

## <<创造你的最佳表现>>

### 图书基本信息

书名：<<创造你的最佳表现>>

13位ISBN编号：9787501756698

10位ISBN编号：7501756694

出版时间：2005-05

出版时间：中国经济出版社

作者：胡谢骅 著

页数：298

字数：230000

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>

## <<创造你的最佳表现>>

### 内容概要

快乐就在你身上，其实产生困难的机制，也是产生愉悦的机制，在行为中得到不良反应或感受，也可以在行为中修正及改善，其奥秘就是灵活，阅读这本书，使自己成为一个灵活的人。

## <<创造你的最佳表现>>

### 书籍目录

#### 导言

#### 第一章 只有变化才能带来变

小河流和旅程

惟一不变就是变

不难发现的精神病人

不习惯的时候就是成长的时候

旧的不支, 新的不来

让心灵的软件升级

要么创新, 要么死亡

#### 第二章 成功快乐的自然法则

道法自然

幸福快乐的秘密

什么是幸福快乐

松开抑制的绳索

《为人守则》11条

#### 第三章 有效果比有道理更重要

阿拉丁的神灯

NLP的起源与发展

安东尼·罗宾斯的故事

究竟什么是NLP

#### 效果才是硬道理

NLP的前提假设

#### NLP的原理及现状

NLP与众不同之处

#### 第四章 地图不是实际的疆域

你头脑中的世界模型

地图不是实际的疆域

#### 删减省略之门

查尔斯大街的故事

NLP资源锁定系统

扭曲变形之门

概括归纳之门

思想是原因, 环境是结果

#### 第五章 情绪就是一种推动力

体力, 情绪和信念之间和能量消耗比

从IQ、EQ、AQ、到SQ

情绪的幅度——钟摆效应

情绪状态产生的两大方面

快乐的内衣

重新审视我们的情绪

运用你的情绪

忧虑的组成

万事无忧三守则

#### 第六章 转个念头天地宽

认识的角度不等于完全的事实

## <<创造你的最佳表现>>

换一个角度，你就是赢家

框视的循环

框视重组的应用

应用于框视重组技巧

快乐写作的框视重组法

人生中的问题

一切都是为最好的做准备

第七章 天赋潜能

无限的潜能

神奇的大脑

潜意识的六大功能

十四项心理定律

走出你自己划下的疆界

让不可能安息吧

第八章 背负的十字架

你把快乐的掌控权给了谁

背负的十字架

你的人生是你采取或者不采取行动的结果

我是责任者

责任就是成长

第九章 活在当下

金鸟和银鸟

今天——86400的礼物

当下即是永恒

错过了这一次也许就错过了一辈子

从进化论中走出来

真正的恒久满足与幸福快乐

单纯地活在当下

成就每一天

.....

-

<<创造你的最佳表现>>

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>