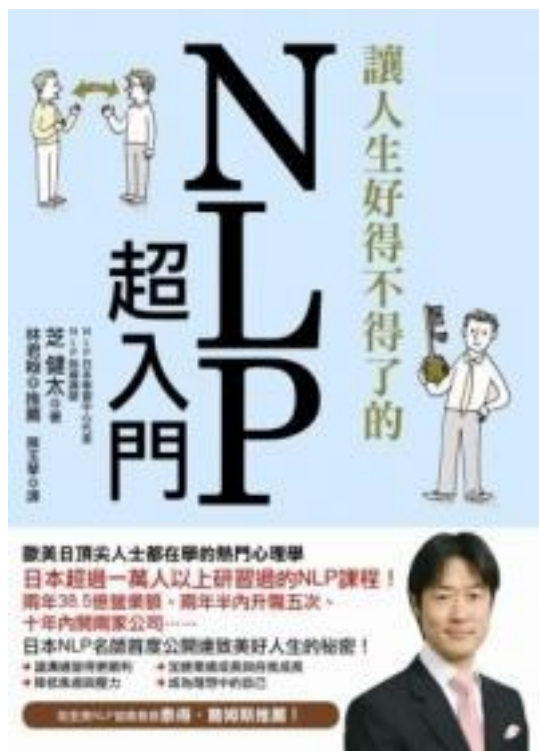


# 讓人生好得不得了的NLP超入門



[讓人生好得不得了的NLP超入門\\_下载链接1](#)

著者:芝健太

出版者:世茂出版有限公司

出版时间:2012-7-29

装帧:平装

isbn:9789866097645

認識NLP的第一本書！

本書內容是，在日本已有超過一萬人研習過的NLP課程的完整版！

認識NLP，你將擅長溝通、人際關係圓滿、職場得意、快速自我成長、不再被焦躁及壓力所限制，並進一步成為理想的自己。

本書作者芝

健太是，全美NLP協會公認的訓練師，他在商業運用NLP領域中，是日本首屈一指的人物！他運用NLP，曾創下兩年38.5億營業額、兩年半內升職5次、十年內開兩家公司…的驚人紀錄，這次身為日本NLP名師的他，將首度公開達致美好人生的秘密！

本書將實際、有效地幫助你達成【解決問題】．【自我溝通】．【促進人際溝通】．【夢想實現、目標達成】的成功人生！

NLP是一種不論你是教練或訓練師、諮商輔導員、心靈治療師或心理治療師、職場的領導人或業務員，甚至是醫師或律師，都很有幫助的心理學。

本書告訴你，NLP是如何大幅改善你人生的實踐心理學，是什麼樣的一種科學的「開運工具」！

NLP是讓人生成功的「技巧」，可以學習的一門心理學。只要學習NLP，就可以讓目標變明確，可控制自己的情緒，改變個人思考及行為模式。讓你的目標更明確、情緒變得可受控制、思考模式和行為模式產生變化。學習並實踐NLP，可以幫助你「實現自我」，讓事業及人際關係好轉。

閱讀本書，你可以——

◆可以克服自己長久以來的心理問題

- ．可以去除長年的心理創傷。
- ．可以克服懼高症、幽閉恐懼症。
- ．可以克服緊張症。
- ．可以幫助達成戒菸及減肥的目標。
- ．有助於提高抗壓性。
- ．可以整合自己內心的衝突。

◆可以大幅提高溝通能力

- ．可以了解深層心理的原理與原則。
- ．可以輕易了解人心的改變過程。
- ．可以學會絕佳的傾聽與說話技巧。
- ．可以經常性地建立良好的心理狀態。
- ．可以提高成功人士的共通能力——「察覺」的能力。
- ．可以提高對身邊人的影響力及自己的存在感。

◆直接連結到商場職場的明顯進步

- ．有助於實現夢想與目標。
- ．可以提高自我管理能力（自我控制的能力）。

- ． 只要短短數分鐘，就可以學會建立更深的信任感的秘訣。
- ． 可以學會如何使用有效的詞彙，在推銷上獲得不同於以往的成績。
- ． 可以了解人心的改變過程，有助於管理。
- ． 可以將「天才」的卓越性置入自己的人生。
- ． 可以提升治療． 諮商輔導． 訓練技巧。

這類NLP的技巧，具有非常高的效果。而且，這些技巧都已經系統化，任何人都可以輕易地使用它。因此，在日常生活中，可以立即體驗到它的效果。

作者介绍:

芝健太

1971年出生於奈良縣。（株）Genius  
Brain執行長、NLP日本學習中心代表。一般財團法人NLP協會代表理事。

在商業運用NLP領域中，是日本首屈一指的人物。研修過日本國內外主要NLP團體的五種執行師課程、五種高階執行師課程，以及五種訓練師課程。

在過去還是上班族時，曾在短短兩年內，將營業額掉到9億日圓的小事業部門，拉高到累計47.5億日圓營業額，並在公司內部推動革命風潮。而他的成果獲得眾人的認同，並因此成為最年輕的董事。目前，經營日本業界規模最大的「NLP-JAPAN學習中心」。

目录: PART 1 可以利用NLP解決、實現的事

SECTION

- 01 改變我自己NLP
- 02 邁向成功的心理學
- 03 學習NLP有什麼幫助？
- 04 可以利用NLP解決的各種問題
- 05 NLP所使用的基本技巧
- 06 NLP的歷史
- 07 從治療法變成溝通工具
- 08 目前NLP的先驅與領導者

PART 2 NLP（神經語言程式學）的構造

SECTION

- 01 腦部構造與NLP
- 02 意識與無意識
- 03 因人而異的表象系統（VAK傾向）
- 04 「地圖不等於疆域」
- 05 利用八大框架目標將目標具體化
- 06 將標準明確化
- 07 邁向目標的過程＝TOTE模式
- 08 NLP的領域
- 09 人生可以改寫
- 10 恐懼症的治療

PART 3 建立親和感（信賴關係）的技巧

SECTION

- 01 為什麼無法受到對方認同？為什麼無法傳遞訊息？

- 02 對方的回應就是自己溝通的成果
- 03 說服別人的要件
- 04 獲得對方信賴的五大步驟
- 05 建立親和感的技巧① 鏡子映現法
- 06 建立親和感的技巧② 同步帶領法
- 07 建立親和感的技巧③ 回溯法
- 08 建立親和感的技巧④ 觀察度測法

## PART 4 以後設語言模式「傾聽」，以米爾頓催眠語言模式「說」 SECTION

- 01 引導對方做出最佳回應的溝通
- 02 利用後設語言模式正確理解對方的談話
- 03 處理「省略」的後設語言模式
- 04 處理「歪曲」的後設語言模式
- 05 處理「一般化」的後設語言模式
- 06 利用催眠語言模式傳遞訊息
- 07 利用「省略」傳達的催眠語言模式
- 08 利用「歪曲」傳達的催眠語言模式
- 09 利用「前提」傳達的催眠語言模式
- 10 利用「一般化」傳達的催眠語言模式
- 11 以間接性誘導傳達的催眠語言模式
- 12 應用催眠語言模式的隱喻
- 13 在商業談話中，隱喻也很有效果
- 14 向上歸類與向下歸類

## PART 5 利用NLP和自己溝通 SECTION

- 01 和自己溝通
- 02 「對自己而言的真實」信念
- 03 信念是這樣建立起來的
- 04 信念是可改變的
- 05 相信眼睛看不見的東西的能力
- 06 思維價值層次
- 07 配合對方「層級」的讚美法與責罵法
- 08 找出自己要走的路

## PART 6 利用NLP成為「理想中的自己」 SECTION

- 01 「模仿」可以將他人的卓越變成自己的
- 02 我們會成為「想像中的自己」
- 03 心錨可以打開自己的「開關」
- 04 替換心錨與視覺變換
- 05 次感元改變的活動
- 06 提高思考柔軟度的換框法
- 07 利用立場改變法讓思考更有彈性
- 08 搶先贏得未來成功的技巧
- 09 改變內心的核心轉化
- 10 三個關鍵字
- 11 核心轉化的訓練
- 12 核心狀態訓練的步驟

## EXTRA PART 利用語言行為分析善加運用「語言」 SECTION

- 01 無法傳達的訊息
- 02 辨別對方的類型
- 03 動機建立的特徵
- 04 行為上的特徵

• • • • • [\(收起\)](#)

[讓人生好得不得了的NLP超入門\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

NLP

管理

思维

心理学

大脑科学

177.2

## 评论

1.nlp=神经语言程式学 2.把无意识转换成有意识 3.有效沟通，引导详细，故意模凌两可  
4.麦拉宾法则，并不代表语言内容不重要 5.详尽可用技巧请看书

-----  
自己读的并不是这本书 而是类似的一本 不得不懂的NLP幸福人生关键点  
实战型的帮助由于并没有操练起来所以不大，不过在心情低落，节奏比较混乱的时候，  
可以看一看目录，提醒自己的病症

-----  
[讓人生好得不得了的NLP超入門\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

-----

[讓人生好得不得了的NLP超入門 下载链接1](#)