



中国心理学会推荐图书

李中莹经典图书系列之三

简快身心积极疗法(下)

《NLP简快心理疗法》修订版 李中莹◎著



华人世界的国际级NLP大师

持续畅销八年，风靡大陆香港

中国心理学会推荐、《心理月刊》主编推荐

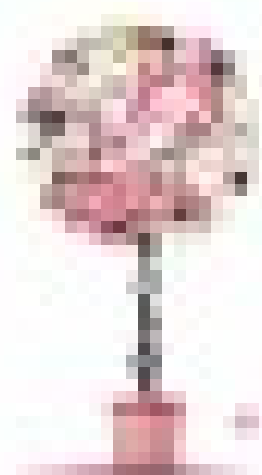
世界图书出版公司

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

简快身心积极疗法

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS 作者：[美] 詹姆斯·P. 坎农



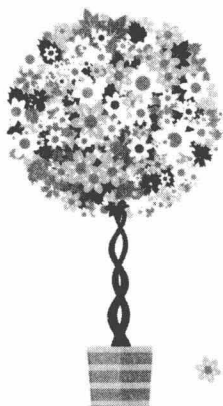
本书是作者多年临床经验的结晶，也是作者多年研究的成果。作者通过本书向读者介绍了一种简单、快速、有效的身心积极疗法。本书不仅适合专业人士阅读，也适合普通读者阅读。本书的出版，为读者提供了一种新的身心积极疗法，为读者提供了一种新的身心积极疗法。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

李中莹经典图书系列之三

简快身心积极疗法(下)

《NLP简快心理疗法》修订版 李中莹◎著



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

简快身心积极疗法. 下 / 李中莹著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.1

ISBN 978-7-5100-4230-0

I. ①简… II. ①李… III. ①心理学—简快疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第271426号

简快身心积极疗法 (下)

著 者: 李中莹
责任编辑: 于 彬
装帧设计: 刘 岩
插 图: 徐寅虎

出 版: 世界图书出版公司北京公司
出 版 人: 张跃明
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 全国新华书店
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 14.5
字 数: 170千
版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-4230-0

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

序一

随着生活节奏的加快和生活压力的增大，人们各种心理问题和心理障碍随之涌现。作为心理咨询专业人士，我也在不断寻找能够快速、有效地帮助来访者解决各类问题的方法，正是在这样的時候，我接触到了李中莹先生的“简快身心积极疗法”。借先生的《简快身心积极疗法》一书新版之际，表达我对此书的几点理解与欣赏。

李中莹先生的《简快积极身心疗法》集系统性、专业性、操作性为一体，是一本非常实用的专业著作。它的三个部分分别介绍了疗法的来源、理念和具体的辅导要求与技术等。该书体现了目前同类心理咨询书籍中所缺少的几个特点：首先，它立足于自我成长的理念，简洁、清晰又有深度，是我做心理咨询工作多年觉得非常重要的内容，也是我非常受益的部分。“简快”疗法对自我界限的设置、内在力量的增强、目标的清晰化、自我问题的处理等都有着非常有效、直接的作用。多年的成长经历和所从事的教学与管理工 作，让我成为了一个有很多条条框框的人，有那么多“不可以”、“应该怎样”、“一定如何”的思维模式，当别人做的事不符合自己的要求和期望时，就会觉得不舒服，却不懂得这份不舒服的背后是要我去寻找自己成长的空间。当我成

年累月地忙碌后，发现自己要做的很多事情没有做，对自己已经偏离了目标的行为却毫无觉察，也是“简快”把我重新带入了快速回归自我的道路上。因此，自我成长的部分是先生这本书里的精粹，也是其他同类书籍中难得见到的。其次，实用技巧和辅导方法介绍的非常详细，有些部分还配有图片，其目的在于帮助咨询师拥有更多的方法和技巧，让我们在助人的工作中变得更加灵活、更有效率，与同类书籍相比实践性更强。“简快”允许我们将很多问题简单化，能够以快速有效的方式来处理来访者问题，可以增强学习者对不同理论、方法、技术的可接受性，增强心理弹性。这部分中的每一个具体技术都配有案例，并取得了显著效果，与理论和实操部分相呼应，且所有案例均为先生的亲自辅导，为初学者开展咨询工作提供了良好的范式，更加深了学习者对“简快”疗法理论的理解，可谓帮助学习者在助人的道路上快马加鞭。第三，本书最难能可贵的是把多种后现代咨询技术融入了“简快”疗法中，大大丰富了心理咨询的理论与实践，新颖且富有前瞻性，凸显了“简快”疗法的灵活性与有效性，这与先生咨询的理念与开阔的心胸是完全一致的。

总之，该书总结了李中莹先生多年来从事心理辅导的成功经验，从结构到内容上博采众长，是本非常难得的心理咨询专业的好书。

曾祥岚

宁夏大学教育学院院长

序二

2008年在汶川特大地震的抗震救灾活动中，我有幸聆听了李中莹先生公益性的社会性集体创伤辅导技巧工作坊，在特殊的时间、特殊的地点，认识了这位大师级的高人。

李中莹先生敏锐的思维、简捷精确的语言风格，给我留下了十分深刻的印象。在四川成都，经过李中莹先生短短三天培训的心理援助志愿者，用的就是这套看似简单的方法在做自我调节和辅导他人，心理援助工作十分顺利而有效。从灾区回来的每位志愿者都不同程度地感到增添了力量和自信，我们由衷地佩服李中莹先生学问的简捷、有效！之后，我相继参加了李中莹先生的核心理念、亲子导师班、简快身心积极疗法的课程学习，深受启迪，受益匪浅。我对自己有了更清晰的认识，对很多以前不甚了解的内容愈加明晰，感悟了艰难创业的过程和迷惑不解的人际关系中的深层次内涵，我全然地接受时代给我的一切，真正感受到了这世上所有的爱和幸福！最近，我欣喜地拜读了中莹先生即将出版的《简快积极身心疗法》书稿，我好似回到课堂，听到李中莹先生课堂上那磁性的声音，那深刻、简捷、精确的语言，和心在一起的那份自信、那份真实、那份力量！我感到简快身心积极疗法，可以和任何心理辅导技术相融合，是一套以解决问题为主

的高效工具箱。其心理辅导技巧，学了就能用，用了就有效，随时可以应用于生活中的辅导之中。

先生立志研究适合中国人心理的有效的学问，先生的简快身心积极疗法，集结了NLP疗法、家庭系统排列、情绪管理技巧、后现代心理学概念和技巧，是先生十多年来研究和实践成果精华的总结。先生的学问，在平常之中透出深邃的哲理，在简快之中蕴含敏捷的睿智，在浅显之中传达出心理学的理论精髓，能让人内心顿悟、能量提升。他的学问、他的课程，就像他的人一样真实、博学、严谨和高效。他强调，所有知识都必须有科学依据，所有知识都不能光说不做，一定要有技巧的支持，所有技巧只要你愿意去做都能够做得到。李中莹先生谦虚好学，学风严谨，我从心底钦佩先生渊博的学识、勇于创新和实践的风范，堪为人师。

李中莹先生《简快身心积极疗法》一书的问世，相信会给更多的心理工作者、更多想改变自己的人们，带来福音，带来成功快乐！我恭祝先生取得成功！

在《简快身心积极疗法》即将付印出版之际，先生让我为之写“序”，我十分惶恐，只师命难违，所写的只能是一些感悟，权以代序。

刘秀琴

贵州省心理工作者协会会长

序三

一转眼，学习李中莹老师分享的《简快身心积极疗法》已是第九个年头了。

现在拿到的《简快身心积极疗法》书稿，是我看到的第三本书稿。第一本是蓝色封面的，由香港版图书翻印而成，是2003年在南京晓庄学院学习时购买的；第二本是红色封面的，由大陆世界图书出版公司正式出版的；而这一版则是更加全面、更加实用、指导更明晰的修订版。捧在手里沉甸甸的，心里翻动起万千感慨的回忆浪花！

伴随着对这部书的记忆，是我九年来个人成长景象的闪现。还记得2002年5月，我第一次参加李老师在南京晓庄学院举办的第一个四天工作坊，那时的我懵懵懂懂、焦虑无力，到第四天还找不到自己的潜意识所在，但我的潜意识已经开始支持我。在学习之后的二十多天里就做了一百多个学生的个案，突然尝到了做有效能的心理教师的快乐！而同时收获的，还有个人状态越来越多的轻松与喜悦，很多人生困惑在不知不觉间解开了，很多局限在无限的可能中突破了，我的生命状态在绚烂地绽放着。当我陪伴一个又一个生命成长时，我开始着迷于生命和成长的美丽，我沉醉于与无数生命共舞的快乐与成功中，从此开始了一段快速成长

与进化的路程。

九年来，从参加李老师的“简快”课程，到作为课程助教，我经历了与李老师同台讲课、我独立讲“简快”疗法的经历，走过了一条快乐成长、多次蜕变与重生的路。在这个过程中，我已经记不得推荐过多少本“简快”的书，用其中的技巧帮助过多少人，向多少人分享过这个学问了。无以计数的是，还有全国许多心理咨询师如我一样，通过它掌握了有效的助人技术，更有许多人通过它自助，让人生有了天翻地覆的变化。最难忘的，2008年汶川地震之后，李老师不顾自己身体不适，两次组织大型公益培训，编写了《赈灾心理援助手册》，把最实用、简快的创伤疗愈技巧第一时间分享给灾区人民和心理工作者。

李中莹老师一直说，他是一个信差，把他独有的、老天给他的一份能力与使命传递给有需要的中国人。跟随他学习，我真切地感受着他的魅力和影响力。他更像一个带着爱和光的使者，传递的绝不仅是一门学问，还有他积极乐观、身心如一的人生状态，他帮助更多中国人生活得成功快乐的使命感和行动力，他分享的决心和信心，他“实用主义”和“拿来主义”的灵活性与创造力，以及他帮助更多人成功与成长的良苦用心。

他就像是一块伸展开每个毛孔的海绵，完全开放地发现、吸收和推广着实用、有效的学问。通过引进导师和课程、学习和分享课程，他把有效的技巧巧妙而简洁地融入到简快身心积极疗法的课程体系里，丰富和充实了这门学问。从家庭系统排列，到能量心理学的引入，李中莹老师已架构起一门实用的、中国本土化

的心理助人技术课程体系，分别在“系统”、“身份”、“信念和价值”、“能力”、“行为”及“环境”等不同层面丰富了理论体系与操作技术，完成了有效的整合与融合，使“简快身心积极疗法”成为以积极心理学为取向，整合家庭治疗、短期焦点治疗、行为治疗、催眠疗法及能量本体治疗等多种心理咨询和治疗方法、技术于一门的综合、实用的学问。它已经和正在成为越来越多临床心理咨询工作者和助人工作者的有效工具箱，也为越来越多地被培训师、家庭教育工作者和学校教育工作者广受欢迎，帮助更多的人走出了人生困扰，让更多的人开始了有效的助人之路。面对这厚厚的一大本和其中上百个清晰的实用技巧，老师不遗余力分享学问的拳拳之心可昭！

当中国经济和社会发展驶入快车道时，越来越多的人满足了生存需要之后，开始思考生命的品质和意义，简快身心积极疗法已成为越来越多人的需要！李老师正在更紧迫地致力于培养更多的导师去更广泛地传播这个学问——中国人太需要、中国的西部太需要这些学问了！当“简快”疗法以每期四十余天的课程在成都、西安开设之后，已有越来越多的学生投入到成为简快导师的事业中。今年全国已有八九个城市同时开设简快课程，将会有越来越多的心理咨询师帮助成千上万渴望提升生命质量的人走出迷惘和困惑，走上“活得更好”的精神探求之路！于此，这本书的及时修订和印刷，具有了非常重要的现实意义！

很多人在回顾自己的成长之路时，总是充满情感地感恩李中莹老师，感恩他的NLP疗法和简快身心积极疗法，让自己有缘从这

里开始踏上身心灵成长的旅程，拥有越来越多的轻松快乐、成功喜悦。

当老师的新书修订再版之际，我很荣幸有机会写下这段文字，与所有的朋友分享我的成长感受，表达我的感恩：感恩有幸作为李中莹老师的学生，直接得到他的引领；感恩他的学问重塑了我的人生；感恩所有需要我分享学问的朋友的陪伴；感恩这个世界和宇宙的丰盛和允许！我会把所有的感恩化成光和爱，散播出去……

邀请你，我们同行。

吴文君

李中莹老师的弟子，现为简快身心积极疗法培训师

自序

那是十年前的事了。我看到国内社会的很多心理健康方面的需求，惊讶于这方面知识和技巧的欠缺，希望能为做这方面工作的同胞做点儿事。于是，我带着一颗赤子之心，满怀热血，不自量力地开始研发、编纳一套提升自我心理素质以及帮助他人提升心理素质的学问。在陈一心医生的介绍之下，我得到南京晓庄学院心理健康研究所的陶勍恒教授和他团队的大力支持与指导。从2002年到2006年，这套学问经过不断的研发、讲授、实践、修正，终于成为今天的“简快身心积极疗法”课程。

这套课程从设计之初，我就要求自己：这是一套强调操作性及简快效果的学问。原来它的名字叫“NLP简快心理疗法”，因为当时我采用最多的是NLP的概念与技巧。但是，随着对课程不断深入的探讨和研发，我越来越多地修正了NLP的技巧，增添新的学问及合并了各种学问以产生更直接有效的技巧，再加上新的概念的不断出现，现在这套学问已经非常丰富了。充分经过众多人员的运用及验证，它已经得到各方面的接纳，在社会上的地位也渐渐得到确认。

弗洛伊德曾说，我们的意识是露出水面的冰山，而露出水面的部分只是冰山很小的一部分，其余的大部分隐藏在水里，非常

庞大，不容易看见，而那就是潜意识的部分。在日常的生活中，我们已经习惯活在理性的世界里，就是活在我们意识的逻辑认知和理性思维中，很少关注内心的感觉，而内心的感觉才正是潜意识与我们连接的认证和沟通的渠道。我们最重要、最巨大的力量都在潜意识里面，忽视了潜意识给我们的讯息，我们也就好像与潜意识中断了通讯，无法了解我们整个人的状态，也无法运用本有的庞大力量照顾自己、更有效地处理人生里的每一件事情了。

我们发现，在潜意识下面还有一个层面：系统。我们与家人有很深层的连接，尤其是与父母的关系，更是影响我们一生的非常重大的事情。除了人之外，我们也与所有的事物连接。世界上有形无形的所有事物间都在相互影响，共存于这个世界里。我们找出了能够觉察这些影响的方法，也就找出了这些影响如何发生、如何改变、如何形成人的困扰以及如何解决这些困扰的方法。这些都被放入了“简快身心积极疗法”的课程里。

十年前出版的《NLP简快心理疗法》得到了很多人的肯定，有一些做心理工作的朋友对我说，他们的抽屉里总是放着这本书，这本书是他们辅导个案的重要参考书。现在再看这本书的内容，我觉得有些汗颜了，内容不够多，也比较简陋。而今天面世的再版，书名更改为《简快身心积极疗法》。再版的内容里面，有一部分“简快身心积极疗法”课程第四阶段的内容没有放进去，因为我们认为这些内容涉及一些复杂的心理问题，需要有一定的专业训练才能充分了解；这里面也没有包含课程第五阶段——家庭系统排列的内容，而我计划在2012年出版一本针对此内容以操作

技巧为主的新书。

在2011年11月，简快身心积极疗法得到了国家劳动部的认证，正式成为一种合法的职业技能，从此它有了一个社会地位。今天的简快身心积极疗法课程每年在10个以上的城市开班，已经拥有18位授证及正在受训的讲授导师、1个培训讲授导师的训练中心和1套督导训练机制，劳动部心理咨询师职业训练教材里也已经编入简快身心积极疗法的内容。每年接受训练的学员超过1000人，他们在越来越多的企业、团队、家庭、咨询室以及社会单位里帮助有需要的人改善了生活、人生以及心理状态。至于主流的心理学界，也渐渐地接受了这套学问。2011年在西安举办的课程里，就有20多位临床心理学研究生及博士生，他们一致认为简快身心积极疗法有很好的实用性，对他们的临床辅导工作有很大的帮助。

我很高兴地看到简快身心积极疗法在国内日渐生根，更高兴的是我有一个很能干、很有使命感的团队在推动着这个学问的传播：汤淼淼、赵萍、李莉、张晓红、罗秋兰、宝继英、宋洋、程琪……而且人数在快速增长中。

我感谢我的父母，他们给我的力量、爱和支持是如此的足够，让我不断地在人生使命的路上迈进，我也感谢在我65年人生路上相伴相遇的人们，你们做的如此之多，帮助我走到今天，每一件事、每一次相遇，都是我学习和成长的台阶。真心地感谢你们。

李中莹

2011.12.22

第九章 简快身心积极疗法关于辅导的基本要求

| | |
|----------------------------|-----------|
| 1. 辅导可以成功的基础 | 03 |
| • 1.1 凭观察决定下一步 | 03 |
| • 1.2 观想、身体配合、空间位置 | 03 |
| • 1.3 设计让来访者“自疗”的作业 | 05 |
| 2. 简快身心积极疗法对咨询师的要求 | 09 |
| • 2.1 咨询师的基本形象 | 09 |
| • 2.2 咨询师的道德守则 | 10 |
| • 2.3 咨询师的辅导心态 | 10 |
| • 2.4 辅导前咨询师的自我状态测试 | 15 |
| • 2.5 在辅导过程中对咨询师的要求 | 17 |
| 3. 咨询师与来访者的心理关系 | 22 |
| • 3.1 无言的地位确定 | 22 |
| • 3.2 来访者的力量不足 | 23 |
| • 3.3 总有方法给来访者一点肯定 | 24 |
| • 3.4 不能让来访者操控场面 | 25 |
| • 3.5 辅导中对来访者有效的核心概念 | 26 |
| 4. 简快身心积极疗法对辅导环境的要求 | 27 |

目录

第十章 辅导第一阶段“状态调控”的剖析

- | | |
|--------------|----|
| 1. 状态调控的九个部分 | 34 |
| 2. 几个常用的技巧 | 37 |

第十一章 经验掣的掌握

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 认识经验掣 | 47 |
| • 1.1 经验掣的作用 | 47 |
| • 1.2 经验掣的种类 | 48 |
| 2. 安装经验掣 | 49 |
| • 2.1 安装经验掣的方法 | 50 |
| • 2.2 制造生活里的经验掣 | 51 |

第十二章 改善人际关系与沟通技巧

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 感知位置平衡法（面对权威人物） | 57 |
| 2. 一分为二法 | 62 |
| 3. 接受批评法 | 64 |