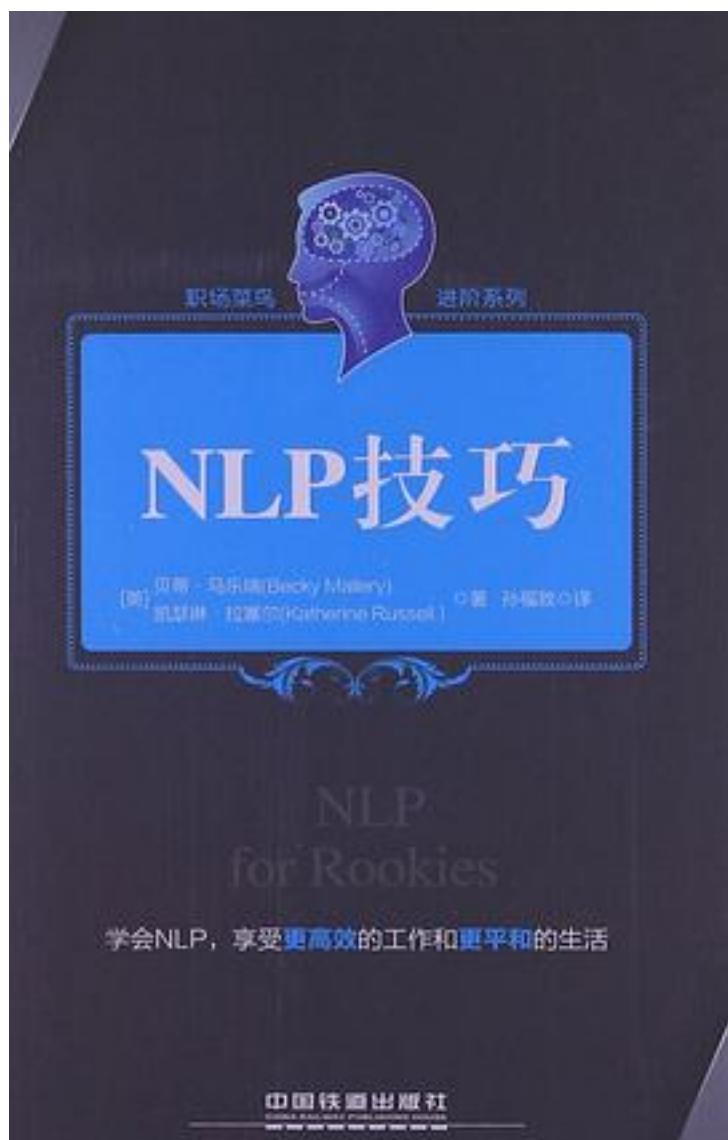


NLP技巧



[NLP技巧_下载链接1](#)

著者:[英]贝蒂·马乐瑞(Becky Mallery)

出版者:中国铁道出版社

出版时间:2013-6-1

装帧:平装

isbn:9787113165239

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。

作者介绍:

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）的合作伙伴并与之共同从事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。

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
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
．．．．． ([收起](#))

[NLP技巧 下载链接1](#)

标签

NLP

心理学

心理

上堆下切

说话的技巧

语言学

处世

评论

[NLP技巧_下载链接1](#)

书评

[NLP技巧_下载链接1](#)