

图书基本信息

书名：<<NLP自我重塑计划-21天塑造全新自我>>

13位ISBN编号：9787040200232

10位ISBN编号：7040200236

出版时间：2008-1

出版时间：高等教育

作者：史蒂夫·安德鲁斯,查尔斯·福克纳

页数：321

译者：胡蓝云

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

NLP是神经语言程式的缩写，是一门研究人类大脑学习和体验的科学。

NLP是一套通过端正你的态度、提升你的技能去实现你的潜能的方法。

NLP是一门研究人类如何达到“卓越”的交叉学科。

NLP的行为模型研究顶尖人物如何思考、沟通和达成非凡表现。

它就像解码器一样，破译个人成就“卓越”的密码。

运用这些破译的密码，普通人就可以复制“卓越”，提升表现。

NLP不像其他学说只集中追究问题的原因或诊断的技巧，它撇除冗长的分析及诊断，有效地、干脆地清理我们的绊脚石。

对于企业，NLP可用于销售，谈判，客户服务，激发创造力，增强领导能力，提升公司凝聚力。

对于个人，NLP可用于树立自信，压力疏导，有效沟通，提高学习能力，增强创造能力，消除心灵创伤，增进家庭和谐，去除不良情绪和坏习惯。

内容概要

从创立至今，NLP帮助过成千上万的人战胜恐惧，树立自信，改善人际关系，取得更大的成功。这包括我们熟知的美国前总统克林顿、世界首富比尔·盖茨、英国王妃戴安娜、电影导演的斯皮尔·伯格、网球明星阿加西、激励大师安东尼·罗宾以及著名节目主持人拉里·金。

本书是NLP训练的一本经典著作，是由世界著名的NLP Comprehensive培训公司组织撰写的。在本书中，作者将指导你通过具体的步骤逐渐了解杰出人士的性格特征、思考习惯和行为方法。通过学习这些顶尖人物如何思考、沟通和达成非凡表现，你也可以复制“卓越”，全面提升自己的表现，成为一位快乐成功的“卓越人士”。

为了让读者牢固地掌握NLP训练法，本书精选了43个经过充分验证的NLP实用训练法，并在最后一个章节给大家专门制定了一个21天的训练计划，按照这个计划读者可以按部就班地完成NLP的全面培训，塑造一个全新的自我。

书籍目录

第一章 转变思维是前提第二章 什么是NLP？

练习1：电影音乐练习2：画框练习3：成功的光环第三章 激发你的动力练习4：是什么让一次经历给你留下深刻的印象？

练习5：增强动力练习6：创造全新的行为方式第四章 寻找你的使命练习7：你是一个学习者练习8：寻找生活的激情练习9：重新审视自己内心深处的价值观和道德标准练习10：确定一个远大目标练习11：

为自己的远大目标确定一个特定的方向练习12：把自己和使命结合起来第五章 实现你的目标练习13：借助你崇拜的英雄练习14：为你的使命找出个体角色练习15：为你的使命找出工作角色练习16：为你的使命找出个人家庭角色练习17：为你的使命找出公民角色练习18：创造一个辉煌的明天练习19：制定一个计划练习20：快速预演练习21：采取行动第六章 建立友好稳固的人际关系练习22：让人成为你的目标的一部分练习23：设定人际关系方面的目标练习24：训练声音的协调性第七章 有力的说服技巧练习25：在你身上找到协调或者不协调的信号练习26：内在一致性的建立第八章 消除害怕和恐惧练习27：联想与分裂练习28：回放电影练习29：快速消除恐惧练习30：他人定位练习31：中立的观察者第九章 建立自信练习32：内在声音的重构练习33：面对挫折的灵活应变第十章 学会自我欣赏与自尊自爱练习34：寻找自尊练习35：自传练习36：图像空间转移法练习37：从容面对批评第十一章 保证积极的思想态度练习38：把握积极的思想态度练习39：找出自己的时间线练习40：决策破坏者第十二章 秀出你的最佳表现练习41：图像空间转移法在增强个人控制力上的应用练习42：烙下最佳表现的印记练习43：放开视角，成就无限NLP 21天无限成功计划NLP术语表致谢作者简介

章节摘录

进入一个瞬息万变的世界 我们坚信，这本书将改变你的生活。

你即将要读到的这些东西已经改变了我们的生活。

我们都是NLP Comprehensive公司的培训师和顾问。

这个机构的人员都在致力于帮助人们达到他们不可限量的内在能力。

在本书中，你将看到很多个体的变化，这些都是发生在我们生活中的真人真事。

很多时候，在他们身上发生这些变化的时间也不过就是你读这些故事所需要的时间。

这样一些变化，包括从害怕到自信、从绝望到渴望、从对过去的担心到对未来的憧憬，都是一些具体的、人人都可以学会的技巧作用的结果。

我们把他们培养成了顾问、教练、工程师、运动员、企业家、管理人员。

不管什么样的人，只要他们想对自己的性格、职业前景做出改变，我们都能帮助他们成功。

到现在，我们总共已经编著了将近20本核心书籍，讲解这种能让人们发生转变的技巧，并且多次出版了有关课程的磁带和录影带。

在过去的十年中，通过我们的书、磁带和培训课程，我们已经把这种可能给生活带来新气象的技术传授给了上百万的人。

从公司的会议室到学校的教室，从拥挤的礼堂到专门治疗癌症的医院，处处都布满了我们的足迹。

一开始，我们也没有预见到今天的状况。

最初的时候，我们跟你们的情况也许十分相似，我们也只是怀着自己真挚的期待和愿望憧憬着这可能发生的转变。

我们花了很多年的时间去研究心理学和个人发展学，以期找到一些方法去实现这样的转变。

无论是在正规的大学教育中，还是在社会这个大学校的艰苦环境中；无论是昂贵的培训讲座，还是安静的个人反省，我们都用这些方法所产生的结果去衡量。

我们当中有很多人用了十多年的时间去寻找能够带来真正而又长久变化的诀窍。

我们这样做既是出于个人的目的，也是为了职业的需要。

我们想帮助我们的客户超越过去的重重障碍，冲破他们强加于自身的种种限制，这样他们才能去迎接今后生活中的挑战；我们想影响企业的前途，以及为这些企业工作的人们的命运，让他们能够增加产量、增长利润，提高他们的职业满足感；同时，我们也想为我们自己做点什么。

作为改变的代言人，我们想要拥有一些能够使那些本身已经很优秀，已经取得了非凡成就的人得到进一步提高的技巧。

为了满足我们的成就感，我们不只想解决问题，而且想创造可能性。

我们一直都相信自己一定能做到，一定会成为这样的人，一定能拥有我们所梦想的东西，我们相信你也能做到。

和人类历史上任何一个时期相比，如今涌现出的方法都要多得多。

不管是新的方法还是旧的方法，目的都是为了开发人们的潜力，增加各种可能性。

这些方法中，比较出名的有：积极精神状态法、可视化法、肯定法、儿童内在教育法、目标设定法和个人力量法。

你也许曾经尝试过其中的一种或几种，如果你的经历和我们的相似，那么有时候它们会起作用，产生神奇的效果。

但有的时候，它们却不是这样的。

当它们不起作用的时候，任凭我们有多么渴求，任凭我们有多么需要，它们也不会有效果。

正是这样一些飘忽不定的结果促使着我们更深入地去寻找转变的真正根源。

我们明白，我们已经取得了一定的成果，但我们想要创造一种稳固的效果，我们想知道是什么造成了偶然、暂时性的缓解和深刻、长久性的改变之间的差别。

我们希望能够通过深思熟虑以后来推动彻底的改变，同时也教会其他人怎样做到这一点。

创造改变 在我们正式引导你们为了自己，也为了你们所爱的人去创造思想、感情以及行动方面的新的可能性之前，首先我们要占用一点儿时间来介绍一下我们自己，让大家对我们所做

取得的成就有一点初步的了解。

史蒂夫·安德鲁斯(Steve Andreas), 文学硕士, NLP Comprehensive公司的创始人之一, 培训师、作家, 同时也是NLP的革新者。

这时, 他正专注地听一位女士讲述时不时就浮现在她记忆中的一次耻辱经历。

她痛述着这次不堪回首的记忆给她的感情和生活带来了多么大的限制。

史蒂夫礼貌地打断了她的叙述, 问她理想中的生活究竟是什么样的。

她的眼睛一下子就亮了, 开始滔滔不绝地描绘自己全新的职业构想和一种截然不同的新生活。

史蒂夫接着又就她第一次和第二次的痛苦经历问了一些不同寻常的问题——至少在这个女人看来, 这些问题是不同寻常的。

从来没有人问过她, 她的记忆是黑白的还是彩色的。

然后他引导着她慢慢看到了一些简单的景象, 最后, 她热泪盈眶, 不过这次不是伤心的泪水, 而是激动的泪水。

她感到自己已经从过去的阴影中挣脱了出来, 整个过程不到半个小时, 她就从回忆里解脱出来了。

查尔斯·福克纳(Charles Faulkner), 培训师、作家、专业塑造者。

这会儿, 他刚刚结束了和一家公司最棒的财政决策人的谈话——这个人的想法和意见足以影响每天上百万美元的运作。

查尔斯指着黑板上写的那些要点, 用图形、文字和充满感情的语言详细地把这位决策人的策略以一种容易理解的方式讲解给大家听。

到会的各个成员慢慢意识到他们也可以采取同样的步骤使自己的决策能力得到翻天覆地的改变。

于是, 这个早上剩余的时间就都用在了将这些新的技巧运用到其他更广泛的问题和更多的情形中了。

凯利·戈林(Kelly Gerling), 博士, 公司培训师, 极富感染力的领导人。

他一走进这间会议室, 就看到了这样一幅场景: 每个人的脸上都显露出紧张、绝望的神情。

公司的命运危在旦夕, 而董事会内部也已经好几个星期僵持不下。

他开始逐一询问每个主管人员对当前形势的理解, 当他对他们的关注表示首肯以后, 又让他们谈了谈他们自己的观点。

屋子的气氛开始逐渐改变, 以前从来没有人这样跟他们谈过话, 他们能嗅得出来一丝改变的气味。

两天以后, 他们开始设计新的决策计划, 一年以后, 那天在会议中表达出来的所有观点都在公司的各项决策中体现了出来, 提高了公司的士气, 公司又重新站在了引领市场潮流的先锋位置。

P3-5

编辑推荐

《NLP自我重塑计划》可以让成千上万的人战胜恐惧，树立自信，改善人际关系，取得更大的成功。这包括我们熟知的美国前总统克林顿、世界首富比尔·盖茨、英国王妃戴安娜、电影导演斯皮尔伯格、网球明星阿加西、激励大师安东尼·罗宾以及著名节目主持人拉里·金。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>