

秘制人生攻略“88招”
‘CHAOGE’ DAHUARENSHENGZHI:
DIANFENG GONGLUE

李德超 著

“超哥”大话人生之：
巅峰攻略

一书在手，攻略不愁，按图索骥，玩人生如玩游戏。书读三遍！人生立变！

江苏人民出版社

秘制人生攻略“88招”

‘CHAOGE’ DAHUARENSHENGZHI:
DIANFENG GONGLUE

李德超 著

“超哥”大话人生之：
巅峰攻略

—— 一书在手，攻略不愁，按图索骥，玩人生如玩游戏。书读三遍！人生立变！ ——

江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

“超哥”大话人生之巅峰攻略 / 李德超著. -- 南京 : 江苏人民出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-214-15309-8

I. ①超… II. ①李… 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(2015)第066257号

书 名	“超哥”大话人生之：巅峰攻略
著 者	李德超
责任编辑	陆 宁
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.jspph.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京大贺彩色印刷有限公司
开 本	710×1000mm 1/16
印 张	21.25
字 数	450千字
版 次	2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-15309-8
定 价	48.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)



如果你还没骑上汗血宝马，你不如先骑头驴跑起来，也就是先骑驴找马，总比在原地等待要好得多。也许你跑出去几百里，别人的千里马还没等到。就算等到了，那么多人抢，你凭什么能抢得过别人？

如果你对理想目标的感情极深，深到绝对不能放弃，深到为她“上刀山，下火海，死而无憾”的程度，那就绝对不会出现目标丢失的情况了。你回头想想你丢掉的那些目标，你投入了多深的情感？你丢掉了也不觉得有多可惜吧？

有人说，幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽。这句话看起来挺二的，如果你细细品味，着实有哲理。“猫吃鱼、狗吃肉”说的是能享受到自己最想要的东西，得到满足和快乐；“奥特曼打小怪兽”说的是能轻轻松松地干自己的事业，没有太大的压力和挑战。

目标，你已经开始向它行进，才叫目标。否则，它仅仅是一个路标。

多向好处看一看，多向成果看一看，困难就会显得微不足道。而且好处越多，成果越大，困难就会显得愈发渺小。当发现前面是一座金山，而面前是一条宽大而湍急的河，人们就会想尽办法渡过这条河，这点困难算个屁；如果前面是几枚硬币，不用说是一条河，就算是一条沟，也会困难重重，难以逾越。

有一天，你仰面看着天花板，手臂扎着输液管，口水不住往下淌，就不后悔？你是不是要恶毒的骂一句：“这辈子究竟都做了啥啊？！”与其将来后悔，不如“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”，有这样的豪情，任何时候都不会太迟，何愁一事无成？！

别人如果打着喷嚏跟你说话，你立刻捂上嘴，离他远远的，你担心他把感冒、肝炎、肺结核传染给你。但他把厌烦、忧郁、怨恨、消极传染给你的时候，你为什么不躲远点呢？

我总结出了“六八理论”。凡事你有六成把握时，有信心、有自信，拼一下、赌一下，你会有八成的成功可能；凡事你六成没把握时，你在灰心、缺乏自信的情绪下去做，你会有八成的失败可能。

让自己可以被人利用——所有人都不想利用的一定是垃圾。不怕被利用，就怕你没用。

不要以为时间的利用价值都是一样的，其实不然。后一天付出的代价总比前一天要高，做一件事付出的时间成本更大，因为你的生命又缩短了一天。假如你能活到100岁，20岁时花掉一天所需的成本是剩余人生的 $1/21900$ ，那到60岁时，恐怕你每天花掉的时间成本是剩余人生的 $1/7300$ 了，哪个成本更高？哪个时间流失得更快？

整天拖拖拉拉，干事没效率的人，我们可以称之为“拖拉机”。一时拖拉没问题，但一辈子都是“拖拉机”，你怎么跟开“奔驰”的竞争呢？

什么样的人最适合创业？答案是：“探险家”。道理很简单。这个世上有没有百分百获得成功的行业？没有。但创业又需要投资，在没有完全把握的事情上投资就一定有风险，就必须冒险。“探险家”最有胆量，最富有冒险精神，敢下注，想赢也输得起，所以，他们最适合创业。

打工稳定风险小，四平八稳心情好，但这条路绝大部分的人都在走，这样的道路只会把你带到人人都去过的地方，那里还能有多少新东西？创业颠簸风险大，七上八下情绪差，但一旦开辟成功，你将获得一般人难以企及的财富与成就。

沙漠里有口井，人人都会争着靠近。一旦这口井枯竭，所有的人都会离开。同样，你不能满足别人的需要，不能给人带来好处，绝大多数的人都会弃你而去，甚至连你老婆都会嫌弃你。

孙大圣能降妖伏魔，能西天取经成就大业，靠什么？靠的不仅是金箍棒，更是头上的紧箍咒。

你只有不断地充电，才能化身放出10万伏电流的比卡丘。你的人生能量得存起来，这样你就有了跟命运讨价还价的资本。

你看中了一个美好的未来，当大富翁、当工程师、当画家。这个未来就是个“期房”，你不能立马得到，你得先付“钱”。对于你来说“时间、精力、体力、脑力”就是“钱”。这些钱你还不能一次付清，你得分期付款。你每天只能付出几个小时的时间、精力、体力、脑力。过相当长的时间，等你把“钱”付清了，未来梦想也就实现了。如果未来没实现，就如同银行把你抵押给它的房子没收了。那你不能怪命运，只能怪你“钱”没付清，没付出足够的“时间、精力、体力、脑力”。

我们的人生就像在玩俄罗斯方块，总会有不同形状的方块——困难、挫折从天而降，我们所要做的，就是把这些方块理顺、理好，并且圆满地把它们消除掉。

如果你能够掌握红绿灯的运行规律，你就一路绿灯；如果你能把握人生规律，那人生道路上就到处都是大好机遇，甚至得到超级好运气。

对于当今的年轻人来说，全世界的商家都在拼命抢夺你们的注意力，你的注意力被他们抢去了，他们成功了，你就失败了。而你当务之急要做的，可能不是找理想目标，也不是赚钱，而是首先找回属于自己的时间，把夺走的注意力再夺回来。

人们说“知足者常乐”，我更想说“知足者完了”，这里的“完了”不是指人完蛋了，而是人生能量停止积累了，不再向前跃进、向上质变了。要知道，富就富在不知足，贵就贵在能脱俗。

方向正确的偏执，充满正能量的偏执和有实力、有方法的偏执，会让成功跑步赶来。

你现在可以想像10年、20年后的完美形象，你可以把这个形象当成你自己内心里的神，你要无比的信仰他、尊敬他、膜拜他。去信仰“未来的你”这个神吧，这个神会影响你的一生。

登山家也会迷路，但登山家迷路的解决办法就是——“向上走”，他总能从迷途中走出来。我们的人生如果迷惑了，找不到方向，那就“向上走”，努力向上发展，你总会从迷惑中走出来。

成功者都是“化整为零”的高手，也是“零存整取”的高手。前者说的是成功者善于

将一个宏伟目标分解实施，后者说的是成功者善于利用零碎的时间，干成宏伟的大事。

不要让你的人生在“上学了——下课了——放学了——放假了——毕业了——老了——后悔了——死了”中度过，这样的人生是典型的随波逐流型。

执行能力是人才的一个重要标志。所谓人才、英才，说到底就是想干事、能干事、干成事的人。你交给他一件事情，他全力以赴做成了；你再交给他一件事情，他又千方百计实现了，甚至比你想像的还好。所谓庸才、蠢才，就是你交给他一件事，不但没有做成，还找理由说是别人的原因，与他本人能力无关。

同样食材，大厨师能花样百出，让人大快朵颐；而不懂烹饪的，味如嚼蜡，形如糟糠，无法下咽；同样都是人，会发展人生的，人生精彩纷呈；不会发展的，自然是惨不忍睹，人生凄凄惨惨戚戚。

成长是成功、成就的唯一途径。追求成功是为了最大限度的成长；成长是为了更好的成功。

人生能否发展好，就决定于你是不是“五有”新人，即是否有理想目标、是否有激情动力、是否有资源平台、是否有能力技术、是否有经验智慧。

“人不为己，天诛地灭”，这说的是人性；“人不靠己，天诛地灭”，这说的是人生发展。如果经营得好，那就是喜大普奔的人生；如果经营得不好，那就是瓜怂苦闷的人生了。

写在前面

大家好，我是“超哥”，哥们儿的哥，大哥的哥。这本书是“超哥”大话人生系列的第一部！如果小伙伴们喜欢，后面还会陆续推出续篇，大家多多支持哦！

哥可以说阅人无数了。啥？无数？有这么夸张吗？思蜜达。是啊！因为哥经常要看很多人的材料，并且要跟他们谈心交流，见过的人比见过的蚂蚁还多，看过的简历比你考大学的参考书还多，数都数不过来，当然是心中“无数”啦，哈哈。

从贫民到高官，从愣头青到老人家，从普通人到高富帅，看看他们的简历，每天跟他们聊聊人生坎坷，常常不免唏嘘，也生发出不少感悟。再加上对人生有十多年的研究，熬白了头写了本《人生发展学》，于是就在网上开始“好为人师”地给朋友们解答人生问题，还摆出一付“人生问题尽管问我”的架势！幸好大家还挺认可，没给我冷嘲热讽，挖苦打击，我也挺欣慰的。通过这些年的咨询和回答网友的问题，我感觉大多数年轻人走错路，栽跟头，没有成功的原因只有两个：“对规律懵懂，对方法无知。”作为过来人，又是人生命运的研究者，立马感觉重任在肩，马云附体：“哥要让更多的小兄弟懂得人生命运的奥秘，掌握人生方法，登上人生绝顶。”

其实要走好人生道路，就要有个人生导师来教你！就像你才学走路时，父母就是你最好的老师，扶着你走一程，慢慢就可以在尽量少摔跤的情况下走得越来越好，甚至健步如飞。如果没人扶一段，教一教呢？那就铁定跌得鼻青脸肿，还走得不成样子。如果不小心掉进狼窝，成了狼人，那就一生只能爬着走了。

你的人生导师是谁？你可能会说“在这个世态炎凉、物欲横流的社会，每个人都在伸爪刨食，自顾不暇，谁还有空来教你？！问这个问题是不是有点太卡哇伊了？”是啊！其实你就像个刚学走路的宝宝，多么希望有人帮你一把，给你关爱，免得总是“哇哇……”哭，还弄得鼻涕一脸。如果你还没找到人生导师，那我这个超哥就打肿脸充胖子，打红屁股当猴子，跟你聊聊吧。

跟朋友们交流多了，我发现很多人不懂人生，对人生一片迷茫，不知所措，搞得人生像一团乱麻，怎么理都理不清。有的人自嘲自己就是“玻璃窗上拼命煽动翅膀的苍蝇，明明前途一片光明，我却走投无路。”



“超哥”大话人生之：巅峰攻略

有的人颓废、自卑、自暴自弃，甚至还是小鲜肉就天天想着是跳楼死好呢？还是喝药死？哪种死法才不难看！这真让我狂汗啊！你这是要闹哪样啊？有的人胡乱发展、盲目行动，认为只要有激情，世界就可以踩在脚下！哪怕当宇宙总司令也有可能！这种不怕撞南墙的精神真让我辈无地自容！恐怕没几年就发现自己的梦想就像十八层楼上扔下的玻璃鱼缸，被摔得稀里哗啦！有的人随波逐流、沉迷游戏，把大好青春年华耗费在PM2.5超高、烟雾缭绕的网吧，就像把一捆一捆的钞票扔进水里，真让人揪心不已！大好的青春，这样浪费了好“材料”，真真是让人“哇呀呀……”大叫可惜！可怜！可叹！我痛心地拍着大腿：“你不要，给我啊！”

恐怕每位小兄弟都希望能有人扶着走一段，如果你没合适的人帮你，那你就看看这本书吧，把它当成支撑你的拐杖，当成哥在你耳边的亲切叮嘱，也许对你能有点启发，那哥就口宣佛号，“阿弥陀佛，善哉！善哉”了。

这本书的写作风格不够“正经”，有点无厘头，用词可能也比较夸张，如果有哗众取宠的嫌疑，请大家原谅！“小白文”嘛，大家凑合点吧。如果觉得能看得下去的话，请大家给个“赞”！这个“赞”既可以在你温暖的心头化开，也可以向身边的朋友介绍，你是在帮他找到人生成功与美满的规律，无疑是在做一件功德无量的好事！在此我给您鞠躬作揖了！

对于人生指导书籍，大部分人都有这样的想法，“又在这摆大道理，烦不烦？这些道理谁不懂啊？关键是做不到！”那么，在这本书里，我不仅要告诉你人生规律和法则，还会给大家一些提升、训练的招式。这些招式分散在各个章节中，一共88招（够吉利吧），这些招式就像一道道酸爽人生小菜，道道口味独特，这些都是人生的攻略，你只要照着这个攻略去做，未来夹在牛A和牛C之间是完全有可能的，你一定可以登上人生的巅峰！

卡耐基、拿破仑·希尔是成功学大师，教育了一代人，振奋了一代人，但他们活跃的时代已经过去了60多年，现代社会日新月异、飞速发展，加之中西文化巨大差异影响，把半个多世纪前美国人的帽子毫无保留地拿来扣在咱们头上，难免忒大了点。中国有特有的文化传统、哲学、国情，需要有一套符合中国特色的成功哲学、人生哲学、幸福哲学。我诚意满满地希望通过这本书，让大家看到一个中国版的卡耐基，帮助大家走出一条中国特色的完美人生之路！

如果您是小平头，那么您看懂这本书，您就赢在了起跑线；如果您是小鲜肉，这本书正是您搏击人生风浪的双桨；如果您是大叔，这本书可以让您的人生升华、提升；如果您是爷爷级的人物，正好可以用一生的沧桑来验证，并教育好子孙。（旁白：你不吹能死啊？）

目 录

写在前面	1
------------	---

第一章 统领人生的“三神马”

神马一：人活着到底是为了神马	2
神马二：神马是成功和失败	10
神马三：神马是幸福	20

第二章 由“知道”到“做到”——人生“三字经”

第一经：悟——刺激脑洞大开	29
第二经：力——具有强大的执行力	32
招式一：找到动机和欲望，受到强烈的刺激——激发动力	33
招式二：找到压力——产生推力	35
第三经：固——强化印记，形成惯性	41



“超哥”大话人生之：巅峰攻略

招式一：记一记，嚼一嚼——记住人生发展公式	46
招式二：练一练，不断重复——让执行变得理所当然	47
招式三：执行时变成“白痴”、“傻子”和“没脑子” ——不愿麻烦的人必选	51
招式四：用快乐当水泥——凝固良好的习惯和性格	53
招式五：有点强迫观念——自己强迫总比被别人强迫好 ...	55
招式六：暗示和明示——学会“入戏”、“假装” 和“洗脑”	56
招式七：“良要固，恶要弱；良要乐，恶要痛” ——养成优良的思维模式	58

第三章 掌控人生的“三判断”

第一，把握人生“法则之力”，你就能发展好人生	62
第二，把握人生五大核心要素能量，你就能发展好人生	65
第三，把握人生发展趋势，你就能发展好人生	68

第四章 第一张牌——飞龙在天“龙头要素”

第一个问题：明确你的猎物——什么是目标	70
第二个问题：发现你的挚爱——怎么找到你的理想目标	73
招式一：who am I——我是谁	74
招式二：跟随你的心——你是来打酱油的吗	76
招式三：放开眼界，开阔心胸——你的未来在远方	79

招式四：“曲线救国”——捷径不一定是直线 80

第三个问题：想说爱你不容易——怎么坚持理想目标 82

招式一：像追求女孩子那样追求理想目标
——由怦然心动到狂热的爱 83

招式二：防备海妖的歌声——要命的诱惑 89

第四个问题：一步一个脚印——怎么规划你的理想目标 97

招式一：正视角与反视角——不同视角不同规划 100

招式二：避免规划的误区——错误的规划就是在规划失败 ... 102

第五章 第二张牌——轰鸣发动机“动力要素”

招式一：凡事向好处看，多向前看
——一切皆正面，能量大无限 113

招式二：再不疯狂就老了——拼搏一回，人生不悔 115

招式三：你就是最好的老师——自我暗示力量无穷 119

招式四：不管别人信不信，反正你信了
——自信产生无穷动力 122

招式五：自责就是泼自己冷水，肯定就是给自己加柴火
——呵护好心灵之火 124

招式六：兴趣——人生最大的激情和动力 126

招式七：信念翻转——人生大不同 128

招式八：清理心灵的杂草——给健康心灵的苗腾出空间 ... 130

招式九：把握“理性激情”与“非理性激情”
——同是“激情”结果不同 135



招式十：避免“习得性无助”

——“无力感”并不代表真的“无能” 137

第六章 第三张牌——人生支持“资源要素”

第一个资源：人脉 142

招式一：情商——积累人脉必备的素质 143

招式二：普遍撒网——广泛编织人脉网 147

招式三：重点培养——抓住重点发展人脉 148

招式四：跟上那些走上坡路的人——你也在走上坡路 151

招式五：不要轻易得罪一个人

——小人物可能决定你的大命运 153

招式六：让自己变得有用

——别人能用得着你，你的情商才最高 156

第二个资源：平台 157

第一平台：行业平台——行业决定职业发展的60% 159

第二平台：职业平台——职业决定职业发展的40% 163

第三个资源：环境 165

招式一：在什么山，唱什么歌——适应环境 166

招式二：此处不留爷，自有留爷处——选择环境 167

招式三：从无到有，从有到多——创造环境 172

第四个资源：物质 173

第一，懂得“开源” 175

第二，合理“节流”	180
-----------------	-----

第五个资源：时间资源 181

招式一：看看值不值得——值得做再做	182
招式二：按轻重缓急依次排列你的任务——重要性优先	184
招式三：阻止时间的小偷——时间都去哪了	186
招式四：增强紧迫感，高效办事 ——你想一辈子做“拖拉机”吗	189
招式五：善用零碎的时间 ——不利用零碎时间的人就没有时间	190
招式六：合理规划休息、娱乐的时间 ——娱乐没问题，问题是无度	191

第七章 第四张牌——开拓柴刀“能力要素”

第一，通用能力地基不牢，地动山摇 196

招式一：提升执行能力——万事靠执行	196
招式二：提升沟通能力——心与心的交流	199
招式三：提升语言表达能力——说的比唱的好听	200
招式四：提升学习能力——善学者无所不能	203

第二，专业技能追求卓越——与众不同的核心竞争力 204

招式一：掌握高精尖的专业技术——“成家”	205
招式二：让自己被更多人知道——“成名”	206
招式三：简单的招式练到极致就是绝招——“成一绝”	206

第三，创业素质和能力，独特而重要 208

- 招式一：练就独到眼光——发现商机 208
- 招式二：脸皮厚，胆子大，有魄力——爱拼才会赢 210
- 招式三：有决心和信心——决心有多大，事业有多大 213
- 招式四：全心投入，吃苦耐劳——积累财富的基础 214
- 招式五：顶开头顶上的石板——原来这是上帝的考验 215
- 招式六：必须的经营管理能力——练就生财之道 216
- 招式七：干大事必须拍板——决策决定大方向 217
- 招式八：“混世魔王”也要有三斧头
——必须具备的专业能力 219
- 招式九：无论何时都有一条属于你自己的路
——创新之路才是你的独特之路 220
- 招式十：得人心者得天下
——凝聚人心的能力是创业者必备的能力 221

第八章 第五张牌——精准导航仪“智慧要素”

- 招式一：三个人的世界——两个人的战争 229
- 招式二：日三省吾身——“般若”源于反省 237
- 招式三：多看看前人智慧结晶——珍爱前人的舍利 239
- 招式四：多借助外脑——你不是无尽智能 242
- 招式五：多积累经验、阅历，理论与实践结合
——让风霜见证你的成熟和智慧 243
- 招式六：一切皆我心，我心皆一切
——强势坚持是一种大智慧 244
- 招式七：把握人生重要的选择——关键时不能走错路 246

招式八：以是否有利于五大要素发展为标准，

兼顾道义情感需要 251

第九章 人生能量与人生高度理论

第一，人生能量的基本概念 258

其一，人生能量有产生、积累、减少、消失四种变化形式 259

其二，人生能量由你掌控，掌握能量就是掌握命运 260

其三，要素能量和总体能量的区别 261

其四，人生能量的转换 265

其五，瞬间能量与稳定能量 267

第二，高级能量的变化方式 269

其一，最基本的能量积累方式——蓄能 269

其二，基础能量集中在一个点上释放——聚能 273

其三，能量开发，深挖潜能——挖能 275

其四，减少基础能量的浪费——省能 277

其五，借鸡生蛋，借力发展——借能 278

第三，人生能量、人生价值与人的价格相对应的理念 281

第四，积少成多，积小流成江海——人生量变到质变的规律 283

第五，该是你的，赶不走；不该你的，必然排斥——人生“排斥效应” ... 285

第六，我们都是资本家——人生投资的理念 287

第十章 人生干扰控制论

第一，对人生的主要干扰：机遇、好运、厄遇、厄运 295

其一，对人生有利的干扰因素——机遇、好运 295

其二，对人生不利的干扰因素——厄遇、厄运 297

第二，怎样才能多些机遇、好运，少些厄遇、厄运 298

招式一：把握事物发展规律

——出门撞大运、大机遇最好的办法 298

招式二：机遇、运气要靠“运”——运作的“运” 300

招式三：保护五张牌能量

——远离和摆脱困厄最基本的方法 304

第三，综合案例分析 316