

大众心理系列

Be the Person You Want to Be

成为你想成为的人

开发潜能 走向成功

[美] John J. Emerick, Jr. 张树池 译



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

Be the Person You Want to Be

成为你想成为的人

【美】John J. Emerick, Jr. 著

张树池 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

成为你想成为的人 / (美) 埃默里克 (Emerick, Jr.) 著;
张树池译. - 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1

(新向导丛书·大众心理系列)

书名原文: Be the Person You Want to Be

ISBN 7-5019-2707-3

I. 成… II. ①埃… ②张… 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 (1999) 第 53032 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65288410

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.75

字 数: 220 千字

书 号: ISBN 7-5019-2707-3/G·143 定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-1099 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有·翻印必究

182906

译者的话

小约翰J·埃默里克是美国著名的心理学家。在本书中，他利用神经——语言学的原理向人们提示了人类的心理活动的一个侧面。他的讲述深入浅出，富有哲理性。通过学习、理解、掌握和运用这些原理，就会在当今社会各领域活动中掌握更大的主动性，从而获得更大的成功。

本书的翻译出版不仅会对我国社会学、公共关系学、心理学等学科的发展起到促进作用，而且还会使读者对大众心理的健康发展、市场竞争中时机的把握，对对方心理的了解。正确措施的制定等等有极大益处。

在本书的翻译过程中，美籍专家厄尔·贝蒂博士及艾瑟尔·贝蒂、文迪·琼斯、卡洛林·嘎耐特、蒙塔娜·莫尔、莎拉·拉克、爱沃林·科赖兹、坎德斯·斯道科恩等女士付出了他们辛勤的劳动，在此谨向他们表示诚挚的谢意。

另外，刘松女士、张诗墨小姐、刘悦小姐对本书的翻译工作给予了大力的协助，在此也向她们表示衷心的感谢。

译者

1999年10月于沈阳

目 录

第一章	你是一个你想要成为的人吗?	1
第二章	为转变作好准备	18
第三章	有效的思维方式	27
第四章	学习、忘却、再学习	58
第五章	非言语倾听技巧	84
第六章	听他人用言语表达看法的技巧	118
第七章	让别人更爱听你讲话	165
第八章	应付困境	209
第九章	保护自己	234
第十章	NLP 的特殊神奇之处——言语技巧	262
第十一章	NLP 的特殊奇妙之处——个人状态控制	300
第十二章	结论	335

第一章

你是一个你想要成为的人吗？

你要成为什么样的人？一个幸福的人吗？一个一进入房间就会蓬荜增辉，使在座的人受到感染和鼓舞的人吗？一个在任何拼搏奋斗中都能取得胜利的强者吗？那种冷静地解决危机并能为恐惧者和焦虑者提供力量的人吗？你愿意成为一个别人喜欢与你共度时光的人吗？你想当一个忠实的、真心相助的朋友而与他人不断加深各种关系的人吗？你想当一个别人信任、敢于表明自己的观点、所说的话毋庸置疑的让别人依赖的人吗？当一个体贴入微、关心照顾、痴情不改、说话总是那么中听、任何时候都知道怎样把局面转变成浪漫插曲的伴侣，怎么样？想一想你要成为的那种人吧。

带着这种理想，想象某天的下午你在工作。已是3点了，而你2周的休假，在过去的6个月中你一直期盼的休假，再有2个小时就要到来了。你的确需要这个假期，带给你休息的机会，你正期盼着在飞机上放松放松。可是这最后的2个小时，情况却很快就变得一塌糊涂。为了把事情搞得井然有序，一周来你一直在尽全力工作，这样一来，你就可以对工作毫无后顾之忧地离开，去度假了。但是，你现在仍然还有几件重要的工作要做。你刚刚着手去处理，电话又响了，有人突然闯进来找你有事，也许是屋外又发生了麻烦事。接完令人难受的、没完没了的电话后，另外两个人又偷偷摸摸地溜进了你的办公室，带来了一堆问题。这周的头几天没有人关注你的休假，可今天每个人都有问题要问，而且

谁也没记住你强调了一周的每件事。

另一种紧急情况出现了——很糟糕的情况，如果你不予以处理，情况就会变得更糟。使事情平息下来十分重要——人们依靠于你而且那也是你的工作。可为什么偏偏这个时候，就在你要离开的时候出事呢？

此时，你想起你还得确认机票、预定机上的特餐。要去拜访的人甚至不知你们哪个航班到达。太太正在家里为这次旅行而忙碌。你原打算早点回去，搬一搬重东西。可现在，你连一点点收拾自己东西的时间都没有了。

现在没有时间想那么多了。办公室里一片混乱。罗伊德和苏准备利用这个机会大显身手！每当你要多离开几天时，罗伊德就会在你的那个部门中挑起个大问题，并把它搞得满城风雨。他总是把情况搞得好像是你的失职，使你名誉扫地，使你掌管的部门混乱。当你最终把事情搞好后，却没有时间去关心事情的真相，同事们的脑海里只会长期留下你对工作不负责的印象。

苏认为你的假期是她接管你这个部门的大好时机。她尽其所能地改变一切，并确保尽快地把这些变化稳定下来。当你回来的时候每个人都已经习惯于新的政策和新的工作程序了。

你需做的最重要的事情就是每月要写一份工作报告。你的上司正指望你送来报告，你也答应了要送交报告，但是写报告可是一件比你想象的要重得多的工作。你不能干得太晚，因为那样，你会误了航班。可是你又不让你的上司身处窘境。

你刚一动笔，玛丽·乔就来到了你的办公室，泪眼汪汪。她知道你很紧张，但她也知道，此时她需要她最好的朋友的支持。她从不过多地要求你，但今天得例外。你就得帮她的忙。

玛丽·乔刚刚开始讲述她的情况，你太太为你忙了一整天后，

给你打来电话，说别的事情都办好了，现在有些事就得你帮着干了。除此之外，这个电话还提醒了你，生活中你要去爱和抚养这个美人。但时间在飞逝，还有两个人排在办公室外，有事等你来处理，而你那位焦急等待的上司也来电话催你快点把报告送去。

对外面的危机，罗伊德和苏策划大家对你的不信任，有30人来请求你的帮助，玛丽·乔遇到了生活上的危机，你的太太找你，你的上司正怒不可遏地想拿到那份报告，可你尚未写完——你面临着这样的现实：如果你不迅速打几个电话，你的整个休假就会泡汤——你该怎么办？现在已是下午3点45分了，飞机不等人呀！

现在，在这样一种新的情况下，再来考虑一下你要成为一种什么样的人。你要当个快乐的人吗？一个能干的人吗？一个为朋友解难的人吗？一个可依靠的人吗？一个坚定、关心他人、照顾他人、痴情不改的伴侣吗？这天下午，在你要快速离开办公室去度你一直幻想着的休假之际，你要做哪种人呢？

在离开办公室之际，你总算想办法完成了大部分任务，甚至为你的上司草草地写出了一份报告，但那只能是一份豆腐账，会有一堆麻烦事在后头。当你办完这一切，你会放松地喘了口气。办公室里的那些麻烦事，至少要等两周后再说了。

当然了，你得急急往家赶，因为已经太晚了。此时交通状况十分不好，所以你得抄近道走，可是情况很不好，你还是被阻在车流中间。你想停车给家里打个电话，但又想到还没给航空公司打电话。当然，也还没给你要去拜访的人打电话。

这一年来，这次回家路上用的时间最长，把车往停车场一停就立即冲出车门去。冲进家门就看见你太太正把三个衣箱往一个大的衣袋里塞，旁边还有一个随身携带的手提包。对你回家来的欢迎变成火冒三丈的大吵大嚷：“你到底在干什么？我们要误了飞

机了！你还记得打电话告诉我们到达的时间吗？”

所以要再考虑一下你要当哪种人。你要当个快乐的人吗？一个有能力的人吗？一个总是准备给朋友以帮助的人吗？一个可依赖的人吗？一个坚定、关心体贴、照顾、痴情不改的伴侣吗？在后来的1个小时里你们得要完成4个小时的任务，在这种情况下你会当个什么样的人呢？

也许你已经演过相似的一出戏了，我们在一个繁忙的社会里过着繁忙的生活，因而我们没有时间去考虑如何才能表示出我们自己最好的东西。

如果你有一个与你想象中情况一样的下午，你就可重新考虑你会有多么幸福和快乐。对你的工友们来说，你会是他们力量的源泉吗？你的太太会怎样？你自己会火冒三丈、对那混乱的局面感到有气、感到有压力吗？你会花费时间去帮助玛丽·乔摆脱困境，或者给她讲上几句友好、轻描淡写的话把她打发走吗？你会说话算数，呈送那份报告呢？还是让你的上司大失所望？你是愿意把它办得完美呢，还是草率了事？你是愿意当一个可依靠、耐心、充满爱心的伴侣呢，还是愿意由于无法控制自己而使事情搞得更糟呢？你是希望使你的休假具有点浪漫气息，还是希望它一开始就充满焦虑和烦乱呢？

这样，当三天后，你意识到在那个紧张的下午，你甚至连你所要当的人的边都没沾时，你会有何感觉？

好消息

如果你已发现你因所处的环境原因而没当上你所喜欢当的那种人的话，那么对你来说，我可既有好消息也有坏消息。

坏消息是你没有时间来看这本书，因为你有上百万件事情要去办，你找不出你所需要的安静的、不受打扰的时间，也许你不想读那么多。此外，你已很累了，你更想坐在电视机前放松一下，想从这个世界解脱一下。

好消息是你可能会有比你想象的更多的时间，而且阅读此书会帮助你学会怎样利用时间。此书易读，适合速读，只需用看一两场篮球赛或看几本杂志的时间，你就可以看完它的大部分内容。

更好的消息是阅读这本书还可以帮助你获得比你以前更多的时间——为你今后的生活！用上几个小时，并把这几个小时看成是一种投资。就好像把钱投到了股市上，得到丰厚的回报，用所得的利润去为今后的生活增加投入。我敢保证，只要使用本书所提供的某些信息，你就会发现你有了更充分的时间，很可能比你以前所有的时间更多。你的日子甚至会过得更加充满乐趣。最好的消息就是你已经开始动手了！

这样做的回报

几年前，我总觉得，我自己就处于一种像我刚才讲的那种情况之中，好像根本控制不了我的生活。工作是一场令人沮丧的噩梦，尽管取得了显著的成绩（如解决了技术上的难题，为公司节省了大笔经费等等），但我发现，我一直有着一些现实的问题。人们在诋毁我所做出的努力，想把事情办好很难，而且我不能按照我的计划进行。我的工资上不去，我的职务也就不能被提升。甚至更糟的是，我觉得整个工作过程都糟糕得很。日子似乎都是由无休止的一连串难办的、徒劳无功的、令人沮丧的事情组成，没完没了。尽管我认为我自己是一个充满激情的强者，但环境在一

一点一点地消磨我的斗志。

我的个人生活也好不到哪儿去。我有一些被认为不适合于我的社会交际，但不管怎样，我还是与这些人有来往。我在感情上有负于这些人，我对工作的全心投入使得我很难去发展与别人的友谊。我花时间交往的少数人只是我非常熟悉的人。由于我花费的交往时间几乎少到了零，所以我的老朋友们渐渐离我而去。实际上，除了偶尔打一打网球外，我既没花费任何时间去关注个人的长进，也没有任何爱好可言。因为我感到精神上非常疲惫，所以星期天我不是去酒吧，就是在家休息。我根本就没有精神生活，说实在的，我甚至从未注意精神生活方面的事情。我的生活看起来是如此繁忙，可是我从未做任何事情来充实我的生活。

由于生活似乎越来越艰难，我便通过更卖力地工作和设法干得更多来予以补偿。因为与其他人合作有困难，我就更多地自己去干，可是即使那样，事情也不尽如人意，我觉得很孤单而且压力很大。生活越来越难，我的感觉也越来越糟。我不明白问题出在哪儿，也不知道如何才能解决它。我是一个心地善良、肯吃苦的聪明人，可事情就是和我过不去。我不是我想要当的那种人，我的生活也不是我所希望的那种生活。

我的整个感情世界被摧毁了，我的身体健康状况也是每况愈下，这为我敲了警钟，而且我终于听到了这钟声，所以我开始认真地寻找答案。

在我的搜寻中，我找到了神经语言程序(NLP)。以前，它看起来像偶然发生的事件，但我现在意识到它不是。它从来就不是，想改变我的生活，这种真正要求是一种动力，它使得我去拥有这个世界所给予我的东西。于是，这个世界便给了我NLP。

今天，我的生活已大不一样了。它不是你在《富人与名人的

生活方式》一书中所看到的那种荣华富贵式的生活，但它对我来说，绝对是完美的。每天醒来，环顾四周，心中总是有着一种对充满活力的美妙生活的喜悦之情。我的大部分时间都过得幸福，精力充沛，目标明确，与人友好，津津有味。在工作岗位上，以前所存在的困难现在已被轻松、踏实所替代。我已达到了交际技巧方面的新水平，这方面以前曾是我的弱点，可现在，我已将它转变成了我最明显的强项。它已使我生活的各个方面都发生了变化。

我已恢复了我生活中的平衡。我恢复了健康，而且我觉得比我有生以来任何时候都好。在我的生活中，我有许多亲近的朋友，我们纯洁的情谊和深厚的友谊胜过从前任何时候。我的生活从未像今天这样总是精神饱满，并且我已把这种昂扬的精神状态注入到了生活的各个方面。我比以往任何时候都有钱，而且挣钱成了一件乐事，我感情丰富、充实地过日子。我知道在许多方面我的生活都胜过从前，而且正在变得更好。我每天都在朝我要做的那种人的目标不断前进。

我已理解了转变自己的过程，在本书中我要与你共享这种转变过程的快乐。或许像我一样，你一直需要的就是想知道怎样才能发生这种转变。

一张你生活的快照

我苦恼了数年的时间，最终意识到情况对我来说不是很妙，现在回过头来看，我多希望当时有人唤起我对情况的注意，并给我指出一条更好的路呵！

实际变化过程很容易，可是，要意识到我要转变状况的过程，要觉醒并重视问题的过程却难得多。我没有一张我生活的快照，如

果有，我可以肯定那会有帮助的。所以让我们对你生活的某些方面予以重视，并给你一个给你的生活照张快照的机会。

我已列举了一些你可能希望考虑的问题。对相对应的答案，我给出了分值，这样你就可以加出得到的分数，来看一看在这些问题的评估上，你所处的等级如何了。一定要客观，而且对自己不要太苛刻了。请记住所有这些项目在本书中都会被论述到。

1. 你觉得你生活中的许多事和每天所发生的情况都处于你的控制之外吗？

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

2. 在你看来，你得更加努力地工作，工作的时间更长才能满足人们对你的期望。

几乎不必(3); 偶尔(2); 经常(1)

3. 人们对你提出的好主意予以批评吗？

几乎不(3); 偶尔(2); 经常(1)

4. 与他人谈话后，你感到比谈话开始前不好吗？

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

5. 当你希望把话讲下去时，有人打断你吗？

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

6. 当你与他人交往时，你通常会感到生气或者灰心丧气吗？

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

7. 你知道怎样才能真正了解一个人需要什么吗？

经常(3); 偶尔(2); 不一定(1)

8. 别人把混合在一起的信息提供给你时，你会注意到吗？你知道怎样处理这些信息吗？

经常(3); 偶尔(2); 不一定(1)

9. 在生活中，你觉得得不到重要人物的赏识吗？

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

10. 在群体中或会议上你觉得常受到他人的谴责吗?

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

11. 看来, 在谈话中对方总是高你一筹?

几乎没有(3); 偶尔(2); 经常(1)

12. 他人怎样评价你处理人际关系的技巧?

超凡(3); 一般(2); 糟糕(1)

13. 在下列领域中, 在各个方面你获得了相似的成功吗? 事业、经济、家庭、健康、浪漫的关系、友谊、身体的成长、精神。

平衡发展(3); 大部分是平衡发展(2); 不平衡(1)

14. 当你与别人开始谈话时, 你总是希望在谈话中能得到你所喜欢的东西, 还是仅仅谈什么算什么?

知道什么是你想要得到的(3); 两者的因素都有(2); 谈什么算什么(1)

15. 当你与他人谈判或达成协议时, 你的注意力是集中在满足于你的成果呢? 还是满足于对方的成果?

你的和对方的均等(3); 主要是你的(2); 主要是对方的(1)

16. 当你与某人的意见不一致时, 你能说服对方考虑一下你的观点吗?

经常(3); 偶尔(2); 几乎不能(1)

17. 人们与你谈过话后会感到目的明确吗?

经常是(3); 偶尔是(2); 几乎不是(1)

18. 你知道在什么时候你会屈服于侮辱吗?

是的(3); 不太知道(2); 实际上不知道(1)

19. 你觉得改变和改进某种状况得用很长时间吗?

在有些条件下(3); 在许多条件下(2); 在大多数条件下(1)

20. 你是与他人协作完成更多的工作还是主要靠自己单干?

主要是与他人协作(3); 两者都有(2); 主要靠自己(1)

21. 你觉得你的感情无法控制吗?

几乎不是(3); 偶尔(2); 经常(1)

22. 你为何读此书?

你个人的原因(3); 因为这看起来是件好事(2); 出自其他某些原因(1)

23. 当你想办法去与他们交往和说服别人时你清楚你在干什么吗?

经常(3); 偶尔(2); 几乎不(1)

分数为三倍的问题

24. 在生活上你是胜者吗?

毫无疑问(9); 并不像你应该做到的那样(6); 根本不是(3)

25. 你觉得你自己怎样?

非常棒而且自豪(9); 相当好(6); 没有信心(3)

分数为四倍的问题

26. 你觉得你有能力使你的生活变得像你所希望的那样吗?

完全有(12); 很有(8); 不完全有(4)

如果你决定看看你的答案的分值为多少, 就请把你的得分加在一起, 这样就可确定你在下面等级中的位置了。

超过92分 最有效。你在生活上很可能是一个成功和充实的人。在感情上你相当的轻松自由, 在时间上你可自行支配, 因而你能随自己的心愿, 去当自己想要当的人。无疑, 你现在所做的事情不需要别人的任何帮助。但是, 你可能意识到, 你是那种经

常从这类书中获取东西最多的人。这本书可以帮助你加深对技巧的理解，提高你的技巧意识。此书赋予你的这种理解和意识，会在你对某种情况不知如何处理的偶然场合给你以帮助。此处，由于本书所提供的材料对你来说可能是崭新的，你就可能会对 NLP 所讨论的大多数特殊的方面产生兴趣。了不起的工作换来惊人的喜悦！

76 ~ 92分 有效。你可能是个胜者，但你能通过学习其他的技巧而获益。你可能正在使用和依赖你那些“天生的”技巧。这些技巧对你来说得心应手，但你发现，它们并不完全像你所希望的那样随心所欲。你可能在感情方面具有相当的自由，你可随意支配你的时间，但在取得外向成功（如金融）或内向成功（如你的思想状态）等的益处方面，你仍存在着潜在的能力。所以，你一定要对本书中讨论听和词语技巧章节给以特殊的注意。这些新的技巧可能会赋予你重要的洞察力，这些洞察力会帮助你产生具有重要意义微妙进步。你的机遇就在于你是否能促成微妙的，然而又是很重要的变化。

62 ~ 75分 相对有效。在有些领域你可能获得了成功，但在其他领域中则面临着挑战。你可能具有产生效果所需要的大部分思维方式和信念，但不见得具有所有的专门技巧。或许你的感情并不丰富，而且在生活中不能总是真正控制周围环境。那么请你除了重视那些击中要害的章节外，还要特别重视有关听和词语技巧方面的章节。你会明白机遇在哪儿，所以这只是一个如何阐述它们的问题。或许你会喜欢这个过程。

46 ~ 61分 效果欠佳。在至少一个或许几个领域中，你很可能正面临着重要的挑战（外向的，内向的，或者二者都有）。你或许在赢得你所需要的感情自由方面正面临困难，并且发现你自己

正在任生活摆布，而不是在享受生活的美妙。如果你能敞开心扉，接受并应用本书所讲述的技巧，你就会从各章节中受益。在你的前面存在着一个难得的机遇，所以你可以迅速做出重要的转变。请你特别重视有关思维方式的章节，因为这些思维方式会为后来讲到的技巧奠定下必要的基础，即使你具有获得外向成功的迹象，你也可能遭受内向挑战之苦。你可不要欺骗自己，因为内向方面的成功与外向的成功一样都是成功的组成部分，而且二者是可以两全其美的。

46分以下 没有效果。在你生活的许多领域，你很可能都有大问题。你可能会觉得你的生活失去了控制，而且觉得有人或者一些组织正在给你制造多余的麻烦。对你来说，为你自己承担责任很可能是你所面临的最大的挑战。你的主要机遇非常可能在于你所选择的靠其生活的几种思维方式之中，并且取决于你能否明确地接受责任思维方式。要马上就接受这种思维方式可能不容易，但是一旦拥有了它，你就会获得许多回报。从这本书中你会获得最多。虽然它将向你表明怎样才能使你的生活发生必要的变化，但你对它的关注才是你获得成功的手段。我向你那种坚韧不拔的毅力致敬，你的不断追求令我钦佩！

怎样才能有具有意义的转变

外面是一个繁忙的世界，而你可能发现，你正在自己的小天地里原地旋转。你怎样才能使这种状态终止？你怎样才能控制局面？你怎样才能想出办法，处理好加在你头上的、数量大得令人难以置信的要求，并且仍会有你所需要的感情上的富有？这些就是本书要讲述的问题。