



# 实用心理学简介

**用心成就無限**  
Focus Beyond Infinity

# 目录

Mind Depot Coaching 简介	2
核心源动学	3
认知阶段	4
性格	4
智商	5
情商 (EQ)	5
人际关系	5
兴趣	6
价值观	6
调整阶段	8
NLP身心语言程序学	8
TLT时间线疗法	9
曾接受过NLP系统训练的国际名人	10
实现阶段	11
创造阶段	11
团队介绍	12
Katie Sun	12
Rebecca Zhu	12
Paul An	13
案例分享	14
学员见证	16

# Mind Depot Coaching 德驿站简介®

Mind Depot Coaching 德驿站实用心理学正式成立于 2008 年。是一家总部设在悉尼的专业心理培训辅导机构。主要向澳纽美三地的华人提供 NLP (Neuro- Linguistic Programming 身心语言程式学), TLT (Time Line Therapy® 时间线疗法), 教练技术等优质课程及研讨会。同时提供销售, 管理, 性格, 价值观, 情商, 优势职涯规划, 亲子沟通, 两性关系, 自我成长等服务。

Mind Depot Coaching 德驿站的核心理念是“用心成就无限”。以西方先进科学的工具结合中国优秀的传统文化，协助广大学员与客户突破原有的思维模式，重新定位，取得事业，家庭，健康的成功。通过我们“用心”对待每一位客户，影响大家也“用心”经营自己的生活。我们相信，任何人只要“用心”，都可以心想事成！

Mind Depot Coaching 德驿站的服务形式包括：各类主题讲座，小班制课程，

一对一个案服务以及企业单位内部培训等。无论何种形式的交流方式，我们都秉着个性差异化的原则，用适合您的方式，达成您想要的结果。

多年来，Mind Depot Coaching 德驿站的足迹踏遍了悉尼，墨尔本，布里斯班，柏斯，奥克兰，洛杉矶等地，已经为成百上千的华人提供课程与咨询服务，并为数十家企业提供了商业培训，深受澳洲，纽西兰和美国华人的推崇与好评。讲师也时常接受媒体及华人社团的邀请，参加各类服务于华人的活动，经口耳相传，已建立起良好的口碑。

因为我们的“用心”，我们毕业多年的学员常常自愿回来义务协助公司推广各类活动，让更多的华人在异国他乡用自己的语言，以相似的背景，更有效地交流，从心灵深处得到真正有效的帮助，迈向自信的未来。再一次，我们相信，只要“用心”，肯定可以与我们每一位客户共创“多赢”的局面。

# 核心源动力学

核心源动力学是我们根据多年教学和咨询的经验总结出来的一套方法，从多维角度，找出个人缺乏动力或造成困扰的核心，并且为您认知、调整、突破现有的或即将面临的挑战，把自己最好的一面自然地呈现出来。所以整个核心源动力学是依照下面四个步骤：



# 认知阶段

认知自我可由这几个角度来了解自己，一个人能不能做好一件事或事半功倍地达成自己想要的结果，往往也取决于这五个角度。



## 性格

性格是指人对客观现实的态度和行为方式中表现出来的稳定倾向。据瑞士心理学家荣格 (C. G. Jung) 的观点，性格是一生不变的。这个社会上普遍认为外向，理性且有目标感的人是理想中的成功人士。但全球最大的性格研究机构统计，每一种性格的人在社会中取得卓越成就的比例大同小异。重点是只要能够了解自己的性格特征，适当调整自己的脚步及做事的方法，利用自己性格中的优势去做适合自己的事，就会事半功倍了。若是错误认知及误用自己性格的弱势，辛苦地奋斗，结果只会差强人意。

性 格

## 智商

接下来是智商 (IQ)，智商是衡量人的智力高低的指标，也可以代表一个人对知识的掌握程度，包括记忆，观察，思维，推理，想像等。一般人大约在 20 岁之前，智商可以达到最高峰。大家都想用各种方法提高自己或孩子的智商，然而根据商统计，成功人士的智商都属于一般。这意味着，智商和成功没有绝对的关系。

## 情商 (EQ)

三就是情商 (EQ)，美国公布了一份权威调查，显示了美国近 20 年来政界和商界成功人士的平均智商仅在中等，而情商却很高。社会心理学家认为，一个人是否能取得成功，智商只有 20% 的决定作用，其余的 80% 来自其他因素，最关键的是情感智慧，亦称情商。有人说，一个智商很高的人可以成为一名出色的会计师，但只有智商和情商均佳者，才能成为企业的高级主管。现代资讯时代，经济效率为主，与人交往沟通的能力已经与技术能力同等重要了。

## 人际关系

第四就是人际关系，这解释了你通常如何与人相处，你期望别人如何对你？比如，你给别人的印象如何？为什么你给别人的印象与你认为或希望给人留下的印象不同？大家都是好意，怎么还会发生冲突？通过人际关系让你正确认知你在包容，控制，情感等领域与他人的互动模式。

智  
商

情  
商

人  
际  
关  
系

## 兴趣

第五是兴趣，这一点也是很多人忽视的部分，因为兴趣常常被当成休闲娱乐或者是退休后的生活。当今社会，上班族花在工作上的时间越来越多，情绪压力的问题也是造成人类健康的主要原因。

试想一下，若人们每天在做自己喜欢的工作，那压力问题就可以自然而然地迎刃而解了。就好像人们都赞叹爱迪生经历了成百上千的失败，终于发明了电灯的惊人毅力时，爱迪生一笑而过地说“我每天只是专注在找可以发光的适当材料而已，根本没有所谓的极大的痛苦。”

这也犹如很多孩子沉迷玩网路游戏，每次的通关不是痛苦的奋斗，而是兴奋的挑战！如果我们能准确地认知到自己真正的兴趣，我们就有机会把兴趣和工作相结合。自己做得开心，老板满意，口袋也满满，何乐而不为？

兴  
趣

## 价值观

最后是价值观，隐藏得最深，也最不容易察觉。何谓价值观呢？简单的说就是一个人判断是非黑白的信念体系，它决定了什么事情对我们重要，我们怎么分配我们的时间、金钱或资源。我们一切的行为都在于实现我们的价值观，否则就会觉得做事缺乏动力或人生没有意义。从我们所穿的衣服、选择的职业、找另一

价  
值  
观

半，到教养孩子的方式，这一切的一切都受到价值观的左右。在这一阶段，我们分两部份研究价值观，其一是 Dr. Grave 的价值等级，另一个是决定我们原动力的价值优先顺序。

通常我们了解一个人是通过他 / 她的外部语言与行为。除非与一个人长期接触，并且不带感情地客观分析，才有机会获得比较精准的判断。在时间的限制下，我们可以藉由几套经过大量验证，得到国际公认的评测工具，再加上有执照有经验的咨询师的分析解读，可以帮助我们对一个人的性格，情商，兴趣，价值观等作出一个综合精准的评判。

藉由了解自己，也有机会了解别人，了解人与人之间的互动，了解很多冲

突的起因，很多痛苦的源头。但停留在怨天尤人，或者“我就是这样的人”，“他就是这副德行”的这种自暴自弃的状态中，或是“大不了这种人我再也不理了”的阿 Q 精神，并不是我们要的。

认知并不是结束，而是一个新的起点。我们用什么方法改善调整自己或与他人的关系，以到达我们想要的结果，这才是我们的目的。正是所谓“看破”不如“突破”。然后我们就进入核心源动力学的第二个阶段：调整。



# 调整阶段

在调整阶段，我们就需要运用大量的技能，包括 NLP (Neuro-Linguistic Programming 身心语言程序学)，TLT (TimeLine® 时间线疗法) 等。

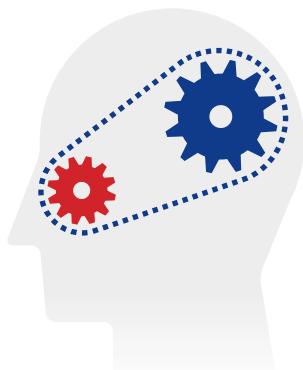
我们在遇到问题或困难时，往往找朋友或长辈，去诉说或求助。中国人比起其他民族，更具内敛的特征，再加上作为移民，寻求帮助的资源更少，造成了很多人压抑在心里。俗话说：“时间可以治疗一切”。然而，很多时候，时间可以淡忘一切，却不能治疗一切。与朋友倾述，有可能舒解压力，但不见得能真正解决困惑。而一套简单可行的实用心理学工具，不仅能帮助自己解决问题，还有机会帮助周遭的亲朋好友，何乐而不为呢？

## NLP 身心语言程序学

NLP 起源于二十世纪七十年代，由在美国学习心理学，而且精通电脑的理查·班德勒博士 (Richard Bandler) 与语言学家约翰·葛瑞德博士 (John Grinder) 共同研发而成。

NLP 在欧美经过数十年的发展，已被公认为是一套效果显著的实用心理学，近几年随着经济的发展，NLP 在香港、大陆及台湾也都蔚为风潮，是个人和企业追求卓越，达到有效沟通管理的最先进学问。

美国《财富》杂志排名世界 500 强企业之中，大部份已引入 NLP 作为培训课程。美国总统奥巴马 (Obama)、克林顿 (Bill Clinton)、已故戴安娜王妃、现已退役网球选手阿加西、CNN 知名节目主持人赖利·金 (Larry King)、运动场上的高尔夫球名将老虎伍兹 (Tiger Woods)，甚至电影大导演史帝芬·史匹伯 (Steven Spielberg) 等知名人士，都是通过学习 NLP 来自我突破，提升个人成就。从奥



巴马和克林顿总统的演讲魅力，阿格西走出低谷，再次荣登世界第一宝座的经历，我们可以看到学习 NLP 的成果。

一个好的引导者是学习 NLP 技巧中最重要的事，因此小班制的学习是必须的，NLP 教导的是实用的技巧，可以实际操作的步骤，学习者彼此之间必须要相互练习，以达到技巧的熟练。

完全不同于大学里传统枯燥的心理学，NLP 与实际生活相结合。针对我们每天生活中遇到的各种挑战进行理论与实际相结合的教学形式，温暖、轻松、用心、支持；启发式的学习与成长；自然、自在、无压力的氛围；观念与体验并重，精选小班制，结合个人与团体力量，大量实际操作与练习；化繁为简、直指核心、深入浅出，是最简单、直接的成长方式。有不少学员表示上课的这段时间是一生中最轻松愉快的体验。

## TLT 时间线疗法

时间线疗法 (Time-Line Therapy®) 为 NLP 大师 Dr. Ted James 以 NLP 为基础，利用时光线方式模拟人脑对生活历程之记忆，进而达到治疗目的之身心疗法，此方法可以在极短的时间内对人脑进行重编，主要包括以下六项步骤：

1. 寻究时间线存在形态
2. 找出问题的根源
3. 释放负面情绪
4. 消除自我设限的决定
5. 改变时间线的方向 / 位置
6. 创造未来

当这些都完成之后，第三个阶段的“实现”也就水到渠成了。



# 曾接受过 NLP 系统训练的国际名人

美国前总统 奥巴马

美国前总统 比尔·克林顿

英国前王妃 戴安娜

篮球巨星 麦克尔·乔丹

世界网球冠军 阿加西

世界第一潜能开发大师 安东尼·罗宾斯

等等 .....



“冠军永远是属于那些不断进步并且保持巅峰状态的人，NLP 是各行各业巅峰战士的终极教练。”

NBA 纽约尼克队教练赖利



“NLP 不仅教会了我们销售，更教会了我们如何去思考与管理。”

微软总裁 比尔·盖茨



“NLP 的温馨与热情将鼓舞学习者真正掌握自己的生活。”

《一分钟经理人》作者肯尼斯·布兰查



“在销售这个领域中，我还没有见过 NLP 那么丰富的思想。”

通用电气前 CEO 杰克韦尔奇



“哈佛商学院的学生更应了解潜能激发，NLP。”

哈佛商学院院长麦克亚瑟



“这是人生必备的生活指南。”

著名影星阿诺·史瓦辛格



“哈佛商学院的学生更应了解潜能激发，NLP。”

哈佛商学院院长麦克亚瑟



“NLP 是世界上最神奇的人生导师。”

网球明星阿加西

# 实现阶段

我们学习了“认知”与“调整”，最终的目的还是“实现”，实现自己的人生目标：比如财富自由，家庭美满，甜蜜的两性关系，均衡的健康……

在这个阶段，我们将教会大家如何用潜意识设定目标，个人突破，健康等等。很多市面上的培训与课程往往集中在这一块，教人怎样快速增加销售，改善亲子关系，找到心目中的白马王子 / 白雪公主……若没有“认知”与“调整”的前提，光是学习一些简单技能，很有可能达不到预期的效果。

# 创造阶段

从物质到精神，从有形到无形，能量的运用，改变未来、创造未来。本阶段只开放给受邀同学。

纵观以上的“核心源动学”四个阶段：认知、调整、实现和创造，可用于我们做任何事情。我们若要做成一件事情：比如我要去机场。到达机场是“实现”。而第一步即是“认知”：我现在在哪里？这样才能明确地朝东南西北哪个方向前进。若这点不清楚，往往会发生，艰苦地爬到了梯子的顶端，却发现这把梯子架错了墙。“调整”就是怎样去机场？选用什么交通工具？走什么路线最合适？记得有时

候，两点之间最短的并不一定是直线。大家都说向成功人士学习。问题是学什么？功能能不能复制？我们相信通过“核心源动学”，你有机会了解自己的优劣势，选择自己的成功模式，成为第一个成功的自己，而不是某某某第二。生搬硬套别人的成功方式，由于他人的性格、价值观、时空背景等等都与你现在的状况不同，很可能他人成功的经验反而成了你今天失败的原因。



## Katie Sun

- 美国波士顿大学MBA
- Mind Depot Coaching德驿站 首席战略官
- 美国 ABNLP 认证 NLP 高级执行师、指导师
- 美国 Time Line Therapy Association 认证 Time Line Therapy 高级执行师
- 澳洲 Mind Wellness Association 心理辅导师协会会员
- 专注于推动 NLP全球化与落地的战略桥梁
- 帮助个人与组织实现突破，真正运用在 职场、情感与生活中



## Rebecca Zhu

- 澳洲工商管理硕士
- Mind Depot Coaching德驿站 联合创始人
- 澳洲 NPHS 协会会长
- 澳洲 Mind Wellness Association 心理辅导师协会检察长
- 澳洲政府注册职业培训师
- 美国 ABNLP 认证 NLP 讲师、高级执行师、指导师
- 美国 Time Line Therapy Association 认证 Time Line Therapy 高级执行师
- 美国 ABH 认证催眠治疗师、澳洲自然疗法治疗师
- 澳洲催眠师协会认证临床催眠治疗师 (CMAHA)
- 澳洲自然疗法治疗师

# 团队介绍



## Paul An

- 澳洲商学、工商管理双硕士
- Mind Depot Coaching德驿站 联合创始人
- 澳洲 Mind Wellness Association 心理辅导师协会创会会长
- 澳洲催眠师协会认证临床催眠治疗师督察
- 美国 ABNLP 认证 NLP 讲师、高级执行师、指导师
- 美国 Time Line Therapy Association 认证高级讲师、高级执行师
- 美国 ABH 认证催眠讲师
- 美国 NGH 认证催眠治疗师
- 美国 The Holistic Healing Center 前世回溯执行师
- 美国 The Newton Institute 生命之间执行师
- 美国心脑合一认证讲师
- 英国 ANLP 认证 NLP 讲师



Approved Training

# 案例分享

## 在海外，办事要不要靠关系，找熟人？

我有位邻居小艾，长相学历都一般，不是富二代官二代，朋友也不算多，但她需要帮忙时，她的朋友熟人都会非常乐意地提供很得力到位的服务。

比如小艾去看牙医，她的牙医朋友觉得她的牙齿需要大的治疗了，就会完全站在小艾的角度，建议她换什么保险公司，等待期最短，可以 Claim 的项目最大程度符合她的需求。再比如小艾想买投资房，和大家一样，听了一圈讲座，各个专家都讲得头头是道，不知如何选择？她的房产朋友，专业客观地分析目前的市场，并根据小艾的经济状况，给她几个方案参考，有些方案她朋友手中甚至并没有房源，却帮小艾在投资中旗开得胜。

开始我觉得小艾很幸运，总能交到这些真正为她着想的朋友。可是慢慢地发现她在各方面都有得力的朋友熟人，比如

她的修车师傅专业又热忱，每次都把她的车子保养打理得很好；她的律师可以随时与她通话咨询而不用预约；她的会计师手机里储存她的号码……更让我百思不得其解的是这些专业人士并不是个个都很 nice 的人，对每位顾客都象对小艾一样，甚至有些人的口碑并不怎么样，可怎么唯独对小艾比亲人还亲呢？

我琢磨了很久，得出的结论是：象小艾那样，和人人都能建立良好关系的关键可能不是在这些专业人士身上，而**归功于她自己**。

我们都希望平时生活中或遇到麻烦时，有些真心为我们着想，而不是仅仅推销他们产品服务的人，象留学代理，移民专家，投资顾问，甚至发型师，水管工……

这些专业人士其实与我们平常人一样，有善良积极的一面，也有暴躁阴暗的一

面，在与他人交往中，怎样让他展现最美好的一面，达成我们想要的结果，就是沟通的技巧了。

不需要付额外的钱，不需要请客吃饭，只要你懂得一些与人交流互动的技巧，

就可以让你的生活得心应手很多。

无论在海外在中国，办事靠关系，找熟人，的确可以让你事半功倍。作为移民的我们，记得这关系是靠你建立起来的，是熟人还是陌路，是靠你的沟通而来的。



# 学员见证

又是一年圣诞来临的日子，不知不觉已经离开悉尼 3 年了，和你们以及 NLP 结缘的日子是我记忆中最深刻和宝贵的珍藏 .....

我有太多的领悟和成长想跟你们分享，一路走来的血与汗，都浸润着由你们带领、开启智慧，让我有能力做更好的自己的善缘与恩惠。每当我有新的学习和成长，我心里就越发感谢你们，感谢你们带我走入 NLP 和灵魂探索的旅途，让我开启，知道这辈子自己的功课和使命。

在我的情感里，你们不仅是恩师，更是我的亲人，尽管平时联系不多，可心底那根缘分的线却一直牢牵，一世不变。我对 MIND DEPOT COACHING 的关注一直在那里。

值此平安夜，遥祝老大和 REBECCA 身体健康、平和喜乐、广播善缘，祝福你们的家人幸福快乐、心想事成，

祝福 MIND DEPOT COACHING 越办越好，早日回国推广！

Jasmine Chen 陈 纯



你想要的未来就在眼前，你准备好了吗？

**马上加入我们 拨打**  
**澳洲 :1800 825 098**  
**新西兰:09 8010 288**



热线电话：

澳洲：1800 825 098

新西兰：09 8010 288



掃描瀏覽官方網站



掃描關注官方微信

Email: [info@mind-depot.com](mailto:info@mind-depot.com)  
[www.mind-depot.com](http://www.mind-depot.com)

Office Add: Level 1/ 5 George St. North  
Strathfield NSW 2137 Australia

Postal Add: PO Box 1155 Burwood North  
NSW 2134 Australia