《重塑心灵》读后感

《重塑心灵》这本书的作者是李中莹老师。这是一本关于NLP的书。NLP是神经语言程序学的英文缩写，就是研究我们的大脑如何工作的学问。

本书主要是李中莹老师教授我们如何使用NLP技法提高为人处事能力，建立成功快乐的人生。里面介绍的很多技巧我都觉得很有实际意义，如果能够真正运用起来我相信对提高生活品质是非常有帮助的。

今天主要和大家分享两个篇章。

第一章：NLP基本精神

NLP有十二条前提假设，只有坚信这些前提假设，NLP 才会有效。

1.没有两个人是完全一样的

2.一个人不能改变另外一个人

3.有效果比有道理更重要

4.我们所了解的只是由感官经验塑造出来的世界，不是绝对的真实世界

5.沟通的效果取决于对方的回应

6.重复旧的做法，只会得到旧的结果

7.凡事必有至少三个解决方法

8.每一个人都选择给自己最佳利益的行为

9.每个人都已经具备使自己成功快乐的资源

10.在任何一个系统里，最灵活的部分最能影响大局

11.没有挫败，只有反馈

12.动机和情绪总不会错，只是行为没有效果

其中有两点让我感触颇深，第一点是：一个人不能改变另外一个人。当我面对班级里一些调皮的小孩子时，总想着改变他。但这本书提出了一个重要的观点，从逻辑上看，一个人是不能改变另一个人的，他只能改变自己。

因为每个人的信念，价值观，规条系统只对本人有效，不应强迫别人接受。当小朋友不听话，不符合预期行为时，老师应该多问自己，我们需要做什么才能影响学生，让孩子遇到更好的老师，从而影响学生自我改变。那怎么做呢？

我们只要找出对方的价值观，创造、增大或转移对方在乎的价值，就能得到预期的效果。小孩子在乎的价值不外乎下面一些：新奇、意想不到、变化多、节奏快、神秘、刺激、挑战、竞赛、得到肯定等。小朋友的快乐不需要金钱堆积，其实可以轻而易举的得到。就如我们的求原银行，还是以激励肯定为主，在日常教学设计中，也是变化多，新奇多，小朋友才能在日常学习中牟足了劲。

第二点感触最深的是：有效果比有道理更重要。我自己本身还是很喜欢讲道理的，在与学生沟通时，理论道理较多，但我很少想过它是否有效果，我们的教学不能只是自欺欺人。说道理只是把焦点放在过去的事上，而注重效果则容易把注意力放在未来。在日后沟通中，我们应该多注意沟通技巧，才会达到好的沟通效果。比如，双方都心情好时，我们语气温和地跟他们讲身边的真实故事，听听他们的心声，多肯定孩子好的想法。

第二章是信念系统。

态度包括:信念、价值观、规条。我们对人对事的态度是不容易改变，信念对于我们大脑思考判断就显得尤为重要。

信念形成主要有4个途径：1.本人的亲身经验2.观察他人的经验3.接受信任之人的灌输4.自我思考做出总结。由此可以得出信念是可以更换、修正的。

那孩子有哪些信念是需要我们改变的呢？例如有的孩子会觉得：

自己失去机会——认为老师做法没有效果，不信任

留在原地停滞不前——自我感觉足够好

减少自己的选择——不应该冒险，不勇敢

责任归于他人——认为别人不对

原因归于不可控因素——天意

书中介绍了一种经典的模式：理解层次。理解层次很大程度决定了我们日后的成就。这里和大家分享一个耳熟能详的故事。有个人经过一个建筑工地，问那里的建筑工人们在干什么？三个工人有三个不同的回答。第一个工人回答："我正在砌一堵墙。" 第二个工人回答："我正在盖一座大楼。" 第三个工人回答："我正在建造一座城市。" 十年以后，第一个工人还在砌墙，第二个工人成了建筑工地的管理者，第三个工人则成了这个城市的领导者。

其实当我们问一些身处困境或者不满现状但是苦无突破的人，他们往往会说“身不由己”“受环境限制”或者“条件不够”。这些人都是被“环境”层次里的一些条条框框所困，不肯也不敢把它们打破，他们就会用环境层次去支配其他层次。例如，行为上会觉得“我每天只能重复那些行为，没有乐趣”。能力上会觉得不知道学些什么才会有用。或是觉得我应该去学习更多的技巧来应付环境的需要，却还是没有跳出环境的限制。信念价值上也会觉得害怕，怕冒风险，以此类推，一开始处于低层次，被环境限制了，我们的人生便不会幸福。人应该站在顶层，一步步往下，从精神层面开始，乐于奉献，有一个积极的信念。有效的人生层面应该是从上往下。

感谢《重塑心灵》这本书，感谢李中莹老师，让我有机会接触到这么好的书籍!书的内容很多，方法也很多，虽然我还不能完全理解、吸收和运用，但就仅只是这一点皮毛，却让我找回了自己的生活节奏，受益匪浅!