

有些苦难你必须去面对 · 有些使命你必须去完成

历练

TEMPER ONESELF

黄江汉◎著

追求自我心像的成功捷径

他，因早年磨难，立誓要出人头地。他南下珠江，北上太行，走东闯西，矢志不渝，历时16年。他修炼坚毅的品格，苦寻生命的真谛，终于破译了成功现象，总结出成功的精髓。今天，他写下了你手中正拿着的这本书。这本书要告诉你的是，只要学习他的思想和方法，就可及时唤醒你心中的巨人，让你的成功提前到来。



清华大学出版社

历练

TEMPER

黄江汉◎著

ONESELF

追求自我心像的成功捷径

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书作者以40年坎坷的心路历程和扎实的理论素养,对“成功”现象进行了“破译”。全书共分为三篇,从人性的高度和成功的本质入手,探讨了成功的现象和原则。书中利用大量的故事,力求阐释简明,使读者较为容易理解和领悟。

作为一本指导成功、指导人生方向的著作,本书适合各层次、不同群体的读者阅读。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13901104297 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用清华大学核研院专有核径迹膜防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

图书在版编目(CIP)数据

历练:追求自我心像的成功捷径/黄江汉著. —北京:清华大学出版社,2005.1
ISBN 7-302-10209-0

I. 历… II. 黄… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第139326号

出 版 者:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社总机:010-62770175

地 址:北京清华大学学研大厦

邮 编:100084

客户服务:010-62776969

责任编辑:徐学军

印 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市李旗庄少明装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:160×230 印张:18 字数:318千字

版 次:2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号:ISBN 7-302-10209-0/F·1036

印 数:1~6000

定 价:26.00元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770175-3103 或(010)62795704

自序

假如我们有缘，我们就会相遇。

——[美]爱默生

2000年我毅然离开从事了15年的教学工作，进入销售行业。这种剧变对我来说，无疑是一次十分痛苦的转型，肉体和心灵都经受着巨大的震荡。但是不久之后，我所获得的突破和成长却无与伦比，令我兴奋不已，犹如被埋藏在地壳下几千米深处的岩浆，在多次沉默和汹涌之后，终于石破惊天、冲出地表——我终于发现了心中的巨人，找回了自己！喜悦的泪水不住地流淌，好几个夜晚不能入眠。为了彻底解剖自己、认清自己，并把这些宝贵的经验和思想献给还在无助、漂泊、同病的朋友，我将自己紧闭在房间里，澄思静虑，把所有的感悟做一个梳理。蓄极则泄，壅极则通，为了让你参透书中的原则和凝血的文字，请把时间上溯到20世纪60年代那场史无前例的运动吧！

一场“文化大革命”，几乎洗劫了当时中国的每个家庭，改变了无数人的命运，笔者就是其中的一个。幼年时，为了活口，父亲逼母亲改嫁两次，哥弟随母，我跟父亲。童年时，母亲抛夫别子，转辗千里，回到贵州农村，兄跟父亲，我随母亲；再次见到父亲时，已是生死两域，相泣万里。少年时，母亲三度改嫁，小弟跟母亲，我与兄相依。那是一段怎样的历史：荒村山路，细雨丛林，茅屋漏户；困苦，忧愁，歧视；无尽，无绝，无助。——我为什么活着？我活着干嘛！

悬崖峭壁，秀木林立；贫瘠的地方，定有坚韧的生命。我担着行囊，踏着星光，进入大学之门；刻苦学习，掌握知识，拥有令人羡慕的生存资本。毕业后，我接回老母，照顾小弟，总算出人头地，但却无心婚恋。五年后，上调市级中学，囊中羞涩，兼职下海；办饮食，搞药材，血本无归，人生无着。又六年，下南国，闯沿海，操旧业。这又是一段怎样的日子：地绝人殊，激情磨灭，忧愤日生；艰辛，颓丧，压抑；无力，无望，无奈——我为什么活着？我活着干嘛！

我忍耐，我等待，我问苍天！直到有一天我进入直销行业，看到人性化的制度把人性的弱点暴露无遗，引起深思，并一发不可收拾。继而，我研读了近100年来

国内外大部分的成功著作，终于找到了自己的问题所在，也发现了一个世界性的悲剧：这个地球上绝大多数人从未被真正地唤醒！

我是谁？我究竟是谁？

我们来到这个世界纯属偶然，而我们离开这个世界却是必然。我们似乎进入了这样一个误区：好像一位刚学骑自行车的人，老是盯着手下的车轮，反而失去了平衡，跌得脸肿鼻青。于是怨天尤人，出一阵恶气，或是无声无息，自动放弃；最终天性泯没，真理无存。事实上，人生正像“骑着自行车回家一样”。可是，我们却不知道去向何方，也没有掌握平衡的技巧，更无人告知我们要把眼睛盯在什么方向。人生所为何事，人生何事必为，生命中必须面对的系列重大课题，我们从未认真思考，以致“生了一活了一死了”。

为什么伟人惊天动地，光耀汗青？为什么你我困守穷庐，杳无声息？

我们无法选择出生，但我们可以选择未来；外因毕竟决定于内因。不论是秦始皇、毛泽东、康熙大帝，还是拿破仑、林肯、格莱斯顿，世纪墙上的伟人们，都是与你我一样的人类，都有进化了亿万年的神经系统和肌肉组织，彼此的“硬件”相差无几。那么，造成天壤之别的原因何在？在大脑中的那个“软件”部分！

本书的目的就是力图构建一个成功的“大脑软件”平台，挖掘出你身上尚未开发的巨大潜能；让你驾驶娴熟，行止有度，顺利回家。

全书共分三篇：第一篇从人性的高度，探讨成功的现象；从影响成功的三大障碍因素，系统梳理成功的基本原则。第二篇、第三篇分别从成功的两大根本，解译成功的现象和原则，让你知其所以然，真正去构建属于你自己的“软件”平台。后两篇的内容增加了一定的难度，但书中利用大量故事，竭力阐释简明，高中学历以上的人皆可领悟。

白发三千丈，缘愁似个长，人生最难的是弄清何去何从。真正的成功学不应该只是列举琳琅满目的赚钱技巧，而是应该告诉你“如何找到自己，怎么样回家”。因为真正的人生应该是去追求一种品质，去筑、去圆一个梦想，因为当你怀抱梦想并追求品质时，财富便潮水般向你涌来，成功那是自然而然的事情。笔者正是基于此，力求从根本上系统揭示成功的现象，让你真正明白成功的始末及关键，获得完全的成功法则。我坚信本书将给你一个全新的人生，但尽管如此，书中定有不足之处，希望毋吝赐教。

朋友！人生总是必须去面对一些事情，人生注定需要去完成一些使命。同明相照，同类相求，也许是命运安排我与你相遇，这不！我们已从这里开始。

我不知道来自何处，但我知道去向何方！

珠海唐家湾畔

2004年4月20日

自

序

III

目 录

第一篇 唤醒巨人	1
第一章 天性的泯灭与朗现	3
一、 人类最大的悲剧	3
◇ 大象、跳蚤与人	3
◇ 放羊娃与沙鼠	7
二、 鲜为人知的巨人	10
◇ 宝藏就在心中	10
◇ 如何开启宝藏?	13
三、 成功有乎? 无乎?	16
◇ 成功是什么?	16
◇ 成功三部曲	19
第二章 命运可以主宰吗?	25
一、 什么主宰了命运?	25
◇ 事变与“实验”	25
◇ 事实与“建议”	28
二、 为成功找一个理由	31
◇ 生活推动着每个人	31
◇ 成功昭示着每个人	35
三、 铸造成功的品质	38
◇ 最古老的成功秘诀	38
◇ 曾国藩的成功秘笈	42
第三章 生存的最高法则	47
一、 变与不变	47
◇ 猛回首: “百年中国”	47

◇ 巨大的变化又已来临	51
◇ 走出困境只需一步	54
二、 创新与学习	56
◇ 人因创新而伟大	56
◇ 成功的惟一捷径	61
◇ 向成功人士学习	71
三、 行动与决定	74
◇ 先行动起来	74
◇ 要知行合一	76
◇ 从选择开始	78
 第二篇 透视心灵	85
 第四章 心灵之谜	87
一、 奇妙的大脑	87
◇ “三脑”与“半脑”	87
◇ 意识与潜意识	92
二、 无边的法力	99
◇ 心灵路径	99
◇ “自动机器”	106
三、 大脑的心智	111
◇ 感知模式	111
◇ 理解模式	114
 第五章 人生之炬	121
一、 心态决定人生	121
◇ 心态真的那么重要吗?	121
◇ 一念之差 天堂地狱	125
二、 心态究竟是什么?	128
◇ 看不见的系统	128

◇ 扣扳机效应	133
三、 如何建立正确心态?	135
◇ 提升信念系统	135
◇ 培养两大习惯	142
第六章 快乐三源	155
一、 试问情绪何物?	155
◇ 情绪从何而来?	156
◇ 情绪是什么?	157
◇ 情绪能管理吗?	158
二、 健康在自己手中	161
◇ 5% 的健康	161
◇ 知与悟之间	163
◇ 真正的健商	166
三、 人际关系的三大境界	169
◇ 自信信人	172
◇ 自爱爱人	175
◇ 自尊尊人	180
第三篇 找到自己	185
第七章 认识时间	187
一、 时间是什么?	187
◇ 逝者如斯夫!	187
◇ 石头、沙子与水	190
二、 时间管理	193
◇ 什么是时间管理?	193
◇ 时间管理存在的问题	195
三、 时间革命	197
◇ “努力不一定有好结果”	197
◇ 选准一个结实的篮子	202

第八章 成功准则	205
一、 成功的根本原因	205
◇ 毛虫与鲸鱼	205
◇ 母亲与小孩	207
◇ 时钟与罗盘	210
二、 设定目标三原则	214
◇ 梦想不等于目标	214
◇ 大目标小困难	216
◇ 拼板玩具的启示	219
三、 如何实现目标?	220
◇ “刻骨铭心”	220
◇ 靠计划生活	226
◇ 做行动巨人	228
第九章 终极命题	231
一、 三道人生必答题	233
◇ 你想成为什么人?	233
◇ 你想拥有什么?	240
◇ 你想做什么?	247
二、 如何打造理想?	255
◇ 绘出人生蓝图	255
◇ 找到你的重点	258
◇ 撰写人生宣言	260
三、 成为→做→拥有	261
◇ 有效人生策划	261
◇ 个人生涯规则	264
◇ 必定成功公式	267

第一篇

唤醒巨人

假如一个人想要美梦成真，他首先必须醒过来。

——古老格言

19世纪末，意大利经济学家帕列托发现，在不同时期或不同国度存在一种现象，即大部分的财富流向少数人手里。这就是众所周知的“不平衡法则”，也叫做“80/20法则”。

富翁们则更加推崇“90/10法则”，认为10%的人赚取了90%的钱财。而专家指出，全世界95%的财富集中在5%的人手中，另外95%的人只拥有剩下的5%的财富。一家美国的保险公司的资料曾显示：在100人中，到65岁时，只有1人为大富豪，4人比较富有，5人还靠工作谋生，36人贫穷一生，其余54人已经死亡。

这是一个令人费解的现象。无数的事实表明，无论是财富或金钱的占

有，还是婚姻与爱情的幸福，人生的快乐与成功都存在着极大的不平衡。

我们无须去探讨这一宇宙法则的内部机制，关键的是你想要成为那5%的人，还是那95%的人？重要的是你是否问过自己：为什么有人比我成功十倍、百倍，甚至千倍、万倍？难道他们真比我聪明这么多倍吗？或许你会为别人的成功找出许多理由，不过每个走过来的成功者都知道，运气和天才与成功没有什么关系。事实上那些超然杰出的人，只是他们有意或无意中应用了成功的自然法则，而大多数人却落入错误信念的枷锁，穷其一生，也没有解脱。换句话说，大部分人一直没有醒来过，终致所得稀少、所望成空。

俄国有一句谚语：“神赐予我们核桃，却不会帮我们打开它。”也许人类对自己的认识需要一个相当长的过程。不过，每个人无法逃避汰旧更新、自然选择这一不变的宇宙规律。

无论你是何种肤色和语言，无论你在什么国家和做什么职业，如果你对自己的生活不甚满意或感到无甚成就的话，那么一定存在一个事实：你没有按照造物主所赋予的生命去再现它。也就是说，你正面临被淘汰出局的危险。现在你需要做的是赶快醒来，想想法子。

你是否真正醒来，这关乎你对生命的一份珍惜；你是否愿意醒来，这是你对自己的一份责任。一旦真正醒来，你会突然意识到存在着一种快乐和成功的生活方式；一旦真正醒来，你会顿悟成功原来就在每个人眼前，上苍没有偏袒任何一个人；一旦真正醒来，你会惊叹自己原来有如此巨大的力量，它足以让你跻身5%的成功人士之列。

第一章

天性的泯灭与朗现

一、人类最大的悲剧

◆ 大象、跳蚤与人

在地球上，最为人称奇的莫过于多姿多彩的生命。沙鸥翔集，锦鳞游泳，各种动物所拥有的非凡本能，真是让人望尘莫及。大到陆地上最大的哺乳动物大象，它灵动的鼻子、庞大的身躯，让兽中之王也怕它三分；小到细如芝麻的跳蚤，它强劲的后肢一跃，跳起的高度超过其身高的140倍，可谓世界跳高冠军了。动物的本性实在令人叹为观止！

于是，人们设法把大象从野外弄进动物园。为了防止大象逃走，起初他们用粗铁链系住大象，并拴在嵌入水泥地中的粗木桩上。被缚住的大象使尽全身的力气左突右冲，不断地拉扯木桩。它怒吼着，皮磨破了；它呻吟着，血流出来了。最后精疲力竭，动弹不得，实在让人可怜。经过一段时日，训兽师不再用粗铁链了，而是给大象系着一根未拴住的绳子，可是这头曾经想拼命挣脱束缚的庞然大物，却安然如适、无动于衷了。它为什么乖乖地呆在公园里，而不逃之夭夭呢？出现这种结果，真让人感到很奇怪！

动物学家曾做过一个有趣的实验（见图1-1）。他们把一些跳蚤放在桌面上的玻璃罩内。开始，跳蚤不断地碰到玻璃罩。一个小时后，他们惊奇地发现这些跳蚤每次上跳，都保持在罩顶以下的某个高度。当科学家逐渐降低玻璃罩的高度时，这些曾经碰过壁的跳蚤跳起的高度也随着玻璃罩高度的降低而降低；当玻璃罩接近桌面时，跳蚤已无法再跳了。三天后，当科学家把玻璃罩拿掉，观察跳蚤的行为时，惊

讶地发现跳蚤已不再跳了，甚至拍击桌子，它们也不会跳。这些“跳高冠军”怎么变成十足的“爬蚤”了呢？此情此景，更是令人大骇不已！

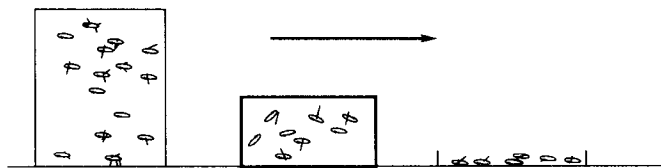


图 1-1 跳蚤的“变性”

在诧异和震惊之余，我们得到了什么启示呢？

从大象到“呆象”，从跳蚤到“爬蚤”。大象学乖了，习惯了；跳蚤习惯了，麻木了。它们“变性”了！那么它们最大的悲剧是什么？人类是否也会有这样的“变性”呢？

一直以来，人类把自己与动物的界限分得非常清楚，其实人类只不过是自然界中的一个物种而已。由于人类大脑发达，会制造工具，而处于生物进化金字塔的尖端，成为万物之灵长。

人类与各种庞大的动物群一样，也形成一个个社会，世界上的各个国家或地区，正如一个个的动物园。每个人从小都充满梦想，胸怀大志，要当名家大亨，想有一番作为，犹如大象渴望水草肥美的原野，跳蚤渴望一次次的飞跃。随着生活范围的扩大，我们将会遇到艰苦的条件和落后的观念，或是碰到专制的政府、腐败的制度和官员等等。在追求理想的过程中，便一次次地败下阵来，失望、痛苦、哀怨、无奈，犹如大象欲挣脱锁链时在怒吼、流血、呻吟；犹如跳蚤在撞向罩壁时默默“忍痛”落回桌面。

我们一次次发起冲锋，不久又一次次遇到了人们的批评、朋友的冷水、亲人的意见，仅存的一点信心也荡然无存。于是，我们找到了慰藉心灵的方式，比如：“我太年轻”、“我太年老”、“家境不好”、“口才不好”、“经济不景气”、“没有钱”、“没有学历”、“没有人际关系”等，但这些“方式”犹如未拴住的绳子和不存在的玻璃罩子。然而最终使人奄奄一息，围着麻将，迷上酒精，犹如大象最后龟缩栏中，跳蚤匍匐罩底。

有人说：“我的确不能、我的确不行、我没有那么伟大……”可是，李嘉诚他怎么行呢？13岁时父亲病故，被迫退学，靠做短工维持一家生计，最终成为华人首

富。有人唱：“没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草……”那么，海伦·凯勒她是什么呢？她是一位耳不能听、眼不能看、嘴不能说的女子，她是一个被完全关闭在这个世界之外的人，但她却成就了非凡的教育事业，激励着世界上千千万万的人……

通过一番对比分析，我们终于明白：人类作为万物之灵，具有大象、跳蚤和所有生物无法比拟的智慧与潜能，但人类形式多样的“借口”也是无与伦比的，它们是世界上最大的玻璃罩，它们是世界上最大的谎言！

由上可见，大象拥有硕大的体力，跳蚤拥有惊人的弹力，人类拥有发达的脑力，它们各有所长，但悲剧都一样。那么，它们最大的悲剧是什么？它们学乖了、习惯了、麻木了；它们的潜能被彻底埋葬、梦想被吞噬殆尽。它们最可悲之处是什么？粗木桩和玻璃罩已不复存在，而它们连再尝试一次的勇气都没有了！

呜呼！这难道不是最大的悲剧、无望的深渊吗？

美国一份心理学报告认为，20世纪最大的悲剧不是恐怖与地震，不是战争与贫穷，也不是原子弹投向广岛，而是千千万万的人从未意识到存在于他们身上的巨大潜能！

为什么这么多人如“爬蚤”一般地活着？

说白了，就是一个“怕”字。“怕”是人的本能，没有恐惧，生命将会变得十分脆弱；一点不怕，无忧无虑，是从来没有的。儿童怕父母偏心，学生怕老师考试，员工怕领导轻视。各种“怕”数不胜数。不过，一份社会学的研究报告，调查了100

位年过90岁的老人，这份报告只问了一个问题：“如果生命可以重来一次，你有什么不同的打算？”排在前三位的答案分别是：多冒险，多反省，多为后人造福。如此看来，人们如大象和跳蚤一样，“怕”过了头。

然而，大自然毕竟赋予了人类高等的智慧，总是有少数人挣脱了锁链，展现了潜能，实现了愿望，这些人就是所说的伟人。在这些伟人中，有一个让中国人感到神秘的叫毛泽东的人，其实他最大的魅力就是“爱斗争”和“不怕鬼”。1946年他提出了一个著名论断：“一切反动派都是纸老虎。”1959年他提议编选了《不怕鬼的故事》。由于不怕鬼，他忤逆抗婚，痛斥校长，驱逐张敬尧，反抗国民党。……从个人来说，这不就是“敢于尝试，冲出框框”的最好例证吗？这不就是“展现潜能，

在恐惧中呼吸不是
生活，是可悲地活着。

——奥里森·马登

实现梦想”的最好诠释吗？

毛泽东曾反复告诫人民群众要“一不怕苦，二不怕死”，但我们一直未悟到领袖语录的精妙之处。每当笔者回顾自己15年的教学生涯时，其中有10年的时间让我感到十分痛惜，因为那是人生中一段多么宝贵的日子，可是却在“怕”字中浪费掉了。在那10年中，我一直无心婚恋，就想到沿海的商潮中搏击，但却踌躇不前，不敢断然决定；加之有学校领导看重，内有老母担心劝阻，外无丝毫背景关系，正好找到令人信服的借口，而机会就这样一次次丧失殆尽。与此同时，我也发现周围的许多人天天聚在单位门口或街头路边，不厌其烦地说长道短、牢骚满腹地谈论社会。实际上，大家都似乎在等待一个安全的环境，希望所有的绿灯亮了才走出家门。结果呢，等到了什么？两个字：后悔！

当回顾过去时，几乎每个人都希望自己曾经尝试过或追求过某些事情。事实上，大多数人距离他们的目标正是一步之遥，他们所缺乏的只是一个果敢的决定而已。正是因为缺乏“不怕鬼”的精神，人们失去了许多机会，形成了各种各样的恐惧症，比如军事上的“恐美症”，足球上的“恐韩症”等。然而，如果没有“不怕鬼”的精神，怎能实现人格独立？何谈事业惊天动地？

由此可见，“自我设限”正是造成无数悲剧人生的主要根源。无数的事实证明，一个人不能获得成功，不是因家境不好，也不是因年轻或者年老。限制一个人成功的是谁呢？自己！自我设限是成功的首要障碍。当你给自己一个借口时，你就告诉了自己无法成功的理由，你也就没有成功的机会了，因为连自己都不相信自己，还有谁会相信你呢？当你给自己一个借口时，你等于向大脑下了一道命令，限制你去发挥巨大的潜能。这就像被绳子系住的大象，哪儿也去不了；像被玻璃罩盖住的跳蚤，本性消失了。

更令人担忧的是，有些父母还为子女怕这怕那：怕子女吃苦，怕子女感冒，怕子女找不到工作，怕子女挣钱不多。他们不知道正是由于他们的“怕”，扼杀了多少天赋才能；他们不明白生命的灿烂，在于它是一个奋斗的过程。或许下面这则故事能给我们更深刻的启示。

飞蛾作蛹时，翅膀不发达。当它出茧时，必须经过一番挣扎，才能使身体中的体液流到翅膀里去，让翅膀变得壮实有力，能够扇动。

有一个人恰巧看见一只虫茧正在活动。整个上午，他耐着性子，呆在旁边观察。蛾在里面奋力挣扎，一直无法挣脱，似乎再也没有出来的可能了。最后，这个人忍

不住了，就用小剪刀，把茧上的丝剪了一个小洞，让它出来稍微容易一些。果然，一会儿蛾儿很容易地爬了出来。可是，它的身体异常臃肿，而翅膀却萎缩了——可怜的蛾儿，不但不能飞翔空中，呈现出它的美丽，享受它的生命，反而痛苦地爬了一会就死了。

唉！观察者的帮助竟成了祸根！

上帝啊！人将死去，才知道原来自己从来没有生活过。

——亨利·梭罗

◆ 放羊娃与沙鼠

一位记者去到牧区采访，傍晚时分，他遇上一个放羊娃正赶着羊群回家。他无意中问了一个问题，得到的回答让他不胜感叹和深思：

记者：你天天放羊，为了什么？

放羊娃：为了卖钱呀！

记者：挣钱后，做什么呢？

放羊娃：有了钱，就好娶媳妇。

记者：娶媳妇干嘛呢？

放羊娃：生娃！

记者：生娃做什么呢？

放羊娃：放羊！

……

每个人听了这个故事后，都会不由一笑。难道这不正是大多数人的生活方式吗？——“朝八晚五”、“做二盼五”等。

许多人每天“朝八晚五”上下班，往返于住家和办公室之间，过着一成不变的两点一线的生活，成为“等下班、等薪水、等退休”的三等人。每天一大早起来，做着不喜欢，甚至极度痛恨的工作。为了一份微薄的薪水，如此日复一日地耗费40年到50年的生命。他们每个星期为别人工作五天，周末两天才是他们自己真正拥有的日子，这不就意味着5/7的生命在白白地流失吗？

观察我们的周围，你会发现大多数人的生活层次还停留在：为吃饭而吃饭，为搭车而搭车，为工作而工作，为回家而回家。他们从一个地方逛到另一个地方，事情做完了一件又一件。他们的确很忙，好像做了很多事。但是，却从未忙过自己真