

<<情绪软体操>>

图书基本信息

书名：<<情绪软体操>>

13位ISBN编号：9787806971895

10位ISBN编号：7806971890

出版时间：2005-1-1

出版时间：海天出版社

作者：谭兆麟

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>

<<情绪软体操>>

内容概要

情绪软体操，ISBN：9787806971895，作者：谭兆麟著

## <<情绪软体操>>

### 书籍目录

开辟情商教育新天地(代序)前言绪论：情商与情绪软体操 一、话说情商 二、高情商的人拥有更多的成功机会 三、情绪软体操：提升情商的法宝上篇：“减压宜情操”五式 第一式 呼吸调节益身操 一、长嘘短叹放松身心 二、有益的三种呼吸法 三、五种训练技巧 四、教练忠告 第二式 冥想静心操 一、窥破天机的意识波 二、冥想的四个关键作用 三、八种放松技巧 四、教练忠告 五、休闲沙龙 第三式 催眠软体操 一、两个重要概念 二、魔法师的“咒术” 三、你也可以成为魔法师 四、人人都能念的“咒术” 五、十种实效技巧 六、五要素解析 七、教练忠告 八、休闲沙龙 第四式 心理暗示如意操 一、暗示的奇效 二、自我暗示的原则 三、三种实效技巧 四、教练忠告 五、休闲沙龙 第五式 成功意象软体操 一、“意象”之谜 二、自信完美意象 三、如何成功构思“意象” 四、五种实敛训练技巧 五、教练忠告 六、休闲沙龙下篇：五觉训练法 第一式 触觉软体操 一、触觉和感觉 二、三种实效方法训练 三、休闲沙龙…… 读者心声

## &lt;&lt;情绪软体操&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 当各种想法出现时，既不要随它跑，也不要赶跑它，不论其内容如何，均不要判断其“好”与“坏”。

只把注意集中于呼吸，不要聚焦于想法，让它出入你的头脑，既不追随，也不阻止。

冥想过程结束后，慢慢从座位上站起来，在从事各项活动时，保持住冥想过程中体验到的平衡意识(不论多简单)。

用意识呼吸的方法去努力意识周围的所见所闻，不要急于将它们概念化，不要急于对它们下结论，也不要急于脱离联想链。

在初始阶段，你每一次坐下冥想的时间长短是无关紧要的，别为自己确定不可能的目标，因为如果你无法坚持这些目标，就会变得心灰意冷。

固定在每日的同一时间训练比坐的时间长短更重要。

对于初学者而言，5分钟足矣。

随着时间的推移，冥想的时间会主动延长，最终可能一天坐15到20分钟，甚至更多，可似乎还嫌少。

至于时间问题，有人喜欢将它作为早晨的第一件事，有人则愿意将它留作晚上的最后一件事，还有人想把它放在其他时间。

坚持一个固定时间比随意找个时间更重要，一旦冥想练习变成生活中固定的一部分，你就会发现，除了在固定时间之外，还可以在任何感觉有压力的日子里或任何你有冥想打算的时间里把注意转移到呼吸上来，感受自己镇定自若的心境。

显然，训练正确的冥想技能需要固定的时间、地点及方式，但你不必将自己限制在这些时间里。

外出散步，坐办公室或乘火车时，你都可以把意识从繁杂的思绪转向你的呼吸，别担心这样做会把你带入自己的世界而分散对周围事物的注意。

冥想只是一种意识的练习，一旦被固定，那么即使你在旷野冥想，也能将意识从呼吸转移到周围的事物上。

四钙教练忠告 通过冥想，你建立了自己与宇宙之间伟大的和谐统一。

你在忘我的境界中冥想，无欲无求，直到所有应该发生的事情自然而然地发生。

冥想的时候你应遵循放松的原则：正确的姿态、安静的呼吸和正确的思想。

你盘腿坐直，左脚搭在右脚大腿上。

左手在右手之上——放在怀里。

拇指尖端轻轻接触。

肘部毫无压力地靠在身体之上。

正确的坐姿：头微微低垂，背挺直，眼睛闭上。

肩膀下垂，直到感觉非常舒适。

如果你已经放松了自己，你用力呼气，睁开眼睛。

定期有规律地进行冥想练习能够集中注意力。

冥想法则要求：一旦进行练习，有规律地坚持锻炼十分重要。

训练有素的冥想大师能使自己在常态下的耗氧量比正常人睡眠状态时还要少20%。

但达到这个境界的人并不太多，非常不易。

在一切方便的时间、地点、条件下进行，你将收益无穷，事半功倍。

五、休闲沙龙 人常常会被非理性的思想和行为所困扰，而情绪是由人的思想所产生的。

那些我们持续不断地对我们自己所说的话，经常就是或者就会变成我们的思想和情绪。

只有通过理性分析和逻辑思辨，改变造成当事人情绪困扰的不合理观念，并建立起合理的、正确的理性观念，才能帮助当事人克服自身的情绪问题，从而达到维护心理健康的目的。

怎样才能做到呢？首先，与不合理信念辩论。

这是最常用、最具有特色的方法之一。

它对不合理的信念和假设进行挑战和质疑，以动摇当事者不合理的信念。

这个过程是通过治疗者积极主动的提问来进行的，其提问紧紧围绕着当事人信念的非理性特征。

## &lt;&lt;情绪软体操&gt;&gt;

比如说：“为什么一定要求自己完美无缺，这对你十分重要吗？”“如果某件事情没有按照你的想法进行，就一定不可接受吗？”“一件事情上受到挫折，就认为自己没有价值，那么你以往的成功又说明了什么呢？”通过辩论使当事人分辨出自己哪些想法是合理的，哪些想法是不合理的。

治疗者所做的一切，是要指导和帮助当事人学会以合理的信念取代那些不合理的信念。

一旦当事人能以客观、合理的信念面对现实时，他们就会拥有新的感受和态度。

其次，当事人被自己的情绪所困扰时，他的头脑中会充满不祥之感：失败的窘相、糟糕的情境、无可奈何的状态、一败涂地而不可收拾的残局等等。

这些夸张的想像纠缠着当事人，使他产生沮丧、无助的情绪和不恰当的行为反应。

为了改变持续的恶劣心境，为了防止灰色情绪的蔓延传播，当事人可以尝试着采用合理想像技术“阻断”头脑中那些不合理的信念。

想像技术的三个步骤：(1)在想像中进入不适当的情绪反应或自感最受不了的情景之中，让当事人体验在这种情境下的强烈情绪反应。

(2)然后帮助当事人改变这种不适应的情绪体验，并使他逐渐过渡到适度的情绪体验中。

这常常是通过改变当事人对自己情绪体验的不正确认识来进行的。

(3)停止想像后，让患者讲述他是怎样想的，自己的情绪有哪些变化，是如何改变的，转变了哪些观念等，并巩固获得的新的情绪反应。

最后，与其他治疗技术相结合的做法。

在识别和批驳自己不合理观念时，还要学会理解和接受自己，承认并尊重自己作为一个人可能会存有各种各样不理性的信念。

不仅要接受自己好的一面，也要接受自己不好的一面，只是不要宽容和姑息自己不合理的情绪和行为。

另外，当事人还可以采用放松训练、系统训练、自我奖励和自我惩罚的方法，来帮助自己改变不适应的行为方式。

第三式催眠软体操 一、两个重要概念 在讲解催眠软体操时大家要明白两个概念，一个是“潜意识”，一个是“d脑波”。

概念一：与催眠有关的概念——“潜意识” 弗洛伊德以冰山来比喻人的心灵，认为意识只是海平面上冰山的角，埋藏在海平面下更大体积的冰山则是潜意识，也就是说人的言谈行为，多是潜意识的主动运作结果，并且几乎不为人所觉察到。

我们可以做个比喻，每个人的潜意识，就像是我们的地球 层层的地质，每一层地质都有它形成的时间与原因，我们的潜意识也来自于我们生命经验的点点滴滴，例如在成长经验中遭遇过人际关系上的挫败痛苦，这“经验”就常会不经意地提醒主人要跟人群保持距离。

也就是说人际关系上的伤痛，一旦沉淀到潜意识这个生命地质中，便无形地产生对人的不信任感，久而久之，经年累月，自己也不知道为什么会变成一个如此害羞、内向的人。

而这正是潜意识的作用。

通过下面的总结，我们可以对这个概念有更深层的理解。

1. 你整个的生命是由三个前提条件确定的：由那些蕴含在你身体之中的、与生俱来的东西决定。

由那些别人通过教育方式、根据他们的想像而对你进行的设计决定。

由那些你根据自己的想像对自己进行的设计决定。

2. 思维和行为的控制中心是你的潜意识。

它是如何被设计的，你就如何地生活。

3. 设计潜意识的工具是你有意识的思维和潜意识之间的共同合作。

4. 如果这种合作是和谐统一的，你就会按照自己的想像行动。

如果不和谐，你的生活就会被矛盾所打扰。

5. 如果你不遵循自己的需求、愿望，而是压抑和压迫它们，矛盾就产生了。

6. 所有你压抑的东西都会从你有意识的控制中脱离出来。

它们依然是没有解决的矛盾，会在你的潜意识里阻碍你的行为和思维。

.....



## &lt;&lt;情绪软体操&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

代序开辟情商教育新天地 情商(EQ)的研究在中国已经热了很多年了,也正因为情商的热炒,使得后来各种商数层出不穷。

诸如逆境商、心智商等等(我自己都试图创造过一个商数)。

应该说情商的重要性不言而喻,情商的训练机构也是多如牛毛。

不客气地讲,在中国,情商理论的知名度极高,中学以上文化水平的人可以张口就侃,而且有不少人可以侃得很经典。

然而,正如中国人学习其他的理论时所抱持的学习理念一样,我们常常看到的是拥护的理论和实践的理论不一样。

因此,如果有人问,情商到底在中国还有没有继续教育的必要,我的回答是:“不仅有,而且要改变情商的教育方式。”

我们通常看到的教育方式,更多的是教条式的、填鸭式的、居高临下式的。

培训师可以讲出一套套的理论,而且也是放之四海而皆准的理论,然而却很难引起共鸣,其效果确实难尽人意。

更关键的是,很多培训师难以突破中国人在培训中的积习。

即学而不习。

于是,在中国的培训教育界经常有这样的现象:我们不断从国外引进新的理念、体系、方法,但却很难使这些理念、体系、方法生根开花,即便是从商业的角度讲,这样做也是极不经济的。

这就像一个企业不断地在开发引进产品,却没有对每一个产品进行深度经营,使之产生最大的利润。

也正是这样一个原因,我作为一个学者,特别希望能学习到新的培训方法,让我可以把那些重要的但往往又被人们遗忘的理论变为普通人能够使用的技能。

不过,即使这样,当我最初看到《情绪软体操》和《情绪影响力》这两本书的书名时,我还是吃了一惊。

因为在整个社会看来,“情商”这碗饭太冷了一些,把这样的冷饭炒好,不是一般厨师所为。

没有足够的勇气,断然不敢做这种大胆的尝试。

《情绪软体操》:挖掘实践的价值 看过这本书后,我觉得很受启发,很有收获,也体会了作者炒冷饭的功底。

这不是一本普通的情商理论著作。

如果让我说,这是一本用水煮方式烹调的大菜,很有些麻辣味。

这本书不是板起面孔说教,也不是简单地讲故事,更不是东拉西扯地把国外的理论拿来模仿,而是模拟了全新的管理培训过程,作者以培训教练的身份,把所有的培训理念贯穿于作者设计的培训过程,不仅形式活泼,更重要的是它展现了受训者在情商问题上内心的疑惑,而培训师正是在这种情景中不断地将情商理论和方法渗透其中,生灵活现地反映了人们在学习情商理论中的心理过程。

用这种方式写书,在国内似乎还不多。

我知道最近流行水煮什么的,我也看了几本很流行的水煮著作。

但我还是很欣赏这本《情绪软体操》,凡是从事这方面教育的人都知道,把一个人人都能侃上几段的理论讲得如此潇洒,又如此有新意,真的很难。

《情绪影响力》:领导影响力的另一种诠释 领导力的话题是所有居于领导层的人都关心的,也是半个世纪以来一个重要的管理主题。

几乎所有的领导人都梦想能够学到一套功夫,可以使自己成为一个超级领导者、魅力领导者。

所以,领导的理论风靡世界,“权变领导”、“情景领导”、“魅力领导”等新名词新理论层出不穷,各种各样的测试让你眼花缭乱。

非常凑巧的是,我在为这本书写序的时候,正在一个领导学习班上学习,也正好在上领导力的课程。

在讲到“情景领导力”的时候,利用老师提供的表格,我自己也作了测试,结果我的领导风格是教练型的。

这当然无所谓好坏。

<<情绪软体操>>

但让我困惑的是，我知道了自己的风格，但我却不知道我应该如何发挥我的优势，我也不知道我该如何去发挥我的影响力。

我好像只是做了一次体检，但大夫似乎并不打算或不会开药方，这让病人感到还不如不知道为好。

.....

<<情绪软体操>>

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>