

# 重塑心灵

每个人都拥有让自己成功快乐的能力

李中莹 著



民主与建设出版社

# 重塑心灵

每个人都拥有让自己成功快乐的能力

李中莹 著



民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社，2019

图书在版编目（CIP）数据

重塑心灵：每个人都拥有让自己成功快乐的能力 /  
李中莹著. —北京：民主与建设出版社，2018.12

ISBN 978-7-5139-2347-7

I. ①重… II. ①李… 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（2018）第258460号

版权登记号：01-2018-9041

重塑心灵：每个人都拥有让自己成功快乐的能力

CHONG SU XINLING: MEI GE REN DOU YONGYOU RANG ZIJI CHENGGONG KUAILE DE NENGLI

---

出版人 李声笑  
著者 李中莹  
责任编辑 程旭  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电话 （010）59417747 59419778  
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层  
邮编 100142  
印刷 三河市文通印刷包装有限公司  
版次 2019年3月第1版  
印次 2019年4月第2次印刷  
开本 710毫米×1000毫米 1/16  
印张 19  
字数 258千字  
书号 ISBN 978-7-5139-2347-7  
定价 58.00元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

## 推荐序

### 《重塑心灵》：保持惯有的务实与落地之态

2015年3月13日清晨，在从德国慕尼黑某酒店的房间到会议室准备进行NLP培训工作的10分钟里，我收到李中莹先生发来的微信留言，说希望我能够为其新版的《重塑心灵：每个人都拥有让自己成功快乐的能力》一书写序。我回答：“按照学术界伦理，只有老师及前辈为学生及晚辈写序，没有反过来的，您这是破天荒之举。”李中莹先生回应道：“NLP讲灵活嘛！”

从我认识李中莹先生并向其学习至今，他的NLP之道，建立在整体平衡、着眼未来、目标导向明确的基础之上，并以灵活的NLP态度及技巧贯穿其间著称。同时，不管是在生活上还是在教学上，李中莹先生始终如一，是个身心一致的NLP界前辈。因此，他跳出框架的观点或创举就显得如此理所当然与浑然天成了。

以目标制定为例，所有有关目标管理的书籍只列出SMART等五点原则，李中莹先生的《重塑心灵》一书首创将此五点原则与NLP观点相结合，即在SMART之前增加了P（Positively phrased：用正面语组成）及E（Ecologically sound：符合整体平衡）两个原则，形成了特有的PE-

SMART法。这提醒目标制定者在制定目标时，保持对各种可能性的正面态度，且时时关注“三赢”下整体平衡的重要性。

又比如，在有关情绪的章节中，李中莹先生以其特有的研究方式，将情绪的本质剖析得鞭辟入里，并将情绪的正面价值阐述得淋漓尽致。比如，愤怒是给我们力量去改变一个不能接受的情况，痛苦是指引我们去寻找一个摆脱的方向，困难是以为需付出的代价比可收取的回报更大，恐惧是不愿意付出以为需要付出的代价，遗憾是以为已经完结的事里仍有未完结的部分，委屈是小孩将对父母的情结投射在其他人事物身上，等等。假设有情绪困境者，搭配李中莹先生另一著作《简快身心积极疗法》中许多其自行开发的NLP技巧，结合能量心理学及本体治疗等方法，效果更快速显著，令人瞠目。

此外，《重塑心灵》一书最大的特色，即保持李中莹先生惯有的务实与落地的态度。20世纪90年代，NLP从美国传至亚洲，从最早的中国台湾地区的译本起，许多翻译名词已沿用多年并传播到中文世界，但或许书籍所用的专业词汇过于艰涩，使得许多人在蒙昧未明之时已退避三舍。而《重塑心灵》一书站在一般大众的角度，以尽量通俗的语言或接近英文原意的中文重新诠释了惯用词汇。比如，后设模式（Meta Model），本书称为检定语言模式；米尔顿模式（Milton Model），本书称为提示语言模式等。虽然更改专业用语让许多NLP学习者不习惯或混淆，但从读者的角度来说却更容易理解，或许可以暂时放下定于一尊的翻译词汇，因为面向不同对象的中文翻译更能保持NLP灵活多样性的有趣面貌。

李中莹先生在传播学问时是好玩有趣的，更不喜欢照章行事，场域与情境应用信手拈来皆成妙招。我曾在2014年邀请李中莹先生前来台湾NLP学会谈论人生之道，李中莹先生应要求做了几个个案治疗。课后有一医疗界的学员在其脸书（Facebook）的课后心得回馈结语中写道：“此乃真人也！”孔子学生颜回曾经称赞老师：“仰之弥高，钻之弥坚；瞻之在前，忽焉在后。夫子循循

然善诱人，博我以文，约我以礼。欲罢不能，既竭吾才，如有所立卓尔。虽欲从之，末由也已。”李中莹先生讲学给人的感觉即是如此。或许读者无缘亲临李中莹先生的讲堂，但透过《重塑心灵》一书应可得窥一二，在此衷心推荐。

赖明正博士

美国NLP大学授证联盟导师

台湾NLP学会理事长

## 推荐序

### 绝佳的NLP参考书

十多年过去了，《重塑心灵》又要再版了！我已经忘记这次是第几版了，很荣幸可以为此写序。

当年，NLP才刚刚传入国内；当年，第一班NLP执行师课程才刚刚结束不久。我和李中莹老师在他香港办公室楼下的茶餐厅吃午饭，我负责点餐，李老师却从包里拿出纸和笔，开始写了起来……我们一起开会讨论培训课程的事务，李老师一边开会一边写了起来……我们一起等车，李老师就在旁边把写字本放在包上，开始写了起来……而他当年写的就是《重塑心灵》一书。

1997年，我在深圳参加了李老师的NLP实用技巧三天课程。2000年，同样在深圳，我参加了李老师第一届NLP执行师课程，我的证书是001号。虽然已经上了其他老师的NLP执行师课程，甚至已经上了美国NLP大学的NLP高级执行师课程，李老师的课程还是让我耳目一新。课程中有许多环节是李老师针对大陆学员而创的，例如，自我价值、接受自我、自我整合、抽离法、一分为二法等。

听说李老师要写一本有关NLP的书是课程后的事情，不到一年，书就写出来了！李老师几乎利用了他所有的“零



碎”时间来写这本书。这是令我很佩服的一件事。我知道他的心里有一把火——要帮助人拥有成功快乐的人生，正是这把火在他的心里催逼着他。当年，他把自己的工作安排得满满的：设计新的课程（EQ与管理、亲子课程、演讲培训技巧课程、NLP执行师课程等）；写书（《重塑心灵》《NLP简快心理疗法》）；引入外国优秀的老师，引入新的学问（家庭系统排列、催眠治疗、NLP教练技术等）；公益讲座，企业内训……

《重塑心灵》注重的是读者是否读得懂，是否足够深入浅出，是否对生活和工作具备足够的实用性。书中许多NLP的理论，都用了浅显易懂的生活或工作中的例子、故事来诠释。不同的技巧都用了不同的说明方式，每一个技巧都有清晰的步骤。当然，我不认为没有上过NLP课程的朋友可以完全明白这本书的内容（即便上过课程的同学也不一定能明白），但是，我相信只要有某个理论、某个技巧可以帮助你改善工作或生活中的某些部分，已经是读此书最大的价值了。

对上过NLP课程的同学而言，《重塑心灵》无疑是绝佳的NLP参考书。李老师总结的智慧，浅白的翻译（例如“ecology”翻译成“三赢”就是神来之笔），对NLP深入的理解和诠释，对NLP学习者来说都是“美味佳肴”。

这是我向朋友介绍最多的一本书，是我认为每一位学NLP或想学习主动掌握自己人生的朋友都必读的一本书，也是目前为止我个人最满意的一本有关NLP的中文书籍。用中文写的NLP书籍本来就不多，写得好的更是凤毛麟角，而《重塑心灵》就是这极少数之一。

当然，我们期盼李老师在不久的将来写更多的好书，期盼更多的同道、同路人一起努力传递帮助人成功快乐的学问，帮助更多的人主动掌握成功快乐的人生！

戴志强

资深NLP导师



## 自序

### 我们如何拥有健康的心理

我第一次接触NLP是在1992年的冬天。那年夏天我参加了一个很有激励效果的课程，使我做了很多平时不会做的思考。那段时间我与我的第一位太太关系不太好，我俩彼此间的爱都很真很深，也被朋友们所认可，但往往就是陷入达不到理想效果的沟通状态，因而产生了很多负面的情绪。我们之间总有一种紧张和痛苦的体验，但同时各自又都深爱着对方。自从参加那次课程之后，我决心去找寻能够使这一方面有所改善的学问。

我不断地打听，结果，一位朋友告诉我应该去接触“NLP”。于是我四处找寻哪里可以学到NLP，发现九龙华仁书院的徐志忠神父正在举办NLP的周末工作坊。于是，我报名参加了下一期由朱迪·德罗齐耶（Judith DeLozier）主持的工作坊。

工作坊开始当天，有一名外籍男士，四十多岁，举手发问。他说他很憎恨他的妈妈，而他的妈妈已经不在人世，他问朱迪有没有办法解决。朱迪请他站出来，用两张椅子作为道具，在历时40分钟的过程中，她引导该名外籍男子时而坐下时而站起，时而对着空椅子说话。这样过了一段时间后，



那名外籍男子开始流泪；40分钟后，那男子泪流满面，但容光焕发，表情比开始时放松了很多。他说他已经不再憎恨他的母亲，同时内心感到舒服了很多。

我看到这个结果，惊叹不已：过程中没有说“你应该怎样”的道理，而只是用简单的道具及话语引导，这样竟然可以消除数十年来内心的积怨，且涉及的人物已经不在世上。我想，连这都可以解决，还有什么不能解决呢？从那一刻开始我决心学习NLP。

1993年，我参加了徐志忠神父举办的NLP主题工作坊。1994年，我去美国NLP学院（NLP Comprehensive）进修及格执行师的普通文凭课程（NLP Practitioner Certification Program），返港后继续参加徐神父举办的周末工作坊。1996年，我开始参与教授NLP的工作，1997年，我再去NLP学院进修NLP培训师技巧文凭课程（NLP Trainer Training Certification Program）。同年，由于徐神父决定从下一年（1998年）起不再举办NLP及格执行师文凭课程，于是我与另一位决心推广NLP的外国人在1998年承接了徐神父的工作，把这个课程办下去。同年年底我退出了这个合作项目。1999年年底，我推出了自己设计的NLP及格执行师文凭课程。

1998年，我去NLP大学参加了NLP及格执行师的高级文凭课程（NLP Master Practitioner Certification Program）。2000年，我又去了锚点学院（Anchor Point Institute）进修催眠治疗文凭课程（Hypnotherapy Certification Program），并且在这一年里，当我的第一届文凭课程结束后，根据学员对课程的评估意见、课程内容的选择和编排方面的资料，加上徐神父的推荐，蒂姆·哈尔布姆（Tim Hallbom）给我颁发了NLP培训师证书。

此后，我在马来西亚、中国香港、北京、南京、上海、广州、杭州、大连等地陆续开设NLP方面的系列课程，包括NLP及格执行师课程、NLP亲子导师课程、NLP简快疗法、NLP演讲与培训课程、家庭系统排列等。

以上便是我进修和教授NLP的经历。此间，我还进修了一些运动机制学

（kinesiology）和系统整合（system constellation）的工作坊。其他的学问知识，我是靠自学而获得的。

我写这本书有三个目的：

1. 让一个从来没有接触过NLP的人，能够凭这本书享受到NLP带给人生和企业的好处。
2. 为我的NLP课程学员提供一本比较全面（针对我的课程来说）的辅助读本。
3. 给那些在其他地方上过NLP课程的朋友提供另外一个角度去了解NLP。

NLP是很实用的学问，的确能够推动一个人快速地提升他的素质，进而享受更大的成功快乐。我希望这套学问能够迅速地在华人世界中广泛传播。

有关NLP的英文书籍数以百计，但是对一个以中文为母语的人来说，他可以选择的余地很少。在中国台湾，已经有超过50本从英文翻译过来的中文NLP书籍，但是其中的大部分，连上过NLP课程的朋友也看不明白。即使在翻译水平较高的著作中，也不容易找到一本能够全面地介绍NLP，同时又能清晰阐述其概念和技巧的书。因此，我希望本书能弥补这方面的不足。

NLP不是我的宗教、信仰，同时我也郑重告诫大家，NLP不能解决所有的问题，NLP也有无效的时候。但是，NLP总能使我们多一个解决问题的途径，并支持我们不断地尝试下去。对我来说，NLP是一个工具箱，是在我所拥有的工具箱中最大、工具种类最多、最常用和最易产生效果的一个。我希望各位学习NLP的朋友，也抱着这个宗旨去学习和运用NLP。

NLP常常能带来迅速和良好的效果，可以在很短的时间里使一个人发生巨



大的改变。我本人和一些投身于推广NLP工作的朋友都是见证者。

NLP的效果是在人生的所有方面显示出来的。因为NLP的本质就是研究和运用一个人头脑中的思想运作模式，使其更有效地运作以便让人的自身能力发挥得更好。既然一个人的头脑控制其人生里每一个方面的成就，那么，提升人脑的思想运用能力自然就会使整个人生都有所提升。

我不是NLP大师，也不敢称自己是一个怎样了不起的NLP老师。我只不过比别人早几年接触NLP，同时想让更多的人和我一起分享我对NLP的一些看法和发展成果而已。这番话我在每次的NLP课程中都说过。我觉得听我课程的人，给我最大的肯定是接受我这个朋友。我认为在这个世界上没有一个人比其他地位高或低，朋友是最理想的身份。所以，若你喜欢我的书，请你接受我作为你的朋友。

NLP并不能使我们绝对完美。“完美”二字本身便是主观的，没有两个人会有一致的定义。当我们明白这两个字是主观的，同时接受每一个人都有同样的权利，因而其他人的看法和感觉都很重要，的确会影响到自己人生的时候，我们或许会明白人生里没有空间来容纳“完美”这两个字。

NLP大师与我们一样，有他们自己的烦恼、问题和需要，只不过他们面对出现的情况时，总会有很多的解决方法，同时会以积极乐观的态度去处理事情，给自己、给别人很多空间。NLP不能代替我们去生活，我们还需面对自己的人生，走每天的路，但是NLP使我们在不顺利的时候仍有信心，在最困难的时候尚有办法。我们可以通过这种方式去增加人生中的成功快乐。

我没有打算把这本书写成类似“NLP全集”的具有全面性或代表性的著作，因为我既不认为自己懂得NLP的全部知识，也知道不能把自己掌握的技巧运用得出神入化，保证效果。今天的NLP已经是一门需要学习几千个小时的学问，并且在世界各地不断地有新的发展。我估计我掌握的只有全部的20%~25%，虽然这20%~25%属于一个所谓主流的NLP派系（多数人承认接

受，但同时也有人不以为然)。在另一方面，我的确能很纯熟地运用一些NLP技巧，但是仍有很多很多的NLP技巧我未能掌握纯熟。所以，在这本书里我只能介绍我自认为已经了解和掌握得不错的NLP概念和一小部分技巧，其他技巧大家可以参看我的《简快身心积极疗法》等书籍。

很多NLP大师都认为，今天的NLP已经有太多的技巧。技巧是工具，够用便可，沉醉于拥有更多的工具，充其量只会成为一个工匠。在过去，NLP曾经被人批评为“没有心”(no heart)、“没有灵魂”(no soul)的学问。这点我不敢苟同。在我看来，NLP通篇都是研究心力、心法的学问，靠提升人的主观能动性而改变整个人生。(关于这方面的理论请参阅本书第三章有关自我价值的部分)

常常有人问我，我的学问在哪所大学可以学到，我的回答是：“这些学问在大学里学不到。”这样的回答并不是狂妄，只不过是道出事实，在世界各地的大学里，几乎是完全学不到NLP的。

大学里没有教的学问有很多。一些对人类十分重要和基本的学问，事实上一向都被忽略。例如：

大脑是如何工作的？我们该如何配合它运作的方式而使人生更有效率？  
(这便是NLP的功能。)

情绪与人的关系。社会上很多人是自己情绪的奴隶，如何有效地管理自己的情绪？(我发展出来的EQ工作坊提供这样的技巧。)

如何成为成功的父母？

孩子如何能够更开心、更乐意地去上学、读书和做功课，并且学得更快、记得更牢、用得更好？(我的“亲子系列”中的“孩子工作坊”提供这样的技巧。)

一个人在成长的过程中如何培养出健康的心理，使他有健全的性格、积



极正面的心态和成功快乐的人生？

这本书虽然以NLP为名，其实针对的是上面最后一项。NLP包括很多方面的学问，但一般来说很多人会把它列入心理学的范畴。心理学的起源使它具有两点特质：

NLP是科学的，故此其任务是解释现象。

心理学的始创与精神病治疗很有渊源，故此，心理学有很大一部分与治疗方面的研究有关系。

有人说过：只要与人有关的都属心理学的范畴。这点对学者专家来说，也许不能接受，但是对一般人来说，却已足够。试以一个溺水的人为例，解释现象便是：“因为他的脚底接触的是水而不是土地，所以会溺水。”治疗研究便是如何把他从水中拉上来（也许结果是“每一个人都应穿上救生衣走路”“水池应筑起围栏”）。但是，如果能够教给每个人走路正确方法，也许可以防止他们掉到水里。

今天的心理学所欠缺的就是：我们该如何拥有健康的心理。我认为这就是NLP的功能。

NLP追求的是效果，方法总是很灵活（事实上，如果用两个字去说明NLP是什么，那就是“灵活”）。这种态度，使传统治学之士很是困扰：竟然没有“怎样的做法才是正确的”这个标准，那么，怎样才能掌握、厘清和教授这门学问呢？

人是灵活而富于变化的生物，所以，如果用刻板的法则去处理人的问题，是无法取得良好效果的。事实上，本书所介绍的技巧，不会有两个人在运用时产生完全一样的过程和效果，即使同一个人两次运用同样的技巧，其过程

和结果也会不同。

我建议读者以研究小溪流水的态度看待本书：力学和物理学的基本原则可以解释流水的一些特性，但是，每秒钟的水流都在不断地变化。另一种态度可以用禅宗的一个故事去表达：

有一个人要去一个地方。当他走到一条小河边时，发现没有桥，于是他砍下一棵大树，把它横放在河的两岸，然后从上面走了过去。过了河后，他把树扛在肩膀上继续走路。有人见到这一情景，问他为什么要扛着树走路，他回答说：“前面还有河嘛！”那个人说：“前面固然有河，但也有树啊！”

学NLP的最好方法是，先努力记熟那些概念，多练习相关技巧。然后，当熟练之后，把它们忘掉，不再限于某一句话怎样说，或者某一个技巧的某一个程序应该是怎样的。

所有学问的演绎必然带有演绎者个人的倾向，这是不可避免的。所以，你也可以说这本书中所介绍的NLP是李中莹的NLP。本书内容虽然符合NLP的基本精神，其中很多概念和技巧也是前人发展出来的（我尽量找出它们的来源并加以注明），但是书中也介绍了很多我研究发展出来的东西。我当然要对它们负责任，也希望读者不吝指正。

李中莹

## 再版序

### NLP的未来在中国

《重塑心灵》自出版以来不断修订，不断加印。这本书被公认为NLP界最被推崇的书，我感到很荣幸，也很感激众多支持爱戴我的读者朋友。此次《重塑心灵》重新出版，我想借此机会与读者分享一下今天我对NLP的看法。

#### 1. NLP发展得怎么样了？

我最后一次学习跟NLP有关的课程是2000年，此后的十几年里，我忙于做研发及培训的工作，较少与NLP界接触，是没有多少资格谈这个题目的。

我有两位好朋友：资深NLP导师戴志强老师及台湾NLP学会理事长赖明正老师。他们都是美国NLP大学授证导师，所以我对NLP大学的发展了解得比较多。

其实，在华人世界的NLP中，NLP大学的版本一向都是主流，而NLP大学的主要导师，尤其是元老级的朱迪·德罗齐耶、罗伯特·迪尔茨、苏丝·史密斯每年还会来到中国授课，其中又以罗伯特·迪尔茨的研发能力最为人所知。其他美国、欧洲的NLP学府及老师，以及中国港台等地区的NLP老师都未见有明显的发展。

在国内，以我所见就是张国维老师、戴志强老师及我，





带领着一群后起之秀在维持NLP的传播工作。

近年来，除了罗伯特·迪尔茨的“英雄之旅”系列外，我没听过有什么显著的突破性概念，也没听过有新的国际级大师出现。NLP大学似乎面临培养接班人的困境：朱迪·德罗齐耶、苏丝·史密斯及罗伯特·迪尔茨都表示不愿再出国讲课，退隐的决心日渐明显。曾经不止一次传出张国维老师要退休的消息。我得到上天的眷顾，虽然年过70，但看来仍能多做几年信差。戴志强老师应该是坐五望六，只有赖明正老师未过半百。

2014年，NLP大学宣布NLP已经踏进第三代，已经接受“场域”的概念，这跟我十多年前，用“系统”（System）二字取代了“理解层次”（Logical Levels）里最高层的“精神”（Spirituality）一词的意思很相似。在2014年广州NLP学院举办的“中国NLP心理学大会”上，罗伯特·迪尔茨展示出的“第三代NLP”就列出了伯特·海灵格（家族系统排列）及肯·威尔伯（整体研究）等的学问。

回头看，在过去十多年不断研发的日子里，不知不觉间，我已经把NLP跟多种学问融合发展，在概念上与技巧上都进行了不少扩充、添增和提升。

NLP大学也是我的母校，只是从一开始我就没有乖乖地只传授那里学的学问，而是不断研发及兼容。今天，国内有好些年轻的NLP讲师，加上我这两年大力培养出的更多的讲师及导师，我相信：NLP第四代很有可能在中国诞生！

## 2. NLP到底是什么？

回答这个问题，我认为需要分三个部分来看NLP：

第一，在美国学习时，NLP大学的老师说：“NLP是研究如何学习的学问。”这是指大脑如何接收、储留及使用所有出现的信息。这句话等同于英文NLP书籍中说的“NLP是研究人的主观经验的学问”。我把上述意思“本地化”一点，写出一句：“NLP让我们了解大脑及身体如何运作，因而能够让它们做得更好。”