

<<商务、运动、生活中的高效思维>>

图书基本信息

书名：<<商务、运动、生活中的高效思维>>

13位ISBN编号：9787208048355

10位ISBN编号：7208048355

出版时间：2004-1-1

出版时间：上海人民出版社

作者：戴维斯

页数：116

译者：梁栋

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：<http://www.tushu007.com>

<<商务、运动、生活中的高效思维>>

内容概要

本书展示给我们一个功能强大、理论上可行的框架，以助于我们理解和修正是什么使自己在商务、运动及生活等领域时刻保持最佳状态。

《高效思维》首先能帮助你确定自己在面对不同场合时的内在反应机制；其次教你如何分析这些反应的质量；最后探讨各种方法以改进那些与你设想不一致的反应。

书中所提供的观念、方法和技巧清晰直接、充满睿智，全部来源于实践经验的汇总。

作者简介

盖尔·戴维斯士是一位心理学家，专门研究个人成长及发展中遇到的问题，为此长年进行的研讨会享誉国际。

她本人不仅具备临床经验，更有长达20多年的运动心理学方面的造诣。

在美国体育界，她深受运动员和教练员的尊敬，曾服务于多位世界级选手和奥林匹克选手。

书籍目录

致谢序言第一章 导言第二章 思维及其运转第三章 自我交谈第四章 想像力第五章 文档及其使用第六章 文档：自我映像第七章 文档：目标第八章 文档：专注第九章 文档：完美主义第十章 文档：改变第十一章 文档：压力第十二章 文档：沟通第十三章 文档：情绪第十四章 文档：忧虑第十五章 文档：放松第十六章 文档：时间第十七章 文档：平衡第十八章 将文档串联起来

章节摘录

书摘 特别的思维技能对取得成功极为重要，成绩优异的运动员常常会运用这些技巧来创造佳绩。你是否注意过这些优秀运动员，是否想知道他们如何取得非凡成就？在此，我将引领你深入其中，看看这些思维技能对他们产生了怎样的影响。

从中，你能看到，我们每个人都可以在生活中运用这些思维技巧。

那么，第一步，我们必须了解思维是如何运转的。

我们可以把思维比喻为一座幽长的大厅，入口处会有一扇窗户，阳光可以照射入内。

其中，光线所及之处——大约只占整个大厅20%的面积——是思维的意识部分。

要知道，当你条理清晰，能够感知外界、与人交流、参加各种活动时，正是你思维中的意识在发挥作用。

如果我们沿着大厅前行，光线将会日渐昏暗，直至最终一片漆黑。

这时的我们已遁入潜意识中——占据着80%的思维空间。

毫不夸张地说，你所曾听过、见过、感知过的每一样东西，也就是你生命历程中的全部细节，都存放在这里。

我们可以假想，在这大厅的尽头，仿佛矗立着一排排的文件柜，它们由顶及地，以文档的形式包容着所有这些信息。

你会发现，这些文档中的某一部分，其实正包含着那些优秀运动员所使用到的思维技能。

其中的信息能让运动员们作出反应，让他们知道该怎样感知、怎样思考、怎样行动。

因此，对这些优秀运动员来讲，他们必须清楚地知道这些特定的文件柜中包含什么信息，该调整哪些内容。

同样，我们每个人也应该清楚地知道这一点。

我们每个人潜意识文件柜中的内容是如此庞杂，包含了从我们记事时起的各种信息。

最初，这些信息是原封不动地存储在我们的思维中，我们的意识并未对此有所反应、做过取舍。

其后，随着自身阅历的丰富，我们会逐渐对自身的反应方式作出调整。

但是，与这些优秀运动员相比，大多数人的调整不可能做到条理清晰、始终如一，而这，也正导致了他们无法取得令人瞩目的成就。

对许多运动员来说，他们清楚，如果要取得佳绩，成功的秘诀很大程度来源于这些“文件柜”。

通过这些文件柜，在运动场上，他们能够很好地感知周围、相互交流、分配好时间。

譬如，当一名花样滑冰选手上场比赛，准备做翻转两周的跳跃动作时，他的大脑会从意识到潜意识传递出这一讯息，于是，身体开始作出相应反应，有意识地摆到某一位置。

接着，当他的潜意识打开两周跳文件柜后，他的身体又会接着作出反应，把他的双脚准确地搁到某个地方，顺利地完成了跳跃动作。

我们可以看到，在该文档中，存放着他所要做的两周跳的蓝本。

对这一蓝本而言，存在着正确和错误两种可能，如果他不会不意识地加以调整，那么他每次都会按照这一蓝本做同样动作，不论它是正确的，还是错误的。

因此，当运动员来到冰面，按自身习惯做两周跳，即使旋转圈数不够就已落地，他仍旧会如此而为，因为蓝本如此。

反之，如果蓝本告诉他必须转够足够的圈数，那么他就会努力蹬动双腿，直至完成动作。

事实就是这样，他的思维和身体无从选择，只能按图索骥。

我们还可以换一个角度来思考这一问题，当思维意识告诉潜意识要准备做两周跳寸，便会记录下随后的步骤，久而久之，选手经过反复练习，形成了习惯性反应。

对这一结果，他要么感到满意，继续而为；要么感到不足，力图改之。

如果他不满意现有动作，那么他就必须仔细分析这一蓝本，搞清楚错在哪里，需要怎样修改，然后把动作固定下来。

另一个重要问题是，在思维过程中，你一次只能顾及一件事情。

有时候，你似乎想得很多，但是，你应该明白，思考需要一个具体的过程。

<<商务、运动、生活中的高效思维>>

因此，在某一时间你只能专注一样。

我们可以假想一下，思维就像是停在脑袋上方的“浮云”，在某一时刻，只可能有一种思想驻足其中。

当这片“浮云”飘走后，才可能让另一片“浮云”飘过来。

或者，还可以把它假想为等待着着陆的飞机驾驶员，只有等跑道清空后才能着陆。

而一旦着陆，这名驾驶员就独占了整条跑道；及至空出跑道，别的驾驶员方可使用这一跑道。

我们的大脑空间填满了我们的思想，至少清醒时如此。

如果要你暂时停止思考几分钟，你也许会有几种反应：要么会在墙上找一个点，死死地盯着它；要么会费力地让思维形成空白，甚至把它涂为漆黑一片；要么会紧闭双眼，或者屏住呼吸。

无论怎样，我们思考时，思想只会出自以下三者中的某处。

我们可以把思想想像为一个被分成三部分的长方形，最左边的三分之一代表过去，最右边的三分之一代表未来，中间的三分之一则代表现在，所有的思想都出自这三个区域中的某处。

从物质的角度看，你的身体始终处于现在，它决不可能从属于过去或将来。

因此，当你的思维和你的身体同步，都专注于某一事情时，你就会取得很好的结果，因为你把你思想中的智慧用于你所要做的事情上。

任何人想要成功，最好的办法就是让思维与身体保持同步，而最好的结果也正来自于当思维和身体都专注现实时。

想像力是这样一个过程，我们可以在思维中构想各种各样的图景，把自己所期望或所想达成的愿望描摹在上面。

想像力是我们天生具有的能力，我们也可以学会如何使之得到改善和提高，从而使我们获得更大的成功。

想像力有着无可估量的价值，我们经常会用到它，以达成我们的愿望。

许多优秀的运动员都善于运用自己的想像力，比如花样滑冰运动员布莱恩·博伊塔诺(Brian Boitano)在1988年的冬季奥运会上之所以取得冠军，以及杰克·尼克劳斯(Jack Nicklaus)在大师赛中之所以六次折桂，都与此有关。

人们可以用想像力来想像自己会受到怎样的赞扬，也可以用想像力来构思一场演讲，还可以用想像力来寻找解决问题的答案。

医学专家卡尔·西蒙顿(Carl Simenton)在治疗癌症病人时就大量使用了想像力。

因此，如果你坚信你的梦境或者目标，你的潜意识就会被重构，思维就会发生变化，你的行为也会相应作出改变。

想像力可以调动我们的思维和身体，投入到具体的行为中。

这一过程仿如一部电影。

当我们为行动做着各种准备时，我们已身在其中，扮演着某种角色。

有时，电影是一个自然而然的进程；有时，我们需要做点努力，才可能构想出电影画面。

如果我们在日常行为中如想像中那样作出改变，它就是一种真实；如果我们准备按照自己所想的那样去行动，它也会成为真实。

想像力可以帮我们做好各种准备，没有它，我们很可能会丢失注意力，丧失信心。

当你准备做点什么的时候，脑海中必然会浮想出一幅图景，想像该会有怎样的过程和结果。

这幅图景其实并非你的亲眼所见，而是你对事物的感知。

你所看到的和所感知到的东西会让你的潜意识因循这一路径去应对将要或已经发生的事件。

例如，如果你准备做一次演讲，你会在脑海中想像有一间并不宽敞的房间，里面坐着的人不多，你站在讲台的后边，发表着你的见解。

如果事实与你的想像不符，没有你希望中的那些陈设和布局，那么你很可能会变得局促不安。

这时，当你来到会场，看到的是一间宽敞的大屋子，讲台没变，但听众却多了很多。

你脑海中的图景显然已经过时，将会被抛弃。

现实与你的想像大相径庭。

如果你想要避免如上的尴尬，就应该多想像几种场景。

<<商务、运动、生活中的高效思维>>

这样，无论是哪种情况，你都可以从容应对，收放自如。

请你记住这样一个事实，你的思维对每件事物都有一幅图景，你所要做的每件事都描绘在其中。你脑海中的图景其实就是某一具体的计划或者是你生活的某一方面，诸如你应该挣多少钱，你应该做什么样的工作，你该如何对待工作，甚至你如何看一个东西，做一件具体的小事，都囊括其中。你要清楚，越是最近发生的行为和现实的样子才更符合已建立起来的图景，同时它也包含你生活中的更多细节。

与之相反，你离图景越远，你会越发感到不满和失落。

因此，要尽可能把你所期望的图景描绘得更为准确、细致。

如果这种印象是积极的，那么它们可以缓解你的压力，助你达成愿望；如果这种印象是消极的，那么它们会给你增添压力，妨碍你取得成功。

你要让有用的想像装满你的头脑，防止负面的想像侵蚀你的思想。

这样，你就可以把注意力集中到手头要做的事情上去。

如同你会时时与自己交谈，你同样也会随时在脑海中产生出各种图景。

这些图景经过雕琢，就会变成你潜意识中期望你有所为的原型摹本。

当你有意识的行为与这些原型摹本不相一致时，你就会变得犹豫不安。

另一方面，建立一个你所期望的细节清晰、准确无误的图景或意象，有助于提高你的业绩，增强你的信心，因为这时你所做的和你想要自己去做的完全一样。

正如我前面提到过的，潜意识会通过自我交谈和想像力吸收呈现给它的东西，仿佛那些都是真实发生过的。

它没有能力去辨别真伪，或者区分发生与否。

举个例子，假设你在驾驶车行进，有人追尾让你受了伤。

你的思维就像一个带广角镜的照相机，会呈现出一幅画面，仿佛看到了被撞的那一刻，这画面于是深印在你的潜意识中。

在将来的某一时刻，你看到这样的情景，甚至是类似的情景，你都会感到害怕和焦虑。

这表明你的潜意识在通过过去的画面来警告你远离危险。

现实中，这并不一定会真实发生，你也不见得会受伤，但你的潜意识会把疼痛与这一图景联系在一起。

只有让意识告诉自己事实并非如此，你才可以祛除这种反应。

事实上，思维甚至可以通过神经系统使人的身体具备某种特定的功能，即使人们从未在现实中实践过。

一个典型的例子发生在篮球运动员身上。

球队的成员被分成三组：第一组每天练习罚篮，共计21天；第二组也用相同的时间练习罚篮，但他们是用想像力在脑海中练习；第三组则什么都不做。

开始时每组队员的罚篮水平彼此相当，到练习结束时再来测量他们的水平如何。

结果显示，每天都在练习罚篮的第一组运动员21天后成绩提高了24%，而只在思维中练习，从未真正练过的第二组运动员成绩提高了23%。

为什么如此？事实是，当我们在想像某一动作时，我们的思维会把电子脉冲送到相应的肌肉群，使它们产生真实发生动作时的同样反应。

.....

媒体关注与评论

序言在我从事运动心理学领域研究的20年间，这一学科发生了根本的变化。在过去，它常常被认为是给运动员增添麻烦、毫无用处的东西，是浪费运动员的时间。今天，运动心理学已经被广为接受，无论是业余运动员还是职业运动员，对运动心理问题都倍加重视，都期望在比赛的准备阶段借助运动心理学的帮助，发挥自身最好水平。事实的确如此，运动心理学实质上就是通过某些技巧和方法，使运动员学会如何思考和行为，进而增强身体的机能。

《今日美国》(USA Today)曾指出，正是运动心理学的发展“揭示了各项运动成绩为什么会在20世纪90年代突飞猛进”。

我之所以涉足运动心理学，源于我本人对花样滑冰运动的热爱。当我从事心理咨询这一职业时，我力图让自己的职业生涯变得更为丰满和有趣。于是，我开始试着为运动员们做点什么，试图探寻运动规律的所在。光阴荏苒，我在运动心理学领域的实践积累越来越多。

我所服务的运动员，能力水平参差不齐，他们中既有自娱自乐的业余选手，也有多次参加世界级比赛和奥运会的专业高手。

其间，我也和来自世界各地的教练员有过许多合作。

在这一过程中，我很早就意识到许多对运动员行之有效的方法同样可以应用于生活中的其他领域。那些对运动成绩有所助益的东西，同样可以帮助我们在其他方面取得成功。

于是，当我后来和各式各样的成功人士打交道时，我自己经常会运用运动心理学中的某些策略来帮助他们。

运动心理学这一概念其实是理论与实践的某种综合，它根植于运动规律中许多业已被证明的原则和技巧。

事实上，无论你年纪多大、成绩怎样，只要有的放矢，运动心理学都可以帮助你增强能力，提高成绩。

因此，虽然运动心理学最初是为参与比赛的运动员准备的一些技巧和方法，但这些技巧和方法同样可以应用于生活的其他方面，使你取得进步，前提是你必须认识到自己有这种愿望，而且愿意为之努力。

需要指出的是，运动心理学中的很多技巧和方法都可以帮助我们提高成绩，但必须有一前提，那就是要言行一致，把我们心里所想的付诸行动。

这样，思维技巧和身体技能的结合，才能够使我们获得提高，无论你是在会议桌前，还是在竞技场上，概莫如此。

我们在孩提时都曾读过许多故事，《全能的小引擎》(The Little Engine That Could)就是这样一本让许多人念念不忘的少儿读物。

它说的是，小引擎不断勉励自己：“我想我能，我想我能，我想我能”，于是克服了许多困难，完成了许多从前它想都不敢想的壮举。

毋庸置疑，它之所以实现了一个又一个目标，正是因为它的执着和对成功的向往。

这也说明，拥有坚强的意志在很大程度上可以帮助我们克服困难和阻碍。

还有一个很好的例子，它来自自然界。

很多人或许知道，大黄蜂是不能飞翔的，这是能通过科学原理证实的。

其原因在于它的身体过于沉重，而翅膀则太过单薄。

因此，从空气动力学的角度看，大黄蜂不可能飞起来。

可事实上，它确实能飞。

言归正传，运动心理学究竟能对我们的生活产生怎样的作用？应该说大多数人在生活中都可以从运动员的拼搏和成功中找到共通之处。

对运动员而言，他们日复一日地艰苦训练，不断提高自身体能和竞技水平，始终专注于同一个目标，这与我们大多数人在生活中所经历到的东西毫无二致。

<<商务、运动、生活中的高效思维>>

当他们去比赛时，他们会满心忐忑，又怀揣期望。

比赛中，他们需要付出艰辛，还会遇到挫折，被迫作出各种改变，继而重新确定自身努力的方向。因此，无论是在运动场上，还是在其他领域，因时而变对每个人来讲都是需要面对的现实。

本书的主旨在于，每个人都要相信自己，只要思维技巧使用得当，就可以提升自己的业绩，取得更大成功。

或许你已经读过不少诠释这一哲理的书籍，然而你可能并没有真正懂得如何运用这些技巧来帮助自己。

因此，《商务、运动、生活中的高效思维》这本书可以帮助你理解和掌握运动心理学中的许多技巧，并指导你在工作和生活的各个方面实际地运用它们。

是的，如果你正想要审视自我、谋求进步，那么请相信本书一定会对你有所帮助。

编辑推荐

“自我交谈”和“想像力”是挖掘潜意识力量的两种主要方式，它们的神奇功能会让你发现成功并非遥不可及。

不论年龄、背景、资历，运用戴维斯博士在本书中传授的实用技巧、策略和经验能助你取得个人的进步与成功。

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:<http://www.tushu007.com>