

<<自我轉變的驚人秘密>>

图书基本信息

书名：<<自我轉變的驚人秘密>>

13位ISBN编号：9789861751870

10位ISBN编号：9861751874

出版时间：2010-2-25

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：Richard Bandler

页数：208

译者：吴孟儒

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>

## <<自我轉變的驚人秘密>>

### 前言

(本文作者為英國潛能開發專家、《瘦的秘密》作者) 多年前，手機很貴、很難用，而且體積像磚塊一樣大。

現在的手機不但小到可以一手掌握，而且還能打電話、收e-mail、上網，甚至可以看電視。

同樣的，理查·班德勒畢生的心血也改變了我們對人類心智潛能的認知。

我認為，他是當今世上最有辦法幫助大家改變自己、最有創意的大師。

要證明這件事，你只要看看「神經語言程式學」(Neuro-Linguistic Programming, 簡稱NLP)，也就是他花了近四十年開發出來的領域就行了。

以前神經語言程式學被傳統心理學視為旁門左道，但現在神經語言程式學已經在世界各地廣為學習、傳授與使用。

舉例來說，從前的專業心理師，必須花費長達半年的時間，才能夠消除患者的恐懼症。

但現在，只要利用理查開發的技術，大部分的恐懼症不到一小時就可以完全消除；如果是日常生活的小恐懼，甚至幾分鐘、幾秒就消除了。

此外，理查的「心理技術」也可以用來簡單、迅速地消除各種問題，讓人人都可以活得更好、更快樂。

本書去蕪存菁，介紹許多理查的頂尖技術，你可以利用這些方法來解決自己的問題，不管問題看起來有多嚴重，這些方法都能幫得上忙，並且釋放你的真正潛能。

這些年來，我很榮幸能夠有機會觀察理查·班德勒如何幫助上萬名當事人改變自己的人生。

現在有了這本書，你也可以把握這個機會。

你很快就會發現，不管你面臨什麼問題，這本書都可以幫助你擺脫問題、度過問題，並且達成目標！

## <<自我轉變的驚人秘密>>

### 內容概要

《自我轉變的驚人秘密：用NLP擺脫恐懼、度過難關、達成夢想》集NLP之父理查·班德勒40年來研究之大成，以最精闢獨到的見解、最淺顯易懂的方式，教你透過實際操作，改變大腦的神經化學。

不需藉助昂貴的藥物與漫長的療程，只需3大步驟，47項練習，就能幫助你戒除恐懼、焦慮、壞習慣、心理創傷，徹底改變人生。

## <<自我轉變的驚人秘密>>

### 作者簡介

理查·班德勒 理查·班德勒是自我轉變領域的大師，也是神經語言程式學（NLP）之父。

他與約翰·葛瑞德在七 年初共同研發創立了NLP。

在美國、歐洲、澳洲等地的學校與NLP訓練中心，有成千上萬人（其中許多本身是治療師）學習了班德勒的獨門技巧，也就是融合催眠、語言學與思考方法的NLP。

他不但是聲名遠播的演講者、工作坊領導人，也是《改變你的未來》《給自己時間改變 - - TOP催眠技巧》《行動的奧祕》的作者。

曾與他人合寫《青蛙變王子》《說服工程學》（Persuasion Engineering）《魔法的構成》一、二集（The Structure of Magic I, II）《催眠天書：近代催眠巨匠傳世鉅著：米爾頓·艾瑞克森的催眠模式》一、二集，還有《大腦操作手冊 - - NLP概論》。

吳孟儒 成大外文系畢。

曾任補教界英文講師、班主任、美國大學華語助教等。

現為自由譯者，翻譯各類書籍，同時於師大譯研所攻讀中英口譯碩士。

## <<自我轉變的驚人秘密>>

### 書籍目錄

推薦序：生命不再是過去的後果，而是未來的契機 / 陳威伸推薦序：讓你正向改變的NLP / 蔡明庭推薦序：人人都可以活得更好、更快樂 / 保羅·麥肯納博士自序編者的話前言PART1：了解自己的腦 - 檢視自己的心理庫藏潛意識的力量：改變人生的捷徑思考的特質：了解次感元控制自己的大腦：改變神經化學【練習】獲得美好的感覺 / 改變負面感覺建立新信念：確定感的結構【練習】發現自己的確定感 / 信念改變技術（信念之「咻」模式）時間線：時間編碼方式【練習】找出自己的時間線PART2：擺脫擺脫負面暗示【練習】克服負面暗示 / 建立正面暗示（改變個人歷史）擺脫恐懼【練習】「我受夠了」模式（臨界點模式） / 快速克服恐懼症 / 用笑趕走恐懼 / 反轉焦慮（神經催眠再模式化）擺脫負面回憶【練習】改變負面回憶 / 在對的時間感覺更好擺脫哀慟情緒【練習】擺脫哀慟擺脫失敗的感情【練習】走出愛情模式擺脫不好的決定【練習】消除負面想法 / 改變心情 / 做出好決定PART3：度過度過「不良習慣」與「強迫行為」【練習】相信自己不再吸菸 / 控制衝動（「咻」模式） / 加強決心度過復原療養【練習】復原的毅力度過灰心喪志【練習】屢敗屢戰度過人生大事【練習】人生大事小秘訣度過考試（筆試與面試）【練習】成功面試 / 度過考試度過義務責任【練習】時間快轉 / 面對聖誕晚餐PART4：達成達成享樂【練習】享受更多樂趣 / 魚水之歡達成「愛」【練習】越來越愛他 / 貫徹決定 / 變得更寬容 / 讓人生充滿更多愛達成「與人接觸」【練習】強化自己的動機 / 自在與人相處 / 調情秘訣達成重責大任（繳稅與念書）【練習】改變對某事的感覺（視覺壓碎技巧） / 達成繳稅任務 / 達成念書的目標達成運動計畫【練習】利用語言創造強烈動機 / 如何規律運動達成「更有條理」的目標【練習】如何達成「更有條理」的目標達成「賺更多錢」的目標【練習】如何賺更多錢達成重要決定【練習】決定人生大事 / 旅遊秘訣結論

## <<自我轉變的驚人秘密>>

### 章節摘錄

四十年前，我開創了行為技術。

我在七十年代一開始踏入這塊領域時，心理學諸多學派各執一詞，認為自己的方法最正確。

超過五十個學派的理論、應用，都無法獲得統一的結果。

但由於我出生時，適逢資訊科學萌芽，加上我原本是數學家與科學家，所以採取了跟心理學不同的路徑。

我找的不是「哪裡出了問題」或「為什麼會有問題」，我不找解藥，只單純看什麼方法有效。

如果有傑出治療師成功治好什麼人，我就看看他們實際上做了什麼；如果有人自己解決了問題，我就研究過程中到底發生什麼事。

我的研究成果，就是現在的「神經語言程式學」，也就是一系列教大家如何學會這些方法的課程。

我想先感謝這些一開始幫助我的精神科醫師。

因為有他們，我才得以接近當事人測試研究成果，並且得知其他大師的相關資訊，從維吉尼亞·薩提爾與米爾頓·艾瑞克森等這些成果豐碩的大師身上吸取智慧。

我也想謝謝這些勇敢的當事人，願意學習我的技巧。

我研究超過一百個人，檢視他們如何成功克服自我恐懼，以及他們之間的共通點，然後再將發現的方法傳授他人。

過去數十年來，我不斷精進這些方法。

如今，我相信這些方法可以幫助每一個人改變人生。

如果你對過去感到困擾，因為恐懼而受苦，或是無法讓自己振作精神準時行事，那麼本書將會引導你找回人生的規律。

如果你已經花了太多時間接受治療，花了太多錢想要靠自己解決問題，那麼本書就是你的解藥。

如果你想要掌控自己的人生，本書可以引導你有效達到目標。

只要你全心全意相信本書，確實執行書中所有練習，仔細研究內容提供的資訊，你的人生一定會就此改變。

&quot; />

<<自我轉變的驚人秘密>>

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>