

《硅谷最受欢迎的情商课》

图书基本信息

书名：《硅谷最受欢迎的情商课》

13位ISBN编号：9787508638874

10位ISBN编号：7508638875

出版时间：2013-6-5

出版社：中信出版社

作者：[新] 陈一鸣

页数：228

译者：汤冬冬,柴丹

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

《硅谷最受欢迎的情商课》

前言

《硅谷最受欢迎的情商课》

内容概要

一堂谷歌内部的创造力、幸福感提升课程，为何成为硅谷最受欢迎的情商课？

一堂情商课为何又能演变为风靡美国的超级畅销书？

为什么上千名学习过该课程的谷歌员工大呼“生活被彻底改变了”？

《硅谷最受欢迎的情商课》是谷歌送给全世界的礼物！

一名谷歌资深工程师、一位情商大师、一位心灵禅师、数百位顶级企业CEO、一所顶级大学科学家共同研发的情商自我提升课程——Search Inside Yourself（探索内在的自己）情商课风靡美国硅谷，它不仅是IT工程师们的超级福利，更成为全球众多职场人士必修的超级情商课程！这门课程通过练习来提升自己的情商，将负面情绪转化为正面能量，不但能纾解压力，更能提高专注力与创造力。它改变了大部分读者的工作和生活——无数人打消了辞职的想法，无数人获得了升职机会，无数人开发出影响世界的伟大产品，而且它甚至拯救了很多人的家庭。

《硅谷最受欢迎的情商课》就是这门课程的精髓。作者强大的工科背景使他能够将抽象的练习方法和禅宗大师的深奥哲思转化为所有人都能轻松理解的语言，诙谐、清晰、可实践。不论你身处什么行业、面临什么问题，不论你是想提高效率、在工作中发现更多的乐趣和激情，还是想控制脾气、平和心态、提升自己的幸福感，这本书都将为你带来意想不到的改变！

《硅谷最受欢迎的情商课》

作者简介

《硅谷最受欢迎的情商课》

书籍目录

《硅谷最受欢迎的情商课》

章节摘录

后记

我曾与我亲爱的朋友、禅修大师琼安·哈利法克斯，有过一次漫长的散步。琼安与我情同手足。我开玩笑说她是我的“妹妹”，因为她“只”比我大30岁。在那次散步的过程中，我们谈论了我们的生活方式。我们都在执行“无为”的灵性实践，同时心怀为整个世界服务的梦想。（我们开玩笑说，要“拯救世界”。）我们也调侃了这种看似矛盾的生活状态：一方面，我们要“懒惰”地在垫子上长时间打坐禅修，另一方面，我们要像菩萨（世界拯救者）一般孜孜不倦地为这个世界做出贡献。在那次谈话中，我记忆最深刻的是琼安的精神状态。琼安是我有幸见过的最富有慈悲心的人之一。你可以从她那最温柔的、深富慈悲心的眼神中看出这一点。她在一生中，默默无闻地做了许多让人赞叹的事情，她花了几十年的时间为临终者提供服务 and 临终关怀。她也是一位禅宗上师，是心灵与生命协会的创始人之一，这个机构一直惠泽着许多人。看起来，琼安总是在忙于为他人的利益奉献自我，然而她却给人一种感觉：她只是在自然而然地做发自内心的事情，这对她来说是一种乐趣。我仔细思考了琼安的精神状态，我想到，她的状态与那些令人鼓舞的、富有启发性的人们一样。我有幸与这些人共度时光：萨古鲁·加吉·瓦殊戴夫（Sadhguru Jaggi Vasudev），一位瑜伽大师，他所创立的组织创造了在一天内种植最多树木的世界纪录；A·T·阿里雅拉纳（“阿里博士”），一位谦逊的英文教师，满怀帮助他人的激情，后来建立了斯里兰卡最大的非政府组织；马修·李卡德，“世界上最快乐的人”，也组建了一个人道主义组织，义务为大众服务。所有这些具有菩提心的人都把他们为人类所做的永不休止的奉献看作内心自发的乐趣。他们有时开玩笑说自己是“懒惰”的人，但在我看来，他们比许多背负重担的商业领袖还要忙碌。他们的内心都充满喜悦。萨古鲁说我那个“开心一哥”的工作职位应该属于他。我的领悟是，如果你费尽心思，非常辛苦地去“拯救世界”，这项任务将变得极为艰难，你的努力也可能难以持久。相反，更巧妙的做法是，把注意力集中在发展内在的和平、慈悲心和抱负上。如果内在的和平、慈悲心和抱负变得强大，富有慈悲心的行为会由内而发，自然流露。这种状态才是持久的。伟大的一行禅师，也是一位具有菩提心的大师。他一生不倦地为人类服务，却也称自己为“懒和尚”，他用美妙的语言解释了其中缘由：“要致力于人世间的工作，先要理解佛陀所领悟的道理，也就是静心。然后你不再需要刻意行动，行动自然会带领你。”你不需要刻意行动，行动自然会带领你。这句话给了我灵感，于是我创作了一首诗：懒菩萨 心平如静水，慈悲植心灵。天天立雄志，普度天下民。志向当强烈，慈悲放光芒。济世不拼命，无为顺自然。所做平常事，造福天下人。你这活菩萨，救世也好玩。我的朋友，愿你很懒，也愿你拯救世界。

《硅谷最受欢迎的情商课》

媒体关注与评论

陈一鸣，官方头衔是谷歌的“开心一哥”，过去五年多来一直在谷歌教授Search Inside Yourself（探索内在的自己）课程。学员纷纷表示该课程改变了他们的生活，甚至有位员工上完课放弃了离开谷歌的决定。陈的书从该课程基础上整理而成，现在成了《纽约时报》的畅销书。——《时代》杂志谷歌发明了一种新的搜索方式，但不是基于什么神奇的算法。它让你探索内在的自己，通过正念禅修练习，来提高你的情商，训练你的注意力，培养有用的思维习惯。现实生活中，你随时随地都可以进行这种练习。——《福布斯》杂志

《硅谷最受欢迎的情商课》

编辑推荐

《硅谷最受欢迎的情商课》

名人推荐

《硅谷最受欢迎的情商课》

精彩短评

- 1、自己翻译的书要支持。我个人认为这本书从内容还是其他形式上都是很不错的。但觉得在国内有点水土不服的感觉。
- 2、1、说是情商课，其实是禅修课；2、难得的是把情商和禅修结合起来，并且用科学进行了解释，说明了具体操作；3、内心平和才能世界和平，其实禅修和心理咨询师的自我修炼何其相似。
- 3、英文是search inside yourself。真不知道中文是怎么翻的。从工程师的立场看禅修，颇有说服力。打算按照这理论稍作尝试
- 4、mindfulness
- 5、看了白看QAQ
- 6、打坐+情商
- 7、在人生最艰难的阶段，遇到了这本书，实为我幸
- 8、是一本有理有据、尤其是通过数字、事实来说话，谈“情商”、“禅修”的灵修书籍，很具有信服力，同时也很幽默。印象最深的是亮点：一是“禅修”的神奇力量，促使我决定坚持实践；二是“理想未来”的畅想，让我警醒和鼓舞，促使我立足当下、为之奋斗！
- 9、非常棒的一本书，有理论有方法。情商的关键在于对自我及他人的了解。正念禅修就是达到此的途径。
- 10、主要在讲禅修。英文名是探索内在的自己，会比中文名更贴切一些，主要讲禅修，内容围绕“训练专注力、自我知觉和自我掌握、培养有益的思维习惯”三个方面展开。很受启发。
- 11、刚开始读的还蛮仔细，后面就泛泛的浏览了一下，理论比较多，也不太容易理解，和大多数的心理学书籍差不多，自我管理就那些内容，关键是如何做？读完后，感觉比期望差很多。
- 12、这本书彻底改变了我，让我变得平和、安静，让我学会如何清晰思考，如何具有同理心...总之真的是获益匪浅，感谢这本书的作者——陈一鸣，给我打开了一扇通向智慧的门。
- 13、还是有些用的。
- 14、多多推荐的书，超赞！已经在看第二遍了，妈妈再也不用担心我的失眠了！！=)
- 15、此书只有二字总结，既是禅修。靠禅修获取正念，以得仁慈洞察之心。
- 16、大多是方法，学习的同时还重在坚持。
- 17、最实在最科学的灵修书，好读好懂好操作，强烈推荐。
- 18、在图书馆看完的 果真是吸引力法则么 以为是为为人处世培养情商的书 其实有时禅修类 看完之后感觉自己的心态会越来越好 越来越看得开了 放下执念本来就是一种幸福
- 19、用一晚上扫了一遍 对于从来没有接触过禅修的人这本书起码可以让人领略到禅修的魅力 提高情商什么的只能说禅修的附属品之一
- 20、read in the nlc. like the humor.
- 21、冥想但无坚持
- 22、一开始没有对这本书抱有什么希望 感觉又是一本应景的书籍而已 但是买来一看 看了推荐和作者的经历 就对开始对这本书有了不同的看法 在视频里看了作者的演讲 更是对他的思想充满了好奇 细细品读 好书 难得的好书 如果专注在灵修方面的读者 这是一本理性科学加冥想 正念的好书 收益很大 满足了自己对灵修科学的看法
- 23、全面介绍了如何调整情绪，受益匪浅
- 24、以其说是情商课，不如说是禅修课。问题是，我什么时候可以达到内心慈悲，开放，平静和清晰的自我意识，何时能体验禅修大师所说的极致快乐：)
- 25、是个很好的marketing的典范，通过打通禅修与情商的关系，来倡导禅修的理念。对于新理念都可以这么干~
- 26、关于禅修的书，要想真有效果，重点是继续消化跟实践
- 27、不知道7分的评分怎么来的。
- 28、以正念、禅修等内容为主，主要还是情绪管理和调节。
- 29、是正品，这书很不错... 推荐看!
- 30、情绪不是我自己，不能被情绪驾驭！很棒的一本书
- 31、在生活里禅修

《硅谷最受欢迎的情商课》

- 32、里面在谈到用正念写电子邮件的时候，突然想到海贼王中，关于霸气的运用。哇咔咔……走火入魔的节奏
- 33、1注意力
2自我告知和自我掌控
3有益的思维习惯
好了，这本书看完了
- 34、禅修是主线，放得下、拾得起是最重要的技能。书本上说的一些小技能还是值得一试的
- 35、看完很久了，值得看哦
- 36、没看呢。不过书应该是正版，包装挺好
- 37、4.5星
- 38、这个悟禅的概念很好，但是书的阅读性很差，看起来非常的生涩
- 39、“如果外在的事物让你感到痛苦，那痛苦并非来自事物本身，而是你对它的看法；如果你愿意，你随时可以将这个想法打发掉。——马可·奥勒留”
- 40、其实就是讲禅修（打坐）的。
不知道到底是一个人成功了所以自我感觉这么好，还是自我感觉好了，能静下来才能成功。目前心理太乱，静不下来，想太多不是什么好事。
- 41、禅修的概念类似于自控力里面的呼吸吧。
- 42、同学推荐我买的，这本书对他影响很大，他从中体悟很多，肯定有用，值得拥有！
- 43、漫画配得很妙。如果缺少了那些漫画，这本书在内容上将是残缺的。
- 44、看完整本书，感觉一点都没有收穫。
- 45、以前觉得禅修是门自我安慰的伪科学，最近看了《象与骑象人》和《亲密关系》等心理学的科学研究的书之后，觉得这似乎是几千年来智慧却一直被我视为迷信般不敢接触，甚至唾弃。加上人生经历的丰富，瑜伽的训练后，更加体会到冥想、坐禅、行禅等禅修真的不是玄学，就像运动有益身体一样，禅修有益内心。知道了不禅修，就好像知道了运动缺借口累一样，没有丝毫进益。不体验，永远就只能是“玄学”，不，连证明是“玄学”都没有资格。
- 46、印刷什么的却是不错。
- 47、探索内在的自己。
向内看，内在是一切善的源泉。
从前，一个弟子问：“师父，和人交往是不是修行的一半？”
师父回答道：“不，和人交往是修行的全部。”
禅修提高你的注意力，完美人生。和瑜伽有异曲同工之妙。
- 48、心灵的沉静和强大是最宝贵的力量。
致圣人之路。
- 49、冥想的角去段炼情商。还是很不错的。
- 50、禅修与在生活中的运用。最好的情绪管理课。
- 51、一口气看了三遍，作者讲正念和情商的创意真的太好了。痛苦来临时不抗拒，乐来临时不执着，只要能够坚持的确可以提高生活质量。
- 52、很好的书本，用于学习。
- 53、书名写得有点夸张，内容看了想睡觉的感觉。
- 54、在参加完正念课程后，老师推荐的书籍，值得一读，更加系统了学习了如何进行正念禅修
- 55、硅谷华裔工程师拆解了冥想进阶教程，一步一步，去掉了所有神秘元素，只保留可操作指南。
- 56、一定要每天留两分钟自省
- 57、听说很有用，被墙裂推荐了
- 58、看书名挑书的失误，没想到是一本讲禅修的励志书。书里的理论和操作其实挺实用的，但确实没有兴趣实践……
- 59、基本就是把之前那些关于冥想的书所说的内容都大概提了一下。虽然作者很好的把这些内容和美国文化结合在了一起，显得比其他冥想书籍有趣，但因此而使用近乎清代的中国人形象让我有点恼火。这次主题阅读还有一本书就结束了，原以为会读得很腻，但较差对比的结果抵消腻感。
- 60、将一些心理常识融入到生活中，浅显易懂，插图也不错

《硅谷最受欢迎的情商课》

- 61、书不错，以后亚马逊有的书，一般都会在亚马逊买了
- 62、这书我读了n遍、理论知识是很棒的。可是修行这事儿，还是要靠行动
- 63、好书~
- 64、看一遍是不够的，要买回来对照着做立面的联系才行。
- 65、与其说是一本讲情商的书，这本书其实主要着重于探讨情商里面自我觉知和情绪控制的部分：

如何用正念禅修锻炼自己的注意力，如何用写日志的方法探索真实的自己...

这本书很大程度上改变了我对所谓情商的某些偏见（情商与圆滑或世故无关，且并非无法改变），再加上作者工程师的背景（同专业的亲切感~），还有幽默的语言，都让我觉得颇值得一读。

书摘：http://karen-books.lofter.com/post/37b909_1756730

《硅谷最受欢迎的情商课》

精彩书评

章节试读

1、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第87页

随着自我觉知的神话，最终我们会得到一个非常重要的领悟：我们不是我们的情绪。

通常我们认为那些情绪就是我们自己。这一点可以在我们描述情绪的语言中有所反映。比如我们说“我愤怒”，“我开心”或者“我伤心”，就好像这些愤怒、快乐和悲伤就是我们或者成了我们自己。对于我们的意识来说，我们的情绪变成了我们的存在。

通过足够的正念练习，你最终会注意到一个微妙但是重要的转变——你开始感觉到这些情绪只是你的感受，它们并不是你。你会开始讲情绪简单地看做生理现象。情绪变成我们的身体体验，所以我们由“我愤怒”转变为“我在身体上感受到愤怒”。

这个微妙的转变及其重要，因为这表明我们可以掌控情绪。如果我的情绪就是我，那我就对情绪无能为力。但是如果情绪只是我在身体内的体验，那么感到生气就变得很像在大量体育锻炼后感到的肩膀疼痛，两者都仅仅是对我有一些影响的生理体验。我能够缓和这些不适。我可以不管它们并且去吃冰激凌，因为我知道几个小时后，我就能感觉好很多。我可以专注地体验它们。最重要的是，我可以对这些情绪采取行动，因为它们不再是我的核心存在。

在禅修传统中，对这个领悟有一个非常美妙的比方。思绪和情绪就像天上的云朵，有些很美丽，有些很阴郁，而我们的核心存在就好像是天空。云朵不是天空，它们是天空中飘来飘去的东西。同样，思绪和情绪不是沃恩，它们只是我们身心当中来来去去的简单现象。

具有这个领悟，一个人就可能带来内在的改变。

2、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

“探索内在的自己”三步骤：

- 1、训练注意力
- 2、自我觉知和自我控制
- 3、培养有益的思维习惯人人都有一个快乐的基准点，不管经历过情绪之后，我们都会回到那个状态。而这个基准点可以通过有意识的训练来改变。

强大、稳定和敏锐的注意力能够让你保持头脑冷静和清晰，这是情商建立的基础。

单纯的存在状态就是，每时每刻都活在当下，不作评判。

创造“好的意图”本身就是一种禅修形式。

每次你创建一个意图，这个意图最终会形成一个思维习惯，它能够在各种情形下出现在你的头脑中，来指导你的行为习惯。

将溜走的注意力带回的过程，不是失败，而是成长的过程，是发展强大的心灵肌肉的过程。

留意我们对待自己的态度——

看我们如何对待自己，对自己说自己坏话的频率。如果可能，将这一的态度转向自我导向的仁慈和好奇。这种转变本身就是一种禅修。

无论你正经历什么，只是去体验它，不要评判是好还是坏，顺其自然。

《硅谷最受欢迎的情商课》

将情绪看成一种生理存在，而不等于自我存在。

当一个人受到“针对过程的赞美”时，会强化“成长思维模式”，或者是想象他的努力能够通过投入和努力得到反应。这就创造了爱好学习和适应的能力。

因此，当我们给出反馈时，最好是用鼓励“成长思维模式”的方式。更好的反馈是围绕努力和成长的，而不是给一个人贴标签。

简单地说，赞美他人工作努力，要比赞美他们聪明好得多！

真实世界反而是磨练情绪技巧的最佳场所。它既是你的道场，也是你的禅场。

三个重要的社交技巧：

- 1、带着慈悲心领导他人
- 2、带着善良影响他人
- 3、带着洞察力与人交流

四个步骤扩大你的影响力：

- 1、要明白你现在就有影响力
- 2、加强自信
- 3、理解他人，帮助他人
- 4、为更伟大的目标服务

想要抵达和平，就传达和平。

3、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第91页

在中国古代，一个人骑着马走在路上。路边的人问他：“马上的人，你要去哪里？”骑马的人回答：“我不知道，问这匹马吧。”

这则故事隐喻的是我们的情绪变化。马代表我们的情绪，我们经常会感到自己被情绪所控制。我们无法控制那匹马，反而让马来决定去向何方。好在事实证明，我们是可驯服并驾驭马的。要想驾驭一匹马，我们需要观察它的喜好、性情以及行为习惯。一旦我们充分理解这匹马，就可以学着与它沟通，巧妙地与它合作。最终这匹马带我们去任何我们想去的地方，因为我们握有选择权。我们可以在夕阳的余晖中骑马，很酷。

“自我调节”下的5种情绪能力：

1. 自我控制：对具有破坏性的情绪和冲动有自控能力。
2. 可信赖：保持诚实和正直。
3. 责任感：为个人的行为表现负责。
4. 适应性：应对变化的灵活度
5. 创新性：能够坦然接受新颖的观点、方法和信息。

自我调节不是回避情绪，也不是否定或压抑真实的感觉。每一种感觉都携带着有意义的信息，如果否定或压抑这些感觉，你就错过了重要信息。比如有一位学员很好地倾听了自己的感受后，他理解了自

《硅谷最受欢迎的情商课》

己对目前职位感受有多么不满意，在课程结束后不久，他尊重自己的感受，换了一个职位，工作起来变得更快乐也更有效率。

情绪的自我调节并不意味着让人不再有某种情绪，而是意味着我们能够有技巧地处理这些情绪。根据我自己的经验，从一开始就阻止一个不健康的情绪或思绪产生，这是不可能的，但是有一点非常重要：虽然我们不能阻止一个不健康的思绪或情绪产生，但是我们有能力把它放下，而经过高度训练的心灵能够在这些思绪或者情绪升起的时候马上就将它们放下。

佛陀对心灵的这种状态有一个非常美妙的比方，他称之为“就像是在水面上写字”。在开悟的心灵中，一个不健康的思绪或者情绪升起时，就像在水面上写字一样，在被书写的那一刻就马上消失了。

练习放下

禅修带来的能够改变生命的最重要的领悟之一是，痛(pain)和苦(suffering)在本质上是截然不同的，它们并非永远相伴而生。这一领悟缘起于放下的练习。

放下是一个非常重要的技能，它是禅修练习至关重要的基础之一。禅宗传统用有趣的方式，准确表达了这个关键领悟，用禅宗三祖僧璨的话来说：“至道无难，唯嫌择拣”。意思是，达到至高之道并不难，只要没有偏好就行了。心灵变得如此自在，即使是对自己喜好的事物也能够坦然放下，那么“大道”就不再是难事。

放下的核心重要性引出一个非常重要的问题：“放下我们心中的喜好，我们还有可能去欣赏并且充分体验生活的跌宕起伏吗？”我喜欢换个问法：“鱼与至道，能兼得吗？”

我认为这是有可能的。关键是要放下两件事情：执着和抗拒。执着就会内心拼命地抓牢某件事物，拒绝放手。抗拒是内心拼命地避开某件事情，拒绝面对和接受。这两种心态是对立的。执着和抗拒占据了我们所经历痛苦中相当大的比例，可能是90%，甚至可能是100%。

任何一种体验，最初都是由感官和对象之间的接触开始的，继而产生了感觉和认知，紧接着，执着和（或）抗拒就产生了。关键在于，执着和抗拒与感觉和认知是分开的，但是由于它们紧接在一起出现，人们通常注意不到期间的差别和缝隙。然而，随着正念修行逐渐加深，你就能够注意到期间的差别，甚至可能看到他们之间的细微的缝隙。比如，在长时间静坐之后，你可能会感到背部有些疼痛，随机你的心中会升起抗拒，你会想：“我讨厌疼痛，我不想要这样的感觉。走开！”经过足够的正念修行，你会注意到，疼痛的感觉和接下来的抗拒是有区别的。没有经过训练的心灵会将其混淆，而经过训练的心灵能够看清它们是两种不一样的体验，前者导致后者发生。

一旦你的心灵训练出现这种高度觉知和解析能力，你就会获得两个重大机遇。

第一个机遇是，能够痛而不苦(pain without suffering)。理论是苦的真正缘由是抗拒，而不是痛本身，痛仅仅是启动这个抗拒感的一种感受。如果心灵能意识到这一层次，而又放下抗拒感，那随着痛的体验带来的苦将大大减少，甚至可能不再有苦。乔恩卡巴金举了一个例子来解释这个理论是如何在实践中发挥作用的，他讲了了“正念减压”课程中遇到的一个男人的故事。

这个男人70岁出头，患有严重的脚疾。第一节课他是坐着轮椅来上的……就是在这一天，他告诉全班同学，他的脚太痛了以至于他想砍掉双脚。那时他对修禅的用处还一无所知，但由于太过痛苦，所以他愿意作任何尝试。每个人都为他感到难过……等到他第二次来上课时，他已经不坐轮椅了，而是拄着双拐。再后来，他只需要拄着一根手杖，这样的转变对每周都在观察他的旁观者来说很有意义。他说，虽然脚上的疼痛依然存在，但他对疼痛的态度却改变了很多。

《硅谷最受欢迎的情商课》

拥有这个领悟的最有趣的历史人物是“五贤帝”的最后一位，古罗马帝国皇帝马可奥勒留，他写道：如果外在的事物让你感到痛苦，那痛苦并非来自事物本身，而是你对它的看法，因此只要你愿意，你随时可以将这个想法打发。

第二个重要的机遇是，可以体验愉悦，而没有不圆满的余味。愉悦的体验有一个最大的问题，就是它终会结束。体验本身并不会成苦，而是我们对愉悦体验的执着，以及期望这种体验不要消失的强烈愿望给我们带来了苦。一禅师用优美的语言描述道：花朵凋零本身并不造成苦，然而人们期望花朵永不凋零，是这个不切实际的愿望成了苦。因此，如果心灵能够认识到这一点，放下执着，这些愉悦的体验几乎不会带来苦。即便花儿最终会凋落，我们依然能够全身心地欣赏它的美丽。

放下执着和抗拒，我们便能够获得放下的心态，充分地体验生命本身绚丽多彩的细节。实际上，带着放下的心态，我们可能会体验到更加生动的生命状态，因为“放下”可以使我们从执着、抗拒和痛苦的内心纷扰中解脱出来。

4、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第93页

情绪的自我调节并不意味着让人不再有某种情绪，而是意味着我们能够有技巧地处理这些情绪。比如，在佛教心理学中，愤怒和义愤之间有一个重要的区别：愤怒（anger）产生于无力感，而义愤（indignation）产生于力量。正是由于这个区别，当你感到非常愤怒的时候，你会觉得失去了控制，但是当你感到义愤时，你可以保持对意识和情绪的完全控制。因此，你可以表现得感情非常强烈，并努力争取改变，而不会失去理智。因此，义愤是一个很有技巧的状态，是自我调节处在最佳状态的一个很好的例子。我认为义愤最好的化身就是甘地。甘地不是一个愤怒的人，但这并没有阻止他与不公平作斗争或是领导大规模的游行。在他努力抗争的那段时间，他从未失去平静或慈悲心。

5、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第41页

能将涣散的注意力一次又一次收回来的能力，是形成判断力、品格和意志的根本基础。如果一个人没有这种能力，他就不是自己的主人。能够提高这种能力的教育，就是最卓越的教育。

最简单的方式就是全然地关注当下的每一件事情，不作评判，每次注意力溜走，只要温柔地讲它带回来即可。

6、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第4页

科学领域杰出表现者最重要的6种能力：1.强烈的成就感和很高的成就标准；2.影响力；3.概念思维；4.分析能力；5.主动接受挑战；6.自信心

7、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第121页

自我激励三步骤

- 1.保持一致：使工作和我们的价值观以及更高的使命保持一致
- 2.展望未来：让自己能清楚看到渴望的未来
- 3.在前进道路上克服障碍的能力

8、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第23页

“进步或成长均来自于克服抗拒”

这本书或许不会被很多人认真来看，因为在我的感觉里，西方的教育类/说教类书籍总是给人一种怪怪的感觉，道理看起来都懂，各种话也听得进去，然后合上书就几乎忘个干净，只能记住其中的一丁点

《硅谷最受欢迎的情商课》

儿。

至少前言里所说那种听到突然袭来的雷声也不会惊诧的境界，我早就达到了。经历了很多混乱、迷茫、残忍、痛苦、不堪的场景，人的承受能力会很强的。而睡觉的时候控制呼吸节奏，试着捕捉游动的意识算不算是一种修炼？

9、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第6页

“探索内在的自己三步骤：1、训练注意力 2、自我知觉和自我掌控 3、培养有益的思维习惯”
“注意力训练旨在创造一个同时处于平静和清醒状态的意识，这种意识的质量构成了情商的基础”
第一条很赞同！

10、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第183页

三个重要社交技巧：带着慈悲心领导他人，带着善良影响他人，以及带着洞察力与人交流。

11、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第9页

记下

12、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第176页

保持开放，理解在别人看来是合理的事情，至少从他们的观点来看，甚至在你不同意他们的时候也这样做。

13、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

设想一下，无论你在什么时候遇见什么人，你习惯性的本能的第一个想法就是：“我希望这个人快乐”。拥有这样的思维习惯能够改变工作中的一切，因为这种真诚的好意会被他人无意识地接受，而你也创建了一种激发高效合作的新人

14、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第98页

处理痛苦情绪的4个有效的总体原则是：

1. 当你不痛苦的时候，知道自己当下没有痛苦
2. 不要因为懊恼而懊恼
3. 不要喂养情绪怪兽
4. 每一次起念都以善意和幽默的开始

当你不痛苦的时候，知道自己当下没有痛苦

当你并非处在痛苦情绪中的时候，要觉知到你并不痛苦。这是一个在多个层面上都非常强大的练习。就某个层面而言，这样能够增加幸福感。当我们遭受痛苦的时候，我们总是告诉自己：“如果我们能够从痛苦中得到解脱，我将会非常快乐。”可是当我们从那种痛苦中得到解脱的时候，我们却又忘记了享受远离那份痛苦后的自在。通过练习关注并不痛苦的状态，能够促使我们主动享受那份自在的美妙，因此能帮助我们变得更加快乐。

15、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第72页

自信是一种同时保持像富士山一样强大和能够像一粒沙那样渺小的能力。

《硅谷最受欢迎的情商课》

16、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

课程的理论背景：

禅修，简言之，就是训练注意力。通过足够的禅修训练，一个人的注意力会变得平静而集中，不为外界所动。当注意力得到提高之后，人的精神很容易变得高度放松，同时保持警觉，而且这一种状态可以长久持续。当放松和警觉同时存在时，有三种很棒的心灵品质会自然出现：平静、清晰和快乐。

{ 禅修（注意力集中） 内在安宁 恒久快乐（禅悦）+慈悲心 }

探索内在的自己三步骤：

1、训练注意力

控制注意力是一切的根基，是拥有更高层次的认知能力和情绪能力的基础。

2、自我知觉和自我掌控

通过训练注意力，创造出高度清晰的知觉，来观察自己的认知过程和情绪过程。

以第三方的角度客观地观察自己的意识流和情绪过程，以实现自我掌控。

3、培养有益的思维习惯。

为什么训练注意力是一切的根基？

强大、稳定和敏锐的注意力能够让你保持头脑冷静和清晰，这是情商建立的基础。

自我知觉取决于我们能否客观地看待自己。

我们能够从旁观者的角度来观察自己的思想和情绪，而不是陷入情绪中，而不是认同情绪，而是清楚客观地观察。要做到这点，需要有一个稳定、清晰且不做评判的注意力。

训练这种高质量注意力的方式叫作『正念禅修』，正念也叫『观心』。

卡巴金定义：正念是用一种特殊的方式，有意识地关注当下，不作评判。

一行禅师定义：正念是对当下的现实保持有意识的知觉。

【正念和清净心的关系是什么？】

正念，能够通过实践得到极大的加强，一旦它变得足够强大，就会直接带来平静而且清晰的注意力。

【思想和情绪是什么关系？情绪是思维习惯对身体的反应】

禅修的科学定义：一系列心理训练，用来让修习者熟悉特定类型的心理过程。

禅修是内心的训练，训练注意力和元注意力。

注意力：以清晰且生动的形式被心灵占据。

元注意力：是注意力中的注意力，也就是能够关注注意力本身的一种能力。

元注意力是专注力的奥秘之所在。

17、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第30页

暂时将这本书放回书柜。

目前学到的一点是控制情绪的方法，要生气时，先停一下。

还没有完全做到，还需要修炼。

18、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第20页

元注意力：能够关注注意力本身的一种能力。简单地说就是能意识到注意力已经游离的能力。

19、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-?

《硅谷最受欢迎的情商课》

我看的是英文版，刚看几眼，就出现了两处dalai lama，是不是中文版审查掉了？

20、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

近日，据腾讯官方宣布，一年一度的腾讯效果营销中国行已正式启动。作为本次中国行温州区的唯一一站，将于2013年8月8日在温州香格里拉大酒店召开。此次温州站不仅有腾讯公司副总裁亲临现场，同时腾讯移动事业部总经理也会在会议现场为大家介绍腾讯效果推广并入移动互联网事业部后，帮助广告主抓住移动互联网的发展机遇。另外艾瑞咨询的优秀分析师也为大家带来独到的专家营销视角。更多会议内容请拨打会议咨询热线0577 - 56580922或登陆腾讯全国路演温州站官网<http://www.tq365.cn>

21、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

1

22、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

很生动，也很实用，不错的书。

p22 快乐是心灵的原本状态。（虽然从社会学上来说恐怕不妥，但对于激励人是很重要的观点）

p26 跟随呼吸。一只在花瓣上休憩的蝴蝶随着微风上下摆动。你的注意力就是那只蝴蝶，而花瓣就是你的呼吸。

p30 一座山的姿势

p56 一次正念呼吸。产生意图本身就是禅修。

p114 学会和情绪做朋友，很好的handle

p125 自主性，掌握度和使命感。

p140 学会乐观的面对失败，勇敢的进入困难的领域。

p144 相扑手巨浪的故事

p198 巴菲特：等你到了我这个岁数，你会这样衡量自己的人生是否成功，在那些你希望他们爱你的人中，有多少人真的爱你。这才是对你的人生的终极考量。

23、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第72页

“自信不是自我主义.....当你真的很自信时，你的自我是非常灵活的：你可以在必要的时候很自我，也能够放下自我，为的是通过聆听去学习全新的事物。如果你发现无法放下自我，那你至少要明白事实上放不下。你能够对自己坦诚相对。要有深度的自信才能够足够谦卑，从而不加自责地认清自己的局限性。”

以上是诺曼·费希尔对“自信”一词的描述。

应该呈现出一种安静然而准确无误的自信，不管是面对一个国王还是一个乞丐，不管是在广庭大众之下表达什么观点还是安静的一个人呆着。

《硅谷最受欢迎的情商课》

“在大多数场合，在我和他人进行交流互动时，我专注将仁慈和好意带给对方，所以我会让我的自我变得很小、很谦卑，几乎无关紧要。与此同时，我又会让自我变得足够强大，使我能够不管和谁交流时威风都不在他人之下...无论那个人是总统、明星、交警还是广大听众。”

“自信是一种同时保持富士山一样强大和能够像一粒沙那样渺小的能力”
我觉得，你有这种能力。我可以感觉的到。

24、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第140页

如果你想提高成功率，那么你失败的次数需要加倍。

25、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第48页

当一个朋友或者爱人跟你说话时，用一种专注的态度倾听，讲全部的注意力和时间当成送给他们的一份礼物。提醒自己，因为这个人对你来说如此重要，所以他（她）值得你付出全部的注意力，以及他们表达自己所需要的空间和时间。

当你倾听的时候，全然地关注讲话的人。如果你发现注意力溜走了，就温柔地讲注意力带回倾诉者身上，就像这个讲话的人是你的修禅对象一样。尽可能避免讲话、提问题或者引导讲话人的思路。记住，你正在给他（她）一份非常有价值的礼物——倾听时间。你可以通过面部表情或者通过点头，或是说“我明白”，“我懂了”来表示认可。但是尽量不要过度引导讲话的人。如果讲话的人没有什么可说了，就给他沉默的空间。然后当他重新开始讲话时，你继续倾听。

最常见的反馈是，人们对于自己被他人如此认真地倾听感到非常感激。倾听是充满神奇的，它把外来的，陌生的，甚至隐约带有威胁的人，变成了与我们密切相关的人，最终此人会变成我们的朋友，通过这样的方式，倾听柔化并改变了倾听者。

我们的注意力是我们能够给予别人的最有价值的礼物。我们全然关注某人的那一刻，他就是我们在这个世界上注意力的中心，没有什么比他更重要，因此此人就是我们意识场中的一切。有什么礼物能比这更有价值呢？“我们给别人最珍贵的礼物就是我们身在现场，当用正念之心环抱我们所爱的人时，他们就会像花儿一样绽放。”

26、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第1页

神经的可塑性：我们所想、所做和所关注的事情能够改变我们的大脑结构和功能。

自我觉知取决于我们能否客观看待自己。这就要求我们从一个旁观者的角度来观察自己的思想和情绪，不是陷入情绪中，也不是认同情绪，而是清楚客观地观察。

在做出反应前加以停顿的能力，“在刺激和反应之间有一个空间。在这个空间中，我们有自由选择做出什么样的反应，而这些反应中包含我们的成长和快乐。”

正念：用一种特殊的方式，有意识地关注当下，不作评判。--乔恩·卡巴金
对当下的现实保持有意识的觉知--一行禅师

每一种情绪体验不仅是一种心理体验，还是一种生理体验。较之于心灵层面，我们能够更加生动地在身体层面体验情绪。因此，当我们试图感受一种情绪时，如果能将注意力放在身体上而不是心灵上，我们所得到的通常更多。

发展高分辨率感知情绪的方法就是将正念运用到身上。基本上，每一个情绪都有对应的强烈的生理反

《硅谷最受欢迎的情商课》

应，因此除非我们在生理层面上下工夫，否则我们无法培养自己的情商。这就是我们将正念引向身体的原因。

呼吸吧，就像生命依赖于它一样。

日常生活是练习正念的最佳场所，注意力全然集中在体验这些事情本身，快乐的体验将更加强烈。

将正念运用到生活中。最简单的方式就是全然地关注当下的每一件事，不作评判，每次注意力溜走，只要温柔地将它带回即可。

导向他人的正念--将全部的注意力和时间当成送给他们的一份礼物。提醒自己，因为这个人对你来说如此重要，所以他值得你付出全部的注意力，以及他们表达自己所需要的空间和时间。

每天做一件对自己友善、有益的事。久而久之，对自己的友善会成为一种宝贵的思维习惯。

禅修就像入睡。你越是放松，越是不关心结果，它就越容易达成，效果也会越好。因为禅修和入睡同样依赖于“放下”

你越能放下，就越容易进入禅修的状态，也越容易睡着。这就是为什么许多禅修老师让学生不要对修行抱有期盼。因为一旦意识只关注结果，就会干扰放下的心态。

在禅修中保持放松的心态很有必要。放松是精神高度集中的基础。心境在放松的时候会变得更加平静和稳定，稳定的心境促进精神集中。反过来这种状态又会让人更放松，由此形成良性循环。

当你的禅修练习看起来似乎毫无进展的时候，请不要感到沮丧。时候到了，改变会突然出现。你每时每刻的努力都会使你更加接近那个状态。--渐修得顿悟

持续恒久的自信需要深刻的自我觉知和不加掩饰的自我诚实，就是对自己不要隐瞒任何事情。它来源于准确的自我评估。如果能够准确地评估自己，我们就能够清晰而客观地看到我们最大的优点和最大的缺点。我们要对自己保持诚实，不管是最神圣的愿望还是最黑暗的欲望。我们要了解生活中最高优先级的事情，什么对我们是重要的，什么对我们来说是不重要的、可以放手的。最终，我们会达到一种完全接受自我的舒适状态。我们对自己没有不能说的秘密，没有什么事情是不能处理的。这就是自信的基础。

自我觉知是一个中立的认知模式，即使在汹涌的情绪里也能保持自我反思。

我们不是我们的情绪。

情绪只是你的感受，它们并不是你。

通过更多的练习，你会开始将情绪简单看作生理现象。情绪变成我们的身体体验。所有由“我愤怒”转变为“我在身体上感受的愤怒”

这个微妙的转变极其重要，因为这表明我们可以掌控情绪。如果我的情绪就是我，那我就对情绪无能为力。但是如果情绪只是我在身体内的体验，那么感到生气就变得很像在大量体育锻炼后感到的肩膀疼痛，两者都仅仅是对我有一些影响的生理体验。我能够缓和这些不适。我可以不管它们并去吃冰激凌，因为我知道几个小时后，我就能感觉好很多。我可以专注地体验它们。更重要的是，我可以对这些情绪采取行动，因为它们不在是我的核心存在。

思绪和情绪就像天上的云朵，有些很美丽，有些很阴郁，而我们的核心存在就好像是填空。云朵不是天空，它们是天空中飘来飘去的东西。同样，思绪和情绪不是我们，它们只是我们身心当中来来去去的简单现象。

痛和苦在本质上是截然不同的，它们并非永远相伴而生。这一领悟缘起于放下的练习。

《硅谷最受欢迎的情商课》

放下是一个非常重要的技能，它是禅修练习只管重要的基础之一。

放下两件事情：执着和抗拒。执着就是内心拼命抓牢某件事物，拒绝放手。抗拒是内心你拼命避开某件事情，拒绝面对和接受。

执着和抗拒与感觉和认知是分开的，但是由于它们紧接在一起出现，人们通常注意不到其间的差别和缝隙。然后随着正念修行逐渐加深，你就能够注意到其间的差别，甚至可能看到它们之间细微的缝隙。

一旦你的心灵训练出这种高度觉知和解析能力，你会获得两个重大机遇：

第一个机遇是，能够痛而不苦。苦的真正缘由是抗拒，而不是痛本身；痛仅仅是启动这个抗拒感的一种感受。如果心灵能够意识到这一层次，而又放下抗拒感，那随着痛的体验带来的苦将大大减少，甚至可能不再有苦。

如果外在的事物让你感到痛苦，那痛苦并非来自事物本身，而是你对它的看法；因此只要你愿意，你随时可以将这个想法打发掉--沉思录

第二个重要机遇是，可以体验愉悦，而没有不圆满的余味。

花朵凋零本身并不造成苦，然而人们期望花朵永不凋零，是这个不切实际的愿望造成了苦。

学习处理情绪触发点的第一步，就是要觉知到自己的情绪被触发。

客栈

做人就像是一家客栈

每个早晨，都是一位新来的客人

喜悦、沮丧、卑鄙

一瞬的觉悟来临

就像一个意外的访客

欢迎和招待每一位客人！

即使他们是一群悲伤之徒

来扫荡你的客房

将家具一扫而光

但你要款待每一位宾客

他或许会为你打扫

并带来新的喜悦

如果是阴暗的思想、深深的羞耻和怨恨

你也要在门口笑脸相迎

邀请他们进来

无论谁来，都要感激

因为每一位都是由世外派来

指引你的向导

一个有教养的心灵的标志就是，你可以不接受一种观点，但能够包容它--亚里士多德

一个成熟的心灵的标志就是，你可以不赞同他人的感受，但能够理解并接受这样的感受。

一个人如果经常思考衡量一些事物，他的内心会变得倾向那些事物。

我们经常想什么，就会成为什么样的人。

经常邀请一个想法在你的心灵中产生，这个想法就会成为一种心理习惯。

仁慈是快乐的可持续源泉。

《硅谷最受欢迎的情商课》

信任始于真诚、仁慈和开放。只要有可能，假定那个人是好人并且值得好好对待，知道证明并非如此，并以此开始一段关系。

客观理解不同人的不同观点，在双方都是完全正确、完全合理的情况下，冲突仍然会产生。

慈悲心是最喜悦的状态。

第二等喜悦的状态是开放的觉知，那是一种心境完全敞开、平静和清晰的状态。

慈悲心-我理解你、我感同身受、我想要帮助你

实践慈悲心，就是从关注自己到关注他人

高难度谈话需要的两个洞察力

第一个重要的洞察是，结果并不代表意图，很多情况下行为造成的结果并不能代表人们的本意

第二个重要的洞察是，身份认同

27、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第45页

行禅，就像它听起来那么简单。你在行走的时候，要全然关注当下的每一个动作和身体的每一个感觉，每一次注意力溜走了，就温柔地将它带回。

以前一直以为读书的时候会有老师要求静坐只是说让我们安静的闭嘴而已，现在才知道也许真正静坐所想达到的目的应该是坐禅吧，可惜没有老师告诉我。不然从小培养学生有坐禅的意识应该很不错的，以后希望我能教我的孩子(*^__^*)

28、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-第92页

丹尼尔·戈尔曼在此范畴内定义了5中情绪能力：

- 1.自我控制：对具有破坏力的情绪和冲动有自控能力。
- 2.可信赖：保持诚实和正直。
- 3.责任感：为个人的行为表现负责。
- 4.适应性：应对变化的灵活度。
- 5.创新性：能够坦然接受新颖的观点、方法和信息。

29、《硅谷最受欢迎的情商课》的笔记-全章

1、强大、稳定和敏锐的注意力能够让你保持头脑清醒和冷静是发展情商的基础，通过正念禅修训练注意力

正念，就是我们都会不时地经历和享受当下的一种心灵状态，它能够通过实践得到极大的加强，一旦变得足够强大，就会直接带来平静而且清晰的注意力，而这就是构成情商的基础。

注意力——反应灵敏性（在你做出反应之前加以停顿的能力）——提高情商

正念训练包括：生理层面的训练

每一种情绪都对应着一种身体反应，通过把注意力放在身体上去体验，能够达到高分辨率的感知情绪

《硅谷最受欢迎的情商课》

，你能够观察到情绪的产生，情绪的在来去之间的变化，以及情绪的消退。借此我们能更好的觉知情绪，从而更好的管理情绪。

最后，发展处高分辨率感知身体的觉知，能强化我们的直觉。直觉经由身体和内脏来体验，而不能够用语言描述。

从正念到情商

从正念练习来训练一种清晰，稳定的注意力品质，然后将这种充满能量的注意力引向情绪的生理层面，这样就可以准确而清晰的觉知情绪，从而为情商的发展打好基础。

我认为正念是“单纯的存在”状态时的心灵。你真正所需要做的是，每时每刻都活在当下，不做评判——就是这样简单

容易法：用适度且持续的注意力关注自己的呼吸，并持续两分钟——就是这样，从觉知你的呼吸开始，然后将注意力转向关注呼吸的过程，每次走神的时候，就温柔滴将注意力带回。

超容易法：不带目的地静坐两分钟，保持两分钟，仅仅去感受存在。

2 正念训练的两种重要的能力：注意力和元注意力

元注意力是能够关注注意力本身的一种能力，将注意力集中或者拉回

禅修的奥秘——同时保持放松和警觉

当你的注意力和元注意力都很强大是，你的心智会在放松的状态下，变得越发专注和稳定，就在骑自行车，通过足够的联系，就可以在前行的同时保持放松。经过足够的练习，你甚至能随时进入那个状态，并保持相当长的一段时间，——最终实现：平静，清晰，快乐。

禅修就像体育锻炼

禅修就像训练你的意识，使它获得更多的心智能力。，比如你做很多禅修联系，你的心灵会变得更加平静，更有觉知力，能更持久更稳定的集中注意力。

锻炼和禅修有一个很重要的相似之处，就是在这两种清下，进步或成长均来自于克服抗拒。

每一次注意力从呼吸中溜走然后被拉回，注意力的“肌肉”就能够得到一些加强，就像收缩肱二头肌一样。

第三个相似之处——都能够极大地改变我们的生命质量。如果你以前从未进行过体育锻炼，那么现在开始遵从一套有规律的锻炼计划，几周或者几个月之后，你会发现自己有多重大的改变。精力更加充沛，身体健康，更加迷人。

禅修也是如此，开始执行一个有规律的禅修练习计划，持续若干周或者若干月之后，你会有更多内心能量，变得更加平静，你会更多的微笑，社交生活也有所改变。

3、正念禅修练习

（用任意觉得放松舒服的姿势，瑜伽的静坐姿势最好，注意舌头轻抵上颚，嘴唇微张）

从创建一个意念开始——比如，减少愤怒，希望他人快乐等等

如果经常创建同一个意图，最终会形成一个思维习惯，能够在各种各样的情形下出现在你的头脑中，来指导你的行为习惯。

接下来就是跟随呼吸，将适度的注意力带入呼吸的过程中。

分心时我们可能会担心，幻想，沉思，此时将注意力带回呼吸

这个时候我们要关注我们对待自己的态度，看我们如何对待自己，还有对自己说自己坏话的频率。

将这一的态度转向自我导向的仁慈和好奇。

转变对自己态度有一个非常美妙的方式，就是创造一个修禅朋友称之为“祖母心”的态度，用慈爱的祖母心对待自己。

《硅谷最受欢迎的情商课》

4、呼吸吧，将像生命依赖于它一样。

正念能够推广到一下两个领域：由静止状态延伸到活动状态。将自我导向的正念延伸至他人导向的正念。

活动状态

最简单的方式就是全然地关注当下的每一件事情，不做评判，每次注意力溜走，只要温柔的将它带回即可。这与静坐类似，静坐是把注意力集中到呼吸上，而活动中的正念联系是把注意力放在当下的行动上。

行禅

导向他人的正念，

用你当下每一刻的注意力关注另外一个人，不作任何评判，每次注意力溜走，就温柔滴将它带回

正念式倾听

正念式倾听的正式练习：两人一组，轮流扮演倾诉者和倾听者。倾诉者要进行一场独白，不间断的说话，时间为3分钟。没什么可说的也没有关系，就静静的坐着，直到想说了。

倾听者的任务就是听，全然地关注说话的人，不可以问问题，出了用面部表情表示我明白了，我懂了，你不可以讲话。

独白的建议话题:

你现在感觉如何？

今天发生的事情，你有没有想要谈一谈的？

正念式倾听的非正式练习

面对朋友或家人说话时，用一种专注的态度倾听，将全部的注意力和时间当成送给他们的一份礼物。

正念式对话

从专注的倾听开始，全然地关注倾诉者，并同时保持对自己身体装他的觉知，如果有任何强烈的情绪产生，承认它的存在，如果有可能的话，让情绪来去自由。在讲话的人表达完它的观点后，重述他的话，并向讲话人确认，确保你完全明白其意思。

5、持续练习

如何才能把正念练习坚持下去呢？

令人欣慰的是，你的挣扎通常只会持续几个月，就像我们更高开始一个锻炼计划，头几个月总是非常难以坚持，你不得不约束自己进行有规律的运动，但是过了几个月后，你就会发现你的生活有了显著改变。从哪个适合开始，你的锻炼计划就能自动持续下去了。

1、找一个伙伴，

2、比你能完成的少做一点，每次不要做太久，以免静坐成为一项繁重的任务，每次时间短一点，每天多做几次。

3、一日一呼吸，

掌握集中的注意力和开放的注意力

集中的注意力就是对所选择对象全神贯注，这宗注意力稳定、强大、坚定。

开放的注意力：愿意关注任何初级心灵或感官的事物，

禅修的阶段

入门阶段和巩固阶段

入门阶段，你发现你能进入一种特定的意识状态，但你不能长久保持，比如偶然间发现自己处在一种特别的意识状态中，你感到非常平静和警觉。很美妙也很短暂

巩固阶段，则需要很长的时间，在这期间事情看起来好像没有太大进展，但是一段时间之后，突然之间，在非常短的时间内，你会取得巨大的进步并且达到完全熟练的状态。

6、呈现自然而然的自信

情商之自我觉知，以更高的分辨率来观察自己

自我觉知——了解一个人的内在状态、喜好，资源和直觉。

自我觉知是情商的关键域，这是因为自我觉知使大脑皮层参与到情绪的过程中，自我觉知映射到对自我的集中注意力和和语言先关的“思考脑”区域，那么当我们自我决志很强的时候，大脑的这些区域会点亮，大脑皮层参与每个情绪发生的过程，是我们能够获得情绪生活控制权的必要一步。

自我觉知下的三种情绪能力

- 1、情绪的觉知：之别个人的情绪及其影响
- 2、准确的自我评定：了解个人的优势和局限
- 3、自信心：一种对个人自我价值和能力的强烈的感知。

基于正念的正式练习

7、我的情绪不是我

通常我们认为那些情绪就是我们自己，但是通过足够的正念练习，你最终会注意到一个微妙但是重要的转变——你开始感觉到这些情绪只是你的感受，它们并不是你。你会将情绪简单滴看做生理现象，情绪变成我们的身体体验，所以由我愤怒，转变为我在身体上感受到愤怒。就像我们自己是天空，而情绪只是天空上飘来飘去的云。

8、从被迫到有所选择

我们要学会用自我觉知来支配情绪

自我调节下的，五种情绪能力

- 1、自我控制：对具有破坏性的情绪和冲动有自控能力
- 2、可信赖：保持诚实和正直
- 3、责任感：为个人的行为表现负责
- 4、适应性：应对变化的灵活度
- 5、创新性：能够坦然接受新颖的观点、方法和信息

这些能力的背后都需要同一种能力——自由选择。

自我调节不是回避或者压抑情绪，每一种感觉都携带者有意义的信息，如果否定或压抑这些感觉，你就错失了重要的信息。（也就失去了了解自己的信息）

《硅谷最受欢迎的情商课》

情绪的自我调节，并不意味着让人不再有某种情绪，而是意味着我们能够有技巧地处理这些情绪。

愤怒产生于无力感，当你感到非常愤怒的时候你觉得失去了控制

义愤则是产生于力量，可以保持对意识和情绪的完全控制。

虽然我们不能阻止一个不健康的思绪或情绪的产生，但是我们有能力把它放下。

练习放下

禅修能够改变生命的最重要的领悟之一是，痛和哭在本质上是截然不同的，

放下的核心重要性引出一个非常重要的问题，“放下我们心中的喜好，我们还能欣赏并且充分体验生活的跌宕起伏吗？”

我认为这是可能的，关键是要放下两件事情：执着与抗拒，执着就是内心拼命的抓牢某件事物，拒绝放手，

抗拒是内心拼命的避开某件事物，拒绝面对和接受，这两种心态是对立的，执着和抗拒占据了我们所经历痛苦中的90%

疼痛和抗拒是有区别的，疼痛导致抗拒，

一旦你的心灵训练出这种高度觉知和解析能力，你就会获得两个重大机遇。

第一个机遇是，能够痛而不苦，苦的真正缘由是抗拒，而不是痛本身。痛仅仅是启动这个抗拒感的一种感受，如果心灵能意识到这一层次而又放下抗拒感，那随着痛的体验带来的苦将大大减少。

第二个重要的机遇是，可以体验愉悦，而没有不圆满的余味。愉悦的体验有一个最大的问题，就是它终会结束，体验本身并不会成苦，而是我们对愉悦体验的执着，以及期望这种体验不要消失的强烈愿望给我们带来了苦。花朵凋零本身并不造成苦，然而人们期望花朵不凋零，是这个不切实际的愿望造成了苦，因此，如果心灵能够放下执着，即便花儿终将凋零，我们依然能全身心的欣赏它的美丽。

对不可避免的痛的抗拒以及对不切实际（明知不可实现）欲望的执着产生了苦、、、

9、处理痛苦情绪的总体原则

- 1、当你不痛苦的时候，知道自己当下没有痛苦，
- 2、不要因为懊恼而懊恼
- 3、不要喂养情绪怪兽
- 4、每一次起念都以善意和幽默开始

1、当你不痛苦的时候，知道自己当下没有痛苦，通过练习关注不痛苦的状态，能够促使我们享受那份美好。

2、不要因为懊恼而懊恼，因为懊恼而懊恼是一种自负，它反映了我们对自我形象的执着（如果我是一个聪明的人，我就不会犯这样的错误，这样的人是不接受自己的），最终的结果是徒增新的痛苦，

3、不要喂养情绪怪兽，通过一遍遍地重述一个或多个故事，你的意识在不断地维持着愤怒。如果停止讲述这些故事，愤怒会因为缺少养料而消散。

4、每一次起念都以善意和幽默开始（我为什么要生气来伤害自己呢，我为什么要生气去伤害别人呢）

10、处理情绪的触发点

有时候一个看似很小的情况就能引发我们极大的情绪反应

触发点的背后几乎总是有着漫长的历史，当我们的情绪被触发的时候，我们将过去的事情带到了当下，也就是那种“他又在那样做”的感觉。情绪的突然爆发常常和自卑，自我不足感有关，这种自我不足感，也是我们痛苦的一个根源，有点儿像一个地雷。

处理情绪触发点的练习：

停下

呼吸

《硅谷最受欢迎的情商课》

觉知
反思
回应

停下是最重要也是最难的一步，在那一瞬间不要反应，然后呼吸使自己平静下来，觉知，通过将注意力带入到身体来体验情绪（），运用正念，不做评判的体会每一时刻身体的感受，在这一点上，最重要的就是把困难的情绪看做单纯的生理现象。

《硅谷最受欢迎的情商课》

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