

职场菜鸟



进阶系列

NLP技巧

[英] 贝蒂·马乐瑞(Becky Mallery)

凯瑟琳·拉塞尔(Katherine Russell)

◎著 孙福致◎译



NLP
for Rookies

学会NLP，享受**更高效**的工作和**更平和**的生活

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

NLP技巧

[英]贝蒂·马乐瑞 (Becky Mallery) 著 孙福致译
凯瑟琳·拉塞尔 (Katherine Russell) 译

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2010-4911

图书在版编目(CIP)数据

NLP 技巧/(英)马乐瑞(Mallery, B.), (英)拉塞尔(Russell, K.)著;孙福致译. —北京:中国铁道出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-113-16523-9

I. ①N… II. ①马… ②拉… ③孙… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 096863 号

Copyright © 2009 LID Editorial Empresarial and Marshall Cavendish Limited

Copyright licensed by LID Editorial Empresarial

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

书 名:NLP 技巧

作 者:[英]贝蒂·马乐瑞(Becky Mallery) 凯瑟琳·拉塞尔(Katherine Russell) 著

译 者:孙福致 译

责任编辑:张艳霞

电话:010-51873179

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京鑫正大印刷有限公司

版 次:2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:11.5 字数:157 千

书 号:ISBN 978-7-113-16523-9

定 价:34.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前言

什么是 NLP

NLP 是研究、塑造并训练个人才干的意思。

- 神经(Neuro)=研究人的内心、思想和神经系统。
- 语言(Linguistic)=研究我们对于文字的使用、理解以及文字对我们内在及外在的影响。
- 程序(Programming)=指挥我们行为的结构、过程及习惯。

或者说,NLP 是我们感知、影响人类意识的工具箱。

NLP 蕴藏着无限可能。想想吧,如果学习了这种技能,你就能够像你的经理一样做精彩绝伦的报告,你就会具备 CEO 的想象力和动力,并且不断完善这项技能从而成为一名顶尖经理人!

通过 NLP,你可以全面了解人的思维是怎样运转的,哪些因素决定一个人的想法和行为,以及怎样对别人的想法产生影响。

你将会学习人们怎样把想法和感觉组织起来产生一定的结果,理解人类行为背后蕴含的动机、策略和计划,并且学会一些必要技巧。这些技巧能够使你认知、塑造并重新创造一些能准确表达你所想及所为的技能。

NLP 简史

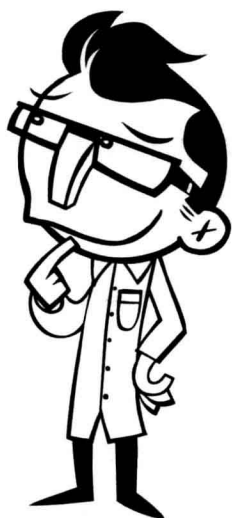
20 世纪 70 年代,理查德·班德勒博士(Richard Bandler,当时是加利

福尼亚大学的一名心理学系学生)和约翰·葛瑞德(John Grinder,当时是一名语言学助教)在好奇心的驱使下创立了“神经语言程序学”这一方法论,其初衷是对下面这两个简单的问题作出解答:

- 为什么一些人在某些领域表现出众,而其他人不行?
- 为什么他们会与众不同?

为了回答这些问题,班德勒和葛瑞德融合了他们丰富的知识,开始发展一种研究“变化的语言”的方法。他们集中关注三个人:心理医生、完全形态学派治疗法的创建者——弗里茨·佩尔斯(Fritz Perls),杰出的家庭治疗专家——弗吉尼亚·撒提亚(Virginia Satir),还有世界闻名的心理学家、催眠治疗师——米尔顿·埃里克森(Milton Erickson)。

当时,这三位治疗师都被认为是“改变疗法”这一领域的天才,把同侪远远地甩到了身后。他们能够在最难应付的病人中构建变化,而这些成功的病例是其他治疗师无法处理的。



班德勒和葛瑞德观察、记录并建模这三个天才的工作,通过研究他们的语言使用情况、思维及行动过程,鉴别出了某些特定的方式和结构。其他人一旦复制这种方式和结构就会产生类似的惊人成就——这一过程日后被称为“塑造人类智能”(modeling human excellence)。这些发现后来被编辑,并通过班德勒出版的硕士论文《奇妙的结构》(*The Structure of Magic*)为人所知。

至此,心理学一个全新学派的基础已经打好,我们现在所知道的神经语言程序学这一方法论也在不知不觉中形成。

和许多事情一样,NLP经历了自身的发展演变,如今被用来培训、研究并在全世界推广使用。与这一主题有关的书籍数不胜数,研究这一主题的机构也建立了起来,深一层的技术、理论和组织机构不断地被挖掘出来并得到发展。今天,NLP被认为是人际、社会和商务交际中最有效、最有影响力的工具之一。

NLP 如何使你受益

当今世界不断发生巨大变化。个人、客户以及管理层对成功的期望很高，而对失败的容忍度降到历史以来最低点。

若想在当今的商界生存，妥善处理各种问题并从中脱颖而出，你必须不断提升自身技能，一直保持敏锐触觉，与社会接轨。NLP 可以教你理解为什么、什么时候以及怎样去运作从而实现上述目标。

软技能日益成为当今市场中不可或缺的一部分，“人们购买的是人而非产品”这句老话前所未有地真实。每个人都想成为畅销品。本书不仅会教你怎样让别人选择你，还会告诉你如何改进自己在生活各个方面的表现。

跟随本书的足迹，我们将会为你介绍一些特定的 NLP 技巧，这些技巧将会引导你获得你渴望并需要的能力：

- 信心，动力和灵感；
- 会议和面试技巧；
- 在工作上力争上游；
- 获得并敲定交易；
- 管理时间和人员；
- 具备清晰有力的演说技巧。

通过理解支配行为的思维活动，你会透彻地了解，当你要选择怎样对周边世界作出回应时，你的信念、价值观、惯性思维的结构和对生活的感知如何对此产生积极或者消极的影响，以及你和这种思维活动之间的相互影响。

局限我们的不是生活本身，而是我们自己有限的信念、期望以及对那些合适的选择有限的了解。



CONTENTS

目 录

- 第一章 思维的无限潜能 / 1**
 - 感知 / 3
 - 感知就像魔方 / 4
 - 地图 / 5
 - 思维如何运作 / 5
 - 意识 / 7
 - 潜意识 / 8
 - 行为程序 / 9
- 第二章 你的目标是什么 / 17**
 - 树立目标的重要性 / 19
 - 将理想变为现实 / 23
 - 什么是时间线 / 24
- 第三章 你与他人并非总能心有灵犀 / 33**
 - 表象系统 / 35
 - 详解表象系统 / 37
 - 通过表象系统建立默契 / 39
 - 作演说 / 40
 - 次感元 / 42

第四章 与人契合 / 49

契合 / 51

契合从哪来 / 52

接近与疏远 / 54

怎样识别是否契合 / 55

达成契合 / 56

模拟与引导 / 57

模拟 / 58

引导 / 58

第五章 信念的力量 / 65

信念 / 67

信念系统 / 68

信念背书 / 68

积极信念 / 69

价值观 / 71

第六章 后设程序 / 81

后设程序 / 83

后设程序在日常工作和管理中的应用 / 84

当你的后设程序与他人冲突时 / 92

第七章 后设模式 / 97

后设模式 / 99

删减 / 101

归纳 / 103

扭曲 / 105

第八章 语言的影响力 / 111

故事,寓言和隐喻 / 113

隐喻 / 118

使用隐喻传递信息 / 119

在工作中讲故事 / 120

重新架构 / 120

第九章 影响的途径 / 129

米尔顿模式,语言及心锚 / 131

模拟 / 133

模糊 / 134

心理状态 / 138

引出与度测 / 139

设定心锚 / 140

第十章 为未来做准备 / 147

策略 / 149

步骤 1:明确你的目标 / 149

步骤 2:信念和价值观 / 150

步骤 3:克服障碍 / 151

步骤 4:创建所需状态 / 155

步骤 5:实现梦想 / 157

未来模拟 / 157

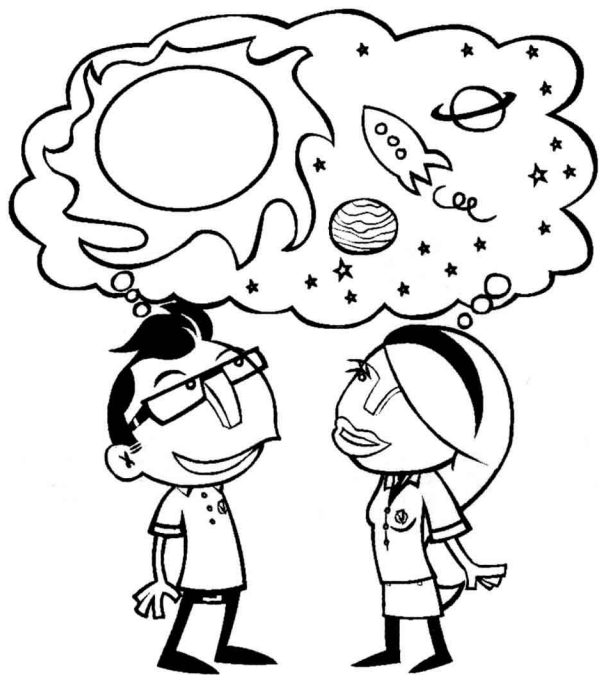
附录 / 163

强化练习 / 163

词汇表 / 164

第一章

思维的无限潜能



我们依靠思维得以生存、运作、与世界及生活互动。思维给我们提供了一个身份和一个信仰体系，它塑造了我们的梦想和价值观，使我们学习必要的技能，让我们的生命得以存在并有意义。在这一章，我们将会了解思维是怎样建构的，我们怎样处理思维，习惯是怎样形成的，以及我们是怎么看待周围的世界的。我们将会学习怎样看待生活才能摆脱选择的束缚，并挖掘出自身的创造力。

感知

我们都是这个世界的一分子，呼吸着同样的空气，头顶同一片蓝天，但是我们的个人经历以及对这个世界的理解却是全然不同的。

我们看待事物的方法各不相同。坐在同一个房间出席同一个商务会议的两个人，得到的信息也是相同的，但是当事后被问到会议内容时，他们反馈出的信息量是绝不一样的。有趣的是，虽然信息量不一样，但是他们提供的内容都是完全正确的。

这是因为虽然这两个人坐在同一间会议室里，但是他们对于讨论的议程、发言者和被提出的议题的看法是不一样的，而且他们个人作出的判断也截然不同。

与会期间，虽然两个人听的是同一场报告，但是由于两个人的思维方式不同，因此他们对报告的诠释也不一样，而发言者想要传递的信息就不一定能被完全理解。

想一想吧，一个小小的误解或是信息的错误传达会引起多少争执，会导致多少损失！这个世界上没有两个人的想法是完全一致的。世上的一切事物都只是我们的感知罢了。



菜鸟贴士

世上的一切事物都只是我们的感知罢了。

警察在破案时之所以要尽可能多地寻找证人就是因为一个证人的证词是绝对不够的。只基于一个人的证据会放大他的个人观点，而这往往个人色彩太浓，因此警察要寻觅在案件发生时所有其他可能有用的信息。

感知就像魔方

如果我们只看魔方的一面，我们只会看到一个颜色，比如说绿色。仅凭此，我们会推断整个魔方都是绿色的，基于这种认识，我们甚至会和别人争论，执意认为我们是对的，

但如果这时有人把魔方转到另一面，我们就会看到另一种颜色，比如说黄色。基于这种新的认识，我们是否应该推论说魔方变成黄色了，或是魔方是由黄色和绿色构成的？

我们可以接受这一新的论断，也可以更进一步从各个角度看魔方，从而发现其实魔方每一面都有不同颜色，有蓝色、白色、橙色和红色。

我们原先认定的绿色魔方突然变成一个多色魔方，而且可以变化成更多式样，我们是否该问一个经典问题：“如果……会怎样？”

如果我们花一些时间把魔方的各层转向不同方向直到所有颜色的小方块都被打乱，每一面都呈现多种颜色，我们能从中学到什么？得出什么结论？

结论是这样：要想全面了解一个事物就要站在不同角度看待它。这也给我们上了一课：没有解决不了的问题，有时候我们只是需要换一个角度。



菜鸟贴士

没有解决不了的问题，有时候我们只是需要换一个角度。

地图

在 NLP 中,我们使用“地图”来模拟神经蓝本。我们就是依靠神经蓝本来理解并解读我们的个人经历。

这种“地图”就是我们对于现实、过去、现在和未来的诠释。这是由我们学习的课程和我们的行为、信念、价值观,对物体、声音、味道、气味、感觉、人和事的辨认和解读构建的。我们经历中的所有元素都被分解、解读、再建并作为一张神经地图储存在我们的意识中。当我们想要查询并使用这张地图来解读、判断以及认识如何与我们周边的环境恰当交流时,这张地图对我们的潜意识来说显得详细而复杂。



我们固有的想法形成了我们的地图,我们的世界观则对其有所影响。这些观念在我们理解世界的过程中起着主要作用,还会改变我们对生活中机会与选择的看法,但地图不等于疆域。



菜鸟贴士

地图不等于疆域。

思维如何运作

你是否有这样的时候:当你如愿地改变了某种行为方式后,你却要不断地和脑子里的一个声音作斗争?

你是否有这样的时候:你的工作报告的主题远胜于其他人,但一想到要做报告,你还是会紧张得瑟瑟发抖?

我们都会时不时地做一些自己明知道不该做的事,然后再为之后

悔——有时候我们甚至不会感到后悔。



菜鸟贴士

我们都会时不时地做一些自己明知道不该做的事。

但是如果你觉得你的处事方法与周边环境格格不入,这时你一定要明白这些不合时宜的想法和举动不完全是你的问题,至少不是你有意为之。

深深根植于我们思维中的复杂的思维结构控制着我们的各种行为。仅凭我们的意识和分析思考是根本无法撼动这些结构的。我们的每一个举动都是大脑中各种思想、程序、系统、结构、方式以及理解能力的综合反映。我们所有的活动都是多种思维活动的结果,单单逻辑思考和推理是无法掌控我们的行为的。

我们的思维在两个层次上运作:

- 意识(逻辑思考);
- 潜意识(无意识功能)。

意识支配了我们的逻辑思考和分析推理行为。我们思维中的意识部分一直保持灵敏清醒的状态,作出重要的判断和评估,然后得出必要的结论。我们通过意识感知这个世界,并赋予我们所有的经历、想法和行为一定意义,从而能够理解这一切,进行再创造,并把它们分割开来。



菜鸟贴士

我们思维中的意识部分一直保持灵敏清醒的状态。

意识负责记忆会议日期、同事姓名、公司数据等信息。

潜意识(或下意识)负责支配我们的无意识功能,控制我们的行为策略、习惯方式、感情和记忆。系统结构、序列和相关理解是我们所有潜意

识行为的基础。潜意识受我们的信念、价值观、身份和期望值控制，并且不断尝试升级系统，更新处理程序以提高效率。



菜鸟贴士

潜意识(或下意识)负责支配我们的无意识功能,控制我们的行为策略、习惯方式、感情和记忆。

潜意识负责支配我们去上班、操作电脑系统、写邮件、泡咖啡。

你是否知道潜意识其实没有分析能力?它不具备辨别正误或好坏的逻辑。

为了理解消极信息,我们的潜意识必须把它们转化为积极信息。这意味着我们的潜意识所操控的每一个程序都有一个积极的出发点。我们现在所有的坏习惯(包括啃指甲在内)都有一个积极的理由。

意识

你大脑中的意识使你消理解此时正在阅读的这段文字。

意识由逻辑和分析构成。我们可以认为意识就是我们在观察周边并作出反应时在大脑中产生的想法。通过这种思维,我们分析公司数据,探讨同事领带的颜色和佩戴效果。

由于我们的内外环境非常精细复杂,所以我们需要进行多方位的思考才能持续有效地统筹多变的信息。这样处理信息之后,我们才能对生活中的各种经历进行反馈,然后与之适应。

每秒钟大概有 40 亿条信息冲击我们的感官,我们的思维必须从中挑选出与我们相关的元素,然后相应地进行处理与反馈。

为了处理源源不断的信息,思维只让意识获取其中一小部分与之自由互动,并对日常生活中林林总总的事情进行分析。(第三章也对相关问题进行了阐述。)

举例来说,此时你能够看这本书,思考其中的内容,同时其他的功能也在运转中——你的心脏在跳动,肺在呼吸,也许你还正襟危坐,当你的眼睛扫过一页页书的时候,你的手指自动适时地翻过每一页。与此同时,你的潜意识可能还暗暗地掂量着时间,惦念着今天还没完成的工作。在此之前,包括我们刚刚所提到的这些功能在内的成百上千的功能都被你的意识知觉忽略了。

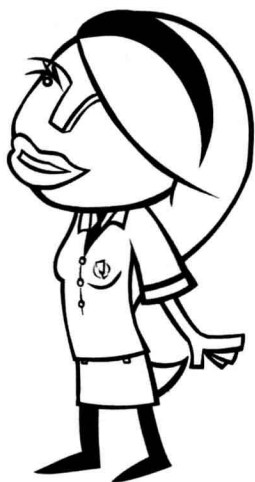
事实上,根据美国心理学家乔治·米勒的理论(“奇妙数字7加上或减去2”),不管什么时候意识都只能承载5条、7条或是9条信息。这里所指的信息不受大小所限,可以是你脑子里的思想,也可以是你对外在环境的认识。

现在,把你的注意力集中到你身边的环境上,注意听背景中各种不同的杂音。

现在,你听到了什么声音? 是否有你原来没有听到的或者被你忽略的声音?

潜意识

你的潜意识和电脑一样,通过一系列预先设置的系统处理程序操控各种活动。你现在的每一个动作、手势、表情、活动或习惯都是源于你早先习得并完善的行为反应。



回想一下你的学生时代吧。还记得你在书桌前花了多长时间小心翼翼地将黑板上的文字抄写到本子上,学习字形和发音,并且努力理解文字背后的含义吗? 还记得那时你多少次地在所学的基础上额外练习,一遍又一遍地书写、阅读,直到最终掌握了阅读和写作的基本能力吗?

现在想一下你多少次草草写下自己的想法,可能还记了无数的笔记,吃力地钻研大量的报告——而这些都是下意识做的。