

<<第二圈能量>>

图书基本信息

书名：<<第二圈能量>>

13位ISBN编号：9789861774411

10位ISBN编号：9861774416

出版时间：晨星

作者：派琪·羅登堡 著

页数：288

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>

<<第二圈能量>>

前言

作者序 這本書將會改變你的生活，它會從各方面讓你的生活朝氣蓬勃；它會喚醒你的潛能，改變你和他人的關係，以及你看待、傾聽、思考、感覺、學習和做事的態度；這本書會讓你做事更有把握，挑戰你自憐、厭倦和消極的負面情緒。

你將進入一個充滿希望和生氣勃勃的世界 讓自己滿懷正面的能量重生，你也可以學習如何將這種充滿生機的能量導入自己的生活。

要充分發揮「第二圈能量」的潛能，你必須讓自己找回與生俱來的專注力，這種能量會讓你更成功、更快樂，改變你和他人的關係，以及你看待、傾聽、思考、感覺和學習事物的態度。

所以，問題的關鍵在於「專注力」(presence) 這個名詞。

很多人相信，擁有「專注力」是一種老天的恩賜，這就像我們看到許多知名藝人擁有天生的明星魅力，它是無形的，而且無法學得來。

我完全不同意這種說法。

你也許沒有造就這些明星的美妝、名牌服飾和燈光效果，但可以試著去發掘屬於自己的魅力，那就是「專注力」，一種純然、完整以及專心一意的能量。

我在三十年前就開始探尋這種能量。

那段期間，我正好有很棒的機會和一些地球上最成功、最知名的表演者一起工作。

更有趣的是，我不只和公司領導人、教師、醫生和律師合作，甚至和一些罪犯也有不少接觸。

現在讓我解釋一下。

我年輕的時候就非常喜愛威廉·莎士比亞的作品，也很榮幸能夠花很多時間研究莎士比亞。

我愈深入研究就愈發現自己著實鍾愛他的著作，不只是因為他運用文字的耀眼才華，或是對人類情感的深刻了解，而是因為莎士比亞真心喜歡人，他真的關心人們，知道我們是因為彼此的共識而結合在一起，不會為了意見不同而不合。

更重要的是，莎士比亞希望人類表現得比我們想要的更好，他告訴我們只要全心對待彼此和這個世界，我們就可以愛得無私、尋回親密、平等對待他人以及正確地運用權力，莎士比亞藉由種種創傷和失落的經歷，將他故事裡的角色導引至正面的方向。

我遊遍世界，也在世界各地工作過，旅途中遇見的人只要知道我在研究莎士比亞，就會搬出他最知名的一句話：「要做還是不做，這是個難題。

(To be or not to be: that is the question.)」 在這本書中，我將探討「要做還是不做 (To be or not to be)」，同時證明你能夠選擇運用「第二圈能量」讓自己和他人過著正面而積極的生活。

一九七七年，我開始在不同的大學和劇場教授演技。

早期我和一些明星合作，但大部分的對象是全無經驗的年輕學子，我的工作就是教導他們聲音、說話方式和語言風格等技巧。

我發現教他們技巧比較直接了當，他們只要重複練習就好；但是要讓他們了解到底說了什麼、而且為何說這些話比較困難，不過經過努力還是可以做得好。

這些學生現在說話條理清楚，讓人樂於傾聽，然而這是不夠的。

我一星期可能坐著聽大約兩百個演員說話，我實在不了解為何有些演員做對了每件事，卻無法讓我了解他們到底在說什麼。

有些人的表現 在當時令人印象深刻，他們很聰明，展現細微而複雜的技巧；但我看過就忘 也就是說他們無法留存在我的記憶中。

有些人非常美麗，卻沒什麼吸引力。

到底是哪裡出了問題？

我向我的長輩、一些有經驗的老師提出我的疑問，他們會笑著給我這樣的答案：「這些人就是沒有天分啦！

」這種說法有點冷酷。

我的同事暗示說，如果他們沒天分，光靠努力是很難做到的，我再教也教不來。

這些被稱為沒天分的人可能嘗試幾次後放棄，從此消失不見；對他們來說，這些無法達成的目標就成

<<第二圈能量>>

為生命中毫無價值的東西。

現在，當你翻開這本書，你得知道我是個非常固執、而且很重視公平的人，我發現其他老師的反應並不公平，我也不打算接受這種不平等的說法。

再者，我偶然間發現，我有個一開始被認為沒天分的學生，卻突然開竅；如果我承認這種改變，他會持續這樣的好表現，而其他老師也注意到這個所謂失敗的學生開始走向成功的事實。

這是奇蹟嗎？

我不這麼認為，即使在那時我就知道這不是一種天分，而是來自我們自身擁有的能量；不知怎麼地，我讓他發現自己的專注力，我開始探索如何定義這種能量，以及如何讓我的學生擁有它。

既然知道這樣的改變過程和能量有關，我也發現了幾種人類可以學習操控的不同形式的能量，包括身體能量、呼吸能量、聲音能量、心智能量、情感能量和精神能量，我們散發能量，而且藉由傾聽，我們也接收能量，付出同時獲得。

我發現我的學生找回專注力這件事絕對不是奇蹟，但他們一開始失去這種能量卻是個悲劇；我也發現這種能量是我們每個人都有、相當普遍的特質，只是不知為何被藏了起來。這個能量被鎖在我們的身體和每一次呼吸之中，隨時等待我們喚醒它。

我也了解到我們可以經由正式練習而提升、改善並且愈來愈熟悉這種專注力。

我的本能和自身的恐懼告訴我，這種專注力只在安全可靠的環境下才能成長茁壯，即使在我早年工作時我就發現，如果工作氣氛是負面大於正面的話，這種活躍的生命力是會日漸萎縮的。

根據我的觀察，我非常希望以下會減少專注力的行為不會發生，像是粗心、懶散、呼吸淺薄、說話有氣無力、制式思考以及嘲弄譏笑。任何會讓這種重要生命力從我們身上或周遭環境點滴流失的情況最好都不會出現，因為專注力必須在無條件的愛和喜樂之中才能獲得滋養茁壯。

漸漸地我發現了三種基本能量，其中一個我稱為「第一圈能量」，比較內向，把能量朝自己集中；相對於「第一圈」，「第三圈能量」則是另一個極端，把能量盡量朝外散發；至於「第二圈能量」是把能量的給和得都集中在某個特定的目標或對象。

事實上，所有擁有專注力的演員都屬於「第二圈能量」。

以前我知道「第一圈能量」和「第三圈能量」對我們來說很有用，但我有些學生缺乏「第二圈能量」，那就像是缺少蓬勃的生命力一樣。

我也知道有些人可以在身體上實踐「第二圈能量」，但在情緒和智能上卻無法同步：所以真正的問題在於我們必須全面達到「第二圈能量」的要求才行。

於是，我開始把這個發現帶出劇院，運用在演員以外的人們身上。

我在二十三歲時開始這樣的探索之旅。

有一位女士打電話給我，希望我能幫幫她的兄弟；她在電話裡聽來有些憂慮，她只說她兄弟的聲音比較沉悶無趣。

「還有呢？」

「我說。」

「呃，他有點老。」

「她聽來有些不好意思，接著她又說：「他不是很……正常。」

「我試試看。」

「我這麼說。」

「你比他年輕……你介意嗎？」

「我試試看。」

「她的兄弟叫喬治，五十多歲，穿著整齊。顯然是她的傑作。燙得筆挺的襯衫、胸前開扣的羊毛衫、毛線領帶以及擦得光亮的皮鞋。」

他雙腿併攏，坐得挺直，兩手緊抓著扶手，緊得指關節都泛白了，他勉強擠出笑容來掩飾心中的羞澀和恐懼。

喬治的聲音聽來死氣沉沉的，他的眼神也一樣，他看來心不在焉。不知道是不是剛吃過鎮靜劑？

他看起來就像我祖母曾說的那句話：「沒人在家，房子裡黑漆漆的。」

<<第二圈能量>>

」他試著討好我，用誇大的聲音表演，可是一點用也沒有。

我有種挫敗的感覺，但這位女士卻很高興，很顯然地，喬治喜歡這門課，他在上課前幾小時就準備好了……但他沒有任何改善，我很想喊停，可是我需要錢。

然而，當春天降臨，我在上課前兩小時看到喬治，坐在我公寓外面的廣場上，他非常開心地凝視著盛開的木蘭花，突然間，我看見了真正的喬治——他生氣勃勃地坐在那兒，因為美麗的木蘭花，喬治進入了「第二圈能量」。

後來，喬治拖著腳步走進公寓開始上課，我問他：「你看到木蘭花有什麼感覺？」

」「就像看到大教堂一樣。

」他以高昂的音調回答，就像他喜愛的哥德式拱型圓頂建築；喬治告訴我——他曾拜訪過的許多教堂，此時他眼神專注、全神貫注。

」「可是這些美麗的事物和你一點關係也沒有。

」喬治突然結束話題，心思似乎又遠離我和這個世界；但他對教堂的熱情卻在我眼前活生生上演。

喬治的事告訴我，只要我找對那把鑰匙，就可以釋放他們心中的熱情。

我沒什麼機會或是技巧來改善喬治生活中的其他部分，我也擔心他大部分的時間是活在「第一圈能量」裡——有點遺世獨立的味道——但有一瞬間，喬治在我的眼前顯得很有朝氣。

於是我發現了莎士比亞早就知道的事實：每個人都有專注力，就是這種共通的能量讓我們團結在一起。

我們後天養成的壞習慣摧毀了與生俱來的專注力，也破壞了我們與他人和世界的關係；也就是說，專注力是天生的，壞習慣卻是你自己造成的。

喬治的事讓我重新審視這個世界，並四處探尋「三個能量圈」的現象。

其實這比我想的還容易多了，它就在我們周遭，就在每次我們和他人的互動之中。

每次的偶遇或邂逅，我都能發現符合「三個能量圈」的人，不論他們來自社會的哪一個階層，只要是屬於「第二圈能量」的人都擁有相似的專注力；就像喬治和他的木蘭花，這些人頭腦清醒靈敏，和他們接觸讓我感覺非常愉快。

自從我偶然發現這些能量圈理論之後的三十年間，我盡可能地四處傳授我的發現。

我所遇到的挑戰，不論是要贏得客戶信賴，還是要管理一整個教室裡不守規矩的青少年，或是如何結束一樁買賣、掌握整個下議院、面對有敵意的記者、或在高度戒備的監獄裡求生，結果很明顯地，最後的贏家都是擁有專注力的人。

事實上，想要成功不可能沒有它，即使你只擁有那短短的一瞬間，卻足以改變你的一生；那些身上烙印著「輸家」的人就是因為他們失去了這種能量。

任何人都可以習得這種專注力，理論很容易掌握——卻被人誤認為很簡單——但需要經常練習，如果你希望永遠擁有這種能量更該如此。

大量練習可以讓你各方面都有亮眼的表現：包括你的姿勢、呼吸、聲音、理解能力、聽力、清晰思考、寬容大量以及十足的勇氣。

這本書將解釋到底該如何維持在「第二圈能量」的最好狀態，不論你面對的是平凡或是特殊的人生挑戰都可適用。

無論何時，當我在教導學生時，我總是告訴他們在很久以前，我就發現這世上沒什麼新奇的事，我教的事和我寫的文章其實都是大家早已知道的事實。

你本來就知道「專注力」這回事，只是你把它深埋在記憶深處。

我知道這本書會激發你的熱情，讓你全面發揮深藏不露的能量。

不用急，慢慢來，因為有些練習有點難度，你毋需為此折磨自己。

有些練習你可能無法完全了解，但別擔心，要學習這種深奧的知識也是急不來的。

你將發現我會引用一些文句來強調某些部分，希望你好好練習，即使有些練習你可能無法馬上了解其中的關聯，但最終你會發現它們彼此相關。

如果你想改變自己的生活，做就對了；但在此之前，我想我們應該再詳細解釋一下什麼是「專注力」，何謂「第二圈能量」，以及你是否充分了解這種能量，還有為什麼你會需要這種能量。

<<第二圈能量>>

我們必須時時提醒自己為何會失去它。
這種專注力會離你而去並不是你的錯，其實是某人或某件事讓你失去它；現在，讓我們一起把它找回來。

<<第二圈能量>>

内容概要

妮可·基嫻就是經過作者的訓練而成功的實例，能量集中的專注力成功法則
第一圈能量：內向及自我否定，把能量朝自己
第二圈能量：能量取與捨集中在某個特定的目標
第三圈能量：極端，具侵略性及自戀性格，把能量儘量朝外散發
《第二圈能量》作者派琪·羅登堡（Patsy Rodenburg）是世界級聲音與表演教練，她指導過世上最成功、最知名的表演者，在指導演員如何表演的過程中，領悟了人在職場與不同的場合時，有三種能量反應。

作者認為，第一圈能量是屬於比較自閉的型態，不但不太接近人群、穿著低調、呼吸上也常是急遽或憋氣，常覺得不被周遭的人了解；第三圈能量是屬於非常外放的型態；說話不但咄咄逼人，言語和肢體動作也常侵犯到別人的空間；第二圈能量則是作者想要倡導的一種成功理論；屬於第二圈能量型的人，比較能自省，同時也能觀察關心別人的需求。

事實上，所有表現亮眼的演員都屬於「第二圈能量」。

因為他們都擁有專注力，這樣的人往往才能獲得成功的類型。

所以，問題的關鍵在於「專注力」（presence）這個名詞。

很多人相信，擁有「專注力」是一種老天的恩賜，這就像我們看到許多知名藝人擁有天生的明星魅力，它是無形的，而且無法學得來。

但是你也許沒有造就這些明星的美妝、名牌服飾和燈光效果，但可以試著去發掘屬於自己的魅力，那就是「專注力」，一種純然、完整以及專心一意的能量。

《第二圈能量》將教你如何操控身體、呼吸、聲音、心智、感情、精神的各種聚焦能量，指導你如何充分發揮「第二圈能量」的潛能，你必須讓自己找回與生俱來的專注力，這種能量會改變你看待、傾聽、思考、感覺和學習事物的態度以及他人的關係，讓你更快樂、更成功。

<<第二圈能量>>

作者简介

派琪·羅登堡（Patsy Rodenburg），曾獲頒英帝國勳章，為世界級聲音與表演教練。她創立了倫敦皇家國家戲院人聲學系，並主持基爾德荷音樂與戲劇學院的人聲學系。她曾經在倫敦皇家莎士比亞劇團擔任九年的聲音教練，並在全世界最重要的劇團指導運用聲音和保持專注。派琪·羅登堡訓練過伊恩·麥克連、休·傑克曼、妮可·基嫻等大明星，以及指導許多政要和企業家如何運用聲音與人溝通。她也為富比士五百大企業開設工作坊與企業大師課程。

<<第二圈能量>>

书籍目录

Part1 找回你的專注力第一章 專注力第二章 我們是如何失去專注力的？
第三章 三大能量圈第四章 如何進入能量第二圈第五章 身體第六章 如何擁有能量第二圈的身體第七章
呼吸第八章 能量第二圈的呼吸方式：迎向世界第九章 聲音第十章 話語第十一章 聆聽第十二章 感官第
十三章 心智第十四章 陳腔濫調背後隱藏的事實第十五章 心靈第十六章 休息第十七章 面對你的恐懼第
十八章 保護專注力第十九章 攪局者第二十章 威脅第二十一章 見證傷害第二十二章 科技第二十三章 破
壞能量的事物第二十四章 釋放強烈情緒Part2 全然專注的生活第二十五章 家人第二十六章 關係、家庭
與性第二十七章 社區第二十八章 教育第二十九章 職場第三十章 企業界第三十一章 淨化負面能量第
三十二章 每日練習

<<第二圈能量>>

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>