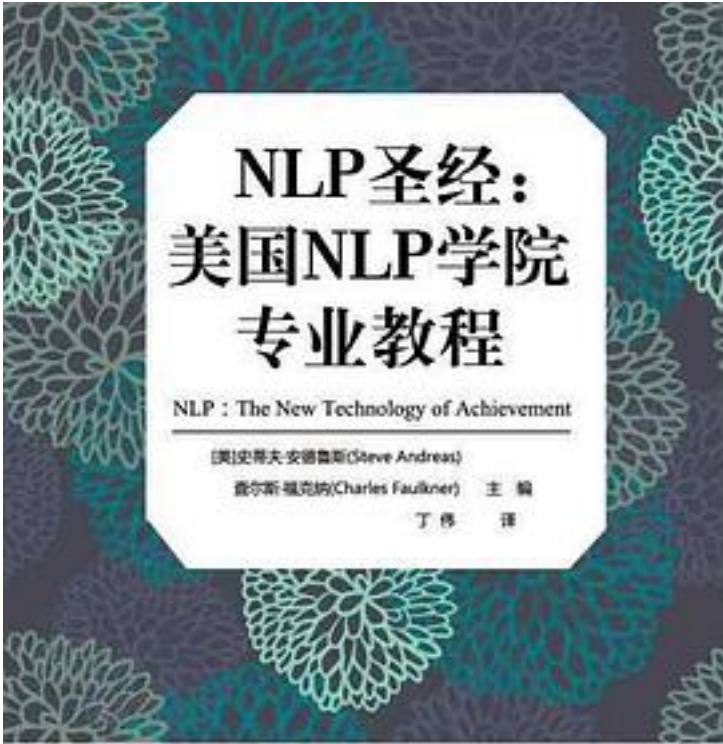


# NLP圣经



许多人第一次接触NLP的时候  
都希望了解如何使用这项技术，并且要避免滥用。  
本书阐述的内容具有不可思议的影响力。

世界图书出版公司

[NLP圣经 下载链接1](#)

著者:[美]史蒂夫·安德鲁斯

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787519209247

“NLP”是神经语言程式的首字母缩写。这种听起来颇有技术色彩的名字是纯粹写实性

的。“神经”代指我们的神经系统，实现我们的视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉五种感官的神经通道。“语言”形容我们语言能力，利用具体的词汇、词组映射我们精神的世界。“语言”同样也代指我们“无声的言语”，姿势、手势及体现我们思维模式的习惯和信念等。“程式”这个词是从计算机科学借来的，寓意为我们的思维、情绪和行动其实就是习惯性程序，可以通过升级“精神软件”加以改变。

这本书的重点在于用NLP技巧去改善及提升一个人的内心力量，是一本对自信的建立、消解内心困扰等很有效的心态调整手册。读者可以用这本书，在短短数月时间里完成一次自我教练的过程。

作者介绍:

史蒂夫·安德鲁斯(Steve Andreas)

NLP Comprehensive联合创始人、培训师、作家和NLP创新者。

查尔斯·福克纳(Charles Faulkner)

NLP培训师、作家和建模专家。

目录: 第一章 改变你的思维

进入变革的世界 / 003

创造变革 / 004

或变革，或痛苦 / 008

大脑的软件 / 010

实践NLP / 012

第二章 NLP是什么？

NLP是什么？ / 017

学习对人类成功建立模型 / 018

起步：利用NLP进行一些快捷改变 / 020

思维的新法则 / 024

地图、思维、情绪和改变 / 027

导师与成就模型 / 031

人们拥有所需要的全部资源 / 032

如果现在的做法无效，就改变方法 / 036

NLP简史 / 037

回顾你学到了什么 / 040

第三章 激发动力

激发动力的重要性 / 045

动力如何起作用？ / 046

发现你的动力方向 / 048

动力方向的作用 / 049

经理人如何运用动力方向 / 051

将动力方向运用于制定计划 / 052

在沟通中运用动力方向 / 054

强大价值观的影响力 / 056

发现次感元 / 060

创造内在的生命剧本 / 062

为你的健康运用动力策略 / 063

回顾你学到了什么 / 066

第四章 辨明你的使命

一个重要的使命 / 069

使命究竟是什么？ / 070  
工作与使命之间的区别 / 071  
信念的重要性 / 072  
砖瓦匠的故事 / 074  
学习如何做你喜爱的事情 / 075  
使命发现流程 / 075  
价值观和原则 / 082  
为使命寻求支持 / 093  
使命：为他人而创造 / 094  
一个关于辉煌使命的故事 / 095  
回顾你学到了什么 / 096  
第五章 实现你的目标  
实现目标的两种途径 / 101  
使命导向的目标值得你实现 / 104  
使命创造有意义的行动 / 105  
阅读过程中运用英雄练习 / 107  
角色为什么重要 / 108  
目标实现过程中的角色 / 109  
罗列出实现使命的角色 / 117  
角色与价值观 / 119  
如何使用评估表 / 121  
聚精会神于具体目标 / 122  
目标实现流程 / 123  
回顾你学到了什么 / 132  
第六章 创造亲和有力的关系  
良好关系的重要性 / 137  
如何建立关系 / 138  
设定包含他人的目标 / 142  
如何获得亲和感 / 147  
建立他人对你的正面感觉 / 153  
回顾你学到了什么 / 155  
第七章 强大的说服策略  
说服力的迷思 / 159  
发现他人的价值观 / 161  
说服力与价值观之间的关系 / 162  
探究动力策略 / 164  
决定思考策略 / 166  
在动力方向中加入次感元 / 167  
建立个人一致性 / 169  
重获你自我的亲和感 / 173  
与你的内在声音一致 / 175  
深层个人一致性的重要性 / 177  
建立你的身体的一致性 / 178  
让自己感觉良好 / 179  
回顾你学到了什么 / 180  
第八章 消除你的恐惧  
利用分离技巧获得自信 / 185  
创造崭新的视角 / 187  
精神状态的生理机制 / 188  
如何进入你的精神状态 / 188  
通过视觉化消除创伤 / 194  
为什么恐惧症会存在 / 195  
快速改变的需求 / 197  
三种感知位置 / 199

智慧和天才的基础 / 204  
演练你的技术 / 205  
回顾你学到了什么 / 205  
第九章 建立自信心  
理解你的自我评价 / 209  
定位你的批评声音 / 210  
发掘正向意图 / 210  
与你的批评声音谈判 / 212  
否定带来的问题 / 215  
改变普遍概化 / 216  
建立肯定的自我对话 / 218  
把沮丧转换为灵活性 / 219  
创造性的视觉化 / 222  
建立日常的自信心 / 225  
希望与期待 / 225  
回顾你学到了什么 / 227  
第十章 建立自我欣赏与自尊  
自我欣赏的美德 / 231  
意志力与自尊 / 232  
形式与内容 / 233  
低自尊的内容 / 233  
高自尊的形式与内容 / 234  
自尊的结构：内容与形式的演变 / 234  
自尊心如何改变你的生活 / 236  
存在与行动 / 238  
自我欣赏：逐步法 / 242  
把自我与其他区别开来 / 243  
闪变模式 / 245  
对批评的恐惧 / 252  
转化窘迫意识 / 252  
高自尊人群的习惯 / 253  
舒服地利用批评 / 254  
为大脑重新编程 / 255  
批评的价值 / 257  
回顾你学到了什么 / 258  
第十一章 确保积极的心态  
积极心态的影响力 / 263  
稳健的积极心态的六个特点 / 265  
以积极心态行动 / 271  
重新评估你的过去、现在和未来 / 279  
回顾你学到了什么 / 281  
第十二章 取得高峰成就  
山之巅与高峰成就 / 285  
高峰成就建模 / 287  
无力感的原因 / 288  
对高峰成就的强大信念 / 291  
强化大脑的自然能力 / 293  
想象你的未来 / 301  
勇攀更高峰 / 305  
回顾你学会了什么 / 306  
附录 21天NLP无限成就程序  
第一周一一向目标出发 / 309  
第二周一一说服式沟通 / 318  
第三周一一高峰成就程序 / 323

[NLP圣经\\_下载链接1](#)

标签

NLP

心理

心理学

我想读这本书

好书，值得一读

美国

史蒂夫·安德鲁斯

世图心理

评论

反书托

-----  
 非常令人失望的一本书。很明显，这本书是匆匆忙忙集纂，而没有经过仔细的结构调整内容增删的一本书，写书的水平相当低下，内容也有很多值得质疑商榷之处，显而易见这本书的作者比Grinder与Bandler的差距，章节过多关联不够紧密，内容漫漶。根本称不上“圣经”两个字，英文原版题目里也没有“圣经”两个字，中文编辑实在是太哗众取宠了。连一本书都写不好，还怎么能指望指导他人的人生？当然，也不是全是无用，

其中的部分信息还是有价值的，实际上很多东西要经过自己人生经历后用自己的语言重新叙述出来，才有价值

-----  
该叫催眠技能手册更合适…

-----  
过山车的关联和分离。我是趋向型，他是远离型。调整次感元。深层次价值观，自我的一致性。对内的思路局限，使命可以闭环。长期的亲和感还是靠实力。流体验状态。

-----  
看看

-----  
没看过没兴趣

-----  
介绍了核心的道、假设，与一些技术及其使用情境。怎么觉得和成功学的东西有点像？专注个体转变，激发个体活力的同时，还需要考虑环境因素，这也许也是个信念，每个信念都有其局限

-----  
这本书并不能说是涵盖了大部分NLP的技巧，但是相当完整的构建了一套用于成长的个人体系，从清理内心过去的负担，构建良好的自我评价体系，到强大的说服策略，由内而外其实是相当完整的。不过NLP本身并不是一种特别适合靠书籍来传播的学问，书籍载体天然具有局限性。通过这本书可以很快的入门，但精深学习还需要找更多的机会

-----  
因为不是每个人都会喜欢或相信NLP，否则一定五星推荐

-----  
12/100一本实用性、可实践性很强的工具书

-----  
2019，037。参考文献很有价值，发现了一些好书

-----  
不适合自学 基本上这些技巧 只要是走过人生低谷的都多少掌握 不需要重新学习  
也许还是参加一个培训班好一些

-----  
作为参加过NLP执行师课程的人来说，这绝对是一本NLP里程碑式书籍，将会是未来的经典之著。

-----  
很好，学习nlp值得一读

-----  
评论里有说是伪科学，坦白的讲看了前几章我也有点这种感觉，毕竟这书基本都是作者在意淫，本着开卷有益还是看完了。nlp主要还是强调人的主观能动性，通过积极的暗示改变你的自我感觉，有兴趣的还是可以看一看

-----  
给大脑编程

-----  
NLP大脑的操作手册，非常经典且实用的书，可以很好应用于处理情绪，调整状态，应用于商业，工作，生活等方面！

-----  
世界图书心理书籍的系列书，都是经典前沿的。这本更是里程碑式的NLP书。

-----  
首先我想说，给五星是因为这是世图的书，NLP到底是神棍还是“科学”都挺有争议的，我看了这本书，说实话，看得有点生涩艰难，所以，持保留意见吧。

-----  
期待

-----

## 书评

NLP能够指导你的大脑做到如下的事情：

- 1) 用设计好的方法来运作你的超级计算机——大脑
- 2) 在你想要做出改变的时候转变你的思想、行为和情绪
- 3) 在不到一个小时的时间里改变你为之烦恼了多年的习惯
- 4) 像你一直所期待的那样生活：在面临危险的时候充满信心...

我很喜欢这本书，看完以后，彻底的迷上了NLP，这本书不像我以前读过的相关的书籍，专业术语很强（可能我读过的这方面的书比较少一点），让我很容易就读懂了，而且其中的一些练习我也在做，特别是第八章，消除害怕和恐惧，对我来说真的是太好了。其中第三种定位，他人定位，让我...

我是一名心理学爱好者。记得第一次接触NLP还是几年前参加过的为期3天的NLP课程，当时给我留下的印象并不佳。也许是那个课程水平低劣，让我感觉似乎和领导力培训课程一样，纯粹是试图通过心理暗示手法、以及系统性的技能手段，影响人对事物的认知。但是，随着近几年“心灵鸡汤”...

本书系统介绍了NLP的理念和相关方法，每一章后面还有练习可以照着做。当今世界有很多方法可以改善自己。结果的不确定性令我们有持续探索变革的愿望。NLP和其他类似方法一样，希望可以产生持续的正面效果，辨析短暂而临时的感觉与深层次持续改进之间的区别。生活和工作中要先...

参见<http://www.skepdic.com/neurolin.html>  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Neuro-linguistic\\_programming](http://en.wikipedia.org/wiki/Neuro-linguistic_programming) 别浪费时间和精力了。

我很遗憾，到现在这个年龄才读到这本书；我很庆幸，在我这么多年后居然遇到了这本书。

NLP就是神经语言程式，是一门关于个人通过内心操练和模仿，进行自我提升和进步的系统学问。书中虽然千篇一律的讲了要有目标和使命，但是，NLP更关注的是目标和使命在自我的建...



-----  
同意其他豆友的评价，一本非常好的工具书。  
以终为始，通过对最好结果的设想来指导行动；  
转悲为喜，通过对于情境的转化来转化情绪，赋予积极的心灵力量。  
有助于自我控制。（2）

-----  
类似于“催眠”通过想象某些场景，达到说服自己、指引自己的目的，已经在美国形成了一套系统的教育模式，至于科学性我不敢说，但这些方法值得借鉴。

-----  
★什么是NLP？

★NLP是对人类优点和美德的研究。它是一个模仿像我们一样存在的成功人士的思想、行为和感情心理程式的过程。

★学习NLP以后，你就能改变自己的思想、情绪、行为，并且能增加一些新的东西，它们会像旧的一套方式一样有条理、有规律，并且更让人愉快。★所有这些...

-----  
通过NLP指导大脑会得的什么？用设计好的方法来运作你的超级计算机——大脑  
在你想要做出改变的时候转变你的思想、行为和情绪  
在不到一个小时的时间里改变你为之烦恼了多年的习惯  
像你一直所期待的那样生活：在面临危险的时候充满信心，在必要的时候表现出顽强和拼搏精神，...

-----  
内容很好，但跟2001年 广东经济出版社出版的《升级你的大脑-NLP全面成就计划》一模一样，如果有买过那本书的朋友就不要在看这本书了！

-----  
读完了这本书，其实这不是一本读的书，而是一本练习的书，NLP的精髓也在于通过练习，发现那个更好的自己。  
看完一遍，没有练习，已忘了大半，趁还有点记忆，写几点感悟， 1.  
地图不是疆界，自己的认识有边界，所以对世界的认识有偏颇，人都是活在自己的体验和感悟里。王阳明说...

-----  
NLP，无法顾名思义，因为它是神经语言程序学(Neuro-Linguistic Programming)的英文缩写。在香港，也有意译为身心语法程式学的。N(Neuro)指的是神经系统，包括大脑和思维过程。L(Linguistic)是指语言，更准确点说，是指从感觉信号的输入到构成意思的过程。P(Programming)是指为产...

-----  
NLP: Neuro Linguistic Programming神经语言程式

说实话，“圣经”这个翻译有点过了，英文书名只是“NLP: The New Technology of Achievement”，中文翻译只是为了吸引眼球吧。不过这本书的确值得一看，书名最贴切的叫法是“NLP系统平衡派学习教程”，这样相信有些人就不会去翻...

-----  
不可不学的改变命运的方法——读《NLP圣经：美国NLP学院专业教程》有感  
正如《NLP圣经：美国NLP学院专业教程》目录之前一页写得阿瑟·克拉克那样，“任何先进的技术，初看都与魔法无异。”NLP有着对人心智发展的影响有着神奇的魔力，作为一本有关于NLP的经典之作...

-----  
P34

“成功的光环”练习：你对生活中发生的各类事持什么态度完全取决于你自己。你可以把过去有过的自信的感觉和将来可能会发生的另你胆怯的事联系起来。你确实拥有着你所需要的所有内在资源。 ...

-----  
嘿嘿，这本书我买过，并且照书上实行，确实有效，因为，书是设计的一步一步，实操性很强的，要让我本人去摸索，绝不可能坚持下来。书中所写，阶段性的实行到位，就一定能重塑性格，比如我粗心大意的个性就改了。我把这本书影印成pdf了，想要的qq我，只要10刀，保证字迹清晰

-----  
：我知道我病了。：但不知是什么病。：只是不舒服。  
：医生照旧告诉我：检查结果一切正常。可以试着去做.....然后你会感觉好很多。  
就是这么一本书。药即便都能见效，但只有病人才吃它。不是吗。  
这就是一本有药味的书。吃着药，就有理由觉得得救了。病根在哪？

-----  
(观察力) -----冷读 -----如何确认需求感 -----如何确立谈判格局  
-----如何分清楚真假客户 -----如何看出对方最在乎的事  
-----如何神化你所看出事情  
KEN学泰拳的时候，很怕看到别人的拳头，开始，就算别人没打中，就做出拳的动作，我也会双手护头。那时...

-----  
[NLP圣经 下载链接1](#)