



潜能开发系列丛书



情绪分析 入门



韩 诚 刘少廷 著



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>



XDUP 434500

请倾听孩子的心声！

www.byhers.com

封面设计：



子时文化
ZiShi Culture

韩诚微信公众号



情绪分析入门



ISBN 978-7-5606-4053-2



9 787560 640532 >

定价：38.00 元

潜能开发系列丛书

情绪分析入门

韩 诚 刘少廷 著

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

潜优生教育是困扰了人类数千年的世界级难题,自孔子提出“异子而教”开始,国内外无数教育家奋力探索、艰辛付出,后进生现象终未能解决。本书是作者十多年实践经验的总结,以“修身、齐家、治学、和天下”为核心,以六福为目标,以情绪分析实践技术,该技术的普及推广将为迅速有效地解决家庭教育中孩子多动、厌学、拖拉、早恋、退缩、说谎、叛逆等难题提供支持。大量实践证明,情绪分析是开发个人潜能的最佳选择。

作为潜能开发系列丛书之一,本书适合家长、教师、企业管理者、心理学从业者、社会工作者以及对潜能开发感兴趣的教练员和学员等人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

情绪分析入门/韩诚,刘少廷著. —西安:西安电子科技大学出版社,2016.4

潜能开发系列丛书

ISBN 978-7-5606-4053-2

I. ① 情… II. ① 韩… ② 刘… III. ① 情绪—心理学 IV. ① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 043549 号

策 划 罗建锋

责任编辑 雷鸿俊

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

开 本 787毫米×960毫米 1/16 印 张 19.5

字 数 310千字

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5606-4053-2/B

XDUP 4345001-1

* * * 如有印装问题可调换 * * *

潜能绽放生命 成就“健康、幸福和成功”

(总序)

广东社会学学会潜能开发研究专业委员会(简称“省潜专会”)是我国第一个从事人的潜能开发理论研究和方法技术应用推广的学术团体。它成立于1999年3月,在原中国人事科学研究院王通讯院长的指导下,在创办人、前主任陈月明和现主任、中山大学谭昆智副教授的带领下,以中国特色社会主义理论为指导,本着“传播幸福、和谐社会”的宗旨,结合当前国情和社会实际,深研国学经典和国内外优秀文化,凝聚了潜能领域的众多专家、学者和大批专业人才,在教育潜能、学习潜能、艺术潜能、国学潜能、健康潜能、心理潜能等方面做了大量的探索和实践工作。2011年12月,清华大学出版社出版发行了“省潜专会”的专著《潜能开发指南》,并开展了“潜能课程进大学(中山大学,选修课)”等学术活动。刘少廷和韩诚是“省潜专会”的骨干成员,主攻学术研究、著作编写、技术开发和课程开发,出版了《6Q综合素质教育手册》等专业著作。

为了促进潜能学说的研究和传播,省潜专会设置了核心团队,根据“中国梦”、“大数据时代”、“互联网思维”等现状和需要,建立实验基地、合作培训和网络平台(www.byhers.com),进行“Q书”创作,迅速启动了“2015潜能元年”的系列部署,吹响了“潜能开发”的新号角。

下面简要介绍我们对潜能开发的体系构建和技术开发的设想,让更多的人了解和认识潜能开发的应用方向、重要意义与价值。

一、潜能开发学说的“1234体系”

一个核心:潜能。两个层面:战略层面是完善学术体系(“十大潜能精品著作”),战术层面是完善技术和课程开发(“十大潜能精品课程”)。三个方向:健康、幸福和成功。四大理论:情绪分析(《情绪分析入门》)、五位人格(将出版专著《五位人格》)、六大潜能模块(6Q,即MQ、EQ、IQ、FQ、AQ和PQ)和八大智能(美国哈佛大学心理学家霍华德·加德纳提出)。

二、潜能开发的相关理论

健康、幸福和成功既是潜能开发的三个方向，也是潜能开发的三个目的。三者的平衡、综合发展和可持续发展，是我们主张的潜能开发模式。

（一）潜能开发与木桶理论

潜能是指个体在常态下尚未被激发出来的本身所具有的潜在能量。如图 1 所示，用木桶理论来比喻能力和潜能——木桶正常盛水量的容积率就是木桶的能力，以木桶最长那块木板为标准的最大容积与实际盛水容积之间的差值，就是个体的潜在能量。



图 1 潜能开发与木桶理论

（二）潜能的需求层次

从能力模式进入潜能模式有三个条件：一是突破限制思维或信念；二是活在当下并接收正向能量；三是目标清晰且行动明确。潜能的需求层次如图 2 所示。

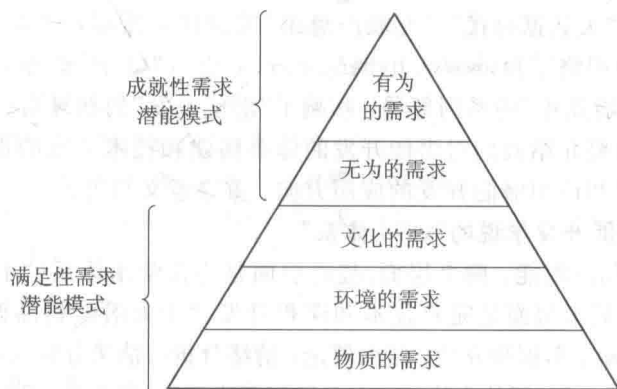


图 2 潜能的需求层次

（三）潜能开发的生活模式

西方人主张“以人为本”，而在中国，我们还要兼顾“以家为本”的潜能模式。

（1）“家文化”构建“潜能型家庭”。“家”对中国人有着特殊的意义。家庭是社会的细胞，是人们安身立命、建功立业的基础。家文化是以家为单位，根据不同的需求建立的文化氛围。例如，在客厅、书房、卧室和厨房等不同的地方，布置不同需要的“潜能书籍”，形成“潜能小书库”，以及建立“健康、幸福和成功”的思维模式、沟通模式和生活模式，形成物质满足、环境优化和文化内涵等一体化的“潜能型家庭”。我们一般推荐“十大潜能家庭果”，可促进人的潜能开发。“十大潜能家庭果”推荐如下：① 火龙果——道德果，寓意仙人指路，德高望重；② 苹果——果王，健康果，寓意平平安安；③ 开心果——幸福果，寓意开开心心和心心相印；④ 核桃——智慧果，寓意能量滋养和长寿；⑤ 杏子——幸福果，杏树深根耐旱抗寒寿长，寓意积极向上和长寿百岁；⑥ 荔枝——财富果（偏燥热），寓意红火和旺财；⑦ 花生——意志果，寓意顽强不息和开花结果；⑧ 大枣——成就果，寓意早生贵子，早日功成；⑨ 龙眼——营养果，寓意滋养人生和引领人生；⑩ 橘子——吉利果，寓意大吉大利和圆满。除家庭外，单位或公司都可配备；果种可根据地域、季节和效用而调整。通过“家庭潜能小书库”、“家庭潜能果”，结合下面提到的“潜能型人生”，来实现凝聚小家，发展大家，报效国家，从满足性需求升华到成就性需求。

（2）“潮系统”构建“潜能型人生”。“潮系统”以现代诗歌和骑行（士）文化为基础，构建生活、交际和工作的“潜能型（艺术型）人生”新模式。诗歌文化是根据国人的八大雅——“琴棋书画”和“诗酒茶花”中的“诗”延展的；而骑士文化是参照绅士模式和“武士道模式”，从形象、礼仪和实际应用等方面来建构的。这些模式是为了实现修身养性或锻炼身体的“健康”目的、促进交流的“幸福”目的和促进交际的“成功”目的。我们将在传统“八大雅”的基础上，全面推动“骑行（骑士）文化”，形成“九大雅”的“潜能型人生”。

（四）教育和学习的“潜能模式”

潜能模式，就是“活在当下”的模式。当前，最有效的潜能教育模式为“多位一体分置分层”教育模式，简称为“潜能模式”。这是一种全新的教练技术。“多位一体”是指把6Q中尽可能多的Q融入到同一个教学情境之中；“分置”是换位思考和多角度思考；“分层”就是运用“多元智能理论”对个体潜能进行分类。它摒弃传统的讲道理、授知识的单向模式，突

出体验性和互动性,让受众可以充分发挥 PQ(娱商),寓教于乐,从而激发集体潜能,使所学知识图像化、演练化和潜意识化。“潜能模式”的情境化互动教学,就是学员利用手机在线平台,在线互动答疑或对质,来实现教学的“智能化+视觉化+体验式+演练化+多元互动”,从而就学习主题,发挥头脑风暴和教练技术等最新教学手段,以充分交流和碰撞,达到教学相长,实现良好的学习效果和传播效果的多重教学模式。

三、潜能学说的框架构建、系列著作和系列课程

(一) 出版系列潜能著作

比如,已经出版的《潜能开发指南》和《6Q σ 综合素质教育手册》是潜能开发丛书的总纲;即将出版的《创新潜能开发》和《情绪分析入门》是潜能开发技术的总指导。此外,我们还规划在 6Q 文化层面出版“六福”作品,在 6Q 素养层面出版“六德”作品,在 6Q 技能层面出版“六能”作品。“六能”作品包括《个人品牌战略方要》、《结构化家庭幸福模式》、《多通道智能转化魔方》、《非主流思维制胜秘笈》、《危机公关与潜能素质》、《长寿方略之新教练技术》等系列丛书。

(二) 推出“十大潜能精品课程”

这是我们应用最前沿的“潜能教学模式”编制的。精品课程编制的“九字方针”:一是内容上的“精、美、实”,即精品、精华,美感、美观和实在、务实;二是形式上的“短、平、快”,即简短、平实和快捷高效;三是在操作上的“趣、活、定”,即有趣、好玩,灵活、生动和定向、定格。“十大潜能精品课程”主要针对学生,具体包括:一是“我是‘小作家’(Q 书创作)”;二是“我是‘小演说家’”;三是“我是‘小哲学家’”;四是“我是‘小心理学家’”;五是“我是‘小科学家’”;六是“我是‘小养生学家’”;七是“我是‘小骑士’”;八是“我是‘小诗人’”;九是“我是‘小劳动部长’”;十是“我是‘小理财师’”。这些课程不仅可应用于未成年人的教育指导,它们的成人版本还可以用于企业培训,或供大学生作为选修课。

总之,潜能开发就是通过“潜能模式”,革新国人的教育、学习和生活方式,全面提升国人的综合素质,实现“健康、幸福和成功”全面发展的目的。

韩诚 刘少廷

2016 年 1 月 9 日

序

近些年，我组织编写“十万个怎么办”系列丛书。刘少廷和韩诚两位同志是丛书中《青少年心理解惑》编写组的成员，我们经常探讨有关心理学的问题，由此，他们托我为本书作序。

心理学是一门研究人的心理现象、精神功能和行为的科学，而情绪是其中一个非常重要的方面。我并非心理学科班出身，但因为工作的缘故经常接触一些青少年，有更多的机会了解到他们的内心世界。出于学习探索和造福社会的愿望，我们于1999年3月开始，先后组建了广东社会学学会潜能开发研究专业委员会和南方发展研究院心理健康研究所。由此，我结识和跟随国内外一些心理学家进行再学习。我们以组织学习会、开办培训班、举办论坛等形式和途径，做了一些探索和推动，并编写了几本文集。但对于为《情绪分析入门》一书作序，考虑到“情绪是一个全球无数心理学家正在探索的奥秘”，如何作序推荐本书，还缺乏底气。后来细读了书稿，并经过多次沟通，才答应下来。

书中提到：“情绪，人皆有之。但当前真正能了解自身情绪，并且懂得管理自己情绪的人仍属少数。”我虽年近八旬，也深有同感。如何来了解情绪、认识情绪和开发“调理情绪”、“改变心态”技术，达至中和情绪和开发潜能，成就健康、幸福和成功的人生；如何应用于心理减压、心态调整，特别是有效应用于家庭教育、学校教育和社会教育等教育领域——这些都是我感兴趣的专题，也正是本书的主要内容。在本书中，作者结合本土文化，整合多个流派和多门技术，创新性地提出了“望闻问测”、“人体三元、四种关系、五位人格”以及“神经元匹配程序、心理调频和心灵共振、情绪触化平衡”等理论和技术。为了便于阅读、理解和应用，作者尝试将“情绪分析”这一技术尽可能地大众化，编写了这本《情绪

分析入门》，并提出了“六福教育”，来完善综合素质教育体系。当然，书中个别词条对于大众读者理解起来可能有些晦涩，我也当给大家提个醒。本书主笔韩诚，前期有《6Q σ 综合素质教育手册》等专著；而刘少廷是“潜专会”和“心研所”的骨干和常务理事，参编有《潜能开发指南》等书，对于这两位年轻作者，我还是较为了解的。加上基于推动创新、探索和实践，我乐意向读者诚意推荐。同时，诸位读者若能结合上述两本书和《青少年心理解惑》一书一并阅读，那将获益匪浅。因为这些内容对于个人成长、家庭教育和学校教育中涉及的所有成员，在全人教育、全脑开发和综合素质提高、终身教育等方面，都会有所帮助。作为年轻作者，如能以开放的心态听取各方意见和建议，今后定能更上一层楼！

是为序。

陈月明

2016年1月16日于广州市晓港湾

作者简介



韩诚(继兴)，番禺区康乐园康复中心首席专家，采用非药物能量调理的潜能开发技术，定向促进神经系统发育和大脑功能发展，专业康复过阴症(自闭)和过阳症(多动)，安全且有效率高达 86.3%；国家二级心理咨询师，广州志愿者学院青少年社会工作培训讲师；潜心研究情绪和综合素质 16 年，创立情绪分析流派、6Q 潜能评估体系、多元人格理论等；广东社会学学会潜能开发研究专业委员会秘书长，广州荔盟社会服务联合会文化教育工作委员会主席，公众号 A6Q666。

前言

2014年7月11日，我一友人的儿子拿着某名牌大学硕士毕业证和学位证书去某500强企业面试，一个管理岗位有16人竞争，与香港大学MBA、哈佛大学MBA、杜伦大学博士生等同场竞技，令其倍感压力。虽有名校学历证书，但由于不善言辞表达，他不仅在这次竞争中失利，接下来的应聘也多次失利。

在企业到处寻求人才、挖人才的时代，为何我们未被“探子”发现？为什么我们未能在高校学习期间成功塑造自己的“知名度”和“美誉度”呢？

高智商、低情商、低财商、低娱商、低逆商的高校毕业生并非少数。有的毕业生匆忙走上就业岗位，危机公关的抗逆能力很差。当亚健康成为职业杀手的时候，36岁的清华硕士IT男的猝死绝非个案。

随着“豆腐块文化”的盛行，互联网和手机已经被人类滥用。我们可以设想在数年后，正如国人历经饥饿年代后对物质生活滥用而付出“富贵病”代价一样，物质生活极大地丰富后对精神生活的过度追求，让亚健康和心理疾病的暴发只剩下时间来佐证了。

亚健康是健康潜能被透支的后果，严重的亚健康有猝死的风险。

用什么来拯救我们的幸福呢？这就是我将我们过去认为是商业秘密的情绪分析技术整理成书公之于众的动力，真诚地希望这些技术能为您和您的家人带来健康、幸福和成功！

21世纪的竞争首先是人才的竞争，其生存法则是个人品牌。个人品牌考察的是综合素质与个人能力。姜子牙吸引周文王去渭水河边请他，靠的是个人品牌的力量；诸葛亮吸引刘备三顾茅庐，依靠的同样是个人品牌。姜子牙成功辅佐姬氏成就帝业，个人品牌实施是其目标；诸葛亮

出山即烧了三把火，历经无数危机公关，终助刘备三分天下，是个人品牌实施的成功典范。古代如此，未来依然如此，您准备好上岗时的三把火了吗？

6Q 的匹配发展是培育个人品牌的法宝，情绪分析技术是解决 6Q 匹配发展过程中问题的核心技术。不管您是在综合素质教育阶段、职业素质阶段、个人品牌的实施阶段，还是在履行父母职责，只要您认真学习本书的技术并加以练习应用，情绪分析技术就能为您和您家人的健康保驾护航。

学会照顾自己，才能更好地照顾身边人和社会人！真诚地祝福各位拥有六福人生！

韩 诚

2016 年 1 月 9 日

目 录

第一章 情绪分析入门总论	1
第一节 认识情绪分析	2
第二节 从家庭教育看情绪分析	5
一、家庭教育是强家、强校和强国之本	5
二、培养完整的孩子	6
三、古代家庭教育中的“六商”实施	9
四、家庭教育首先是补缺教育	10
五、情绪分析是保障家庭和谐的工具	11
六、家庭教育中的亲子关系	12
第三节 心理亚健康家长对家庭教育的影响	13
第四节 个体与自己内在的和谐	16
第五节 情绪分析入门与学校教育	17
一、早教与德育教育	17
二、学校心理健康教育	20
第六节 情绪分析与其他流派的区别	21
第七节 情绪取向疗法的关键澄清	23
第二章 情绪认识与体验	25
第一节 教会孩子如何照顾自己的身体	27
第二节 情绪与不良行为的反复	30
第三节 感受神奇的递质波	35
一、递质波的观体和观场	36
二、运行递质波让身体放松练习	39
三、运行递质波检查躯体器官	40
四、运行递质波静心	41
第三章 情绪三四五	43
第一节 人体三元与海岛理论	44
一、人体三元	44
二、海岛理论	46

第二节	情绪的常规三态	48
第三节	情绪的四种关系和情绪扑克	51
第四节	五位人格图解	54
一、五位人格的产生	54	
二、五位人格的区域划分	56	
三、东位格	59	
四、南位格	60	
五、西位格	61	
六、北位格	62	
七、中位格	63	
八、五位人格的特征与作用	63	
第四章	情绪分析的前奏——望、闻、问、测	65
第一节	望诊——读懂案主的身体语言	66
一、咨询前的望诊	66	
二、治疗过程中的望诊	70	
第二节	闻诊——“嗅”出案主语言背后的需求	72
一、闻——对话语的倾听	72	
二、闻——嗅觉的配合	75	
三、气味与情绪的关系	76	
四、治疗过程中的闻诊	77	
第三节	问诊——提取心理资源	79
第四节	测诊——关键情绪的客观确认	81
一、常见测诊量表	82	
二、情绪分析常用测诊量表	83	
第五节	“望、闻、问、测”收集资料的表格样式	85
第五章	神经元匹配程序(NMP)	91
第一节	躯体语言程序	92
一、新生儿躯体语言程序	92	
二、躯体适应与发育语言程序	94	
三、躯体语言程序的意义	96	
第二节	敏感期	98
第三节	身体发育与心理发展	102
第四节	神经元匹配程序	107
一、感觉统合简介	108	

二、神经元匹配程序下的技能	110
第五节 神经元匹配程序与情绪	112
第六章 心理调频和心灵共振	115
第一节 心理调频	116
一、音乐——调理情绪的无影剑	116
二、环境——“无为”的无声境界	119
三、绘画——灵魂的艺术交流	121
四、阅读——丰厚您的人生	124
五、视频——用别人的故事来说自己	126
六、心理剧——诠释生活的利器	127
七、舞蹈——听身体说话	128
八、其他心理调频载体工具	130
第二节 心理调频载体工具的选择与运用	132
第三节 心灵共振	133
第七章 情绪与情绪触化平衡技术	139
第一节 分清感受与想法	140
一、正面情绪和负面情绪词汇	140
二、分清感受与想法	141
第二节 情绪触化平衡技术	142
一、认识情绪与经络的关系	143
二、情绪触化平衡技术操作步骤	146
三、情绪锁定现象	151
第八章 情绪之道——六福教育	153
第一节 六福教育简介	155
一、MQ(德商)——文明	157
二、IQ(智商)——子融	169
三、EQ(情商)——和合	173
四、FQ(财商)——富强	178
五、PQ(娱商)——健康长寿	183
六、AQ(逆商)——康宁幸福	185
第二节 六福教育铸就六福人生	186
第三节 诺奖计划	188
第九章 情绪分析入门与后进生转化	189
第一节 后进生转化	191

一、后进生简介	191
二、后进生转化	194
第二节 家庭暴力	196
一、家庭暴力简介	196
二、家庭暴力的个案处理	198
第三节 学校后进生转化程序	202
一、成立 SUTP 组织	203
二、后进生转化动员大会	206
三、教师心理资本建设	208
四、家长心理动能建设	209
五、收集后进生信息并整理	211
六、转化项目的策划、制订与实施	212
第十章 心理弹压系统	213
第一节 生命中的坚强与脆弱	216
第二节 生命弹压系统中的六商	219
一、生命的 60 层楼	219
二、能量	222
第三节 生命重建	223
一、根轮的情绪转化练习	224
二、下元的情绪转化练习	225
三、太阳神经丛的情绪转化练习	226
四、中元的情绪转化练习	226
五、喉轮的情绪转化练习	227
六、上元的情绪转化练习	229
七、顶轮的情绪转化练习	229
八、声频振动法的应用	230
第四节 深度呼吸转化情绪个案	231
第五节 心理弹压系统	233
第十一章 常见心理问题的处理方法	235
第一节 脱敏法处理“情绪过敏”	236
第二节 借力法处理“情绪缺失”	238
第三节 意识与潜意识整合技术	240
第四节 摆脱问题束缚技巧	243
第五节 内在能量转化法增加爱的能量	245