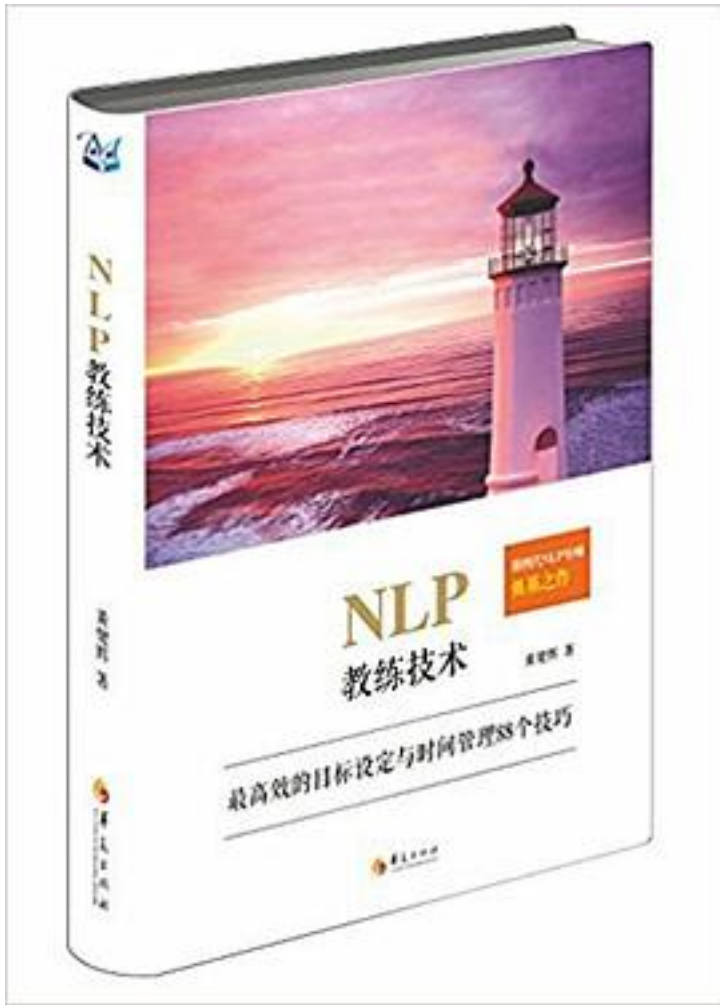


# NLP教练技术



[NLP教练技术\\_下载链接1](#)

著者:黄健辉

出版者:华夏出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787508087580

黄健辉所著的《NLP教练技术（最高效的目标设定与时间管理的88个技巧）》总结了成

功规律、目标设定法则、时间管理、高效学习、第四代NLP理论层次等，读者可以通过本书的方法实践，从而在工作、事业、人际关系、财富、健康等领域都达成更多目标，取得优秀的成果，全方位提升生命的品质！

第四代NLP承接罗伯特·迪尔茨发展的NLP、进化的NLP思想，把NLP提升到个人修行、人生意义、组织系统、社会文化、宇宙规律以及道的层面。

作者介绍:

黄健辉，NLP专业教练，美国NLP大学注册导师，第四代NLP创始人，美国（AAH）催眠治疗师，广州心之旅教育培训机构创办人。“组织理解层次”发明者，第一个把肯·威尔伯哲学融入NLP培训的导师，第一个通过理论公式串连NLP、深度诠释心灵成长学问的NLP导师，他将NLP提升到一个崭新的高度！

出版著作：《领悟》《NLP教练技术》《NLP执行师》。

目录: 自序

第一章 NLP：复制卓越

NLP简介

NLP的效果

NLP是什么

NLP法则

名人与NLP

第四代NLP：包含与超越

第二章 教练技术：强有力的支持工具

教练技术简介

教练的作用

第三章 成功法则

做一个决定：彻底实践加强目标的所有方法

下定决心一定要——这是成功最重要的因素

向成功者学习是最快速的成功方法

工具决定速度，学习方式决定结果

跟顶尖的人交朋友

每天进步1%，每一天都向目标靠近1%

必定成功公式

人生定位

成功等于目标

第四章 目标法则（一）

哈佛研究：目标的威力

有效目标的十个要素

目标的十个层次

设计自己的梦想清单

把梦想转化为目标

目标要学会分类和排序

分阶段目标

列出最重要的四个目标

为目标设立合理的时间期限

第五章 目标法则（二）

目标笔记本

详细描述达成目标后的画面

粘贴“梦想板”

制作“梦想手册”

制作“梦想录音带”，每天听着你的梦想

让梦想成为一种体验

## 第六章 目标法则（三）

要有一个核心目标

是想要、渴望要，还是一定要

达成这个目标会给我带来什么好处

推动力

把核心目标写在“梦想卡片”上

每天早晚重复写核心目标十遍

随时念着你的核心目标

为什么我一定会达成这个目标

导师、榜样的力量

列出你必须要成为什么样的人

找到可以帮助你达成目标的人

## 第七章 目标法则（四）

理想目标、计划目标、最低目标

分阶段目标

计划和行动方案

成功是一个系统，成功是一系列小目标的累积

必须采取大量的行动

扫除实现目标的障碍

灵活性

坚持不懈，直到成功

人生是一趟心灵体验的旅行

## 第八章 时间管理（上）

时间是什么（感性认知）

时间是什么（理性把握）

人的生命：人的一生有多少时间

时间可以用来做些什么：生命的追问和人生的意义

如果……

当灵魂开始觉醒

时间管理的品质就是生命的品质

时间线的智慧1：过去、现在、未来

时间线的智慧2：时间划分、阶段划分

时间线的智慧3：我们从哪里来

时间线的智慧4：国家、企业、人

时间线的智慧5：NLP时间线技巧

## 第九章 时间管理（中）

彻底实践加强目标的所有方法

列出计划清单

三种必备的计划清单

决定优先顺序

结果倒推法

80法则

花最多时间做最重要但不紧急的事情

为你的时间估价

控制你在各种“网络工具”上的时间

设定一个很具体的时间结束点

时间去哪儿了，记录时间日志

摆脱没有意义的事情

出一张“拒绝”的牌

每分每秒都做最有生产力的事情

有效利用空档时间

设定不被干扰的时间

第十章 时间管理 (下)  
克服拖延，立刻行动  
不要太执着于完美  
每天保持精力充沛  
身心灵调节的方法  
人生平衡轮  
高效沟通  
提升领导力  
高效会议  
分工的艺术  
工作外包  
合作：倍增你的时间  
关于时间的顶级信念  
第十一章 高效学习法则  
乾坤大挪移1.0  
乾坤大挪移2.0  
乾坤大挪移3.0  
吸星大法  
化功大法  
北冥神功  
第十二章 第四代NLP理论层次  
信念的复合等同  
NLP法则详解  
命运符号  
开悟的公式  
人性规律  
组织理解层次一  
组织理解层次二  
• • • • • ([收起](#))

[NLP教练技术\\_下载链接1](#)

标签

目标

垃圾

个人管理

方法论

思维方式

## 评论

没想到第一本nlp书看了个垃圾

-----  
善

-----  
《nlp执行师》，读的这本书，在此记录一下。标准二。

看过0.2，180530毕于市图书馆。

第一章作者也太过自我了吧，第二章全然在堆砌文字，没有自己的结构/思想，而且主观性超强，且过于绝对。果断放弃。

-----  
前面对道法术器解释挺好 后面的方法略显杂乱与不实用

-----  
整个就是自我YY的神经病嘛！

-----  
明显是成功学类的书籍，抄了很多这些那些的理论，不过，仔细看看，还是有一些稍微特别一点、新鲜一点的想法的，如下：1、生命是有意义、有方向的，进化、成长和有意识的体验是其最重要的意义；2、成功是有公式的，就是要把握4个点：1) 拥有明确的目标；2) 立刻行动；3) 保持灵活性；4) 坚持不懈；3、关于目标：要按照10个要素的法则设定目标（类似SMART法则），时刻让目标具象化，保持一个核心目标，并分阶段来实现；4、关于时间管理：1) 要强调时间管理的品质就是生命的品质，运用时间线的智慧，用想象方式感受过去、体验未来，从而引导现在的行动；2) 并且，彻底实践加强目标的所有方法，这些方法在任何时间管理的书籍中都会被强调，最重要的是，自己要实践；3) 最后，做好身、心、灵的调节，不要仅仅关注外在目标，也要关注内心

-----  
第一印象：说实话，这本书是走马观花看的，书本主要分为三个主要内容：设定目标方法、时间管理方法、高效学习的方法，内容挺多但没有深入，有种教程PPT汇总的感觉（天哪，我太刻薄了），也许是因为我有点先入为主吧（先知道有NLP这个课程，后看的书，所有觉得有推销课程之嫌）。

再翻一遍：早上确实是走马观花看的呢，有干货的啦，特别是目标设定上，从梦想到目

标细化都有详细的解说，对于没有系统性设定目标的人可以直接按照上面的步骤做。

-----  
[NLP教练技术\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[NLP教练技术\\_下载链接1](#)