

改变

The Ultimate Introduction to NLP: How to build a successful life

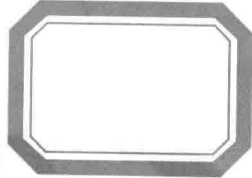
——重塑大脑，开创正念人生

【美】理查德·班德勒 【美】阿莱西奥·罗伯提

【美】欧文·非茨帕特里克 著 石颖川 译



广西科学技术出版社




改变

The Ultimate Introduction to NLP:
How to build a successful life

——重塑大脑，开创正念人生

【美】理查德·班德勒 【美】阿莱西奥·罗伯提 【美】欧文·菲茨帕特里克 著 石颖川 译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2013-103号

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title
THE ULTIMATE INTRODUCTION TO NLP: HOW TO BUILD A SUCCESSFUL LIFE

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick 2013

Translation © Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd., translated under licence from
HarperCollins Publishers Ltd.

(The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.)

图书在版编目 (CIP) 数据

改变——重塑大脑，开创正念人生 / (美) 班德勒(Bandler, R.), (美) 罗伯提
(Roberti, A.), (美) 菲茨帕特里克(Fitzpatrick, O.)著; 石颖川译. —南宁: 广西科学
技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5551-0450-6

I. ①改… II. ①班…②罗…③菲…④石… 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 (2015) 第138748号

GAIBIAN—CHONGSU DANAOKAICHUANG ZHENGNIAN RENSHENG

改变——重塑大脑，开创正念人生

作者: [美] 理查德·班德勒 阿莱西奥·罗伯提 欧文·菲茨帕特里克
翻译: 石颖川
责任编辑: 王絮
责任审读: 张桂宜
责任校对: 曾高兴 田芳
版权编辑: 周琳

策划编辑: 王絮

产品监制: 陈恒达

装帧设计: 古润文化

责任印制: 林斌

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557 (北京)
传真: 010-53202554 (北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
本: 787mm × 1092mm 1/32
字数: 116千字
版次: 2015年10月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-0450-6
定价: 35.00元

邮政编码: 101109

印张: 7

印次: 2015年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

引子 / 006

推荐序 / 010

序 / 012

第一章 NLP创始人的研习班 / 015

乔与NLP的不解之缘 / 016

研习班上的新朋友 / 021

第二章 NLP的发展 / 027

创始人与NLP的相遇 / 028

描绘大脑的世界地图 / 030

核实现状，确保地图随时更新 / 034

重塑思维，行为就会改变 / 036

行为源于大脑的地图 / 040

暗自神伤的艾米丽 / 049

第三章 如何产生美好的感觉 / 053

怎样看待事物，就有怎样的感受 / 054

设定快乐的心锚 / 060

情绪是相互传染的 / 065

让心锚开始工作 / 071

驱逐糟糕的情绪 / 079



次感元的神奇力量 / 083

让感觉变好的练习 / 088

午饭时分 / 093

第四章 怎样成为沟通高手 / 101

你可以更加受人欢迎 / 102

契合动作，一步获取信任 / 107

表象系统的练习 / 114

重塑已有的观念 / 119

后设模式问题 / 126

艾米丽的难言之隐 / 134

每个人都能做出改变 / 141

第五章 如何创造美好生活 / 149

专注于正向的感觉 / 150

过去将来，各有其位 / 153

俯瞰过去、现在和未来 / 157

让全身心彻底放松下来 / 160

真正的学习刚刚开始 / 166



第六章 研习班结束后 / 173

令人惊喜的改变发生了 / 174

女朋友的真正难题 / 176

附录1 乔的学习笔记 / 178

附录2 NLP的重要技巧和方法 / 185

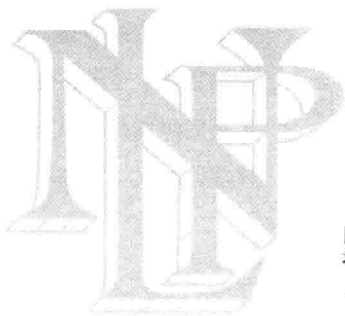
附录3 NLP的十二条精髓 / 195

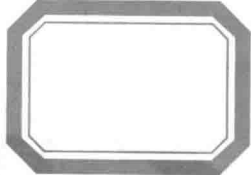
致谢 / 208

资料 / 212

神经语言程序学 (NLP) 协会 / 217

关于作者 / 219






改变

The Ultimate Introduction to NLP:
How to build a successful life

——**重塑大脑，开创正念人生**

【美】理查德·班德勒 【美】阿莱西奥·罗伯提 【美】欧文·菲茨帕特里克 著 石颖川 译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2013-103号

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title
THE ULTIMATE INTRODUCTION TO NLP: HOW TO BUILD A SUCCESSFUL LIFE

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick 2013

Translation © Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd., translated under licence from
HarperCollins Publishers Ltd.

(The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.)

图书在版编目 (CIP) 数据

改变——重塑大脑，开创正念人生 / (美) 班德勒(Bandler, R.), (美) 罗伯提
(Roberti, A.), (美) 菲茨帕特里克(Fitzpatrick, O.)著; 石颖川译. —南宁: 广西科学
技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5551-0450-6

I. ①改… II. ①班…②罗…③菲…④石… 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 (2015) 第138748号

GAIBIAN—CHONGSU DANAOKAICHUANG ZHENGNIAN RENSHENG

改变——重塑大脑，开创正念人生

作者: [美] 理查德·班德勒 阿莱西奥·罗伯提 欧文·菲茨帕特里克
翻译: 石颖川
责任编辑: 王絮
责任审读: 张桂宜
责任校对: 曾高兴 田芳
版权编辑: 周琳

策划编辑: 王絮

产品监制: 陈恒达

装帧设计: 古润文化

责任印制: 林斌

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557 (北京)
传真: 010-53202554 (北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区潮庄镇后地村村北工业区
本: 787mm × 1092mm 1/32
字数: 116千字
版次: 2015年10月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-0450-6
定价: 35.00元

邮政编码: 101109

印张: 7

印次: 2015年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

引子 / 006

推荐序 / 010

序 / 012

第一章 NLP创始人的研习班 / 015

乔与NLP的不解之缘 / 016

研习班上的新朋友 / 021

第二章 NLP的发展 / 027

创始人与NLP的相遇 / 028

描绘大脑的世界地图 / 030

核实现状，确保地图随时更新 / 034

重塑思维，行为就会改变 / 036

行为源于大脑的地图 / 040

暗自神伤的艾米丽 / 049

第三章 如何产生美好的感觉 / 053

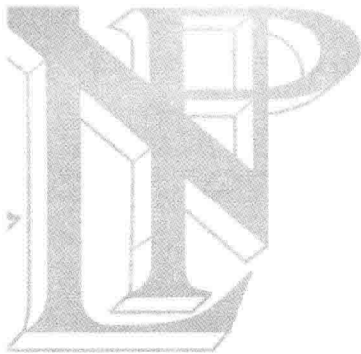
怎样看待事物，就有怎样的感受 / 054

设定快乐的心锚 / 060

情绪是相互传染的 / 065

让心锚开始工作 / 071

驱逐糟糕的情绪 / 079



次感元的神奇力量 / 083

让感觉变好的练习 / 088

午饭时分 / 093

第四章 怎样成为沟通高手 / 101

你可以更加受人欢迎 / 102

契合动作，一步获取信任 / 107

表象系统的练习 / 114

重塑已有的观念 / 119

后设模式问题 / 126

艾米丽的难言之隐 / 134

每个人都能做出改变 / 141

第五章 如何创造美好生活 / 149

专注于正向的感觉 / 150

过去将来，各有其位 / 153

俯瞰过去、现在和未来 / 157

让全身心彻底放松下来 / 160

真正的学习刚刚开始 / 166



第六章 研习班结束后 / 173

令人惊喜的改变发生了 / 174

女朋友的真正难题 / 176

附录1 乔的学习笔记 / 178

附录2 NLP的重要技巧和方法 / 185

附录3 NLP的十二条精髓 / 195

致谢 / 208

资料 / 212

神经语言程序学 (NLP) 协会 / 217

关于作者 / 219



引 子

二十世纪七十年代初期，一位名叫理查德·班德勒（Richard Bandler）的年轻人在美国加利福尼亚州圣克鲁兹市的加利福尼亚州大学学习，主攻计算机科学。

一次偶然的机，他接受了一项工作——为当时久负盛名的家庭治疗大师维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）整理工作资料。这份工作的主要内容是，把维吉尼亚在加拿大工作坊所讲的内容整理成文字，然后再制作成录音带。

为了完成这份工作，班德勒足足花了几个月的时间。不过，在这几个月的整理过程中，班德勒发现了一件非常有趣的事情：维吉尼亚会采取一些很特别的沟通方式，来为她的客户做心理治疗。理查德觉得这里面似乎有些很重要的玄机，于是，他开始特别留意维吉尼亚在治疗过程中运用的声调和行为，想试着摸索出一套维吉尼亚的行为模式规律。



这份工作完成后不久，他又接手了另一项工作——编辑整理完形疗法创始人弗里茨·皮尔斯（Fritz Perls）最后一批手稿。在整理手稿的时候，理查德用了几个星期，反反复复地听皮尔斯教授讲课的录音带，保证他整理的文字准确无误。渐渐地，他又掌握了皮尔斯教授惯用的讲话方式和行为特色。

基于这两次工作中获取的经验，理查德在加州大学的校舍里组织了一个完形疗法的研究小组。他找到了当时在学校教授语言学的约翰·格林德（John Grinder），告诉对方，他发现了潜意识的意念和构词过程，想和他联手合作，总结出一套沟通的方法技巧。

约翰·格林德是位非常出名的语言大师，在这以前，他已经出版了好几本语言学方面的书。理查德的话勾起了约翰的兴趣，于是，他们开始联手合作，先从维吉尼亚的录像带着手进行研究，没过多久就发现了她惯用的语言技巧。此外，他们还发现，维吉尼亚的沟通方式并非一成不变，而是因人而异的。在与某些人沟通的时候，维吉尼亚会用很多视觉性的文字，而对着另外一些人，则说很多听觉性的文字，有时还会多用感觉性的文字。他们将这个发现告诉维吉尼亚的时候，维吉尼亚诧异极了。因为就连她

自己都没发现，自己在工作中与人沟通的方式是这样的。

理查德和约翰将他们的发现组织成了一些固定的模式，并继续做更深入的研究。过了几年，到1975年，他们觉得时机成熟，就把几年来的研究成果结集出版，这就是《魔法的构成》（*The Structure of Magic*）第一卷。第二年，他们又出版了这本书的第二卷。在这两本书里，他们系统说明了家庭治疗师维吉尼亚·萨提亚和完形疗法创始人弗里茨·皮尔斯在工作过程中惯用的语言和行为模式。1976年，理查德和约翰决定给他们的研究成果起一个新名字——Neuro-Linguistic Programming（神经语言程序学），简称NLP。一种在未来几十年里帮助了上千万人重拾美好、成就卓越的心理技术，就由此诞生了。

在接下来的几年里，理查德和约翰继续不断地深入到这门由他们所独创的学问中。他们找到了包括著名的沟通大师雷戈里·贝特森（*Gregory Bateson*）和催眠治疗大师米尔顿·埃里克森（*Milton Erickson*）在内的数十位在各自行业领域里的成功人士，分别去探索每个人的思考、沟通和行为模式，不断地去充实和扩大NLP的内涵。随着研究过程的不断深入，理查德和约翰越来越相信，卓越的人之所以卓越，是因为他们具备一套成就卓越的思维和行为模



式，而从这些因人而异的模式中总结出的具有普适性的规律和程序，是可以被更多人学习和模仿的。即便是再庸庸碌碌的人，一旦通过系统的指导学习，掌握了这些规律，并通过反复训练自觉启动程序，将其主动运用到工作和生活的方方面面，就能获得更美好的生活体验，令生活发生翻天覆地的变化，成就一番原本望尘莫及的卓越成绩。

之后的几十年里，理查德一边不辍研究，不断丰富NLP的内容，一边着手到世界各地寻求不同的合伙人，致力于传播这门学问，好让更多的人获益。慢慢地，参与到NLP学习中的人越来越多，甚至就连美国前总统克林顿、世界首富比尔·盖茨、南非领袖曼德拉、英国王妃戴安娜、美国著名电影导演斯皮尔伯格、网球明星阿加西、世界级激励大师安东尼·罗宾、美国著名节目主持人拉里·金等，也都成了NLP的获益者和拥护者。

现在，NLP已经被世界公认为一种极富成效的提升个人和公司竞争力的技巧学问。美国《财富》杂志排名世界五百强企业中，已经有60%的企业引入了NLP培训，效益十分显著。这门学问现如今已经蔓延至世界各地，几乎在每百人当中，就有一人在学习、运用它。

推荐序

此书乃理查德·班德勒与阿莱西奥·罗伯提、欧文·菲茨帕特里克的合作。理查德·班德勒在 NLP 界赫赫有名，是 NLP 两位始创人之一，他的参与令此书更具公信力。作者们在书中仔细剖析 NLP 的基本架构以及如何运用 NLP 去建立觉察力、增加选择及成就蜕变。

NLP 是 Neuro-Linguistic Programming 的英文缩写，即神经语言程序学。它让我们能够先成为心中理想的自己，然后做应做的事，继而拥有梦想的一切，是一门实用有效的心理学，易学易用。清除过去的负面经验和感受，建立正面及令人热切期盼的未来，乃建立成功人生的两大要诀。

三位作者巧妙地运用理查德·班德勒的课堂为背景，将读者与学员的学习体验结合起来。然后从课堂中抽身而出（抽离），看看学员们如何在实际生活中练习及与人分享学到的 NLP 相关知识。这种“结合”、“抽离”的模式是最有效的快速学习法，读者可以从书中获益良多——



1.地图不是地域——每个人都有自己的思想蓝图，皆是经过删减、扭曲及一般化的实际生活体验。

2.运用以下技巧来丰富我们的思想蓝图，以建立觉察力、增加选择及成就蜕变。

a.次感元（Sub-modalities）——放大或缩小内在的立体体验，让感受改变。

b.感官语言（Sensory Language Pattern）——视觉、听觉、触觉的语言模式、谓词。

c.后设模式（Meta Model）——挑战及找出语言中的DDG（删减、扭曲及一般化）。

d.亲和感（Rapport）——拉近彼此的距离、增加互信及同理心。

e.建立丰资状态（Resourceful states），增加选择。

f.运用心锚（Anchoring），以保持丰资状态。

g.利用时间线（Timeline）技巧，打造成功人生。

这本书结合了 NLP 的主要理论及实用方法，深入浅出，简单明了。NLP 初学者及对 NLP 有认识的执行师及资深人士皆可从中得益。

我诚意推荐此书予所有 NLP 爱好者，及希望打造成功人生的人士。

张国维

推荐序
•