

任天行 

饥饿感引领着激情的迸发，饥饿感点燃着目标的火种，饥饿感喷涌着动力的源泉，
饥饿感助你创造奇迹。饥饿感是一切才能的源泉，是一切发展的基础。

伟大的饥饿感

THE GREAT
HUNGER FEELING



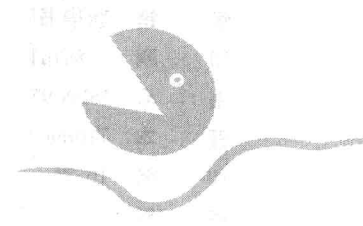
中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



任天行 著

伟大的饥饿感

THE GREAT
HUNGER FEELING



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

伟大的饥饿感/任天行著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 7

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-4713-6

I. ①伟… II. ①任… 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 116586 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 丰虹

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 三河市西华印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-4713-6/B·0360

开本 710mm×1000mm 1/16

版次 2013 年 7 月第 1 版

印张 16.25

印次 2013 年 7 月第 1 次印刷

字数 233 千字

定价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



前言

潘石屹说：“我小的时候，记忆最深刻的就是吃不饱饭，饥饿影响我的世界观。”饥饿让他有了压力感，也成为他奋斗的动力，让他对成功的不易和可贵有了深切体会。成功源于饥饿感，或因贫穷造成的身体饥饿，或因对成功极度渴望造成的心理饥饿。不论如何，正是这种饥饿感造就了一批又一批英雄。

每个人都想要成功，但是成功的人总是少数。在我们的身边，那么多出色的人，一样的年龄，一样的学历，为什么有些人似乎并不很费劲就取得了巨大的成就，而有些人忙忙碌碌却只能维持生计？成功者与失败者的关键区别在哪里？每个人一生会遇到各种各样大大小小的机遇，为什么有的人能稳稳地一次次把握住，进而走向成功，有的人却在失败的旋涡里转不出来？不少人认为天才或成功是先天注定的。但是，世上被称为天才的人，肯定比实际上成就天才事业的人要多得多。这又是为什么呢？

答案就在于饥饿感。

饥饿感是一种渴望深远的精神境界，是一种积极向上的生活状态。有了这种境界和态度，做事情才能够胸怀使命，尽心尽力；才能够真抓实干，凝心聚力；才能够登高望远，永葆激情，成就高尚的人生追求。

因为有着伟大的饥饿感，人们才会不懈怠。所以，才会有李白“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪迈；曹操“老骥伏枥，志在千里”的雄心；王之涣“欲穷千里目，更上一层楼”的进取；李清照“生当作人杰，死亦为鬼雄”的壮志。千古传颂的《离骚》也是直抒胸怀，述出了成



功者的饥饿感和不满足——路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

振兴中华的饥饿感，让周恩来 12 岁就立下远大志向“为中华之崛起而读书”。从此，他发奋学习、努力进取，终于成为新中国第一任总理，并且成为备受世界人民景仰的时代伟人。

救国图存的饥饿感，让苏步青从小就谨记“读书不忘救国，救国不忘读书”，立下了“振兴科学”的志向，进而成为国际公认的几何学权威。

去除汉朝边境的威胁的饥饿感，让霍去病立下“匈奴未死，不以家为”的壮志，才演绎出一代英雄赞歌。

游遍壮丽山水景观的饥饿感，让徐霞客立下“游历祖国名山大川，探索自然奥秘”的志向，才能结出丰硕的科学成果。

.....

古往今来，所有的成功者无不胸怀饥饿感。

饥饿感引领着激情的迸发、饥饿感点燃着目标的火种、饥饿感喷涌着动力的火焰。毫不夸张地说，饥饿感是一切才能的源泉，是一切发展的基础。

本书从力量、思维、塑造、潜能、奇迹、斗志、执行力、卓越、机遇九个方面阐述了饥饿感的作用和意义，并通过书中成功者的案例、生活中的故事和便捷速效的训练小方法，启发人们体悟成功的真谛，帮助人们找到无往不利的神器，协助人们迅速抵达智慧、财富和幸福的成功殿堂。

本书能在较短的时间内出版，真诚感谢秦富洋、方光华、陈德云、刘星、曾庆学、李志起、杨勇、李高朋、孙汗青、陈春东、张旭婧、王京刚、陈宁华、王军生、辛海、蒋志操等人在制图、文字修改以及图书推广宣传方面的协助。

作 者

2013 年 4 月



目 录

第一章 饥饿感的力量——压力产生动力

没有饥饿感就没有压力 /3

没有压力就没有动力 /6

力图不饥饿,自然就有了奋斗目标 /9

正面思考——饥饿感的出路 /13

力量来自渴望,成功来自坚持 /16

理性是压力向动力转化中的方向舵 /19

压力可以很大,但不能乱了方寸 /22

追求成功不可揠苗助长 /25

第二章 饥饿感改变思维——穷则变,变则通

解除饥饿,从改变思维开始 /31

从思维定式里突围出来 /34

像成功人士那样思考问题 /37

变“我不行”为“我能行” /40

没有预见力,车到山前也没有路 /43

拼不一定成功,不拼肯定不会成功 /46

不敢、不愿冒险将一事无成 /49



坚持不固执,灵活不随风摆 /53

第三章 制造饥饿感——为自己添加一点野心

野心是一种无穷的力量 /59

没有欲望,就会失去奋斗心 /62

人无我有,人有我优 /65

学会取舍,知足亦要知不足 /68

调整目标,使之更高更远 /71

人生一世,难得几回搏 /74

榜样的力量是无穷的 /78

主动让自己“失衡” /81

第四章 饥饿感激发潜能——唤起你心中的巨人

不试不知道,一试吓一跳 /87

渴望成功,才能成功 /90

有什么样的压力,就能激发出什么样的潜能 /93

积极心态,激发正能量 /96

没有退路,只能向前奔 /99

置之死地,就没有了恐惧 /103

超能力是被困境激发出来的 /106

确实想得到,就会千方百计想办法 /110

第五章 饥饿感创造奇迹——置之死地而后生

破釜沉舟,打消所有顾虑 /117

相信自己,就能创造奇迹 /119

走投无路,而后披荆斩棘 /123

- 信念若在,梦就在 /126
- 心有多大,路就有多长 /129
- 背水一战,才能不惜一切 /133
- 逼急了,火山就会爆发 /136

第六章 饥饿感激发斗志——欲望扫清成功的障碍

- 活马当做死马医 /141
- 有斗志,才会成功 /144
- 保持激情,直到成功 /147
- 决心决定一切 /150
- 坚持到底就是胜利 /154
- 最大的敌人莫过于胆怯 /157
- 藐视困难等于激励自己 /161
- 死拼是唯一的出路 /164

第七章 饥饿感导引执行力——有目的地精准执行

- 心在哪里,行动力就在哪里 /171
- 迈向成功的关键在于行动 /173
- 发挥自己的长处,不以短击长 /177
- 想好了,就去做吧 /180
- 眼里有目标,脚下自然会有路 /183
- 心越急,脚步越快 /186
- 主动执行,效率百倍 /189
- 渴望感是无效执行的滤网 /193



第八章 从饥饿到卓越——压迫感让你超越自我

- 饥饿感让你不满足于现状 /199
- 催促自己,做最好的自己 /202
- 野心无穷大,优秀无终点 /205
- 执着,让你更加优秀 /208
- 超越自我,视优秀为使命 /211
- 饥饿感是远大志向的启动开关 /214
- 人生也就几十年,拼一把 /217
- 拼过了,失败也就不会后悔 /221

第九章 饥饿感与机遇——饥饿之人嗅觉更灵敏

- 嗅觉灵敏,察觉机遇 /227
- 拖延和优柔寡断丧失良机 /230
- 机会难得,会抢才会赢 /233
- 养成马上行动的习惯 /236
- 面对机遇当机立断,杜绝犹豫 /239
- 抓住给你“包子”的贵人 /242
- 碰运气不如抓机遇 /246
- 借力发力,善借东风 /249

第一章

饥饿感的力量 ——压力产生动力

饥饿感是不可或缺的生命力量。没有饥饿感，就没有压力；没有压力，也就没有动力。古今中外，所有的人和企业能取得大成，无一不是因各种饥饿感带来的压力激发出巨大的动力，进而发愤图强，实现了理想。





没有饥饿感就没有压力

在汉语词汇里，饥饿感是指肚子很空，很想吃东西的感觉。在医学用语里，饥饿感是指感到自己热能不充足，想补充营养。

我们这里所说的饥饿感不仅是指生理的饥饿感，更是指精神的饥饿感。它是一种很渴望需求得到满足的状态。

人生最可怕的是没有饥饿感。毫不夸张地说，饥饿感是一切才能的源泉，是一切发展的基础。

没有饥饿感，人会没有成长的压力。安于现状，满足于眼前利益，不思进取，故步自封。像一只沉湎于当年勇的“温水里的青蛙”，逐渐在舒适中失去行动力、竞争力，乃至生存力。

爱迪生说：“不安就是不满，而不满足是进步的首要条件。你指给我一个心满意足的人，我就告诉你，他是一个倒霉透顶的人。”

南朝文学家江淹，天资聪颖，苦读勤学，年纪轻轻就成为了鼎鼎有名的文学家，诗文名震一时。可后来，他年纪渐长，才华却越来越贫匮，诗文内容平淡得一无可取。

一个再有天赋和才华的人，如果没有了饥饿感，就会失去压力，满足于眼前，只会让才能被空虚的精神生活蚕食一空。

没有饥饿感，人会没有生活的压力。杂乱无序，庸碌无为，浑浑噩噩，得过且过。

罗曼·罗兰有言：“庸庸碌碌心安理得地过下去是不道德的。”



在古老的原始森林里，有一种鸟叫“寒号鸟”。

寒号鸟的羽毛绚彩亮丽，歌喉嘹亮悠扬，它很满足，到处炫耀自己动人的羽毛和歌声。

秋天时，其他鸟儿们都辛勤忙碌着，或结伴南飞，或储备粮食，或加固巢窝，准备过冬。寒号鸟没有南飞的本领，又不肯勤劳地筑巢。

冬天来了，鸟儿们都藏进温暖的窝里，舒适的休养生息。寒号鸟却在寒风中冻得瑟瑟发抖。它哀号着：“冷啊、冷死了，明天、明天就垒窝。”

到了第二天，阳光普照，风温林暖。寒号鸟把垒窝的事丢到了九霄云外，开心地唱着歌：“得过且过，得过且过，太阳底下暖和和！”

夜幕裹着寒冷降临了，寒号鸟重复着前一晚的悲鸣。

如此往复，没过几天，寒号鸟的羽毛脱落得越来越少，歌喉也喑哑嘶涩。

不久，雪花纷扬飘落了，鸟儿们突然察觉到，晚上没听到寒号鸟的号叫。太阳出来后，它们一寻找，却发现寒号鸟早已冻死了。

没有耕耘，哪有收获？寒号鸟的悲剧正是因为缺乏饥饿感，天天游手好闲，无所事事。人也是一样，得过且过，就会一事无成，一无所获。

《邓析子·无后篇》上说：“不进则退，不喜则忧，不得则亡，此世人之常。”

古圣贤孟子早已忧心忡忡地评说世象：“生于忧患，死于安乐。”

《特权的代价》一书作者心理学博士马德琳·莱文提供了一份2007年的研究报告，据调查结果显示：有30%~40%的富家子弟患有抑郁症。在这项统计数据中，年轻女性占到了22%，是美国国家平均水平的3倍，这些抑郁症患者中有10%~15%，最终选择了自杀。

近年来，国内官二代、富二代、名二代们拼爹、烧钱、斗权事件引发的悲剧也是频频暴发。这些现象的泛滥不得不引起重视和深思。

学生李启铭酒驾时，将两名女学生撞飞，致一死一伤。被保安和同学



们拦截后，他还叫嚣：“有本事你们去告我，我爸是李刚！”后因认罪态度、赔偿行动积极，获刑六年。

学生药家鑫，在驾车撞人后，又向伤者刺了八刀致其死亡。药家鑫后被处死刑。

台湾富少李宗瑞，有伤害前科。后迷奸性侵 30 多名女子，且全程偷拍。获刑 30 年。此外，他被验出曾服用摇头丸等毒品，被法官裁准勒令他戒毒。

家境优越，本可提供良好的教育环境和成长环境，何以产生这么多问题青少年呢？

因为缺乏饥饿感。没有饥饿感，就没有了环境的压力。于是目空一切，妄自尊大，醉生梦死，恣意妄为。

没有饥饿感，人也没有目标的压力。这会导致思想空洞，内心孤寂，失去自信和希望，失去生存意志，严重的甚至会自杀。

美国纽约一位青年警察亚瑟尔，魁梧俊朗，目光如炬。但在一次抓捕行动中，他的左眼和右腿被暴徒用枪射伤，不幸致残。

闪耀的勋章簇拥着美誉不断向他涌来。媒体采访他时问：“您怎样面对以后的人生呢？”亚瑟尔斩钉截铁地回答：“我现在只想抓住逍遥法外的暴徒！”

此后，为了抓捕这个暴徒，他遍寻美国，远涉欧洲。

9 年后，暴徒终于被绳之以法。亚瑟尔是其中的最大功臣。庆功会上，许多媒体和群众都拍手赞好，称他为“美国最坚强勇士”。

让人意想不到的，不久，亚瑟尔却在卧室里割脉自杀，只留下了一封遗书，他在里面写道：“这些年来，我坚强地活着就是为了抓住凶手……现在，凶手已抓，仇恨已解。生存的目标也消失了。看着自己伤残的眼和腿，我从没这样绝望过……”

曾经那么坚强勇敢的亚瑟尔，为什么在目标实现后，却失去了生活的



勇气呢？

因为当他的目标达成时，他的饥饿感也随之失去。而他没有再确立新的目标，没有产生新的饥饿感，所以就没了压力，就无处可觅生活的活力和意义。

饥饿感是不可或缺的生命力量。古今中外，所有的人和企业能取得大成，无一不是被各种饥饿感所驱使。可以说，没有饥饿感，就没有一切的压力。像种子一样，没有了土壤的滋养，没有了破土而出的力量，裸露在大地，禁不起任何的风雨。

没有压力就没有动力

为什么我们不能没有压力？压力到底有多重要？

没有压力，就是人生最大的悲哀，它会导致心灵的空虚、时光的浪费、精神的颓废、生命的枯萎。无数文艺作品中描述过这种空虚感，它犹如行尸走肉般，让人看不到自我存在的价值和意义。为了填补空虚，人会寻找各种各样的极端方式来证明自己的存在。有的人甚至为此付出生命的惨痛代价。比如有些吸毒者，一开始就是被空虚推上绝路的。如果他们有着适当的事业压力或者适当的家庭压力，那么命运就会被改写。

著名的压力心理学家塞勒一语破的：“没有压力，就等于死亡！”

挪威人很喜欢吃新鲜的沙丁鱼，活鱼的价格远远高于死鱼。于是，渔民们千方百计地让沙丁鱼活着回到渔港。但是不管怎样努力，都无法解决沙丁鱼会在中途窒息死亡的问题。只有一条渔船，总能让大部分沙丁鱼存活下来。众人不解，船长则严守着秘密。直到船长去世，谜底才揭开。原来，船长在装满沙丁鱼的鱼槽里，放进了一条食鱼的鲶鱼。鲶鱼由于环境



陌生，本能地到处游动。沙丁鱼见到鲶鱼后，压力顿生，左闪右躲，推冲逃离，到处窜动。沙丁鱼缺氧的问题迎刃而解，也就不会死了。

压力的产生，激发了生物突破困难来解除痛苦的本能。

在美国，有一群濒临灭绝的鹿。国家将它们圈在自然资源丰富的地带，保护起来，不让任何天敌接近它们。这群鹿过着VIP的生活，很快就繁衍得越来越多，解除了灭绝的危险。但是很快，科学家就发现，鹿群的身体越来越差，心血管病、肥胖症等各种疾病频发。科学家用各种方法积极治疗，却无法抑制复发率和新发率。无奈之下，采取了其中一位科学家的建议，以一群狼作为医生。当把狼群放到鹿群中时，鹿群已失去了辨识危险的能力，呆呆地站着。狼群当然不放过到口的美食，恶狠狠地扑上去撕咬。鹿群这才明白狼群是自己的天敌，竞相奔逃。从此，狼追咬鹿的事件每天都在上演，跑不动的鹿都会被吃掉。数月后，当医生再次检查鹿群体质时，发现所有疾病已不治而愈。鹿群在狼群的压力下，已经变得健步如飞，健壮如牛。

运动学告诉我们：“力量从对抗中来。”运动教练也一再强调：“如果没有压力，就算是天才，也出不了成绩。”

在运动科学界，如何利用压力的频率、持续时间和强度等因素，有效增进强韧度、速度、灵敏度、耐力和体能，是一个已研究几十年的重要课题。专业教练们会针对各项达标训练，给运动员设置和施予压力，提高他们的运动水平和成绩。

人的压力越大，就越能产生积极性，激发出巨大的潜能，突破自我。

美国麻省理工学院曾经做过一个很有趣的试验。试验者用铁圈将一个小南瓜箍住，观察南瓜在逐渐长大时，能对这个铁圈产生多少压力。

刚开始他们估计南瓜能承受的压力不超过227千克。

实验的第一个月，南瓜承受了227千克的压力。第二个月，南瓜承受了680千克的压力。当南瓜承受了907千克时，试验者必须要加固铁圈，



才能避免南瓜将铁圈撑开。

当研究结束测算时，这个南瓜承受了超过 2268 千克的压力，才会开始破裂。

试验人员切开南瓜时，南瓜已无法食用，里面的纤维层层密布，坚韧牢固。刨开泥土一看，南瓜为了汲取足够的养分对抗铁圈，它的根须朝四面八方延展得很远。经测量，竟超过了数千米，遍扎了整个花园的土壤。

一个无骨骼无肌肉无肌腱无意识的南瓜，尚且因为承受了对它来说不可想象的重荷，而激发出它巨大的动能，并将动力转化为成长的张力，达到了质的飞跃。可见，人类若要有长足的发展，也必须承载压力，才能激发出动力去寻求突破。

破釜沉舟，置之死地而后生的典故，正是指在压力来临时，才能激发人的动力，让人不得不绞尽脑汁地去寻求改变，化险为夷，解决问题。

在美国的亚拉巴马州恩特曾颖镇的大广场上，矗立着一座宏伟的纪念碑。碑身正面闪耀着金字：深深感谢象鼻虫在繁荣经济方面所作的贡献。象鼻虫是什么呢？北美洲地区棉花田里的一种害虫。为什么亚拉巴马人要专门为害虫立纪念碑呢？这要远溯到 1910 年的一场灾难。

那年，象鼻虫像龙卷风般的骤然袭击了亚拉巴马州的棉花田，虫子踏过的地方，棉花被摧毁殆尽。棉花可是亚拉巴马州人们赖以生存的主要产业，人们看着芜杂的棉田，急痛交织。前所未有的压力像巨大的山川般压在了人们的心头。必须要行动起来，改变现状，否则，如果再爆发象鼻虫灾害，大家辛苦操劳了一年的收成，就都泡汤了。

说干就干，卷起袖子，汗滴大地。很快，玉米、大豆、烟叶纷纷林立田里。第二年，虽然棉花田里还有象鼻虫，但已不足为患，稍喷点农药就把它消灭了，棉花和其他农作物长势都很旺。到收成时，人们惊喜地发现，种多种农作物的经济效益，居然比单纯种棉花还要高了 4 倍。亚拉巴马州的经济从此脱贫致富，人们的生活也越过越红火。