

NLP

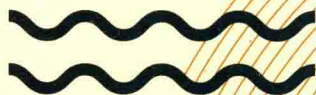
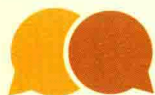
趣味漫画
图文版

高效沟通



[日] 山崎启支 / 著

郭晨然 / 译



学习NLP自我突破，提升个人成就。

提供高效沟通的方法，

改变行为模式，把同一件事做得更好。

成功的人都是因为用对的方法达到了效果。

北方文艺出版社

趣味漫画
图文版

[日] 山崎启支 / 著
郭晨然 / 译

NLP

高效沟通



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

NLP高效沟通 / (日) 山崎启支著; 郭晨然译. --
哈尔滨: 北方文艺出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5317-3989-0

I. ①N… II. ①山…②郭… III. ①心理交往-通俗
读物 IV. C912.11-49

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2018) 第165041号

NLP 高效沟通

NLP GaoXiao GouTong

作者 / 山崎启支

译者 / 郭晨然

责任编辑 / 王丹 赵芳

出版发行 / 北方文艺出版社

网址 / www.bfwy.com

邮编 / 150080

经销 / 新华书店

地址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

印刷 / 北京市京丰印刷厂

开本 / 880 × 1230 1/32

字数 / 220 千

印张 / 8.125

版次 / 2018 年 10 月第 1 版

印次 / 2018 年 10 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-3989-0

定价 / 49.80 元

山崎启支

Yamasaki Hiroshi

1970年出生于日本兵库县，曾就职于经营
管理公司，2002年作为能力开发训练员独立出去。
在这将近20年的时间里，独自研究了以心理学、
大脑机能研究等领域为主的内容，还有瑜伽这样
的传统能力开发体系。另外还是3000人以上的经
营者及商业人士的心理咨询师，独自创造出了简
单且有实践性的能力开发法。在全国各地举办
丰富多彩的主题讲座，讲座主要内容为：NLP
（神经语言程序学）资格认定课程，运用NLP的
交流沟通术提高领导能力、目标管理、压力管理
等。讲座中对于现代人所存在的各种各样的问
题，从独特的视点角度一针见血地进行了深入的
剖析。这些讲座有着极强的普遍性，不仅仅在商
业领域，还在教育、自我实现等方面也吸引了很
多顾客。另外根据讲座、演讲所著的书，不管
哪一本都简单易懂且道理深刻，深受广大读者
好评。

著作有《了解NLP的基本》《了解NLP实践
手法》《看漫画学简单易懂的NLP》（此三本书
均出版于日本能率协会经营管理中心），《实
现愿望的NLP》《人生的秘密》（出版于San
mark），《高明地将“人”与“团队”动起来的
NLP沟通术》（明日香出版社出版）。

- 株式会社NLP learning 董事长
- 社团法人日本能率协会 协助讲师
- 美国NLP协会认定教导员

前 言

NLP 是美国开发的一种实践型的心理学，对于一般商业人士的作用自不必说，对辛苦养育孩子的家庭主妇，在教育、治疗、体育等各个领域工作的人们的能力开发及交流起着很大作用。

NLP 的其中一个特性就是即效性，在听过我讲座的人中，有很多人对自己在短时间内发生的变化感到特别惊讶。

经常听到这些人说一定会分享自己的经验，推荐 NLP 给那些为商务问题及人际关系苦恼的家人、朋友们。

但不管是劝还是被劝，突然来参加讲座觉得门槛太高，又不擅长读书的人好像很多。对于他们来说，如果能边读漫画故事边学习简单易懂的 NLP 就好了。很多读者从我先前出版的作品《看漫画学简单易懂的 NLP》中亲身体会到了 NLP 的魅力，我亦因此收到了很多高中生和大学生们的反馈，他们觉得很容易读进去。像这样，能得到读者喜爱的事情，让我喜出望外。

在获得读者肯定的基础上，本书此次撰写的重点就是

沟通交流这一主题，为了让读者易于理解掌握，我在视觉效果和重点讲解方面下了很大功夫。和上一本著作一样，我希望能通过漫画故事让读者明白其中的道理，并能够具体地学到如何在现实生活中使用 NLP。

本次漫画的环境是超市，漫画的主人公——日吉杏里，她在与人沟通中存在很多问题，后来，日吉杏里通过学习和掌握 NLP 的技巧，逐渐克服了这些问题，并使自家亏损的店铺扭亏为盈。

学习 NLP 必须亲身体验，才能真正地了解它的神奇作用。本书为了使读者身临其境，专门从我们大家都普遍存在的问题入手，使读者得到最真实的虚拟体验。故伴随着主人公杏里克服了沟通问题的同时，阅读此漫画的读者们也在不知不觉中学会了运用 NLP。为此，我不但想写得简单易懂，还需兼具实用性，所以在内容方面绝不妥协，尽可能地让读者朋友得到 NLP 的精华。

为从根本上改善“人们难以准确传达自己的想法”这一现状，书中穿插了很多提高传达效果的秘诀。例如：让看中自己的人以及客户更易接受自己想法的秘诀，让上司通过提案的秘诀，让学生及下属情绪高昂地执行指示的秘诀等，为了让读者能够使用这些实践性的技巧，不仅解释了技巧，还将这些技巧背后潜藏的规则也写了下来。

另外，在当今社会的商业环境中，压力巨大的商业人士之多已然成为社会问题，我在本书中专门写了“解决下属烦恼的沟通法”“克服烦恼的自我对话法”等。

此书内容贴近生活、简单易懂，但绝不肤浅，是一本不会辜负读者的实用型 NLP 入门书。

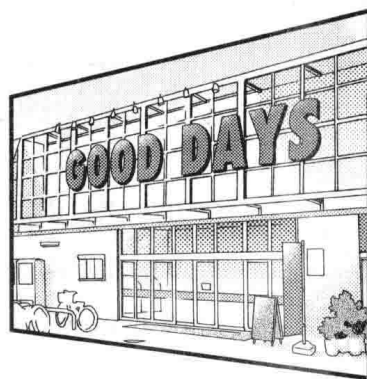
希望读者们能从本书中学到好的沟通方法，提高自我传达的能力及解决问题的能力。

2013 年 1 月

山崎启支

绪言

NLP 是什么?



故事开头 杏里成为超市的社长! ?002

01 NLP——能随心所欲进行沟通的神器.....012

02 改写脑内程序, 提高生活质量.....014

专栏 1 制作程序的目的是什么?018

第一章

沟通是指什么?

故事 1 为什么别人不理解我说的话?020

01 空白原则与焦点化原则.....038

02 语言的缩略图, 究竟是什么意思?042

03 大脑理解语言的过程.....044

04 透过语言看沟通的本质……048

05 引起沟通不当的原因……052

专栏2 意识、无意识的特征……056

第二章

要防止沟通不当你不得不做的事

故事2 你的问题是询问，还是质问？……058

01 预防沟通不当的方法……078

02 导致沟通不当的因素——双重过滤……082

03 反馈接收到的信息……086

04 要恢复省略和歪曲，该怎样提问？……090

05 弄清状况后再进行询问……094





- 06 预防沟通不当的三个步骤……098
- 07 加深信赖关系的要领 1——把决定权交给对方……100
- 08 加深信赖关系的要领 2——循迹调查……104
- 专栏 3 节奏掌控和关系融洽……108

第三章

使沟通顺利进行的谈话秘诀

故事 3 “我被部长讨厌了！”……110

- 01 破除消极的钻牛角尖的元模式……128
- 02 真正的问题在哪里？……132
- 03 解决问题的两个方向……136
- 04 在使用元模式之前必备的知识……140

- 05 一般化的提问——破除消极的有效方法……144
- 06 恢复被歪曲信息的提问……146
- 07 引导出隐藏信息（省略）的提问方法……150
- 专栏4 无意识喜欢“维持现状”？……152

第四章

构建大脑清晰思维的方法

故事4 “能力不足”是谁的错？……154

- 01 由大脑表象制造出来的问题……168
- 02 大脑中那些“稳固”的表现，使问题更严重……172
- 03 打破名词化的顺序……176
- 专栏5 擅长交流的人擅长观察……182



第五章

影响对方的无意识

故事 5 不再做店长？继续做店长？……184

- 01 所谓米尔顿模式……204
- 02 所谓入神状态……206
- 03 入神状态的特征……210
- 04 如何创造入神状态……214
- 05 给以“安心”，引导出“YES”……218
- 06 深层信息和认可……224
- 07 使意识到达无意识层面（米尔顿模式前提①）……228
- 08 促进注意的措辞（米尔顿模式前提②）……234
- 09 使用省略、歪曲、一般化来创造变化（逆元模式方式）……238



绪言

NLP 是什么？



首先，我们来看看 NLP 是什么，
大脑中的程序又是什么。

日吉杏里，

故事开头，
杏里成为超市
的社长！？

被委以重任。

她毕业于一流的大
学，在大型服装厂
就职。

这个一直以来的最
前线商务的梦想，
如今已如愿以偿。

她原本计划好就这样
慢慢地积累，直到做
到公司的高层，

结果……
哎……

咔嚓一下，命运发生了巨变。

什么？老爹病倒了？

啊……
什么？

你爸可能坚持不了多长时间了……

能等一下再说吗？我现在要去开会了。

（杏里小声地说着

一会儿再说吧，反正也没什么大不了的事情。

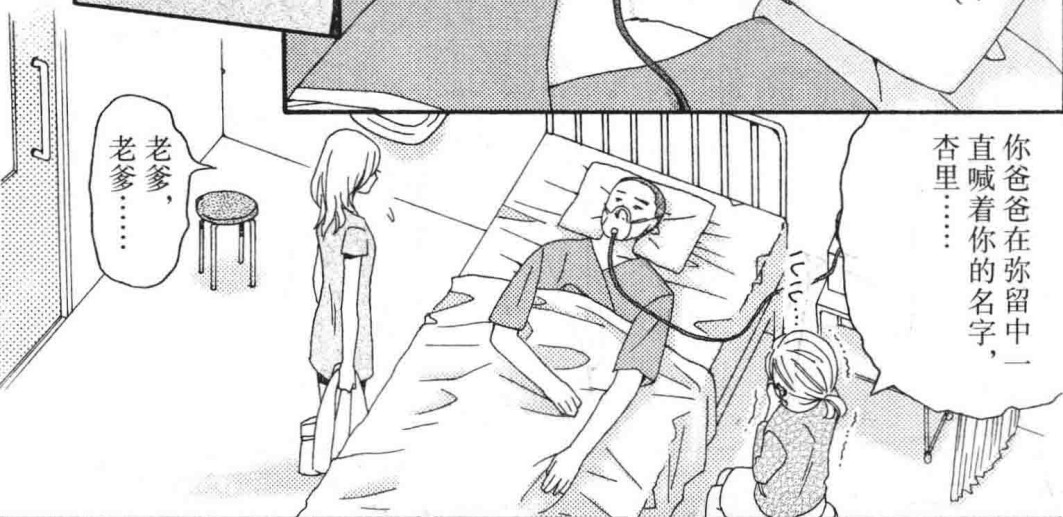
（会议中，杏里好像听见父亲在喊她。）

日吉小姐，还在开会中呢……

因为工作，我一直没回老家，我还没有好好孝顺他老人家呢！

不行，不行，我要回去……

那么壮实的老爹会病倒，肯定不会被骗人的，骗人的……



老爹，
老爹……

你爸爸在弥留中，
一直喊着你的名字，
杏里……



老爹，你
要挺住啊！



老爹，



杏里，

是杏里
吗？

咱家超市——「Good Days」(美好生活)，是我白手起家做起来的，希望你能接手……

在死之前，我有一个挂心的事情……

什么事啊？有什么你说就行……

我在这之前一直都对不起，老爹。你还有什么未完成的心愿吗？

真的吗？

你保重自己的身体就行！

你不用担心，超市就交给我吧。

那我们得好好庆祝庆祝啦！

(杏里的父亲一下子就从床上坐起来了，哈哈！)

杏里，超市就交给你了！啊！继承问题解决啦……

孩子她妈，你也好好问问女儿，确认一下啊！

什么？