

Check in your Dream, Change your Destiny!
希望你的人生能够充满强烈的愿望

가슴 뛰는 삶

心跳的人生

爬到最高处，成为别人的神话！
出师表能够让你变得最棒！

〔韩国〕姜宪求 著
崔庆哲 译

韩国创下150万销量的《儿子，犹豫的人生太短暂》的
作者姜宪求教授的最新力作！

年内再版20次，销售30万册！

黑龙江教育出版社



将带给您灿烂的每一天，
和“心跳的人生”。

心跳的人生

心跳的人生

[韩国]姜宪求 著 崔庆哲 译

黑龙江教育出版社

强者不会犹豫。

会坚强地站稳、毫不犹豫地向终点迈进。

会用尽墨水,用尽纸张。

——朱尔斯·勒纳尔

1

洞察

Insight | 回顾吧,窥视吧,展望吧!

心跳的明天即将从这里起航 | 24

开始适合你的“明天” | 25 抛开茫然的梦想,紧紧抓住
现实 | 28 想象可以改变本质 | 30

回顾吧,窥视吧,展望吧! | 33

“愿景”是人们迫切需要的关键词 | 34 “愿景”是既不会变弱
也不会停止的奋进的鼓声 | 41

抓住一个宿命性的关键词 | 46

找出我人生中的关键词的四种方法 | 47 投资 6 万小时也不会觉得可惜的
一个关键词 | 54 “适合我的未来”的五个条件 | 57

适合你的未来 | 60

将未来输入到心灵这台电脑里 | 61 撰写未来日记,将适合你的未来
告知宇宙 | 62 每天打开 15 次“梦之屋”的门 | 65
环境、经验都要服从于你心中的那幅画 | 68 唤醒灵魂的神奇的鼓声,
享受愿景的祝福吧 | 69

2

决心

Determination | 越过命运的卢比肯河

大声疾呼吧,抛出你的“出师表”吧! | 76

“对于下定决心的人来说,没有什么是不可能的。” | 77 写出来就能够实现 | 79

心跳的人生宣言——“使命宣言书” | 82 写出来 100 分,不写则是 0 分 | 86

用身体去宣布愿景 | 89

烧掉、埋掉、放飞 | 94

只有会扔掉的人才会成为做得最好的人 | 96 有梦想的人会有诗,去朗读你的诗句吧! | 98

搬到陌生环境或偏远的地方去吧! | 101

在新的地方重新开始 | 102 将吃的、喝的、包括去的地方,都换掉 | 104

登陆、设置、启动! | 110

设置一个告知你出发的信号系统 | 111 与怀有相同梦想的人共同组成一片森林 | 113 下载愿景的“病毒” | 115 现在马上就开始 | 117

3

突破

EXCEED | 跨越平凡与非凡的分界线

激活你的基因! | 126

激活沉睡着的 90%的基因 | 129 “开关 ON”的超能力 | 132

如何才能开启基因开关? | 133

突破知识的临界质量 | 136

在你的脑海里掀起知识大爆炸 | 137 首先应成为最优秀的理论家 | 139

知识的统摄,通过杂交优势,尽早掀起知识大爆炸 | 142

Plus Ultra, 还有“更远” | 146

再前进一步 | 146 明确想象的临界线 | 148

最需要警惕的是“思考的松懈” | 150

将失败转化为成功 | 155

将失败的产物投入到成功里 | 156 将你的失败转化为

别人的成功 | 158 彻底剖析失败,并反过来利用 | 160

4

飞跃

Accelerate | 狂奔吧！

挥舞你的旗帜吧，成为传奇的品牌 | 168

将“我”包装成大众品牌 | 170 让你自己成为传说 | 172

快马加鞭，趁热打铁 | 174 成功的里程碑，自我经营项目 | 176

横跨平野，横断大海 | 179

缔结联盟，进行统合，扩大你的地平线 | 179 只要这是你喜欢的，
就没有什么能够战胜它 | 180 不要迂回，要直接爬上峭壁 | 182

敲锣打鼓，唱吧，跳吧！ | 185

祝祭不是刹车而应是踩油门 | 186 享受仪式带给你的快乐吧！ | 187

回味吧，之后再一次洞察吧！ | 191

重新整理一下计划，完善了再出发 | 193 尽力地、缓慢地、优美地跑吧！ | 194
清点一下你的思想库存 | 196 不要放下现在这块具有魔力的石头 | 196

用“心跳的人生”款待您

在任何人看来都是一件鲁莽的事。但,当时那一刻的选择改变了我的整个人生,我越过了命运的卢比肯河。

如果当时没能够越过那条河,如果没有果断地开启我命运的开关,现在的我会是什么样子?

人生就是一次性开关

我每天都能听到心跳的声音。一年 365 天,时时刻刻都能够听到在心底深处响起的“咚咚咚”的鼓声。十多年来一直梦想着的场景,每天都会活生生地展现在眼前。想一想今天将会发生的事情,就会陷入仿佛被一股神秘的光芒所指引的幻觉之中。在心底仿佛响起一阵“咚咚”的鼓声,像是在激励我前进。“幸福”的心在怦怦地跳,就仿佛掉进爱河的人一样。他们会因激动和颤抖而导致心跳加剧。终于登上了千辛万苦搭建起来的城墙时,完成了一项较难的项目时,准备已久的考试合格

时,心跳得就仿佛要蹦出来一样。仿佛全身的细胞一个一个地激活,全身的血管都在运动,那是一种蠕动的感觉!每一个瞬间都会因幸福与快乐而心跳的感觉!但是,在我们的一生中到底会有几次这样的时刻?

我每天、每时每刻都沉浸在这种被快乐滋润的生活中。这是何等的幸福!

因此,我才要撰写了这本书。要将我所看到的,听到的以及经历过的那些奇迹,获得这些经验的方法传授给更多的人。一直到45岁为止,我从来没想到,我会像现在这样过活。一直以来只认为这些事情只是发生在书里的故事。当我真正越过了那条命运的卢比肯河之后,从水原的简陋的办公室开始的“愿景学院”已经扩展到了40多个城市,在此期间,不仅听到、看到了,而且也亲身经历了许多将梦想变为现实的奇迹。在与听众一起哭、一起笑的同时,也亲眼目睹了他们人生中的许多重大的转折点。他们所经历的奇迹带给我热情和能量,使我拥有了一百倍、一千倍的温暖,无穷的向上至善的力量。在这里,我要将这所有的一切原原本本地传达给大家。

希望你能染上颠覆人生的 辉煌灿烂的“瘟疫”

许多人梦想着成功。可事实上能够成功的人并不多。即使咬紧牙

关踉踉跄跄到达终点,也不过是孤军奋战。别说什么让你心跳的幸福了,每天只会觉得像在忍受酷刑的西西弗斯那样苦不堪言。更大的问题是真的到达终点之后财富与名誉,成功的喜悦也都只是暂时的,到头来席卷而来的是疲惫的身心和无比的空虚。

数十年后的人生属于你自己,现在的每一个瞬间也属于你自己。但是,许多人为了在数十年后取得成功,现在所做的一切正在阻挡着每一天、每一刻的幸福。相反,有些人则表示成功与否无所谓,将自己置身于每天的快乐和瞬间的幸福之中。

我曾经也一样。到 45 岁为止,我也曾为“什么样的人生才是真正的人生”而苦恼过。在困境中艰苦奋斗、认真地活着,上班时事事都抢在别人前面,为了考取博士熬夜看书学习,认为只要当上教授,人生自然会苦尽甘来。

但是,我错了。无暇顾及前后,只是奋力奔跑,当真正到达终点后发现自己已是千疮百孔。就连自己的心在“漏风”都不知道,更不知道自己为什么只是一味地奔跑。我的心停止了跳动,平淡无奇的生活,既没有什么特别值得高兴的,也没有什么值得伤心的,只是过着一个平平淡淡的日日夜夜……

于是,终于有一天,我开始非常认真地问自己:“你为什么活着?”“为什么你不期待更加辉煌的人生?”这些问题颠覆了我整个人生。

这回该轮到你了。问一问你self。现在的你过得怎么样?是不是每天都幸福,快乐得要疯掉?是不是每天早上都会因有想要做的事情

而怦怦地心跳？如果能够重新投胎，是不是还会过现在这样的生活？是不是你小时候所憧憬的那种绚丽的人生？如果有神仙降临，让你自由地选择人生，你希望你的人生是什么样？像西西弗斯那样的人生？为了取得最高的成就不顾前后拼命奔跑的人生？得到了金钱和最高的荣誉，但始终觉得空虚的人生？或者是万念俱灰、苟且生活的人生？

应该不是吧。但是……为什么，我们过着这样的人生？为什么不选择更加美好的人生？真正在做自己想做的事，每天都非常开心，集众人之爱和敬仰于一身，最终享受着成就与幸福的人生。这样的人生正在等待着你。

盲目的疯狂会让你成为白痴， 但为梦想而疯狂则会变成神话

当你通过这本书，开启你的梦想之门，从“决心”改变命运的那一刻起，这些已经属于你了。你只须打开命运的开关，这个开关就是你的“愿景”。

电影导演史蒂文·斯皮尔伯格(Steven Spielberg)曾说：“每天早上我都会因为心跳得太厉害，以至于无法吃早餐。”据说是因为实现自己梦想的过程本身就非常让自己感到骄傲和兴奋。像这样的拥有美丽梦想的人，就像将要掉进爱河的人一样，脸上经常焕发出耀眼的光芒。始终带着幸福的微笑，每一分每一秒都活得很起劲。因为他已经

被“愿景”这个灿烂的“瘟疫”所感染。

恨不得马上跑出去做“今天的事”，想要向世人炫耀我在做的事，就仿佛整个世界都属于我，全身的每一个细胞都因感慨和喜悦而颤抖，每一刻都会感受到激情澎湃。拥有这样的愿景的人知道什么是“真正的人生”。为了不后悔地度过只有一次的人生，而更加努力地 toward 梦想冲刺。点点滴滴的成就会换来更大的成功，微不足道的成绩会成就伟大的事业。

这本书就是为了正在做这样的人生之梦的你而诞生的。通过对人生的“洞察”和“决心”、“突破”与“飞跃”，讲述世间的任何幸福都无法与之相比的，使你欢喜和感动的几种方法。如果你已经决定追逐那发自内心的，既不会变弱也不会停止的催人奋进的鼓声，这本书会传授你洞察、决心、突破、飞跃的技能，会成为引领你向梦想勇往直前的路标。

无论你是正在开始寻梦的青少年，还是怀着远大抱负投入社会职场的年青人，或是已经过了大半辈子、重新寻求真正人生的中年人。这本书会教那些想要实现梦想的人，还没有找到使自己感到幸福的人如何“洞察”；教那些虽然怀有梦想，但还是很茫然的人如何坚定“决心”；教那些在必须越过的高墙下徘徊的人“突破”的办法；教那些仍需不停前进但缺乏自信的人如何“飞跃”。

所以这本书由四个部分构成。将实现自己的梦想，实现真正的成就和幸福的过程分为“洞察——决心——突破——飞跃”四个阶段，每一个过程都详细地提出了应想和应做的事。有一些我们所熟知的