



中国100强
名师名作 020

NLP

Neuro Linguistic Programming

教练技术

提升领导艺术，促进团队和谐

田建华◎著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

013049090

中国100强
CHINA 名师名作 020

F272
308

NLP

Neuro Linguistic Programming

教练技术

提升领导艺术，促进团队和谐

田建华◎著



北航

C1657360

中国财富出版社

F272
308

0130640810

图书在版编目 (CIP) 数据

NLP 教练技术: 提升领导艺术, 促进团队和谐 / 田建华著. —北京: 中国
财富出版社, 2013. 6

(中国 100 强名师名作)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4675 - 7

I. ①N… II. ①田… III. ①企业管理 IV. ①F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079804 号



策划编辑 黄 华
责任编辑 丰 虹

责任印制 方朋远
责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4675 - 7 / F · 1946

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2013 年 6 月第 1 版

印 张 14.75 印 次 2013 年 6 月第 1 次印刷

字 数 198 千字 定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



编委会

项目总策划 邓明 王景

主 编 邓明 黄华

副主编 范虹轶

编 委 (排名不分先后)

陈星全 陈卫州 蔡怀东 蔡鲲鹏 高乃龙

匡 晔 廖靖雄 李劲波 刘 星 倪 可





孙剑虹 石 森 田建华 吴群学 吴 之

禹 志 余尚祥 张友源 张 谦

主办单位 北京联大文化发展有限公司 北京盛世卓杰文化传媒有限公司

主办官网 <http://www.sscbw.com>

出版支持 中国财富出版社

渠道支持    

战略支持



推荐序

F o r e w o r d

近十几年来，在国际和国内管理、培训行业，最风靡一时的就是教练技术。这项技术的诞生，恰恰和目前社会的发展趋势吻合，有效地支持企业团队的建立和文化的形成。以往的企业管理重视事件和制度，对人的信念与性格却漠视，从而产生了大量的管理问题。如今的教练技术针对的是人的内在信念和模式，从而尊重当事人，并可以激发当事人的最佳状态。21 世纪是一个充满变革的时代，伴随计算机、互联网、移动互联，我们的生活发生了巨大的改变。在过去 50 年里，人类创造的社会财富是过去人类社会 10 万年的总和。在一个物质极大丰富的环境里，人的内心对自我的追求越来越强烈。靠制度的管理注定是徒劳的，尊重人、影响人、改变人的调适性领导力必将取代传统管理，开始一个新的人本时代。

NLP 是心理学一个重要的分支，它的出现将复杂、晦涩、难懂的心理变得简单而高效，从而可以大范围地传播，并且可以快速看到改变的成效。自从 NLP 诞生以来，快速在世界各地风行，它的实用、灵活、高效，吸引了大批修行者。

我在 2010 年中国首届应用心理学年会上，和央视心理访谈栏目专家李伦、世界 500 强 UT 斯达康企业大学校长一起作为开幕主讲嘉宾，为台下全国心理学从业者指点江山。十几年的行为心理学研究和应用，以管理咨询为框架，以教练技术为应用的企业教练，让我在国内顶尖企业创造了奇迹，被行业人士誉为：行为心理学企业教练第一人。

一直对他人少有赞誉，但对于建华却是颇多欣赏。一是建华的好学，几乎国内、国外所有的教练技术和 NLP 的专业课程，建华全部体

验和修行过。二是建华的谦虚，所遇之人但凡有所长，建华就会以师徒之，虚心请教。三是刻苦，为了在课程里支持更多学员，也让自己可以有更多的经验和心得，建华的课程密度之大国内罕见。四是灵活，这是最难得的，建华包容兼收，不仅对教练技术和 NLP，对其他的课程和管理咨询领域也有自己的深入研究，课程灵活多变，不执着经验和流派，学员所获甚丰。

也正是因为他的这些优点，在多年的交往过程中，从陌生到熟悉，从熟悉到欣赏，从欣赏到期盼。我也倾注所学，不断鞭策，和所有了解他的人等待他绽放的时刻。

此次出书，是行业从业者和爱好者的一大福音。很大程度上填补了国内教练技术、NLP 领域的技术空白。作者汇集大量实战技能，综合百家流派精粹，将其多年所学，倾注于此书中。得者用心研习，自然会收获满满。

希望在此书出版之后，建华可以继续在这修行的道路上成长，不断蜕变和绽放生命的光芒。而教练行业和 NLP 领域又有一人，可以承上启下，福泽国人。

今此作序，以示鼓励，愿与所有获得此书的有缘人，一起感受建华的生命历程，一起祝福他可以走得更远。

白笑禹

2013 年 3 月

前言

P r e f a c e

内在的改变才是真的改变

曾有一位老友问过我：如何实现自身的改变？

实际上，为了解决这个问题，无数的“仁人志士”进行过尝试：有的人想通过改变自己的容貌来实现改变；有的人想通过改变自己的行为来实现改变；有的人则想通过改变日常生活方式来实现改变……尽管大家尝试的方法有很多种，但是真正实现改变的却少之又少。原因在于大多数人没有找到问题的本质，不能对症下药。你若肚子疼得厉害，庸医却给你开一副治头痛的药，能达到效果吗？

物质真正的改变不是由量决定的，而是由质决定的，实现自身改变的实质就是完成自身内在的改变，即通过改变心智模式、心态、信念等一些内在的东西来实现改变。例如你的心态是消极的，这将对你的工作和生活产生极其不利的影 响，那么想要实现改变，就要从心态入手，将其转变为积极的心态，这样一来，工作和生活也会随之改变；如果你对自己缺乏信心，那么在工作中就会畏首畏尾，不敢承担责任，想要做出改变，就要重塑自己的自信心，勇于承担责任等。当这些内在的事物改变之后，外在的事物也会随之改变。

虽然知道了可以通过改变内在来实现改变自己的目的，但是新的问题随之而来：实现那些内在改变的方法是什么？答案是“NLP 教练技术”（以下简称 NLP）。

有很多学员都曾问过我这样一个问题：为什么要学习 NLP，学习

NLP有什么用？我的回答是：“无论你想追求人生的成功，还是想使自己的心灵获得平静、提高自身的修养，又或者是想让你的能力得到完美的体现，实现自己的价值，全部的解决方法就是对NLP的学习。”事实上，NLP既可以被认为是一套技术，也可以说它是一套模块，或者说它是一套方法也对，无论如何形容，NLP就是能够神奇地让生活变得更加美好，就像是现代伟大科学的创建，或者是古代先知对未来的洞见，能够让人们的生活质量得到全面的提升。

本书将从这个概念入手，为大家一一解读在全球企业范围内流行的这一管理技术，以及它的影响和带来的改变。在此基础之上，我会为大家讲解一些常用的方法和技巧，例如，如何有效地与人进行沟通？怎样做才能与别人建立起互相信任的关系？如何发问才能得到想要的信息？怎样发现真正的自我？潜意识有什么规律可循……这些问题的答案对改变内在的思想将会有很大的帮助。

相信通过对本书的学习，大家可以更加轻松地掌握一些实用的技巧和方法，并利用它们实现内在的改变，进而能够真正改变自己！

田建华

2013年1月

目录

C o n t e n t s

第一篇	什么是 NLP	1
第一章	NLP——来自神经语言程序学的召唤	3
美国科罗拉多州给 NLP 的定义		3
NLP: 人类智慧的 DNA		5
NLP: 人类大脑使用手册		7
NLP 漫谈——再多一点了解		10
第二章	学习 NLP 有什么好处	13
破解人类沟通密码		13
揭开人类沟通过程		16
通过别人的行为及语言模式了解他的内心世界		19
第二篇	什么是教练	23
第三章	教练是干什么的	25
通过完善心智模式发挥潜能、提升管理效率		25
洞察被教练者的心智模式		28
向内挖掘潜能、向外发现可能性		30
第四章	“企业教练”如什么	34
一面镜子		34
催化剂		36
指南针		39



第三篇 NLP 教练技术在企业的应用 43

第五章 2004 年 CIPD (英国人才发展协会) 对 900 个企业的调查 45

企业有效运用教练对底层员工带来 92% 的正面影响 45

93% 的教练把理论和知识带到工作中去实践 47

96% 的教练在企业中推行持续学习的有效方式 50

无论对个人还是企业, 教练 99% 会带来显著的效益 52

第六章 NLP 教练技术是一门实用管理技术 55

发现员工的天赋潜能 55

脚踏实地, 活在当下 57

成就每一天 59

自我确认, 重塑生命 61

发现需求, 挖掘需求, 创造需求 64

第四篇 如何成为一名企业教练 69

第七章 教练技术在中国 71

在中国刚刚起步的崭新理念 71

第一家接受教练技术的内地企业——乐百氏集团 73

中国首次教练技术研讨会的举办 75

面临“入世”挑战, 必学欧美 NLP 教练技术 77

第八章 NLP 教练技术改变了什么 80

个人与企业共同成长 80

使管理者以企业教练的身份出现 83

成为企业牵引、沟通、变革的高手 85

变“要我做”为“我要做”	88
提升生产效率和企业利润	90
改变心智模式，进而改变行为，从而改变结果	93
第九章 教练技术必经三个阶段	96
基础阶段	96
技巧学习阶段	98
整合阶段	101
第十章 教练学习的工具及技巧	104
积极思考，汲取正能量	104
理解是避免冲突的前提	106
一句话改变他人，你做到了吗	108
转换冲突语言三部曲	110
在内在感知与外在画面中成长	112
更新身边的负面语言信息	115
借助他人想象力和团队执行力	118
第十一章 教练式管理四步骤	120
第一步：认可自我，接纳他人	120
第二步：调整焦点，聚焦方法	122
第三步：正确选择，及时抉择	124
第四步：推动发展，作出承诺	126
第十二章 成为企业教练的四大步骤	130
知道为何做这件事	130
帮助他人找准位置	133
平衡心理的催化剂	135
不断制订可行计划	138

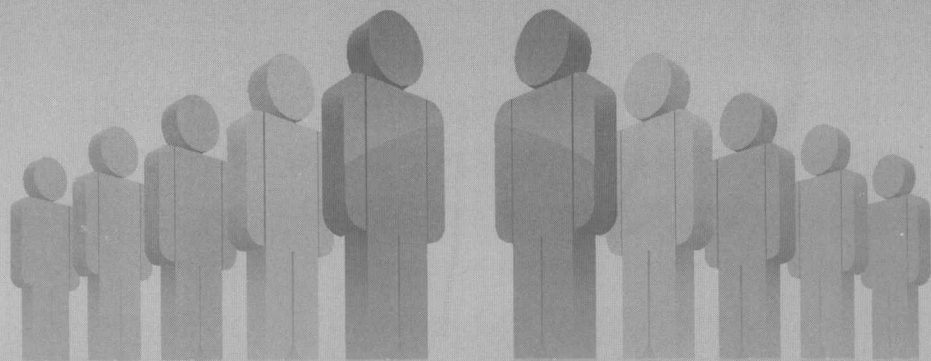


80	第十三章 学会心灵暗示，收获心灵财富	141
090	听觉暗示，提升信念力	141
090	视觉暗示，增加想象力	144
090	观想暗示，成功先预演	146
090	第十四章 管理最高境界——教练的智慧	150
80	智慧 1：助人为赢	150
101	智慧 2：答即所问	152
101	智慧 3：感召他人	154
101	智慧 4：自动自发	157
801	第五篇 体验式学习分享	161
01	第十五章 教练问题发生器	163
111	你会“问”吗	163
211	什么样的问题强有力	166
811	第十六章 教练技术经典案例分享	170
130	驴子与主人	170
101	苏格拉底：智慧的助产士	173
151	触龙说赵太后	175
101	第十七章 解读教练技术新语	179
150	那些新出现的“教练”名词	179
130	优秀教练不可不知的语录	181
01	第十八章 做最好的心态教练	184
131	必须认识自己	184
231	必修五项基本功	186
131	必知五大策略	188

必会七大修炼·····	191
第十九章 教练问吧 ·····	194
现在就可以改变吗·····	194
心锚是什么东西·····	196
我这样聆听对吗·····	198
NLP 放松练习有什么用·····	200
信念怎样才能强大起来·····	201
自我价值是怎么实现的·····	203
NLP 合一架构是怎么一回事·····	205
潜意识有它自己的规律吗·····	207
我能在 NLP 学习中找到真实的自己吗·····	209
如何制定我们的人生程式·····	211
第二十章 NLP 教练技术的应用 ·····	213
清理负面能量·····	213
快速修复心灵·····	214
复制卓越人生·····	216
从菜鸟到达人·····	218

第一篇

什么是 NLP



| 第一章 |

NLP——来自神经语言程序学的召唤

美国科罗拉多州给 NLP 的定义

学习一个新名词时，往往要从它的定义开始，“NLP 教练技术”由两部分构成，即“NLP + 教练技术”。大部分人对“教练”这个词还比较熟悉，但是对于“NLP”，很多人则可能没有听过，因此，我们先从“NLP”谈起。

“NLP”是怎样定义的？从何而来？美国科罗拉多州政府曾给“NLP”下的定义是“关于人类行为和沟通程序的一套详细可行的模式”。事实上，NLP 由三部分组成，这三个英文字母的意思分别是：

N——neuro，即“神经”，代表神经系统和大脑的整个思维过程。

例如，你想就企业当前遇到的问题召开高层会议，然后你构思了会议的整个流程，这就属于一个思维过程。

L——linguistic，即“语言”，代表所有思想和行为，指从接收外部信号的输入到形成属于自己意思的整个过程。



例如，在下班后，你的下属向你挥了挥手，你知道他是在向你道别；你的老板对你说：“给我来杯咖啡。”然后你拿起他的杯子为他冲上一杯咖啡。

P——programming，即“程序”，代表程序化的思想行为和学习过程，也就是指思维及行为上的习惯，这就像是电脑中的程序，能够通过更新软件来对其进行改变。

例如，你早晨起床后的整个洗漱过程，你上班后处理的一些日常事务等，这些都属于程序。

将这些英文字母组合起来并加以总结，翻译成中文就是“神经语言程序学”，故此，也可以将 NLP 理解为“研究大脑如何工作的学问”。

NLP 这门学问源自“萨提亚家庭治疗模式”“完形治疗”以及“米尔顿催眠学”三种学科，是由理查德·班德勒（Richard Bandler）和约翰·格林德尔（John Grinder）两位博士创造的，他们对其进行了整合、总结，并使这三门当代欧美最流行的心理学简单化、程式化，将它们变成一个简单、实用的心理学流派，这就是现在所说的 NLP。换句话说，NLP 就是从成功人士的语言及思维模式入手，对其进行独创性的破解，进而发现人类思想、情绪和行为背后的普遍规律，并将其归结为一套可复制、可模仿的程式。这样，那些成功人士的思维、语言模式就能被其他更多的人学习，进而让更多的人通过这种模式迅速获得成功。当初为了研究“为什么临床心理学有卓越的治疗师”这一课题，两位 NLP 的创始人曾专门对美国心理治疗领域的三位宗师级别的人物进行过长时间的深入研究，并最终得到了现在的 NLP 这门学问。可以说，不仅是两位创始人，那三位被作为研究对象的心理大师，对这门学问的产生也做出了重大贡献。