

<<NLP语言魔方>>

图书基本信息

书名：<<NLP语言魔方>>

13位ISBN编号：9787561353295

10位ISBN编号：7561353294

出版时间：2011-2

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：袁立君

页数：219

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>

<<NLP语言魔方>>

前言

袁先生写了一本关于沟通方面的书，邀请我为书写序。

袁先生对我很客气，我很感谢他如此认同我及我的学问。

因此，对于这次邀请，我感到很荣幸。

袁先生去我那里进修以NLP为主要构成板块的“简快身心积极疗法”课程，那是几年前的事了。

从袁先生的文章内容可以看得出来，他学习不断，更用心研究所学过的学问，解释概念和技巧清晰流畅，深入精练，很有心得，已经融会贯通了。

袁先生的书是关于NLP的概念与其在沟通领域的运用技巧。

书中有很足够的概念理论，袁先生的动机很明显：他想通过这本书帮助人们在沟通的行为里达到更大的效果，所以这是一本“工具书”。

加上袁先生说话直截了当，少说教而多技巧、少虚泛而多实景，因此，这是一本容易学习、容易出效果的工具书。

很多人以为技巧就是怎样说怎样做，或者是一个行为的过程。

这是“行为技巧”，还有一种比“行为技巧”更重要的技巧，就是“思想技巧”——怎样想。

“思想技巧”更为重要是因为“思想技巧”操控“行为技巧”。

思想偏差了，根本就不愿意使用“行为技巧”，学会了也不会去运用；“思想技巧”用好了，往往效果就已经出现，就算有需要，但不懂“行为技巧”，也会去学习、去讨教、去思想开创。

袁先生的书很注重“思想技巧”，他很用心地引用很多事例去帮助读者明白那些“思想技巧”。

NLP其实是一门了解我们大脑的运作模式和研究如何提升这些模式的学问，所以在所有跟“人”有关的题目上都会有帮助，其中在三个领域里效果尤其显著：沟通、心理辅导和培训。

袁先生的选题很有发挥的空间。

书中的事例涵盖人生多方面，都很真实，说得很到点，说服力很强，所以既适合企业及团队背景的读者，也适合渴望在家庭生活方面有所提升的朋友。

现代社会节奏快，压力大，有颇多心灵错乱迷失的现象，很多亲子关系里关于孩子有效表达内心意思和有效处理人际关系等能力的培养也被严重忽略了。

袁先生这本书对这方面很有贡献，是值得推荐的。

NLP在国内已经开始普及，但国人在这方面的著作还不多，袁先生是一位有实力的先行者。

李中莹2010年12月于深圳

<<NLP语言魔方>>

内容概要

本书言简意赅、深入浅出、层次清晰，逻辑缜密，把深奥的道理灌输到了每个人的心中，让您会全方位掌握其中的精髓。

这本书的案例来源于生活，会让您感觉到很亲近。

同时当您将这些方法彻底用出来，将会感觉到效果立竿见影！

总而言之，NLP的工作生活发生了翻天覆地的变化。

这是一本难得的好书，是您一生一定要读的好书！

<<NLP语言魔方>>

作者简介

袁立君

国际执行师协会(ABNLP)高级执行师，国际时间线治疗师协会(TLTA)授证治疗师，美国ABH催眠师协会会员，NLP积极身心疗法授证咨询师。

是全国范围内为数极少的，能系统讲授NLP应用课程的专家之一。

曾于多家国内外知名企业担任高级管理工作。

自1998年以来举办演讲

<<NLP语言魔方>>

书籍目录

推荐语序一序二前言第一章 地图并非疆域 第一节 理解=投射 第二节 NLP的历史起源 第三节 NLP的定义 第四节 心灵地图 第五节 大脑的沟通模式 第六节 商店打烊时 第七节 事实 真相 第八节 沟通的启示 小结第二章 尊重 第一节 信念系统-BVR 第二节 共同信念/价值 第三节 冲突的根本原因 第四节 侵犯界限的表现 第五节 尊重的内涵 第六节 心理滤网 第七节 身份定位 第八节 词汇的魔力 第九节 聆听与复述 小结第三章 正面动机 第一节 理解层次 第二节 正面动机 第三节 矛盾的导火索 第四节 肯定的作用 第五节 肯定技巧 第六节 如何引导对方 第七节 回应技巧 第八节 语言归类法 小结第四章 亲和关系 第一节 亲和感 第二节 视觉类型 第三节 眼球解读线索 第四节 视觉类型优弱点 第五节 与视觉类型的配合 第六节 配合/映现 第七节 弹性 小结第五章 沟通影响力因素 第一节 沟通影响力来源 第二节 文字的局限 第三节 文字技巧 第四节 虚泛词 第五节 声调的运用 第六节 身体语言 第七节 有效身体语言 第八节 身体语言能力测试 小结第六章 对方的回应 第一节 焦点 第二节 游戏 第三节 洞察能力 第四节 回应信号 第五节 回应类型 第六节 先跟后带 第七节 谋求一致的技巧 小结第七章 效果与道理 第一节 沟通的定义 第二节 道理VS效果 第三节 杀伤力规则 第四节 内心的回应 第五节 三赢 第六节 与潜意识沟通 第七节 沟通的本质 小结第八章 沟通核能 第一节 坦诚 第二节 主动 第三节 守时守约 第四节 360度回应 第五节 无效的态度 第六节 同理心 第七节 EQ处理情绪的模式 第八节 平常心 小结第九章 沟通步骤与技巧(上) 第一节 明确的目标 第二节 多样化的方案 第三节 辅助工具 第四节 自我形象 第五节 心灵彩排 第六节 亲和感技巧整理 第七节 了解需求 小结第十章 沟通步骤与技巧(下) 第一节 借口型异议 第二节 沉默型异议 第三节 批评型异议 第四节 主观型异议 第五节 合一架构法 第六节 达成共识 第七节 化解抗拒法 小结第十一章 高级沟通技巧 第一节 潜意识的能力 第二节 反面建议 第三节 隐藏指令 第四节 提示引导 第五节 ABCD模型 第六节 感知位置 第七节 策略 第八节 隐喻和故事 小结附录一 内感官取向测试附录二 与群体和谐相处的法则后记

<<NLP语言魔方>>

章节摘录

插图：当我们翻阅城市地图时，可以看到上面标记着主要路段，街道，标志性建筑(政府、医院、学校等)和一些其他的标记。

然而在实际的城市区域中，还有很多的街道，建筑和其他的事物是地图上所看不到的。

因此，地图无论多么精确，也只能作为实际地域的一个指南或参考，而绝非完全等同于实际的情况。

同样的，在我们的内心深处，也存在着一幅人生地图。

我们用这些地图来作为我们每时每刻思考分析，情感反应，选择行动的参考依据或是标准。

这些地图是我们根据人生中的经历，从出生到现在的所有发生过的，包括所听，所见，所接触到的，种种经历过的人和事物，这些是自己亲手绘制而成的。

这幅地图的核心便是一个人的信念，价值观和规则，即一个人的BVR系统(详见第二章)。

同时因为每个人的人生成长经历不同，所以，每个人的地图也是不尽相同的。

我们就是用这些地图生存到今天，所以应该充分感谢这些地图。

这些地图之中的某些部分，仍然可以在未来继续帮助和指导我们；同时，也有一部分已经模糊甚至滞后，应该重新改版绘制，然而我们仍然还在继续使用。

如此将会造成与事实间的鸿沟越来越大，最终往往让我们做出错误的抉择或行为，从而导致不良的后果。

有效沟通的最重要的前提之一就是：客观中立。

如果失去了客观，我们就会变得自我和固执，而此时的判断则更多是依据我们自身的地图而做出的。

我们因为过于相信自己的地图，相信了自己的感官对于所经历事物的判断，导致了沟通时的扭曲。

因此，我们会与事实真相擦肩而过，很难或根本不会有真正的沟通效果。

NLP假设前提：地图不是真的疆域。

这句话的言外之意是说：我们每个人都生活在主观认知所塑造的世界里并信以为真。

许多人或许认为自己是客观的。

然而NLP却认为我们无法做到真正的客观。

为何会如此呢？

为了进一步了解主观认知形成的原因，我们需要了解一下大脑的沟通模式。

<<NLP语言魔方>>

后记

这本书完稿的时间，正巧是2009年的除夕。

外边不时传来喜庆的鞭炮声。

天公作美，窗外还飘着鹅毛般的雪花，正所谓“瑞雪兆丰年”。

一切都似乎在预示着我们未来的生活会更加幸福美好。

我从2008年6月份开始动笔，运用自己的业余时间，大概用了近八个月的时间完成这部稿子。

书里面的字字句句可说是再三斟酌，着实花费了一番心血。

其目的就在于希望将我的一份体悟和感受，更为准确地传达给有缘接触到这本书的朋友。

当完稿的这一刹那，我的心里不知不觉突然涌起一份感动和感恩。

我想到这是我的第一部作品。

八个月的时间里，发生过不少的事情，有开心也有悲伤，有兴奋也有失落，心情百般起伏。

然而我在想，究竟是什么力量能够支持着我，几乎每一天都能往前赶，最终将这本书完成？

我想，除了一份责任感和使命感的驱使，愿意将更多优秀的学问和自己浅薄的体悟传播之外，还有更加重要的，是我感觉自己活在爱中。

我活在爱的宇宙中，我充满了感谢！

感谢父母等亲人对我的一如既往的关爱和支持，默默地无私地付出而绝无任何条件，让我内心充满更多的力量。

感谢我曾经跟随学习的各位NLP导师，包括李中莹先生、徐敬东博士，他们对于NLP的全身心的投入深深感染了我，我想我会以他们为榜样，在这条道路上不遗余力地、无怨无悔地走下去。

我还要对我的妻子表示衷心的感谢。

尽管她工作非常忙碌，但是只要是有关于我的事业和工作，无论她多忙多累，都会不遗余力地给予支持和帮助。

感谢所有帮助我完成这本书的朋友，你们中肯的建议和意见我至今记忆犹新，让我能够鼓起勇气面对更真实的自己，那个并不完美的自己。

感谢净空老法师，透过他的智慧召唤我更好地观照自己的当下。

让我透过对浩如烟海、博大精深的佛法的粗浅的认知，更多地感受到一个广大的、无法分割的整体的觉知。

每个人出现在这个世界绝非偶然，有许多生命的意义和未知的奇迹等待我们去探索。

“士不可不弘毅，任重而道远。

”在这个布满荆棘的过程中，痛苦作为被设计的程序只是暂时地存有。

只要心中有爱，我们最终会抵达智慧的彼岸，获取生命的真正喜悦和自由。

最后，祝愿我们每个人的内心焕发更多的爱和感恩。

<<NLP语言魔方>>

媒体关注与评论

本书言简意赅、深入浅出、层次清晰，逻辑缜密，把深奥的道理灌输到了每个人的心中，让您会全方位掌握其中的精髓。

这本书的案例来源于生活，会让您感觉到很亲近。

同时当您将这些方法彻底用出来，将会感觉到效果立竿见影！

总而言之，NLP的工作生活发生了翻天覆地的变化。

这是一本难得的好书，是您一生一定要读的好书！

——世界华人策略教练权威 亚洲培训界十大领袖 杨光孔子说：“三十而立，四十而不惑”。

我在三十二岁那年才知道，从小学到大学，我漏学了一门学问，就是如何生活得更幸福的学问，因为那年我学了NLP。

NLP是一门神奇的学问。

创始人约翰·葛瑞德曾表示：在阅读的同时，NLP需要通过大量的体验和练习才可以融会贯通。

本书运用了大量生动的案例，让读者在阅读时可以体验到NLP的神奇，是一本值得推荐的NLP好书。

——中国NLP学院网创始人 黄启团了解NLP已有近十年时间，也阅读学习了一些NLP心理学的相关书籍资料，总感到理论性较强而实用性不足，毕竟中西方民族文化及民众认知有所差异。

在这本书里，我终于看到了NLP与中华文化的融合，也给家庭、个人的美好生活指出了更多选择和可能性。

通过学习，定能迅速有效地激发生命动力，提升生命质量。

“沟通就是生产力”。

如何了解自己，善待他人、认知世界，成为一个身心健康积极乐观的沟通高手？

那就沉静下来，与家人、朋友一起来看看这本书，让袁老师引领我们进入神奇的NLP世界吧。

——国家教育部中央教科所亲子关系专家 毕遐明

<<NLP语言魔方>>

编辑推荐

《NLP语言魔方:缔造共赢的高效沟通技巧》：国内首部系统阐述NLP沟通技巧的专著。

沟通是一种能力，而不是一种本能；只有进入心灵频道的沟通才能共赢。

沟通品质决定你的影响力。

沟通品质决定生活品质。

如何才能拥有卓越的说服力和影响力?如何才能敏锐地觉察到我们的潜意识与我们的沟通，及时地远离险境或者陷阱?如何才能获得一种可以在谈笑间，便能够撼动对方心灵，进而可以实现共赢的沟通艺术?

<<NLP语言魔方>>

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>