

圈层突破:如何打破人生的壁垒



[圈层突破:如何打破人生的壁垒_下载链接1](#)

著者:黄启团

出版者:

出版时间:2018-11-1

装帧:平装

isbn:9787513923118

初版《只因目中无人》收获好评无数！新增三万字，全文整体修订
资深心理学导师、壹心理联合创始人 黄启团
培养学员超过10万，个人咨询累计近万小时
倾心传授20年婚姻、家庭、亲子养育跨越式成长方法论
武志红、青音、林文采、黄伟强、张国维一致推荐！

深度把握人与人之间的沟通本质，克服心理焦虑。

教你学会心中有爱、目中有人，用心理学实现个人成长！

世 / 界 / 无 / 限， / 除 / 非 / 你 / 设 / 地 / 自 / 限！

人生的层次不仅仅取决于我们外在的成就，更取决于我们内在的状态，只有由内而外富足的人生，才是高层次的人生。大多数人都像我一样，由于成长中有种种缺陷，内心处于匮乏的状态。但我相信，只要你愿意，生命一定会变得更加美好。但愿心理学能够早日在中国普及，让更多人能够从心理上的痛苦中解脱出来，拥有更高层次的幸福人生。

——黄启团

内容简介：

世界无限，除非你设地自限！资深心理学导师、壹心理联合创始人黄启团，人称“团长”，在20年婚姻、家庭、亲子教育培训过程中，培养学员超过10万人，个人咨询累计近万小时。团长认为，人生的层次不仅仅取决于我们外在的成就，更多取决于我们内在的状态，只有由内而外富足的人生，才是拥有更加美好的人生。在本书中，团长主要从固有模式、限制性概念、情感银行、情绪、人生维度等方面，深度把握人与人之间的沟通本质、疏导心理焦虑，教你学会心中有爱、目中有人，用心理学实现个人成长！

与初版的《只因目中无人》相比，这一版的内容新增了近三万字。一方面是将作者这两年所做的咨询个案加入书中，为读者呈现更具象的成长参考模式；另一方面，作者将对人生困境和格局的思考融入其理论体系中，并对全书文字进行润色修改，让这本书中的方法论更加实用，可读性大大提高。

阅读本书，团长希望和你一起：

- ◆变成人人都爱的发光体——能透过事情看到人，把焦点放在一个人能做到的事情上，而不是这个人做不到的事情上。
- ◆抛掉固有的人生模式——重温创伤给你带来的伤痛，利用情绪觉察模式背后的思想病毒，重新建立一个新的强而有力的信念。
- ◆消除自己的限制性信念——认清无望、无助和无价值信念背后的形成机制，认清它们只是自我的信念而非事实。
- ◆打理好自己的情感银行——每个人心里都有个情感账户，给予别人真正需要的东西，学会在自己和别人的情感银行中恰当地“存钱”。
- ◆破解冰山下的行为密码——找到行为背后隐含的一个人的渴望、期待、观点和感受，真正看见长期压抑并被我们忽略的“内在”。
- ◆合理运用情绪的力量——收下情绪带给我们的礼物，创造自己、他人、情境三者的一致性表达，让情绪流动起来。
- ◆提升人生的维度——打破固化的习惯框架，善于从对方角度、抽离自身看问题，以时间为节点，从不同层面理解事物。

名家推荐

团长人如其名，他是合作高手，也是高情商、高智商的“双高”人士。他的经营才华和为人让我佩服。他的书正像他的人一样入世实在，里面都是可应用于管理、婚姻、亲子

以及个人成长方面的实操方法。总问该怎么做的人，可以从他的书中学到很多有效办法。

——知名心理学家 武志红

一个人有智商和情商不难，难的是同时还有情怀，团长就是这样的人。应该跟谁学习“爱”？当然是跟一个既懂得把事业打理得很成功，又知道把家庭经营得很幸福的人，而团长就是这样的人。

——《青音约》创始人 青音

我一直认为，一个对生命认真、对人对事认真的人，经过仔细思考，把自己的生命历程写出来，是值得我们参考和借鉴的。毫无疑问，团长就是这样的一个人。团长近年做了很多案例，他在书中用大量案例来说明一个理念，这样的写法正是我喜欢的方式，因为人类喜欢听故事，真实的故事更能让人产生共鸣，带来体验感，也能帮助我们吸收成为自己的功力。这样的一本书很让我期待，我非常愿意推荐给读者，让我们随着团长的思路，遇见那些他遇见过的人。

——《心理营养》作者、亲子教育专家 林文采

每个人都会遇到瓶颈期，在事业中，或者在人际关系中。究其原因，是他们过去的方法、能力不再起作用。如何用心理学的火把，去探索思维里被遮蔽的部分，走出信息茧房？《圈层突破》中有你要的答案。

——壹心理创始人 黄伟强

和黄启团老师合作二十年，最欣赏他对心理学的兴趣及热诚。传播学问的使命以及对学员成长的关怀，是他讲课及写书的原动力。在他的书中，他把二十多年的学习心得轻松自如地融入一个个案例中，看似简单，实为心理学应用的升华。

——心理学导师 张国维

作者介绍:

黄启团

朋友和学员都称他为“团长”，他是资深心理学导师、应用心理学推广人、心理学作家、企业家、天使投资人。二十几年来专注于心理学应用的教育传播，将心理学理论成功运用于企业管理、婚姻、家庭、亲子教育等领域，培养学员超过10万人，所做个人咨询案例累计近万小时。

团长是一位兼顾商业实战型导师与投资人身体的心理学用家。团长创立的广州市智慧行文化发展有限公司，是中国zui早的应用心理学教育机构之一，二十年来形成了一套完整的广受欢迎的高端课程系统，而且多数课程拥有国际认可的证书，为学员在家庭幸福、企业管理等方面提供了系统的心理学知识。智慧行旗下除了线下教育外，同时还有“心理严选”等数个百万级公众号，为用户提供全面的心理支持。

团长早年投资、联合创立了中国zui大的心理学平台——壹心理，用有趣、有爱、实用的表达方式为社会、组织以及每一个人提供有价值的心理学服务。同时还投资了中国NLP学院网、睿智人生、大成心理学校、武汉心斋等心理机构，并担任顾问。著有大众心理学读物《圈层突破》（初版书名为《只因目中无人》）。

团长的课程突出的特点是实用性强和本土化，他有效地将西方心理学和中国国学融为一

体，让你能够学以致用，并形成习惯。他不是专家，而是用家！结合自身多年管理经验及考察体验，创立了独具特色的《NLP教练式管理》课程，目前已开办逾百期。

目录: 序言 用心理学改换人生

第一章 境由心造，人生困局起因

为什么你的世界越活越小 ... 002

把父母的累都背在了自己身上 ... 002

拥有知识却依然过不好这一生 ... 006

生存还是生活，到底谁说了算 ... 010

婚姻家庭不幸，何必怨天尤人 ... 015

为什么老公不回家 ... 015

换个爱人婚姻会更幸福吗 ... 019

你所谓的沟通，不过是一种操控 ... 025

沟通，真的那么难吗 ... 025

赢了争吵，你输了什么 ... 029

第二章 开启正确的人生模式

你的模式决定了你的命运 ... 036

“钱把我害惨了”——金钱匮乏模式 ... 037

心病还须心药医——受伤者模式 ... 042

恐惧模式：看到你的模式背后的信念 ... 044

内疚者模式：找到你潜意识里的病毒 ... 049

你的模式决定了你的人生 ... 054

改变并不容易，但是值得拥有 ... 056

利用情绪寻找自己的模式 ... 056

探索自我模式的方法 ... 058

第三章 重塑信念

信念决定结果 ... 062

从行政人员到资深经理 ... 063

从小司机变成大老板 ... 065

白富美的苦恼 ... 069

你的世界取决于你的信念 ... 073

什么样的信念叫作“限制性信念” ... 073

三种典型的“病毒性信念” ... 075

限制性信念是如何形成的 ... 082

经验 ... 082

教育 ... 084

错误的逻辑 ... 084

借口 ... 085

恐惧 ... 086

怎样消除限制性信念 ... 087

挣脱被束缚的铁链 ... 087

专业导师指导，将方法变为能力 ... 091

第四章 圆融人际关系的行为密码

每个人心里都有个情感账户 ... 096

钱可以解决事情，但有些事情不能只用钱 ... 096

如何挽留想要离职的高管 ... 101

情感银行：给予对方真正需要的东西 ... 104

情感债务 ... 112

情感银行现实案例 ... 119

关系和谐的秘密：请往你的情感银行里不断地存钱 ... 131

冰山原理：破解人的行为密码 ... 135

迅速拉近与他人的距离的秘诀 ... 135

冰山原理的核心或基础是自我 ... 142

看到别人内心冰山的七个层次 ... 151
人际关系上的两极：黑洞和发光体 ... 156
黑洞——让人远离的气息 ... 156
远离内心的黑洞 ... 161
人人都爱发光体 ... 163
情绪决定你的生命品质 ... 169
控制好情绪，你真的开心吗 ... 169
情绪代表着我们的生命力 ... 174
如何与自己的情绪相处 ... 180
第五章 多维：决定人生高度的秘密
成为成大事的人 ... 190
高维度人才具备哪些规律... 191
成败之间，一念之转 ... 193
用思想健身室拓展人生维度 ... 196
如何拥有多角度的视野——NLP位置感知法... 197
记录时间的特殊方式——时间线 ... 200
深度解析不同层面是如何相互影响的 ... 202
格局与境界 ... 208
如何提升人生的维度 ... 210
第六章 对事不如对人
你把多少精力浪费在证明自己上 ... 216
完美女人的挑剔前夫 ... 217
老板为什么这么忙 ... 220
忙，只因目中无人 ... 223
“对错”背后是一颗脆弱的心 ... 223
“对”与“错”背后是自我价值的体现 ... 224
有效果比有道理更重要 ... 227
你需要的是达到效果，而不是证明道理 ... 227
让效果与道理共存 ... 229
第七章 突破原有圈层，走向更高层次
面对不确定的未来，什么是确定的 ... 232
心中有爱，目中有人 ... 236
走出信念舒适区，接纳不同圈子的人和事 ... 242
提升内在层次，向上的路从不拥挤 ... 248
· · · · · · ([收起](#))

[圈层突破:如何打破人生的壁垒_下载链接1](#)

标签

心理学

实用

心理

NLP

疗愈

沟通

生活技能

成功励志心灵

评论

罗里吧嗦

除了李中莹老师写的nlp著作，其他的都是渣渣

没听过黄启团的课没看过他的书的，可以好好读一下，听过看过任意一个的，就不推荐了

太水，不要读。

心理鸡汤

还是有不少干货的，不过讲个人案例太多了，有点拖沓，可以减少30%内容

垃圾 适合毫无思想的人

一星不能再多，与其浪费时间看完这本书，不如自己去体会生活，

各取所需吧！

这是一本有温度的书

可以仔细推敲的书

拖拖拉拉总算读完这本书了，读完确确实实让自己产生了一些思考，但是似乎还不够深入，不过也算大有裨益吧！
这本书总的来说还不错，作者在每一个章节中提到的心理学概念或者方法技巧都举了一些实实在在鲜活的例子，能够引发人的阅读兴趣，读起来不枯燥。
不过感觉书像是推销NLP心理学课程的，读完觉得像是上了课程的试听课。

书里的很多例子很贴切，举一反三。对自己过往的执着和内耗有了了解，改变了一些观念，一念天堂和地狱，转念之间。推荐。

我今年看得难得的好书讲的都是实例，可操作性非常强，读起来发人深思。非常喜欢…可读、可实践、就像一面镜子。查缺补漏，知其不足。

只要有系统，就一定有层级。而高层级的存在，就是为了协调低层级，让低层级成员之间能够更好的合作。
以前零零碎碎读过一些心理学的书籍，终于读到一本像是地图的书了。以前仿佛站在很大的森林，随便去拜访这里的住户，现在有了居民地址，更知道如何去敲门拜访了。

之前也看过一些其它心理方面的书籍，感觉有的太专业了，有的较鸡汤了。这本书朋友

推荐过来一口气看完，来源于生活中的案例，通俗、易懂、实用。又推荐给身边其它的好朋友。

看了《只因目中无人》很喜欢，这个团长新书刚上架，就抢了一本，简单易懂，跟生活息息相关，很受用，觉察自己的思维模式，认清自己，才能知道如何突破，推荐！！

一星不能再多。期待太高，水分太多，虽然有一些案例，但案例剖析浅显，尽管作者一直在反复强调深层次洞察，但分析仍仅流于表面，也许通俗沟通是他的风格吧。可以说是坚持读完的，只怕自己认知太过片面，但真的浪费了我的时间。如果有人一定想看，那就直接看第五章思想健身室那一节就可以了。其实那个点是可以展开讲的。另外，这种口水书能不能不要打着心理学的幌子？

团长写的新书，写的非常好，看完后觉得自己获益良多，内容很扎实，非常符合中国人的心理特点，也提升了自我价值感，比起其他心灵鸡汤书好很多。

看过作者的《只因目中无人》，收获颇多，听闻作者又出新书，果断购买。在本书中，反映了人与人之间的沟通本质，教你怎样克服心理焦虑；学会心中有爱、目中有人，用心理学实现个人成长！

[圈层突破:如何打破人生的壁垒_下载链接1](#)

书评

有的地方的观点，值得反驳
主要体现在男女婚姻的地方，我反正是认为，合适就合适，不合适就分开，出轨绝对无法容忍，你可以说我做错了，是女方把婚姻推开，给工作的男性不好的家庭体验，但是！男方是绝对的错误方。如果是我，首先我就不会想和那种内心自卑的男性在一起，只能接...

“Think out of the box.” 团长写的书倒是很能和实际结合，有一点意思。
关于选择，扩宽思考面才能更自由灵活的真正选择。
说到维度，很多说法，如换位思考，多角度看待问题等。这些说来其实还是二象限，二

维的思考面，这个我倒是之前没有发现过。时间，身份，和思维,三个坐...

感恩团长这本《圈层突破》带来的推动力，让我有勇气去发现自己的限制性信念，并带着一份觉察去生活，感觉非常的愉悦和平和。至于什么是限制性信念，团长书中会有详细介绍和大量的个案实例，大力推荐大家去购买阅读！！与以往的心理学术书籍最大的不同是，有更多的个案实例和感受...

很多心理学专业的大学生甚至研究生，一旦走上工作岗位，便会发现：学了一大堆心理学知识，但面对实际问题时似乎跟普通人没什么区别。完全不符合周围吃瓜群众们对他们的美好想象：读懂人心，游刃有余。但这本书观点犀利、冲击！推荐！很多心理学专业的大学生甚至研究生，一旦走...

大部分心理书是讲理论知识的，让你了解到有这么一个问题，解决办法都是寥寥数语带过，而这本书的内容安排趋向于实践型，通过实践来改变自己，书中的很多案例都能看到熟悉的影子，都是我们在生活里会遇到的，整本书看完，收获特别大。团长的语言很朴实，表达得深入浅出，通俗...

看了团长的新书：感觉到是真正能让人沉浸在书中故事当中的非常好的心理读本，看完心里也有豁然开朗的感觉，对现实生活中的美好更为珍惜。作者用更少的文字，讲更好的故事。想要突破自己，了解更多人性的朋友，一定要读这本书，非常棒。
看了团长的新书：感觉到是真正能让人沉浸...

有幸参与过团长的当当网线下书店的签售活动，购买了这本书。书中的部分内容与当时团长在现场讲授的内容都令我对生活中那些不尽如人意的小插曲有了崭新的认识。无论我们如何做事，最终都回归到人的身上。对人，对自己的动机不了解，就会在认知上产生很多误会。团长这本书我非常...

一气读到81页，本以为这样具有灵性的书会是一些高大上的内容，华丽的辞藻，课恰恰

相反是一些平时的语言，真实的案例，娓娓道来感觉真切，细细的某种说不清道不明又若隐若现的思绪在心底，觉着我就是这样我又不是这样的，看的心里痒痒的。这是一本“高明”的心理学书籍，把我以...

[圈层突破:如何打破人生的壁垒_下载链接1](#)