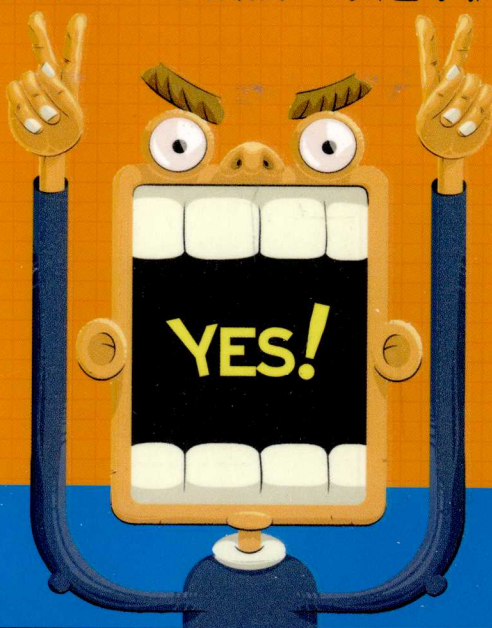


大心脏

强大人生的内霸术

向你揭示强者“一直被搞，永远不倒”的秘密！



叶对/编著

关键时刻，谁是“崩溃王”？谁最凶狠，谁最稳？
牌面越烂，越要用心去打；危急时刻逆转乾坤！

像乔布斯、奥巴马、史玉柱那样，勇对人生低谷
像拿破仑、乔丹、曹操那样，成为王者

大心脏——是豁出去的狠心，更是赤裸裸的智慧！

64种人生路上必然遇到的困难事件；
100个“伟大人物”的成功秘密。

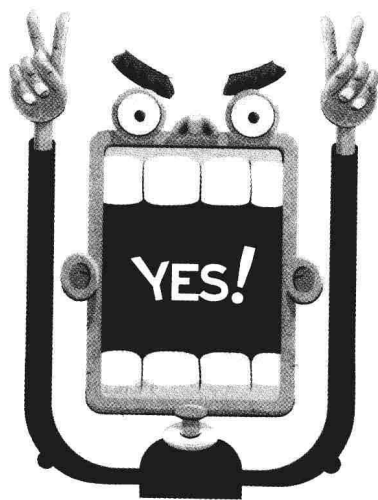
古吴轩出版社

Enter

大心脏

强大人生的内霸术

向你揭示强者“一直被搞，永远不倒”的秘密！



叶对/编著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大心脏 / 叶对编著. —苏州: 古吴轩出版社,
2012.6

ISBN 978-7-80733-794-2

I. ①大… II. ①叶… 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 (2012) 第 094439 号

责任编辑: 李宁军

见习编辑: 潘 娜

策 划: 张 悦 江 健

装帧设计: 嫁衣工舍

书 名: 大心脏

编 著: 叶 对

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 17

版 次: 2012年7月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-794-2

定 价: 32.90元

前言 PREFACE



我承认，你是一个勇敢者！

懦夫是不敢翻开这本书的，甚至不愿碰它。除非，他的内心像你一样渴望成功。

人生在世，谁不愿活得精彩些？成功，就是最好的选择。可是这个社会竞争激烈、危机四伏、变幻莫测，如何才能从汹涌中挣脱出来，站上安全的高地？有人说，我拥有聪慧无敌的大脑、高高在上的学历、炉火纯青的技术，有什么好怕的？不怕最好。就怕你什么都有，就是没有一颗强有力的心！

这个世界最不缺乏的就是人类，其中的优秀者不在少数，但是真正能够被人们记住的人却少得可怜。许多人总是打着“成功”的旗号四处招摇，真正要做的时候却像泄了气的皮球；有的人好不容易迈出了第一步，却被半途出现的困难、失败打了回去；还有的人眼看就要走到终点了，结果在最后一刻崩溃了。诸如此类的事情在生活中数不胜数，究其原因就是没有一颗足以成事的“大心脏”！

大心脏不是徒有其表的才华，而是一种强大的人生内霸术。它是成功的动力，更是成功的基础。常言道“心想事成”，没有哪件事不是从心开始的，敢想才能敢做。因此，心脏的强弱就是你成功的助推器。其实，每个人都有成功的潜质，只不过被心中的“弱势力”暂时遮住了而已，要想发掘出巨大的内在潜力，就要靠大心脏唤醒心中的“巨人”！

本书就是专门为所有渴望成功，而心脏力度又不够强的人量身打造的内霸术。当然，本身就很强大的人也适合拿来练手，因为你将会在这里找到强劲的对手，更上一层楼。本书共分为八个章节。分别从“最要命的关键时刻”、“最屈辱漫长的等待”、“最矛盾危急的时候”、“最卑微的身份”、“最成功、巅峰的时候”等“最”让人揪心的方面，以及“能否把问题留给自己，把满意留给别人”、“能否保持充足的精力”、“能否适应现实复杂的新环境”等考验内心“厚度”的方面，全面、详尽地为你揭示“大心脏”的重要性！本文囊括古今中外众多成功者的生动事例、发人深省的心灵故事、成功学大师的醒世箴言，语言犀利而不失幽默，行文流畅而不失严谨，让你一读起来欲罢不能！

成功难，但不会难于上青天，拥有一颗大心脏，你可以毫不在乎地说：“让暴风雨来得更猛烈些吧！成功不是不可及，成功乃是不可免！”

目 录 CONTENTS

大心脏一：最要命的时刻你能不能不崩溃 / 001

- 关键时刻你是“关键先生”还是“崩溃王” / 001
- 没辙的时候最能出奇迹，谁是“神奇选手” / 005
- 吓得尿裤子时，你能不能来点“敢性” / 009
- 临界点：谁最凶狠，谁最冷静，谁最准 / 013
- 临门一脚：不能有任何失败之念的千钧力 / 017
- 临阵磨枪：不可能的挑战总能赢也是有方法的 / 021
- 对决：跟心里的一切“牛鬼蛇神”谈“霸气” / 025
- 遭遇致命打击，你是“了结”还是“再来” / 028

大心脏二：最漫长的等待你能不能忍受 / 032

- 争不过是你太强，熬不过是你太弱 / 032
- “王者之下，强者之前”笑到最后的撒手锏 / 036
- 黑暗：不屈不挠的灵魂所担当起来的命运 / 040
- 怀才不遇：人生中最漫长的失意 / 043
- 大风吹来：顺风逆风，“不折”才是硬道理 / 046
- 大器晚成：你是让时光磨炼，还是让时光磨损 / 050
- 逆境牌：牌越烂越要用心打的终极修炼 / 054
- 人生不如意事十之八九，如何期于有成 / 058

大心脏三：最危急的时刻你能不能下狠心 / 061

“grow”（成长）就是“割肉” / 061

两难的永恒命题：一边是人情，一边是道理 / 065

大是非必有大利弊，你能顶住多大的压力 / 068

有目标就有必经路，豁出去说“天在帮我” / 072

让心跳得更猛烈些：人生总得赌几把大的 / 075

不要老等到火烧眉毛才决定，优柔是一种病 / 079

善谋不善断，终将一事无成 / 083

大目标：成功不仅需要本钱，更需要“代价” / 087

危机现场：斗的是“急智”，更是“急勇” / 090

狠角色：做得到就下得了狠心，下得去狠手 / 093

逆战决心：少对多，弱战强，下克上，败求胜 / 097

大心脏四：面对麻烦，你能不能搞定一切 / 101

是否经得起考验，上上台面就知道 / 101

“不堪重任”怎么让人高看一眼 / 105

他们“演谁像谁”，我“演谁是谁” / 109

紧急时刻：问题一大堆，还要让人满意 / 112

没有任何借口：别以为我无所谓的样子很简单 / 116

凡吾思想之所及，吾皆有实行之义务 / 120

向那些一看就让人放心的人学习“滴水不漏” / 124

登峰造极：让别人的“享受”代替“挑剔” / 128

最高境界：不怕小人监督，能令敌人满意 / 132

大心脏五：最疲惫的时候你能不能顶住压力 / 136

状态：超强的状态来自对希望的超强渴望 / 136

持久：过人的精力必有高人一等的目标 / 140

天妒英才：做一头病狮子是多么的悲哀 / 144

天道酬勤：“勤”必须百分百心甘情愿 / 148

惰性：精神肥胖者减不去的恼人肥肉 / 152

犯困：因为现实总是没有做梦精彩 / 156

时间观念一：做更多的事，而不是花更多的时间 / 160

时间观念二：把难熬的时间缩短，而不是延长 / 164

时间观念三：时间是对手淘汰你最好的利器 / 168

大心脏六：最平凡的人生你能不能画出自己的一片天空 / 172

脱光了更刺激：什么都没有，什么都不怕 / 172

人穷志不穷，出人头地的信念你能维持多久 / 176

好好活着：在看不到希望中走出绝望要走多远 / 180

自尊：那些在嫌弃和蔑视中寻找自我价值的勇气 / 184

改变：改变生存状态 / 188

转换：从“疲于奔命”到“幸福来敲门”的跨度 / 192

卑贱中熬出来的，不是王者也有王者之气 / 196

大心脏七：最复杂的环境你能不能解开死结 / 200

饭碗：是“舒适区”还是“死地” / 200

冒险：中国人最不提倡的一种宝贵品质 / 205

环境：弱者忍受枯燥，强者追求精彩 / 209

规则：强者既要适应环境规则还要适应人的规则 / 213

适者生存：强者适先进求发展，弱者适落后求苟安 / 217

变化：面对剧烈的变化，有所变有所不变 / 221

强有力的适应者决不成为环境或某个人的附庸 / 225

核心价值：有价值的东西放到哪里哪里亮 / 229

大心脏八：最成功的时候你能不能恬淡心灵，避免“自败” / 233

自持：没见过世面的人会因为成功而高兴致死 / 233

危机：对手最想看到你跌倒的时候，稳住阵脚 / 237

失道：得意到不知道自己姓什么就离失败不远了 / 240

通吃：胃口突然变大的欲望“超常规膨胀”败局 / 244

失智：自信过度让你作决定时的智商接近于零 / 248

狭隘：不愿与人共享成功其实是“土老帽”的心态 / 252

满足：不思进取的心承载不起已经取得的成功 / 256

勇退：要敢于承认进一步便是灭亡的“警戒线” / 259

大心脏一：

最要命的时刻你能不能不崩溃

关键时刻你是“关键先生”还是“崩溃王”

不得不承认，生活就像一个喜欢恶作剧的孩子，总喜欢在关键时刻制造一些让人心跳加速的事情。什么是关键时刻？决定你成败的一瞬间就是关键时刻。这一刻持续的时间不会太长，但是巨大的压力足以将你压趴下。当然，如果你的心脏够强大，就可以安然度过这个要命的时刻，成为hold住的“关键先生”，而不是一塌糊涂的“崩溃王”。比如，当你的实验进入尾声时，突然出现了莫名其妙的现象；当你满心欢喜地准备与大客户签约时，对方却打来电话说要再考虑考虑；当你的公司刚步入正轨时，金融危机不期而至……都说关键时刻不能“掉链子”，怎样才能在这种情况下不崩溃呢？别急，让我们先来看看摩尔家的男孩们在危急关头是怎么做的吧！

这天晚上摩尔先生不在家，他的太太和孩子们却得到一个骇人的消息：无恶不作的红毛鬼来了！这可怎么办？摩尔太太急得六神无主。这时，她的大儿子和二儿子自告奋勇，要保护家人的安全。她也来不及多想，只好让两个儿子留在一楼观察动静，而将其他孩子带到阁楼藏了起来。



大心脏

不一会儿，几个黑影晃晃悠悠地出现在远处的田野上。老大拿着步枪，老二拿着斧头，两人分别守在窗户和门边，准备在红毛鬼靠近房子时发动攻击。老大一边注视着屋外的动静，一边将子弹装入枪膛。天哪！现在是什么状况？老爸怎么这么粗心大意！临走时准备的子弹型号不对，根本没法用！这下完蛋了！兄弟俩差点没急得昏过去。这时，一张狰狞的面孔映入他们的眼帘——南瓜灯！两人立刻恢复冷静，一个大胆的想法出现在老大的脑海中。两人快速商量好后，老大毫不犹豫地抱起南瓜灯，老二将点燃的蜡烛放了进去，然后又用外套将灯遮好。当红毛鬼靠近房子的时候，他们迅速地将衣服掀开。看到突然出现在窗户上的恐怖鬼脸，红毛鬼们顿时吓得魂飞魄散，怪叫着四散逃开。直到天亮，那些杀人魔再也没有出现过，摩尔一家安全地度过了夜晚。

是什么让摩尔一家转危为安？南瓜灯？不，是两个孩子临危不惧的迅即反应。要是他们真的在关键时刻晕过去，唉，估计摩尔先生就会为自己的一时疏忽而抱憾终身了！在决定成败的关键时刻，谁都无法预测接下来会发生什么，但是有一点是可以肯定的，那就是如果你能够保持良好的心理状态，等待你的可能是成功；一旦你崩溃了，那么结果就只能是失败。

生活按照自己的节奏不停地向前行进着，有时候它会快跑几步，有时候它会猛地跳两下，有时候它会磨磨蹭蹭地挪动……总之，它随时会给你带来一些意外，有可能是惊喜，也有可能是惊吓，而能不能在惊吓中坚持住，就要看你采取什么行动了。

一次，拿破仑带领军队穿越一片树林，突然一个士兵不小心掉进湖中，一边挣扎一边大呼救命。岸上的士兵立刻乱成一锅粥，他们不谙水性，这可如何是好呢？这时，拿破仑问身边的士兵：“他会游泳吗？”士兵急忙回答说：“几乎不会，只能勉强扑腾几下！”士兵的话音刚落，拿破仑就拔出手枪，对着落水的士兵喊道：“要么你给我游回来，要么我就毙了你！”说完，他冲着湖中“砰砰”放了两枪。士兵一听老大要毙了自



己，也顾不得喊救命了，他使出浑身解数拼命向岸边游，竟然就这么扑腾着爬上了岸，自己救了自己！

无论人还是动物在千钧一发的时刻，常会做出一些反常行为，心理学家将这种反应称为“应激反应”。当然，这种反应的结果并不都是好的，有时候也会置人于死地，关键就要看你的心理承受能力够不够强。所以，要想使自己成为“关键先生”，就要学会“武装”自己的心脏——提高心理承受能力。

没事找点儿“刺激”尝尝吧！不要总是躲在他人的荫底下，不经历一些风霜雨雪，怎么能磨砺出坚强的意志呢？也不要总是抱着“天塌了有个高的人扛着”这种心理，万一高个子都躺下睡着了怎么办？所以，你要适时地给自己创造锻炼的机会，根据自己现有的心理承受能力设置较高的要求，逐步向自己发起挑战。不久之后，你就会发现自己在遇到关键问题时不会轻易心慌了。

平时多“关心”一下自己的心理变化。当生活总是和你捣乱的时候，不妨用一颗平和的心来面对，不要夸大困难，也不要小觑阻碍，用正确的态度、坚定的信念来解决问题，没有什么坎儿是过不去的。不久之后，你的心理自控力就会突飞猛进，在关键时刻就不会轻易“掉链子”了。

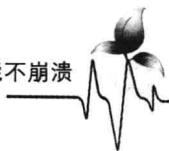
通常情况下，“关键时刻”往往来势汹涌，不过有时它也会表现出诱人的一面，比如在感情、事业等方面装扮成难得的机遇。要是你一时头脑发热作出错误的决定，那么收获的就不是成功，而是更加巨大的磨难。因此，平时多积累一些相关阅历，或者从他人那里吸取经验，在关键时刻保持清醒的头脑，使自己的心脏能够抵挡得住压力。

“武装”心脏是一个循序渐进的过程，最忌讳的就是急于求成。适当的压力能够激发你的斗志，提高自己的战斗力，而过度的压力则会让你身心俱疲，严重的话还会使自己一蹶不振。所以，要一步一个脚印，让自己慢慢适应压力的变化。不要自诩你的心脏承受力有多强，在没有实战经验的情况下，一个小小的突发事件就可能将你击败。



人生会有很多关键时刻，有些是可以预见的，有些则是出其不意的；有些是诱人的机遇，有些则是暂时的困难。无论是什么样的关键时刻，都需要你有强大的心理承受能力。成功学大师奥利森·马登说过：“一个身处逆境却依旧能含着笑的人，要比一陷入困境就立即崩溃的人获益更多。”事实正是如此，正如人们常说的：谁能够笑到最后，谁就是真正的胜者。关键时刻就是考验你心理承受能力的时刻，它是连接现在与未来的捷径，如果你能把握住，那么就可以省去很多麻烦，不走弯路；若是你在第一时间就崩溃了，就只能遗憾地与成功说再见。

要成为“关键先生”还是“崩溃王”，只有你自己说了算。



没辙的时候最能出奇迹，谁是“神奇选手”

“投之亡地而后存，陷之死地然后生”，这是《孙子兵法》中的一句名言，也是一种奇特的作战方法。打仗的时候，谁不知道给自己留条后路呢？然而历史上就有这么一个人，他非要“置兵家大忌于不顾”，把自己军队的后路斩断，背对着大河列阵杀敌。本来自己的士兵数量就少，加上如此不利的地理位置，这不是必败无疑吗？然而，就是这么一场毫无胜算的战役，竟然出现了让人难以置信的大反转。士兵们奋勇向前，把占据了绝对优势的敌人杀得落花流水，打了一场漂亮的胜仗！这就是历史上著名的“背水之战”，“置之死地而后生”就是韩信创造的成功奇迹。

是的，古往今来，很多功成名就的大人物就是绝处逢生的。芸芸众生，谁不曾遇到过没辙的时候？为什么偏偏那些人就能成功，我却还在这里辛苦打拼，甚至痛苦挣扎？难道幸运之神对他们情有独钟？相信很多人会有这样的想法。其实，并不是那些人走运，而是他们能够在无路可走时创造奇迹，改变自己的人生。美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说过这样一句话：“如果我们被一种不寻常的需要推动时，那么，奇迹将会发生。”他认为，每个人都有个极限，当你疲惫至极并超越了自己的极限，就会成就全新的自我。这与古人所说的“否极泰来”有异曲同工之处。

许多人在身陷困境时习惯怨天尤人，认为客观环境迫使自己变成现在这个样子，已经无力回天了。殊不知，造成这种束手无策局面的罪魁祸首就是自己。不信吗？给你举一个最典型的例子。

有两位推销员被公司派送到一座小岛去卖鞋，去的时候，两人满怀信心，



大心脏

而到达目的地后，他们的心境却发生了截然不同的变化——推销员甲欣喜若狂，推销员乙心灰意懒。这是为什么呢？看看小岛上的居民你就会明白。因为地处热带，岛上的居民一年四季都不用穿鞋。推销员乙说：“在这种不需要鞋子的地方推销鞋子，简直就是天方夜谭！我做不到。”说完，他头也不回地走了。推销员甲却兴奋地想：“这里找不到一双鞋，市场潜力很大呢！”于是，他二话没说就让公司寄来了一批软塑料凉鞋。他充分利用自己的推销本领，先和居民打成一片，然后又把鞋子免费送给居民试穿，大家试穿了凉鞋后发现，这种鞋子既透气又怕水，还能够防止蚊虫叮咬，保护脚不被石块戳伤，舒服极了！于是乎，人们争相购买，很快，推销员甲的鞋子销售一空，为公司创造了丰厚的利润。当他回到公司后，立刻被升任为“金牌销售员”，而推销员乙则依旧在底层摸爬滚打。

现在，你还会说是客观环境的错吗？常言道“天无绝人之路”，在没有路可走的时候往往就是创造奇迹的最佳时机。摆在甲和乙面前的困境是一样的，甲凭借自己的韧性开辟了一条蹊径，而乙却早早地打起了退堂鼓，将自己“收押”了。综观各行各业的成功者，有多少人不是在没辙的时候崛起的？

在享誉全球的《蓝色狂想曲》诞生之前，乔治·格什温只不过是位名气一般的通俗音乐作曲家。一天，一位爵士乐团的指挥找到格什温，拜托他创作一部“庄严的作品”，说白了就是交响乐。格什温非常有自知之明：“我擅长通俗音乐，却对交响乐一窍不通，您还是另请高明吧！”话说得再明白不过了，但是这位指挥家似乎已经铁了心，一定要请格什温来写。怎么办？这天早上，格什温像往常一样打开报纸，突然看到一则让他大跌眼镜的新闻：“三周后，乔治·格什温的首部交响乐作品将在音乐厅隆重上演。”就在格什温哭笑不得的时候，那位指挥家正在窃喜：“这下，格什温不写也得写了。”这就是他的妙计。

格什温没想到对方会使出这种“战术”，如果不写，自己的名誉将毁于



一旦；如果写，又毫无经验。这不是把人往死胡同逼吗？格什温心中又急又气。算了，“是福不是祸，是祸躲不过”，格什温硬着头皮开始着手交响乐的写作。让人没想到的是，他不仅在有限的期限内完成了任务，还创造了音乐界的奇迹——《蓝色狂想曲》！这部作品在首场演出就赢得了一片赞誉，并使格什温踏入了“世界知名作曲家”的行列。

站在悬崖边上，有的人看到的只有“绝路”两个字，而有的人却看到了搭在峭壁上的梯子。于是，后者重获新生，而前者被黑暗套牢。由此可见，绝境绝不意味着绝路，只要你有足够坚韧的意志，在劫难逃也会开出机遇之花。那么，怎样才能“无中生有”，成为一名“神奇选手”呢？

保持一种健康的心态吧！阻碍人类迈向成功之路的绊脚石，往往不是那些显而易见的困难，而是隐藏在心中的消极思想。它是一面放大镜，能把渺小的苦难无限放大。将你围困在无路可走的困境中，就是它最大的快乐。因此，要创造奇迹，就要用健康的心态正视眼前的困难，将精神集中在积极、坚定的意志上。当你战胜逆境后，就会发现自己不仅在物质上获得了成功，同时在精神上到达了一定的高度，而这种精神高度将会让你获益终生。

虽说好的心态能够帮你走出困境，但不要以为有了坚韧的意志就能高枕无忧等待奇迹降临。所谓“心动不如行动”，如果无法将好心态与实际行动结合起来，那么你也只能是坐以待毙。看看那些成功者吧，哪一个不是行动派？记住，奇迹不是想出来的，是靠行动创造出来的。

在没辙的时候创造奇迹，你还需要一颗灵动的大脑。常言道“退一步海阔天空”，如果你的前方已经没有路可走了，不妨退后一步看看周围，从其他角度重新审视问题、另辟蹊径，说不定答案就在你的转念之间。当然，出路并不是那么轻易就能找出来的，这要看你的洞察力是否够敏锐。眼尖的人很快就能找准路子，缩短成功的时间，减少失败的次数。那么，如何才能拥有敏锐的洞察力呢？现在开始，充实你的头脑吧！实践经验、知识理论等都是练就敏锐洞察力的必要因素。著名的演讲者诺曼·文森特·皮尔说过：



大心脏

“空空的口袋并不阻止你做任何事，只有空空的脑袋才会使你一事无成。”不要妄想一步登天，没有人生来就具备这种能力，只有不断积累才是硬道理。

生活中有许多事情不是你能左右的，比如被撞坏的车子、恶劣的天气、经济萧条等。虽然这些大大小小的麻烦事都是既定事实，但不代表你只能束手无策。这正是让你大展拳脚的绝佳时机，抓住它吧！尽管很多时候，这种“机遇”并不是你所期望的、喜欢的，但是当你从中创造出奇迹的时候，你就会步入成功的殿堂！