

# NLP 执行师

激发心灵潜能

第四代NLP导师  
奠基之作

黄健辉 著

第四代NLP导师奠基之作

从一个沙龙讲座到《NLP执行师》《NLP导师》

从第三代NLP到第四代NLP，从NLP到肯·威尔伯哲学

从学习到分享，从模仿到创新，到第四代NLP学问的创立

从目标、梦想到人生意义，从关注社会、民族、国家到全球视野……



---

NLP

# 执行师

---

激发心灵潜能

---

黄健辉 著



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

NLP执行师 / 黄健辉著. --北京: 华夏出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5080-8960-7

I . ① N… II . ①黄… 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(2016)第229713号

版权所有, 翻印必究

## NLP执行师

---

作 者 黄健辉  
责任编辑 王占刚 许 婷

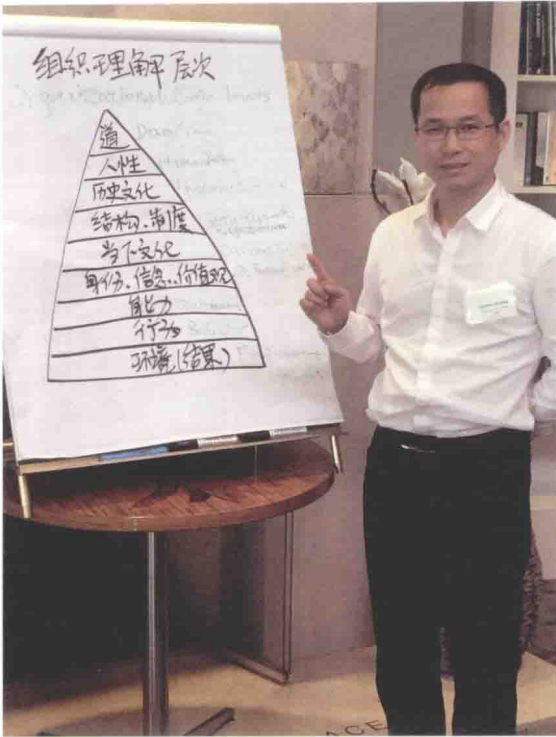
出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市少明印务有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2016年11月北京第1版 2016年11月北京第1次印刷  
开 本 720 × 1030 1/16 开  
印 张 23  
字 数 260 千字  
定 价 49.00 元

---

华夏出版社 网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028  
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)



黃建輝



黄健辉老师在美国NLP大学分享《组织理解层次》



黄健辉与超个人主义代表人物肯·威尔伯



黄健辉与NLP专家朱迪女士



黄健辉在美国NLP大学

## 1

## 人生定位

很小的时候，我就对文字和思想这种东西有些敏感。大约中学时代开始，兴趣逐渐向“知识分子”四个字靠拢，那时崇拜的是像韩寒、余杰、李敖这样的“敢于呐喊”的人。

大学时代，4年自由的时光，从弗洛伊德、荣格到马斯洛，从鲁迅、胡适、明清小说、唐诗宋词到诸子百家，从尼采、叔本华、福柯到李银河，从企业家到企业运营，从宏观经济、微观经济到法律、财务、会计……

尽管在阅读和思想训练上做了大量准备，毕业的时候我依然不敢去从事那个叫作“知识分子”的工作——因为我觉得要成为像韩寒、余杰、李敖这样的人，我的训练只能算是“业余”与“兴趣爱好”，不能把这个当职业从事。

第二个原因是我对大学校园里被称为知识分子的那一群人——

博导、教授、博士研究生、学科带头人——十分不屑，因为我几乎没有感受到这个群体对社会、对学生有什么影响力！甚至连“关注”都谈不上，他们似乎只剩下一种叫作“传播知识”的功能。而在这个时代，科学技术高度发展，知识电子化并网络化，你可以随时随地精准查找到自己想要了解的知识和技能。因此，只是在“传播知识”的知识分子，其价值是越来越低了。

有一次在校园里，我看到一个自己挺尊敬的导师下班时骑着一辆破自行车回家，这个场景彻底浇灭了我想要考研究生的欲望。我问自己一个问题：“如果连基本的财富欲望都无法满足，我能安得下心来搞学问研究、搞思想变革吗？”我内心有一个明确的声音说：“不能！”

## 经商与赚钱

我想，与其在知识的殿堂里抵抗金钱的诱惑，那还不如直接经商吧。

于是毕业后，我就开始工作，从做销售到经营连锁店，在两年时间里赚了些钱，买了套房子，安顿好父母。

从原来关注知识、关注思想到关注商品、关注数据（货品数据和财务数据），我让自己的思想和兴趣关闭了两年。



有一天我忽然想：“有时间就去参加一下培训吧！做老板也是要学习成长的，反正也还消费得起。”于是，我就了解到了NLP——神经语言程序学。

当我了解了NLP，了解了催眠、萨提亚、完形、教练技术这些学问，了解了咨询师、讲师、教练、导师、培训公司这些东西之后……我觉得，每天守在店里，看着人进人出，用商品换金钱，用钱换更多的商品，再用商品换更多的钱，这个活儿不适合我！瞬间，我把原来经营商店的行为定义为“只是因为要赚钱”、“赚钱只是因为要买房子”、“买房子只是因为要讨媳妇”。

想法一改变，心情和能量立刻就改变。

原来每天看着货品减少、收入增加，晚上数着一沓又脏又重的钱，心里有一种莫名的满足感——这是每一份力气、每一滴汗水、每一份辛苦劳动换来的，这就是时光流逝、人生意义之所在啊！

当兴趣转向NLP之后，我每天待在店里，真是有度日如年的感觉，晚上数钱，感觉它们就只是一沓能够换些冷冰冰的东西的纸！

于是，我开始重新规划我的人生了。

## 培训公司与导师

做了一些交接工作后，2009年初，我来到广州，进一家培训公司

应聘课程销售员，三次都没有过关，最后以不要工资为前提才得以留在里面工作。

我开始学习人际沟通、电话销售、合作洽谈、项目管理等；从销售员到带领团队，从打工到创立公司，公司员工也从两个到四个、八个，再到几十个。

同时我开始大量阅读、学习，参加各个门派最优秀的导师主持的工作坊；不仅参加公司的培训，还参加外面的培训；不仅在本市学习，还到外地去学习，师从国内导师和国际导师，甚至飞到国外向行业中的第一名请教。

从模仿学习到整合创新，从向成功者学习到与成功者合作，从学习者到成为分享者；从一个讲座、一个沙龙活动开始，到《NLP执行师》《NLP导师》课程的研发；从第三代NLP到第四代NLP，从NLP到肯·威尔伯哲学。

从关注个人、家庭到关注公司；从关心眼前的事情到思考工作价值、人生意义；从关注行业、社会到关注民族、国家……

接触了NLP，参加各种身心灵工作坊，进入培训这个领域，我有一种如鱼得水的感觉！

慢慢地，我开始把自己的体验与思考写成文字，分享出来，从一句话、一篇文章到一本书，从一本到两本、三本，从分享感悟、技巧

到整合思想、理论与技巧的创新，从课程的研发到学问体系的创立，从研发到传播、传承……

我感觉这越来越像是做一个知识分子的事情。

## 2

### 20世纪心理学的四股势力

1900年，弗洛伊德《梦的解析》出版，标志着精神分析学诞生，潜意识的发现让人类对自身认识向前跨越了一大步！精神分析不仅仅只是心理学、心理治疗的一门技术，而是成为整个关于人、人类、宇宙、哲学、文学、艺术等人文学科再也不能绕开的一个里程碑，精神分析作为人文科学的主体渗透到整个人文学科的各个角落，弗洛伊德、荣格等也成为影响整个人类文明传统的大师。

继精神分析之后，1913年，美国心理学家华生发表《行为主义者心目中的心理学》，宣告行为主义诞生，整整30年（20世纪30年代到50年代），行为主义（环境决定论）在美国心理学中都处于统治地位。

人本主义心理学兴起于20世纪五六十年代的美国，被称为除精神分析和行为主义之外，心理学上的“第三势力”。人本主义特别强调人的正面本质和价值（而不是集中研究人的问题行为），并强调人的

成长和发展。

到1960年代中期，一些人本心理学的领袖人物，包括马斯洛和苏蒂奇等，他们越来越不满足于人本心理学只关注个体的自我及其实现，意识到应该将自我与个人以外的世界和意义联系起来。

超个人主义心理学是20世纪60年代末至70年代初在美国兴起的一种心理学流派。苏蒂奇在其主编的《人本心理学杂志》上撰文宣称：“心理学中的第四势力，即超个人心理学正在形成。”超个人心理学对世界精神传统和现代心理学持同等尊重态度，试图将二者结合起来，进而提供一种包含身体、心理和精神的架构来全面地认识我们自己。

精神分析、行为主义、人本主义、超个人主义，这就是20世纪心理学最重要的四股势力，这也是其他大大小小几十种心理学流派诞生的背景。其他任何心理学流派——催眠、完形、萨提亚、九型人格、绘画疗法、家族系统排列等，它们的理念、方法和技术，或多或少都从以上四大心理学门派当中吸收了营养。

### 3

## NLP的源头学问

NLP起源于萨提亚、完形和催眠三个心理学流派。NLP的创始人

理查德·班德勒(Richard Bandler)和约翰·格林德(John Grinder)分别跟这三个流派的宗师进行了深入学习。

萨提亚模式又称联合家庭治疗模式，是由美国著名家庭治疗专家弗吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)女士创建的理论体系。萨提亚模式从家庭、社会等系统方面着手，更全面地处理个人身上背负的问题。主要的技巧包括：家庭雕塑、影响轮、团体测温、冰山原理，以及用一条白色绳索展现出家庭关系图等。

完形疗法，也称格式塔疗法，创始人为弗雷德里克·皮尔斯(Friedrich Peris)。完形疗法认为“人是一个整体，具有统整的功能，身体、心理及心灵是同时存在的”。完形疗法强调“自我觉察”、“此时此刻(当下)”，强调“形与景”。

催眠是指当我们受到某些连续、反复的刺激，尤其是在语言的引导下，从平常的意识状态转移到另一种意识状态，在这种状态下，比平常更容易接受信息暗示，这个过程被称为催眠。

几乎所有现代心理治疗方法，都或多或少融入了催眠技术，咨询师让来访者进入催眠或者半催眠状态，从而在潜意识层面进行干预并使之发生改变。

米尔顿·艾瑞克森(Milton Erickson)被称为“现代催眠之父”，他是举世闻名的天才催眠师、医学催眠大师。他为催眠取得了合法地

位，让催眠不再是“严肃的学术殿堂中的跳梁小丑”，而成为心理学、心理治疗中非常具有成效的一个流派。

## 4

### NLP的起源与历史

美国加州大学圣克鲁斯分校（University of California at Santa Cruz），是NLP的发源地。1970年代早期，理查德在那里读大学，一个偶然的的机会，他认识了家庭治疗大师萨提亚。理查德受雇帮忙把萨提亚在工作坊的工作内容做成录音带，进行文字记录。理查德也参与了完形疗法创始人皮尔斯的最后一批手稿的编辑工作，从而了解了完形工作坊的展开方法。

约翰·格林德，另一位NLP的始祖，当时在加州大学教授语言。理查德告诉约翰他注意到潜意识的意念和构词过程，想与约翰合作发展出一套沟通上的“文法”。他俩很快就发现了萨提亚的一些惯用语言技巧，并编成一些模式，这就是“检定语言模式”的前身。他俩也发现萨提亚女士对某些当事人多用视觉型文字，对一些人多用听觉型文字，而对其他一些人多用感觉型文字。

这些资料，在1975—1976年辑成书出版：《神奇的结构 I、II》

(*The Structure of Magic, Vol. I and Vol. II*)。1976年，理查德和约翰决定用NLP这个名字来命名他们总结的学问，NLP由此诞生。

## 罗伯特·迪尔茨

罗伯特·迪尔茨(Robert Dilts) 被很多人认为是对今天的NLP有最多贡献的一个人（他在1991年整理和发表的理解层次“Logical Levels”，是他发展的众多概念和技巧中最具影响力的一个），他出版了十多部书，与朱迪主持每年的NLP University课程。

罗伯特·迪尔茨整理和开发了理解层次、重塑印记法、SCORE模式、英雄之旅、矛盾整合、消除过敏等许多著名的NLP技巧。

由于众多的创新令NLP的内涵与外延不断扩展，为了直观地看到NLP的发展脉络以及区分各个NLP导师做的不朽贡献，罗伯特·迪尔茨把以理查德·班德勒、约翰·格林德、朱迪等人为代表所研发的NLP称为第一代NLP，而把自己不断研发、扩充的NLP称为第二代NLP、第三代NLP（系统NLP）。

## 第四代NLP（整合的NLP）

第四代NLP以黄健辉先生为代表，充分吸收了精神分析、行为主义、人本心理学、超个人主义四大心理学势力的营养。

关于“潜意识”的特征、规律和应用部分，充分吸收了精神分析的研究成果；关于行为的“强化”、“重复”部分，吸收了行为主义的精髓；“人性规律”的总结则把人本主义的核心理念发挥到极致；在框架、结构、人类起源、人生意义等方面则完全采纳了超个人主义宏大叙事的方式，并把肯·威尔伯分类与分层次的思想运用得淋漓尽致。

第四代NLP总结和发明了NLP法则、命运符号、组织理解层次，完善了开悟的公式、四象限理论等，这些理论的总结让NLP从“信念的复合等同”（ $X=Y$ 、两个层次）发展到四象限理论（四个象限、几十个层次）……

我总结的第四代NLP预设前提，从正面的思维模式上升到人生修行的高度，从与生活、工作、人际沟通的关系上升到和家庭、企业、社会、宇宙的连接，让NLP从工具、技术的层次上升到意义、价值和道的层面。

将理论和理念打开，就可以生发和创造出千万种方法和技巧，我的原创NLP技巧：组织理解层次模型、四象限理论模型、起死回生转化模式、多啦A梦模式、吸星大法、化功大法、戒定慧等，在实际的咨询、教练、工作坊和培训课程中，都得到了广泛应用并取得了显著的效果。



第四代NLP的理念是：一切为我所为；我用一切为众生。因此，凡是对人的成长、提升有帮助的学问、理念、方法和技巧，包括教练技术、成功学、家族系统排列等身心灵流派，都有可能被采纳、改良或者是完善，从而应用到教练、咨询、教学和培训之中。

第四代NLP的著作包括《领悟》《NLP教练技术》《NLP执行师》，接下来我会继续出版的作品是《NLP技巧全集》《NLP导师》等。

黄健辉

2016年5月25日于广州