

《踏歌而行--动力沟通之个人成长篇》

书籍信息

版次：31

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：A5

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787030436450

丛书名：动力沟通理论、方法与实践丛书

编辑推荐

《踏歌而行：动力沟通之个人成长篇》适合各行业中渴望不断成长的人阅读。

内容简介

《踏歌而行：动力沟通之个人成长篇》试图循着动力沟通成长路线图，踏着动通成长的韵律，品味着动通团队的健心节拍，给读者展示动通人从容自在的轨迹。各行各业的动通人在艰辛的探索、实践过程中，即时、系统、动态地觉察着自我的盘旋成长，把自己在动通理念和技术运用中的体验、感受恰如其分地呈现，把动通与生活、生命实践的结合如实记述，把跋涉中的艰难、探索中的徘徊、豁然后的欣喜，以开放的姿态与人分享喜悦和收获。《踏歌而行：动力沟通之个人成长篇》既是动通人成长过程的分享，也是对读者的一种邀请，希望读者也加入这场动力沟通的大合唱。

目录

目录

丛书序

前言

第一单元 蹒跚身影（学步篇）

1.1 五彩“金刚”开心窗/2

1.2 为有源头活水来/11

1.3 不畏浮云遮望眼/26

1.4 觉察呈现灵光闪/42

第二单元 跋涉足迹（探索篇）

2.1 吾将上下而求索/56

2.2 泉眼无声惜细流/64

2.3 “心灵鸡汤”显原形/76

2.4 云雾微风送暗香/95

第三单元 健心体验（尝试篇） 目录丛书序前言第一单元 蹒跚身影（学步篇）

1.1 五彩“金刚”开心窗/2 1.2 为有源头活水来/11 1.3 不畏浮云遮望眼/26 1.4

觉察呈现灵光闪/42 第二单元 跋涉足迹（探索篇） 2.1 吾将上下而求索/56 2.2

泉眼无声惜细流/64 2.3 “心灵鸡汤”显原形/76 2.4 云雾微风送暗香/95 第三单元

健心体验（尝试篇） 3.1 神清气爽美人技术/110 3.2 未若柳絮因风起/126 3.3

浅吟低唱别朦胧/141 3.4 气定神闲塑“金刚”/160 第四单元 开放自在（硕果篇） 4.1

柳暗花明又一村/179 4.2 听其言而观其行/187 4.3 此时无声胜有声/196 4.4

坐看青竹变琼枝/208 后记

在线试读部分章节

第一单元蹒跚身影(学步篇)

似初春破土的一抹新绿，似携着曙光的一轮朝阳，似让人喜悦的一个婴儿带着对世界的憧憬，带着与自然的合鸣，带着对生活的热爱，带着对温暖和和谐的深情，带着对劳动的尊重?对五千年华夏文明的崇敬，一个让人惊喜的新生命，悄然融入人们的生活

她曾经那么稚嫩，她还需要丰富的滋养?和煦的阳光，但在成长历程中那坚定的脚步，那给人鼓舞的每一丝炫目光彩，都传递着一份真实和感动!

充满活力和激情的动力沟通，充满希望和梦想的动通人，曾经的生涩中，记录着每一分坚定!

1.1 五彩“金刚”开心窗

1.1.1 上来给你一耳光

我是来自公安机关的一名普通民警，承担着省?市民警心理健康的培训工作，因此我觉得自己的工作很有意义?我一直尝试着给民警灌输点什么(请注意是灌输)?我的工作心理健康教育——有谁又能轻易把教育和灌输分开呢?

所有这一切都在按照既定的计划走，三年前，我上课讲，下面的学员们听，我讲完，下面的学员们走?我收拾电脑回办公室，学员们和我形同陌路?虽然说得有点惨淡，但是至少在我的认知图式中，这个就是教学?生活总是要发生一些故事才能有改变的可能?有一次给交警讲课，当谈到压力问题的时候，我就按照教案的进度让几个学员一起来分享自己所遇到的压力，分享的内容无非是工作时间紧?执勤站岗累等，当然这些是我预想的?没想到其中一位民警分享的是从市局调到县局的担心，这倒是让我觉得有些意外，因为这个问题已经算比较隐私了?我尝试着说服他(注意是说服)，让他接受这个现实，但是结果可想而知，他根本听不进去我所说的，还是在连续地抱怨?我只好打断他的抱怨，用一句“发生任何事情都是好的”来结束这个讨论?

事后，这件事情一直在我脑海中萦绕，我一直在想为什么这个民警理解不了我说的话呢?直到有一天，我通过一个偶然的的机会接触到了动力沟通，便开始了我的孜孜追求之路?从网络邮件到直拨电话，从关注微信到博客空间，从每天早上坐在马桶上关注朋友圈里的动通文章，到最后我和王老师在中国科学院的铭责楼门口抱着电话对暗号?握手?走进王老师充满创造力的办公室?当天晚上我就约了王老师用便餐?

席间，讨论的话题都是围绕我们相见的巧合?动力沟通的优势等这些概括性的问题，直到我的小问题从脑海中蹦出来?于是我把前面那个交警的案例讲给了王老师听?

王老师好像并不着急指导我去怎么做，他说：“你这么说，如果我是那个警察，我会怎么办?我会冲上来给你一个耳光，然后看你怎么接受这个现实!”

第一单元蹒跚身影(学步篇)
似初春破土的一抹新绿，似携着曙光的一轮朝阳，似让人喜悦的一个婴儿带着对世界的憧憬，带着与自然的合鸣，带着对生活的热爱，带着对温暖和和谐的深情，带着对劳动的尊重?对五千年华夏文明的崇敬，一个让人惊喜的新生命，悄然融入人们的生活

她曾经那么稚嫩，她还需要丰富的滋养?和煦的阳光，但在成长历程中那坚定的脚步，那

给人鼓舞的每一丝炫目光彩，都传递着一份真实和感动!

充满活力和激情的动力沟通，充满希望和梦想的动通人，曾经的生涩中，记录着每一份坚定!1.1 五彩“金刚”开心窗1.1.1 上来给你一耳光

我是来自公安机关的一名普通民警，承担着省?市民警心理健康的培训工作，因此我觉得自己的工作很有意义?我一直尝试着给民警灌输点什么(请注意是灌输)?我的工作心理健康教育——有谁又能轻易把教育和灌输分开呢?

所有这一切都在按照既定的计划走，三年前，我上课讲，下面的学员们听，我讲完，下面的学员们走?我收拾电脑回办公室，学员们和我形同陌路?虽然说得有点惨淡，但是至少在我的认知图式中，这个就是教学?生活总是要发生一些故事才能有改变的可能?有一次给交警讲课，当谈到压力问题的时候，我就按照教案的进度让几个学员一起来分享自己所遇到的压力，分享的内容无非是工作时间紧?执勤站岗累等，当然这些是我预想的?没想到其中一位民警分享的是从市局调到县局的担心，这倒是让我觉得有些意外，因为这个问题已经算比较隐私了?我尝试着说服他(注意是说服)，让他接受这个现实，但是结果可想而知，他根本听不进去我所说的，还是在连续地抱怨?我只好打断他的抱怨，用一句“发生任何事情都是好的”来结束这个讨论?

事后，这件事情一直在我脑海中萦绕，我一直在想为什么这个民警理解不了我说的话呢?直到有一天，我通过一个偶然的的机会接触到了动力沟通，便开始了我的孜孜追求之路?从网络邮件到直拨电话，从关注微信到博客空间，从每天早上坐在马桶上关注朋友圈里的动通文章，到最后我和王老师在中国科学院的铭责楼门口抱着电话对暗号?握手?走进王老师充满创造力的办公室?当天晚上我就约了王老师用便餐?

席间，讨论的话题都是围绕我们相见的巧合?动力沟通的优势等这些概括性的问题，直到我的小问题从脑海中蹦出来?于是我把前面那个交警的案例讲给了王老师听?

王老师好像并不着急指导我去怎么做，他说：“你这么说，如果我是那个警察，我会怎么办?我会冲上来给你一个耳光，然后看你怎么接受这个现实!”

听到这个貌似有点攻击性的反馈，我有点呆住了?但是，我一下就回到了课堂上那个场景，其实那个民警的眼神里对我是充满了攻击性的，因为我在试图压制他表达不满的快感?当我还沉浸在这个场景中的时候，王老师已经开始讲对策了(麻烦下次给我点体验的时间哦)?分析这个民警去县局的可能原因，然后告诉我不能“讲理”，只能分享“生命的本质就是无聊，就是没有道理可讲”?用这个办法把民警从自己营造的那个充满冲突(现实和理想冲突)的世界中拉出来，增加现实体验，减少评价，这样慢慢让他的心平静下来，在丰富的感受中，他自己自然会调节自己了?

插曲总是不间断，正当我听得入神的时候，王老师给我布置了一份小作业——让我回去后把这个案例简单描述一下?我迷迷糊糊地没有给出明确的答复，相信那一瞬间我正沉浸在体验中?

于是就有了王老师晚上11点多给我发微信“骂”我狡猾?我看到信息时，只是觉得老师的“骂”体现了对学生和动力沟通学员的关注和呵护，用另外一个字表达就是“爱”!

在中国科学院心理研究所，我在动力沟通大本营的生活刚刚度过几个美好的夜晚，借着窗外漆黑的夜色，我愿用动力沟通的烛光去点亮无数绚烂的烟火?(作者:于福洋)1.1.2

反思——成长的必修功课

初学打羽毛球时，有一天我突然发现:挥动胳膊击球的一瞬间若迅速勾动手腕，就能不费力地把球放到对方后场?我为自己又掌握了新技巧而感到很喜悦，从而每次打球时会有意识地练习这个动作?后来我在打球过程中，时刻注意着自己的表现，偶尔超常发挥打出一

个巧妙精准的好球，我就会注意总结经验方法？

这样偶然之间的超水平表现显示了一种现实的可能性，注意对此类动作的关键点进行推测和总结，在以后打球时反复试验和修改，形成一种新的打法，并有意多次反复地练习，目的就是这种偶然的巧妙精准变成常态，变成我随时能运用的技巧？经过练习—反思—再练习—再反思这样不停地循环，自己打羽毛球的水平很快地提高了？

当然，观看羽毛球教学视频或是请教教练进步或许更快，但无论何种方法学习都离不开反思？深刻地觉察，反复地将自己的动作与学到的动作比较对照，仔细调整自己的动作使其标准化，去除无效和不必要的动作？我自己所采用的尝试错误的方法对自己形成独特打法就比较有效？事实上，探讨打球之类的技法和生活中其他事件同理，把握规律？形成自己的风格，把觉察？呈现？反审的习惯迁移到生活中，生活会更加滋润？有趣？

我认为打球技术的进步，关键就在于反思？反思，是思想上的实践，但同时它对现实的实践具有关键作用？只有通过反思，我们现实的实践对我们未来的进步才具有实际意义，我们才能从经历中真正累积经验，过去的实践才对未来具有积累的意义？

古人曾用一个比喻很形象地形容了这种情形：“无所用心地经历，就像在漆黑的夜晚提着灯笼走夜路？”灯笼只能照亮方圆一米，让你勉强看到脚下的路？虽然你穿过了很多村庄，但你对路上的房舍？田野毫无认识？说起来你也到过这些地方，可实际上你仍是什么都不知道？如果一个人善于反思，则相当于在心中画了一幅地图，把自己经历的？自己想到的，都明确？系统地描绘在了上面？那么，体验自然是不同的？可以说，影响一个人进步快慢最重要的因素，就是是否进行反思？因为，经历并不等于经验，经历要想转化为经验，必须经过反思？反思得充分深入，经历转化为经验的效率就高，就学得快；反思得不充分？不深入，甚至不反思，经历就不能充分转化为经验，就学得慢，甚至学不会？其实很多人都是只有经历，并没有真正得到经验？

为什么我们从小到大不停地练习作文却一直写不出好文章？为什么我们反复做题却不能有效提高成绩？为什么我们天天去打球水平却一直在中下游晃荡？为什么我们日复一日地做科研却总是不入流？这些都是典型的有经历却没有得到经验的例子？没有真正得到经验，再多的经历也是浪费，再练一百年也不会有长进，再磨一百年也不会有真正的创新？

实际上我们都有反思能力，生活中也都在反思，特别是在失败的时候反思更多？苦难会逼着我们去反思，这就是平常人们说的“从失败中会学到更多”？但若没遇到失败或灾难，尤其是在一帆风顺？春风得意的时候，人们就很少反思了？所以，我们虽然有反思的能力，但平常的反思往往是由于环境的逼迫，或是出于兴趣的自发，在其他很多时候？很多事情上常常是无所用心？自发的反思由于启动的次数少，常常让我们吃尽苦头？历尽艰辛却最终一无所获？若你也曾因此吃过苦头，那么现在就是将自发反思变成自觉反思的时候了？(作者:范越阳)1.1.3 在冲突中成长

从小我就不是一个爱说话？会说话的人，总是把听到的和看到的事情记在心里，感受着自己的感受？父母们忙着为生活奔波，哥哥姐姐们也都忙着他们的的事情，年龄很小的我就成了他们的开心果？

成长过程中，我很少跟别人发生冲突，有了冲突自己也往往手足无措？事后回顾冲突的过程，常常后悔自己没有表达清楚而责备自己的无能，烦恼和焦虑会持续一段时间，慢慢地身体也会有不舒服的感觉？初中当了班干部心里很忐忑，有一次老师让我总结活动的情况，我的心突突地跳，大脑一片空白，老师鼓励我？引导我？帮助我总结活动情况，使我的语言表达有了很大的进步？

参加工作后我有幸成为一名教师，这给我提供了一个很好的舞台，使我的语言表达能力

迅速地提高，自信心也增强了，可内心害怕的心理一直都在?我以我自己的方式掩盖着内心的恐惧，表面上给人一种很自然的感觉，内心却说：“我骗了你们?”

接触到动力沟通后我眼前一亮，心想在这样的环境中得到历练一定会打消我的恐惧感?可是在微信上我还是很少主动发表言论，很少跟帖留言，自己回头看时也似乎和自己要表达的意思仍有很大距离，心里很不爽?

这几天我一直反思自己的内心状态和语言模式:自我金刚还不够稳定，我咨询师还不能跳出自我，经常受到内外在环境的扰动，还不能随时跳出局向外看问题，系统的觉察还不够

觉察有时总是让人兴奋和烦恼，但是内心却不能对自己说谎，因此成长的脚步不能停歇?我很佩服在冲突中能够逻辑清晰?准确到位?重点突出地表达自己的感觉和看法的人，并且一直向他们学习，但我与他们还差得很远，还需要很长一段时间去成长?(作者:郭淑芬)

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)