

李中莹经典图书系列之三

NIPO——一门使人成功快乐的学问

# 重塑心灵

李中莹 著

世界图书出版公司

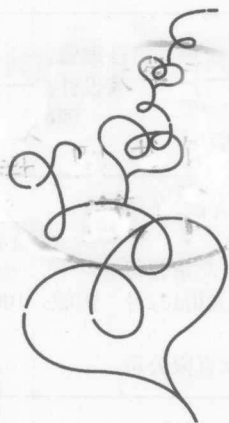
# 心灵重塑

李中莹 著

NLP |

一门使人

成功快乐的学问



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑心灵 (精装版) / 李中莹著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2013.7  
ISBN 978-7-5100-6434-0

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 (2013) 第142239号

## 重塑心灵 (精装版)

---

著 者: 李中莹  
责任编辑: 于 彬  
装帧设计: 刘 岩  
插 图: 徐寅虎 夏 烨

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
出 版 人: 张跃明  
发 行: 世界图书出版公司北京公司  
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)  
销 售: 全国新华书店  
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

---

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16  
印 张: 22  
字 数: 260千  
版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5100-6434-0

定价: 68.00元

---

版权所有 翻印必究

出版社想为我出版一套全集，把三本书放进去，我很感谢世图的支持。

这三本书的性质分别是：1. 修身；2. 齐家；3. 解惑。我觉得正是时下社会所需要的。当今社会人们普遍浮躁、虚伪、迷惘及焦虑，这三本书能帮助我们把我们的心安定下来，更有效地应对生活中的挑战，处理与每个人（包括自己）的关系，让每件事都产生正向的动力。

《重塑心灵》让人认识了NLP，更帮助了很多人在言行及思想上有所提升，是为修身。

《爱上双人舞》谈的是很多人对情感关系及婚姻关系中的错误观点，这本书帮助了很多在这些关系中迷惘或痛苦的人，我很高兴地看到很多年轻人都很喜欢这本书，甚至在大学校园里，这本书也被广为推崇，是为齐家。

《简快身心积极疗法》是我研发出来的一套心理辅导学问的普及版，除了需要专业能力才能运用的部分外，这本书清晰地介绍了一套如何从心理困扰中释放自我，以及如何有效走好人生路的指引方法，是为解惑。

近日我在研究人的心智模式及幸福人生课题。心智模式即在你脑子里操控你的思想及言行的东西，心智模式不提升，做得多辛苦

都会徒劳无功。幸福不是虚泛的口号，而是可以“做”出来的事。有了良好的心智模式，实现幸福人生是有明确可行的方法的。相信在2014年底前，我会有数本新书面世。

回首一看，这三本书认证了我在过去12年的学问研究中的三个主要阶段。出版社说这三本书都是各自领域的畅销书。我很感谢各地读者的支持，更感谢世界图书出版公司过去7年里的支持。

李中莹

2013年9月

《重塑心灵》是我在香港出版的《NLP——使人生变得更成功快乐的学问》一书的内地版。2001年在内地出版后受到很多读者的喜爱，很是欣慰。但再版时却一波三折，让该书断档一段时间，以至于很多读者向我寻找此书。所幸，世界图书出版公司北京公司愿意出版我的书籍，在我重新修改后，《重塑心灵》修订版终于可以面世了。修订版的内容比原版丰富很多，尤其是在人的心态、自我的建立、与人事物更成功快乐地相处互动的模式方面，增加了很多概念和技巧。

跟五年前的情况相比，今天内地很多人已经听过NLP这个名词，并且到处在找寻有关的书籍及课程。我每周都收到几封电子邮件询问在哪里可以买到这本书，也有很多读者发来读后感，我很感谢他们的支持，让我终于可以下决心重新修订这本书。每一个我讲授的NLP课程都有10%~30%的学员是“自己找过来的”，在网站上找到资料进而追寻到课程。数以千计的毕业学员正在把NLP的概念和技巧运用在自己的生活中，享受更多的成功快乐和轻松满足。我的使命是“信差”，能够把好的学问和工具带给大家是我的荣幸，这些学员是在帮助我把信差的工作做得更好，很感谢他们。

过去的五年里，我发展出来很多新的概念和技巧，在这本书的修订版和另一本书《简快身心积极疗法》里与大家分享。我也常常

学习新的学问，其中对我产生最大影响的是“家庭系统排列”，它完美地充实了NLP里关于系统方面的一个重要部分。我发觉“家庭系统排列”的概念和技巧能够与NLP配合起来，这使我今天讲授NLP及心理辅导的工作更流畅，更得心应手。虽然在《重塑心灵》修订版里我没有处处言明，事实上书里的很多重要概念和技巧，已经包含了家庭系统排列的理念。

修订版的文字工作得到了汤兰女士及赵慧英女士的大力协助，非常感谢。我亦想借这个机会感谢很多良师益友，包括陶勅恒教授、桑志芹教授、李焰博士、赵梅大夫、程社明博士、Tim Hallbom、Nick Le Force、Jane Peterson、Gunthard Weber、Beaumont Hunter、Peter Levine、Carla Hannaford、戴志强、罗俊、朱利军、李慧珊、杨小红、王继才、周晓红、程连才，以及很多无法在这里一一列出名字的朋友及支持者。你们对我的爱护、鼓励和支持使我在过去的五年里成功快乐地成长。

我尤其怀念我的三位老师：徐志忠、Judy DeLozier和Bert Hellinger。

李中莹

2006年4月

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，我们俩彼此间的爱都很真很深，也被朋友们所认可，但就是往往陷入达不到理想效果的沟通状态，因而产生很多负面的情绪。我们之间总是一份紧张和痛苦的体验，但同时各自又都深爱着对方。但自从参加那次课程之后，我决心去找寻使这一方面能够有所改善的学问。

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·德罗齐耶主持的工作坊。

工作坊开始当天，有一位外籍男士，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。进行一段时间后，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妈妈，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，竟然可以消除数十年内心的积怨，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。

我在1993年参加了徐志忠神父举办的NLP主题工作坊，1994年我去美国的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。我从1996年开始参与教授NLP的工作，1997年我再去NLP Comprehensive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，1999年底推出了自己设计的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 Trainer证书。

此后，我在马来西亚、中国香港、北京、南京、上海、广州、杭州、大连等地区陆续开设NLP方面的系列课程，包括NLP及格执行师课程班、NLP亲子导师班、NLP简快疗法、NLP演讲与培训课程班、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，我是靠自修而获得的。

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. 提供另外一个角度给那些在其他地方上过NLP课程的朋友去了解NLP。

NLP是很实用的学问，的确能够推动一个人快速地提升自身素质，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，我们可以选择的余地很少。在台湾，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。即使在翻译水平较好的著作中，也不容易找到一本能够全面介绍NLP，同时在概念和技巧上又能清晰阐述的书。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，同时我也郑重告诫人们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。

虽然这样说，NLP也常常带来迅速和良好的效果。NLP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。

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，使其更有效地运用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，我们还须面对自己的人生，走每天的路，但是NLP使我们在

不顺利的时刻仍有信心，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里的成功快乐。

我没有打算把这本书写成类似“NLP全集”一样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已经是一门需要几千个小时学习的学问，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（即多数人承认接受，但同时也有人不以为然）。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》（世界图书出版公司出版）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“自我价值”）

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，如何可以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。）

• 如何能够成为成功的父母？

• 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，使自己有健全的性格、积极正面的心态和成功快乐的人生？

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个特质：

• 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于心理学范畴。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”）。但如何能够教给每个人走路的方法，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，如果用两个字说明NLP是什么，那就是“灵活”）。这种态度，使传统治学之士很困扰：竟然没有“怎样的做法才是正确的”这个标准，那么，怎能掌握、划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，每秒钟的水流都是在不断变化的。另一个态度可以用禅宗的一个故事表达：

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，先努力记熟且多练习那些概念和技巧。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，你也可以说本书中所介绍的NLP是李中莹的NLP。内容虽然符合NLP的基本精神，也有很多概念和技巧是前人发展出来的（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  
2006年3月

## 怎样使用本书

1. 本书分为10章，每章都有其独立的主题。读者可以逐章看下去，也可以挑选自身最有兴趣的题目先看。书中的内容组织已经有相应的安排，使每一章都能够被独立阅读。
2. 本书提供了少量NLP技巧，都是简单易做，很安全又容易产生实效的技巧。读者可以自己运用，也可以由辅导者帮助受辅导者运用。
3. 本书的概念与技巧可以运用到人生的很多方面，包括运用在企业管理中，使企业在很多方面有所提升。
4. 本书所介绍或引用的学术资料，包括心理学、脑神经科学、生理学、社会学、运动机制学、管理学等多方面的内容。



# 目录

第一章	什么是NLP	
	NLP简介	/ 3
	NLP的历史	/ 5
	NLP对人的帮助	/ 10
	NLP的基本精神：12条前提假设	/ 12
	NLP部分基本术语简释	/ 21
	拓展视野：美国人对NLP的理解	/ 25
第二章	信念系统	
	什么是“信念”	/ 29
	什么是“价值”	/ 41
	什么是“规条”	/ 45
	信念、价值、规条的相互关系	/ 47
	改变信念系统的技巧	/ 50
	拓展视野：轻松管理的十大要诀	/ 69
	“阿Q精神”	/ 70
	“拜木头现象”	/ 73
第三章	自我价值	
	身份、角色与自我价值	/ 77