

# 《思维太极》

## 图书基本信息

书名：《思维太极》

13位ISBN编号：9787115334619

10位ISBN编号：7115334617

出版时间：2013-11-1

出版社：心理学·人民邮电出版社

作者：[英]理查德·伊斯瑞尔（Rechard Israel）,[英]凡达·诺斯（Vanda North）

页数：288

译者：张军军,李玉,高波

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)

# 《思维太极》

## 内容概要

《思维太极：每天8分钟，重塑意志力、自控力、专注力》作者将东方的太极心法与西方有关认知心理学和大脑结构研究的最新成果相结合，提出了一套结构严谨、操作简单的心智模式转变方法，按照作者设计的8个步骤，每天花8分钟时间，持续练习28天，就可以实现情绪、行为等方面习惯的转变，使练习者可以唤醒内心深处的心理能量，来消除负面想法，让自己充满正能量，在生活与工作中变得更加积极、更加健康、更加高效和更加成功。

# 《思维太极》

## 作者简介

理查德·伊斯瑞尔，一位咨询顾问、演讲家、培训师和作家。理查德在销售培训、领导力开发、发展创造力以及以认知科学为基础的记忆力技巧训练等领域有40年的经验和国际合作背景。作为“大脑资本”的先驱者，他颇受世人瞩目。他的作品使公司中的智力资本得以增加，使团队和个人的最佳状态得以实现。四大洲中有超过150万人在学习中使用了他的思维模式。他为零售业、酒店业、航空公司、制造业以及服务行业提供咨询，通过辅导帮助他们改善业绩、发现商机。他曾与东尼·博赞合著过多部作品。

凡达·诺斯，在认知心理学方面有多年的研究经验，曾为50个国家、超过10万人提供培训和咨询，其服务过的公司包括IBM、波音公司、英国石油公司、甲骨文公司等。她的人生目标就是帮助人们重新发现快乐并提升快乐指数，她的生活就是为此不断努力。从参加电视节目、撰写书籍到建立全球培训网络，她已为成千上万的人们提供培训服务，帮助他们过上幸福生活！凡达在世界各地传递她的思想，而且喜欢徒步旅行，她曾攀登过乞力马扎罗山，并为她在当地创办的医院筹措资金。

# 《思维太极》

## 书籍目录

### 导读篇

思维太极---开启你的心理能量

#### 第一篇

开始思维太极之旅

第一章 关于思维太极的冷知识

思维太极有8个基本元素：8个一分钟的活动，在连续的28天中，你每天只需要花8分钟时间就能完成这些活动。学会这些，能够让你实现对生活的种种设想。

第二章 找到你的思维太极导师---“太极”

你有权力选择保留甚至强化那些对你没有益处的旧习惯，你也有权力选择建立新的习惯，让你自己更好地发挥潜能。

第三章 用手指体察当下、观想未来---思维太极BEAT

通过对身体、情绪、行动、想法的觉察，你可以审视并改变你对某件事的反应。你可以重新掌控局面、获得你想要的结果。恶性循环也因此会转变成良性循环。

第四章 改变行为和习惯的8个步骤---基础思维太极训练

这是一个非常强大的工具，帮助你检查自己的身体内部到底发生了什么；它让你控制自己，用不损伤身体的方式作出回应，并以最有效率的方式使用你的能量。

#### 第二篇

应用思维太极

第五章 通向思维深处的路径---思维太极图

思维太极图模仿了你的大脑活动。在绘图的过程中，它使用了大脑联想的记忆功能，并且同时调动左右大脑皮层一起工作。思维太极图就像通向你思维深处的一条道路，它能够在整个思考过程中向你提供支持。

第六章 改掉旧习惯---制订你的思维太极计划

思维太极计划呈现的是你现有的(你的现状)和你想要的(你的未来目标)之间的转化路径。为了从一种状态过渡到另一种状态，你必须进行转变，“现在当下”是你生活的核心。

第七章 每天8分钟---实施你的思维太极计划

要想让思维太极计划变为现实，你就需要去实施它。这意味在思维太极每天8分钟的基础练习当中实施你的计划，采取具体行动。

第八章 让思维太极帮你缓解压力与焦虑

把思维太极当作你的工具，它能够帮助你找到更加平衡的工作方式，使你有更多机会去创造一个没有压力的工作环境。

#### 第三篇

50个思维太极计划

第九章 如何有效率地实现目标

拖延是一种思维状态，也是一种让人产生压力的习惯。从经验来看，如果把工作拖到最后一刻再做，那么意味着你永远不能做到最好，因为你绝对没有时间处理最后一分钟才会出现的问题。

第十章 如何拥有高效的领导力

要记住变化不是冲着你来的，而你绝对可以控制变化中的自己。

第十一章 如何提升销售业绩

许多公司不得不变，这是因为他们最初的产品和服务不再被客户需要了。当然，这也意味着新的需求出现了，因此快速的反应能力可以让你在竞争中领先。

第十二章 如何让沟通更有成效

在谈话过程中全神贯注地聆听是给予对方最好的礼物，这同时也需要技巧。遗憾的是，我们当中很少有人学习过如何积极聆听。

第十三章 如何处理职场人际问题

成功往往取决于你都认识谁，不管是在现实中还是互联网世界都是这样。

第十四章 如何提升自我，跟上世界变化的节奏

# 《思维太极》

虽然受教育多年，我们当中没有几个人学会了如何学习。然而，只要简单培训，每个人都可以在有生之年有效地、愉快地汲取新的知识。你的大脑就是用来学习的，它就像一台适应性极强的学习机器，它的可塑性造就了它的适应性。

## 第十五章 如何调适身心的困扰和压力

宽容是个大救星，能让你从让你生气、痛苦的人和事中解救出来。沉浸在痛苦中并且不愿宽容会把你和那件事紧紧绑在一起。承担自己的责任，选择宽容，就能重新找回你的幸福。

## 第十六章 如何让自己持续成长

几个世纪以来，我们被那些有着超凡影响力的人物故事所激励，从德兰修女(Mother Theresa)到纳尔逊·曼德拉(Nelson Mandela)。他们有什么共同之处吗？那就是持之以恒、寻找时机、抓住机会、努力付出、有崇高的目标和社会作出贡献的愿望。

## 第四篇

### 思维太极与心理学

## 第十七章 思维太极中的心理学

思维太极融合了所有这些理论和方法。这些理论结合在一起就成为你的“思维太极座驾”，带着你一路向前，让你重拾对自我的把控，朝着理想之地进发，自如地实现你所期待的变化。

## 第十八章 思维太极的思考方式

现在请你尝试从乞丐的角度去思考，他的想法可能会让你大为惊讶：他认为乞讨也是一种创业，他看重的是一天的工作时间灵活、自由。他也把自己看成是商务人士，认为路人的施舍能够让他富裕起来，并且很享受和人们打趣调侃。

## 第十九章 思维太极信念

信念和价值观是你的思考和行为模式，它们是你在成长过程中从父母、家庭、老师、朋友、老板、同事和其他榜样身上吸收、形成的。他们的影响(积极和消极)会强化你所选择的那套价值观以及社会道德准则，这些又塑造着你做事的方式。

## 第二十章 一切尽在思维太极

找个新朋友、换个新爱好、吃点你以前从来没有吃过的东西、学件新乐器、阅读与以往不同的书籍、玩一玩智力游戏、学习跳舞、去从来没有去过的地方旅行、让孩子当你的老师，用这样的方法保持你的可塑性、永葆青春。

### 附录1 思维太极术语表

### 附录2 辅助资源

### 致谢

### 译者后记

# 《思维太极》

## 精彩短评

- 1、不知道是不是看这些心理类的书籍多了，没什么感觉了，或者是因为自己有了自己的一个模式，对其他模式不感兴趣了，又或者是我现在的模式挺充实，我潜意识根本不想去改变这样的一种状态。
- 2、一本研究改变心智模式（思维习惯）的书。
- 3、被题目吸引的书，看后有点小失望。大体上就是用了个“思维太极”的概念，“米姆”什么的，然后讲了一个8分钟的每日思维太极方法，后面就是从其他地方搬来的50种职场能力提升的方法。感觉就是拼拼凑凑的内容，在旧的内容上套了一个新的帽子，然后编成的书。不过，对于一名职场人，学习下这些方法也是有必要的，有一点值得参考的东西，只是不必强求着硬要挂上一个“思维太极”的帽子，先每天来个八分钟再行动。至于最后提到的四个“护驾”，包括情绪调节的内容、提升记忆力的内容等，也是到处可见的东西，没什么新意，但现实生活中有需要还是可以参考下的。
- 4、思维太极，一本没有多少独自内容的融合之书
- 5、看大家的评论，自己没有看过太多这方面的书籍，但是看过之后确实有所帮助，书里有一个8分钟的思维太极理论，有具体的实践方法，还有经典的实用案例，个人觉得比较实用，给四颗星

1、易经上说:太极生两仪两仪生四象四象生八卦.....佛经上曾经说过:&quot;勿忘初心&quot;其实,寻本溯源本身就是一种乐趣,这本《思维太极》,写的其实就是找到自己的初心,然后给自己带来的巨大能量和变化。什么是思维太极思维太极关注的是自己的心理能量,帮助自己创造、控制、调整自己的心理能量,让自己的工作和生活更加卓有成效。从本质上说,这就是一个积极心理学或健康幸福学上的方法论,是一个引导人们养成良好习惯,坚持回顾自省,围绕核心问题,制定行动方案的方法论和思考行为方式。从这个角度讲,思维太极本身一点儿也不神秘,只不过这名字和我们的传统思想结合在一起显得有些玄而已。其实没有关系的,道德经曾经有说过:此两者同出而异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门。我们需要关注的是思维如何进行太极,而不应该为西方采用了我们传统文化的某个名词而过分投入精力。作者给出思维太极主要收获是八个方面:平衡自己的工作与生活明确自己的目标,想象并计划实现所期望的结果活在当下,聚焦此刻做最好的自己排除干扰保持专注更加信任自己记忆力如果高质量的人际关系想自己做事的信心和决心这就是思维太极的目的,也是它的价值所在。思维太极的流程和方法作者根据目标管理和行动管理的有关支持体系,区分了“基础思维太极”和“思维太极计划”以及“应用思维太极”几个概念。在我看来,这确实有些故作玄虚,不如追寻本源,去抓本质问题更有价值。不过说起来,如果仅仅说本源的话,很多读者可能会立刻丧失兴趣,因为有些成长中应该如何去做内容,实在是有些太老生常谈了。思维太极练习的基本步骤和流程其实主要两个阶段:每天拿出八分钟时间进行思考内观,用仪式化的方式,获得良好的心态开始新的一天。在28天里养成良好习惯,通过关注自己的身体,情绪,行动和思想,帮助自己尽可能地实现自己的目标。用手指体察当下关心未来书中介绍了一种通过对自己身体,情绪,行动,想法的观察,让自己审视并改变对某件事的反应,重新掌控局面,获得想要结果的思维太极BETA体察操。我们在学生时代经常做眼保健操和早操,在健身房锻炼的时候也经常进行热身运动。我们在面对重要工作的时候,不妨做一做这种手指思维操,关注自己当前四个层面的反应,进入专注的状态。具体方法是:轻敲食指,问问自己此时此刻身体有什么感觉,是放松还是紧张?轻敲中指,问问自己此时此刻体验到什么情绪,是平静还是焦虑?轻敲无名指,问问自己此时此刻采取了什么行动,有目标还是漫无目的?轻敲小指,问问自己此时此刻有什么想法,是建设性的还是破坏性的?这种小小的仪式化行动,可以非常有效的让自己专注当下,而不是让自己的思想信马由疆地沉溺于过去和畅想未来。因此,这样可以更好的改变并掌控自己的当下。基础思维太极:每天的unbreake时间基础思维太极,强调每天抽出八分钟的时间,进行八个步骤的头脑冥想训练,让自己保持平和的心态,对自己过去的一天进行总结和回顾,并构思规划当天的事务。GTD中有unbreake的这个概念,在我看来这个所谓的基础思维太极训练,就是用八个具体清晰的步骤,把unbreake进行了详细的分解,以至于更加具有可操作性。这八个步骤分别是呼吸,凝神,调整,联想,觉察,选择,计划,感恩。每个步骤两分钟,一共八分钟的时间,让自己的一天充满了平和的能量。看起来似乎有些不可思议,其实,过去僧人的早课,教徒的早祷,应该都是为了实现这个目的而进行的,因此并不神秘,但的确有效。思维太极图:脑图的另类应用阴阳鱼为代表的太极图是我们中国人都非常熟悉的图案,但作者提出的思维太极地图,却并非如此,它其实类似于思维脑图的变种,只是一些术语进行了改变,如把思维导图中的发散改名为绽放,层层递进、不断深入的思考则用流动来表示等等。不过,这的确是一种让自己的思维可视化的高效工具。可以有利于帮助自己减少无关的内容,确认论据中的关键点,对比细节,斟酌想法,从而进一步提高自己的能力。作者在书中提出了一个结构性张力的概念,我的理解就是构建一个可以自动运行的个人管理体系,帮助自己逐步地实现自己的目标,并能够让自己时刻觉察自己的成长进步。建立新习惯,超越舒适区过去,我们曾经看到过关于21天建立一个良好习惯的有关文章。而本书中作者指出,科学家通过研究发现,28天才是一个新习惯形成的周期,通过28天的习惯养成训练,可以让大脑神经突触的连接以及髓鞘质得到改变,让信息按照一定的方向进行快速传导,但同时作者也指出:这种新习惯形成以后,还需要用六个月的时间,才能将自己的大脑相关部分进行“硬化”,让习惯永久的保持。这个观点我感觉非常的赞同,习惯养成绝对不是二十多天就能彻底实现的,需要付出艰辛的努力。因此,我们需要把自己想要养成的良好习惯慢慢变成自己生活的一部分。每天坚持练习,随着时间调整自己目标,为了固化某个具体的新技巧,用间隔重复练习的方法,让好习惯伴自己终生。以前永澄也曾经告诉过我关于舒适区的问题。不管是培养好习惯还是学习新技能,都需要不断的坚持、调整和大量练习。这需要付出大量的意志力和努力,在这个提升意志力并兑现承诺的过程中,有时候会感到非常的别扭,

## 《思维太极》

一旦感觉不适就需要努力克制。比如练字，人总是喜欢自己随心所欲的写，而不是按照字帖的笔画规律一步步来。再比如健身，我们的动作总是不够标准，而真正专业教练指导的标准动作，我们在施展开来的时候，可能一开始总是感觉特别的不舒服。这种时候，就是走出自己的舒适区以外，自己的小我总是不断的劝说自己：这样太别扭了，抓紧时间回到自己习惯的事情来吧！如果我们还留恋在自己的舒适区里——也许自己的大脑会喜欢这种安全而熟悉的地方，那我们就可能不自觉的回到以前旧有习惯轨道上，那样我们永远不可能因此而成长进步。因此必须用自己的意志力，克服这种“退回去”的想法，聚焦自己的所有感知，根据情况作出调整，努力把自己从生疏不习惯的缺口拉出来，继续朝目标努力。应用思维太极和心理学理论这本书拿出了大量的篇幅对“应用思维太极”进行了描述，一共提出了50个不同的思维太极案例。但是在我看来，这些案例还远远不够，我们必须掌握它的中心原则，然后自己开发自己合适的应用。这五十个案例的作用，不仅仅是为了扩展本书的篇幅，我认为应该是作者提供有价值的思维框架，让读者在应用中进行融合。通过融合，不断填充并建立自己的框架，让书本的知识，积累经验能够有机地结合在一起。道德经上说：天地之间，其犹橐籥乎虚而不屈，动而愈出。多闻数穷，不若守中。当我们把书上的东西，变成了自己的能力，并构建出了有机的框架。那么很多新的知识和技能，好的习惯，就都可以不断地依附到自己身体上，让自己血肉丰满起来。



# 《思维太极》

## 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)