



只有苦练七十二变，  
才能笑对八十一难

一切恐惧都源自你的弱小和懒惰



© 沐木 2016

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

只有苦练七十二变,才能笑对八十一难 / 沐木著.

— 沈阳: 辽宁人民出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-205-08724-1

I. ①只… II. ①沐… 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 (2016) 第 225046 号

---

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnpph.com.cn>

印刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 8

字 数: 180 千字

出版时间: 2016 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 蔡 伟

装帧设计: 仙 境

责任校对: 吴艳杰

书 号: ISBN 978-7-205-08724-1

---

定 价: 39.80 元

### 思想篇 001

- 第1变：知道自己要什么——悟空想要干什么 / 002
- 第2变：学会热爱生活——水帘洞为何那么美好 / 006
- 第3变：坚信自己能成功——是什么让他去寻仙学法 / 010
- 第4变：站高点看世界——悟空学会法术之后 / 015
- 第5变：你能做的有很多——悟空为何敢去挑战阎王 / 017
- 第6变：换种生活试试看——为何要做弼马温 / 022
- 第7变：自己为自己做主——大闹天官值不值 / 026

### 目标篇 029

- 第8变：给自己一个目标——悟空的目标 / 030
- 第9变：目标近点再逐渐远大——从“吃饱”到“称霸” / 034
- 第10变：时刻调整跟上变化——不做“大圣”护圣僧 / 037
- 第11变：坚持目标才能成功——乘着小筏子寻找神仙 / 041
- 第12变：实现目标怎么做——“称霸”路上多险阻 / 045

**第13变：**细节最终定成败——悟空为何没成功 / 050

**第14变：**最危险就最安全——思维习惯要更新 / 053

**第15变：**生活处处是细节——每个进步都重要 / 056

**第16变：**细节中的美学——小细节暴露自己 / 059

**第17变：**注意生活每一点——要养成良好的习惯 / 061

**第18变：**利用时间做好准备——五行山下五百年 / 066

**第19变：**看准时机很重要——抓住机遇的尾巴 / 069

**第20变：**掌控节奏很重要——做时间的主人 / 072

**第21变：**今日之事今日毕——“拖延症”要不得 / 075

**第22变：**力求能事半功倍——加快效率并不难 / 078

**第23变：**不要放弃每一秒——时间的宝贵在于流逝 / 080

**第24变：**知道什么是知足——知足者方常乐 / 084

**第25变：**饶他一回又如何——宽恕是一种美德 / 086

**第26变：**这点伤不算什么——豁达会使人快乐 / 090

**第27变：**每一处都有风景——苦难之路收获多 / 094

**第28变：**荣辱都是浮云——不忘初心取经路 / 097

**第29变：**名利只是绊脚石——放下名利心路开 / 099

- 第30变：**失败要会找原因——五行山下的悟空 / 104
- 第31变：**磨难也会成财富——成长要历多少难 / 107
- 第32变：**认准自己本心——心存善念随性而走 / 110
- 第33变：**逆流而上获成功——逆风而起才能飞得更高 / 112
- 第34变：**一点挫折算什么——八十一难总要过 / 116
- 第35变：**放飞自己的梦想——成功的必备之物 / 118
- 第36变：**大智者方才若愚——“精得像猴”并不好 / 121
- 第37变：**忍一时风平浪静——“职场新猴”为什么要少发牢骚 / 123
- 第38变：**有了梦想就去追——勤奋才能成功 / 126
- 第39变：**认真做好每件事——取经也需要认真 / 131
- 第40变：**该示弱时就示弱——“认怂”其实不可怕 / 134
- 第41变：**做一个谦逊的人——“大圣”也有不胜时 / 137

- 第42变：**人脉关系值千金——悟空的强大人脉如何积累 / 142
- 第43变：**退一步路更好走——为什么有些妖怪不能打死 / 145
- 第44变：**改变自己朋友自来——镇元大仙为什么与悟空结拜 / 147
- 第45变：**说到就应该做到——答应的事要做好 / 149
- 第46变：**学会与人打交道——为什么有神仙帮助悟空 / 153
- 第47变：**学会人际平衡之道——仅靠情谊能借到芭蕉扇吗 / 157
- 第48变：**小人物也能成大事——孙悟空为什么总是叫“土地” / 160
- 第49变：**适当说说话——悟空为什么越来越能说 / 163
- 第50变：**被误解了别气馁——悟空为什么从不欺负人类 / 166

- 第51变：**抓住机遇不放弃——紧箍咒就是机遇 / 170
- 第52变：**放弃就等于失败——从“逆徒”到“圣佛” / 175
- 第53变：**机遇随时会出现——五百年并不是白等 / 179
- 第54变：**机会需要去发现——做好成功的一切准备 / 184
- 第55变：**解决问题是关键——悟空为什么很少废话 / 188
- 第56变：**时刻准备迎机遇——让自己变得卓越 / 191
- 第57变：**同事之间要合作——师兄弟间分工不同 / 196

- 第58变：**学会隐藏自己——锋芒太露引祸患 / 202
- 第59变：**做人要学会低调——七宝袈裟箱中藏 / 205
- 第60变：**祸从口出要提防——学会语言的艺术 / 208
- 第61变：**善良要恰到好处——不要对敌人太仁慈 / 211
- 第62变：**自我陶醉使不得——悟空那么厉害为何还要拜师 / 214
- 第63变：**要学会善待自己——严于律己是重点 / 216
- 第64变：**超越自己最困难——悟空如何破障 / 219
- 第65变：**莫以恶小而为之——消除内心的恶念 / 222
- 第66变：**找到自己的定位——不成神仙做佛爷 / 225
- 第67变：**从坚持到成功——八戒的成长启示 / 228
- 第68变：**我自有我的魅力——找到自己的特点 / 232
- 第69变：**最好能进退自如——不做大圣也不错 / 234
- 第70变：**想想自己错在哪里——经书湿了谁之过 / 238
- 第71变：**失败一次没什么——“空白经书”也无妨 / 241
- 第72变：**乐观才是最重要——笑对八十一难 / 245



## 第一章 思想篇





## 第1变

### 知道自己要什么 ——悟空想要干什么

在追求成功的道路上，明确的方向指引着你奋斗的脚步，前进的速度决定了到达成功彼岸的时间。二者相辅相成，缺一不可。如果非得比较出谁更重要的话，那就是方向。因为有了方向，速度才有了意义，正确的方向是比速度更重要的东西。

为什么有的人在工作中能有很高的效率，而有的人忙忙碌碌却最终一事无成呢？关键在于他没有注意到所做事情的方向，他把精力消耗在偏离方向的不重要的事情上，从而做了很多无用功。这些人在羡慕别人成功的同时往往还不知道自己的错误到底在哪里。

18世纪后半叶，欧洲探险家来到澳大利亚，发现了这块“新大陆”。1802年，英国派弗林达斯船长带船队驶向澳大利亚，想尽快地占领这块宝地。与此同时，法国的拿破仑为了同样的目的也派阿梅兰船长驾驶三桅帆船前往澳大利亚。于是，英国和法国进行了一场时间上的比赛。

法国先进的三桅快船很快捷足先登，占领了澳大利亚的维多利亚，并将该地命名为“拿破仑领地”。随后他们以为大功告成，便放松了警惕。

他们在登陆之后发现了当地特有的一种珍奇蝴蝶，为了捕捉这种蝴蝶，他们全体出动，一直追入澳大利亚腹地。

这时候，英国人也来到了这里，当他们看到法国人的船只时，以为

法国人已占领了此地，非常沮丧。但仔细一看却未发现法国人，于是，船长立即命令手下人安营扎寨，并迅速给英国首相报去喜讯。

等到法国人兴高采烈地带着蝴蝶回来时，这块面积相当于英国本土大小的土地，已经牢牢地掌握在英国人的手中了，留给他们的只是无尽的悔恨。

法国人虽然提前到达了目的地，但是他们在没有完全达到目的地的時候偏离了自己的方向，最终导致功亏一篑，前功尽弃。这个惨痛的教训告诉我们，不论是学习，还是工作，都必须明确地知道自己想要干什么，最终目的是什么。这样不仅节省时间，同时也能提高效率，从而避免看似忙忙碌碌，实则毫无作为地工作和学习。

其实对于这个问题，最简单的做法就是经常问一问自己：我的目标是什么？我现在的做法对我将要达成的目标是否真的有帮助？

成功的人都有一个共性，就是善于把握方向。无论他们做什么事情，都会把目标定得很清楚才开始行动。如果没有明确目标，只一味地蛮干，那你只能庸庸碌碌地在现在的高度混一辈子，运气好能混个稍微高一点的职位，运气不好只能被动地走上人生的下坡路。一个人要想成功，最重要的事情，就是要时刻清醒地知道自己是什么样的人、擅长什么和要做什么样的事情。

孙悟空最开始“占山为王”，在山林间肆意玩耍快活；后来历经几十年去寻找“神仙”学习法术，终于学到了长生不老的仙术；再到洗劫东海龙宫、修改生死簿、上天庭做官、大闹天宫，最后保护唐僧历经磨难，最终修得真身，得道成佛。

这一系列的剧情看似混乱，但其实一切都是有条不紊的。

悟空不管是拜师学艺还是大闹天宫，最终的目的都是希望可以摆脱命运的束缚，获得自己想要的东西——自由自在、长生不老的生活。

为了得到自己想要的东西，悟空修习法术；改写生死簿；直到最后跟随师父西天取经，一步一步地为了自己想要的东西而努力。

如果努力的方向错误，又拼命地在错误的事情上浪费精力，即使努力工作，把所有的事情做得十全十美，那也只能是南辕北辙，也许你最后成功了，但得到的也并不是你最初想要的东西了。

很多人在生意场上或是在工作中，大都以赚钱和获得名誉为目标，并且把这目标无限扩大，使自己总是处于紧张、繁忙和无序的状态下。在行动的方向上，也总是处于盲从的状态，别人做什么，他们也做什么，这样做有点投机的感觉，虽然会赚到钱，但是不突破亦步亦趋的模式，那就永远只能跟在别人屁股后面捡漏，这样的结果，也会使自己对事业失去乐趣和激情，最终将难逃失败的结果。

保持自我是很重要的，忠于自己的梦想，克制随波逐流的欲望。无论是在工作中还是在生活中，我们的每一个选择都在决定着我们的命运，你要明白自己的每个选择意味着什么，会造成什么样的后果。

如果你很不满意现在的状态，你想让你的住房更大些，或是你想拥有一辆你做梦都想要的汽车，那你就为你的梦想付出代价，这个代价能够让你拿到你想要得到的，也会让你失去更多你想挽回的，孰轻孰重，就要看你自己的计划和考虑了。

虽然跛足却不迷路的人肯定能超越虽然健步如飞但误入歧途的人。根据自己的优势，发挥自己的特长，选择适当的学习目标，这样，才能少走弯路，踏上成功之旅。

决定方向的因素有很多，要在生活中对它们进行严格的审视，比如，你选择什么样的人作为朋友，你的时间安排、学习的热情、对工作的态度，等等。不要小看每一天的生活状态，这些可能都在潜移默化地影响着你对事物的看法，坚持自己的正确方向，付出勇气和行动，这是一种最为

简单又最为有效的成功方法。

事实上，在通往成功的路上会有很多障碍，即使你运用了比较轻松有效的工作方法，但想要获得更多，还是必须付出努力和汗水的。要时刻提醒自己，在成功的路上，一定要表现出耐心和面对困难时的勇敢，如果通过自己的努力获得了你在生活中从来没有过的卓越成就，那样的快乐和满足感，会比生下来就拥有很多的人高出几百倍，这种生命的过程不是更加有成就感吗？

关于自己的人生方向你是否已做出规划？也许你仍在学校里继续深造，但这并不影响你为自己的未来设计美好的蓝图，有了这张蓝图，你才能抛却更多的迷惘。也许你已是一个“社会人”，那就更该清楚地体会到有一个明确的目标会使你的很多决定都更趋于正确，能更轻松、更快捷、更有效地实现它。

实际上，不管你想做什么事情，都应该掌握好方向，也就是要有目标性。如果没有方向，漫无目的地去干，那样就等于是白白浪费时间，效率再高、工作再勤奋又有什么用呢？我们要永远记住自己的方向，不忘初心，触碰到成功终点的那一瞬间，将是我们人生中最灿烂的时刻。

## 第2变

### 学会热爱生活 ——水帘洞为何那么美好

有人会问，热爱生活怎么会是一种精神境界呢？凡是活着的人，凡是在生活着的人，都应该是热爱生活的人。不然的话，他干吗还活着？干吗还生活？

我们应该明白，人活着并不等于就是热爱生活。所谓热爱生活，是人对生活的一种热烈的情感和乐观的态度，就是对生活中的人、物、事有感情，有兴趣，对生活始终保持乐观的态度。而求生是人的本能，与其他任何生物趋利避害的本能一样。热爱生活并不是人的本能所能达到的，热爱生活是人的一种精神境界，它来自对生活的经历和体验，来自对生活的深刻认识和理解，来自自我的修养和觉悟。

人的生活是人与自然、社会之间交互的物质、能量和信息的转换活动。作为个体的人，他所处的自然条件和社会条件就是生活环境。一个人生活的全部内容，就是通过自己的活动处理他和他的生活环境之间的关系。一方面把自己融入环境中，成为环境的一个要素，一方面把环境融入个人的生活中，成为个人生活的内容。作为生活主体的人与其生活环境之间的物质、能量和信息的转换，是个人在一定的思想意识支配下通过实践活动完成的。一定的思想意识包括理性、理智，也包括情感、情绪。

情感、情绪是对生活的爱和兴趣，包括爱自己、爱他人、爱社会、

爱自然、爱学习、爱工作。对所接触的人和事，所从事的活动，都产生浓烈的兴趣。不论生活中发生什么事情，都抱着一种乐观态度，不悲观厌世、不鄙视异己、不厌恶工作。对一切事情都关注，对人和物亲近热情，在工作中要积极向上，面对生活时保持乐观豁达。

在东胜神州傲来国海滨的花果山山顶有一块仙石。一日，仙石轰然迸裂，惊天动地，化出了一个石猴。石猴行动敏捷，心灵手巧。看到一群猴子在一挂瀑布前玩耍，便凑过去，听到老猴提出谁有本事钻进瀑布再活着出来，便可拜他为王。

石猴紧闭双眼纵身跳进瀑布，睁开眼睛才发现里面别有洞天：有一座铁板桥，桥边有树有花，还有石锅、石灶、石碗、石床、石凳等，是一个极佳的安身之地。他兴奋地跃出水帘洞，向众猴说了水帘后的世界，众猴兴奋地伏地拜石猴为王，并让他带领众猴们进去玩耍、安家。

美猴王在花果山上和诸多猴子生活在一起，除了每天游荡在山林之间，不是下河捕鱼，就是上山摘桃。

热爱生活是生活的原始精神动力。我们只有热爱生活，才能积极地参与到生活中，主动地创造生活，合理地调节生活。有了对生活的热爱，才有既充满曲折又充满欢乐的生活过程。如果没有对生活的热爱，那么一切都将失去意义，我们会像枯木一样，世界也将是一片黑暗。在我们的生活中常常会出现这样或那样不愉快的事情，常常会遇到这样或那样的困境和挫折，如果放任，它会让你失去面对生活的勇气和信心，处于苦闷、惆怅和沮丧之中。

的确，生活不是一杯美酒，不是一帆风顺的航船，也不是一首抒情的歌。生活充满酸甜苦辣，有欢乐也有痛苦，有幸福也有不幸。如果我们能够用爱来对待生活，我们就会把挫折、痛苦、不幸当作砥砺意志的工具，丰富生活的作料，生活因此才具有挑战性和刺激性，我们自己也

会因此变得更加聪明，更加成熟。这样的生活才是完整的生活，这样的人生才是完整的人生。

热爱生活的人总是对生活充满希望和憧憬，这样生活才有创造性、才有活力，才能体验出和感受到生活的意义。同时在努力实现梦想的过程中，获得幸福和快乐。如果对生活失去希望，把它当作一种负担，人就不会再对它怀有激情和活力，会情绪低落甚至绝望。热爱生活就是不管在什么样的情况下，只要活着一天，就要带着希望过好这一天。

有两位年轻人从乡下来到城市，经过奋斗，终于赚了很多钱。后来决定回乡下享福。他们在回乡的小路上，碰到一位白衣老人，这位老者拿着一面铜锣，在那里等他们。他们问老者：“你在这里做什么？”老者说：“我是专门帮人敲最后一声铜锣的人。你们两个都只剩下三天生命，到第三天黄昏的时候我会拿着铜锣到你们家的门外敲，你们听到锣声，生命就终结了。”说完后，这位老人就不见了。

两人听完就愣住了，好不容易在大城市辛苦打拼了那么多年，赚了钱回来要享福，结果却只剩下三天可活。

两人各自回家后，其中一人不吃不喝，每天都愁眉不展，细数他的财产。一直在想：“怎么办？”他就这样垂头丧气，面如死灰，什么事也不做，只记得老人要来敲锣。一直等到第三天的黄昏，整个人就像一只泄了气的皮球。终于那个老人来了，拿着铜锣站在他的门外，“锵”地敲了一声。他一听到锣声，就立刻倒下死去了。

另外一个人回到家里却想：“太可惜了，赚了这么多钱，却只剩下三天可活。我从小就离开家，从没有为家乡做过什么，我应该把这些钱拿出来，分给家乡所有需要帮助的人。”于是，他把所有的钱拿出来分给那些穷苦的人。光是处理这些就让他忙得不可开交，根本忘记了三天以后还有铜锣的事。好不容易到第三天才把所有的财产散光。村民们非常感

谢他，就请了锣鼓阵、歌舞戏到他家门口来庆祝，场面非常热闹。到了黄昏，老人如约出现，在他家门外敲铜锣。老人“锵！锵！锵！”敲了几下。可大家谁也没听见，老人怎么敲也没用，只好走了。这个人过了好几天才想起老人要来敲锣的事，不禁纳闷：“怎么老人失约了？”

两个人的境遇相同，但是对生活的态度却不同。一个是绝望等死，一个是因为对家乡的爱而希望为家乡做点儿事情，因而结果完全不同。不论人的境遇如何，只要热爱生活就总能看到希望，看到希望就会为此而努力，就会在实现梦想中获得幸福和快乐。这种希望可能很普通，可正是一个个平凡的希望织成了幸福和快乐的网。

有时候人们可能并不会觉得有什么希望，凑凑合合也能生活得挺好。其实这并不是没有希望，而是没有意识到什么能带来希望。每当红日喷薄而出，新的一天开始的时候，人们总是带着一个新的希望开始新的生活。做工作者期待着新的产品出手，种田的期待着农田的丰收，作家期待着新的作品问世，科学家期待着新的研究成果，少男少女们渴望着心爱的人来到自己的面前，父母们渴望着儿女茁壮成长……正是这些期待、这些希望支撑着人们的生活，在期待和渴望中享受着幸福和快乐。

生活一天天过去，幸福和快乐一天天地在后面跟着；生活一天天到来，幸福和快乐又总是在前面等着。



## 第3变

### 坚信自己能成功

#### ——是什么让他去寻仙学法

很多事情并不是因为难才使得我们不敢去做，而是因为我们不相信自己能做到、不敢去做而变得很难。“世上无难事，只怕有心人。”只要对自己充满信心，一切难题都会迎刃而解。

勇敢也是一种自信的表现，具有勇敢品质的人，他们坚信自己事业的正确性，能清醒地意识到自己行为的后果及社会价值，愿为事业做出任何牺牲。

勇敢是支撑信念的一剂强心针，我们找对了方向，却不能一直坚信自己、坚持下去，一段时间里没有取得成功就再也不想努力，不想认真，这是非常消极的。再坚持一把，再努力一下，也许就能看到属于你的巨大财富和成功！你会永远感谢当年那个没有放弃的自己，永远地改写自己人生的历史。

拿破仑·希尔说：“一个人所取得的成就，一个人所交的朋友，一个人对子孙后代所做的贡献，所有这些人生的内容，都是由这个人的思想、这个人的心态决定的。”

如果你有心追求更高的成就，就应该认识内在更有力量的积极自我。它可以为你带来任何你想要的快乐，所有物质上的满足和内心的怡然喜悦。

在“二战”开始之前，有一个人把自己的全部财产投资在一个小型