

塑造一个强大的自我 TRANSFORMATION

任天纬/著



NLIC2970875863

人生本是一场修行，我们迟早会发现成功就是跟自己在对抗。
面对困难，我们必须做出艰难的决定，抛弃不良习性和教条观念，不断修正自我，实现蜕变！
这是一本影响一个时代人灵魂的心灵修炼书！

如果鹰不拔掉羽毛、喙和爪子，就只能活四十年，为了再活三十年，它必须蜕变；
如果蝉不完成蜕皮，就无法长出翅膀，为了完成飞的使命，它必须蜕变；
如果蛹不破茧而出，就无法变成彩蝶，为了获得重生，它必须挣脱茧的束缚；



新浪、腾讯、凤凰、当当读书频道

} 倾力推荐

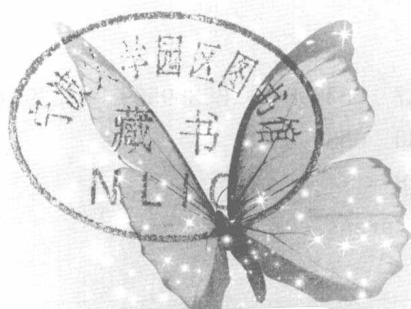
人民日报出版社



蜕变

塑造一个强大的自我
TRANSFORMATION

任天纬/著



NLIC2970875863

人民日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

蜕变: 塑造一个强大的自我 / 任天纬著. —北京: 人民日报出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5115-1564-3

I. ①蜕… II. ①任… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013773 号

书 名: 蜕变——塑造一个强大的自我
作 者: 任天纬

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 周海燕
封面设计: 鸿墨文化

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路 2 号
邮政编码: 100733
发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510
邮购热线: (010) 65369530 65363527
编辑热线: (010) 65369518
网 址: www.peopledaily.press.com
经 销: 新华书店

印 刷: 北京市十月印刷有限公司
开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 120 千字
印 张: 11
印 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1564-3
定 价: 29.80 元

PREFACE 自序

BLEETUCE 目录

从小我一直在思考人们的一生为何会有如此多的不同，在我最初观念里，人应该是平等而且相互尊重的，但事实却并非如此。当我六岁时母亲就离开了人世，父亲靠打渔艰难地把我们四姐弟拉扯大，一到快要过年的时候要债的人多得足以踏破我家门槛。上学的时候每到新学期老师都会在全班同学面前点名质问我为何总是迟迟交不了学费。当时我想，这一切是我的错吗？十一岁那年我开始思考人活着的意义到底是什么呢？难道就是一辈子打渔、被追债和被人看不起吗？

十八岁中专毕业带着改变生活的梦想我踏上了南下的汽车，含着泪水看着车窗外送我的父亲。他面容苍老憔悴，矮小的身躯早已被生活的重担压得再也直不起来。他带着不舍的眼神在寒风中静静地目送，他的身影离我越来越远，却在我心中刻下深深的痕迹，这一幕更加坚定了我要改变自己命运的决心。

来到深圳后，姐姐介绍我在一家印刷厂做了学徒，工作十分辛苦，这时候初恋女朋友又提出了分手……一路走来不顺畅的经历更促使我继续思考人生的意义。人确实有命，比如有人生在贫穷的家庭，有人生下来就是残疾，这就是命，我们不能改变，但我们可以改变看待命的态度！有些人选择了抱怨命运的不公，但我选择感恩这种命运刻意的安排，我深信这是上天对我的

恩赐，并且一定有其道理，因为我本来就是属于这里！面对种种命运的不公，我选择了接受，我深信有命，但同时我深信通过学习可以改变自己的命运！我还选择了蜕变。

人类所有的行为目的都在追求幸福、快乐、完美的人生。我也在思考人生的出路到底在哪里？我赚取财富拥有足够的物质来满足自己和家人自由生活的需要。我明白真正的幸福是来自内在的平和，我也需要不断净化我的心灵。如何把事业做好的同时心灵又能不断地成长成了我人生的期待。

人生会不断地面临许多选择，是我们自己的选择决定了我们自己的结果。

2003年我选择了寻找机遇，在健身房办了张金卡，希望能认识贵人给我创业的资讯，现在回头看，上天还是眷顾我的，我真的找到了别人看来不是机会的机会。从此我便开始了真正的蜕变之旅，开始把工作和生活真正当成了自己修炼的道场。

人生事业的成功需要天时、地利、人和。在中国改革开放、经济高速发展的今天，对于创业者来说到处充满着机遇，天时、地利都已具备，最重要的因素还是人！人只有做出对的选择，然后再变成对的人，才能真正取得成功。而人的能力和素质就成为了成败的关键。管理学大师彼得·德鲁克说过“企业或事业唯一真正的资源是人”，毛泽东也认为“一切物的因素只有通过人的因素才能开发利用”，而人要成才就必须通过学习来实现。

在这个世界上一切都取决于学习——巴斯德。

我深信学习可以改变一切！曾经自卑、胆怯、不善于交际的我通过几年不断的学习重新认识了自己，而学得越多，也就越有自信。我开始发现原来自己还有这么大的潜力，通过不断学习不断的自我超越，我的事业发展也越来越顺利，慢慢的实现自己曾经觉得遥不可及的目标。曾经对八个人讲话都紧张得面部抽筋的我，现在经常面对几千人演讲。还多次举办近万人的活动。不知不觉我发现过去那个自己不认同的小我已经不见了，我接受了全新的，

充满自信，快乐，虽不完美但内心平和的自己。实现了我自己人生的一次蜕变。而且通过我自己蜕变的经验指导和从前的我一样缺乏自信、缺乏胆识、缺乏与人交际能力的朋友们。同样，他们中许多人也实现了人生的蜕变！他们都在获得事业成功的同时，心灵也得到了极大的提升。我确信人的命运是可以改变的，而且可实现整体的蜕变！

其实，人只要愿意都可以改变，每个人都可以释放出潜在的能量，绽放自己的生命，活得更加精彩。但大多数的人却选择了埋没自己，大多数人做了观念的囚徒，许多人只不过被自己错误的观念约束了，错误的相信了命运，错误的认为成功不可能属于自己，怀疑让自己错过了成长的机会。停滞不前，很是可惜。

这几年，应许多伙伴多次的要求，特别陈昌阳老师的鼓励，希望我将这么多年的感悟写本书，让那些想改变而又不知从何做起的朋友能有所收获。我随口答应，真心想为有缘的朋友提供帮助。没想到写的时候还真不容易，历时一年有余不断修改，用尽心血，此书终于完稿。也实现了当时我的承诺。此书中的观点是中国传统文化和西方励志哲学通过我自身实践后的一种融合。而且如果您也希望改变自己的人生，在获得事业成功的同时又能不断提升自己的心境，那么我相信您在阅读此书后一定会有一些意想不到的收获。

我已过而立之年，回首过去感触颇深。

也许没有幼时失母的沉痛、没有家境一贫如洗的磨砺、没有感情抛弃的打击、没有工作发展的不顺……没有这一切的灾难和痛苦对我善意的提醒，不可能让我真正的蜕变。也许就不会有今天全新的任天纬，也不会有现在这不断发展强大的事业和幸福美满的家庭。看似不幸和痛苦的人、事背后隐藏着巨大的机遇。不要抗拒不幸和痛苦，试着从内心深处接受现实。深藏的机遇就在你眼前！

我知道，理论、道理很容易明白，如何做到才是真正成败的关键。此书

的特点正是提供各种简单可行的方法，尽力帮助有缘人如何真正蜕变，得细细阅读。

本书能顺利出版，没有倪亮的帮助不可能完成，在此感谢您在写作、编辑、出版过程中的付出。还要感谢我敬爱的父亲从小对我教导，树立了我正确的价值观。还要感谢我的妻子对我的鼓励和帮助。

感恩您能花时间读此书，因您的阅读使她变得更有价值。感恩这一过程所有关心我的老师、支持我的伙伴和陪伴我的家人。

感恩一切！

contents 目录

PART 01

化“痴”

——重新认识一个全新的自我

痴：又叫无明，指心性迷暗，愚昧无知。

世人因无明而心性愚化，迷于事理，于是有了“人”、“我”之分；有了我执、法执，世上的纷纷扰扰，种种烦恼，均来自于此。

化“痴”，即是解除一切烦恼的依凭，以获得明了，重新认识并定位自我。

蜕变的第一步就是要化解我们身上的愚痴，能够重新认识自我，了解并开发我们自己无限的潜能，不要被思想的栅栏困在原地。

第一节 我是谁？ / 3

第二节 重新认识自我 / 9

第三节 今天的我是之前众多的选择累积而成的 / 16

第四节 选对环境，选择学习，重塑自我 / 22

PART 02

破“疑”

——建立强大的自信心

疑是人性五毒之一，是指人们面对未知事物所生出来的困惑、迷

茫、不解甚至诋毁。

疑者痴惑也，谓众生无明暗钝，不辨真伪，对诸谛之理，心怀犹豫，常无决断，是十邪见之一。

人生实现蜕变，首先克服人性障碍，对事物破除疑虑，对没有接触过的事物不妄加评价，对不了解的事物愿意花时间去了解。

破疑的过程就是增强自信的过程，银行敢把钱借给陌生人，并不是因为相信别人，而是相信自己有能力控制风险。

很多人疑心重的原因不是外界人、事、物不值得相信，而是自己的心魔在作祟，这个心魔就是“不自信”。

第一节 原来我们每个人本身就是独一无二的奇迹 / 35

第二节 相信梦想的力量，明确目标，不断自我超越 / 45

第三节 专注梦想，心想事成这是宇宙的秘密 / 51

第四节 建立自信五个步骤 / 56

PART 03

收“慢”

——羊不跪下喝不到水，人不谦卑难有大作为

慢，这里指的是傲慢，常发生在已经取得一点小成绩的人身上，自认为自己了不起，内心深处生出“分别心”，认为自己比别人强，不把别人放在眼里。

傲慢是人性五毒之一，是人际关系中的“绊脚石”，当我们有傲慢心的时候，恰巧说明我们的蜕变还不够彻底。

第一节 自满是傲慢的源头 / 65

第二节 傲慢的人都是角色定位不准确的人 / 72

第三节 自省是化解傲慢的良方 / 77

第四节 谦卑是一个人成就的开始 / 81

PART
04

除“嗔”

——不要被情绪左右行为

嗔：又作嗔怒、嗔恚等，指仇视、怨恨和损害他人的心理。

嗔是人们修行和实现蜕变的主要阻力之一，这种情绪的产生会左右我们的一些行为，从而做一些和自己目标不一致的事情。

如果一个人不懂得控制自己的情绪，就很容易被外界的一些事物所干扰，也很难取得圆满的人生成果。

第一节 我执是嗔恨的源头 / 91

第二节 扩大胸怀是“除”嗔的根本 / 97

第三节 接受痛苦是觉悟的起点 / 104

第四节 抱怨痛苦是失败的起点 / 110

第五节 别让你的“无明之火”烧到别人 / 116

PART
05

戒“贪”

——脱离苦海，斩断烦恼的“利剑”

贪指的是染著于色、声、香、味、触、法六欲之境而不离的心理活动。《大乘义章》卷五说：“于外五欲染爱名贪。”指的就是这个

意思。佛教认为，众生以眼、耳、鼻、舌、身、意等器官与外界相接触，产生色、声、香、味、触等感觉。这些感觉能引起众生的利欲之心，所以叫做五欲。于此五欲执着并产生染爱之心，就成为贪。

贪是对非所得、非所当爱的财物等，生起妄求之心，行索取无厌之事。

第一节 贪是痛苦的根源 / 123

第二节 六贪是人生大忌 / 131

第三节 舍、得之间存在的巨大哲理 / 138

第四节 “贪起贪灭” 差别在于是否觉醒 / 144

PART 06

博 “爱”

——爱有多大，成就就有多大

爱是人生的最高境界，也是人类所有文明和精神的归宿。

当我们化解掉“贪嗔痴慢疑”之后，爱的光芒就会照亮我们的心房，使我们看到一个完全不同的世界，这个世界没有尔虞我诈，只有诚挚相待；没有欺瞒背叛，只有信任互助；没有冷枪暗箭，只有光明磊落……

第一节 爱是人类发展的动力源泉 / 151

第二节 爱越大，动力就越大，成就就越大 / 156

第三节 “孝心” 是通往“爱” 的桥梁 / 159

PART 01 化“痴”

——重新认识一个全新的自我

痴：又叫无明，指心性迷暗，愚昧无知。

世人因无明而心性愚化，迷于事理，于是有了“人”、“我”之分；有了我执、法执，世上的纷纷扰扰，种种烦恼，均来自于此。

化“痴”，即是解除一切烦恼的依凭，以获得明了，重新认识并定位自我。

蜕变的第一步就是要化解我们身上的愚痴，能够重新认识自我，了解并开发我们自己无限的潜能，不要被思想的栅栏困在原地。

第一节 我是谁？

人的思想决定行为，行为导致结果。

过去的想法和做法决定着今天的结果，而未来的结果是由今天的想法和做法决定的！

我们要想蜕变，改变未来的结果，首先要改变现在的想法和做法。

一路创业走下来，我曾和很多创业者有过深入沟通，我发现大多数人不成功，或者还不够成功，有些可能是产业选择的有问题，有些也可能是资金链出了问题等等外界很多不确定的因素，但最根本的因素在于他们的内心深处缺乏自信，一直很难真正说服自己、相信自己能成功！所以在事业发展过程中，遇到困难或者瓶颈的时候便产生了绝望的情绪，因为不相信自己坚持

努力能有好结果，所以选择了放弃。很多人会用这些话来搪塞别人、安慰自己“我不适合这个行业，或者我不具备某些资源……”，表面看很有道理，其实仔细分析我们会发现大多数成功者在创业时期也不具备优越的条件，只是他们内心有股力量在推动着他们不断努力向前然后道路越走越宽，慢慢找到了方法。大多数人对自己没有信心，或者信心还不够强。原因是很多人都认为很了解自己，用以前的成败经历来判断自己，所以脑子里面总有太多“我不行，这个我做不到，那个我做不到”的想法，而正是这样的想法，让有些人失去了前进的动力，最终放弃了自己的梦想。生命从此失去希望，接受了没有梦想后的枯燥生活。

其实不自信的根本原因都是对自己不够了解。当初我也一样，我也以为自己很了解自己，所以我在人生前几十年的道路中遇到了很多困难，我曾经有一个阶段没有自信，甚至有些自卑。当我看到李泽楷可以做十几个亿的生意，赚几个亿的时候，我觉得我这辈子都不可能，因为我认为我只是个渔夫的儿子，只是个印刷工人，我被自己身上这些标签束缚了！现在回想，这是一个很大的错误。人是观念的囚徒！我们往往被错误的观念约束了自己。我们需要重新认识自己！

那么我到底是谁呢？

在一次学习中，我听到有位老师讲到这样一句话：过去并不代表未来，学习可以改变一切。当我听到这句话的时候突然有一种顿悟的感觉。

如果有一天，我改名字了，那任天纬就不再是我；

如果有一天，我的父亲不再打鱼，而变成了一个樵夫，那“渔夫的儿子”就不再是我；

如果有一天，我不再做印刷工人，换了另外一份工作，那“印刷工人”就不再是我；

.....

似乎很难找到一种描述自己的方式。

我们所能找到的方式，都是通过外界来证明自己，如我是著名企业家，作家，明星……或者是用整个人生的经历来描述，那都无法描述清楚我是谁。

所以老子在《道德经》中第一句话就讲到：

“道，可道，非常道；名，可名，非常名”。

真正的大道是说不清的，说清楚了也就远离了，“名”只是为了方便称呼而取的代号而已。说出来的“名”也不是“名”真正代表的，文字所能表

达的意思也是有限的。

我们的这些称谓只是一个符号，只是一个名词而已，根本不能代表我们自己本身。

这种用名字来定位自己的想法让我们远离了真正的自己，这种不清晰的自我定位造成了很多人不够自信，大多数人对自我的认识都停留在过去的习惯当中，深深地认为过去的我就是未来的我。

我最初也一样，认为自己以前没有做过的事情，以后也做不到。我们还没认清自己就给自己做了定论。我们被自己的思想绑架了，被自己的思想束缚了。

我们对自己的判断往往是根据“过去的我”来界定的。

过去自己没有做到的事情，我们会认为自己未来也不可能做到；

过去我们没有获得的智慧和财富，我们会认为自己未来也不可能拥有；

过去自己没有实现的理想，我们会认为自己未来也不可能实现；