

/ 幸福人生，从心态教练开始 /

正能量 心态教练

中源◎著

I
CAN

心无界 · 爱无疆

I

心态教练，让你赢得人生马拉松



海峡出版发行集团

鹭江出版社

正能量 心态教练

中源◎著



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量心态教练 / 中源著. — 厦门: 鹭江出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5459-1121-3

I. ①正… II. ①中… III. ①教练员—工作—研究—中国 IV. ①G811.34

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 041418 号

ZHENGNEGLIANG XINTAI JIAOLIAN

正能量心态教练

中源 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司

地址: 北京市密云县十里堡镇红光村 47 号

邮政编码: 101509

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 17.5

字数: 248 千字

印次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1121-3

定价: 58.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

推荐序

心态决定成败

纵览古今，人生之成败全在这个“心”字上，伟大的灵魂一定有一种健康、博大和坚强的心魄。宋代名将岳飞在总结自己的用兵经验时坦言，“运用之妙，存乎一心”，可谓是抛开了战争过程中所有的纷繁芜杂的具体表象，把用兵之道提升到一个极高的形而上的艺术境界。何谓“存乎一心”？简单地说，就是要保持一种处乱不惧、宠辱不惊、空色怡然的稳健心态，对客观事物做出一种理性而智慧的判断和把握，真正是以不变应万变，以万变来顺应历史，具有这种心态的人才是世间最强大的生命。

正因如此，守心则是中华文化关于人性修炼的至高境界。有一次，曾子向老师孔子问道，孔子说：“吾道一以贯之”。曾子点头说知道了。而其他弟子难达其意，便问曾子，老师是什么意思，曾子说，老师的意思就是终生要守住“忠恕”二字。通过这番对话可以看出，孔子所讲的“一”就是“一心”，一生不被世俗的功名利禄所获，坚持仁爱之本，也正是这种德行，才成就了孔子万世之师思想和学术地位，其核心思想成为引领中华民族前行的重要精神力量和价值支撑。

老子在《道德经》中也特别强调守心的问题，并明确提出，“载营魄抱一，能无离乎？”这里的“一”其实讲的就是天地之大道，意指一个人在什么样情

况下，都要做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”。唯有如此，才能够不害于物，不囿于一时一地的得失，最终做出避害趋利的科学判断与选择。有人读了《道德经》之后，将老子冠之以“狡猾”二字，实属没有理解老子背后真正的智慧和处世法则。

但是，保持心的宁静绝不是一件容易的事。人天生是一种多情多欲的动物，所以，王阳明说，“破山中贼易，破心中贼难”。其实，我们每一个人都可能通过努力走出一条人生大道，收获奋斗的硕果。但是，事实并非如此，原因在哪里？就是我们心中都有一个看不见的“贼”，因为它的存在，让我们的目光不再远大，胸怀不再宽广，是非不再分明，德行不再高尚，最终偏离人生和时代的主线，背离初衷，搭上健康和生命，甚至祸害他人和社会，背上一世骂名。

历代的发展一再证明，随着社会的不断进步和物质的不断丰富和多样化，人的一生面临的诱惑越来越多。与此同时，社会的分工越来越细，看清社会的难度也越来越大，人类真正走到了一个“处处是机会，处处是陷阱”的时代，整个社会也往往处于躁动之中。作为生活在这样一个时代的个体生命，我们难免受其影响，怎么办？一方面，我们要不断地学习新的知识，提高驾驭复杂工作局面的能力；另一方面，我们也要注意内修，保持灵魂的宁静和心性的淡定。古人云，“凡是皆因忙中错，几人能向静中修”，讲的也是这个道理。

或许正是基于上述原因，我的老朋友中源老师，才多年来站在企业管理、创新创业及人力资源开发的角度，深入研究心态的问题，力争通过“心态教练”来提醒每一个创业者和管理者，重视心态问题，重视通过自我的认知来提升感召力和对未来的把握力。对于这种构思，我想其意义是非同寻常的。

功夫不负有心人。经过十余年的努力，中源老师深入研究西方学者，诸如彼得·德鲁克等人的观念，再结合中华文化的特质和国情，形成了自己独特的“心态教练”方法，并且针对企业管理者、国家公务人员、运动员、大学生、中小投资者等不同的群体制定了不同的培训路径，收效明显，广受好评，被业界人士称为“心态教练第一人”。他本人也因此成为中国企业教练师专家委员会顾

问，并为国家人力资源和社会保障部第一套《企业教练师》职业鉴定教材的编写做出了重大贡献。

他本人编写的《正能量心态教练》一书，系统阐述了心态教练的内涵与价值、修炼方法，以及运用技巧，是其理论和实践成果的高度结晶，也成为行业的经典之作。此次是本书的第四次再版，在保持原书基本框架不变的情况下，又将作者最近的研究成果补充进去，内容更加充实和丰富，相信会有更多的企业和社会精英因此而受益。

我很荣幸能为此书再版作序，在肯定的同时，我也说几句鼓励的话。那就是，该书也有需要不断完善的地方，诸如心态教练背后的理论支撑尚需发展，在全球化的大背景下，应该在中西结合的问题上大做文章。以上谨是个人的一些小看法，不足为据，权以为序，不足之处敬请谅解。

著名文化学者 《百家讲坛》主讲人 李清泉

正能量心态教练

目录/CONTENTS

推荐序 心态决定成败 /IV

Part 1

心态教练

心态决定命运 /003

起因与发展 /008

心态教练的定位 /017

走出心态教练的误区 /024

心态教练的价值 /033

心态教练的核心原理 /040

Part 2

心态教练 五项基本功

立体式聆听 /045

360度区分 /057

启发性发问 /072

建设性回应 /084

全方位互动 /093

Part 3

心态教练 五步策略

搭建教练平台 /105

清晰人生目标 /118

发掘心智模式 /130

创造心态张力 /144

制定行动方案 /154

Part 4

心态教练 七项基本修炼

体验式教练 /167

调动爱的力量 /172

同理心沟通 /184

看人之大 /191

求证真相 /196

教练的情绪资本 /200

善识身心语 /210

Part 5

心态教练 七条定律

第一定律——简单定律 /217

第二定律——短板定律 /225

第三定律——逆商定律 /230

第四定律——预言定律 /240

第五定律——平衡定律 /244

第六定律——卓越定律 /253

第七定律——自省定律 /260

附 录 /267

后 记 /269

Part 1

心态教练

正能量心态教练

《道德经》

为学日益，为道日损。



同样的生活环境，人与人为什么如此的不同？有的人可以很成功，赚很多钱，工作很出色，人际关系很融洽，身体健康，生活品质很高；而也有人整天忙忙碌碌却无所作为，经济拮据，只能维持生计。很多心理学家发现了一个秘密：这些差异源于人的“心态”。我们的心态才是我们真正的主人！就如一位伟人所讲：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。”



心态决定命运

我们的一思一念，都在创造我们的未来。

——露易丝·海

什么是心态？

心理学是这样定义的，心态是指人对待其他人或事物稳定的心理倾向，包括认知、情感、意向三个方面。认知就是人的想法、假设、理解、信念等思维活动的总和；情感就是人的情绪、感受和体验；意向是由认知和情感因素决定的，是人对外在事物意欲表现出来的行为指向。在心态的三个要素中，认知因素是基础。认知是人的想法、假设、印象、观点，是人们判断和理解外在事物的依据，同时也是形成情感体验和决定行为意向的基础；情感有调节认知的功能，比如你非常喜欢一个女孩子，也许她并不是很漂亮，然而你强烈的爱慕之情，使你的认知发生了改变，就是我们常说的“情人眼里出西施”；认知和情感不仅影响人的内心，还通过影响行为的意向性因素，来制约人的外在行为，所以，从观察人的行为就可以看出人的内在认知和情感因素。用心态教练的话说，就是通过洞察人的行为，可以发掘内在的心智模式。这里的心智模式就是指知、情、意这三个部分的组合。

从社会心理学的角度来看，心态还有以下一些特征：

一、心态的社会性：心态不是与生俱来的，都是后天形成的。刚出生的婴儿不存在任何心态，都是后天与人互动、交往而形成的。

二、心态的稳定性：一旦形成会长期存在，不会轻易改变，甚至融合成性格的一部分。

三、心态的内在性：心态是一种内在的心理，就像想象、思维一样无法直接观察到。

四、心态的系统性：心态由认知、情感、意向三部分组成，三个部分互相作用、协调一致；同时，对于不同事物的心态互相联系、紧密相关组成信念的系统。

心态这个概念来自心理学，心理学的发展也为解决心态问题提供了大量的理论依据。同样，心态教练的理论基础也源自心理学，然而心态教练并不是心理学的分支，它只是利用了心理学的部分原理，发展成为一个实用性、操作性很强的行业。

那么，心态教练和心理学是什么关系呢？心态教练和心理学属于不同的范畴。心理学更多地停留在理论和学术层面，研究人的心理方面的普遍规律，关注的对象大部分是“病人”和“特殊的人群”；而心态教练发展了心理学中很实用的认知行为疗法和精要疗法并融入心态教练的思想，另立门户成为一种实用技能，支持“正常人”发掘潜能、实现理想！前者属于理论和科学，后者是一种专业技能。因此，它们关注的方向和取得的成效各不相同。

心态决定一切

米卢执教中国队的时候说过“态度决定一切”！这话看似有些夸张，但确实能反映心态的巨大作用。在工作中，心态的改变有什么意义呢？

举个最简单的例子。我们经常看到有些员工上班会迟到，有的单位对此采取罚款的措施，迟到一次罚款 50 元或 100 元，结果怎么样呢？还会有人

迟到，或者有可能因为怕罚款而提前来了，来了之后干什么呢？看报、喝茶、聊天、上网、发手机短信等等。那么不罚款怎么办呢？很明显这是个心态问题。过去你认为员工不努力是因为工资太低或福利不好，当你把工资涨上去福利变好了，可能会让他们兴奋几天，而对他的行为表现没有质的改变，因为他们的心态没变，信念没变行为也就不会变。人的心态在什么位置，就会把焦点放在哪里；而焦点放在哪里就会影响人产生什么样的信念；有了什么样的信念，就会导致人有什么样的行为；有什么样的行为，也就会得到什么样的结果。

有这样一个故事：雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的蜘蛛网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……同样的景象，有三个人看到了，就产生了三种信念：第一个人看到了，他更加悲观了，叹了一口气，自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得！”第二个人看到了，受到了启发，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样做事！”第三个人看到了，立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了：“一只蜘蛛都能这样永不放弃，我有什么理由不去奋斗呢！”对蜘蛛而言，它不过是在做一件极其普通的事！然而，三个人对此却有三种不同的态度，我们也可以猜想他们的不同结果。



无独有偶，和上述蜘蛛的故事类似的是有关曾国藩的故事。故事说曾国藩带兵打仗的时候，每次都大败而归，这件事传到皇帝耳朵里，皇帝上朝的时候就问他：“爱卿！有人举报你打仗屡战屡败，可有此事？”如果曾国藩说“没有”，那是欺君之罪！如果说“有”，皇上怪罪下来也会吃不了兜着走，他急中生智，回答说：“我是屡败屡战！”既帮自己化解了危机，又表现出了自己的决心。

每件事情发生其实都是中立的，然而面对同样的事情，不同人的看法都会千差万别，在这千差万别当中我们可以简单地把它分成两大类：一类是积极正面；一类是消极负面。这也是每个人都具备的正反两面，就像古希腊神话中描写人“一半是魔鬼，一半是天使”一样，每个人都具备这两方面，而我们又不能因为人人都有阴暗的一面，就放纵自己堕落成“魔鬼”，也想活出“天使”的一面。换句话说，人生就是一道选择题，不同的选择就会有不同的结果。所以，对于心态教练而言，就是把人的心态从消极调整到积极，从情绪化、自以为是、自私等这些“魔鬼”的状态，调整为积极、阳光、进取、爱心……的“天使”状态。

有一次在课堂上，一个女学员跟我对话，说她离婚的前夫如何如何不好——脾气不好、工作不好、学历不够……于是，我在白板上写了一个大大的“人”字，在它旁边一边写着“魔鬼”，另一边写上“天使”。同时，我对她说：“你只看到他魔鬼的一面，而且每天为他的‘魔鬼’浇水施肥，所以，他不好的一面越来越厉害！如果你每天为他的‘天使’浇水施肥，支持他成长，他现在会怎么样？”女学员半天没讲话，然后遗憾地说：“是啊！这么简单的问题，原来我都没看到，早遇到教练就不至于离婚了！”

事实上，任何事情发生并不重要，重要的是你面对它的心态！

抓住命运的手

在荷兰首都阿姆斯特丹一座 15 世纪教堂的墙上写着一段文字：“事情是这样的，就不会那样！藏在痛苦的泥潭里不能自拔，只会与快乐无缘！告别痛苦的手得由你自己来挥动，享受今天盛开的玫瑰的捷径只有一条——坚决与过去分手！”

人生是一张单程车票，一去不复返。拥有正确的心态，就等于你拉住了命运的手，让你走好不同的人生旅程。

艾柯卡曾分别担任过美国两个汽车巨头福特公司和克莱斯勒公司的 CEO，两种不同的心态让他有了不同的人生结局。艾柯卡在福特公司工作了 32 年，1970 年他靠自己的奋斗当上了福特公司的总经理，上任之后他开始得意忘形，心态消极，不思进取，1978 年 7 月 13 日，怒火中烧的大老板亨利·福特把他开除了。一帆风顺的艾柯卡突然失业了，他痛不欲生，开始酗酒，几乎到了崩溃的边缘。就在这时，命运之神又再次向他招手，他受命担任濒临破产的克莱斯勒汽车公司的总经理。这时的艾柯卡重新振作精神，勇于挑战，凭借他的智慧、胆识和魅力，对克莱斯勒公司进行了大刀阔斧的改革，同时他游说政府取得了巨额贷款，在公司最黑暗的日子里，他用激情和决心感染了所有员工奋力拼搏，推出了著名的 K 型车计划，让克莱斯勒汽车公司起死回生！1983 年 7 月 13 日，艾柯卡用个人一生积累的财富 8.13 亿美元为克莱斯勒公司还清了所有的债务，而这一天和他五年前离开福特公司竟然是同一天！当然，他也因此成为美国的传奇英雄。事后，艾柯卡深有感触地说：“奋力向前，哪怕时运不济；永不绝望，哪怕天崩地裂！”心态看不见也摸不着，它像一双无形的手在左右人的命运，无论过去、现在、将来都如此。要成为自己命运的主人，就要认识心态、面对心态、掌握心态，因势利导，锁定乾坤。

起因与发展

不要翘首等待，时机永远不会“恰到好处”。从你站立的地方开始，能找到什么就利用什么。在前进的过程中，你一定能发现更好的工具。

——拿破仑·希尔

答案变了

1951年，诺贝尔奖获得者、物理学家阿尔伯特·爱因斯坦在普林斯顿大学教书。他刚给物理学专业的学生考完试，手里拿着学生的试卷，和他的助教一起走在回办公室的路上。

这个助教在20世纪最伟大的物理学家面前有点害羞，他问到：“爱因斯坦博士，您给这个班的学生出的考试题和去年一样吗？”爱因斯坦想了一会儿回答说：“是的，考试题和去年是一样的！”助教迟疑地问道：“但是，爱因斯坦博士，您怎么能给同一个班学生连续两年出一样的考试题呢？”爱因斯坦的回答十分经典：“答案变了！”21世纪的人和之前所有世纪的人，在身体上没有什么不同，然而，内在的思想却已经面目全非了！21世纪要做的事情可能还是理想与奋斗，然而，答案已经变了！面对市场、客户、员工、产品……这些题目，同样是为了盈利！答案也都变了！再用过去的一套去行事已经不灵了！