

<<NLP技巧>>

图书基本信息

书名：<<NLP技巧>>

13位ISBN编号：9787113165239

10位ISBN编号：7113165230

出版时间：2013-6-1

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)

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>

<<NLP技巧>>

内容概要

很多时候，人们会好奇：为什么有些人看起来并不比自己聪明却成了CEO？
为什么有些人在做决断方面特别有魄力？
为什么起点差不多的人在经过时间的锤炼后会相差很多？
在了解了大脑如何工作之后，你会发现这些问题的答案都指向一个词——NLP。

NLP是“神经语言程序学（Neuro Linguistic Programming）”的缩写，是我们用语言来改变身心状态的具体方法，是一种思想的技巧。

NLP的创造人研究杰出人才的思考模式和表达方式，进而总结出一套程序，然后教授给他人。他们相信，其他人如果能够掌握这些程序，也可以取得成功。

实践证明，掌握NLP技巧对人们的学习和工作大有裨益。
无论你想追求的是表现卓越、富有修养还是心灵平静，全部的解决之道就是NLP。

<<NLP技巧>>

作者简介

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StrengthsWork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。

<<NLP技巧>>

书籍目录

- 第一章 思维的无限潜能 / 1
 - 感知
 - 感知就像魔方 / 4
 - 地图 / 5
 - 思维如何运作 / 5
 - 意识 / 7
 - 潜意识 / 8
 - 行为程序 / 9
- 第二章 你的目标是什么 / 17
 - 树立目标的重要性 / 19
 - 将理想变为现实 / 23
 - 什么是时间线 / 24
- 第三章 你与他人并非总能心有灵犀 / 33
 - 表象系统 / 35
 - 详解表象系统 / 37
 - 通过表象系统建立默契 / 39
 - 作演说 / 40
 - 次感元 / 42
- 第四章 与人契合 / 49
 - 契合 / 51
 - 契合从哪来 / 52
 - 接近与疏远 / 54
 - 怎样识别是否契合 / 55
 - 达成契合 / 56
 - 模拟与引导 / 57
 - 模拟 / 58
 - 引导 / 58
- 第五章 信念的力量 / 65
 - 信念
 - 信念系统 / 68
 - 信念背书 / 68
 - 积极信念 / 69
 - 价值观 / 71
- 第六章 后设程序 / 81
 - 后设程序 / 83
 - 后设程序在日常工作和管理中的应用 / 84
 - 当你的后设程序与他人冲突时 / 92
- 第七章 后设模式 / 97
 - 后设模式 / 99
 - 删减 / 101
 - 归纳 / 103
 - 扭曲 / 105
- 第八章 语言的影响力 / 111
 - 故事, 寓言和隐喻 / 113
 - 隐喻 / 118

<<NLP技巧>>

使用隐喻传递信息 / 119
在工作中讲故事 / 120
重新架构 / 120
第九章影响的途径 / 129
米尔顿模式，语言及心锚 / 131
模拟 / 133
模糊 / 134
心理状态 / 138
引出与度测 / 139
设定心锚 / 140
第十章 为未来做准备 / 147
策略 / 149
步骤1：明确你的目标 / 149
步骤2：信念和价值观 / 150
步骤3：克服障碍 / 151
步骤4：创建所需状态 / 155
步骤5：实现梦想 / 157
未来模拟 / 157
附录 / 163
强化练习 / 163
词汇表 / 164

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>