



BRILLIANT NLP:

WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE
KNOW, DO AND SAY

[英]大卫·莫登(David Molden)

[英]帕特·哈钦森(Pat Hutchinson) 著

张鹏 罗玉倩 译

神奇的NLP 改变人生的非凡体验



重庆大学出版社

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

神奇的NLP

BRILLIANT NLP: 改变人生的非凡体验

WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE
KNOW, DO AND SAY

[英]大卫·莫登(David Molden)

[英]帕特·哈钦森(Pat Hutchinson) 著

张鹏 罗玉倩 译

©Pearson Education Limited 2008

This translation of Brilliant NLP: What The Most Successful People Know, Do and Say, Revised

Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

版贸核渝字(2009)第022号

图书在版编目(CIP)数据

神奇的NLP:改变人生的非凡体验/(英)莫登(Molden, D.), (英)哈钦森(Hutchinson, P.)著;张鹏,罗玉婧译.—3版.—重庆:重庆大学出版社, 2011.8

(心理自助系列)

书名原文:Brilliant NLP:What the Most Successful People Know, Do and Say

ISBN 978-7-5624-6304-7

I. ①神… II. ①莫… ②哈… ③张… ④罗… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第157732号

神奇的NLP

Shenqi de NLP

改变人生的非凡体验

[英]大卫·莫登(David Molden)

[英]帕特·哈钦森(Pat Hutchinson) 著

张鹏 罗玉婧 译

策划编辑:王斌

责任编辑:文鹏 张志敏 版式设计:王斌

责任校对:谢芳 责任印制:赵晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:4.75 字数:106千

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6304-7 定价:17.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

序

NLP 是改变人们生活的强大动力。这已在无数人的身上得到了验证。

我们曾亲眼见证了 NLP 的神奇效果：它帮助人们化解职场和人生危机；帮助公司经理重塑公司；帮助夫妻认识到生命的真谛并最终获

我们曾亲眼见证了 NLP 的神奇效果。

得幸福；帮助教师找到激励学生的新途径；帮助企业家打造出世界一流的企业；帮助人们改变了别人对自己的看法。简而言之，NLP 切切实实改变着人们的生活，让无数人踏上通往成功之路。这些事实向我们无数次地证明了 NLP 的神奇。您也可以通过努力成为他们中的一员，让 NLP 最终成为您在人生和职场生涯中通向成功的钥匙，让您在通往成功的康庄大道上一往无前。

什么是 NLP，它能为你做些什么？

NLP 是指一套能够帮助你有效处理无益思维和行为的工具与技巧（这些无益思维和行为也许你自己并未意识到）。此外，NLP

还会为你带来积极的思维和行为,由此从真正意义上改变你的生活。尽管 NLP 涵盖各种各样的工具和技巧,但你无需对此全盘掌握。因为仅仅一个技巧,就能为你的生活带来一份惊喜。文章后面的一些小练习能够帮助你找到适合你的 NLP 小技巧。

NLP 的历史

20 世纪 70 年代初期,美国加州的理查德·班德拉博士和约翰·格莱德博士共同提出了 NLP 理论。尽管二人后来各自沿着不同的方向进行着独立的研究,但他们仍坚持深入探索 NLP 的各种模型与技巧。过去的 30 年中,

NLP 为人们的积极进取和改变提供了有效的工具和方法。

还有无数的学者致力于这一领域的研究,其人数之多,不胜枚举。我们最新的研究成果是第 3 章即将谈到的“不是那样,而是这样”思维模式,以及第 10 章所设置的一些小练习。班德拉和格莱德一直希望能够发现卓越人士的成功秘诀,以及复制这些成功模型的方法。最开始,他们的研究对象是一些杰出的心理医生。后来随着研究的深入,研究对象也就逐渐扩展到了销售总监、谈判专家、公共演讲者、培训师以及领导,等等。很快,二人便发现了帮助人们改变性格的最佳工具以及取得成功的最佳方案。随后,他们设计出最早的 NLP 公共培训课程。如今,NLP 已经能够提供一系列有效的工具 and 方式,为您的人生带来真正意义上的积极改变。

名副其实的 NLP

NLP 是英文“Neurolinguistic Programming”的缩写，中文译为“神经语言程式学”。具体分析如下：

- “神经”是指大脑和神经系统；
- “语言”是指用于交流的口头语言和肢体语言；
- “程序设计”是一种独特的设计方式，能将“神经”和“语言”

结合起来，从而创造出人的行为。

人的大脑中存在着两种意识，即显意识与潜意识。实际上，我们从清晨一起床，就启动了潜意识深处的程序——正是潜意识让我们自然而然地调动记忆，从而毫不费神地去做一些事情。大脑中负责潜意识的储存区域远远大于负责阅读书本等的显意识区域。这两种意识相互合作，共同完成任务。举一个典型的例子：看书的时候，显意识会突然让人想起另外一件事情来，而这时，潜意识使人继续阅读，直到要翻另外一页之时，才惊觉自己完全回忆不起来刚才所读的内容。

人的大脑一旦形成一种程序，那么这种程序就会保持惊人的持续性，不断地产生相同的结果。诚然，一些程序对人有益，而有一些程序却会产生一些负面效应，对人有害。NLP 的作用就是改变一些对人不利的程序，并创造出一些有利于个人发展的新程序来。

多数人往往只会在事情发生之后才会做出反应。NLP 则会让你更加主动地、有选择性地做出反应；让你更加清楚地认识自己的行为并了解自己内心真实的想法和感觉。NLP 还会让你明确自己

行为背后的真正动机,从而对自己的生活和工作做出清晰的判断和决策。每个人在生活和工作都为自己的行为负责,并根据实际情况做出相应调整,从而最终提高生活质量。这就好比一个技术娴熟的驾驶员,手握方向盘,信心十足,能够根据路况做出清晰而正确的判断,让人生之车朝着既定方向稳稳地行驶。可以说,一旦你掌握了NLP,你的生活将变得更加美好。

你了解自己吗?

你也许会问:为什么境遇相似的两个人最后却有着截然不同的命运?为什么一些人的成就远远高于另一些人?你或许也注意到有些人的周围总有一群活泼外向、热情洋溢之人,而有些人总是被怨声载道、忧郁沮丧的人包围;有些人好像事事称心,万事如意,而有些人似乎整日愁眉苦脸、苦苦挣扎。那么,到底是什么造成了这种差别?

我们通常认为成功人士都是幸运的宠儿,但是难道他们的成功仅仅依靠幸运么?幸运的潜台词总是有那么点赌博的味道。然而,经过仔细观察,我们不难发现这些卓越人士的人生却很少掺杂有投机的成分。不管怎么说,他们不断地获得成功,这本身

我们通常认为成功人士都是幸运的宠儿,但是难道他们的成功仅仅依靠幸运吗?

就是有悖于赌博定律的。所以,这些人取得的成功更多的是靠他们的思维方式而非上天眷顾。那么,一个人如果掌握了自己的思维模式,就好比拿到了一把打开成功之门的钥匙。不过,为了拿到这把

钥匙,你得首先了解一下思想究竟会对人生产生何种影响。或许,你认为自己无法获得成功是因为一些无法掌控的因素。这只能说明你是一只井底之蛙。只有当井底之蛙鼓起勇气,爬出深井之时,才会认识到外面的世界原来如此之大。NLP 就是要让您增长见识,改变您的人生的机遇。

新版本的内容更加丰富

《神奇的 NLP——改变人生的非凡体验》第一版出版后,我们收到了许多读者的来信。他们告诉我们阅读本书让他们受益匪浅。他们还告诉我们书中详尽的例子和练习帮助他们运用 NLP 超越自身思维的局限,解决实际问题,并最终迎来美好人生的经历。每每听到读者来信述说他们所取得的成就,我们都备感欣慰甚至惊讶。新版本中,我们在第 10 章加入了更多绝佳事例和技巧。所有的事例都是真人真事,但我们使用化名以保护当事人的隐私。此外,在每个章节的最后,我们还附上了温馨小贴士。我们相信新增的内容定会让您受益无穷。同时,我们也期待着您能将使用《神奇的 NLP——改变人生的非凡体验》的感受写信告诉我们。

就说到这儿,让我们现在就开始吧!

目 录

CONTENTS

1 通向成功的钥匙

人的思想就像是一个万花筒。但是长久以来,我们都对这个万花筒不管不问,任由它自己变换花样。只见它时而倒向左边,形成一种花样;时而又倒向右边,形成另一种花样。这样任由它自由变换多年。突然有一天,我们拿起这个万花筒,自己想要变个什么花样。手轻轻一转,整个花色立马全变,形成了全新的式样。再一转,又是一个新式样。接下来的问题是:究竟哪种式样最漂亮?也就是要决定究竟哪种思维对人最有用、最有益。那么,到底是什么组成了万花筒里各种各样的花色的呢?

人的潜意识里储存着什么? 它们有何用处?

万花筒里的式样代表着一个人对自身和自身经历的看法,这包括:

- 价值观

对你而言,何为重要?

如何看待人物、事件、地点、活动、以及信息的价值?

什么是内在价值观(即后设程式)?

- 信念

如何看待自己和他人?

有什么样的观点、判断力以及推测的能力?

对你而言,何为重要?

对你而言,真正重要的是什么?是工作吗?工作是否让你感到所做的努力都是值得的?你与家人、亲戚、朋友、同事的关系是否对您非常重要?当你扪心自问时,答案从何而来?来自大脑,还是内心?这些都代表着您的价值观——它们对您至关重要,你会不惜一切去保护并且珍爱它们。

那么,对你而言,真正重要的是什么?在回答这一问题的时候,注意自己的语气或态度,看看他们是否与你的用词相符?如若不是,恐怕就意味着这些重要之物对你而言只不过是一种责任而已。要知道,源于责任的价值观与自愿选择的价值观有着天壤之别。也许你很少问自己这样的问题。但是,要知道,问题的答案可能就是导致你生活不尽如人意的原因。你或许认为实现美好人生的途径就是:设定目标,制订计划,然后执行计划。但要真有那么简单,那岂不是每个人都照着做就会成功了?

也许,在你忙忙碌碌之时,真正重要的人或事物却离你而去了。

很多对你而言非常重要的东西也许你根本就未意识到。这些重要的人或事物不易察觉,可能在你忙着去追逐事业、金钱、伴侣、幸福,以及其他形式的认同感时,它们已经离你而去了。但这些重要的东西往往会对你的行为产生重大的影响。因此,一旦有一天,你因形势逼迫而不得已要做违背自己价值观的事时,你就会感到莫名地不适。你甚至不知道这种不适感到底是什么,从何而来,又为何而来。这种不适感有很多表现形式:一种不舒适的感觉,一闪而过的念头,一段不愉快的回忆,甚至是一阵战栗。很多时候你都会忽略这种不适感,但潜意识会提醒你,你需要对此予以重视。你当然也可以采取视而不见的态度,但如果你坚持对此置若罔闻,那你终将会压抑住一个真实的自己,压抑你内在的能量。而如果能量找不到出口发泄,那么它将会导致疾病并带来痛苦。所以,咱们还是留心一下那些不适感吧。

有必要对不适感多加留意。

你的价值观从何而来?

从你出生那一天起,你就开始逐渐在形成并积累你的价值观。当你步入成年阶段,你保留一部分价值观。那么,你的价值观究竟是什么?你是如何获得这些价值观的?它们对你又有什么影响呢?

- 最常见的是**继承型价值观**。小时候,你会受到你父母、兄

弟、亲人、老师的影响而形成自己的价值观。后来,你慢慢开始明白事理,有了自己的选择,又会受到你所崇拜的体育、时尚、电影、音乐以及政治偶像的影响而形成一定的价值观。当你成年之后,这些价值观便成为你固有思维的重要组成部分。比如说,如果从小父母就告诉你要把碗里的饭吃完,那么长大后你也会这样,尽管吃饱了,不需要再吃了,但也还会把碗里剩下的饭吃下去。再比如说,如果你父母都是做学问的,那你也会非常重视读书考学。

- 第二种是**补偿型价值观**。当一个人试图弥补自己未曾获得的事物时,他就会形成补偿型价值观。比如说,如果你没有体会到童年的快乐,你很有可能过度溺爱你的小孩。因为带着这种补偿性价值观,你想去弥补自己的遗憾。

- 第三种是**个人判断**。这是指一个人的个人经历会对这个人价值观的形成造成影响。比如说,如果你曾经遭到抢劫,那么你很可能会过度关注个人安全,尽管有时候有过之无不及。

表面看来,这些价值观似乎并不重要。但是仔细观察,你会惊讶地发现正是它们决定了你的人生轨迹。当你产生那种不适感,觉得有什么不对劲时,停下来审视一下你的价值观吧,看看你的行为是否已经违背了内心深处的某条价值观了。下面的技巧能够帮助你发现自己真正的价值观,从而做出明智的选择。

确定真正的价值观

第一步

回想一下你最近一次感到不适是什么时候——是与一段感情有关,还是与你的工作、家庭、经济状况、自尊心、自信心有关?请回答下面的问题。

对我而言,_____的重要性是什么?(请先在画线部分填写出让你感到不适的事物)

对我而言,_____还有什么其他的重要之处?

比如,假设画线部分是“工作”,那么第一个问题就是,“对我而言,工作的重要性是什么?”,然后再问自己“对我而言,工作还有什么其他的重要之处?”

要不断地问自己第二个问题,然后把所有的答案都列出来,直到你再也想不出其他的答案。整理好这个清单之后,再问自己一遍。因为对你至关重要的事物或许藏在你内心深处,只有不断地挖掘才可能找到它。这样一来,你可能会得到至少8种价值观。

你得到的答案可能是“工作对我很重要,因为在工作中我可以获得认同和重视。”“工作对我很重要,因为它会为我带来丰厚的酬劳。”“工作很重要,因为我的工作意义重大,它可以帮助那些需要帮助的人,让我们的世界变得更加美好。”

第二步

现在来看看什么是对你最重要的价值观。接着对比清单上的每一个价值观,思考一下“哪一个对自己来说更为重要呢”。回答要坚定而真实。最后你会得到一个按重要顺序排列的价值观清单。

第三步

现在,请对照清单上的前三个价值观,扪心自问:自己现在的行为是符合还是违背这个价值观呢?比如说,你在与孩子们相处时,非常强调相互信任。但实际上,你却经常询问他们在哪儿,什么时候回家。其实,你的行为已经背离了你的价值观。因此,你有两个选择。要么保留价值观改变行为,要么保留行为而改变价值观。当然,也许是其他价值观对你的行为产生了一定的影响。因此,我们一定要记住:这个练习的目的并不是去寻找最重要的那个价值观,而在于帮助你找到自己真正的价值观,并明确它们与行为的关系,从而做出正确的决定,让你的人生更加美好。

如果你违背了自己的价值观,那你会做些什么来弥补呢?你是否会改变自己的行为使之与价值观相符呢?或许你的一些价值观已经没有任何意义了,你只是出于习惯才继续保

如果你违背了自己的价值观,你打算怎么做呢?

留它们的——这些价值观又是从何而来呢?它们是否只在某些情

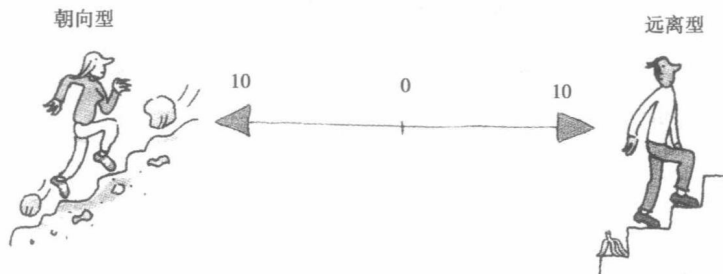
况下适用？你能改变它们吗？你是否知道别人在这方面所持的价值观呢？如果你改变了这个价值观会产生什么样的后果呢？你的生活会有什么不同么？以上这些质疑其实就是做出改变的第一步。

内在价值观

到目前为止，我们讨论的都是人生经历所带来的价值观。还有一些更基本的价值观，它们往往决定了人们对待生活的态度。我们将这些价值观称之为内在价值观，即后设程式，这是人的核心动机和行为模式的根源。

内在价值观很好辨认。一个人的言行举止，举手投足之间就会将其显露无遗。此处的关键并非是要判定一个人的行为对错，而是要判断这种价值观是否适用于某种情况。

如果这些价值观位于一条箭头线上，两边为 10，中间为 0。0 和 10 代表着两种极端（如图所示）。那么一个人在工作和生活中的价值观可能会在这条线的不同位置。但这与对错无关，只是说明了某种价值观更符合某一特定的环境而已。如果我们把这条线从 0 到 10 给你一一道来，你就会开始慢慢了解自己。



“朝向型”和“远离型”价值观

如果你拥有的是“朝向型”价值观,那么“动力”将是你的一个重要特征。具体说来,你会轻松设定一个目标,并且会不断地为自己设定新目标。有时,你会不顾风险,勇往直前,哪怕是还没达到既定目标就开始制订下一个新的目标。

- 优点——前瞻性思维;以目标为导向;充满活力与前进的动力。
- 缺点——由于同一时间设定的目标太多而失去方向;被他人视为野心勃勃;有半途而废的倾向。

如果你拥有的是“远离型”价值观,那么你会尽量规避风险,并且只有在确保万无一失的前提下,才会采取下一步行动。由于处处规避风险,你有时会错失良机。这种类型的一个显著特点就是过度强调“以防万一”。而且当被问到想要什么时,总是答非所问地列举出不想要的东西出来。只有在所有的顾虑都被统统打消的前提下,你才会开始下一步的行动。任何情况下,安全稳妥都是你的重中之重。

- 优点——非常擅长评估和规避风险。
- 缺点——过度小心谨慎;倾向于看到事物的负面;不愿尝试新的事物。