

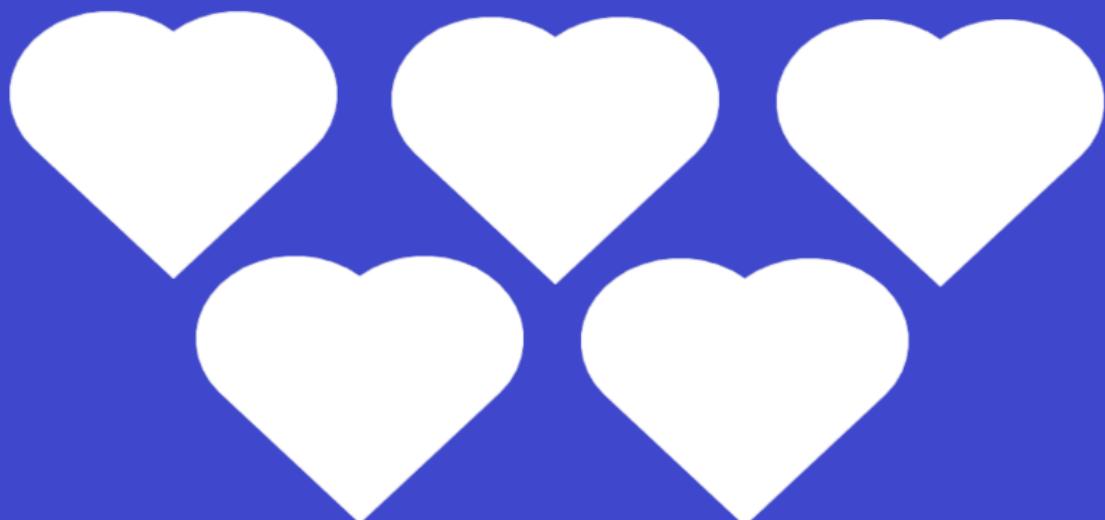
應用心態調整攻略



Tin Sir - 心理諮詢師

www.fencingformula.com

今日開始自己掌握命運





調整心態
重新出發

你人生的GPS

由失敗變成功

我是Tin Sir，職業是心理諮詢師，兼職是教育家！

我是個運動白痴，踏單車比起別人跑步還要慢；在感情路上我不是當「兵」，就是「戴帽」，明明自己在一段感情上出盡心力，所得竟不如別個後輩收成時，這一次我真的很介意…

在工作方面，明明我出盡了300%的精神心機去做，連不是自己本分的事情也做了，但反而經常被人指責，那些什麼也不做的人，竟然卻可以步步高升？！

後來我開始學習NLP、催眠，卻發現很多東西學了卻不能應用於自己的人生；時間、學費付出了，卻不覺得有所收穫…

我以為我的人生會這樣一團糟下去，我覺得這是我的命運…

後來有人跟我說了句話，影響我的一生：「能令你成功的，不是你學會了多少，而是你懂得運用多少。」

那一句話讓我當頭棒喝。

很多人為了讓自己人生變得更加美好而學習，可是很多時候花費了時間金錢，彷彿沒有任何得著，我曾經也是這樣的一份子；

最後我學習到一件非常重要的事情：
聰明的人才，不是學習了多少技巧理論，而是懂得運用多少！
他們幾乎能在任何領域，都可以得到不俗的成績。

慢慢地我在工作上得到自己想要的報酬，在愛情上也找到了自己的所愛，甚至在運動方面我竟然可以差點擊敗當時狀態大勇的奧運代表；

原來只需要懂得運用自己所學習到的，這一切竟然有如此強烈的改變！

相信你都想學習一些秘技及捷徑，令自己盡快成功！可惜，像打機一樣，用秘技是要儲夠能量的，掌握捷徑前必須經過苦練！

換句話說，我們必須學習足夠的知識，才能應付非一般的困難及挑戰，達致成功！那麼你的知識足夠嗎？能面對多大的挑戰？

為了幫助更多志同道合的朋友少走冤枉路，我將會在網誌文章及電子書分享相關教學，探討如何面對逆境，如何資產累積經驗的「學費」！

你想「一成不變到永遠」，還是想「決心改變向前走」？

如果你選擇後者的話，請堅持一直學習，再加上切實的行動，成功將會越來越近！

千里之行始於足下，踏出脫變的第一步吧！

內容目錄



06 由日常生活開始



09 打破宿命的定律



11 寫下你的檢討



13 給自己的催眠暗示



15 利用「觀眾效應」

17 投資你的腦袋

應用心態調整課程

www.fencingformula.com



由日常生活開始

因為你平時的時間有限
所以「無時間限制」的技巧會較為適合你

有不少朋友未能踏出脫變之路，因為他們以為脫變需要花很多時間精力準備很久，才可以採取行動，這個想法其實是一個「**思想上的限制**」！

真正的成功人士往往能打破生活上的限制，跳出框框，因此而獲得「成功」；其實聰明的成功人士會明白，時間不是問題，思維才是問題。

一般的人經常抱怨自己沒有時間學習，而真正能夠成功的人，卻是能在各種情況下找出機會讓自己練習。

這個世界有很多不同的技巧，例如：NLP、催眠、九型人格，而且各方面都有不少因為學習了他們而讓自己人生有所提升的學生，甚至有些成為年賺百萬的人；

而他們的成本，幾乎是零！！

只要你願意動腦筋就可以了！

而本書的內容，就是教會你怎樣在幾乎零成本下脫變。

成功的人才，通常會懂得善用機會，將想要練習的內容融入生活當中，而要做到這一點的前提是練習內容要夠集中；

例如想要練習NLP的技巧，就不要貪心地將所有技術放在同一時間練習，例如映現法、心錨、催眠語言、假設前提，應該先將練習重點集中於一個技術上，直至完全掌握那個技術為止。

當選出想要熟練的技巧，然後就要開放自己的想像力，嘗試將該技術用於任何自己要面對的事情上，例如想要練習映現法，就可以在任何會和其他人接觸、通訊的時候使用出來！

只要有足夠的想像力，幾乎能將任何技巧放在生活裡。

由於我們的練習是以融入日常生活為前提，也換言之除了睡覺之外，我們任何時間也是在練習、進步！

一般來說，要精通一個技巧大約需要10小時的練習，假設我們能將練習的技巧放入日常生活中，每天大約花2小時，5天就能熟練一個技巧；

如果每天能夠有3至4小時練習的話，大概三天我們就能熟練一個新的技能；

如果除去睡覺的8個小時之外，我們都能想到方法去練習的話...你懂的！

將練習融入生活非但是零成本，而且不用額外花費時間，以後不要再說沒時間練習了！



墨菲定律

打破宿命的定律

人們總是篤信宿命

而篤信宿命之人亦真的往往逃不開自己認定的命運，

但是心理學上來說，這是能夠改變的！

在心理學裡有一個現象叫作「自證預言」，也就是說一個未成真的預言，當人們認為它是正確的話，它就會影響人們的行為，從而促使那個預言成真！

例如我們帶了很多錢出街，害怕被小偷看上、也害怕丟失，所以經常去檢查錢是否在袋裡，結果這些行為反而引起了小偷的注意，最後錢還是被偷走…

有句話是這樣的：「人總是在逃避命運的路上，與之不期而遇。」

因為我們越擔心壞事會發生，我們心情就越焦慮不安，行動變得越消極被動，結果因為過度地保護自己最終誘發壞事情發生，這就是「墨菲定律」。

其實要打破這樣的宿命，首先要做到的就是處之泰然，儘管別人有怎樣的預言和預測，我們也不需要對此過慮，因為會擔憂只是因為我們認為自己難以補救事情、難以承擔失誤的結果；

既然如此，**我們該做的事針對有可能發生的事情而想好應對的策略**，而不是過分緊張。

例如我們害怕火災，我們應該預先準備救火的措施，當火災真的發生的時候能夠馬上撲滅它；

而不是因為我們害怕火災，所以預先在場地噴了一地水，讓整個場所濕透，這樣反而可能在火災的時候找不到水來救火一樣…



寫下你的檢討

檢討是一個有效的方式
幫助你更加完善自己的技術
用檢討讓你的鍛鍊更有改進

每日進行檢討是一個有效的方式，去檢視自己當日訓練的不足之處，並讓自己想出改善的方法，令自己越有進步，每次檢討花費時間大約為3至10分鐘不等。

當你習慣了每日進行檢討，你的技術就能變得更加切身、更能應用在你需要的領域裡；

與此同時，你的分析思考力亦會有所提升，從而幫助你得到「快速思考」的能力。

檢討比較常用的內容是「不足之處」和「改善方法」，因為只會發掘自己強項並無助於進步，反而找出自己的不足之處，在想出改善之法，才是讓自己脫變之路。

而且檢討的時候可以準備好紙筆，為自己寫下100字或以上的檢討，盡量減少不必要的詞彙，讓這100成為最為精簡的關鍵字；

例如：「我發現我經常分心，沒有專注好，所以我會留意這一點，並讓自己練習的時候專心一點！」這樣實在說得太多沒有意義的話，可以將它精簡為：「經常分心，注意專注！」

當你去除所有不必要的詞彙並能寫出100字的檢討時，你的檢討亦會變得更加集中和深入，內容亦會變得更加豐富，讓你的技術與日俱增。



給自己的催眠暗示

幾乎所有人都想有所進步

但每天堅持鍛煉的人並不超過20%

不去鍛鍊的原因只有一個字：「懶」！

如果躺在床上不動也能得到鍛鍊的效果

你願意嘗試嗎？

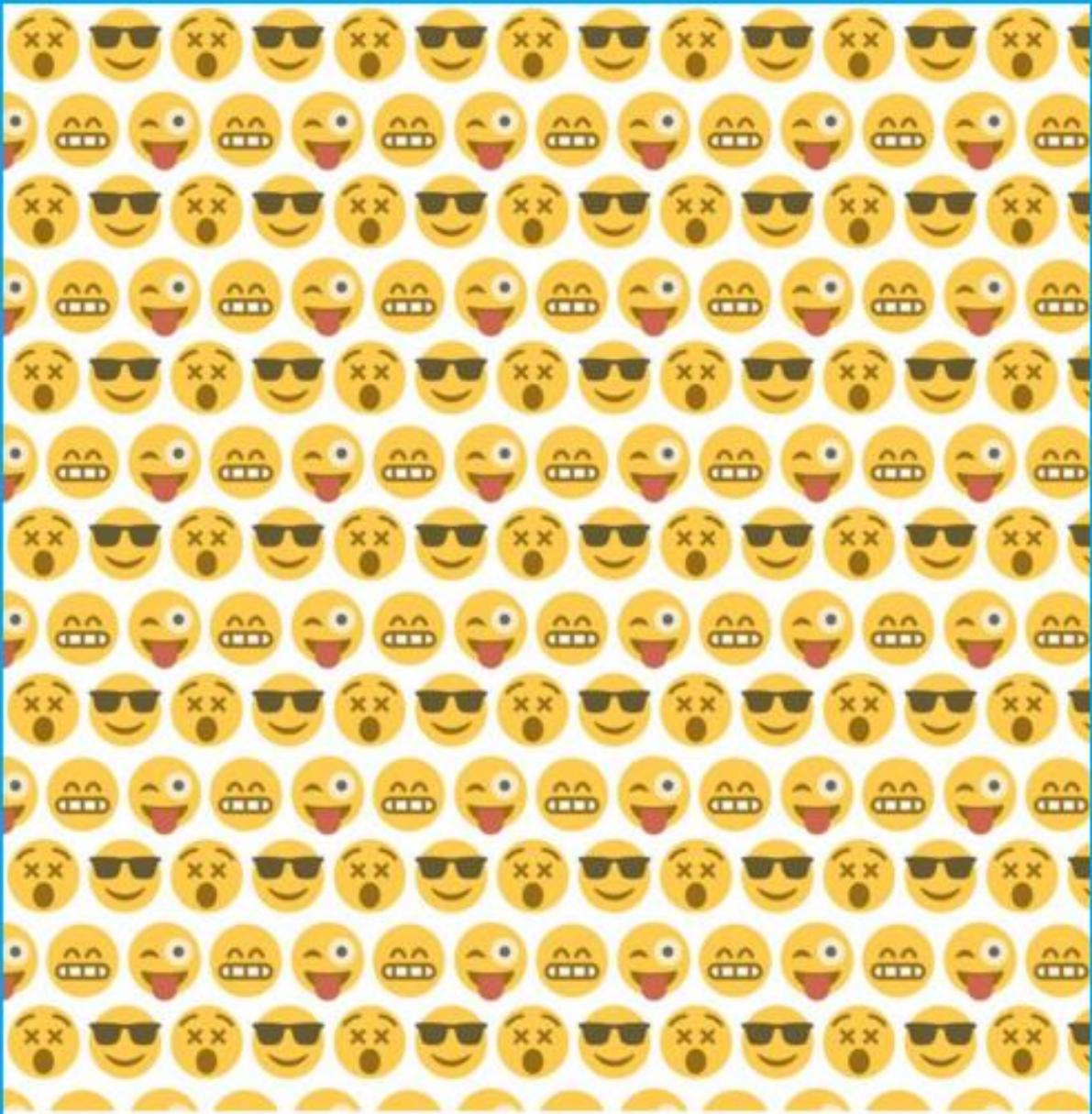
外國曾經有一個實驗，實驗者將受試者分為三組：

第一組的人想像運用小手指的肌肉，第二組想像運用肘部肌肉，第三組不進行想像練習，前兩種每日利用「想像鍛煉」15分鐘，每星期要做5次；

三個月後，第一組的人的手指肌肉強度增加了33%，第二組的人肘部肌肉強度增加13.4%，第三組的人則沒有任何改變！

又曾經有一個實驗，一個死囚被綁在床上，雙眼被蒙了起來，並告訴他將要執行死刑，然後用刀背在他手腕上劃了一下，之後把事先準備的水龍頭打開，用滴水聲讓犯人以為血液正在流出，伴隨著又快到慢的滴水聲，那個死囚最後被活活嚇死！

這些實驗都讓人體驗得到其實單靠想像、暗示，也能出現很大的成效，而我們正正要活用這些想像和暗示，**將各種技巧形象化**，因為越具體的想像若能將技巧順利使用，幫助我們步向成功脫變。



利用「觀眾效應」去增加推動力

一個人的時候，努力久了也會想放棄

可是如果有支持者的話

普遍的人都願意繼續努力下去

清華大學曾經有一個實驗，發現螞蟻單獨挖掘沙土時，比起一起行動時的工作量為少，螞蟻在聯群結隊工作的時候，工作量比單獨行動是高出三陪。

其實人類亦一樣，當人們身邊出現觀眾時，一般會更在意自己的表現，因為想爭取一個良好的評價！

所以有旁觀者的時候，人們也普遍容易堅持下去，而要通往成功，堅持正是大大的重點！

所以我們正正要運用這樣的想法，去令自己提升推動力，例如我們可以開設一個Facebook專頁，邀請親朋好友追蹤，每天更新專頁的內容，寫出自己當日奮鬥的過程和心聲，讓大家變成讀者和支持者。

當你想要放棄的時候，聽到旁人問起有關的詳情，可能會成為讓你重新上路的一個誘因！

一個人的奮鬥是寂寞的，但當你發現有人在關注你、支持你的時候，你就會更願意堅持下去！



投資你的腦袋

跟你志同道合的朋友共同學習、成長！
找幾位專業導師及一班想要改變人生的朋友，互相分享心得，加快學習速度。

知識就是你最大的本錢！

奮鬥途中，你會經歷不斷的嘗試及犯錯，才能達到「成功」。在這個過程中，你必須大量「投資自己的腦袋」。

奮鬥的初期，你將會有很多時間及金錢上的「投資」：閱讀相關書籍、研究別人的網站、觀看網上影片、參加相關培訓、邀請高手教路等等...

當你充實了腦袋，才能明白成功真正的「奧秘」！

在NLP裡，有4個學習上的層次：

- 1:知道自己知道
- 2:知道自己不知道
- 3:不知道自己知道
- 4:不知道自己不知道

你今天知道的多了，但不知道的仍然很多，請盡快行動，投資屬於你的人生。

鼓勵你向身邊志同道合的朋友分享你的想法及夢想！

請將這本書免費送給你身邊的朋友，多多益善。只要讓身邊的朋友都一起奮鬥，你就能更快成功！

請到我們的網站及Facebook，繼續進修，開展你的脫變之旅！

瀏覽更多

應用心態調整課程

Tin Sir - 心理諮詢師

www.fencingformula.com

www.facebook.com/tinsir



經歷和蛻變是鍛鍊人生的道場