



一切心理问题都源于人与人之间的关系

只因目中无人

用心理学建立更好的人际关系

壹心理联合创始人黄启团

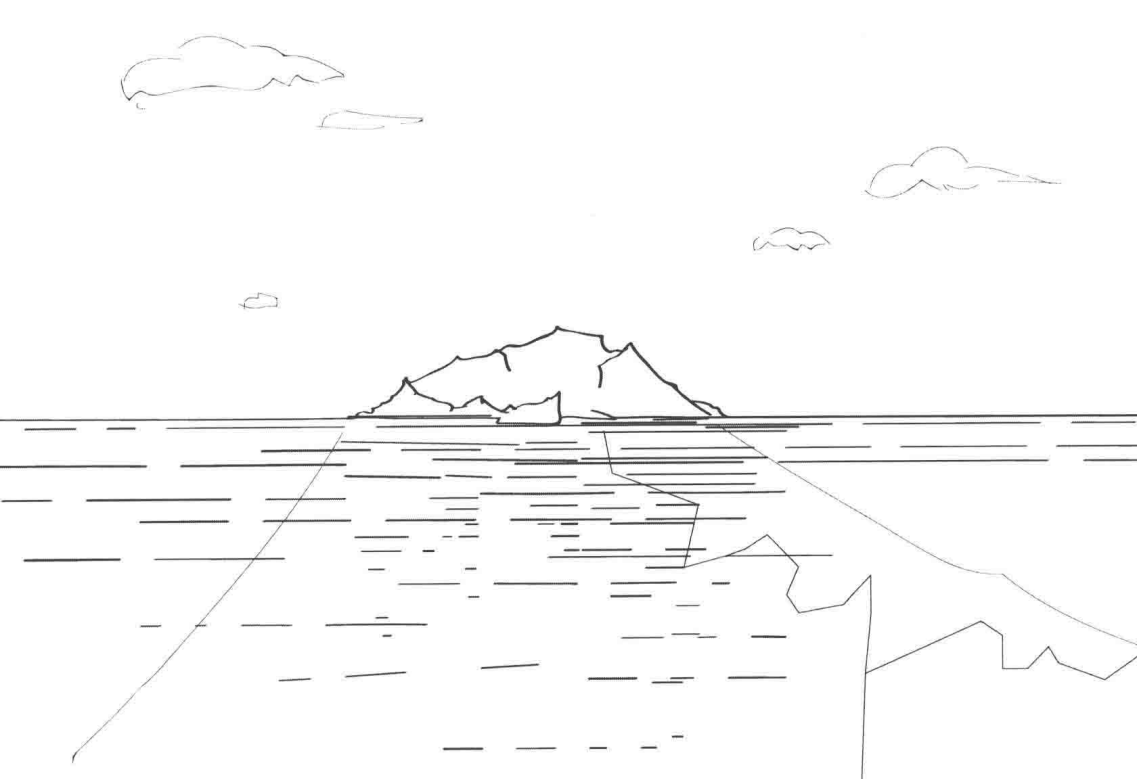
19年心理疏导经验总结

深度把握人与人之间的沟通本质，疏导心理焦虑

武志红 青音——倾情推荐

黄启团◎著

九州出版社
JIUZHOU PRESS



只因目中无人

黄启团◎著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

只因目中无人 / 黄启团著. —北京 : 九州出版社,
2016.12
ISBN 978-7-5108-4968-8

I . ①只… II . ①黄… 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 (2016) 第 321078 号

只因目中无人

作 者 黄启团 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 700 毫米 × 980 毫米 16 开
印 张 20
字 数 235 千字
版 次 2017 年 2 月第 1 版
印 次 2017 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4968-8
定 价 42.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



BLACK SWAN 黑天鹅图书

..... 为 人 生 提 供 领 跑 世 界 的 力 量

BLACK SWAN



BLACK SWAN | 黑天鹅图书

..... 为 人 生 提 供 领 跑 世 界 的 力 量

BLACK SWAN



序

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，这句话不是出自别人之口，而是我太太多年前对我的形容。萨提亚认为，有一种人天生极度客观，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『超理智型』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呀，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！

曾经，类似的事情在我的婚姻中多次发生，以至于太太抱怨我是一块木头。我一直采取『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。在一个妻子无助伤心需要丈夫给予温暖和支持的时候，我选择了用一种冷冰冰的『道理』去回应。那时我还未接触心理学，更没有接触到NLP，不知道自己这种做法有什么问题，只觉得太太有点无理取闹。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！

『理智』不仅给我的婚姻带来了困扰，也给我的工作设置了不少障碍。那时的我信奉一句话，并常常挂在嘴边——我这是对事不对人。做一件事情，只要觉得自己占了『理』，我就会『据理力争』，甚至『得理不饶人』。

多年前单位分房，分配标准已经定了下来，可领导为了照顾自己的亲戚，将本应该分给我的房子给了别人。那时我既不知道位置感知法，也不知道时间线，只觉得这样不公平，而且理在我这边。那时候的我，只要有了道理，就充满了力量，于是领导桌面上那坚固的玻璃在我文质彬彬的拳头

下应声而碎！

这一拳下去的结果是，不仅我的房子没了，我的『科长』也没了，我在国企的职业生涯也没了！就算我后来创建了自己的企业，但因为对事不对人的工作习惯，处处得理不饶人的模式，让我的工作总是遇上很多『麻烦』。那段时期，我的事业也非常不顺利。

在课堂上，我说过一个黑洞和发光体的理论。黑洞般的人最主要的特点就是他们只能关注到事情，完全看不到人，没有情感，只有对错，仿佛一个只会给你的功课打叉或打钩的老师在你身边。这样的人一出现，周围的温度似乎都会降低。

那时的我就是一个黑洞。这个黑洞开始吞噬我的婚姻、事业、人际关系、友情、亲情……我能感觉到生活出了问题，但我无法停止自己的黑洞模式，因为我根本意识不到是自己的应对方式出了问题。

我的黑洞模式命运的转机就是在遇见NLP之后。若非如此，现在的我可能和很多人一样，要么抱怨着生活不如意，要么正在苦苦寻找破解之法，甚至，可能已经心灰意冷。

学过NLP之后，我才发现，过往人生中的很多不顺，多数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』。是的，这就是当年的我，眼中只有事，只有道理，根本容不下人，更别说情感了。

和曾经的我一样，很多人都认为『对事不对人』是一个优点，他们将这个『优点』运用到工作中、

婚姻中，甚至教育子女上。因为只能看到事情，看不到人，他们永远有处理不完的事情，一直深陷于一件又一件事情中，生活忙碌却不如意，甚至灾难不断、痛苦不断。

从事心理学教育20年来，遇到很多人，他们每天都要应付各种各样的事情，觉得自己已经尽了最大的努力，却遭到伴侣的不解、同事的刁难、子女的冷漠，仿佛做的事情越多，结局越糟糕。有人在婚姻中付出了很多，但是婚姻解体；为子女教育付出了很多，但子女不成才；为企业经营付出了很多，甚至牺牲掉健康，但是企业发展并不如意。

婚姻的和谐之道，是否就只能是忍让对方？企业要发展，是否必须处理无穷无尽的事务？子女要成才，父母需要付出多大代价？

白天应对工作，晚上应对家人，你并非不努力，你已经尽了自己所有的努力，解决生活抛给你的一个又一个难题，但是，为何你这么忙碌，仍然达不到预期效果？

这世界上有没有一种方法，能够让我们从忙碌中解脱，但是又能达到预期的效果呢？

如果你有机会和认识我很久的朋友聊天，你一定会听到他们说，团长变了。是的，我变了，用我太太的话说，我由一个『木头』慢慢变成一个人了。回顾我从事教育行业这20年走过的路，我知道，让我改变的是NLP、萨提亚、催眠、完形、教练技术等这些应用心理学。这些好学问能够帮到我，我相信它同样能够帮到更多的人！所以，我创办了三个机构来传播这些好学问：一是中国NLP学院，致力于传播NLP以及与NLP相关的学问；二是壹心理，致力于通过互联网让更多人受益于心

理学，经过团队的努力，壹心理目前已拥有近2000万用户，每天都在影响着数以百万计的人；三是大成心理学校，致力于培养心理学专业人才，争取未来发展成为一所造福人类的心理学院。

光凭这些机构是不够的，因为中国有13亿人口，绝大部分人都像当年的我一样，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。我们一生都在跟人打交道，却很少花精力去学习一些跟人打交道有关的学问。因为全社会都不重视，所以，这样的学问能找到的也很少。我想，也许这就是我这辈子的使命吧，尽我的微薄之力，为应用心理学的普及做点力所能及的事情。于是，我动了一个念头，想写一本书。

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，我只是『用家』，所以，这本书我会用大量的案例，引出一点点的理论。这只是我的一次尝试，希望你们能喜欢。本书收录的故事，全是真人真事。他们的遭遇或许你正在经历，或许你身边的人正在经历。期待这些发生在我身边或我课堂上真实的生命故事能影响到你们的生命。愿每位有缘读到本书的读者，生命能因此而更加美好！

我希望这本书可以变成一本关于人的『说明书』，在你读完本书之后，你就知道，如果处理问题能够『先对人后对事』，你也可以和我一样，开始真正主宰自己的生活，真正过上幸福的生活。当你读完这本『说明书』，也许你会像我一样，听到周围的人说『你变了』。那时，你知道，我也会

为你高兴！

本书能够成形，要衷心感谢我的同事池慧丰女士，因为她深厚的文学功底，才能让本书的文字如此优雅，让你们读起来如此舒服。没有她，我做不到这一点。同时，感谢我所有的导师，因为你们，才有我今天的成长。感谢我的团队，没有你们，我什么事情也做不了。感谢听过我课的学员，没有你们的认同，我无法走到今天。特别是那些愿意让我把你们的故事收录进本书的学员，你们生命中的故事会让更多的生命变得更加美好。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。

声明：本书故事为了保护主角的隐私，均对名字、故事发生的地点、时间刻意做了变更，如跟你的经历雷同，纯属巧合，千万不要对号入座。

黄启团

2016年12月8日

第一章 对事还是对人

第一节 对事不对人 002

第二节 黑洞 005

员工为什么要离职 005

一位女领导的困境 007

具有「黑洞」特质的人 011

你为什么会成为「黑洞」 012

「黑洞」们的痛苦 013

第三节 发光体 016

人人都爱「发光体」 016

具有「发光体」特质的人 019

如何成为「发光体」 020

从「黑洞」到「发光体」 021

第四节 人生缺失的重要一课 023

第五节 每个人都想证明自己是错的 026

事情，也许有对错，而人生，却很难

分对错 026

焦点在「事」，看不到对方的「人」 028

情感与理智 032

为什么人们总是争论「对」与「错」 037

第六节 有效果比有道理更重要 039

你需要的是达到效果，而不是证明道理 039

让效果与道理共存 044

「对错」背后是一颗脆弱的心 046

第二章 人生模式

第一节 你的模式决定你的命运 050

穷太久就是你的错 051

生病也是一种模式 059

害怕也是一种模式 063

为什么她总是吸引暴力男 070

第二节 你的模式，决定你的人生 078

什么是模式 078

模式是如何形成的 079

如何改变模式 082

第三节 改变并不容易，但是值得拥有 084

第三章 限制性信念

第一节 信念决定结果 088

从行政人员到资深经理 089

小司机如何逆袭成为大老板 093

白富美的苦恼 101

第二节 什么是限制性信念 108

什么是信念 109

什么是限制性信念 110

限制性信念的种类 112

第三节 限制性信念的来源 120

第四节 怎样消除限制性信念 126

结语 129

第四章 情感银行

第一节 别以为钱可以解决任何事情 134

钱也买不到的班长 135

如何挽留想要离职的高管 141

第二节 什么是情感银行 146

如何在『情感银行』中存款 151

第三节 情感债务 158

什么是情感债务 158

如何消除情感债务对我们的影响 163

助人时如何避免造成情感债务 165

第四节 情感银行现实案例 168

一个让丈夫抛弃自己的女人 168

为什么孩子亲近爸爸却疏远妈妈 180

第五节 关系的秘密 184

情感银行与关系的关系 184

心理营养 186

第五章 冰山原理

第一节 『冰山原理』让你了解人心最深的渴望 190

将不可能的谈判变成可能 192

美女为什么爱野兽 199

第二节 什么是冰山原理 206

行为 207

应对方式 208

第七章 人生的维度

感受 211

观点 213

期待 215

渴望 216

自我 217

第三节 冰山原理的运用 221

结语 228

第一节 千差万别的人生 262

什么样的人能成大事 265

成败之间 268

第二节 人生的维度 274

位置感知法 274

时间线 278

理解层次 281

格局与境界 291

第三节 如何提升人生的维度 294

第四节 对事不如对人 298

第八章 人与工具

感谢 306

第六章 决定你生命品质的情绪

第一节 情商与情绪的关系 232

情绪管理的代价 236

第二节 情绪究竟是什么 240

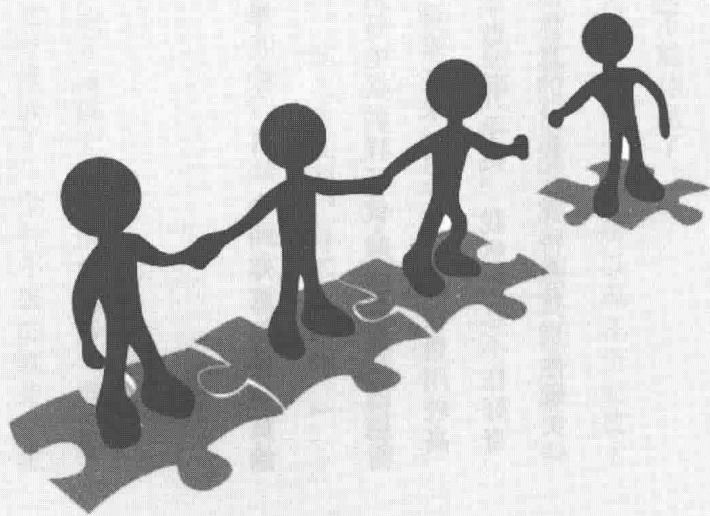
其他负面情绪有什么用 245

第三节 面对情绪我们该怎么办 250

对感受的感受，决定你生命的品质 258

第一章

对事还是对人



① 第一节 对事不对人

我开《NLP教练式管理》课程已经有108期了，在近万名学员中，有一个叫郑嘉国的学员给我留下了深刻印象。

每次谈到『老板为什么那么忙』这个话题，他匆匆走出教室打电话的样子就会出现在我的脑海中。在今天的课程中，他不断走出教室接电话，然后又带着满脸歉意溜进来。由于这个课程费用较高，很多学员都会关掉手机不再处理业务，但是郑嘉国似乎一刻也不敢丢开手机。我终于忍不住好奇，想知道他究竟是多大家族的一位老板，需要如此忙碌。所以课间休息的时候，我特意找到他聊天。

我问他：『嘉国，你好像很忙啊？』

他露出抱歉的表情说：『是啊，团长，没办法，事情太多。』

我笑着点点头，又问道：『这么忙，生意应该很大吧？』