

车延斌 著

超越自我的力量

新东方优秀职业经理人的

十年职场心经

- 新东方董事长**俞敏洪**、董事**周成刚**和执行总裁**陈向东**低调推荐
- 聚成股份董事长**刘松琳**和中国幸福研究院院长**尚致胜**幸福推荐
- 著名导演**陈天星**和央视主持人**邵圣懿**联合感动推荐
- 世界冠军、国际级导师、哈佛牛津优秀校友携手温暖推荐



吉林出版集团有限责任公司

超

越自我的力量

新东方优秀职业经理人

十年职场心

车延斌 著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

超越自我的力量 / 车延斌著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.3

ISBN 978-7-5534-1558-1

I. ①超… II. ①车… 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(2013)第 037395 号

超越自我的力量

作 者: 车延斌

责任编辑: 尹 磊

责任校对: 闫 言

书装设计: 佳轩设计工作室

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

发 行: 吉林出版集团社科图书有限公司

电 话: 0431-86012798

印 刷: 淄博方正印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 11.25

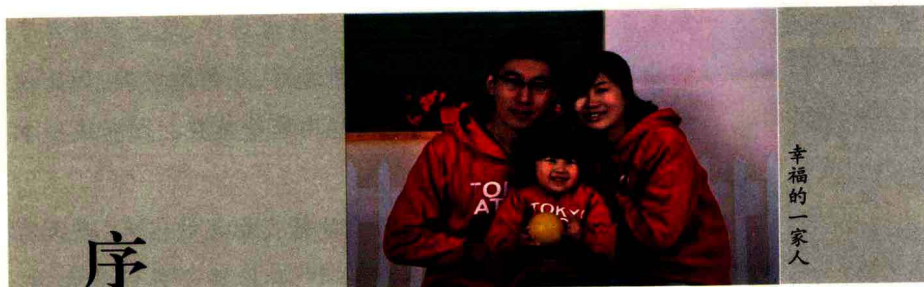
版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-1558-1

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



分享的乐趣

活着最幸福的事情就是能够和别人分享一些有价值的东西,就如我常说的“分享使人进步,自满使人落后”。分享一些有价值的东西就可能影响别人的人生,而生命的可贵正在于能够影响生命。在这个世界上没有一个人的成功,也没有一个人的失败。一滴水的净化,意味着一池水的净化;一滴水的污染,也意味着一池水的污染。我们活在这个世界上,就要正向积极地影响自己,从我做起,然后再去影响周围的人,最终让我们大家都生活在一个正向积极的环境里。

我从事教育行业的相关工作已经十多年了,这期间,我从一名普通的员工成长为一名菜鸟级的英语教师,又从一名菜鸟级的英语教师成长为一名优秀的英语教师,最后从一名优秀的英语教师成长为一名管理者。从管一个人,到十几个人,再到几百个人,一路走来,我一直都在做一件事情,这就是分享。不管是和学生、同事、自己的团队分享,还是和周围的其他人分享,我始终都能感受到分享的力量。分享不但可以让自己成长,而且还可以让自己快速成长。所以,我也经常告诉自己“生命不息,分享不止”。

这本书的诞生也正是因为“分享”二字。平时,在我不断地分享东西的过程中,就会把一些比较有价值的内容写下来,之后再拿到一些杂志和刊物上



■2003年：给中学老师培训如何做好课堂互动。

■2004年：自创大学生实战口语课程，到目前有很多学生都已经成为了新东方的品牌教师和管理者。

■2005年：刚加入新东方时，新东方创始人之一王强老师给我们批课指导。

■2006年：烛光行动——教师社会责任行大型活动，每年都要参加一些这样的支教活动。

■2007年：集团总裁见面会，俞老师带领大家骑马，骑马是俞老师的最大爱好之一。

发表。文章发表后，受到了很多读者好评，这就更激发了我分享的欲望。之后，我就不断地写，不断地发表，如此往复循环。写的多了，就想把这些内容结集在一起变成一本书，分享给更多的人。

另外，出书的另一个原因就是我女儿的出生。升级为父亲，自己的身份就又多了一个，身份多了责任就大了。我觉得以后女儿看自己爸爸写的书，书中的道理和内容对她产生的触动可能会比看其他人写的书大一些，这也是我完成此书的一种动力所在。

一本好书，对一个人的成长往往会起到非常大的作用。很多人的改变往往就是因为读了一本书，甚至就是读了书中的一句话。当然，我也知道《超越自我的力量》是不是一本好书，能不能让读者朋友的生命变得更加精彩，还需要读者朋友的检验。

在这里，我想告诉读者的是：首先，这本书里的内容都是经过我验证且有效的；第二，这本书是一堂价值至少万元以上的课程，有针对新东方老师的培训课程，有针对新东方管理者的培训课程，有针对企业员工的培训课程，还有我参加过非常有用的培训课程的精华内容与新东方的英语培训课程，等等。这些内容确实已经让很多人发生了改变，将他们的生命变得更加精彩。所以，如果你真的愿意改变，真的愿意让自己的生命更加精彩，真的愿意让自己的人生更加辉煌灿烂，我相信，这本书就是你很好的选择。

出书不易，除了我自己的努力，还有赖于广大亲朋好友的支持与协助。

借此机会，我要感恩我的父母，是他们给了我如此珍贵的生命；我要感恩我的妻子，是她一直给予我大力的支持；我要感恩我的女儿，是她让我对爱又有了不同的理

解；我要感恩把我带入教育培训行业的郭锐锋老师，是他让我的人生轨迹发生了改变；我要感恩崔鹏老师和许建琦，是他们把我带进了北京科技研修学院英语课堂，至今我还留着当年学生们给我写的一张祝福贺卡，是崔鹏老师让我在北京王府井和西单图书大厦这样知名的地方举办了英语学习讲座。

我还要感谢俞敏洪老师、陈向东老师和周成刚老师对本书的诚挚推荐；感谢聚成股份董事长松琳兄的特别推荐，感谢尚致胜老师的支持，感谢立勇兄和邵圣懿兄的友情帮忙，感谢邱政政老师、戴云老师、张如国老师和祖腾老师。

感谢新东方的各分校的校长们：吕伟胜老师、谢强老师、黄颀老师、韩鹏老师，感谢大为、耿耿、治远和顺康。

感谢夏鹏和海博，感谢好友亚飞，感谢初中同学范围，感谢我的学生刘栋，感谢黄菲飞老师。

还要感谢吕伟胜老师、马聪和杨磊老师给这本书提供了精美的插图。

感谢你们对本书的信任和支持。

在此，我还要特别感恩新东方的领导和同事，因为是新东方这片肥沃的土地孕育了此书。最后，我要感恩进入我生命的每一个人和每一件事，感恩我能拥有这么美好的一切。

延斌

2012.10.10



■2008年：第一届大学生口语文化节的活动非常成功，和邱政政老师搭班讲座。

■2009年：开展地市办学模式，当年在河南省各个地市巡回讲座。

■2010年：美国亚利桑那大学学习第二语言教学。

■2011年：每年都给大学生们分享：相信未来。

■2012年：游历欧洲列国，途中遇到了一群非常可爱的孩子。

目录

壹 用梦想点亮人生



- | | |
|---------------------|-------|
| 梦想不是为了实现的 | / 003 |
| 穷人最缺的是什么 | / 005 |
| 心有多大,舞台就有多大 | / 007 |
| Think big, do small | / 010 |
| 梦想没有贵贱之分 | / 012 |

贰 学习的角度不同,成长就不一样



- | | |
|-------------------------|-------|
| 都在学习,为什么结果不一样? | / 017 |
| Don't grow old, grow up | / 021 |
| 如何成为一个真正的师者 | / 025 |
| 职场你应该知道的那点事 | / 028 |
| 一点就透的英语学习秘诀 | / 036 |

叁 从“心”选择的智慧



- 一切需要从“心”出发 / 049
- 到底是什么困住了你 / 053
- 从人生四妻到心灵富足的秘密 / 055
- 智慧的选择从这里开始 / 057
- 看看这个你就放下了 / 060
- 为什么不试试打开另一扇窗户 / 063

肆 信念可以让你做回最好的自己



- 信念系统一直在左右着你的人生 / 069
- 你是相信,还是彻底相信 / 072
- 一句话可以彻底改变一个人的命运 / 074
- 你的人生可以自己安排 / 078
- 小心你的嘴巴 / 082

伍 戒掉坏习惯消除负能量,成为有魅力的人



- 习惯的威力 / 087
- 潜意识与习惯 / 089
- 你真的想戒除坏习惯吗? / 092
- 感觉来了,能量就来了 / 096
- 除了正能量,还要知道负能量 / 101
- 做人应该这么做 / 104

陆 爱与感恩是你的灵丹妙药



- 你知道什么是爱吗? / 109
- 我们的爱是怎么了? / 113
- 震撼心灵的爱 / 115
- 今天你感恩了吗? / 117
- 感恩的神奇力量 / 120
- 一颗感恩的心传递正能量 / 122

柒 你的身体在往哪奔跑



- 专注是人生的快车道 / 127
- 世界上奔跑如此快的一个人 / 130
- 专注于当下感受生命的流动 / 132
- 你的身体在和谁一起奔跑 / 135
- 没有反省的人生不值得过 / 138

捌 别让美好和幸福擦肩而过



- 幸福其实你也能 / 143
- 要幸福就要知道如何平衡 / 146
- 让我们一起去幸福谷看看 / 152
- 美丽是如何炼成的? / 154
- 呼与吸之间的智慧 / 157
- 你其实可以活得更好 / 159

跋:幸福要从行动开始 / 163

后记:满载幸福力量的大车 / 165

附:推荐语录集 / 167



壹

用梦想点亮人生

梦想不是为了实现的

“每天叫醒你的不是闹钟而是梦想”，这该是一种多么美好的感觉。

提到梦想这个词，我们既熟悉又陌生。熟悉是因为我们每个人从小就有梦想，而且那时的梦想都是很伟大、很神圣的，当被问起的时候都会很自豪地告诉别人。陌生是因为随着年龄的增长，当我们在实现梦想的过程中遇到一些挫折和困难时，我们的梦想就慢慢地变小了。甚至在我们一次又一次的跌倒，经历了人生的坎坎坷坷后，我们的梦想都已经消失殆尽了。总之，我们会离最初的梦想越来越远、越来越远。

小时候，我的梦想是当军人或者当医生，想当军人是因为军人威风，想当医生是因为医生可以治病救人，是一种很神圣的职业。后来，我读了中医专业并在医院里待过短暂的一段时间，也算是实现了自己儿时的梦想。但我又发现当医生并不是我想要的，我就离开医院去了北京。到北京我听了一场英语学习讲座，我的梦想就变成了想成为一名英语老师，但是我的普通话和英语水平都有限，后来通过自己不断地努力也实现了这个梦想，并进了中国最大的培训机构新东方当了教师，最后就到了郑州，成家了，有孩子了。

虽然我的梦想一直在改变，但是其实也没有变，我一辈子的梦想就一条：“挑战自己，影响别人”，并最终能成为像孔子、孟子和老子一样有影响力的人物。

人要么是挑战自己，要么是被挑战，要么是影响别人，要么是被别人影响。最重要的是只有挑战，我们才能成长，只有挑战，我们才能蜕变，只有挑战，我们才能激发我们内心的能量。正所谓人类因梦想而伟大，生命因挑战而精彩。

最近我看了一段视频让我对梦想又有了新的认识，这个视频获了奥斯卡最佳短片奖，讲的是一只几维鸟为了实现梦想而牺牲了自己的故事。虽然这只几维鸟牺牲了，但是它仍没有真正实现自己会飞的梦想，只是找到了飞

的感觉——这只鸟非常艰难地在悬崖下面种满了树，最终从悬崖上跳了下去，这样跳下去就会在树的上面经过，就会有在树林上面飞翔的感觉。每次看到这个短片我除了感动还是感动，在这个短片里我们能看到这只几维鸟在种树的时候是非常快乐和幸福的。当跳下去的最后那刻，这只几维鸟流下了一滴眼泪，我知道这是感动的眼泪，它被自己的这种精神深深地感动了。

有的时候，我们并不是非要实现梦想，但是我们一定要有一个梦想，我们需要的是在梦想的道路上全力以赴的感动，我们需要梦想给我们的力量，我们更需要梦想给我们指引方向。



穷人最缺的是什么

穷人只要拥有野心,就一定能够获得成功。一个公司如果拥有很大的野心,就会在未来的日子里获取更大的发展。野心不仅是改变一个人,还是改变一个企业命运的巨大力量。

没有野心,就没有进取心,野心和想象力是构成创业精神的基础,有了这些才可以创新。熊彼得在其作品《企业家的精神》中说道,“一个人如果要成为企业家,就必须不断创新、创新、再创新。而创新来自于不停地进取,进取心则来自于野心。”野心让人冒险,冒险带来创新。就如海伦·凯勒所说:“生命要不然是一场大冒险,要不然就是一无所有。”

法国富翁巴拉昂,在成为富翁之前是一位非常贫穷的年轻人。后来一次偶然的机会,他开始推销装饰肖像画,在不到十年的时间中迅速发家致富,居于法国五十大富翁之首。同时他也是一位非常年轻的媒体大亨。然而上天弄人,他不幸患上了前列腺癌,在临终之前,他在遗书中写道:

“我曾经是一位穷人,现在将以一个富人的身份离开人世,我并不想把自己成为富翁的秘诀带入天堂,在跨入天堂的门槛之前,我已经把这个问题的答案放进了银行中我个人的保险箱里,并留下一百万法郎作为揭开这一谜底的奖金。若谁能够猜出我成为富翁的谜底,他就有权利拿走我保险柜中的一百万法郎。虽然我无法面对面地给他鼓励和称赞,但在天堂的我依然会为此给予他称赞与掌声。”

巴拉昂的遗书被刊登在报纸上之后,有四万多人投寄了自己的答案。有一些人认为穷人最缺少的是金钱,如果穷人拥有足够的金钱,他们也会变成富人;也有一些人认为,穷人最缺少的是机会,如果他们有了致富的机会就可以变成富人;另外还有一些人认为穷人缺少的是技能,他们之所以贫穷是因为没有足够的钱学习技术,如果他们拥有一技之长,同样可以成为富人……答案应有尽有,各不相同。

在巴拉昂逝世周年纪念日时，他的律师和代理人在公证部门的监督下打开了银行内的那个保险箱，并向众人公开了他致富的秘诀。在所有的来信中，只有一位名叫蒂勒的9岁女孩猜出了正确的答案，她的答案是：“穷人最缺少的是野心。”

在颁奖之时，很多好奇的成年人都问蒂勒，在回答富翁的答案时你会怎么会想到是野心，而不是其他别的答案？蒂勒单纯地说：“我有一个姐姐，她每次把她的男朋友带回家时，总是警告我不要对她的男朋友产生野心，所以

我在想，拥有野心应该可以使人得到自己想要的东西。”

马云曾经说过：“野心，这个词在一些人看来应该属于贬义词，比如狼子野心等，给人的印象不怎么好。那么，作为一个创业者需不需要有野心呢？答案是肯定的，创业者一定要有野心。创业就意味着我们要从零开始，从无到有，从小到大地不断前进、创造，这时的我们

也许要面对更大的困难，比如强大的竞争对手带来的压力等，不想做将军的士兵不是好士兵，创业者必须要有有朝一日超越强敌、要做就做最好、做出行业第一的野心。”

马云无疑也是一个有极大野心的人，所以他才能创建一个有野心和进取精神的阿里巴巴。因此，想用马云做自己榜样的创业者，至少要成为一个有野心的人。

创业要有“野心”，就是要有强烈的脱贫致富的梦想和愿望。这种强烈的愿望实际上是促使一个人努力奋斗的原始动力，是激励一个人穿越困境的有力信念。一个安于现状的人，他不可能在事业上有更大的成就。只有把这种强烈的愿望视为与自己共存亡的可贵财富，才会付诸行动，并努力坚持。所以，让我们野心常驻吧。



心有多大,舞台就有多大

中央电视台有一个广告的主题是“心有多大,舞台就有多大”,可能很多人觉得这个广告有点忽悠,但干过事业的人尤其事业比较成功的人大多数都会有这样的体会,只有敢想,才能敢干,只有敢干,成功的几率才能更大。试都不试,又怎么能成功呢?

大连万达董事长王健林说:“我除了勇气之外,可能和我本身性格不太安分也有关系。我刚做生意的第一年,就和员工开会说我的目标是3年做到1亿元资产,那个时候公司才用借的50万元注册。我在开会的时候,一个姓王的部门经理就觉得我在忽悠,当然在那个时候‘忽悠’是东北人说的话,可能外边人还听不懂,但是,我很快就做到了。”

后来1991年时,我跟我一些朋友去香港,住在君悦酒店,那上边有4个大楼,非常壮观的看海平台,非常震撼,我觉得香港真是先进发达,便跟我朋友讲,我这一生至少要拥有其中一栋楼,他们觉得一栋楼得好多钱,问我行吗?我说如果想都不敢想,你肯定不敢干。所以,我是不满足于现状的一个人,应该说是一个有人生追求,有人生梦想的人。”

心有多大舞台就有多大,只有敢想才能得到,有的时候真的是我们不敢去想,有的时候真的是我们心不够大,有的时候真的是我们勇气和胆量还不够。

唐纳川普相信大家听说过,他虽然不是美国最有钱的人,但却是美国最知名和最受欢迎的企业家之一。他白手起家,成为了亿万富豪,曾经事业也一度面临危机,却又东山再起,他经营的事业包括房地产、高尔夫球场、赌场,并和NBC电视公司合作制作《美国青少女才艺选拔》等节目,他推出每周一次的《学徒》节目,更是风靡全美,甚至在很多国家都非常受欢迎,并都创下了收视率新高,使他声名鹊起。

川普毕业于宾州华顿大学,主修财务专业,最早和他父亲在纽约皇后区

做小本生意,后来独自到曼哈顿闯荡。他凭着一流的交际能力,加入当地的私人企业家俱乐部,培养和丰富了自己的人脉,并以睿智的头脑和独到的眼光,做起了房地产的经营和开发生意,很快就成为了纽约的地产大王。

川普擅于以小博大,他做生意的方式是和大财团合作,由大财团出资,让他作规划、承建并租售办公大楼和住宅,他保证财团可以拿回本金和 20% 的利润,而他则拥有 50% 的产权。由于他所规划的建筑物都是世界最顶级的大楼或豪宅,每次推出后都造成轰动,不但被抢购或者是出租一空,而且价格都要高于同行业,这使他的名号成为了金字招牌和信誉的保证。

目前,他的产业包括纽约第五大道上的川普摩天大楼、曼哈顿东区最高的川普豪宅、59 街上世界最豪华的 35 层楼私人公寓,还有纽约市西区约 100 亩的土地,并准备耗资 50 亿美元,兴建 5000 多间豪宅和 500 万平方英尺的商业大楼。此外,在大西洋城他拥有 3 座最高级别的赌场,在纽约中央公园西边拥有世界一流的川普国际酒店,并有知名的川普国际高尔夫球场,另斥资 2 亿美元开发加州洛杉矶太平洋边的高尔夫球场和高级住宅。

在 20 世纪后期,川普的事业曾一度达到顶峰,但由于经济不景气造成房地产行业衰退,川普负债高达 10 亿美元,在 20 世纪初期几乎濒临破产,但他以一流的谈判能力说服银行继续支持他,并卖掉手上的一些资产还债,使他渡过难关,而他反手加码投资房地产,逢低买进,因而创造更大的财富,其胆量和过人的生意头脑令人钦佩。

川普也经常接受电视媒体的访问,上一些杂志的封面,出版个人传记并制作电视节目,让社会大众都认识他。在世人的眼里,他热情大方、充满自信、具有商业眼光和头脑,并热心公益,是实现美国梦的企业家代表。他所撰写的书籍曾荣登《纽约时报》的畅销书榜,发行量高达百万本。他的新书《如何致富》是美国新上市的畅销书,此书在上市期间在美国《商业周刊》精装本书籍排名榜上位列第一。

唐纳川普经常说的一句话就是“梦想再大一点,梦想再大一点,梦想再大一点”。

是的,梦想可以再大一点。梦想大一点的好处就是可能会实现这个梦想,如果不去把自己的梦想放大,我们就连实现的可能都没有了。奥巴马就