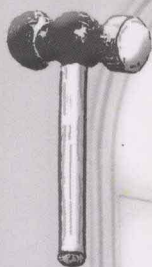


赢在打击



一只出头鸟的涅槃

李劲波◎著



给予渴望让生命变得更精彩的人们真正的帮助



如果你决定要成为一只出头鸟，那你
是被打下来的那一只，还是挺住打击，最
终涅槃，飞上蓝天的那一只？

青年人必备的
人生规划书

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

赢在打击

一只出头鸟的涅槃

李劲波◎著



给予渴望让生命变得更精彩的人们真正的帮助

图书出版编目 (CIP) 数据

赢在打击：一只出头鸟的涅槃 / 李劲波 著

长春：吉林大学出版社，2011.3

ISBN 978-7-5601-7081-7

I. ①赢… II. ①李… III. ①挫折 (心理学) — 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 044340 号

赢在打击——一只出头鸟的涅槃

李劲波 著

责任校对、责任编辑：刘子贵 周婷 刘明明

吉林大学出版社出版、发行

开本：787×1092 毫米 1/16

印张：13.875 字数：150 千字

ISBN 978-7-5601-7081-7

封面设计：大锲传播

上海民睿印刷有限公司 印刷

2011 年 3 月第 1 版

2011 年 3 月第 1 次印刷

定价：31.80 元

版权所有 翻印必究

社址：长春市明德路 421 号 邮编：130021

发行部电话：0431-88499826

网址：<http://www.jlup.com.cn>

E-mail：jlup@mail.jlu.edu.cn

与世界第一销售大师乔·吉拉德先生合影



左：世界第一销售大师 乔·吉拉德 右：李劲波

如果要从理论上来讲，那乔·吉拉德绝对算不上“全面而且均衡的幸福”——他热爱自己的工作甚于一切，为了工作他甚至可以舍弃生命中大多数重要的东西。但是，只要你能和他交流上十分钟，你也会和我有相同的感受：管它什么理论，这家伙活得很幸福！他的前半生活得并不光彩，却仍然能无视旁人的眼光，坚持自己的风格，和一切阻碍他的事物战斗，最后得到了自己想要的一切。

有幸与这位世界第一的销售大师交流，是我的光荣，也是我的幸运。这么一个看似偏执、不会享受生活的人，反而让我明白了，幸福也是有多种多样的。

李劲波



左：李劲波 右：杉杉投资控股有限公司副总裁 陈伟

李老师的课特色鲜明，他凭借对提升个人状态的深刻理解和对中国市场、文化的透彻剖析与把握，通过大量的案例和趣味性的互动，让企业高管轻松地解决了长久以来的很多困惑。

勤勉、认真、专注，我觉得这是李老师的钻研精神，也是他的授课之道。

正如一位好友所讲：此人年轻，但如潜龙在渊；假以时日，必成一代名师！

——杉杉投资控股有限公司副总裁 陈伟



左：施卫国（同济大学学生会主席） 中：李劲波 右：张涛（同济大学学生会副主席）

李劲波老师与我们同济大学的学生会合作过多次了，每一次都带给我们很多帮助。在我们请的名师之中，李老师是最为认真负责的一位，考虑到学生的特别之处，为我们设计了针对性的课程。

听李老师的课，是激情与理性的碰撞、自我管理与能力提升的同步。李老师的风趣幽默、由浅及深的授教，很好互动起大学生的自我关注意识，收到了有效、实用的反馈。在这样的培训中，有所得、有所思、有所行。

在此谨代表同济大学学生会真诚感谢李老师热忱的指导和真挚坚定的友谊。愿继续合作愉快，共同进步！

——2010.1.10 同济大学学生会



左一：上海仲恒国际贸易有限公司 CEO 苏毅 左二：李劲波
右二：倪春辉（外企白领） 右一：上海德伊轨道交通设备有限公司总经理 常守良

李老师所规划的人生目标给了我极大的冲击，我从没有想到这样的年轻人会有如此长远的眼光和野心。他的冷静观察和准确的判断真的行之有效！

——上海仲恒国际贸易有限公司CEO 苏毅

我一直相信，有些人可以给予他人力量，获得更快乐的人生，而李老师就是这样的人。

——上海德伊轨道交通设备有限公司总经理 常守良

希望李老师的这潭清泉能滋润更多人的心田，帮助他们开启幸福人生！

——倪春辉（外企白领）

序

卢晓明

“赢在打击”是李劲波先生体验人生的一份小结。与市面上犹如春笋般冒出的自传体文字相比，本书尤其注重于对人生旅途中困难、挫折、失败及其苦痛的解析、品味；而不是怀抱成功的自得去挑逗曾经的不幸。

无论圣贤英豪或是凡夫俗子，谁不曾幼稚、迷惑过？谁不曾尴尬、窘迫过？谁不曾受压、遭厄过？然而面对这一切，各人反应迥异，甚至天差地远。

在生活中，我们一定看到、听到不少事例：有人稍遇困难就畏葸退却、颓唐沮丧；有人小受挫折就自怨自艾，自暴自弃；有人偶遭失败就一蹶不振，万念俱灰；更有人仅仅因为失恋、失宠、失利，感觉受辱、受气、受害，就“怒从心头起，恶向胆边生”，竟然做出违背天理、灭绝人性的事来。在生活中，能真正践行“不戚戚於贫贱，不汲汲於富贵”“其责己也重以周，其待人也轻以约”者，乃是凤毛麟角。

李劲波先生坦然并乐观地看待和处置人生各种各样不称心、不如意的遭际（谓之“打击”）。他的经历让我们明白，无论经历过何种打击，都不该因此放弃对人生理想的追求；应该把所有打击的能量，转化为奔向人生目标的动力！

曾有这么个故事：一头驴不留神掉到一个很深的废井里，

主人当时想不出办法救助，便弃之而去。接下来更糟的是，每天竟然还不断有人往废井里丢抛垃圾。驴子起先非常沮丧、悲哀。

可是有一天，它顿悟了，决定改变态度，振奋精神，于是每天把人们倒下的垃圾踩到自己脚下，并从中寻觅可以果腹的东西维持体能。日复一日，垃圾越堆越高，这头驴离井口也越来越近，终于，它重新回到了地面，它得救了！这说明哀怨于事无补，努力才有契机。

因此，直面“打击”，需要调节心态，积极创造条件，减轻打击力度，转化打击能量，矢志不渝，努力顽强地在崎岖的人生旅程中跋涉攀登，就有可能达成目标。作者以亲身经历的100个“打击”，阐释了为人处世的理念和信念。读者从中应能获得相当的启示。

阅罢本书，我们将更加理解维克多·雨果的那段名言：“那些有自信心而不介意于暂时成败的人，没有所谓失败！对怀着百折不挠的坚定意志的人，没有所谓失败！对别人放手，而他仍然坚持；别人后退，而他仍然前冲的人，没有所谓失败！对每次跌倒，而立刻站起来；每次坠地，反会像皮球一样跳得更高的人，没有所谓失败！”

《法华义疏》曰：“为令觉悟，是故弹指。”推介此书，乃为此序。

2011. 2. 11

于上海社科院

卢明明

编审

上海期刊协会经济期刊专业委员会主任

上海社科院《上海经济》杂志、《创意产业》杂志总编

上海创意产业协会副秘书长

自序

李劲波

在 2006 年，我参加了畅销书《心灵鸡汤》的作者马克·汉森在上海金贸大厦举办的一场为期三天的培训。在培训中，这位已经在全世界 56 个国家发行自己畅销书的作者建议在场的每人都应该写一本书，并且告诉我们“总有一本书只有你才能写出来，并可以帮助到其他人”。从那时起我就在想，我到底能写出什么样的书帮助到别人呢？直到我的公司创立后很久，我都还没能得到一个令自己满意的答案。

即使还没有写书，数年来我也一直通过各种方式帮助人们，我的工作就是帮助大家让生活的各方面都变得更精彩。或许你已经知道了，我在个人状态管理这个领域的学习和研究已经有很多年了。为什么我会选择专精在个人状态管理的领域呢？因为我坚信，通过这些提高个人状态的方法，不仅能帮助个人提高他们各方面的状态，而且当我所帮助的人数达到一定程度的时候，由这些人组成的团队、企业甚至整个社会，也都能因此而得益。包括个人和企业在内，目前为止已经有成千上万人接受了我的帮助，而他们中的一部分甚至展现了令我自己也惊讶的成果。很多人感谢我的帮助，并把我所教的东西应用在了实际的生活和工作中，而我在帮助他们的同时，也经常能从他们的反馈中获得许多新的灵感。

在帮助许多人解决了他们的问题之后，我突然发现一个显而易见的道理。在追求梦想的过程中所遇到的最大阻碍并非难以克服的困境或者难关，反而是周围的人对你的各种负面的评价或指导——我把它们统称为“打击”，很多人在这些打击下再也没能爬起来。不仅是创业，即使是在日常生活中，追求梦想、努力奋斗的人们遇到的情况也是一样的。既然被朋友们戏称为“不死系”的我经历了过来，那至少可以帮助那些还没“死”的战友们也挺过来。于是，这本书便在一瞬间跳了出来。如果这本书的内容对你的生命有了任何积极影响，请联系我，并把你的故事告诉我，我会很高兴听到这些的。

搜集这本书的素材算不上非常困难，只要你还在追求自己的梦想，身边就不会缺乏打击你的人。我将在本书中列出来自不同方面共计 100 条不同方式的打击内容，以供你来参考。读完本书后，你就会知道自己为什么会因为别人的一句话就大受打击、情绪低落或是心浮气躁。你或许会非常惊讶地发现，你并不是唯一一个受到某种打击的人。又或许你会在看完本书之后发现，有时你自己本身也都在无意识地打击或是摧毁自己。

我并不是在写一本关于心理学的理论教科书，也不是在批评那些打击我的人，这两个理由都无法给我足够的动力完成这本书。本书的内容只是我个人经历的其中一部分，我认为这种形式比单纯枯燥的理论灌输更容易理解，也希望我对这些经历的认识能够帮助到你。因此从某种角度来说，这本书可能是为你特制的。

正如我之前所说，书中的道理大多是显而易见的。有时，我们确实需要一些提醒来帮助我们重新审视那些重要但几乎被熟视无睹的道理。因此，无论本书中的一些观点是让你感到似曾相识还是豁然开朗，我都不会觉得意外。

尽管有些细节仍然有着可以改进的余地，但我本人还是相

当喜欢这本书的。当我自己在阅读这本书时，都惊讶当时是怎么将这些想法用语言组织起来的。如果要我再写一次，恐怕会得到一本截然不同的书吧。

当我把手稿给我的朋友们看了之后，他们都高兴地告诉我，自己受到了激励，得到了很多帮助。其中一位说，这本书的内容甚至解决了一直困扰她的家庭矛盾。在这本书出版的前夕，又有一位朋友跑来告诉我，本书中的一部分内容让他在团队中的人际关系变得更好了。这对我而言也是一个惊喜，我很高兴这本书能帮到他们，生活的智慧果然都是相通的。你也完全可以把书中的内容和你生活的任何方面联系起来——如果你愿意的话。

写这本书的过程也使我受益良多，甚至帮助我改变了对“打击”的认识。有时打击的出现并不是为了妨碍我们，它也让我们更清楚地了解到自己到底有多渴望达成目标。我变得欢迎不同的打击而不是一味地回避它们，因为只是通过收集这些内容，或许就能帮助更多人消除他们的迷茫。很多打击只是为了阻止那些渴望度还不够高的人，但愿你并没有包括在内。非常感谢打击我的人们，我知道他们之中的大多数只是想帮助我。没有他们，就不会有这本书的诞生。

我并不是在宣扬蛮干、不假思考的行动或是过分乐观的态度，但你确实可以发现，这本书中的内容和我一贯的教授风格有所不同。你很难在其中看到我像平时进行训练一样给出非常大的信息量以及具体的方法，更没有繁琐的心理学基础理论——那不是这本书存在的目的，如果你想学习相应的理论或是技巧，可以去参考其他的优秀书籍或是来报名参加我的训练课程。

关于本书的内容，我反复推敲，尽可能不用过多的篇幅来说明我的观点，只把最为精炼的内容放在每一小节中，并把关键内容加以整理提取出来，这样就可以便于大家阅读，更不会

由于太过冗长而变得难以理解。如果你并没有受到过类似的打击，那完全可以忽略每一章的标题，仅仅阅读其中的内容，这样可以在一定程度上帮助你起到免疫的作用。如果你的奋斗才刚刚开始，那我建议你在一段时间后将本书再翻一遍，相信这会给你带来更多的帮助。

最后我要告诉你，本书产生的利润中有 10% 会用于慈善事业，感谢你的爱心。

2011.2.8

目 录

××【注①】1: 枪打出头鸟, 不要太招摇	001
-----------------------------	-----

第一篇：生活，其实没有想象中那么复杂

人都有追求快乐和逃避痛苦的本能——这早就已经成为老生常谈。奇怪的是，有人就喜欢把改变列入“痛苦”那一栏中。如果你真心想要改变，何必还要给自己的内心设下枷锁呢？“改变”意味着我们要摆脱昨天的自己给我们的束缚，或者说，摆脱在刚才那一刻的自己给现在的自己的束缚。

××2: 现实不是你想象中那么简单的	005
××3: 君子爱财，取之有道	007
××4: 你要知足常乐	009
××5: 千万不要欠人情债	010
××6: 当危险展现它本来面目的时候， 你就来不及了！	011
××7: 不要太坚持自己的原则了， 你应该让所有人都喜欢你	012
××8: 害人之心不可有，防人之心不可无	014
××9: 无知也可以让人很幸福	015
××10: 难道你是真心想帮助别人？	017
××11: 不要一直勉强自己，	

注①：目录中，“××”的意思是指来自方方面面的打击；正文则采用对“打击”进行图释。

你把自己束缚得太紧了	019
××12: 不要过度膨胀	021
××13: 负债是最不好的, 有多少钱就做什么事	023
××14: 好了伤疤忘了疼, 没救了!	025
××15: 针对你的冷暴力、敏感、歇斯底里	027
××16: 改变是必需的, 也是痛苦的	029
××17: 你现在做这些事看起来似乎很好, 可说不准在以后就会给你带来麻烦	031
××18: 你可以等有钱了以后才去做善事	033
××19: 尽人事, 听天命!	035

第二篇：把成长的契机交到你手上

人生的关键并不在于你之前做过什么或是什么时候做到, 而是你现在为了达成目标还能去做些什么。马上就行动! 把焦点集中在未来, 给目标设定一个更合理的达成时间, 并用自己的努力去实现它。如果你还认为稍微遇到些挑战、延迟了些时间就是失败, 那你就等着失败一辈子吧。

××20: 我知道你有很多擅长的东西, 但你也得让能力全面发展啊!	039
××21: 换了 16 份工作, 是不是太多了一点?	041
××22: 个人英雄主义乃万恶之源, 对大家都不好	043
××23: 我不明白你所谓的原则到底有什么用, 根本看不到多少收益嘛! 根本就是在瞎搞!	045
××24: 你去年说要达成的目标到今年还没达成呢!	048
××25: 销售并非长久之计	050
××26: 你的理念和方法都不是正确的, 不可能让你成功	052
××27: 没什么大不了的, 只要我认真起来, 一定比你强多了	054

××28: 你做的事情只是傻劲, 不是真正的能力	055
××29: 别太拼命了, 对你来说是成就比较重要还是身体比较重要?.....	057
××30: 你最喜欢做什么? 工作? 可怜的工作狂.....	058
××31: 恐吓	061
××32: 就算你再怎么乐观, 问题还是存在的啊! 这不是掩耳盗铃吗?	062
××33: 你应该从最底层先做起来	063
××34: 你不是要成功吗, 怎么连这点小事都做不好?.....	065
××35: 作为领导者, 居然不爱学习?	067
××36: 我在你的团队里没有前途	069
××37: 别老以为你的合作伙伴是什么顶尖人才, 他们的问题多着呢!	071
××38: 你是个人才, 加入我的团队会更好	073

第三篇：我的演讲是这样练成的

尽管大家都知道“授人以鱼不如授人以渔”的道理, 可仍然有很多人连学习“渔”的耐心都没有。很多人找到我, 只是希望能从我这里得到更多的“鱼”而已, 对“渔”并没有多大兴趣。他们相信 (或者是让自己相信), 只要有了足够的“鱼”, “渔”就能自动地在他们的大脑中出现。

您觉得有可能吗?

××39: 你被“洗脑”了	077
××40: 你说什么都有理, 黑的都能给你说成白的!	079
××41: 你这种人在台上放屁居然还有人花钱来听? 看来脑袋坏掉的人还真不少!	081
××42: 你要演讲? 那和我无关, 我帮你找嫩一点的人来听吧!	083
××43: 你宣扬这种理念真是在害人啊!	085

××44: “喊口号”式的安慰	087
××45: 根据我“凭空的想象”和“听说的经验”， 你应该多一些创新	089
××46: 随便你说吧，反正说什么我都不信	091
××47: 演说家都是骗子	092
××48: 根本用不着学太多东西， 一招半式就能打遍天下了	093
××49: 你不用去学那些外在的东西， 内在的解脱才是唯一有用的	095

第四篇：挺住，我有我的理想

燕雀安知鸿鹄之志！

在追求人生理想的道路上，大家都会遇到很多失望和压力。人人都会经历这一段，却不是人人都能承受下来。失望和压力能使心智健全的人获得更大的动力和勇气，去跨过挡在面前的挑战，继续追求目标。碳元素在高温高压的洗礼下，不是变为焦炭，就是成为钻石。但如果只是在地表，就永远只能是一颗小石子。

××50: 成功只不过是过眼云烟而已	101
××51: 异想天开！这是绝对不可能的！	103
××52: 你到底什么时候才能放弃梦想， 变得实际一点？	104
××53: 你的法律知识还不够充足，也不懂会计， 公司怎么开得起来	106
××54: 这样下去到什么时候才是个头？	107
××55: 你能保证自己一定会成功吗？	109
××56: 年轻气盛时的目标总不能都当真吧！	110
××57: 没有根据的自信是盲目自信！	111
××58: 我来考考你，看你能有多少斤两	113
××59: 别傻了，你是不可能让所有人都认同你的	115