

NLP 圣经： 美国 NLP 学院 专业教程

NLP: The New Technology of Achievement

[美] 史蒂夫·安德鲁斯 (Steve Andreas)

查尔斯·福克纳 (Charles Faulkner)

主 编

丁 伟

译

许多人第一次接触 NLP 的时候，
都希望了解如何使用这项技术，并且要避免滥用。
本书阐述的内容具有不可思议的影响力。

世界图书出版公司

NLP 圣经： 美国 NLP 学院 专业教程

NLP: The New Technology of Achievement

[美] 史蒂夫·安德鲁斯 (Steve Andreas)

查尔斯·福克纳 (Charles Faulkner)

主 编

丁 伟

译

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

NLP圣经: 美国NLP学院专业教程 / (美)安德鲁斯 (Andreas, S.), (美)福克纳 (Charles, F.) 主编; 丁伟译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2016.3
书名原文: NLP: The New Technology of Achievement
ISBN 978-7-5192-0924-7

I. ①N… II. ①安… ②福… ③丁… III. ①企业管理 IV. ①F270

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 049646 号

NLP: The New Technology of Achievement © Copyright 1994 by NLP Comprehensive.
Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.
Chinese Simplified language edition published by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION Copyright © 2016.
All rights reserved.

主 编: [美]史蒂夫·安德鲁斯 (Steve Andreas)
查尔斯·福克纳 (Charles Faulkner)

译 者: 丁 伟
策划编辑: 于 彬
责任编辑: 曹 文

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpebj.com.cn>

销 售: 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: 22.5

字 数: 309千

版 次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

版权登记: 01-2014-0190

定 价: 52.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

中文版推荐序

这是一本里程碑式的NLP书籍

很荣幸能够为《NLP圣经：美国NLP学院专业教程》写序，它的确是一本里程碑式的NLP书籍。

史蒂夫·安德鲁斯本来是研究完型疗法的，被NLP折服了，便全力投入到NLP应用方面的研究。我在1994年去NLP Comprehensive (Boulder, Colorado) 进修NLP执行师课程时，上过他的课。老实说，他授课不怎么精彩，我也不记得他教过些什么了，据说他那段时间有个人或家庭问题，精神不振，下一年的课程他就不再教了。我倒是买了他写的几本书，包括这一本。这本书是当时学员必买的。

我也上过另外一位作者查尔斯·福克纳的课，他有着书生型的打扮和授课风格。听说他的职业是为企业做培训及顾问。

这本书里的“NLP简史”部分，内容颇珍贵，因为在中文世界里不容易看到这些资料。我在这里补充一些：理查·班德勒与约翰·葛瑞德在1971年开始合作，1973年到1974年是NLP第一代的试验及塑造期，每周二及周四晚上在加州大学圣克鲁斯分校的校园里给学生分享的活动日渐成熟，大量的第一代概念和技巧被梳理、测试、定型及发表。1976年，他们两人决定用

NLP (Neuro-Linguistic-Programming) 的名称代表他们创发的一套难以列入任何现有学问体系的新学问。“Neuro”指的是人,指这一学问的使用者;“Linguistic”是约翰·葛瑞德的专项,指语言语法语理;“Programming”则是理查·班德勒的强项,指电脑学问里的编写及改编程序。

1978年,班德勒跟葛瑞德正式分道扬镳了。班德勒就是通称“策略结构派”NLP (Structural NLP) 的宗师,他后来发展出的一套称为“DHE” (Designed Human Engineering)。这一派最大的特点(与系统平衡派相比)是不花时间在人的心态上。他们专注于技巧的过程结构如何修改可以带来更快更大的技巧。结果不少人给NLP的评语是“没有心的利剑”。只求效果不谈尊重的态度,让NLP培训在很多欧美市场被否定及指责。

约翰·葛瑞德带领一批很优秀的NLP热爱者展开了“系统平衡派”NLP的发展与传播。系统平衡派的第一所NLP学府就是位于科罗拉多的NLP Comprehensive,我在那里完成NLP执行师课程;第二所是在盐湖城的Anchor Point,我在那里完成催眠治疗课程;第三所就是由罗伯特·迪尔茨 (Robert Dilts)、茱迪芙·迪露西亚 (Judith DeLozier) 及托德·爱泼斯坦 (Todd Epstein) 在NLP发源地加州大学圣克鲁斯校区开办的NLP大学(我在那里完成高级NLP执行师课程,跟戴志强老师是同班同学)。今天,NLP大学就是系统平衡派的大本营了。

我认为从1971年两位宗师开始合作研究,至1978年两人分道扬镳,发展出两个派别,是NLP发展史的第一个阶段;从1979年至1990年代中期,则是NLP发展史的第二个阶段。在第二个阶段里,很多跟着两位宗师在加大校院里开始学习的学员大放异彩,不断发展新概念及技巧并写书传播,本书就是20世纪80年代的一本代表作。罗伯特·迪尔茨在1991年至1992年间发表“理解层次” (Logical Levels, 又称逻辑理解层次), 可以说是第二阶段的巅峰,然后,系统平衡派的动力好像逐渐消减了。有分量的NLP新概念、技

巧与书籍，除了罗伯特·迪尔茨的外，少有看到，许多新书只是描述已有概念及技巧的不同应用模式而已。

以上是我所知道的，是对NLP简史的一点补充。我见闻不广，若有错漏，尚请各位读者海涵。

这本书的重点在于用NLP技巧去改善及提升一个人的内心力量，是一本对自信的建立、消解内心困扰等很有效的心态调整手册。读者可以用这本书，在短短数月时间里完成一次自我教练的过程。我认为这本书就是针对策略结构派的不谈心态而编写出来的，彰显了系统平衡派NLP的价值。这本书在最后部分，还准备了一个“21天自我教练”的每日作业指引，很有价值。

对初学者来说，这本书不难看懂，多花点时间了解每一段的意思，多做几次练习，就能够掌握。我建议看明白了全书再开始自我教练的过程，用3天完成那个“21天自我教练”的每一天功课。2—3个月的时间，你的人生可以变得十分不同。

对于学过NLP的朋友，我相信这本书能够提醒他们，NLP真正的意义与功效是来自使用潜意识的能力，包括内里的景象与说话、身体的感觉及想象的能力。国人不习惯（也不愿意）跟内心感觉联系，很多NLP学员只注重逻辑性、概念资料、操作流程、理性思考等方面的学习，所以，往往使用的效果不显著。

对于学习过各种教练技术的朋友，特别是上过我研发的“精准教练技术”课程的朋友，这本书将会是很有用的辅助性工具书。这本书里面的各种概念和引导技巧都完全符合教练工作的标准，而且大大地补充了教练技术较弱的方面，即引导学员内心配合的技术。

因为NLP是通过研究几位宗师级心理治疗专家而发展出来的，他们都不认为心理困扰是病，所以，写于20世纪80年代初期的这本书，里面有很多技巧，既可以用在如教练工作等“如何做得更好”之类的工作里，也可以用在

心理辅导与治疗的工作里。在NLP课程发展过程中，明确分出商业/教育应用及心理治疗应用两种培训体系是20世纪90年代初期的事情。有些朋友也觉得这本书像是给心理辅导师看的，虽然今天的社会普遍觉得两者有所区别，但我认为两者的确无须分开。

台湾的赖明正先生，是我所认识的最深入研究NLP的学者，是系统平衡派里拥有最高授课资格的三位华人之一。他参加了我的NLP导师训练班一年后，认为我所发展出来的应该是NLP第三派了，因为我的课程内容包含了很多其他两派没有的东西，例如系统的概念、系统动力的运用、情绪的深入了解及处理、人的身心状态的来龙去脉、运用身体本能，等等。我接受了他的建议，将在2016年5月28—30日的大会里正式宣布“系统动力派”的成立。我出身于系统平衡派NLP，以此为基础再学习及研发，让我在过去二十年里发展出多个人生方面的概念及技巧。系统平衡派就像是母亲，系统动力派是儿子，我永远感恩教过我的多位NLP导师。学问既然是为人类社会服务，就应该不停地发展提升。带着感恩去超越，才是人类社会应该有的精神。

在国内，有分量的NLP书籍很少，这本书虽然是三十多年前写的，但是在技术效果方面一点都不落伍，完全适合今天普遍的需求。

感谢世图邀请我为这书写序，让我借此机会温习了很多很好用的技巧，虽然中译书名有点夸张，但是表述出这书的重要地位，也不算太离谱。我全力推荐给每一位想活得更成功快乐，不甘心于今天的人生质量的朋友。假如你想学习或研究NLP，这是一本值得收藏的经典NLP书籍。

李中莹

2016年4月2日

致 谢

人们常常以为，作者就像英雄一般独立完成观点的著述。今天，我们所知的实际情况是任何事情都是许多人齐心协力的结果。这本书源于最初为南丁格尔·柯南公司[®]制作的一盘录音带。后来陆续增加了六位作者、编辑，以及众多的团队成员。这里需要感谢许多人。我们首先感谢NLP的共同奠基者理查·班德勒和约翰·葛瑞德，以及他们早期的同事：莱斯利·卡梅隆-班德勒、茱迪芙·迪露西亚、罗伯特·迪尔茨和大卫·戈登。感谢NLP Comprehensive 的联合创始人史蒂夫·安德鲁斯和康妮·安德鲁斯，正是他们作为编辑、作者和老师引领着我们探索新的世界。他们是我们的导师和向导。与他们一起共事，是我们莫大的荣幸。来自NLP Comprehensive培训团队的成员们尽管并没有直接参与本书的编纂，却通过他们的观点和事例为我们带来巨大的灵感与启发。他们是拉拉·艾文、盖瑞·法里斯、汤姆·拜塞特和塔玛拉·安德鲁斯。

当您阅读本书的时候，大可不必关心成书的背后历程。纵然我们对此别有一番体味。许多人的工作是为了给作者的著述创造条件、理清障碍。我们感谢NLP Comprehensive的总经理丽萨·杰克逊。没有她的心血，我们的书籍不会得以出版。我们还要感谢南丁格尔·柯南公司的高级出版副总裁迈克·威尔伯德、音频制作人乔治尼·塞瓦思科和视频制作人梅特伊·安杰

洛，感谢他们与NLP Comprehensive的协作。除了本书的两位作者，我们还要感谢我们的“内部作者”：南丁格尔·柯南公司的休·特林哥特、William Morrow公司的编辑总监威尔·斯克伯，还有凯伦·库珀，她在最后的时刻为本书所做的修正。最后，我们全心全意地感谢当我们在编写本书过程中所培训的数以千计的NLP实践者们。他们是我们最强大的后盾、最挑剔的批评家和最优秀的向导。

一般来说，许多人在第一次接触NLP的时候都希望了解如何使用并且避免滥用这项技术。我们确认，本书阐述的内容具有不可思议的影响力，建议您在阅读和练习使用这些技术的时候谨慎从事。

任何先进的技术，初看都与魔法无异。

——阿瑟·克拉克

目录

C O N T E N T S

第一章 CHAPTER ONE

改变你的思维

进入变革的世界 / 003

创造变革 / 004

或变革，或痛苦 / 008

大脑的软件 / 010

实践NLP / 012

第二章 CHAPTER TWO

NLP是什么？

NLP是什么？ / 017

学习对人类成功建立模型 / 018

起步：利用NLP进行一些快捷改变 / 020

思维的新法则 / 024

地图、思维、情绪和改变 / 027

导师与成就模型 / 031

人们拥有所需要的全部资源 / 032

如果现在的做法无效，就改变方法 / 036

NLP简史 / 037

回顾你学到了什么 / 040

第三章
CHAPTER THREE

激发动力

- 激发动力的重要性 / 045
- 动力如何起作用? / 046
- 发现你的动力方向 / 048
- 动力方向的作用 / 049
- 经理人如何运用动力方向 / 051
- 将动力方向运用于制定计划 / 052
- 在沟通中运用动力方向 / 054
- 强大价值观的影响力 / 056
- 发现次感元 / 060
- 创造内在的生命剧本 / 062
- 为你的健康运用动力策略 / 063
- 回顾你学到了什么 / 066

第四章
CHAPTER FOUR

辨明你的使命

- 一个重要的使命 / 069
- 使命究竟是什么? / 070
- 工作与使命之间的区别 / 071
- 信念的重要性 / 072
- 砖瓦匠的故事 / 074
- 学习如何做你喜爱的事情 / 075
- 使命发现流程 / 075
- 价值观和原则 / 082
- 为使命寻求支持 / 093
- 使命：为他人而创造 / 094
- 一个关于辉煌使命的故事 / 095

回顾你学到了什么 / 096

第五章
CHAPTER FIVE

实现你的目标

- 实现目标的两种途径 / 101
- 使命导向的目标值得你实现 / 104
- 使命创造有意义的行动 / 105
- 阅读过程中运用英雄练习 / 107
- 角色为什么重要 / 108
- 目标实现过程中的角色 / 109
- 罗列出实现使命的角色 / 117
- 角色与价值观 / 119
- 如何使用评估表 / 121
- 聚精会神于具体目标 / 122
- 目标实现流程 / 123
- 回顾你学到了什么 / 132

第六章
CHAPTER SIX

创造亲和有力的关系

- 良好关系的重要性 / 137
- 如何建立关系 / 138
- 设定包含他人的目标 / 142
- 如何获得亲和感 / 147
- 建立他人对你的正面感觉 / 153
- 回顾你学到了什么 / 155

第七章
CHAPTER SEVEN

强大的说服策略

- 说服力的迷思 / 159
- 发现他人的价值观 / 161
- 说服力与价值观之间的关系 / 162
- 探究动力策略 / 164
- 决定思考策略 / 166
- 在动力方向中加入次感元 / 167
- 建立个人一致性 / 169
- 重获你自我的亲和感 / 173
- 与你的内在声音一致 / 175
- 深层个人一致性的重要性 / 177
- 建立你的身体的一致性 / 178
- 让自己感觉良好 / 179
- 回顾你学到了什么 / 180

第八章
CHAPTER EIGHT

消除你的恐惧

- 利用分离技巧获得自信 / 185
- 创造崭新的视角 / 187
- 精神状态的生理机制 / 188
- 如何进入你的精神状态 / 188
- 通过视觉化消除创伤 / 194
- 为什么恐惧症会存在 / 195
- 快速改变的需求 / 197
- 三种感知位置 / 199
- 智慧和天才的基础 / 204
- 演练你的技术 / 205

回顾你学到了什么 / 205

第九章
CHAPTER NINE

建立自信心

- 理解你的自我评价 / 209
- 定位你的批评声音 / 210
- 发掘正向意图 / 210
- 与你的批评声音谈判 / 212
- 否定带来的问题 / 215
- 改变普遍概化 / 216
- 建立肯定的自我对话 / 218
- 把沮丧转换为灵活性 / 219
- 创造性的视觉化 / 222
- 建立日常的自信心 / 225
- 希望与期待 / 225
- 回顾你学到了什么 / 227

第十章
CHAPTER TEN

建立自我欣赏与自尊

- 自我欣赏的美德 / 231
- 意志力与自尊 / 232
- 形式与内容 / 233
- 低自尊的内容 / 233
- 高自尊的形式与内容 / 234
- 自尊的结构：内容与形式的演变 / 234
- 自尊心如何改变你的生活 / 236
- 存在与行动 / 238
- 自我欣赏：逐步法 / 242

把自我与其他区别开来 / 243

闪变模式 / 245

对批评的恐惧 / 252

转化窘迫意识 / 252

高自尊人群的习惯 / 253

舒服地利用批评 / 254

为大脑重新编程 / 255

批评的价值 / 257

回顾你学到了什么 / 258

第十一章

CHAPTER ELEVEN

确保积极的心态

积极心态的影响力 / 263

稳健的积极心态的六个特点 / 265

以积极心态行动 / 271

重新评估你的过去、现在和未来 / 279

回顾你学到了什么 / 281

第十二章

CHAPTER TWELVE

取得高峰成就

山之巅与高峰成就 / 285

高峰成就建模 / 287

无力感的原因 / 288

对高峰成就的强大信念 / 291

强化大脑的自然能力 / 293

想象你的未来 / 301

勇攀更高峰 / 305

回顾你学会了什么 / 306

附录 **21天NLP无限成就程序**

第一周——向目标出发 / 309

第二周——说服式沟通 / 318

第三周——高峰成就程序 / 323

注 释 / 334

参考文献 / 340