

PEARSON

闪亮人生系列

# Brilliant NLP

Third Edition

Manage your emotions,  
think clearly and enjoy life

[英] 大卫·莫登 (David Molden) 著  
帕特·哈钦森 (Pat Hutchinson)  
刘萍 尹永存 译

## 不得不懂的

# NLP

(第3版)

## 幸福人生的 关键点



PEARSON

清华大学出版社

Brilliant NLP  
Third Edition  
Manage your emotions,  
think clearly and enjoy life

[英] 大卫·莫登 (David Molden) 著  
帕特·哈钦森 (Pat Hutchinson)  
刘萍 尹永存 译



不得不懂的

NLP  
(第3版)

幸福人生的  
关键点

清华大学出版社

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2014-3580

Authorized translation from the English language edition, entitled BRILLIANT NLP:MANAGE YOUR EMOTIONS, THINK CLEARLY AND ENJOY LIFE.3rd edition, 9780273778738 by DAVID MOLDEN, PAT HUTCHINSON, published by Pearson Education.Inc., publishing as Prentice Hall, copyright © 2012.

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and TSINGHUA UNIVERSITY PRESS. Copyright © 2015.

本书中文简体翻译版由培生教育出版集团授权给清华大学出版社出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团) 激光防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

#### 图书在版编目(CIP)数据

不得不懂的NLP：幸福人生的关键点：第3版/(英)莫登(Molden, D.)，(英)哈钦森(Hutchinson, P.)著；刘萍，尹永存译.——北京：清华大学出版社，2015  
(闪亮人生系列)

书名原文：Brilliant NLP: manage your emotions, think clearly and enjoy life

ISBN 978-7-302-39257-6

I . ①不… II . ①莫… ②哈… ③刘… ④尹… 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(2015)第024141号

责任编辑：朱敏悦

封面设计：汉风唐韵

责任校对：王凤芝

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者：三河市少明印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.25 字 数：153千字

版 次：2015年4月第1版 印 次：2015年4月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：28.00元

---

产品编号：058612-01

## 赞誉《不得不懂的 NLP》

凭借数年专业的 NLP 训练和培训的经验，大卫和帕特为 NLP 初学者创作了一本优秀的、通俗易懂的入门书籍。本书的精妙之处在于它也可作为具有 NLP 经验人士的工具书。帕特和大卫对 NLP 工具和技巧的讲解浅显易懂，并巧妙地结合了实例说明如何利用这些工具和技巧来解决场景中出现的问题（不管是个人问题还是业务问题），这些都使该书成为那些较为传统的、晦涩的该主题同类图书中的一习清爽的凉风。

**Moira Foster-Fitzgerald, 组织性变革管理总监, SGS 学院**

对于那些想加深自我认知以及希望掌控自己成功之路的人来说，本书是一本优秀的具有实践性的工具书。大卫和帕特以其强大的洞察力和浅显易懂的语言与我们分享了 NLP 是如何成为个性改变和专业变革的超凡力量的。

**Lorraine Hartill, 人与组织发展总领, EMC**

本书继续其开拓创新的旅程，为你——亲爱的读者，提供了更多的工具与实例，帮你理解如何改善自己的人生以及如何发展自己与周围“卓越世界”的关系！

**Martyn Lax, 总经理, Panacea Selection Ltd.**

大卫和帕特的经典著作《不得不懂的 NLP》比以往更加敏锐鲜明。之

前的版本建立了他们清晰、实用的方法，打破了我们之中一些人（怀疑论者）最初受到的阻碍，而且使 NLP 成为我们日常工作中一个现实的工具。这一最新版本在新的章节中切实地将 NLP 设定到业务情景当中，有很多微小的变化，包括“卓越扼要重述”对抓住每一章节的重点很有帮助，当然，更多的卓越例子贯穿书中，将理论联系实际。此书技巧众多，洞察深邃，将以实践者的身份引领你前行，或者为作为实践先驱者的你提供大量的资源。

**Andy Evans, 业务与技巧总领, JRA Aerospace**

我经常参阅此书，因此我能够知道在实际中联系运用 NLP 的基本原理有何用处。我很高兴能够看到新的材料，比如关于时间的章节和关于现实地图的章节。本书无可厚非地改善了我生活的很多方面，不管是就我本人而言还是就专业而言——谢谢你们，大卫和帕特！

**James Millard, 亚太业务经理, NDC Infrared**

## 关于作者

大卫·莫登是一名个人发展训练员和教练。自 1995 年成为一名 NLP 训练员以来，他有多年来与各行各业的人共事的经验，包括企业家、经理、运动专家和孩子，他们都前行在追求个人成功的道路上。

大卫热爱生活并且永远保持幽默感。他通过练功夫和打太极，严格保持健康以及身心的平衡。他喜欢古代的智慧以及它与当今社会的密切关系。

大卫是一家培训与开发公司，Quadrant 1 International 的主管。他曾被电视和广播媒体报道过，并且已经出版了另外几本书，包括《NLP 式管理》、《NLP 商务高级讲习班》、《击败你的目标》以及合著书籍《NLP 的提高自信之道》和《卓越 NLP 工作手册》（出版社均为 Prentice Hall）。

帕特·哈钦森作为企业家和销售与市场团队主管具有丰富的经验背景。她是 NLP 培训师，也是 Quadrant 1 International 的主管。帕特同样著有《NLP 销售之道》以及合著《NLP 的提高自信之道》和《卓越 NLP 工作手册》（出版社均为 Prentice Hall）。

帕特将前沿的个人改变技能与务实的精神相结合，使学习和运用 NLP 变得轻松而且愉快。她具有专注的能力，又能够直击问题要害，这使她成为一名深受大家喜爱的训练员和教练。她还有令人羡慕的对个人和商业组织的成果记录。

欲联系大卫和帕特，请发邮件至：

info@quadrant1.com

## 何谓 NLP，它有何用处？

NLP 能够改变你的人生。其改变事物的力量非同一般。我们之所以这样说是因为在很多年里，我们看到这样的事情在无数人的身上发生。

我们看到，作为使用 NLP 的结果，人们重新燃起梦想，并使生活发生了巨大变化——事业和生活危机迎刃而解；管理者使公司面貌焕然一新；夫妻认识到了对他们来说真正重要的东西，并找到了自己的幸福；老师找到了激发学生学习动力的新方法；企业家进入到世界范围的层次上经营业务；人们也改变了让别人感知自己的方式。总之，我们看到了人们运用自己的所学在所有事情上都做得更加成功。正是因为这些人让我们知道了 NLP 是卓越的——它所提供的很多工具和技巧让人们能够在自己的个人生活和专业领域中取得长足进步，而你也可以如他们一样。

人们重新燃起梦想，并使生活发生了巨大变化

## 简言之

NLP 是一系列的工具和技巧，能够帮助你解决一些无益的思维和行为方式上的问题（有些你甚至都未曾察觉），并提供新的、积极且建设性的方法来提高你的生活质量。尽管在 NLP 中有很多工具和技巧，而你并不需要全部从头学起才能迅速获益。仅通过一种技巧，你就能够做出惊人的改变——只需要在练习中体验 NLP 能

给你带来什么，你定会为最终的结果而感到震惊。

## 历史小述

NLP 由理查德·班德勒 (Richard Bandler) 博士和约翰·格林德 (John Grinder) 博士于 20 世纪 70 年代初在加利福尼亚州发明。班德勒和格林德很早就在各自不同的道路上行进，但是他们都不间断地发展 NLP 的模式和技巧。在过去大约 30 年的时间里，其他很多人也都在致力于个人变化这一逐渐发展的领域——由于人太多，此处不便赘述。在重构部分的第 4 章结尾和第 13 章的一些练习中，在对于“此非彼”思想的发展中就能发现我们最近的贡献成果。

NLP 为积极的  
影响和改变提供有  
效工具和技巧

班德勒和格林德希望弄清楚成功人士能够功成名就的原因，然后研究如何复制他们的模式。他们从模仿卓有成效的治疗师开始，进而到销售主管、谈判者、公共演说家、培训师以及领导人员。很快，他们从众多规律当中以及他们早期的主体优秀模范中汇总出最有效的个人改变的工具。他们还在 NLP 中设计了首个公开训练板块。今天 NLP 为积极的影响和改变提供了一系列大量的有效工具和技巧。此类工具已经被世界数以百万计的人们用来实现个人生活和专业领域中的各个方面的重要成果。

## 名副其实

英文字母“NLP”代表神经语言程序学 (neurolinguistics programming)。如果把这个名称分开来看，我们会很容易地理解它的意思：

- “神经”（neuro）代表大脑和神经系统；
- “语言”（linguistic）指用于交流的言语语言和非言语语言；
- “程序”（programming）是将上述所有集合在一起，以形成自己行为的独特方式。

你只有一个大脑，却有两种意识——一种有意意识，另一种无意识。你早上起床之后，储存在你大脑深处的无意识程序开始运转——无意识程序记得如何做那些机械性的行为：如何骑自行车、开车，如何让自己感觉舒服，怎样会让你感觉不爽等。这些大脑中无意识储存的区域要比你现在读书时运用的有意意识的区域大得多。这两种思维共同合作——一个典型的例子就是当你正在读书而你的有意意识突然被打断的时候，你就开始运用无意识继续读书，而当你读到最后，却根本不记得关于刚才读到的任何东西。

---

### 卓越 举例

当你在开车时，你的无意识能够将你从 A 地带往 B 地，而你的有意意识却集中在别的事情上。你可能经历过当你下班回家时，却根本不记得路上发生的事情，因为你那时正在思考白天发生的事情。这个对你来说真的很管用，当事情有条不紊、按部就班地进行时，也可以重复习惯性的行为，比如换挡，绿灯亮时前行，红灯亮时准备停车等。但是，如果一些不幸的事情发生，比如有人冲到你的前方，那么，你的有意意识就会对行为起作用，然后替代无意识。然后你就会将注意力完全放在突发事件上，而之前对今天的沉思随之烟消云散。

---

一种意识程序一旦形成，它便具有惊人的一致性，一遍又一遍

地产生相同的结果。有些程序会受用于你，而有些程序会产生让人始料不及的结果并且会成为你的绊脚石。NLP 就能改变这种无效的程序并且创造新的有效程序。

---

### 卓越 举例

你是否曾经将钥匙放在某个地方，五分钟后，你却怎么也想不起来刚才将钥匙放在什么地方了？为什么会出现这种情况呢？这通常是因为你打断了一个经过精心安排的常规，比如出门上班这一套流程。你拿起钥匙，抓上包，检查了后门，正当你打开大门要往外走的时候，突然想起还要带一些非常重要的文件。现在你的有意意识将注意力转移到文件上而你的无意意识告诉你需要腾出一只手去拿那些文件，所以无意意识让你放下手中的钥匙。麻烦的是，你的有意意识并没有记录下你将钥匙放到什么地方了，所以你对于这一行为没有视觉记忆。打破这种根深蒂固的习惯会造成各种各样的问题，但是你可以通过在打断无意意识的惯例时加强对自己行为的有意注意，从而阻止这种问题的发生。

---

对于大多数人来说，人们会对发生的事情做出反应，而 NLP 能提供更好的方法。运用 NLP 提供的工具，经过选择，做出不同的反应，并且对自己的思想、感悟和行为有清晰的认识。你会发现是什么真正影响了你。对于想从工作和生活中获得什么，你开始能够做出清晰明确的判定。只有你自己才能对自己的结果负责，也只有你自己才能做出改变，来提高自己的生活质量。这正如你紧握方向盘，掌控着自己的职业生涯和个人生活的道路，然后以真正意义上的远见和决心朝着自己希望的方向前行。一旦你掌握了它，你就

可以运用它在你生活中的方方面面创造可喜的成果。如此，你不仅可以找到钥匙，或更加小心翼翼地开车，还会发现自己的工作和人际关系都处理得得心应手，同时还增加了掌控自己人生各个方面的力量和信心。

## 你有多了解自己？

你是否曾经疑惑，为什么两个人在面对同样的情景时会有截然不同的结果？为什么有些人取得的成就让他人望尘莫及？你或许还发现有的人能够吸引活泼、充满活力的人，而有的人非常善于吸引满腹牢骚的人。有的人似乎已经将生活设计成自己希望的样子，而还有一些人却在纷繁的问题和困难中求生或挣扎。那么，是什么导致了这样的不同呢？

成功的人往往被认为是幸运儿，但这真的是幸运的原因吗？幸运包含了一种赌博的意味，但是，细想一下，这些人没有一点视自己的人生为儿戏的意思。不管怎样，他们取得美好成果的高度一致性是对赌博之法的公然挑衅。不，他们还需要用自己的思想做更多的事情。

成功的人往往被认为是幸运儿，但这真的是幸运的原因吗？

掌控自己的思想是取得成功的关键。做到这一点，首先你应该认识到你的思考对你人生的影响。你或许会认为环境的影响超出你的控制范围，使你停在原地止步不前。像一只井底之蛙一样，以为头顶的小圈蓝天就是井外的全部世界。直到它以井底之蛙的姿态开始天空之旅，它才意识到外面的世界是何其浩瀚广博。NLP 中运用到的技巧的设计就是为了提高你的意识，并且增加人生中的机遇。

## 你是否意识到了呢？

有时，在某些情况下非常有效的模式在其他情况下却适得其反，给自己或他人造成压力或挫折。这些模式已经让我们习以为常，以至于我们毫无察觉。此处便是几个这样的例子。

---

### 卓越 举例

伯纳德认为自己是一个勤劳、专注并坚定的商人。他专注细节，没有什么能逃出他的法眼。他对自己的做法很得意，认为成功来自于努力工作和强大的领导能力。他完全没有意识到这样的行为会对他这个最成功的推销员带来负面的影响，他会感到处处受管束并感到能力被低估。

---

### 卓越 举例

纳加尔喜欢上了赛义德。两人在一起时，他总是细心而体贴。但两人计划好一起做一件事情时他却总是迟到。很快，他们开始为婚礼做准备，一个新家庭马上就要建立起来了。让纳加尔如梦初醒的是，赛义德无论是对他的家人、朋友还是同事都是一样的细心照顾。在他们需要帮助的时候，他几乎愿意做任何事情去帮助他们。他越是如此，人们就越愿意让他帮忙，而他就更无暇顾及纳加尔和这个新的家庭。

---

## 新版新增内容

我们收到过很多读过、喜欢、受益于此书前两版读者的来信。

他们告诉我们书中的举例和练习是如何帮助他们个人运用 NLP 的，他们是如何克服他们所认为的缺陷的，以及他们是如何在生命中创造出更多所渴望的东西的。我们的快乐不断，并经常为读者们取得的成就而感到惊喜。在新版中，我们在第 13 章中增加了很多更精彩的例子和新的技巧。所有例子都为真实案例，但是我们更改了案例中人物的姓名以保护所涉及人物的隐私。我们还在每个章节的后面增加了“卓越扼要重述”，以帮助你整合所学内容。我们相信你会找到其他有用的材料，并且希望你能将生活中自己运用 NLP 的例子发邮件告诉我们。

祝你阅读愉快！

# 目录 Contents



何谓 NLP，它有何用处？ VII

---

第 1 章 生活和工作中 NLP 如何给你更多选择 001

第 2 章 思考让自己成功的方法 009

第 3 章 对你坚持的信仰保持谨慎 037

第 4 章 思考让自己感觉很棒的方法 047

第 5 章 为取得成功而组织你的思维 073

第 6 章 成功建立以和谐为基础的人际关系 089

第 7 章 词语的影响 115

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第 8 章 情绪对时间的影响              | 129 |
| 第 9 章 清除无用程序                | 139 |
| 第 10 章 不可思议的结果              | 151 |
| 第 11 章 为实现的可能性，重新设计你的拟实地图路线 | 163 |
| 第 12 章 根据 NLP 将其作为基本信仰      | 175 |
| 第 13 章 其他 NLP 技巧            | 189 |

---

|           |     |
|-----------|-----|
| 接下来需要做什么？ | 211 |
|-----------|-----|



第 1 章

生活和工作  
NLP 如何给你更多选择

