

圈层突破

如何打破人生的壁垒

黄启团◎著



非外借

民主与建设出版社

圈层突破

如何打破人生的壁垒

黄启团◎著



民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

圈层突破：如何打破人生的壁垒/黄启团著.—

北京：民主与建设出版社，2018.10

ISBN 978-7-5139-2311-8

I. ①圈… II. ①黄… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第220059号

圈层突破：如何打破人生的壁垒

QUANCENG TUPO: RUHE DAPO RENSHENG DE BILEI

出 版 人 李声笑

著 者 黄启团

责任编辑 程 旭

封面设计 仙 境

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 （010）59417747 59419778

社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编 100142

印 刷 三河市文通印刷包装有限公司

版 次 2018年10月第1版

印 次 2018年10月第1次印刷

开 本 700mm × 980mm 1/16

印 张 16.5

字 数 220千字

书 号 ISBN 978-7-5139-2311-8

定 价 58.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

委员会

序 言

用心理学改换人生

一块木头给你什么感觉？

枯燥、乏味、不柔软、没温度。

如果一个人被别人形容为木头，这个人给人的感觉大概也是硬邦邦的，缺乏情感。我曾经就是木头一般的人，这个不是出自别人之口，而是我太太多年前对我的形容。萨提亚认为，有一种人天生极其客观，很少表达自己的感情，一切从逻辑思维出发，当然也很难体会到别人的情绪。我就是这样一种“超理智”的人。虽然人的性格特点并无好坏优劣之分，但是这个特点却着实让我吃了不少苦头。

还记得多年前，我曾经是一位“舞林高手”，因为是单位团委书记，所以经常要举办各种青年联谊舞会，并经常性地要教单位的年轻人跳交谊舞。这事让我太太非常不爽，多次强烈抗议。可当年的我完全不会顾及太太的感受，只会提出一大堆的理论，如跳舞有益身心健康，这一切都是为了工作，等等。在我强大的道理面前，我太太只能一败涂地，每一次争吵，结果都是我赢。可是，那时候的我完全没有觉察到，我在赢得争吵的同时，却输了人生中最重要的东西——我输了爱情，我输了家庭！

类似的事情在我的婚姻中多次发生，太太抱怨我是一块木头，我也一直采取“讲道理”的方式和太太沟通，每一次“道理”都变成冲突的导火索，这样的冲突太多，久而久之，婚姻变成了一个战场。我不知道如何休战，总期望能够达成一项又一项“和平协议”，但和平似乎遥遥无期。今天这场战役结束，明天另一场战役又打响了……

每每想起这些往事，我都会心存愧疚。在妻子无助伤心需要我给予温暖和支持的时候，我却选择了用一堆冷冰冰的“道理”去回应。那时我还未接触心理学，不觉得自己这种做法有什么问题，只认为太太有点无理取闹。因为无知，我给我最心爱的太太的心灵留下了许许多多的伤痕！

我的故事应该能让那些自认为在为生活努力的人产生共鸣。很多人工作认真，工资都交给妻子，但家人仍然感受不到幸福，工作也总是毫无起色，人生始终陷在一个困局中。

1997年，通过一个偶然的機會，我走进一个心理学课堂，我突然间发现，人生中很重要的一门功课被漏掉了。我们从小到大都在学技能、学做事，但我们忽略了跟人打交道。

后来，我看了一本名为《改变》的书，这本书让我知道，原来改变分第一序改变和第二序改变，第一序的改变是指那些不管你怎么努力都变化不大的改变；第二序的改变是指那些轻轻松松就可以翻天覆地的改变。那如何才能进入第二序的改变呢？首先要找到困境的前提假设，然后换一种假设，事情就轻而易举地改变了。比如，当一个人没钱时，就会做一个省钱的决定，但省钱的结果是无法成长，丧失赚钱的机会，结果就会变得更没钱。这里有一个假设——钱是省出来的，可是，钱真的是省出来的吗？你会发现这个假设是荒唐的。如果我们能够从“钱是省出来的”这个信念中跳出来，建立一个新的信念“钱是靠能力赚来的”，我们会做一个新的决定，努力学习，提升自己的能力。当能力提升了，钱自然就会越来越多，这样，改变就从第一序进入了第二序，没钱的困局就突破了。

婚姻也是一样。我原来之所以会陷入困局，是因为我假设只要我有钱了，婚姻就会幸福。我拼命做事，为家庭提供更好的物质条件，我以为这样，太太就会幸福。可惜结果并不是我想象的那样，随着我拼命工作，家里的生活一天比一天好了，可是我跟太太的距离也渐行渐远了。学了心理学我才知道，原来两个人的相处，物质固然重要，但并非只有物质。如果有了一定的物质之后，却没有对人的基本关怀、关心，两个人是不会过上幸福生活的。这样的认知突破让我由第一序的改变进入了第二序的改变，努力的方向开始由做事转向做人，自此之后，从家庭到事业，人生大部分困局都迎刃而解了。

随着对心理学的不断深入研究，我慢慢发现，其实过往人生中的很多不顺是由自己的处事模式造成的，这种处事模式就是我经常挂在嘴边的“对事不对人”，再说得明白一点，就是“目中无人”。

在我多年学习、培训的过程中，我见证了很多通过学习心理学转变信念，从而实现人生突破的例子。比如，一个司机变成老板的故事，他就是在课上听到“世界无限，除非你设地自限”这句话，开始反省自己，对自己的生活有了更高层次的追求，最后获得了成功。还有“穷太久就是你的错”的例子，一个人有能力但不敢赚钱，因而导致自己的人生一直处于穷困的状态。在个案中，一个信念的转变，人生的财富随之而来。于是，我想通过写作，将这些看到的、感悟到的写下来，分享给更多人，希望更多人能像我和案例中的人那样，打破认知的局限，实现圈层突破。

绝大部分人都和当年的我一样，花了大量时间去学习数、理、化等知识，这些知识让我们拥有了认识世界并赖以谋生的技能，但遗憾的是，这些技能并不能让我们活得幸福，因为幸福跟人有关。很多人都希望个人成长有所突破，但不管怎么做，都无法突破困境，有着深深的无力感。一个人的成长经历会固着在自己身上，留下很多无形的印记，如果不去努力打破这些认知壁垒，从外在是无法实现突破的。

与上一版的《只因目中无人》相比，这一版的内容新增了近三万字。一方

面是将我这两年所做的最新咨询个案加入书中，为读者呈现更具象的成长参考模式；另一方面，我将对人生困境和格局的最新思考融入我的理论体系中，并对全书文字进行润色修改，让这本书中的方法论更加实用，可读性大大提高。时代在变化，现在的年轻人需要认清自己的模式、情绪、信念等方面的盲点，不断迭代自我，这样才能更快适应社会的变化。关于心理学理论的书已经不少了，但大多晦涩难懂，让人失去阅读的兴趣。我不是专家，只是“用家”，所以，我会用大量的案例引出一点点的理论。这只是我的一次尝试，希望读者喜欢这种方式。本书收录的故事全是真人真事，我刻意隐去他们的身份信息，以保护他们的隐私。他们的遭遇或许你正在经历，或许你身边的人正在经历，希望你读完本书会有所收获。

我希望读者读完这本书后，能回归到书的核心点“事在人为”上，把焦点落到人上。这本书仿佛就是一本关于人的说明书。我们买了一个机器人回家，要看说明书，因为我们要了解它、操作它。但是我们跟人相处，比如跟合作伙伴相处、跟伴侣相处、跟孩子相处，如果不懂人的话，将寸步难行。读者能从书里面学习到一些与人相处的方法，并且能够知道，要实现人生的圈层突破，并不是从外面去攀炎附势，或卑躬屈膝，而是要改变我们的内在。当我们能够拥有改变内在的信念，增加一些跟人相处的技能之后，我们的人生就有许多突破的可能性。

期待这些发生在我身边或我课堂上的真实故事能影响到你们的生命。愿每位有缘读到本书的读者，生命能因此更加美好！

感谢所有支持我的朋友，由于篇幅所限，恕我不能一一列出你们的名字。最后，感谢我的家人，特别是我太太对我的包容，感谢你给予我成长空间。

黄启团



目 录

序言 用心理学改换人生

第一章 境由心造，人生困局起因

为什么你的世界越活越小 ... 002

把父母的累都背在了自己身上 ... 002

拥有知识却依然过不好这一生 ... 006

生存还是生活，到底谁说了算 ... 010

婚姻家庭不幸，何必怨天尤人 ... 015

为什么老公不回家 ... 015

换个爱人婚姻会更幸福吗 ... 019

你所谓的沟通，不过是一种操控 ... 025

沟通，真的那么难吗 ... 025

赢了争吵，你输了什么 ... 029

第二章 开启正确的人生模式

你的模式决定了你的命运 ... 036

“钱把我害惨了”——金钱匮乏模式 ... 037

心病还须心药医——受伤者模式 ... 042

恐惧模式：看到你的模式背后的信念 ... 044

内疚者模式：找到你潜意识里的病毒 ... 049

你的模式决定了你的人生 ... 054

改变并不容易，但是值得拥有 ... 056

利用情绪寻找自己的模式 ... 056

探索自我模式的方法 ... 058

第三章 重塑信念

信念决定结果 ... 062

从行政人员到资深经理 ... 063

从小司机变成大老板 ... 065

白富美的苦恼 ... 069

你的世界取决于你的信念 ... 073

什么样的信念叫作“限制性信念” ... 073

三种典型的“病毒性信念” ... 075

限制性信念是如何形成的 ... 082

经验 ... 082

教育 ... 084

错误的逻辑 ... 084

借口 ... 085

恐惧 ... 086

怎样消除限制性信念 ... 087

挣脱被束缚的铁链 ... 087

专业导师指导，将方法变为能力 ... 091

第四章 圆融人际关系的行为密码

每个人心里都有个情感账户 ... 096

钱可以解决事情，但有些事情不能只用钱 ... 096

如何挽留想要离职的高管 ... 101

情感银行：给予对方真正需要的东西 ... 104

情感债务 ... 113

情感银行现实案例 ... 119

关系和谐的秘密：请往你的情感银行里不断地存钱 ... 131

冰山原理：破解人的行为密码 ... 135

迅速拉近与他人的距离的秘诀 ... 135

冰山原理的核心或基础是自我 ... 142

看到别人内心冰山的七个层次 ... 151

人际关系上的两极：黑洞和发光体 ... 156

黑洞——让人远离的气息 ... 156

远离内心的黑洞 ... 161

人人都爱发光体 ... 163

情绪决定你的生命品质 ... 169

控制好情绪，你真的开心吗 ... 169

情绪代表着我们的生命力 ... 174

如何与自己的情绪相处 ... 180

第五章 多维：决定人生高度的秘密

成为成大事的人 ... 190

高维度人才具备哪些规律 ... 191

成败之间，一念之转 ... 193

用思想健身室拓展人生维度 ... 196

如何拥有多角度的视野——NLP 位置感知法 ... 197

记录时间的特殊方式——时间线 ... 200

深度解析不同层面是如何相互影响的 ... 202

格局与境界 ... 208

如何提升人生的维度 ... 210

第六章 对事不如对人

你把多少精力浪费在证明自己上 ... 216

完美女人的挑剔前夫 ... 217

老板为什么这么忙 ... 220

忙，只因目中无人 ... 223

“对错”背后是一颗脆弱的心 ... 223

“对”与“错”背后是自我价值的体现 ... 224

有效果比有道理更重要 ... 227

你需要的是达到效果，而不是证明道理 ... 227

让效果与道理共存 ... 229

第七章 突破原有圈层，走向更高层次

面对不确定的未来，什么是确定的 ... 232

心中有爱，目中有人 ... 236

走出信念舒适区，接纳不同圈子的人和事 ... 242

提升内在层次，向上的路从不拥挤 ... 248

第一章

境由心造， 人生困局起因



信念决定了人的行动，不同的行动会导致完全不同的结果，
我们今天的生活状态就是过去行动结果的呈现。

为什么你的世界越活越小

把父母的累都背在了自己身上

(本文根据真实案例而写，为了保护当事人隐私，故事中的名字、内容刻意做了改编，如有雷同，纯属巧合。)

列夫·托尔斯泰说过：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”其中有一种不幸叫作“父母不幸，所以我不幸”。

郭时蕾就是这样一位女士。她是我前几期《升级生命软件》课程上的学员，一头乌黑亮丽的长发，戴着眼镜，穿一件白色的T恤。在她上台前，我第一印象是她是一个聪明能干的姑娘，从那天课堂上她积极

主动要求做个案，并从六百多人中轻易就能抢到机会可知她有多能干。可是当她坐在我面前时，我发现她眼圈有些微红，我能感知到她积极上进的外表下，内心那份沉甸甸的疲惫。果然，当我问她要做什么个案时，她说：“我太累了，换了好几份工作，工作量都很大，领导总是把大量的工作交给我，而我同事都很轻松。回到家里也一样，所有的家务都是我在做，老公什么都不做，只会看手机。我一直在撑着，我不知道还能撑多久，我感觉自己快要崩溃了。”

这一问，把她内心的苦水一下子全问出来了。我大概已经明白怎么回事了，于是我向她确认：“听你这样说，不管是在单位，还是在家里，做最多事情的人是你，而你发现身边的人都很轻松，好像所有工作都落在了你身上。你换了好几份工作，这种状况都没有改观。是这样吗？”

“是的，就是这样。”她频频点头。

“也许换个老公，情况也是一样的。你有没有想过，这一切都是你自找的？”我半开玩笑地问她。

“这个倒没想过，不过可能跟我的性格有关吧，我看到一些事情没人做就受不了。我不明白为什么家里乱糟糟的我老公也不收拾一下，有时候我出差几天回来，家里简直变成垃圾场了。说也说过，骂也骂过，可是一点用处都没有，这些事情最后还是落到我的身上……”她一直在抱怨别人，可是我在听她不断抱怨时，分明感觉到她隐藏在抱怨下面的一点点自豪。

不管工作还是生活，郭时蕾总是很忙、很累，工作换了好几份还是一样，我猜她换个老公情况也不会改变。别人怎么对你，都是你教的。她之所以会这样，是由她的内在模式所导致的。所谓模式，就是那些一再出现在你生命里，不断在轮回的事情，是一个人固有的行为、思维、情绪反应等的统称。

“回顾以前的工作经历，你总是那么累，总是去做很多事情，再看看你的家庭生活，也是一样，好像哪里少了你都不行。当你想到这些时，有什么样的感受呢？”我不喜欢与案主在头脑层面对话，因为聪明的大脑总会找很多理由

来证明她现在的一切都是对的，这叫作“合理化”。我比较喜欢带领案主进入她的感受，因为感受会带她看到更多的真相。

“很累，很疲惫……”

“你一边说着很累、很疲惫，一边让自己一直处在这样一种你不想要的状态中，这一定会带给你什么好处吧？”我当然知道这种状况能带给她价值，只是我不能告诉她，要让她自己觉察。

她沉默了好一会儿，然后用一种怀疑的语调说：“我不知道，我看到一些事情没人做时，我就会忍不住去做，做完之后我心里就舒服了，从小就是这样。这是不是你说的价值呢？”

一个不断重复的行为，一定隐藏着什么好处；如果一件事情没有好处，一个人是不会这样长期去做的。她提到“从小”这个关键词，顺着这个点，我想试着从她的原生家庭中寻找答案：“你说从小就这样，你能告诉我你从小是什么样的吗？”

她沉默了好一会儿，看了看窗外，说在她的记忆里，小的时候父母都非常辛苦，他们起早贪黑地工作。在她童年的画面中，总有父母忙碌的身影，所以她从小就很乖，很自觉地主动找点事做，这样心里就会好受一点。

看到这里，我想读者已经大致明白了她为什么一直在忙碌，总把自己弄得那么累了。但郭时蕾自己还没看到。当一个人能够看到自己的模式时，她才会自然地做出改变。我让她在现场选了两位同学，分别扮演她的爸爸和妈妈。为了更好地还原这一幕，我灵机一动，请台下的同学把他们那些五彩斑斓、款式各样的包包挂在扮演者的肩膀上、手臂上。于是，台上呈现出了非常震撼的一幕：一大堆各式各样的包包挂满了郭时蕾爸爸妈妈的全身，压得他们有点站不稳。看到这一幕，郭时蕾已哭成泪人了。

“当你看到他们那么累时，你内心是怎样的感受？”我小声问她。

“我心里很难受。我很想为他们分担一些。”她一边哭一边去拿挂在妈妈身上的包。