

Get the life you want

NLP: 自我改变的 惊人秘密

(美) 理查德·班德勒 著
胡尧 李奕萱 译

NLP创始人**理查德·班德勒**
集大成的47个精选技巧

超越之道

穿越之道

彰显之道

Get the
life you want

1本书，3大步骤，47项练习

跟着做就能戒除“戒不掉”的
恐惧、害怕、焦虑、成瘾、坏习惯、心理创伤

 华夏出版社
HUNAN PUBLISHING HOUSE

NLP: 自我改变的 惊人秘密

(美) 理查德·班德勒 _ 著
胡尧 李奕萱 _ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

NLP: 自我转变的惊人秘密 / (美)班德勒著; 胡尧, 李奕萱译. —北京: 华夏出版社, 2015. 3

书名原文: Get the life you want

ISBN 978-7-5080-8128-1

I. ①N… II. ①班… ②胡… ③李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109209 号

Get the Life You Want by Richard Bandler

Copyright © 2009 Richard Bandler

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Huaxia Publishing House

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2009-4657

NLP: 自我转变的惊人秘密

著 者 (美) 理查德·班德勒

译 者 胡 尧 李奕萱

责任编辑 朱 悦

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2015 年 3 月北京第 1 版

2015 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 开

印 张 7.25

字 数 137 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

献给我一生的至交——约翰和凯瑟琳·拉斐尔。

献给罗伯特·史皮瑟，感谢他给我如此多帮助让我开始这一切。

用神奇的大脑思考大脑的神奇

人类至今没有完全搞明白大脑是如何运作的。

对于我们来说，大脑一直是神奇的。

然而在约莫 50 年前，有两位天才人物以他们天才的模仿能力和创造力，开创整合出了一门神奇的学问，这就是研究大脑的运作原理——NLP [Neuro Linguistic Programming 神经语言程序学或身心语言程式学]！本书就是这两位天才中更为多产和更具有创造性的创始人——理查德·班德勒 2008 年的最新作品。

NLP 自创立至今，已经走过了近半个世纪的风风雨雨，它像是奥运圣火，在全球迅速传播开来。每一个接触并理解它的人，都会立刻感受到 NLP 的神奇，大脑的神奇！

NLP 通常被誉为——大脑操作说明书。这意味着什么呢？

这意味着你可以通过 NLP 掌握你大脑运作的规律，它还意味着更多：

自我转变的惊人秘密

你可以更快更好地学习！（善用自己的表象系统 VAK）

你可以更好更有效地休息！（如何自我催眠、自我放松）

你可以更好更系统性地思考！（时间线及神经逻辑层次的卓越思考）

你可以更快更自然地与他人交流！（快速契合他人的先跟后带技巧）

你可以信心满满，干劲十足地实现梦想！（时间线及双向趋向策略的运用）

.....

说到大脑，我们不得不说说电脑。被誉为“计算机之父”的天才人物冯·诺伊曼（John von Neumann），提出了这样的计算机体系结构：输入设备、存储设备、控制设备、运算设备及输出设备。计算机的运转最重要的一块就是中央处理器，通常称之为 CPU。它是计算机控制和运算得以实现的不可或缺的部件。

人脑的运作更像是这样一个超级 CPU。更精确地说，NLP 就是优化大脑 CPU 的操作说明书。

这意味着，我们的大脑都是以控制和运算记忆信息来处理事情的。它同样意味着，大脑处理信息是实时性的。换句话说，所有的情况都是当下的情况，所有的问题都是当下的问题，也只能在当下解决，这是作者理查德·班德勒在本书中反复强调的一点！

NLP 像一个超级显微镜和超级播放控制器。它能放大我们大

用神奇的大脑思考大脑的神奇

脑里运作的任何一个记忆的微小细节，并能以超慢速来定格记忆，也能以超快速来抹除记忆。因此，在心理治疗上，它并不针对事情的过程去作处理，也并不需要去了解当事人的隐私经历，只要简明扼要地表达出当事人此刻当下的困扰，大脑里所呈现的图像、声音或体内的感受，在 NLP 执行师的指导下，对图像、声音及体内的感受做相应的艺术化处理。当事人的状况就能在短短的半小时甚至几分钟内得到天翻地覆的改变。

NLP 是两位创始人不满于传统心理治疗冗长繁复的过程而发展出来的。因此，NLP 的特点就是快速有效！它并不跟你“讲道理”，这并不意味着它“没道理”，反而是它具有更深、更普遍、更有效的“大道理”。

NLP 最有趣的地方就是，它有一系列奇怪的“前提假设”。之所以说是“假设”，是因为以两位创始人的洞见来看，这个世界上并没有绝对真实的概念。这一点跟《金刚经》里提到的“一切有无法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”颇有异曲同工之妙。

本书的翻译过程，是我的一趟神奇之旅。不只是让我看到作者如何娴熟地运用 NLP 的技法来处理各种各样的生活难题，还因为在我自己的生活中，同步性地发生了一些奇特的事情，更加深了我对 NLP 的理解。

在本书翻译接近尾声的时候，我有幸参加了李子政先生在深

自我转变的惊人秘密

圳开办的 NLP 课程。在短短的两天课程里，以前从书面上所了解的 NLP 一下子鲜活起来。猛然间，所有过去对 NLP 的困惑和不解也豁然“开悟”。原来实际体验课程，竟然有如此神奇的效果。

在这两天里，我和其他学员见证了很多“奇迹”的发生。李子政老师生动有趣的讲述和现场多方面、多层次的实际演练，让我们彼此体会到 NLP 的神奇与乐趣。

也因此，我不得不就我所了解的心理治疗和 NLP 做一个小小的对比。

	传统心理治疗、心理咨询	NLP
学科特性	兼容性差，排他性强，局限，狭隘	兼容性强，拓展性强，可持续发展
对来访者的“处理过程”	填表，详谈，追根究底，挖掘隐私，分析总结。	只针对来访者大脑此刻的信息做一些处理。
周期	漫长，数个月乃至数年	短暂，几分钟，几十分钟内
效果	不保证效果，复发性高	几乎立刻见效，效果持久
副作用	来访者容易对咨询师移情，纠缠不清，很容易让咨询师越界。	来访者能学会自我优化，自我调理。
长期来看	顶多让你成为一个“标准”的“正常人”。（不知所以的标准）	复制卓越。美梦成真。（有策略，有方法，有动力，有行动，有结果）

这里并非要打击心理治疗或心理咨询，只是在提醒大家，它们有很大的不同。依我个人的看法，心理治疗/心理咨询和 NLP 应该算是两个领域的学问。

心理治疗是针对让人恢复正常，或针对解决人们存在的困扰而发展出来的学问。

NLP 则是针对人如何能更好或更加卓越而发展出来的学问。

也就是说，它们根本上就是两个不同方向的学问。然而 NLP 具有更大的兼容性。它兼容了心理治疗的功能，而且更加优秀。

本书的章节安排就非常明显地体现了这一兼容性。前两章，着重叙述了 NLP 是如何处理我们生活中常遇到的一些心理上的问题。后两章，则教我们发展出更加美好卓越生活的技巧。

在实现梦想方面，本书也给出了很多具有实践性的技巧。翻译过程中，我不得不惊叹，很多之前在学习“吸引法则”时接触的技法，这本书中有更为详备的论述，作者理查德·班德勒以其深厚的心理学素养，将大脑运作的细节向我们展露无遗。他所阐述的“心想事成”的步骤更为科学，更有实操性。

聪明的读者还可以将本书中提到的技巧灵活地运用到自己的生活中，让自己的生活更为丰富，更有乐趣，更加幸福！

我和好友李奕萱女士用了近七个月的时间，合作完成了本书的翻译。在此期间我的收获非常多，非常大。

自我转变的惊人秘密

天公作美，我在2009年11月份下旬又赶巧上了李子政先生的三天二夜的“NLP卓越领导力”。此次课程给我震撼非常非常之大。上到第二天下午，我内在有一股很强的能量升起。怎么回事呢？

在“NLP卓越领导力”的课堂上，我们可以随时提问，随时就不懂和难以理解的观点发表看法。在与子政老师这种及时的对答中，某些思维上的局限性会突然“桶底脱落”（禅宗里常用的比喻。一个人的无明状态就像透过一个黑漆漆的桶朝外看，看到的也是黑漆漆的。可是开悟之后不断绵密“保任”，不断用功观照，会有一天那个桶的桶底一下子掉落，于是就能看到一片光明）。

尤其在课程进行到NLP的前提假设环境，第4条“地图不是实际的疆域，或只有感官经验塑造出来的世界，没有绝对真实的世界”。这个前提假设让很多人都困惑了，或者说一知半解。一个明显的分歧是，对于同样一本书，它会不会因为我闭上眼睛，没有摸到，它就不存在了呢？最后，李子政老师用了一个巧妙的比喻解答了这个疑问。说完后，有同学竟然有“本来无一物，何处惹尘埃”的顿悟感慨。

上完“NLP卓越领导力”的课程，我发现它跟禅宗的思想是那么的相似。

简单地说，NLP是基于复制的学问。它所有的理论知识都是从已经存在的“天才”人物们那里提取，然后复制到学习NLP的

人身上的。它是基于对信息线性化有序处理的结果。

最后，我想感谢一些人，感谢朱悦女士引介这本书让我翻译。感谢李奕萱女士在我后期完成的时候参与到翻译校对的工作中，让本书的翻译更快更好。感谢深圳市儒释道文化传播机构的总裁李泽钧，是他以伯乐的胸怀，让我有机会接触国家心理咨询师，又有机会上李子政老师的课程。感谢李子政老师，他是我NLP的启蒙导师。这些让我对NLP的理解更为深入和透彻，对本书的翻译具有决定性的意义。感谢在此过程中不断鼓励并期待着的同学和朋友们。现在终于出活了！新的生活开始了……

胡尧（Zok）

2009年12月13日于深圳福田

Zok 的新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/zaracarya>

Zok 的 Email: ratspy@163.com

穿越障碍、释放潜能

许多年前，一部手机不但售价昂贵，难以使用，而且同一块小砖头那么大。然而现在很多手机都小到可以放在你的掌心，你不但可以用来打电话，还能阅读邮件、网上冲浪甚至可以看电视。

同样，理查德·班德勒的人生志业已经深刻地转变了我们对自已大脑潜能的认知。在我看来，他是现今活跃在个人转变领域里最具创造性的天才。

何以见得，你只要看看 NLP，这个他在 40 多年前建立起来的领域。现在，只是简单地应用理查德开发出来的这些技巧，大多数的恐惧症都能在不到一个钟头的的时间里被彻底消弭，而日常的忧郁则可以在数分钟乃至数秒钟里被根除。

更精彩的是，理查德的“心理学技巧”可以用于消除广泛存在于任何人通往幸福快乐之旅上的障碍。本书是理查德许多顶尖

穿越障碍、释放潜能

技巧萃取后的精华。你可以用来处理你自己的个人问题，无论这些困难看起来多么不可逾越，同时释放你真正的潜能。

这些年我见证了理查德·班德勒帮助过成千上万的人们转变了他们的生活。现在，通过这本书，你同样获得了这样的机会！

很快你就会发现，不论你在做什么或是在处理什么，本书都将帮助你解脱束缚，穿越障碍，彰显成果！

保罗·麦肯纳

【保罗·麦肯纳博士曾是一位广受听众欢迎的电台主持，后来成为一名成功的心理放松专家，同时还是一名励志类畅销书作家。曾被《伦敦时报》评选为“当代世界上最具有影响力的权威人士”。他研究了世界上许多相当成功且具有影响力的人，发现成功与快乐并不是偶然地出现在某些人的身上，它们是在深思熟虑与努力下产生的。】

改变比你想象的容易得多！

在过去的 35 年里，理查德·班德勒已经在全球的许多工作坊里，教会人们去发现个人转变神奇背后的秘密。在这本最新的书里，他以简单易懂的方法，与世人分享着他的思想。

对我这名心理学家来说，随着时间流逝，我们越来越认识到，在转变心理学领域，最新的研究发现总是步了理查德的后尘。我们直到现在才开始接受：转变的发生远比我们早先以为的更快、更容易。

在 20 世纪 70 年代早期，理查德·班德勒与约翰·格林德合作创立了 NLP 学说，即神经语言程序学。此后，理查德继续深化他的思想，极尽其可能性。最终，他的成果在全球的教育体系、大学、医院和商业界被广泛传播。NLP 带给了我们对人类自身革命性的认识，让我们知道：当我们了解了自己的思维，我们将有无限可能去实现宏大的愿景。

改变比你想象的容易得多！

理查德以其个性独特的风格，专注于个人转变领域，给我们提供了层出不穷的技巧，让我们最终获得永久的转变。本书是理查德迄今为止写过的最为实用的一本，可以预见，它将会引发一次全球性的转变。参加过 NLP 训练的学员将会从本书中受益良多，它简单易操作，你可以即刻实践，并能产生永久的效果，这是本书的真正魅力所在。

尽管在个人转变领域有成千上万的演讲者，理查德却一直独树一帜并独领风骚。他助人转变的能力，跟他的幽默感和创造性的天赋一样，都是无与伦比的。

在过去的 35 年里，理查德曾经把本书中的技巧运用到他的个案身上，帮助他们克服困难并获得了理想的结果。

当我给世界上成千上万不同类型的人们处理了五花八门的问题之后，我发现人们之所以难以改变的最大障碍就是他们自己的心智，尤其是他们的信念。我们都被教育说，改变是很难的，转变需要付出巨大的努力和大量的时间。我经常发现这一点不足为信。

有时候，人们沉溺在自己的困扰当中，那是因为他们想体验独特感或重要感。他们的困扰给了他们这种身份。他们乐于成为这个世界的受害者。他们千方百计地去证明：他们是无可救药的，没有任何方式可以拯救他们。这些年，要是说我从理查德这里学到了什么的话，就我而言，那就是没有什么是无可救药的。希望总在

自我转变的惊人秘密

转角，无论如何我们总能走出来。你能掌控你的信念，你将不再走以前的老路。你可以相信自己有能力获得解脱、穿越障碍，并彰显圆满。你会看到，转变的过程远比你想象的要容易得多。

人们裹足不前的另外一个重要因素是：他们认为自己的问题永远会存在。他们担心任何的转变都会随时间而逝去。事实远非如此。实际上，就我们的思想和行动而言，我们习得了一些限制性的、毫无意义的行为和观念。好消息是，你可以从你的问题里经验到自由。转变不会消逝，只要你坚持异想天开，那么你就真的能美梦成真。

本书的内容既不是一堆阐述我们生活为何困难重重的复杂理论，也非一堆我们生活难以改变的种种原因的清单。相反，书中给出的全是你可以马上运用，立刻解决你人生困扰的利器，以及实现你人生梦想的技法。理查德·班德勒在这本书里所分享的一切，让我们觉得人生有了盼头！

人们出了很多 NLP 领域的著作，还教导和演示了 NLP 的技巧——而这其中大部分的观点都源自理查德。本书的内容，来自 NLP 的源头活水——这位富有创造性的天才。透过理查德的个人故事和他给出的个案经历，你能洞见到他是如何处理问题的，你会看出他的坚持不懈、坚强有力和超级多元化的幽默感。

为了让你自己从本书中学到更多，请你务必把这些练习统统做完。你会发现自已可以解决本书涉及的所有问题。此外，本书

改变比你想象的容易得多！

还将帮助你走上你所憧憬的生活旅程。

就我而言，人们所面临的最大考验是要学习如何不再走老路。如果你懂得转变是多么的容易，你就能开始掌控你的生活，并作出你要的转变——但是你需要行动。因此实践本书中的练习和技巧非常重要。如果你真的这么做了，你会有所收获。如果没有，当然就一无所获。就是这样。

这让我想起了一个国王和鹅卵石的故事。从前，有位国王把一块巨大的鹅卵石放在了一条路的中央。然后他就躲起来观察是否有人会去搬开它。他的一些朝臣和富商们路过这里，都绕行而过。还有些人发起了国王的牢骚，为什么不把这石头搬走，可就是没有人动手。

一位农夫挑着一担蔬菜路过这里，走到鹅卵石旁边的时候，他放下了肩上的担子，并试着去搬动这块巨大的鹅卵石。在数次竭尽全力地推动之后，他终于成功地把它推到路旁了。

当农夫再挑起担子的时候，他发现鹅卵石原来所在的地方有一个钱包。包里有许多金币，还有一张国王留下的字条，上面写着：“这些金币送给搬开这块鹅卵石的人。”

我们都有机会去处理我们生活中的鹅卵石。本书将告诉你，学习如何移开生命中的鹅卵石，并发现你未来自由之路上的宝藏。

欧文·弗茨帕隆克