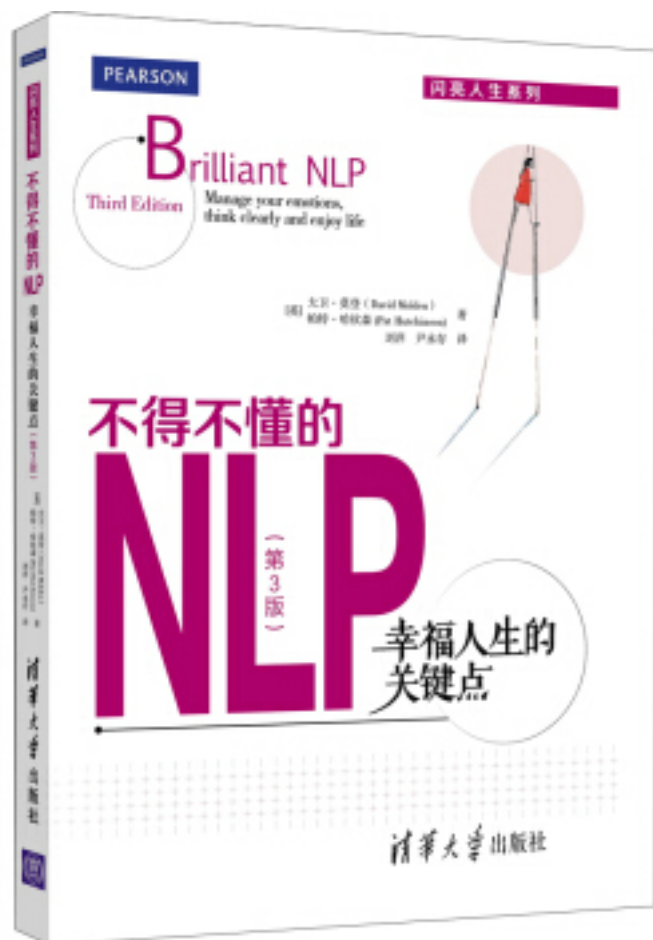


不得不懂的NLP：幸福人生的关键点（第3版）



[不得不懂的NLP：幸福人生的关键点（第3版）_下载链接1](#)

著者:[英] 大卫·莫登（David Molden），[英] 帕特·哈钦森 著，刘萍，尹永存 译

[不得不懂的NLP：幸福人生的关键点（第3版）_下载链接1](#)

标签

评论

應該是正版,內容不錯,值得推薦,還沒有看,推薦

一部好书，改变一生，京东的图书都是正品

作为Nlp领域的领军人物，把一些很有效的技巧以通俗易懂的文字写出来，很有收获！

一个字：好！（此评价虽然只有一个字，但却淋漓尽致的描述出了买家内心对产品深深的热爱之情，完美的诠释了千言万语只归一个字的至高文学层次，突显了买家那非同小般的文学功底，真可谓意境深远，乃是百年难得一见的好评。再加上回复以感叹号收尾，更是为整个评价添上点睛之笔，在照应全文的同时，也能引发读者灵魂深处的共鸣。可以说，有了这个感叹号后，整个评价在层次上又爬高了另一个层次，其精妙程度令人叹为观止！）

买来准备进一步看，囤货中，期待会有很好的指引作用，一点两点也好。心理学使人幸福，觉察并感恩。一路走来幸福得感觉时时陪伴着我

听说此书写的不错，所以购入研读，希望能学到东西。

教练技术的心理学原理，看懂了再去学习教练技术会更容易掌握。

内容很好，通俗易懂，涵盖面较广，举例很多。有一定的趣味性，不很枯燥。很喜欢

好好好好好好好好好好

很好 大家可以看看 学习一下

很有帮助非常不错！

大于20字大于20字大于20字大于20字大于20字

书的内容很深，需要慢慢理解

是本让人眼前一亮的好书

书很好！包装很好。送货快

翻了几页，还是一本值得细细品读的书本。慢慢养成

别人推荐的书 价格核实先屯着将来看

好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊

好用，发货快，质量好 好，好

收到几天，觉得不错

非常好的书，一定要看

阿凤飞飞反复反复反复反复反复反复反复反复反复

京东好书，他说好书！！！！！！！！！！！！！！！！

美美哒

! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

《不得不懂的NLP：幸福人生的关键点（第3版）》：
你的大脑会以图片、声音和感觉有时甚至是气味和味道的形式呈现你的思维。你所呈现的质量和细节会根据你思维的积极性或消极性而变化。价值观、宏程序和信仰是思维的组成部分，知道如何呈现自己的思维，可以帮助你在期望获得成就的领域改变你的想法。

当你感觉焦虑、不确定、彷徨或者受挫的时候，你就会倍感紧张和压力。在这种状态下，你很难实现你的潜能。不管在什么情况下，如果有任何类似的情绪，你就不能发挥全部的潜能。想一下最近你感到压力的时候，并在头脑中回想是什么感觉。你的思维负责你情绪的形成。你的每一种思维都会产生一种情绪，所以，掌控自己情绪的方法是控制自己的思维。

我们做个测试：你静静地坐下，想象一下你正在做一件自己不喜欢的事情的场景。当注意到情绪产生时，深呼吸然后想象一个你正在做自己喜欢的事情的场景，再次观察产生的情绪。

你刚才正是运用了自己的想象力回忆起了两种引起不同情绪的经历。你可以运用你的想象力和情绪之间的关系，控制并让自己选择自己的情绪。不管情景是怎样的，你的情绪对你的能力有直接的影响。第一思维是最重要的每件事情都以一种思维为开端，这种思维又会聚集小的想法，直到你形成一个思维体系。这一体系又成为一种思维模式，进而形成一种习惯。这一习惯又会运用到各种不同的场合。科学家认为有意意识在任何同一时间只能处理七个信息，并且很快就会满荷。

这就意味着如果你将有意意识中全部填充为造成消极情绪的消极思维，你就无法为任何积极的事物留出空间。时间一长，你就会积累大量的对你造成不利影响的无意意识。要想达到控制的第一步就得知道思维是如何形成的。在思考时，你的内部会运行选择程序。如果你吸收身边发生的所有事情，你的大脑就会负荷过重，所以，你应该选择对你来说重要的事物，并忽略掉其他的。例如，回想一个你最近的谈话或者你看过的一个电视节目——你能记住多少呢？你可能概述出发生的事情，并对你更感兴趣的部分进行扩展，但是你不可能记住每一个词汇。你的内部选择程序已经选择了当时的、其所想要保存的情绪和音像的组合。在这之中还有你的内心独白——换言之，就是在当时情景下你对自己所说的话。这就是你对现实世界的独到呈现——以图像、声音、内心独白和情绪，有时是气味和味道的方式。通过你外部感知和内部思维的结合，捕捉到自己对外部世界的理解；同时，正是通过这种捕捉，你做出了选择和判断。这种对事件的独到“见解”被称作“内部呈现”和“拟实地图”。

让我们看一下你内部呈现的组成，首先从视觉开始。运用你的视觉表象花几分钟，享受一个美好的回忆。捕获当时的表象，当你准备好时，再返回到本页。

描述你创造的表象。表象是清晰的吗？是彩色的吗？这一表象是否有一个框架还是它的边缘消失在远方？它是有深度的吗？它是否活动？它是鲜明的灰暗的还是朦胧的？对比度和细节如何？这个表象距离你有多近？它是在地平线之上的，还是之下的？你能够看到自己在表象上面还是所有的表象都围绕在你身旁？正如你可以看到照片或者电影中的可视细节，你也可以看到组成你思维的表象细节。那些细节指的是表象色度，而不是表象本身。想象和改变那些色度的能力是不受限制的。你的表象思维中处理的不同表象色度的次数决定于你参与这种实践的次数。正如你有意地想象一个愉快的经历，它每天发生上百次，如果不是每天上千次的话，其过程就代表你的每一个想法。有时，你并没有意识到你的心理表象，但不管怎样，它的确存在，而且你可以对其应用并产生良好的效果。《不得不懂的NLP：幸福人生的关键点（第3版）》：

你的大脑会以图片、声音和感觉有时甚至是气味和味道的方式呈现你的思维。你所呈现的质量和细节会根据你思维的积极性或消极性而变化。价值观、宏程序和信仰是思维的组成部分，知道如何呈现自己的思维，可以帮助你期望获得成就的领域改变你的想法。

当你感觉焦虑、不确定、彷徨或者受挫的时候，你就会倍感紧张和压力。在这种状态下，你很难实现你的潜能。不管在什么情况下，如果有任何类似的情绪，你就不能发挥全部的潜能。想一下最近你感到压力的时候，并在头脑中回想是什么感觉。你的思维负责你情绪的形成。你的每一种思维都会产生一种情绪，所以，掌控自己情绪的方法是控制自己的思维。

我们做个测试：你静静地坐下，想象一下你正在做一件自己不喜欢的事情的场景。当注意到情绪产生时，深呼吸然后想象一个你正在做自己很喜欢的事情的场景，再次观察产生的情绪。

你刚才正是运用了自己的想象力回忆起了两种引起不同情绪的经历。你可以运用你的想象力和情绪之间的关系

很不错的一本书，都印第三版了。

[不得不懂的NLP：幸福人生的关键点（第3版）_下载链接1](#)

书评

