

## <<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

### 图书基本信息

书名：<<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

13位ISBN编号：9787113118907

10位ISBN编号：7113118909

出版时间：2011-1

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

### 前言

无论是20岁30岁还是40岁，无论是事业上社交上还是生活上，每个人都有成为菜鸟的可能。当我们走出校园走进职场，当我们被派往一个完全不熟悉的领域，当我们离开原来的环境去开始一段新的征程……当我们不得不面临全新的事业，面对陌生的团队，我们迫切需要一些正确的指引以便能够在较短的时间内完成角色转换，化被动为主动，变困境为机遇。

在我们的职业生涯还没有开始的时候，几乎每个人都会经历寻找工作这样一个痛苦的过程。特别是在职业竞争如此激烈的今天，要想找到一份满足自己心愿的工作并做得开心，往往不是一件容易的事，这需要掌握有用的技巧，才会一步一步地从职场菜鸟蜕变成职场达人。

“实用经典菜鸟系列”就是一套专门为职场菜鸟蜕变成职场达人量身打造的丛书——没有华丽的辞藻，没有高深的理论，不会耗费我们太多的时间，更不会因学习杀掉我们太多的脑细胞，但会完完整整地告诉我们职场上最重要、最精华的那点事。

“实用经典菜鸟系列”是一套不分国界、不分语言的丛书，从英文、西班牙文到中文……这也是一套永不凋谢的丛书——从求职技巧、谈判技巧到NLP技巧……新的理念在不断涌现，新的版本还会陆续出版发行，所以这是一套可以伴随我们不断成长的丛书。

## <<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

### 内容概要

在考场及会议上从容应对 在人际交往中游刃有余 在演说时富有激情和感染力 在谈判时占据主动 在时间和人事管理上实现高效 ..... 不管是职场菜鸟还是职场达人，学习一些NLP技巧都是有益无害的。

通过掌握一些具体的NLP技巧，你可以获得上述自己渴望并需要的各种才能，在工作中脱颖而出。

## <<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

### 作者简介

作者：（英国）贝蒂·马乐瑞（Becky Mallery）（英国）凯瑟琳·拉塞尔（Katherine Russell）译者：孙福致贝蒂·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Strengths Work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。

## <<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

### 书籍目录

第一章 思维的无限潜能 感知 感知就像魔方 地图 思维如何运作 意识 潜意识 行为程序  
第二章 你的目标是什么 树立目标的重要性 将理想变为现实 什么是时间线第三章 你与他人并非  
总能心有灵犀 表象系统 详解表象系统 通过表象系统建立默契 作演说 次感元第四章 与人契  
合第五章 信念的力量第六章 后设程序第七章 后设模式第八章 语言的影响力第九章 影响的途  
径第十章 为未来做准备附录

## <<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

### 章节摘录

插图：4.一旦把这段记忆建立到适宜的程度，而且你觉得它还在渐渐向顶点攀升，那么这时候你就用所选的心锚1去锚定它。

5.重复这个步骤3次，直到你觉得自己已经建立起一个真正强大的心锚。

6.还记得当你学会了一样新事物，可以下意识很轻松地做这件事（就好像这是世界上最自然而然的事情）时你是多么自信、感觉多么美妙吗？

现在请你回忆一下这种感觉。

7.记住这段记忆的所有次感元。

你听到了什么？

看到了什么？

感觉到了什么？

8.让你的所有图像鲜亮、强烈起来，让所有的内部、外部声音都积极支持而且响亮起来，强化你的感觉，真正地汲取所有的元素。

9.一旦把这段记忆建立到适宜的程度，而且你觉得它还在渐渐向顶点攀升，那么这时候你就用所选的心锚2去锚定它。

10.重复这个步骤3次，直到你觉得自己已经建立起一个真正强大的心锚。

11.现在想一个你想被激发去得到的东西、一个你想达到的目标或是想做的事情。

12.想象一下整个程序，把记忆从头至尾完整地梳理一遍。

想象一下这个过程会牵涉到的所有次感元。

你听到了什么？

看到了什么？

感觉到了什么？

13.你把这个过程搞清楚之后，再在心里从头至尾理顺一遍，同时启用心锚。

14.把上一步重复3遍。

。

15.现在重复第13步，但启用的是心锚2。

16.把上一步重复3遍。

17.重复第15步，但是把心锚1和心锚2同时启动。

想象一下渴望学习某项技能的动机和希望，还有你一旦学成之后奇妙的成就感和潜意识里对这门技术的掌握。

18.把上一步重复3遍，进行检测，然后进一步迈向未来的情景中（参见下文）。

<<职场菜鸟进阶之NLP技巧>>

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:<http://www.tushu007.com>