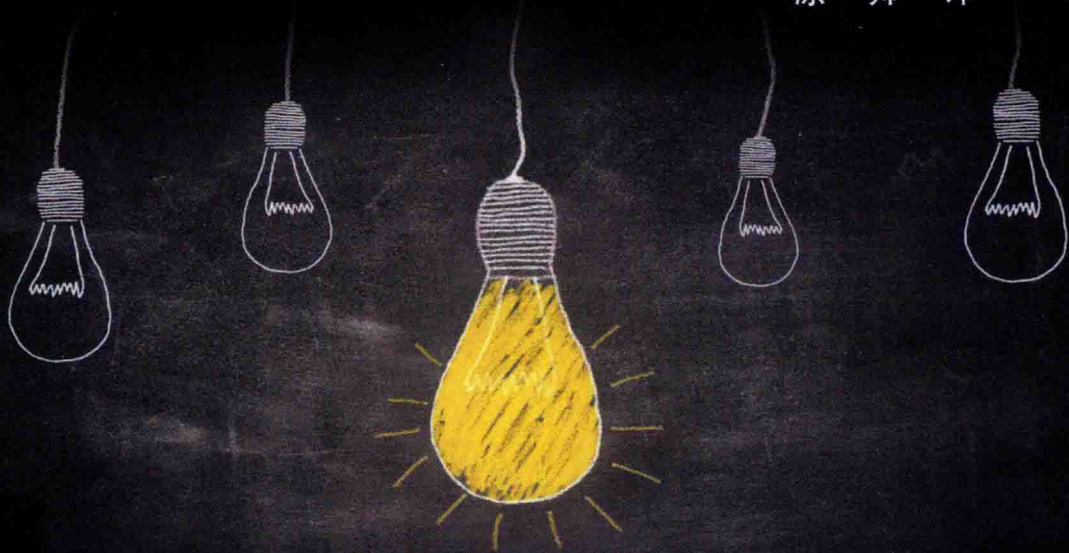


# NLP Modeling with NLP

# 模仿卓越的艺术

[美] 罗伯特·迪尔茨 著  
涂 帅 译



华人世界国际级 NLP 大师**李中莹**

台湾 NLP 学会理事长**赖明正**

伊莎兰 NLP 教练学院创始人**杨寅**

联合推荐

中原出版传媒集团  
中原传媒股份公司

河南人民出版社

**NLP** Modeling with NLP

# 模仿卓越的艺术

[美] 罗伯特·迪尔茨 著  
涂 帅 译



中原出版传媒集团  
中原传媒股份公司

---

河南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

NLP 模仿卓越的艺术 / (美) 罗伯特·B. 迪尔茨著 ;  
涂帅译. — 郑州 : 河南人民出版社, 2018. 10  
ISBN 978 - 7 - 215 - 11366 - 4

I. ①N… II. ①罗… ②涂… 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(2018)第 140914 号

豫著许可备字 - 2018 - A - 0001

Modeling with NLP

by Robert Dilts

Copyright © 1998 by Meta Publications.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 Henan People's Publishing House.

All rights reserved.

---

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002 电话: 65788076)

新华书店经销 河南新华印刷集团有限公司印刷

开本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 17.5

字数 193 千字

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

---

定价: 45.00 元

## 关于作者

### 罗伯特·B. 迪尔茨

从 1975 年开始，罗伯特·迪尔茨先生已经成为神经语言程序学（NLP）领域的杰出发展者、作家、培训师和顾问。他率先将 NLP 应用于组织发展、教育、创造力开发以及健康等方面。在 NLP 领域，他个人的贡献包括：在有关策略和信念系统的 NLP 技术方面以及“系统平衡派 NLP”（Systemic NLP）的发展方面做了大量的开创性工作。

迪尔茨先生运用 NLP 的模仿原理和技术，开发出一系列著名的 NLP 方法和技巧，包括：重塑印记，冲突信念整合法，魔术语言模式，拼写策略，脱敏技术，理解层次，以及信念改变循环。

作为 NLP 模仿技术应用工作的一部分，迪尔茨先生在 20 世纪 80 年代末至 90 年代初，领导了为“意大利菲亚特汽车集团”（Fiat）所做的“领导力与创新力综合研究”（本书有相当一部分内容来源于这个研究项目）。此外，

他还做了其他一些针对世界各地卓越领导者的研究。迪尔茨先生总结以上这些研究成果，与吉诺·博尼斯合著了《未来的技能》(1993)，书中探索了NLP在管理和提升创造力方面的应用。迪尔茨先生还出版了《愿景型领导技巧》(*Visionary Leadership Skills*, 1996)，详细介绍了要“创造一个人们想要归属的世界”所必需的工具和技巧。

迪尔茨先生还领导了为“意大利国家铁路公司”所做的关于培训师、教练、演讲者的“组织学习与沟通技巧”项目。他也为IBM Europe做了“交互式计算机工具在系统思维与管理发展中的开发与应用”项目。他近期完成的项目是：为“国际体重观察者”(Weight Watcher's International)所做的将NLP工具应用于体重管理的项目。

迪尔茨先生是《神经语言程序学》卷I一书的主要作者，他还创作了多部NLP书籍，包括：

- 《用NLP改变信念系统》和《信念——通往健康人生之道》(与蒂姆·荷宾及苏茜·史密斯合著)。这两本书介绍了他在“改变限制性信念”和“创造功能性信念系统”方面的研究成果。
- 《梦想家的工具》(与托德·爱泼斯坦合著)，探索创新性思维。

- 《卓越演讲技巧》，关于成功演讲的关键技巧。
- 《天才的策略》卷 I、卷 II、卷 III，迪尔茨先生运用 NLP 工具，对重要的历史人物的思维方法进行模仿，包括：亚里士多德、柯南道尔的福尔摩斯、沃尔特·迪斯尼、莫扎特、爱因斯坦、西格蒙德·弗洛伊德、达·芬奇以及尼古拉·特斯拉。
- 《动态学习》，将 NLP 运用于教育。
- 《灵性的工具》（与罗伯特·麦克唐纳合著），提供了帮助人们增强与更大系统连接的方法。

迪尔茨先生是多家成功的专业机构和商业企业的创始人（或联合创始人），包括“NLP 大学”、“前沿健康协会”（IASH）、“行为科技研究所”，以及“动态学习中心”。

## 献 词

### 本书诚挚地献给

朱迪·迪露西亚 (Judith DeLozier)

托德·爱泼斯坦 (Todd Epstein)

吉诺·博尼斯 (Gino Bonissone)

蒂姆·荷宾 (Tim Hallbom)

苏茜·史密斯 (Suzi Smith)

罗伯特·麦克唐纳 (Robert McDonald)

理查·克拉克 (Richard Clarke)

斯蒂芬·吉利根 (Stephen Gilligan)

大卫·戈登 (David Gordon)

莱斯丽·卡梅伦 - 班德勒 (Leslie Cameron-Bandler)

约翰·葛瑞德 (John Grinder)

理查·班德勒 (Richard Bandler)

以及其他所有让 NLP 变得如此丰富的共同模仿者。

## 致 谢

### 我要感谢

朱迪·迪露西亚 (Judith DeLozier)，她对本书中 NLP 模仿的部分贡献巨大。她有着源源不断的灵感，自从我 21 年前相互认识以来，她一直是我工作上的好搭档。

大卫·戈登 (David Gordon) 和托德·爱泼斯坦 (Todd Epstein)，这两位是我所认识的人中，最坚定的模仿者。他们具有非凡的能力来平衡严谨与好奇，也正因如此，总能问出很棒的问题。他们帮助我对模仿技术有了更深的领悟和更清晰的理解。

约翰·葛瑞德 (John Grinder) 和理查·班德勒 (Richard Bandler)，感谢他们发明了模仿的理论和方法，并且展示出模仿的强大威力。

吉诺·博尼斯 (Gino Bonissone) 和伊万娜·加斯佩里

尼 (Ivanna Gasperini), 这二人在“领导力研究项目”中担任导师和研究助理。这本书下半部分内容就来源于这个项目。他们付出的努力、创造性的贡献以及坚定的支持, 使这个项目得以成功。

詹弗兰科·甘比利亚尼 (Gianfranco Gambigliani), 作为“菲亚特集团伊斯沃尔国际培训公司”(ISVOR Fiat) 的 CEO, 拥有勇气和远见, 赞助了“领导力研究项目”。这本书有相当一部分内容来源于这项研究计划。

乔瓦尼·特斯塔 (Giovanni Testa), 引领了“领导力研究项目”的实施, 并且这么多年来一直支持着这项任务。

所有参与这项研究的领导者们, 他们的智慧和技能赋予我灵感和启发。

艾米·萨庭格尔 (Ami Sattinger), 帮我校对和编辑此书。作为作家, 她一直是我最重要的资源之一。

## 推荐序一

我认为，所有学问（或者，有意义的学问）是企图做两件事：1. 解释这个世界是怎么一回事；2. 一个人如何在这个世界里有效地活他的一生。

虽然在学习 NLP 之后的十多年里，我不断地接触其他的学问，尤其是属于所谓后现代心理学的多门学问，甚至把部分我认同的介绍到国内，但我一直觉得 NLP 是最能全面地、具实效地引导一个人朝上述两点前行、探讨，甚至深入的一门学问。NLP 务实、含量丰富，同时是最能兼容、发展的学问。学习 NLP 七年之后，我接触了系统排列，它大大地完善了我构建符合上述两点的学问发展蓝图，以至于我能够在 2016 年宣布系统动力派 NLP 正式面世。NLP 不仅让我身心有效成长，发展出支撑我过去 25 年学问研究、课程开发、培养导师的大脑网络，更是我整个学问体系的基础。

NLP 的美妙之处是它极为务实：不凭空争论，而是发展出思维上的方法及行为上的方法，就是所谓思维方法学及行为方法学，加上近年越来越多的、在身份与系统层面上的思维及行为技巧。同时这些方法都是操作性强的：稍用点心和时间了解、练习，人人都可以掌握和运用，而且效果都是棒棒的。

NLP 超越现有任何一门学科，例如，它涉及心理学但远远不止心理学；NLP 没有排他性，却有很大的兼容性（本来就是从别人的学问与行为经由分析模仿发展出来的），所以，NLP 是可以配合任何提升人的

身心素质与能力的学问的工具箱。

自从约翰·葛瑞德与理查·班德勒分道扬镳之后，罗伯特·迪尔茨跟朱迪·迪露西亚及托德·爱泼斯坦成立了他们的“系统平衡派”（Systemic NLP）NLP 学府，把基地放在加州大学圣克鲁兹分校的校园里，以 NLP 大学为名，每年借用暑假里空置的学校教室及宿舍开办各种 NLP 课程，一直都是 NLP 界里的标杆、圣地。我 1998 年在那里完成了 NLP 高级执行师的课程，戴志强老师是我的同班同学。忽然想起，那是二十年前的事了！

罗伯特·迪尔茨在过去三十多年里，从无间断地在 NLP 领域里做研发和传播的工作。我个人认为，他的成就，不论是从质还是从量的角度看，跟两位创始人比较，都是有过之而无不及的。从这本书中大家可以看到罗伯特·迪尔茨做学问的精与细，看看他著作的目录，大家更会发现他的研发成果是多方面的，在个人成长、工作以至家庭、事业等方面的应用性很广、很强。从这一点大家也应该已经注意到了：很多学问有其限制性（规定了什么是、什么不是），而 NLP 则没有，而且是鼓励不断发展、扩容的。

每一位 NLP 导师都是 NLP 人：学了、用了、消化了、融为一体了。所以，学 NLP 的态度应该是朝着 To Know、To Do、To Be 的方向。未做到 To Be，则只是“讲讲而已”的讲师，不能成为导师。而当你已经活在里面，你所看、所想、所说、所做的都已经是 NLP 那一套了，你

会发现你每天都是放松的、愉悦的，凡事都有很多可能性的。如果再添增讲授、引导的能力，就是 NLP 导师了。

涂帅老师是一位聪明、勤奋、很能够自我管理的年轻 NLP 导师。他将来会成为又一位大师级的 NLP 导师是清晰可见的。我有资格这样说，是因为他曾在我身边工作一年，这是我凭观测而确定的。他这次邀请我写这本书的序，我感到非常荣幸。罗伯特·迪尔茨不单只是 NLP 界里的顶级大师，也是我老师，我非常感恩，非常荣幸。



2017.11.3 杭州

## 推荐序二

模仿 (modeling) 是人们与生俱来的天性, 有快慢之分与方法之别, 也因此学习能力有所不同。我记得在英国读研究所的时期, 曾拜读美国心理学家班杜拉 (Albert Bandura) 博士的社会学习论 (Social Learning Theory)。针对模仿, 他清晰地指出, “当人们对典范进行观察学习时, 会因当下的心理需求与学习所需 (技能或概念) 的不同, 而产生 ‘直接模仿’、‘综合模仿’、‘象征模仿’ 及 ‘抽象模仿’ 等四种不同的模仿方法。” 这些对于模仿方法的归纳好极了, 理论总能拨云见日地指出复杂现象下的规律, 提供人们思维的地图样貌以为参考。十多年前, 我也曾在台湾的某大学担任专职教师, 教授经济学及营销管理学, 我当时即深刻地理解学界偏好以理论指导实务并期待以简驭繁的核心思想; 然而面对变化多端的实务世界, 也不免产生不知如何下手的困境, 这种困境充满了地图不等于实际疆域的现实。

罗伯特·迪尔茨 (Robert Dilts) 博士是世界 NLP 界的领军人物, 每隔几年, 他总能应用当下思潮的理论与 NLP 的操作技术结合而创造出无限的可能。我曾经几度造访他位于加州 Santa Cruz 的家, 他不吝惜地让我翻阅他在客厅及卧房书架上不同学科的专业书籍。他涉猎的领域横跨学习、管理、领导力、教练、信念、语言、生理学、心理治疗及社会行为……他的好学与跨学科的能力交互映射 (cross mapping) 在他的著作上, 他写出一系列具有理论依据同时在实务上具有可操作性的 NLP 书籍, 这本 *Modeling with NLP* 即是他十多本出版作品中的代表作之一。关于模仿的后续补充, 罗伯特·迪尔茨博士在他的另一本著作

《从教练到唤醒者》中亦曾提及，将模仿过程（如何做）与教练过程（做什么）两者互补结合以形成双环学习，这在追求卓越中是至关重要的方法。然而目前市面上对教练课程学习成风，对真正关于模仿能力开发的课程却付之阙如，这或许是因为教练课程中学员产生感受相对容易，模仿（特别是对复杂认知的模仿）需要花费大量脑力，同时相对不容易出现成果吧！但也因此，NLP 模仿课程形成了市场的空缺，由简易的 NLP 概念加上思维导图工具填补了这部分的空白。事实上对 NLP 模仿课程的深度开发，正是 NLP 推广者可以着力的地方。

译者涂帅先生是我的 NLP 同好亦是挚友，我们曾经共同向 NLP 系统动力派的祖师李中莹先生学习 NLP，并一起到美国向 NLP 创始人理查·班德勒（Richard Bandler）博士学习 DHE 课程，彼此在 NLP 的世界畅游，不拘一端，交流甚广。在他邀请我为本书写序的同时也传送了部分中文译稿，我一眼看到他术语“NLP Modeling”翻译为“NLP 模型仿效”时不禁拍案叫绝，将 modeling 习称的“模仿”两字拆解成“模型仿效”，不只道出了模仿除了直观地模仿典范的行为及外观外，还包含对从典范思想或精神提炼出的模型的模仿，同时模型仿效（modeling）还可跟一般口语中的山寨模仿（imitation）即仿冒有所区别，显示出译者对于本书内容深刻的理解与在语言上的造诣。2017 年 9 月，台湾 NLP 学会经过一年多的努力也翻译了罗伯特·迪尔茨博士的另一本巨著《NLP 新世代》（*NLP II: The Next Generation*），并委由台湾世茂出版社付梓，作为审订者的我在审订过程中深切地理解罗伯特优雅的学者气

息，行文有时晦涩拗折，而本书的译者涂帅先生竟能在短短几个月就完成本书译稿，同时行文流畅，专业术语翻译得精准到位，我对于译者涂帅先生学养俱佳下的作品佩服之至，或许，这一切都跟涂帅先生早年留学欧美及亲身跟作者罗伯特·迪尔茨博士交流及学习的经验有关。

NLP 至今已过了四十个年头，每一个十年 NLP 都有无数的创新发展。早期当欧洲许多人仍停留在 NLP 仅是种影响术的偏见时，在美国的罗伯特·迪尔茨博士已经开启了不同领域的应用研究，并取得丰硕的成果，至今在世界各地常见到他演讲或培训的足迹。而国内 NLP 的先行者李中莹先生在 NLP 早期技术的基础上加入家族系统排列、能量心理学及肌动学等的操作方式以进行心理治疗与辅导的手法为世界独创，并取得成效，也使得 NLP 在东方开出有别于西方的花朵，是为世界华人之光。本书的出版为中文世界习惯以治疗或是商业应用取向看待 NLP 的学习者打开了另一扇窗，也提供了不同的可能，而能产生不同视角的 NLP 书籍的出版，有赖出版社的慧眼独具。我作为一个 NLP 爱好者与推广者，更期待 NLP 在中文世界的不同应用领域能百花齐放，为产生人们生活不同面向的幸福感提供工具与方法。而本书的出版，或许就是这样的契机吧！

台湾 NLP 学会理事长  
美国 NLP 大学授证联盟高级导师  
医学博士、管理学博士

## 推荐序三

自神经语言程序学（NLP）走入我们的生活开始，我们知道了这个学问很重要的一个核心就是模仿——模仿成功的企业、成功的人群是如何迈向卓越的——从而透过模仿让我们内在的潜能得到激发，个体从思想和行为上发生变化，收获更多的轻松、满足、快乐、成功。在 NLP 四十多年的发展史上，罗伯特·迪尔茨先生的贡献可以说是功不可没！因为他的研发成果，我们学到很多令自己成长有所突破的方法和技巧，对自己的人生有了更多的探索。但是很遗憾，到目前为止，罗伯特·迪尔茨先生关于 NLP 的著作的中文译本数量还比较少。也正是因为这样，在 2016 年赴美国 NLP 大学之行后，才有了赖明正老师和涂帅老师分别拿到罗伯特·迪尔茨先生授权，将他的两本原版著作翻译成中文这样一个美好的机会，让我们有缘和大师原汁原味的 NLP 学问亲密接触。这可以说是所有 NLP 学习者的幸事！我真的很想代表广大 NLP 的爱好者和学习者表达对译者崇高的敬意和衷心的感谢！

相信每个了解 NLP 的朋友在听到罗伯特·迪尔茨这个名字时都应该有如雷贯耳的感觉吧！我越不断学习 NLP，我就越对这位大师感到好奇：他如何可以发展出这么多的 MODEL（模型）？直到我连续两年去美国学习，亲自走近这位大师，对他有了更多的了解之后才发现，这位身材瘦长、眼睛永远闪烁着清亮神采和智慧光芒的男士，原来有

着非常辉煌的职业经历！结合自己在 NLP 领域的深入钻研，他就有了这样多的模块化、清晰的文字呈现，让我们可以不断地挖掘自身的潜力，通过学习和练习而获益。相信今天拿到这本书的朋友，看到作者介绍时就已经被他深深折服了！即使有着对人类这样卓越的贡献，当你见到他时，也一定会被他的亲切、敏锐、专业所打动。所以，当这本书在华人领域发行，我相信他也必将影响更多的华人走向卓越！

我还想说说译者涂帅先生，他是我的好朋友、好兄弟。认识他已经有差不多五年时间了，这五年间我们有很多共同跟随 NLP 大师学习的经历，也有很多关于 NLP 学问发展和应用的交流与分享。作为一个有着海外留学背景的非常年轻的 NLP 大师，他对于 NLP 学问的了解可以说是学贯中西，深入骨髓。即使这样，在翻译此书时，既要让大家对罗伯特·迪尔茨先生的原著有更深入的了解，又要让书中的精华更容易被东方的思维所理解和接受，也绝不是一件容易的事，涂帅先生为此付出了非常多的精力和辛劳，值得我们每一位读者深深感谢！

作为一家 NLP 专业培训机构的创始人，也作为一名 NLP 的终身学习者和传播者，我非常有幸能够得到涂帅充分的信任，和他一起走在传播 NLP 的道路上。在他的课堂上，我看到很多学员被他幽默的语言、娴熟的技巧所吸引，经常意犹未尽而不愿下课。经由这本书，我们也会对涂帅先生深厚的 NLP 功底有更深感受，相信未来会有更多的朋友愿意走进课堂与这样一位年轻的大师连接。作为一个同行人和见证