

重塑心灵



重塑心灵 (修订版)

NLP——一门使人成功快乐的学问

李中莹 著



世界图书出版公司

[重塑心灵 下载链接1](#)

著者:李中莹

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2006-4

装帧:平装

isbn:9787506280761

《重塑心灵(修订版):NLP:一门使人成功快乐的学问》全面地介绍了NLP的历史、理论框

架、基本概念等基础理论；共分为10章，每章都有其独立的主题。书中提供了少量NLP技巧，既安全又容易产生实效的技巧，以及更多与时代同步发展的新观点与新案例；同时本书的概念与技巧也可为所有人在面对人生时提供启迪。

注：两种封面，随机发送。

作者介绍：

李中莹先生被认为是华人地区最成功的NLP培训师之一，正是他最早把NLP完整地介绍到国内，因此而被誉为“华人世界的国际级NLP大师”。李中莹先生发展出大量独到而实用的思想和行为技巧，可以有效地帮助一个人培养出良好的心理素质。

李中莹先生同时在心理治疗方面造诣颇深，经常被邀请到各大学讲授现代的心理治疗技巧，并且每年定期在全国各地开展相关课程。本书正是该课程的指定教材。

《重塑心灵》于2001年首次出版，一经出版就成为NLP领域最重要的中文著作，也是NLP学习者的必读书籍之一。李中莹先生在第一版中较全面地介绍了NLP的历史、理论框架、基本概念等基础理论。时隔五年，本修订版在原有基础上增加了更多与时代同步发展的新观点与新案例，集中体现了靠提升人的主观能动性而改变整个人生的核心思想。因此，本书不仅可为NLP学习者阅读，更可为所有人在面对人生时提供启迪。正如李先生本人所说：NLP终将超越理论与技巧，上升为一种心态。

李中莹先生已出版的著作包括：

《亲子关系全面技巧》(1998)

(<NLP简快心理疗法》(2003)

《爱上双人舞》(2005)

作者联系方式

E-mail: lizhongying@gmail. com

目录: 第一章 什么是NLP

NLP简介

NLP的历史

NLP对人的帮助

NLP的基本精神：12条前提假设

NLP部分基本术语简释

拓展视野：美国人对NLP的理解

第二章 信念系统

什么是“信念”？

什么是“价值”？

什么是“规条”？

信念，价值观，规条的相互关系

改变信念系统的技巧

拓展视野：轻松管理的十大要诀

短文《阿Q精神》

短文《拜木头现象》

第三章 自我价值

身份，角色与自我介绍

自信，自爱与自尊的关系
自我价值不足的行为模式及原因
自我价值与人生的品质
最快建立自我价值的方法
拓展视野：健康心理的思想和行为模式
第四章 系统与理解层次
“系统”和“三赢”
系统性在不同人群与场合的运用
大脑处理事情的逻辑层面：理解层次
理解层次贯通法
拓展视野：企业文化与团队和谐
第五章 脑的运作与潜意识
认识我们的大脑
意识与潜意识
如何与潜意识沟通
如何消除压力
拓展视野：4种脑电波状态儿童学习的苦与乐
第六章 内感官与经验元素
内感官
判定内感官类型的方法
三个内感官的强弱倾向
.....
第七章 沟通
第八章 检定语言模式
第九章 情绪
第十章 缔造成功快乐的人生
· · · · · (收起)

[重塑心灵](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

NLP

心理

自我完善

重塑心灵

李中莹

心理疗法

成长

评论

被豆瓣评分骗了，完全是披着心理学外衣的成功学，而且属于写得很差的那一种。催眠、冥想、禅、泛灵论、东方巫术等等新纪元运动的老生常谈，其缺乏实证的积极意义与走火入魔的风险使这类神神叨叨的作品永远上不了台面。只是第十章关于时间管理还多少有点内涵，以致没有给最低分（只为这一点其实不如直接读时间管理书）。

纲举目张，这本书涉及原理，是Nlp的集成之作。掌握了这本书，所有励志书籍都成为了印证原理的注脚。

书，得跳着读，千万别因为某几段太无聊太专业化而阻止你看到后面精华之处的喜悦

究竟好在何处，有没有人能告诉我？

从px那里看来的，对自我成长还是有帮助。

嘛，李中莹老师写的NLP，实用性挺强的~不想了解心理学体系但是想学些实用的心理自助技巧的人可以买来读读

8.6 (979人评价)

至少这本书，我觉得李中莹老师是中国培训界难得一个实实在在有真实功底且实在的人

观点有帮助，但可信度阐述得不够

NLP如果要学，就用在建立关系上，解决比较短期的问题，真的是快速有效的。最初对李中莹老师有不太认同的地方，缘于自己不喜欢管理和成功学气息的东西，但是这门学问，是好的，快速，有效，而且很大程度上可以省心，自己理解，NLP更像一门手艺，勤奋就能学好，使用过程中即便不走心也会有效，这能帮助咨询师节省很多认知资源和共情能量。

2012.2.7非常好的书。提供了很多简单可行的方法让人完整自己的内心。还有很实用的提高睡眠质量改善失眠的办法。

2014/1/3-1/17阅读

这本书不是让你变得优秀，变得独特，而是让你变得正常，拥有正常的心态，积极健康的生活态度处事方法，不会走极端，很好，已买来收藏！

前十页都没人靠告诉我NLP是什么，所以我理所当然的认为它很差啰。嘻嘻，它是在第11页说的呢。

这些书看起来都差不多，不管起什么名字。

图文借 外面看

系统、全面、开放性、深度具备。

这本书里一半的内容是NLP，一半的内容是心理健康。可以说这本书本身写的实在有失水准，但是拿来做NLP的入门书还是不错的。

:B848.4/1025

好到让人。。。惊叹！！！

[重塑心灵](#) [下载链接1](#)

书评

NLP基本精神：12条前提假设 1、没有两个人是一样的人与人之间的不同，构成了这个世界的奇妙可贵。尊重别人的不同之处，别人才会尊重你自己独特的地方。
给别人空间也就是尊重别人的信念、价值观和规条，这样才能有良好的沟通和关系。 ...

初入大学百无聊赖，看到NLP，就迷上了，一来是执迷于在案例中的自我修正和改变他人的神奇，二来是深信于这门治疗术自称的简单快速。年轻人嘛，太急于改变自己。当初参看着童牧晨玄博客和一些NLP的站点复印了大量的资料，认认真真地划线做出注解，深以为自己正在做一场轰轰烈...

有同学在书上划线，影响了我的阅读。有点读不进，但很多句子还是让我获益良多。准备打印一下，随身携带。
当一个人有足够的力量时，他是无惧于事物的不稳定或者变迁的。 (P73) [省时100条]
随时携带一本小册子，每想到要做的事都马上写下。无需写得详细，能唤起自己记忆便可...

NLP的前提假设： 1) 没有两个人是一样的 2) 一个人不能改变另一个人

- 3) 有效果（比只是强调道理）更重要
 - 4) 我们只是活在由自己感官所塑造出来的主观世界 5) 沟通的意义决定于对方的回应
 - 6) 重复旧的做法，只会得到旧的结果 7) 凡事必有至少三...
-

读书要学会取其精华去其糟粕

看到好多人怀疑NLP理论，诚然，这种理论有很多有失偏颇的地方，一打开书看了几段，就发现很多地方说的过于极端。但是，世界上没有一种理论健全的很完美。也不要试图去找到这么一种理论，它的每个观点都是对的，每个论点都驳不倒，不存在~所以我们...

上星期我对《成为你想成为的人》（以下称之为《成为》）一书发表了一些个人拙见。没想到“一石激起千层浪”，各位仁兄慈姐对这本书表现出了很大的兴趣，这实在令我感到吃惊。后来仔细想了想，大概是因为《成为》这本书已经绝版，如果想读它只能去读电子版--因而它受到了各位...

初接触NLP是通过.其中很多的观点颇为新奇,对我有用的便是一些能够缓解心理压力的方法.往高了说,就是能够促进自己的愿景深化.

<重塑心灵>中阐述了很多NLP的观念,譬如内感官,沟通,语言检定,情绪.李中莹对每个概念的阐述都很客观,不象时下流行的成功励志学...

NLP一直被我列入“类心理学”、“伪心理学”的范畴，可能那种搞个人崇拜式的培训方式还是不能为我所接受的缘故。这本书买了有段时间，这两天闲下来，也有心情看进去。终于知道，哦，原来这就是NLP。里面的东西都不陌生嘛！从脑神经科学到理清疗法、催眠、自我催眠、情绪管理、...

这本书我没有看完，也不打算继续读了。

我个人只能算一个心理学爱好者，粗略读过几本书，没有很深入的研究。之前看到很多

地方推荐过这本书，也看到过一些网友置疑NLP，所以买来看看。
看后的感受是，书中不断灌输一些正向积极的概念，以及不断强调的12个前提，让我想起了打遍...

Neuro Linguistic Programming的假设，摘录：

只有由感官经验塑造出来的世界，没有绝对的真实世界

沟通的意义决定于对方的回应，如果对方的回应不对，就是讲话者的方式不对
凡事必有至少3个解决方法 失败的人会说“没有办法”，成功的人会寻找方法
每个人都选择给自己最佳利...

如果说传承的课程重点在于核心信念，《当下的力量》通过关注当下来保持内心的平衡，都强调“方法不重要”论，但这本NLP书，却是专门讲方法的。

说来容易理解：信念固然是基本，可是信念本身无法自我改变。NLP就是有效改变信念的工具，一种自我提升的教练技术。我个人理解传...

第十章“寻找一个幼小的需要处理的自己”基本哭着读完。

根据章节引导仔细想象还原。头一次，回到了小时候具体的一天。“看见”宁静的白天，空气中挥之不去的潮湿，站在马路中心的幼小的自己。我伸出双手与“它”接触，能感觉到被穿在幼小的我身上的、妈妈自学缝纫后为我做的套...

刚开始看这本书的信念系统这章，但已经有了很深的共鸣，书中对信念系统的很多分析，印证了我的一些思考，让我对自己目前正在发生的巨大变化，更加充满了信心。

再慢慢看.....

看了其他朋友对此书的分享，特别高兴，希望能和大家有更多的分享与沟通，多交流。

这本书的评价得分着说，如果你从未读过任何心理学（严肃的）著作，这本书可能能给到4-5星，因为平易近人，很多鸡汤的东西，涉及面也比较广。比普通鸡汤要多了很多鸡骨头。但是如果你有基本的心理学常识，读过类似《津巴多普通心理学》、《冷读术》甚至《人性的弱点》，你都不会...

第一次知道NLP还是我大一的时候，那年我偶然从图书馆的角落里发现了一本快散架的《重塑心灵》，当场翻了两页后觉得似乎不错，就顺手带了回去。但那个时候我对心理学的了解基本等同于非心理学专业的学生，抱回宿舍翻了一个月也只是觉得不错，心里清楚有矿可挖，奈何自己挖不动...

[重塑心灵 下载链接1](#)