

《NLP技巧》

图书基本信息

书名：《NLP技巧》

13位ISBN编号：9787113165239

10位ISBN编号：7113165230

出版时间：2013-6-1

出版社：中国铁道出版社

作者：[英]贝蒂·马乐瑞(Becky Mallery),[英]凯瑟琳·拉塞尔(Katherine Russell)

页数：172

译者：孙福致

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《NLP技巧》

内容概要

很多时候，人们会好奇：为什么有些人看起来并不比自己聪明却成了CEO？为什么有些人在做决断方面特别有魄力？为什么起点差不多的人在经过时间的锤炼后会相差很多？在了解了大脑如何工作之后，你会发现这些问题的答案都指向一个词——NLP。

NLP是“神经语言程序学（Neuro Linguistic Programming）”的缩写，是我们用语言来改变身心状态的具体方法，是一种思想的技巧。NLP的创造人研究杰出人才的思考模式和表达方式，进而总结出一套程序，然后教授给他人。他们相信，其他人如果能够掌握这些程序，也可以取得成功。

实践证明，掌握NLP技巧对人们的学习和工作大有裨益。无论你想追求的是表现卓越、富有修养还是心灵平静，全部的解决之道就是NLP。

《NLP技巧》

作者简介

贝蒂·马尔瑞，心理学家、教练兼NLP高级执行师，理查德·班德勒（NLP创始人之一）的合作伙伴并与其共同从事NLP技能的培训工作。凭借其丰富的NLP和心理学知识，她建立了StrengthsWork公司。在处理个人压力、建立个人优势以及增强个人信心等方面提供指导。

凯瑟琳·拉塞尔，在NLP方面受到理查德·班德勒，约翰·拉·威莱，迈克尔·尼尔以及保罗·麦肯纳的指导。她是NLP专业执行师，高级催眠治疗师，公司培训师，教练以及私人治疗师。经营，该网站致力于抑郁症以及恐惧症等方面的一对一指导、咨询以及催眠治疗。

书籍目录

第一章 思维的无限潜能 / 1

感知

感知就像魔方 / 4

地图 / 5

思维如何运作 / 5

意识 / 7

潜意识 / 8

行为程序 / 9

第二章 你的目标是什么 / 17

树立目标的重要性 / 19

将理想变为现实 / 23

什么是时间线 / 24

第三章 你与他人并非总能心有灵犀 / 33

表象系统 / 35

详解表象系统 / 37

通过表象系统建立默契 / 39

作演说 / 40

次感元 / 42

第四章 与人契合 / 49

契合 / 51

契合从哪来 / 52

接近与疏远 / 54

怎样识别是否契合 / 55

达成契合 / 56

模拟与引导 / 57

模拟 / 58

引导 / 58

第五章 信念的力量 / 65

信念

信念系统 / 68

信念背书 / 68

积极信念 / 69

价值观 / 71

第六章 后设程序 / 81

后设程序 / 83

后设程序在日常工作和管理中的应用 / 84

当你的后设程序与他人冲突时 / 92

第七章 后设模式 / 97

后设模式 / 99

删减 / 101

归纳 / 103

扭曲 / 105

第八章 语言的影响力 / 111

故事，寓言和隐喻 / 113

隐喻 / 118

使用隐喻传递信息 / 119

在工作中讲故事 / 120

重新架构 / 120
第九章影响的途径 / 129
米尔顿模式，语言及心锚 / 131
模拟 / 133
模糊 / 134
心理状态 / 138
引出与度测 / 139
设定心锚 / 140
第十章 为未来做准备 / 147
策略 / 149
步骤1：明确你的目标 / 149
步骤2：信念和价值观 / 150
步骤3：克服障碍 / 151
步骤4：创建所需状态 / 155
步骤5：实现梦想 / 157
未来模拟 / 157
附录 / 163
强化练习 / 163
词汇表 / 164

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com