

NLP——已经风靡了整个世界

24小时

改变你的一生

李姍璟 著

NLP揭开了神经链与命运的奥秘

次感元→表象→神经链→感受→
观念→行为→习惯→性格→命运

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，就要改变信念；
要想改变信念，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。

海天出版社

活出最佳状态丛书

2007年中国最佳畅销书

2007年中国最佳畅销书 改变你的一生

—— 2007年中国最佳畅销书 ——

2007年中国最佳畅销书

2007年中国最佳畅销书

2007年中国最佳畅销书

2007年中国最佳畅销书

NLP——已经风靡了整个世界

24小时 改变你的一生

李姍璟 著

NLP揭开了神经链与命运的奥秘

次感元→表象→神经链→感受→
观念→行为→习惯→性格→命运

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，就要改变信念；
要想改变信念，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。

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

24 小时改变你的一生 / 李姗璟著. — 深圳: 海天出版社,
2004. 5

(活出最佳状态丛书)

ISBN 7-80697-109-2

I. 2... II. 李... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000038 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: 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 11 月第 3 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 13.5

字数: 210 千 印数: 18001-23000 册

定价: 25.00 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

自序

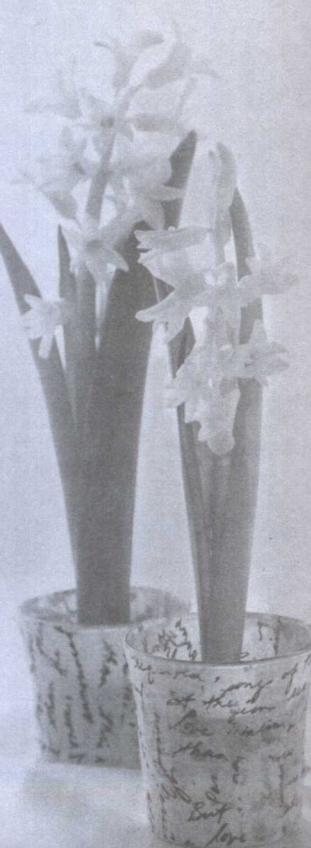
我有幸通过在美国留学的一位朋友较早涉入了关于NLP（Neuro Linguistic Programming 神经语言程式学）的学习、研究和传播工作。

每个人都渴望改变自己的某些观念、行为、习惯、性格或现状。可是大家都知道，通常要实现这些改变却不是一件容易的事儿。比如说，有人渴望戒烟，可是坚持了几天或一段时间以后还是失败了。NLP能够深刻揭示为什么这种改变很难，怎样才能科学地把这种改变变得很容易。原来我们之所以会感觉戒烟难，是因为在脑子里存在着一些诱导吸烟的根深蒂固的神经链。那些神经链在左右我们的感受、情绪和行为，可以说神经链对我们影响和作用的力量要远远大于意识对我们影响和作用的力量。比如，“吸烟有害，所以我不能再吸烟了。”这是来自意识的声音和愿望，可是这种声音太微弱了，以至于它根本控制不住自己想吸烟的心理和行为，这就是因为脑神经链在作怪。

我们常说潜意识的力量是意识的几万倍，脑神经链就属于我们潜意识的一部分（潜意识还包括遗传等要素）。

人的心理、行为和习惯每时每刻都受到神经链的影响和作用，不改变神经链，某些行为、习惯和情绪就很难改变。

NLP的诞生，不但揭示了神经链的作用，而且还找到了有效改变神经链的方法——即通过改变次感元和表象来改变神经链。



以下是 NLP 命运连锁反应式：

次感元→表象→神经链→感受→观念→行为→习惯→性格→命运

这个命运连锁反应式就揭示了人的感受、观念、行为、习惯、性格、命运与神经链之间的关系，以及表象、次感元与神经链之间的关系。

次感元变了，表象就变了；

表象变了，神经链就变了；

神经链变了，感受就变了；

感受变了，观念就变了；

观念变了，行为就变了；

行为变了，习惯就变了；

习惯变了，性格就变了；

性格变了，命运就变了。

要想改变命运、性格、习惯、行为、观念、感受……就要改变神经链，要想改变神经链就要改变表象和次感元。

NLP 揭开了我们的大脑是如何运作的秘密，运用 NLP 可以去掉或修改一些对我们不利的神经链，从而去掉或改变一些我们不想要的行为；运用 NLP 也可以设计和建立一些我们所需要的神经链，从而获得我们所需要的行为。

NLP 具有广泛的应用价值，它可以用于心理治疗、自我保健、企业管理、产品营销、广告设计、体育训练、技能培训、人际沟通等很多方面。

近几年，我对 NLP 一边研究、一边实践，从而演绎、发展了一些比较适合中国市场的关于 NLP 的理论和方法。我开始应用 NLP 协助周围的朋友解决各种困惑和问题，然后就有越来越多的个人或

企事业单位邀请我传授 NLP 或用 NLP 解决问题。当我觉得时间和精力已经无法满足各方邀请的时候，就决定通过著书的方式与更多人分享我在实践中对 NLP 的一些认识和演绎出的一些方法。

可以说本书是我在不断实践的基础上完成的，书中的案例是我亲自做过的案例中的一部分。为了让读者更好地理解 and 掌握 NLP，在本书中我尽量运用了最明了和最通俗的语言来阐述。

我真的觉得人人都应该了解、掌握和运用 NLP。因为——

NLP 不但能够改变我们的心情，还能够设计我们的心情；

NLP 不但能够改变我们的行为，还能够设计我们的行为；

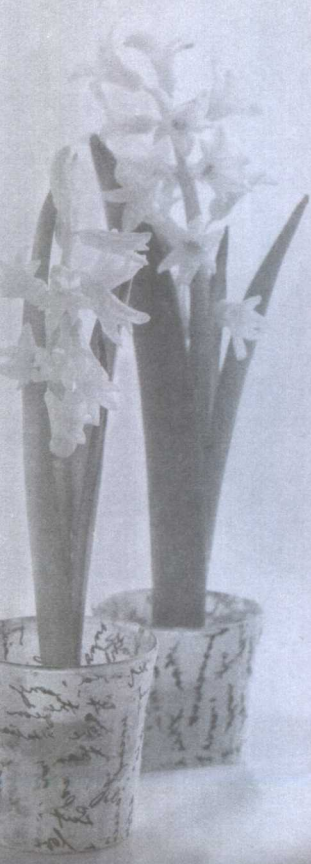
NLP 不但能够改变我们的性格，还能够设计我们的性格……

NLP 能够使我们更清楚地认识自己和别人，也能使我们更好地掌控自己和影响别人，NLP 能够解决很多人生难题，NLP 也会给我们的生活和工作带来很多方便和益处。

为了让更多人能够通过此书了解和掌握 NLP，我知道给这本书起个能够引起读者注意的书名是很重要的。我煞费苦心为此书起过十几个名字，为了最后敲定一个能够被大家认同的名，我曾召集了几个朋友在一起侃了几个小时，结果否定了几个感觉有点儿太专业化的名，又否定了几个感觉有点儿太抽象的名，最后就剩下了这个“二十四小时改变你的一生”。其实想出这个书名源于我们曾经举办过的“二十四小时改变你的一生——NLP 洗脑工程”。所谓 NLP 洗脑工程，就是用 NLP 的方法，把人的脑子里、潜意识里所有消极的、负面的神经链和阻碍人生成长和进步的神经链都转化为积极的、正面的、有利于人生进取的神经链。这就好像给我们的的大脑重新换了一个软件一样。

开展这个工程往往是利用周六和周日两天的时间。即每天上午





8:30 开始，到晚上 22:30 结束。中午和晚上都有一个小时的吃饭和休息的时间。这样每天实际所用的时间是 12 个小时，两天就是 24 个小时。通过这两天 NLP 的洗脑工程，每个人都会发生很大的变化，并且这种变化将会影响和改变人的一生。所以才有了“24 小时改变你的一生——NLP 洗脑工程”的说法，也才有了“24 小时改变你的一生”这个书名。

其实这里的 24 小时，也显示着 NLP 改变人的观念、行为、习惯、性格和现状等的神奇效果和速度。

总之我在开始写这本书的时候，就开始反复思索如何通过对书的结构、表达方式、内页设计、封面设计、书名等环节的用心把握，从而让这本书创造出更多的结缘机会，以便让更多的人了解、掌握和运用 NLP。

我庆幸自己较早接触和研究了 NLP。我很感激 NLP 的两位发明者约翰·葛瑞德 (John Grinder) 和理查·班德勒 (Richard Bandler) 这两位美国人，也感激康妮瑞儿·安祖 (Connirae Andreas) 和泰玛拉·安祖 (Tamara Andreas) 等许多 NLP 的先驱研究者和传播者。

我想把这部书作为礼物献给约翰·葛瑞德 (John Grinder) 和理查·班德勒 (Richard Bandler)，以及 NLP 的先驱研究者和传播者们，以此答谢我从他们那里获得的一些启发和智慧。

李姍璟

2004 年 3 月于深圳

目 录 Contents

自 序	(1)
-----------	-----

第一章 关于NLP基础知识问答

1. 什么是NLP	(3)
-----------------	-----

- NLP 揭开了通过改变脑海中的影像和画面，就可以改变心理和行为的奥秘。
- 运用NLP可以快速去掉或修改一些对我们不利的脑神经链，从而快速去掉或修改一些我们不想要的行为。
- 运用NLP可以快速建立一些对我们有利的脑神经链，从而快速获得一些我们所需要的行为。

2. NLP 命运连锁反应式	(4)
----------------------	-----

- NLP 发现了通过改变次感元、表象，来改变人的神经链、感受、观念、行为、习惯、性格、命运的方法。
- 脑子里的某一个画面、影像、意象变了，与之相对应的神经链就变了。
- 脑子里的某一个神经链变了，与之相对应的心理和行为就变了。

3. 什么是神经链	(5)
-----------------	-----

- 人在刚出生的时候，基本上都有1400亿个脑细胞。

- 脑神经细胞与神经细胞之间连接所形成的庞大的网络就叫大脑神经网络。
- 在NLP里, 我们把记录着某个具体信息相对独立的脑神经网络单元叫神经链。

4. 什么是次人格 (9)

- 每一个神经链都包含着思想、情绪、信念等讯息。
- 每一个神经链都是人格化的存在。
- 在NLP中, 通常把每一个神经链看成是一个次人格。

5. NLP 有哪些用途? (10)

- NLP可以用于和人的心理、行为有关的各行各业。
- 要想活出最佳状态, 就必须了解和运用NLP。
- 掌握了NLP的原理和方法, 你会增加很多悟性和智慧。

6. 应用NLP 调整神经链的六个步骤 (11)

- 透视、诊断引发问题的神经链。
- 选择、确定NLP的调整方法。
- 实施调整方法。
- 安装“触发器”。
- 检验调整效果。
- 巩固和加强新建的神经链。

7. NLP 透视连锁反应式 (12)

- 神经链→感受→观念→行为→习惯

- 行为、习惯的根源是——潜意识里的神经链。
- 通过 NLP 透视和诊断的方法，可以搞清楚某一个神经链是怎样形成的。

8. 什么是潜意识 (14)

- 潜意识 24 个小时都在工作着，梦就是潜意识制造的。
- 脑神经网络是构成我们潜意识的一部分，此外还有遗传基因和宇宙意识等。
- 潜意识就好像是我们的记忆仓库、概念仓库、观念仓库、信念仓库、情感仓库和先天要素仓库。

9. NLP 调整连锁反应式 (17)

- 次感元→表象→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。

10. 什么是表象 (18)

- 在 NLP 里，我们通常把表象叫做画面、影像或意象。
- 每一个表象都对应着一个神经链。
- 表象的变化会带动神经链的变化。

11. 什么是次感元 (21)

- 视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉这五种感官在 NLP 里被称为感元。感元是构成感知和表象的基本单位。
- 每一种感元所包含的一些更小的要素，叫做次感元。
- 改变神经链最关键的功夫在于如何更有效地改变次感元。

12. 什么是内感官和外感官 (25)

- 通过内感官想象的任何内容，对脑神经网络的影响和作用，等同于真实发生。
- 当我们想象和回忆的时候用的就是内感官。内感官接触的是主观世界。
- 眼耳鼻舌身是我们的外感官。外感官接触的是客观世界。

13. 如何进入潜意识状态 (27)

- 人处在潜意识状态的时候，内感官能够充分发挥作用。
- 闭上眼睛、全身放松、深呼吸……就容易进入潜意识状态。
- 使用内感官可以不受逻辑、时间和空间的限制。

14. 什么是触发器 (37)

- 每一个新建立的神经链都应该安装一个“触发器”。
- “触发器”的作用是把新建立的神经链及时派上用场。
- “触发器”可以是视觉的、听觉的或触觉的。

15. 巩固和强化神经链的方法 (40)

- 新建立的神经链只有不断被使用和强化，才能变得更有影响力和控制力。
- 我们当下的思想和行为受控于当下最活跃、最强大的神经链影响和作用。
- 总是派不上用场的神经链，就会慢慢淡化，甚至消失。

16. 调整或建立神经链的目的和原则 (46)

- 神经链的改变，以提升人的需求层次和人格层次为方向和目的。
- 改变神经链的方法是NLP的手段，改变神经链的目的是NLP的灵魂。

- 要想从痛苦中真正解脱，惟一的出路是向内求，不断提高自己。

17. 是谁创立了 NLP? (51)

- NLP 是一门新兴的实用心理学。
- NLP 是在借鉴了神经学、生理学、人脑控制学、心理学、语言学等学科的基础上创立和发展的。
- NLP 超越了传统心理学。

18. NLP 的发展情况 (52)

- NLP 已有 30 多年的历史了。
- 目前 NLP 已经风靡了整个世界。

19. NLP 与成功学有什么差异? (53)

- 很多“成功学”的书籍是为了告诉你要想成功，必须具备哪些素质和能力；NLP 是一种教你如何具备哪些素质和能力的技术。
- 假如你通晓了迈向成功的一些道理，但仍无法取得成就，那么你就应该寻求 NLP 帮助。
- NLP 不是夸夸其谈的道理，而是可以实实在在地改变我们观念、行为、习惯、性格和现状的技术。

20. NLP 与成功学有什么联系? (55)

- 一个人所掌握的成功学的理论越多，就越能够运用好 NLP。
- NLP 的技术可以把成功学的一些观点输入潜意识，从而使其真正发挥作用。
- 其实广义上的“成功学”也应该包括 NLP。

21. 传统心理疗法与NLP的区别与联系..... (57)

- 心理治疗惟有关注神经链, 并从神经链上下功夫, 才能达成理想的治疗效果。
- NLP发现了脑神经链的问题才是一切心理和行为问题的根源, NLP也发现了快速调整神经链的方法。
- 纳米技术是物理学上的一次革命, NLP技术是心理学上的一次革命。

第二章 NLP的24种操作方法及其应用

案例1 : 运用NLP掌控情绪..... (63)

- NLP“贴标签法”
- NLP“不在同一个平面法”

案例2 : 运用NLP激发动力..... (91)

- NLP“七彩动力卡法”

案例3 : 应用NLP调整失眠..... (114)

- NLP“核心转化法”
- NLP“抽离法”
- NLP“烙印信念法”
- NLP“时间轴法”
- NLP“黑洞法”

- NLP “让脑神经放松法”

- NLP “竞赛状态法”

案例 4 : 运用 NLP 戒烟 (179)

- NLP “添加痛苦法”

案例 5 : 运用 NLP 重塑性格 (194)

- NLP “复制优秀法”

案例 6 : 运用 NLP 销售房屋 (207)

- NLP “契合对方感官系统沟通法”

案例 7 : 运用 NLP 销售美容卡 (217)

- NLP “把大钱拆分成小钱推销法”

案例 8 : 运用 NLP 推销课程 (223)

- NLP “连续 YES 问答法”

案例 9 : 运用 NLP 改善人际关系 (229)

- NLP “三必知——锁定目的、安抚、迁善法”

案例 10 : 运用 NLP 改善人际关系 (240)

- NLP “避雷法”

案例 11 : 运用 NLP 改善人际关系 (245)

- NLP “引发和谐和快乐法”

案例 12 : 运用 NLP 改善人际关系 (248)

- NLP “避免自以为是法”

案例 13 : NLP 在保健方面的应用 (256)

- NLP “健康自我意象法”
- NLP “黑洞法”

案例 14 : 运用 NLP 治疗紧张、恐惧症 (268)

- NLP “推移法”、“燃烧法”
- NLP “优秀自我意象法”

案例 15 : 应用 NLP 提高演讲和口才表达能力 (283)

- NLP “覆盖法”
- NLP “成功自我意象法”

附 录 : NLP 基础知识摘要 (300)

后 记 (317)

第一章 >>>

关于 NLP 基础知识问答



为了让读者更容易掌握 NLP 的一些基础常识，本章将 NLP 爱好者红岩小姐与作者关于 NLP 的一些基础知识所进行的问答展示给读者。

