

02.

# 自我认知工作坊

Self-awareness workshop

导师：邓锦平

# Part One

01.

**沟通模式**

# 沟通模式完整步骤

## 一、背景

## 二、感官知觉：五官（眼、耳、鼻、舌、身）

我看到……我听到……我闻到……我尝到……我触到……

## 三、解读/解释(意义)

我判断……我想像……我猜测……我相信……我解释/解读……我假设……我推测……  
我幻想……我演绎……

## 四、感觉/感受

正向：喜欢、爱、敞开、温暖、吸引、舒服、接近、开心……

负向：不喜欢、恨、封闭、冷漠、排斥、不舒服、有距离……

## 五、核对：与对方去核对！

注意：没有对与错……

只有同意或不同意……

**好奇心！**

## 六、意图：我想怎么做、去做、会做、将要做……

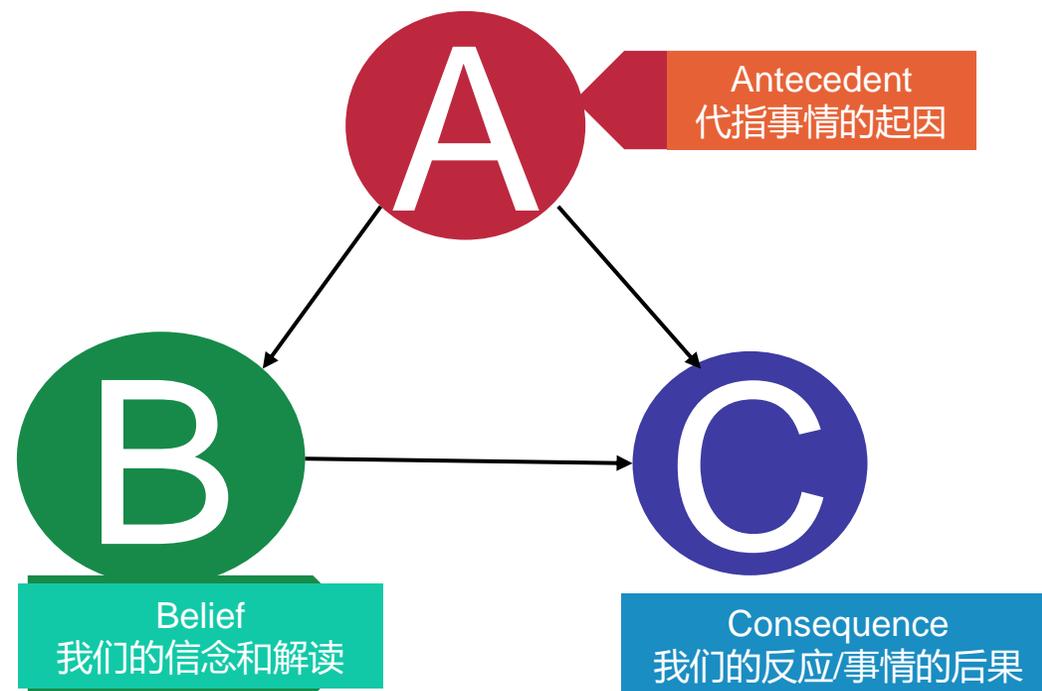
## 七、行动：我的所作所为

# Part Two

02.

认知疗法

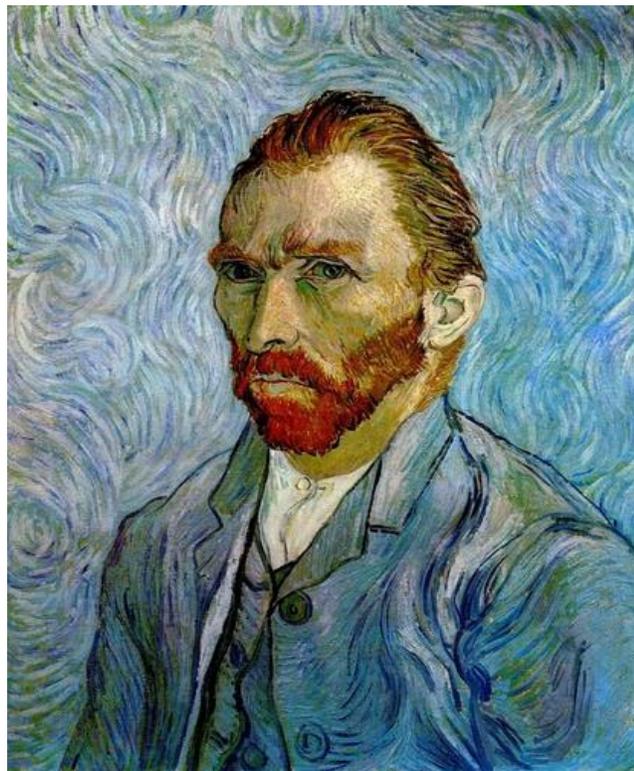
## 认知疗法：ABC理论



## 总结：

让我们倍感压力和焦虑的并不是事情本身，而是我们对事情的解读以及我们内在的信念、价值观、思考模式的影响！

如果没有及时觉察并跳出这些解读，我们的大脑会进一步加工、放大、并形成自洽逻辑，这时我们会很容易把头脑中的解读与想像当作事实，无法理性地看待事情本身，焦虑由此产生，压力山大因此而来。



**不要忘记，那些细微的情绪是我们人生航船的伟大船长，我们无意识地服从它们。**

——

**凡·高**

# Part Three

03.

**精进情绪**



# 精通情绪技术的由来

原本叫内在卓越优化技术（**Inner Greatness Optimal Tech**），简称**IGO**

**精通情绪（IGO）技术**是Tom Stone 因为自身被枪击后获**PTSD（创伤后应激障碍）**，遍寻传统心理学方法收效甚微，进而整合多年研究成果独创了此套**迅速有效又完整**的自愈方法论。

该方法从**起心动念**处入手，觉知内在对外部情境的反应，化解引发反应的**情绪能量**以及**受限习惯**，从而回归内在具足的生命状态。帮助人们从“**知道解决问题的道理**”到“**切身体验到问题的真相并即刻化解。**”这是一套升级人底层运作模式，指导人们做到知行合一的方法论。

**简单概括：**精通情绪不是指“控制或消灭”情绪，也不是让一个人展现“高情商”，它恰恰是让我们不再无意识地被情绪左右，不再给情绪定义“高低、好坏、正负”。彻底引领人们体验如何达到**无执于情绪**，自由并充分享受情绪的流经却不受困于情绪，从而获得自由，离苦得乐的系统方法论。**这是一套支持人们达成不用力的专注的系统。**

# 你知道，这是一件关于你健康的大事吗？

**长期处于压抑情绪、非真实体验的状态下，我们的身体会：**

- 加速衰老 (Kerr et al 1991; Namiki 1994)
- 脑细胞的死亡 (Kerr et al 1991; Sapolsky 1992)
- 记忆力和学习能力受限 (Kerr et al 1991; Sapolsky 1992)
- 骨密度减小；引起骨质疏松症 (Manolagas 1979)
- 肌肉疏松 (Beme 1993)
- 皮肤增长和更新缓慢 (Beme 1993)
- 免疫系统受损 (Hiemke 1994)
- 血糖含量增加 (Defeo 1989)
- 腰部和臀部脂肪累计增加 (Marin 1992)

**大量、长期、稳定的干扰情绪会产生各种维度的疾病，大部分可以通过自我觉察自愈，但有些甚至**无法逆转**。**

因为人们太擅于分科专攻，却没有系统管理全健康的概念

更不清楚，人类**90%**的身、心健康失衡源头，竟然是每天如影相随的**情绪**

# 情绪胜任 ≠ 没有感觉、没有情感

- 情绪没有好坏之分
- **爆发 vs 压抑** 都不是解决方案
- 觉察、允许、不评判、接纳、转化
- 情绪胜任，意味着觉察灵敏度提升，**甚至时刻生活在纯粹觉察中。**

但我们**习惯性**会去分析：是什么、为什么造成情绪  
而**不接受**：情绪就是我不舒服，我只需要解决不舒服

**从身体层面解决 而非道理层面解决**

# 情绪种类

**有用的**

赋能的

爱  
同理心  
快乐  
愉悦

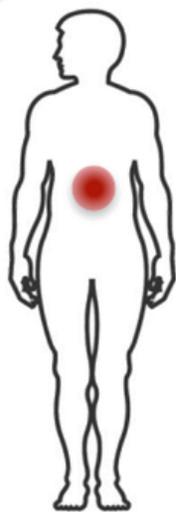
**未解决的、无用的**

干扰性的

恐惧 Fear

**痛苦的、内部的**

创伤  
情绪痛苦  
心碎  
怨恨  
悲痛  
.....



内进 IN

**反应性的、外部的**

心烦

愤怒  
失望  
挫败  
悲伤  
抑郁  
.....

恐惧

担心  
害怕  
焦虑  
惊恐  
.....



远观 OUT

# 什么阻碍了我们一直生活在**纯粹觉察**状态中？

- 原因很简单，是我们的**干扰性情绪**
- 当我们彻底消除了干扰性情绪，就会自然地一直活在安静之中
- 于是你的所思、所行和所做的决定将一直完美地符合你自然的样子
- 你也停止了在干扰性的情绪下做决定而产生的痛苦

# IGO技术

- 沉静 —— 体验你的自然本质
- 内进 —— 消解内在的痛苦的未完成的情绪体验
- 远观 —— 消除反应性的外部的情绪
- 测知 —— 找到身体当中或身体周围的能量

技术教学 **第一个技术 沉静**  
让大脑随时随地进入 **飞行模式**

# 沉静技术（和内在0距离接触）

## The QUIETNESS Technique

思绪产生于大脑中，  
就像云朵出现在天空中。



# 沉静技术 —— 体验沉静的背景

- 闭上眼睛
- 花一点时间注意一下自己的思绪  
透过思绪的边缘，只是注意到思绪所产生的那个安静背景
- 每一个思绪产生时，就要从它的边缘望去
- 沉静就是你自己的觉察 —— 正是你用来体验自己思绪的那个觉察

透过思绪的边缘，注意到思绪背后安静的背景  
就像是透过云朵的边缘，注意到云朵背后的蓝天，



# 体验**纯粹觉察**是什么样子的？

- 那片沉静的背景有什么特点？
  - ✓ 很明显，是安静的
  - ✓ 平静的
  - ✓ 宽广的
  - ✓ 无限的
- 在那个地方有任何**问题**存在吗？有任何**冲突或怀疑**吗？
- 如何让你的生活中一直拥有如此**宽广而平静**的感受呢？

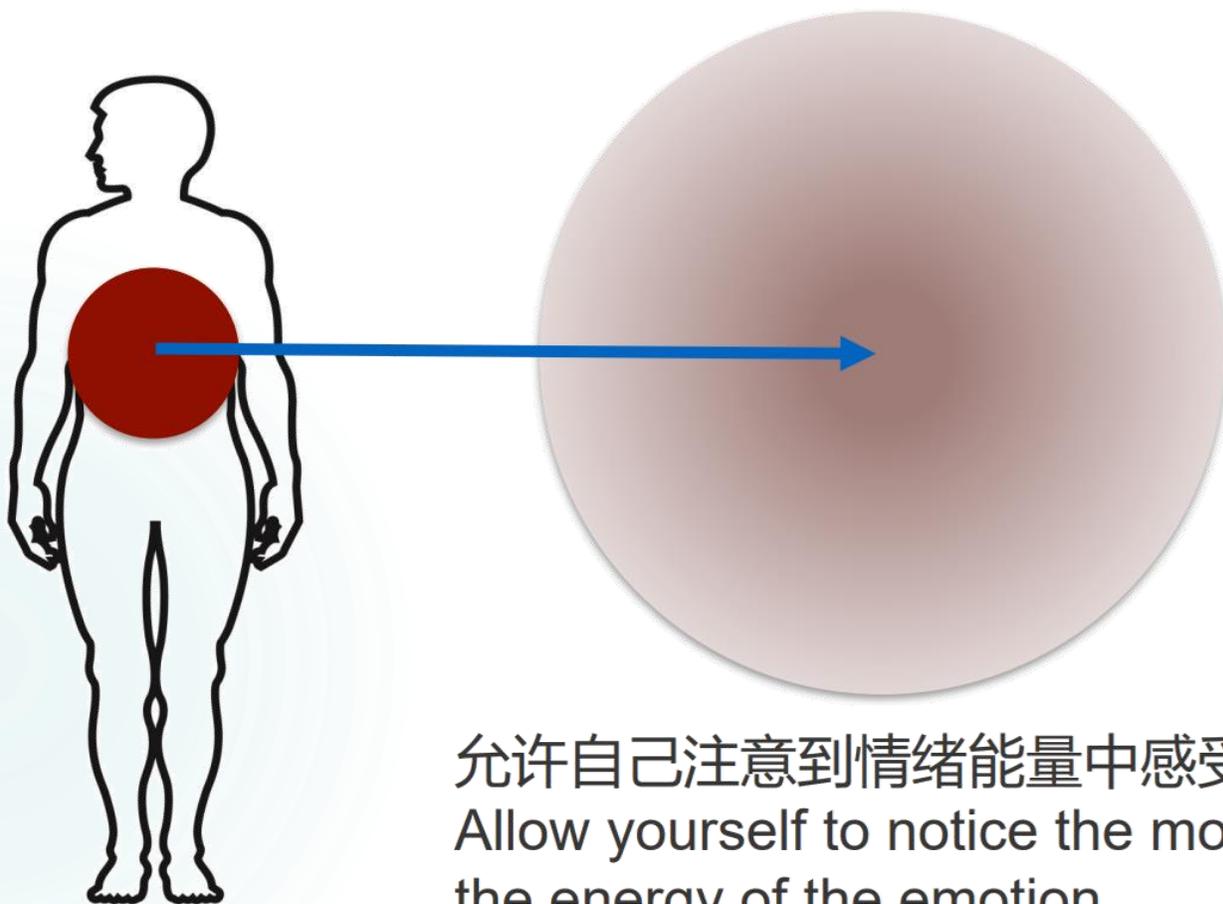
# 第一阶段

- 使用沉静技术进入到背景的安静中
- 在安静中待20-30分钟或更长时间
- 安静时，你会有思绪出现
- 当思绪出现，直觉判断这是属于哪一种思绪类型
- 然后不着急评判这个思绪好坏，只是观察，只是沉静

# 内进技术

## The IN Technique

# 注意能量场的中心

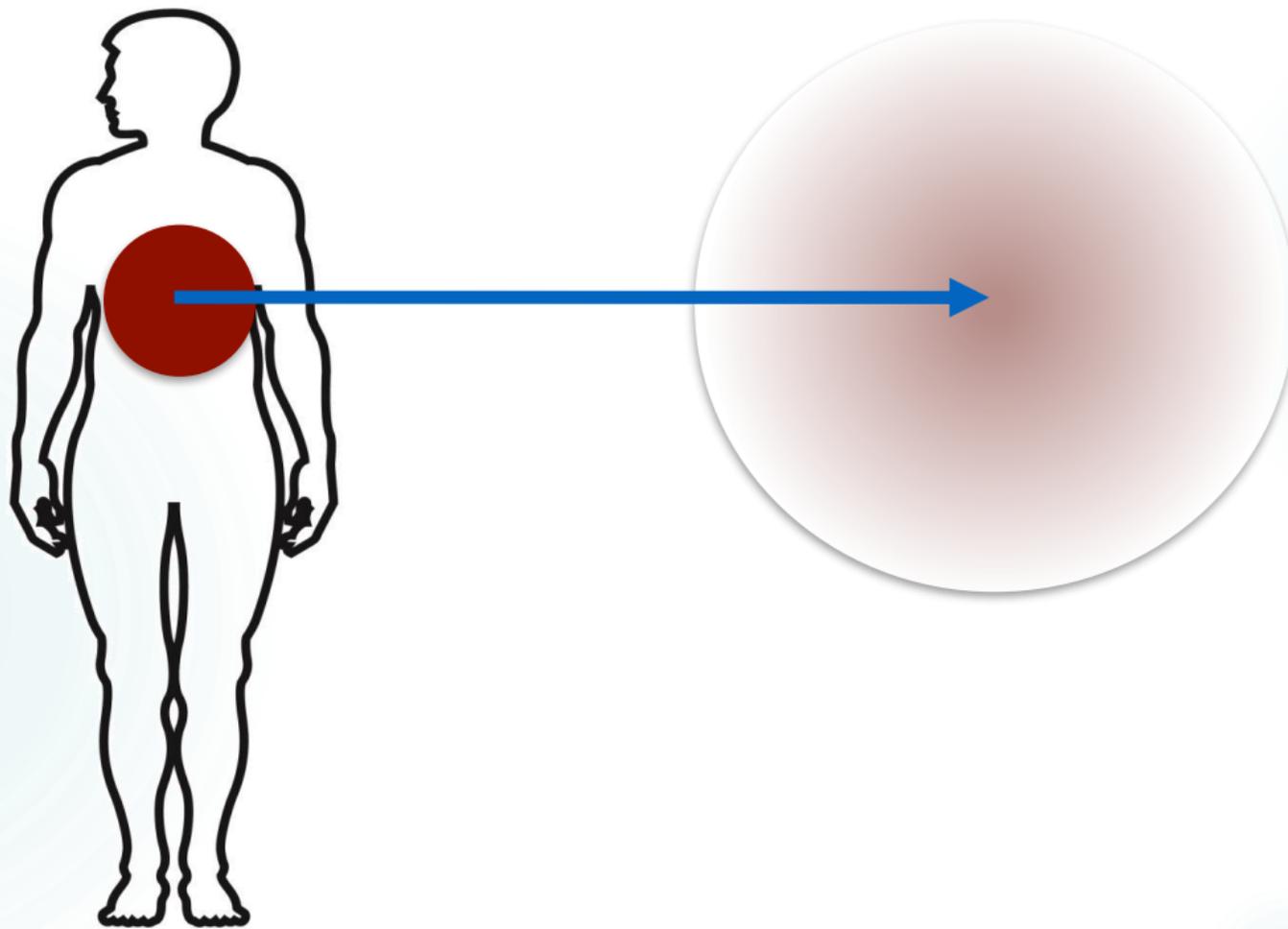


允许自己注意到情绪能量中感受最强烈的部分  
Allow yourself to notice the most intense part of  
the energy of the emotion

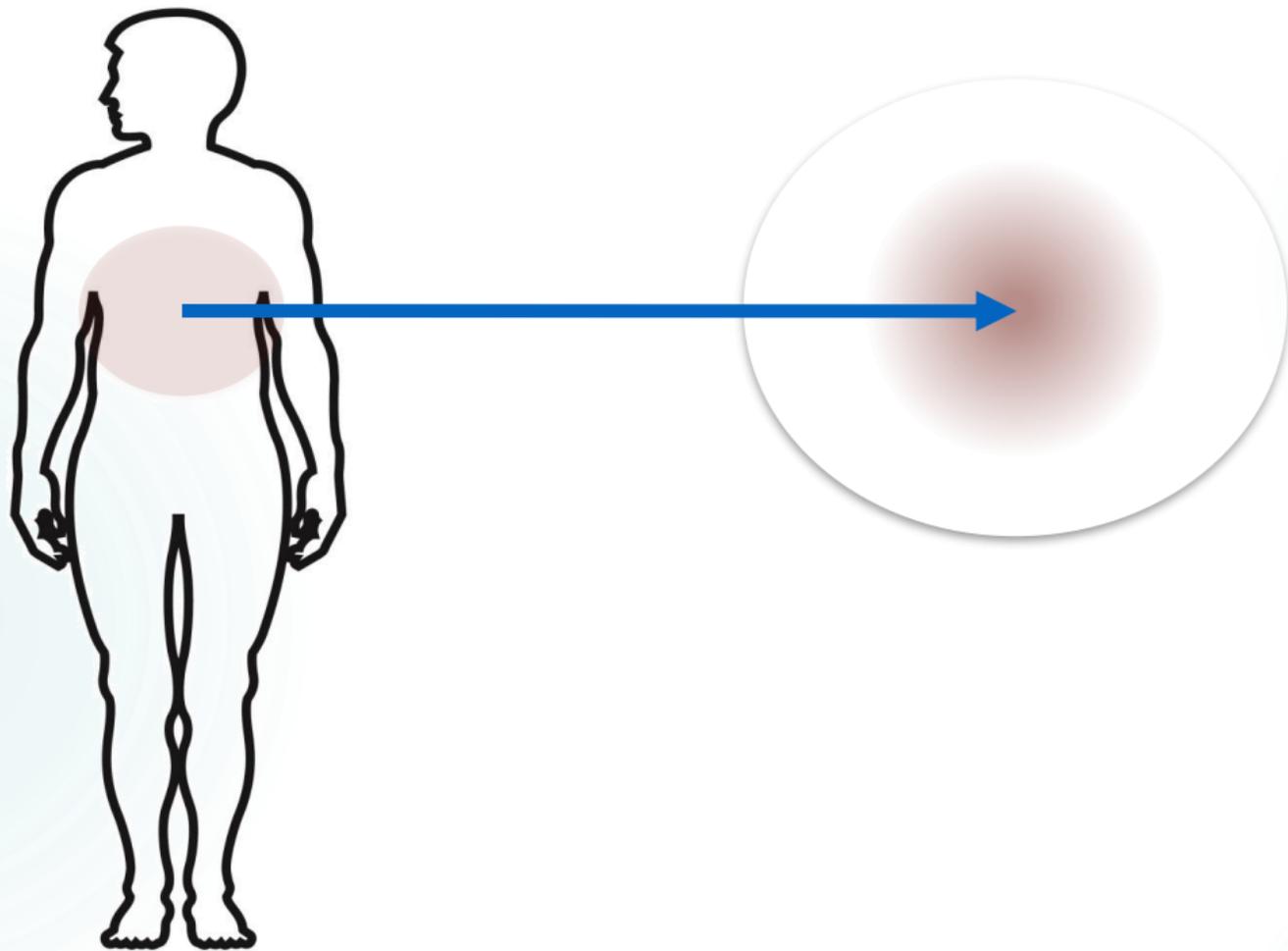
# 层层能量

- 有时候会有多层感受，层层相叠。
- 如果你感觉到达了感受的核心后，感受好像消失了，但却发现了另一个感受那么就去注意这个新感受的核心，到那里去看看究竟有什么。
- 有时候会有很多层。
- 无论是一层或多层，当你感觉自己到达了情绪能量最强烈的核心部分，你最终会发现那里……什么都没有。

当它开始减弱时...就再靠近它一点  
As it gets softer... get closer to it

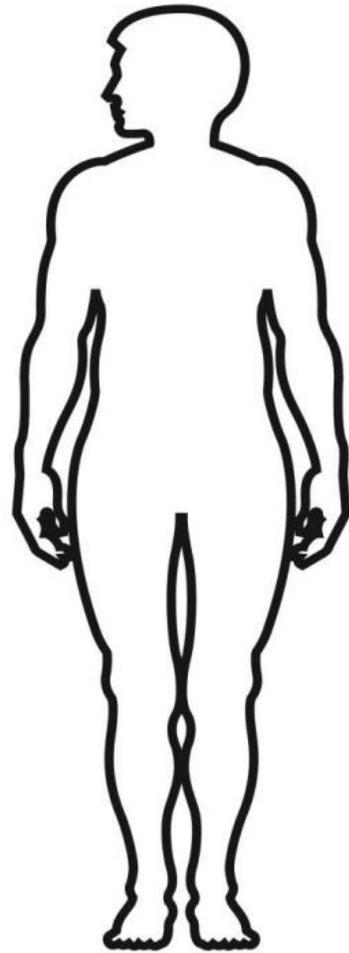


持续进行，直到.....  
Keep going until...



什么都没有为止 ...  
there's nothing left to feel

大象  
真北



# 内进技术

- 允许你的觉察注意情绪能量中最强烈的部分
- 只是注意着能量场中最强烈的部分
- 当你这样做的时候，它会似乎比平时更强烈了
- 当它开始减弱时…就再靠近它一点
- 继续做直到能量消失为止

# 远观技术

## The OUT Technique



# 远观技术 The OUT Technique

## 远观技术能量模式的云状结构

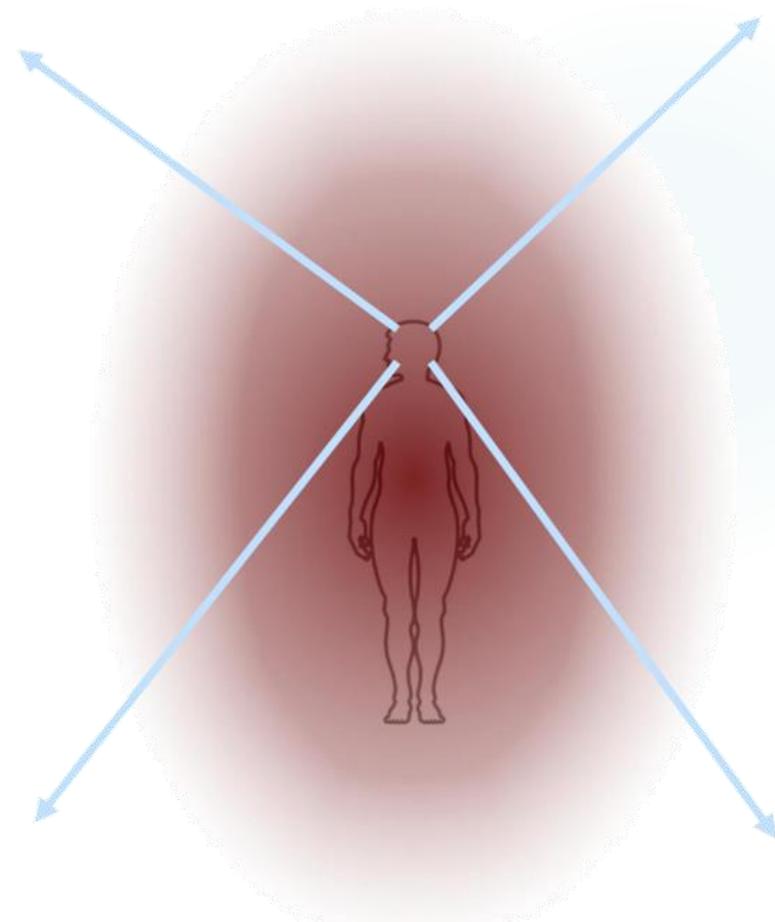
The Cloud-like Structure Of **OUT** Technique  
Energy Patterns



远观技术  
The OUT Technique

将觉察带到**能量场的边缘之外**

Take Your Awareness  
Out Beyond The Edge Of The Field



我们无法选择性地麻痹自己的情绪，因为"如果我们不去感受愤怒、悲伤和恐惧，我们也感受不到感恩、爱和快乐"

---

美国休斯敦大学教授布琳·布朗 ( Brene Brown )

# 北大 大象 真北

这个世界有两种痛苦，一种是野心还没实现的痛苦，  
还有一种是野心成就后的无聊。

---

纪伯伦

Thank you  
See You Next Time



End Slide →