

现代
心理疗法

世界图书出版公司独家引进
风靡欧洲及港台地区的心理疗法
知名心理治疗师鼎力推荐



[香港] 李中莹 著

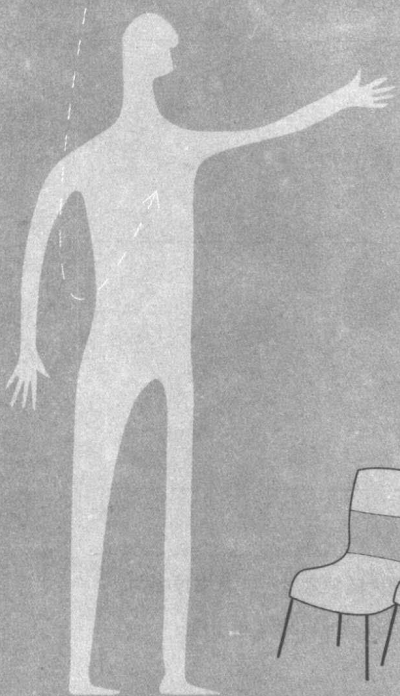
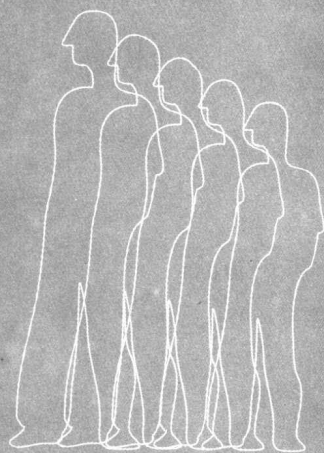
NLP

简快心理疗法

如果你是一名心理医生
如果你准备成为一名心理医生
如果你希望做自己的心理医生
NLP简快心理疗法
将会给你更多的帮助



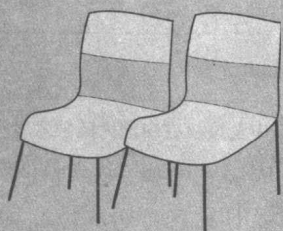
世界图书出版公司



NLP

简快心理疗法

[香港] 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

NLP 简快心理疗法 / 李中莹编著. —北京: 世界图书

出版公司北京公司, 2003.9

(现代心理疗法)

ISBN 7-5062-6075-1

I .N... II .李... III .精神疗法 IV .R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066194 号

NLP 简快心理疗法

作 者: [香港] 李中莹

责任编辑: 李征 纪谊

装帧设计: 青·橙 工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店和外文书店

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 16.75

字 数: 250 千字

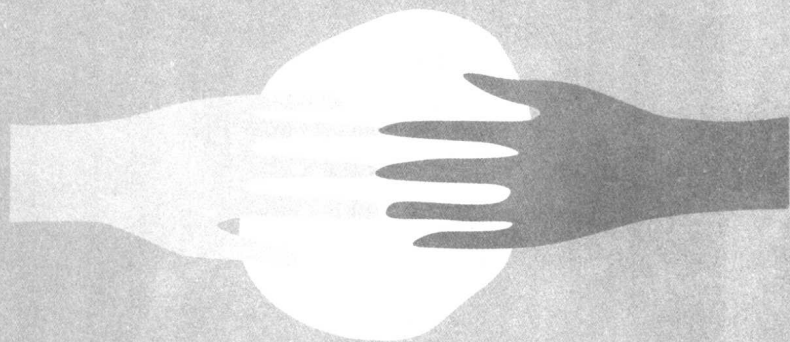
版 次: 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2003-2710

ISBN 7-5062-6075-1/Z · 188 定 价: 28.00 元

世界图书出版公司北京公司已获得本书作者李中莹授权在中国大陆独家发行。本书原名为《情绪舒导学》, 由香港专业效能管理出版社 (P.E.M.I. Publishing Company) 2002 年出版。

版权所有 翻印必究



确保每一个来见你的人，
在离开时都感觉更快乐、更好。

—特里莎修女

*Never allow any one,
who comes to you,
without leaving happier and better.*

—Mother Teresa

内地版序

致内地的朋友：

我把NLP的概念和技巧运用在心理辅导工作上，自从2001年8月在昆明的国际心理治疗大会中被内地专业人士注意后，未曾想到会得到这么大的认同。在2002年我先后在广州、南京、北京和苏州举办了四次讲座，共有450多位医生、教授、心理咨询师和辅导老师参加。在2003年，我除了会继续接受各地学术单位的邀请开办这个讲座之外，还会与南京的晓庄教育学院心理健康研究所合作，设计及讲授一个16天的“NLP简快心理疗法”文凭课程，以提供全面和深入的学习机会给有兴趣充分掌握这门学问的内地朋友。

我亦正在与广东教育学院教育系合作，与王小棉教授及王松花教授共同设计并讲授一个16天的“辅导教师技巧”课程，以培养出具备足够心理咨询能力的中小学辅导教师。两位教授曾经听过我的多个NLP课程，对NLP概念和技巧的运用，已经甚有心得。对于尚未从事心理咨询或心理治疗工作的朋友，我建议他们报读将分别在广州、上海和北京举办的12天“NLP及格执行师”课程。因为这更适合一般人士在日常工作、家庭生活中的需要。

在2003年，我还会积极地把临床催眠治疗和家庭系统排列治疗技巧介绍内地的心理专业人士，并计划在年中移居苏州附近地区，这将更方便我在内地开展工作。

中国在渐渐成为世界大国的同时，社会中出现的心理健康问题亦日趋严重。无论在家庭、婚恋、亲子关系，还是在面对工作中的困惑、压力、人际等问题时，以及在社会中公德意识不足、种种罪案背后，都明显地普遍存在着心理因素问题。我余生的工作，将专注于教育系统、心理咨询系统和向大众传播良好心理

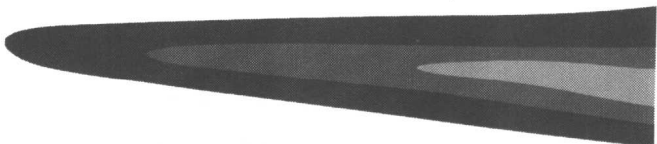
健康的技巧。

这本书是第三本在内地出版的拙作，虽然针对专业心理工作而写，但并非只有专业人士才能看明白，一般的读者都会在阅读的过程，对培养和增进良好心理健康有深刻了解。

谢谢你们的支持！祝身心健康，人生快乐！

李中莹

2003年1月 于北京



专家推介

李中莹先生自1992年接触到NLP身心语法程序学之后，整个生命都有了新的方向与指针。十年来他的建树与成就是有目共睹的。

虽然他不是专研心理学的，但是精神科医生、心理学家、社会工作者及普通人（包括我自己），都冀望能有机会跟他学习。有缘的，都感到李先生有独特的天分并得益良多。但许多人都遗憾没有这缘分。

幸亏李先生凭借天赋的写作才干，能将最新及实用的资料，以浅白、生动、贴切的文笔，有条理地介绍给大家。

看了本书，并不能立刻将我们提升为心理学家。心理疾病仍需有恰当的心理诊断及医药治疗。但是实际上每个人都会有“情绪疏导”的需要。所以能够了解及运用本书的资料，相信已可得到帮助。至于已担任辅导工作的人员，利用本书所提供的方法，更能称心如意地帮助他人，功效从速立见。（请参看附录的案例为证）

本书可与李先生的《NLP——帮助人生变得更成功快乐的学问》一书配合着看，两本书是彼此互补的。

如有机会参加李先生或其他有成就的NLP导师的课程，有了这么详尽的教材作为辅助，肯定可以巩固所学。

李先生传授这门知识的宗旨是为了人类生命质素的提升。希望他会很快继续出版一系列续集，让我们一齐分享他的专长与爱心。

徐志忠（香港NLP之父）

认识李中莹先生，认识NLP，是我的缘分，也是我生命中的喜悦。三年多来，NLP不但对我个人更对我的专业工作都带来了巨大的帮助。

1998年初第一次接触NLP，是送我的女儿上李先生的“亲子培训课”。女儿一下课出来第一句话就说：“妈妈，我还要上李伯的课，你一定要给我报上名。”从女儿兴奋发光的眼神中，让我对NLP产生了兴趣。已读了七年书的女儿，虽在学校也常受宠，但从未这样强烈地被一个老师吸引过。我想NLP一定有它的优越之处，我要探个究竟。从此我开始跟随李先生学习NLP，应用NLP。

在我从事临床心理工作中，运用NLP的理念及技巧，让心理咨询及治疗更轻松、更有效、更省时。当面对咨询者的冗长叙述，运用NLP的检定语言模式及提示语言模式，能迅速地抓到困扰咨询者的问题核心及找出问题背后的深层意义，直接处理核心问题，并从问题背后的深藏意义中找出治疗契机。治疗不仅解决表面的行为情绪问题，更能解决深层的信念价值观问题，从根本上帮助咨询者改变因成长扭曲的信念及局限性信念引起的认知偏差。

对某些极悲观地将自己不幸不顺利的痛苦归因为外在人、事、物、环境等因素的咨询者，可以避免与咨询者长时间探讨分析事情是如何发生的、受什么因素影响等，首先可以用抽离法让咨询者从不良情绪中抽离出来，后应用目标导向原则及理解层次法、反败为胜法等，引导咨询者把焦点放在解决问题上，而不是纠缠于为何出现问题。从而让咨询者从被困的问题圈中跳出，看到转机与希望，振奋心情，更清晰理智地解决问题。

NLP研究人的大脑如何运作得更好，同样认为人是后天学习获得经验的产物。既然一次不愉快的经历让人学会恐惧、担忧，也可以通过改变大脑的次感元，即改变经验元素，来快速有效地消除以往的不愉快体验及影响。

对于帮助老师、学生如何快乐的教与学，对于家长与子女如何处理好亲子关系，NLP都会使你受到启迪。

NLP更注重提升一个人的内在潜力及自我价值，让人学会自信、自尊、自爱，学会肯定自己、接受自己，学会如何达到自我实现，获得人生的快乐成功。

NLP让我从彷徨中找到清晰的方向目标。NLP可以给今天多变的社会、躁

动的人们带来一分安宁、一份快乐。

感谢李先生把NLP第一次完整系统地介绍给大陆的朋友们,他是给我们一份礼物,我从他那里接受,也要把它分享出去。

杨蜀琴 副主任医师

(广东省佛山市第二人民医院心理保健中心主任

广东省心理评估专业委员会委员)

在最初接触到NLP时,我就感到这是我梦寐以求的学问,当时的想法只是觉得可以把NLP的技巧运用到实际的临床工作中,使之成为自己的一种武器来为患者服务。在系统地、深入地学习了NLP的理论和技巧后,我才明白到NLP不仅是我們用来帮助别人手段,更重要的是它能帮助我们不断完善自己、不断地取得自己的成功快乐。我记得在学习中间,我曾对李老师感慨地说:我本来是要看看你的房间是怎么装修的,现在我觉得也要买一间同样的房间,让自己能够享受到一个新的世界。NLP使我的工作和生活变得更快乐、更充实、更得心应手。

张虹桥 (广东省佛山市第一人民医院心理科主任医师)

《NLP简快心理疗法》是一本独具特色的心理辅导书,内容新颖,风格活泼,阅读起来轻松有趣,常有精辟观点,令人拍案叫绝,并具有可操作性,有较强的实用价值。

尹平 (广东省第一人民医院心理门诊部主任医师)

……其中一个初中的中学女生,因焦虑而退学,治疗一段时间以后,仍然有焦虑,后来了解到她有一些小学时期的事情没有说。小学三年级夏天,有一次,她和班里两个男生打扫卫生,他们两个打赌,其中一个脱掉她的裤子,当时她很快就穿上了,但是很生气和伤心。这件事她一直保守着秘密,并且把它看得很沉

重，加之她虚荣心很强，对此一直耿耿于怀。为解除她的压力，我用了抽离法，同时加隐藏指令（我们称暗示），让她作为智能大师，看当时处于小学三年级的男孩的行为、心理，从中领悟到他们行为的幼稚性和顽皮；然后再分析今天小学三年级学生的心理与行为，作为旁观者，即使自己看到这些现象，你会怎么想？她又进一步领悟。然后又用“空椅子技术”（或称角色互换），让她发泄心中对他的怨气，同时又作为对方的“他”与她对话。事后，她感觉好多了。最后让她写出自己的感受与收获。

还有一例，我用“抽离法”、“隐藏指令”、“空椅子技术”处理了一女孩（19岁）与母亲的矛盾。平时她经常被母亲指责，她一气之下，偷偷拿走了家里的所有钱和存款（她没有父亲），住在了外面。当时在她与“母亲”的对话中，自己无意中说出了平时自己的一些事情，也领悟到了一些道理，结果她把钱如数交还给母亲。

这两个案例是我学习回来以后，马上运用的。效果是那么好，我好兴奋。……您的方法非常适用，而且适合国人的性格特点。刚开始心理咨询和心理治疗，来访者大多急于求成，而且有的情绪不稳定，有的持有怀疑心理，此时，您的方法就比较适用了。书稿中许多方法非常适合国人的心理特点。您写得具体且具有可操作性，这正是我们所需要的，也是我们欠缺的。

……

史彩娥（河南省心理健康教育研究会理事
河南省信息台心理咨询顾问）

多年来为了寻找一套有效且持久性强的辅导方法，我以神农氏尝百草的心态参加过不少工作坊。去年我参加了李中莹先生举办的“身心语法程序学”课程，我发现终于找到了。

正如李先生所说，参加工作坊犹如洗澡。没错，工作坊完结后，你会觉得身

心舒畅、容光焕发。可是一旦日子久了，身上的污垢又会囤积，你又要找另一个工作坊参加了！而“身心语法程序学”不同之处，就在于它给了你一个刷子——技巧。有了刷子，你什么时候想洗澡都可以。

有一次，我因为被同事批评而心感不快。在过去，我会大发雷霆，但当日我用了“身心语法程序学”的刷子，不但处理了不快的情绪，更能以平静的态度处理事情。我自己都不敢相信：同事竟然因而对我刮目相看。所以，如果现在要我介绍一套简单、容易掌握、有效而且持久的辅导方法，我会介绍“身心语法程序学”。

黄玉如 （香港大学硕士 资深心理辅导员）

面对主动走进心理治疗室的来访者日益增多的形势，每一位心理治疗师都希望自己能够掌握一套简捷、有效的心理治疗技术和方法。

李中莹先生的《NLP简快心理疗法》为我们提供了较快地学习掌握心理治疗技术的有效途径。我以为，本书最突出的特点，就在于把心理治疗工作的焦点放在“解决”，而不是问题上。因此，具有很强的实用性。运用书中所授的方法可有效地减少受导者内心的阻抗，并引导他们不再纠缠于对负性情绪的归因，然后引导他发现他拥有的潜能，尝试不同的选择，从而改变其认知和行为。让他们有能力面对目前的各种问题，找到多种解决自己心理问题的途径。

在临床工作中，我尝试着运用了NLP疗法中的一些技术。最明显的收获，是运用“自我整合法”较为成功地帮助来访者化解内心的自我冲突，提升了自我价值感，使他们在建立自信心，减弱自卑心理方面有了较明显的进步。不止一位来访者在谈到治疗后的感觉时说，经过治疗，我感到情绪平稳了，自信心更强了，能心态平和地去解决以前我认为难以处理的问题，我希望还能得到这种治疗。

学习《NLP简快心理疗法》，可以使得每一位学习者在李先生独特的参与式教学方式指导下，首先经历和感受到自我心理整合及情绪得以疏导的过程，从而

提升心理治疗师自身的心理健康水平，进而提高自己的心理治疗工作之能力。

赵梅（北京同仁医院 临床心理科）

在市面上有关心理学的书本如汗牛充栋，大部分都只是偏重于理论层面，要找一本能够提供读者实用、快速处理个人情绪问题的书本并不容易。李中莹先生所著的《NLP简快心理疗法》一书，却能够取得上述效果。初看的读者或许会质疑：压抑了多年的情绪问题真的可以在这么短的时间内消除吗？根据我过去的临床经验显示，《NLP简快心理疗法》提供的种种技巧，确实可以取得这样的效果。书中所记载的治疗个案已经是一有力的实证。书中有三个是我的真实治疗个案。当我读过《NLP简快心理疗法》一书之后，心里实在感到高兴，因为在欧美国家，这些技巧已经帮助了千千万万的人。在今天，我亲眼目睹我们每一个炎黄子孙都能够透过这些快速行为转变技巧，释放自己，开启心中潜藏的能力，达到成功快乐的人生。所以我认为每个决心追求理想人生的人，都需要阅读这本书。

赖柏谕（香港临床催眠治疗师）

..... 导读

这是一本工具书，尝试以最直接、简易的文字介绍一套实用的学问。全书分为四个部分：

- 第一部分 概念
- 第二部分 一般性技巧
- 第三部分 不同情况的处理技巧
- 第四部分 个案实录

如果你以前没有想过怎样去“辅导”一个有困扰的人，你会问：怎样运用NLP 简快心理疗法的技巧？以下是让你对全书有一个简单的了解。

当以下的情况出现在你身边，你会怎么做？

- 你的女儿担心毕业后找不到工作，茶饭不思；
- 你的好友与丈夫吵了一场，闹着要离婚；
- 你的侄儿因为幼小时被狗咬了一次，至今见到狗便惊怕到整个人失去控制；
- 你的一个下属缺乏自信心，总是逃避责任；
- 你的弟弟，爱上了一个有夫之妇，知道应该把关系结束，但总是做不到；
- 你自己容易受到一些小事影响而有情绪，知道这样不好，但是这些小事和情绪总是经常出现。

你或者会对他（或自己）说一番道理，希望他或自己听了便有所改变，但是在绝大多数情况下，这样不会有效果。你或者会陪他聊聊，告诉他把事情说出来

会好过一点，虽然他感到你心里对他的支持，但是对事情和情绪，两个人都充满了无力感。你或者对他和自己说：人生就是这样，这是无可奈何的，唯有忍耐，希望事情会有改变的一天。如果上面三个做法都不愿接受，也许你会想到找寻别人的帮助，可是，找谁呢？找朋友？他们都说你最聪明，有问题都来找你，找他们又有什么用？找专家？那是说去医院的心理门诊科挂号——我可没有什么心理不正常啊！算了，还是安慰安慰他，使他感到我的无限支持，看看下一步怎样了。

上面说的是今天社会里普遍的情况。有困扰的人，每次困扰出现所引起的情绪没有化解掉，累积下来，便会做成很多心理病症，例如忧郁症、强迫症、恐惧症。有些严重的情况，会发展出类似精神分裂等的病症。在身体方面，带有这些困扰的人，睡眠和饮食都容易出问题，长期处于压力之下，神经衰弱、脾气暴躁、人际关系差，把想做的事和身边的人际关系，都处理得很差劲，人生怎会有成功快乐的可能？

“NLP简快心理疗法”就是针对每天出现在生活中的困扰而设计。我相信每个人都具备足够的力量为自己创造一个成功快乐的人生。传统的家庭、学校及社会培育方式，容易使一个人遗忘了这些本有的能力，“NLP简快心理疗法”的技巧能够很容易地帮助一个人找回这些力量。“NLP简快心理疗法”的特点是简单易做，效果快速。如果你能参加我的“辅导技巧课程”，利用每天在课堂里学到的技巧，马上便可以用来帮助自己、帮助别人去解除困扰、疏导情绪。“辅导技巧课程”的内容就是这本书所介绍的学问，报读这个课程，你无须有心理学或任何学术背景。

为帮助一个有困扰的人调整思想、情绪或行为意欲所进行的谈话或活动，就是一次辅导。运用“NLP简快心理疗法”的技巧，一次辅导的过程可以分开数个阶段。以下是每个部分的简介，并且会指出有关的概念及技巧在哪里有详细的解说。

第一阶段：准备部分

在这个阶段，辅导者用轻松谈话的方式，使受导者安静、放松、感到安全，没有压力。虽然那些轻松谈话并没有涉及受导者想处理的问题，辅导者却已经能够收集很多对辅导工作有帮助的讯息和资料。本书第二部分的第十一章，提供在这个阶段所用到的对话技巧。对话过程中辅导者使用的语言技巧，和受导者所使用语言的深层意思等，在本书第二部分的十三、十四章里介绍。

在准备阶段里，辅导者或许会做一些试探，以测试受导者的某些信念，他还会尝试引导受导者注意某些信念的矛盾之处。这样，便进入了辅导阶段。

第一阶段可能只有几句谈话。一个不知情的人在旁边，会以为那是一次简短、平常的对话，但是对一个有经验的“NLP简快心理疗法”辅导者，却已经可以得到和做到很多了。

第二阶段：辅导过程

“NLP简快心理疗法”的部分技巧，需要用身体来配合，但是，亦有不少技巧，可以受导者在坐着的状态下做出效果。有一些技巧，在每次辅导都会用到，这些可算是“NLP简快心理疗法”的基本技巧了。本书第二部分第十二章介绍这些技巧。

在辅导的过程中，辅导者会选择使用一个或多个技巧去尝试做出效果，如果效果不理想，辅导者会改变所用的技巧。若有需要，甚至会在一个技巧的中途改变，转用另外一个技巧。在这本书里，我把所介绍的技巧分为五类：

- 一、处理受导者情绪的技巧（第十七章）
- 二、添增力量的技巧（第十八章）
- 三、化解内心矛盾和冲突的技巧（第十九章）
- 四、处理过敏恐惧症状的技巧（第二十章）
- 五、处理人际关系问题的技巧（第二十一章）

第三阶段：结束部分

辅导者不断尝试运用各种技巧，并且不断测试效果，当理想的效果出现时，便进入第三阶段。在这个阶段，辅导者会凭第二阶段所产生出来的需要而做一些工作：他也许会说个故事，把受导者需要的新信念牢牢地储留在心里；他也许会用语言去检查受导者其他有关连的需要；更常出现的，他会引导受导者谈谈以后种种更好的可能。在这个过程中，辅导者会再度测试辅导的效果。辅导者也往往会指导受导者去做一些自己可以经常做的、对他的情况有帮助的技巧。这时，这次辅导便可以结束了。

如果理想的效果没有出现，辅导者可以检讨一下。本书第二部分第十六章介绍怎样做检讨。

对于想深入地了解这套学问的读者，可以看本书的第一部分（概念）。这部分介绍NLP简快心理疗法的背景资料，包括它从何而来，情绪和与之有关的基础概念，并且解释这门学问有效的理由，从中可得知NLP简快心理疗法的中心思想。这个部分共有十章，含有很多与传统看法不同的概念。

本书第四部分辑录了十多个个案，帮助读者明白上面解说的辅导过程及书中技巧的效果是如何做出来的。

我希望你先上我的四天辅导技巧课程，然后才读这本书。如此，你能最快、最正确地掌握这套学问的运用。本书所介绍的技巧，只是NLP里极小的部分。技巧够用便可，无须太多，把它们用得纯熟，自然得心应手、灵活自如。

欢迎你来信（或传真、电邮）与我联络。我希望你能在看完这本书后，给我一个回馈讯息：你觉得这本书怎样？

李中莹

辅导者的基本守则

辅导是协助受导者认识自己、接纳自己、进而欣赏自己，克服障碍、发挥潜能，达到人生成功快乐的目标。辅导是帮助一个人自助。

辅导者守则不单只让辅导者维持一个专业水平，亦是个人道德水平的鉴证，更是尊重受导者的权利和安全的最低承诺。

1. 除非涉及生命危险，否则辅导者不应在辅导以外的环境里与任何人(包括受导者)谈起做过的辅导。唯一的例外是作为案例作学术研究或教育培训之用。就算如此，个案中人物的身份必须在任何情况下都保密。
2. 辅导者绝对不能用辅导过程中取得的资料去作炫耀、谋取个人利益或对任何人做出伤害。
3. 辅导者必须完全尊重受导者的意愿，绝不勉强受导者去做任何他不愿意做的事。
4. 辅导者在展开辅导后，必须对受导者的内心状态负责任。受导者在离开时的状态，最低限度应不差于到来的时候。
5. 没有把握完成或贯彻的辅导，不应展开。辅导者心中应该至少有一名更资深的辅导者作为后盾，当有困难出现时，可以请教或求助。
6. 辅导者对受导者必须完全坦白、诚恳和尊重。

辅导者与受导者见面和交谈几句后，辅导者需要决定应否展开这次辅导。他应先问自己以下五个问题。只有所有的答案都是肯定时，才应决定展开这次辅导。对于这些答案，不应只用理性思考做决定的标准(例如“我应该帮助他的”)，而需要同时注意内心的感觉是否配合。只靠理性的理由而忽略感觉的讯号，只会带来更多的问題。