第一图书网, tushu007.com

<<自我转变的惊人秘密>>

图书基本信息

书名：<<自我转变的惊人秘密>>

13位ISBN编号：9787508060880

10位ISBN编号：7508060881

出版时间：2011-3

出版时间：华夏

作者：理查德·班德勒

页数：173

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

第一图书网, tushu007.com

前言

人类至今没有完全搞明白大脑是如何运作的。
对于我们来说，大脑一直是神奇的。
然而在约莫50年前，有两位天才人物以他们天才的模仿能 力和创造力，开创整合出了一门神奇的学问，这就是研究大脑的 运作原理——NLP[Neuro Linguisitic Progmmming神经语言程序学 或身心语言程式学]!本书就是这两位天才中更为多产和更具有 创造性的创始人——理查德·班德勒2008年的最新作品。
NLP自创立至今，已经走过了近半个世纪的风风雨雨，它像 是奥运圣火，在全球迅速传播开来。
每一个接触并理解它的人， 都会立刻感受到NLP的神奇，大脑的神奇! NLP通常被誉为——大脑操作说明书。
这意味着什么呢? 这意味着你可以通过NLP掌握你大脑运作的规律，它还意味 着更多： 你可以更快更好地学习!(善用自己的表象系统VAK） 你可以更好更有效地休息!(如何自我催眠、自我放松） 你可以更好更系统性地思考!(时间线及神经逻辑层次的卓 越思考） 你可以更快更自然地和他人交流!(快速契合他人的先跟后 带技巧） 你可以信心满满，干劲十足地实现梦想!(时间线及双向趋 向策略的运用）
说到大脑，我们不得不说说电脑。
被誉为“ 计算机之父 ”的 天才人物冯·诺伊曼(John yon Neumann），提出了这样的计算机 体系结构：输入设备、存储设备、控制设备、运算设备及输出设 备。
计算机的运转最重要的一块就是中央处理器，通常称之为 CPU。
它是计算机控制和运算得以实现的不可或缺的部件。
人脑的运作更像是这样一个超级CPU。
更精确地说，NLP就 是优化大脑CPU的操作说明书。
这意味着，我们的大脑都是以控制和运算记忆信息来处理事情 的。
它同样意味着，大脑处理信息是实时性的。
换句话说，所有的 情况都是当下的情况，所有的问题都是当下的问题，也只能在当下 解决。
这是作者理查德·班德勒在本书中反复强调的一点!

第一图书网, tushu007.com

<<自我转变的惊人秘密>>

内容概要

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-liguistic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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

理查德·班德勒
NLP(身心语言程序学)的创始人，世界NLP领域的最高权威，也是著名的催眠大师。
他身兼数学家、心理治疗师和计算机专家，醉心于临床心理学。
NLP是因创始人不满于传统心理学派的治疗过程冗长、效果反复不定，而集合各家所长以及他们独特创见而发展起来的。

第一图书网, tushu007.com

<<自我转变的惊人秘密>>

书籍目录

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导言一 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　信念转夺的技巧　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　　……四　彰显之道尾声词汇表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：想想看，你的心智由意识和无意识两部分组成。
你的意识就是你的心智整天做分析、批判和逻辑思考的部分，这是你注意力的根本所在。
你的无意识是你的心智控制你的身体功能，从你的心跳到你的呼吸等部分，这是你所有的记忆存储的地方，以及你的智慧、创造力、解决问题的能力所在。
当你在睡眠的时候，你的意识停顿了，并不打算做任何事，但是你的无意识却在狂野地做梦，并帮助你处理白天发生的事。
每一位阅读此书的人，都将知道如何运用无意识来解决问题。
这个说法的真相是：你的无意识可以帮助你从另一种角度去看待事情。
你的无意识也是大多数。
心理习惯功能之所在。
不论何时，只要我们学会用我们的心智去做事，它都将自动化，接着我们就会无意识地掌握它。
这些无意识的能力包括习得那些对我们身心有害的习惯：让自己灰心丧气，犹豫不决；让自己压力重重，或是感觉恐惧与绝望。
相反，它们也可以习得让我们奋发向上的、让我们更为放松的或是更为自信及充满希望的习惯。
在过去35年多的时间里，大多数时间我都在寻找如何帮助人们去改变他们无意识的习惯或技能，以便即刻显化他们所想要的生活。
通常，我透过催眠做到了这一点。
通过把一个人带到出神状态，我可以帮助他们走入内在并做出巨大的转变。
出神状态可以让你直接与人们的无意识部分对话，这样你就可以在他们无意识的时候帮助他们建立新的习惯。
这就是为何米尔顿。
艾瑞克森和所有那些我跟随学习过的杰出的催眠师们能取得良好效果的原理所在。
经过数年研究，我最重大的发现是：其实，并非一定要借助催眠才能帮助人们做出转变!

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

“在飞机上经历过生死一线后，就会立马得上飞行恐惧症：遭遇一场车祸之后，人们就患上了驾驶恐惧症；被群蜂围攻一次之后，人们就有了蜜蜂恐惧症。
如果人们能在极短的时间里学会恐惧，没有理由需要非常久的时间才学会其他本领。
”　　——理查德·班德勒“这些年，要是说我从理查德这里学到了什么的话，那就是没有什么是无可救药的。
希望总在转角，无论如何我们总能走出来。
”　　——欧文·弗茨帕陲克“本书是理查德许多项尖技巧萃取后的精华。
你可以用来处理你自己的个人问题，无论这些困难看起来多么不可逾越，同时释放你真正的潜能。
”　　——保罗·麦肯纳

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《自我转变的惊人秘密》：这些年，要是说我从理查德这里学到了什么的话，那就是没有什么是无可救药的。
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·金自我提升的工具。

第一图书网, tushu007.com

<<自我转变的惊人秘密>>

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