

SPIRITUAL

良心与道德

在无所畏惧昂首挺胸的地方
在知识是自由的地方
在世界不被狭隘的国界裂成碎片的地方
在言语出自真理深处的地方

心灵成长
19

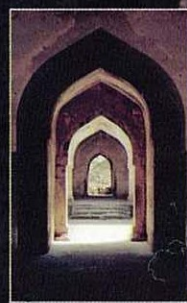
生命不断用各种方式呼唤我们，
聆听并尊重你的灵魂，
如果我们做到了这一点，
那么我们都可以成为天才。

ISSN 1671-3052



09>

9 771671 305046





张国维博士简介：

曾获得理学学士、理学硕士、工程硕士、工商管理硕士、荣誉法学博士、荣誉理学博士。全亚洲首位荣获在瑞士注册的国际NLP专业学会颁发的“资深导师 (FMT)”由美国NLP大学颁发的“特别授权导师”。全球只有19人享有此荣誉。张博士是一位著名的资深工程师，更是一位资深教育及培训贡献者。近十年，张博士积极学习，钻研及提供有关“提升自我价值”，“发挥个人潜能”，“积极人生，开阔视野”及“商业心理工作坊”等培训课程。

我看过您的简介，上面说您拥有一个很美满的家庭，有三个优秀的儿子，还有您的太太与您十指紧扣同出同进，这真是令人羡慕的人生。那么您的人生是本来就这么幸运，还是通过后天的学习而得来的呢？

张国维：其实在学习NLP之前，我以为自己生活得很美满，我以为自己很幸福，其实我有很多痛苦都是自己吞到肚子里去，不想让别人知道。我有很多问题，但是呢，只要是在别人的面前，我就会马上变得毫无问题，但是内心的负面情绪却依然很大。

学习NLP之后，我开始了解我的人际关系，我开始了解到我与我的儿子的关系。

我了解到我学习了我父亲的作风，我的爸爸是个很严厉的父亲，所以我就把我父亲身上学来的严厉作风用在我的儿子们的身上，有些时候很自我：我工作后回到家很疲劳想休息，但是小朋友呢想和你聊天，我就会推开他，因为我太疲劳，但从小朋友的角度上看呢：他等了我一天就等到这个时刻能跟爸爸快乐、亲热一下。

想想看，一天24小时，他们就等着这一刻，但我完全没有珍惜这一刻，因为我很疲劳，当时我觉的——我的疲劳重要过与他们的关系！后来回头一看，我后悔了！

于是我开始重新建立我的关系：我的三个儿子在我还没有学习NLP之前都表达说要学工科，因为我是一位工程师。可是今天呢？只有二儿子仍然是读电脑工程，大儿子和小儿子全都转读心理学了。大儿子学儿童心理学，小儿子学正面心理学。

我的小儿子在香港的时候，曾跟我同台演讲NLP，两父子的演讲主题是：快乐是一种选择！我的小儿子才20

岁，很年轻，跟我同台演讲，完全没有怯场，他很热情、充满自信。

您一家三口都是博士，小儿子又与您父子同台演讲，听起来就像古时候“三苏”（苏洵和他的两个儿子苏轼、苏辙）他们一家子啊。听说苏洵是二十七岁学习典籍，五十岁成为翰林学士。您又是从多少岁开始学习NLP？

张国维：我十年前开始学习NLP的时候，已经五十岁了。

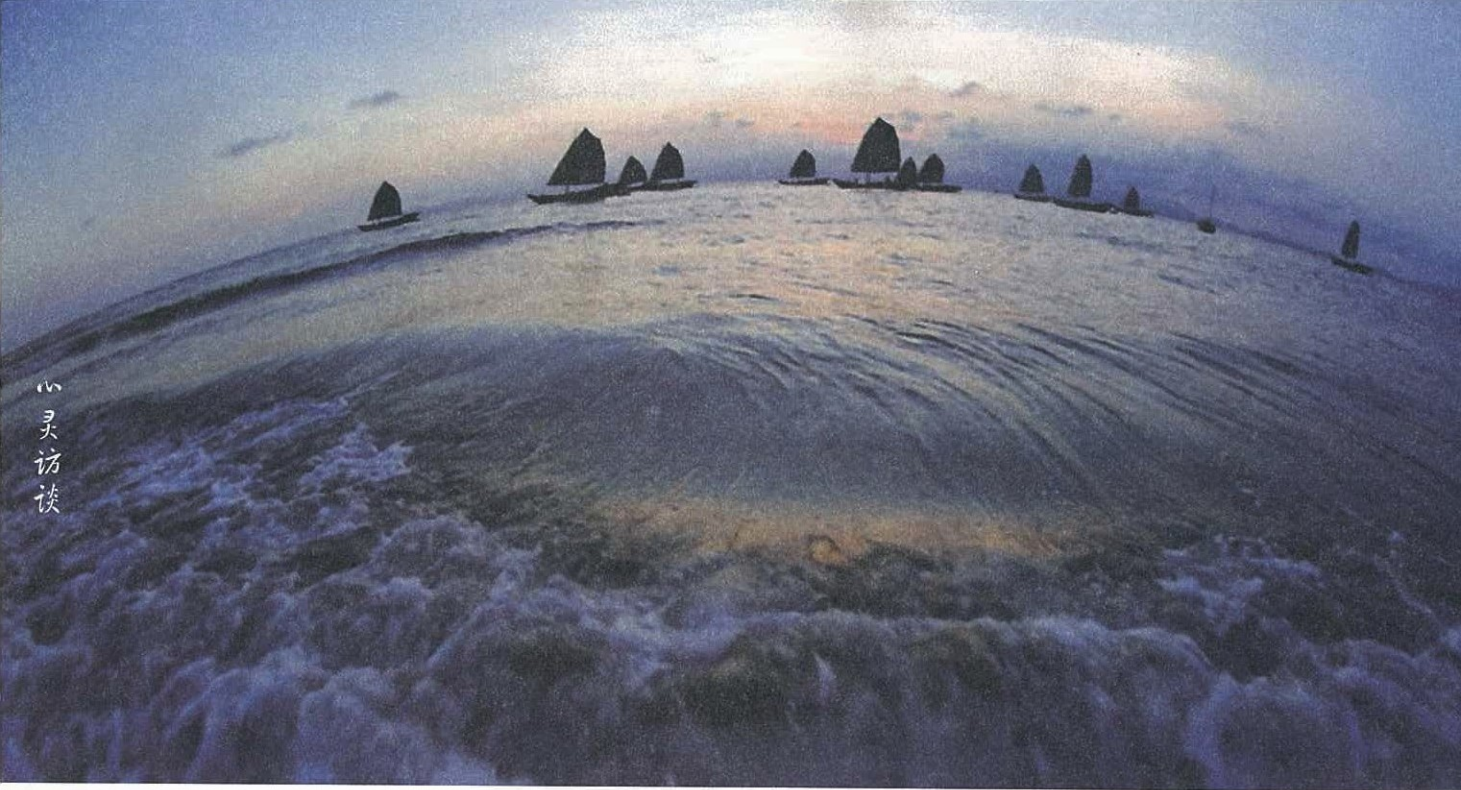
（啊，您五十岁开始学NLP，这个年龄真是激励人心。）

在学习NLP之前，我的人生是很担心死亡的。当时我想，我五十岁了，五十岁知天命，人生七十古来稀，我心里就想着我要退休啦！在学NLP之前我的想法总是很负面，那种感觉像是坐着等死一样。

刚刚学习NLP的时候呢，我觉得NLP是非常好的，但是我又很后悔，因为我的年龄这么大了，现在才来学NLP真的是太迟了。当时我有很多这样的负面情绪，后来再反思一下：我发现我还是没有迟的，我还有一段光阴来享受我的人生，我可以将这个学问贡献给身边的朋友，让身边年轻的朋友比我更早的学习到，趁孩子们还没有长大之前，父母能够学习NLP创造和谐的关系，而不是像我等到孩子十几岁的时候才学习到。

我有了新的角度：我觉得每一刻的人生都值得享受，我很享受我这一生的经验与智慧。我将我这一生的经验与智慧与一帮年轻人们分享，从而丰盛了我的人生。

人生很美好，我不知道我还能活到什么时候，但我有



发现内在活泉

著名 NLP 执行师张国维博士专访

访问 危娜

NLP 是一门什么样的学问呢？

我们常常被各种知识体系与流派教导：“只要去做！只要接受你自己。”

但是如何去做呢？接受自己的路径又是怎样的呢？

有没有一张地图呢？

或者比地图更好的是有没有一位资深的向导在前方为我们引路呢？

当我与NLP导师张国维博士第一次见面的时候，他对我说：“过来。”接着又说了第二遍：“过来。”然后他看着我的眼睛好奇地问道：“在我说‘过来’的时候，哪一次你的感觉比较好呢？”

虽然他只说了两个字：“过来。”但是在第二次说的时候，他的声音拉长了，呼吸更深了，眼神含着笑，最重要的是他的手势是温暖地邀请，而不再是前一次僵硬地指着我。当我告诉他，我第二次的感觉比较好的时候，同时也学习到了他教我的重要一课：说话的内容其实没有那么重要，重要的是表达的方式和柔软的态度。

我们常常都觉得自己所说的话是最合理、最正确的，却又往往以不友善、愤怒、自卫或充满挑衅的方式来说出这些“真相”。看到眼前这位长者和蔼的笑容，我偷偷地划掉了我的采访提纲上那些过于专业与片面的问题，跟随着他抑扬顿挫婉转流畅的广东话，我问的第一个问题是——



一个梦想，我的学生们都很明白我的梦想：等到我活到九十几岁的时候，嘴里的牙已经掉光了，我坐在台下第一排的位置，看着台上一位位出色的NLP大师们的演讲，我就会感叹在许多年前，他们毕业那一刻的模样。

我今年六十岁，我选择站在台上讲课，有一天我会坐在台下，也许牙都掉光了，但我看着我的学生们个个都能成精英，好正面，好开心。（呵呵）

我们都知道心理学是一门源自西方的学问，NLP技术也是西方人所创建出来的，那么对于成长于东方文化背景下的中国人，如何更好的学习与整合呢？您有什么心得吗？

张国维：无论东方与西方都有关于“人的学问”，我们给它取个名字，叫它“心理学”；或者叫它“心理治疗”，或者叫它“NLP”，这只是名称不同，其实都是人的学问。

NLP的好处就是它是一门“模仿卓越”的学问，学习NLP的技巧，可以重温、借鉴中国人过去的智慧，我们有好多中国人的智慧。中国人常讲：‘一言可以兴国，一言可以丧邦，一言之辩胜过百万雄师。’

而NLP是身心语言神经学，是一门运用语言和身体语言的学问。以西方心理学的观点：我们说话的语调、身体的姿势、潜意识的声音这些都是需要我们留意与觉察的。一句话、一个眼神、一个动作可以建立关系，亦可以破坏关系。

举个例子：中国有个将军带领着一帮士兵行军，士兵在沙漠上行走已经没有水喝了，如果将军说：“继续向前，没问题的。前面会有水的。”

士兵们是不会相信的，但是我们中国人的智慧会说：“继续往前走啊，前面有一片梅子林。”一想到梅子的滋味，身心自然产生反应，士兵们的嘴里涌出了口水，这个叫“望梅止渴”，在NLP心理学中就叫做“心锚”。“心锚”的意思是说，借外力触动你内在的动力，激发你内心的活泉。

呵！您用“望梅止渴”来形容NLP里的“心锚”真的是好东方！

张国维：喏，还有我们手上戴的戒指，这也是一个“心锚”，代表永恒情感的正面“心锚”。比如说我对我太太有意见了，那一刻是有很大情绪的，我怎么和自己讲我是爱我太太的都没用，因为情绪的力量太大，但是看到手中戒指的那

一刻，情绪就会降下来、平静下来：是哦，结婚的那一刻承诺过要爱你一生一世的。

NLP是一个引领人走向正面、和谐的学问，是一种老百姓自己的实用心理学。

比如你的太太有一天煮饭煮得不好吃，如果做丈夫的指着太太说：“这饭怎么煮得这么难吃呢！我在外面那么辛苦你还这样啊！”太太听到之后当然不舒服，这就是身体语言的负面威力；如果换一种方式讲：“这些菜，太太，这些菜能不能做得更好一些，可不可以呢？太太好不好呢？”可不可以用眼神去邀请她，用一个柔和的态度去邀请她呢？因为关系很重要，你们的关系比一顿饭煮得好不好重要得多。

那么，面对人世间的种种无常，我们能否以NLP的身心语言的智慧来化解这些危机呢？例如说如何面对正在发生的金融风暴、裁员失业这种种负面消息？

张国维：有些人听到金融风暴就担心，什么原因呢？因为对于他来说，金钱是很重要的，金钱是人生唯一的目标。如果你的人生只有金钱一个目标，就如同把所有的鸡蛋都放在一个篮子里，如果这个篮子掉在了地上，那么所有的鸡蛋都会烂掉。金钱是很重要的，但是呢那并不是你人生的全部啊。有些人一听到金融风暴就很担心，那是因为他没有将人生的资源合理的平均分配。

如果一个相信金钱重要、家人重要、健康重要、人际关系重要、人与世界的和谐共处也重要时，即使你失去了其中的一部分，那么你还是拥有其它的几个组成部分，例如说你还拥有健康的身体、聪明的头脑、爱你的家人，有家庭就有爱，虽然在金融风暴中损失了金钱，但有可能令家庭关系更加好，你平时忙忙碌碌看都不看多家人一眼，生意不好就多点时间留在家里，家庭关系不知不觉就

变好了。

所以你是赚了，而不是失去了。有些社会人士做调查，经济不好时，人的出生率还会高一些呢。（呵呵）

NLP是一个正面心理学：如同一个杯里面装着半杯水，你看到的是半杯水未满呢？还是满了的半杯呢？NLP拓展你看待问题的不同角度。NLP相信人是有智慧的、有内在资源的、只要带着觉察去拓展看待问题的角度，人是可以选择成为一个更好更快乐的人的。

有许多人都认为NLP是一门心理学技术，是一本解决问题的实操手册，是与生命的灵性层面无关的。所以我的最后一个问题是NLP与生命的灵性层面有关系吗？

张国维：NLP与生命的灵性层面有许多的共鸣。NLP主要是在讲关系：首先是自己与自己的关系、自己与内在情绪的关系、自己与自己身体的关系、自己与自己心智的关系、自己与超越身体、超越心智层面的灵性的关系。

在NLP之中，你的视野能扩展得越来越辽阔，你能看到一个更大的世界，在这个更大的世界里，你能看到每一样事物之间都有着关系，而形成一个系统：人与自己、人与他人、人与万物、人与宇宙、人与灵性、人与生物域中的一草一木；人与空气，人在空气中深呼吸，与整个自然环境合而为一；人在系统里面，系统里面有人，永远脱节不了，你和大自然的一缕风、一棵草，你与现在被污染的环境，你与绿色的大森林都有关系。

而你要如何与系统里面的万事万物和谐相处呢？这就是NLP所理解的灵性观。

您对NLP灵性观的分享令人心旷神怡，当一个人意识到自己与万事万物都是有联结的，也就更能善待自己与万物，同时也能得到万物万灵对自己的支持。

感恩您，谢谢您的分享。