

心灵密码

神经语言成功学

尚致胜 著

继拿破仑·希尔、安东尼·罗宾
又一位国际名师尚致胜登陆中国
指引你快速有效的实现人生目标

企业管理出版社

B860.4
43

心灵密码

——神经语言成功学

企业管理出版社

给自己一个不断向上攀升

飞越无限可能的机会

生命之轮是遵循着个人的心灵蓝图而滚动的

假如你在生命中只要最好的

通常你也会得到最好的

个人的现况是心智的成果

是什么阻碍了你

去拥有更美好的、更丰富的

生命、家庭、事业、财富、人际关系、健康、生活

解读心灵密码你将获得……

自序

有一个年轻人，从小就立志成功，在他成长的过程中，他阅读成功励志书籍，四处求教成功人士，并下功夫修正自己的缺点，培养良好习惯及积极正面思想，并不断行动，再行动，从中一再修正自己的人生。

当然，正因为他的不断努力，他在二十多岁的时候，就达成了许多人羡慕的成就、财富，然后，他开始将他的财富投资在各种不同事业中。年少得志使他迷失了自己，很快地，他竟将财富散尽，并且负债累累，但是他不甘罢休，重新检讨自己失败的原因，把从前学习的理论和实际结合，很快他又开始站了起来，移居国外，再次开展事业。在这过程中，运用所学一步一个脚印，再度经营事业取得成功。

但是，好景不常，一次严重的车祸发生在夜晚他独自开车回家的路上。当他昏迷过去的一刹那，他脑中浮出一个问题，如果生命就此结束，我最想做的事情是什么？这一生最想成为的是一个什么样的人？当时，他从事教育训练的景象浮现在眼前。经过医生的抢救，幸运的他在鬼门关转了一圈又醒了过来。从那以后，他就下定决心要在余生，再度从事教育训练事业，把世上成功人士的信念、步骤、方法传播给他人，帮助别人达

成人生目标。

有几乎三个月的时间，他躺在病床上无法动弹，却一字一句的把所学的观念、理论写下来，病床四周堆满了资料、书本、针管、笔墨，他的肉体重伤时常痛楚不堪，但他心里却感到十分充实、愉悦。半年后，终于能依靠拐杖走路的那一天，他对妻子说：我要回祖国大陆。

于是，在大病初愈之时，他告别父母，和妻子拎着两个皮箱回到中国，开始从事有助于中国人成功的理念传播，令人欣喜和感动的是他的付出获得了广大反响和高度认同，这份工作帮助了许多人得以成长，连连获得丰硕成果。

故事中的那位几度起落、大难不死的人就是我。亲身经历使我深切明白了自己生命的目的在于追求卓越，协助他人迈向平衡式成功。

回到国内后我致力研究中国人的成功学，生命是那样宝贵，时间是多么值得珍惜，我几乎以重生的心态倾尽全力协助所有接触到的每一位朋友，每一次课程，看到学员们因为突破障碍、建立自信、明确他们人生的方向与目标后由衷展现的笑容，或是流下喜悦的泪水都使我感动不已，也更坚定了我实现生命目标的决心。

这本书的出版即本着同样意旨，希望能有更多想成功却感到迷茫无助的人能找到人生的方向及成功的方法步骤。

成功是有方法的，你可以选择花费二十年的时间，慢慢摸索尝试错误最后达到成功，也可以选择采取用神经语言成功学的仿效方式，快速缩短成功时间。

本书中的许多观念和作法，是我经多年研究，综合神经语

言程式学、世界第一名潜能开发大师安东尼·罗宾的 NAC 神经链调正术相关实用科学及成功学等多家精华创作而成，如能熟悉并使用在自己身上，你会有立竿见影的改变和成长。而人的改变，最重要的是下一个决定，只要你决定学习善用头脑的方法，一生的命运也将随之改变。

是自己决定，而非环境决定你的命运。

无论是透过课程、书籍、磁带等音像制品，我的目的是希望神经语言成功学，能帮助你达成人生梦想，创造一个美好人生。而成功的果实，就看你是否伸手去摘取了。

祝愿你成功，也相信你一定能成功。

感谢协助我出版此书的妻子及我最敬爱的大哥——姚大鹏、郑良锦夫妇，还有姚妈妈以及在生命过程中协助过我的所有朋友、伙伴们！

高致胜

一九九九年九月



1 打开卓越之窗

1.1 一门无与伦比的身心科技 (3)

- ◇ NLP 综合各家学说之长
- ◇ 神经语言成功学是 NLP 的实践方法

1.2 成功新定义 (8)

- ◇ 每个人对成功的定义不同
- ◇ 神经语言成功学对成功的定义

1.3 成功最重要的十项关键与步骤 (12)

2 完全成功方程式

2.1 什么是完全成功方程式 (21)

- ◇ 过去不等于未来

- ◇ 下决定的能力和行动力决定你的一生命运
- 2. 2 完全成功方程式的四步骤 (23)
- ◇ 一、明确知道你想要的是什么
- 二、拟定一个尽可能详细的计划，立即行动
- 三、拥有研究，判断能力
- 四、保持变通力
- 2. 3 仿效与决定 (28)
- ◇ 成功人士不轻易被挫折打败
- 2. 4 追求快乐，逃离痛苦 (32)
- ◇ 快乐或痛苦是做决定的天平
- ◇ 有效改变的秘诀

3 掌握命运秘诀

- 3. 1 心境如何产生 (41)
- ◇ 行为是心境的反应
- 3. 2 影响心境的因素 (45)
- ◇ 动作创造情绪
- ◇ 注意力等于事实
- 3. 3 如何善用心境助你成功 (51)
- ◇ 一、改变生理状态
- 二、改变注意力
- ◇ 头脑的删减功能
- 3. 4 问好的问题 (55)
- ◇ 正确提问的效用

4 成功的决定因素——价值观与信念

4.1 价值观与价值层级 (63)

- ◇ 找出价值观和价值层级的方法
- ◇ 价值观形成的来源
- ◇ 工作价值观对企业的影响
- ◇ 了解并尊重别人的价值观

4.2 价值规则是一种信念 (72)

- ◇ 价值规则即是对价值观的定义
- ◇ 价值规则的调整

4.3 信念的惊人力量 (81)

- ◇ 信念形成的原因
- ◇ 限制性信念的改变
- ◇ 各种负面信念及藉口的转换

5 成功秘密武器

5.1 心锚与神经连结作用 (95)

- ◇ 转换神经连结即是改变定义
- ◇ 心锚的原理
- ◇ 建立心锚的方法

5.2 神经链作用改变三步骤 (102)

- ◇ 一、建立足够强烈的改变意愿

二、打断连结

三、建立新的神经连结并重复加强至成为惯性

5.3 如何建立成功的心锚 (113)

- ◇ 使用心锚的重要观念
- ◇ 建立心锚的条件
- ◇ 成功心锚的步骤
- ◇ 心锚重叠原则

6 成功能力圈

6.1 你一生的成就决定于解决问题的能力 (127)

- ◇ 问题是你成长的机会

6.2 利用“成功五问”解决问题 (130)

- ◇ 一、这件事情对我有什么好处和机会？
- 二、现在的状况还有哪些地方不完善
- 三、我现在应该做哪事情来达成我想要的结果
- 四、如果要达成结果有哪些错误不应该再犯
- 五、我要如何达成目标并且享受过程？

6.3 如何快速有效地解决问题 (134)

7 成功致富黄金法则

7.1 成功恐惧症 (145)

- ◇ 消除对成功和失败的恐惧

- ◇ 删除技巧的运用
- ◇ 克服被拒绝的恐惧
- 7. 2 金钱是价值的交换 (153)
- 7. 3 不能致富的十二项原因 (155)
- 7. 4 财富自毁倾向 (173)
- ◇ 对贫困恐惧的症状
- ◇ 消除财富自毁倾向的五步骤
- ◇ 致富五问

8 潜意识及自我暗示

- 8. 1 潜意识的力量 (191)
- ◇ 潜意识能量无限
- ◇ 潜意识的运作
- 8. 2 自我暗示 (195)
- ◇ 运用自我暗示吸引财富
- ◇ 自我暗示为刺激潜意识的工具

9 沟通与影响力

- 9. 1 良好沟通的达成 (205)
- ◇ 沟通的品质决定生命的品质
- ◇ 良好沟通的目的
- 9. 2 亲和力的建立及步骤 (209)

9. 3 人格特质及类型	(225)
9. 4 沟通模式	(241)
9. 5 潜意识说服七法则	(245)
9. 6 如何解除沟通中的抗拒	(253)

10 人类六大需求

10. 1 洞察人生目标的依据	(261)
◇ 人类的六大需求解说	
◇ 用六大需求管理和激励	
10. 2 你的人生是否符合六大需求?	(273)

11 生命的目的和目标实现

11. 1 找出生命的目的	(281)
11. 2 明确人生目标的重要性	(284)
◇ 无法达成目标的原因	
11. 3 目标实现法	(290)
◇ 设立目标五大规则	

附 录

1

打开卓越之窗



一生当中对你最重要的是什么？神经语言成功学认为：成功是以一种快乐的过程达到你这一生想要达到的目标。

1. 1 一门无与伦比的身心科技

在众多对人类身心运用方式的研究中，NLP（直译为神经语言程式学）是至今为止世界上已出现的能够改变人类身心的方式，并使其到达卓越颠峰的身心行为的科技中效果最迅速、威力最强大的一种。自 1971 年 Richard Bandler 与 John Grinder 二位发明人在美国加州大学 Santa Cruz 分校开始着手研究以来，经过二十多年不断的发展，目前在北美与欧洲各国，NLP 已逐渐发展成为一门新的学术，被广泛应用于人际沟通、个人成长、身心健康、企业经营管理、个人与组织学习、教育训练、心理治疗与成功辅导等领域，效果无与伦比，颇受赞赏，蔚为一股学习的新风潮。

目前全世界已出版的 NLP 类书籍，英、德等文版有三百种左右之多，各种语言的 NLP 专业杂志约有十种，在网际网路上的 NLP 网站约有一百多个。此外，目前世界上的 NLP 训练机构约有一千个以上，欧美的三十多个国家已有全国性的 NLP 协会，更有两个国际组织在实施 NLP 专业资格的国际认证作业。

如此杰出而深受重视的一门身心科技，是在最近几年才开始出现在亚洲各国，尤其是华人地区，究其原因可归纳如下：

（一）NLP 的训练与应用，在过去都以英语传播，华人学习不易。

（二）心理治疗在亚洲各国一直未见兴盛，迄今仍由心理

学、精神医学当道。较新的心理治疗技术，仍然未受到重视及普及。

（三）亚洲各国近年积极发展经济，只知重视物的科技，仍然未能赶上欧美先进国家，要知道人类各方面的进步与发展，包括科学及工业制造技术，其基础其实是在高素质的人力资源而非物质资源。提升人类的品质，须有新的研究及新的技术，才能产生良好的效果。NLP正是这样的一门发展人类品质（human development）的新科技与新学术。

大凡一门新学术或新科技引进一个国家，其最大的困难或障碍，除语言以外，社会习俗与文化因素，往往是更大的原因。因此，新学术在一国的建立与普及，最大的困难其实不在书籍教材的翻译，而在技术的本土化及本土人才的培养。这点由近代心理学引进我国近百年之后，迄今仍在为建立本土心理学而开会研讨及在不同的单位各自努力这个事实，足以得到证实。

NLP神经语言学所探讨的是：不同领域的顶尖人物获得杰出成就的方法，以及如何复制他们成功的思考与行为模式的方法。NLP与我们思考时所发生的一切，以及我们的思考对我们本身行为乃至他人行为的影响都有关。它让我们知道，人类要如何才能思想得更好，并因此而获得更多的成果。NLP教我们如何沟通，不论对内或对外，所产生的是可以分辨平庸与卓越的巨大差别。但NLP并不仅是为沟通的理论添加一些新的东西而已，它其实是非常实用的。NLP以一种你我都可以运用来得到同样卓越成果的方式，去模仿有杰出表现者的思考和行动的方式。

我在本书中所描述的大部分技巧，你都可以立刻尝试运用，

让你在学习的过程中，能够享受到在自己人生的不同领域中获得各种成果的喜悦，并进而使自己更成功。

NLP也是非常具有适应性的。如果某一项特殊的技巧不能立刻产生效果的话，NLP能让你改变你的行为模式，以及你对自己所面临的特定情况或问题的思考方式，直到你能够得到你所追求的目标为止。一旦你抓到少数基本原理、原则的窍门之后，你就能够轻易地作出这些改变，并因此对你作为一个个人的思考方式，以及你的思考历程对你的行为乃至往后的成就所造成的影响，得到更多的了解。NLP提供给你一整套能够帮助你掌控自己人生、改变自我的心理技巧。

◆NLP综合各家学说之长

NLP既是个人卓越性的艺术，也是个人卓越性的科学。它之所以是一种艺术，是因为我们的想法和做法都是与众不同的，而且任何的描述——特别是与感觉、心态和信念有关的——也必然是具有高度主观性的。它也是一门科学，虽然目前还在萌芽期，因为它已经整合了多种可用于辨识成功行为模式的经过深入研究的方法。

NLP首创于本世纪七十年代早期。当时语言学家约翰·葛林德（John Grinder）和身兼数学家、心理治疗师和电脑专家的理查·班德勒（Richard Bandler）二人，研究了三位能够持续创造人类行为杰出改变的顶尖大师所用的方法。密尔顿·艾瑞克森（Dr. Milton H. Erickson）博士被称为有史以来最伟大的催眠治疗师；维琴尼亚·萨提尔（Virginia Satir）是一位杰出的家族治疗师，她解决人际关系问题的能力，似乎是无人能及的格利葛

309860