

你的心指引你看向这里

关系心理行为

陈兴阳◎著

Lue CHEN

GUANXI
PSYCHOLOGY & BEHAVIOR

一个人的幸福取决于他与众生的关系
我们最应照顾好的
首先是与众生之一的自己的关系

非外借

新 华 出 版 社

关系心理行为

陈兴阳◎著

Lue CHEN

GUANXI

PSYCHOLOGY & BEHAVIOR

图书在版编目 (CIP) 数据

关系心理行为 / 陈兴阳著. -- 北京 : 新华出版社,

2018.6

ISBN 978-7-5166-4170-5

I. ①关… II. ①陈… III. ①人际关系学—社会心理学—心理行为—研究 IV. ①C912.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第103039号

关系心理行为

作 者: 陈兴阳

责任编辑: 蒋小云

封面设计: 邢海燕

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 中版图

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 20.75

字 数: 320 千字

版 次: 2018 年 7 月第一版

印 次: 2018 年 7 月第一次印刷

书 号: 978-7-5166-4170-5

定 价: 58.00 元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

善济群生 慧泽不辍

此书献给宇宙系统中的一切众生

前言：新关系之路

一

关系是中国文化不可忽略的组成部分。关系信念流淌在每个中国人的血液中。西方的“关系”意涵不同于中国，“Relationship”一词无法完全表达中国人心中的关系（Guan'xi）。西方的“关系”建立在清晰的社会价值诉求之上，是基于某件事情建立联系；中国人虽然也以某件事情为关系的开端，但要谈得上关系，必然涉及事情之外的情感因素，是基于人建立联结。西方人的焦点在个体，关系倾向事务性的；中国人的焦点在整体，关系倾向系统性。

20世纪80年代，改革开放全面启动，“关系”一词在西方受到了更大的重视。无可辩驳，“关系”不仅对于财富创造意义重大，更关乎生活幸福的方方面面。在此背景下，国内外对于“关系”这一中国特有社会现象的关注，不仅吊起了管理学、社会学的胃口，也让心理学者、系统科学研究者跃跃欲试。他们的研究不仅深入历史文化起源维度，甚或踏入哲学的范畴。

二

GPBI（GUANXI PSYCHOLOGY & BEHAVIOR INSTITUTE）对关系心理行为的研究始于1981年。开始的研究对象是普通人，这一阶段形成了GPB理论的基本架构。直到1992年，路易威登（Louis Vuitton）在北京王府半岛酒店地下一层开设了第一间专卖店，这被认为是中国社会的贫富分化基本形成的重要标志之一。于是，关系心理行为的研究开始转向这群先富起来的中国人。现象和事实令研究者们相信，中国社会上行下效的风格，使得人们在处世模式上会倾向仿效这群率先成功的中国人。研究聚焦这一群人，会起到事半功倍的效果。于是，GPB理论的补充架构在这一阶段形成。

2013年，研究再次出现转折。随着中国的富人阶层扩大，社会结构从“金字塔形”向“纺锤形”过渡，小康社会形成，中产阶级崛起，再加上互联网的发展，“上行下效”开始转向“多极效仿”。关系的心理行为表现变得更加丰

富，中国人关系心理行为范式中的先进思想开始凸显。如，“价值观”成为高频词汇、角色行为与互利共赢被越来越多强调……这种变化使得“关系”一词不再被狭隘解读为“送礼”、“请托”、“走后门”，而被更多的积极内涵更新和丰富。研究认为，这种提升表明旧关系文化的转变与升华以及优秀传统文化的继承和发扬。同时，GPB 理论在这一阶段完善了全部架构，并开始着力实践检验。

随着研究的深入和实践的拓展，研究者、参研者和受益者的理论自信、文化自信愈发坚定，他们通过一次次的组织咨询、心智辅导、课程讲授、受邀演讲和文献著述，将这些闪耀着智慧光芒的中国优秀关系思想不断向外输出，并使之成为一种国际化的和谐发展力量。外国朋友告诉我们，中国优秀的关系文化，如礼尚往来、开放包容、互利共赢等，对人类发展将作出不可估量的贡献。

三

GPB 理论植根于系统科学和心理学的土壤。它存在的意义和目的在于指导人们如何在实践中去把握关系、取得幸福。研究者对于象牙塔式的纯学术讨论没有兴趣，解决实际问题、在实践中取得实效才是其焦点所在。关系心理行为理论的重要特征，就在于它的包容性和灵活性——哪一门学科对于把握关系有帮助，我们就借鉴；哪一种技术有效果，我们就吸收。所以，在本书中，除了心理学和系统科学，你还会看到计算机科学、人工智能科学，甚至医学的影子。

四

作为 GPB 理论的实战载体，“关系模型（GUANXI Model）”从近 30 年的关系心理行为研究中来，一直是提升组织和个人关系能力的独家法宝。新世纪以来，随着应用的拓展，其内涵也不断得到丰富。模型从解决商业关系问题，逐步拓展到解决一般中国原生家庭人际关系、政商关系、国际关系等不同层次关系问题，并逐步形成了 GPB 辅导与咨询系统。模型中的“方案”，已全面涵盖了人与人、人与组织、组织与组织之间的关系。

关系模型的使用，建立在领悟关系心理行为规律的基础上。我在《关系课》的授课中发现，如果说关系心理行为理论需要大量体验才能完全内化的话，关系模型就是一条捷径，就算鲜有成功关系经验的学生们，依照模型，都能够寻到一条适合自己的关系之路。实证表明，尝试运用关系模型的组织和个人，其成功和幸福的程度，都可以得到不可思议的提升。

目 录 ▼

第一部分 关系人与心理行为系统 / 001

第一章 关系人假设	002
一、没有孤立存在的人，人皆在关系之中	002
二、人的问题都是关系问题，答案取决于系统高度	002
三、幸福及其实现道路因人而异	002
四、人所处的世界是主观感受中的世界	003
五、人的幸福决定于与众生的关系	003
六、一个人与外境的关系，是他与自己关系的投射	004
七、一个人在关系中的行为凝结为他的命运	005
第二章 心理行为系统	006
心理行为系统	006
理解心理行为系统	007
易行	008
塑心	010
心理行为外求系统	015
心理行为内求系统	019

第三章 心智系统	021
信念	022
二十四条高效信念	054
价值	065
程式	079
信念、价值、程式的调整总思路	081

第二部分 六大关系心理行为规律 / 083

第四章 潜意识规律	085
关于人脑	085
如何理解潜意识	086
与潜意识沟通	103
第五章 角色纽带规律	108
角色	108
角色行为	108
角色行为与信任	109
角色行为沟通	112
角色纽带	116
情感纽带和隐私分享	118
第六章 行为动力规律	128
逃避痛苦和追求快乐	128
安全和安全感	132
行为决定感受	138
行为处方	140
感受推动行为	144

行为与形象	146
五个神奇动作（5MM 技巧）	148
第七章 意向成果规律	155
意向、成果的概念	155
实证研究	155
另一些发现	158
意向的实质：两个问题	160
你在害怕什么？	161
恐惧的成因	162
关系成就动机	166
第八章 共赢发展规律	177
北戴河的意义	177
一带一路的启示	179
从外求系统和心智系统看发展	181
心理交互平衡	183
看待秩序的另一一些角度	185
关系中的推演：六人世界	186
关于心中的关系共赢	195
第九章 行为反作用规律	208
行为反作用	208
行为反作用故事引入	209
系统	212
系统规则	219
上层系统规则的主导	220
系统全息性	221
系统规则在心智系统中全息	222

信息能 223

心智系统与信息能 224

信息守恒 226

反作用和价值量 227

系统行为反作用的定律 230

倾听内心的系统声音：良知和良心 231

第三部分 应用精华：关系模型 / 245

第十章 关系模型 246

 设置关系模型的意义和价值 246

 关系模型的重要概念 247

 关系状态分析表 261

第十一章 关系模型解构 264

 关系模型第一元：以礼相待、夯实信任基础 265

 关系模型第二元：推心置腹、推动可持续信任 298

 关系模型第三元：互利共赢、实现发达信任 312

 如何用好关系模型 318

后 记 321

第一部分

PART ONE

关系人与心理行为系统



第一章 关系人假设

关系心理行为理论及方法，建立在七条关系人假设的基础之上。

七条关系人假设的基本意涵是：人是关系中的人，与世间的万事万物普遍联系；一个人的诞生、发展和消亡，皆在关系中实现；人的一切喜怒哀乐，皆关乎他如何应对这些联系；一个人应对和应对这些联系的能力，直接影响这个人对自身情绪和感受的把握，进而决定他的幸福。

一、没有孤立存在的人，人皆在关系之中

事物普遍联结，联结就是关系。人的存在依赖其他生命，故世上没有孤立存在的人。生命发生的一刹那，人立即与所处的世界联结，他的生、老、病、死、喜、怒、哀、乐，都源自这些联结。一个人的存在，是关系的聚合。人的幸福由关系成全、烦恼从关系中滋长、解决问题的答案也蕴藏其中。

二、人的问题都是关系问题，答案取决于系统高度

人身处各种关系系统。从关系角度看问题，就是从系统角度看问题。人有问题无法解决，是因选择太少，而选择太少，是因信息不足，而信息不足，说明身处局限，要突破局限，则应站在更大、更高的系统中去观察、搜集信息。

三、幸福及其实现道路因人而异

人类是共性和差异性的结合，世上没有两个完全一样的人。

一方面：每个人都具有喜、怒、哀、乐等情绪感受，这些情绪感受是人行事的推动力；每个人都在追求更好的内心体验，他做或不做某件事，不是为了

取得一些快乐，就是为了减少一些痛苦；每个人都在乎旁人的认可，这些认可既是快乐的重要来源，又是他与自己、与他人联结的纽带。

另一方面：由于成长经历、生活经验不同，每个人形成有差异的心智系统。在心智系统中，每个人的世界观、价值观以及如何取得价值的一套模式不尽相同。所以，没有两个人的幸福完全一致，也没有哪两条通向幸福的道路完全一致。尊重自己，就是尊重自己与他人的差异；尊重他人，便是自尊的投射。人应走自己的路。人的幸福，只有他自己有发言权，且只应由他负责和掌控。

四、人所处的世界是主观感受中的世界

人的感觉器官捕捉环境里的信息进入大脑，由心智系统进行处理、编码，然后生成我们对客观世界的感受。

首先，由于生理限制，一般人的感觉器官无法捕获客观世界的全部信息，故大脑得到的信息并不完整；

其次，一个人会有意无意地忽略他认为不重要的信息，聚焦他认为重要的信息，大脑对信息的选择性接受，进一步导致信息的遗漏；

然后，人的心智系统由遗传和后天经验塑造，世上没有两个遗传和经验完全相同的人，所以也就没有完全相同的心智系统，他们的大脑在运行独有的心智系统去处理、编码这些不完整信息时，得出的结论自然是主观的。

总的来看，人对客观环境的认知，从信息输入到输出的各阶段，都具有很强的主观性，他们所见的世界是相对的或主观的真实。人活在“唯识所现”的主观感受世界里。若把探讨范围扩大到所有生命，昆虫的眼睛结构和人不同，谁之所见乃真？

五、人的幸福决定于与众生的关系

众生，既包含人自己，又包含其他生命。我们每天都和形形色色的人、形形色色的动物、植物、微生物发生联系。就算我们在独处的时候，我们的头脑也在不停思考着与众生的联系。就算有那么一时刻，我们沉浸在与整个世界无关的状态中，我们也会和自己在一起。我们的幸福，寓于家庭关系中、工作关系中，也寓于和小狗、小猫、其他动植物，或大自然的相处中。一个人的幸福快乐，寓于他与众生的联系，无法脱离开这些联系。一个人的幸福，取决于他

在这些关系中是否过得惬意。

六、一个人与外境的关系，是他与自己关系的投射

在更多的时间里，一个人在处理和自己的关系。然后，他才与人相处。人的关系能力，在自己这里得到的练习最多。一个人对待自己的那一套模式，他会一直带着。然后，他会拿着这套模式，去处理他和别人的关系。好像练武的人，自己先在家（跟自己）练，然后出去跟人练。明眼人一看他和别人切磋，就知道他在家练的是个什么水平。比如，一个人不认可自己，那么就很难认可别人；常跟自己过不去，就常常跟别人起冲突；如果爱自己，就容易爱人；常悦纳自己、就懂得宽厚包容。故与己和与人相处是互通的。你既可以把与自己相处的经验拿出来，在与人相处时参考；也可以通过照顾别人，学会如何照顾自己。

与己携手有两个好处：第一，你总有个你喜欢、可以信赖、依靠、能陪伴你的伙伴——自己；第二，你力量会比较大，处理别的关系时，你会更有力自信。与己携手需看清：你生活在自己的感受世界里，如果你不在了，你感受到的世界也就消失了。你世界里的所有人、事、物和情感都是你感受世界的一部分，你消失了，它们也消失了。你对待这个世界的方式，就是你对待自己的方式，因为它们都属于你。你对一个人发火，其实，你是在对自己发火。

你如何对待这个世界，就是你如何对待自己。在这个属于你的感受世界里，一花一草、一人一事都是你幸福的原料。如果想自己的感受好一点，就要对这个世界好一点。这个世界里没有别人，只有你自己。你把这个世界里的人当作有血缘的亲人、当作有爱的人、有存在价值的人，你的世界就是家、是天堂、是宝山。悦纳这个世界，就是悦纳自己；你想改变世界，就是想改变自己；你憎恨这个世界，就是憎恨自己；你感恩这个世界，就是感恩自己。

现在从数理角度来看处理好和自己的关系，以及自我整合的重要性。对于一个人来说，“关系对数”是他和一个或以上的人在一起时需要处理多少对关系。关系对数的通项公式为：

$G=2^n-1$ ，其中， G 是需要处理的关系对数， n 是需要与之处理关系的人数。

当你面对 A 一个人的时候，你需要处理的关系对数是 $2^1-1=1$ 。你面对的人

是A和B两个人的时候，需要处理的关系对数就变为 $2^2-1=3$ ——你和A的关系，你和B的关系，你和A与B的关系。举个例子，你和母亲相处是一个状态，你和父亲相处是一个状态，而你和父母同时在场时是一个状态，你在三组关系中的样子会有所不同。以此类推，同时面对3个人时候，需要处理的关系对数是7；面对4个人时是15；接下来就是31、63……以此类推。

从关系对数通项公式可知，关系对数呈几何级数增长，这意味着关系处理的复杂程度和难度也是加速度增加的。

关系通项公式说明，同一个屋檐下，增加一个人，关系处理的负荷将剧烈递增；更说明，如果一个人没有处理好与自己的关系，没有与自己整合，处理关系时他将非常辛苦，因为他还需把自己当作一个关系对象来处理。需要处理的关系越多，他越崩溃！这种情况下的关系对数公式是： $G=2^{n+1}-1$ 。

这可以解释为何坐在一大桌子上吃饭，有的人会手足无措，在一群人的场合，有的人会想逃。因为他的大脑里，现有的神经元网络不足以应付那么多关系，他感到无力、能量不足、无所适从，“CPU”跑不动了！

一般来说，要同时应对15对关系，人就会感到疲惫。这里面，15对关系事实上只包含四个人而已。这也就解释了，一个三口之家，如果与上一辈同住，摩擦磕碰会增加，每个人都有很大的可能性感到疲惫的心理原因。

七、一个人在关系中的行为凝结为他的命运

人的行为触发外境中他人的感受，然后他人的感受转化为他们对待这个人的方式，当这些行为作用在这个人身上，又反过来触发这个人的感受。一个人在关系中的喜、怒、哀、乐、忧、思、惊、恐、悲，皆源于此。这是一个循环。

人的幸福只由自己负责，你控制不了任何人的行为，只能选择自己的行为。照顾自心的工作，只能自己来做。这份责任长在你心，无法托付，没人会真正负责，也没人比我们自己做得更好。根据自己的心境，聚焦自己的行为，改善自己的做法，从而影响人，反作用回来使自己的心境提升。

第二章 心理行为系统

心理行为系统

人的生活依靠心理行为系统的运转。心理行为系统有三个要素，分别是心理、行为和结果。

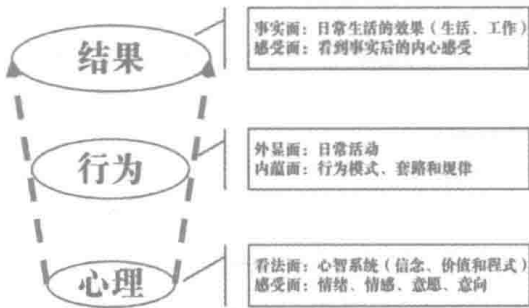


图 2-1 心理行为系统的各个层面

心理，包含一个人的心智系统和内心感受。其中，心智系统由一个人的信念、价值和程式建造，决定一个人看待世界的方式和他的行为模式。信念、价值和程式按照一个人自己知道或不知道分成两个部分：知道的部分，在意识里；不知道的部分，在潜意识里。内心感受包含一个人的情绪、情感、意愿和意向。这些情绪、情感、意愿、意向是一个人做事的动力，它的目的是通过做好这些事情，去获得幸福、快乐、轻松、满足的感受。

行为，外显为一个人的日常活动。在心智系统和内心感受的主导下，人的日常活动呈现出一定的内在模式。行为是一个人取得任何结果的必经之路。

结果，是一个人日常生活的效果。结果包含两个层面。第一个层面是事实。比如，一位业务员的客观业绩数字；第二个层面是感受。比如，当他看到业绩数字后，产生的相应内心感受。结果的事实面和感受面不可分离，事实是

客观、感受是主观。事实本身不会带来感受，一个人对事实的看法带来感受。

一个人的全部感受、所有行为、一切效果都由心智系统主宰。事实由心智系统指导行为来实现；感受由心智系统的评判产生。

理解心理行为系统

首先想请你思考：你现在的的生活是你最想要的吗？你想要什么样的生活？想做怎样的人？有什么是还没有完成的？你的梦想是什么？你一定有自己的答案。以下是一些学生的答案：

- 1. 得到心中想要得到的（财富、地位、名誉、爱情、亲情……）；
- 2. 实现心中想要实现的（家庭和睦、身体健康、工作顺利……）；
- 3. 完成心中想要完成的（使命、事业、抱负……）；
- 4. 成为心中想要成为的（好父母、好伴侣、受尊敬、爱戴的人……）。

尽管每个人的追求不同，但统统可以概括为一个人想“得到什么”、“实现什么”、“完成什么”、“成为什么”。这些“愿望”是一个人在乎的价值。为了取得这些价值，这个人要“做点什么”来成全。“做什么？”、“如何做？”，由他的心决定。心理行为系统的规则是：“心”决定一个人要做什么以及如何做，由此带来事情的结果。这些事情的结果合起来，就是这个人的命运。于是，一个人的心理行为系统，可如下图所示：

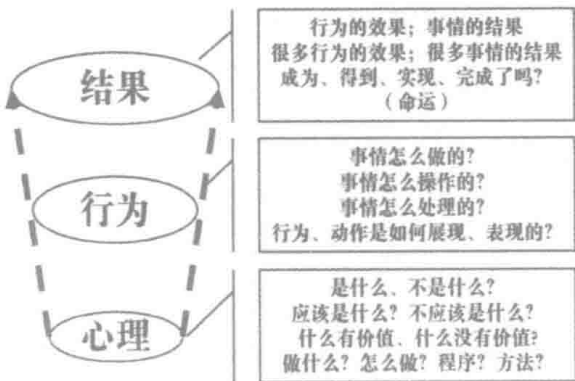


图 2-2 心理行为系统的运行规则