

领导最好的“我”

提升人生高度的十大积极心理因素

余政东◎著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

领导最好的“我”

提升人生高度的十大积极心理因素

余政东◎著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

领导最好的“我”：提升人生高度的十大积极心理因素 / 余政东著. —上海：上海科学技术文献出版社，2017
ISBN 978-7-5439-7383-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 083321 号

责任编辑：胡欣轩 王茗斐

特邀编辑：刘珊珊

封面设计：夏 萍

领导最好的“我”——提升人生高度的十大积极心理因素

余政东 著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路 746 号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：上海普顺印刷包装有限公司

开 本：720×1000 1/16

印 张：8.5

字 数：87 000

版 次：2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-7383-1

定 价：39.00 元

<http://www.sstlp.com>

《领导最好的我》一书即将付梓，欣闻之余，回顾领导力对我个人成长的巨大作用，实际上经历了一段漫长的过程。我与本书的作者余政东先生一样，一直为实现心中梦想，成为最好的“自己”而努力。

过去，我们认为领导力是去领导别人，而实践证明，当你不能管理自己、领导好自己内心状态的时候，你便失去了领导别人的资格和能力。一个人想努力走向成功，先学会自律、自省、自知、自觉，当我们管理好自己的行为、周边的人脉、社会的关系，当你管理好了自己，能够遵纪守法、德才兼备，那么外在的收获就会随之到来。

遇到挫折、困难，选择继续坚持和努力的是自己，选择放弃和逃避的也是自己。本书从“我”与“角色”“习惯”“环境”“时间”“他人”“自己”六个方面深入剖析，成为最好的“我”的路径，帮助读者朋友们找回自信与快乐，拥有更加辉煌的未来，共同为社会承担责任，为人类进步而奋斗不息！



在开始接触心理学之前,我与许多朋友一样,无论是家庭生活、个人情感,还是人际关系,遇到过许多挫折与障碍,一度感到无助与迷茫。

学习心理学之后,我对自己有了一个全新的认识。一直以来,我以为自己是很了解自己的,实际上这种了解的基础并不坚实,所以有些认识根本是错误的。

随着对心理学的深入学习,在掌握了一系列的科学分析和治疗方法之后,我越来越深刻地领悟到这样一个道理:一个人的成长,其实受到了经历、环境、人际、思维、情绪、知识、习惯、自律、体验和感受这十大因素的影响;一个更好的“我”,完全可以通过对这十大影响因素的了解与运用,进行积极主动的领导和管理。

不妨以我自身的成长经历来加以说明:

还在我的幼年时期,父母亲为了回农村盖房子,就把我单独留在北京,寄养在父亲的一个朋友那里。这件事对于当时的父母来说很简单,认为只是把孩子寄养在一个老师家里三个月而已。但实际上,这件事对我造成很大的心理创伤,内心留下了难以磨灭的阴影。

父亲的朋友是一位很严厉的老师，在她家，我连要去上厕所都不敢说，导致我7岁了还尿裤子。在这位老师家的三个月，焦虑、紧张成了我人生中挥之不去的一段噩梦。更为严重的是，少小离家与父母产生的脱离感，也导致了我内心再次受到创伤。

大概半年之后，我患上了白癜风。父母当时非常紧张，担心以后影响我成家立业。之后的很长一段时间，我跟着父母过上了四处寻医问药的日子：周一至周五上学，周末不是在医院，就是奔走在去医院的路上。那段时间我不知看过多少“名医”，试过多少偏方。由于这种病，我被身边的人们厌恶，各种丑陋的外号纷至沓来：梅花鹿、土豆……

这次病痛的经历不仅严重影响到我的人际关系，而且让我产生了极度的自卑感。在那段时间里，我一直都在刻意掩饰自己的自卑和不自信，情绪很不稳定，多次力图通过谈恋爱去证明自己。谈恋爱这件美好的事情，在我这里成为自我证明的手段。那几年我谈了近10个女朋友，最终都以分手告终，其实我不懂得什么是真正的爱情，我只想向妈妈证明我是可以的。现在想来，那哪里是在谈恋爱。很显然，当时的我的心态是有障碍的。

要证明自己“能行”的性格对于我来说，在婚姻上可能是缺点，但在事业上是我的优点：为了证明自己，我会不断去学习，愿意突破、去成长。我通过自学，不断努力，拜访各类优秀老师，这段经历使我后面的人生产生很大的变化，这是人生历程的一种改变。

实际上，人生的很多经历是“中立”的，有好有坏，但对我们来讲，过去所有的经历都是经验，过去所有的问题都是体验。

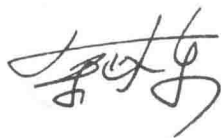
2007年,我出了一场车祸,让我有了一次死亡体验。一次我与学生约好一起外出,临行前一个学生想带她的患有抑郁症的弟弟一起去旅行散心,于是我超载驾驶,无视交通法规。不幸的是中途出了车祸,车上的人员一死两伤,我也受了伤,这次车祸由于是单车事故,保险公司只赔了我几万的车祸赔偿款而已。这期间,家属赔偿、伤者医治、车辆修护等所有的费用由我全部承担,高额的费用让我的人生跌入谷底,经济上一贫如洗,精神上失去了心爱的学生,更让我的内心陷于内疚、自责,备受煎熬。

那次的经历对我打击很大,让我开始慢慢地重新审视自己,探索自己真正的内心,为什么会发生这样的事情?我在这个事件当中应该承担什么样的责任?是勇敢去面对,还是逃避?

整个反省过程中,我承受着巨大的精神压力,心理状态受到严重影响。我依然记得,父亲当时对我说了一句让我感怀至今的话:“儿子,你活着就好”。是的,“活着就好”,这恰恰是一种健康、积极、乐观、向上的生命态度。经过反省,这段死里逃生的经历让我产生了一种韧性,无论是生活还是事业,面对困境的时候,我并没有消极对待,而是更加积极。我深知,这样的问题不能逃避,于是我承担了所有事后的责任。

每个人的一生都会经历这样那样的挫折、坎坷、困难和磨难,由此也会产生自私、贪婪、欲望、固执的消极心理。这些心理产生的根源,就是我们本书将要阐述的影响人生高度的十大心理因素,它们是经历、环境、人际、思维、情绪、知识、习惯、自律、体验、感受。当下能决定我们自己状态的,是如何看待这十大因素,怎么调整这些因

素,让我成为一个更好的我。我并没有觉得过去是不好的,过去所经历的痛苦、挫折、磨难,对于未来的我来讲,都是一个非常好的礼物。重要的是,通过掌握和学习这十大因素,能够领导和管理一个更好的自己。在此,我将这些年学习研究的知识和心得分享给更多的朋友,希望能帮助更多的人,在人生的道路上,迎来一个全新的、更加卓越的“我”,用心创造“我”要的人生,获得生命的幸福与快乐!



很多人都会思考,当下的我为什么会是这样的?在与他人交往的过程中,同事、爱人、朋友为什么会是今天的样子?实际上,当我们思考与他在相处的过程中如何形成当下思维模式、习惯时,我们就开始了心理学的自我探究之旅。

“我”是很复杂的系统,其内在同时存在着各种声音、看法、立场……它们不一定统一和谐,经常存在很多冲突。有时,我们决心朝某个方向走,但不久之后,另外又有其他想法抵消原来的动力,而造成我们放弃之前的想法;有时,我们明明想去做一件事情,做了充分的准备,却由于内在和外在种种因素的影响,导致我们的“认同”发生改变,于是那件事情便不了了之。

可见,“我”的这个身份,在团队、家庭、社会的多种切换中会出现很多问题,而世界上所有的关系其实就是你和自己的关系。

二十五年前,我问自己,我是谁?答案是“一个好的跆拳道教练”。

过了十年,我又问自己,“我是谁”,答案是“一个好的企业经营”!

后来,我再问我自己这个问题,答案是“一个用心做事的人”!从教练、经营者到追求事业的人,这种不断的自我设计、自我超越,就是认知自己的方式、认识自己的过程。

随着心理学对人的研究越来越广泛,在多年的管理实践过程中,我找到了排除遗传、创伤、应激等种种因素以外的影响人心理的十大积极因素:经历、环境、人际、思维、情绪、习惯、自律、知识、体验和感受。

近年来,我开创、讲授“实效领导力”课程,把提升人生高度的这十大积极心理因素划入“我”与六大关系之间的关系中去。它们分别是:

我与角色的关系:能否承担每个社会角色的责任?区分自己在家庭、工作、社会的身份。

我与习惯的关系:觉察自己是否被固有的信念、情绪、心智、行为习惯所制约?

我与环境的关系:我是环境的创造者,还是被各种环境所制约?

我与时间的关系:我是活在当下、创造未来的,还是被“过去”所牵引、制约的?

我与他人的关系:能否跳出“自我”的框架,看到自己与家庭、企业、社会等团队的人际关系?检视自己的心智模式,改变自己的固有模式。

我与自己的关系:我是否接纳不完美的自己?我是否觉知自己的一言一行、一举一动、一想一念?能够每日自省、自律,管理好

自己的情绪,突破自己信念的障碍?

本书围绕这六个方面、十大积极因素展开阐述,用涵盖心理学、管理学、组织行为学等领导力技术,帮助广大企业家朋友、读者们在管理员工、管理企业,领导他人的同时,更好地领导好自己。

本书是对心理现象和心理效应的介绍,可为朋友们在生活和工作中解决实际问题提供一些参考和借鉴。

作为一本对心理学基础知识进行介绍的图书,在撰写的过程中,笔者一直本着深入浅出的叙述模式,为了更好地让读者了解心理学,本书侧重于介绍一些心理学的常识,通过这些基本概念的介绍,读者可以对心理学有一个初步的了解。时间仓促,心理学的相关知识不能一一介绍,笔者谨希望借此书帮助大家了解自我,使今后的生活能够获得更真实、更直接的体验。

全书在撰写的过程中,参阅了大量国内外的心理学专著、杂志,但并未完全在书中列出,在此我想对这些文章的作者表示衷心的感谢。另外,由于精力有限和知识的匮乏,本书的缺点和纰漏在所难免,恳请各位专家和读者朋友们批评、指正并海涵。

第一章 经历：所有发生，都是过去的投影 / 001

第一节 心理投射：天使还是魔鬼？ / 002

第二节 原生家庭的利与弊 / 008

第三节 无助感源自何处？ / 014

第四节 善用“他者的眼光” / 017

第二章 环境：人是环境的产物 / 021

第一节 从注意力不集中说起 / 023

第二节 我为何总是没有安全感？ / 025

第三节 角色效应：转换的重要性 / 027

第三章 人际：人是“城邦动物” / 031

第一节 沟通：社交的基本需求 / 032

第二节 沟通的一致性源自哪里？ / 033

第三节 角色扮演：主宰者还是受害者 / 039

第四节 名片效应：相似态度利于良好人际 / 044

第四章 思维：怎么想，决定怎么活 / 047

第一节 三大思维模式 / 049

第二节 点状思维：关注细节 VS 统筹协调 / 050

第三节 框架思维：难得的整全意识 / 052

第四节 系统思维：思考的层次性 / 055

第五节 思维，也是有立场的 / 059

第五章 情绪：活出最乐观的自己 / 062

第一节 我的情绪和我的表达一致吗 / 064

第二节 迁善，学做情绪的主人 / 066

第三节 情绪：接纳更胜管理 / 069

第六章 习惯：由内而外造就自我 / 077

第一节 感受牵引：习惯的起源 / 079

第二节 别把坏情绪放养成“猛兽” / 081

第三节 心智习惯：牵动心弦的那条线 / 085

第四节 移情沟通：知彼，方能解己 / 087

第七章 自律：敬畏心中的星空 / 091

第一节 自省：反身而诚，乐莫大焉 / 092

第二节 自知之明，接近真相 / 093

第三节 自觉者,方能自明 / 095

第八章 知识: 为有源头活水来 / 099

第一节 知识越多,越反动? / 100

第二节 阅读广度,加深思维力度 / 102

第三节 理论是灰色的,生活之树常青 / 104

第九章 体验: 绝知此事要躬行 / 108

第一节 体验: 亲历性与想象性 / 109

第二节 体验: 积极与消极 / 110

第三节 体验: 创造性的源泉 / 111

第四节 体验: 幸福感的起点 / 113

第十章 感受: 倾听内心的声音 / 115

第一节 感觉、感受与情感 / 115

第二节 感受: 沟通的最佳资源 / 117

结语 为学日益,为道日损 / 121

第一章

经历：所有发生，都是过去的投影

为什么我们明明很努力，却还是感觉到焦虑和压力？

为什么我们不断证明自己，却仍然无法获得认同和肯定？

为什么我们不论做什么，在亲密关系中依然充斥着误解和伤心？

为什么我们想给孩子最好的爱，对待孩子的方式却还是和父母对待我们一样？

究竟是什么限制了我们？究竟又是什么让我们无法发挥自己内在的潜能？

很多时候，过去就像一根隐形的藤，缠绕着现在，影响着未来。过去发生的事情就像过电影一样在眼前不断重复呈现，其实过去经历过的事情，除了承载了人的记忆的功能，更会影响人们当下的很多心态与行动，让“我”与家庭、“我”与团队、“我”与事业，都成为自己心灵的投射。

第一节 心理投射：天使还是魔鬼？

心理学上认为，在我们人生经历中，不仅儿童时期，在成年后个人的信念与价值观以及情感的喜好与标准、看法，都会被投射到别人的身上。为什么这么说？先来看一个真实的案例：

小汽车的回忆

这是我在小学三年级的时候发生过的一件事情，到现在我仍然记忆犹新。

“小偷，小偷，你就是小偷！”三年级班上的好几个同学围着我的同班同学王晓宇不停地指指点点。

王晓宇被人指责着，不停地捂着耳朵，嘴中辩解着：“我不是小偷，我没有拿，就是没有拿！”

为什么说他是小偷？原因还要从我说起。一次上学前，我把妈妈新买的小汽车玩具高兴地塞到书包里，准备拿到班上好好炫耀一下。

下课的时候，我一摸书包，上节课下课还拿出来和大家一起玩的玩具并不在书包里。我看了看桌子里、座位下，到处都找不到心爱的小汽车。“谁拿了我的小汽车？”我在班上大声问同学，“我没有拿”“我也没有”，几个同学都摇摇头，连连摆手。为了找出小汽车，我提出要搜其他同学的书包，但是很多同学并不同意。“我们没有拿，为什么要让你搜包？”“不让我搜，你就是心里有鬼。”我瞪着眼睛

盛气凌人地说。三年级时候的我由于经常锻炼,已经比其他小朋友高出一大截,小拳头也像一个沙包一样大。看着我不让步,我的几个“怀疑对象”乖乖地打开了书包。没有!没有!一连搜了几个同学的书包,我都一无所获。离我座位不远的王晓宇在座位上安静地做着作业,我走了过去,问他:“王晓宇,我的小汽车玩具丢了,你看见了吗?”“没有!”王晓宇回答得很干脆。“那你让我看看你书包行吗?”王晓宇紧紧捂着书包,“我没有拿,为什么要给你搜书包?”他就是不给我搜,最终,在拉扯的过程中,从王晓宇书包口袋里面,一个小汽车还是掉了出来,我一把抢了过来,认定这就是我的玩具!

“你还给我,这是我的,不是你的玩具!”王晓宇百口莫辩。

“你还说是你的,明明就是我的小汽车,如果是你的玩具,你怎么不拿出来给我们大家一起玩?”我只顾着失而复得的小汽车,没有注意到手里的这个玩具内包装的小袋子与我之前的其实并不一样。

“明明是我的!”我推了王晓宇一把,拿着到手的玩具就跑开了,留下王晓宇一个人待在原地哭:“你还给我,还给我……”很多小朋友,都开始对王晓宇指指点点,一直喊“王晓宇,你是小偷!”

王晓宇哭着从教室里跑了出去。我拿着失而复得的小汽车,得意地放回了书包。晚上我回到家,打开书包做作业,看到书包夹缝里,还有一个小汽车露出了头,看着手上两个小汽车,我恍然大悟!原来,是我错怪了王晓宇!他其实有一个和我一样的玩具,只是没拿出来分享罢了。

为什么当时还是小学生的我会坚定地认为王晓宇就是小偷?因为曾经我也是一个“小偷”。在上一年级的時候,我喜欢邻桌同学