

减压要实用，更要有效，最要简便！

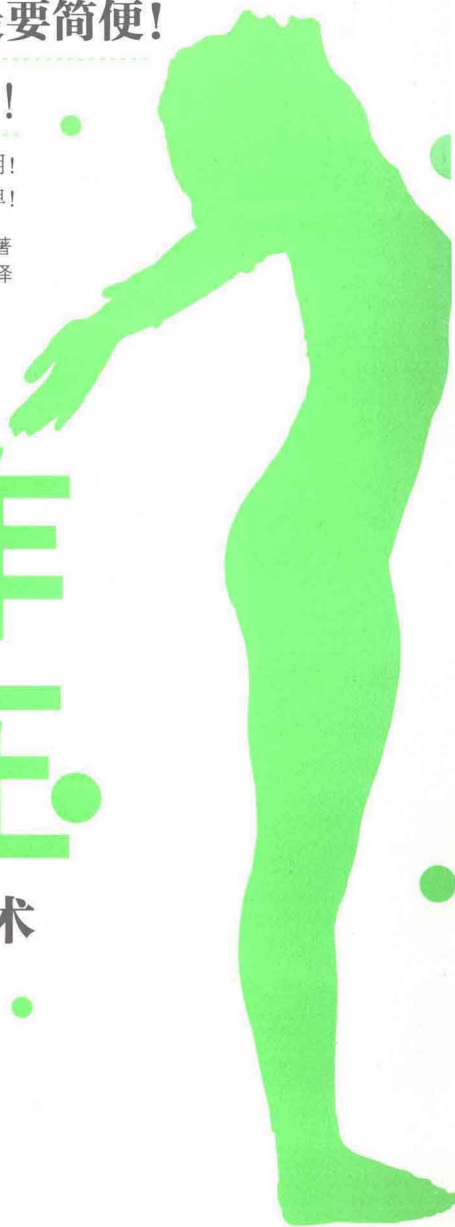
小动作+小意念=大减压！

卧室、餐厅、办公室，甚至马路边，随时随地都好用！
握握拳、伸伸腿、挺挺肩、出出神，每招每式都简单！

(日) 北冈泰典 著
姜小凡 译

小动作 大减压

超实用的NLP瞬时减压术



●小动作 大减压●

超实用的NLP瞬时减压术

(日) 北冈泰典 著
姜小凡 译

图书在版编目(CIP)数据

小动作, 大减压! : 超实用的NLP便携式减压术 /

(日) 北冈泰典著; 姜小凡译. —北京: 金城出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80251-587-1

I. ①小… II. ①北…②姜… III. ①压抑(心理学) — 基本知识

IV. ① B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第169933号

Isshun de Atarashijibun ni Naru 30 no Hoho by Taiten Kitaoka

Copyright © 2008 Taiten Kitaoka

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Gold Wall Press

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

小动作, 大减压!

出 版 人 王吉胜

作 者 (日) 北冈泰典

策划编辑 夏 青

责任编辑 张朴远 鲁怡娜

文字编辑 王喻飏

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5.25

字 数 119 千

版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-587-1

定 价 28.00元

出版发行 金城出版社

北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

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！

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**

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！

序言：NLP 减压说明书

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、菲奥利那、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两百万五千个脑细胞进行连结，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。

本书所介绍的减压方法，就是通过极为简单的小动作，调整和改进脑内线路，使自己在大脑的指令下做出不同以往的、全新的无意识反应。

自己认知的现实并不等于真实

一位学者曾在自己的研究室中进行过数百次实验，发现了这样一种现象：当他询问多名受测者在十五秒内所注意到的事情时，每一位受测者的答案都不同，从未出现过有两名受测者认知到“相同现实”。所以，即使我们处于同一环境，每个人所见到的世界也不尽相同。

再举例来说，日本人普遍认为彩虹有七色，但事实上，处于不同文化圈的人对彩虹有几色的认知也有所差异。据说，日本、韩国、荷兰等国家认为彩虹是七色，而英美两国认为是六色，法国、德国、墨西哥则认为彩虹是五色，伊斯兰国家认为是四色。总而言之，即使是面对同一道彩虹，不同文化的民族也会产生迥然不同的看法。

由此可知，“唯一的现实”根本不存在，即“地图不等于疆域”——自己认知的现实并不等于真实。也就是说，所谓的现实，其实是基于每个人特有的“认知习惯”而形成的，只要改变知觉——认知方式，就能改变现实，也就改变了压力的根源。

压力不再是压力了！

只要改变认知方式就能改变现实。更进一步说，若能更换人类脑内一百三十亿脑细胞在无意识下的连结方式，即只要能改变脑内线路，即

使再次面临相同的情境，生理与心理的反应也会截然不同。之前会对自己造成压力的因素将不再构成威胁，压力就不再是压力了。

举例来说，“心锚”这项技巧，就是活用了从“巴甫洛夫试验”中所发现的“条件反射”机制。懂得运用这项技巧，就可以将自己面对某种现实时所感受到的不好刺激（压力），与过去曾经有过的愉快经历重新结合，这样下次再接收到相同的刺激时，便能让恼人的压力不再发生。这种方式正是“改变脑内线路”的具体表现之一。

NLP减压说明书

所谓 NLP，就是让你在不依赖心理咨询师、顾问、精神科医生等专业人士的情况下，也能成为自己的心理治疗专家，轻松改变自己。

本书所介绍的，都是读者可独立完成的技巧。甚至，只要经过反复的练习，可以达到无论在何种场合，都可直接在脑中成功减除或消除压力的功效。即使你正在与上司沟通重要事项，也能同时在脑中执行减压技巧。总而言之，只要切实练好本书所介绍的技巧，改变面对刺激的态度，你就可以拥有全新的轻松人生了！

本书全文皆采取 Q&A 方式进行。内容的形式虽然都是一问一答，每个问题的答案却并非固定，而是具有相当的变通性，读者们不必拘泥于每个问题的答案，在承受压力时要能随机应变，根据自身的情况略做调整，以找到最适合自己的解决方法。此外，不论从哪一页开始阅读，本书介绍的技巧都能为你带来切实有效的成果。

现在，我们就一起来运用这本“改变脑内线路的减压说明书”，摆脱压力的束缚，尽情享受自由自在的人生！

Chapter 1

给厌倦工作的你

心锚：深呼吸，就放松！

防护衣：走一走，就安心！

换框法：换一下，就平静！

抽离法：想一想，就改变！

迪斯尼角色策略：换下角色，就想通！

共鸣模式：想象一下，就搞定！

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？

Q
01

心锚——握握拳，就放松！

A
01

让你瞬间放松的小动作

我们在日常生活中，经常会自然而然地形成一些类似条件反射的心理机制，这就是心锚。

例如，你在开车时，如果从后视镜中发现警车的踪影，即使当时没有超速，也会不自觉地将车速放缓，并确认一下车速表。

在这个例子中，当你从后视镜看见警车时，便会基于“条件反射”而采取行动。也就是说，警车是能够引发你自动思考或行动，即启动心锚的刺激源。

再打个比方，在闻到咖啡的香气时，有些人就会很想喝咖啡。但同时，也会有人觉得不舒服，或是毫无感觉。像这样面对同一情境却有截然不同反应的情况，也可以用心锚的设定不同而认知不同来做说明。

平常谈话如果提到“青苹果”，十个听众可能会出现十种不同的青苹果形象。仅从上述例子看来，世界上几乎任何事物都能成为一种“锚”，由此也可以看出心锚这个机构对人们心理的重大影响。

至于“对于公司生活感到厌倦，早上起不来，即使硬爬起来也倍感天力”这个问题，只要善加利用心锚，便能立刻让你从压力中解脱。下面，就对此进行详细解说。

设定“心锚”：握握拳，就放松！

[1] 首先，找一个安静的场所站着或坐着，选择家里或咖啡厅之类的地点都可以，尽可能让心情平静下来。一切就绪之后，再从过去的经历当中，找出一个让你感到非常放松的回忆，譬如孩提时代的暑假，与家人一同前往温泉的旅行，或者是自己喜欢的运动。

[2] 唤醒曾经的记忆后，以此刻的心理状态对你想起的经历进行回顾，请投入身心，用眼睛注视那时的景象，用耳朵聆听那时的声音，并用身体确认那时的触感。

这一步骤，请留意你心中出现的思考与行动模式。

[3] 一一确认完毕之后，请暂停回忆放松的经历，轻轻地在原地跳两下，并晃动身体。上下晃动身体这个动作可以重新调整你的心灵与身体的连结关系，让精神回到中立状态。

[4] 接着，选择一个可唤起放松状态的“锚”（可使心锚启动的刺激源）。此处，我们选择“左手紧握拳头”作为锚。读者也可以选择其他任何自己喜欢的小动作作为锚，像是摸右耳垂或捏鼻头等。

[5] 再度开始进入放松的回忆。

当你觉得自己已进入完全放松的状态后，用力握紧左拳。这时请根据回忆的清晰程度调整握拳的力道；越清楚的记忆就越用力，较为模糊的记忆则轻握。

进行上述动作数秒后，再从放松的状态中脱离，并重复晃动身体的动作。以上动作要反复进行三四遍，每次都要让自己更加融入过去的放松体验中。

[6] 等放松的回忆与握拳这项“刺激源”有足够紧密的关联之后，