

# 《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

出版社：金城出版社

作者：北冈泰典

页数：154

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)

# 《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:超实用的NLP瞬时减压术》内容简介：畅行欧美、风靡日韩的三秒钟瞬时减压术！三秒钟彻底解除身心压力，这就是NLP瞬时减压术将带给你的变化！NLP瞬时减压术，源自最受推崇的心理愈疗体系——神经语言程序学（NLP），通过将最简单的小动作与最有效的小意念相结合，彻底改变脑内的神经线路，重建思考习惯，使你即便再次面临之前的压力情境。生理和心理上都会产生截然不同的反应——压力已经不再是压力了！心铺：握握拳，就放松！防护衣：定定神儿，就安心！姿势编辑：挺挺胸，就减压！卓越圈：晃晃身体，就自信！心锚统合：伸伸手，就宁神！停止内心对话：换个意念，就积极！最IN、最风行的NLP瞬时减压术，全民压力时代不可不知的轻松法宝和快乐秘诀！

# 《小动作大减压》

## 作者简介

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。

# 《小动作大减压》

## 书籍目录

序言：NLP 减压说明书 001

Chapter1 给厌倦工作的你 005

让你瞬间放松的小动作 008

Q1 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？

A1 “心锚”——握握拳，就放松！

让你感到安心的小意象 014

Q2 在上班的公车或地铁中，感觉到苦痛与无力，怎么办？

A2 运用“防护衣”——定定神儿，就安心！

让你告别困扰的小思维 019

Q3 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？

A3 超有效的“换框法”——替换一下，就平静！

让你专注冷静的小心态 026

Q4 总是无法集中注意力，工作常常被打断，怎么办？

A4 “抽离法”——回想一下，就改变！

让你摆脱混沌的小角色 030

Q5 工作时候心不在焉，头脑混乱，怎么办？

A5 “迪斯尼角色策略”——换个角色，就想通！

让你摆脱烦躁的小共鸣 035

Q6 拿不准工作是否真的适合自己，拿不出干劲儿，怎么办？

A6 “共鸣模式”——想象一下，就搞定！

Chapter2 给工作不顺的你 039

让你改变心情的小姿势 042

Q7 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？

A7 “姿势编辑”——挺挺胸，就减压！

让你看清真相的小线索 046

Q8 下属工作不得力，他们到底在想什么呢？实在让人心烦。

A8 “度测”——眨眨眼，就看透！

让你免受影响的小意识 050

Q9 常为别人的话耿耿于怀，特别容易受伤害，怎么办？

A9 “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 053

Q10 业绩不佳，难有突破，对于前程感到无力、彷徨、迷惑，怎么办？

A10 “五感策略”——换个顺序，就舒心！

让你重塑自信的小体验 058

Q11 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？

A11 运用“卓越圈”——晃晃身体，就自信！

Chapter3 给困于人际的你 063

让你改变心理的小感观 066

Q12 看到上司或同事，就觉得好烦躁，怎么办？

A12 “转换五感次感元”——回忆一下，就快乐！

让你改变行为的小场景 072

Q13 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？

A13 “生成新行动”——自导自演，就转变！

让你屏蔽抱怨的小视角 077

Q14 邻居里有不讨人喜欢的人，让人十分火大，怎么办？

A14 “变更知觉位置”——换下角度，就理解！

让你摆脱烦恼的小境界 082

## 《小动作大减压》

Q15 对学校方面（家长会、幼儿园）的人际关系感到棘手，怎么办？

A15 “保护自我的圣域”——换个地点，就轻松！

Chapter4 给为恋爱所苦的你 087

让你丢掉自卑的小思路 090

Q16 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？

A16 “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 093

Q17 找不到自己的真命天子，怎么办？

A17 “营造亲和感”——越同步，越亲密！

让你跳脱困境的小对话 098

Q18 结婚希望渺茫，悲观地认为自己只能一辈子单身，怎么办？

A18 “停止内心对话”——换个意念，就积极！

帮你解密个性的小归类 102

Q19 如何知道对方的性格？

A19 “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 110

Q20 如何摆脱来自讨厌异性的追求？

A20 可以提前使用“消除亲和感”——避免同步，就摆脱！

Chapter5 给厌烦学习的你 113

助你转变潜意识的小提问 116

Q21 无法潜心学习，难以全身心投入，怎么办？

A21 “与潜意识对话”——自问自答，就转变！

助你活用潜意识的小动作 121

Q22 健忘，学过的内容记不住，怎么办？

A22 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 126

Q23 怎样才是正确的学习方式？

A23 最有效率的“归类”——分分类，学得快！

帮你提升认知的小意念 133

Q24 对于学习，总是“三天打鱼，两天晒网”，无法坚持到底，怎么办？

A24 “后设程序”——小意念，大效果！

Chapter6 给信心不足的你 135

让你处变不惊的呼吸法 138

Q25 经常感到不安、紧张，怎么办？

A25 “集中于中心”——腹式呼吸，就宁神！

让你身心合一的小意象 141

Q26 看不到梦想与目标，觉得自己会一事无成，怎么办？

A26 “心锚统合”的技巧——伸伸手，就化解！

让你放大积极的小情景 146

Q27 没力气，做什么都没干劲儿，根本没法正常工作，怎么办？

A27 “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 151

Q28 家人患病，因为长期照顾病人而心情沉重，怎么办？

A28 “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。以下就为大家说明，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》

### 精彩短评

- 1、学习别人的心得
- 2、作者其他作品不错，仅此书真心不推荐，是翻译还是出版社就不清楚。里面内容就是大杂烩没有重点与深入研究
- 3、类似游戏，使用价值不大。
- 4、我觉得这本书对我作用不大，有些内容我都知道，而且讲的不是很透彻
- 5、动作小，减压快，很灵的。
- 6、质量一般就不说了，但内容真的很一般，完全是凑出来的，还凑得不好。
- 7、非常不错的一本养生书我亲自选的
- 8、很实用!!!不错哈
- 9、看看用那种最好
- 10、全是技巧，没有没有用得东西
- 11、刚看几页
- 12、很喜欢，简单，易行。
- 13、减压的小技巧，平常用挺方便，简单易学！
- 14、就是书有点旧挺脏 不知道以后能不改进
- 15、评分5/5，利用两天时间详细看完这本书，绝对推荐打算自己买一本，介绍任何地方都可以做的小动作与最有效的小意念相结合，缓解工作、生活、学习等压力。
- 16、慢慢学习，希望有用，慢慢来
- 17、NLP瞬时减压术，源自最受推崇的心理疗愈体系——神经语言程序学(NLP)，通过将最简单的小动作与最有效的小意念相结合。彻底改变脑内的神经线路，重建思考习惯，使你即便再次面临之前的压力情境，生理和心理上都会产生截然不同的反应——压力已经不再是压力了！
- 18、简单翻了一下，就是一些小动作，网上也可搜到。
- 19、说的是很容易，但书上说的冥想状态，，本来就是很难的一件事。
- 20、很好，很实用，有收获
- 21、如果都照做的话，会不会像谢耳朵一样呆萌勒？
- 22、难懂。
- 23、拿起就可以用，很方便哈~
- 24、觉得不一定最好，却是大洋另一半的生活经验水土风俗让他不完全切合我所在的圈子
- 25、很受益 谢谢
- 26、整本书就是让你回忆加晃动身体。
- 27、还没细看，估计挺好的
- 28、很多方法都用在心理治疗解压中了，效果不错。
- 29、里面说的很玄乎，但还是勉强能做到一点。。。
- 30、地图不等于疆域，不存在唯一的真实。
- 31、实用类，反而比较不想看
- 32、大多是NLP专业知识，主要是通过想象，心理学的方式去减压。不过腹式呼吸也要轻晃身体我也是醉了。未婚冥想释放负能量那个倒是有点帮助。
- 33、很喜欢书的内容！学到很多NLP减压的实操
- 34、仔细看，慢慢做，你会觉得效果很好。
- 35、介绍了一点NLP的技巧，有一点参考价值，但比较浅显
- 36、书中介绍的小技巧都很实用。试试就知。
- 37、小巧的方法 很实用 对心理学有更深入的了解
- 38、以前以为只有电脑可以写程序，没有想到这个大师，他做到了给人写程式，这个太厉害了。本来是买给朋友的，现在倒有点爱不释手了
- 39、简单易学的NLP执行
- 40、有些小技巧可以参考和使用。。
- 41、不错，读起来不累，很快就能读完，有点收获，还送给朋友读

## 《小动作大减压》

42、我觉得要慢慢看，而且有些是要理解和坚持不懈。

## 《小动作大减压》

### 精彩书评

1、从小到大我经常做噩梦，被人追杀，被冤枉，受委屈，拼命逃跑，想飞却飞不起来……梦里的感受通常异常真实，会觉得伤心，惊讶，害怕，还有与现实相通的疼痛感，尤其在黑夜和睡眠中更让自己显得弱势。有那么一段时间，我甚至不敢入睡，觉得只有保持清醒才会是安全的。经过多次失眠困扰，我渐渐“创造”出了一个方法：每次在意识趋于模糊，半梦半醒的瞬间时，我就像设定游戏规则一般的告诉自己，梦境中的我有一项技能，只要一攥紧拳头，就可以将马上将自己转移至另一个场景，或者只要食指与拇指相碰，身体周围就会出现一个防护光球，保护我逃脱恐惧、避免伤害。这个方法听起来虚幻得有点像网游——难道做梦的人都是编剧、导演，甚至是神仙么？而最初几次实践的时候，我也总会联想到《西游记》里孙悟空捏的避水诀。但，很奇妙的，它非常有效——当然，出现在我梦境里的怪物、尸体、悍匪等影像绝不会因此就消失不见，但起码，它们无论多么凶狠也伤害不到我了。后来，机缘巧合，我发现时下流行的NLP便携式减压法，与我自己“创造”出来的逃避噩梦的招数有异曲同工之妙。NLP是心理学领域中的神经语言程序学的英文缩写，简而言之，这种减压法就是改变人类的脑内线路，让往常的刺激不产生“压力”这种后果。其实我更愿意把这种听起来很专业很高高在上的理论平民化成心理暗示的力量。当然在现实生活中，我无法一握拳就实现瞬间位移，但是我可以让我某种情绪和某种身体动作产生联结——比如，每次我感到轻松，我就抖抖手，反复多次后，每逢我用相同的方式抖抖手，我就会感觉到轻松。如此设定（有益的）规则，并多次重复加深印象/加强习惯，倒不是说一定能打破多少原有的不利的联结，至少，会越发感觉到自己是自己的主人，可以在某种程度上掌握自己的人生、提升生活的质量吧。在这个全民压力时代，每个人都在遭遇压力的侵袭。噩梦、失眠、气色不佳、易躁易怒等都是压力大的表现。可是，要想拒绝压力、消除压力，让压力不沾身，恐怕也是不太可能的事情。所以如果有一些简便的方法可以调适状态，让我们尽量不被压力困住、不让它干扰正常的工作和生活，就是很好的事情了。有的时候，也许只是转换一下思考的角度，不需要太大的空间和太多的时间，靠想象和自律就能轻松达到提亮心情的效果，改变一点点，就晴朗一点点，我们就可以积聚新的力量，去勇敢面对现实中的诸多挑战。

# 《小动作大减压》

## 章节试读

### 1、《小动作大减压》的笔记-小动作大减压

小动作：跳，自己喜欢的动作，  
小意念：角色、情景的转换，正视消极情绪（接受），用积极情绪代替，  
想象，面前，三位良师益友，提供意见，再统合，  
呼吸 姿势 精神状态 表现，

度测：观察他人的下唇 观察他人的皮肤 观察他人的肌肉微动作 观察他人的呼吸与精神，

眼球运动观察：左上视觉回忆，左中听觉回忆，左下触觉回忆，右上视觉创造，右中听觉创造，右下内在对话，

正面五感：

视觉：动画，色彩，明亮，近距离，  
听觉：立体，大声，节奏明快，高亢，  
触觉：温暖，干燥，平滑，

营造亲和感：同步（相同的动作行为、呼吸、语气用词） 引导（对方同步后，改变行为方式引导对方进入自己的模式）

摆脱纠缠：后设模式，注重在对手不合理的地方 具体化问题 让人恼羞成怒，

潜意识转变：

安静的环境 对潜意识说：“我想与您沟通，可以传递信息给我吗？” 身体有颤抖等反应（清楚yes的身体反应） “现在可以传递NO的信息给我吗？” 确定yes/no反应后，可以对其提问 脑中出现相关意象等五感

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