



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(上)

《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

【新】 2014年10月出版

中国轻工业出版社

简快身心积极疗法

（简快身心积极疗法创始人） 简快 著

中国轻工业出版社



简快，男，1963年出生于广东，毕业于华南理工大学，曾任中国轻工业出版社副社长、副总编辑，现任中国轻工业出版社副社长、副总编辑。

中国轻工业出版社

李中莹经典图书系列之三

简快身心积极疗法(上)

《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. 上 / 李中莹著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.1
ISBN 978-7-5100-4231-7

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271424号

简快身心积极疗法 (上)

著 者: 李中莹
责任编辑: 于 彬
装帧设计: 刘 岩

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: 16
字 数: 170千
版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-4231-7

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

序一

承蒙李中莹先生抬爱，要我在他的新作《简快身心积极疗法》出版前写几句话。原本已欣然同意，然认真拜读李先生的大作之后，却迟迟不敢动笔。以我之德才，何以能承担如此之重托，纵然有胆，也难逃班门弄斧之嫌。经李先生及友人多次催促，斗胆写几句读后感言。

李先生的新作《简快身心积极疗法》是李先生在博采众家之长基础上，对其特有的咨询理论的又一次创新，是其理论的完善与提高，是其咨询实践的创新与发展。李先生把深奥的心理学理论用通俗易懂的语言娓娓道来，使生涩的专业书籍读起来兴趣盎然。拜读李先生的大作，颇有感受，先生已是花甲之年，然其博学、巧研、实干的治学精神实为学者的楷模。读先生的书，顿开茅塞。先生的书，值得认真专读，值得仔细专学，值得下工夫钻研。

学习李先生的《简快身心积极疗法》，实则获得了帮助求助者解决心理问题的一个实用的“工具箱”。工已利器，焉能不善其事？

郭勇

海军首席专家，国家级心理专家，国家教材编委

序二

我与李中莹先生相识于陕西省心理咨询师年会上，当时李先生为300余名参会者演示了“简快身心积极疗法”中的一些治疗技术，得到了参会者的热情响应。接着李先生在西安举办了三期学习班，传授了一些先进的理念和技术方法，为陕西省心理咨询技术的丰富与行业发展起到了积极促进作用。尤为可贵的是，李先生为一些经济条件欠佳的西部地区学员免除了学费。现今社会上名目繁多的学习班很多，而罕有不付费就可以学习技术的情况，为此，我很感佩李中莹先生的为人谦和以及愿意为社会作贡献的思想境界。

当今社会节奏很快，人们心理压力很大，身心健康问题值得关注，人们在紧张的生活中需要一些简单易行又确实有效的心理辅导方法，以应对人生的种种困惑和心理难题。李中莹先生从事工商管理多年，后赴国外学习心理辅导技术，再经多年实践与归纳发展出了这套独具特色的“简快身心积极疗法”。这本书是他多年来开展心理辅导工作的实践经验总结，该书具有三个特点：一是技术性，二是操作性，三是实用性。书中列举了一些常见的心理问题与心理障碍，以及运用“简快身心积极疗法”的解决途径。这是一本很有实用价值的书，我非常赞同书中的一些理

念：“改变来访者内心世界对人事物的认识，就会带来认知的不同，所有效果都来自于来访者心理状态的改变”；“下一代要比上一代更有资格、更有力量地把生命传承下去，心理辅导就是要把人的力量找出来”；“要让来访者走的时候比来的时候状态更好，有效果比有道理更重要”；“人生实现‘三赢’：我好、你好、世界好，给来访者更多的选择，而不是拿走他的选择”。这些理念追求的意义体现在面向社会、面向生活、面向大众、面向自己，实际有效地解决身心健康问题。

我相信这本书将会发挥它应有的作用。民间一些好的观念和方法需要我们学以致用，更好地调节心理以适应不断变化的社会环境，促进自己和他人的身心健康，这是一件十分有益的事情。同时，我也希望作者更加严谨地修订这本书，更好地完善这本书，以赋予它更客观的科学意义，让它发挥更大的作用。

陈青萍

陕西师范大学心理学院教授

序三

我从事的是心理科临床治疗工作，在平时常与很多亚健康状态的人群接触，以前我只能用一些药物来帮助他们，但他们常常说服用药物后，虽然有些方面的症状减少了，但原来的一些心理问题依然存在，并且现在还要担心药物的维持治疗时间及副作用。于是我就想，用什么方法更能帮助他们回到健康的状态呢？

幸运的是在四年前我接触到了李中莹老师的NLP学问，让我看到了我可以使用这种学问来帮助他们。让我更感到幸运的是，我系统地参加了李中莹老师的“简快身心积极疗法”的培训项目。在近一年半时间的深入学习过程中，我从李老师的学问中知道了他的学问不仅是我用来帮助别人的学问，更重要的是感受到它正不断地完善和提高着我自己，让我在自信、自尊、自爱中学会了肯定自己，接受自己，每天都能感到成功快乐！很多朋友和同事都说我现在的心态平和、淡定了，没有了往时的浮躁。

在平时的工作和生活中，我会尊重每一个人，用我所学的“简快”学问来帮助愿意让我帮助的人。在临床治疗工作中，在对待亚健康状态的处于紧张、焦虑、抑郁状态的来访者时，我大量地使用了“简快”的理论和技巧，使咨询及治疗工作更轻松、更省时、也更加有效地完成。在解决他们关注的焦点问题时，我

帮助他们提升了自信，让他们领悟到可以用平和的心态去面对自己其他的心理问题，真正达到了李中莹老师教导我们的：我好、你好、世界好的“三赢”局面。

在这里我要衷心感激世界上创立了NLP学问的大师们，更加感谢李中莹老师这个“简快身心积极疗法”的领路人！

史文新

重庆三峡中心医院早期心理干预科主治医师

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勃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：汤森森、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

第一章 简快身心积极疗法

1. 前言	03
• 1.1 简快身心积极疗法的研发	03
• 1.2 简快身心积极疗法的构成	05
2. 与简快身心积极疗法相关的疗法	06
• 2.1 关于简快疗法	06
• 2.2 关于NLP	09
• 2.3 NLP疗法与简快疗法的区别	21
3. 简快身心积极疗法介绍	22
• 3.1 简快身心积极疗法的效果来源	22
4. 简快身心积极疗法的基本信念	28
5. 简快身心积极疗法关于辅导的基本概念	38
• 5.1 辅导是什么?	38
• 5.2 辅导的目的	39
• 5.3 辅导的过程	40

第二章 生命系统与人生

1. 为生命系统服务	45
------------	----

目录

2. 两个权利	45
3. 生命之火——绝对的力量	46
4. 唯一的方向：“向前”	48
5. 人生三类事	49
6. 接受与被接受，尊重与被尊重，爱与被爱	51
7. 困扰的来源：不愿面对，不愿接受，不愿放下	52
8. 解决的方向：我接受，谢谢你，对不起，我爱你	53
9. 人生的总方向：趋源、趋简	53

第三章 信念系统与理解层次

1. 与潜意识沟通（身心合一）的训练	57
• 1.1 身心灵的概念	57
• 1.2 意识、潜意识与系统	57
• 1.3 有关意识与潜意识的几个观点	59
• 1.4 与潜意识沟通技巧	67
• 1.5 与潜意识沟通而解决轻微问题	69
• 1.6 察觉本人与身边人事物的关系——察觉力训练	74
2. 信念系统	76
• 2.1 什么是信念	76

• 2.2 什么是价值	81
• 2.3 什么是规条	84
• 2.4 信念、价值观和规条之间的关系	85
• 2.5 信念系统对人生的意义	87
3. 理解层次	88
• 3.1 理解层次的解释	88
• 3.2 理解层次的应用	91
4. 身份与界限	97
• 4.1 身份与角色的关系	97
• 4.2 自我价值	99
5. 系统与系统性	109
• 5.1 关于系统与系统性的概念	109
• 5.2 系统的特质	110

第四章 内感官和经验元素

1. 内感官类型与识别	117
• 1.1 外感官与内感官	117
• 1.2 测知惯用的内感官技巧一：观察眼球转动	118
• 1.3 测知惯用的内感官技巧二：注意用词类型	121

目录

• 1.4 测知惯用的内感官技巧三：观察行为模式	122
• 1.5 内感官知识的实践应用	125
2. 内感官与心理模式的关系	130
• 2.1 惯用和少用的内感官	130
• 2.2 三个内感官对心理模式的影响	133
• 2.3 内感官能力提升方法	134
• 2.4 观察来访者惯用内感官于辅导工作的提示	135
3. 经验元素	137
• 3.1 什么是经验元素	137
• 3.2 三个内感官的经验元素	139
• 3.3 改变经验元素法	142
• 3.4 改变内视觉经验元素的变招	149

第五章 沟通的技巧

1. 影响沟通效果的因素	155
• 1.1 文字、声调、身体语言在沟通中的作用	155
• 1.2 沟通在意识和潜意识两个层面进行	156
2. 声调、身体语言如何影响沟通效果	157
• 2.1 声调的力量	158

• 2.2 身体语言的力量	159
3. 声调与身体语言的配合技巧	160
• 3.1 声调配合的技巧	160
• 3.2 身体语言配合	161
4. 语言配合技巧	163
• 4.1 复述	163
• 4.2 感性回应	164
• 4.3 例同	164
• 4.4 先跟后带	164

第六章 有关语言的基础技巧

1. 治疗师必须做到的基础语言应用	172
• 1.1 正面词语	172
• 1.2 只有肯定，绝不否定	176
• 1.3 凭语言测知对方的信念系统	178
• 1.4 有效引导来访者及化解抗拒的语言技巧	179
2. 检定语言模式	184
• 2.1 检定语言模式简介	184
• 2.2 上堆下切法	187