

<<强化心智>>

图书基本信息

书名：<<强化心智>>

13位ISBN编号：9787562448440

10位ISBN编号：7562448442

出版时间：2009-4

出版时间：重庆大学出版社

作者：林春庆

页数：172

字数：157000

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>

<<强化心智>>

前言

如何从本书中获得成功智慧本书是以柯维的《高效能人士的七个习惯》为基本精神，结合成功学、NLP（神经语言程序学）的重要观念，打造出可以指导我们生活、学习、工作、社交的高效能七法则。

然而，法则是一种精神与信念。

这并不够。

我们看到、听到太多的教导，类似：“要自信”、“成功者决不放弃”、“永不放弃”……诸如此类的教导都是真实不虚的，问题在于，怎么样才能做到？

本书的特色就在于，它不只是总结出对我们影响深远的法则，它还清晰地分享怎么去执行这些法则的技术与方法。

这些技术有一部分是源于NLP（神经语言程序学）里的高效技术，另外的一些是将成功学或其他领域的技巧以NLP的原则加以重新设计的，简明易用。

每一条法则，辅以四至八个实用的执行方法，让学习者可以把观念转化成实实在在的行动。

那么，要怎么从这本书中更好地获益呢？

1.建议你每周学习一章，即，每天学习一节左右，周末则可以作一些温习与总结。

也许你想在几天甚或几小时内先看完一遍，这也很好。

接下来你就可以让自己从头到尾逐章阅读，思考并完成那些简单高效的练习，这样，你会在几小时内就感觉到自己的不同，在两周内你周围的人就会发现你的变化。

<<强化心智>>

内容概要

“NLP神经语言程序学”是国际上流行的一门边缘心理学科，它是心理学与计算机思想相结合的一门交叉学科，力主突破传统心理疗法心理疾病的方法与技巧。

该书是作者应用“NLP神经语言程序学”的基本原理，结合自身十余年研习、交流、传播“NLP神经语言程序学”的心得经验，并将“LNP神经语言程序学”知识、方法和技巧简单化、实用化和生活化集于一书，因此这是一部现代人成功的必备读本。

通过学习本书所介绍的心理知识、方法和技巧，我们每个人都可以轻松获得内在宁静、心智圆融、健康快乐的生活。

<<强化心智>>

作者简介

林春庆，男，广东揭西人，曾就读于中山大学行政管理与计算机信息专业。
自1997年开始研习国际上流行的边缘心理学科“NLP神经语言程序学”，对NLP心理疗法有深入研究，独创了“梦幻电影记忆法”。
2001年末开设NLP专业交流平台“大脑异域”网（后易名为“刘族基地”网），2007年

<<强化心智>>

书籍目录

第一篇 破译身心潜能的奥秘 第一章 被称为大脑使用说明书的神奇技术 第一节 什么是NLP
 第二节 NLP的历史 第二章 法则一·积极主动的心态调节(上)积极篇 第一节 最大的限制来自
 内心 第二节 马上改变你的状态 第三节 销售之神的十项训练 第四节 地狱天堂只是换个说
 法 第五节 你的人生由你导演 第三章 法则一·积极主动的心态调节(下)主动篇 第一节 怎
 么让艰巨的任务变成小菜一碟 第二节 怎么通过懒惰来创造勤奋 第三节 怎么在情绪低潮时振
 奋精神 第四节 改变任何习惯的秘诀第二篇 把握自己生命的方向 第四章 法则二·明确目的的生
 涯规划 第一节 什么是你生命中的大石头 第二节 清点你的资源 第三节 制订你的行动计划
 第四节 达成梦想的伟大技术 第五章 法则三·主次双全的时间管理 第一节 把握一生重点的
 神奇图形 第二节 扫平琐务的可爱篮子 第三节 关注价值的两个提问 第四节 快乐生活就是
 这么简单 第六章 法则四·灵活机变的策略思维 第一节 创造成果的六步法 第二节 复制成功
 者的经验 第三节 你也可以拥有伟大的创造力 第四节 透视未来的宏远目光第三篇 影响力的本
 质 第七章 法则五·双向双赢的人脉建设 第一节 人性中最深切的渴望 第二节 知己知彼、百
 战百胜 第三节 你是我是、同类相近 第四节 你赢我赢、王者之道 第八章 法则六·群策群力
 的领导魄力 第一节 人性的九大需欲 第二节 如何利用人性的需欲为你服务 第三节 获得让
 人信服的“统领气质” 第四节 智慧团的法则第四篇 平衡才能持久 第九章 法则七·平衡发展的
 圆满人生 第一节 健康是幸福生活的根本 第二节 建设你的水库与水管 第三节 生命的光辉
 源于爱的劳作后记 生命不是一桩紧急事故

<<强化心智>>

章节摘录

成功者知道，成功之果只能慢慢成熟，而且常常要经过多次犯错误。他们知道，在犯错误的时候没有理由灰心丧气，不能止步不前。相反，他们从教训当中学到经验，坚持下去，更加努力地尝试。我希望你把成功者的思考方式吸收到你考虑问题的习惯里面去。这是一个会给你带来终生助益的思考方式，它的重要性不管如何强调都不过分。下面，举一个身体超重的人如何减肥获得成功的例子。不管你想改变什么样的习惯，这个例子都能够帮助你“把它戒掉”。假设你打算戒掉贪食的习惯，决心减掉20斤，变成一个苗条的新人。第一个星期，你实行得挺好。你不再吃你喜爱的炸鸡腿、烤羊肉串、炸薯条、冰激凌等食品。你觉得自己坚强，能够控制自己，减掉了5斤！你为自己的进步感到激动。到第二个星期的末尾，你已经减掉了整整10斤。但是，你开始担心自己不能够一直坚持下去。在这个关键时刻，有一个朋友邀请你去参加她的婚礼。在喜宴上，大家都发现你减了肥，每个人都夸奖了你。但是，大家说的夸奖话并没使你觉得好受，只是又使你增加了几分忧虑。你肯定知道，你不会达到他们期望的样子。你开始担心如果坚持不下去怎么办？不知不觉之间，你已经吃下去四盘子小菜了。发生了什么情况呢？你把第五盘蘑菇又吃得干干净净，脑子里把什么都忘掉了。但是，这时你自己会暗想，“我是怎么搞的？又失败了！节食的打算彻底垮台了。”

<<强化心智>>

编辑推荐

“NLP与成功学教父”赠予我们的快乐生活与成功黄金法则，克服人性弱点 + 心灵快乐生活 = 成功，每天坚持阅读《强化心智:60天NLP极速特训》 + 不断训练实践 = 受益一生。快乐生活就是这么简单，你赢我赢上者之道如何利用人性的需欲为你服务，智慧团法则，健康是幸福生活的根本，销售之神的十项训练，成功的黄金法则。

《强化心智:60天NLP极速特训》是以柯维的《高效能人士的七个习惯》为宗旨，结合成功学、NLP（神经语言程序学）的重要操作方法，打造出可以指导我们生活、学习、工作、社交的高效能实用七大法则。

然而，法则是一种精神与信念，这并不足够。

我们看到、听到太多的教导，类似：“要自信”、“成功者绝不能放弃”、“永不放弃”……诸如此类的教导都是真实不虚的，问题在于，怎么样才能做到？

《强化心智:60天NLP极速特训》的特色就在于，它不只是总结出对我们影响浣的法则，它还清晰地分享怎么去执行这些法则的技术与方法。

每一条法则，辅以四至八个实用的执行方法，让学习者可以把观念转化为实实在在的行动。

建议你每周学习一章，即，每天学习一节左右，周末则可以作一些温习与总结。

也许你想在几天甚或几小时内先看完一遍，这也很好。

接下来你就可以让自己从头到尾逐章阅读，思考并完成那些简单高效的练习，这样，你会在几小时内就感觉到自己的不同，在半月内你周围的人就会发现人铁变化。

很好，继续坚持下去，一个月后你就会惊奇自己身心的力量提升到了一个可喜的高度。

太好了，请继续下去，60天的训练完成后，你就发现这些看似简单一并实的智慧与技术，开始让人铁内心涌现丰沛的信心与力量：别人对你更友善，完成工作更高效，你更多地体验到一种开心明快的生活方式。

这时，请允许我恭喜你，当别人路途退出时，你坚持下来了，而同时，你也收获到了你应收获的丰盛回报。

请允许我再次恭喜你，你已经找开了一道卓越之门。

接下来，只要会诸行动芳不断地行动，就可以了。

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>