

做自己的 心理医生

NLP简快心理疗法


陶玮玲 编著

你想要帮助他人摆脱心理困扰吗？

你想要解决自己的心理问题吗？

你想要成为一名成功的心理医生吗？

所有的答案尽在——NLP简快心理疗法

 经济科学出版社





做自己的 心理医生

张德胜 张德胜 张德胜

张德胜

张德胜
张德胜
张德胜
张德胜

张德胜



做自己的 心理医生



NLP简快心理疗法



陶玮玲 编著

经济科学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生：NLP 简快心理疗法/陶玮玲编著.
-北京：经济科学出版社，2009.9
ISBN 978 - 7 - 5058 - 8476 - 2

I. 做… II. 陶… III. ①心理卫生②精神疗法
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140089 号

责任编辑：周胜婷
责任校对：远瑞华
技术编辑：董永亭

做自己的心理医生：NLP 简快心理疗法

陶玮玲 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行电话：88191109

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

北京东海印刷有限责任公司印刷

710 × 1000 16 开 17 印张 250000 字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8476 - 2 定价：30.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

NLP (Neuro Linguistic Programming, 神经语言程式学) 和简快心理疗法是 20 世纪末产生的两种心理治疗方法, 并在稍后传到华人世界。现今, 由于它的迅捷和有效性, NLP 简快心理疗法已经风靡全世界, 在各行各业中得到了应用。

下面是一些实践中的心理工作者对于 NLP 的切身感受:

“在我从事临床心理工作中, 运用 NLP 的理念和技巧, 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, 并从问题背后深藏的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即局限性信念引起的认知偏差。”

“在系统、深入地学习了 NLP 的理论和技巧后, 我才明白, NLP 不仅是我们用来帮助别人的手段, 更重要的是它能帮助我们不断完善自己、不断地获得自己成功的快乐。”

“这两个案例是我学习回来以后马上运用的。效果是那么的好的, 我好兴奋……非常适用, 而且适合国人的性格特点。”

“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。”

“在欧美国家, 这些技巧已经帮助了千千万万的人, 在今天, 我亲眼目睹我们炎黄子孙也能够通过这些快速行为转变技巧, 释放自己, 开启心中潜藏的能量, 获得成功快乐的人生。”

……

你是不是已经非常好奇, 想要了解 NLP 了? 本书尝试以通俗易懂的文字来介绍这一套实用的学问。全书分为六章:

第一章, NLP 相关概念。



介绍了相关的基本概念。包括简快疗法和 NLP 疗法的基本定义和两者的区分；NLP 的历史渊源；NLP 之所以会有如此疗效的原因。另外也介绍了几个重要概念——潜意识、BVR、模式整合、理论假设、模型结构、健康心理的标准以及 Erikson 的人生发展八阶段论。

第二章，NLP 的一般性技巧。

首先，介绍了聆听、发问、区分、回应等涉及与受导者谈话的技巧。辅导者要使用轻松的谈话方式，使受导者放松、安静下来，使他们感到安全，没有压力，在此过程中，辅导者可以搜集对辅导工作有帮助的信息和资料。

接下来，介绍了 NLP 的基本技巧。有一些技巧在每次辅导的时候都会用到。在辅导过程中，用哪个技巧并不是绝对的。可以选择一个或多个技巧去尝试其效果，如果效果不理想，可以改变所用的技巧，甚至可以在使用一个技巧的中途改变，转用另外一个技巧。

第三章，NLP 技巧在具体情况下的运用。

如果说第二章是对 NLP 常用技巧的笼统介绍，那么第三章就是将这些技巧与具体的情况结合起来，帮助读者朋友了解如何在不同的情况下运用 NLP 帮助受导者作出改变。分为如下几类：负面情绪，加强内心力量，接纳自我消除困境心态，处理过敏症状和恐惧症状，改善人际关系和沟通，等等。

第四章，NLP 应用。

介绍了 NLP 在两大领域——商业和教育中的应用。商业领域介绍了 NLP 在销售、管理者沟通能力的训练以及金融营销三个方面的具体运用。教育领域介绍了如何运用 NLP 加强大学新生的心理适应教育、指导大学生职业生涯规划的实现以及培养口才主体的自信与勇气。

第五章，个案参考。

相信读者朋友们能够借此进一步理解前面几章的内容，并从别人的成功案例中得到一些启发。

第六章和附录是关于 NLP 的常见问题以及术语。

最后用一句话结束吧，让我们一起共勉：

曾经的苦难或许正孕育着未来的希望；过去的创伤或许正是我们应对生存危机的力量。海明威曾说：“生活总是让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的地方。”

编者

目 录

第一章 NLP 相关概念

- 心理咨询的基本原则 /2
- 什么是“NLP 疗法”和“简快疗法” /4
- NLP 的渊源 /7
- 简快疗法的疗效及成因 /11
- 潜意识 /17
- NLP 的 BVR /27
- NLP 的模式整合 /32
- NLP 的理论假设与模型结构 /35
- 健康心理的标准 /39
- Erikson 的人生发展八阶段论 /42

第二章 NLP 的一般性技巧

- 聆听 /50
- 发问 /54
- 区分 /58
- 回应 /64
- 经常使用的一般性技巧 /66
- NLP 基本技巧之“形气” /72
- NLP 基本技巧之“感元” /75
- NLP 基本技巧之“模仿” /79
- NLP 基本技巧之“经验攀” /82
- 检定语言模式 /87
- 提示语言模式 /94



第三章 NLP 技巧在具体情况下的运用

- 如何运用 NLP 技巧处理负面情绪 /98
- 如何运用 NLP 技巧加强内心力量 /116
- 如何运用 NLP 技巧接纳自我,消除困境心态 /137
- 如何运用重塑烙印法处理过敏症状和恐惧症状 /139
- 如何运用 NLP 技巧(一分为二法)改善人际关系与沟通 /141
- 其他实用 NLP 技巧 /144

第四章 NLP 应用

- NLP 在商业上的应用 /162
- NLP 在教育上的应用 /181

第五章 个案参考

- 个案 1 消除对狗的恐惧 /198
- 个案 2 被母亲愤怒的话语伤害难以平复 /200
- 个案 3 NLP 的衔接法解决偏食问题 /202
- 个案 4 快速戒烟 /203
- 个案 5 “我不可能再拥有幸福” /206
- 个案 6 人总要学着自已长大 /210
- 个案 7 “我是不是一个能给别人带来快乐的人” /212
- 个案 8 他把关节当做“打击乐器” /215
- 个案 9 母爱——生命不能承受之重 /217
- 个案 10 这是我应该做的 /223
- 个案 11 我看见了儿子在满地撒欢 /225
- 个案 12 “成功一定是很辛苦的” /230
- 个案 13 “不用再给电脑上锁” /236
- 个案 14 快速恐惧症疗法实践 /243
- 个案 15 “智慧的我”帮我摆脱困境 /248

第六章 关于 NLP 的常见问题

- 附录:NLP 术语 /259
- 参考书目 /265

第一章 | NLP 相关概念

心理咨询的基本原则

什么是“NLP 疗法”和“简快疗法”

NLP 的渊源

简快疗法的疗效及成因

潜意识

NLP 的 BVR

NLP 的模式整合

NLP 的理论假设与模型结构

健康心理的标准

Erikson 的人生发展八阶段论



心理咨询的基本原则

心理咨询是一项专业性很强的工作。在咨询过程中，有一些基本原则是几乎所有咨询心理学理论学派都强调的。对这些原则的掌握与遵守，不仅是心理咨询工作者专业素养的体现，更是来访者安全和权利的重要保障。

1. 保密性原则

咨询人员保守来访者的内心秘密，妥善保管来往信件、测试资料等材料。如因工作需要不得不引用咨询事例时，应对材料进行适当处理，不得公开来访者的真实姓名、单位或住址。

2. 理解支持原则

咨询人员对来访者的语言、行动和情绪等要充分理解，不得以道德的眼光批判对错，要帮助来访者分析原因并寻找出路。

3. 积极心态培养原则

咨询人员的主要目的是帮助来访者分析问题的所在，培养来访者积极的心态，树立自信心，让来访者的心理得到成长，自己找出解决问题的方法。

4. 时间限定的原则

心理咨询必须遵守一定的时间限制。咨询时间一般规定为每次 60 ~ 90 分钟左右（初次受理时咨询可以适当延长），原则上不能随意延长咨询时间或间隔。

5. “来者不拒、去者不追”的原则

原则上讲，到心理咨询室咨询的来访者必须出于完全自愿，这是确立咨访关系的先决条件。没有咨询愿望和要求的人，咨询者不会去主动找他（她）并为其心理咨询，只有自己感到心理不适，为此而烦恼并愿意找咨询人员诉说烦恼以寻求咨询者的心理援助，才能够获得问题的解决。心理咨询室的大门对任何人都是永远敞开的。

6. 感情限定的原则

咨访关系的确立和咨询工作顺利开展的关键，是咨询者和来访者心理

的沟通和接近，但这也是有限度的。来自来访者的劝诱和要求，即便是好意的，在终止咨询之前也是应该予以拒绝的。个人间接触过密的话，不仅容易使来访者过于了解咨询者的内心世界和私生活，阻碍来访者的自我表现，也容易使咨询者该说的不能说，从而失去客观公正地判断事物的能力。

7. 重大决定延期的原则

心理咨询期间，由于来访者情绪过于不稳和动摇，原则上应规劝其不要轻易作出诸如退休、调换工作、退学、转学、离婚等重大决定。在咨询结束后，来访者的情绪得以安定、心境得以整理之后作出的决定，往往不容易后悔或反悔的比率较小。就此应在咨询开始时予以告知。

轻松一刻

父子二人经过五星级饭店门口，看到一辆十分豪华的进口轿车。儿子不屑地对他的父亲说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”父亲则轻描淡写地回答：“说这种话的人，口袋里一定没有钱！”

点 评

你对事情的看法，是不是也反映出你内心真正的态度？



什么是“NLP 疗法”和“简快疗法”

1. NLP 是什么？

NLP 是神经语言程序学的英文缩写。

N (Neuro) 指的是神经系统，包括大脑和思维过程；L (Linguistic) 是指语言，更准确点说，是指从感觉信号的输入到构成意思的过程；P (Programming) 是指为产生某种后果而要执行的一套具体指令。

具体来说：

(1) N 意译为身心，指我们比较稳定的身心素质、结构及比较逸动的身心状态。

你说你自信，这是一个心的素质，属 N；你说你有点困，这是一个身体状态，属 N。

(2) L 指我们沟通中所用的字眼、短句、音调及一切身体动作；还有内心的对话和想象也属语言。

你对儿子说：“这是面包！”——这是语言。口头语言。

你对属下做了一个胜利的手势。——这是语言。肢体语言。

你在心里想象明天就可以去郊外玩了。——这是语言。视觉语言。

你扁了一个可恶的人。——这是语言。肢体语言：拳头在说话。

语言是你与自己及外界沟通的各种方式。

(3) P 是程序。我们通过语言来影响自己与他人的身心。同样，他人也通过语言来影响我们。这个影响的过程，NLP 称为程序。

你打开门，走过去，拿起一瓶雪碧一饮而尽，说一声：好喝！——这就是一个程序。也可以说是一个过程。

你早上下床，刷牙，洗脸，上班。——这是一个程序。

上街，邻居对你微笑，你也对他微笑。——这是一个程序。

每个人都有自己的许多程序。也就是习惯。拥有不同的程序，也使我们拥有不同的人生。

放在一起，这三个词的意思是指人们为使他们的思维、讲话和活动达到具体的后果所采取的具体行为。NLP 的目的在于复制成功，即将成功者

获得成果的“秘密”总结出来，精炼成一套明白可行的技术，让一般人可依之而行与获得同样卓越的成就。这些技术已经被认识且证明它的力量，它可以创造一种有效的模式，且这种模式不仅可以解决人们内在或彼此间的争执及问题，而且还是一种进化的模式——让人们可以用它来发展他们自己所选择的任何有效的行为方式。

思考方式上，NLP 治疗师不同于传统的心理学家，NLP 注重个人的学习，而不是群体的差异性。举例来说，一名 NLP 学者在面对恐惧症患者时，不会收集各个恐惧症患者的情况，然后归纳出通则。他们会思考的问题是：“他是如何学会恐惧的？”因此 NLP 学者可能会找一名正常人来比对精神患者的策略，找出相关的问题并且修正它。

2. 什么是简快疗法？

说起简快疗法就不得不提起美国心理治疗师 Don Jackson 1958 年在加州建立的“精神病研究中心”（Mental Research Institute，简称 MRI），简快疗法即是在这里发展出来的。这里更是诞生了许多当代简快疗法的大师：John Weakland，Jay Haley，Jules Ruskin，Virginia Satir，Paul Swatzlawick 等。

相对于持续时间较长的传统心理治疗，简快疗法的治疗师更关注如何更快更省力地介入，并相信受导者具备改变的能力，通过治疗师的鼓励和引导能够实现改变。这一特点决定了简快疗法的务实性。其中心信念是：问题是被制造出来和被坚持下去的，因此，问题也是可以解决的。

简快疗法认为，受导者在日常生活中形成了看待问题和世界的方式，这就是所谓的“信念系统”，并渐渐形成了对这一方式的坚持。然而，这些方式有些是有效的，有些却可能在解决问题上无济于事，甚至使问题变得更糟。然而受导者自己本身认识不到这一点，解决问题的效果越是糟，他越是认为力度不够，于是加强无效方式的运用，由此陷入恶性循环。这一过程便是受导者问题的根源。

由此，简快疗法治疗师的任务便是使受导者意识到这一点，进而找出改变的可能。它的重心就是可以观察的现象、呈现的征兆以及眼前的问题。

3. NLP 疗法和简快疗法是不同的治疗方法吗？

NLP 疗法和简快疗法区别不大，两者都是十分简快的心理治疗方式，所基于的原理也有很多相似之处。但严格看来，仍然可以发现一些细小的差别。



第一，简快疗法注重问题的原因和解决，NLP 疗法更注重问题的解决。

第二，简快疗法更注重系统，研究家庭系统如何影响个人（受导者），而 NLP 疗法更注重个人，也就是个人如何运用自身能力照顾自己，进而影响家庭系统。

轻松一刻

晚饭后，母亲和女儿一块儿洗碗盘，父亲和儿子在客厅看电视。突然，厨房里传来打破盘子的响声，然后一片沉寂。儿子望着他父亲，说道：“一定是妈妈打破的。”“你怎么知道？”“她没有骂人。”

点评

我们习惯以不同的标准来看人看己，以致往往是责人以严，待己以宽。

NLP 的渊源

1. NLP 的产生概况

1970 年，有两位美国人因不满于传统心理学派的治疗过程冗长及其效果的反复不定，而集合各家所长以及他们独特的创见，在美国加州大学内（NLP 的发源地）利用课余时间开始研究。虽然两人都没有心理学的背景，但经过 3 年多的实验与练习，终于逐渐形成 NLP 神经语法程式学的基础架构。

在后来的五六年里，因更多专业人士（心理科系或心理医师）的加入，逐渐确立并完备了其理论架构与可靠性。

之后迄今，又有更多各行各业的专家投入其中，扩展了其应用范围。只要是与人有关，无论是个人或组织，从受虐儿童的心灵重建到特工、间谍的心理训练，从减肥、戒烟、戒毒到更改个人历史、记忆译码，无所不包。

2. 创始人理查德·班德勒与约翰·葛瑞德

约翰·葛瑞德（John Grinder）原为语言学博士并在加州大学实习。早年也曾在美国联邦调查局驻海外机构服务，葛瑞德以其模仿语言及行为的能力而屡建奇功，数次获奖，是世界最负盛名的语言学家之一；而理查德·班德勒（Richard Bandler）主修计算机科学，是一位数学家、全形心理学家和电脑专家，业余却爱好心理学，博览心理学类群书。两人因志趣相投而结缘，这也难怪这门新兴的实用心理学，取名为神经语法程式学（Neuro - Linguistic Programming，简称 NLP），两人将所学背景都注入其中。实际上，它包含了传统的神经学、生理学、心理学、语言学以及人脑控制学。

在临床上，更具体地说，他们的早期研究对象是美国四位极为卓越的沟通及心理治疗大师。NLP 的学问便是借由不断询问：“这些大师是如何做到这么卓越的效果？”而发展出来的。从另一个角度看，NLP 是研究一个人的头脑如何运作的科学，我们的人生怎样可以凭着了解自己大脑运作的模式而变得更成功更快乐。



这四位大师就是沟通大师葛瑞利·贝特森（Gregory Bateson）、催眠治疗大师也是艾瑞克森催眠学派创始人米尔顿·艾瑞克森（Milton Erickson）、家庭心理治疗（Family Therapy）大师维吉尼亚·萨提尔（Virginia Satir）和完形疗法（Gestalt Therapy）创始人弗里茨·皮尔斯（Fritz Pearls）。

当时，他们两人有幸能一方面运用 NLP 的技巧之一——模仿（Modeling），亲自向上述四位大师学习；另一方面也将四位大师的心法，适当修正与发展，扩充坚实了当时初生的 NLP 内涵。

理查德·班德勒在一次偶然的会里认识了家庭治疗大师维吉尼亚·萨提尔。随后，班德勒受雇帮忙将维吉尼亚在加拿大举行的为期一个月的工作坊的内容制成录音带和文字记录。这份工作花了班德勒数个月的时间才完成，在这个过程中他学会了维吉尼亚在辅导中所运用的语调和肢体动作模式。班德勒还参与了完形疗法始创人弗里茨·皮尔斯最后一批手稿的编辑工作，这批手稿成为《完形的途径》（The Gestalt Approach）一书的内容。另外一本关于弗里茨·皮尔斯教授的技巧书《疗法的目击实录》（Eye Witness to Therapy），其实就是从弗里茨·皮尔斯讲授时录下的录像带编辑而成的。理查德·班德勒用了好几个星期的时间去反复观看这些录像带，因为他的工作是确保文字记录准确无误。当他做完这件工作时，不知不觉中也掌握了弗里茨·皮尔斯的说话语气和肢体动作特色了。这些能力居然能够使得理查德·班德勒在加州大学的校舍内开展并组织了多个完形疗法的研究小组。

另一位 NLP 的创始人约翰·葛瑞德，在加州大学教授语言学时尚已出版了好几本关于语言学的书。理查德·班德勒告诉葛瑞德他注意到潜意识的意念暗示和构词过程，想与他合作发展出一套沟通上的“语法”。他们首先用维吉尼亚的录像带作研究，很快就发现维吉尼亚惯用的语言技巧，并将其编成一些模式，这就是“NLP 契合术”的前身。另外，他们也发现维吉尼亚对前来治疗者有的使用视觉型文字，有的多用听觉型文字，还有一些多用感觉型文字。维吉尼亚对于二人为自己的工作行为模式找到了理论依据而感到大为惊异。

经过葛瑞利·贝特森的转介绍，班德勒和葛瑞德两人认识并研究催眠大师米尔顿·艾瑞克森的催眠疗法。班德勒和葛瑞德运用他们的学习方法，很快也成为催眠高手。

这也是 NLP 神秘而有趣的一面——透过策略引导与契合模仿，能快速

学习任何作为，并取精用华，进而能青出于蓝而胜于蓝！

NLP 就这样诞生了！理查德·班德勒和约翰·葛瑞德迅速成为美国加州大学的中心人物，他们的身边也涌现出一批 NLP 理论的狂热追随者，这批人到如今都已是 NLP 领域中的国际知名大师了。例如，史提夫·安德里亚（Steve Andreas）和康妮莉·安德里亚（Connirae Andreas）、戴维·戈登（David Gordon）、茱迪思（Judith Delozier）、提姆·汉宾（Tim Hallbom）与苏斯·史密士（Suzi Smith）、罗伯特·迪尔兹（Robert Dilts）、泰得·詹姆斯（Tad James）、史蒂夫·吉莉安（Steve Gilligan）等。

3. NLP 目前的应用领域

在应用领域上，NLP 自问世之日起便被各行业所采用，特别是得到心理治疗界、工商界及教育培训界等精英的极力推广。现在世界上各主要国家都有 NLP 协会。一些国家如美国、加拿大、英国、德国等有数个协会同时并存，并且经常交流发表各自工作中新的进展。在全球财富 500 强企业里，已有近 65% 的企业引进 NLP 培训并取得了显著效应。在欧美和中国香港的大学里，NLP 是一门给学生选修的全面教育科目，现在世界各地都有众多专门教授 NLP 及有关学问的学府。在欧美社会里，以下的行业视 NLP 为必须具备的学识基础：企业管理顾问、业务员团队领袖、专业教练（包括个人教练、团队教练、拓展教练）、培训导师、演讲家、教育工作者、人力资源顾问、美容顾问、公关顾问、市场学顾问、所有需要良好沟通的各行业里的专家、身心健康方面的专业人士、心理辅导师、成功学导师和现代心理学研究者等。同时，世界上很多成功人士如美国前总统克林顿、世界首富比尔·盖茨、激励大师安东尼·罗宾、网球明星阿加西等也都接受过 NLP 培训并从中受益。其中，激励大师安东尼·罗宾更是在修读 NLP 之后从中发展出具有他个人风格的课程，现今成为世界上收入最高的培训导师。

4. 华人圈中 NLP 的发展

在华人圈中，现在已经有很多位 NLP 培训师。香港的徐志忠先生在 1979 年去美国完成了 NLP 文凭课程，之后经常参加 NLP 课程，他是香港最早接触这门学问的人，他不遗余力地推广 NLP，被尊为“香港 NLP 之父”。台湾的陈威伸先生参与了 50 多本 NLP 书籍的编辑和出版，功不可没。香港的李中莹老师，自 1993 年首次接触 NLP 之后，不但研究 NLP、传播 NLP，更发展 NLP、创新 NLP，发展出了 NLP 中的一些重要理论和技