

幸福直通车

感恩心

潜藏心

思想心

觉知心

自己可以定义 人生的输赢

避免语言暴力，摆脱意见暴力，实现真正沟通
掌控情绪，是人际交往最大的潜规则
神奇的情智管理，人生成败分水岭
赢得道理，失去情谊；赢得争议，失去生意

亚诺 著



清华大学出版社

幸福自通牛

自己可以定义 人生的输赢

亚诺[®]

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

自己可以定义人生的输赢 / 亚诺著. —北京：清华大学出版社，2013.1
（幸福直通车）

ISBN 978-7-302-30490-6

I. ①自… II. ①亚… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第256379号

责任编辑：张立红 刘晚成

封面设计：白咏明

责任校对：杨 阳

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者：三河市李旗庄少明印装厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印张：5.25 插页：2 字 数：99千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：28.00元

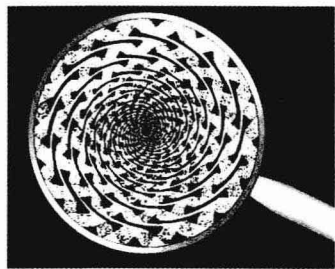
产品编号：049815-01

自序：给幸福燃灯

今生有幸，在我的学习生涯和职业生涯中，幸运地获得了许多能够让我学习积累宝贵知识和经验的机会，尤其是在我的事业生涯中，我认识了很多对我个人及我的事业有很大影响的人，他们给了我更多的磨练和鼓励，这些人中有中国的政界精英，美国及其他国家的行业领袖，日本、欧洲及其他各国的商界名人，中国台湾地区的优秀企业家及导师，中国大陆乃至世界顶尖的销售专家、演说家、职业经理人、慈善家和宗教修行者等，他们的思想、方法和行为模式，每时每刻都在影响着我，激励着我，改变着我。

我时常想，能为自己所经历过的行业、企业以及曾经影响我成长的领导、朋友、亲人、同事、同学、专家和导师等做点什么呢？正是这种想法，不断地在脑海中鞭策着我，使我坚持十多年研究，不停地撰写本书，先后修改、修订了几十次。

一本书，署名时往往只有作者的名字，可是其中所蕴含的语言、内容、理论和架构却常常由许多人的经历、思想与智慧凝聚而成，本书自然也不例外。所以，我非常感谢著名心理学家张春兴先生，从其专著和节录中让我顿悟出觉知扭曲的图形。简单来说，就是人类的心识作用有许多的觉知扭曲现象。比如，我们的眼睛大部分时间往往是“视而不见”的，我们的耳朵大部分时间也常常是“听而不闻”的，从而导致我们只看到自己想看的東西，只听到我们想听的声音。同理，我们的情绪觉知也是这样，我们的情绪受个人主观意念所控制，常常存在种种“心灵的扭曲”，因为情绪觉知往往会随着内心的想法而变动，所以常常表现出变化无常。



此图，乍看似螺旋，其实是由无数个同心圆组成的人类心识作用系统，它所反映的是人性的一种觉知扭曲现象。

觉知扭曲现象

同时，非常感谢三十年来在我所经营的事业中与我分享财富、

分享智慧的数千名同事及上万名各界朋友。感谢他们这些年来，以各种各样的形式向我提出了许许多多的问题，也正因为他们有解决问题的迫切需要，才“迫使”我能够在不断地“战胜问题”中获得成长。有句古语说：“一将功成万骨枯。”我的心情是“此书完成万人累”，为了著作此书，拖累多少身边人，做为一位经营事业的人，要费心看书写书，要费心思钻研书中理论，由于经营事业的分心，未能给亲友更多的帮助，未能给客户最佳的服务，未能让厂商的收入有所增益，未能好好造福员工，更何况在经营遇到困难时，还接受了多少亲友、客人、业界的支助，在此就说一声“真的谢谢了”！我以感恩的心、惭愧的心、忏悔的心、宽恕的心、慈悲的心，来表达我此刻分享本书的心情，希望此书真的能够让人得到幸福，能够有益人群，让我将功赎罪。

记得著名主持人倪萍女士说过：“日子还是要一天一天去过的。”我也希望大家一天一天地进步。并谨以此书献给我尊敬的各位领导、亲人、老师、同学、朋友，以及所有关心和帮助过我的人们。

永远感谢各位的支持与帮助。

是为序。

亚诺

PART ① 幸福的成功是可持续的成功

财富未必能创造幸福，幸福却可以持久地创造财富。

第一章 幸福比成功更难 / 5

正确的情绪管控态度 / 6

幸福的秘密 / 10

情智双修幸福多 / 20

第二章 幸福的方法 / 25

情绪管理不能只靠忍 / 27

情绪年龄测试 / 29

积极寻找幸运的因子 / 34

PART ② 自己定义的卓越职场

带人带心，带共识，带出优秀团队。

第三章 用心沟通 / 42

沟通从心开始 / 42

应用心识进行沟通的技巧 / 49

第四章 攻心的谈判策略 / 63

如何获得双赢的谈判结果 / 63

如何赢得意见对立的沟通 / 64

谈判的心灵哲学 / 65

攻心的谈判策略 / 66

默照的攻防心法 / 70

八风吹不动，稳坐如泰山 / 72

第五章 带人带心 / 74

带人带共识 / 74

管理者的禁忌 / 75

如何做好主管 / 79

PART ③ 自己定义的幸福人生

择善而固执，积极的观念终会收获美好人生。

第六章 有爱才有智慧

情爱之心 / 85

亲友之爱 / 96

做最受欢迎的男人和女人 / 99

使约会成功的说话方式 / 107

快乐的婚姻 / 110

家庭维系 / 112

固执是婚姻的绊脚石 / 114

第七章 自己定义的一生赢家 / 116

赢到最后才是赢 / 116

赢在心态 / 123

人生目标 / 132

后记 / 139

附录一 如何成为一个会生活的人 / 143

附录二 人生成功的秘诀 / 150

PART 1

幸福的成功是可持续的成功

财富未必能创造幸福，幸福却可以持久地创造财富。



先幸福后成功

在一次毕业20周年的同学聚会上，严薇和李菲成了大家议论的焦点。在大家的记忆中，严薇是一个偶像级的同学，学习总是轻松取得前几名，而且长得特别漂亮，家庭条件也是让同学们羡慕不已，父亲是名校教授，母亲在一个听名字就让人眼红的政府部门担任要职，更令人不得不崇拜的是，她还过了钢琴九级，舞跳得也非常棒，在学校每年的联欢会上都能有一个让同学们久久不能忘怀的节目。李菲则是一个常常被同学欺负的女孩，学习一般，长相一般，家庭一般。上学时，很多老师都格外看好严薇，精心栽培她，认为她一定前程似锦，而李菲，老师对她的

态度是能躲多远就躲多远，实在是懒得管她。

大家早已知道，没有意外的，严薇嫁给了一个非常成功的男人，生活可谓美满幸福，事业也是如日中天。但是出乎大家所料，她看上去显得很老，虽然衣服很讲究，妆容也是专业级的，但是明显不是很愉快。李菲则让大家刮目相看，很多人一开始没认出她来，以为是某个节目主持人，直到看清样子才大吃一惊，男生们纳闷：上学时怎么竟然没有注意到这么漂亮的女生？她看上去明显比同龄的同学年轻，而且很有活力。已到中年的同学们，很多正在闹婚姻危机，而李菲的家庭却一直非常美满，很多同学都和她的家庭保持很密切的联系，有些在学校几乎和李菲没有任何交往的同学，现在和李菲成了非常好的家庭朋友，而且和李菲的家庭关系很好的同学也都家庭美满，甚至有一个闹离婚数年，已经和丈夫成了仇人的同学，在和李菲一家过往甚密后，夫妻竟然和好如初了！熟悉严薇近况的同学不多，因为她这几年几乎和同学们断了来往，而且总是深陷于各种官司。一位心理学专业的同学后来了解到，严薇情绪管理能力很差，而李菲却有着很强的情绪管理能力。

人生就这样在几十年后彻底改变了。原来人生不是当年老师的预言，而是自己重新的定义！而主导人生的最关键的是自己的情绪管理能力。这一点，当年几乎没有老师教给学生。



这里还有一个故事——

一位著名的网球运动员，在很多国际比赛中都能获得很好的成绩，可是一到奥运会这种媒体宣传激烈的顶级大赛，就常常发挥失常。而每次发挥失常后她都会抱怨连连，结果导致恶性循环，无法自拔。最后，一筹莫展的教练终于悟到，虽然对她的运动技能训练是国际一流的，但是，对她的情绪管理能力的训练却是最末流的。相信如果他们除了训练体能之外，能格外加强情绪管理能力的训练，让这项训练也达到世界领先水平，那这位运动员就可以在以后的奥运会上获得金牌了。

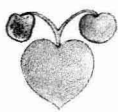
🐼 EQ是一种群智，表明你合群的能力，也是懂得生活幸福、事业有成的能力。懂得情绪管理，可以无忧无虑，无怨无仇，懂得爱恨而能无恨，知欲可以制欲。

🐼 IQ是做事的能力、技术和知识，EQ是做人的能力、情绪管理的能力；IQ助你找到工作，EQ助你步步高升。

🐼 能掌控自己的情绪就能掌控自己的人生，而掌控他人情绪，则是人际交往最大的潜规则。

🐼 先幸福的成功才是可持续的成功，而情绪管理是通往幸福的唯一直通车。

🐼 财富未必能创造幸福，幸福却可以创造财富。



第一章 幸福比成功更难

从新科学、新技术带来的新思维、新观念及其对既往历史的冲击来说，我们称21世纪是一个需要心灵导航的世纪一点也不为过。在新旧转变时，一些朋友的心态陷入了迷惘，特别是一些青年人，内心出现混乱，又缺乏情绪掌控方面的训练以至不能适应社会。

因此，虽然随着医学的发达，因身体而痛苦的人日渐减少，但是，因心灵而痛苦的人却日渐增多。

我们知道，儒家经典《大学》曾把传统的伦理体系概括为“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。从个人修

身的角度，这其实也是一个人不断发展、进步的历程，是一个由内向外的心智渐渐成熟的过程，而在我们追求个人成功的漫漫历程中，物质声名的积累必须伴随着心灵的富足和心态的平衡健康才能持久和幸福。

如是，我们或可这样理解：

“诚意、正心”意味着我们应该拥有健康的心灵和积极的心态，这是一切事业的基础。

“修身、齐家”意味着我们每个人都应该有健康的生活方式和自强不息的进取心。

“治国、平天下”在这个时代意味着我们在健康和幸福的基础上，要积极地追求个人的成功，同时把个人的成功与时代和社会的发展结合起来。

正确的情绪管控态度

情绪是人类特有的一种内在状态或体验及其外在表现。尽管作为学科的情绪心理学对此已有科学的认识、研究，但是，普通人对情绪的有关认识往往还是以“只可意会而不可言传”的方式存在着，甚至人类的某些情绪发作往往因此成为人际交往中的一种潜规则。

为此，笔者近30年专门收集、整理并研究了现实生活中的各种

情绪案例，从心理学、营销学、传播学、管理学及组织行为学等角度深入分析了各种情绪行为的本质、功能、动机、规则，将与情绪有关的奥秘以一种“信号释放”的方式演绎出来，以便能让大家从生活的角度充分明白情绪的“庐山真面目”。

不懂情绪，情绪往往随心所欲；不知情绪管理，情绪将放纵不羁。

（一）讳疾忌医——对待情绪问题的态度

人们对待情绪问题的态度通常是——讳疾忌医。

谈到情绪问题，很多人就认为情绪教育其实就是被人教训、被人贬低，很多人即使知道情绪教育的重要性也不愿意承认自己的情绪控制有问题。

每当生活中有争论发生的时候，人们总认为都是他人无礼或不对，急于反驳，为自己辩解，试图说服别人，争得面红耳赤，盛怒不休，无法自持。总之，别人的情绪有问题，甚至问题很严重，自己基本没有什么情绪问题。

父母长辈常常以为情绪控制是小孩的事，师长以为那是对学生的说教，领导以为情绪控制是对员工的告诫。

很多人貌似乐天派，从来没有烦恼。但是，很多和他们打过交道的人，都会感觉很烦恼，而他们则常常嘲笑那些爱烦恼的人。这些人当他们快乐地越走越远的时候，发现身边竟然没有真心朋友！

事实上，我们每个人的情绪都会有问题。而那些自认为自己的

情绪没有问题的人，其实是因为他们还停留在情绪管理的最低认知阶段。

在成长的过程中，我们只有经历了一次又一次的碰壁、失败等惨痛教训之后，才会慢慢懂得控制情绪的重要性。可惜的是，有的人一辈子脾气暴躁，活到了七八十岁，年纪一大把了，还是不成熟，常常乱发脾气，或者怀恨在心……生活一塌糊涂；有的人，一辈子多愁善感，自叹命运坎坷，于是愁苦、潦倒、消极地过完自己的一生；还有的人，虽然事业有点成就，却因为不懂得爱，不懂得恨，爱恨纠缠不清，常常有钱就猖狂，说话随便，失败就想自杀，害己误人，从而导致整个生命的走向发生改变……

（二）情绪控制的三种境界

1. 对情绪不知不解

大多数的人对自己的情绪不求甚解，遇到情绪波动的时候，总认为自己的情绪没有问题，而把情绪不安的原因归罪到对方身上。尤其是初犯抑郁症的人，不知道自己患有抑郁症，他也就不知道怎样去改进情绪；患有神经病的人，不会承认自己是神经病，换句话说，自己不了解自己有精神上的问题，当然更谈不上怎样去解决。

有一位林太太每次出门走到半道时，总怀疑家里的煤