

普  
华  
文  
化

PEARSON

心理学与生活



Change  
Your Life with NLP

*The powerful way to make your whole life better*

# 心想事成的艺术 ——NLP改变你的生活



YZLI0890167263

【英】琳赛·安格尼斯 (Lindsey Agnes) 著  
段鑫星 译

一本强大心灵、重塑自我、改变命运的生活修炼书

NLP让人生更精彩

NLP = New Life Path = 新生活之道



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

•心理学与生活•

# 心想事成的艺术

——NLP 改变你的生活

【英】琳赛·安格尼斯 (Lindsey Agness) 著

段鑫星 译



YZLI0890167263

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

心想事成的艺术 : NLP改变你的生活 / (英) 安格尼斯 (Agness, L.) 著 ; 段鑫星译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012.4

(心理学与生活)

ISBN 978-7-115-27659-9

I. ①心… II. ①安… ②段… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第034320号

## 内 容 提 要

不管你是希望变得更加自信还是想减轻自身压力, 本书都非常适合你。本书作者为资深的心理学专家, 通过其多年的丰富经验, 为读者介绍了心理学范畴中的神经语言程式学 (NLP), 并借助感同身受的讲解、生动的案例以及有趣的练习为读者提供了管理生活、工作和财富的合理建议与最佳途径, 可操作性非常强。今天你所学的, 可以改变你明天的生活, 阅读本书可帮助你制定目标、开启新机会, 使你心想事成、有所作为, 让生活变得更加美好。

本书适合那些希望生活和工作更加美好的读者阅读, 也适合心理咨询师和心理学专业的读者阅读。

心理学与生活

## 心想事成的艺术——NLP 改变你的生活

◆ 著 【英】琳赛·安格尼斯 (Lindsey Agness)

译 段鑫星

责任编辑 姜 珊

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天字星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.5

2012 年 4 月第 1 版

字数: 110 千字

2012 年 4 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-1417

ISBN 978-7-115-27659-9

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



HANGE YOUR LIFE with



## 译者序

NLP，你带给我们什么

神经语言程式学（NLP）是一种改变的技术，也是一门助人成功的学问！这话听起来很像广告词，却是这项技术的真实写照。

作为一名长期从事心理学教学研究与咨询实务的人，下面这些声音我每天都能听到：

很多职场上的男士常常会说：“我不想喝酒，更不想喝醉，但是我没有办法……”

很多渴望苗条的女士常常会说：“我不想变胖，我很想瘦下来，可是我无法拒绝美食，早起运动对我来说也很难……”

很多年轻的父母常常会说：“我对孩子真的没有办法，我不知道什么东西才能让孩子更加愿意学习……”

很多成功人士常常会说：“我一直都这样忙，我没有办法平衡自己的生活……”

我们是没有办法，还是不想改变？尝试做一些不一样的事情

吧，NLP 会告诉我们一条可以抵达目标的路线，成为我们理想中的自己！

首先，本书在很多方面对我们固有的观念给予了颠覆式的回应：

1. 我们每个人都有自己独特的认知模式；
2. 交流的目的在于积极地反馈以及获得反馈；
3. 没有失败，只有反馈；
4. 尽自己最大的努力，充分运用你所拥有的一切资源；
5. 任何行为的背后都有一个积极的动机；
6. 我们控制着自己的思想，因此也掌控着事情的结果；
7. 我们拥有成功所需的一切资源；
8. 抵抗源于和睦关系的缺乏；
9. 任何问题都有解决的方法；
10. 一种方法不行，换一种试试；
11. 做任何一件事情，没有百分百的付出就等于毁灭；
12. 重复旧的行为，只会得到旧的结果。

这些掷地有声的观点，对我有醍醐灌顶的作用。例如，我开始理解夫妻之间的很多冲突，有些先生常常会对太太说：“我不想让你生气！”但这种否定式的信息及其氛围往往会让事情更糟，先生认为自己选择了不让太太生气的行为，比如，喝酒了先不回家、出去约会朋友不让太太知道等，但这些行为只会让太太更加生气。若先生读过本书，他也许就会明白“我想让你高兴”这类肯定式的想法才会使其做出有利于夫妻和睦的行为，比如，太太喜欢先

生按时回家，先生在应酬的时候他的体内就会有一个声音悄悄告诉他：“太太等你回家呢！”

其次，本书采用了一种特别直接的方式让我们了解自己的状态。

你是哪一类人？“受他人影响的”还是“自己争取的”？

你是如何感知世界的？“动觉、听觉、视觉、逻辑型”，你更偏好哪种？

你到底想要什么？“想要成功”还是“想要知道自己为什么失败”？

同时本书还明确地告诉我们：“认知是可以改变的”，而且“我们拥有成功所需的一切资源”。

重要的是，本书还给出了实现目标的六个法则：

- ✱ 明确你的目标；
- ✱ 知道它为什么必不可少；
- ✱ 采取行动；
- ✱ 知道你将得到什么；
- ✱ 准备改变你的方法；
- ✱ 向成功者寻求支持。

值得一提的是，在翻译本书的过程中，我尝试着将书中的所有练习耐心地实践了一遍，一种强烈的、积极的能量在我的体内流动，让我感受到自己的信心与力量，感悟到以往的行为模式中存在的问题及应矫正的方向。应该说，这是一本让我们动起来、教会我们如何让自己的生活更加美好的书。

期待大家从本书的练习中思考自己，获得有价值的思想、情绪和行为转换的秘籍；并且期待大家在自己感悟、摸索、体会的时候，发现自己的盲点，更加清晰地认识自己。只有这样，你学到的才是自己真正需要的，你才能更加自信地处理各种困扰，才能心想事成。

在这里，我要特别感谢翻译团队中的每一位成员，大家在短暂的时间内完成了原来看起来不可能完成的任务，这些成员是李欣、国莎、李洁、殷瑜和武瑞芳，这些姑娘让我感受到一种凝心聚力的能量！

在交上这份答卷的时候，2012 正安静地向我们走来，回首算来，这已经是我们团队翻译的第六本心理学图书了，我仍然有种孩童般的兴奋！最后，我有很多的期许：对读到本书的每一名读者，愿你们可以更加接近自己想要的目标，获得想要的生活，使自己的生命更加丰盈，所有的美好都会到来！



HANGE YOUR LIFE with



## 英文版前言

本书第一版的内容是关于我如何运用 NLP 来改变生活的个人经历。写这本书时我已经 47 岁了，这却是我有生以来第一次写作。当我发现 NLP 可以改变我们的生活时，内心的激动和兴奋让我做了一个重大决定，那就是让更多的人接触它、了解它。

这本书帮助了比我想象中更多的读者，让他们鼓起勇气迈出了向梦想出发的第一步。

严格来讲，这本书并不是传统意义上有关 NLP 的教科书，它的意义也不在于此。所以，如果你想了解关于 NLP 的更多内容或想成为相关领域的专家，这本书并不适合你。但如果你想获得 NLP 的基础知识，并把书中所提供的方法和技术运用于改变自己和他人的生活的话，那么这本书就为你提供了“怎么做”的建议并附上了大量的练习来进一步解释，以便所有人都能理解与运用它。



在本书的第二版中，我增加了两个新章节。一个章节是“我是谁”，主要讲解了如何运用 NLP 让你认清真实的自己。当你开始了解自我、拥有自我意识时，你就向自我管理迈出了第一步。增加的另一个章节是“真诚的影响力”，这一章将会向你展示如何更有效地与他人沟通，以及如何影响他人。

那么现在请尽情地享受这段旅程吧！



HANGE YOUR LIFE with



## 目录

测试——你的生活可以更美好 /001

第1章 改变自我的方式——NLP /005

重复旧的做法，只会得到旧的结

果！你要明白：如果你现在仍在做无用

功，那么就需要来点儿新鲜的了。

第2章 你是否身处灰色地带 /013

如果你还在犹豫要不要摆脱灰

色地带的话，那么就请你想一想，

若再过十年你还是没有完成梦想，

而那个时候你已经老了十岁，这是

一件多么令人懊恼的事啊，迈出第

一步吧！相信自己，你可以做到。

### 第3章 如果能够心想事成，你会做什么 /029

把自己从顽固的思维定势中解放出来，使你的目标更具长远性、具体性，让自己永葆兴奋感！

### 第4章 专注于你想要的 /051

思想的质量不仅仅会影响到你的大脑，而且会影响到你的人生幸福。你的细胞窃听了你的想法，想法和情绪支持着你的生命系统。

### 第5章 我是谁 /071

当你可以更好地扮演另一个角色时，你为什么还要做自己呢？

### 第6章 结果还是借口——为你想要的承担起责任吧 /095

人们做任何事都要自己争取，留心生活中的美好，因为没有什么只是靠运气或他人的帮助就能获得的。

## 第7章 相信你能 /109

我们永远不会轻易相信奇迹，不过请从现在开始，相信一切皆有可能。

## 第8章 你拥有成功所需的一切资源 /123

当我们朝着自己的目标前进时，我们需要大量的能量以及时不时地延长工作时间。只有付出更多的时间和精力，我们才能真正得到自己想要的东西。

## 第9章 真诚的影响力 /149

我们都有自己独特的影响力，怎样影响他人，由你自己决定。

## 第10章 正视反馈 /177

人们要为自己的表现负责。如果你稍加注意，那么就会发现你的身边全是反馈。如果你没有获得足够的反馈，那么请主动去寻找。

## 第 11 章 一切始于行动 /189

一旦开始行动，就等于开始创造  
自己的未来。在你前进的时候，你会  
感觉目标越来越真实。

## 第 12 章 只有你想，才会有心想事成 /201

永远记住，你取得成功的决心  
比任何一件事情都重要。

## 后记 我的考验，我的成长 /214

## 附录 1 行为模式的解释 /217

## 附录 2 我们是如何表达的 /223



HANGE YOUR LIFE with



## 测试——你的生活可以更美好

无论你之前的生活方式是什么，这都无关紧要。你要明白，此时最要紧的是你的梦想是什么、你想在将来得到什么。请记住，关键在于此刻，活在过去只能让我们淡忘对生活的期望。改变可以在一瞬间发生，做出决定有时只需一眨眼的工夫。好好想想吧，一旦做出决定，你就踏上了创造未来的旅程。

我很好奇，你的生活可以更美好吗？回答下列问题并从中找到答案。

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| 我是否从生活中得到了自己想要的东西 | 是 / 否 |
| 对于未来，我是否有目标？      | 是 / 否 |
| 我是否发挥了最大的潜能？      | 是 / 否 |
| 我是否在工作中获得了满足感？    | 是 / 否 |
| 目前的人际关系是否是我理想中的？  | 是 / 否 |

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 我是否有足够的资金去完成人生中想做的事？ | 是 / 否 |
| 我的生活是否处于平衡之中？        | 是 / 否 |
| 我是否对自己的体型感到满意？       | 是 / 否 |
| 我是否每天都有足够的精力去享受生活？   | 是 / 否 |

如果你的答案都是“是”，那么你很可能选错了书。请放下本书，去享受生活吧！但是，如果你的答案中有一项甚至有几项都是“否”，那么你还是有很多机会使自己的生活变得与众不同。变得更美好。你也许会感觉目前的生活还过得去，也不渴望改变。但是，你是否意识到，你的心底一直有一个梦想，或者你对生活的某个方面一直感到不如意。这恰好就是我的感觉，于是，我开始梦想拥有自己的事业。

我在一家世界顶级的咨询公司担任顾问和培训师多年。我帮助过很多商业领袖，指导他们在生活和工作中做出积极的改变，但我自己一直不敢去实现梦想。

一段时间之后，我发现了一些有助于人们改变的有效模式。我也发现，做出巨大改变其实并没有想象中那么可怕。这其中的关键如下：

- ※ 找到能让你真正快乐的根源，这会促使你采取行动；
- ※ 专注于你想要的，你会惊讶于这些事物吸引你的速度之快；
- ※ 采用正确的态度就会发现事物积极的一面。我们对事物的反应往往会控制我们的生活态度，而非事物本身；
- ※ 把生活视为一场冒险，全身心地享受它；

✱ 继续前进，继续学习。

我决定去实现自己的梦想，我开始小心翼翼地向梦想前进，意想不到的，这些努力令我感觉非常棒。我开始兼职做自由作家。不久，我从原公司辞职，开始建立自己的公司。那一刻我兴奋得难以言表，我终于有勇气做出决定并付诸实践了，我知道生活将会从此与众不同。

这就是我想要你们体会的感觉。

当然，你没有必要非创立自己的公司，你也许有自己一直想要做的事，例如，找到生活的目标和意义，改善或改变自己的人际关系，换一个环境居住，设法处理经济问题，瘦身，找一份新工作，或者全部！

想象一下，如果梦想成真，你会有什么感觉？我想鼓励你，给自己的未来一个机会，给自己的生活注入点儿新鲜血液吧！很多时候，一旦你学了新东西，就再也无法忘掉它了。如果你读了这本书并认真实践了其中的练习，那么我可以向你保证：你的生活将会变得与众不同！

你为迎接生活中的惊喜做好准备了吗？

想变成你理想中的人物吗？愿意为此全力以赴吗？

如果是，请继续阅读；如果不是，那就去享受生活吧！



### 小贴士

重复旧的做法，只会得到旧的结果！你要明白：如果你现在仍在做无用功，那么就需要来点儿新鲜的了。

### Tip

*If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got! The message is clear: if what you're doing isn't working, do something different.*



HANGE YOUR LIFE with

