

NLP

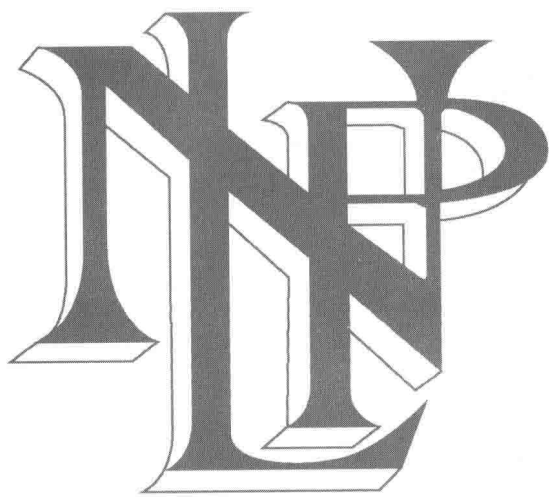
NLP
复制卓越的艺术
带你进入互联网时代
的成长高速公路

雷子◎著

复制卓越的艺术

一本教你站在巨人的肩膀上摘桃子的成长奇书





雷子◎著

复制卓越的艺术

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

NLP: 复制卓越的艺术 / 雷子著. — 北京: 人民
邮电出版社, 2014. 12
(多贝公开课)
ISBN 978-7-115-37233-8

I. ①N… II. ①雷… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第237235号

内 容 提 要

本书通过对NLP的解读, 结合互联网时代的学习趋势, 借力NLP心法, 配合思维导图学习法, 对NLP进行层层分析和运用转换, 让你简单、快速地掌握NLP学习模式, 助你在工作和生活中迅速“脱困”、“突围”, 从而遇见更好的自己。

◆ 著 雷子
责任编辑 张慧芳
执行编辑 陆凯芬
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16
字数: 160千字

2014年12月第1版
2014年12月河北第1次印刷

定价: 39.00元

读者服务热线: (010)81055488 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



前言

亲爱的读者朋友：

你好，我是雷子。

首先，我请求你把我作为好朋友。我不是 NLP 大师，也不是思维导图的权威，我只是较早地接触到了很多学习和思考的技巧，同时，想与更多的朋友一起分享我的经验和心得。“闻道有先后，术业有专攻”，我想在和你一起分享时，以朋友的身份最为合适。

其次，我们一起分享的有四个方面，分别是 NLP、思维导图、教学方法以及我的经验。前三者早已存在，我所做的就是尽我所能地去呈现我的理解，希望能帮助你更好地学习和运用它们，帮助你达成人生的理想。而我的经验本身是源自前三者，我是最直接的受益人和见证者，因此，我会分享我自身的实例，为你详细解析我是如何做到的。

复制卓越，从而让你的学习、工作、生活变得更加简快。“简快”，对于很多人而言，是个陌生的词汇。试想一下，假如把这两个字拆开，你最容易想到的是哪些词组？简单、简便、快乐、快速……不是吗？简快就是——

通过学习方法的优化，帮助你学得更简单、快速，让知识更高效地为你所用，从而使你的人生更加成功、快乐。

换句话说，这是一条——

通过复制卓越的学习方法，帮助你更快速地学习和成长，让人生变得更简单、快乐的捷径。

我没有打算把这本书写成类似“大全集”“百科全书”的著作，因为知识是无穷无尽的，我所做的就是帮你建构一条简单、快速、高效的学习捷径，从而助你更好地学习、转化和应用知识。你不需要成为一个容量超大的人形移动硬盘，而是要成为知识的主人，通过高效的学习，让知识为你所用，给你创造更大的价值，帮助你更加成功、快乐。这才是我们学习所要达到的效果。

我自 2013 年 3 月底跨入网络平台以来，遭遇了一系列的学习挑战：

- 因为要做微信公众平台，需要更多地了解微信和平台运营的规则；
- 要让分享得到更多的传播，则需要兼顾到 QQ 营销、百度营销等；
- 无论怎样营销，都对文字的功力有要求，于是要学 SEO 和文案写作技巧；
- 但是这些依然满足不了学员们的需求，因为文字的沟通效果是有限的。于是，我开始借力网络平台进行分享和交流；
- 由于网络教学除了语音的要求之外，对视觉化的要求也特别高，这令我不得不同时提升我的课件水平，于是，我又转向了 PPT 制作技巧的学习；
- 再后来，随着学员和粉丝的不断增加，我需要考虑更好地运营我的课程，于是，又学习跨入另一个领域——“商业模式”；
- 期间，还有一系列的事情要同步完成，如整理书籍、制作教程、视频渲染、售前售后、客户管理等。

如果我不懂简快，这其中任何一门技巧，都会让我深陷其中、无法自拔。

庆幸的是，我懂！到年底统计的时候，上述的技巧我都已经完全掌握。做到这些需要投入多少人力、物力和财力呢？假如每天给你3个小时、不足200元钱你能做得到吗？答案是，你肯定也能做到！因为对于这些领域，我都是从零开始学习，从完全的菜鸟到能够完全掌握和运用它们！所以通过简快的模式，你也可以做到。而现在你可以做的就是——站在我的肩膀上。

我的经验就是你的经验。你不需要去经历痛苦的摸索、反复的碰壁，凭借我所创造的简快模式，相信你的人生旅途将能享受更多有趣的风景，后面的章节我会向你分享诸多的经验和实例，以帮助你更好地享受学习、工作和生活。

为了方便你更好地学习和运用本书的技巧，我建议你以下列方式阅读和学习：

- **首先，预习全书。**你可以快速地阅读本书的目录，也可以把全书快速地翻阅一遍，重点不在于全面理解，而是在于对本书的框架有一个基础的了解。就像逛公园一样，先知道有哪些好玩、有趣的景点。

- **其次，精读重点。**所谓的重点，不是我认为的重点，而是你觉得当下对你最有价值、最有帮助的章节。就像在公园里对于特别喜欢的景点，你可以多一点时间驻足享受。当你每次都能从本书有所获益的时候，阅读本身就成了一种享受。

- **再次，做点标记。**简单的标记，就能够帮助你更好地理解 and 记忆。我推荐你使用荧光笔标注，因为它的色彩本身就有明确的区分功能。可以用红色标记重点、橙色标记次重点、黄色标记更细节的描述，三种色彩就能够帮你快速地提炼、区分和识记信息，具体的操作在后面章节会有详细的讲解和示范。

● 最后，画张导图。对于自己使用的导图笔记，只要能帮助你自己记忆和理解就可以了，漂不漂亮不重要。如果你能同时兼顾视觉化，那么，这种笔记就能够帮助到更多人，后面的章节我会向你详细解读——如何简快地做出卓越的导图笔记。

顺便谈一谈关于分享这件事，因为有太多人会好奇我的举动，无论是持续地学习、大量地分享还是不断地拓展教学的领域，原因其实很简单：

纸是包不住火的，任何所谓的秘籍都不可能永久珍藏；

每一位大神，都曾经是屌丝；每一只蝴蝶，都曾经是毛毛虫。任何的技术，都可以通过简快的模式成为你的能力。

我希望这套技术和成果，能够帮助更多人学习和成长。

我有一份期待：让世界因为我们的存在而变得更加美好！

雷子

2014.9.1

目 录

- 第一章 简快解读 NLP 的核心** / 001
 - >> NLP 是什么 / 002
 - >> NLP 如何帮助我们 / 003
 - >> NLP 的历史——奇妙的创始经历 / 005
 - >> NLP 的中心学问——模仿 / 007
 - >> NLP 的核心技术——复制 / 012
 - >> NLP 的卓越之处——创造 / 016
 - >> 附录 巧用 NLP 三步曲——3 小时彻底玩转魔方 / 020

- 第二章 NLP 的心法与思维导图的程序化** / 023
 - >> 借力 NLP 心法——打造卓越的心灵免疫系统 / 024
 - >> 程序化思维导图——高效学习的五大元素 / 036

- 第三章 互联网时代的三大学习趋势** / 048
 - >> 结构化思维——条理清晰的整理 / 050
 - >> 视觉化思维——生动有趣的理解 / 061
 - >> 碎片化学习——简单快速地成长 / 073

- 第四章 NLP 的四大支柱——简快的“基石”** / 085
 - >> 目标明确——关注自己真正想要的 / 087
 - >> 内外亲和——身心合一的学习成长 / 096
 - >> 敏锐觉察——高度敏锐与循环进步 / 104
 - >> 行为灵活——根据效果选择适宜方案 / 113

第五章 NLP 时间换框法——简快的“脱困” / 121

- » “时间框架”的意义和价值 / 123
- » 现状——斩断过去与未来的束缚 / 126
- » 因果——凡事的发生必有其因果 / 132
- » 假设——以终为始的逆向思维法 / 139
- » 展望——掌控自我的命运轨迹 / 148

第六章 NLP 理解层次与六度涅槃——简快的“突围” / 156

- » 什么是 NLP 理解层次与六度涅槃 / 158
- » 环境：没有圈子？那就创造一个 / 161
- » 行为：知道做不到？巧妙的改进 / 169
- » 能力：做到做不好？天才的妙招 / 176
- » 信念：想做不愿做？巧妙的转换 / 182
- » 身份：我是学渣？蝴蝶都曾经是毛毛虫 / 194
- » 灵性：为什么活着？世界因你而更美好 / 201

第七章 NLP 与思维导图的奇妙组合——简快“笔记” / 203

- » 精选资讯——“删减”低价值资讯 / 205
- » 三色标记——让关键词也视觉化 / 213
- » 结构化整理——让资讯有层次、有条理 / 220
- » 与知识互动——关联转换你自身的经验 / 228
- » 视觉化呈现——将逻辑树升级为思维导图 / 234
- » 终极的追求——自助助人的高品质笔记 / 241

- » 后记 / 245

简快解读ZIG的核心

第一章

>> NLP 是什么

我们在学习任何新事物之前，都会好奇它的意义，对于“NLP”当然也不例外。NLP 是“**Neuro Linguistic Programming**”的英文缩写，中文翻译为“神经语言程序学”。简而言之，NLP 是一门关于模仿和复制的学问。

通过对卓越人士获得成功的经验进行总结，并且将它经过程序化变成一套明确可行的步骤和技术，从而让普通大众也能快速掌握并获得类似卓越的效果。这既是 NLP 的核心目的，也是它的中心学问，并且是 NLP 之所以获得快速发展的源动力。

>> NLP 如何帮助我们

通过 NLP 这三个字母的本意，你将会了解如何使用 NLP 的基本策略。

N 是指 Neuro（神经，也被译为身心）。身心是指个人的身心状态与关系，我们可以通过改变身体来影响内心世界，也可以反过来通过内心的改变来影响我们的身体。在第四、五、六章内容中，我将会与你分享大量的提升你内心力量的方法，帮助你更好地掌控自己的人生。

比如，很多人会说：“天气好心情好，天气不好心情就不好”，此时，天气决定了我们心情的好与坏；但如果略做思考：天气不好的时候，我如何也能心情好？当你从这一角度思考时，天气对你的影响就会大幅降低。这个简单的转换，在 NLP 的技巧中叫作“换框法”，在后面的章节中我会和你做更具体的分享。

L 是指 Linguistic（包含语言和语法两部分）。语言部分包括文字、声音和身体语言，如 NLP 中的“瞬间亲和力”，就是以语言的训练为主；而语法则对于内容以不同的方式来表达，恰当的语法组织，能极大地增强沟通的效果。

比如，当员工在工作中出现失误时，很多领导都喜欢责问：“为什么会做

错？”这种语法形式容易让当事人陷于过去的错误而无法自拔，而且这种责问只会带来更多的借口；如果换成“如何在下一次能够把事做好？”这种以未来效果为导向、关注问题解决的语法形式就能更好地支持员工把事情做好。“为什么”和“如何”就是两种不同的语法。

P是指 Programming（程序）。即借用计算机专业的术语来解释我们思想、行为的模式，是具体的、步骤清晰的方法和策略。NLP 总结了很多学习和思考的程序，“N”和“L”可以被视为具体化的程序，通过学习和复制这些程序，我们就能实现更简单、高效的学习、工作和生活。

比如，你想要更好地与别人沟通，你可以快速借鉴 NLP 中关于沟通的技巧；如果你想要减压、放松，可以借鉴 NLP 中关于情绪管理的技巧。很多 NLP 的实战导师已经总结了很多套简单、有效、易学的程序，你只需要找到它们然后加以运用即可。

也就是说，通过模仿和复制卓越的程序（NLP 和卓越人士），我们可以快速成为卓越人士，从学渣变成学霸，从菜鸟晋为达人，从小白成为高手。

那么，NLP 是如何发展而来的呢？它的创始经历对我们有怎样的帮助呢？事实上，如果你能仔细研读 NLP 创始人的经历，你会惊讶地发现——原来大神们都是“模仿”出来的！

>> NLP 的历史——奇妙的创始经历

首先，让我来简单介绍一下 NLP 创始过程中的基本信息，让你先对它有个大致的了解。

时间：20 世纪 70 年代初期

地点：加利福尼亚大学圣克鲁兹分校 (University of California-Santa Cruz)

创始人 1：理查德·班德勒 (Richard Bandler)。当时是计算机系的学生，同时也热衷于心理学，阅读过很多心理类书籍。

创始人 2：约翰·格林德 (John Grinder)。之前是语言学博士，当时正在加州大学实习，担任语言学助理教授，对沟通方面的技术感兴趣并且有自己独到的见解。

创始过程：两位创始人模仿、研究了三位能够持续创造人类行为杰出改变的顶尖导师所用的方法，并且对其成果进行融会贯通，创造了全球顶尖的应用心理学——NLP。

模仿的三位导师之一：维吉尼亚·萨提亚 (Virginia Satir)。全球知名的

心理治疗师和家庭治疗师，是第一代家庭治疗师，被誉为“家庭治疗的哥伦布”。

模仿的三位导师之二：弗里茨·波尔士（Fritz Perls）。西方现代心理学的主要流派之一——完形疗法（也称格式塔疗法）的创始人。

模仿的三位导师之三：米尔顿·艾瑞克森博士（Dr. Milton H. Erickson），是医疗催眠、家庭治疗及短期策略心理治疗的顶尖权威，被誉为“现代催眠之父”。他在潜意识操作的研究及实务成就方面极具开创性，被誉为“目前为止世界上最伟大的沟通者”。

那么，这两位创始人究竟做了什么特别的事情，使得他们能在极短的时间模仿、研究并且掌握三位顶尖导师的学问，开创了NLP这门使人成功、快乐的学问呢？接下来，我将与你一起详细地拆分整个NLP创始的各种玄机。

>> NLP 的中心学问——模仿

事件1：整理与编辑

一次偶然的的机会，理查德结识了当时的家庭治疗导师维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）。因为计算机专业出身的理查德既有计算机方面的特长，同时也爱好心理学，所以，被维吉尼亚雇用帮助整理其近期工作内容——将维吉尼亚刚在加拿大举行的为期一个月的工作坊内容转录成录音带和文字记录。因为要确保文字的正确无误，同时还需要理顺内容的逻辑，所以，理查德花了数月的时间才完成了这项工作。在这个过程中，他不知不觉地学会了维吉尼亚在辅导中所运用的两项重要技能——声调和行为模式。

后来，经由维吉尼亚·萨提亚的推荐，理查德收到了完形疗法（也称为格式塔疗法）创始人弗里茨·佩尔斯（Fritz Perls）的邀请，参与弗里茨最后一批手稿的编辑工作。因为之前已经积累了丰富的经验，理查德只用了几个星期就顺利完成了这项工作。让人惊讶的是，他居然不知不觉之中就掌握了弗里茨的说话和行为特色。凭借这些能力，理查德开始在加州大学的校园内组织了多个完形疗法研究的兴趣小组。

解析1：机缘与学习

NLP 的中心学问是模仿，模仿是人类学习最重要的捷径，可以帮助我们迅速地站在巨人的肩膀上，从而看得更远、做得更好。所以，找到一个卓越的模仿对象对于学习 NLP 而言非常重要。

那么，什么样的对象才称得上卓越呢？一方面，这位模仿对象肯定是在专业领域具备相当的经验和实力；另一方面，这位模仿对象必须愿意和你分享自己的经验。如果实力不够，模仿本身的收获就会打折扣，而如果对方没有任何分享或分享意愿，你也很难进行模仿。而维吉尼亚正好同时符合这两方面的条件——她在家庭治疗领域中拥有超强的实力和丰富的经验，并且愿意开设工作坊来传授自己的经验。

看到上述这段经历，有人可能会说：“这个年轻人运气太好了！”然而，维吉尼亚身为家庭治疗导师，有非常多的学员，理查德并不是第一个、第一批或者长期跟随维吉尼亚的学生，而且理查德只是被雇用做内容的整理而已，既没有支付高昂的学费，也没有参加正式的课程学习。他的成功真的只是运气使然吗？

反观我们现在的工作和生活，我们缺少资料吗？我们缺乏信息吗？如果你愿意，你可以随时在网上找到各种经验、心得和技巧；如果你愿意，你可以在书店里找到诸多优秀的著作，帮助自己快速提升，难道你真的是缺少好老师而难以走向成功吗？事实是，你学或不学，资料就在那里、老师也在那里。尤其