

[香港] 李中莹 著

NLP —— 心灵成长科学

重塑心灵

NLP

Remodel SOUL



知识出版社

重塑心灵

NLP—心灵成长科学

[香港]李中莹 著



知識出版社

图书在版编目(CIP)数据

重塑心灵:NLP—心灵成长科学/李中莹 著. - 北京:

知识出版社, 2002.6

ISBN 7 - 5015 - 3431 - 4

I . 重 ... II . 李 ... III . 成功心理学—通俗读物

IV . B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037128 号

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司 新华书店经销

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1056 毫米 1/16 印张:24.75

字数:300 千字 印数:1~10000 册

定价:36.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

版权所有 翻印必究

序

虽然我是第一个在 1981 年将 NLP 介绍到香港的，但李中莹先生却是承受了天赋的使命，将 NLP 为世界各地的中国人发扬光大的人。

访问了许多 NLP 的中文译本，往往译名及意义均不一致及清晰。在推广 NLP 20 年的教学生涯中，当学员要我介绍一本全面又实用的入门书时，我总感到十分为难。现在读到这本《NLP——心灵成长科学》，我终于可以将这本书推荐给所有需要的人，读者如能细心阅读及实践，肯定能为己为人创造更丰富的生命。这亦是为什么作为神父的我会这么积极地推广 NLP。

传统的教育过于依赖理性的对错、崇高的理想及价值。但往往只是“讲”，而与实践脱节。就好像你拥有最好的汽车，而没有汽油及开车的知识，你仍不能享用这部车。NLP 的价值，就在于为人们提供了汽油及驾驭的知识。它教我们“怎样”去建立积极的人生观、卓越的意境、灵活的变通。从宗教的角度来看，“救恩”就是“圆满的生命”。NLP 是一套不涉及宗教，但十分有实效的“创造圆满生命学”。

有关 NLP 的外文书数量可以百计。而《NLP——心灵成长科学》是第一本由中国人写的有关 NLP 的书。读后，你可了解为什么李先生是这么受欢迎的讲者。学员“对讲师的评核”，十分总是占九成以上！

NLP 有不少专有的术语。李先生在融会贯通之后所作的译名，的确非常实用。希望将来的中文讲者及作者，都能依循此书的译名，而达到一致。

在教与学 NLP 的时候，我一直都最注重 NLP 的人生观，专称“前题”。NLP 有许多实用的技巧，但不少人一接触 NLP，太受技巧的速效迷惑，急求功利，反而显示了人格的庸浅。

李先生的成功，在于他的抱负。他渴求生命意义的提升，不辞辛劳地去推广 NLP、亲子教育、情绪智能 (E.Q.) 及最尖端的整合身心的方法。他努力培养人才，特别是教育工作者，都是因他心中有了“建立每一个”的使命及推动。

欣逢圣诞节。这是基督信徒们庆祝神的“降生成人”，又是所有人性被肯定的节日。人不需要在天上找神，而在自身，在与人交往，在团体、社会的建立中，体会到每个人的尊贵，一切的神。愿《NLP——心灵成长科学》能帮助更多人去摆脱成见、桎梏，发展自由，共创一个“大同世界”。

徐志忠

2001 年圣诞

自序

我第一次接触 NLP 是在 1992 年的冬天。当年的夏天我参加了一个很有激励力量的其他课程，使得我做了很多平时不会做的思考。那段时间，我与我的第一位太太关系不太好。我俩对对方的爱都很真很深，亦被朋友们肯定是好人，但就是往往陷入没有效果的沟通模式，产生很多负面的情绪。俩人之间是一份紧张和痛苦的体验，但同时各自又都深爱着对方。那次课程使我决心去找寻使这一方面能够有所改善的学问。

我不断地打听，结果，一位朋友告诉我去接触“NLP”。于是我四处找寻哪里可以学到 NLP，发现九龙华仁书院的徐志忠神父有举办 NLP 的周末工作坊。我报读了下一个由朱迪思·德洛齐耶主持的工作坊。

当天工作坊开始时，有一位外籍男士，约四十多岁，举手发问：他说他很憎恨他的妈妈，而他的妈妈已经不在人间，他问朱迪思有没有办法解决。朱迪思请他站出来，用两张椅子作为道具，在历时 40 分钟的过程中，她引导该名外籍男子时而坐下，时而站起，时而对着空椅子说话。过程中，那名外籍男子开始流泪；40 分钟后，那男子泪流满面，但容光焕发，表情比开始时放松了很多。他说他已经不再憎恨他的母亲，内心感到舒服了很多。

我看到这个效果，惊叹不已：过程中没有说“你应该怎样”的道理，而只是用简单的道具及说话引导，竟然可以消除数十年内心的积怨，而涉及的人物已经不在世上。我想：连这都可以解决，还有什么不能解决呢？从那一刻开始，我决心学习 NLP。

1993 年和 1994 年，我参加了徐志忠神父举办的个别主题的 NLP 工作坊，1994 年我去美国的 NLP Comprehensive 进修及格执行师的普

通文凭课程 (NLP Practitioner Certification Program), 返港后继续参加徐神父举办的周末工作坊, 在 1996 年和 1997 年我开始参与教授 NLP 的工作, 1997 年我再去 NLP Comprehensive 进修 NLP 培训师技巧文凭课程 (NLP Trainer Training Certification Program)。1997 年徐神父决定从下一年 (1998) 起不再举办 NLP 及格执行师文凭课程。我与另一位决心推广 NLP 的外国人在 1998 年承接了徐神父的工作, 把这个课程办下去。1998 年底我退出了这个合作, 1999 年底推出了自己设计的 NLP 及格执行师文凭课程。

1998 年我去 NLP 大学参加了 NLP 及格执行师的高级文凭课程 (NLP Master Practitioner Certification Program), 2000 年我又去了 Anchor Point Institute 进修催眠治疗文凭课程 (Hypnotherapy Certification Program)。

2000 年当我的第一届文凭课程结束后, 根据学员对课程的评估意见、课程内容的选择和编排方面的资料, 加上徐神父的推荐, 蒂姆·哈尔布姆 (Tim Hallbom) 给我颁发了 NLP Trainer 证书。

以上便是我进修 NLP 的经历。此间我还进修了一些运动机制学 (Kinesiology) 和系统整合 (Systemic Constellation) 的工作坊。其他的学问知识, 我是靠自修而获得的。我写这本书有 3 个目的:

(1) 让一个从来没有接触过 NLP 的人, 能够凭这本书享受到 NLP 带给人生的好处。

(2) 为我的 NLP 课程学员提供一本比较全面 (针对我的课程来说) 的辅助读本。

(3) 供给在其他方面上过 NLP 课程的朋友多一个角度去了解 NLP 的学问。

NLP 是很实用的学问, 的确能够帮助一个人快速地提升他的素质, 进而享受更大的成功快乐。我希望这套学问能够迅速地在中文的世界中传播。

有关 NLP 的英文书籍数以百计, 但是对一个以中文为第一语言的人来说, 他可以选择的甚少。在台湾已经有超过 50 本从英文翻译过来的中文 NLP 书籍, 但是其中的大部分, 连上过 NLP 课程的朋友

也看不明白(也许译者本身没有学过 NLP 吧!)。即使在译得较好的著作中,也不容易找一本比较全面地介绍 NLP,同时在概念和技巧上都同样清晰的。我希望这一本能弥补这方面的不足。

NLP 不是我的宗教。我第一个承诺 NLP 不能解决所有的问题, NLP 也有无效的时候。但是 NLP 总能使我们多找出一个办法,支持我们不断地尝试下去。对我来说, NLP 是一个工具箱,是我拥有的工具箱中最大、工具种类最多、最常用和最易产生效果的一个。我希望各位学习 NLP 的朋友,也抱着这个宗旨去学习和运用 NLP。

虽然这样说, NLP 亦常常带来快和良好的效果。NLP 可以在很短的时间里使一个人发生巨大的改变。我本人和一些投身于推广 NLP 工作的朋友都是见证。

NLP 的效果是在人生的所有方面显示出来的。因为 NLP 根本就是研究和运用一个人脑的思想运作模式,更有效地运用能使得人脑的能力发挥得更好。既然一个人的脑控制他人生里每一个方面的成就,提升人脑的思想运用能力,自然整个人生都会有所提升。

我不是 NLP 大师,也不敢称自己是一个怎样了不起的 NLP 老师。我只不过比你早几年接触 NLP,同时想让你和我一起分享我对 NLP 的一些看法和发展成果而已。这番话我在每次的 NLP 课程中都说过。我觉得上我课程的人,给我最大的肯定是接受我这个朋友。我认为在这个世界上没有一个人比其他人高或低,朋友是最理想的身份。所以,若你喜欢我的书,请你接受我为朋友。

NLP 并不能使我们完美。“完美”二字本身便是主观的,没有两个人会有一致的定义。当我们明白这两个字是主观的,同时接受每一个人都有同样的权利,因而其他人的看法和感觉都很重要,的确会影响到自己的人生的时候,我们或会明白人生里没有空间来容纳“完美”这两个字。

NLP 的大师与我们一样,有他们的烦恼、问题和需要,只不过他们面对出现的情况时,总会有很多的解决方法,同时会以积极乐观的态度去处理事情,给自己、给别人很多空间。NLP 不能代替我们

去生活，我们还须面对自己的人生，走每天的路，但是 NLP 使我们在不顺利的时刻仍有信心，在最困难的时候尚有办法。我们可以通过这种方式去增加人生里的成功快乐。

我没有打算把这本书写成类似“NLP 全集”的全面性或代表性的著作，因为我既不认为自己懂得 NLP 的全部，也知道不能把自己掌握的技巧运用得出神入化，保证效果。今天的 NLP 已经是几千学习小时的学问，并且在世界各地不断地有新的发展。我估计我掌握的只有 20% ~ 25%，虽然这 20% ~ 25% 属于一个所谓的主流派的 NLP 派系（即多数人承认接受，但同时亦有人不以为然）。在另一方面，我的确能很纯熟地运用一些 NLP 技巧，但是仍有很多很多的 NLP 技巧我未能掌握纯熟。所以，在这本书里我只能介绍我自认为已经了解和掌握得不错的 NLP 概念和技巧。

例如，我没有介绍 S.C.O.R.E. 和 B.A.G.E.L.，也没有介绍 Swish 和 Conflicts Resolution（在我下一本关于 NLP 的书《NLP 辅导技巧》中会介绍这两个技巧）。催眠是 NLP 里一个重要的部分，但我在这本书里没有做介绍。

很多 NLP 大师都认为，今天的 NLP 已经有太多的技巧。技巧是工具，够用便可，沉醉于拥有更多的工具，极其量只会成为一个工匠。在过去，NLP 曾经被人批评为“没有心”（No Heart）、“没有灵魂”（No Soul）的学问。这点我不敢苟同。在这本书里，我介绍一套我从 NLP 的一些基础发展出来，关于这方面的概念（请参阅“身份”、“信念系统”及“对情绪管理的全面理解”）。

常常有人问我，我的学问在哪所大学可以学到，我的回答是：“这些学问在大学里学不到。”这样的回答并不是狂妄，只不过是道出事实。NLP 在世界各地的大学里，几乎是完全学不到的。

大学没有教的学问多的是。一些对人类十分重要和基本的学问，事实上一向都被忽略。例如：

· 大脑的思想运用是如何做到的？我们怎样可以配合它运作的方式而使人生更有效率？（这便是 NLP 的功能。）

· 情绪与人的关系。社会上很多人是自己情绪的奴隶,如何可以有效地管理自己的情绪?(我发展出来的EQ工作坊提供这样的技巧。)

· 人类世世代代都做父母,如何能够成为成功的父母?(我的《亲子关系全面技巧》一书提供有关的概念和技巧。)

· 孩子如何能够更容易、更开心、更乐意去上学和读书做功课,并且学得更快、记得更牢、用得更好?(我的“亲子系列”中的《孩子工作坊》提供这样的技巧。)

· 一个人在成长的过程中如何发展出良好的心理健康,使他有健全的性格、积极正面的心态和成功快乐的人生?

这本书虽然以NLP为名,其实针对的是上面最后一项。NLP包括很多方面的学问,但一般来说很多人会把它列入心理学的范畴。心理学的起源使它具有两点特质:

(1)是科学,故此其任务是解释现象。

(2)心理学的始创与精神病治疗很有渊源,故此,心理学有不少部分与治疗方面的研究有关系。

有人说过:只要与人有关的都属心理学的范围。这点对学者专家来说,也许不能接受;但是对一般人来说,却已足够。试以一个溺水的人为例,解释现象便是:“因为他的脚底接触的是水而不是土地。”治疗研究便是如何把他从水中拉上来(也许结果是“每个人都应穿上救生衣走路”,“水池应筑起围栏”)。为什么不教给每个人正确走路的能力,使他们不致掉到水里?

今天的心理学所欠缺的就是:我们如何可以建立起良好的心理健康。我认为这就是NLP的功能。

NLP是一门很奇特的学问:它不在乎它确实是怎样的。也许这是NLP虽有将近30年的历史但仍不能打入学术界的原因之一吧。NLP追求的是效果,而容许做法保持灵活(事实上,如果用两个字去说明NLP是什么,那就是“灵活”)。这种态度,使传统治学之士很为困扰:竟然没有“怎样的做法才是正确的”这个标准,那么,这门学

问怎能掌握、划清和教授呢？

我认为所有研究非人(与人无关)的事和物,都可以很准确、很清晰地说清楚,而且只有一个模式(就算这点近年已经站不住脚了:例如光同时既是微粒也是波,物质的最基本单位原来98%是能量)。因为人是极具能力,而且极具灵活性的生物,所以,用一些对付机器、石头等死物的法则去处理人的问题,是无法取得良好效果的。事实上,本书所介绍的技巧,不会有两个人运用时有完全一样的过程和效果。同一个人两次运用同样的技巧,过程和效果也会不同。

我建议采用的态度是用研究小溪流水的方式:一些基本水力学和物理学的原则操纵流水的一些特性,但是,每秒钟的水流都是在不断地变化中。另一个态度可以用禅宗的一个故事去表达:

“有一个人要去一个地方。当他走到一条小河边时,发现没有桥,于是他砍下一棵大树,把它横放在河的两岸,然后从上面走过去。过了河后,他把树扛在肩膀上继续走路。有人见到这个模样,问他为什么要扛着树走路,他回答说:“前面还有河嘛!”那个人说:“前面固然有河,但亦有树啊!”

学NLP的最好方法是用心和努力地记熟,多练习那些概念和技巧。然后,当熟练之后,把它们忘掉,不再囿限于某一句怎样说,或者某一个技巧的某一个程序应该是怎样的。

所有学问的演绎必然带有演绎者的色彩,这是不可避免的。所以,你也可以说这本书中所介绍的NLP是李中莹的NLP。内容虽然符合NLP的基本精神,亦有很多概念和技巧是前人发展出来的(我尽量找出它们的来源并加以注明),但是书中也介绍了很多我研究发展出来的东西。我当然要对它们负责任,亦希望高人前辈不吝指正。

李中莹

怎样使用这本书

(1)这本书分为15章,每章都有其独立的主题。您逐章看下去,亦可以挑选您最有兴趣的题目先看。书中的内容组织已经有相应的安排,使每一章都能够被独立阅读。

(2)本书提供了56个技巧。

(3)本书中所介绍的技巧,绝大部分都是用第一人称的方式解说,方便读者自己运用。

(4)本书所介绍或引用的学术资料,包括心理学、脑神经学、生理学、社会学、运动机制学等多方面的内容。

给初接触 NLP 的朋友的建议

NLP 博大精深，本书只介绍了其中极少的部分。因为您是第一次接触它，为了取得最大的学习效果，我建议您用以下方式去使用这本书：

(1) 首先，快速浏览一遍全书，以明白 NLP 的概念及其思想架构。

(2) 看完全书后，决定您对哪一章有最大兴趣，首先去重读该章，并且练习该章所介绍的技巧。待那一章的内容完全消化后，再重读另一章。这样一章一章去消化，保证您会有最大的收获。

(3) 全书的中心思想在以下 4 个部分里，我希望您能反复地思考这 4 个部分所包含的意思，并且引用现实世界的事例去验证它们。如此，您会不断地有新的体会。这 4 个部分就是：

① 第六章：理解层次

② 第七章：身份

③ 第八章：信念系统

④ 第十章第四节：对情绪管理的全面理解

(4) 若您想以最快的方式学习以便把 NLP 应用到您的人生中并且有效果出现，您可以记牢“二二条前提假设”，并且在所有困扰的事情中用它们做检验。突破很快便会出现。

(5) 若您想使自己的思想能力有显著的提升，您可以先攻“检定语言模式”。把它们读到滚瓜烂熟，每天运用，三两个月内您便会发觉自己的思路会更清晰敏捷并且有效。



李中莹
[香港]

李中莹先生是“专业效能管理”的创办人。这是一家专业培训机构，专门研究处理情绪和态度、思考模式及内/外向沟通等技巧。

李先生致力于最新学问的研究，包括身心语法程式学(NLP)、情绪智能(EQ)、运动机制学(Kinesiology)、脑神经学及培训技巧等。他在香港的NLP三天工作坊，是中文世界上最受欢迎的NLP课程。自1997年1月推出以来，已经举办过三十多个班次。他设计的NLP及格执行师文凭课程，获得美国NLP University的承认，毕业学员可以直接报读其高级文凭课程。李先生研究发展出来的NLP新技巧，得到全球最畅销的NLP杂志《Anchor Point Magazine》刊登介绍。李先生每年为香港政府社会福利署的专业辅导人员举办NLP辅导技巧班，亦长期为香港大学通识教育主持NLP课程。

李先生被公认为情绪智能方面的专家：他的EQ工作坊是惟一可以学到有效处理情绪技巧的课程；他研究儿童在各个成长阶段中大脑的发展和运作，配合其他方面的学问，成功找出增强儿童学习与沟通能力的方法；从1998年开始，他先后在马来西亚及广州地区主持超过五十场的亲子讲座，已经有超过两万位家长参加。他亦长期为广东教育学院举办“教学及沟通”和“学生辅导技巧”等课程，对象为国内之中、小学校长及教师。

李中莹先生是亚太华人地区惟一被授权具备NCP颁证的执行导师，北京人间远景文化交流公司被定点为李先生开设“NCP执行导师班”的国内惟一单位。



刘景斓

知名策划人

电话行销专家

NLP资深学者

北京人间远景文化交流公司总策划

第一、二届“学习型中国——世纪成功论坛”推广者

丛书策划 张高里
责任编辑 解惠琴
总策划 刘景斓
策划 谢海艳
王晓炜
封面设计 邓翔



红色调

封面设计

读者信箱: 

<http://www.grcz365.com>

目 录

序/1

自序/3

怎样使用这本书/9

给初接触 NLP 的朋友的建议/10

第一章 介绍/1

1.1 NLP 是什么?/2

1.2 NLP 历史简介/5

1.3 三赢与整体平衡/9

1.4 前提假设/10

1.5 对 NLP 一些基本技巧的解释/20

第二章 我们的脑怎样运作/23

2.1 脑神经系统/24

2.2 意识与潜意识/26

(意识的结构)

2.3 神经元之间的连接网络/30

(儿童学习的苦与乐)

2.4 潜意识/33

2.5 意念推动脑,脑推动身体/36

- 2.6 意识和潜意识如何塑造我们的人生程式?/39
- 2.7 儿童成长过程中大脑的发展/43
- 2.8 记忆和学习/46

第三章 与这个世界的联系/49

- 3.1 五个外感官/50
- 3.2 感知模式/53
- 3.3 提升外感官的接收能力/55
- 3.4 回忆、思考和学习的五个过程/58
(什么是真实的?)

第四章 内感官——运用大脑工作的模式/63

- 4.1 什么是内感官? /64
- 4.2 惯用和少用的内感官/66
- 4.3 三种内感官的学习能力/68
- 4.4 观察眼球转动而测知内感官/71
(惯用内感官测试——眼球转动)
- 4.5 类型用字/77
(类型用字的观察练习)
- 4.6 类型特征/83
(你属于哪一类型?)
- 4.7 类型配合/87
(三个内感官的强弱倾向)
- 4.8 内感官在工作中的运用/91
- 4.9 内感官在家庭生活中的运用/95

第五章 大脑储存经验记忆的方式/97

- 5.1 经验元素是什么? /98
- 5.2 探索本人的重要经验元素/102