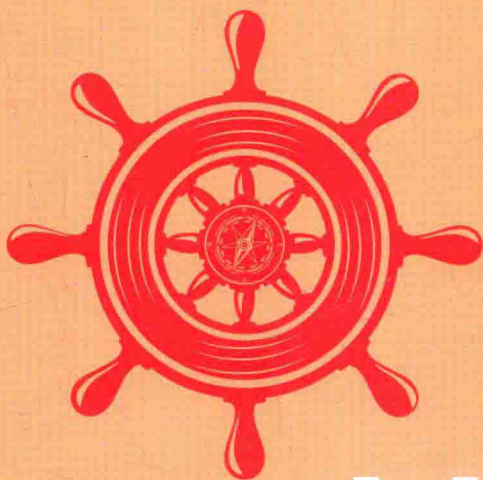


掌控内心 让心领导行动

心领导力

思维、创新和自我管理准则

李颐 吕革新 张莉 著



MIND LEADERSHIP

代世界出版社
CONTEMPORARY WORLD PRESS

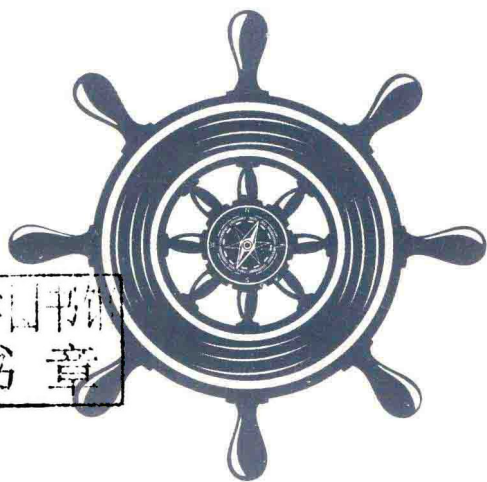
李开复

未来领导力不仅仅是领导方法和技能，也不仅仅适用于领导者，而是每个人都应具备和实践的一种优雅而精妙的艺术。

心领导力

思维、创新和自我管理准则

李颐 吕革新 张莉 著



常州大学图书馆
藏书章



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心领导力:思维、创新和自我管理准则 / 李颐, 吕革新,
张莉著. — 北京:当代世界出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5090-1252-9

I. ①心… II. ①李… ②吕… ③张… III. ①领导学-通俗读物
IV. ①C933-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 181882 号

书 名: **心领导力:思维、创新和自我管理准则**

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号(100860)

网 址:<http://www.worldpress.org.cn>

编务电话:(010)83907332

发行电话:(010)83908409

(010)83908455

(010)83908377

(010)83908423(邮购)

(010)83908410(传真)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京紫瑞利印刷有限公司

开 本:710毫米×1000毫米 1/16

印 张:16.5

字 数:195千字

版 次:2017年12月第1版

印 次:2017年12月第1次

书 号:ISBN 978-7-5090-1252-9

定 价:39.80元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究,未经许可,不得转载!

作者简介

李颀

情绪管理领域专家；
高端商务形象管理设计师；
IPA国际注册礼仪培训师认证管理中心
专家委员会礼仪专家；
专注情绪管理、沟通、商务形象设计等
培训及研究17年；
主讲课程：《情绪与压力管理》《自我
形象管理：认识自己发现美》《沟通人
生：心思考心沟通》《家教背后的职业
素养》。

吕革新

国家首批高级职业指导师；
人力资源和社会保障部职业核心能力开
发团队专家；
深圳国培中心、深圳大学客座教授；
出版专著11部，发表论文20余篇；
其著作《与人合作》被评为人保部职业
核心培训鉴定指定教材；
2001年起，开设员工素质、团队建设、
执行力等培训，培训人数达20余万人。

张莉

美国ASTD培训与发展协会讲师；
中国金融培训发展协会十佳精英讲师；
银行转型专家、培训师；
专注情绪管理、营销体系搭建、服务质
量监测等领域培训及深度研究20余年；
培训过的客户包括中国工商银行、中国
银行、招商银行等。

让心领导行动

读者朋友，你可能不了解一个数据，2016年我国创业失败的概率高达86%，其中很多人创业的持续时间不足两年。虽然数据未必反映全部，但创业难是不争的事实。创业如此，职场也是如此。最近5年，频繁跳槽和换行的人越来越多，人们仿佛一夜之间失去了扎扎实实做事的能力。在频繁的跳槽和换行中，很多人的事业变得一塌糊涂。

最近十几年里，家庭不和谐、职场困扰、前途迷茫等问题愈演愈烈，成为多数人心头解不开的困惑。我们不禁要问，这到底是怎么了？

我们的物质生活变好了，越来越有钱了，生活空间越来越大了，娱乐项目越来越多了，生活越来越精彩纷呈了。可是，在越来越丰富的物质生活中，人们的事业和生活为什么越来越混乱了呢？

其实，问题的答案就在每个人的心里。在追逐物质的道路上，我们是否关心过自己的精神世界？在物质提升的同时，我们是否同样提升了自己的心灵修养？相信很多人的答案是否定的，这就是问题的症结所在——我们的心灵被物质远远甩在了后面，我们的双手攥满了金钱，心灵却空空如也。

职场不顺利、事业难进步、家庭不和谐，这些看似是物质问题，

心领导力

思维、创新和自我管理准则

根源其实全在内心。同甘共苦的伴侣，怎么就在一夜之间看着不顺眼了？一奶同胞的兄弟，怎么就因为一套房子反目成仇了？同舟共济的同事，怎么就因为一件小事大打出手了？立下豪言壮语的事业，怎么就在一个坎坷之后轻易地背弃了？

生活中充满了各种各样的诱惑，掌控不好内心的人很容易在诱惑面前迷失自我，诱惑越多，迷失的人越多。然而，总有那么一些能够把持住内心、坚持自我的人，他们就是人人艳羡的成功人士。

这些人之所以成功并不仅是因为他们做了什么，还因为他们没有做什么。在诱惑面前，他们没有放弃对内心的掌控，不忘初心，并因此获得了好的生活与事业。总结一下，这就是对内心的领导能力，我们称其为心领导力。

成功人士之所以成功，是因为他们拥有强大的心领导力。心领导力看不见、摸不着，却实实在在地作用于每个人的生活和事业中，它帮助我们保持冷静和乐观，获得激情和勇气，学会宽容和谅解，在诱惑面前不迷失，在挫折面前不畏惧，平等对待每一个人，认真对待每一件事。

心领导力的本质是一个人对于内心的控制，通过控制内心的方式进而控制自己的心态、情绪和行为，它是一切美德的根源，是思维、创新和自我管理准则。

读者朋友不妨观察一下身边的成功人士，他们虽然有各不相同的成功经历和社会角色，但无一例外都具有强大的心领导力。

同样一件事，成功人士往往处理得比我们更好，这不是因为他所用的技巧那么高明。其实这些技巧你也知道，所不同的是，你仅仅停留在“知道”这个层面上，而成功人士却能将技巧转变为高效率的行动，这就是差距所在。同样一个人，成功人士能够与之相处

得比我们更愉快，这不是因为他们有多么强的交际能力。各种交际能力就摆在那里，你也能够学会！成功人士能够将能力转化为高质量的人际关系，而我们却做不到，这就是差距所在。同样的挫折，成功人士能够乐观地挺过去，这不是因为他有多么强的理念，黑夜过去就是黎明的道理我们也懂，但就是控制不住自己的悲观情绪，而成功人士却能拥有发自内心的乐观和坚持，这就是差距所在。

普通人与成功人士的差距不在于做事的技巧、社交的方法、对现实的领悟，而在于如何将这些技巧、方法和领悟作用于生活与工作。而这些，没有强大的心领导力是做不到的。说到底，普通人与成功人士的差距，其实就是心领导力的差距。

万科集团创始人王石写过一本书叫《让灵魂跟上脚步》，在这本书中，王石用亲身经历告诉读者追问灵魂的重要性。那么，追问灵魂获得的是什么呢？王石并没有给出具体的答案。在这里，笔者要告诉读者朋友，那就是获得掌控内心的能力——心领导力。

内容简介

生活中充满了诱惑，掌控不好内心的人很容易在诱惑面前迷失自我，诱惑越多，迷失的人越多。然而，总有那么一些人，能够把持内心、坚持自我，他们就是人们羡慕的成功人士。

这些人之所以成功，并不仅仅因为他们做了什么，还因为他们没有做什么。在诱惑面前，他们没有放弃对内心的掌控，不忘初心，并因此获得了好的生活与事业，这就是对内心的领导能力，我们称其为心领导力。



师学汇

师学共享 汇聚价值



原度阳光

选题策划：于椿建 王建龙

责任编辑：李俊萍

出版咨询：010-62410588

投稿邮箱：yuandu1976@qq.com

装帧设计：李雨诺

目录 CONTENTS

Part1 了解心领导力

第一章

心领导力的本质——给你控制内心的力量

家庭里缺少温馨，事业上缺少动力，与朋友交往摩擦不断，与陌生人相处无所适从，生活中缺少持续向前的动力，对人生感觉十分无奈，这些其实都是因为内心出了问题。

你控制内心，还是内心控制你 / 4

控制不住内心，坏情绪就会像流感一样传染 / 7

你为什么会冲动，为什么会内疚 / 10

别让空虚和无聊成为生活的主角 / 13

别像个孩子一样喜怒无常 / 16

第二章

控制内心，用心性领导智性

人生的成功靠的是勤奋和智慧。智慧之性决定着如何待人接物，如何处理问题，如何把握机会，如何成就事业。即便我们有待人接物的方法，处理问题的技巧，但是当内心不受控制时，依然可能因为冲动而让事情变得一团糟。所以，在智性之上，需要有一个心性来领导，用心性来领导智性，才能将智慧引导到正确的轨道上来。

想成为什么样的人，便可以成为什么样的人 / 20

接受不完美的自己 / 23

成功的智慧来自不断被推翻的过程 / 25

尝试着去做，你会发现害怕是多余的 / 27

信念不移，一步一步往前走 / 30

自我暗示，挖掘潜能 / 33

Part2 锻造心领导力，从了解自己开始

第三章

认识自我，方能追求外物

我们总说“知人者智，自知者明”，如果将“知人”看作是对外

部世界的了解，那么对外部了解得越多，得到的智慧也就越多。然而，如果没有“自知”这个前提，那么即便知道再多外物，对我们的成长也没有用。

- 深入了解自己 / 40
- 谁都经不起哈哈镜的扭曲 / 43
- 他人是认识自己的一面镜子 / 45
- 不要因自卑而低估自己 / 48
- 给自己一点反省的时间 / 51

第四章

勇敢做自己的主人

不能掌控自己情绪的人很容易陷入情感的波动中，在冲动之下做出令自己后悔莫及的事情。心领导力便是将你的“自主权”从情绪的手中夺回来，让你重新成为自己的主人。

- 与其跪着乞求怜悯，不如自己强大起来 / 56
- 别拿出身当借口 / 58
- 欣然接受不公待遇 / 61
- 迷恋上相信自己的感觉 / 63
- 勇敢面对逆境，做人生的主人 / 65

第五章

人生需要来自内在的鞭策

自信心是人性中的闪光点，它会引领你努力奋斗，步步向前。心领导力，就是让你能够永远处在光明中，给你希望，时刻鞭策自己，从而享受激情的多彩人生。

人生的皮格马利翁效应 / 70

给自己一个“我能行”的暗示 / 73

为自己画片叶子，生命将永远是春天 / 76

好汉也应该提一提当年勇 / 78

不妨给自己画一张饼 / 80

Part3 心领导力，帮你掌控人生

第六章

勇气——放心去飞，勇敢去追

放手一搏，可能失败也可能成功。如果连搏一下的勇气都没有，那就只能失败。这个道理人人都懂，但真到了需要搏一下的时候，很多人却没有行动的勇气，这是内心怯懦的表现。心领导力教你告别怯懦，让内心充满勇气，该拼搏的时候方能大胆一搏。

- 贫穷不可怕，可怕的是不敢正视 / 88
- 别让自己成为生活的奴隶 / 90
- 有人不喜欢你？那是再正常不过的事 / 92
- 别在将来会后悔的事上浪费生命 / 94
- 对不公的愤慨会成为你前进的障碍 / 96
- 愤世嫉俗不可能得到快乐 / 99
- 后悔的时候，用祸福相依开导自己 / 102

第七章

定力——沉住气，方能成大器

定力不是与生俱来的，需要不断历练，历练抵御诱惑的能力，历练抵御欲望的能力，历练抵御恐惧的能力。一个心领导力强的人必然是一个克制力强的人，他们是自己命运的主宰者。

- 慢生活，提升幸福感 / 106
- “速成神话”是骗局 / 108
- 好方法偏爱冷静的头脑 / 110
- 坚持，让你一往无前 / 112
- 成功是专注力的游戏 / 114



第八章

激情——一种能扩散的影响力

激情是戴在身上的无形的精神名片，它不需要说话，更不需要特地说明，只要看一个人的眼睛就能知道这张名片上写的是什么。与其送出一张印刷精美、堆砌众多华丽头衔的名片，不如内练精气神，打造一张专属的精神名片。

激情是吸附成就的强力磁石 / 118

热情赢得好人缘儿 / 121

幽默让你神采飞扬 / 124

爱他人也是爱自己 / 126

亲和力成就魅力无限 / 128

不同的成功，同样的敢做梦 / 131

燃烧吧，青春 / 134

第九章

宽心——心放宽了，事就顺了

羁绊内心的东西越多，受到生活的束缚就越多。我们常常感到诸事不顺，然而很多时候不是事的原因，而是我们的内心出现了问题。心领导力可以帮你将心从束缚中解脱出来，心一旦摆脱了束缚，事就会慢慢顺起来。

- 幸福在比较中渐行渐远 / 140
- 欣赏别人，而不是挑剔 / 144
- 守得住阳光，到哪里都是春天 / 146
- 能找到理由悲伤，就一定能找到理由快乐 / 148
- 低谷中的你，每一步都是向上的 / 151
- 不快乐是加在自己身上的锁 / 154
- 笑容是战胜一切的武器 / 156

Part4 心领导力，帮你掌控成功

第十章

成功的事业，从家庭开始

修身齐家，是几千年来中国人追求的人生境界，然而修身不易，齐家就更难了。所谓家家有本难念的经，越来越多的人感受不到家庭的温馨，常常莫名地烦恼，总在抱怨家庭的拖累。但你有没有想过，这一切都是谁造成的？如果你拥有一定的心领导力，家庭将会展现出它本来的面目，一切问题将不再是问题。

- 心修好了，齐家便不再是难事 / 164
- 领导力最初的试验场是家庭 / 166
- 为什么子女感受不到你的爱 / 169



心领导力

思维、创新和自我管理准则

婆媳并非天敌 / 172

亲密力，家庭幸福的源泉 / 174

第十一章

心领导力决定职场高度

抱怨自己不被重用，抱怨下属不听指挥，抱怨同事无法沟通，抱怨上司有眼无珠，抱怨自己的身边没有人才，职场中的我们充满了抱怨，但是光靠抱怨解决不了任何问题，每天面对的仍然是这些人，只有提高自己的心领导力，将抱怨一个个化解，才能在职场上走得更远。

找准自己的位置 / 180

不要忽略职场中的小角色 / 183

以责人之心责己，会少很多过失 / 186

所谓成就大，就是能容人 / 188

以大局为重，不计较个人得失 / 190

有权力，还要有道德力 / 193

第十二章

社交从读懂他人开始

能设身处地为别人着想、洞察别人心理的人不必担心得不到别人的理解。在别人最需要的时候给予帮助，能抚慰其心灵，自然能

获得其好感，并促使其以相同的态度对待你。

想钓大鱼，要知道鱼在想什么 / 198

像锁匠一样打开他人的心 / 200

倾听，好人缘的起点 / 203

读懂了眼神，也就读懂了人心 / 205

平等对待每一个社交对象 / 208

亲和力能“杀”人于无形 / 211

第十三章

人在社会中，社会便是人

亚里士多德说：“离群索居者，不是野兽便是神灵。”我们自然不是神灵，但也不想做野兽，所以还是不要做孤僻冷漠的离群索居者了。既然我们无法孤僻地活着，那么如何与他人相处就显得尤为重要，而心领导力强的人往往更容易获得来自于他人的温暖。

成功不是自燃，要先点亮自己 / 216

构建人际关系脉络图 / 219

重视每一个帮助他人的机会 / 222

提升你的隐性价值 / 224

成为一个有影响力的人 / 227