

“全球情绪能力运动”先驱
汤姆·斯通的最新力作

精通情绪

充分乐享人生之道

[美] 汤姆·斯通 (Tom Stone) 著
张超 译

所有人都能受益的情绪能力技术宝典

“汤姆·斯通就是个天才……是教练的教练的教练。”

——托马斯·伦纳德（现代商业教练之父）

“汤姆·斯通以其天才发现为始，更以全心热忱地推广传授惠及人群为使命，在我看来，他就是传说中的大智慧与大慈悲者。”

——吴士宏（企业家教练）

EMOTIONAL MASTERY

How to Live and Enjoy life to the Fullest



机械工业出版社
China Machine Press

精通情绪

充分乐享人生之道

[美] 汤姆·斯通 (Tom Stone) 著

张超 译

EMOTIONAL
MASTERY



How to Live and Enjoy life to the Fullest



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

精通情绪: 充分乐享人生之道 / (美) 斯通 (Stone, T.) 著; 张超译. —北京: 机械工业出版社, 2014.10

书名原文: Emotional Mastery: How to Live and Enjoy Life to the Fullest

ISBN 978-7-111-48303-8

I. 精… II. ① 斯… ② 张… III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第236857号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-6347

Tom Stone. Emotional Mastery: How to Live and Enjoy Life to the Fullest.

Copyright © Tom Stone 2014.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Tom Stone授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

精通情绪: 充分乐享人生之道

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 杨 明

责任校对: 董纪丽

印 刷: 藁城市京瑞印刷有限公司

版 次: 2014年11月第1版第1次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 12.75

书 号: ISBN 978-7-111-48303-8

定 价: 39.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东



谨以此书献给我两个美丽的女儿和可爱的孙女

沙玛·阿南达·斯通

斯蕾妮蒂·萨玛·斯通

格温娜·沙玛·迪米特

对汤姆·斯通的赞誉

“汤姆·斯通的事业很独特。他以其丰厚的人生阅历提炼出最简单而最实用的工具，为我们的生活带来深远和持续的影响。我非常感谢汤姆·斯通对我个人生活的帮助，并且我很高兴他将其深刻洞见和技术广泛传授给更多需要帮助的人。我知道他的愿望和我很相似——对很多人的生活产生积极正向的影响。通过他在人类软件工程学中的创举，我知道他会用强有力的方式完成这一目标并对人类产生深远的影响。”

——杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield), 《心灵鸡汤》的作者

“汤姆·斯通就是一个天才。他是情绪动力领域的专家，是我遇见的人当中能量最干净的一个，并且是独一无二的。即便非常好的教练在每个教练环节中平均也会犯 20 个错误，但是当我见到汤姆时，他只犯了一个错误，并马上发现和纠正过来了！我很吃惊，并当即请他成为我的个人教练。我想，他就是这样成了教练的教练的教练！”

——托马斯·伦纳德 (Thomas Leonard)

教练大学 (CoachVille) 的创始人和生活教练领域的先驱

对纯粹觉察技术的赞誉

“汤姆·斯通在书中分享的纯粹觉察技术深刻地影响了我的生活。我早前即涉足能量心理学领域，我相信每个治疗师、顾问、成瘾方面的专家、生活教练及任何有意改善自己生活的人都可以使用这些方法。我相信你们在练习当中会惊喜地发现这些转变工具有多么快速和简单。”

——乔治 J. 普拉特 (George J. Pratt)，博士，美国加州拉荷亚斯克里普斯纪念
医院院长及心理学家，《即刻情绪疗愈：情绪的穴位按压法》的合著者

“我每天都在使用这些工具，并将继续使用。所以，我现在能体验到持续的内心平静以及与自我的连结感。”

——科琳·摩尔 (Colleen Moore)，美国加州奥本注册婚姻和家庭治疗师

致中国读者

2013 年 10 ~ 11 月，我初次来到中国。我非常欣喜地发现，我所接触的中国人都是如此进取、开放和友好。多年来我走遍世界的很多国家，向不同国家的人们讲授如何精通情绪之道，我知道，与全世界各地的人们一样，中国人同样会有这个需要。然而我的感受是，我所遇到的中国朋友更加渴求有关情绪能力的知识，当他们体验到我在此书中所分享的强大的技术能力后，他们会立即将这些知识应用到自己的生活中，并想要与他人分享。

这太棒了！我所感觉到的这种对获取情绪能力的开放而热忱的普遍状态，很可能使得中国迅速成为发展情绪能力的领导者。近年来，中国在人民生活质量、财富、基础设施等诸多物质领域都取得了巨大成就，如果在情绪能力发展方面也能实现如此迅速的高层次发展，那就真是太伟大了！

我认为，中国的确具备这样的机会，将本书中的简单技术迅速集成于国家教育体系、商业体系、家庭生活以及文化的脉络之中，从而成为一个真正普遍具有情绪能力的国家典范。我相信，有幸结识的那些中国朋友和同仁同道，他们会将此成就变为现实！尽管这个国家是如此巨大，但如果能够迅速

推广我在本书中所分享的获得情绪能力的新方式和新方法，我相信，情绪能力将能够如风般遍及中国。这将使得中国以无与伦比的伟岸姿态呈现于世界。

祝愿所有中国人都能成为真正的情绪大师！

Tom Stone

2014年8月17日

推荐序一

汤姆·斯通是教练运动之父托马斯·伦纳德的个人教练。这也吸引了我去体验汤姆的教练技术，后来我见到了汤姆本人，在体验他的技术后，我的第一感觉是“不，这不会是真的，这也太容易了”。因为多年以来我一直在尝试寻找达到最佳状态的方法，我要的“最佳”是指能够持续处于最佳状态，而我已寻找了很久还未找到。

尽管当时我还未能完全信服汤姆的技术，但当我试着引导我的客户运用这些技术时，我发现每一次都 100% 的起作用。之后，我才真正完全信服了，并承诺把汤姆的技术用在我的个人生活当中。从那以后，我就能够做到一直处于纯粹觉察下，这对我来说是非常有效的。

我非常高兴汤姆将他的最新力作《精通情绪》分享给中国读者。在阅读这本书的过程中，肯定有一些读者会有与我曾经有过的类似疑惑。请大家要耐心，并且把这些技术先用在那些愿意 100% 开放的人们身上。在成功使用技术的那一刻起，没有人再会怀疑汤姆的技术在创造最佳状态方面的强有力影响，这太有价值了，不容错过。

我在韩国和中国都有当地最大的教练公司，我邀请汤姆到韩国和中国，请他和我的客户以及学生们分享他的强大资源。所以，很多亚洲的教练不仅在很

大程度上体验到了个人的转变，而且也能够使用汤姆的实用技术帮助他们周围的人，对他们的个人及工作生活都产生了很大的影响。

汤姆的技术对我的生活影响重大，像婚姻一样，成为我人生中最重要的一次经历之一。我希望所有读者都会像我一样受益。

当我写这个推荐序的时候，想到了这样一个故事：有一个乞丐一生都在寻找食物和资源，他已养成了依赖他人去得到资源的习惯，但这个乞丐最终找到了无限的食物和资源。他变得很富有并且愿意大方分享，于是他告诉另一个乞丐，“如果你知道如何用正确的工具去挖掘，你就会自己找到所有的资源。”我之前就像故事中的那个乞丐一样，而现在我非常乐意与他人分享，我愿意像他那样告诉其他的“乞丐”，“你们再也不用乞讨了。”我知道，这本书会给大家正确的工具。

带着一颗感恩的心

郑振佑博士 (Dr. Paul Jeong)

国际教练联盟 (ICF) 和国际教练协会 (IAC) 双认证的大师级教练 (MCC)

北京亚细亚高智企业管理咨询有限公司 CEO

www.gcoaching.com

在我从事人力资源管理工作的 20 年期间，我看到过许多冲突，有些出现在员工与员工个人之间，或者员工与经理之间，而另一些则是跨部门之间。在企业里，我们做过许多针对“冲突管理”的培训，而往往并不奏效。跟随汤姆学习后我明白了，其实冲突来自员工情绪能力的缺失。情绪能力是当下组织发展中最重要核心竞争力之一！汤姆的 CORE 技术和 SEE 技术毫无疑问可以帮助组织和个人提升核心竞争力，继而提升绩效。

在认识汤姆以前，我对自己的认知是非常有限和模糊的，这听上去似乎有些不可思议，但是直到我遇见他，参加了他的“人类软件工程学”的公开课，并请他为我做过一对一的辅导以后，我才开始真正认识自己，包括有意识的和无意识的，并且逐渐认清“我是谁”。

随着学习的深入，我看到了以前未知的自己，并开始接纳那个不完美的自己，我不仅学会欣赏和发挥自己独有的特质，而且开始突破恐惧，走出舒适区，带着更大的激情和动力开发自己的潜能。我发现自己的生活更加轻松、快乐了，无论外面的天气如何，我的内心里每一天都充满阳光。我让自己的每一天都过得充实，每一刻都活在当下。我的生活态度也影响着我周边的人，

我给人们带去爱和希望！而所有这些变化都要感恩汤姆和他的“人类软件工程学”。

能以此文为汤姆·斯通的最新力作中文版《精通情绪》做推荐，甚感荣幸。

刘佳 (Jenny Liu)

摩根大通银行(中国)有限公司

人力资源高级总监

觉察情绪真相，拥有自由人生

我曾被作者或出版者垂青索序，但鲜有应允，多以自己不够专业而谦辞婉谢。这次汤姆·斯通先生亲自提出请我为他的第一本中文译著《精通情绪》做推荐序，我感到荣幸与惊喜，立即满口应承！这并非出于自诩对于本书所涉之博大精深已具有专业理解，而是出于对汤姆本人及其所创造的人类软件工程学（Human Software Engineering）的尊崇。作为汤姆在中国的首批学员之一与深刻的受益者，我有义务甚至是使命为此书推介，因为我深信，读过此书的大多数人的生活都会变得更好。我的深信来自亲身感受。

我曾经有过被称为“辉煌”的经历，十几年前写的《逆风飞飏：微软、IBM 和我》至今还有不少人记得并引用。但其实这些年来我一直生活在矛盾和纠结中，尤其是近几年，生活和事业给我选择的余地越来越少，快乐也越来越少，日复一日生活变得很乏味……幸运的是，在已深陷抑郁之际能拔出一只脚，找到一件还可以做的事情——商业教练。要做这件事需要学习很多东西，重燃的学习兴趣将我引入汤姆在中国讲授的首堂课程里。

进入汤姆的课堂之前，我已经上过若干个具有代表性流派的商业教练课程，对商业教练的体系和技巧已有较全面的理解。但是，令我感到好奇的是，

这位现代商业教练之父托马斯·伦纳德生前任用的唯一私人教练，将讲授何等高妙的技巧呢？

汤姆的课程主题是“精通情绪”，看似与商业教练专业无多大关系啊？开课初始，汤姆先简要铺垫了人类软件工程学是应用新技术解决人类缺乏情绪能力的一切问题的方法，这话听起来未免太大了吧？之后，很快进入“纯粹觉察”的练习，这开始令我感到不安，因为对参禅、冥想之类的灵性修习，我向来是敬而远之的，也从未真正感受过所谓“纯粹觉察”的境界。而汤姆的引导传达着安全、自然的感觉，那就既来之，姑妄听之吧……渐入佳境，诚如汤姆所说，“纯粹觉察”是每个人生来具有的，并不需要什么灵性修习和训练，我找到了我的“纯粹觉察”，“广阔觉察地 / GAP”的方法是如此自然而朴素，简单而迅速。进入安静、无限及无障的纯粹觉察之境只是第一步，目的是找到并消除无用情绪的能量。我的第一个自身试验需要很大的勇气，我决定要面对一个多年不敢碰触，偶然触及就会立即情绪崩溃的记忆，那是失去最爱亲人的伤痛。当亦步亦趋跟随汤姆引导走完“残余能量中心 / CORE”的技术流程，从那黑暗、可怕的能量涡流最深处浮出来后，再去回想那个记忆，撕裂的伤痛没有了！浮现出来的都是温暖的、爱的记忆和感觉。体验是如此神奇而具体、可触可感，而方法是如此简单易学，这就是“人类软件工程”和“纯粹觉察技术”的共同特征。

在跟随汤姆的学习旅程中，沿途总有新的发现，有时是灵光一现的觉察，有时是如泉水潺潺的涌现，我终于对自己的生命有所洞察，那么多年我一直活无用情绪能量的笼罩之中，而多数情绪是我自己编出来的故事，比如，多年

来我感觉生活和事业的选择越来越少，那是因为我心中有一个故事：我必须更加成功、更加“光辉灿烂”，而所有其他都不在我的选择之列，得不到，我就不快乐、沮丧甚至抑郁。在纯粹觉察中应用情绪能量处理技术，我知道了，那些故事与当下全然无关，完全不值得投入生命能量，我完全可以自由选择。我在层层剥掉无用情绪能量对心智的枷锁，我拥有了自由选择的能力、快乐的能力，我在走向自由。

此序题为“觉察情绪真相，拥有自由人生”，既是我决定跟随汤姆学习的初衷，也是对我幸已攀近的境界的描述。法国人卢梭说过：“人生而自由，却无所不在枷锁之中。”人类的生活自幼即被各种情绪所包围、笼罩乃至左右，我们成长、成年后的判断、决定和行为，往往只是基于个体有限的学识经验以及情绪的影响，而天性中的直觉能力则被长久地囚禁和忽视。汤姆找到了打开枷锁的钥匙，发现了人类软件工程学与纯粹觉察技术，如托马斯·伦纳德生前所说：“汤姆·斯通就是个天才。”这个世界上堪称天才的人还不算少，有诺贝尔奖之类的很多奖项佐证，然而，汤姆以其天才发现为始，更以全心热忱地推广传授惠及人群为使命，在我看来，他就是传说中的大智慧与大慈悲者。

《精通情绪》是汤姆在中国出版的第一本中文译著。与他的其他著作比较，这本未必是最“好看”的，但一定是最系统、平实且最“教科书”式的。（我已读过汤姆的九本原文著作中的八本，个人最喜爱的是 *The Power of How* 与 *Live the Continuous Experience of Wholeness*，其中，与量子物理学理论时而辉映的光芒、鲜活而强烈的例证以及人类软件工程的生发、发展与汤姆个人的传奇经历的交织等，使我的学习领悟过程充盈着阅读快乐。汤姆听过我的感受后说：

“《精通情绪》这本书的撰写是有意为之。”）我猜测，汤姆之“意”，应有很大部分是出于尽量方便中国读者的理解和学习的动机。当今网络世界充斥着碎片信息，认真读书乃至“开卷有益”的说法似已过时，但是这本书，真的不一样，既非“心灵鸡汤”，也无涉灵性修为，此书旨在教会你如何精通情绪，从而能够活在当下，活出自在，最大限度地感受一切，发挥你的潜力。只要你认真读了，（在阅读时把那些“智力评判”暂时收起来）你就有可能看到甚至摸到通往自由人生的钥匙。况且，无论是否“有益”，反正是没有副作用的，为什么不认真试试呢？当然，若有机会亲身聆听汤姆的讲授，便是踏上捷径了。

我决定要跟随汤姆学习，并尽力为汤姆的伟大事业略尽绵薄之力。我已经在实践将人类软件工程学／纯粹觉察技术传授给我的教练客户，其间，引导客户自我觉察，陪伴他们处理无用情绪能量，观察他们身心的跃升，亦是我不断自我觉察的过程。享受、受益；利己、利他，真心美好。

吴士宏 (Juliet Wu)

企业家教练

2014年8月6日于北京

第一次见到汤姆本人是 2013 年的 10 月，我去机场接他，当时感觉他有一种特殊的气质吸引着我，但说不清是什么。

在接下来一年的时间里，我随汤姆大师在北京、上海、西安、苏州等地翻译了多场“精通情绪”的工作坊和各类讲座。在为汤姆课程做翻译的过程中，我发现这和我以前翻译过的课程都不太一样。汤姆的技术非常独特。

刚开始为汤姆做课程口译的时候，我对纯粹觉察技术也有过怀疑。即便当时亲眼见到汤姆引导学员，并用技术让其在很短的时间里便走出了悲痛、愤怒、憎恨甚至创伤，也还没能让我真正体验到纯粹觉察技术的神奇。直到有一天，有机会让我不得不去体验汤姆的技术（因为受到了别人强烈的指责而彻底陷入情绪崩溃）。汤姆用技术引导了我，并成功使我完全走出了深度的悲伤。这简直太神奇了！

从那以后，我开始尝试把纯粹觉察技术整合在我的生活和工作当中，这给我带来了惊人的改变。我克服了多年困扰我的对不确定性的恐惧，与家人朋友的关系变得更加和睦，这让我更快乐地活在当下。没有了公共演讲的恐惧，并能够强有力地自我表达，再也不会害怕被拒绝，直觉力明显增强。我的翻译状态得到了极大的提升，翻译表达能做到中立又不失传译的准确度。我如鱼得