

唤醒沉睡的舞者

中国式NLP——灵性成长学

◎徐敬东 著

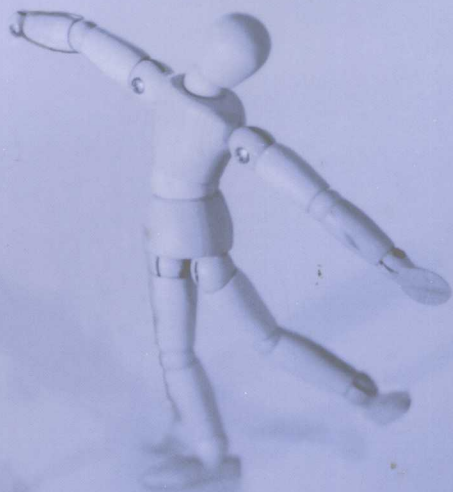
每一个生命都是精彩的舞者

沉睡的心灵，在等待着被唤醒，释放出生命炫目的光华。

在岁月的长河中，支撑生命之舟奋力前行的是来自灵魂深处的能量。

让这份雪藏已久的生命能量得到开掘，让每一个人的生命之花得以怒放。

在人生的舞台上，你从此不再是一个看客，而是一个飞舞的精灵！



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

唤醒沉睡的舞者: 中国式NLP灵性成长学 / 徐敬东编著.
北京: 中国友谊出版公司, 2007.5

ISBN 978-7-5057-2354-2

I. 唤… II. 徐… III. 成功心理学-通俗读物 IV.

B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第059219号

书名 唤醒沉睡的舞者
作者 徐敬东
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 温州市北大方印务有限公司
规格 787 × 1092毫米 16开本
13印张 220千字
版次 2007年6月第1版
印次 2007年6月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-2354-2
定价 28.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028 电话 (010) 64668676

唤醒沉睡的舞者

中国式NLP——灵性成长学

◎徐敬东 著

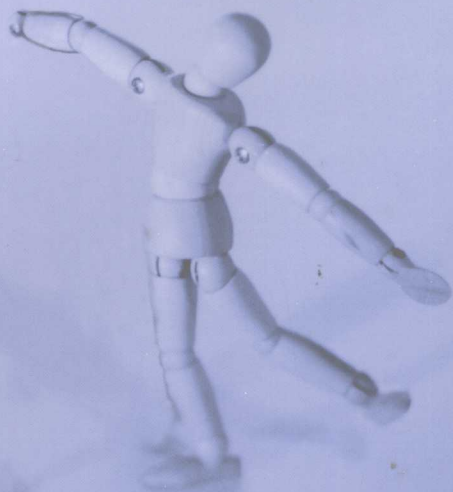
每一个生命都是精彩的舞者

沉睡的心灵，在等待着被唤醒，释放出生命炫目的光华。

在岁月的长河中，支撑生命之舟奋力前行的是来自灵魂深处的能量。

让这份雪藏已久的生命能量得到开掘，让每一个人的生命之花得以怒放。

在人生的舞台上，你从此不再是一个看客，而是一个飞舞的精灵！



中国友谊出版公司

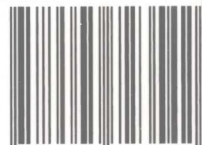
如果您也想全方位有效提升个人能力，在竞争激烈的社会中脱颖而出，让自己拥有丰盛卓越的人生，那我们建议您选择中国式NLP——灵性成长学！

通过应用灵性成长学技术，您将

- ◎ 奇迹般地提升与他人之间的有效沟通及合作
- ◎ 建立积极、正面的心智模式和行为模式
- ◎ 开发潜意识的无限资源和能量
- ◎ 模仿成功人士的卓越心智模式，创造同样优秀的成果
- ◎ 消除任何负面情绪，更正限制性信念
- ◎ 看见未来清晰的成功画面，梦想成真
- ◎ 理解和遵循系统的运作规律，预知个人幸福和职业上的成功
- ◎ 达到职业上的卓越

上架建议：励志 心理

ISBN 978-7-5057-2354-2



9 787505 723542 >

定价:28.00元

唤醒沉睡的舞者

中国式NLP——灵性成长学

□徐敬东 著

中国友谊出版公司

序言

2007年元旦刚过的一天，接到徐敬东先生的电话。他告诉我，《唤醒沉睡的舞者》一书已脱稿，不久将要出版，希望我能写个序。对这本书，徐先生酝酿良久，早就跟我说及。得知此书终于杀青并将付梓，我高兴，也惊讶。因为我知道，他一直在全国各地推广NLP，不知是怎么挤出时间写成的。我向他表示祝贺，但婉拒了作序的提议。我清楚自己的身份。尽管，我有多个社会身份，但在NLP领域，我只是徐先生所开的NLP国际执行师培训班的学员，是个初学者，有什么资格来为老师的著作作序呢？我对他说，还是请别人写为宜。但徐先生坚持着，说我长期学习NLP，说我们交流甚多，又说我一直在工作生活中积极地应用着NLP，非常希望我能够通过这个序，对NLP、对灵性成长学，以及对他这本书有所诠释。听着老师从电话中传来的声音，我感受到了他的真诚，似乎，他就站在我面前，眼中流露着期待。我内心涌动着一种复杂的情感，欲辞不能和愿意有所付出交织在一起。

诚惶诚恐受领任务之余，不禁浮想联翩，记起了学习NLP以及与徐敬东先生交往的点点滴滴。

我接触NLP和自学NLP，早于与徐先生的认识。

最早知晓NLP，是在十来年前。当时，读到一本名为《心灵密码》的书，首次知道有NLP这个词，知道NLP也称神经语言程式学，是一门借由复制成功人士思考及行为模式来取得卓越的身心科学。由此，NLP深深地吸引了我，有关NLP的书籍，凡是能看到的，一律买下或复印，并以最快的速度阅读。几年间，先后读了《团队管理》《心理调节》《双赢轨迹》《生命金字塔》《NLP实践指南》《非常识——NLP领导人培训师讲述不一般的道理》《激发潜能——NLP成功法则》《重塑心灵》以及《NLP简快心理疗法》等数十本NLP专著。随着了解的加深，我产生了更好地学习、掌握NLP相关理念和技能的渴望。2003年，我在上海《新闻晨报》等报刊上读到了有关徐敬东先生的报道，知道他是上海第一个职业催眠师，正在上海做NLP的推介工作，心中顿生了一份向他学习的热切心情。

此后不久，我便认识了徐敬东先生。那是在好望角大酒店，他与有关专家在做催眠演示。但见一位身材并不十分高大的人，快步走上讲台，似乎卷起了一阵风；脸庞白皙，板寸头发，目光炯炯，给人干练、聪慧和机敏的感觉；声音浑厚，带有很强的穿透力，让人一听就打起了精神；演讲流畅，简洁准确，富有逻辑，把一些复杂的原理用十分通俗易懂的话语传递出来，一如炎夏闷热之时凉风扑面，渴极难耐之际冰饮入口。打那以后，我与徐先生有了经常性的沟通。而此后参加徐先生举办的国际NLP执行师培训班，更进一步加深了对徐先生的了解。不仅知道了他在大学念的是船舶制造专业，曾在海岛求生五年；在英国修读MBA，后在美国学习NLP，并在上海创办了卓越心灵成长学院，在全国各地推出了心灵成长系列工作坊，其课程除NLP执行师、NLP高级执行师外，还包括《卓越领导力》《生命之泉——催眠治疗》《超级销售术》以及《让企业文化变成企业利润》和《“魅力人生”——催眠纤体》等。在我眼里，徐先生始终是一位充满生机活力和感染他人能力的人，是一个敢于独自前行和善于与人合作推进事业的人，是一个对生命有着很深体悟并仍在孜孜求索的人。学员们不仅对他的课程非常喜欢，对他的为人，同样非常喜欢。许多学员毕业后，都成了他真诚的朋

友。

参加徐敬东先生国际NLP执行师培训班，让我进一步学习了NLP的知识和技能。几年来，NLP的理念和方法，逐渐成为我生活的一部分。它对完善自我、改善生活品质、提升帮助他人能力和强化文学作品感染力，都有帮助。在个人生活中，我以NLP的相关理念指导自己，时刻关注自己，坚持正面思考，加强与他人的沟通；用NLP生涯策划的方法规划自己及家人的未来；以NLP的各种技能，如链接技术、抽离技术、心锚技术等帮助自己更快乐地生活。在心理咨询中，我不仅可以运用我原先所掌握的心理咨询的方法、手段和技能来帮助来访者，还可以综合运用NLP的相关技能，更好、更快地为求助者解除痛苦。在一次自杀危机干预中，我结合使用危机干预手段、心理咨询方法和NLP的相关技能，为干预对象提供帮助，最终较好地让自杀者消除了自杀念头，并逐渐燃起了生活的希望。病人在大年三十下午给我发来了主题为“阳光 春天”的电子邮件，并附上挂满了笑的照片。当时，快乐和幸福的感觉充盈了我的心田，我为自己掌握NLP技术，多了一种帮助他人的能力而高兴。而在《新民晚报》《中国学生健康报》等报刊开辟的心理咨询专栏中，我将NLP的理念和方法介绍给读者，许多读者来信说，我介绍的东西易懂、管用。在文学创作中，积极运用NLP关于感觉系统的原理，有意识地坚持采取视觉、听觉、触觉、味觉和感觉“五感”并用的方法去写作，在一定程度上增强了作品的感染力，在各类报刊上发表的文学作品保持了较高的转载率。经由NLP的帮助，我的工作、学习和生活得到了进一步的改善。我更加体会到，NLP是一种生活的策略，是学习优秀的良方，是达成目标的捷径，是自助助人的技能，更可以是一种快乐生活的心智模式。

当我拿到《唤醒沉睡的舞者》的书稿后，对徐敬东先生的认识又有了进一步的深化。在这本书里，他用精美、简洁而有深度的语言，介绍了NLP的历史、概念、作用和应用，介绍了显意识和潜意识的相关知识，介绍了因果关系和我们的生存系统。通读书稿后，我不仅有一种先睹为快的欣悦，更为读者有了一本深刻地了解人类内心世界奥秘的书籍而高兴。

读着《唤醒沉睡的舞者》，不禁引发了我对灵性及其成长的好奇。在互联网上，用不同的搜索软件，键入“灵性”二字，可以得到260万条至542万条不等的检索结果。可见灵性是何等的被人们所关注。那么，什么是灵性？《新华字典》中无此条目，《辞海》解释为“犹聪明”。而有的专家学者认为，灵性是心灵的理解力；有的则说，灵性就是人或动物对未知东西的理解能力；还有的讲：灵，通也，悟也；性，性情，本质。因此，灵性就是通性，是一个自然的触动，一瞬间的撞击，偶然间的窥视，也就是我们通常所言的灵感。什么是灵性成长？有的专家从西方社会开展颇为广泛的灵性修习的角度给予了解释，指出那是随着上世纪60年代西方开展的人类潜能运动的崛起，人们从心理学、人文学、社会学、哲学、医学、禅学等领域，从肢体、心灵、思想、情绪、精神各个不同的角度来探索人类心灵发展，并运用到人类生活各个层面，包括个人、事业、婚姻、家庭、人际关系，使人的精神世界有所成长的过程。而我，对灵性、灵性成长所知甚少，只是读了徐敬东先生的书稿，才有了一个初步的认识。我们对灵性成长学的研究还不多，而徐敬东先生所做的，是一件开创性的工作。

读完书稿，与徐敬东先生联络，提出了一个问题：《唤醒沉睡的舞者》似乎更多地从理念、概念的角度进行了深刻的探讨，而较少方法论的介绍，对此是怎么考虑的？他解释说：这是一本传递理念的书，未涉及操作方法；下一步将陆续出版《开创美好未来的奥秘》《自我催眠——调整生命的状态》《时间——生命的四维坐标》等书籍，相关方法将在那些书中全面介绍。听了他的构想，我恍然大悟，也为读者不仅可以享受本书的精神滋养，更可以期待优秀的系列专著而高兴。

徐敬东先生是一位积极的探索者，是一位敢于在未有现成道路上开路的跋涉者，更是一位期待着让每一个人的心灵都得到阳光照射和温暖的播撒火种者。他在不断地做着NLP的介绍和实践，他还有许多更为远大的理想。据我所知，NLP在祖国大陆的推广，还不如我国台湾和香港地区更为广泛、深入。而NLP作为一门对人们调整心灵、改善心态、学习成功、享受生活都非常有用的学问，是

可以更多地造福正受到越来越多心理问题困扰的人们的，因此，他做的工作，是有意义的，也是有价值的。

每个人的心灵都是需要不断滋养的。那是保持良好心态、获得幸福和快乐感受所需要的。然而，这世上无数人都期待着幸福快乐而难以得到，其中极为重要的原因，有的是缺少正确的理念，有的是没有管用的方法。非不想也，乃不能也。那么，眼前这本书，也许可以帮助所有真正希望自己幸福快乐的人们，从灵性成长入手，给我们的灵魂以引领，让我们生活得更加清醒、平和、宁静和快乐。

亲爱的读者，当你认真地读完《唤醒沉睡的舞者》后，你一定会欣喜地发现：你的心灵正在成长，你也可以成为一名了解人类潜意识运作规律的人，深化对自身生命奥秘的认识，更好地把握自己的内心世界和行为，更好地觉知外部的世界，从而真正善待自我、善待他人、善待社会，成为一个有效地掌控自己生活和生命的人。

我相信，这是一本对所有愿意改善自我的人们都会有益的书。正因为此，我热忱地向各位读者推荐这本书。或许，阅读、体会和实践徐敬东先生在这本书中推介的相关理念、知识，是你当前值得抓紧去做的一件事呢。

吴 颢

2007年1月27日于上海 2月16日改定

吴颢：心理咨询师，NLP国际执行师，催眠协会会员

法律硕士，上海市作家协会会员，《读者》杂志签约作家



目录

前言

10

缘起

18 第一章 什么是NLP

32 第二章 灵性成长学的诞生

了解自己

40 第三章 我们的内心怎么了？

46 第四章 我们与这个世界的沟通模式

56 第五章 发现你的人生使命

62 第六章 深层意识的觉醒

80 第七章 任何发挥潜意识力量

- 86 第八章 烦恼的人生
- 90 第九章 人之初
- 100 第十章 生命的质量
- 106 第十一章 理智与情感
- 108 第十二章 价值观——人生基因

情感人生

- 116 第十三章 大话爱情
- 120 第十四章 情到深处人孤独
- 124 第十五章 问世间情为何物
- 128 第十六章 放飞你的情感

成长轨迹

- 134 第十七章 关于因果关联的宇宙法则
- 138 第十八章 我们所生存的系统
- 144 第十九章 生命的诱惑与恐惧
- 154 第二十章 生命的记忆
- 160 第二十一章 命运是什么
- 162 第二十二章 生命的轮回

附录

- 164 徐敬东灵性成长学课堂语录

前言

个体的生命是何其渺小。
当我们以为是这个世界的中心的时候，
却开始了迷失的过程。
失去的是这个世界的真相，
执著的恰恰是转瞬即逝的虚妄。
当你固执地离开你的轨道，
你却像流星一样，
划过黑暗的天际，
在瞬间毁灭，
而这炫目的光华却引来了众人的欢呼。

感激生命

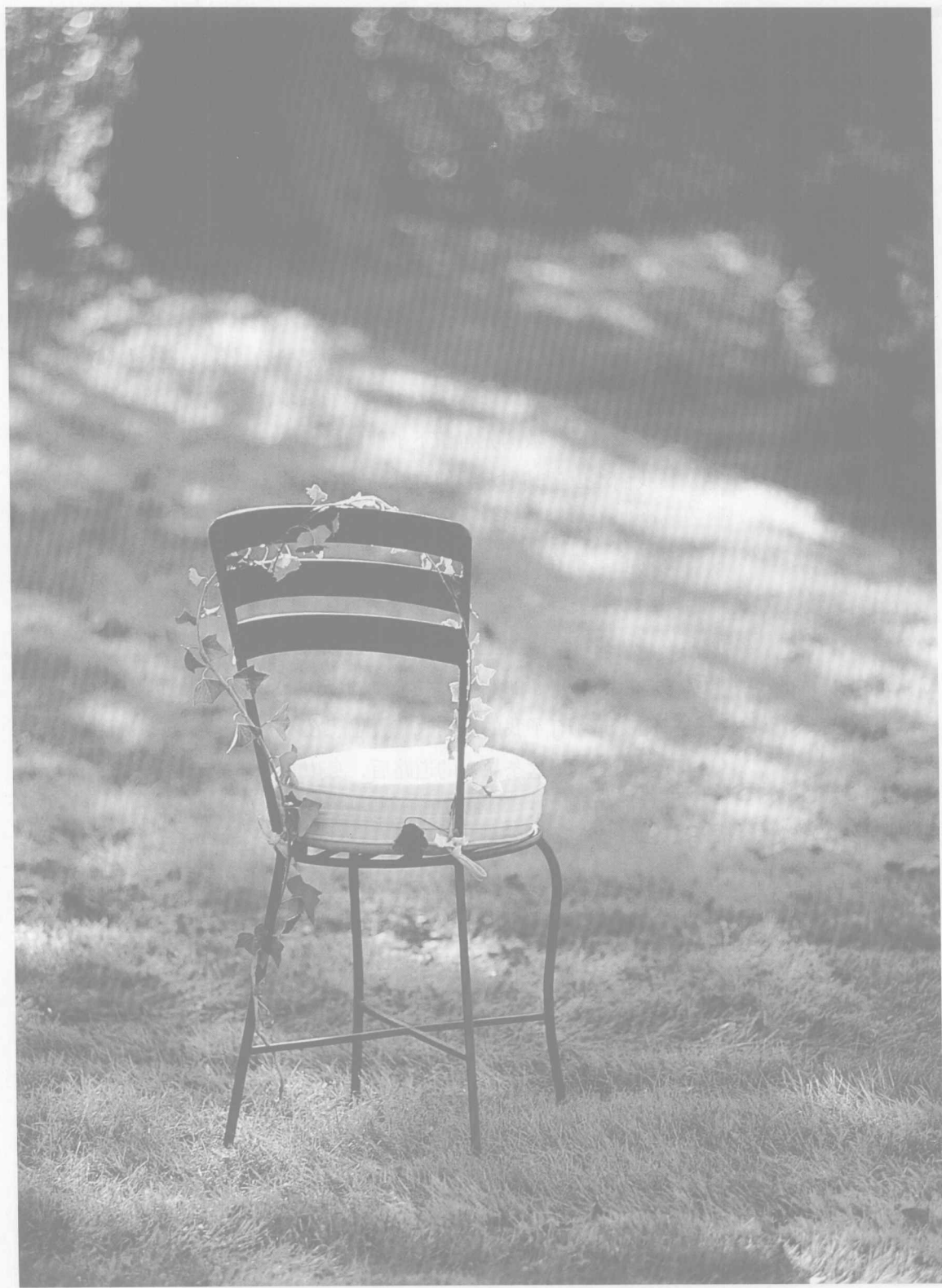
作为一名成人心灵成长的教育者，是生命中的一种幸运和荣耀。当我选择走上这条道路，我的人生就发生了深刻的改变，而这种改变是无法用言语表达的，其中最大的改变就是生命的富足、智慧的涌现和获得，世界的大门似乎在不断地向我打开，生命的精彩

也一再地出现。从一个懵懂未开的“孩子”，开始对生命的真相有所感悟，在不断地传播和分享过程中，欣喜地看到很多人的改变。人与人之间从分享而开始改变对世界的认识，让我感受到了人生进步和改变的可能。虽然艰辛，但却是生命中最大的喜悦。每一次的改变就是一个自我超越的过程，而这个过程是完全可以非常快速地达到的。

生命是如此短暂，人生的进步若是亦步亦趋，也许当我们还尚未窥其门径，就已经把我们的生命耗费殆尽。每一个人都在生命圆满的道路上踟躅前行，缤纷零落脚步，有的南辕北辙，也有的恰逢其道。无数的先哲留下了他们的鸿篇巨著，他们深邃的思想，令我们难以望其项背，仰之弥高，望而却步，人们迷失在众说纷纭的喧嚣中……然而，人生的盛宴并非只是特殊人群的特权，每一个人的心灵都在渴望着成长和滋润。

我每一天的生活内容就是教育和分享，在这个过程中，我们的学员、客户、朋友给了我很多的启迪。事实上，是因为有了和他们的交流才有了我的点滴收获，思想在不断的分享互动中得到升华。当我走上了这条教育的道路后，身边的人开始对我有一些要求，正是他们的要求，让我可以去做得更好。这份感激之情，让我想要去设法贡献更多。这本书的成形是源于他们所给予我的力量和激励。我将用这本书去回报给他们这些年来对我的支持，以及我们所生存的系统带给我的所有启迪。

能够经常和不同的人在一起，体会着他们的成长历程，是一份生命中的感动，每一次听到一些对生命的点滴感悟便非常感动。从小以来，我就始终觉得生命的意义远非平凡日子里简单的时间流逝。对于时间的流逝我总觉得是一种奢侈，因为，我始终觉得这是唯一无法失而复得的。我一直生活得很有压力，就好像在和时间赛跑，试图通过对时间的压缩利用获得成功。有一次当我发现一张非常详尽的公司管理流程图的时候，我异常惊讶，这么细密的工作难



道是我做的吗？但，不是我又会是谁呢？而这么细致的工作我居然一直都没有利用起来，我相信，当时我至少用一周的时间才有可能将这样的管理架构图去理清并画出来。然而，这样精致、耗费人力和时间的工作，我却根本没有让它发挥什么作用。那么，过去所有的辛苦劳作对于今天的作用和意义又是什么呢？而今，我对时间有了全新的认知，生活也因此变得轻松和更有价值。生命质量的提升来源于思想观念的变革，人类发展的历史伴随着思想观念的变革，每一个时代都有着一些先哲们，他们用各自不同的方式为人类探究着人类心灵自由成长之路，感激这些大师、先哲、老师、专家他们在各自的领域内所做出的卓越贡献，我的内心始终在和他们交流，无论是通过著作、课堂还是冥想。我们都生活在同一个大系统中，享受这个系统的所有恩泽，我们对生命的拥有来源于它带给我们无尽的感悟，让我们体验到生命的存在。一声感谢，难以道尽，让我们在下面的交流中获得共鸣。

在本书中所涉及的内容，系属来自潜意识与超意识之间的共鸣，仅为参考。然而，当你一旦接受并让它们进入你的潜意识，也许您生命的轨迹将为之改变。