

《世界上最简单的沟通术》

图书基本信息

书名：《世界上最简单的沟通术》

13位ISBN编号：9787544249638

出版时间：2012-4-1

作者：白石由利奈,浦登记

页数：194

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

《世界上最简单的沟通术》

内容概要

世界上最简单的沟通术，ISBN：9787544249638，作者：（日）浦登记 著，傅玉娟 译

《世界上最简单的沟通术》

作者简介

浦登记，OPINION株式会社董事、副社长。生育两个孩子后回归职场。曾任外资化妆品公司区域经理、派遣公司销售和管理等职位。在派遣公司和企业职员研修中接触过五千多名学员和企业经营者，对语言的力量与人的潜能的关系极感兴趣。她曾直接师从NLP创始人之一理查德·班德勒，是通过美国NLP协会认证的培训师。著有多部NLP相关书籍。

《世界上最简单的沟通术》

书籍目录

序章 什么是NLP 什么是NLP 将3位治疗师的技术程序化的理论3 NLP的前提4 了解NLP的思维方式5 13种NLP方法7第1章 亲和力 老师用亲和力抓住学生的心11 NLP技巧1 一个小动作或一次呼吸都可以获得对方的信任 不被接受就不可能开始15 人通过五感感受一切16 培养信任感的5种“协调(pacing)”方法16 映现(mirroring)：和对方做相同的动作17 复述(backtrack)：重复对方说的话19 配合对方的语速19 配合对方的呼吸：偷偷地进行20 配合对方的价值观21第2章 度测 观察对方，消解自身压力27 NLP技巧2 通过度测构建信任关系 共同点会加深信任感30 仔细观察，体会对方的真实心理31 通过3种感觉进行度测32 感受对方的心理变化33 通过目光变化了解对方的情感33 想到某事时眼球会向上运动34 侧耳倾听时目光会横向移动35 向下的目光36第3章 改变次感元 改变次感元，轻松应对客户39 NLP技巧3 改变印象，克服负面情绪 人根据五感采取行动43 每个人都有不同的五感倾向44 通过亲身体验探寻五感倾向45 五感和情绪同步46 改变次感元，克服对上司的恐惧47 改变对方的大小和触觉48 站在外部看事情50第4章 设心锚 让你立刻朝气蓬勃的魔法53 NLP技巧4 有条件地设心锚让你何时何地都充满勇气 什么是设心锚56 两种设心锚的方法57 设心锚的步骤57 在即将达到最好状态时设心锚59 用平常不太做的动作设心锚60 心锚可以重复使用60 堆叠心锚(stackingsanchor)60 滑动心锚(slidinganchor)62 空间心锚63第5章 时间线 利用时间线摆脱过往记忆69 NLP技巧5 随时回溯过去或展望未来，获取勇气 时间线的两个种类73 当下型时间线74 脱离当下型时间线75 从过去找回使自己精力充沛的积极力量76 未来的自己在呼唤77 消除不愉快的过去78 离开时间线看自己80第6章 换位思考 换位思考，将自己从过去的执念中解放出来85 NLP技巧6 从不同的视角获得新的意见和解决方法 了解其他看法89 从3个不同的立场看问题90 轮流坐在3把椅子上换位思考91 看到的景象改变，想法也会改变92 迪士尼策略产生新的解决方案93 换位思考可以得到所有人的建议95第7章 框视重组 框视重组让你放松心情，获得新生101 NLP技巧7 框视重组拯救一切，就看你怎么说、怎么想 不同的说话方式会导致自信或自卑105 框视重组教我们改变看法106 将缺点变成优点106 转意式框视重组和转位式框视重组108 积极的转意式框视重组108 把缺点转换成优点的转位式框视重组109 获得对事物的新看法110 变得精神百倍111 每天进行自我重组112第8章 有效的提问 不断提问对方，促使对方做某事115 NLP技巧8 有效的提问法和情绪感染法 抓住大脑特点的提问法119 设定目标120 达成目标的5个条件121第9章 后设模式 少问“为什么”，避免让对方找借口129 NLP技巧9 改变提问方式，防止沟通失误，拓展思维方式 什么是后设模式133 沟通中缺失遗漏的信息134 “扭曲”因回忆、经历而被赋予独特意义136 大框架下的“普遍化”139第10章 米尔顿模式 感受到一个谨小慎微的新变化145 NLP技巧10 模糊表现接近对方的深层心理，使双方快乐互动 米尔顿模式与后设模式完全相反149 米尔顿模式可以让对方在潜意识中思考150 通过删减话语使对方展开想象151 扭曲事物间的联系和标准152 普遍化153 通过间接的表达方式引导对方154 巧妙运用连词，引导对方意识155 米尔顿模式的协调术157第11章 部分整合技巧 用部分整合技巧消除二选一带来的烦恼161 NLP技巧11 何时何地都能使用，在迷茫时为我们指点迷津 在我们进行二选一时指点迷津165 压缩心锚(CollapsingAnchor)：把不愉快的回忆变得有积极意义167 回忆时，在两个膝盖上设心锚168 最后，留下快乐心情169 消除烦恼和不快的回忆170第12章 隐喻 通过隐喻有效指导不听话的学生173 NLP技巧12 隐喻令对方更容易接受 在表达中使用比喻，避免对方产生抵触177 好的比喻令人容易接受，并留下深刻印象177 年龄或外形适合用比喻来表达178 引用他人的语言增强说服力179 寓言和谚语也是隐喻181 编成故事更形象生动182第13章 消除恐惧症 消除恐惧症，找回充满活力的自我187 NLP技巧13 站在另一个自己的角度看待自己的经历，会感到“一切都过去了” 留下强烈印象的经历停留在记忆中无法抹去191 分离自我191 控制屏幕上的影像192 不断重复，直到安心194

《世界上最简单的沟通术》

精彩短评

- 1、读起来很轻松，实际应用起来有些困难，读完之后再回想，收获一般。
- 2、NLP
- 3、mama~感觉写得挺浅的。
- 4、不管是克林顿、还是比尔盖茨、还是乔治 索罗斯还是谁推荐的这本书，对我来说 或许还没到理解的那个程度、、、里面有两句【所有的事情都不是失败 而是一种反馈 灵活应对即可】和【每个人都有解决自身问题的resource】记住了！
- 5、学到一点怎么建立亲和力，就是模仿他人的动作，语言，价值观。其实也算一种学习，也能吸收到不少东西，摒弃自我，完全站在对方的角度去体会理解感受对方。还有一点就是任何事物都是有价值的一面，这个要自己去挖掘。
- 6、把NLP理解成新生活之道确实要比什么神经语言程式学好记。不过内容确实简单，算是NLP的入门。
- 7、感觉没有啥实际操作价值
- 8、2016年10月5日读，2016-323。
- 9、闲来无事翻翻的小书
- 10、漫画有几页很好玩儿
- 11、很有创意的应用心理学
- 12、基本上是所有讲沟通的书里都会出现的内容 不出彩
- 13、NLP means Neuro Linguistic Programming.

《世界上最简单的沟通术》

精彩书评

1、1所有的行为都有积极地意义。2亲和力是利用亲密情感在人与人之间构建起信任关系的力量。学习对方的动作，就像鹦鹉学舌一样使用对方的语言，特别是与对方保持相同的呼吸频率，这些都非常有效。与对方保持一致意味着承认对方。3当人们在他人身上发现共同点时，就会觉得这个人跟我挺投缘，进而产生一种难以形容的安全感和信赖感，4人的行为都是以五官为基础进行的。1映现就是与对方做相同的动作，在视觉上传达出我和你一样的信息，就好像照镜子，让对方看到与自己相同的动作。模仿时候要认真观察眼前这个人，同时心里带着敬意。2复述对方说的话，让对方感到意见被接受。可以时不时的抓住对方言语中的要点进行复述。3配合对方的语速4配合对方的呼吸，5配合对方的价值观。在交谈中，说人生最不可或缺的就是家族，比起钱，自由更重要，等配合对方的价值观，可以有效建立起亲和力，这并不是简单的迎合对方，而是与对方保持步调一致，完全进入对方的世界。6仔细观察，体会对方的真是心理。1看对方得姿态和动作2听声音的变化3感受呼吸和体温 最后是感受。很多人都局限于自己的视角，难以理解对方的心情，立场，观点，容易给自己带来很多压力，在使用这个技巧的时候，你需要坐到每一把椅子上，每把椅子上看到的景色都不一样，这样才可以真正体会到视角的转变，非常新鲜有趣。每个人都以自我为中心来理解事物，不习惯想象，斟酌别人眼中看到的事物是什么样的，别人的想法是怎么样，很多时候这会成为我们与他人沟通的障碍。换位思考是改善人际关系的特效药，和自己沟通的时候，这一技能也很有效，能给我们带来很多方便。任何事情都有积极的一面，在此之前，无论对自己还是他人，我都过分苛责，这浪费了很多时间事情的意义不在意事物本身，而在于我们对待事物的态度。

2、一开始看到封面上的“NLP新生活之道”，还很好奇，书里说NLP是Neuro Linguistic Programming，就是神经语言程序学。NLP由约翰*格林德和理查德*班德勒共通创建，它借鉴了弗雷德里克*帕尔斯的格式塔疗法，弗吉尼亚*萨提亚的家庭疗法以及米尔顿*埃里克森的催眠疗法。书中将NLP的思想提取成13个小方面，每个方面代表一种方法，这些方法有些属于自我激励类型，有些属于在和别人交往中处理双方的位置。

《世界上最简单的沟通术》

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