



# 《NLP圣经》

## 内容概要

“NLP”是神经语言程式的首字母缩写。这种听起来颇有技术色彩的名字是纯粹写实性的。“神经”代指我们的神经系统，实现我们的视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉五种感官的神经通道。“语言”形容我们语言能力，利用具体的词汇、词组映射我们精神的世界。“语言”同样也代指我们“无声的言语”，姿势、手势及体现我们思维模式的习惯和信念等。“程式”这个词是从计算机科学借来的，寓意为我们的思维、情绪和行动其实就是习惯性程序，可以通过升级“精神软件”加以改变。这本书的重点在于用NLP技巧去改善及提升一个人的内心力量，是一本对自信的建立、消解内心困扰等很有效的心态调整手册。读者可以用这本书，在短短数月时间里完成一次自我教练的过程。



## 书籍目录

### 第一章 改变你的思维

进入变革的世界 / 003

创造变革 / 004

或变革，或痛苦 / 008

大脑的软件 / 010

实践NLP / 012

### 第二章 NLP是什么？

NLP是什么？ / 017

学习对人类成功建立模型 / 018

起步：利用NLP进行一些快捷改变 / 020

思维的新法则 / 024

地图、思维、情绪和改变 / 027

导师与成就模型 / 031

人们拥有所需要全部资源 / 032

如果现在的做法无效，就改变方法 / 036

NLP简史 / 037

回顾你学到了什么 / 040

### 第三章 激发动力

激发动力的重要性 / 045

动力如何起作用？ / 046

发现你的动力方向 / 048

动力方向的作用 / 049

经理人如何运用动力方向 / 051

将动力方向运用于制定计划 / 052

在沟通中运用动力方向 / 054

强大价值观的影响力 / 056

发现次感元 / 060

创造内在的生命剧本 / 062

为你的健康运用动力策略 / 063

回顾你学到了什么 / 066

### 第四章 辨明你的使命

一个重要的使命 / 069

使命究竟是什么？ / 070

工作与使命之间的区别 / 071

信念的重要性 / 072

砖瓦匠的故事 / 074

学习如何做你喜爱的事情 / 075

使命发现流程 / 075

价值观和原则 / 082

为使命寻求支持 / 093

使命：为他人而创造 / 094

一个关于辉煌使命的故事 / 095

回顾你学到了什么 / 096

### 第五章 实现你的目标

实现目标的两种途径 / 101

使命导向的目标值得你实现 / 104

使命创造有意义的行动 / 105

阅读过程中运用英雄练习 / 107
角色为什么重要 / 108
目标实现过程中的角色 / 109
罗列出实现使命的角色 / 117
角色与价值观 / 119
如何使用评估表 / 121
聚精会神于具体目标 / 122
目标实现流程 / 123
回顾你学到了什么 / 132
第六章 创造亲和有力的关系
良好关系的重要性 / 137
如何建立关系 / 138
设定包含他人的目标 / 142
如何获得亲和感 / 147
建立他人对你的正面感觉 / 153
回顾你学到了什么 / 155
第七章 强大的说服策略
说服力的迷思 / 159
发现他人的价值观 / 161
说服力与价值观之间的关系 / 162
探究动力策略 / 164
决定思考策略 / 166
在动力方向中加入次感元 / 167
建立个人一致性 / 169
重获你自我的亲和感 / 173
与你的内在声音一致 / 175
深层个人一致性的重要性 / 177
建立你的身体的一致性 / 178
让自己感觉良好 / 179
回顾你学到了什么 / 180
第八章 消除你的恐惧
利用分离技巧获得自信 / 185
创造崭新的视角 / 187
精神状态的生理机制 / 188
如何进入你的精神状态 / 188
通过视觉化消除创伤 / 194
为什么恐惧症会存在 / 195
快速改变的需求 / 197
三种感知位置 / 199
智慧和天才的基础 / 204
演练你的技术 / 205
回顾你学到了什么 / 205
第九章 建立自信心
理解你的自我评价 / 209
定位你的批评声音 / 210
发掘正向意图 / 210
与你的批评声音谈判 / 212
否定带来的问题 / 215
改变普遍概化 / 216

建立肯定的自我对话 / 218
把沮丧转换为灵活性 / 219
创造性的视觉化 / 222
建立日常的自信心 / 225
希望与期待 / 225
回顾你学到了什么 / 227
第十章 建立自我欣赏与自尊
自我欣赏的美德 / 231
意志力与自尊 / 232
形式与内容 / 233
低自尊的内容 / 233
高自尊的形式与内容 / 234
自尊的结构：内容与形式的演变 / 234
自尊心如何改变你的生活 / 236
存在与行动 / 238
自我欣赏：逐步法 / 242
把自我与其他区别开来 / 243
闪变模式 / 245
对批评的恐惧 / 252
转化窘迫意识 / 252
高自尊人群的习惯 / 253
舒服地利用批评 / 254
为大脑重新编程 / 255
批评的价值 / 257
回顾你学到了什么 / 258
第十一章 确保积极的心态
积极心态的影响力 / 263
稳健的积极心态的六个特点 / 265
以积极心态行动 / 271
重新评估你的过去、现在和未来 / 279
回顾你学到了什么 / 281
第十二章 取得高峰成就
山之颠与高峰成就 / 285
高峰成就建模 / 287
无力感的原因 / 288
对高峰成就的强大信念 / 291
强化大脑的自然能力 / 293
想象你的未来 / 301
勇攀更高峰 / 305
回顾你学会了什么 / 306
附录 21天NLP无限成就程序
第一周——向目标出发 / 309
第二周——说服式沟通 / 318
第三周——高峰成就程序 / 323
注 释 / 334
参考文献 / 340

# 《NLP圣经》

## 精彩短评

- 1、反书托
- 2、首先我想说，给五星是因为这是世图的书，NLP到底是神棍还是“科学”都挺有争议的，我看了这本书，说实话，看得有点生涩艰难，所以，持保留意见吧。
- 3、不适合自学 基本上这些技巧 只要是走过人生低谷的都多少掌握 不需要重新学习 也许还是参加一个培训班好一些
- 4、期待
- 5、很好，学习nlp值得一读
- 6、因为不是每个人都会喜欢或相信NLP，否则一定五星推荐
- 7、NLP大脑的操作手册，非常经典且实用的书，可以很好应用于处理情绪，调整状态，应用于商业，工作，生活等方面！
- 8、作为参加过NLP执行师课程的人来说，这绝对是一本NLP里程碑式书籍，将会是未来的经典之著。
- 9、看看
- 10、世界图书心理书籍的系列书，都是经典前沿的。这本更是里程碑式的NLP书。





## 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](http://www.tushu111.com)