

<<小动作大减压>>

图书基本信息

书名：<<小动作大减压>>

13位ISBN编号：9787802515871

10位ISBN编号：7802515874

出版时间：2010-11

出版时间：金城出版社

作者：北冈泰典

页数：154

字数：119000

译者：姜小凡

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>

## <<小动作大减压>>

### 前言

本书所介绍的小技巧，全部基于心理学领域中的NLP（Neuro. Linguistic Programming，神经语言程序学）理论。

正在被克林顿、曼德拉、小泉纯一郎、安南等世界级领袖及保尔森、菲奥莉那、丰田章男等国际名流所推崇和使用，已成为一种极具成效的著名减压方法。

接下来，我们一起简单了解一下NLP是如何改变脑内线路与开关，帮助人类消除心理压力的。

压力：大脑在无意识中下达的指令压力，是针对某种特定状况的刺激，人类在无意识下所表现出的反应。

这种压力反应其实就是“自己的大脑在无意识中下达的指令”。

人类脑中约有一百三十亿脑细胞，每个脑细胞又分别与其他两万五千个脑细胞进行连结，这些连结就形成了脑内线路、开关。

而脑内线路，开关与人类无意识的行为密切相关，人类的呼吸、心跳、血液循环、消化功能、排汗、瞳孔大小的调整等，几乎所有生理活动都是在无意识下进行的。

相对于人类有意识的行为，这些无意识行动所负责的知觉与功能的数量就犹如超天文数字般庞大，也正是这些无意识行动构成了压力的形成机构。

## <<小动作大减压>>

### 内容概要

《小动作,大减压!》是“悦&#8226;心理”系列中的一本。

讲述来自最受推崇的心理疗愈NLP体系的最新研究成果的轻松减压技巧,帮助读者调整思考方式,摆脱高压时代的困扰,心灵与大脑变强健,人生从此不同!

本书结合职场、人际、感情和自我成长等日常生活的压力实例,深入浅出地将科学、先进的心理疗愈方法转换成简便、可行的自我减压步骤。

配上贴心而实用的插画,让你轻松记忆减压技巧。

<<小动作大减压>>

作者简介

(日) 北冈泰典

日本早稻田大学文学科毕业，曾任日本砂莲企业株式会社秘书、副社长，后入美国华盛顿州立大学学习心理学，在1989年成为日本首位获得NLP资格的心理咨询师。

现任日本NLP学院院长、NLP协会会长。

## &lt;&lt;小动作大减压&gt;&gt;

## 书籍目录

序言：NLP减压说明书Chapter 1 给厌倦工作的你 让你瞬间放松的小动作 对工作感到厌倦，早上起不来，即使硬爬起来也倍感无力，怎么办？

“心锚”——握握拳，就放松！

让你感到安心的小意象 上班的公车或地铁中，感觉到苦痛与无力！  
怎么办？

运用“防护衣”——定定神儿，就安心！

让你告别困扰的小思维 只要在人前开口就会极度紧张，重要会议前夕更是压力重重，怎么办？

超有效的“换框法”——替换一下，就平静！

让你专注冷静的小心态 总是无法集中注意力，工作常常被打断，怎么办？

“抽离法”——回想一下，就改变！

让你摆脱混沌的小角色 工作时候心不在焉，头脑混乱，怎么办？

“迪士尼角色策略”——换个角色，就想通！

让你摆脱烦躁的小共鸣 拿不准工作是否真的适合自己，拿不出干劲儿，怎么办？

“共鸣模式”——想象一下，就搞定！

Chapter 2 给工作不顺的你 让你改变心情的小姿势 只要看到上司的脸，或听到对方的声音、接触对方，就会很不舒服，怎么办？

“姿势编辑”——挺挺胸，就减压！

让你看清真相的小线索 下属工作不得力，他们到底在想什么呢？  
实在让人心烦。

“度测”——眨眨眼，就看透！

让你免受影响的小意识 常为别人的话耿耿于怀，特别容易受伤害，怎么办？

“现在意识/过去意识”——出出神儿，就放下！

让你消除压力的小感觉 业绩不佳，难有突破，对于前程感到无力、彷徨、迷惑，怎么办？

“五感策略”——换个顺序，就舒心！

让你重塑自信的小体验 即使回家了也忘不掉工作，睡眠质量差，休息日也无法正常娱乐，怎么办？

运用“卓越圈”——晃晃身体，就自信！

Chapter 3 给困于人际的你 让你改变心理的小感观 看到上司或同事，就觉得好烦躁，怎么办？

“转换五感次感元”，就快乐！

让你改变行为的小场景 担心孩子无法适应班级环境、在班里被欺负，自己压力好大，怎么办？

“生成新行动”——自导自演，就转变！

让你屏蔽抱怨的小视角 邻居里有不讨人喜欢的人，让人十分火大，怎么办？

“变更知觉位置”——换下角度，就理解！

让你摆脱烦恼的小境界 对学校方面(家长会、幼儿园)的人际关系感到棘手，怎么办？

“保护自我的圣域”——换个地点，就轻松！

Chapter 4 给为恋爱所苦的你 让你丢掉自卑的小思路 对自己的容貌没有自信，有恋爱自卑感，患有恋爱恐惧症，甚至无法与异性正常交流，怎么办？

“地图不等于疆域”——客观一点儿，更自信！

帮你打造亲密的小配合 找不到自己的真命天子，怎么办？

“营造亲和感”——越同步！

越亲密！

让你跳脱困境的小对活 结婚希望渺茫，悲观地认为自己只能一辈子单身，怎么办？

“停止内心对话”——换个意念，就积极！

帮你解密个性的小归类 如何知道对方的性格？

“解码眼球移动模式”——这样观察，就了解！

让你摆脱纠缠的小暗示 如何摆脱来自讨厌异性的追求？

## <<小动作大减压>>

可以提前使用“消除亲和感”——避免同步，就摆脱！

Chapter 5 给厌烦学习的你 助你转变潜意识的小提问 无法潜心学习，难以全身心投入，怎么办？

“与潜意识对话”——自问自答，就转变！

助你活用潜意识的小动作 健忘，学过的内容记不住，怎么办？

活化潜意识的“字母游戏”——举举手，就记住！

助你加速学习的小归纳 怎样才是正确的学习方式？

最有效的“归类”——分分类，学得快！

帮你提升认知的小意念 对于学习，总是“三天打鱼，两天晒网”，无法坚持到底，怎么办？

“后设程序”——小意念，大效果！

Chapter 6 给信心不足的你 让你处变不惊的呼吸法 经常感到不安、紧张，怎么办？

“集中于中心”——腹式呼吸，就宁神！

让你身心合一的小意象 看不到梦想与目标，觉得自己会一事无成，怎么办？

“心锚统合”的技巧——伸伸手，就化解！

让你放大积极的小情景 没力气，做什么都没干劲儿，根本没法正常工作，怎么办？

“瞬间切换电视画面”——幻想场景，就积极！

助你改善心情的自我对话 家人患病，因为长期照顾病人而心情沉重，怎么加 “空椅子对话”——说出来，就减压！

## <<小动作大减压>>

### 章节摘录

插图：利用人类放松与紧张时记忆方式的不同，同样可以达到释放压力的效果。

当我们回想放松的记忆时，记忆中的影像通常比较清晰，颜色也比较鲜明，出现在眼前的画面较大，而且画面并非居中，而是会偏向左侧或右侧。

反之，当我们回想紧张的记忆时，影像通常会比较暗淡，颜色不明朗，画面跟我们有些距离，因此尺寸会比较小，出现在脑海中的位置（左侧或右侧）通常也会与放松记忆时相反。

例如，当我们回想在演讲或重要的发布会等需要在众人面前说话的场合中自己那种极度紧张的状态，或重大会议前自己那种惴惴不安的状态时，记忆影像的颜色就会很暗淡，影像似乎也与自己有段距离，并且会偏向自己的左侧。

而相对的，如果想起休假、泡温泉、从事喜欢的运动等极度放松的体验时，影像就会清晰且色彩鲜明，感觉近在咫尺，且会偏向与上面相反的右侧。

下面就为大家说明，如何借由人类在放松与紧张时的不同记忆方式，来克服压力。

这种技巧又称为“换框法”，其步骤如下。

<<小动作大减压>>

编辑推荐



<<小动作大减压>>

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>