**新 书 推 荐**

**中文书名：《与众不同的改变：用神经语言程序学打造积极的自我》**

**英文书名：THE DIFFERENCE THAT MAKES THE DIFFERENCE: NLP and the Science of Positive Change**

**作 者：Josh Davis and Greg Prosmushkin**

**出 版 社：St. Martin’s Essentials**

**代理公司：ANA/Conor**

**页 数：352页**

**出版时间：2025年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

**利用神经语言程序学（NLP） 和积极改变的科学，掌控你的生活，创造深刻的改变。**

神经语言程序学(Neurolinguistic Programming)是一种了解人的作用的过程。当我们了解人们在关键情境中的思维、感觉和行为方式时，我们就掌握了实现改变的原材料，而且往往是快速而深刻的改变。

20 世纪 70 年代，语言学家研究了伟大的心理治疗师的语言模式和非语言暗示，以及社区内的社会影响力，以确定是什么让人类能够改变。他们的研究成果构成了NLP的基础，NLP 从此被用于教授治疗师和生活教练如何掌握一对一的互动。

一位名叫格雷格·普罗斯穆什金（Greg Prosmushkin）的律师学习了NLP后，他意识到自己所学到的东西——如何自信地沟通、树立卓越的榜样，以及如何影响自己和他人的思想、情感和行为——在医学之外页是非常有价值的。他利用所学知识在自己的试验中取得了巨大突破，并成为了一名企业家。他与心理学和神经科学博士、NLP专家乔希·戴维斯（Josh Davis）相遇后，他们意识到需要让每个人都能方便地使用 NLP。为此，他们展示了每个人如何在日常工作和个人生活中使用NLP工具，并将这些工具与支持这些工具的变革科学联系起来。

《与众不同的改变》是他们的突破性成果，在这本书中，读者可以学习到如何：

-自信地沟通

-学习和掌握新技能的卓越典范

-以积极的方式影响自己和他人的思想、情感和行为

......以及更多

现在是时候摆脱徒劳的等待，以及希望你的生活变得不同的空想了--深入研究 NLP 工具和支持这些工具的变革背后的科学，现在就对你的生活产生真正的影响。

目录

导言

第1章 你往何处去？

第一部分：正确的心态 八大信念让你无限可能

第2章 我们感知世界的方式与现实并不相同

第3章 为什么不是我？

第4章我所需要的一切都已在我心中

第5章 没有失败，只有反馈

第6章 我的信息如何落地比我的意思更重要

第7章 如果一开始就不成功，那我必须尝试其他方法

第8章 假定意图是好的

第9章 如果我当时知道我当时所知道的

第二部分：如何理解别人的想法

第10章 好奇心 对他人的心智模式充满好奇

第11章 就事论事

第12章 不要自以为是

第13章 这里缺了点什么

第14章 具体是谁？

第15章 具体怎么做？

第16章 他们真的一直这样做吗？

第17章 从他们的眼神中寻找线索

第18章 谁在开车？

第19章 穿上他们的鞋子，在脑海中走一英里路

第三部分： 如何改变别人的想法（你的或他们的）

第20章 如何与人相处

第21章 先满足他们的需求，再试图让他们追随你的脚步

第22章 生活 他们是在生活还是在看电影？

第23章 使用你的时光机 使用你的时光机

第24章 改变他们的心理形象

第25章 选择自己的情绪状态，并帮助他人选择他们的情绪状态

第26章 不要相信你所相信的一切

第27章 让他们去做

第28章 关于结合本书工具的说明

结论

附录 A

附录 B

致谢

关于作者

**作者简介：**

**乔希·戴维斯（Josh Davis）**博士是国际畅销书作家，也是纽约 NLP 中心的认证培训师和大师级实践者。他从哥伦比亚大学获得心理学和神经科学博士学位。

**格雷格·普罗斯穆什金（Greg Prosmushkin）**1968 年出生于俄罗斯莫斯科。11 岁时，他随父母移民美国，定居费城。他在德雷塞尔大学接受高等教育，并从坦普尔大学法学院获得法律学位。在从事法律工作十年后，格雷格获得了神经语言程序学（NLP）认证，从而拓展了自己的专业知识。NLP不仅提高了他个人和职业上的成功，还使他成为一名效率惊人的辩护律师，为客户挽回了数百万美元的损失。

在格雷格的创业历程中，他与他人共同创办了多个跨行业的企业，包括成人日托中心、兽医院和一个私人龙舌兰酒品牌。他成功退出了其中几家企业，包括他和他的合伙人在其中一家企业中获得了八位数的退出收益。现在，格雷格希望通过与乔希·戴维斯博士合著的《与众不同》一书，将他们的共同见解提炼为个人和职业发展的可行策略，帮助他人取得成功。

**媒体评价：**

“自神经语言程序学得名并成为一门独特的学科以来，已经过去了50年。令人欣慰的是，时至今日，NLP 仍能像乔希和格雷格-普罗斯穆什金所断言的那样，提供‘与众不同的力量’。戴维斯和普罗斯穆什金出色地介绍了NLP的基本原理，简洁明了，易于理解和应用。对于任何有兴趣探索如何为自己和他人创造积极变化的人来说，本书都是一本很好的NLP入门书。”

——罗伯特·迪尔茨（Robert Dilts）

“乔希·戴维斯是一位拥有哥伦比亚大学博士学位的NLP培训师，格雷格·普罗斯穆什金是一位执着的出庭律师。他们联手打造了这本书，让你能够帮助他人解决从人际关系不佳到事业停滞不前等各种问题。更重要的是，它将帮助你解决生活中的问题，从缺乏动力到工作中的粗暴。本书以NLP研究成果和他们的个人经验为基础。它为你提供了一个框架，让你分析自己为什么会停滞不前。例如，你是否想过，你故意不实现自己的目标，是因为这样做可能会带来其他你不想处理的问题？这本书值得一读，你也许应该每隔几个月读上几遍。“

——斯里库马尔·拉奥（Srikumar Rao），TED 演讲者、作家兼高管教练

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

