

# 《活出真快樂》

## 图书基本信息

书名：《活出真快樂》

13位ISBN编号：9789888072491

10位ISBN编号：9888072498

出版时间：2011-5-5

出版社：青森文化（香港紅出版）

作者：姚德龍

页数：192

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

# 《活出真快樂》

## 內容概要

# 《活出真快樂》

## 作者簡介

姚德龍 Lawrence

分別為INLPF和INLPCA的認可NLP導師及NLP教練導師、NGH美國國家催眠師公會註冊催眠治療師；曾任教香港政府展翅計劃、香港基督教女青年會、澳門生產力暨科技轉移中心等課程，有十多年青少年及成人教學經驗。現為澳門NLP中心總監及澳門身心語言程式學協會創辦人。

## 書籍目錄

目錄

致謝 3

推薦序（一） 4

推薦序（二） 6

推薦序（三） 8

推薦序（四） 10

自序 16

1 甚麼是NLP—身心語言程式學？ 18

2 信念系統 BVR System 24

3 NLP的十二個前提假設 Presuppositions 34

4 人類內在的溝通模式 Internal Communications 39

5 表象系統及眼球解讀線索 Representational System & Eye Accessing Cue 42

6 與心對話—次感元 Sub-Modalities 55

7 身體語言與聲調 Body Language & Tone 62

8 瞬間建立親和感 Rapport 65

9 語言結構—扭曲、刪減、一般化 Distortion, Deletion, Generalization 70

10 發掘說話背後的真相—後設語言模式 Meta Model 76

11 CEO的說話模式—米爾頓模式 Milton Model 86

12 語言歸類法—向上、向下、橫向歸類 Chunking 95

13 紓解人際關係衝突—感性位置 Perceptual Positions 98

14 開發創意的訣竅—迪士尼創意策略 Disney Strategy 104

15 光說就能改變心態—語言換框法 Reframing 111

16 從實戰中進步—T.O.T.E模式 Test-Operate-Test-Exit 127

17 瘦身良方—策略的效用及運用 Advantage & Use of Strategies 130

- 18 自我激勵策略—心錨、卓越圈 Anchor, Circle of Excellence 139
- 19 唸一聲消除不良身體動作—Swish模式 Swish Pattern 148
- 20 快速消除恐懼法 Fast Phobia Elimination 152
- 21 壓力及情緒紓緩導引—處理自我及他人情緒 Emotion Release 155
- 22 《秘密》說漏了的最重要法門—S.M.A.R.T目標設定法 161
- 23 身心一致 Congruence 168
- 24 把理想變為現實—時間線 Time Line 171
- 25 整體平衡 Ecology 177
- 26 引發蛻變、身心合一—邏輯層次 Logical Level 179
- 後記—你就是NLP執行師 190
- NLP的進修途徑 192

# 《活出真快樂》

## 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)