

让人 积极快乐的 七个转念

王金才 著

知识改变命运



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

知识改变命运

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

让人积极快乐的七个转念 / 王金才著. —广州: 华南理工大学出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5623-5548-9

I. ①让… II. ①王… III. ①思维方法-通俗读物 IV. B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第190658号

Rangren Jiji Kuaile De Qige Zhuannian

让人积极快乐的七个转念

王金才 著

出版人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼, 邮编510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 吴兆强

责任编辑: 吴兆强

印刷者: 广州市穗彩印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 5.75 字数: 112千

版 次: 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

作者 介绍

本人毕业于西北农林科技大学，获农学硕士学位，工作期间获得饲料与畜牧行业EMBA、美国NLP高级执行师（应用心理学）证书，开创了“积极心态”等课程，有超过百场的培训经验。现为湛江恒泰投资信息中心合伙人，是湛江恒兴养殖技术服务有限公司总经理及广东恒兴股份副总经理、高级内训师。培训的代表课程有积极的心态、正能量、职业经理人素养等。

本人幼年就失去了母亲，而父亲脾气暴躁，1981年住校读初中时正值改革开放初期，在我们吉林那个偏僻的小镇，正面临着社会价值观的动荡，年轻人喜欢耍横斗狠。周围有人说，这样的孩子七成会成为少年犯。而今，不惑之年的我，从一名技术员成长为总经理和集团公司股东，还开发了“积极心态”课程，并在多场培训中亲自授课，广受欢迎，实属不易。

你可能会好奇本人是如何一路走过来的。不止你们，其实，连本人多年前的老师、同学、同事听到、见到本人的变化也很吃惊，因为，在他

们的印象中，本人是个内向、不善言谈的人。刚参加工作时由于不善于与人沟通，有时会得罪领导、同事，气得自己辞去事业单位的职务，进入民企。后来，在社会中的磨炼使我日益成熟，为此本人在业余时间开始关注实用心理学，通过学习知道美国催眠大师米尔顿从小患小儿麻痹症，为减缓双腿带来的痛感，他不断修炼，通过催眠术减缓自己双腿的痛感，最终成为著名的催眠大师；全国优秀教师、中国人民大学附属中学教师王金战老师因为自己曾是个“差生”，最清楚“差生”的心理，从而以健康的心态和有效的沟通激励无数差生考上名牌大学……我意识到，我也可以把自己的弱点修炼成优点，那就是反过来，把关注点转向正面的、积极的方面。

2009年，我获得了NLP高级执行师证书，通过向黄启团老师和张国维老师的学习，打开了通往积极之道的另外一扇大门。

其实我们每个人都向往积极、美好的人生，只是大多数人不懂得如何去做。那么，是什么影响人的一生呢？

答案不是家庭背景，不是生辰八字，更不是任何人。能改变自己自己的只有你的思维或者说是你的想法，当你换个想法或者说转个念头，世界将从此不同。

一种自我成长的喜悦，一种想与人分享、希望更多人受益的冲动使我历经十数年时间写成此书。该书的内容实用、新颖、浅显易懂，七个转念，既是理念，又是方法，可以让我们在面对问题和压力时，快速跳出负面思维和不良情绪，帮助我们在身处逆境时看到解决问题的诸多可能性，从而改变自己，成为积极向上的人。

七个转念产生背景 / 1

01

第一个转念：“要”

- 一、“要”多用正面语言 / 6
- 二、“要”给人肯定，以肯定达到鼓励作用 / 9
- 三、在交往中“要”掌握快乐法则 / 13
- 四、“要”活在当下 / 17

02

第二个转念：“能”

- 一、“能”自己先做些什么，再要求别人做什么 / 22
- 二、“能”做到沟通时先尊重他人 / 29
- 三、“能”让人做得更好的是责任心 / 32
- 四、“能”用开放式提问，给出更多选项 / 35

03

第三个转念：“有”

- 一、拥“有”过去的经验 / 36
- 二、拥“有”现在的资源 / 40
- 三、拥“有”引领未来的理念 / 44

04

第四个转念：“用”

- 一、“用”在有效率的方向 / 46
- 二、“用”在有效果的方面 / 50
- 三、“用”在有效益的事物 / 54

05

第五个转念：“好”

- 一、预设事情有“好”的结果 / 62
- 二、预设人的动机是好的 / 70
- 三、预设对方是好人 / 74

06

第六个转念：“解决”

- 一、解决问题从觉察情绪开始 / 76
- 二、解决问题需要有效沟通，有效沟通需要亲和力 / 83
- 三、解决现场问题的三步曲 / 89
- 四、解决问题的理解层次法 / 91

07

第七个转念：“五指”心态

一、内省心态 / 104

二、换位心态 / 116

三、坦诚心态 / 130

四、主动心态 / 136

五、知足心态 / 146

致谢 / 154

附表 / 155

参考文献 / 169

七个转念 产生背景

2002年的一天，我聆听华南理工大学陈春花教授的公开课，对于我的提问，她说：“你需要积极心态！”这一句话当时就印在了我的内心深处。当时我虽涉世不深，但我有一颗上进之心，我很想通过自己的努力在这个社会上能有所作为，体现自己的价值。从此我立志培养自己的积极心态，不断总结、反思。多年以来，陈老师的话一直回响在我的脑海中，给予我力量。

2004年，我从农牧行业EMBA班毕业，山东六和集团董事长张唐之先生对我说：“积极对待自己、主动对待工作、热情对待别人……”饲料行业教父之谆谆教导历久弥新。

从此之后，我开始做积极心态培训课程，本书中的七个转念，是我通过企业创业运营管理实践，结合多年的企业培训总结而成的，这种办法对我管用，相信对大家也有帮助，因此将此办法

介绍给大家。所谓“七个转念”是“要、能、有、用、好、解决（图0-1）及五指心态（图0-2）”。为了方便记忆，将前六个转念“要、能、有、用、好、解决”连接起来，简称人生在世要做一位“要能有用”的人、“好”人、“解决”问题的人。

七个转念可以指引大家给事件的发生一个积极主动向上的解释，应用七个转念，可以让个体从当下的每一刻起，去连接本人积极主动的人生目标。经过长时间的反复运用，当这七个转念成为我们的日常习惯时，我们的心态将更加积极，大脑潜能将会得到更大的发挥。

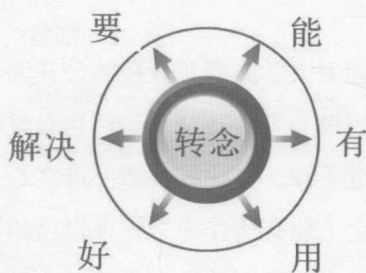


图0-1 转念一~转念六：
要、能、有、用、好、解决



图0-2 转念七：五指心态

何为转念？谈转念之前，我先来解释下什么叫“念”。

“念”指“念头”，也可以理解为思考的焦点或注意力的焦点。

念有初念与转念之分。我们平常所说的“念头一闪”就是初念，也就是脑海里刹那间闪过的当下意识或潜意识。转念是指初念经过大脑思考，转化后的念头、意念。

人们日常行为的决策原点是动机。一个动机可以有多个念头，念头的差异会造成行为的差异，由此，可以说“念头决定行为”。

人们遇到事情或者问题时，初念产生的时间可能只有不到0.01秒，一般来说，5秒内是冲动、仓促、愤怒的魔鬼时间，同时，这5秒内的初念反应又往往决定人们的行为后果。如果在5秒内能够冷静地转念，控制冲动的初念，事情就会向好的方向发展。初念经过强化或者转念，会成为我们的意念、意识、观念、信念、价值观。

初念浅、转念深。一般来讲，人们的初念是一时的冲动。如果是由初念产生的行动，那是有漏洞和不完全的，因为往往只看到事物的表面，而没有看到事物的本质。而转念是经过思考后，将主观的初念转变为客观的转念，也就能使得认识事物从表面向着内在的不断深入的质转变。

图0-3描述了个体产生的初念和转念所发生行动的结果以及信念的形成、念头和信念之间的循环关系：

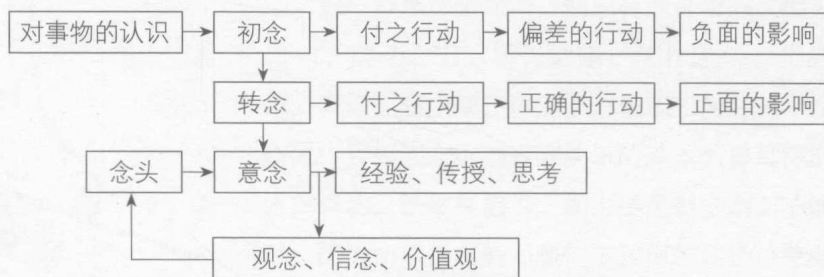


图0-3

俗话说“念转”则“运转”。同样的事，发生在不同人的身上，结果可能会完全不一样，这是因为每个人的观念不一样，就会导致行为和结果不一样。要想改变你的“运”气，就从改变当下你的每个念头开始吧。

随着现代社会的飞速发展，竞争越来越激烈，生活和工作的节奏不断提速，人们在生活和工作中会遇到越来越多的压力和各种各样的问题，有时一不小心就陷入负面的思维模式和负面情绪中，甚至无法自拔，严重影响自己的身心健康和人际关系。其实，大部分人都愿意做积极主动的人，只是不知怎样去做。很多人不缺乏决心或积极的目标，却不懂得当下怎样去思考和行动，这时，我们就需要一些可操作的、积极的方法来引领自己怎样去行动。

七个转念，引导我们在日常工作与生活中，在念头产生的第一时间，将初念转念到积极、正面的方向，引领我们做出积极的行动，做一位“要能有用”的人，“好”人，“解决”问题的人，成为可以称之“你真棒”的人。



第一个转念 “要”

人的基本心理需求是当自己积极向上时会得到别人的肯定并获”是指人们想要的是得到肯定和快乐。

人类行为主要基于两种动机：一种是追求快乐，另一种是逃避痛苦。快乐有各种快乐，如天伦之乐、运动之乐、聊天之乐、工作之乐、生活之乐。我们这里主要是讲工作之乐和生活之乐。在工作之中和生活之中感受到快乐的基本前提是得到别人的肯定。既然是追求，最主要是要主动而不能被动，因为快乐是在努力条件下获得的，经过总结有如下办法。

“要”

多用正面语言

正面语言是尊重对方、同时能够获得对方尊重自己的基础。正面语言可以激发出思想、意念及行为上的正面力量。这种表达出正面词汇和美好事物的语言，这里称之为“正面语言”。

世间万物都是有能量的，同样语言也带有能量，每个词汇都会引导出一个相应的心像，每个人的能量随思想而动。用正面词汇去思考和讲话，带出的往往是正面心像和正能量；用负面词汇去思考和讲话，带出的往往是负面心像和负能量。古语说“好言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”“一言可以兴邦，一言可以丧邦。”就是这个道理，因此，我们要意识到自己每天所说的话有很大威力，为此我们要注意我们说话的方式，锻炼我们的说话能力。

例如，人们越是否定什么，被否定的事物就越突出。对孩子说“不要吵！”他们可能会更闹，因为他们会更注意“吵”字，如果你换成“安静！”这个词汇，效果会更好。为什么会这样呢？心理学家告诉我们真相：人的潜意识往往会忽略带否定意义的“不、别、不要”等副词，有时，使用否定副词反而会强化其后面的内容，所以，平时我们要多运用正面词汇，多运用正面语言。

或者说，控制自己，与其想让自己不做什么，不如用正面语言直接告诉自己的潜意识，你想让自己做些什么，然后去行动；引导他人，与其想告诉他人不做什么，不如用正面词语直接告诉他人做些什么，这种表达更有建设性和积极性。

试想象一下，人的正面语言系统就如同汽车的车载导航系统中的导航软件，你既然可以在车载导航系统中设定好目标和路径，并按下导航按钮，同样也可以在自己的思维系统中设定好美好人生目标和正面语言路径，只要按下按钮，正面语言系统可以把你带向美好的人生。

语言表达示例：

正面词汇表达

请安静

我希望会议顺利进行

请你千万准时到

这样做不容易

消极词汇表达

不要吵了

不要吵了（在会议上）

不要迟到

这样做很难

请你务必把它做好 你千万不要搞砸了

你离正确答案又近了 你又回答错了

他这样会影响工作效率 他性格暴躁脾气不好

我们从上面可以得出，采用否定的动词是消极的语言。