

<<神奇的NLP>>

图书基本信息

书名：<<神奇的NLP>>

13位ISBN编号：9787562463047

10位ISBN编号：7562463042

出版时间：2012-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：大卫.莫登

页数：142

译者：张鹏,罗玉倩

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>

<<神奇的NLP>>

内容概要

为什么有的人能轻松、淡定地实现人生的目标，而有的人则不能?为什么有的人能成为人们关注的焦点，而有的人则不能?为什么有的人能率意人生，而有的人则不能?本书揭示了成功人士具有的共同思想和行为特征，能够让你快速改变自己的思想和行为，激发你的潜力，改变你的人生。

<<神奇的NLP>>

作者简介

大卫·莫登

世界知名培训企业“第一象限国际公司”的董事，注册人力资源管理培训师，有10多年的NLP培训经验，是行业中的领先者和成绩斐然的培训师。

他所培训过的学员来自社会各阶层，既有企业家、经理和总裁，也有普通的打工者和儿童。

<<神奇的NLP>>

书籍目录

序

1 通向成功的钥匙

2 耳听不一定为实

3 改变你的思维方式——好心情的秘诀

4 整理你的思想——成功的法门

5 默契——建立良好关系的最佳途径

6 语言的力量

7 删除大脑中的无用程序

8 明确的结果

9 NLP的基础理念

10 NPL技巧总汇

结论

<<神奇的NLP>>

章节摘录

版权页:1 通向成功的钥匙人的思想就像是一个万花筒。

但是长久以来，我们都对这个万花筒不管不问，任由它自己变换花样。

只见它时而倒向左边，形成一种花样；时而又倒向右边，形成另一种花样。

这样任由它自由变换多年。

突然有一天，我们拿起这个万花筒，自己想要变个什么花样。

手轻轻一转，整个花色立马全变，形成了全新的式样。

再一转，又是一个新式样。

接下来的问题是：究竟哪种式样最漂亮？

也就是要决定究竟哪种思维对人最有用、最有益。

那么，到底是什么组成了万花筒里各种各样的花色的呢？

人的潜意识里储存着什么？

它们有何用处？

万花筒里的式样代表着一个人对自身和自身经历的看法，这包括： 价值观对你而言，何为重要？

如何看待人物、事件、地点、活动、以及信息的价值？

什么是内在价值观（即后设程式）？

信念如何看待自己和他人？

有什么样的观点、判断力以及推测的能力？

换位思考——即从对方的立场出发思考问题——能够帮助您了解对方的想法，最终实现互利共赢。

无论是与家人（包括小孩）相处，还是同客户打交道，你都可以采取这一技巧，来实现您的既定目标。

如果你不能同自己希望影响的人建立默契，那么站在第三方的角度来看待你们之间的关系将对您大有裨益。

事实上，从不同的角度去看待问题的确能够让您获得更多的信息，从而做出更加明智的决定。

学会从旁观者的角度去“看”是个不错的开始，但学会从旁观者的角度去“听”、去“感受”更能让你受益匪浅。

设身处地从对方的角度去审视问题，并采取相应的行动，这不仅有助于理解对方的想法、价值观和立场，还能帮助你了解他们将对你的言语和行为采取何种反应。

此外，换位思考不仅能够增加你对他人的了解，还能提高你对自己的认识。

以下的练习能够帮助你学会从三个不同的角度来审视问题。

1.想象一件即将发生的、让你感到紧张和恐惧的事情。

2.你将站在三个不同的角度来看待这件事，不过首先你需要简单地布置一下场景，准备好桌子和椅子作为道具。

3.第一个位置——自己。

坐在这个位置上的你将仅仅从自身的角度来看待问题，你需要了解事情对你的影响，以及你对事情的态度。

如果你希望获得自信，了解自己对这件事的真实想法，或是确定自己的需求是否都得到了满足时，从这一角度看问题能为你带来很大的帮助。

但是如果你仅仅站在这一角度看问题，那你将很难，甚至根本不能够了解到你的行为对他人或者是他人的需求造成的影响。

因此，你做出的决定将可能会有偏颇。

4.第二个位置——对方。

现在，你离开了第一个位置，坐在对方的位置上。

当你坐在这个位置上时，想象自己正看着坐在第一个位置上的那个你，同时也可以设身处地地去体会对方的感受和想法。

这不仅仅是指要你去想象如果你是他们的话你会怎么做。

<<神奇的NLP>>

更重要的是，你要去想象你就是他们，切切实实地去体会他们的观点和立场，从而获得更准确的信息。

比如你可以问问自己，对于对方来说，什么是最重要的？

他们承受着什么样的压力？

是什么样的价值观以及信念在驱使着他们？

从对方的角度来看问题能够让你更加清楚地认识到对方行为背后的原因，以及他们的“拟实地图”。

当然，坐在这个位置上，你也能了解到他们眼中的你。

5.第三个位置——墙上的苍蝇。

现在，你将暂时离开第一个位置和第二个位置，远远地站在布景的一边。

站在第三个位置上，你可以同时观察到坐在第一个位置和第二个位置上的自己，从而以一个旁观者的角度来看待问题。

想象自己是一部电影的导演，或是“墙上的苍蝇”这部纪录片的制片人。

你可以从客观理智的角度来看问题。

旁观者清，站在这个位置上，你可以清楚地看到身处场景中的双方如何才能改善彼此的关系，从而实现互利共赢。

6.最后，你可以回到上述的任意位置，更深切地去体验每个位置带来的不同感受。

实际上，以上所述的三个位置都是同等重要的。

在现实的场景中进行上面的练习能够帮助你更好地了解对方，建立默契，找到最佳的解决方法，甚至获得一种崭新的思维模式。

改变不良习惯 您可以通过这个方法改变一些不良习惯，比如咬指甲盖、不停地看表、不爱运动、饮食失调（找到导致饮食失调的原因，如慰藉型饮食或是情绪性饮食）。

此外，这个方法还能改变你对事物的反应，比如从“不假思索”到“深思熟虑”，从“充满攻击性”到“自信满满”等。

1.回忆一个你的坏习惯发生的场景。

想象当时的一个画面，并给这个画面安上边框。

找到这个画面的一到两个特质，当这些特质增强时，你内心的感受会随之发生改变。

通常，改变画面的亮度以及大小最能影响你当时的感受，但是画面的色彩、明暗对比、位置等也能对你的心情产生影响。

2.做几个深呼吸，或是伸展运动，调整一下自己的状态。

3.在脑海中想象你希望用什么行为去替代当时的坏习惯，并且想象画面中的自己正在进行你所希望的行为。

想象你正看着画面中的自己，在画面中融入力度、自信、清晰的思路、听力、创造性、焦点、轻松、幽默等所需的其他元素，从而让脑海中的图像丰满起来。

尽量将这幅画与你生活的其他方面联系在一起。

为画面配上不同的场景，画面中新的你与他人的关系和谐吗？

如果在不同的场景中你都要采取画面中的行为来作为反应的话，你的行为所产生的结果会让你以及与你来往的人满意吗？

你可以对画面的各方面做出进一步的调整，直到它完全让你满意。

当你对画面的内容十分满意时，再试着调整一下画面的色彩、亮度、明暗，让画面更加的生动美丽吧。

4.现在，尝试着在脑海中把画面缩小到一张邮票的大小，想象画面从彩色变为黑白，所有的声音逐渐消失不见。

5.改变你的状态。

6.在脑海中铺开你刚才心中所想的第一个画面，并且增强在第一步中选定的两个画面特质。

接着，把刚才缩小的画面放在第一个画面的左下角。

接下来那一步你需要迅速地完成。

对自己说一声“变”，然后迅速地让大的画面变小变暗，同时，让小的画面变大变亮。

快速交换这两幅画面位置，同时缩小那幅消极的画面，直到它完全消失。

<<神奇的NLP>>

7.将第六步重复进行五次，每次进行前都做做深呼吸，或是伸展伸展身体，让自己保持良好的状态。记住，速度和重复是关键。

8.试试你的新反应是否管用吧，想象一个将来你希望自己能做出不同反应的场景。

如果你还是用自己旧的习惯来作回应的话，就重新再做一下这个练习吧。

当你完全忘记那个负面消极的画面时，你就成功了。

<<神奇的NLP>>

编辑推荐

《神奇的NLP:改变人生的非凡体验》编辑推荐：NLP是改变人们生活的强大动力。

这已在无数人的身上得到了验证。

如今NLP日益得到越来越多的关注和推崇。

我们曾亲眼见证了NLP的神奇效果：它帮助人们化解职场和人生危机；帮助公司经理重塑公司；帮助夫妻认识到生命的真谛并最终获得幸福。

我们曾亲眼见证了NLP的神奇效果。得幸福；帮助教师找到激励学生的新途径；帮助企业家打造出世界一流的企业；帮助人们改变了别人对自己的看法。

NLP切切实实改变着人们的生活，让无数人踏上通往成功之路。

这些事实向我们无数次地证明了NLP的神奇。

您也可以通过努力成为他们中的一员，让NLP最终成为您在人生和职场生涯中通向成功的钥匙，让您在通往成功的康庄大道上一往无前。

<<神奇的NLP>>

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>