

S

全方位提升你的状态

tatus

管好你的状态

提高个人状态，凝聚正面能量

李劲波◎著



每个成功者都梦寐以求的状态密码

没有一个好的状态，再多的能力也无法发挥出来

中国财政经济出版社



编委会

主 编 邓 明

编 委 (排名不分先后)

程庭亮 陈施宇 邓 艳 黄雪珊 余尚祥

杨 平 蒋 硕 孔长春 刘晓武 卢绪文

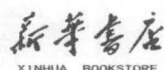
牛建萍 吴 东 吴建平 宋联可 邵昌宝

田建华 郑 义 周圣凯

主办单位 北京联大文化发展有限公司

www.ldwhbook.cn

渠道支持



序 言

管理你的状态，生命如此精彩

每当人们听说我研究的是“个人状态管理”时，脸上总是会浮现出一副复杂的表情：一方面，他们本能地感到我研究的内容应该对他们有好处，因此表现出了极大的兴趣；另一方面，他们感到有些疑惑，因为他们不知道自己能够从中具体学到些什么，可以在哪些方面取得进步。

起初，我觉得他们的反应很有趣。但随着时间的流逝，我却有些头痛了——如果你已经在某个领域研究并以此为主题做了六七年的演讲，别人还是摆出一副困惑的表情，那可就不是什么有趣的事了。在这几年里，有些人认为我是专攻心理学的培训师，而有人却认为我是教情绪管控的培训师，还有的人认为我很擅长人际关系的处理。这种“盲人摸象”式的理解严重阻碍了他们全面发展的可能，于是我决定将我的研究结果和课程内容浓缩在本书中，这样不仅能更好地说明个人状态管理到底包括哪些方面的内容，还能够帮助更多的人管理好自己的状态。

如果要用一句话来说明一下个人状态管理体系的本质，那就是“把科学的原理和规律应用在实际生活中，让你的状态变得更好”。没有一个好的状态，你的生活、工作、人际关系、健康程度都只能维持在一个比较低的层面上。

在过去，你只需要有一技之长或是有很高的学历，就可以拥有一定的社会地位。但如今的社会，其他因素的影响力正逐渐降低，而你自身的状态已经变得越来越重要了。一个人有好的状态，那他/她就能更乐



观、更积极，行动力会变得更强大，更容易获得心灵的平静，大家也更能接受他/她。我们更愿意和状态好的人交朋友，因为我们自己也希望获得更好的状态。

在本书中，我们会讲到如何提升自身的状态，包括发现自身的优势，提高我们的自信，找到合适的目标，管理我们的情绪，和我们周围的环境和谐相处，处理好我们的人际关系（包括两性关系）以及如何看待我们和金钱的关系等。这些部分并非“老死不相往来”，而是相互关联和影响，共同决定着我们的状态，通过学习我们会知道它们之间的依赖关系，以及它们是如何相互促进和提高的。本书中大部分内容都来自我的训练课程，如果你已经听过我的训练课程，那可以简单地将这本书作为复习的辅助材料，毕竟训练课程要比书本丰富得多。

我还会在本书中穿插一些具有代表性的案例来帮助你理解，大多数案例都来自于我的学员和一对一服务顾客，我很感谢他们能够允许我将他们的故事和我的读者一同分享。

当然，还要感谢北京联大文化发展有限公司和中国财政经济出版社将我的演讲内容整合成书籍。我很清楚，要将我在演讲时那口语化的内容转变为书面语言并非易事。拜他们所赐，我获得了一本与我写的其他书风格迥异的书，也让我能够从一个完全不同的角度来审视自己的培训内容。

很多人可能会不解，我为什么要一直坚持在“个人状态”领域呢？一方面，我确实在这方面更有天分；另一方面，我也坚信，管理个人状态的方法不仅能帮助你提高自己的状态，而且当帮助的人数达到一定程度的时候，由这些人组成的团队、企业甚至整个社会也都能变好。只要你自己能够提高自己的状态，就有可能让你们身边的人过得更好。

现在，就请跟随本书的引导，让你的状态变得更好吧！

目 录

第 ① 章

解开状态密码：初识个人状态管理

◎ 什么是个人状态管理·····	2
◎ 为什么要学习个人状态管理·····	8
◎ 谁需要管理自己的状态·····	11
◎ 状态管理没有万能公式·····	15
◎ 学习的误区·····	18

第 ② 章

关联状态密码：环境的影响

◎ 近朱者赤，近墨者黑·····	22
◎ 谁在影响你·····	27
◎ 好环境，坏环境·····	35

第 ③ 章

开启状态密码：发现独特优势，激发自身潜能

◎ 什么是潜能开发·····	40
◎ 发现优势，增强自信·····	45



- ◎天生赢家，事事找专家····· 55
- ◎在工作中发挥优势····· 60
- ◎如何激发他人潜能····· 70

第4章

目标状态管理：找到属于自己的目标

- ◎目标：一切的源头····· 80
- ◎让目标染上你的个人色彩····· 83
- ◎目标设定的具体方法····· 87
- ◎目标设定的致命误区····· 97
- ◎让工作目标与生活目标相结合····· 104
- ◎通过学习达成目标····· 114
- ◎获得更好的学习效果····· 122
- ◎一张一弛，文武之道····· 129

第5章

情绪状态管理：好情绪自己做主

- ◎什么是情绪管控····· 134
- ◎情绪管控的认识误区····· 138
- ◎身体状态对情绪的影响····· 142
- ◎控制自己的焦点····· 146



◎完美主义与横向比较·····	152
◎焦点对人际关系造成的影响·····	157
◎潜意识对情绪的影响·····	162

第 6 章

人际关系管理：拥有积极的人际关系

◎积极人际关系的前提·····	166
◎如何让自己在别人眼中更有价值·····	172
◎两性关系的影响·····	183
◎人类三大基本需求·····	190

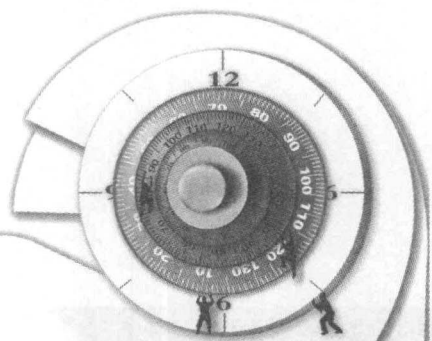
第 7 章

财务状态管理：物质富足带来更多精神财富

◎先物质，后精神·····	200
◎生活的投资回报率·····	204
◎金钱和幸福有何关系·····	207

后 记

211



第 1 章

解开状态密码：初识个人状态管理

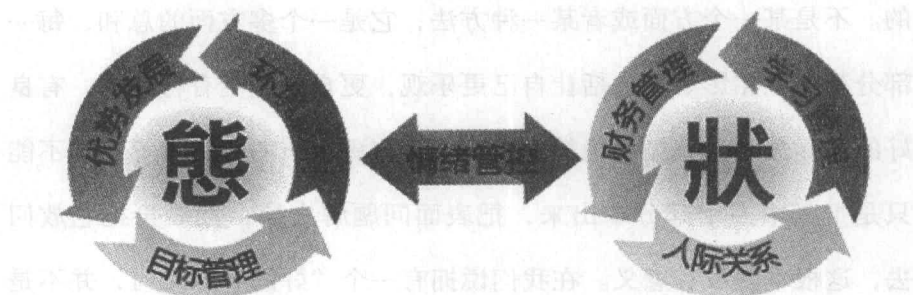
- ◎ 什么是个人状态管理
- ◎ 为什么要学习个人状态管理
- ◎ 谁需要管理自己的状态
- ◎ 状态管理没有万能公式
- ◎ 学习的误区



◎什么是个人状态管理

在这个发展日益迅速、压力与日俱增的时代，每个人都希望成为脱颖而出的人才和所在集体的骨干，爆发出更多的潜力，创造出更好的业绩，并且在获得更多资源和利益的同时也为他人做出更多贡献。然而希望与现实总是有差距的，结果既受到我们周边环境的影响，也取决于我们的实际能力，同时我们的状态更是起着至关重要的影响。事实证明，保持一个良好的状态不仅决定了你的心理、情绪变化，还影响着你的人际关系和工作效率，从而改变你在生活、工作中的方方面面。

我在训练中一直强调，要管理自己的状态先得搞明白“个人状态管理”是要管理哪些方面，而这些方面都起到了怎样的作用。大多数人之所以无法掌控自己的状态，是因为并不清楚到底是什么影响了自己的状态，甚至对“个人状态管理”这个概念的认识都还很模糊。简单来说，个人状态需要管理的是两个部分：“状”和“态”。



一讲到“状态”，大多数人就会优先往精神层面考虑。很多人会问我，个人状态管理和心理学有什么关系。它们倒真是有一些关联，但并不相同，因为个人状态的调整不可能只是从心理层面进行提升，那只是它的一个方面。

以前的“状”字，左边一个月，右边一个犬，它是表现狗的架势，后来泛指事物的各种形态。在实际生活中，它包括了财务管理、人际关系管理、学习管理等一系列方法和原则。而繁体的“态”字，上面一个“能”，下面一个“心”，正所谓“心能其事，然后有态度”，主要是心理层面的部分，包括个人优势发展（包括性格优势和技能优势）、目标管理、情绪管控以及和环境的互动等。也就是说，状态包含了内在和外在两方面，既要让你内在的境界提高，也要能够让自己外在的表现显示出你的良好状态，它们之间是一个相互促进的关系。

如果你要让自己达到一个最优的状态，就不能只是提升自己的思想境界或者满足自己的物质需求，也不是只有爱与被爱就可以达到



的。不是某一个方面或者某一种方法，它是一个多方面的总和，每一部分都会互相影响，包括让自己更乐观，更自信，更有行动力，有良好的人际关系，有更明确的人生目标，有更健康的身体等等。你不能只是把其中一个部分拿出来，把表面问题解决掉，然后再把它放回去，这根本就没有意义。在我们说拥有一个“好的”状态时，并不是说要有一个“完美”的状态，而是要有一个“完整”的状态。

到底个人状态是如何影响实际生活的呢？我们可以先看一下两个生活中的例子。

李先生是我的好朋友，他的活力和乐观总是能够感染周围的人。他并非那种很会说话的人，作为一名普通的IT人员，收入也仅仅只是能够维持生活，但无论是谁看到他都会清晰地感受到他那饱满的热情。他有着良好的人际关系，对自己的工作也很满意，最重要的是在面对挑战的时候他总是可以乐观对待，这让他比别人更容易发挥自己的实力。在这个充满诱惑的时代，他很清楚自己真正想要的是什么，每一天都在为自己的目标努力着。

小杨是我在大学里的一名学生，以学校的标准来看的话，她绝对可以被称为“典范”：成绩优良，在学生会担任干部，大二就入党，全系第一个找到工作。但开始工作以后，她却无法迅速适应新的生活模式，无论是人际关系还是工作模式都和之前的生活相差很大。而且她还发现自己在选择工作时只考虑了收入，却没考虑到是否符合自己的个性，结果这份工作特有的无休止的返工让小杨有些抓狂。小

杨毕业半年后的春节，我参加了他们班级的聚会，即使你没有受过心理学的专业训练，也能看出她的状态有多低落：表情沉重、无精打采，说话态度也比以前消极多了。工作上的不顺利还影响到了生活，她当时还正在和母亲冷战中，理由只是一周前为了穿什么衣服和母亲吵了一架。

这只不过是我见过的无数案例中的其中两个，我想你一定从中看出两者的状态有多大的差异。冰冻三尺非一日之寒，他们各自的状态绝对不是突然出现的。到底是什么因素让他们的状态有如此大的差异呢？

个人状态的精妙之处在于，它牵涉到了我们生活中的方方面面，错综复杂。很多人能够大致感觉到自己的状态，却不知道怎么样来改善它，只能凭着感觉去调整。其实，只要你能掌握方法，就可以加以改善，让你的状态变得更好。在本书中，我将把这些部分一道道来，理清它们之间的关系。

【学习锦囊】找对方法很重要

关于状态管理的技巧和方法有很多，你可能听说过其中一些。但很多人还是没办法付诸实践。这并不只是因为不懂方法，而是因为心智模式和思维模式都停留在原有的水平上，很难把那些方法加以运用。比如史蒂芬·柯维的成名作《高效能人士的七个习惯》，尽管列



出了高效能人士的几个特征，但一说到达成方法，就只有四个字：以终为始。虽然这四个字简单易懂且寓含哲理，但我并不认为所有人都将这四个字应用在了自己的生活和工作中。事实上，大多数看了那本书的人并没有用这四个字让自己成为高效能人士。很多人只知道一个大方向，但具体该怎么走，却毫无头绪。

为什么会这样？难道方法错误了吗？其实相对于方法，更重要的是如何让我们自己按照正确的方法行动起来，我会在之后的章节中反复讲到这一点。当你有了足够的体验并改变了思维模式，才可以更好地改善你的状态。

很多人在参加了我的训练后表示，如果能早一些认识我或者参加我的训练课程就好了，但其实我很想和他们说：“代价是迟早要付的，越晚付，代价就越昂贵。如果你在看完本书后获得了些许启示，也不意味着如果你在几年前参加了我的训练课程或读到本书会得到和今天一样多的收获。没有任何人生阅历的阅读是没有意义的，即使是走了弯路，也是有它的意义的。如果你还没有发现它的意义，那很有可能是时机还没到或者你没能把焦点聚集在它身上。”

这让我想起了一个故事。

一个年轻人找到一位得道的老者，问了他一个深刻的问题：“智慧从何而来？”

智者的回答是：“正确的判断。”

年轻人又问：“正确的判断又从何而来呢？”

智者回答：“经验。”

年轻人再问：“经验哪里来？”

智者说：“错误的判断。”

虽然这个故事在逻辑上有个小漏洞（毕竟正确的判断也能带来宝贵的经验），但这并不影响我们理解这个故事想传达的核心思想。尽管去做你认为正确的事情吧，即使最后证明那是错误的。不要想着一步到位，成长本身就是一个不断犯错的过程，就算你还没有经验，也可以先做了再说。



◎为什么要学习个人状态管理

虽然大家一直都认为自己的状态非常重要，但个人状态管理真正被重视起来，还是近十几年才开始的。

在此之前，由于资源限制、文化发展等各种原因，人们并没有充分意识到个人状态对于自己生活与工作的重要性。他们更重视获取生活资源，保证自己的生存需要，这就导致了他们不怎么重视对自己状态其他方面的管理。

然而，在现今这个科技改变生活、基础生存能力普遍提高的时代，个人状态就不是那么无关紧要的了。相对于个人能力而言，个人状态在这个时代显得更为重要。无论是工作还是生活，人们都越来越重视一个人本身的状态。一个状态好的人更容易被他人所接受，人际关系会比较好，事业上的发展也会比较顺利。如果状态不佳，有再多的能力也不见得会有用。

可见，现在人们开始关注自己的状态管理并不是没有道理的。



过去的人必须先满足自己的温饱需求，当温饱的需求满足以后，就开始追求物质财富。到了现在这个物质层面已经足够满足温饱的时代，大家所渴望达到的状态已经不只是单纯地达到温饱或者追求物质财富而已了，按照现在比较流行的话来说，就是要获得更高的生活品质。

在这个时代，人们第一次真正地追求精神和物质的双重满足，它们相辅相成，给予人们极大的满足感。坏消息是，大多数人并没有学习如何用非物质手段来满足自己。沿用我们追求物质需求的方法来获得两者的平衡显然不是一个好主意，我们必须用一种全新的思维模式来适应这个世界。

【学习锦囊】基础的建议

在讨论如何提升自己的状态之前，我有必要先提供一些基础的建议，来帮助你更有效率地管好自己的状态。

老子曾经说过这么一句：“上者闻道，勤而习之；中者闻道，若存若亡；下者闻道，大笑之，不笑不足以闻道。”我们要成长，就必须接触各种不同的人或事，获取足够的资讯。但足够的资讯并不等同于大量的资讯，过多的资讯反而会干扰你的判断。你可能会在一开始收集很多资讯，但你真正需要做的是筛选出那些能够让你做出正确决定的资讯。严格说来，获得足够的资讯其实有两个步骤：收集资讯和筛选资讯。



如果你要提升自己的状态，就不能被自己原有的想法给禁锢住了。这个世界上不是只有一种想法或者做法是唯一正确的，有的时候你需要离开你所在的那个小圈子，到别的环境里去看一看，参加一些别的活动，否则你看待问题的角度就会变得很有局限。我在本书中所展示的内容很有可能和你过去接受的教育有很大不同，因此请先记住：你头脑混乱的时候就是你成长的开始。你只有感觉到自己的认知和实际体验有矛盾了，才能够把这个矛盾打开，之后才有可能得到真正的成长。

此外，大多数人花在做决定上的时间都过多了。事实上，在基本条件不变的情况下，不管你是花三小时还是花三年时间考虑，得到的结果都不会有太大的差别。大部分人会在犹豫的状态中一直徘徊，直到最后一事无成。

无论情况有多混乱，你都要尽可能快地做出一个决定。如果你觉得理智的分析还不足以帮你做出决定，那就靠直觉。除非你已经真的被压力给压垮了，处于一个非常情绪化的状态，否则你都得尽快作一个决定。在大多数时候，三年可能比三分钟更容易出问题，资讯过多会导致思考疲劳，反而阻碍了你的判断。