

薛琦·著



脑科学 自我管理法

看得懂的脑科学
帮你成为职场里最睿智的人

用得上的职场心理学
助你成为职场里最成功的人

本书融合脑科学、心理学、哲学，提供通往富足内心的完整路径
脑科学可以帮你高质量完善自我管理，
打破思维定式，实现人生进阶与蜕变

具有治愈系声线的心灵导师，电波中温婉亲切的心理主播，
策划了广受追捧的《心情咖啡馆》，疗愈超过1600万小伙伴。

本书案例源自广播节目《心情咖啡馆》

沈政 岳晓东
沈家宏 胡慎之
黄伟强

诚意推荐

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

脑科学 自我管理法

薛琦·著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

脑科学自我管理法 / 薛琦著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2020.1

ISBN 978-7-115-52682-3

I. ①脑… II. ①薛… III. ①脑科学—普及读物
IV. ①R338.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第268348号

内 容 提 要

本书作者结合其掌握的脑科学和心理学知识,以及近年来通过广播节目《心情咖啡馆》分享及解析过的无数案例,希望能为正在职场奋斗的广大读者提供个人成长的方法,借助脑科学和心理学帮助职场人在个人认识、社会行为、沟通、情绪“解码”等方面,从藏着无穷密码的大脑中找寻规律,捕获智慧,挖掘潜能,成就自我。

◆ 著 薛 琦

责任编辑 赵 娟

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.5

2020年1月第1版

字数: 165千字

2020年1月北京第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055493 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



推荐序

最近的五六年里，我都在为中国科学院心理研究所讲授生理心理学专题课程，学生大都是40多岁的成功人士，有较高的学历和较光鲜的职业生涯。本书作者薛琦因为在其中比较年轻，又多次专程赶来全程听课请教，她对脑科学的求知欲格外引起我的注意。薛琦是广东广播电视台的主持人，她希望通过学习丰富自己，向听众传播更多的知识。我知道她一直在通过节目和项目积极开展脑科学和心理学知识的科学普及，并获得了诸多好评，可是，我没有料到几年之后，她的200多页的著作会呈现在我的眼前。

大众需要犹如本书一般的科普读物，来更新市上传播的陈旧理论。人脑与普通哺乳动物脑的不同，主要在于人脑中存在着前额叶，特别是以内侧前额叶为主导的社会认知神经系统，这个系统“统帅”着三位一体的哺乳动物脑。本书探讨的人际关系、社会行为、社会认知神经系统，正是人与动物的重大区别。

这本书不同于一般心理科学和脑科学的教科书，它既不是以认知过程的心理学问题开篇，也不是从大脑解剖学谈起，而是从“我是谁”这个自我意识问题着手，随后对情感、认知和人际关系、社



会行为等重大心理学问题进行探讨。所以，从表面上看，本书的标题虽然大都是广播节目《心情咖啡馆》的“菜单”，但实际上融入了心理学的基本理论命题。对此，本书作者在前几个部分给出了比较翔实的解读，例如对“镜像神经元”的解读就很现代、很准确。

本书内容丰富，捕捉到人生发展过程中许多生动的事例和鲜活的经验，既有人文情怀，又有历史典故，还有深奥的哲理和心脑科学基础。语言更是风趣优美，充满青春的活力。总之，这本书确实是一本别样的心理学专著，书中正能量四射，鼓舞人们胜不骄、败不馁，映射出当代中国的时代精神。

北京大学心理与认知科学学院教授

沈政

2019年1月26日于北大寓所



自序

这几年我一直在脑科学、心理学和媒体这3个专业领域进行跨界传播，在传播知识的同时也在学习知识，在此过程中常有豁然开朗的感觉，这坚定了我跨界传播的决心。

成为国家心理咨询师，就像打开了我通往心理学的一扇门。没想到，持证这件事会成为《心情咖啡馆》这档广播节目最初的策划起源。《心情咖啡馆》一开播，我就接连不断地收到私信留言。至今，留言数量用“不计其数”来形容也是很贴切了。这些算得上是实实在在的收获，也是我创作本书的动力源泉和资料库。

《心情咖啡馆》多年来常居广东地区同时段收听率榜首，官网之外的平台点播量早已过千万，被称为“夜空中最治愈的咖啡馆”，在这里我要感谢所有小伙伴的支持。为了保证节目的质量，我最初做每期节目前都会准备五六页纸的专业文稿，以至于后来做节目、做策划时也习惯了“粮草先行”。若说《心情咖啡馆》好听，真不是偶然。

“不计其数的留言”是无数人揣着自己的故事写下的，他们无处表达、无从宣泄，得不到理解和关怀，只能在夜里黯然神伤。而



让我震惊的是，这个现象的普遍性就像天黑后亮起的万家灯火一样密密匝匝。其中很多留言时常会冷不丁地牵扯到我的脑神经，让我一想起就下意识地咬紧牙关深吸一口气。于是，《心情咖啡馆》的开播也在我心里埋下了这样的种子：“在媒体人、主持人这些职业身份之外，我想再做些什么！”

这些年，除了主持节目、受邀讲课和举办讲座外，我也策划项目，打造了公益融媒项目。很高兴因此收获了奖项和口碑，也越发使我感觉到在让科学知识更好地“落地”、在日常生活中体现更大的实用价值上，需要更多支持的声音和力量，也需要更多的人扎扎实实地去做些什么。

这些年，心理学与脑科学被更多的人知晓和重视。心理学的研究涉及认知、情绪、思维、知觉、人格、行为、人际关系、社会关系等。“脑科学”是本书对认知神经心理学这一新兴交叉学科的概括性称呼，通过对心理过程的脑机制的研究，对生活中的行为和现象背后的逻辑做出科学解读，例如压力会影响“脑神经生成”，积极情绪可以提高绩效，激素水平会影响共情、信任感等，男女不同的大脑运作会导致不同的情绪行为表达，等等。

让我高兴的是，在传播的过程中我时常能听到惊叹：“原来如此，这些事情都是有生理基础的啊！”是的，物质基础决定上层建筑，我们的认知状态、人际关系、存在感、幸福感都是被情绪感受与言谈举止所影响和决定的，而所有的情绪感受和言谈举止，就取决于

我们精密运作的大脑这个物质基础。精神感受是无形的，但通过脑科学，它可以被量化呈现。

本书针对的是职场主题，因为相当一部分留言提及的困惑都源于职场，这些案例经过处理后被放在了书里。确实，对于大部分人而言，每天除了休息和进食，几乎都在做着与工作相关的事情。换言之，我们在职场与同事相处的时间甚至远远多于我们和家人、爱人、朋友相处的时间。

要想在职场中找到傍身之地，就必须不断寻找、不断奋斗。然而，在寻找和奋斗的过程中，各种职场问题接踵而至。我总结后发现，职场问题的根源大部分属于心理问题，集中表现在自我认知、情绪控制等层面，而清晰的自我认知、良好的情绪控制和识别能力、较高的情商，都是纵横职场的重要“武器”。

《脑科学自我管理法》这本书，是我自己掌握的脑科学知识和心理学知识，以及这些年在《心情咖啡馆》节目中分享及开导过的无数案例的综合呈现，希望能为各位读者的职场奋斗“补养”，希望脑科学和心理学知识能帮助你们完成对自己、对他人、对生活的解惑，希望你们都能从藏着无限密码的大脑中收获智慧、挖掘潜能，希望你们都能在职场中游刃有余、成就自我。

最后，我要衷心地感谢给予我大力支持的各位人士。感谢我的专家老师们，在我学习脑科学、心理学并运用其策划相关项目的过程中，给予了我莫大的启发和无私的支持，你们的传授和分享让我



充满自信和动力。感谢所有志同道合的好友和同行的小伙伴，没有你们不遗余力的鞭策和鼓舞，我相信自己不会走得这么自信、这么远。感谢我的单位和领导，倘若不是你们给予我如此多的实践机会和足够大的创作空间，恐怕我至今仍在原地踏步。感谢这些年一直鼎力支持《心情咖啡馆》的所有听众，我永远不敢说“没有《心情咖啡馆》就没有你们”，但我却深知并愿意大声地说出来：“没有你们，就不会有《心情咖啡馆》！”

我尤其要衷心地感谢我的家人，是你们启发了我的创意，是你们鼓励我不断前行、不断挑战自我；没有你们的陪伴和支持，我很难想象自己怎样才能“熬”过那些漫长的创作过程和孤独的写作时光。

2018年12月9日



目录

第一部分

- 一个很重要的问题——“我是谁？” ____001
 - 1.1 自我认识，遇见未知的自己 ____002
 - 1.2 别让刻板印象遮蔽你看待世界的目光 ____017
 - 1.3 愿你活成自己喜欢的模样，无须凭借谁的阳光 ____028
 - 1.4 自信勇敢，做魅力四射的追梦人 ____038

第一部分

- 情绪管理 ____051
 - 2.1 天使与魔鬼，只有两个字的差距 ____052
 - 2.2 高情商的人，从不为坏情绪买单 ____059
 - 2.3 能控制情绪的人，比拿下一座城池的将军更伟大 ____070
 - 2.4 克服职场焦虑，成为情绪的主人 ____076
 - 2.5 让“弯路”不白走，每一步都算数 ____086



第三部分

◦ 知己知彼 ____ 095

3.1 那些喜欢“剁手”的人，后来怎么样了 ____ 096

3.2 为什么我们会成瘾，真相原来是这样的 ____ 105

3.3 知己知彼，接纳人性的多样化 ____ 114

第四部分

◦ 高情商是成长晋升的法宝 ____ 127

4.1 所谓高情商，就是把话说到对方的心坎里 ____ 128

4.2 别让低情商成为你成长晋升的绊脚石 ____ 137

4.3 情商进阶，从停止抱怨开始 ____ 144

4.4 以情讲理，才是高效的沟通方式 ____ 153

第五部分

◦ 认知世界的方式，比才华更重要 ____ 165

5.1 你与同事的相处模式，决定了你的认知层次 ____ 166

5.2 治愈系的“心灵鸡汤”，为什么越喝越没有营养 ____ 178

5.3 最怕你一生碌碌无力，还安慰自己懒惰可贵 ____ 188

5.4 走合作共赢之路，让职场发展更稳固 ____ 198

第六部分

◦ 远离舒适圈 ____ 207

6.1 别在本该奋斗的年纪，选择了安逸 ____ 208

6.2 伪舒适，正在一步步毁掉你的专注力 ____ 217

6.3 以失败为母，让每一次的成长都无可替代 ____ 226

6.4 频繁跳槽仍不顺，是怀才不遇还是眼高手低 ____ 233

第七部分

◦ 自我成长 ____ 245

7.1 成长的代价，就是敢于走出舒适圈 ____ 246

7.2 愿你“折腾”半生，归来仍是少年 ____ 254

第一部分

一个很重要的问题——“我是谁？”

在职场中，许多人精心准备，却过得不顺；许多人满腹才华，却无人问津，原因便在于没有认清自己。老子说：“知人者智，自知者明。”古希腊先哲也早就有“认识你自己”的警世箴言。由此可见，清晰的自我认知，是找回在职场中迷失的自己的第一步。



1.1 自我认识，遇见未知的自己

在希腊阿波罗神庙入口处的上方，用古希腊语刻着这样几个字：认识你自己。

在古希腊，大部分到神庙的人几乎都带着受命运启示的使命，希望能够看清自己的终极命运。这几个刻在显眼处、人们目之所及的字，其实也是在告诉我们：即便你得到了再大的启示，倘若没有真正“认识自己”，也无济于事。

2000 多年前，无论是西方的哲人苏格拉底还是东方的哲学家老子，都表达过相近的思想——“自知者明”。在我们探索命运之前，是否也问过自己这个最基本的哲学问题：我究竟是谁？

说到这里，先和大家分享一个我很喜欢的小故事。

一只流浪的老鼠在机缘巧合下来到一座庙宇，并在庙顶上安营扎寨，生活了下来。老鼠并不知道什么是庙，更不理解庙的意义，但这并不妨碍它在庙顶上愉快地生活。每天，老鼠在庙宇中随意穿梭，享用着丰盛的供品，甚至还拥有一些神秘的“特权”，例如，可以听到很多人的秘密，可以接受跪拜，等等。时间一长，老鼠习

惯了，以为一切都顺理成章、理所当然。

后来，一只饥肠辘辘的野猫跑进庙宇抓住了老鼠，准备饱餐一顿。

老鼠非但没有害怕，反而高傲地对猫说：“你不能吃我！你应该向我跪拜！人们都是这样做的！”猫一脸讥讽：“人们向你跪拜，只是因为你在的位置，而不是因为你！”然后迫不及待地把老鼠吞进了肚子。

老鼠在一个不属于自己的环境中得到了不属于自己的礼遇，在这种情况下，它不仅没有摆正自己的位置，还对假象信以为真。这个故事告诉我们：无论身在何处、居于何位，都要认清自己。

资深 HR 文子在收到的应聘者的个人简历中常看到这样的描述：“熟悉多种视频图像编辑软件，包括 Vegas、Premiere、Photoshop 等，有 5 年以上的编辑经验，作品多次获奖，我相信我这方面的能力已经超越了大部分竞争者的平均水平。”

其实，文子在最初做面试官的那几年经常会感到无奈。因为相当多所谓的“5 年经验”，其实是 5 年前开始入门学习或开始接触，纯粹是“懂得操作”；至于获奖，有的是在校期间在本学院的创作评比中拿了奖，有的是在前公司的团建活动中的小组竞赛胜出了，甚至有人这么介绍：“我们小区在春节期间举办了一次业主作品评选，我获得了一等奖，得到了 1000 元奖金。”

统计发现，超过七成的应聘者都表示自己在某项能力上的表现



优于平均水平，可这是违反正态分布规律的，即使用最基本的数学常识想想也知道，七成的优秀比例怎么可能是常态？这不过是应聘者为了被录用而不惜夸大，或者他们真的认为自己就是优秀的、出类拔萃的。

看看以下这两段职场经历，通过对比或许你能得到一些启示。

情形一：M 是某网络公司的运营主管，入职后一直表现优异，短短几年就因为业绩突出晋升为主管。后来，当原公司的成长速度无法再跟上他的成长速度时，他果断选择了辞职，并被另一家更大的网络公司以 3 倍的工资聘用。

情形二：B 是 M 的研究生同学，在某网络平台上做新媒体运营，同样位至主管，他得知 M 的经历和状况后便效仿 M 跳槽。可当 B 前往聘用 M 的大型网络公司面试时，却被评价为“专业能力不扎实，缺乏清晰的自我认知”，结果被淘汰。

在 B 看来，同样的学历，同样的职务，职场发展就应该是类似的。但不同的公司有不同的规模、制度、企业文化，这就决定了职位和岗位即便叫法一样，实质也可能不同；尤其是个人能力所决定的职业能力，才是个人发展、影响企业选人用人的决定性因素，即企业需要评估职场人是否具备实现工作目标的专业能力，是否具备特定职务所需的能力，是否具备提高企业市场占有率的创新能力，是否能为客户创造价值，以及是否能助力企业塑造企业文化。

B 正是因为缺乏这些认识，缺乏对自己、对公司、对行业的从

点到面的了解，才会认为自己应该拥有和 M 一样的境遇。

而 M 呢？他在过去的工作经历中收获了好评，并且不断自我增值，自我认知更加清晰，对自己有合理的职业规划，所以他也就得到了更好的发展。

从这两个案例中可以看出，在职场中，凡是那些能够有一定成绩、成长迅速的人，无一例外都能够清晰地认识自己，并对自己做出合理的规划和准确的定位。

在职场，有很多因为陷于某些自我认知错觉而难以自拔的人，这些认知错觉包括认知中的自己比实际的自己要优秀、认为自己比一般人更优秀，等等。

据说，几乎有 95% 的人都对自己拥有自我认知的意愿和能力深信不疑，可实际上，真正拥有这个能力的人不超过 15%。我曾做过一项关于“自我认知”的调查，在参与这项调查的 382 名听众中，有超过 85% 的人都认为自己至少在一个方面比一般人的能力更突出，认为自己比一般人更有魅力，或者反应更快、更值得信任、更善良、更有亲和力、更特别，等等。可以说，绝大多数人在生活和工作中都有认为自己至少在某一个方面优于常人的感觉。图 1-1 是智商正态分布示意。

以统计学中最常见的正态分布为例，智商、寿命、身高、考试成绩等都服从正态分布。例如，68% 的人的智商都处于 85 ~ 115，16% 的人的智商低于 85，剩下的 16% 便是智商高于 115 的人。现