# NLP生活心理学介绍

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2025-04-07

*第一篇：NLP生活心理学介绍NLP人生提升版：开拓快乐增长智慧始于美国，传与台湾，盛行京沪在金钱至上人情冷漠的都市丛林帮你重新找回人生的自信与快乐心灵天使黄娟博士，保定首家开办NLP生活心理灵修课看不懂：什么是NLP?NLP经过逾 30 ...*

**第一篇：NLP生活心理学介绍**

NLP人生提升版：开拓快乐增长智慧

始于美国，传与台湾，盛行京沪

在金钱至上人情冷漠的都市丛林

帮你重新找回人生的自信与快乐

心灵天使黄娟博士，保定首家开办

NLP生活心理灵修课

看不懂：什么是NLP?

NLP经过逾 30 年的发展，已被公认为是一套效果显著的实用心理学，并广泛应用于商业管理、教育、儿童成长、心理治疗、个人发展、人际关系及沟通、医疗健康等范畴。

N-neuro神经，L-liguistic语言，P-programming程式。它被翻译成“身心语言程序学”，简言之，NLP就是从破解成功人士的语言及思维模式入手，独创性地将他们的思维模式进行解码后，发现了人类思想、情绪和行为背后的规律，并将其归结为一套可复制可模仿的程式。它有着更深刻的脑神经学及心理学基础，被誉为现代心理学最具学科综合性，也是最具发展前景的应用成果。

学NLP，对我有什么好处？

人人都在忙着赚钱、做事，为什么要我安静地坐下来，研究和学习NLP？

今天社会里大部份的人，是在糊里糊涂地过日子。他们:

不知道为了什么活着，找不到人生的意义；

没有良好有效的目标，或者只是为些能使自已更辛苦的目标而不断挣扎；

不知道自已强与弱的地方，也不懂得如何消除弱点、发挥强项；

在工作上，勤劳辛苦但是没有成绩，总把精力放在如何能够逃避勤劳辛苦；

嫉妒和争斗，甚至仇恨，为的是一些对人生并不重要的小事情；

感觉没有人明白自已，但是细心想想，自已也不明白自已；

回顾过去，总是有一大堆的遗憾和内疚

望去未来，心里只有迷惘和无力感。

这些，就是学习NLP的理由！

人生的困局往往来自于头脑与心灵的抵触、理智与感情的冲突、意识与潜意识的矛盾。NLP因为完全发现了思维和情绪的规律，知道如何让你的理性与感性协调一致、身心合一。所以，用它来处理各种困局、突破发展瓶颈，就如利斧断木，效果惊人，来处理你工作、学习、生活等各个方面的问题，它常常能迅速抓住问题的要害，以最短的时间化矛盾于无形，很大程度上，NLP是教你找到方法的方法。

我适合学习NLP吗？

几乎所有人都可以学。尤其适用于：企业负责人、职业经理人、市场营销人员、行政

黄娟心理工作室 咨询电话：50619192259009

人事工作者、公关人员、培训工作者、教练、教育工作者、心理咨询师、为人父母者、人文研究者等等。

可是，NLP容易学吗？

很容易。NLP这门学问虽然揭示了思维及行为活动的规律，其发现是革命性的。但是，它的理论基础却是我们大部分受过教育的人都熟悉的。NLP在短短的三十年里能够迅速地传播，得益于它“效果显著、易学易懂”的特性，它是一门小学生能听懂，大学教授觉得有深度的学问。在它的教学过程中，大量地运用体验式的互动的方法，使得整个学习的过程变得轻松有趣。

时间紧张，我想不上训练课，光看书能学好NLP吗

说实话，很难给出一个标准的，又令每一个人都满意的答案。如果你是老板、企业管理者，也许一个新方法的运用就能帮你赚回远比学费要多的财富；如果你是一位家庭主妇，通过学习用正确的方法教育孩子，孩子一辈子都受益；如果婚姻关系缺乏幸福感却常让你感受到痛苦，你想了解那些成功、幸福、快乐的人是如何成为这样的吗？人生最重要的目的之一，无非是要幸福、快乐地生活着，那么，你愿意为此投资多少时间与金钱呢？

事实上，在整个学习培训的过程中，具体的收获可能会有10种、100种，当你学习完回到工作、生活中，因学习而产生的收益可能就会有100种、1000种。我想，每一个想参加培训的人都会很想了解他将获得的收益，如果他把注意力聚焦在目前的经济状态上，也许会说：这培训课程实在是有些贵！这样的信念，参加完培训之后，将不复存在。这也许就是为什么那么多还不是很富裕的人愿意掏钱、有的甚至是借钱来参加学习培训的原因。

俗话说的好：师傅领进门，修行靠个人。看书只得20%，听课得80%，而更主要的是自己的实践。我们从书上得到理论的支持。听老师讲，得到了老师一些实战的经验，纠正自己的一些错误，还有同学的氛围环境浸泡，初步形成一些新习惯，在以后的人生路上，不断的把NLP技巧上升为一种心态。那么何愁没有快乐的人生啊！

切记：机会就像小偷，来的时候不声不响，走的时候，却发现损失惨重。探寻心灵 找回快乐 享受人生

心灵天使·黄娟博士 NLP生活心理灵修课 第四期学员报名中…… 6个月静修课程，每月1、2号共12天集中授课（2天\*6次），为您量身

定制的专业教材，20人小班深度互动。启发人生领悟，结交真诚朋友，消除生活困惑，重现内心快乐。学费、教材费： 3900元。课程期间免费供应咖啡茶点，先报先得，一周内报名者享受特别优惠。

报名地址：保定市青年路与五四路交叉口那约文华大厦 12楼1215室 咨询电话：50619192259009\*\*\*

黄娟博士

心理咨询工作室

黄娟心理咨询工作室是一所集心理咨询、心理健康辅导、儿童潜能开发、家庭教育婚姻指导为一体的专业咨询机构。机构秉承“开拓快乐、增长智慧”的原则，由黄娟博士主导，拥有多名心理学、教育学专业背景咨询师、教师，在家庭教育指导、青少年心理健康教育辅导、儿童潜能开发等领域均有深刻的见解和成果。机构主要开设：

阳光家庭大学：

解决学习能力、自我心灵调节、人际关系成长、情绪情感管理、时间管理、演讲与口才、职业生涯规划、社会适应性训练、理财规划、创新创造性训练。

第一套课程时间：每月前三周的周六上午8：30—9：30321和谐家庭课堂

第二套课程时间：每月第四周的周六上午8：30—9：303·3·3家长研培班

第三套课程时间：每月1日2日的8：30—18：00NLP生活心理灵修坊

心理咨询中心：

（一）为3岁—70岁阶段的朋友解决成长、学习、交友、人际关系、压力、婚恋、职业生涯等困惑，惯用箱庭疗法、STY家族治疗、NLP简快身心疗法、本体疗愈等专业心理咨询手法，不过问详细隐私，快速有效找到事情的根本，专业建立绝对安全地处理方向，从而找到人生的快乐和力量。

（二）专业心理测评：智商测评、情商测评、人格模式测评、性格测试及悲观、愤怒、急躁、嫉妒、考试焦虑、空虚、逆反、人际冲突、社交、神经衰弱、适应能力、网瘾、虚荣心、厌学、自卑等情绪测评。

咨询电话：50619192259009\*\*\*。

**第二篇：心理学介绍**

几乎所有的学科都会在第一课介绍“我们研究什么”，但只有心理学会在第一课细细分析“我们不研究什么”。的确，心理学被误解得太深了。从性格分析、血型分析到社交指南、正能量，哪个不是打着心理学的幌子？

真实的心理学，远比这些要复杂得多，也有趣得多。在学习心理学课程的过程中，你可能有两种感觉：“就是这样的”和“居然不是这样的”。比如，考试前大家都喜欢说自己没复习，这是为了提前把失败的风险归于外界因素，维护自身形象——考好了是因为我聪明，考不好只是因为没复习。

**第三篇：心理学课程介绍**

心理学——课程介绍

心理学是一门实验科学，心理学的各个分支都需要用实验方法来进行研究。实验心理学是心理学中关于实验方法的一个分支，因此可以说实验心理学是各门心理学的基础。实验心理学课程包括两个部分：理论课和实验课。实验心理学的教学目的可以概括为：为学生看懂心理学的实验报告以及将来自己进行科学实验研究打下基础，并通过实验心理学理论和实验的学习，基本具有独立设计心理学实验并分析研究结果的能力。因此，课程内容侧重介绍经典实验的实验程序，即不仅介绍各心理过程研究的主要结果，而且还要让学生清楚这些结果是怎样从实验中抽取出来的。

为了满足上述教学目的，课程首先介绍实验方法、心理物理学方法、反应时等一般研究方法，然后选择注意、知觉、视听觉、记忆、思维、意识、心理语言学、情绪与归因等主要过程说明上述方法的应用。同时，通过实验心理学实验课中选用的实验来配合理论课的教学。实验课除了可以帮助学生深刻理解经典的心理学实验方法，还可以让他们熟悉一些随学科发展涌现的新的研究方法和技术，同时也培养学生独立从事心理学实验研究的能力以及科研论文的写作能力。实验心理学实验课包括 30 多个实验，内容涉及普通心理学演示实验、儿童心理学实验、基本心理能力的实验测定、经典心理学实验和认知心理学实验等五个部分。实验课对于培养学生的专业兴趣也是非常重要的。

在教学过程中，基于教学的效果和反馈，我们在不断地对教学内容进行系统调整，在原来的经典实验的基础上，随着学科的发展，我们在逐渐补充一些科研前沿领域的新课题，如意识研究、记忆错觉、语言的动窗研究等，选出一些比较稳定、成熟的实验范式来作为教学实验。

由于传统实验仪器不够精确，大部分实验仪器已被计算机取代，现在 90% 左右的实验是在计算机上完成的。所有实验的计算机程序都是实验室的老师和学生研制开发的，目前已形成了一套完整心理实验系统（包括 60 多个实验），心理实验系统也可以为教师和学生的科研工作提供支持。

在实验心理学课程的考核中，要求学生自己选择题目，独立设计实验，并根据得到的基本结果，充分利用统计分析等手段，完成一项实验研究。考察学生对实验研究方法及科学论文写作的掌握。

在学期末，组织学生讲解各自的研究结果，接受同学的评价，培养学生的学术报告能力。这一教学环节受到学生的普遍欢迎，他们不仅积极准备自己的报告，同时在听取别人报告的时候也能提出自己的观点和看法。

根据心理学科发展比较快的特点，每学期都邀请两名本系或外校心理学教授介绍某一个研究领域的成果，拓宽同学们的视野，加强他们对中国心理学研究的了解。每学期还组织他们参观一次中科院生物物理所认知开放实验室，介绍目前心理学研究中使用的主要仪器、设备。

**第四篇：心理学推荐书目及介绍**

心理学书籍介绍

1.《心理学原理》

如果你是一位有志于心理学研究的人，那么我会毫不犹豫的推荐你这一本《心理学原理》一般人了解心理学想到的都是弗洛伊德。但是真正对心理学的发展起到重大印象的却是詹姆斯(James W.)和他的《心理学原理》。为什么说《心理学原理》重要？因为作者在这本书中为心理学指明了方向，今后的心理学发展几乎就是按照《心理学原理》所规划的蓝图发展。那么作为作者的詹姆斯又凭什么可以做到这一点？这和作者哲学家和心理学家的双重身份有关。美国本土第一位哲学家和心理学家，但是又不同于弗洛伊德、拉康这样的哲学家不同。他是一位实用主义者，他的观点里充满了实证的观点，一如他在书中所说的：在整部书中，我与自然科学观点都始终保持着联系。每门自然科学都不加批判地对特定的资料作出假设，然后再对“法则”所由以成立、推论所由以进行的要素提出质疑。作为关于有限个体心灵的科学的心理学，对下述资料作出假设：思想和感觉；思想和感觉与之共存、并且存在于时间和空间之中的物理世界；思想和感觉知道这物理世界。当然，这些资料自身是可以讨论的，但是对这些资料（以及其他要素）的讨论属于形而上学，不在本书讨论的范围之内。这一段简单话，就为心理学划定了框架。始终和充满玄想的哲学纠缠不清的心理学踏到了结实的土地上了。

如果说这本书有什么缺点的话，就是有些内容比如关于生理与心理的关系介绍过于琐碎了。虽然作者极力缩减了一些内容。但是书的长度还是让人有点失望。但是作者简洁的语言绝不枯燥。如果你是一个有抱负的心理学学生，那么，你应该看一看这本书。如果你只是对心理学感兴趣，那么，我也推荐你可以阅读一些市面上的精华本。

2.《乌合之众》

一如那一篇著名的谈论《乌合之众》得失的文章里所言：即使作者的观点大多错误，你依然需要阅读它。而且这本书还会持续的被后来的人们阅读。这本书应该诞生在心理学的较早阶段，科学的方法还没有被广泛的使用。所有，这样的产物，属于一半的心理学，一半的社会学。你爱好社会科学的种种，你应该了解它。如果你希望系统的学习心理学，我还是推荐你从《心理学原理》开始。在有了对心理学一定的了解之后。在了品味这本书。来品论作者的”得失“。这时你会发现作者在得出一些结论的时候为什么是草率的，缺乏深思的。但是你也能体会到作者的天才。在观察人和社会时的独特视角。体会到作者的洞察力和极为精致地描述。在探索心理学萌芽的时候，前人的摸索，或许可以给人以启发。值得一提的是，作者的文笔也非常值得称道。简洁生动。

3.《梦的解析》

这是一本危险的需要小心的著作，精神分析的方方面面都充满了各种神秘色彩。弗洛伊德的观点几乎神秘。这也许和他爱好东方的文化有关。美好的作品如果没有好好的驾驭，就很容易被误导。对心理学产生错误的印象。但是如果你受过严格的科学训练，了解心理学的种种，那你一定会从本书中收获不少。抛开那些被说烂了的潜意识。最让人惊叹的是作者的大胆设想，和天马行空的思考。最后，作为饭后的谈资，这也是一本不错的书。如果是严肃的研究，则提醒大家注意荣格的研究。如果是只是希望了解弗洛伊德，我会更加推荐《精神分析引论》。但是，如此声名远扬的书，又是那么神秘诱人，诸位就不想尝试一下么？

4.《3分钟爱上心理学》

我会说一个只读过《3分钟爱上心理学》的人比只读过《梦的解析》的人更懂心理学。面向大众又不失严谨。可以说是描述了心理学的全貌。纠正大众对心理学的各种误区，介绍心理学的方法，还有各种感兴趣的心理学小实验。虽然内容不多。但是正如书名所说的，让你爱上心理学。不是让你学会心理学，是了解爱上心理学。看完这本书你一定迫不及待的要看许多其它心理学著作。

5.《害羞的心理学》

兼具学术与实用。科班的学生可以从中了解到针对某一个心理主题如何去研究它分析它。心理咨询师可以了解到一些实用的技巧，来帮助病人了解害羞克服害羞。即使是一般的普通人也可以从中学到一些有用的小技巧。通俗，但是出自专家之手又多了一份内涵。可以从中挖掘出很多的知识和技巧。

6.《心理学史上的76个经典故事》

了解一门学科的历史是学习他的一个重要方法之一。这本书让你一窥心理学的奇妙历史。人的思想从哪里来？世界上是先有物质还是先有思想？灵魂和肉体能否分开？等等等等。都是很多人非常关心却又了解不多的问题。文章写的简短有趣。抽一些空闲时间看一看，一定让你更加喜爱和了解心理学。

7.《儿童心理学》

皮亚杰，又一个如雷贯耳的名字。有报复的未来心理学家不会遗漏他的作品，尤其是这

一本《儿童心理学》。《儿童心理学》讲的其实是认知。人是如何认知学习的？这几乎是可以看作是现代大热的脑科学的先驱。国古来就有授人以鱼不如授人以渔，学习到如何认识事物本身就是一件非常有趣的事情。作为开创了一个学科的著作本身非常严谨但是也难免有一些晦涩，例如一些概念的澄清上，有点像教科书。

8.《路西法效应》

路西法，上帝创造的最为完美的天使。策划了三分之一的天使反对上帝。从原来的圣光六翼炽天使堕落为魔鬼。那么，一个好人是如何变成恶魔的呢？从斯坦福监狱实验到情景力量。一如作者所说，他有时候更像一个记者而不是社会心理学家。作者用非常写实的手笔来再现了这一个残酷的实验。就这个实验本身就已经足够震撼人心了。但是其后揭露的心理学事实，其所描述的情的力量更加的让人心悸。这本书是严谨的研究著作，但却有着心理小说的紧张刺激。

9.《心理学的故事》

同样是历史，比《心理学史上的76个经典故事》更加全面严谨。后者就好比一个朋友在饭后给你讲小故事。而这个则像一个老人在向你娓娓道来。从一句“荣耀尽归希腊”开始，向你讲述遥远的故事。虽然不像和朋友聊天一样轻松。但是这个“老人”却是非常的和蔼和渊博，如果你认真的听他所说所讲，你一定会迷恋上他的故事的。

10.《社会心理学》

再版了十次的社会心理学经典作品，可以说是久经考验了。作者没有满足在已有的荣耀，在原来的基础之上紧紧跟随社会发展的脚步。更加贴近我们的事件，跟全方位的文化视角。作者在这里不仅教我们什么是社会心理学，还试图让我们了解心理学家是如何思考的。正如作者在写作这本书的时候所展现的，不断的跟进，不断的研究，展现了心理学是怎样一门鲜活的学科而非死气沉沉。

11.《与众不同的心理学》

一本引导“消费者”认识心理学“文化产品”的指南。作者向大众展示不同于世俗观点的心理学。第一章就从“弗洛伊德的盛名之类”说起。再谈现代心理学的多姿多彩。让人对心理学有更加全面的了解。当然，作者也不是哗众取宠。第二章就谈可证伪性。严谨但是不

失有趣。有趣，但不只是简单的一些逸事堆积，全书有一条清晰的主线，即科学的心理学。

12.《精神病的世界》

精神病人的世界是怎么样的？从角色问题到梦的真实性，再到生命的尽头，最后到了时间的尽头。无法用更简单有趣的言语概括它的内容。多说一句都是剧透。自己看看吧！

13.《改变心理学的 40 项研究》

看看译者是怎么说的：“此书既是一部高水平的学术著作，又是一部通俗的心理学读本，具有科普性。因为全书内容生动、形式活泼、可读性强，所以，本书不仅适合心理学界的同事欣赏，而且也值得广大心理学爱好者浏览。”当然不止这样。“发现问题比解决问题更重要，所有重要的科学研究成就都源于研究着发现一个重要且未解决的问题”无论是吉布森的视崖实验还是小阿尔伯特的情绪形成都来源于学者对于现象的观察，并寻求其本质关系。本书所讲述的研究内容中其研究背景，即是向读者介绍背景也是一种设身处地的感受，其实阅读背景内容时，可以联系生活实际，在思考中可以得出来自于新时期下的新发现。

14.《我们为什么说谎》

人类进化？社会文明？潜意识？独特的研究角度，独特的研究成果。围绕着自欺这个核心的概念。完美的汇集了各种论述，从生物学到心理学。作者带我们穿越心理学的角角落落。最后揭示这样一个事实，人类不但有着欺骗他人的卓越技巧，还有了不起的自欺能力。

15.《怪诞心理学》

好，现在在你的额头上画一个Q，告诉我，你的Q的那一点是指向左眼还是右眼？问一问别人他们是向左眼还是右眼？为什么你们的不一样？想知道答案么？那就快来看看这本书吧，绝对不会枯燥，绝对让你眼前一亮。

16.《心理学大辞典》

从现在起立志做一个渊博的心理学家，那就存一份电子稿在手机里。买一本实体书放在床头。

各位有想要看的书目可以发书名至邮箱：mhldxnh@163.com，24小时内教科心协将会把电子书回复至您的邮箱。

**第五篇：心理学主要流派介绍**

心理学主要流派介绍

心理学是一门具有长远历史但又很年轻的科学，心理学主要流派介绍。因为,早在古希腊时就已经有了心理学的萌芽,但心理学被确立为一门独立的科学,还只是一百多年的事情。由于心理现象本身的复杂性,心理学在独立后的一百多年中,出现了各种心理学流派。

一、构造主义

科学的心理学创始于十九世纪末，1879年是现代心理学创始的一年，心理学的创始者是德国的一位哲学家、生理学家冯特（1823～1920），他作为独立科学的心理学的创始人，建立了现代心理学第一个学派－－构造主义，该学派从1879年开始，兴盛了二、三十年。

构造派认为，人的心理意识现象是简单的“心理元素”构成的“心理复合体”，它致力于心理意识现象“构造”的研究；分析心理意识现象的“元素”，设想心理元素结合的方式。所以该学派又称为“元素主义心理学”。

该学派主要代表人物是冯特和其学生铁钦纳（1867～1927）。冯特及其心理学体系的主要观点：（1）心理学是研究直接经验的科学；（2）元素分析与创造性综合；（3）实验内省法。铁钦纳一方面继承了冯特的心理学体系，另一方面在一定程度上也修正和发展了冯特的心理学体系，冯特认为内省法只能用来研究简单的心理过程，而铁钦纳则把内省法用来研究思维、想象等高级的心理过程；冯特把心理元素分解为纯粹的感觉和简单的情感，铁钦纳则把意识经验分析为三种元素：感觉、意象和感情。感觉是知觉的基本元素；意象是观念的元素；感情是情绪的元素。总之，铁钦纳把心理过程分析为感觉、意象、感情，并认为感觉、意象有四种属性，即性质、强度、持续性和清晰性。感情有前三种属性而缺乏清晰性，元素在时间和空间上混合形成知觉、观念、感觉、感情、情绪等心理过程。

二、行为主义

现代心理学的第二个派别是行为主义。行为主义出现在美国，在20世纪初自然科学飞速发展，一些年轻的心理学家对冯特学派不满意，认为心理学不能研究意识，认为心理学和其他自然科学处于同样的地位，应该象其他自然科学一样研究看得见、摸得着的客观东西，也就是行为。

行为派认为，人的心理意识、精神活动是不可捉摸的，是不可接近的，心理学应该研究人的行为。行为是有机体适应环境变化的身体反应的组合，这些反应不外是肌肉的收缩和腺体的分泌，自我介绍《心理学主要流派介绍》。心理学研究行为在于查明刺激与反应的关系，以便根据刺激推知反应，根据反应推知刺激，达到预测和控制人的行为的目的。

该学派的主要代表人物是华生（1878～1958）和斯金纳（1904～）。华生的主要观点：（1）机械唯物主义决定论；（2）认为心理学是一门自然科学，是研究人的活动和行为的一个部门，要求心理学必须放弃与意识的一切关系，提出两点要求：第一、心理学与其他自然科学的差异只是一些分工上的差异；第二、必须放弃心理学中那些不能被科学普遍术语加以说明的概念，如意识、心理状态、心理、意志、意象等等；（3）极力要求用行为主义的客观法去反对和代替内省法，认为客观方法有四种：第一、不借助仪器的自然观察法和借助于仪器的实验观察法；第二、口头报告法；第三、条件反射法；第四、测验法。斯金纳则属于新行为主义心理学，他只研究可观察的行为，试图在刺激与反应之间建立函数关系，认为刺激与反应之间的事件不是客观的东西，应予以排斥。斯金纳认为，可以在不放弃行为主义立场的前提下说明意识问题。

三、机能主义

机能主义是与构造主义相对立的一个学派，它与实用主义哲学紧密联系在一起，产生于19世纪末的美国。

机能派认为，意识是机体适应环境达到生存目的的工具；心理学的任务是对意识状态“适应功能”的描述和解释。它认为，意识状态是一种连续不断的整体，称之为“思想流、意识流或主观生活流”；人和动物的心理活动都是“本能”冲动的作用。

该学派的主要代表人物是詹姆斯（1842～1910）、杜威（1859～1952）和安吉尔（1869～1949）。詹姆斯的主要观点：认为心理学研究的对象是意识，心理学是对意识状态的描述和解释，意识状态是一种川流不息的状态，是思想流、意识流和主观生活流，反对把意识分解为基本元素的做法，认为这种做法容易破坏心理的整体，詹姆斯关于意识的观点有：（1）每一种意识都是个人意识的一部分；（2）意识是经常变化的；（3）每个人的意识都可以感到是连续不断的，每个人的意识状态都是意识流的一部分；（4）意识的选择性。安吉尔的主要观点：认为心理学的方法是内省法（主观观察）和客观观察法，尤其看重内省法，认为它是心理学的基本方法。积极主张心理研究的领域应包括一切心理过程及其生理基础和外部行为，看重心理学的应用性研究，如教育心理学、工业心理学和医疗心理学等。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！