

Success

Theory of
crazy
English

疯狂英语成功学

吴宗刚◎编著

3

上海大学出版社

378

疯狂英语
成功学

疯狂英语成功学

Success Theory of Crazy English

吴宗刚 编著

上海大学出版社

·上海·

图书在版编目(CIP)数据

疯狂英语成功学/吴宗刚编著. —上海: 上海大学出版社, 2002. 7

ISBN 7-81058-164-3

I. 疯... II. 吴... III. 英语—学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 038067 号

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码: 200072)

江苏句容市排印厂印刷 各地新华书店经销

开本 890×1240 1/32 印张 9.75 字数 262 000

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~5 100

定价: 16.00 元

销售热线: (021)56331806 56332415

前 言

Foreword

从1995年年底接触疯狂英语到现在已近6载,其间,我于1997年4月经南京江宁教委批准自办英语培训班,1998年我率先在江苏省及周边地区大规模推广疯狂英语,先后曾在几十所大中学校、企事业单位做过演讲和培训,如南京理工大学、南京农业大学、扬州大学、安徽工业大学、仪征化纤公司、无锡新远东集团、南京雨润集团等,无不掀起一股学习英语的热潮。

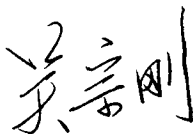
1998年我进入全国第一所也是惟一的一所成功学培训学院——南京成功学培训学院工作。在那里,我有幸接触了当今全球各主要成功学大师的成功理念和精髓,受益匪浅。我创造性地将成功学融入了疯狂英语的演讲和培训中,取得了令人激动的成效。遂绞尽脑汁、挖空心思、竭尽全力,以寻求疯狂英语和成功学的结合点,终于探索出一些获得成功的普遍规律。

毛泽东曾说:“先生最不喜欢的是狂妄,岂知道古今真确的学理,伟大的事业,都系一些被人加着狂妄名号的狂妄人所发明创造出来的。”美国英特尔公司总裁安德鲁·葛洛夫说:“只有偏执狂才能生存。”

“疯狂”是一种用心到了极处的状态,一般人不理解,还视之为疯傻,因此他们永远不会获得极致的成功。“疯狂”不只是疯癫、狂妄的意思,在《词源》中它还有另一层含义,即对事业的十分投入和忘我追求。李阳先生对“疯狂”的诠释是:百分之百的投入!忘我、忘物、忘时!排除一切杂念、克服胆怯、树立信心!打破传统、突破极限、淋漓尽致地挑战自己的潜能!“疯狂”代表着人类超越自我的精神,代表着对理想的执著追求,代表着对事业忠诚的全情投入,代表着不达目标誓不罢休的

激情。人一旦有了这种疯狂,做任何事都能成功,何况攻克英语! 疯狂精神+持之以恒=疯狂成功!

在此,我要感谢疯狂英语创始人李阳先生,是他在这么短的时间里让我发生了巨大的变化;感谢南京成功学培训学院周舒兴院长,是她给我提供了这一难得的舞台,让我不断成长;感谢江苏省生产力促进中心甘霖先生,是他让我对成功学有了更深入的认识和了解;此外,也感谢我的朋友温彬、徒功福、吴昌、业曲,因为他们的帮助,才使本书顺利完稿;也非常感谢李阳·克立兹文化传播公司刘志宏先生、张斌先生、华静女士,他们对本书提出了许多有益的建议;最后,也非常感谢我的家人,特别是我的母亲、姐姐以及我去世的父亲,因为他们的支持,我才得以全力以赴做好每件事。

Handwritten signature in black ink, reading '李阳' (Li Yang).

2001年9月于中国广州

目 录

Contents

疯狂成功法则

The Principles of Crazy Success

- | | |
|----|------------------------|
| 1 | 下定决心····· (3) |
| | Strong Determination |
| 2 | 充满热忱····· (13) |
| | Strong Enthusiasm |
| 3 | 锁定目标····· (19) |
| | Focusing on a Target |
| 4 | 立即行动····· (79) |
| | Action |
| 5 | 竭力模仿····· (83) |
| | Imitating |
| 6 | 大胆想像····· (87) |
| | Imagining |
| 7 | 追求快乐····· (93) |
| | The Power of Happiness |
| 8 | 享受痛苦····· (129) |
| | Enjoy Suffering |
| 9 | 神经调整····· (135) |
| | Nerve Conditioning |
| 10 | 时间管理····· (188) |
| | Time Management |

- | | |
|----|----------------------------------|
| 11 | 超越自卑····· (192) |
| | Overcome the Inferiority Complex |
| 12 | 建立自信····· (197) |
| | Establish Self-confidence |
| 13 | 激发潜能····· (200) |
| | Stimulate Potential |
| 14 | 挑战极限····· (210) |
| | Challenge the Limit |
| 15 | 全力以赴····· (246) |
| | Spare No Efforts in Doing Things |
| 16 | 绝不放弃····· (253) |
| | Never Give up |

疯狂成功誓言

The Vows of Crazy Success

- | | |
|---|--|
| 1 | 今天我下定决心开始新的生活····· (263) |
| | Today I Make up My Mind to Begin a New Life |
| 2 | 我永远沐浴在热情的海洋里····· (266) |
| | Always Will I Bathe My Days in the Sea of Enthusiasm |
| 3 | 面对黎明我不再茫然····· (269) |
| | Never Again Will I Greet the Dawn without a Map |
| 4 | 我现在就立即行动····· (272) |
| | I Will Act Now |
| 5 | 我的梦想正在实现····· (274) |
| | My Dreams Are Becoming Reality |
| 6 | 我拥有无与伦比的想像力····· (276) |
| | I Have Unparalleled Imagination |
| 7 | 我要用全身心的爱迎接今天····· (278) |
| | I Will Greet This Day with Love in My Heart |
| 8 | 我总是在困境中寻找成功的萌芽····· (281) |

9	Always Will I Seek the Seed of Triumph in Every Adversity 今天我要学会控制情绪····· (283)	
	Today I Will Be Master of My Emotions	
10	假如今天是我生命中的最后一天····· (287)	
	I Will Live This Day as if It Is My Last	
11	我永远不再自怜自贱····· (289)	
	Never Again Will I Pity or Belittle Myself	
12	我是世界上最伟大的奇迹····· (291)	
	I Am Nature's Greatest Miracle	
13	我要不断挖掘自己无尽的潜能····· (293)	
	I Will Dig out My Endless Potential Continuously	
14	我决不放弃任何成为英雄的可能····· (295)	
	I Will Never Give up a Chance of Being a Hero	
15	凡事我都将全力以赴····· (297)	
	I Will Spare No Efforts in Doing Things	
16	坚持不懈,直到成功····· (299)	
	I Will Persist until I Succeed	
	 后记 ····· (302)	
	Postscript	

疯狂

The Principles of Crazy Success

成功法则

下面 16 条疯狂成功法则分别对应于第二部分的 16 条疯狂成功誓言。每一条法则及其誓言都需要你用 30 天的时间去读，然后再进入下一个成功法则和誓言。奇迹即将发生在你身上！

疯狂成功法则 1

The First Principle of Crazy Success: Strong Determination

下定决心

永远记住,你自己决心成功比其他什么都重要。

——林肯

Always bear in mind that your own resolution to succeed is more important than any one thing.

—Lincoln

◆ 成功的最大秘诀

相传,有一次一个年轻人来找苏格拉底,想要学习哲学。苏格拉底一言不发,带着他走到一条河边,突然用力把他推到河里。年轻人起先以为苏格拉底在跟他开玩笑,并不在意。结果苏格拉底也跳到水里,并且拼命把他往水里按。这下子,年轻人真的慌了,求生的本能令他拼尽全力将苏格拉底掀开,爬到岸上。年轻人不解地问苏格拉底为什么这样做,苏格拉底回答说:“我只想告诉你,做什么事都必须有绝处求生那么大的决心,才能获得真正的成就。”

成功的第一个秘诀也是最大的秘诀就是一个人必须下定决心。当他一定要的时候,他的潜能才可以被激发出来。比如某君想戒烟,想了很久为什么没有戒掉,因为他光是想,满脑子想。事实上光想是不够的,想要还必须付出行动,必须下定决心,这也是成功的一个关键和起始点。所以不管你现在处于任何环境,你都必须下定决心,这样一个必胜的心态会导致你采取更积极的行动。当你犯错误的时候,你知道如何立刻调整来改善你的行为,直到你达成目标为止。这样的决心和意念会帮助你成功胜过其他任何方法。否则没有其他任何方法能够最终帮助你自己,除非你愿意帮助你自己。学好英语也是一样的道理,你必须下定决心,不达目标誓不罢休!

李阳的青少年时代是在痛苦挣扎中度过的,性格内向,又非常自卑。从初中开始成为逃课大王,高一第一学期五门功课不及格,大学四年十三门功课补考,他更创造了补考旷考的全校记录。他不断地下决心,不断地放弃,自己已经对自己失去了信心,披头长发,浪迹校园和街头。

极度的内向也使他付出了惨重的代价。在进行鼻炎治疗时,治疗仪漏电,20分钟,他强忍着巨大的痛苦,脑中想着邱少云,死活一声不吭,汗水渗透了床铺,脸部严重烫伤,两眼差点失明。幸运的是,李阳只是在右脸颊上留下了永远的伤疤。

李阳从大学二年级开始痛定思痛，正逢全国实行大学英语四级考试制度，于是他恶狠狠地下了一个决心，准备从英文突破自我。同时，另外的小调查坚定了他的信心，他发现虽然成千上万的人都挤到了英语学习的道路上，但大多数人都在“苦学语法、苦背单词、苦练考试”，根本无法用英语自由交流。

为了防止自己再次退缩，李阳约了班里最刻苦的同学（他所见过的惟一个大学四年坚持周末上自习的人，现在在美国做博士后研究工作），立下军令状，每天中午吃完午饭后，奔赴学校最美、最偏僻的地方——烈士亭，大喊英语。持续多年的努力终于使他走上了一条辉煌人生路。现在回想起来，要是他当时没有恶狠狠地下定决心的话，他的命运是不会改变的。

因此成功最重要的是你的意愿是否足够强烈，而不是方法。只要决心成功，失败永远不会把你击垮！倘若你已经具备了攻克英语的强烈意愿，再加上克立兹（Crazy）方法的帮助，你的成功必定指日可待，一年的时间攻克英语必定可以实现！

◆ 树立必胜信念

下定决心需要树立必胜的信念。倘若你想在人生中有一番成就，最有效的办法就是把信念提升到强烈的地步，只有达到这种程度，才会促使你拿出行动，扫除一切横在面前的障碍。

信念按照其程度分为三个等级，清楚它们的等级十分重要。这三个等级是：游移的、肯定的和强烈的信念。

游移的信念，以桌子做个比喻，就是以这种信念做成的桌腿甚不牢靠，常常是摇摇晃晃的。即使是相信，也往往是一时的，很容易倾倒。

肯定的信念，好比有更大范围支撑的桌子，这张桌子因有更多支撑点而要牢固得多。一般的压力不太容易使之改变，但外界的压力稍大一些的时候，这些支撑点便开始松动、动摇，桌面仍有倒下的可能。

强烈的信念,这是信念的极致,它好比是钢锭作为桌子的支撑,而且钢锭是和桌面融在一起、毫无缝隙的。拥有强烈信念的人,人们把他叫做偏执狂。21世纪是只有偏执狂才能生存的世纪(Only the paranoid survive. —Andrew Grove),他们都把自己的潜能发挥到了极致,都对人类产生了最大的影响。

可以看出,肯定的信念固然在某些时候发挥一定程度的作用,但有些事还真需要达到强烈信念那样的程度,才能成功。下面是建立强烈信念的四个步骤:

(1) 先要有一个起码的信念。如掌握英语是重要的,你要摒弃“英语没有用”或“没有太大用处”这样的观念,说英语没有用的人就好像说走路没有用一样,在当今的知识经济时代,不论你从事哪种专业工作,有四门基本功是人人都必须要有的,它们是:本国语言,它直接关系到你的口头和文字表达的能力;英语,它有助于你对外交流;数学,有助于你的思维发展(可视专业需要而决定深度);计算机,有助于你获得信息和对外交流。既然你迟早都要具备,为什么不是现在呢?让我们一起用李阳·克立兹方法将英语变得太有用!

(2) 你得不断吸收新而有力的依据,以强化这个信念。如商海丽人吴士宏,起初只是北京医院的一名护士,后来凭英语自考专科的学历才勉强得以进入蓝色巨人 IBM 工作,这在很大程度上改变了她的命运。经过艰苦卓绝的努力,她后来成为了 IBM(中国)华南地区的总经理,被誉为“南天王”。后又成为微软(中国)的总经理,现在则是大型国企 TCL 核心领导层之一。如果当初她没有英语这一跳板的话,她是不可能进入 IBM 工作的,也许就无法取得如此骄人的成绩了。

(3) 给自己找一个印象深刻的例子或自创一个,让自己充分明白,若不这么做可能付出何等代价,并且不断质疑以逼使这个信念达到深信不疑的地步。

(4) 付诸行动。因为每一次的行动必定会强化这个信念,使你有更大的决心去坚持这个信念。

1997年3月,经南京市容委的批准,我和我的几个大学同学一起,首次在南京江宁闹市区作了疯狂英语的宣传和咨询。在身后的墙上挂了一条“我一定能说一口漂亮的英文”的醒目横幅,咨询场面很活跃,很多人都对疯狂英语非常感兴趣,当中有不少人建议为何不办一个疯狂英语培训班呢?是啊,我竟没想过办培训班,江宁城区当时还没有英语培训点,当场就有一位老者告诉我,办培训班应该先到南京市教委找某某人,再找县(现已改为江宁区)教委某某人。后来,我到了市教委去找这位负责人,当时负责人不在,我请教一位女士关于办班的情况。这位女士直接告诉我,像我这样个人办培训班是不行的,而且语气说得很坚决。我表面没说什么,但心里100个不服气,凭什么我就不能办培训班,我在大学里长期担任英语协会负责人,和外教长期主持英语角,有着丰富的经验。更主要的是江宁城区的发展完全需要这类培训,南京的三大开发区之一的江宁开发区就江宁城区,很多人想学英语只能花很长时间到南京城区学习,而且当时南京禄口国际机场(在江宁)即将通航,香港也即将回归,这一系列事件,我觉得正是开展英语培训的契机。

当时我和她没说什么,就到江宁教委和有关负责人商谈办英语培训一事。我精心准备了我的各种资质证书以及可行性报告,反复向他们讲英文培训的重要性,最后我花了一个月左右的时间,跑遍了江宁教委、工商局、物价局以及当时我所在的公司,准备了一切让他们满意的条件,最后在4月29日我拿到了自己的英语培训的营业执照。事后县教委和物价局的人说,这是江宁第一个个人办英语培训班的,以前从来没有过,你是先例。

这里我花了不小的篇幅来说明决心的重要性,我现在无法想像当时自己怎么会抱着那么大的决心,不过我记得当时天天把两本书揣在怀里,来激励自己立即行动,这两本书就是《人人都能成功》和《创富心理分析》。要是我当时没有那么大的决心的话,现在就无法和大家分享我的这一经历了,也就无法从事这一助人成长的工作了。

◆ 培养坚韧毅力

下定决心需要坚强的毅力作为后盾。日本经营之神松下幸之助说：“世上的东西，很少有唾手可得的，惟有以无比的恒心和耐力去前进，才能达到目标。”

我国明末史学家谈迁，家境贫寒，毕生含辛茹苦，勤奋写作，历经 27 个春秋，6 次修改书稿，直到 56 岁才完成辉煌巨著《国榷》。不料一天夜里书稿竟然失窃了。他虽然悲恸欲绝，但是并没有因此颓丧，而是“愤”笔疾书，又熬了 10 个年头，终于把书稿重新写成。他这种矢志不渝、百折不回的惊人毅力与自制力，实为后世之楷模。

逆向学英语发明人钟道隆先生，45 岁自学英语口语，一年后成为口语翻译。很多人认为他之所以能坚持下来，是因为他对英语有特殊的兴趣，其实，他在刚开始学习的时候感到学英语是一种沉重的负担，当时的苦闷是难以形容的——一个人坐在室内，面对收录机，一连几个小时，翻来覆去地进带倒带，十几遍也不一定能听懂一个词一句话，实在是枯燥极了！有时他真想把收录机砸了，不听了！但一想到“水滴石穿”、“只要工夫深，铁杵磨成针”和“锲而不舍，金石可镂”铭言，他又重新鼓起学习劲头，坚持了下来。如果当时知难而退、半途而废的话，他是不可能取得成功的。

下面列举几个有关钟道隆先生刻苦练习的数据：坚持每天听写 A4 纸 20 页，不达目的决不罢休，晚上开会晚了也要补上。从 1980 年 1 月 31 日到 1983 年 2 月的三年内，他听写了一柜子的听写记录，用去了圆珠笔芯一大把（当时他把用完了的笔芯插在笔筒里，要看看用了多少才能学会英语），听坏电子管录音机九部、单放机四部，翻坏词典两本。所以钟道隆先生经常对别人说：“词词皆辛苦”。这是他发自内心的话，并不是什么夸大之词。

一般说来，目标大小同意志力的强弱成正比，意志力强者能订立远大目标，意志力弱者，只能在大目标前望而却步。反过来，远大的目标

又能激发坚强、超常的意志。

英国哲人福韦尔·柏克斯顿说：“人与人之间、弱者与强者之间、大人物与小人物之间最大的差别就在于意志的力量，即所向无敌的决心。”一个目标一旦确定，不在奋斗中死亡，就要在奋斗中成功。具备了这种品质，你就能做成这个世界上能做的任何事情。否则，不管你具有怎样的才华，不管你身处怎样的环境，不管你拥有怎样的机遇，你都不能使一个两脚动物成为一个真正的人。

你是初学英语还是已经学习英语很多年？不管怎样，你从现在起都要下定决心，否则没有任何的方法能够帮助你。如果你从此刻起下定决心，并且从英语口语着手，大量脱口而出地道实用的句子，那么你就能够快速突破英语，走向成功！

让我们一起向世界郑重宣布：这是我最后一次下定决心攻克英语了！要做就要做最优秀的！尝尽千辛万苦，不达目标死不罢休！

◆ 口语面前人人平等

什么是英语口语？口语只是简单的几句日常用语吗？如 Hello, Good morning, Goodbye! 只会口语，笔头怎么办？

这是一个很大的误区！口语是什么？口语就是语言！语言是什么？语言就是说！学习语言就是学习口语！学习交流！学习张开嘴巴说！此外，口语只会大大地促进笔头，学习英语我们要担心的根本不是只会口语笔头怎么办？而是只会笔头口语怎么办？

很多人学习英语很多年了，但仍然开不了口，包括我们的大学生朋友。有一个很形象的比喻：一个人想跑步跑得快，但却从不去跑，整天呆在家里研究腿部肌肉构造，研究了十年，真正让他去跑的时候，他却立刻瘫倒在操场上。一个人要想英语说得好，整天嘴巴不动，花费了十年研究语法，研究来研究去，等到要开始说英语的时候，舌头、耳朵却立刻失灵，说不出几句像样的英文！

口语就是语言，学习语言就是学习口语！因此不要害怕自己只是