

# 自我转变的惊人秘密



[自我转变的惊人秘密\\_下载链接1](#)

著者:理查德·班德勒

出版者:华夏

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787508060880

《自我转变的惊人秘密》内容简介：NLP之父三十年代表作。1本书，3大步骤，47项练

习，跟着做就能戒除“戒不掉”的恐惧、害怕、焦虑、成瘾、坏习惯、心理创伤。NLP即“身心语言程序学”，N-neuro神经，L-linguistic语言，P-programming程序，NLP从破解成功人士的语言及思维模式入手，独创性地将他们的思维模式进行解码后，发现人类思想、情绪和行为背后的规律，并将其归结为一套可复制可模仿的程序。

NLP在欧美经过逾30年的发展，已被公认为是一套效果显著的实用心理学，美国前总统克林顿、已故黛安娜王妃、比尔·盖茨、杰克·韦尔奇、南非前总统曼德拉、著名导演斯皮尔伯格、网球明星阿加西、CNN著名节目主持人拉里·金(Larry King)等知名人士，都曾透过学习NLP来自我突破，提升个人成就。

作者介绍:

目录:

译序：用神奇的大脑思考大脑的神奇  
推荐序：穿越障碍、释放潜能  
推荐序：改变比你想象的容易得多  
序言一 获得你的心智清单 你的无意识的威力 思想的元素 经营你的大脑  
如何感觉很棒 转变不良感觉 建立新的信念 发现你是如何确信的 信念转变的技巧  
你的心理是这样解码时间的 发现你的时间线二 超越之道 超越无益的建议  
超越消极的建议 接受更好的建议 超越恐惧和害怕 “受够了、够了” 模式  
快速治愈恐惧症 用笑来战胜恐惧 逆转焦虑 超越不堪回首的记忆 改变你的痛苦记忆  
换一种心情面对昨日重现 超越悲痛 超越悲痛的练习 超越不和谐的人际关系 放下爱  
超越错误的决策 消除错误想法 转变你的心情 做出优良决策三 穿越之道  
穿越习惯和强迫行为 怎样戒烟 改变你的渴望 练习更加有决心 身体康复  
决心康复的练习 经历放弃 坚持 经历生命大事件 特殊时刻贴士 如何通过考试和面试  
做一场优秀的面试 通过考试的练习 完成义务 如何让时间过得更快  
如何对你不喜欢的任务保持愉悦四 彰显之道 获得快乐 让事情变得有趣 拥有爱  
更好的性爱 爱更浓的练习 做坚持到底的决定 变得更宽容的练习 你的生命里有更多爱  
与人交际 变得更有动力 与他人交往感觉舒适 调情小贴士 处理好重要的义务  
改变你对某事的感觉 完成纳税 乐意学习 乐意锻炼 用语言激励你自己  
如何保持日常锻炼 变得更加有条理 变得更有条理 赚取更多的财富  
赚更多钱的练习 做好重大决策 做好人生的决定 旅游小贴士 尾声 词汇表  
· · · · · (收起)

[自我转变的惊人秘密\\_下载链接1](#)

标签

心理学

NLP

理查德·班德勒

潜意识操控术

个人成长

励志

心智

待下

## 评论

重在实践的催眠小书

-----  
不会再看这样的书。除非有工作坊，不然这样的书就是白费力。

-----  
没想到只有不到十个人看过这本书，我居然看完了。佩服自己。  
不过，读此书费力，理解费力，看过后能记住更费力。总之没有可行性。

-----  
最大的收获是知道人们都共有哪些不舒适的问题以及，居然短时间内想要克服什么，是可以有这种神奇方法的。但我怀疑，其虽可立即见效，效果也会快速消退。

-----  
树立信念系统

-----  
很次感元，很bandler

-----  
NLP经典教材，不过不太好学

-----  
偶尔读读竖排书，会让人觉得也许祖宗喜欢的竖排更符合人脑阅读模式

-----  
独立可操作性差点，对脑中的图示无明确评判依据。换种想法和了解身体的感觉是可以尝试的。

-----  
翻阅此书都是在强调积极的想法 然后没了

-----  
感觉很好，就是要练出次元感一层一层的，将不要的拉远，想要的拉近，激活内在的璇转体以改变自己！但真的要让自己练多给自己时间一定可以改变的

-----  
第一本NLP书籍阅读，不是很懂。但是，老外的写书风格还真是不能接受。超越，穿越和彰显三大步骤什么联系？47个练习中有多少是重复的？是否可以混用，都不明白啊。NLP的概念又是如何体现？谁看懂了，麻烦指点一下。

-----  
NLP创始人的著作 很多实用的技巧

-----  
[自我转变的惊人秘密\\_下载链接1](#)

## 书评

這本書里基本都是次感元技巧~~很好~~不過可能很多人不懂~~  
所以~~不建議初學者看~~  
PS~~絕對不要買這本的~~翻譯有問題~~建議買台版的~~台版在網絡上也有下載~~  
這里我就先舉一個翻譯的嚴重錯誤~~ 在簡體版的59頁~~  
4.給這個感覺賦予一種顏色，並把它裝在一條特異的管道里，感覺...

[自我转变的惊人秘密 下载链接1](#)