

蔡忠平 著

心智管理

行走于 **变** 与 **不变** 之间

心态点燃激情

规划引领未来 享受激发潜能

可能创造需求 信任实现共赢

学会“偷懒”“无知”



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

蔡忠平 著

心智管理

行走于
变与不变之间



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

心智被称为“第五项修炼”，越来越受到社会各界人士的重视。因为知识、方法的传授与培训是外在的、暂时的、被动的，如果缺乏积极的态度参与和持续的行为跟进，其影响和效果甚微。教师需要用积极的心智面对社会人生，指导教育教学实践。作为教育管理者，更要了解心智改善的相关理论和方法，“心动”促进“行动”，既改善自己的心智，也引导教师的心智，促进学校和教师发展。

本书系统阐述心智管理的相关理论和方法，结合典型案例，阐述了成功者与普通人不同的心智模式，列举了成功者积极心智模式的表征，全面分析了心智改善方法，以改善自我行为，并提高管理实效。本书是作者多年讲座基础的完善。作者先后多次在上海本地，并受邀为湖北、重庆、青海、贵州等地干部培训班做讲座。

图书在版编目(CIP)数据

心智管理：行走于变与不变之间/蔡忠平著. —上海：上海交通大学出版社，2016
ISBN 978-7-313-15055-4

I. ①心… II. ①蔡… III. ①教育理念—研究 IV. ①G40

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 115963 号

心智管理——行走于变与不变之间

著 者：蔡忠平

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

出 版 人：韩建民

印 制：凤凰数码印务有限公司

开 本：787mm×960mm 1/16

字 数：115 千字

版 次：2016 年 5 月第 1 版

书 号：ISBN 978-7-313-15055-4/G

定 价：36.00 元

地 址：上海市番禺路 951 号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

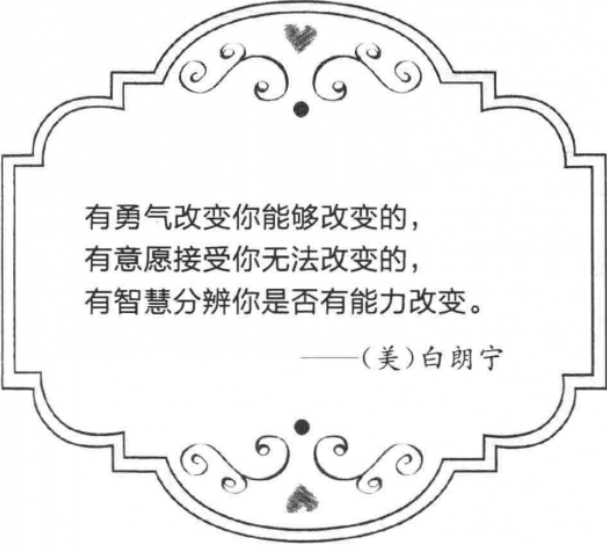
印 张：12.75

印 次：2016 年 5 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：025-83657309



有勇气改变你能够改变的，
有意愿接受你无法改变的，
有智慧分辨你是否有能力改变。

——(美)白朗宁

序言

开启人际技能的钥匙

老子在《道德经》中说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”知人知己是为人处事的基础，战胜自己是能为有为的必然，而其心智是个人发展的关键。由此可见，心智管理是开启人际技能的钥匙，其对人生与命运的重要性是不言而喻的。

成功的人与普通的人的差别是很小的，如果有差别，就是心智模式的差别。通常成功者胆识足，肯为未来的成功牺牲眼前的利益，有目标，积极思考。积极心态帮助最大的是自己，消极心态损害最大的也是自己。本书明确地阐述了成功者与普通人心智模式的不同，具体列举了成功者积极心智模式的表征，此乃本书特征之一。

积极的心智模式影响一个人的行为，它与一个人的基本约束条

件(出生、健康、家庭、机遇、容量)相结合,从而影响一个人的命运,心智的来源在于本人的经验与教训、他人的经验与教训、自我谈话,它是可以通过自我努力来改善的。如何改进心智?孔子在《论语》中说,“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”,加之积极的自我谈话,本书找到了积极心智的来源,分别从心态点燃激情、规划引领未来、享受激发潜能、可能创造需求、信任实现共赢、学会“偷懒”“无知”六方面提出心智改善的方法。这六种方法从逻辑性、科学性、可操作性三方面均是立得住的,成功者不是一劳永逸的,必须充分顺应环境的变化,不断改进心智,跟上时代的变化,没有永远的成功者,只有跟上时代的成功者,即作者提出的“行走于变与不变之间”。本书提出了系统可行的改进心智的方法,而且动态地提升之,此乃本书的特征之二。

著作的写作模式多种多样,有的花大量的精力去做综述、点评,甚至建立模式,做定量研究,有的用平实的语言,结合实际,把复杂的理论用简单易易懂的方式进行论述,时有新意,本书的写法正是后者。本书作者结合其长期的教学、培训经验,把心智模式这个复杂问题简单化,列举了许多教学、生活及其他方面的例子,文字可读性强,给人文风清新之感,更难能可贵的是该书不迷信西方教育理论,而是结合中国教育实践,提出中国心智教育思想,建立了有中国特色的心智教育体系,此乃本书的特征之三。

因为长期在高校从事工商管理教育,我对中学教育不甚了解,有



诚惶诚恐之感,蔡老师有丰富的中学教育经验,给我许多工作帮助,我们的关系乃君子之交,“以文会友,以友辅仁”。人是有境界高低之分的,他是一位优秀的中学教育专家,为人谦和,教育是伟大而需要奉献的事业,我尊重其为人,立足于平凡的工作,不做平庸人,有为公、忘怀自我的境界,其本身是一位积极心智的践行者。

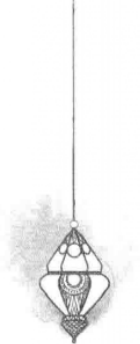
我已从事工商管理教育二十余载,阅读了较多的纯学术论文和专著,感觉社会上需要由大家完成的浅显易懂、生动有趣,又能反映学术研究最前沿思想的出版物,也深知在这个变化的时代,出版纸质书的困难,今见其专著出版,感觉为有质量的著作,不只适合中小学教师、中小學生、學生家長閱讀,也特別適合企業家、職業經理人和公務員閱讀,愿蔡老师未来更进一步,多有好作品发表,为教育战线和社会进步作出更大贡献,欣然写此拙序共勉。

李元旭

于复旦大学思源教授楼

2016年5月6日

(作者系复旦大学博士生导师、教授)



目录 Contents

引言 不过一碗饭,不过一念间 / 1

第一章 心智的改善:第五项修炼 / 7

心智变则行为变,行为变则习惯变 / 7

经验也会影响教改 / 10

长歪的树长不高 / 13

第二章 心智的魅力:超越自我 / 17

心智改变自我 / 18

人人都要有“将心” / 21

了解心智模式 / 24

第三章 心智改善方法一:心态点燃激情 / 28

两组人物的对比启示 / 29

积极心态与消极心态 / 31

狮子与绵羊的变化 / 37

第四章 心智改善方法二:规划引领未来 / 43

两个理论很重要 / 43



现在的教育怎么了 / 46

规划要做什么 / 58

第五章 心智改善方法三：享受激发潜能 / 77

享受人生，不要“消瘦”人生 / 78

潜能力量无穷 / 81

过程比结果更重要 / 84

第六章 心智改善方法四：可能创造需求 / 95

可能是可以创造的 / 95

需求是要激发的 / 105

教什么、怎么教，哪个更重要？ / 109

第七章 心智改善方法五：信任实现共赢 / 113

校长的期望就是老师的希望 / 113

团队的力量很重要 / 115

沟通的力量很有效 / 118

第八章 心智改善方法六：学会“偷懒”“无知” / 124

别让“猴子”跳到自己身上 / 125

学会助人自助 / 128

化三为一，变一为三 / 155

后 记 幸福可以在每一天 / 191





引言

不过一碗饭,不过一念间

中国有句古话,仁者见仁,智者见智。实际上,千分之九百九十七的认知水平都是差不多的,关键是他们有仁者的心智和智者的心智。所以,许多时候很多事情的最后结果不同是因为我们的心智不同造成的。

2014年,女儿考大学,这一年我看了不少文章,期望能够得到一点启发,对她的语文高考发挥一点作用,最后我锁定了这样一个“不过一碗饭,不过一念间”的故事。女儿根据这个故事,最后写了一篇《破“茧”而行》的文章,比较幸运的是当年高考的主题是“沙漠与自由”,女儿一看觉得主题很吻合,“茧”可谓是“沙漠”,“破‘茧’而行”就是走出沙漠,获得自由,所以考完甚是高兴。

我觉得这个故事很好，道出了很多人为什么做事辛苦，成绩一般，怨声载道，而一旦换一种心智，同样一个人却似换了个人，工作顺利，成绩斐然，心情愉悦，完全是两种境界。更为重要的是，我觉得这种主题符合这几年高考命题趋向，要求可以有所不同，但方向应该不会偏离。所以这个故事既是我工作需要，又是女儿考试需要，可谓一举两得。我们来读下面的故事：

两个不如意的年轻人，一起去拜望师父：“师父，我们在办公室被欺负，太痛苦了，我们是不是该辞掉工作，求您指点迷津。”

师父闭着眼睛，隔了很久，才吐出五个字：“不过一碗饭。”然后挥挥手示意他们退下了。

回到公司后，其中一个年轻人马上递了辞呈回家种田，而另一个什么也没做。

转眼十年过去。回家种田的以现代方法经营，加上品种改良，成了农业专家步入小康。另一个留在公司的也不差，他忍着气努力上进，渐渐受到器重成了经理。

这一天两人重逢了。

“奇怪，师父说的‘不过一碗饭’这五个字，我一听就明白了。不过一碗饭嘛，没什么大不了的，何必硬留在公司，所以我辞职





了。”农业专家问另一位，“你当时怎么不听师父的话呢？”

“我听了呀！”那经理笑着说，“师父说‘不过一碗饭’，多受气，多受累，我只不过是混一碗饭吃，少赌气，少计较不就完了嘛。师父不是这个意思吗？”

两人于是再去拜望师父，师父已经很老了，仍然是闭着眼睛，隔了很久，答了五个字：“不过一念间。”

言罢挥挥手……

为什么会这样？我们分析一下，两个人经过多年发展取得的成功关键在哪里？水平提高了？能力增强了？这些也许有，但关键在于两个人前后的心智模式起了变化，如果没有师父的点拨，影响他们行为的背后因素就不会变，那么，他们也就很难取得成功，所谓“一语点破梦中人”。我们看一下，在没有师父点拨前，他们的发展轨迹是：被欺负——太痛苦——要辞职，他们一直认为是在痛苦中生活，因而无奈工作，勉强维持，活在他人的影响中，更别谈作为了，一直处于恶性发展的轨迹。而点拨之后，他们的发展轨迹是：努力做——心情好——有作为，他们把自己当成发展中心，活在自己的世界里，渐渐地，他们会发现成功的精彩，享受成功的愉悦，步入良性发展的轨迹。

从这个故事来看，心智会影响一个人的发展，而一旦调整心智，特别是抛开不好的心智，也就是我们俗称的心魔的影响，人的发展就



会很快。所以说，影响我们人生的不是别人，而是自己。

有人说想成功其实很简单，只需比别人再多付出一点点。这话真的不假，为了付出，你就得去多研究，多探索，多实践，一直处于“变”的过程中，先从量变开始，到一定时候就必然是质的变化，所以就有了比别人更多的经历与阅历，你的认识、你的思维、你的成就显然要超出别人，所以你在别人眼里，就成了一个成功人士。

想想也是，现在我们每个人从事着不同的工作，每个行业都会有很多成功人士，但更多的是平凡而又普通的人。也许你会说，“我就是要做一个平凡而又普通的人，我不想出名。”我这里想说的是，事业上的成就与名誉上的成功不是一回事。无论你在哪个行业，从事哪份工种，我们有一点是一样的，那就是要对得起这份工作，简单一点说，要对得起这个岗位，人未必要出名，再说出名也未必是件好事情，但做事情是另外一回事。我们要能够做完每一件事情，更要做好每一件事情。许多人做事情是应付着做，懒得去变，领导怎么布置，我就怎么做，是被动地、机械地做，所以到了退休时，每天不过是过着一成不变的生活，想想人都变成了机器，其中的滋味可想而知，一定是处于经常性的痛苦之中。而有的人则不同，一直有一种变的冲动，他会主动思考问题，想着往哪个方向变，如何变效果会更好，实实在在地去探索如何做得更好，再研究这样做的原因何在，久而久之，就变成了一个研究型、专家型的人，这里面最为关键的一点是，他的每一



次变都会演绎、创造新的变。而在这个过程中,看起来漫长的付出是痛苦的,但事实上,当你带着兴趣去主动探索、研究时,你会觉得这里的空间很大,你的付出会带来一点一点的变化,然后越来越大、越多的变,你的想法会得到不断印证,并衍生出更多的想法,而这里的成功愉悦体验是任何人无法体会的。说得远一点,你这种付出会以实际行动影响着你的子女、你的周围,一个善于付出的人是受人尊敬的,而当你退休时,当你白发苍苍时,你的回忆会比别人更多,因而你的晚年幸福指数会明显高于别人。

所以说,每天坚持多做一点,多思考一点,你就会在心理上比别人更加充实一点,也比别人更多一点成功的机会。我们经常说,机会是只留给有准备之人的。我们处在当今这个经济社会飞速发展的时代,你不多付出一点,万一哪天有个下岗的“机会”,你自然知道,这个“机会”是谁的!

我们再来说说教师,大家的小孩都要送到学校,将心比心,你希望的是一个一直会主动付出的研究型教师,还是一个只知道机械教书本的教书匠。我想结论不用你回答,那为什么你只希望别人如此,而自己不去做呢?事实基本上是这样的:优秀的教师从来不抱怨学生,都认为“没有教不好的学生,只有教不好的老师”,如果有问题,他们也是将责任归于自己,而非学生,所以他们用自己的努力教出了一批优秀学生;相反,有些教师,自己水平一般,又不思进取,学生成绩

不理想，总是认为这届学生不如上一届，“这些知识点我在课堂上讲了很多次，反复讲，这帮学生就是弄不懂”，是学生态度、能力有问题，似乎自己很努力，所有抱怨都在学生这一头。碰到这样的教师，大概所有的家长都会自认倒霉，而实际上更为糟糕的是，那些受教的学生不但没学好知识，提高能力，反而浪费了不少时间，比别人更苦，但收获更少。所以遇到一个好老师真的太重要了，学生将会一生受益。

我们处于这个变的时代，行走于变与不变之间，关键看你拥有哪一种心智！

第一章

心智的改善：第五项修炼

心智被人们称为“第五项修炼”，越来越受到各界人士的重视，因为外在的改变是暂时的，内心的影响才是巨大的。我们只有将内心强大起来，改变自我心智，这样做起事来不但效率更高，更重要的是越做越开心，有一种事业的成就感。

心智变则行为变，行为变则习惯变

到目前为止，国际上的培训共经历了五个层次：第一个层次是知识更新型培训，主要是通过读书学习，实现知识的更新换代，比如



以前的中师、中专，或者是现在的研究生学位班等；第二个层次是技能训练型培训，这在企业很常见，机器设备更新后，要及时培训员工的操作技能，企业一般对这种培训比较重视，在教育界也有，特别是早期的计算机操作，到现在的教育软件培训；第三个层次是思维技巧型培训，就是教会人们如何去解决问题的新的思维方法，如发散性思维、聚合性思维等，我国 20 世纪 80 年代倡导的创造性思维就是其中一例；第四个层次是观念转变型培训，一个人被社会淘汰的程度与他的知识和观念更新程度是成反比的，但要转变一个人的观念是很困难的，比方说我们过去的应试教育、现在的素质教育，再比如说过去的精英教育、现在的公平教育；第五个层次就是心智改善型培训，也就是心态调整和潜能开发培训，它最后达到的目的就是要改变一个人的心智，改变一个人的态度，激发自我的内在潜能，实现心灵和事业的双丰收。

培训的层次一步步深入，是我们在寻找培训的关键，或者说是影响人发展的核心因素。

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”想想也是，你费尽心思地想优化别人的知识结构，提升他的专业水平，给他讲什么先进的理念，结果他这只耳朵进，那只耳朵出，所有的辛苦都白费。做领导的，怕的不是他有没有能力做，能招进单位就说明他的基本功应该没问题，怕的是不知道他愿意不愿意做，这是关键。如果他不愿

