

李小龙超越了他的时代，
而我们只需要超越自己。



李小龙

成功心得

Bruce Lee

- 用李小龙成功的精髓帮你缩短奋斗的漫漫征程
- 李小龙的成功模式可以复制，前提是掌握他的成功心得

20世纪的英雄和偶像，20世纪最具影响力的一百人之一，世界七大武术名家之一，百年光辉之星……李小龙传奇而精彩的一生就是一部励志大片。

张笑恒/编著



化学工业出版社
米立方出版机构



成功心得

张笑恒/编著



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

“一个人的最大罪过莫过于要求自己太低”、“即使你是天才也需要奋斗”、“世上无人可以令我倒在地上”、“以无法为有法，以无限为有限”、“清空你的杯子，方能再行注满”。也许你没有想到，这些极具励志价值的语言，都是出自李小龙之口。

本书以李小龙为励志原型，采用蓝海性的写作策略，从李小龙的成功轨迹中提炼出一个青年人获得成功必需的关键元素。在发掘李小龙成功历程的同时，作者还特别撰写了“感悟李小龙”和“案例链接”，形成延伸阅读，现学现用。相信这种新颖的体裁能够激发读者的兴趣。通过本书，读者可以学习一个成功男人身上散发出来的那种极其张扬的精神光芒：梦想、坚持、感恩、创新、偏执、专注、隐忍、责任、坚强、勇气……

这将是一本感动读者、激励读者的励志图书，角度新颖，体裁别致。

图书在版编目(CIP)数据

李小龙成功心得 / 张笑恒编著. —北京：化学工业出版社，
2009.1

ISBN 978-7-122-04400-6

I. 李… II. 张… III. ①李小龙(1940~1973)-人物研究②成功心理学-青年读物 IV. K825.78 B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第210627号

责任编辑：李岩松 孙振虎
责任校对：吴 静

装帧设计：柏拉图

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13¼ 字数194千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.00元

版权所有 违者必究

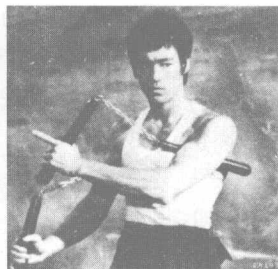
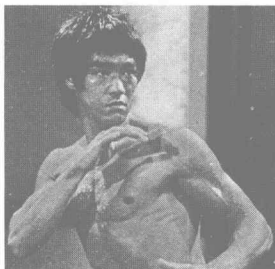
李小龙励志名言

- ★ 清空你的杯子，方能再行注满，空无以求全。
- ★ 让你的思维如水一般没有束缚。
- ★ 以无法为有法，以无限为有限。
- ★ 我绝不会说我是天下第一，可是我也绝不会承认我是第二。
- ★ 尊严可以发掘自己的潜能和促进自己的工作效果。
- ★ 成功的代价是不断的忍耐。
- ★ 除了自助之外，再没有别的助力。
- ★ 我宁愿饿死，也不会将自己贱卖。
- ★ 世上无人可以令我倒在地上。
- ★ 当我留心倾听自己的缺点时，我已经成长了。
- ★ 每天为你的目标最少做一个明确的行动。
- ★ 人的精神力量会移除所有障碍，而自我征服是最伟大的胜利。
- ★ 如果我自己知道自己无知的原因，那么我会是一个智者。
- ★ 一个人的最大罪过莫过于要求自己太低。
- ★ 具有成功的意识的人是无遐想及失败的。
- ★ 无人能伤害你，除非你让他这样做。
- ★ 只要用信心去鼓舞自己，纵使失败，精神上仍是胜利的。
- ★ 我无法教你，只能帮助你研究你自己。
- ★ 让内心无任何固守僵结，则外在的一切自会开敞出现。

Bruce Lee's

Well-known

Saying



像男人一样去战斗（代序）

一个男人倘若一生都不曾享受过战斗的快意，那无疑是可悲的。

一个女人倘若一生都不曾陪伴男人去拼搏过，那无疑是寂寥的。

人生向来缺憾重重——无论在物质上还是精神上。而对梦想的追求和对成功的渴望恰恰会帮我们弥补这些缺憾，实现人性的光辉。

“具有成功的意识的人是无暇想及失败的”。三十多年前，一位叫做李小龙的年轻人曾经这样鼓励过他的同龄人；三十多年后，人已远去，话犹在耳，像李小龙一样渴望成功的年轻人仍在前仆后继，而得到李小龙精神真传的人却少之又少。世界稀缺的不是李小龙的拳头和怪吼，而是他拼命追求理想和成功的暴风雨般的劲头。他用他那来去如闪电般的生命彻底诠释了中国式成功：正心、修身、富家、爱国、赢天下。

千万别认为李小龙只是一个打星或功夫拳师，要知道连毛主席他老人家都说李小龙武功好，表演精彩，他为中国人增了光，他的电影正气凛然，爱憎分明、感人。这种评价可谓一字千金，迄今为止从未有哪个华人影视大腕堪与匹敌。

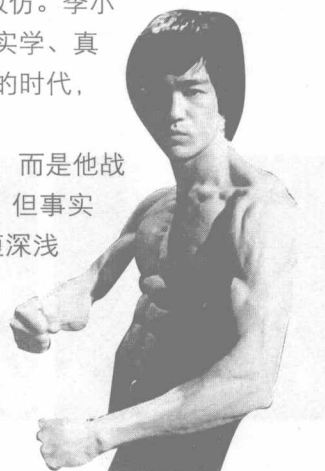
作为本世纪中国最突出的传奇人物之一，李小龙是许多人的偶像，无论是在中国还是在海外。虽然他来去匆匆，展现给世人的仅仅是三十二年的瞬息风华，却至今激励着千百万年轻人追随他的足迹。这其中不乏希望自己成为武术家、成为公众明星者，但更多普通人是希望借李氏成功之路的精髓，来完善并缩短个人奋斗的漫漫征程。

成功宛如太阳的光辉，谁用生命去捕捉它，用真心去对待它，它就把温暖与阳光送给谁。但在此之前，它一定要检阅你的坚忍和顽强，激荡你的潜力和才智，直到它与你的热情灿烂地相互融化……

李小龙的成功模式绝难复制，但成功经验却值得效仿。李小龙的尊严和成功不仅是靠拳头打出来的，也是靠真才实学、真情真心、勇气、魄力乃至生命打出来的。他超越了他的时代，而我们只需要超越自己。

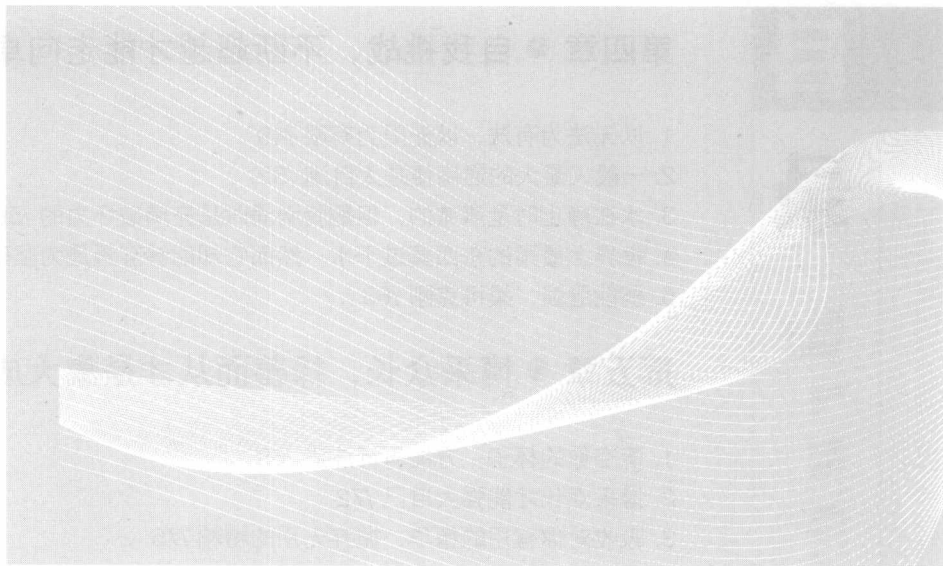
本书要告诉你的，不是李小龙积累一生的功名簿，而是他战斗一生的成功经验与方法。都说成功的路有千万条，但事实上，成功的“真经”从来都是大同小异。经文的长短深浅并不关键，读经人的心态和修炼才是根本。假如成功是一场我们与命运的争夺战，那么只有那些有备而来，并战斗到底的人才能真正化腐朽为神奇，化危机为机遇，真正否极泰来。

像男人一样去战斗吧——揣着李小龙曾经的梦！



目 录

Bruce Lee



第一章 ● 坚持梦想，既定的目标永不改变

1. 任何成功只发生在有目标的人身上 /2
2. 有明确的目标，才能有超强的动力 /5
3. 一个人的最大罪过莫过于要求自己太低 /8
4. 我就是要做一条“龙” /11
5. 每天为你的目标最少做一个明确的行动 /15

第二章 ● 自信自立，自信者强，自立者王

1. 想要成功只能靠自己 /20
2. 除了自助之外，再没有别的助力 /23
3. 即使你是天才，也需要奋斗 /26
4. 了解自己相信自己，干些惊世骇俗的事 /29
5. 我可以告诉你，世上无人可以令我倒在地上 /32

第三章 ● 坚韧无畏，一切阻碍都是纸老虎

1. 意志力能创造人的完美 /37
2. 刚柔并济，坚韧也犹如松弛 /40
3. 人的精神力量会移除所有障碍，而自我征服就是最伟大的胜利 /44

第四章 ● 自我挑战，不断超越才能走向卓越

1. 以无法为有法，以无限为有限 /49
2. 一般人最大的通病便是太自满 /52
3. 水在静止时是清澈的，但翻腾汹涌时是充满破坏力的 /56
4. 世界上最柔的东西莫过于水，然而它能够穿透最为坚硬的东西 /59
5. 弱能胜强，柔可克刚 /63

第五章 ● 博采众长，择善而从才是集大成者

1. 清空你的杯子，方能再行注满 /68
2. 博采众长才能强大自己 /72
3. 吸收对你有用的精华，抛弃无用的糟粕 /75
4. 学习是一种过程，永远不终止的发掘 /78
5. 让内心无任何固守僵结 /82
6. 当我留心倾听自己的缺点时，我已经成长了 /87

第六章 ● 精益求精，要做就做到最好

1. 要做就做最好 /92
2. 不苛求完美，但要追求完美 /95
3. 宁缺毋滥，一定要有责任心 /99
4. 沽名钓誉或妄自尊大均不足为法 /103
5. 不良的心理情绪只会阻碍到我们学习或发展事业 /106
6. 尽量地自由发挥一个人的才干的话，可以决定他未来的命运 /109

第七章 ● 敢于创新，一切在变，唯有创新不变

1. 如果只是随着传统模式走，你就只能生存在传统的阴影下 /114
2. 了解过去的只是老路子，你要了解你自己 /118
3. 让你的思维如水一般没有束缚 /122
4. 不拘于形式，而要把它融化，收发自如 /127
5. 勇于创新的人才能立足于社会 /131
6. 保守僵化只能是死路一条 /134
7. 一切伟大的东西都不可以视作万古不移的定律 /138

第八章 ● 真诚正直，真诚做人，坦荡做事

1. 真诚无私，帮人就是帮己 /143
2. 真诚守信是做人之本 /147
3. 坦诚正直天宽地广 /153
4. 如婴儿般率真而又充满着机智 /156

第九章 ● 重情重义，黄金有价情义无价

1. 永远铭记和感恩长辈的教诲 /164
2. 坚决不做伤害朋友的事 /168
3. 曾经击败过的对手都是我的朋友 /172
4. 我爱我的妻子，我爱我的孩子 /176

第十章 ● 自尊自强，任何时候尊严都不能丢

1. 我绝不会说我是天下第一，可是我也绝不会承认我是第二 /182
2. 一个人有了自尊心，他才可以明确地去“指导”自己向正确的道路迈进 /185
3. 尊严可以发掘自己的潜能 /189
4. 无人能伤害你，除非你让他这样做 /192
5. 想要增加自己的信心和尊严，只有多作实际行动 /194

附录 1 李小龙生平简介 /199

附录 2 李小龙一生荣誉榜 /201

附录 3 李小龙影视作品 /203

参考文献 /204

Bruce Lee

第一章

坚持梦想，既定的目标永不改变





李小龙把目标当做自己前进的方向，用目标去激励自己并坚持下去，终于实现了自己的成功梦想。人生没有明确的目标和梦想，只能沦为饱食终日、无所事事的境地，哪还谈得上什么成就大业。

1. 任何成功只发生在有目标的人身上

小塞涅卡曾有句名言：“有些人活着没有任何目标，他们在世间行走就像河中的一棵小草。他们不是行走，而是随波逐流。”没有目标就没有方向，没有方向那就更谈不上目标的实现了。

1967年，那时已经是影视巨星的李小龙，在接受功夫杂志《黑带》的记者采访时说：“在香港，当我还是小孩时，我是一名小阿飞，总爱四处惹是生非。我与我的小伙伴们曾用铁链及藏有小刀的笔作为武器。有一天我突然问自己：如果我的伙伴不在我身旁，而我却陷入一场打架中，这会有什么后果呢？于是，我决定要学习如何保护自己，这样才能不被他们打败。这就是我开始学武术的最初目标。”这个最初的小小目标，在当时看来是很幼稚和单纯的，但就因为最初为了保护自己的动机，让他坚定地走上了武术之路。

后来，李小龙经过朋友的引荐，终于拜到咏春拳大师叶问的门下。叶问虽然看似老态龙钟，但身手似龙似虎、如风如影。比年轻的后生还要轻盈矫健、快捷、凶猛。李小龙看得眼花缭乱，一个意念却格外清晰，他惊叹武术对人的巨大作用。此时的李小龙心中，已经不是当初简单的要在打架中胜出的小目标了，而是暗下决心：要坚定不移地以武道作为未来的人生道路，毕生竭力，九死不悔。就是因为这个目标的不断激励，最终让他实现了创立“截拳

道”、终成一代武术宗师的大目标。

如果没有灯塔的指引，海洋上的轮船就永远找不到正确的航向；如果没有雷达的导航，飞机就会迷失在茫茫的天空之中。李小龙正是因为树立了这个明确的目标，并矢志不渝地为之奋斗，才会有后来超人的成就。

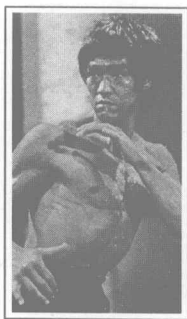
正确的目标能导引人，崇高的目标能鼓舞人，伟大的目标能激励人。不管是人生的大目标还是事业上的小目标，我们都得让自己活得有梦想、有方向。有梦想的激励才能描绘出精彩的华章。



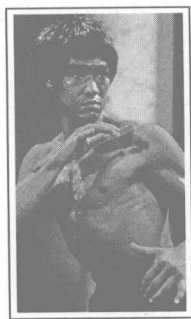
一部《士兵突击》让王宝强迅速窜红，有些人说他的成名只是一个偶然，但了解其经历的人都知道，这一切都是因为王宝强从小就树立了一生的目标，就是要当个大明星，并为此一直努力到今天。

王宝强6岁时看了李连杰主演的《少林寺》后，就确定了目标：我要做演员。为了这个梦想，8岁独身一人去了少林，之后用了6年时间练武，为自己的理想而做好准备。14岁就出来闯天下，开始了北漂的生活。

2000年，怀着美丽的电影梦，14岁的王宝强离开了少林寺。来到北京时王宝强身上仅有500元钱，他和5个人在一个煤场旁租了大杂院里的一间房子，房子年久失修，墙皮都脱落了。第一站是北京电影制片厂。为了联系方便，他们凑钱买了一个BP机。初来乍到的王宝强，蹲了半个月才等到了第一个群众演员的角色：穿着大褂在



李小龙把目标当做自己前进的方向，用目标去激励自己并坚持下去，终于实现了自己的成功梦想。人生没有明确的目标和梦想，只能沦为饱食终日、无所事事境地，哪还谈得上什么成就大业。



李小龙把目标当做自己前进的方向，用目标去激励自己并坚持下去，终于实现了自己的梦想。人生没有明确的目标和梦想，只能沦为饱食终日、无所事事的境地，哪还谈得上什么成就大业。

感悟
✿
李小龙

明清一条街上走一遍，走完下场。目标没能实现，同伴劝王宝强放弃，说你长得不好看，又不是李连杰、成龙，没拿过武术冠军，还是回去吧。但是王宝强觉得目标还没有实现怎么能回去呢，于是咬牙坚持着。

日子一天天过去，带的钱花完了，没有龙套跑的日子，王宝强只能和伙伴去建筑工地打零工，赚取一天25元的生活费。最痛苦的时候，他带着拍戏得来的满身伤，绝望地躺在工地的房间里，望着天花板。这样一过就是两年，王宝强没给家里打过一个电话，他怕家人牵挂，不知道该说什么，但即使继续走下去的路看不到光明，他也从来没有想过放弃。

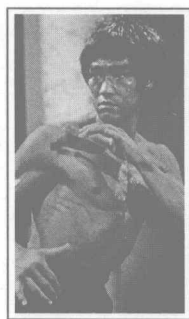
时间证明王宝强的目标和他坚持目标的做法都是正确的。2002年春天，正在一家建筑工地工作时，王宝强的呼机响了，是《盲井》剧组通知王宝强去见导演李杨，正是这个呼叫改变了他的命运。

虽然拍这部戏的过程是危险而艰苦的，但王宝强以《盲井》拿到了2003年的金马奖，接下来又参演了冯小刚的电影《天下无贼》中傻根的角色，让他一炮打响。到了2007年，《士兵突击》在全国各大电视台热播。“兵王”许三多征服了许多观众，王宝强也成了家喻户晓的大明星。

回首一路走来的过程，人们不禁要说，《士兵突击》中执著于一个目标不放弃的许三多就是王宝强，是《士兵突击》成就了王宝强，但从另一种意义上来说，是对目标不懈追求的王宝强成就了《士兵突击》中的许三多。

不管是巨星李小龙，抑或是“民星”王宝强，他们都为自己设立了明确的目标，并抓住一切可以抓住的机会去

努力和奋斗。生活的艰苦他不放在眼里，经历的挫折他当作磨砺意志的财富，时刻不松懈，不放松。正因为如此，他们才能品尝到成功的甘甜。



有目标才有前进的方向和动力。没有目标，就没有动力，有什么样的目标，就会有什么样的动力。当然，目标需要切合实际，量力而行。

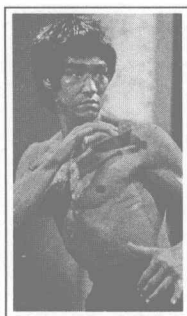
2. 有明确的目标，才能有超强的动力

前苏联著名的文学家高尔基说过：“一个人的理想越高，他的成就就越大。有高的目标，就必然有高的追求，付出高的劳动代价，所取得的成就自然就大，即使达不到设定的目标。成就与劳动是成正比的。”是的，只有明确的目标才能激发一个人的斗志，才能使人具备为了目标而奋斗的超强动力。

李小龙在学习咏春拳过程中的痴迷劲，让师父和师兄们很是吃惊。他有强大的动力去习武，其实是因为他心中形成了一个让中华功夫发扬光大的明确目标在支撑。

李小龙的师父叶问教徒一直主张少而精。在他的门下除李小龙，只有自己的儿子叶正、黄淳梁、楚原、张卓庆等数人。李小龙的一些基本动作多由师兄黄淳梁传授，而年事已高的师父只是在一旁指点教化。叶问反对徒弟们一味地下死功夫、笨功夫，强调习武最重要的是“悟性”，教法灵活不呆滞。李小龙对师父的点化之辞或示范招数铭记在心，时常反复回味领悟。

据叶正回忆，有一回他同李小龙一同上街买东西，行走之时突然发现李小龙不见了。叶正转身回去找他，只见李小龙坐在路边，如禅师入定般地冥思默想，纹丝不动。



感悟



李小龙

有目标才有前进的方向和动力。没有目标，就没有动力，有什么样的目标，就会有什么样的动力。当然，目标需要切合实际，量力而行。

更让叶正诧异的是，最后李小龙缓缓地站起来，李小龙竟然依照刚才悟及的心得当街练了起来。

李小龙痴迷于练武，甚至到了“走火入魔”的地步。他为了学好咏春拳的粘手功夫，特意在自己房间设了一座木人桩，每天回家后对着木人桩勤练不辍。他为了练就强健的体魄，缺乏新式的西洋健身器械，就用沙包石块来替代。他就是连吃饭时也在练功，右手拿筷子左手却以拳击打板凳，以练就拳头的硬度。

那段时间，李小龙的日程安排得非常紧凑。除在武馆学咏春拳，仍利用拍电影的空隙时间，向其他叔伯学功夫。其实在李小龙离港赴美时，他已掌握了多种拳术。这为他在日后独创一门“截拳道”，夯实了坚实的基础。

中国有句古话说得好：无志之人常立志，有志之人立长志。相信每个人都树立过或大或小的目标，但并不是每一个人都能坚持下来，并为之长久地奋斗不息。李小龙之所以后来在影视和武术方面取得巨大成就，这与他为实现目标的不懈努力和超强的动力是分不开的。

不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。树立目标很容易，实施目标的过程却是异常的艰难。只有坚持下去，不断地付出才能大的收获。

案例链接

随着1997年香港的回归，董建华成了被广大中国人所熟知的名字。他是香港特别行政区第一、第二任行政长官。董建华面对自己的成就，意味深长地说：“我喜欢为

自己定下一个目标。定下目标，我便会坚定不移地朝着这个目标努力。我从小就培养出这样的个性。每当达到一个目标，就是人生的乐趣。”

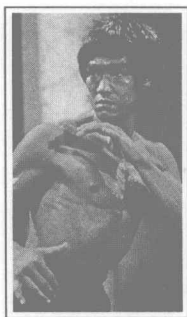
董建华的成功来自从小树立明确的目标，这些目标就是他执著前进的动力，鼓舞他不断地为实现目标而刻苦实践，终于一步步走到今天。

董建华1937出生于上海，10多岁时移居香港。因不会讲广东话，同学们又听不懂他的上海话，常常被取笑。董建华人小志气大，很快明确了学好广东话的目标。他从此开始主动与同学们交谈，一字一句地学习广东话，只用了几个月的时间就消除了语言障碍。

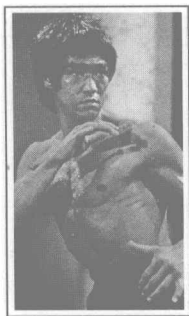
17岁时，不懂英语的董建华又到英国读书，父亲寄给他的钱仅够学费及生活支出，所以生活过得很艰苦，但因为明确目标的支持，董建华一刻也没有退缩过。到了暑假，他便出去打工，如到餐厅服务、去煤气公司铲煤等。明确的目标，就像是指引他向前的动力。1960年董建华顺利地从小志气大，很快明确了学好广东话的目标。他从此开始主动与同学们交谈，一字一句地学习广东话，只用了几个月的时间就消除了语言障碍。

董建华在回忆学生时代这段经历时说：“不会说广东话要学，不会说英语要去英国，对我来说都是一个很大的挑战，而这种挑战给了我一个很好的锻炼。”

目标的实现源自于你的努力，你的努力源自你的动力。一个人有了明确的目标，而且是较高并能到达的目标，就能激发自己的潜能，实现自己的梦想。很多人都希望功成名就、出人头地，在羡慕别人的成就时，不妨先为自己定一个明确的人生奋斗目标，然后努力去实现它。



有目标才有前进的方向和动力。没有目标，就没有动力，有什么样的目标，就会有有什么样的动力。当然，目标需要切合实际，量力而行。



感悟
✿
李小龙

一位著名的作家说过，我还没成功呢，没有人会真正成功，我前面总有更高的目标。当李小龙发现自己具备一种把可能性变为现实的能力时，他得到的不仅仅是一种成就感，更大的财富是能激励他向更高的目标进发。

3. 一个人的最大罪过莫过于要求自己太低

古话说得好：“欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。”只有高目标，才能有大的成就。对自己要求太低，甘于平庸，一味地不思进取只能是一事无成。

李小龙因为在香港得罪了黑帮，他父母也想让李小龙去美国完成大学学业，就在18岁那年让他去了美国。1958年11月，李小龙乘坐克利夫兰总统号邮轮，开始了漫长的海上旅行。初到美国，基本上是处于举目无亲的境地，所以不管什么工作，只要能先养活自己都得去做，这期间李小龙着实吃了不少苦头。

现在家人、师父都不在自己身边，李小龙完全可以过无拘无束、放浪形骸的生活。然而，此时的李小龙完全蜕变成另一个人。他不但没有放松自己，而且一改在港厌学逃学的坏习惯，一丝不苟、如饥似渴地学习文化知识。四处打工所经历的挫折，让他深知学费来之不易，正是逆境让他突然懂得了许多人生的哲理。

李小龙曾经说过：一个人的最大罪过莫过于要求自己太低。他从到美国开始，也一直是这样做的。李小龙的理科一直是弱项，曾经对数学、化学等恨之入骨、厌之如蝇。可是现在却下多倍的功夫去攻克。他对英语，更是到了嗜学如命的地步，他懂得在美国，无论进大学读书，还是进社会找工作，语言必将是第一道关口。李小龙的哥哥李忠琛，在西雅图念大学。他写信给父母报告弟弟的学业

状况以及翻天覆地的变化，让李小龙的父母万分惊喜，感觉难以置信。

李小龙在学习之余，还在唐人街一个姓周的女士的餐馆做跑堂。李小龙本不是愚笨之人，再加上他天生好胜，精力充沛，没多久就能把派给他的活做得又快又好。但是因为和大厨的关系不好，加上老板的吹毛求疵让李小龙难以忍受。虽然周女士后来也谈到过李小龙，但是那是他在美国已有点小名气的时候。周说：“他应该离开这里，去更适宜他的地方去施展他所欲做的一切。他是个不甘平庸，不愿受他人支配的人，而我作为一个商人，必须对我的餐馆负责。”

李小龙觉得那样太束缚自己的个性了。他的目标不是做个小跑堂的，也不是将来做个餐馆老板。他想独立从事一种职业，那就是功夫！哪怕收入仅够糊口，也比受他人约束要心情舒畅。

当然，梦想归梦想，还是得一步一步地去实践。就他当时的状况，他能做的，就是先开一间小武馆。这是李小龙在餐馆打工时，就曾多次萌发的念头，而使这个念头变成现实的，是他在练功时结交的几位朋友，其中一位名叫木村的美籍日本小商人对他的帮助最大，在木村的鼎力帮助下成立了“振藩国术馆”。

世上总有这些人，或小富即安、或得过且过。能成就大业的人总是不甘于现状，时刻想方设法去寻找突破现状的时机和方法。只有对自己高标准严要求，不让惰性束缚自己，不让一味的求稳定求安逸的想法去阻止自己前进的步伐，才能攀上成功的顶峰。

成功学大师陈安之说：世界上没有不能成功的人，只



一位著名的作家说过，我还没成功呢，没有人会真正成功，我前面总有一个更高的目标。当李小龙发现自己具备一种把可能性变为现实的能力时，他得到的不仅仅是一种成就感，更大的财富是能激励他向更高的目标进发。