

# 《即兴的智慧》

## 图书基本信息

书名：《即兴的智慧》

13位ISBN编号：9787560994635

10位ISBN编号：7560994636

出版时间：2014-1-1

出版社：华中科技大学出版社

作者：Patricia Ryan Madson

页数：236

译者：七印部落

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《即兴的智慧》

## 内容概要

赖声川导演推荐！

是什么样的课堂，让苹果、谷歌、哈佛商学院、梦工厂、北影、上戏、CCTV《谢天谢地你来啦》节目组、果壳网争相采纳？是什么样的课堂，让赖声川导演、乔布斯教主都一致推崇？答案是：即兴表演艺术。

即兴表演兴起于美国，却影响了整个世界。作者Patricia是斯坦福大学最能启发学生灵感的戏剧老师。

《即兴的智慧》就诞生于斯坦福大学的课堂，书中的十三堂即兴表演课，更像是十三条人生哲理。它传至世界各地，如英国、德国、韩国、日本、意大利、墨西哥和南美洲。现在，它来到了中国，也是中国目前唯一一本关于即兴的作品。作者Patricia曾为Google、苹果、惠普、IDEO、Adobe、甲骨文、GAP、美国大学生发明者和创新者联盟（NCIIA）等多个组织做过创意培训课程。

如今即兴表演不再只属于专业舞台：它被企业家采纳，用来培养员工的团队意识和创新能力；它被设计师采纳，用来启发灵感与创造力；它被心理学家采纳，用来帮助内向、羞涩、孤僻的人；它被教育工作者采纳，用来开拓学生的潜能与专长；它被禅学、灵修者采纳，用来寻找自我、开启正念；它被家庭主妇采纳，用来发现生活中一切细微的美好……

人生就是一场即兴演出，随时可能意外结束。除了那些必须严格按照剧本表演的人，每个人的一生都是在即兴发挥中度过的。既然我们都是人生舞台上的即兴演员，为什么不演得更专业一点？即兴表演是一个比喻，是一种途径，是演员和音乐家几个世纪来一直在使用的技巧，是每个人可以学习和利用的生活方式，是开启正念和潜能的钥匙。

我强烈推荐即兴剧，给那些希望“创意团队能合作，合作团队有好创意”的组织。

——Randy Nelson

前皮克斯（PIXAR）大学校长

现任梦工厂“艺术发想与训练”总监

你无法置信这些训练如何改变了一个团队的合作方式。

——David Skelly

《玩具总动员2》助理艺术指导

《怪物公司》《汽车总动员》编剧之一

正如 Patricia 所说“人类生来就是即兴演员”，即兴表演就是这样一种强有力的训练工具，帮助人们勇敢地进入到没有计划脚本、无法预先准备的境地，在全身心的投入、相互的合作中激发灵感，创造出种种意想不到的结果。

——彭勇文

上海戏剧学院艺术教育副教授、博士

在美国，哈佛、斯坦福等商学院早已开设了即兴剧课程，皮克斯动画和众多美剧的剧组也采用即兴剧的方法来集体创作。即兴剧早已形成了相当活跃的国际社区，中国也逐渐加入进来。感谢作者和出版社把这本好书带给大家，欢迎更多来自各行各业的人们，一起加入我们这个欢乐的即兴剧大家庭！

——沈飞 Eric Shen

飞来即兴剧场创始人

无论是电视节目、企业培训、剧场演出，还是兴趣小组，都只是即兴表演的外在形式，它天然是一种生活哲学。从降生开始，我们每个人便开始将“即兴”的生活哲学应用到生活中，没有任何一件事是有剧本的。从这个观点上看，每个人都是天生的即兴演员，而《即兴的智慧》则是一本十分宝贵的经验手册。愿每位读者都能通过《即兴的智慧》演好人生这场即兴大戏。

——李新

鲜榨喜剧创始人

祝贺你拿起了这本书。简单地说一句“ Yes ”，你的生活就会变得更加轻松、更加快乐、更加美好。试试这本书，打开你的心扉，接受新的思想。当你选择对生活说“ Yes ”的时候，一切困难就会迎刃而解。现在请放松，让 Patricia 用令人愉悦的文字伴你度过接下来的旅程。加油！

——Curt Mabry

上海芝麻控创始人

Patricia 是斯坦福大学最能启发学生灵感的老师。过去的 28 年中，她让数以千计的学生脱胎换骨。在这

## 《即兴的智慧》

本《即兴的智慧》中，她告诉我们，人生就像在骑自行车，你总会有些许不平衡，还有些许不安全，而人生的精彩就在这寻求平衡的过程中。读完她的书，你会感觉内心有那么点悸动，想要起身即兴一番：说Yes，犯个错，开怀大笑……做些自己都不曾认为做得到的事情！

——Charles Junkerman

斯坦福大学教务负责人暨推广教育学院院长

我亲历过Patricia 的魔法课程，观赏过她的即兴演出。她的学生不叫她“老师”，而是称她为“女神”！我很庆幸，她的智慧不再是小众的福音，随着《即兴的智慧》的出版，所有读者都能受益。

——Philip G. Zimbardo

《心理学与生活》作者

刚读几页，我就忍不住想推荐这本《即兴的智慧》。“它改变了我的人生”这话真的不是吹嘘，我可以按着圣经发誓。

——Nina Wise

《A Big New Free Happy Unusual Life》作者

看过《即兴的智慧》后，我惊愕不已：原来即兴剧中还蕴藏着幸福人生的谜底。这份智慧原来如此简单：如果你想获得当下的幸福，就勇敢地接纳当下发生的一切吧，说句“ Yes ”，你就会发现不曾意料过的美好。这真的是一本充满智慧的书。

——Norman Fischer

Everyday Zen Foundation 创始人

# 《即兴的智慧》

## 作者简介

Patricia Ryan Madson是斯坦福大学戏剧系教师，同时也是企业创意顾问。

她执教于斯坦福大学戏剧系，并负责斯坦福大学工程学院设计即兴课程的教学工作。她有着几十年的即兴教学经验，为表彰她作为本科表演课程的带头人做出的杰出贡献，斯坦福大学授予了她教学最高奖——丁克斯皮尔奖（the Lloyd W. Dinkelspiel Award）。她定期在伊莎兰研究中心、加州超人格心理研究中心以及斯坦福大学的继续教育课程里讲授即兴表演课程。有10年的时间，她还是位于日本龟冈市的日本教日本传统艺术学校在美国的联络人。

在斯坦福大学授课期间，她成立斯坦福即兴剧团，该社团与国际著名即兴团体齐名，包括合法死亡鸚鵡、BATS即兴剧团等。

同时，她为多家企业和组织的创意顾问，包括Google、苹果、惠普、IDEO、Adobe、甲骨文、GAP、美国大学生发明者和创新者联盟（NCIIA）等。

她将即兴课程应用到企业培训、团队合作、心理治疗、教育成长等多个领域，受益者包括企业家、工程师、求职者、全职太太、瑜伽学员，甚至禅宗爱好者。

# 《即兴的智慧》

## 书籍目录

开场白

[第一个练习]说Yes!

[第二个练习]别准备

[第三个练习]即刻现身

[第四个练习]只管动手

[第五个练习]尽力就好

[第六个练习]细心观察

[第七个练习]面对事实

[第八个练习]别忘了目标

[第九个练习]不要错过上帝的馈赠

[第十个练习]求求你，犯个错

[第十一个练习]立即行动

[第十二个练习]互相关照

[第十三个练习]享受旅程

尾声

致谢

寻找你的即兴课堂

关于作者

即兴在中国

更多资源

## 《即兴的智慧》

### 精彩短评

- 1、 yes and
- 2、 在漫长的人类和动物史上，占优势的永远是那些能够学会合作和即兴发挥的物种。
- 3、 书中随处可见作者生活的智慧。很喜欢的一本书，不仅仅是即兴，更是生活的态度。
- 4、 感谢这本书，让我开始拥抱当下
- 5、 从“即兴剧”引发出的几个很浅显但是可能对个体有帮助的观点。有一定启发性，比如“ Yes, and...” ，因为描述浅显，所以希望醍醐灌顶的估计不太可能了，可以做个参考。
- 6、 朋友推荐的.我还真是杠上了，不厌其烦的读完这鸡汤。哦嚯，最讨厌这样写一本书告诉你，人生该怎样活才好。oh,no 我们都知道人生是没有标准答案的。
- 7、 要一条一条地实践一下呀
- 8、 一种新的思维方式
- 9、 教育戏剧 即兴戏剧
- 10、 采铜推荐书目，关于如何变得有趣，新鲜，过好生活。内容写的不是很有趣，都是基于即兴戏剧舞台的一些经验总结，实践起来没有那么容易。
- 11、 还行吧，憋闷时看看，虽无太多启发
- 12、 虽然内容很简单，书写得也不一定很好，但是你所掌握实践了这套理念，生活会更加多彩。
- 13、 这本书对我的生活影响挺大的，从以前的不计划就没有安全感，到现在适度的“即性”，所以我将这本书录成了音频和大家一起分享，搜喜马拉雅电话的“耕心集”，听《即性的智慧》
- 14、 比较新鲜
- 15、 窝还是乖乖看表演学吧
- 16、 没想到飞来即兴的创始人也有写序 再加上是孙老师推荐的 迫不及待买回来看看 最重要的还是活在当下 关注当下 说 yes and.....！
- 17、 有点失望，跟微博上的那些心灵鸡汤有什么区别
- 18、 就像中国大妈喜欢养生一样，美国大妈喜欢励志。。。
- 19、 简单实用的方法倡导积极的人生态度，值得反复阅读的好书！
- 20、 即兴戏剧的精神，与无条件积极关注相互契合。
- 21、 人生需要即兴的智慧，凡事不应该也不可嫩都有预案，应该尽兴发挥才华
- 22、 把握当下，立即行动！
- 23、 这内容即兴看一遍就行了，不应该买
- 24、 蛮好玩
- 25、 即兴的人生，乐观的处事态度
- 26、 即兴表演是一种训练方式，提升执行力，改变思维方式
- 27、 废话比较多，其实中心思想就一点点。感悟如下：
  - 1.说Yes 尽量不要拒绝别人，赞同别人 会有惊喜。
  - 2.如果事情太多不知从哪下手，就从眼下的或最清晰的事情入手，一旦开始很快就会做完。
  - 3.不用做到完美，尽力就好。反过来“我试着踢出一个完美的球，事实上只需要踢进球门就能赢”也要对自己高要求高标准
  - 4.仔细观察周围的人，一来尊重，二来发现他是一个什么样的人
  - 5.有时候焦虑和不安全感是正常现象，不要恐惧也不要逃离，接受就好
  - 6.即兴、随性，但不要忘了目标。
  - 7.如果我不在，哪些事情无法进行？想想自己特有的优势和才华，并努力发挥到极致
- 28、 两天路上的时间看完这本书，简单易懂。即兴不是随便。即兴是让我们说yes，面对现实，仔细观察，即刻动手，不怕犯错，与他人合作，懂得感谢，享受单纯的快乐。虽很简短，但也同样推荐给大家一读！或许可以让深陷纠结的人有所收获。
- 29、 对于每个练习所用笔墨不多，但十分受用。印象最深的是第一个练习——说Yes，接受他人的邀请，以平和的心来发现世界不同的方面。逐步把这些练习融合到生活里，会有更多惊喜，我相信。
- 30、 虽说是即兴表演，但其实讲的是一种美妙的生活态度，融合了禅的一种即兴而智慧的生活方式
- 31、 太棒的书！此刻刚好适合我，无比，无与伦比。

## 《即兴的智慧》

- 32、如果说其中对我有启发的内容，大概用两页纸就可以概括了。不过最近觉得，不能对这类「人生智慧」类书籍太过苛刻了，这类书籍主要的卖点就是作者的阅历和思想，总不可能像专业类书籍那样大把的干货。所以留给四星吧~~~理论方向恰好也是国内大多数人所缺乏的
- 33、看看
- 34、
- 35、和纳塔莉戈德堡的《再活一次》是一类书，有把生活当玩乐的心态，戏剧或写作都只一个辅助工具
- 36、可以从字里行间感受到作者对生活的热爱与感恩，给出了很多对即兴表演的建议与训练方法，涉及到心理准备，观察能力，立即行动等等，对于即兴表演的圈外人来说，所得亦不菲——毕竟生活本身就是一场场即兴表演的总和。
- 37、即兴的哲学
- 38、面对任何事情，不妨来一句 Yes and then ，它会让你的行动更积极乐观。同时，在纠结要做什么事情的时候，也不妨先做了，毕竟行动比动机重要多了。
- 39、刚看完第二遍。即兴的智慧究竟能够带来什么，还需亲自尝试才知。
- 40、Yes, and...
- 41、顾大大第一次带我们玩即兴话剧后我就很喜欢，因为很释放，后来又看过即神的演出，更不止普通人释放的层次。再看这本书，感觉又更深了一层，即兴的精髓是yes, and, 不止适用于团队。甚至适用于生活中的任何接触。
- 42、真希望我20几岁就知道的事 推荐
- 43、概念很好，也有很多可操作性的建议
- 44、即兴剧入门书，这本偏鸡汤而非技术，初学者适用。
- 45、开了一扇窗，然后去下单买了介绍的200一本的英文专著，感觉那个才有干货。
- 46、其实书中所提倡的精神价值是经常被提及的，比如抓住现在、马上行动、积极对待、不怕犯错等，但它所实现的形式是通过即兴表演的学习和体验，一直对即兴表演很好奇，脱离原有的日常情境，去训练自己积极接受和应对无限可能性的能力，发现原本被忽视的视角。书中有句话说，恐惧源于关注点的错误，转移注意力即可。而即兴便是另一种转移的方式吧。
- 47、我认为本书的主旨可以用四个字来概括，“爱和帮助”  
读完心里很平静，收获了很多。感谢作者，也感谢七印部落翻译了本书。
- 48、在知乎回答中看到的这本书，就买来看了一下，确如书中所说，生活就是一场即兴表演
- 49、读的那一阵子对自己的生活改变很大：很少抑郁，慢慢开始享受交谈，偶尔能即兴幽默，观察到了原本生活中没有发现过的细节。但最终又回到了先前的多虑寡言的自我。或许是习惯的根太深，也没有给自己造成太大的苦恼，所以需要很久才能转变；也许是因为还没想清转变的理由。
- 50、即兴：说yes，面对现实，仔细观察，即刻动手，不怕犯错，与他人合作，懂得感谢，享受单纯的快乐。享受单纯的快乐最重要。

# 《即兴的智慧》

精彩书评



## 章节试读

### 1、《即兴的智慧》的笔记-第55页

试试看：只管动手。找出一项需要完成的工作或任务。放下本书，跟随脑子里冒出的第一个想法，马上动手。依此类推，继续下去。

#### 认识即兴演讲的价值

即兴就是要我们身处其中，及时回答每个问题，用更准确的语言来代替照本宣科，而不是不假思索地随意发言。

你可以使用即兴演讲的技巧来提高你的演讲水平。与其用华丽辞藻来写讲稿，不如针对你的演讲内容提几个问题，写下来，然后试着用自然的方式来回答这些问题。

试试看：即兴表演一段简短的独白。一边说一边组织你的语言，不要犹豫。可以采用以下主题“如果每天有28个笑死，你将如何渡过多出的4个小时”或是“谈谈近来你觉得很美的食物”。

#### 只管动手

- 1.从哪里开始都行。
- 2.先从眼下的事情着手。
- 3.一旦开始，任何工作都会变容易。
- 4.不写讲稿，盖尔即兴演讲问题列表。
- 5.演讲不只是说话，更是一种交流。
- 6.相信自己。
- 7.演讲时，试着扩充你的演讲内容。

### 2、《即兴的智慧》的笔记-第87页

幻想事情会不一样，或者自恃与众不同，其实都是在浪费时间。

希望他人改变，也是逃避事实的一种方式。他人的行为常常引起我们的不悦。于是，我们会嫉妒他人作出改变，当然，结果总会事与愿违。

有时，我害怕面对事实，对那些烦心的事视而不见，不如不注重体重，整天只穿些看不出身材的衣服。逃避事实是很容易的事情，而要面对它，你必须时刻保持警惕。

试试看：描述你所面对的事实。找出你生活中需要面对的一个问题或一种情境（对个人的挑战或工作中的难题），将细节描述出来。避免用主观、批判性或带情绪性的语句，而用简单、陈述性句子来整理你对这个问题的看法。

现在，将所有事实都列入考虑范围，再找出哪些是需要面对的，制定一种行动方案，并且详细列出你需要完成的步骤，然后，开始执行第一步。

为问题做个临床解剖，其本质就会显露出来。制定一种可行的方案，记录下来，遵循自己的想法，成为自己的顾问。面对事实会是你改变人生的第一步。

感觉每一刻都在改变，有时感觉安全，有时又充满未知。长此以往，我们愈来愈能忍受不安全感，当我们接受这种感觉并将它视为一种常态时，它就变得熟悉而不再那么恐惧了。我们不再试图逃离不安全感，甚至觉得这种状态是令人兴奋的，它提醒我们生命的无常与脆弱，提醒我们珍惜生命中并不一定完美的时刻。或许，就像冲浪，让我们去感受海浪的力量，大自然的威严，以及在这浩瀚宇宙中找寻自我的感觉。

#### 面对事实

- 1.不要抗拒事实。
- 2.接受他人真实的一面。
- 3.善用他人的馈赠。
- 4.什么是事实？你可能并不完全了解它。
- 5.拥抱不安全感。

6.不安全感是常态，尝试接受它。

### 3、《即兴的智慧》的笔记-面对事实

希望他人改变，也是逃避事实的一种方式。

### 4、《即兴的智慧》的笔记-第97页

任何时候，我们都不能忘记自己的目标。不要问“我想做什么？”而要问“我现在的目标是什么？”这两个问题的答案也截然不同。“目的”能反应我们的意识动机，明确目的可以为我们指明方向。

你的目标是什么？花点时间想想这个问题。同样的行动可以有不同的动机。经常想想自己是否仍然坚持着既定目标，这样做很有意义，它可以帮我们决定是应该继续下去，还是悬崖勒马另寻去处。我们时常会被感情和困惑压倒，此时，就需要用目标来为我们指引方向。目标可大可小，它是我们一切行动的意义。

试试看：“我现在的目标是什么？”把这个问题当成一个风向标。时常问自己，特别是当你焦虑和茫然不知所措的时候，一旦有了答案，就立刻行动。

找到你的目标：考虑每天或者短期的打算以及远期的目标，这是个不错的主意。当我保持正确航向、不走歪路的时候，我的人生就会一帆风顺。

别忘了目标

- 1.每一次即兴表演都有其主题。
- 2.不要让感情控制你的行动。
- 3.我们所做的一切都有其意义，哪怕只是很小的任务。
- 4.关注你的前进方向。
- 5.如果你迷失了目标，则请及时调整方向。
- 6.时常问自己：“我的目标是什么？”
- 7.如果没有你，有什么事情会没法进行？

### 5、《即兴的智慧》的笔记-第105页

通常，我会采用以下三种方式来对待人或事物。

- 1.批判法（高等教育里普遍使用的批判性思维）。使用这种方法，自我会被放大。
- 2.客观地评价（科学方法）。使用着红方法，能排出自我和客体的影响。
- 3.去发现其中的馈赠（即兴表演者的方法）。使用这种方法，客体将被放大。

用新视角观察事物

发现隐藏的馈赠

大学教育中，赞扬极其少见。对一件作品，学者可能会提出意见或者作出注解，但是，他几乎不会对作品背后他人所做出的努力提出表扬与谢意。在高等教育中，我们被训练成了具有批判性思维的人，喜欢发现哪里出了错。我们鼓励批判性的人生，将发现和指出错误视为美德。然而，批判性的方法虽然强化了大脑，却钝化了心灵。那些好的、对的、可行的，我们全然看不到。是时候做出改变了。放眼四周，大方地给予肯定，给予鼓励，懂得感恩。不要停下来，不要吝啬你对他人的赞许和感激，包括家人甚至陌生人。培养你慷慨说谢语的习惯，分享你积极发现的乐趣。看看这个世界，它会因你心怀感激而变得更加美好。

理解相互依赖的关系

生命中的馈赠都是分散地来到我们的身边。生命的馈赠以各种细节来到我们身边，请好好珍惜。

不要错过上帝的馈赠

- 1.被子里的水永远是半满的。
- 2.重视细节。
- 3.什么东西、什么人正在帮助你。
- 4.感谢那些默默无闻地工作者的人。
- 5.你想拿什么来回馈。
- 6.让馈赠在人与人之间不停地传递。
- 7.再小的行动都是有意义的。每一件事情都有可能帮助到别人。
- 8.让“谢谢”成为你的口头禅。

### 6、《即兴的智慧》的笔记-第75页

很多智商高的人都认为记不住人名是因为他们天生不具备这种能力，其实这只需要多一份努力和注意力。当你第一次听到一个角色的名字时，大声重复说几次，确认名字的发音是否正确，并坦然地注视这个演员、观察对方的脸庞，把名字和他联系起来。如果有机会就把它写下来，默念或大声念几遍，甚至是再问一遍对方的名字（不要觉得丢人，其实对方很高兴你在乎他的名字）。练习并努力去记住对方的名字。

试试看：一次完成一件事。选择一项日常活动（叠衣、吃饭、梳头），在整个过程中只专注做一件事情。如果吃饭，就专注地吃饭，不要同时阅读报纸、收听广播，或是聊天，认真体会食物的滋味，想想食物是谁为你准备的，你是如何获得食物的。如果你开始分心，就把注意力拉回来，集中在你正在做的事情上。

持续关注一件事，会让你更了解现实与你的内心，去享受注意力与你的行动达成一致的時刻，有人将这一刻称为一种境界。

试试看：发现新事物。当你在熟悉的环境中，或是做重复的工作时，可以进行此项练习：尽力发现新的事物。有什么被你长期忽略了，找出来，仔细观察它。下次在同一个地点再做一次这样的练习。这个练习可以持续下去，有机会就邀请自己去发现，去观察新的东西。

试试看：侧耳倾听：每天一次，将百分之百的精力放在某个对你倾述的人身上，全神贯注地听他讲话，一边听一边注视对方。如果你开始走神，则试着稳定你的心神，将注意力再次集中到对方身上，犹如你马上就要重复他所说的细节一样。

学会拥有平和的心态，享受当下的生活，时而提醒自己“此时此刻发生了什么？这个朋友正在说话，我要保持安静，听清他说的每一个词、每一句话”。这样，你不仅能听到他说的，而且能明白他心里想的，于是，你看到了一个真实、全面的他。

试试看：在你家附近散步十五分钟。想象你刚从其他星球降落至此，开启你所有的感官：视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。有什么能让你感到惊喜？有什么特别值得一看的或特别美丽的？有什么需要你去做（捡垃圾、放好一个掉落的垃圾桶盖子、除草、扫地）？

试试看：观察他人。化身为神秘的人类学家，观察周围的人，记住他们的面孔和名字，观察他们的穿着，倾听他们谈论的话题，了解他们的一天是否顺利，弄清楚他们的行为及心情。到一家你非常熟悉的商店或工作地点，发掘工作人员身上新的东西，每天都从距离你最近的人身上发掘出新的东西。

细心观察

- 1.所见即世界。
- 2.关注每件事情，特别是细节。
- 3.自我修炼，成为侦探。
- 4.将注意力从自己转移到他人身上。
- 5.努力记住他人的面孔及姓名。
- 6.保持头脑清醒。
- 7.光阴一去不复返，请珍惜。
- 8.避免同时处理多项任务，专注做好一件事情。

## 7、《即兴的智慧》的笔记-第48页

### 一、使用仪式

仪式就是最简单的行动，它使人冷静，而冷静也是即兴表演的要素之一。

试试看：创造一种简单的仪式：选一种你希望养成的习惯（运动、阅读、静坐、付账单），想想怎样才能使习惯的养成变得更容易和有趣。（是否应该准备好衣服和器材，要不要打扫书桌或工位？）每天固定一个时间来完成这种仪式。贵在坚持。

### 二、帮助他人

即刻行动的意义——别等到时机成熟才去做对你来说很重要的事。

试试看：即刻行动：列出五个改变你人生的重要地点。现在就放下书，选择一个地点，即刻向着这个目标出发。

### 三、变换地点

试试看：变换某项日常活动的地点。把周例会的地点改到户外，让你的伙伴惊喜一下，比如咖啡馆的包厢、当地博物馆内的酒吧。试着搬张椅子到花园里读书，远离办公室，带上午餐寻找新的地点用餐等，去发掘一个让你感兴趣的地方。

### 即刻行动

- 1.走路，跑步或者骑行到你该去的地方。
- 2.动机不是行动的先决条件。
- 3.先做你认为重要的事。
- 4.用仪式来开启新的一天。
- 5.采取行动就是对他人的帮助。
- 6.用变换位置来刷新头脑。
- 7.方位，方位，方位——对房产和生活来说同样重要。
- 8.为了维护他人利益，请守时。
- 9.为了维护自己的利益也请守时，光阴一去不复返。

## 8、《即兴的智慧》的笔记-总结

第一个练习：说Yes！

第二个练习：别准备。

第三个练习：即刻现身。

第四个练习：只管动手。

第五个练习：尽力就好。

第六个练习：细心观察。

第七个练习：面对事实。

第八个练习：别忘了目标。

第九个练习：求求你，犯个错。

第十个练习：立即行动。

第十一个练习：互相关照。

第十二个练习：享受旅程。

## 9、《即兴的智慧》的笔记-第十个练习

错误 [ 自己的 ] : 面对 - 想 “ 怎么解决 ” ( 计划外的意外 , 接受 )  
错误 [ 他人的 ] : 接受 - 放下不良情绪 - 想 “ 怎么解决 ”

[ 行个小丑里 ] 承认 - 微笑 - 观察四周 - 想接下来干什么

## 10、《即兴的智慧》的笔记-第26页

肯定一切并不一定让你得到理想的结果，以积极的心态对待人生也不等于所有麻烦都会消失，更不保证你一定会成功。但是多说Yes可以唤醒我们的想象力，让我们看到事物美好的一面，同时变得更加乐观、更有魅力、更容易与人相处，也更受欢迎。

试试看：选择一天，对所有事都说YES：放下自己的成见，对遇到每一件事都说YES，看看会有什么结果。当然，请运用尝试来开展这项练习。假如你是糖尿病患者，有人请你吃甜食，你应该在不影响健康的情况下设法说YES。比如，你可以这样回答：“好呀，我可以把它带回家吗？我儿子最喜欢吃甜食了。”

集体造句：用接龙的方式造句。第一个人说出一个单词，第二个人凭直觉脱口说出他想到的一个词，如此进行下去，直到句子完成。每个人思考的时间越短越好。当句子快完成的时间，所有参与游戏的人脸上都会出现一种心领神会、心照不宣的表情（形成这种共识的过程非常自然）。当句子完成后，大家一起说“YES,YES,YES”来相互肯定。集体创造的句子有时充满哲理，有时又像是胡扯，常常逗得大家哈哈大笑。

试试看：教朋友玩接龙游戏。晚餐时大家围着桌子，享受集体的智慧和幽默。

说YES!

- 1.只管说YES.
- 2.相信自己可以做到。
- 3.凡事要看到积极的一面。
- 4.赞同别人的意见。
- 5.多使用表示肯定的短语。“当然”“你说的没错”“我同意”“好主意”等。
- 6.练习多说YES，让自己变得乐观、充满希望。

## 11、《即兴的智慧》的笔记-第34页

试试看：渡过没有计划的一天：忘掉每天的例行计划，尝试去冒险。睁大双眼，集中注意力，跟随你的好奇心。不去想制订好的日常计划，用你超强的心灵感应去发掘真正想做的事并马上行动。  
试试看：用禅来集中注意力。当你注意到大脑开始计划下一步要说或要做的事情时，不妨有意识地做个改变：想象你要把自己现在的所见所闻详细地向中情局汇报，你要竖起耳朵，集中精力关注现在发生的每一件事，而不是将要发生的事。

印度世亲菩萨将人的恐惧分为以下五类：

- 1.死的恐惧。

## 《即兴的智慧》

- 2.失去财富的恐惧。
- 3.失去地位的恐惧。
- 4.失去意识的恐惧。
- 5.公开演说的恐惧。

### 无需准备

- 1.放弃计划，改掉凡事准备的习惯。
- 2.仔细感受当下发生的事情。
- 3.让自己迎接惊喜。
- 4.杞人忧天是无用的。
- 5.相信你的想象力，盒子里本来就有东西。
- 6.接受头脑中产生的任何想法。
- 7.恐惧源于关注点的错误，转移注意力即可。

### 12、《即兴的智慧》的笔记-第1页

### 13、《即兴的智慧》的笔记-第65页

有时全力以赴做事，结果却不见得完美，也就是说，付出不一定与收获成正比。比较正确的认知应该是“凡事尽力就好”，学会减轻压力，不要总是处于不良情绪中，比如“这次一定要做好”或“一定要做得比别人好”。

不良情绪会引发紧张、焦虑，反而容易导致失败。要接受事物的不完美状态，试着用下面的忠告来释放压力：勇于犯错，接受平凡，保持平常心。

不过分追求完美是第一步，然后试着不要追求无谓的创新。对创新的刻意追求会使我们感受不到原始的智慧。事实上，这份刻意反而阻碍了我们的创新之路。人们都认为创新就必须学会跳出条条框框来思考，并把这种思维方式当成目标来追求，这是错误的理解。实际上，要求跳出条条框框是要你善于发现眼前的食物。

试试看：平和的心态。假如有件重要的事情要做，请用平和的心态去面对它，不要强求自己做到极致。

搞清楚什么是眼前急切要做的？如果解决方法很平常。没创意，你该如何推进？

试试看：选择平常实用的礼物。你想寻找一份合适的礼物送给朋友或心爱的人吗？考虑一下日常都会用到的东西吧。（枕头、麦片碗、茶杯、浴巾、笔、钟表、拖鞋、毯子、质量好的菜刀、日历、好喝的咖啡。）随时记下日常实用的物品，有助于你挑选一份好礼物。

不要认为“创意”就是“非传统”或“怪诞”。

### 尽力就好

- 1.尽力已然完美。
- 2.勇于犯错。
- 3.在条条框框里思考。
- 4.善于观察。
- 5.你认为平常的事物，在他人眼中也许是个新奇的发现。
- 6.“经典”或“偏好”也能成为新的创意。
- 7.不要搞笑，要深刻。

# 《即兴的智慧》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)