

遇／见／暖／光／系／列



不可不知的

人性

孙瑜 著

了解人性，觉知自身。

知彼知己，自在人生。

中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



遇 / 见 / 暖 / 光 / 系 / 列

不可不知的 人 性

孙 瑜 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的人性 / 孙瑜著. —北京：电子工业出版社，2017.10
ISBN 978-7-121-32714-8

I. ①不… II. ①孙… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第230644号

策划编辑：潘 炜

责任编辑：任婷婷

责任校对：杜 皎

营销编辑：胡 晔

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19 字数：250千字

版 次：2017年10月第1版

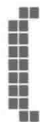
印 次：2017年10月第1次印刷

定 价：49.00元

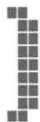
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254308，influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。



序一 暖光，和谐的光



认识孙瑜，还是十多年前中华儿女报刊社和某企业合作搞文化发展公司的时候，我们合办一本叫作《生活家》的杂志。孙瑜在《生活家》的后期进入了。我们见面时，她作自我介绍。我一听这名字，就脱口而出：“你是北青报的孙瑜？”她大大的眼睛发出亮光：“您知道我？”当然知道这个名字，她当记者火的时候，我在《中国青年报》，我们对于北青报雨后春笋般冒出来的新秀还是非常关注的。孙瑜说话时，眼睛里透露着真诚和谦和，时不时冒出智慧的光。她是在《生活家》杂志很困难的时期过来的，此前在《北京娱乐信报》任总编辑。显然，投资方是挖她过来，凭媒体经验来收摊的。

孙瑜的态度使“后事”很顺利地得到解决。在这个过程中，我还发现，孙瑜处世为人十分大度，属于阳光的那种人。我单位派出的负责人，和孙瑜实际上分属两个主管。孙瑜每次向我汇报时，讲到的都是我们这位同志的长处。在事情了结一段时间以后，投资方的老总对我说，对于如何安排好我们这位同志，孙瑜在自己的“老板”面前也说了很多好话，还有据有实。

说实在的，我很欣赏孙瑜这种风格，所以，合作解除以后，我很想把孙瑜留下，因为孙瑜的组织人事关系正好在我们杂志社。没有想

到，孙瑜说她人可以不走，但不想进入编辑部，也不想成为编制人员，而要创办“暖光培训中心”；可以不要中华儿女报刊社的投入，但希望接受报刊社的领导。这个时候，我才知道，孙瑜在当媒体高管的时候，到美国南加利福尼亚大学学过工商管理，获得了那里的博士头衔。她要做的，是她多年以来的理想，就是要把从美国学来的企业教练模式移植过来，做有中国特色的、经过自己精心研究出来的体验式培训。

我知道，面对一个人的选择，首先是尊重；面对一个人的理想，更应该尊重。但我对企业教练行业是做什么的，一窍不通，我需要调查与考察。

我花了一点时间，恶补了一下企业教练的知识，在我所参加的中国企业投资协会，向懂行的人们做了一些了解，找到了中华儿女报刊社与暖光要做的事情的相通之处，他们都是做人的工作，做沟通人心的事情。不过，我通过文字，他们则通过体验式的培训。但是，我对孙瑜说，要在我们杂志社下面做这件事，什么方式、什么课程、什么技术我不管，但是，必须是暖色调的、有利于社会和谐发展的。其实，我知道无论什么事情，都要看谁来做。但是，即使是孙瑜来做，我也要跟她有个约定。果然，孙瑜很快拿出了“中心”的宗旨：“通过体验式培训课程和教练技术，服务于中国企业、家庭、个人，激发个人潜能，增强团队能量，促进家庭和睦，加强亲子教育，推进和谐型社会进程。”

最初，他们的培训，我几乎每训必到。看到他们五六个人，几十

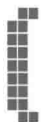
页教材，每个人都有分工，敬业得很，都像前头有一个目标在往前奔。十多年过去了，如今我发现当初的这些创业元老，大多还在里面跑前跑后。暖光创业时的课堂十分简陋，下面常常坐着几十个人，多的时候有近百人，就坐在条凳上，有时候也只有几排长桌。这次一个地方，下次就可能换个地方。即便是这种条件，我发现听课的人却听得很专心，介绍出来的学员身份，也有很多高层次的。后来他们还陆续进入了工商局、税务局等国家职能部门里做内训。大国企、小民企，都对他们热诚相邀。

我看到，他们教练和被教练之间，关系非常融洽，有不少都和他们交上了长期的朋友。这可真是一幅创业的景象，欣欣向荣，朝气蓬勃。我相信他们一定能够成功。

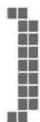
现在，孙瑜已有《21 世纪教练型领导力》《团队合作潜能开发》《觉醒你的爱》等体验式作品面世，11 年来开课场数已近 800 场。

这次让我作序的书名叫作《不可不知的人性》。我相信大家看过内容之后，一定会感觉到暖光的光折射在每一行的文字里，在透过纸背的暖光人的微笑里。光泻到身上，暖暖的，温温和和的，好像周围的世界变得惬意了许多。

原中华儿女报刊社社长、中国报刊协会驻会会长 石国雄



序二 人在画中自在行



中国有句古语叫人生如戏，或人生如棋，或人生如梦。我还有个感悟叫人生如画。人和自然是画，人和社会是画，而且是流动的画，壮丽的画，如青绿山水画、时代烟云画、霜风雪雨画、沧桑变迁画，都是实实在在的画，人人都在画中。

孙瑜女士也在画中，她在用心画自己的人生轨迹图。她曾是新闻人，任《北京青年报》记者编辑，《北京娱乐信报》创刊时期，我请她参与工作，后接任总编辑。她在中年转型，投身心理学的学习研究和社会应用，创办暖光“醒觉人生”课程，以解疑化难的方式服务社会。

我赞赏这种精神，这是务实精神，这是开拓精神，这是为社会服务的精神，这也是人在画中自由行的精神。

基于此，在孙瑜女士专注心理学应用之际，作为曾经的新闻战线上的同事，借用四个字“修己安人”作为祝语，并赘句寄望：

修身养性造化功，

己所不欲化有容。

安得书苑闲情致，

人在画中自在行。

几年来，孙瑜女士在心理学应用上取得了积极的成果，既修己亦

安人，摆在我们面前这本专著就是例证。

人生有路诚为径，事业无涯勤是舟。祝愿孙瑜女士继续自在前行，谱写人生与事业的新画图。

著名新闻人，原北京青年报社社长，北京娱乐信报社社长 崔恩卿

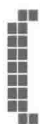
序三 适合国情的心理教练

与孙瑜老师的缘分很长又很短。缘分很长是因为十五年前，她曾经是我太太所在《北京娱乐信报》的总编辑，经常听太太说起令她钦佩的这位媒体界大姐。缘分很短是因为四年前太太说孙瑜老师已经转行做心理方面的培训了，这才有机缘见面交流。一聊才知道，孙老师已经做了十年暖光体验式教练培训，在北京乃至全国各地做了几百场培训。

她所培训的主题聚焦于促进家庭关系和谐、提升团队凝聚力和帮助个人成长，具有很浓的心理学意味，有别于一般的成功学教练、身心灵教练或企业绩效教练。后来，与她深聊之后才知道她通过十多年磨炼，把西方教练技术与中国本土文化、中国人情感特点和心理特征，结合中国社会发展水平以及多种心理学技术，探索了一套自己独特的教练课程，使之更适合中国国情。

《不可不知的人性》一书是孙瑜老师对丰富的培训经验、无数成功案例、长期思考、团体智慧的凝炼精华、理性提升的结晶，我相信此书一定会对处在人生迷途、生活困境、心理困扰、人际纠结境遇的读者大有裨益，能够帮助读者洞悉自我、觉察内心、启发智慧、改善关系、提升幸福感。

中国科学院心理研究所教授 祝卓宏博士



自序 人性与善恶



2004 年刚踏上体验式培训这条道路时，曾在我的师父庄·翰尼的指导下读过一些哲学与灵性的书籍。2005 年底开始，我自己还选读了两本在人性方面有独特分析的书籍。一本，是尼采的《人性的，太人性的：一本献给自由精灵的书》；另一本，是法国作家安东尼·德·圣-埃克苏佩里的《小王子》。

这两本书都涉及关于人性的看法，对我的影响比较大。前者，是尼采为纪念伏尔泰逝世 100 周年而写。书中一方面肯定人性中文明进步、善良、美好的一面，希望挖掘人的潜力，使人类变得更优秀；另一方面又对人性的弱点和缺点，尤其对西方文化传统下形成这种弱点和缺点的导致因素，进行了尖刻的讽刺和挖苦。尼采在书中表达了“自由精灵”意识，诉说了一种超越传统思维方式、传统道德观念而自由的渴望。

而《小王子》后来被拍成电影。主人公是来自外星球的小王子。书中以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了小王子从自己星球出发前往地球的过程中的各种历险。作者以小王子孩子式的眼光，透视出成人的空虚、盲目、愚妄和死板教条，用浅显天真的语言写出了人类的孤独寂寞、没有根基、随风流浪的命运。同时，作者也表达出对真、

善、美的向往。书中描述了人世间权力、虚荣、贪婪、懦弱的滋生，人们向欲望屈服，对物质顶礼，由堕落而痛苦，更因为痛苦而愈发堕落，以及背负着知识的重担而失去了思考能力的世态。

书中的很多经典语言都深深震撼着我的心灵：“人们一点想象力都没有。他们只是重复别人对他们说的话……”，“只有用心才能看得清。实质性的东西，用眼睛是看不见的”。我从2004年接触了教育培训，走进这个行业成为一名导师，又成为培训机构的创始人。十几年来，在国家职能部门、国企事业单位、私企的内训以及公开课程里，在800场次里我接触了数万人，亲历关于“人性”“善恶”的各种故事。

直到接触了系统排列，我才深深洞见关于“人性”，并非仅仅用“善恶”就可以解读。这里面甚至埋藏着家族系统的很多故事。那些我们看上去表现出来十恶不赦的“坏人性”，当事人却在不折扣地忠实履行着其家族的“良知”；我们看上去表现出来的“好人性”，翻看另一面，很可能里面会压抑着深深的家族自卑，甚至是隐忍背后的残忍。

所以，这两年，我做了十几次微课，从各个角度诠释了关于人性的故事，并从系统动力的角度剖析了原理。我看到，所谓人性，不过是家族信念传承带给人的基础烙印，加上本人自己后天稳定的信念价值观在行为上的展现。理解一个人，不应该仅仅是站在他的对立面去评判他，也不单纯是站在他的角度做价值观替代，而是把他放到他的

成长环境里去理解他的人格。他为什么形成了这样的特质？他的什么经历导致了他这样？当你看到那些无奈后，你就生起慈悲和爱。

一个社会，必须有法律法规去惩戒恶人恶行，但同时如果我们还能够看到人深处的脆弱，那我们也就同时可以看到脆弱之下的爱。

关于作者



孙瑜博士，北京暖光咨询中心首席导师，中国系统排列协会行政驻会会长，美国体验式培训鼻祖庄·翰尼教授的嫡传弟子，政府与企业培训首选专家，中科院心理研究所组织与员工促进中心（EAP）特约导师，中国SOS儿童村协会特别教育顾问。2016年，孙瑜导师荣获“中国教练行业特别贡献人物奖”。

北京暖光咨询中心



扫描二维码
关注暖光公众号

序一 暖光，和谐的光	石国雄 / 1
序二 人在画中自在行	崔恩卿 / 4
序三 适合国情的心理教练	祝卓宏 / 6
自序 人性与善恶	/ 7

第一章 我到底重要不重要？ / 1

我们对自己来说永远是重要的，但是在与他人的人际关系当中，就要另作别论。学会基本的尊重和耐心，等到别人需要你帮助时，跟对方建立良好的关系，这时彼此的重要性，才会产生良性循环。

第二章 你是活在爱里，还是活在认可里？ / 19

人与人之间的认可，可以发生在行为、能力层面，也可以发生在身份层面，更可以发生在价值观和信念层面。而爱，是对人各个层面的无分别认同，是有耐心，有立场地感召、支持对方在各个层面的合一。

第三章 人在做，家在看；人在做，天在看 / 33

家在看，是什么？天在看，又是什么？环顾我们的家，我们的父母、兄弟姐妹、爱人、孩子的照片，再来好好看看自己，他们每个人都像是你的镜子，你也像是他们的镜子。

第四章 有人为什么会骗人，有人为什么会被骗？ / 51

——“骗人者的驱动力”和“受骗者的惯性模式”

人们多会将自己的行为合理化。而出于自我保护，对别人的行为就不会像对待自己那般宽容。没有人希望被骗，在要求别人对自己忠诚的时候，需

做到自己对对方也能同样地诚实守信。

第五章 遇到挫折,不是你缺乏知识,很可能是你缺乏常识! / 69

知识和常识间有着怎样的关系呢?很多人学历高,学习知识的能力强,但是现实生活中,却显示出常识不够。当你已经不是孩子,那么作为公民,要知道哪些基本常识呢?

第六章 社会的外部规则与人的内在规条 / 89

规则是外部制定的,而规条是内部制定的。内部是怎样制造规条的?规条服务于什么?规条和外部规则间,是怎样产生矛盾,又有可能实现统一的?只差一个字,却失之毫厘,差之千里。

第七章 婚姻中的评判和体验 / 105

婚姻是脱离原生态家庭,建立自己独立家庭的开始。但很多人在心灵上并没有离开原生态家庭,真正做到独立。那么婚姻前后两个人对各自家族的自动维护,将如何影响婚姻呢?

第八章 孩子与成人错位现象的背后 / 115

为什么有些家庭教育导致孩子不像孩子,成人又不像成人?这一现象背后有哪些地方值得思考呢?当你步入婚姻,你已经在重新创造一个家庭文化,要看清什么是过去行不通的事情,什么是过去优良的传统。

第九章 有话好好说 / 131

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递与反馈的过程。沟

即双方认可的通道；通即通畅，双方愿意继续下去。要实现沟通，就要有话好好说。

第十章 人际关系里的情商新解 / 145

情商有多重要，可能一念天堂，一念地狱。那么，你知道如何检验情商，如何在高情商下快乐生活吗？

第十一章 人际关系紧张，可能源于什么？ / 161

人际关系错综复杂，不但影响着我们的家庭，更影响着我们和社会的关系。我们迫切需要知道人际关系有怎样的规律。

第十二章 人际关系里的敌对情绪解析 / 169

什么是反社会人格，它对我们的关系会产生什么破坏性的影响？我们该如何正视和纠正呢？

第十三章 在人际关系里，你是用心还是用心计？ / 183

有些人认为自己很用心，却受到用心计的人的欺负；也有些人认为自己是善意的谎言，却遭到埋怨。我会用实例告诉大家很多真相。

第十四章 职场政治的背后 / 197

走入职场，就会发生很多人际关系互动。有下级与上级的、有下级与中级的、有中级与上级的，还有高管群体之间的……这些就是职场政治吗？

第十五章 为啥好心不得好报？ / 211

很多女性错误地认为：当自己为这个家庭，为这个男人付出更多的心血，奉献更多的自我，就能得到对方更多的爱。实际上恰恰相反，越是更爱自己的女性越容易拥有一个更爱自己的伴侣与更美满的婚姻生活。

第十六章 关于金钱 / 225

中国人，尤其熟人之间，都不太愿意把金钱挂在嘴边，因为那样会让别人看不起，感觉没有人情味、肤浅。但我们又如何解释“是金子，总会发光”，或是形容某人拥有一颗“金子般的心”呢？

第十七章 导师谈心——微友问与答 / 237

我和初恋男友认识短短四个月；我明知道儿子在外打工挺好的；工作得不到成就感，很不快乐；我心情长期压抑；工作中遇到一个女同事；走出婚姻后我又认识了一个男人；我有信仰……

后记 人性解密 / 282

出版致谢 / 285