



NLP体验工作坊

古月 2023年4月21日



古月 (Jessica)

- 企业级敏捷教练 (UST、平安、IBM、Autodesk)
- 美国ABNLP执行师
- 国家二级心理咨询师
- STC系统性团队教练
- SPC(SAFe规模化敏捷认证咨询师)
- CSP、CSM、CSPO、CAL敏捷认证
- EXIN DevOps Master
- ICAgile ACC讲师
- Management 3.0 Certified Trainer





10分钟冥想



目录

CONTENTS

1. 什么是NLP
2. NLP感观测量
3. NLP设定结果
4. 心锚和卓越圈





什么是NLP



什么是NLP（神经语言程序学）

Neuro 神经系统

感官表象系统（视，听，触，味，嗅）来接受和处理外界讯息

Linguistic 语言

语言可分为：

- 有声语言，用以进行对外的沟通
- 无声语言，用以进行内在的沟通
- 形体语言（呼吸、脸部表情、姿势、动作）

Programming 程式

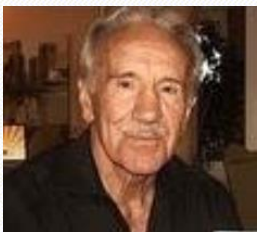
为了达到想要的结果，将神经系统与语言组织化，调整或构成思考或行动的过程



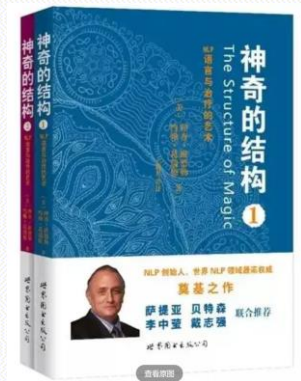
NLP的起源



理查德·班德勒



约翰·葛瑞德



家庭治疗师 Virginia Satir
完形治疗 Fritz Pearls
催眠治疗师 Dr. Milton H. Erickson
沟通学家 Gregory Bateson
现象心理学 Carl Rogers

模仿卓越
研究人的内在主观经验

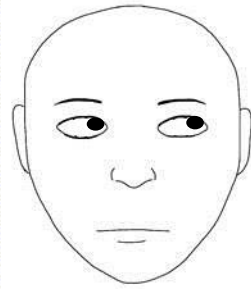
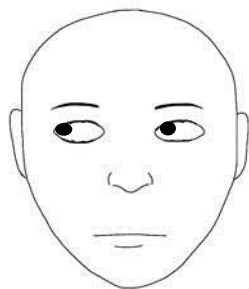


NLP感观测量



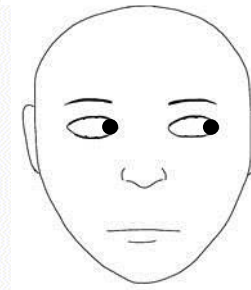
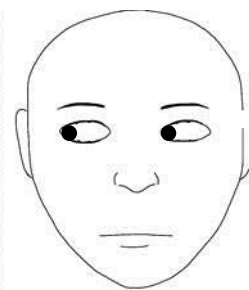
感官测量 - 观眼之心

创造影像



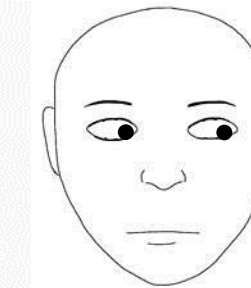
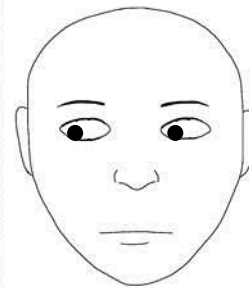
回忆影像

创造声音



回忆声音

体会感受



内在对话



观眼知心 – 小练习

回忆影像：

- 想自己家卧室的样子
- 想自己家有几盏灯

创造影像：

- 想自己一头绿色卷发的样子

回忆声音：

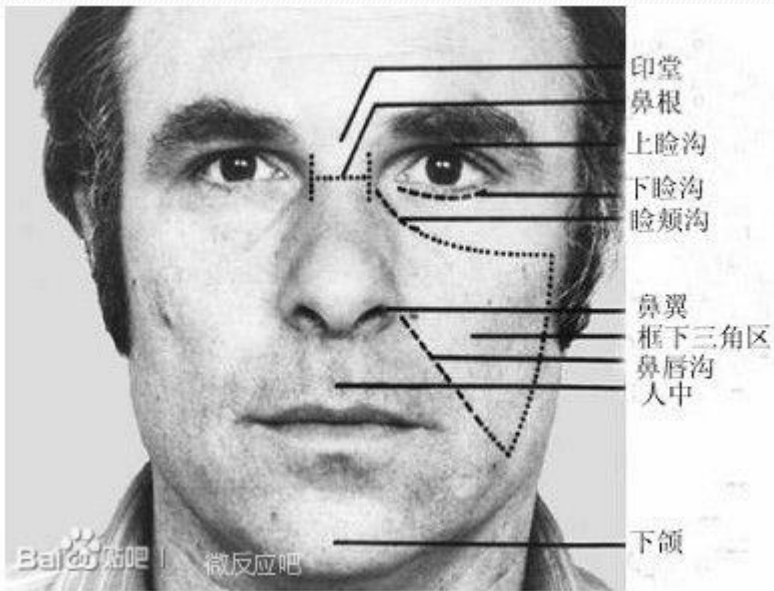
- 想自己喜欢的一首歌
- 想筷子兄弟小苹果的歌词

体验感受

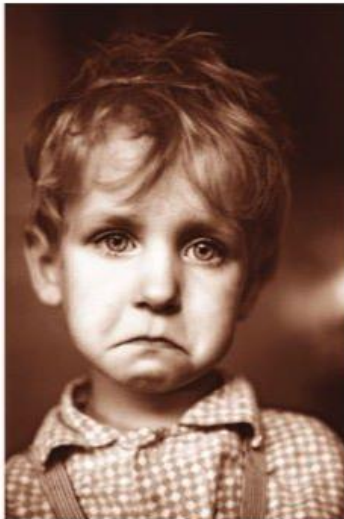
- 想自己坐在冰块上
- 想狗发出猫的声音



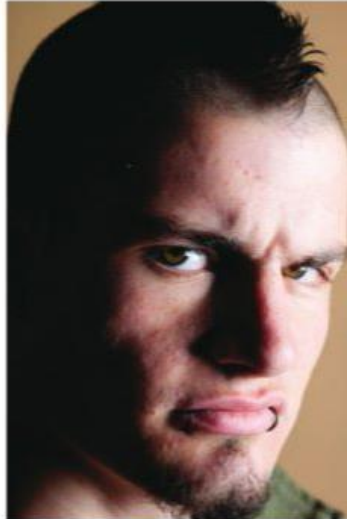
感官测量 - 视觉



快乐



悲伤



蔑视



恐惧



厌恶



惊讶



愤怒

视觉型感官测量 - 小练习

❖ 1. 请你想到一个喜欢的人

❖ 引导对方在内在空间看到、听到、接近... 仔细观察对方表情

❖ 2. 中断 (深呼吸)

❖ 3. 请你想到一个不喜欢的人

❖ 4. 中断

❖ 5. 测试

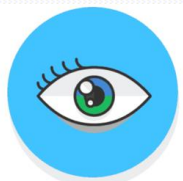
❖ 这两个人哪个体重比较重, 请想到那个人

❖ 哪个年龄比较大, 请想到那个人



声音表情	喜欢	不喜欢
声调	尾音长、上扬、轻快	下降
速度、节奏	流畅	短促、停顿
音量	大	低沉
音质、频率	亮，字间距长	
虚词		叹气

表象系统 (VAK)



VISUAL

"I see what you mean."

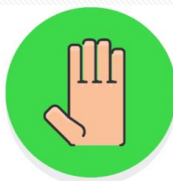
V 视觉表象(Virtual): 外在视觉刺激及内在图像式想象
"这计划看起来很不错。"



AUDITORY

"I hear what you're saying."

A 听觉表象(Auditory): 外在听觉刺激, 或本身声音的回忆和自我对话
"这听起来很棒。"



KINESTHETIC

"It feels to me like..."

K 触觉表象(Kinesthetic): 触摸的感觉, 或是内在情感的发生
"我感到..."



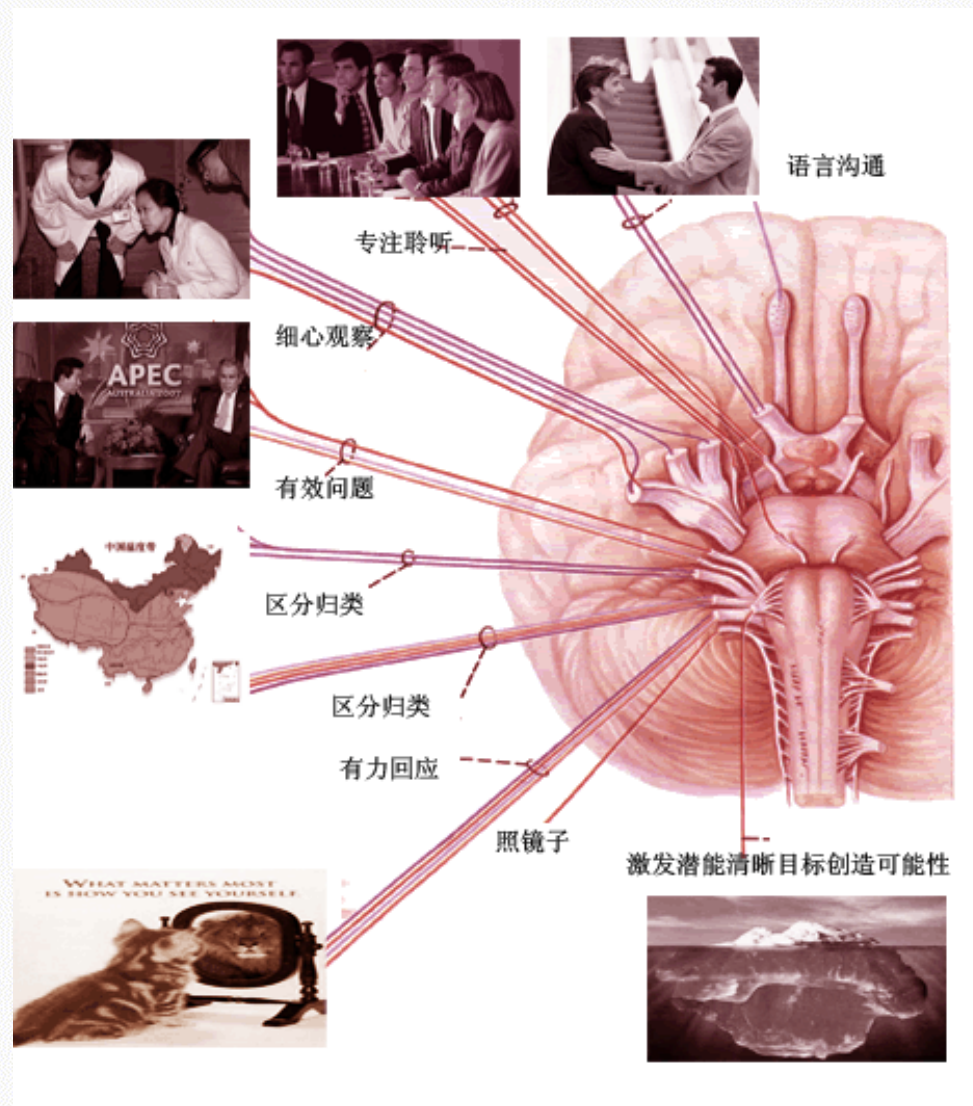
为什么要进行感观测量?

建立亲和感

1. 观察对方 (优势感官通道)
2. 跟随对方 (用同样的感官通道)

原则:

- 跳进别人的思考模式
- 用别人看待世界的方式看世界
- 不意图成为真理, 而是 “有效的模式”

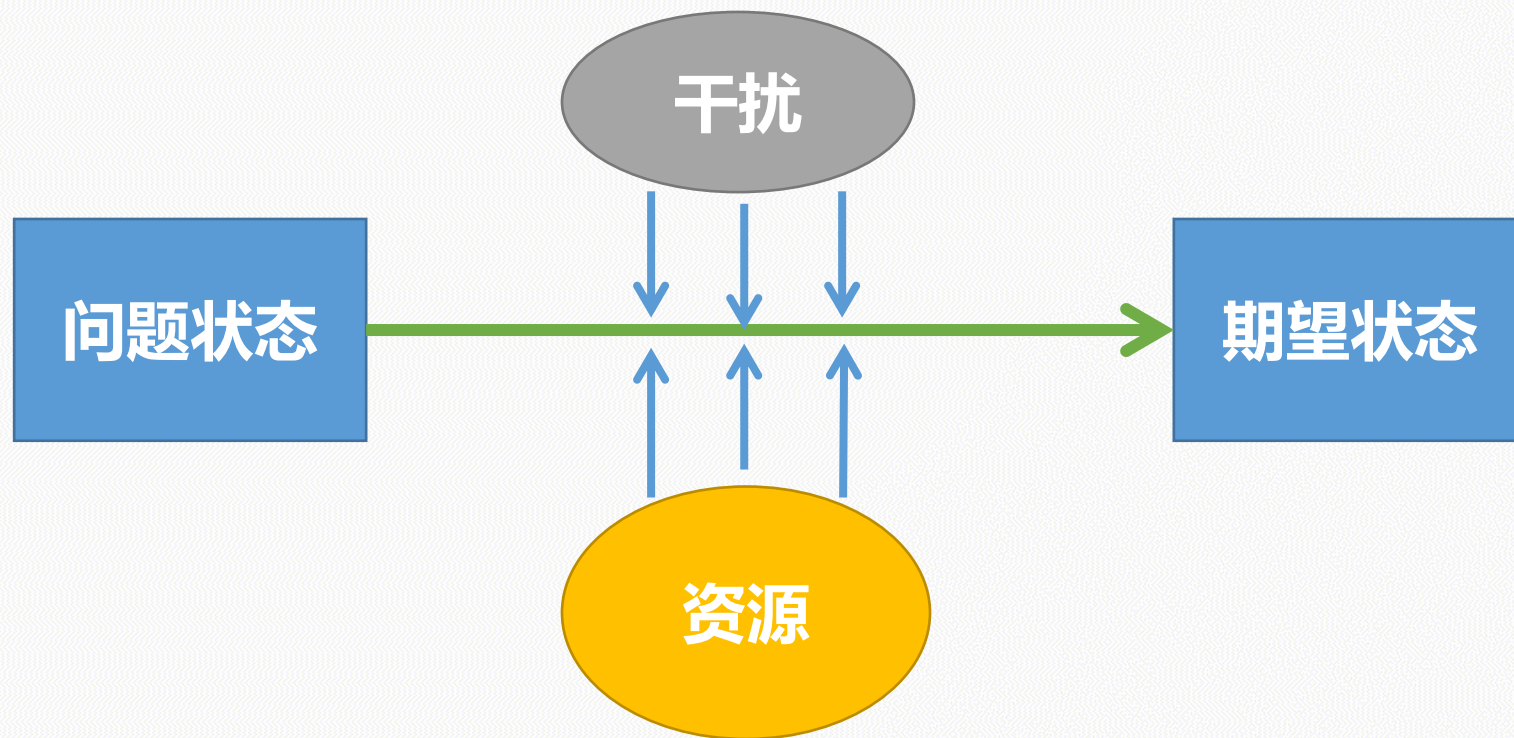




NLP设定结果

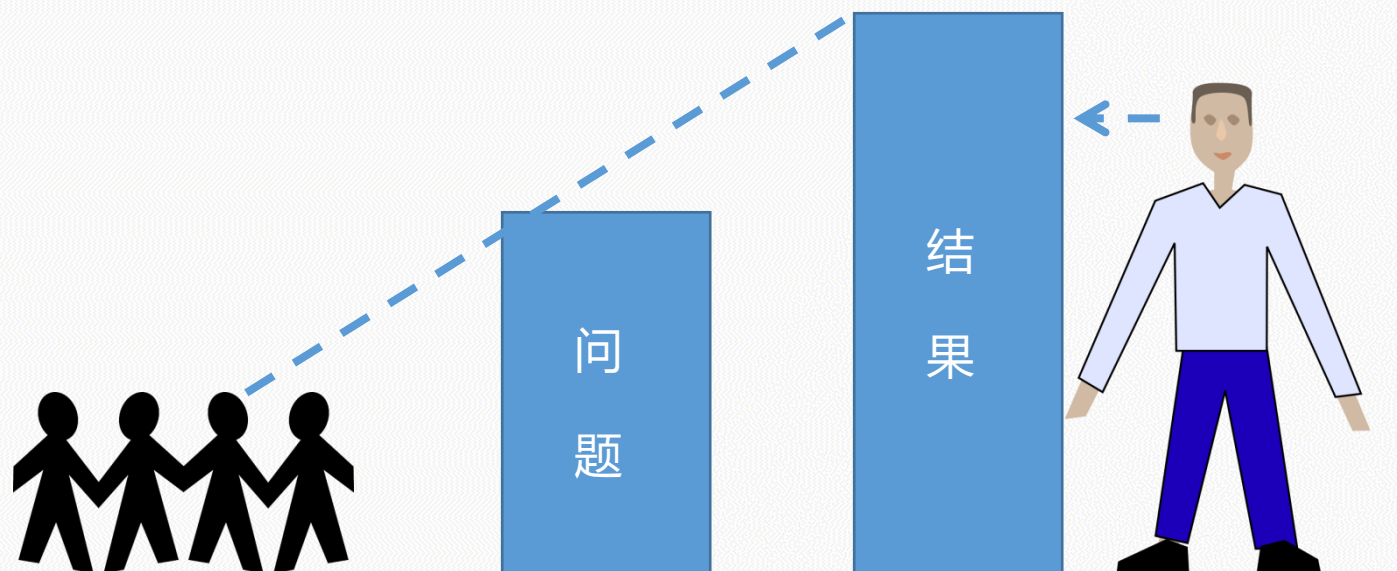


NLP的基本改变模式



问题 vs. 结果

接近结果正向意图时的感觉是不一样的；
找到正向意图，提供更多选择



设定结果五要素

1. 正向述词
2. 主控权在自己
3. 具体化
4. 可达成的
5. 正向意图

❖ 想一个当前的困境

- ❖ 我的问题是什么？
- ❖ 我为什么会有这个问题？
- ❖ 这个问题何时产生？持续多久？
- ❖ 这个问题给我带来什么困扰？
- ❖ 这个问题对我有哪些限制，让我不能做想做的事？
- ❖ 是谁造成这个问题？
- ❖ 这个问题什么时候最严重？

- 想一个当前的困境
 1. 期望状态：我要什么？我希望有什么改善？
 2. 验证标准：我怎么知道我已经得到我想要的？
 3. 适用情景：我希望在什么时候得到我想要的？
 4. 整体性考量：当我得到我想要的，我会有哪些不同？给周围的人带来的影响？
 5. 可用资源：我有哪些资源可以帮我得到我想要的？
 6. 应用计划：我将如何善用我的资源得到我想要的？
 7. 开始行动：我现在可以开始采取什么行动来得到我想要的？

设定结果 – 练习 (30分钟)

两两结对

- 1) A (客户) 提出一个当前的困境
- 2) B (教练) 先应用问题框, 再应用结果框提问 (15分钟)
- 3) AB角色互换, 重复步骤1、2



心锚和卓越圈



心锚法

✘ 听到老歌会想起以前的VAKOG

✘ 心锚五要素

1. 强度
2. 纯度
3. 时效性
4. 独特性
5. 下心锚的位置和力道

空间心锚 – 卓越圈

1. 确定卓越状态
2. 设立卓越圈
3. 引导出卓越状态与卓越圈联结
4. 中断
5. 测试
6. 找出希望卓越状态出现的情景
7. 运用卓越圈达到期望的状态
8. 测试
9. 收起卓越圈

1. “请问你希望生活中能够出现哪一种卓越状态（甲）？”
2. “请想象在你面前的地板上有个卓越圈，它是什么颜色？多大？多宽？多高？什么材质？”
3. “请回想曾经有过甲的经验，深呼吸，走进卓越圈，让自己完完全全感受这个经验”
4. “请跨出卓越圈”
5. “请再次进入卓越圈，看看刚才的卓越状态是不是再度出现”
6. “请跨出卓越圈”
7. “等下我会碰你的肩膀，当我碰你的肩膀，就请踏进卓越圈”。在此之前，请先想到未来的一个情境，在未来的情境里，你希望你的卓越状态能够出现”
8. 感官测量，当对方已开始进入问题状态，就碰对方肩膀使他进入卓越圈
9. “请跨出卓越圈”
10. “请收起卓越圈，放在心里或身体的某个部位，下次想用的时候可以随时拿出来”





提问时间

谢谢大家





关注社区公众号
了解更多活动

