

心智觉醒

心智一旦改变，未来随之而变



BO-ONE生命成长模式，成就不一样的你！
姚启昆◎著

 中华工商联合出版社

心智觉醒

心智一旦改变，
未来随之而变

姚启昆◎著

图书在版编目(CIP)数据

心智觉醒 / 姚启昆著. —北京: 中华工商联合出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5158-2440-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第289749号

心智觉醒

作者: 姚启昆

策划编辑: 胡小英

责任编辑: 李健

封面设计: 刘红刚

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

版次: 2019年2月第1版

印次: 2019年2月第1次印刷

开本: 710mm×1020mm 1/16

字数: 177千字

印张: 13

书号: ISBN 978-7-5158-2440-6

定价: 42.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系

联系电话: 010-58302915

前言

有些东西，蕴藏于我们每个人的身上，只是我们以前没有察觉，所以忽视了它们的力量。但是如果它们“觉醒”，那我们就能换来无上“荣光”。

这个需要觉醒的“东西”，就是心智。

我把“心智”看成是我们的心理对客观世界的主观反应，通俗点说，就是我们的心态和思维。“一念天堂，一念地狱”，心智一旦改变，我们的人生往往也会发生天翻地覆的变化。

可叹的是，很多人都让“心智”“沉睡”了，或者是，即使想动用心智的力量，也找不到方法。因为他们摆脱不了自己长期习惯的一种“机械性”，心态也总是受到外界的牵引。

心智“觉醒”需要我们完完全全地从自己身上找原因，可能需要我们有一个脱胎换骨式的蜕变，所以，它是一个实实在在的修炼过程。例如，我们要改变自己的认知、训练自己的意识、管理自己的情绪，做有智慧的人、做正确的事，真正将我们的思维

和心态从原来固有的桎梏中解脱出来，成就一个全新的“我”。

我从1997年进入培训领域开始，就一直致力于心智的研究，并研发了“心智导航系统训练”版权课程，从心智导航到心智觉醒，再到我独创的“EQ-ONE生命成长模式”，都是为了教会大家一套心智觉醒的系统方法，让我们都能唤回沉睡的“心智”，做强大的自己。

“心智导航系统训练”，是通过参与者全情投入一系列的训练活动中，从不同的层面和角度发现自己的盲点，觉察自身现有状况，真实看到阻挡前进的障碍，发现导致失败的心智模式与惯性制约，发现更多可能性，有效激发内在潜能。同时从现实出发让参与者掌握与他人建立紧密和谐关系的方法，学会以负责任的态度积极面对生活和工作，从而改善生活品质，促进事业成功。

本书正是我多年研究成果的反映，以及我培训实践的心得经验。我真诚地希望它能帮助每一位阅读到这本书的人，让心智在觉醒中成熟，让生命在觉醒中绽放出最绚丽的火花。

如果有一天，你能发现，自己不再是以前的自己，自己身上处处透着活力，有着轻松、自信、富有激情和创造力、饱满的干劲，我认为，那就是你心智觉醒的时刻。

01 心智具有不可思议的影响力

“心智”的巨大能量 / 002

影响命运的“心智模式” / 005

“心智导航”的作用 / 009

发觉内在的我 / 013

心智导航是心智觉醒的重要旅程 / 017

02 我是一切的根源

成也在我，败也在我 / 022

不同的目的，一定带来不同的结果 / 026

相信你能做到 / 029

正面地去看待发生的事情 / 034

创造我生命的价值 / 039

03 心智一旦改变，一切都可能改变

人是因为触动而改变的 / 044

转变视角看世界 / 048

改变自己，赢在当下 / 052

觉醒就是要找到一个有效的方法 / 056

由内而外地改变，和谐统一地成长 / 060

04 心智导航的内在觉醒系统

永远基于正确的原因来做事 / 066

永远做自己喜欢做的事 / 071

永远在正确的时间里做事 / 075

永远用正确的方法做事 / 079

要完善自己的心理品质 / 082

05 有效的情绪管理，塑造强大的心智

拿得起是聪明，放得下是智慧 / 086

任何时候都要相信自己 / 090

对自己的一切负责 / 095

最好的状态是“忘我” / 098

目中有人，心中有爱 / 101

包容越多，幸福越多 / 105

每天都要有好心情 / 108

06 自我觉察，快速觉醒

学会深入地分析自己 / 112

闭上眼睛看自己 / 116

睡前原谅一切 / 119

吾日三省吾身 / 123

失败后的反省才是成功之母 / 126

07 想办法引爆潜能

潜意识的力量是强大的 / 130

公开越多，潜能开发得越多 / 133

团队成长我成功 / 137

强烈的意愿是成功的保证 / 139

在任何时候都明确自己的目标 / 143

行动是成功的开始 / 147

坚持，坚持，再坚持 / 151

08 主动觉醒，人格魅力的升华

执着，但绝不偏执 / 156

懂得发挥自己的优势 / 159

成功等于将简单的事情重复做 / 163

不断学习，改善心智模式 / 166

打造自己的魅力领导力 / 169

做人：身、心、灵的统一 / 173

做事：因、智、术的变通 / 175

蜕变，因心智觉醒 / 177

09 见证：心智觉醒创造奇迹

我的人生从此不迷茫 / 182

觉醒换回幸福家庭 / 184

我不是一个被忽视的人 / 187

从被外界排斥到成为所有人的中心 / 190

心智觉醒，改写了我的整个人生 / 193

心智觉醒，汇聚爱的力量 / 196

XIN ZHI
JUE XING



01

心智具有不可思议的影响力

在二十多年对心智的研究中，我充分地认识到了心智的影响力。它就好像是我们生命中的DNA，左右着我们的发展与未来。因此，我们每个人都应该觉醒，学会动用心智的力量——这是我们强大的关键。

| “心智”的巨大能量 |

我从事“心智导航系统训练课程”的开发和研究已逾二十年。在这个漫长的过程中，我越来越深刻地体会到心智的深不可测，心智在现实生活中的反射也尤其强烈。我可以毫不夸张地说，心智对于我们每个人的发展都有着巨大的能量。

早在心理学产生之前，人们就已经有一种直觉，感受到心智对我们行为的巨大影响，它是一种内在的生命力。如果心智强，具有正向的基点，人们就会活得很有生机，相反，如果心智弱，或是有着负向的基点，人们就会活得萎靡不振。

随着心理学的发展，心智的能量越来越受到人们的重视，只是众多人对于心智的理解还有所偏颇，不太知道它释放和固结的原因和机理。毕竟，心智能量不能像我们测量物理能量一样，能够通过物理学的方法来进行测量。

心智就好像是我们生命当中一双看不见的手，每个人都受到它的力量的驱策，包括在事业、财富、婚姻和人际关系等方面。每个人所能释放出来的心智大小的不同，或心智积极与消极的不同，对我们每个人的人生都有巨大的差别。

相信很多人都知道蹦极。

有一次，我在培训课堂上让我的学员们谈谈对蹦极的看法。我发现有很多学员有着这样的心态：虽然教练反复强调蹦极是安全的，不会有问题，但还是有很多人因为害怕而不愿意去尝试。

不过，有一个学员说他曾经在公司组织的活动中，面对蹦极时，虽然心里害怕，但还是选择了去尝试，当然，他也没有出什么危险。我听后问他：“你为什么那么害怕还要去尝试呢？”他回答我说：“我在犹豫时，我的大脑迅速思考了一下。如果我不能通过，我就会被人看成是胆小的人，而如果我做了，我才会被他们定位成勇敢者。这样，我觉得去尝试是有利于我的，因此我做了。”

这就是心智在对我们发挥作用，在积极、正向的心智的引导下，他战胜了原本的恐惧心理。

但是，如果是消极的心智，也有可能对我们发挥消极的作用。

尼克是美国一家铁路公司的调车人员，他平时工作很认真，但对人生的看法极为悲观，经常认为事情都会产生最坏的结果。有一次，尼克因为下班晚，不小心被人锁在了一辆冰柜车里。而这时，早已没有其他同事在场。

在冰柜里，尼克拼命敲打、叫喊，但是根本没有人听得到。最后，他只能绝望地坐在地上喘气。尼克想象着冰柜里的低温（按常理，开放的冰柜车，温度都在 -20°C 以下），觉得自己如果再出不去，就只能冻死在车里。就这样，尼克越想越怕，最终承受不住心理的巨大压力，“冻”死在了冰柜车里。

第二天，人们打开冰柜车发现尼克时，都很惊讶，因为，冰柜里面的冷冻开关压根就没有启动。

尼克因为他的消极“心智”杀死了自己。

所以无论积极心态还是消极心态，都会对我们的行为、判断产生巨大的影响。但是，心智是可以从消极改变为积极的，它就像科幻电影中的“时空穿梭机”一样，经过我们科学有效的疏导和排解，我们心智的种子就会有所改变，进而让我们的思想发生改变，最终结果也会发生改变。

我们都要塑造一种积极、正向的心智，只有这样才能让心智作用于我们的工作和生活，促进我们的心理健康和身体健康。也就是说，成功、幸福、爱与善的一切，都要首先从我们的内心做起，先给自己一个积极、正向的引导，才能激发心智的强大能量，并使我们最终成为我们想要成为的人。

| 影响命运的“心智模式” |

心智模式，即思维定式在辨析、判断、行为能力上产生主观反应的一种自我内在的固守标准。

我们的心智模式一旦建立，自己就会将这种内在的标准保卫和防守得非常坚固。心智模式根深蒂固地深植于我们的心中，它不仅左右着我们的思想和对周围世界的认识，影响着我们的决策，也影响着我们对工作、学习和生活的态度，影响我们处理人际关系遵循的准则，影响我们的行为方式和行为习惯。

因此，可以说我们的命运有很大一部分掌握在我们自己建立的心智模式之中。心智模式有好也有坏，好的心智模式能让我们活得幸福自在，坏的心智模式则能让我们活得阴暗卑微。从这个层面来理解，我们就能看到，在现在这个变化多端的世界中，我们面临的^{最大}危险，其实并不是来自外部的压力，而主要来自我们给自己塑造的心智模式。

现代人格科学理论的奠基者艾森克曾做过一个试验，他挑选了2000个以前接受过星座检测的人进行调查，惊讶地发现这些人在生活中表现出来的性格竟然和对应星座所描述的性格相差无几。

接着，艾森克又挑选了1000个完全没有接受过星座检测的人进行调查，却

发现他们表现出来的性格和对应星座所展示的性格完全没有联系。

艾森克由此得出结论，如果我们在内心建构了一种相信星座测试的心智模式，那我们就会相信这些星座描述的性格正是我们自己，于是我们就会慢慢发展成那样的性格。而如果我们的心智模式完全不接受星座性格描述的那一套，那我们就会自由发展，不受星座性格的束缚。

从这里可以看出，心智模式其实就是一种思维定式，一种思维标准。构成我们心智模式的不仅有我们受到的教育、感官的体验、从外界所获得的信息，还包括我们自己的思考和过去的经验。我们每个人的大脑都好比是一台电脑，心智模式就是我们运行这台电脑的软件。我们每个人的大脑构造差距并不大，但因为运行这台电脑的软件（心智模式）不同，也因此造成了我们命运的不同。

马戏团中有一头小象，小的时候因为淘气，总爱到处走动，工作人员只好用一根铁链将它的腿拴住，另一头系在一根铁杆上。开始，小象很不习惯受到束缚，拼命地想要挣脱铁链，但它总也不能成功，只好闷闷不乐地老实下来。

小象一天天地长大，力气也一天天地变大，以它现在的力气，其实要挣脱铁链已经不费劲了，可它从来也不想那样做，在它的思维里，它固执地认为自己是摆脱不了这根铁链的。

有一天，马戏团受了火灾，救火的人员原本以为这头象能够轻易地挣脱铁链逃出火海。于是，他们先去救了别的动物。但最后很不幸的是，大象被火烧死了。

在这里，便出现了两个心智模式导致的结果：一个是那头象，它在面临火灾时，认为自己摆脱不了铁链，不去挣扎，结果让自己葬身火海；而另一个是

救火人员，他们的心智模式是认为这头象能够轻易地挣脱出来，没有对它施救，结果象被烧死了。

美国神经生理学家沃尔特·弗里曼经过研究后发现，当我们的的大脑从外界接收到一些信息时，我们的心智模式会自动地抛弃其中的大部分，而只挑选其中的一小部分来构筑我们的思维世界，并认为这就是我们看到的世界。

英国心理学家理查德·怀斯曼曾做过一个试验。他找来一些受试者，给他们每人发了一份报纸，让他们找出报纸中有几张照片。同时，他告诉受试者：“我在报纸中还给你们添加了一个赚钱的机会，如果你能看到这句话并且告诉我，你们就能为自己赢得100英镑。”不过，他并没有告诉受试者这句话在报纸的哪个位置。

结果，有的人把心思完全放在了对照片数量的清点上，并没有发现这个机会。而有的幸运儿则看到了这句话，并为自己赚到了100英镑。

幸运的人会相信自己的“幸运模式”，因此把握住了机会，而那些“倒霉蛋”没有幸运的意识，自然也开启了“倒霉模式”，所以根本没想到去抓住机会。

有一个酗酒的父亲养了一对双胞胎，20年后，这对双胞胎一个事业有成，一个却穷困潦倒。后来有人采访他们，询问他们为什么活成这样，他们的回答竟是一致的：“没办法，谁让我摊上了这么一个父亲！”

成功的儿子构筑了一个“父亲酗酒，我不能像他那样，我要靠自己成功”的心智模式，所以他成功了；而穷困的儿子则构筑了一个“父亲酗酒，家庭都这样了，我还有什么办法”的心智模式，所以他无法成功。

在生活中，我们也常能看见这样的现象，有的人固执地认为“有钱人一点也不快乐”，因此他们的心智模式就变成了“不幸福→赚钱→更加远离幸福→更加努力赚钱→不幸福”的心智模式，结果让自己陷入了一个死循环。

所以，我们的命运都和我们的 心智模式有关，如果我们的 心智模式是积极的，我们就能看到更多的机会，拥有更好的心态，导致更好的结果；如果我们的 心智模式是消极的，我们就抓不住机会，就会拥有消极的心态，给我们带来不好的结果。不同的 心智模式会产生不同的命运，只有建立良好的 心智模式，才能有助于我们克服困难，激发潜能，打开成功之门。