

《成为教练式的领导者》姊妹篇

世纪畅优

发“23247”到

106900292251

成为世纪畅优会员，可免费阅读
更多图书前三章。

领导者的 自我超越

激发心理资本

曹宇红 张 镒 著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

领导者的 自我超越

激发心理资本

曹宇红 张 镐 著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

领导者的自我超越：激发心理资本 / 曹宇红，张镡著. —北京：电子工业出版社，2014.6

ISBN 978-7-121-23247-3

I. ①领… II. ①曹… ②张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 102496 号

责任编辑：刘淑敏

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：900×1280 1/32 印张：8.625 字数：170 千字

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

此书献给家中四位善良、勤勉的老人和乖女儿婷婷

此书献给我的导师贝曼博士

To my Mentor Dr. John Banmen

推荐序一

内在生命的主宰者

有这样一个故事：一位科学家（彼得·罗素博士）感到被很多电话打扰着，为了解决这个问题，他把自己的电话变成了一个应答机，通过应答机，他很直率地对致电者提出了两个问题：“你是谁？”“你想要什么？”过了几秒钟他又说：“绝大多数人在死亡前甚至都没回答其中的一个问题。”

本书将帮助商业领导者为自己回答这些问题。在我们这个现代而复杂的世界里，有许多压力产生，有时更是严重的情绪困境，商业领导者在此情境下面临着众多挑战。了解自己并管理自己的内在资源，将使你的工作更有效、生活更幸福。

在你能够成为一位更幸福的商业领导者之前，你需要对成为一名“自己内在生命的主宰者”做出十分肯定的承诺。通常，那意味着你知道“你是谁”、“你想成为什么样的人”，而不仅仅是“你想拥有什么”、“你想做什么”。自我主宰是说你能够主管自己的体验，而这经常始于更多的自我觉察：觉察自己的感受、

想法和需求。在更深的层面，你逐渐意识到自己的渴望和人类的渴望。而在最开始的时候，你常会经历两难的境况，比如，当你明明感到想说“不”时，却说了“是”。尽管假装一切进行得很不错，你却不开心。你或许会发现，有好几个寂静的、内在的声音将你拖向不同的方向。如果你偶尔遇到这样的事情，就和这些“内在的冲突”待在一起，对此好奇一些：这些不同的声音想要什么？它们意味着什么？它们来自哪里？本书将帮你找到一些有用的答案，你可以用来更和谐地管理你的内在世界。

你内在世界中的一个主要领域是你的感受，你需要对其进行监测、接纳，或者改变。感受是属于你的，它可能是生气、害怕、难过，或者任何其他的。如果它们属于你，就像你拥有衣服一样，你可以改变它们，你就不会再被你的感受所控制。要深深地觉察你的感受，接纳它们（而并不一定要喜欢它们），并且学习如何管理和对待它们。通过这种方式你可以主宰自己和情境，而不是带着恐惧和愤怒去控制他人和情境。研究表明，一旦商业领导者的领导风格从指责和评判变为欣赏和鼓励，员工将变得更加高效与合作。一旦你感受到内在的安全，你的情绪就会很少被其他人的不当行为触发。

卓越领导力的另一个重要方面是态度。“你如何看待事情”在你作为商业领导者的角色中举足轻重。你需要去检视自己的态度，负面的态度产生负面的结果。再一次，觉察你如何看待自己，

如何看待员工，如何看待情境。从监测你每天的思维开始：你能主宰这些思维吗？还是这些思维仿佛浮云被风吹着四处飘荡？你需要去管理你的思绪、观点和态度，就像你学着如何去管理你的感受。

我们都想要一些东西。人们在生活中不可能没有对自己和他人的期待。当然，不可避免地，其他人对你也总是充满期待，尤其当你是一位商业领导者时。这些期待需要是现实的、公平的、合适的，而且是适时的。你需要运用自己的能力在合适的时候去说“是”和“不”。我们面临的一个大问题是，当我们过去有一些“未满足的期待”的时候，我们依然还抓着不放。我们可以穿过记忆回到我们的儿时，就会发现我们依然紧紧捉住那些未被满足的期待。比如，小的时候，我想要（期待着）爸爸陪我玩，但当时他有两份工作，根本没有闲暇时间来陪我。为此我记恨他很多年，因为我的期待一直未得到满足。学会处理自己“未满足的期待”，尤其是那些来自小时候的，那你就可以更投入、更深刻地体验“活在当下”。多花些时间在“洞察期待”那一章吧，那会对你很有帮助。

当你可以更好地觉察内在自己的时候，你将会越来越多地体验到对自己的欣赏，和对他人的理解，与他人的关系也会变得越来越幸福。你会成为一位更加幸福、更加成功的商业领导者。

我建议 you 不仅阅读本书，而且要仔细地研究本书，好好地运用本书中所包含的智慧，这是一本出色而实用的书。

送去我最美好的祝愿！

约翰·贝曼博士

贝曼萨提亚中国管理中心主席

曾任英国哥伦比亚大学教授

著有《萨提亚转化式治疗模式》《萨提亚成长模式的应用》，合著《萨提亚家庭治疗模式》

推荐序二

心灵的自由

拿到曹宇红女士和张镛先生新书的第二天,我已经坐在前往波士顿的机舱里。打开阅读灯,我慢慢地为本书中那些优美的文字所绽放的芳香深深吸引,更为书中那些鲜活的案例和一个个觉察时刻所释放的温暖紧紧包裹。

在美国哈佛大学、西点军校、百森商学院、硅谷进修和游学的短短 20 多天,没有工作的打扰,我终于可以将自己还给自己,终于有机会反刍和细细品味本书中那些文字背后的人生要义。此时此刻,波士顿的雪还没有消融。每天早晨 6 点起床,我读完当天教授们布置的案例,从容地吃完一顿丰盛的早餐;7 点 20 分穿上风衣,从酒店出发,穿越波士顿冷冽的寒风,漫步走过两个教堂和一块墓地,准点来到哈佛教职工俱乐部的教室,开始一天简单的学生生活。

我创业十几年了,那些看似久远但仍然埋藏在心底、束缚着我的重负和压抑,那些时时缠绕着我的失败、痛苦、迷茫、冲突、

悲伤、失望、内疚、愤怒和恐惧等情绪，好像一夜之间成了我的好朋友，突然有了一种轻快的释放感。读完全书，我的内心有一种唐代诗人王维《山居秋暝》（“空山新雨后，天气晚来秋。明月松间照，清泉石上流。”）所描绘的那种空灵澄净的意境。

春天的山花烂漫，夏天的绿树成荫，秋天的丰收喜悦，冬天的飞雪漫天恰是大自然生命起伏的写照。我们的人生总是与梦想、喜悦、等待、挫折、不安、痛苦、失望和悲伤相遇，生命的能量曲线也变得丰盈多姿。玻璃是易碎的，我们的生命是脆弱的，但我们的内心可以强大；我们的人生是卑微的，但我们的世界可以精彩。我们的世界总是充满了风险、意外、混乱、波动和不确定，它们不是我们的敌人，我们可以坦然面对。不知道哪位哲人讲过，“一把锁总会有它自己的钥匙”，每个问题都有一个合适的答案。车到山前必有路，我们为什么不天真而又乐观地活着呢？

我们的信念、我们的梦想、我们的期待就像野火一样，不时从我们的心底蹿起来，又不时被浇灭。但“野火烧不尽，春风吹又生”。每个人的生命中都燃烧着野火，映照着未来的画面，触动着我们灵魂深处的生命能量。风可以吹灭蜡烛，却也能使野火越烧越旺。每个人心底的野火不知何时、何地、何故被点燃，却再也离不开顽强的生命之风的轻轻吹拂。

我非常赞同作者提出的“情绪是一位好心的天使”。我们的生命总在追逐外面的精彩和外在的成功，却忘记了发现自我，发

现内在的世界。我们自己内心的花园，早已忘记浇水、施肥和耕耘，可能早已满目疮痍，不再肥沃，以致寸草不生。当我们航行在人生的大海中，不期而遇的总是那些不知何时、不知何地袭来的滔天巨浪。当你身处事业的某个紧要关头，总是遭遇黑暗的时刻，似乎一切都在与你作对，焦虑就要完全吞没了你。有时，我们选择了沉沦；有时，我们选择了怨天尤人；有时，我们选择了自怨自艾。本书就是一盏明灯，也许可以照亮未来的路。

1985年，史蒂夫·乔布斯被自己请来的CEO约翰·斯卡利先生和董事会放逐，他离开自己心爱的、一手创办的苹果公司，很久不能自拔。他向朋友倾诉说：我不打算再回到硅谷了，我要像一个落魄的艺术家那样在自我放逐中了此残生。后来，乔布斯重新振作起来，他创办了试图和苹果公司竞争的NeXT公司，但是公司亏损日趋严重，再次创业7年之后，乔布斯面对的可能仍是一场败局：某大牌记者描述：“追随者弃他而去，朋友不再信任他。曾经对他宠爱有加的媒体也大肆批评。他的钱用光了，一大笔财富就这么挥霍殆尽。他20多岁时，腰缠万贯，享誉全球，如今他三十几岁，却成了什么？”看起来，是后来他投资的皮克斯动画电影公司拯救了他，《玩具总动员》让皮克斯一朝成名。然而，人们忘却了乔布斯2005年在斯坦福大学那场著名的演讲，带给每一个在现场或互联网上听过这场演讲的人无尽的思索、启发和温暖。当1997年乔布斯以拯救者重返苹果公司后，奇迹发

生了。想象一下，如果没有这12年的放逐，他就不可能重新站起来改变世界，也就不可能重新定义个人电脑、音乐、电影和电信工业。

黑暗成就光明，光明点亮黑暗。曼德拉，一个时代的良心，他将人类拉向了尊严、正义和平等的一边。他说：“生命中最重要东西不是仅仅活着，而是我们给别人的生命带来了何种不同。这才是生活的意义。”记得2013年12月6日那天，我的耳旁传来南非前总统曼德拉先生在约翰内斯堡（Johannesburg）住所去世的消息，眼泪在我的眼睛里打着转。我望向窗外，天色还笼罩在灰蒙的迷雾之中。世界失去了一盏明灯，我们失去了一位心灵的导师。1990年，当我第一次听到《光辉岁月》，内心澎湃不已。“风雨中抱紧自由”、“缤纷世界闪烁的美丽，是因为没有分开每种色彩”，至今犹在耳旁。

未来更加不确定，人人内心充满了恐惧和敬畏。曼德拉给了我们前行的力量，因为信念，便不可征服。曼德拉总是说：“在事情未成功之前，一切看似不可能。在生命中最伟大的时刻不在于永不坠落，而在于坠落后总能再度升起。”

在大多数人眼里，曼德拉就是勇敢与无畏的化身，曼德拉本人却对“勇敢”有着完全不同的阐释。美国《时代周刊》执行总编理查德·斯坦格尔（Richard Stengel）先生的《曼德拉的礼物：关于生活、爱与勇气的15堂课》这么描写：“在1994

年的总统竞选过程中，曼德拉乘坐一架小飞机前往一个叫纳塔尔（Natal）的死亡地带，向他的祖鲁族（Zulu）支持者发表演讲。我答应在机场接他，在那里我们可以在他发表演讲后，继续讨论自传的问题。但是飞机在着陆前 20 分钟，其中一个引擎发生了故障。飞机上的一些人开始恐慌起来。唯一让他们感到平静的事情，就是看着曼德拉，看着他依然平静地读着报纸，似乎坐的不是飞机而是火车。在驾驶员的努力下，飞机终于迫降成功。当曼德拉和我坐进防弹宝马轿车里时，他对我说：‘伙计，我在上面吓坏了！’而这就是我从他那里学到的最珍贵的一点：学会在恐惧面前镇定，以激励其他人。”曼德拉说：“勇气并非无所畏惧，而是战胜恐惧。勇者不是感觉不到害怕的人，而是克服自身恐惧的人。”

古罗马诗人奥威德说过：“困难唤醒天才”。与痛苦相约，与失败为伍，这就是真实的人生。曼德拉在罗本岛 27 年的沧桑岁月，庄子一生的逍遥洒脱，乔布斯禅宗般的笃定，教会了我们很多。我们的人生、事业和生活将受益于这些压力、混乱、波动和不确定性。

我们有多久没有倾听自己的心声？我们有多久没有跟随自己的内心？我们有多久没有尊重自己的灵魂？从失望中如何探寻希望？从压力中如何寻求动力？从愤怒中如何找回自己？本书也许可以让我们的心灵和生命的能量得到滋养，挣脱自己的枷

锁,放下未满足的期待,放下无尽的贪婪,倾听自己内心的独白,重新与这个美好的世界建立有温度的连接,重建自己与世界美好的对话。

全书文笔优美,娓娓道来,每行字,每句话,每个故事,每个觉察时刻,没有说教,有如深山里静静流动的清泉,总能触摸到我们的灵魂,从另一个侧面感受到作者内心感情细腻而温暖的人性情怀。

这不是又一本领导力的著作,这是第一部将心理学大师弗吉尼亚·萨提亚模式应用于领导力实践的力作,是一部构建个人内心世界的人生指南,它将引领我们的精神世界,超越自我,赋予每位读者心灵自由的力量。

只有我们的心受到鼓舞,我们才能在未来,迎来一场场持久的征战。

颜艳春

富基融通科技有限公司董事长兼 CEO

推荐序三

心灵的力量

在人生的历程中，人们总是会遇到各种各样的困难和挫折。有人说，人生最大的敌人就是自己。我们不敢直面困难，总是抱怨生活的不公，不断怀疑、否定自己，是因为缺乏自信；我们安于现状，随波逐流，是因为懒惰，没有理想；我们没有发挥自己的潜能，没有克服一切艰难险阻，成为生活的强者，是因为从来没有激发过自己的心理能量，不能超越自我。

心灵是人们前进最大的能量源泉，只要正确地激发、引导自己的“心理资本”，自己就能成为自己最伟大的导师，就能克服一切困难，实现自我的超越。张海迪 5 岁时因患脊髓病，胸以下全部瘫痪。她并没有因此而沮丧和沉沦，而是奋发向上，努力拼搏。她发奋学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。后来，她从事文学创作，创作和翻译的作品超过 100 万字，取得了超越常人的成就。张海迪曾说过：“一个人要奋斗，内在的力

量才是永恒的，总是依靠别人鼓劲是不会长久的。”她正是激发了自身内在的心理能量，充分释放出了自己的潜能，才能不断实现自我的超越！

在 21 世纪，各个经济体的全球化联系越来越紧密，企业面临全球市场的竞争。面对激烈的竞争和压力，人们特别是领导者越来越忙碌，用于思考和聆听自己内心的时间越来越少，甚至完全没有了。而企业为了获取成功，对企业的领导者提出了更高的要求，不仅需要领导者拥有熟练的管理技能和专业知识，也需要领导者拥有应对复杂多变环境的能力。为了应对巨大的压力和繁杂的处境，领导者需要提高自己的领导力，激发自己的潜力，这就要求领导者将遇到的困难转化为前进的“正向资源”，激发自己固有的“心理资本”，实现不断的自我成长，自我超越。而本书就为人们特别是领导者提供了一条激发、提升心理资本的“自我超越之道”。作者从管理情绪、转化观点、洞察期待、直面真我、激发能量等几个方面展开，通过访谈案例的形式，指导人们如何激发自身内在的心理能量、实现自我超越。

本书作者长期从事培训顾问行业，有着丰富的咨询顾问经验。在书中，他们分享了自己在培训、生活中激发心理能量，实现心灵成长的感悟。本书最大的特色就是选用了大量的案例，这些案例都是作者对企业高管进行咨询培训的真实案例，包含从工作到生活多个层面，文中企业高管所遭遇的问题，有可能也是您所遇

到过的或正在经历的；案例采取访谈对话的方式让人仿佛正与作者进行面对面的交流；案例剖析中作者并没有采用说教的方式，而是像朋友谈心一样将自己的感想、体悟娓娓道来，让人在轻松的氛围中阅读、思考，在润物细无声中获得心灵的滋养。

好书开卷有益。也许只要一个下午，暂时放下世间的繁杂，一杯清茗，一抹暖阳，拿起本书，和作者进行心灵的交流，相信对您的工作和生活定能有所启发，有所收获！希望此书能够作为火种，点燃您的心灵能量之火，充分发挥出您的生命潜能，帮助您实现自我超越！

寇刚博士

西南财经大学工商管理学院执行院长