

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

图书基本信息

书名：<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

13位ISBN编号：9787538296044

10位ISBN编号：7538296042

出版时间：2012-3

出版时间：辽宁教育出版社

作者：徐筠

页数：248

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>

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

前言

没有洞察力，你还敢拼职场“世界如此险恶，女人内心要强大”，的确如此！这是一个脆弱加险恶的世界，而女性，往往自觉不自觉地把自己定位为弱者。优胜劣汰，只有在险恶的夹缝中成为强者，你才能掌握自己的命运。在这样一个竞争时代，不论是个人还是企业要取得核心竞争优势，就必须拥有创造能力、创新意识、洞察能力，而这些能力的心理学基础就是你的内心，说到底就是你的洞察力！可以说，我们正在进入一个“洞察力竞争”的时代，对女性来说尤为重要。要知道，女性的大脑天生善于洞察，“天生敏感”、“女人的直觉”就是一种表现。还有，女性正处在一个历史的转折点上，今天女性遇到的诸多问题，比如，就业问题、婚姻问题、剩女问题……不仅仅是女性自己的问题，更是社会的问题、文明发展的问题、全球性的问题，要解决这些问题，开发女性的洞察力，学会洞察力思考，是最为直接、最为有效的一种方法与途径。这个洞察力法宝，我总结成了七个神奇圈，只需要49秒的神奇体验，通过沉静和观想练习，就会有不一样的改变。

1998年，我加入了一家创意咨询企业。在菜鸟阶段就感受到了神奇的洞察力，是洞察力帮助我在这个充满压力与挑战的行业里如鱼得水、快速成长。这让我对时常出现的洞察力感到了兴趣。经过13年的研究，我发现，人们的一言一行无不是源自洞察力的判断，它直接影响和决定了我们最后的结果，也决定了我们成为一个什么样的人。看看那些大企业家、大师级人物以及奥运冠军，他们如此气定神闲，在他们做出决策和行动的前一刻，就可以判断他下一秒的结果。在搞清了洞察力的内在原理后，我设计了开发、训练洞察力的方法，并把这些原理以及开发、训练的方法写入了一个神奇圈的模拟学习案例中，通过几个女性的成功案例来展示这一改变女性命运的法宝。

在多年的实践和众人成功的案例检验后，如今这个法宝终于可以给天下女性所用了。

洞察力是什么？
如何才能提升洞察力？
洞察力会给女性带来哪些神奇的变化？
我在本书中做了充分、详尽的说明。

为了把这个法宝说清楚，我在书中采用轻小说的方式，用情境化模拟的案例，通过洞察力导师和几个调皮可爱的女孩来展现一系列的心理课程，尤其是女主角关莹的成功实践，让广大女孩学会“洞察力思考”的方法。

之后，关莹在职场中运用这种方法，迎接各种各样的挑战，经过这种挑战，在短短的一年的时间里，从一个小人物快速成长为一个金领。这既能让读者跟着一个真实的人物一起学习，能够了解学习过程中发生的变化以及遇到的问题，同时又能建立学习的信心与乐趣。

主人公关莹，一个浙江大学毕业一年的宁波女孩，被大学老师推荐去了神奇圈。

“神奇圈”是有一个在上海的宁波房地产老板凯蒂开发的一个项目，她从自己成功的经历得出一个结论：现代女性要适应这个险恶的世界和竞争的压力，就必须具备洞察力，有了洞察力，女性在这个社会中才会如鱼得水。

于是她在自己开发的别墅区中开发了这个“神奇圈”项目，专门租给那些想来上海打拼的女性，并为她们提供各种各样的培训（核心是洞察力培训），再根据培训的结果，再投资这些女性。她认为在未来的社会里，有洞察力的女性必将成为上流社会稀缺的资源，只要能培训出优秀的女性，无论对自己的事业还是对社会的回报，都是非常巨大的。

在本书的上半部分，关莹到达神奇圈的第一周，开始了洞察力训练课程。

开始课程前，每个人都被要求思考一个问题：为什么人容易知道，而做不到？

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

神奇圈第1课：没有在传统的课堂上课，而是在一个瑜伽房里，洞察力教练米尔森，让每个回答对“为什么人容易知道，但做不到”，得到的答案几乎都是一个样——缺乏毅力。

米尔森并没有告诉她们新的答案，而是要求大家抛开大脑中已有的答案，重新去思考这个问题。

在一起上课的五个女孩中，有三个女孩没有新的答案，甚至有些怪老师为什么不告诉她们答案，而关莹以及另外一个女孩，用了米尔森的方法思考到了新的答案。

通过这两个女孩的思考结果，米尔森告诉大家一个我们从来不知道的事实：人有两种思维系统，一种是“反应系统”，还有一种是“洞察系统”，我们平时习惯处在反应系统中，处在这种系统中的特点就是，找答案、等答案，而不去想答案。

而处在洞察系统中，我们会主动思考，发现新的答案。

米尔森还让关莹了解真正的“我”，不是我，而是“我们”，人就好比一艘复杂的潜艇，不是有一个“我”能够运行的，而是有“我们”这个团队一起运行的，这个“我们”团队就是显意识与潜意识的综合体。

神奇圈第2课：关莹知道了人的反应系统运作的原理，发现人在成长的过程中真正掌控自己的，不是自己的显意识，也不是潜意识，而是潜意识的反应器。

而且在反应系统中所谓的学习其实是模仿。

神奇圈第3课：为了上这节课，“神奇圈”安排大家去看了3D电影阿凡达。

在课上米尔森介绍了世界的模型，我们的世界与3D电影很像，真正的世界是有现象世界与本质世界两部分，现象世界就好比屏幕，本质世界就好比放映机，决定屏幕上内容都是放映机。

有所不同的是，在现实世界里，现象世界也能影响本质世界。

它们是相互影响的，作为洞察者就是要透过现象世界看本质世界。

神奇圈第4课：米尔森讲解了洞察系统的模型，全面讲解了洞察的原理。

原来当人的意识突破潜意识的反应器，与潜意识连接的时候，人就进入洞察系统。

但是在听课的女孩中有担心一旦拥有了洞察力，变得太优秀了找不到男朋友，米尔森的分析让她们打消了顾虑。

神奇圈第5课：“神奇圈”要给关莹介绍工作，可是关莹听了米尔森的课后，有了信心，心想学会了米尔森的方法干什么都可以，于是决定课程结束后自己去找工作，“神奇圈”的艾米非常支持关莹。

这节课，关莹学会了进入洞察模式的方法。

关莹学得很快，这得益于她以前学习书法的经历。

神奇圈第6课：关莹学到了进入洞察系统以后，显意识的各种思考技术与方法。

这堂课后关莹有种获得新生的感觉。

神奇圈第7课：米尔森给大家讲了如何在职场中运用洞察力，主要表现在做人、做事两个方面。

结束了课程，由于关莹在培训期间优异的表现，得到了“神奇圈”的认可，成为了正式学员。

“神奇圈”的形象塑造中心为关莹从内到外进行重新塑造，增添了她的内在的信心，此时，关莹觉得自己是一个内心强大的人。

在本书的下半部分，关莹被著名的T&T广告公司录用了，成了一名AE助理。

但是她的运气不好，被分到一个问题团队，她受到了上司格雷丝的刁难。

开始的时候，关莹差点没有承受住，但是通过与米尔森的沟通，关莹意识到，只有在刁难、挑战的环境下进入洞察系统，才是真正有质量的，否则只会在风平浪静的环境下进入洞察系统，一有事情就又跳回反应系统是没有用的。

于是关莹强化了进入洞察系统的训练，她的进入洞察系统的能力得到了大大的提高，并经受住了上司的刁难。

结果上司的刁难引起了大家公愤，项目经理Alina及时制止了格雷丝的刁难行为，关莹的态度得到了大家的认可。

第一次考验过后，新的考验马上又来了。

关莹的项目组承接了杭州健益啤酒公司的比稿任务，公司组织大规模的浙江市场调查活动。

Alina原想带关莹去杭州，结果格雷丝死活不干，她也要去，Alina拗不过她，结果，关莹只能留下来承担信息收集的工作。

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

米尔森教给她的工作方法帮了她大忙，她很快收集好了资料，并从收集的资料中进行了洞察力思考。神奇的洞察力在关莹的脑海里描绘了一幅中国市场的竞争格局图。

然而，光有幻想是不够的，关莹阅读越深入，失望也越多。

关莹发现健益啤酒公司几乎就是一盘死棋，根本就没有出路。

结果公司从浙江回来带回来了同样的结果，这样的项目几乎是无望的。

开项目讨论会的时候，老板愁得都不愿意进去开会，一个人在办公室里看关莹收集的资料。

而关莹在会议中从一份健益啤酒公司访谈介绍中得到灵感，洞察力告诉关莹一个有想法的创意。

但由于关莹的职位太低，一直没有机会说出来。

直到比稿提案快结束时，客户说这次比稿都没有听到满意的方案，关莹的公司又是最后一个提报公司。

无奈，客户希望把其他思考过，但没有交流的方案，也拿出来聊聊，也许能得到一些启发。

当轮到关莹发言的时候，她没有顾忌，勇敢地讲出了自己的创意。

结果，这个创意震惊了所有的人，特别引起了健益公司的大老板——隐形富豪杜健益的注意，他决定要投资关莹。

关莹的想法是，健益啤酒公司走啤酒的路是没有出路的，但是，用啤酒设备做啤饮料，进入饮料市场，却有很大的市场空间，啤酒公司把它当饮料公司，饮料公司则把它当啤酒公司。

健益啤酒公司提出与T&T公司合作，服务费超出T&T老板的想象，附加条件是，项目必须要由关莹负责。

结果关莹在试用期结束前，被公司提升为策略总监，全面负责健益啤酒公司项目。

而健益啤酒公司直接任命关莹为公司的总经理，让她全权推进这个项目。

一步登天，从一个助理直接到总经理，比坐火箭很快。

在诱惑面前，关莹感受更多的是压力，她想退缩，因为她根本没有任何经验和基础，她不知道大老板为什么这样提拔她做总经理。

但是米尔森的支持与鼓励，让她明白这是一个锻炼洞察力的好机会，于是勇敢地承应下来。

在洞察思维的指导下，关莹的项目进展得非常顺利。

半年时间，她完成了所有的准备工作，全新的啤饮料“isiwater”成功在杭州上市。

市场成功打开，很多经销商、超市都来向健益公司要货，形势一片喜人，可是关莹却莫名地感到了一种巨大的恐惧，让她更为恐惧的是，她居然不知道问题出在哪里。

于是，关莹一个人飞到了海南岛。

在沙滩上，她独自沉静地进入洞察系统，打开了所有想法后，她终于找到了问题所在。

回到杭州，关莹马上调整项目推进的速度，稳步推进。

果然，关莹及时调整，让健益公司逃过了因为需求突然增加而引起系统崩溃的问题，“isiwater”在一年内市场稳步发展，没有断流，也没有因发展过大而导致负面影响。

杜健益看到关莹的一年的成长，决定要留住这样的人才，决定给关莹20%的股份，这一天关莹成了健益啤酒公司的老板之一。

“神奇圈”也看到了关莹事业上的成功和内心心灵上的飞跃，在和米尔森进行一次访谈后，吸收她为正式的会员。

在那里，关莹得到了神奇圈老板凯蒂的真心指导，让她跨入了一个新的世界。

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

内容概要

一本书源于一种感觉，一个灵光：女人为什么这么敏感？
她们的直觉为何这么准确？
我摸到了它，但是没明白它。

13年前，它只是一个概念，我开始了观察成功的女性，发现了一个共同的特质——职场女性奋斗靠巧劲。
要知道，光凭直觉敏锐还不行，只有上升到洞察力，往往最先洞察人心和先机，因而他们年纪轻轻就取得了非凡的业绩。

我发现洞察思维的惊爆力量，开始体验它、感悟它、寻找它，它是如此的诱人，以至于同样诱人的广告、咨询行业，都让我失去了兴趣，一头扎入其中，并把我的研究转化到培训中去，结果深受广大女性的欢迎。

如今这本书修成了正果，它通过七堂神奇的洞察力训练课，通过无数职场环境的实践和运用，已经成了很多女性的秘密法宝。

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

作者简介

徐筠，创意营销咨询顾问，女性洞察力专家和首席推广人。
1998年进入商业创意领域，曾任职于上海梅高创意咨询有限公司、科特勒咨询集团，目前专职从事洞察思维的心理学应用研究以及开发洞察力的培训课程，在江浙高新企业长期开展企业内训。
作为女性洞察力研究第一人，他的洞察力文章在百度和博客占据前列，常被女粉丝们形容为“女总裁生产机”。

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

书籍目录

序：没有洞察力，你还敢拼职场

Part 1：女性洞察力就是超强

Part 2：不靠谱年代，拼什么

Part 3：直觉知道，但做不到（第1课）

Part 4：第六感是如何反应的（第2课）

Part 5：透过现象看本质（第3课）

Part 6：推开洞察力的门（第4课）

Part 7：进入后的沉静体验（第5课）

Part 8：洞察就是发现潜意识（第6课）

Part 9：我能一眼看透你（第7课）

Part 10：改变未来，先塑造自己

Part 11：拼心机，而不是争职位

Part 12：职场很残酷，独自去担当

Part 13：直觉对了，事就成了

Part 14：成为CEO，内心要强大

Part 15：神奇背后，姐有洞察力

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

章节摘录

女性洞察力提升快通道 周四的晚上，所有的女孩们心中都知道，今天是米尔森老师给她们上的最后一课。

米尔森也用一种总结式的方式，开始了这堂课。

米尔森说：“到今天为止我们总共上了七堂课，归纳起来，其实就讲了两点：“第一，让大家认识到了我们的心智，有反应与洞察两种模式，并让大家用沉静的方式自主进入洞察模式。

“第二，让大家了解了进入洞察模式以后，进行思考的基本方法。

“这两点，是学习洞察力思维的核心。

了解了这两点，我们就可以到生活、工作的实践中去应用洞察力了。

具体如何应用，大家要在实践中掌握应用洞察力的方法。

“同时，为了帮助大家缩短在职场中应用洞察力的时间，我今天给大家概要地介绍一下，在职场中有哪些方面可以应用洞察力以及应用的方法。

这些方法的具体使用，需要大家到职场中自己去体验、去印证。

”做为总结，米尔森转身在写下几个重要步骤。

第一步：进入“洞察模式”米尔森转身继续说道：“学习洞察力的意义在于：体验自己的洞察模式，并让自己跳出反应模式，进入洞察模式，在洞察模式中去面对生活、工作的挑战。

所以，在职场中，首先要学会让自己更多地，甚至是始终处在洞察模式中。

当然，明白道理很容易，要做到却是不太容易的，因为我们处在反应模式中的时间太长了。

因此，我们要学会一些方法，来帮助我们学会保持洞察状态。

”米尔森扫视了一圈说：“第一，每天要做两次沉静练习。

做这样的练习的目的在于，强化我们进入洞察模式的体验，这种体验越强烈，越能帮助我们进入洞察模式。

这样的练习一次在睡前，一次在睡醒后。

“每天睡前，都要做一次沉静的练习，让自己的显意识找到潜意识，并让自己处在静的状态，别去管时间，顺其自然，能静多久就多久。

当显意识与潜意识连接的时候，我们的显意识是很清醒的，同时又是很宁静的。

这时大家要注意两方面。

一方面，看看自己的显意识是不是没有任何杂念，如果自己的显意识，一会想这个事，一会又想那个事，这时肯定还在反应模式中。

另一方面，看看自己的显意识是不是有种混混欲睡的感觉，如果有想睡的感觉，那也是在反应模式中。

在做沉静练习的时候，一定要保持显意识的清醒、清净没有胡思乱想。

”Fela举起了手说：“米尔森老师，您说的这两个问题我都有，我一沉静，脑子里就开始冒念头，一会想这个，一会又想那个，想着，想着就被哪个念头给带走了。

后来发现了，有强迫自己不要去想，时间长了又不知不觉地睡着了。

”Fela说话腔调总是让人好笑，大家听了都笑了起来。

米尔森说：“我相信Fela说的这两个情况，大家都遇到过。

”确实，Fela说的情况大家都遇到过。

女孩们听了纷纷点头。

米尔森继续说道：“这在洞察力训练的初期是很普遍的情况，几乎每个人都会遇到，不遇到反而不正常了。

这其中的原因是，我们表面上看起来沉静了，但是，显意识还与潜意识的反应器连接在一起，还没有与潜意识连接在一起，所以，胡思乱想与昏昏欲睡是我们的反应。

只要不断地练习沉静，当显意识与潜意识连接在一起的时候，我们自然就能真正地沉静了，就能感觉到那种清醒与宁静。

”Judy举手说：“这个我有体会，开始的时候也是要么东想西想，要么犯困，后来有一次，我在练习

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

沉静的时候，突然感觉到了一种内心很舒服的静的感觉，很清醒、很宁静，后来我每次练习沉静的时候，都去找这种感觉，发现只要把显意识真正沉下去的时候就能找到这种感觉。

不过不太好沉，但是，后来进入那种感觉到次数是越来越多。

”米尔森听后回道：“很好，这就是体验的效果，开始的时候，你未必能沉静下去，你还是处在反应模式中，这没关系，只要我们不断地做这种沉静的练习，你总能找到一次的。

之后再找到这种感觉的次数就会越来越多，再之后，你就会很轻松地进入洞察模式找到那种感觉，这是一个阶段。

第二个阶段，就要让自己更长时间地进入这种模式。

这种沉静的练习要在睡前做。

做完再睡能把这种体验很强烈地让潜意识记住。

”米尔森接着说：“早上醒来的时候，也要做这种练习，当我们显意识到自己醒的时候，不要急于起床或者赖床继续睡，而是要做沉静的练习，早上做这种练习的时间不用太长，只要感觉到自己进入了洞察模式就可以了。

它的目的在于提示自己对洞察模式的感觉，为白天进入洞察模式做准备。

”米尔森停顿了一下说：“做沉静练习的目的在于，让我们能在职场中进入洞察模式。

在职场中要进入洞察模式有些困难，因为在练习的时候，是在安静的环境下，自己也处在安静状态下。

而职场环境是嘈杂的，处在运动状态下。

但是，只有在这种嘈杂环境下，自己处在动的状态下也能进入洞察模式，对我们才是有真正现实意义的。

所以，我们要学会在职场中进入洞察模式。

这里我有一些体会供大家分享。

“第一，给自己设定一个进入洞察模式的节点。

我以前在上班前，进入电梯门关上的那刻就是我的节点，我会告诉自己：进入洞察模式，在拥挤的电梯里，让自己的显意识沉下去找到潜意识。

“第二，先易后难，一开始，只在一些需要思考的事情上让自己进入洞察模式，等到熟练了以后，再让自己始终保持在洞察模式中。

“第三，时刻关注的自己是否处在洞察模式中，等到始终让自己保持在洞察模式中的时候，就需要时时审查自己的显意识，体会一下是不是处在洞察模式中，但凡自己出现一些烦躁、开心之类反应模式的信号，就必须及时调整自己。

我感悟到，古人说‘日三省乎己，而利无咎’，三省可能不是指三个时间点，而是指时时刻刻。

从反应模式进入洞察模式不容易，但是从洞察模式进入反应模式是很容易的，所以需要时刻审视自己的显意识。

”米尔森说：“除了练习沉静以外，还有一种让你体验进入洞察模式很有效的方法。

这就是爱好。

我们在之前的课程中讲过，人很容易在爱好中进入洞察模式的。

有了爱好不仅能让你体验进入洞察模式的感觉，还可以把爱好作为一个进入洞察模式的端口，从爱好开始进入洞察模式，再在洞察模式中思考职场问题。

“所有爱好中，适合在职场中运用的爱好就是书法，想要把字写得端正、一丝不苟，就必须进入洞察模式，所以，我强烈主张在职场中手书笔记，这绝对是一个帮助我们在繁杂的职场中进入洞察模式的好手段。

”米尔森喝了口水，让女孩们议论了一会儿，又提了一个问题：“大家有没有想过，一天都处在洞察模式中会不会很压抑？

”Fela起劲地点了头，安妮、萨丽雅也一同点了起头。

米尔森笑了笑说道：“我就知道，大家会有这样的误区。

在开始学习洞察力的时候，都会遇到这种误区，这是因为，我们并没有真正进入洞察模式，还处在反应模式中，但是我们又知道在洞察模式中是没有情绪反应的，所以一旦出现情绪的时候，我们就压制

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

自己的情绪，所以就会有压抑的感觉。

”见女孩们豁然开朗，米尔森接着说：“大家如果有过进入洞察模式的经历，你就会知道，在洞察模式中，人是不会有情绪的，不管是受到打击，还是表扬，你都会很宁静。

所以当你出现情绪的时候，千万不要去压抑自己的情绪。

”米尔森加重了语气说：“而是要马上意识到，这时，你是处在反应模式中，你需要做的让自己进入洞察模式中。

如果情绪太大没法进入洞察模式，那你就要找个地方，赶紧地宣泄你的情绪，让自己平静下来，重新进入洞察模式。

”“所以，我想告诉大家，时刻记住，情绪是你反应模式的产物，如果你觉得压抑了，那你就是在反应模式中。

在反应模式，情绪是需要宣泄的，如果不宣泄掉，情绪会不仅会影响你的工作，还会影响你的生活、你的健康。

靠压制情绪是进不了洞察模式的，一旦进了洞察模式是没有情绪的，这点请大家千万记住。

”Fela插嘴说：“那在洞察模式里，不是有很好的保健功效？

”米尔森笑着说：“你好好体验过就会晓得，那是一种什么样的感觉。

”Judy接口道：“很安心，很平静，我能处在里面的时间还不太长，老是会出来，不过待在里面时间长了，会有一种讲不出来的愉悦的感觉。

”米尔森听了，冲着Fela微微笑着说：“加强练习，每个人都能体会到的。

”

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

后记

得到一次天上掉馅饼式的成功，这由你的命运决定；要得到一辈子的成功，这由你的智慧决定。
进入哪个行业，这由你的命运决定；要在那个行业中取得成功，这由你的智慧决定。
嫁个好男人，这由你的命运决定；要与这个好男人白头到老，幸福终生，这由你的智慧决定。
人总是在梦想、追求，由命运决定的一次性的成功，很少去思考如何拥有，让你一辈子获得成功的智慧。

洞察力是什么？

洞察力就是智慧！

智慧是一个人的意志能力，注意能力、创新能力、洞察能力、分析能力、判断能力、沟通能力、自我控制能力等等能力的总和。

看了这些能力，也许就明白了，为什么人们更热衷于，等待天上掉馅饼的成功了。

拥有智慧太复杂，要拥有的能力太多，而且这些能力，哪项都是超人的能力，也许，你照着镜子都不会相信，自己这个鸟样，会拥有智慧吗。

其实，拥有智慧是捷径的！

意志能力，注意能力、创新能力、洞察能力、分析能力、判断能力、沟通能力、自我控制能力等等所有这些能力，都是在你的“洞察思维系统”中的能力，换言之，只要你能从自己平时所处的“反应思维系统”进入“洞察思维系统”，你就能拥有这些超人的能力。

“关莹神奇的洞察力之旅”是一个帮助你学习进入洞察思维系统的情景模拟案例。

当你阅读完后，值得你再次复习，请你扮演关莹，跟随情节的发展，与关莹一起学习，分享她的学习心得，与她一起创造职场奇迹，进入升职快通道。

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

编辑推荐

- 《不必拼狠劲 姐有洞察力:职场女性最讨巧的升职术》：1.女人是直觉动物，瞬间提升潜在优势。
2.女人的直觉很敏锐很准确，但一定要经过修炼和提升才更靠谱！
3.女人要掌握一样自己的必杀利器，拼男人、拼老板、拼心计，但都拼不过洞察力。
4.职场女性为什么要拼得如此凶狠，你无需成为一个女强人，讨巧一点更轻松。

<<不必拼狠劲 姐有洞察力>>

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>