

告诉你世界上最有效的NLP教子方法

24小时

改变孩子一生

李姍璟 著



拥有此书，可以获得“父母上岗证”

阅读此书，可以掌握NLP教子方法

NLP 可以快速改变不良习惯

NLP 可以快速提高记忆能力

NLP 可以快速提升学习能力

NLP 可以快速增强写作能力

活出最佳状态丛书

海天出版社

责任编辑：廖 译
美术编辑：李 萌
责任技编：卢志贵

相 遇 老 师

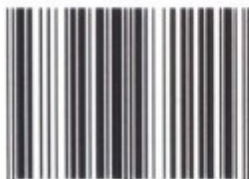
——致嫫 瓊 老师

茫茫人海中，
有你，有我，也有他（她），
偶然的，
我们相遇了，
在和煦的风中，
在柔媚的阳光下，
这相遇的和平，
是惟一的图腾。

你的生活充满掌声和鲜花，
只是因为
——你把人带出迷茫，
只是因为
——你替人拨开心头的阴云，
只是因为
——你如魔术师般改变人的一生。

缕缕思绪，
万千感慨，
只道一声：
“我的生命因你而精彩”！

ISBN 7-80697-110-6



9 787806 971109 >

山西省大同市 学生：张婷



24
小时
改变
孩子
一生

ISBN 7 - 80697 - 110 - 6/B·5

定价：37.00元

告诉你世界上最有效的NLP教子方法

24小时 改变孩子一生

李姍璟 著

拥有此书，可以获得“父母上岗证”
阅读此书，可以掌握NLP教子方法

NLP 可以快速改变不良习惯

NLP 可以快速提高记忆能力

NLP 可以快速提升学习能力

NLP 可以快速增强写作能力

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

24 小时改变孩子的一生 / 李姗璟 著. — 深圳: 海天出版社,
2004. 5

(活出最佳状态丛书)

ISBN 7-80697-110-6

I. 2... II. 李... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126924 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 廖 译 (E-mail: choately@sohu.com)

美术编辑: 李 萌 责任技编: 卢志贵

责任校对: 刘翠文 黄海燕

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市庆新印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 20.75

字数: 320 千 印数: 1-15000 册

定价: 37.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



活出最佳状态丛书



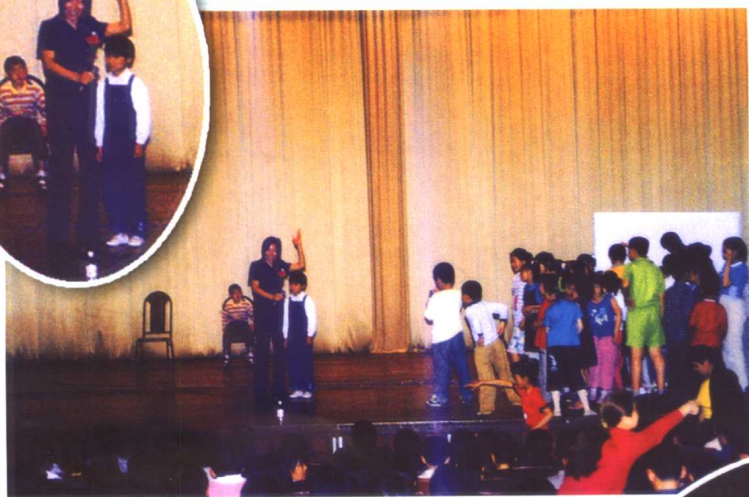
- 经过 24 小时的培训，孩子们变化了，家长们也变化了，大家都呈现了“V”（发啦）状态。



- 我们的人生将变得更精彩。

阅读此书，可以达成以下目的：

- 快速提高孩子**学习兴趣**，增强**记忆能力**，拓展**学习方法**；
- 快速、有效**调整**孩子各种**不良行为和习惯**；
- 快速、有效**建立**孩子各种**优良行为和习惯**；
- 解决家长**自身存在**的各种**困惑**和**问题**；
- 深刻认识让孩子呈现“**Λ**”（**趴啦**）状态的**8种家长角色**；
- 学习和演练让孩子呈现“**V**”（**发啦**）状态的**教子方法**；
- 让家长具备**三种**重要的**心理素质**；
- 让家长了解**早期教育**对孩子一生的**影响**；
- 在潜意识里建立“**优秀家长自我意象**”；
- 获得“**父母上岗证**”。



- 台上作者在用NLP的方法调整孩子的不良习惯。



- 台下家长意识到了“要想让孩子变，家长必须变”。



- 研习会的第一天，家长们正在寻求改变自己。



- 作者带领城里的孩子与乡村的孩子一起开展“激发潜能”的活动。

要让孩子变，家长必须变！

天下没有不好的孩子，

只有不好的家长。

每个学生都有无限的潜能，

都有成为天才的可能性。

真正的素质教育就是要开发人的潜能。

NLP能够有效开发脑能，

使你的孩子变得更聪明。



序

(以连云港日报记者对作者的采访代序)

记者：

有些学生缺乏自信、没有进取心、对学习不感兴趣、缺乏动力、没有好的学习方法和记忆方法、贪看电视、贪玩电脑游戏、自控能力差、自私、不会处理人际关系、爱发脾气、缺乏意志力、厌食……对此一些家长很无奈。听说你们举办的“24小时改变孩子一生——NLP家庭系统整合研习会”可以迅速、有效解决以上这些问题。

回应：

研习会第一天是家长参加，每个家长都要过16天，旨在达成以下目的：

- ★ 解决家长自身存在的各种困惑和问题；
- ★ 深刻认识让孩子呈现“Λ”（趴啦）状态的8种家长角色；
- ★ 学习和演练让孩子呈现“V”（发啦）状态的教子方法；
- ★ 让家长具备三种重要的心理素质；
- ★ 让家长了解早期教育对孩子一生的影响；
- ★ 在潜意识里建立“优秀家长的自我意象”。

研习会第二天是家长和学生参加，旨在达成以下目的：

- ★ 应用 NLP 调整、解决孩子学习方面的各种问题；
- ★ 应用 NLP 调整、解决孩子各种心理方面的问题；
- ★ 应用 NLP 调整、解决孩子各种不良行为和习惯；
- ★ 让家长学习和掌握 NLP 的基础理论和方法；
- ★ 让家长和孩子彼此理解、彼此信任、彼此鼓励、彼此尊重，

成为好朋友。

“NLP 家庭系统整合研习会”不是采用“作报告”的培训方式，而是采用了体验式、教练式、互动式、趣味式、表演式、NLP 深入潜意识调整神经链等丰富多采的培训方式和方法。

记者：

那么为什么说 24 小时就能改变孩子一生呢？

回应：

我们举办的“NLP 家庭系统整合研习会”一般是两天，即利用周六和周日的的时间。每天从上午 8:30 开始，到晚上 22:30，中午和晚上分别有一个小时吃饭、休息的时间，这样每天实际所用的时间就是 12 个小时，两天就是 24 个小时。

因为通过两天 24 小时的 NLP 家庭系统整合研习会，家长和孩子都会发生很大的变化，并且这种变化可以说会影响孩子的一生，所以我们有时就把 NLP 家庭系统整合研习会叫做“24 小时改变孩子一生——家庭系统整合研习会”。

其实这里的“24 小时”也象征着用 NLP 方法解决孩子问题的惊奇速度和效果。

记者：

那么又如何理解“NLP 家庭系统整合”呢？

回应：

所谓“NLP 家庭系统整合”，就是运用 NLP（神经语言程式学）等方法综合解决、处理孩子的问题，以及与孩子问题相关的家长问题。

其实孩子的一些问题不单纯是孩子自身的问题，而是家庭系统问题——要想彻底解决孩子的问题，就要解决系统中每一个环节的问题，比如：家长自身的修养、素质、心态、情绪等问题，或者家长的教育方法问题，或者家庭环境问题等。这就是说，要想让孩子变，家长也要变。引发、滋生孩子问题的环境变了、系统变了，那么问题才能得到彻底的解决。

另外要通过 NLP 的观点，让家长们意识到 0 ~ 7 岁的早期教育对人的一生影响很大，人的很多习惯、性格、爱好往往都是在七岁之前形成的，人的学习能力、大脑开发程度也取决于早期教育。

记者：

假如忽略了早期教育，岂不是终生遗憾？

回应：

是这样的。不过自从有了 NLP 这门学问和技术，这个遗憾是可以弥补的。比方说某个孩子在上幼儿园的时候就形成了胆小、自卑的心理，现在他已经是初中生了，可是仍然很胆小、自卑。如果应用 NLP 技术很快就可以在他的潜意识里，去掉胆小、自卑的神经链，同时建立起勇敢、自信的神经链，于是他就会变得快乐、有力量了。

记者：

你说的很快有多快？

回应：

处理胆小、自卑这类问题一般只需要十几分钟，或半个小时左右。不过有些问题的解决所需要的时间可能要长一点儿，比如把一个不爱学习的学生，变成一个爱学习的学生可能就要用一周或半个月或更长一点的时间。因为在这个过程里面需要调整、解决与学习相关的一些系统问题，比如补习落下的课程等。

记者：

请您简单介绍一下什么是 NLP？

回应：

NLP 是 Neuro Linguistic Programming 的缩写（译为：神经语言程式学）。

要想透彻认识 and 了解什么是 NLP，我们先要从认识 and 了解 NLP 的命运连锁反应式入手。

NLP 命运连锁反应式：

感元→表象→神经链→感受→观念→行为→习惯→性格→命运

NLP 揭开了我们的大脑是如何运作的秘密，它发现了脑神经链与人的命运、性格、习惯、行为、观念、感受之间的关系，也发现了脑神经链与表象、次感元之间的关系。从而找到了通过改变次感元、表象，快速改变人的观念、行为、习惯、性格和命运的方法。

要想改变命运，就要改变性格；

要想改变性格，就要改变习惯；
要想改变习惯，就要改变行为；
要想改变行为，就要改变观念；
要想改变观念，就要改变感受；
要想改变感受，就要改变神经链；
要想改变神经链，就要改变表象；
要想改变表象，就要改变次感元。

NLP 发现了人的思想和行为受控于脑神经链，NLP 也发现了通过调整脑海中的表象可以迅速改变脑神经链。

NLP 是研究如何更有效地通过改变表象和神经链，来改变人的心理和行为的一门理论和技术；NLP 是通过调整、改变或重建脑神经链，来改变人的感受、观念、行为、习惯、性格、命运的学问。运用 NLP 可以快速去掉或修改一些对我们不利的神经链，从而快速去掉或修改一些我们不想要的行为；运用 NLP 也可以快速建立一些对我们有利的神经链，从而快速获得一些我们所需要的行为。

记者：

那么，应用 NLP 的方法解决人的心理、行为和习惯等问题与应用传统的方法解决这类问题究竟有什么区别？

回应：

对于一些不良的心理或行为习惯，传统的、一般的修正方法是在观念、意识的层面上进行说教，因而往往很难奏效。其实家长所说的一些道理孩子们也都清楚、明白，可是他们也常常慨叹：“道理我知道，可是为什么我却不能好好表现，不能象家长所期望的那样去做。”



这便是传统的说教等方法所不能够深入、确切回答和解决的问题。

而 NLP 就是一门能够协助孩子按所期望的那样去做的方法和技术。NLP 能够深入潜意识的层面，通过改变次感元和表象来改变神经链，从而引发感受、观念、行为、习惯、性格、现状的连锁变化。

记者：

就是说，NLP 不是夸夸其谈的一些道理，而是可以实实在在地改变我们潜意识的技术和方法。

回应：

如果孩子们只是在意识层面上知道应该怎么做，而潜意识里具体支配那个行为的神经链没有发生变化，那么他们的行为就会继续重复过去的做法。这就是说，他们知道了应该怎么做，还是很难做到；除非潜意识里支配他们心理和行为的神经链发生了变化，他们才能真正做得到。

NLP 就能快速、有效改变神经链，从而真正改变人的心理和行为。

潜意识力量大于意识的几万倍。对于一些已经成为习惯的问题，意识层面的说教治表难治根，而潜意识层面对神经链的改变才能从根本上解决问题。

NLP 是改变孩子不良行为习惯最为有效的方法。也许有些家长为了去掉孩子身上的一些不良习惯，曾无数次说他、骂他、甚至打他……可是他的习惯还是改不了，因为家长所用的是意识层面的教育方法，也许孩子对你讲的道理也能够认同，也希望自己能够按照你所要求的那样去做。可是他潜意识里引发那些不良行为和习惯的神经链并没有变化，而那些神经链对他的影响和作用的力量要远远大于你灌输给他

的那些道理。所以他也不知道为什么自己的老毛病又犯了；但是如果你改用 NLP 的方法，把诱导、引发他那些不良行为习惯的神经链改变了，他的不良行为习惯可能在十几分钟或几十分钟内就会发生根本的变化。正因为如此，目前 NLP 已经风靡了整个世界。

记者：

那么是谁发明了 NLP？

回应：

美国语言学家约翰·葛瑞德（John Grinder）和电脑专家理查·班德勒（Richard Bandler），他们都热爱心理学，同时又都对心理学的治疗现状感到不满。他们认为传统的一些心理疗法治疗过程冗长，效果也反复不定。于是他们于 70 年代初期，共同在美国加州大学开始了创造性的探索，把神经学和人脑控制学与心理学相结合，并经过三年多的临床试验，初步形成了神经语言程式学的基础框架。从 1975 年到 1976 年，他们编辑出版了两卷本的《魔法的结构》（The Structure of Magic），并在 1976 年决定采用“NLP”的名字。后来直到现在，不断有心理学专家和心理医师加入到这个领域，从而使其理论基础更加完备，给 NLP 的发展带来了生机和活力。

NLP 是一门新兴的实用心理学，实际上它是在借鉴了神经学、生理学、人脑控制学、语言学、心理学等学科的基础上创立和发展的。

记者：

看来它已经有 30 多年的历史了。

回应：

要了解更多关于NLP的知识，建议看我的另一部作品《24小时改变你的一生》。那部作品可以说是国内第一部系统介绍NLP的专著。

记者：

现在很多家长都缺乏教育孩子有效方法，因而需要接受培训的家长太多了。

回应：

是的，目前社会上太需要广泛开展“NLP家庭系统整合”这类的研习会或培训了。可是我的时间和精力确实太有限了，因而为了满足更多家庭的需求，我只好又给自己增加了创作任务，即在原有的创作计划基础上又增写了这部书。通过这部书，我力求把两天研习会的主要内容，用较通俗的语言和较容易操作的方法分享给大家，期望更多的家庭受益，也期望更多的家长和孩子因为借鉴书中的方法，而彻底解决困扰多年的问题，赢得全家人的开心、快乐和成长。