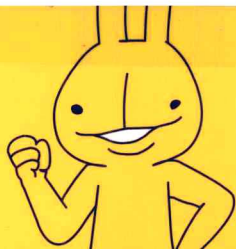


# 觉醒



(韩) 郭淑哲 著

唤醒成功基因的  
75堂心灵成长课



青岛出版社

# 觉醒

唤醒成功基因的  
75堂心灵成长课



(韩) 郭淑哲 著  
钟晴川 译



青岛出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒：唤醒成功基因的75堂心灵成长课 / 郭淑哲著. — 青岛：青岛出版社，2013.1

ISBN 978-7-5436-8927-5

I. ①觉… II. ①郭… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第284826号

山东省版权局著作权合同登记号 图字：15-2011-221号

HELLO MENTOR!

Written by Kwak Sook-chul, illustrated by Seleda,  
storytelling by Yoon Fulbit

Copyright©2010 Tium Books

Simplified Chinese translation rights © [2013] Qingdao Publishing House

arranged with Tium Books through Amo Agency, Seoul, Korea

All rights reserved.

- |      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 书 名  | 觉醒——唤醒成功基因的 75 堂心灵成长课                         |
| 著 者  | (韩) 郭淑哲                                       |
| 译 者  | 钟晴川                                           |
| 插 图  | Seleda                                        |
| 故事讲述 | Yoon Fulbit                                   |
| 出版发行 | 青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)                  |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 周 莉 E-mail: zhoulwentao@126.com               |
| 装帧设计 | 智于设计                                          |
| 照 排  | 青岛双星华信印刷有限公司                                  |
| 印 刷  | 淄博汇文商务印刷有限公司                                  |
| 出版日期 | 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷             |
| 开 本  | 32 开 (890mm × 1240mm)                         |
| 印 张  | 6.5                                           |
| 字 数  | 150 千                                         |
| 书 号  | ISBN 978-7-5436-8927-5                        |
| 定 价  | 29.80 元                                       |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

建议上架: 职场励志 / 心灵修养

## 图书在版编目(CIP)数据

觉醒:唤醒成功基因的75堂心灵成长课/郭淑哲著. — 青岛:青岛出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-5436-8927-5

I. ①觉… II. ①郭… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第284826号

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2011-221号

HELLO MENTOR!

Written by Kwak Sook-chul, illustrated by Seleda,

storytelling by Yoon Fulbit

Copyright©2010 Tium Books

Simplified Chinese translation rights © [2013] Qingdao Publishing House

arranged with Tium Books through Amo Agency, Seoul, Korea

All rights reserved.

- |      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 书 名  | 觉醒——唤醒成功基因的 75 堂心灵成长课                        |
| 著 者  | (韩)郭淑哲                                       |
| 译 者  | 钟晴川                                          |
| 插 图  | Seleda                                       |
| 故事讲述 | Yoon Fulbit                                  |
| 出版发行 | 青岛出版社(青岛市海尔路 182 号, 266061)                  |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 周 莉 E-mail: zhoulwentao@126.com              |
| 装帧设计 | 智于设计                                         |
| 照 排  | 青岛双星华信印刷有限公司                                 |
| 印 刷  | 淄博汇文商务印刷有限公司                                 |
| 出版日期 | 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷            |
| 开 本  | 32 开(890mm×1240mm)                           |
| 印 张  | 6.5                                          |
| 字 数  | 150 千                                        |
| 书 号  | ISBN 978-7-5436-8927-5                       |
| 定 价  | 29.80 元                                      |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

建议上架: 职场励志 / 心灵修养

A.M.

7:30

公司举办国际旅游产品开发项目大赛，威比一举夺魁，独揽巨额奖金，同事们一个个羡慕嫉妒恨。威比开心极了，他不禁回想起自己为了这个项目所付出的努力……

“丁零零……”闹钟不合时宜地响起，威比睁开红红的双眼，万般不情愿地从被窝里爬起来。

“唉……原来只是一场梦啊！”他揉揉眼，漫不经心地瞥了一眼闹钟。

“哦，No！要迟到啦！”

威比的两只眼睛越发的红了。他胡乱抹了两把脸，三下两下穿好衣服就冲出了家门。站在门前的人行道上，威比心急如焚地等待着绿灯，眼睁睁地看着一辆开往附近地铁站的公交车从面前绝尘而去。下一刻，眼看他就要冲进地铁里了，可地铁门就在那一瞬间无情地徐徐关上了。真是欲哭无泪！好不容易挤上了下一班地铁，可有个人硬生生地挤进来，踩在了威比脚上，更可气的是，那个人非但不道歉，反而气哼哼地责怪威比挡了他的路。

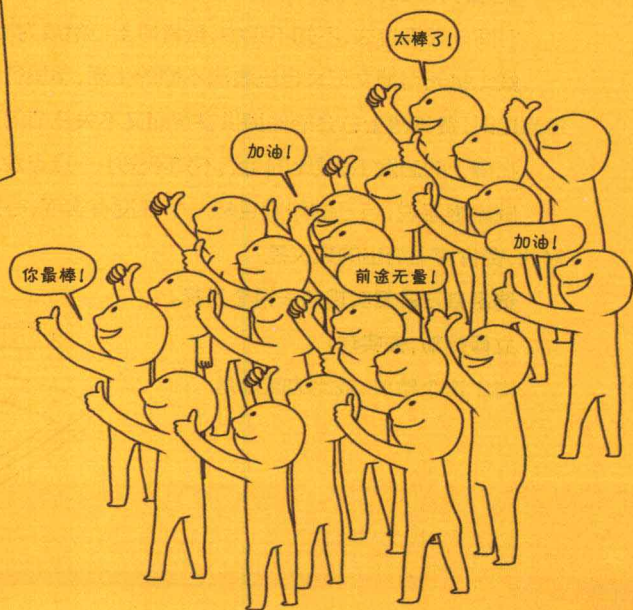
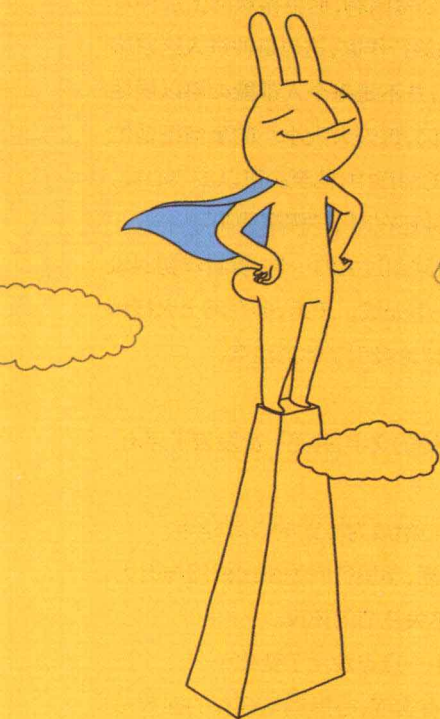
苍天哪！诸事不顺。一大早真是见鬼了……

“今天公司可是要宣布开展国际旅游产品开发项目的呀……哦，天哪！千万不要迟到啊。”

总算到了办公室。威比甩甩头，让自己镇静下来。同事们都认为他胜券在握，纷纷为他打气：“你提交的方案太棒了！”“没想到你竟然利用自己的休息时间去进行实地调研。这次的获胜者肯定非你莫属！”“我们看好你哦！”那阵势，仿佛威比的提案已然胜出一样。威比的嘴边不由自主地漾起一抹浅浅的笑意。

坐在桌前，威比打开电脑，登录邮箱，不禁想起了费肯博士对他的帮助，想起了自己和费肯博士的第一次交流。

那时，他还没有调入旅游新产品开发部……



A.M.  
7:30

- 最重要的事≠绊脚石 · 14  
拖延6个月=拖延N年 · 18  
懈怠的人没有未来 · 20  
挖掘潜力,创造奇迹 · 22  
会变强大的不是山峰,而是我 · 24  
没试过,不说做不到 · 26  
生在鸡窝里的鹰 · 28  
迈出第一步 · 30  
机遇只青睐有准备的人 · 32  
赌“运气”莫如拼实干 · 34  
骑驴找驴的尴尬 · 36  
激情成就梦想 · 38  
一只蜗牛的梦想 · 44  
不想当销售冠军的推销员不是好推销员 · 46  
紧盯梦想,出发! · 50  
我的成功标准是什么? · 52  
要过河,先造船 · 54  
自助者,天助之 · 56  
抛弃旧习惯 · 58  
给自己一个釜底抽薪的契机 · 60  
奋斗初期,设定易实现的目标 · 68



A.M.  
11:00

- 确立目标,心无旁骛 · 76  
通往成功之路 · 78  
犯错是成长的催化剂 · 80  
天才的背后是勤奋 · 82  
坚持斗志,一切皆有可能 · 84  
珍视每一次机会,你就是赢家 · 86  
让成功成为一种习惯 · 88  
一切为我所用 · 90  
勿让成功变魔咒 · 92  
见贤思齐 · 94  
工作,乐在其中 · 96  
重视“琐事”,小蚂蚁成就大作家 · 98  
成功不能自欺欺人 · 100  
天生我材必有用 · 102  
成功者,皆书虫 · 104  
挖掘天赋,绝处逢生 · 106  
人生不设限 · 108  
我,独一无二的我 · 110  
转变视角,天地宽 · 112  
缺憾也能成就美 · 114  
勇气,让大海也颤抖 · 116  
认清环境,为我所用 · 118  
欲速则不达 · 120  
用心做事,保洁工当上CEO · 122  
像濒死的人渴望空气一样追求梦想 · 124  
独木难成林 · 126  
孤军奋战,不如合作双赢 · 128  
幸福会传染 · 130  
抱团取暖,走得更远 · 132  
骄傲自大必自毙 · 136  
螳螂捕蝉,黄雀在后 · 138  
人贵有自知之明 · 140  
生命诚可贵,信任价更高 · 142



P.M.  
3:30

- 让挫折变砥砺 · 150  
如果放弃,你终将被人忘记 · 152  
梅花香自苦寒来 · 158  
是金子,在哪儿都会发光 · 160  
活着,就是为了迎接挑战 · 162  
磨刀不误砍柴工 · 164  
实现梦想的唯一途径是坚持 · 166  
大不了从头再来 · 168  
冰冻三尺,非一日之寒 · 170  
该出手时就出手 · 172



A.M.  
1:00

- 心有多大,舞台就有多大 · 178  
假设梦想已经实现 · 180  
我的眼里只有梦想 · 184  
只说不做,只是蹉跎了岁月 · 186  
每次15厘米,尝试7000次 · 188  
每天进步0.1% · 190  
不达目的,奋斗不止 · 192  
走自己的路,让别人说去吧 · 194  
1009次拒绝才有了肯德基 · 196  
立刻行动吧! · 198  
你的成功经历就是一部励志书 · 200

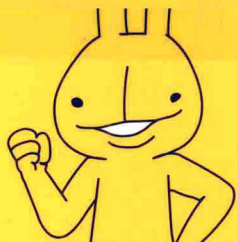


# 觉醒



(韩) 郭淑哲 著

唤醒成功基因的  
75堂心灵成长课



青岛出版社

只有爱你所做的，你才能成就伟大的事情。如果你没找到自己所爱的，继续找，别停下来。  
就像所有与你内心有关的事情，当你找到时你会知道的。

—— 乔布斯

三步得到自信：不要小看自己，多给自己打气；用毅力、勇气，从成功中获得自信；用自觉确定自己的目标，用虚心倾听他人的评估。

—— 李开复

我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

—— 张德芬



以下机构在传递《觉醒》的正能量

LG电子  
三星集团  
现代汽车  
联想集团  
海尔集团  
大宇汽车  
起亚汽车

.....



上架建议◎职场励志/心灵修养

ISBN 978-7-5436-8927-5



9 787543 689275 >

# 觉醒

唤醒成功基因的  
75堂心灵成长课



(韩) 郭淑哲 著  
钟晴川 译

青岛出版社

黑云老总

威比的老板，高度情绪化。  
一看到他，就意味着你要有  
做不完的事了。

萝卜特

威比的同事兼好友。  
时常给威比鼓励。

费肯博士

威比的网友，  
也是威比的心灵  
导师，是他激发了  
威比的成功潜  
能，让他开启了  
全新的人生。

要认真！

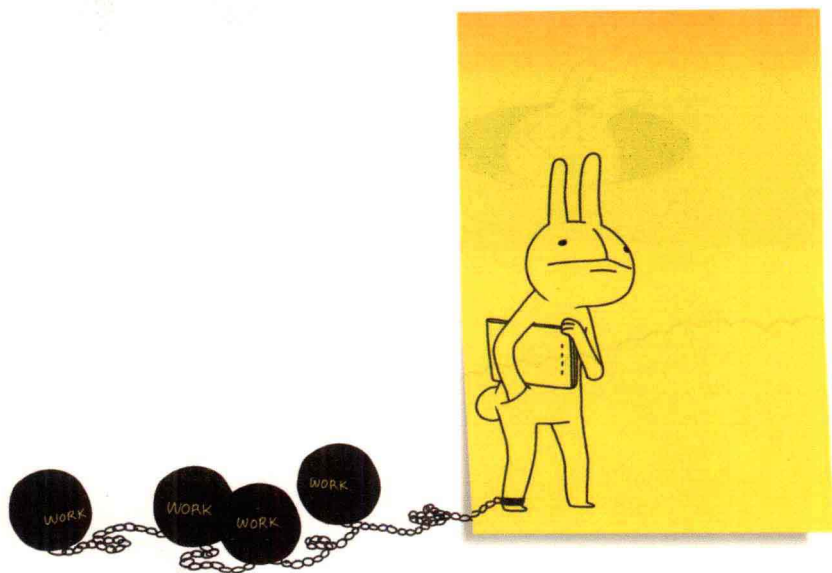
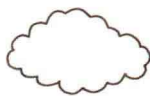
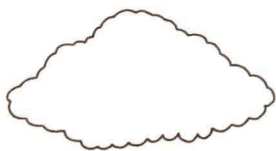
威比

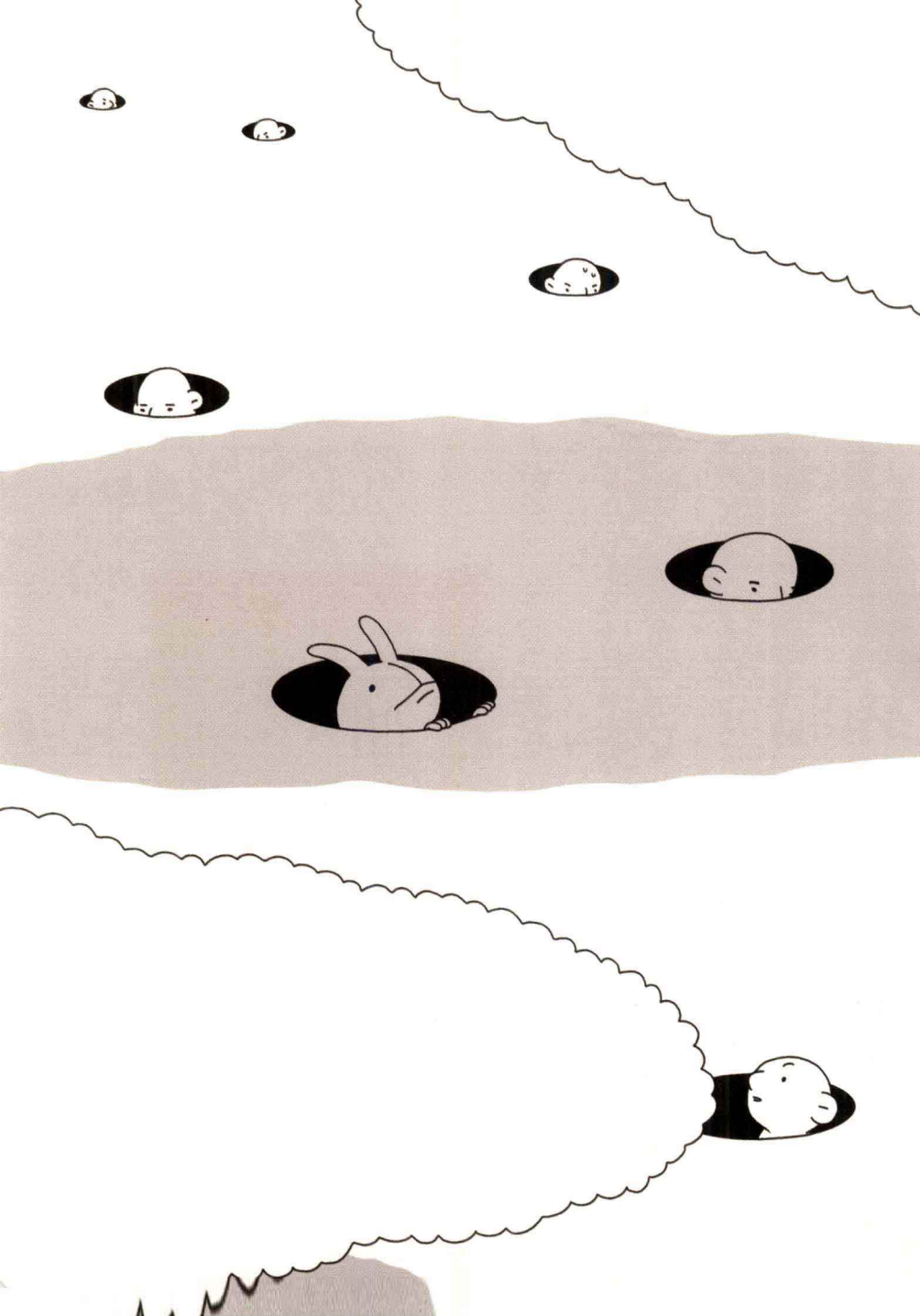
旅行社职员，旅行名博的博主。  
梦想成为旅行作家的他，却向  
现实妥协，过着普通职员的枯  
燥生活。他为人诚恳，行事审  
慎，颇有人品。

鸿鹄先生

帅气的职场精英，  
有学历、有天资、有  
激情。









威比整天规划着自己的未来，活在梦想中的世界，却几乎要跟不上每日的节奏了。

他在一家旅行社工作，梦想有一天能成为旅行作家，无奈，每天加班到很晚，忙不完的工作令他焦头烂额，复杂的办公室人际关系令他心烦意乱，他每天都压力山大，没有喘息的机会，更没有时间去思考自己想要的究竟是什么。

业余时间，威比开始在微博和博客上发表自己的旅行游记。写作时，工作中积累的各种旅行资讯无形当中帮了大忙，威比的博文越来越精彩，粉丝越聚越多。网上码字成了威比生活中的一大乐趣。

后来，威比通过微博结识了心灵导师费肯博士。

每当威比工作中遇到难题或者感觉心力交瘁的时候，费肯博士总会讲一个令人振奋的小故事，给他上一堂激发成功基因的心灵成长课，重新在威比心中燃起希望与信心。

普通职员威比和心灵导师费肯博士之间的故事就这样展开了……



A.M.  
7:30

- 最重要的事 ≠ 绊脚石 · 14  
拖延 6 个月 = 拖延 N 年 · 18  
懈怠的人没有未来 · 20  
挖掘潜力, 创造奇迹 · 22  
会变强大的不是山峰, 而是我 · 24  
没试过, 不说做不到 · 26  
生在鸡窝里的鹰 · 28  
迈出第一步 · 30  
机遇青睐有准备的人 · 32  
赌“运气”莫如拼实干 · 34  
骑驴找驴的尴尬 · 36  
激情成就梦想 · 38  
一只蜗牛的梦想 · 44  
不想当销售冠军的推销员不是好推销员 · 46  
紧盯梦想, 出发! · 50  
我的成功标准是什么? · 52  
要过河, 先造船 · 54  
自助者, 天助之 · 56  
抛弃旧习惯 · 58  
给自己一个釜底抽薪的契机 · 60  
奋斗初期, 设定易实现的目标 · 68



A.M.  
11:00



- 确立目标, 心无旁骛 · 76  
通往成功之路 · 78  
犯错是成长的催化剂 · 80  
天才的背后是勤奋 · 82  
坚持斗志, 一切皆有可能 · 84  
珍视每一次机会, 你就是赢家 · 86  
让成功成为一种习惯 · 88  
一切为我所用 · 90  
勿让成功变魔咒 · 92  
见贤思齐 · 94  
工作, 乐在其中 · 96  
重视“琐事”, 小蚂蚁成就大作家 · 98  
成功不能自欺欺人 · 100  
天生我才必有用 · 102  
成功者, 皆书虫 · 104  
挖掘天赋, 绝处逢生 · 106  
人生不设限 · 108  
我, 独一无二的我 · 110  
转变视角, 天地宽 · 112  
缺憾也能成就美 · 114  
勇气, 让大海也颤抖 · 116  
认清环境, 为我所用 · 118  
欲速则不达 · 120  
用心做事, 保洁工当上 CEO · 122  
像濒死的人渴望空气一样追求梦想 · 124  
独木难成林 · 126  
孤军奋战, 不如合作双赢 · 128  
幸福会传染 · 130  
抱团取暖, 走得更远 · 132  
骄傲自大必自毙 · 136  
螳螂捕蝉, 黄雀在后 · 138  
人贵有自知之明 · 140  
生命诚可贵, 信任价更高 · 142

P.M.  
3:30

- 让挫折变砥砺 · 150  
如果放弃,你终将被人忘记 · 152  
梅花香自苦寒来 · 158  
是金子,在哪儿都会发光 · 160  
活着,就是为了迎接挑战 · 162  
磨刀不误砍柴工 · 164  
实现梦想的唯一途径是坚持 · 166  
大不了从头再来 · 168  
冰冻三尺,非一日之寒 · 170  
该出手时就出手 · 172



A.M.  
1:00

- 心有多大,舞台就有多大 · 178  
假设梦想已经实现 · 180  
我的眼里只有梦想 · 184  
只说不做,只是蹉跎了岁月 · 186  
每次15厘米,尝试7000次 · 188  
每天进步0.1% · 190  
不达目的,奋斗不止 · 192  
走自己的路,让别人说去吧 · 194  
1009次拒绝才有了肯德基 · 196  
立刻行动吧! · 198  
你的成功经历就是一部励志书 · 200

