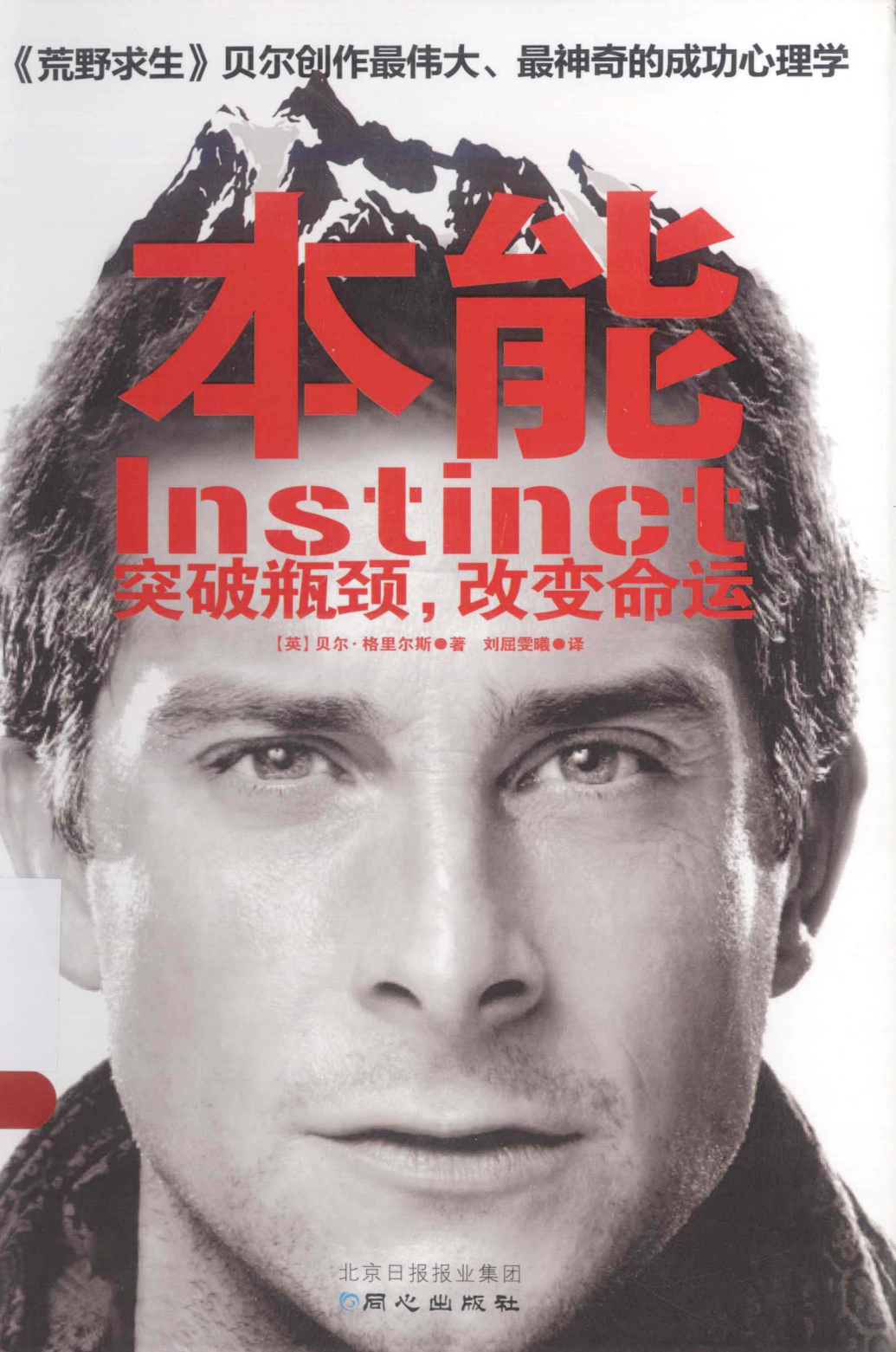


《荒野求生》贝尔创作最伟大、最神奇的成功心理学



本能

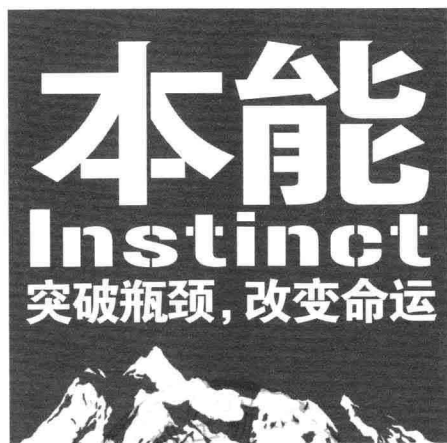
Instinct

突破瓶颈，改变命运

【英】贝尔·格里尔斯●著 刘屈雯曦●译

北京日报报业集团

同心出版社



【英】贝尔·格里尔斯●著 刘屈雯曦●译

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

本能：突破瓶颈，改变命运 / (英) 格里尔斯著；
刘屈雯曦译. -- 北京：同心出版社，2013.6

ISBN 978-7-5477-0889-7

I . ①本… II . ①格… ②刘… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 096122 号

版权登记号：01-2013-3013

A SURVIVAL GUIDE FOR LIFE by BEAR GRYLLS

Copyright © Bear Grylls 2012

This edition arranged with TRANSWORLD PUBLISHERS
through Andrew Nurnberg Associates International Ltd., London, UK.
Simplified Chinese edition copyright:

2013 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

本能：突破瓶颈，改变命运

出 版：同心出版社

地 址：北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编：100005

发 行：(010) 65255876

总 编 室：(010) 65252135-8043

网 址：<http://www.beijingtongxin.com>

印 刷：东莞市信誉印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

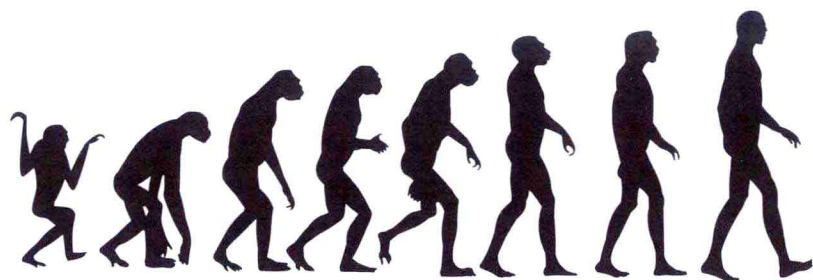
开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张：7.25

字 数：100 千字

定 价：32.80 元

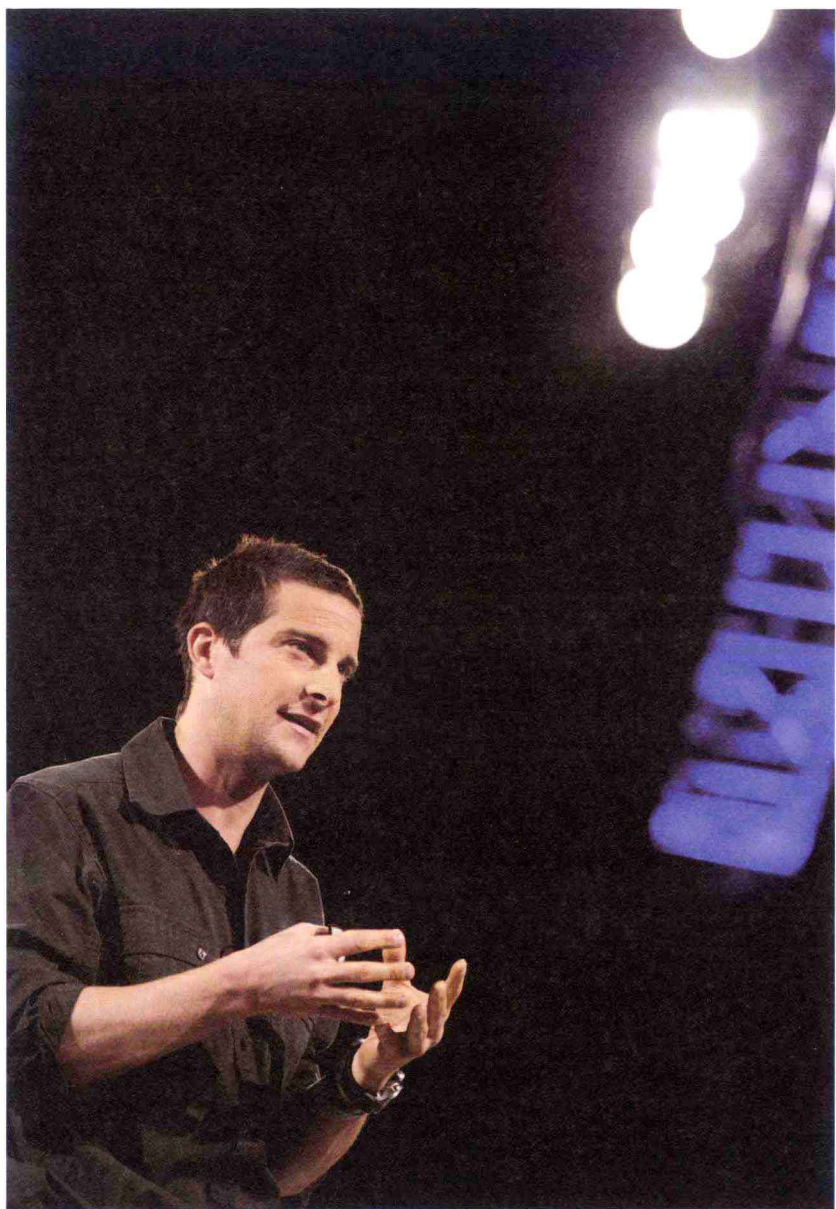
同心版图书，版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载



人的本能，是指人与生俱来、不需学习、在人类进化路上留下的一些行为和能力。虽然我们早已脱离了茹毛饮血的生活，但是我们的体内仍然留存着自人类诞生以来就拥有的能力——如求生、运动、饮食和性。生物学意义上讲，本能就等于生命过程本身。没有谁能够拒绝本能，除非老天命令 TA 停止呼吸。



自达尔文发表进化论、引出本能说之后，本能学说发展史上有几位里程碑式的人物：弗洛伊德、麦独孤、马斯洛（上图从左至右）。弗洛伊德认为人有生和死两种本能；麦独孤认定人具有逃避、争斗、好奇、繁殖、乐群等 18 种本能，每种本能有 3 种成分：能量成分、行动成分、目标成分；而马斯洛则认为人有生理、安全、归属与爱、尊重和自我实现 5 个层次的本能需求。正是在这些伟大先辈的指引和感召下，我才开始将自己的探险活动升华为行为学意义上的思考，于是有了这本小书。没有他们的启发，我可能永远发现不了本能是我无数次死里逃生的救命秘笈！也不可能意识到人的本能蕴含着如此巨大的能量——你一定也有过类似的体验，在本能的驱动下，人可以徒手接住 10 楼坠下的婴儿、跨过长达 5 米的壕沟、2 小时内记住 1000 个英文单词……如果你愿意，还可以举出更多的例子。



在荒野求生冒险之余，我还喜欢演讲，为慈善机构募捐。与成千上万的人分享我的冒险故事和人生体悟是我最喜欢的乐事，成功的另一部分含义就是能慷慨地对待你的财富，无私地分享你的经验。



我的远祖——曾外祖父沃尔特的祖父塞缪尔·斯迈尔斯，是现代成功学的鼻祖，1812年12月23日出生于苏格兰的一个贫民家庭，先后当过医生、商人、摄影师、记者、编辑，后来靠着自己的努力成为铁路大臣。1859年，他写了一本讲授励志原理的书《天助自助者》，这部里程碑式的作品一问世就引起了轰动，销量甚至超过了达尔文的《物种起源》。他的另一部伟大的著作《品格的力量》，自1871年问世以来，在全球畅销130多年不衰，影响和塑造了数以万亿的人们。斯迈尔斯家族的信条就源自我的远祖这些著作中所标举的精神：判断一个绅士的标准不是看他的血统，而是看他是否过着充实而有意义的生活。从高祖塞缪尔·斯迈尔斯到我身上，都无一例外地流淌着自信并敢于挑战梦想的热血——它是我们家族最宝贵的财富。



登珠穆朗玛峰前，我和米克在营地。由于氧气用尽，米克在距珠峰 300 英尺左右的位置被迫停了下来。米克最终未能爬到那个顶峰尖，但是与它是如此接近。那些遗憾他没能到达顶点的人，其实并不清楚，他差一点儿就回

不来了，同行的有四人葬身珠峰，有时“失败”是一种恩赐，能活着就是最好的礼物。生活，只关乎我们自身的成长，所以，请不要过于在乎所获得的战利品。



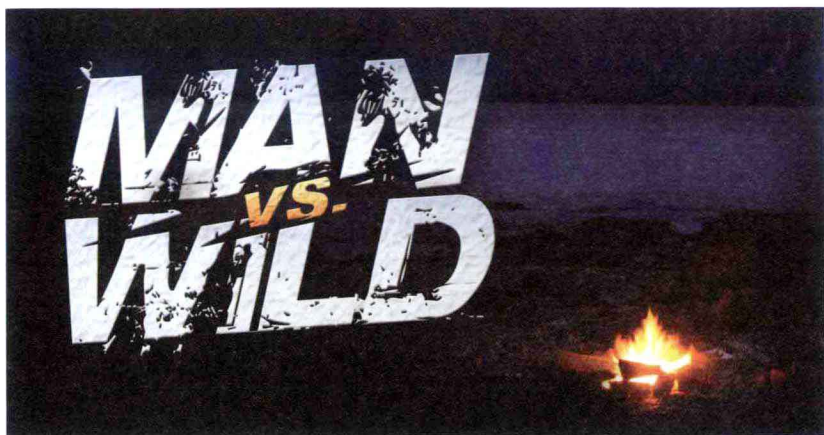
我永远忘不了那一刻，1998 年 5 月 26 日 7 点 22 分，我在珠穆朗玛峰之巅。第一次登上世界之巅的我血脉贲张，任泪水在我的脸颊肆意流淌。自跳伞意外受伤，被迫从 SAS 退役以来，我一直比较沮丧，是攀登珠峰的信念支撑我顽强活了下来。



我的心里一直藏着一个梦想，那就是再次回到珠峰，借助只有一个背式引擎的小型单人滑翔机飞越珠峰。在当时，人类飞行的最高高度是 5180 米。当我跟别人谈及这个想法时，许多人都认为我疯了，并且以为技术上不可能实现。那些否定者忽略了 Yes 的力量，尤其是低估了团队的能力。最后，靠着坚持和团队的智慧，2007 年 5 月 14 日，我和基洛·卡多佐成为第一个成功使用动力滑翔飞越珠峰的人。



2003 年，我和队友完成了史诗般的跨越北大西洋的航行。没有队友们彼此之间的通力协作，我们是不可能靠着橡皮艇完成这次征程的。一支队伍的真正价值永远不在于拥有炫目的高科技装备或者是品牌赞助商，而是人，还有维系这支队伍的人与人之间的关系。



探索频道制作的《荒野求生》片头。《荒野求生》自 2006 年开播以来，总共播出了 7 季，在全球 180 个国家播出，有着几十亿的观众。这个节目的宗旨是：告诉大家面对灾难时，我们可以做什么，应该怎么做。你观看这个节目并享受它给你带来的乐趣，也许某天能派上用场。要是你能从中得到感染、信心和勇气，会更让我感到欣慰，这让我觉得我是一个对社会有用的人。



《荒野求生》场景。“若你身处地狱，那就坚持走下去吧。”置之死地而后生，绝境往往能把一个人的本能激发出来。你所需要的就是坚持。

《荒野求生》场景，待在冰窖里，用本能和信仰御寒。我们之所以能够存活下来，是因为我们拥有希望——而希望需要一个家，对我来说，基督信仰就是家，它是我永生之火源头。





杰西、马默杜克和哈克贝利——我们的三个漂亮儿子。人们常常提起自己的求生本能，这是每个人都有，却不见得都会被发掘出来的。生活偶尔有点空洞，我们会生出轻生的念头，但我们内心都有种本能，它会驱使我们继续前进。对我而言，家人就是让我继续前进的动力。

我和妻子莎拉。莎拉，是我的钻石、挚友和鼓励，是我相伴一生的宝贵财富。我们相识时我一名不文，没钱买房子，但她毅然嫁给了我。



带领儿子进行冒险训练。勇敢并非是没有恐惧，而是当内心恐惧害怕时，我们仍能做出有效地反应。变得勇敢的唯一办法就是去做那些能让你心生畏惧的事情。



查尔斯王子以及王室成员总是童子军运动的热心支持者。

和哈里王子在一起。



作为世界童子军组织总指挥，我曾有幸多次受到英国女王的接见。童子军实实在在是一个了不起的组织：在全球范围拥有 280 万人的规模，组织的设立和活动计划均是遵照高尚的道德标准和自愿精神来服务社会的。传递爱和正能量的自愿活动一直是童子军训练的重要组成部分。

本书为我们的三个儿子所作：杰西、马默杜克和哈克贝利。

生活有时候非常艰难，但是我希望这本书可以成为你们朝梦想努力前进的指南书。人生短暂且珍贵——放胆去追，我亲爱的们。

我深爱着你们，并且为你们感到骄傲，直到永远。

并且

谢谢你，我美丽的莎拉，你是我的钻石、挚友和鼓励。我们在一起就是一支队伍……

Bear.

是要叫人得生命，并且得的更丰富。

——约翰福音 10：10

导 言

本能的英文是 Instinct，通常也会被译为直觉、天赋、冲动，是人与生俱来、无需学习的天生能力，是人最深层次的欲望，是推动个体行为的内在原动力。人的一切成就，无论其本质、动机如何，其开始必然是对欲望的炽热追求。

本能蕴含着巨大的能量。你是不是有过类似的经验？在濒临绝境、无路可退的紧要关头，在求生（得到）欲望的驱使下，往往能完成在平时无法完成的事情，比如接住从 10 楼高空坠下的婴儿，飞越宽达 5 米的壕沟，2 小时内记住 1000 个单词……

本能是潜伏在人体的幽暗之火，不易察觉，因而往往不为人知，不知道如何运用。即便杰出如拿破仑、丘吉尔、爱迪生、爱因斯坦，他们有效运用自己的本能也不到 60%。

本书是一本教你如何正确训练自我、磨砺意志、激发本能、引爆能量、实现目标的心理行为学著作，从梦想、勇气、积极、行动等 8 个方面，揭示了本能在践行梦想、实现自我方面的巨大功用。运用本能所蕴含的巨大能量，能够让人超越自我、突破设限、完爆成功，实现个人的荣誉感、价值感、归属感、安全感以及幸福感，让人变得更加自信、更加自由、更加充满活力。

全球名人、媒体盛赞贝尔和《本能》

如果离开了具有强烈冲动的本能意向，有机体将不能够进行任何活动，就会像一台被拆去了发条的时钟，或灭了火的蒸汽机一样停滞不动。

——麦独孤（英国著名心理学，策动心理学代表人物）

人类需要的最高层次就是自我实现，即希望越变越完美的欲望本能，人要实现他所能实现的一切欲望。

——马斯洛（美国著名心理学家，人本主义心理学代表人物）

自我控制是最强者的本能。

——萧伯纳（爱尔兰剧作家，1925 年诺贝尔文学奖获得者）

你的时间有限，不要浪费于重复别人的生活。不要让别人的观点淹没了你内心的声音。要有勇气追随心声，听从直觉本能，它们在某种程度上知道你想成为的样子。其他事情都是其次的。

——史蒂夫·乔布斯（美国苹果公司创始人，前 CEO）

战斗是人的一个内在本能，他让你感到肾上腺素分泌，感到激动，感到兴奋，感到围观人的欢呼。

——柴静（CCTV 著名主持人，《看见》作者）

这本书的特别之处在于，它把教给人们获得成功的方法和运用本能的实践完美地结合在了一起。通过拍摄《荒野求生》，贝尔的成功理论在全球亿万电视观众前得到了验证。

——约翰·亨德瑞（美国 Discovery 频道创始人）

在所有的成功心理学书籍中，贝尔的著作对我影响最深，他影响了我的一些观点。

——朗达·拜恩（澳大利亚作家，全球畅销书《秘密》作者）

贝尔·格里尔斯是一个勇敢的家伙，他写了一本能让所有人“点燃”的书。

——理查德·怀斯曼（英国著名心理学家，畅销书《正能量》作者）

不管发生什么情况，贝尔都简直无所不能。他为什么如此神奇？答案在《本能》这本书里。

——奥普拉（美国著名脱口秀主持人，时尚和潮流的引领者）

大部分人的一生都在茫然而庸碌地活着……《本能》理应唤醒那些沉睡的人们，指引他们找到人生的方向。

——英国《泰晤士报》

目录

PART 1 本能：成就一切 001

本能生来就有，无需后天习得。它潜伏在每个人的体内，控七情，处六欲，决生死，引导着人的外在行为。人的一生，归根结蒂，就是激发本能、运用本能，追求自我、实现自我的活动过程。

本能人人都有，但不是每个人都会运用这种能力，许多人终其一生，都未能意识到这种能量的存在，而任其被动运行，以至于庸凡一生，碌碌无为。

PART 2 激发本能：梦想 015

一个人的本能，使用得越多、越得当，就越容易成功，那么究竟该如何运用这种巨大的能量呢？我们应该从满足人的欲望入手，当一个人迫切地想达成某种目的时，就会激起万丈雄心，产生无穷的动力，这种欲望就是梦想。人生是一场竞技，真正的成功者从来只有一个，那就是拥有专属梦想的人，梦想引领你去激发自己的潜能，一步步努力奋斗，实现自我。纵使荆棘丛生，豺狼遍地，九死一生，仍百折不回，生生不息。