

简快身心积极疗法（2015版）



[简快身心积极疗法（2015版） 下载链接1](#)

著者:李中莹

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787550263246

【编辑推荐】

华人NLP大师李中莹先生历经五年不间断研究，十年间不断收纳完善，融合NLP、萨提亚、能量心理学、家族系统排列等学问；结合国人特点，成就最适合中国人的心理咨询辅导学问；

由华人世界的国际级NLP大师李中莹先生创立，是一套提升自我心理素质以及帮助他人提升心理素质的学问；

它基于世界先进的心理学专业理论，并以最简单易懂的方式呈现，让零心理学基础的人都可以轻松掌握并用出效果；

它强调你是自己人生的主人，自在随心，乐活由我；

它相信你已经具备足够的能力照顾好自己的人生；

它会为你的人生建立起一套免疫系统，培养你自己面对人生更重问题的能力（即自助）；

它的想法很简单、很直接：让你拥有简单快乐、成功满足的人生。

【内容简介】

简快身心积极疗法（以下简称“简快”）是由华人NLP大师李中莹先生所研发的关于如何让人生成功、快乐、轻松、满足的学问，同时它也是一套心理辅导的工具箱。李中莹先生将NLP、萨提亚、能量心理学、家族系统排列等学问融合并结合国人的特点研发出这门适合国人特点的心理辅导学问。

简快是一种心理疗法，同时绝不仅仅是一种疗法，它涵盖的理论和技巧可助你处理婚姻情感、亲子教育、家庭关系、人际沟通、情绪压力管理、人生目标规划、自我心灵成长等方面的困扰与问题。同时简快是一门“有病治病，无病强身”的学问，是一门人生学，简快的作用就是让你的人生更加的成功、快乐。

作者介绍:

李中莹

李中莹先生最早把NLP完整地介绍到国内，因而被誉为“华人世界的国际级NLP大师”，他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。

同时，李中莹先生在心理治疗方面的造诣颇深，尤其在运用NLP技巧引导人们快速提升身心健康方面，不仅享誉国内心理界，近年在欧洲的国际心理治疗大会中也得到一致肯定。

近年来，李中莹先生依托杭州中莹之道企业管理有限公司，发展并推广与NLP相关的学问，包括亲子关系、企业家心智模式、跳出双人舞、幸福人生等多门品牌课程，以“三赢”——我好、你好、世界好为准则，向个人、企业及服务社会提供服务，传递智慧。

著作：《重塑心灵》（升级版）《李中莹亲密关系全面技巧》（升级版）

即将出版：《简快身心积极疗法》（上、下册）
《李中莹亲子关系全面技巧：白金版》

目录: 简快身心积极疗法.上

第一章 简快身心积极疗法与NLP

1. 简快身心积极疗法／002
2. NLP的历史／020
3. NLP疗法与简快疗法的区别／030
4. 简快身心积极疗法关于辅导的基本概念／031

第二章 生命系统与人生

1. 为生命系统服务／036
2. 两个权利／037
3. 生命之火——绝对的力量／039
4. 唯一的方向“向前”／041
5. 人生三类事／042
6. 接受与被接受、尊重与被尊重、爱与被爱／045
7. 困扰的来源：不愿面对、不愿接受、不愿放下／046
8. 解决的方向：我接受、谢谢你、对不起、我爱你／047
9. 人生的总方向：趋源、趋简／048

第三章 信念系统与理解层次

1. 与潜意识沟通（身心合一）的训练／050
2. 信念系统／066
3. 理解层次／077
4. 身份与界限／084
5. 系统与系统性／095

第四章 内感官和经验元素

1. 内感官类型与识别／100
2. 内感官与心理模式的关系／112
3. 经验元素／118

第五章 沟通的技巧

1. 影响沟通效果的因素／132
2. 声调、身体语言如何影响沟通效果／135
3. 声调与身体语言的配合技巧／137
4. 语言配合技巧／140

第六章 有关语言的基础技巧

1. 辅导者必须做到的基础语言应用／150
2. 检定语言模式／160
3. 改变信念的语言技巧／166

第七章 正确目标的确定

1. 确定正确目标的意义／186
2. 正确目标的成功达成／187
3. 有效目标的七个必须元素／190
4. 目标确定法／191
5. 时间线实践目标法／193

第八章

简快身心积极疗法的35条前提假设

简快身心积极疗法.下

第九章 简快身心积极疗法关于辅导的基本要求

1. 辅导可以成功的基础／002
2. 简快身心积极疗法对辅导者的要求／007
3. 辅导者与受导者的心理关系／018
4. 简快身心积极疗法对辅导环境的要求／023

第十章 辅导第一阶段“状态调控”的剖析

1. 状态调控的9个部分／030
2. 几个常用的技巧／033

第十一章 经验掣的掌握

1. 认识经验掣／040
2. 安装经验掣／043

第十二章 改善人际关系与沟通技巧

1. 感知位置平衡法（面对权威人物）／048
2. 一分为二法／054
3. 接受批评法／057
4. 自我整合法／059

- 5. 避弹衣法／063
- 6. 宽恕法／065
- 第十三章 摆脱困境的技巧
 - 1. “左右两条路”技巧／070
 - 2. 面对压力或恐惧的事物／073
 - 3. 处理焦虑、担心的事情／082
 - 4. 价值定位法／085
- 第十四章 情绪的剖析及管理技巧
 - 1. 对待情绪的正确态度／090
 - 2. 负面情绪的正面意义／098
 - 3. 处理情绪的技巧／102
 - 4. EQ型处理他人情绪法／113
- 第十五章 借力法的基本技巧
 - 1. 洒金粉法／119
 - 2. 借未来成功经验法／121
 - 3. 代入法／122
 - 4. 三步借力法／124
 - 5. 天地人法／127
 - 6. 借历代父母力量法／129
- 第十六章 综合性高级技巧
 - 1. 改变对失败及死亡的态度／132
 - 2. 处理哀伤法（因亲人逝世而引起的哀伤）／137
 - 3. 接受自己法／143
 - 4. 重生／148
 - 5. 改变信念的方法／154
 - 6. 信念植入法／156
 - 7. 感情关系的结束与放下／160
 - 8. 处理情感关系里的投射问题／164
 - 9. 接受父母法／167
 - 10. 理解层次贯通法／169
 - 11. 信念审视法／178
 - 12. 重塑印记法／180
- 第十七章 能量心理学技巧
 - 1. 三个辅助法／189
 - 2. 治疗过程中加强效果的方法：三明治模式／192
 - 3. 情绪释放技巧：八点法，即EFT法／193
 - 4. 思维场疗法，即TFT法／194
 - 5. 十七点法／195
 - 6. 中线疗法（基本中线能量技巧）／196
 - 7. 治疗复杂疼痛法／198
 - 8. TAT法／199
 - • • • • ([收起](#))

[简快身心积极疗法（2015版）](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

NLP

心态管理

人生心理

多看阅读

中国

移动培训推荐

未知

评论

一些方法貌似只适合给极其无助的求助者使用

非常受用！

一种建立在完型，家排，催眠三家流派基础上的心理咨询方法。明确了问题是被人们制造出来和坚持下来的。

感觉更像是给心理治疗工作者的指导手册。不适合病人自己看。

上册收获很多，额，似乎看过就忘了，此书的核心思想就是改变自己的“价值观”，只有自己可以改变自己的想法，毕竟陷入某种不可能改变的牛角尖里带来的苦闷不开心和抑郁都是自己想法作祟。里面一些观点还是特别值得借鉴的，看完只有有收获，但是还是需要多看，多行动，唯有行动才可以改变。通俗易懂，不会花费很多时间。

下册需要具体的操作，指导辅导者对受导者的实操。
若有轻微心理问题，可以推荐看下。

看过《重塑心灵》的人可以不看这个，这个更适用于那些在NLP领域成为专家的人使用。
。

nlp,入门

[简快身心积极疗法（2015版）_下载链接1](#)

书评

[简快身心积极疗法（2015版）_下载链接1](#)