

人生，这一路走来，你是否常常感到身心疲惫？
即使达到了目标，却依然没有得到长久的快乐？
面对着许多的选择，你是否常常感到迷惘？
这一生中，你最终追求的又是什么呢？

生命金字塔

NLP 生命素质工程系列

尚致胜（著）

国际顶尖 NLP 导师

- 如果你的生命就此结束，你是否会有所遗憾？
- 一本书改变一个人的命运，教你如何在快乐中得到一个平衡式的卓越人生！
- 了解自己、了解别人，才能人所不能！

随书奉送课程案例 VCD

生命金字塔

海天出版社

生命素质工程系列 金字塔

生命素质工程系列

尚致胜 著

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命金字塔/尚致胜著. - 深圳: 海天出版社, 2003.9
ISBN 7-80654-981-1

I. 生... II. 尚... III. 人生哲理-通俗读物
IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065353 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:杨宏英 责任技编:卢志贵

封面设计:刘江华 责任校对:喻俊新

海天电子图书开发公司排版制作 电话:83460274

深圳大公印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

开本:168mm×205mm 印张:10.125

字数:100千 印数:1-20000册

定价:26.80元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

缘起

最近的一年来，我时常在“生命素质工程学”的课堂中问到同学们一个问题：如果你的生命在这一刻就结束，你是否会有所遗憾？几乎95%以上的学员给我的答案是：会有遗憾。

那么，你的答案呢？你为什么会有所遗憾？什么时候你才能活得无所遗憾？

追求生命的完美始终是一个愿望和过程。而且，我们并不祈求一定要达到完美。因为生命最重要的不是结果，而是过程。真正的快乐来自于人生旅途中一步一步逼近生命至高点的那种兴奋和期待的心情，那是一种成长的历程。尽管我们也会为成长付出代价，可我们心里知道，那才是人生智慧的源泉。

所有的人都在不断探求着所谓的幸福、快乐、充实、成功的人生，可其中的许多人都忽略了它的源泉——终生的成长。他们总以为幸福就是天边的乐园，却不明白：其实幸福是在通向乐园的路上，而那个乐园或许并不存在，也可能无处不在。所以，生命的高贵，不在于幻想心中的乐园，而在于坚定地走脚下的道路。

我觉得，我们缺少的是人生的智慧。学校的教育，使我们获得



了丰富的知识，却未必吸取了真正的人生智慧。而在人生这所学校中，我们却时常缺乏一个有智慧的导师来引领我们前进，多数的时间我们靠自己来摸索前进。可能撞得头破血流，也可能不断地在走着无效的弯路。所以，我们的成绩就是我们“有所遗憾”的现状。

十 三年来，我一直在学习和研究人生的智能，和世界顶尖的大师们一起，探索快乐和成功的奥秘。NLP—神经语言程式学，无疑是我在13年的人生经历中所学到的最实用、最完整、最有成效的方法体系。它完全改变了我的生活，我相信它也必将能协助更多的人提升生活和生命品质，实现平衡式的卓越人生。

什么是卓越的人生？卓越的人生应该是平衡式的人生。平衡是一种伟大的宇宙法则，也应该成为我们的人生信念。实现平衡式的卓越人生——这不仅是我个人的人生信念与生命目的，也是我们伟克卓越文化发展机构的终极使命。我们伟克卓越就是要通过NLP在中国本土化的研发和生活化的推广，并与国际领先的身心科技同步，来协助自我及他人提升生活和生命的品质，追求平衡式的卓越人生。

事实上，卓越的人生是一种综合的、整体性的生命素质的完善，它包含了心智成长、亲子教育、两性关系、人际沟通、事业发展、生涯规划六大项目。你有没有发现，这其中许多的项目，在学校里并没人教给我们（即使有，也是片面的，缺乏系统性）。当我们离开学校，进入到人生的学堂，能否全面地修好这几门课，将关系到我们一生的快乐和幸福。对于这几门课中任何一项的轻视，都将使我们无法拥有完满、幸福的人生。

问题是，谁能有系统地教导我们如何修好这几堂生命中重要的学分？

正是基于这样的使命和理念，我和伟克卓越的团队将以NLP为基础架构，共同打造关于这六堂人生必修课的系列课程与教材，我们给它起了个名称，“NLP —— 生命素质工程”。没错，这是一项工程，而且是一项庞大的工程。

无论是透过课程、书籍、光盘，或是伟克卓越的网站，或是“终身成长俱乐部”，我们想呈现给您的是一套与世界同步、完整而极为有效的、能改变我们人生现状、提升生命质量的各项观念与方法。把这六大生命主题变为一个个生动活泼的课程，用一种感性和轻松的方式，让您真正体会到人生的智能和成长的乐趣，最终拥有平衡式的卓越人生。

本书就是我们即将陆续推出的“NLP —— 生命素质工程”系列丛书的第一本。“NLP —— 生命素质工程”系列丛书的出版，主旨在于和读者们分享我这十几年来学习NLP和其他相关学科的心得。它融合了理查·班德勒博士关于NLP、人类设计工程学（DHE）、说服工程学（PE）的诸多精华，以及众多目前世界上关于如何提升人们生活及生命素质的最先进的理念与方法，并努力实现中国本土化与生活化的转换。同时，书中更多的是我近二十年来，在实践和使用这些观念和方法过程中，对于平衡式人生理念的亲身实践与体会。

这一系列的丛书并不是单纯的介绍NLP的专业书，而是以NLP

的方法和观念为基础本土化、生活化的实用的人生指南，是打造卓越人生的一系列实战手册，旨在帮助更多的人接受并实现一种平衡式的卓越人生。

我知道，自己一直在人生的旅程中写着虔诚的字句，每天的生命都活得无所遗憾。无论如何，我仍旧是一个坚定的旅行者，愿意和你们一起，并肩走过这一段充满挑战与期待的人生旅程。笔落纸上，我希望能燃起激荡你们心灵的火焰。

愿你攀登高峰，迈向卓越；也相信你一定能，只要你愿意！

这本书的出版，要感谢的人真的太多了，感谢协助我出版本书的所有朋友，以及过去的几年来一直支持我的学友及读者们，感谢我们伟克卓越公司所有的工作伙伴。

有了你们，伟克卓越才有了生命力。让我们再接再厉，携手迈向卓越的未来！

探索历程

EXPLORE COURSE

追溯..... 1

- 一. 旅行者的初涉..... 2
 - 1. NLP 的起源与发展..... 5
 - 2. NLP 到底是什么..... 9
 - 3. NLP 的生活化与本土化..... 12
- 二. 旅行者的成长..... 15
 - 1. 平衡式的卓越人生..... 19
 - 2. 生命金字塔..... 21
 - 3. 生命的五大主宰系统..... 24

探索..... 27

爱丽丝觉得她生平从没见过这么古怪的槌球场；地面高低不平，用活刺猬做球，活鹭鸶做球杆，连球门都是士兵撑起手脚倒立竖成的。

探索一. 人生，如一场球赛..... 28



1. 输球的六大原因..... 29
2. 这场球赛，该怎么打..... 35
3. 成功是过程 而非结果..... 39
4. 越想成功，越成功不了..... 42
5. 遵循宇宙法则才能“少劳多获”..... 44

渔夫想了一会儿说，“先生，谢谢你给我的建议，不过如果你不介意的话，我想我还是省下这十五年，过我现在的生活好了！”

探索二. 探寻你的生命目的..... 46

1. 活出你生命的意义..... 49
2. 卓越人生的三个决定..... 53
3. 生命目的是什么..... 57
4. 如何找出你的生命目的..... 60
5. 你所向往的生活形态..... 65

从前有一个小偷，他偷了一件华丽的大衣。这件大衣用世间最好的料子织成，扣子是黄金和钻石做的。他把大衣卖给市场的一个商人……

探索三. 生命的角色和自我价值..... 71

1. 我是谁..... 72
2. 角色定位——实现生命目的的工具..... 75
3. 多样的角色 多彩的人生..... 77
4. 角色选取的秘诀..... 80
5. 释放你璀璨的生命价值..... 83

恶魔爱怜地抚弄着那根小木锥，“只要我把这根木锥插进一个人的心里，它便能打开一道大门，让其他的东西都进得去。”他微笑着，“没什么能比丧志更致命。”

探索四. 积极心境的掌控力	85
1. 心境如何产生.....	86
2. 行为是心境的反映.....	88
3. 动作创造情绪——身心合一.....	91
4. 越怕活不好，活得越不好.....	93
5. 问题——追求卓越的敲门砖.....	95
6. 享受或忍受，你自己决定.....	98

他站起身，一边摘下眼镜一边说道，“我无意冒犯，不过我想我最好去找别的眼镜师配眼镜，因为他们会给我一副适合我的眼镜，而不是适合他们的眼镜。”说完他便向外走了出去……

探索五. 和谐的人生价值观体系	101
1. 价值观——痛苦与快乐的源头.....	102
2. 你的价值观从何而来.....	105
3. 放弃工具，享受感觉.....	108
4. 追求快乐，逃离痛苦.....	112
5. 追求型价值观与逃避型价值观.....	117
6. 行事的准则，价值层级.....	119
7. 属于你自己的价值观.....	122
8. 规则不改，命运不变.....	125

巨人在战场上看见大卫，哈哈大笑，“你侮辱了我！你只有木杖和弹弓，难道你把我当条狗不成？”

大卫回答说，“或许你需要刀剑来保护你，但我有信念这个最厉害的武器就够了。”

探索六. 信念的惊人力量..... 131

1. 信念是如何产生的..... 133
2. 信念的力量..... 137
3. 没有真实 只有假设..... 140
4. 改变限制性信念..... 142
5. 过去不等于未来..... 145
6. 各种负面信念及借口转换..... 149

这个傲慢的回答让舰长很生气，他命令信号兵说，“打灯号，说：‘我是个舰长，你快速变换航道往北20度。’”

探索七. 心锚..... 152

1. 什么是神经联结..... 153
2. 心锚的原理..... 158
3. 神经连结作用的影响..... 161
4. 神经链作用改变三步骤..... 165
5. 神经链作用改变的应用..... 168
6. 建立心锚的条件..... 174
7. 建立成功心锚的步骤..... 177
8. 抵消负面消极心锚..... 181

他走进一家礼品店买了一张风景明信片寄给他的儿



女，他在背后写着：“亲爱的孩子们，这么多年了，再旧地重游，发现泰山真的改变了许多。爱你们的父亲上。”

探索八. 改写过去的负面经验..... 184

1. 不真实的“历史记录片”..... 186
2. 你是超级导演..... 189
3. 划破影碟——删除技巧..... 194
4. 不，你不在现场..... 196

这一小队毛毛虫跟着首领持续绕行了好几天，直到它们累极、饿极了，一只接一只地开始由花盆边缘掉下地。

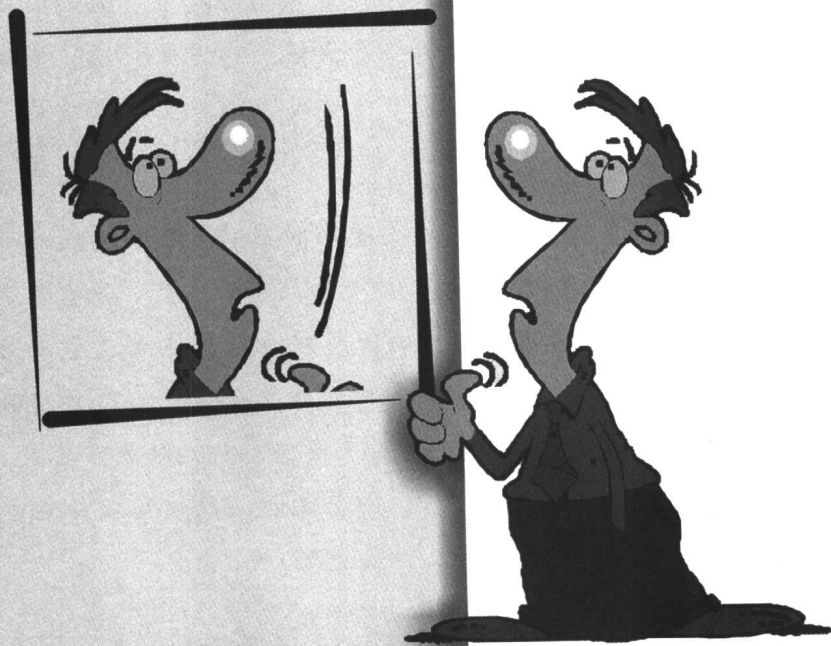
最后，即使充足的食物近在咫尺，整支队伍却相继饿死。它们就是看不见食物在那里。

探索九. 目标实现法..... 199

1. 设定目标的重要性..... 200
2. 想要，应该要，还是一定要..... 203
3. 行动力、持续力、变通力..... 206
4. 设定目标的五大规则..... 210
5. 目标设定的方法与步骤..... 214
6. 实现目标会受到的阻碍..... 219
7. 当一个成功的失败者..... 222
8. 放弃才能拥有..... 226



— 追 溯 —



轻轻唤着自己的名字，问问镜子中的你，最近过得好吗？

繁华困惑的社会是否已经掩盖了你心灵深处最富足、最宝贵的资源？

这里有一套世界上最简单、有效、做得到的科学方法，帮助你探索你自己的那座宝藏，让你在快乐的过程中达到你想达到的任何目标！

一. 旅行者的初涉

有一个旅行者，从小，他并不明白人生是怎么回事，也没有人教导他关于生命的种种解答。但在成长的历程中，他渐渐知道人生必须要有价值，而如何才能活得有价值？对这个问题，他似乎仅有一个模糊肤浅的答案。他认为一个有价值的人生，应该是一个成功的人生。

但什么是成功？20岁那年，他粗浅地认为：所谓的成功，就是事业的成就、财富的累积、高质量的生活品质。当然，他也知道，要达成这些成就，是必须要有能力的。所以自始，他立志要成为一个“成功者”。他开始专心一致地培养自己的专业能力，大量阅读各种关于成功及励志的书籍，下足了功夫来修正自己的缺点及不足之处，培养各项良好的行为及思维习惯。一有机会，就四处求教各方的成功人士，并要求自己身体力行，他快速地成长着。

大学毕业不久，他开始自行创业，过去成长的积累，加上他的不断努力。不到几年，他就在事业上取得了不错的成就，丰厚的收入让同龄人羡慕不已。但在这些成就背后尾随而来的，是朋友和家人的疏远，是自我的迷失。随着年龄的增长，在心灵深处，他越发深刻地感受到，这些表面的光环并不是他最终所追求的。在他的生命中，有更重要的东西在等着他，但那是什么呢？他

不知道。没有人能给他答案，对生命的迷惑，让他活得很不快乐。

在旅行者对人生感到极度迷惘时，一个偶然的机，旅行者接触到了一门新的知识。这门知识教导人生的智慧，以及关于如何掌控人类的心智及行为模式，借以提升生活与生命的质量。旅行者对这门知识感到了极大的兴趣，因为在内心中，他感觉到似乎这就是他多年来所寻找的东西。于是他开始潜心研究这门学问，并将所学到的这些知识开始推广和教授给他人。没有多久，借助这门学问的学习及使用，他将事业推到了另一个高峰。但旅行者忽略了一件重要的事，这门深奥的学问看似简单，却难以精通。几年的学习，他自认对这门学问有了某种程度的体会与了解。可事实上，他所学的仅是技术的层面，而对于它真正的精髓与真谛却仍懵懵懂懂。所以，他内心的困扰并未因此而获得真正的解答。但此时，对于人生，他还是有了不同的看法。

他开始觉得赚得钱越多，活得越不快乐，事业越成功，他越感到迷惘和压力，他患上了“成功恐惧症”。于是，他开始在潜意识中自我破坏一手建立起来的事业，随意挥霍着辛苦赚来的财富。不到两年，他的事业破产，负债累累，婚姻破裂，一无所有。那年，他30岁！

从开始立志成功、渴望成功、学习成功、体会成功到惧怕成功、远离成功，他花费了“10年”的光阴！

这生命中精华的10年，不论结果如何，他自觉

.....>

活得精彩。但人生是怎么回事？生命的旅程到底应如何安排？以及类似成功……种种的人生智慧，他知道自己还是个初学者。但这10年，让他体会到：“生命是一种过程，而非仅为结果；若过程不愉快，即使达成了结果，也是枉然！”所以，他开始了解到，原来所谓的成功，指的是：“明确自己的生命终极目的，并以一种愉悦的心境，去享受生命中实现每一个目标的过程。”

从此，他确立了他的生命终极使命：“追求卓越，协助他人迈向卓越人生！”因为对他来说，“追求卓越”比“成功”更注重过程，而非仅注重结果。同时他也深刻地体会到：所谓自我价值的实现，其实并不在于本身获得了什么，而在于协助他人去成就和体会生命。

对于过去10年的种种历程，在内心中，他始终抱着一个强烈的信念。他相信“生命中任何事的发生，必有其原因和目的，并且有助于我”。他感觉到这是一个让他重新审视生命的契机。于是旅行者放下了过去所有的旧包袱，重新出发，踏上了人生全新的旅程。旅行者背井离乡，来到了一个异域之邦。虽然那时的他看似一无所有，而他的心灵却是平静充实的，因为他相信“过去不等于未来”。不论在生命中发生了什么，只要你现在能下一个全新的决定，决定自己要从现在开始，让自己活得更好，那么，你就会拥有一个全新的未来!!!

1. NLP的起源与发展

在众多对人类身心运用方式的研究中，NLP（全名 Neuro Linguistic Programming, 直译为：神经语言程式学）是迄今为止世界上已出现的能够改变人类思维及行为的运作模式，并使其到达卓越巅峰的身心行为，是现代科技中效果最迅速、威力最强大的一门新兴的心理及行为科学。

NLP 首创于 1971 年，当时在美国加州大学任教的语言学家约翰·葛林德博士 (Dr. John Grinder) 以及身兼数学家、心理治疗师和电脑专家的理查·班德勒博士 (Dr. Richard Bandler) 因对于传统心理学派的治疗过程冗长，及其效果反复不定的弊端提出质疑。所以进而深入研究了当代的四位沟通及心理治疗大师。再加上他们两人的专业所学及独特的创见，融合了神经学、心理学、生理学、语言学、与人脑控制学等等，综合各家所长（或许这便是“神经语言程式学”的名称起源），去芜存菁，在美国加州大学院内，经三年多的临床试验，形成了神经语言程式学（NLP）的基础架构。在之后的五六年內，有了更多的心理学家及心理医师的加入。经过近十年的研发与修整，至 1980 年，终于确立了 NLP 的理论架构基础及其可操作性。

NLP 的主体操作系统主要源于当代的四位沟通及心理治疗大师，这四位大师是：20 世纪最伟大的