

《實例版NLP突破逆境技巧30》

图书基本信息

书名：《實例版NLP突破逆境技巧30》

13位ISBN编号：9789862590003

10位ISBN编号：9862590009

出版时间：2009-10-28

出版社：世潮出版有限公司

作者：北岡泰典

页数：200

译者：許昆暉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《實例版NLP突破逆境技巧30》

内容概要

作者簡介

北岡泰典

一九五六年生於日本和歌山縣。一九八一年自早稻田大學第一文學部法文科畢業後，前往撒哈拉沙漠地區擔任大型企業的法文翻譯工作。一九八三～一九八五年參加美國奧勒岡州的心理療法課程。一九八九年於GDA公司（Grinder, DeLozier & Associates）獲得NLP高階執行師資格。一九九五年於德國慕尼黑透過由班德勒先生（Richard Bandler）主持的NLP協會取得NLP認證訓練師資格，是目前唯一由NLP四天王（創始人葛瑞德 [John Grinder] 與班德勒，共同開發者帝爾茲 [Robert Dilts] 與帝樂斯 [Judith Delozier] 等四位博士）直接指導的日本NLP訓練師。

一九八九年起，在英國倫敦針對企業經理、職員、運動選手等人士，提供職業諮詢及異國文化溝通等課程。二〇〇二年返回日本，曾任日本NLP學院院長，現任日本NLP協會會長。著有《透過五種基本文法與NLP讓英語突飛猛進！》（5文型とNLPで英語はどんどん上達する！，ダイヤモンド社出版）一書，並譯有《Magic of NLP》、《職場成功的魔法心理學》（ビジネスを成功させる魔法の心理学）與《成為天才的必備條件》（個人的な天才になるための必要条件）等書（以上中文書名皆為暫譯名）。

書籍目錄

- 前言
一億三千萬人的全體壓力時代 / 壓力是鑽牛角尖的結果 = 對刺激的一種單純心理反應 / 只要切換腦內的開關，壓力就會不翼而飛！
- 序章 能徹底改造腦內線路與開關、令人震驚的實用溝通心理學NLP（神經語言程式學）
壓力是對刺激的一種無意識反應 / 我所見與你所見的現實並不相同 / 只要改變腦內線路就能改變眼前的現實 / 當腦內線路改變後，壓力就不再是壓力了 / 你可自行改變腦內線路 / 改變面對刺激的態度，事情就會變順利
- 第1章 給覺得上班很痛苦的你之壓力解除技巧
立刻回想起放鬆時的記憶（心錨） / 與外界隔絕並讓自己感到安全的意象練習（防護衣） / 改變姿勢與呼吸方式就能轉換心情（姿勢編輯） / 從某人表現出的行動精準推測其內心想法（觀察測度） / 將緊張時的圖像轉換為放鬆時的圖像（換框法） / 將自己正在體驗的事當作他人的體驗（置身事外） / 對事物採取正向思考及態度（換框法） / 以夢想家、現實主義者、批評家三種觀點提高創造力（迪士尼創意策略） / 擺盪在現在的意識與過去的意識之間（現在意識 / 過去意識） / 改變五種感官的啟動順序以克服壓力（五感策略） / 透過數位良師益友的建言克服難題（共鳴模式） / 以優秀而充滿自信的自我取代軟弱的自我（卓越連鎖）
- 第2章 給人際關係不順的你之壓力解除技巧
讓內心世界發生戲劇化的改變（轉換次感元） / 在壓力狀態下發展出新的行動模式（發展新行動） / 以多重觀點自由綜觀全局（改變感知位置） / 學習如何自在地處理壓力（保護自我的神聖領域）
- 第3章 給為戀愛所苦的你之壓力解除技巧
腦所創造的事實並非完全等於現實（地圖不等於疆域） / 建立自己與他人的信賴關係（營造親和感的技巧） / 跳脫讓你裹足不前的泥淖（停止內心對話） / 理解對方屬於何種類型（眼睛解碼法） / 拒絕討厭對象的邀約（斬除親和感）
- 第4章 給為課業所苦的你之壓力解除技巧
從潛意識中獲取建言、與潛意識對話（與潛意識對話） / 徹底發揮潛意識的力量（字母遊戲） / 左右腦分開學習（歸類 / 意元集組） / 改變個人固有的認知模式（確認自己的後設程式） / 提出質問，以再次確認自己的目標（確認更高層次的目的）
- 第5章 給覺得人生毫無希望的你之壓力解除技巧
讓自己無論遭遇任何困難都能屹立不搖（回到中心） / 統合兩種心錨，以打造更全面、健康的自我（心錨統合） / 將悲觀的想法迅速轉為樂觀（瞬間切換電視畫面） / 以換框法讓自己變得開朗積極（與空椅子上的自己對話）
- 後記

精彩短评

1、飞机读物

《實例版NLP突破逆境技巧30》

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:www.tushu000.com