



什么是神经—语言—程序(NLP)? / 1

心理能力程序是这样发挥作用的 / 1

 机会在何处? / 5

 良好的心态 / 10

 正确的目标 / 19

 获得内心的安全

 信息是成功的开始 / 29

 我能提供什么? / 31

 弱点与缺憾

 寻求支持

 抽出时间

 面试 / 40

 建立信任

 另外几点建议 / 47

 精心设计出场

 第一印象

 觉察信号

 你也需要信息

不愉快的谈话氛围

小结

心理能力训练

/ 56

积极的精神暗示法 / 57

积极的体态语言 / 63

熟能生巧

目标的寻找与审查 / 67

沃尔特·迪斯尼技巧

批评者

梦想者

现实者

空闲

精确就是一切

感性思考

保持积极心态

做个现实主义者

战略准备 / 82

应聘材料

面试时应聘者要提的问题

建设性谈话 / 90

言为心声

共同寻找平衡

争取主动

心理能力程序 是这样发挥作用的

工作，对许多人来说不仅仅是为了混碗饭吃。他们通过职业了解自己，并实现自我价值。一个充满情趣、令人满意的工作岗位以及事业上的成功，会对我们的自我价值产生建设性的作用，同时也会给他人带来积极影响。



如果我们高度重视职业目标，即我们想得到的那份工作，那么，我们就可以迸发出极大的工作热情。谁要是忽视自己职业的重要性，他自己和家庭的境况就要受到影响。

假设我们没有获得所谋求的工作，或者甚至失去了工作，就会引起很大的动荡；再进一步讲，如果找不

到出路，则会引起生存危机。活蹦乱跳的兔子在蛇面前会吓得呆若木鸡，而我们在日常活动中也不免经常如此。“恰恰就在我需要精力和创造力的时候，我却发觉自己卡壳了”，拉尔夫在一次求职失败后这样说道，“我真不晓得周围发生了什么，我的思想老在兜圈子。难道我就这样束手无策吗？”答案当然是不！这种状况可以克服。如果我们能够改变内心状态，重新找回精神平衡，在寻找新的工作时，就可以采取更具建设性的行动，在面试时也更加自信了。我们将采取的方法称为神经—语言—程序（简称 NLP）。它是我们成功地获得梦寐以求的工作的一把金钥匙。



“神经”这一概念在 NLP 中意指神经系统，以及大脑的工作方式与感官感觉之间的特殊联系。也就是说，我们通过视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉来感知一些信号，而储存在我们

大脑中的世界观就是由这些信号组成的。

由于我们对世界的认知具有各不相同的主观感觉，所以，就像我们内心的地图一样，对世界的反映也都迥然不同。如果拉尔夫说，他对周围世界的认识是有限的，那就有可能导致他再也看不到自己的机会了，从而在作结论和采取行动时，不把这些机会考虑进去。求职时运用 NLP 来审察自己的机会，能起到事半功倍的效果。

“语言学”是一门研究语言意义的科学，是人们交流的基础。而词汇的选择也根据各人的经历不同而打上各自不同的烙印。换言之，语言就是我们的内心对话。如拉尔夫哑口无言时，表明他讲话时找不着词了，这是因为：他的思想，他的内心对白被封锁住了。

“程序”是指我们的行为受我们



思想结构的控制。而这种结构又打上了记忆、价值系统以及由此而推出结论的烙印。它们是先前经验和过去学习过程的结果。如果掌握了我们内心程序的运作方式，当我们的行为再也结不出理想之果时，我们便可以改变这个行为方式。通过了解我们的内心结构，神经—语言—程序可以帮助我们 对现有的程序进行补充、调整甚至替代，以使其灵活，更具效益。

“我要得到这份工作”意思是：成功地谋求到工作。这既有可能是培训之后或者大学毕业后去找工作，也可能是在中断工作或失业之后重新找工作。升迁计划以及与之紧密相连的在企业内部的谋职不再另述，但本书所罗列的大部分谋略和训练对它们也一样适用。而且，如果当前的工作有受到威胁的危险，那么做好更换工作的准备便具有重要的现实意义。

机会在何处？

克劳迪娅师范大学毕业后没有找到当老师的工作，便去了一家生产机器的工厂，在销售经理的接待室里任书记员和助手。不久，这家企业引进了计算机管理系统，之后，又设立了一个中心秘书处，部门经理的个人接待室被解散，克劳迪娅失业了。她原本想在新学年伊始找到一个教师的职位，但这个希望也破灭了。克劳迪娅该怎么办呢？怎样才能找到一份称心如意的工作呢？

开始，她怀疑自己的能力，怨天尤人，感叹命运的不公。但后来在与朋友的交谈中她重新找回了生活的勇



气，恢复了饱满的热情。她再一次清楚地认识到，尽管工作不简单，但她却干得很好，头儿对她也相当满意。在实行计算机管理系统后，她参加了一系列有关计算机开发和文字处理的夜校，学习令她十分开心。她简直不敢想象，自己怎么能整天只进行通信联络呢，她更喜欢在工作中与人打交道。

你有什么才能，你的强项是什么？

克劳迪娅越分析自己的能力和志向，就越加清楚，从根本上说，她更喜欢同成年人一起工作。这种想法早在大学期间就出现过，但那时她却将其一再排除。现在她的问题是应该如何把自己所学到的知识同成年人的工作以及电脑和办公室工作等诸多方面有机地联系起来？她给谁提供这些学识，才能挣得一份有趣而且薪水高的工作呢？几经考虑，她想起了当时提供 PC 机的那家公司，这家公司肯定需要一位指导员，而克劳迪娅

也正想谋取到一份这样的工作。

那家电脑公司的售货员至今仍能清楚地想起克劳迪娅和她那富有建设性的合作。“但对这样的部门而言，我们售货员真是太渺小了”，他说道，“在我们公司，售货员必须经办这些事，或者我们向制造商要求提供服务，但她们现在仍旧不断地扩大培训部，我与主管领导熟，您同他谈一次吧，必要时可以提成。”克劳迪娅现在清楚了，她根本用不着失望“只要照办”就行了，正好相反，她又有了新的谈话伙伴，她接上了这条线，只打了一个电话，就引起了部门经理的兴趣，并约她进行面谈。



接下来克劳迪娅又设法了解到有关该公司的基本状况及其市场发展前景，还有本部门一般薪水等情况，而且她内心深处对这一次会谈很感兴趣，经过充分准备她如约而至。

克劳迪娅终于从困境中走了出

来，找到并利用了自己的机会。她的基本步骤是怎样的呢？

1. 尽管克劳迪娅开始时很沮丧，但她最终重新恢复了充满干劲、富有创造力的心态。在这种精神状态下，她可以对内对外敞开心扉，也就是说，她能够认清她所面对的各种可能性，并顾及自己的愿望，这是她最终能灵活地找到出路的前提。
2. 我想要得到什么样的工作？克劳迪娅曾经自问道：“哪些工作符合我的天赋、我的志向、我的学识？我的强项和弱点何在？”这一步骤有助于我们在求职时能够有的放矢，而不是像无头苍蝇一样到处乱撞，最终在称心如意的工作岗位上成功地证实自己的能力。

3. 我拿什么奉献给你，潜在的雇主？这一步的关键，是要把自己的能力、知识及经验充分地展现出来。



4. 为了获得这份工作，我应该做些什么？我应该去哪儿找工作，我要找谁谈话？我该如何与单位建立联系？我应怎样设法收集信息？我该以什么方式推荐自己？在应聘面试时，如何成功地给人留下深刻印象，以争取到这份工作？

这几点我们将在以下几章进一步谈到，本书的第二部分罗列了一些练习，它们可以帮助你选择一份合适的工作，令你尽可能好地准备面试，并使你表现出能胜任工作的举止。

良好的心态

“我想把任何事都做得完美无缺，可同时又心存恐惧”，安雅这样说道，“而且我常常感到很不确信，麻木不仁或者举止执拗，尽管我想表现得自信些。”这两种方法目前看来都不太成功，安雅所描述的情况，在我们遇到问题或者感觉受到威胁时常会出现，尼安德特人在生存斗争中对危险的反应除了逃避，就是进攻，我们对此或多或少有所继承，今天，尼安德特人式撤退时的反应可能主要表现为沮丧——胆怯和恐惧，或者表现为进攻，违抗和过于执拗的举止。



神经—语言—程序所要处理的就是这样一种封闭的状态，我们被问题粘住而不能前行；我们对世界的感知能力受到了约束；探取资源的灵活性明显地受到了限制。然而，如果我们能够真正认识到这些事情的内在关系，我们即可通过自我控制来克服这种封闭状态。

对更富有建设性的能力状态我们在生理上要有所准备，从体育运动中我们知道精神状态有多么重要，一个运动员能否获得成功，常常取决于他在最大挑战时刻能否采取灵活适当的措施，创造出最佳成绩。谁过久地为刚刚发错的球哀叹，就常常会失去下一个发球机会。回想起自己的强项，展望未来存在的机会，这对我们会更有裨益。工作岗位的“竞争”也与此大抵相似。

回想起过去的成绩和已经获得的知识，我们就可以重新找回对自己

相信自己的
能力

尼安德特人效应



我们今天对危险情况的反应也不外乎是进攻或逃跑。

能力的信心。如果把自己设想为置身一条死胡同里，那是断然找不到出路的。有了这些积极的经历，就如同拥有一只魔环，它会经常重新给我们带来自信。

做完后面的练习——“积极的精神暗示法”，你就会给自己积极的心态充足电。这不仅可以帮助你为某一重要事件做好准备，而且当你卡壳或者“草率行事”时它都可以帮你摆脱困境。输掉一个球并非全局皆输，自暴自弃的态度要不得，即使面试谈话也并非完全按照我们的意愿进行。但如果我们能富有建设性地同对方交流，即使不十分顺利，也常会使谈话伙伴多少对你产生些信任感。有了思想上的准备，我们就可以对“突发事件的冲击未雨绸缪”。托马斯说：“当有一次我在仲裁部门求职时就意识到，我肯定会遇到一些发怒的顾客，听到一些可能不合理的指责，所以我

准备在谈话时触及这个题目。而直到面试前我才想起一个主意，即假设我就是采访者，我要让求职者面对无理的指责，借以对他进行考验，于是求职者就会失去自制力。在这次进攻中我抓住了机会，证明我有能力胜任这份工作。”——有备而来，也是减少突发事件冲击的一条途径。

另一条途径就是认识到人的思想与身体状态之间的关系，例如，思想封闭使人的面部表情僵化，体态局促不安。而有时我们觉察到身体不适要比思想封闭状态早些，当我们注意到这些身体信号时，便可以重新调整我们的心态。

这种相互作用反之亦成立：体态放松可以促进人的精神和心灵平衡。众所周知：当你专注处理某个问题时，有时稍微动一下（比如散散步），就可以使你思维更活跃，从而进行新的思考。在面试会谈时稍微变换一下

回到富有创造力的精神状态



即使改变一下坐姿也可能缓解封闭状态。