

《语言的魔力》

图书基本信息

书名：《语言的魔力》

13位ISBN编号：9787538589538

出版时间：2016-7-1

作者：罗伯特·迪尔茨

页数：256

译者：谭洪岗

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

《语言的魔力》

内容概要

你是否总感到事事不如意，内心充满疲倦、无力感、焦虑、无奈，甚至厌恶生活？从心理学的观点来看，这是你自身一些限制性的信念造成的，比如：“竞争这么激烈，生意没法做。”“这事，实在太难了。”这类限制性信念会阻碍人的思考，限制人的行动！

若想人生有更好效果出现，必须先改变限制性信念。对于同一种状况，只需换一种语言方式去描述它，就能对你的思维和行动带来截然不同的影响。比如，如果你改说：“在竞争这么激烈的市场中，有没有一些做得很好的公司呢？”限制你做出积极改变的信念就不攻自破了。

作为NLP（神经语言程式学）领域的大师级专家，罗伯特·迪尔茨在本书中，力图通过独特的语言模式，让你自省，看清自己思维上的盲点。更重要的是，他还讲解了很多技巧去破除限制性的语言框架，比如换框法、顺序法、替代法、假设法……推动你自动自发地采取行动，做出转变，从而提升你的人生品质。

《语言的魔力》

作者简介

罗伯特·迪尔茨(Robert Dilts)，NLP（神经语言程式学）大师，被公认为现今对NLP贡献诸多的人。整理和开发了系统NLP、理解层次、重塑印记法、矛盾整合等许多著名的心理学技巧。自1975年以来，一直致力于把NLP等心理学发现应用于组织发展、教育、创造力开发和领导力培养。以顾问身份，长期受聘于迪斯尼、IBM、汉莎航空等世界500强。著有《归属感》《从教练到唤醒者》《天才的策略》等在业内影响巨大的作品。

书籍目录

再版译序 / 001

献辞 / 001

致谢 / 002

前言 / 001

Part 1

语言与经验

神奇的语言 / 002

语言和身心语言程序学 / 005

地图和实景 / 007

经验（体验） / 010

语言如何框架体验 / 013

“虽然”换框法 / 015

Part 2

框架和换框

框架 / 018

转移结果 / 021

换框 / 024

改变框架大小 / 027

情境换框 / 030

意义换框 / 032

批评与批评者换框 / 034

回应术模式之“意图”与“重新定义” / 038

一字换框法练习 / 041

以“第二人称”的另一世界观看事情 / 043

Part 3

归类

归类的形式 / 048

向下分类 / 050

向上归类 / 052

横向归类（找出比喻） / 054

练习：找到同类（Isomorphism） / 056

标记和重新标记 / 057

Part 4

价值观与准则

意义的结构 / 062

价值观与动机 / 064

准则和判断 / 066

以重新定义链接准则与价值观 / 068

向下分类以界定“关键等同性” / 070

现实检验策略 / 072

现实检验策略练习 / 075

向上归类以识别和应用价值观与准则层次 / 078

准则层次技术 / 082

Part 5

信念和预期

信念和信念系统 / 086

信念的力量 / 088

限制性信念 / 090
转换限制性信念 / 092
预期 / 094
预期与回应术模式之后果法 / 098
描绘关键信念和预期 / 101
评估改变的动机 / 103
信念评估单 / 105
用“就像”框架强化信念和预期 / 106
“就像”练习 / 108
Part 6
信念的基本结构
信念的语言结构 / 110
复合等同 / 111
因果 / 112
原因的类型 / 115
形式原因的影响 / 118
回应术与信念结构 / 120
价值观审视 / 123
价值观审视工作表 / 127
信念审视 / 128
用反例重新评估限制性信念 / 131
引起限制性信念陈述的言语框架 / 134
产生反例 / 136
Part 7
内在状态与自然发生的信念改变
信念改变的自然过程 / 140
信念改变循环 / 142
信念改变与内在状态 / 146
识别和影响内在状态 / 148
练习：启动状态和下锚 / 150
指导和内在指导者 / 151
信念改变循环的程序 / 152
执行信念改变循环 / 154
信念链接 / 156
非言语沟通的影响 / 160
Part 8
思想病毒与信念的后设结构
信念的后设结构 / 164
思想病毒 / 167
前提假设 / 174
自我参考 / 178
逻辑类型理论 / 181
对信念或归纳总结反击其身 / 183
超越框架 / 187
逻辑层次 / 189
改变逻辑层次 / 194
Part 9
系统应用各种模式
回应术模式的定义和举例 / 198

《语言的魔力》

用回应术模式做系统干预 / 207

将回应术用作系统模式 / 208

用回应术创立和维持“思想病毒” / 217

回应术与必需的多样性法则 / 223

用回应术换框和“破框”思想病毒 / 225

练习回应术 / 230

Part 10

结论

结论 / 235

后记 / 238

《语言的魔力》

精彩短评

- 1、一杯清茶，一碟坚果，一本好书，伴我度过大年初二的早晨。书可以给到四星，因为是本好书，可是对于现在的我来说，实用性不到两颗星，因为这不是一本教我们怎么沟通的书，而是告诉我们如何用语言转变信念的教.....科.....书！
- 2、理论就是一本正经的说经验已经感知东西。。。当然，这也很有趣。。。语言的功能很强大，关键还得练习。。。

章节试读

1、《语言的魔力》的笔记-第72页

关键等同性与人的现实检验策略密切相关。

现实检验策略：一系列内心的测试和内在准则，人们以此来评估某种体验或事件是否“现实”或“真的发生了”

本质：我们用来区分“幻想”与“现实”的策略

GSS：

“盗梦空间”里的小陀螺么。。。

2、《语言的魔力》的笔记-第126页

价值观：***很重要，并令人渴求。

因为我***

因此我***

只要我***

所以我***

虽然我***

如果我***

同样的我***

GSS：

作文框架。。。

3、《语言的魔力》的笔记-第198页

怎么上下左右全方位拓展以加强观念的。。。

1.意图

2.重新定义

3.后果

4.向下分类

5.向上归类

6.比喻

7.改变框架大小

8.另一结果

9.世界观

10.现实检验策略

11.反例

12.准则层次

13.反击其身

14.超越框架

《语言的魔力》

《语言的魔力》

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