

## <<做自己的NLP教练>>

### 图书基本信息

书名：<<做自己的NLP教练>>

13位ISBN编号：9787215067417

10位ISBN编号：7215067416

出版时间：2012-1

出版时间：河南人民出版社

作者：[英]伊安·麦克德默特(Ian McDermott),[英]温迪·杰高(Wendy Jago)

页数：392

译者：张小舜,李晓岩,黄学焦

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>

## &lt;&lt;做自己的NLP教练&gt;&gt;

## 前言

作为一本实践指导书,《做自己的NLP教练》将为你取得生活中方方面面的成功提供灵感以及循序渐进的指导。

它解释了NLP(Neuro-Linguistic Programming,神经语言程序学,其中包含了大量的信息和技巧)和教练技术的结合将如何让你用清楚有效的方法来把所有的事情都做到优秀。

或许你心中有明确的目标,或许你正留心去扩展自己的技能,本书的目的就是利用NLP的帮助让你在这两方面都获得成功。

关于NLP,目前市场上已经有了很多优秀的书,但本书的特别之处就在于它第一次把NLP和教练技术结合起来,并且向你展示这样的结合将为你生活带来多少活力。

尽管你可能认为NLP就是大量的工具,而教练技术仅仅是为你实现既定目标提供帮助的原则,而实际上,NLP和教练技术之所以有用是因为它们能为你提供使用的方法。

这些方法关注的是成就问题,并且这些方法可以通过具体的技巧来讲授。

我们于20世纪80年代中期相识于一个专业的讲习班,在讲习班里我们搭档做一些培训练习。

伊安当时正在筹建国际教学研讨会,而作为治疗专家的温迪在提高实践能力。

由于在那之前我们都接触过NLP,我们意识到NLP将为人们理解生活、提高生活质量提供莫大的帮助。

那次相遇之后,伊安成了享誉全球的NLP培训师、教练、顾问和作家,而温迪也成了一名治疗专家、教练和培训师,并且通过自己的努力为成百上千的人提供了帮助。

当温迪在NLP培训中遇到困难无法前进时,她自然而然地求助于国际教学研讨会。

由于那次相识,我们又成了写作上的搭档。

在本书中,当我们使用“我们”这个词时,绝大多数时候我们是把自己看做是NLP教练以及本书的作者。

为了清楚和直接的目的,我们会经常使用“你”这个字,比如说“当你注意到……”和“当你想去做……”。

然而,我们要强调的是,NLP是你日常生活结构的一部分,并且我们已经发现它所提供的方法和工具是非常宝贵的。

《做自己的NLP教练》能带给你什么?

这是第一部将NLP和教练技术完美结合的书,它的出发点是帮你完成具体的目标,帮你管理生活的重要方面。

或许你会疑惑:一本书的作用能和一个教练的作用一样大吗?

我们相信,接受书中所说的指导将是一种能动的和互动的经历。

同样,我们也希望,随着你对本书阅读的深入,你会发现你有了许多自己与自己的内心对话。

通常,我们会像教练那样,通过对你提问来促使你思考,并以此来提升这样的对话。

或者,我们会建议你通过自身的经历来鉴别一些事件,就像专职私人教练一样,在书中不同的地方,我们会定期要求你抽出时间去考虑一下你目前的目标是什么。

当你清楚了自己的需要以后,你就会朝着目标来安排自己的生活——无论是有意识的还是无意识的。

随着你阅读的深入,你就会将书中所学应用于你所处的环境、你的需要以及你的目标。

本书共分为五个部分。

第一部分比较详细地阐释了NLP和教练技术。

第二部分回顾那些你需要用之来实现目标的基本的NLP工具。

阅读过程中你会发现,我们会经常提及这些工具,并且告诉你在特殊情况和特定后果下该如何利用这些工具,所以随着阅读的持续,你会对它们越来越熟悉。

第三部分研究成功和失败意味着什么,也就是说,你应该感兴趣的,是你所做的事情,而不是仅仅用非黑即白、非善即恶的标准来评判它,这样做对你很有帮助的。

第四部分研究要想取得成功所必需的五个重要的方面。

最后,第五部分将聚焦于你生活的重要方面,并且帮你: 增强自尊心; 构建良好的人际关系

## <<做自己的NLP教练>>

： 充分发挥大脑潜力； 获得健康、财富和幸福； 让工作更有价值； 获得更加精彩的精神生活。

一旦你掌握了NLP工具和教练技术，你可以在需要的时候进一步将它们应用到生活的各个方面。我们已经发现，就像专职教练能让人取得进步一样，人们开始问自己一些教练才会问到的问题，并且找到问题的答案。

换言之，教练技巧可以让你做自己的教练。

我们相信，随着阅读的持续你就会发现这种情况的发生。

这就是为什么我们有时候举一些“尚无定论”的例子，或者建议你使用某些NLP工具，而并非列一个详尽无遗的清单的原因。

根据我们的经验，通过学习教练技术可以让你养成一个习惯，那就是问自己：“那么，还有什么呢？”这样的习惯对你提出了更高的要求，并且，它不断地向你证明，你原先所相信的，并非就是事情的全部。

我们希望同时也相信随着阅读的持续，你就会开始享受作为自己的教练的快乐了。

## <<做自己的NLP教练>>

### 内容概要

作为一本实践指导书，《做自己的NLP教练》将为你取得生活中方方面面的成功提供灵感以及循序渐进的指导。

它解释了NLP(Neuro—LinguiSticProgramming，神经语言程序学，其中包含了大量的信息和技巧)和教练技术的结合将如何让你用清楚有效的方法把所有的事情都做到优秀。

或许你心中有明确的目标，或许你正留心去扩展自己的技能。本书的目的就是利用NLP的帮助让你在这两方面都获得成功。关于NLP，目前市场上已经有了很多优秀的书，但本书的特别之处就在于它第一次把NLPfLP教练技术结合起来，并且向你展示这样的结合将为你的生活带来多少活力。

尽管你可能认为NLP就是大量的工具，而教练技术仅仅是为你实现既定目标提供帮助的原则。而实际上，NLP和教练技术之所以有用是因为它们能为你提供使用的方法。这些方法关注的是成就问题，并且这些方法可以通过具体的技巧来讲授。

## <<做自己的NLP教练>>

### 作者简介

作者：（英国）伊安·麦克德默特（Mcdermott I.）温迪·杰高（Jago W.）译者：张小霖 李晓岩 伊安·麦克德默特是一位重要的NLP和教练技术培训师、顾问和作者，他也是欧洲最主要的培训和教练机构“国际教学研讨会”的主席。

在过去的15年中，他曾用本书所概括的NLP技巧对成千上万的人进行了培训。

作为一名顾问，他曾为《金融时报》100指数和《财富》500强的企业提供过服务，其中包括可口可乐公司、大东电报局、IBM公司，还包括一些公共管理机构以及英国广播公司。

同时，他还与别人合作出版了10本NLP方面的书籍，并且这些书被翻译成了15种语言进行出版。

温蒂·杰高是一位从业顾问、教练和心理治疗师，她拥有催眠和精神疗法的资格证书，并且是一位杰出的NLP从业者。

在她繁忙的个人工作之外，她还参与了一系列的专业培训课程。

她也是英国催眠疗法和咨询学院的课程主管，最近，她又成了滴莎兰德香蕈治疗协会的课程主管。

## <<做自己的NLP教练>>

### 书籍目录

- 序言
- 序目
- 第一部分 教练技术和NLP
  - 导言
  - 第一章什么是NIJ?
    - 利用NLP知识来认识世界
  - 第二章NLP教练方法
- 第二部分 NLP教练工具
  - 导言
  - 第三章应用工具
    - 心锚
    - 投入和抽离
      - 行为灵活性
      - 上堆下切
      - 前景瞻望
      - 对比分析
      - 基准和基准对等
      - 迪斯尼创意策略
      - 生态检测
      - 眼球解读线索
      - 设定框架
      - 理解层次
      - 后设模式
      - 后设程序
      - 模仿
      - 目标定位：适合目标的良好条件
      - 同步与引领
      - 采用不同的感知位置
      - 亲和力
      - 换框法
      - 表征系统
      - 感觉敏锐性
      - 状态
      - 次感元
- 第三部分 成功与失败
  - 导言
  - 第四章 失败并非偶然
    - 失败的结构与个人有关
    - 认识你自己的模式
    - .....
- 第四部分 成功的五个方面
- 第五部分 成功秘诀

## &lt;&lt;做自己的NLP教练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：为了对某人的技能进行模仿，你必须确切地了解他是怎么去做的。这不仅包括去观察他所做的事情以及时间，还需要了解他对这件事情的态度；对此事的信念是什么；做事的时候他在想些什么；在事前、事后以及做事过程当中他又对自己说些什么；以及他是如何处理问题和纠正错误的。

模仿需要密切的观察和确切的提问，还需要对所有已经获取的信息进行筛选以便找出最重要的因素，在NLP中，这样的因素被称为“造成不同结果的差别”。

关于模仿的更多信息可查阅第62页。

我们模仿的对象很容易找到，要么在我们外部，要么在我们内心里面。

通常我们会找出一个榜样来对我们所需的各种技能进行模仿。

如果别人能出色地完成一件事，那我们就可以对此进行学习，只要我们掌握了整个事情完成过程的详细信息和做好了自己去实践的准备。

当然，这里也有一些困难：我们在各个方面的能力水平会受到我们的体力、智力、年龄和其他因素的影响。

但是对我们来说，还有相当大的空间来让我们提高我们觉得重要的方面。

NLP同样也表明，通过对我们完成的很出色的事情的严密分析，我们也可以模仿我们自身的优点。

这可以帮我们确立继续在这个领域保持优秀的信念。

如果我们在模仿过程中显得很熟练，我们可以去检查一下哪些地方出现了错误以及需要做出什么样的变化。

通过自我模仿我们发现了许多激动人心的事情。

目前被我们称为“亚历山大技巧”的做法就是F.M.亚历山大对姿势、行走以及纠正错误姿势的详细记录，这个技巧就来源于他与差点葬送自己演说家身份的身体问题的对抗。

莫什·费尔登克莱斯也面临着个人健康危机，通过对自己如何运用身体的详细观察，他发现了鉴别工作强度和运动失衡的方法。

后来他把这提升为一套身体运作方法，就是现在的费尔登克莱斯方法。

添·高威，一位富有创新精神的美国体育教练，同时也是《网球的内在竞赛》和《工作的内在竞赛》两本书的作者，他仔细考虑了自己的教学风格，并且发现当他让学生关注自己的经历的时候，学生能取得更大的进步；而当他在直接“教”学生的时候，学生会紧张和害羞，这样取得的进步就小。

费尔登克莱斯和亚历山大在观察和思考自己经历的意义的时候表现出一种不寻常的能力，这是一种好奇心加非评判的意识的高效的混合物，他们以及高威的发现都反映了他们的工作态度和方法。

在书的后面我们将告诉你怎样去培养你的自我意识，学会跳出习以为常的成功或失败这种评判式的框架，找出要想让生活更幸福应该在哪些方面进行改变以及帮你去实现自己的工作与家庭目标。

每个人都有能力并且也应该进行自我模仿。

如果你总能在最后期限前交上报告，或者能保持一辈子的友谊，为什么不弄清楚你自己是怎样做到的呢？

如果你总是在银行有结余，并且有钱可花，又或者你觉得学习是件容易的事，你能够记得住学过的东西，那为什么不确定一下这其中的技巧让这一切变得可能呢？

## <<做自己的NLP教练>>

### 媒体关注与评论

NLP和教练技术的最为重要的应用之一就是自我。

这本著作包含了有助于自我发展的NLP工具和技能，影响深远。

它教你如何做自己最好的教练——这是你所拥有的生活中最为重要的关系。

——罗伯特·迪尔茨，NLP先驱兼《NLP大全》第一卷和第二卷的作者 拥有丰富的经验和对将人类卓越性的可能转变为现实的真切关注文字优美。

这本著作提供了丰富的工具和对常识的见解，这些对于任何期望其个人发展更为容易的人来说是十分有用的。

它对于任何欣赏NLP策略的教练来说也是一本最为实用的指南。

——W.蒂莫西·高威，《内心竞赛》系列的创始者和作者 这本著作中的建议、问题和忠告使我成为自己更好的教练。

难怪我发现自己在培训别人时也正在使用这些问题。

——苏茨史密斯 伊安·麦克德默特和伊安-舍科尔已将NLP理论融会贯通，并且开出了一份普通人  
都能理解的成功处方。

——《卫报》



## <<做自己的NLP教练>>

### 编辑推荐

《做自己的NLP教练:人生幸福和职业成功完美指南》会使你明确而且实现你的目标、享受你应当享受的生活。

## <<做自己的NLP教练>>

### 名人推荐

NLP和教练技术的最为重要的应用之一就是自我。

这本著作包含了有助于自我发展的NLP工具和技能，影响深远。

它教你如何做自己最好的教练——这是你所拥有的生活中最为重要的关系。

——罗伯特·迪尔茨，NLP先驱兼（《NLP大全》第一卷和第二卷的作者 拥有丰富的经验和对将人类卓越性的可能转变为现实的真切关注，文字优美。

这本著作提供了丰富的工具和对常识的见解，这些对于任何期望其个人发展更为容易的人来说是十分有用的。

它对于任何欣赏NLP策略的教练来说也是一本最为实用的指南。

——W.蒂莫西·高威，《内心竞赛》系列的创始者和作者 这本著作中的建议、问题和忠告使我成为自己更好的教练。

难怪我发现自己在培训别人时也正在使用这些问题。

——苏茨·史密斯

<<做自己的NLP教练>>

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>