

美国厚黑学 (二)

# 轻松拥有

新厚黑学教主

[美] 朱津宁

 中国友谊出版公司

美国厚黑学 (二)

[美] 朱津宁

轻松

拥有

**图书在版编目(CIP)数据**

美国厚黑学(二):轻松拥有/(美)朱津宁著. —北京:中国友谊出版公司,1999.12

ISBN 7-5057-1578-X

I. 美… II. 朱… III. 伦理学-研究 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第44207号

<b>书名</b>	<b>美国厚黑学(二):轻松拥有</b>
<b>著者</b>	美国 朱津宁
<b>出版</b>	中国友谊出版公司
<b>发行</b>	中国友谊出版公司
<b>经销</b>	新华书店
<b>印刷</b>	北京忠信诚胶印厂
<b>规格</b>	850×1168毫米 32开本 9.25印张 86000字
<b>版次</b>	2000年1月第1版
<b>印次</b>	2000年1月北京第1次印刷
<b>印数</b>	1-10000册
<b>书号</b>	ISBN 7-5057-1578-X/Z·182
<b>定价</b>	16.00元
<b>地址</b>	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
<b>邮编</b>	100028 电话(010)64668676 合同登记号:图子01-1999-1893

## 编者的话

朱津宁女士是世界级的演讲大师，出生于天津，成长于台湾，成功于美国。在美国人眼里被视为中国人，在中国人眼里被视为跻身美国的成功商人，因而赢得“通往太平洋世纪桥梁”的美誉。

我们公司1993年出版朱津宁女士的《美国厚黑学》取得了很好的发行业绩，现在推出作者继前一作品之后的又一力作《美国厚黑学2——轻松拥有》（原译名《不劳而获》）。作品见解独到、慧眼独具，尤其对激烈竞争中的勇士或陷于身心疲惫状态的奋斗者，均可在作者的娓娓道来中，感受到“创造和和谐的内在环境、滋养心智”的必要调整。

在编辑过程中，我们发现作者针对性极强地提出心灵休养和调整。为了作品的完整性，我们尽量不删改作者的原有观点。其中在向人生与事业的挑战受困的前提下，作者提出跳出陷阱，轻松拥有的观点时，略有唯心主义和宿命论的倾向，此类文字纯属作者的个人观点，敬请读者在阅读中加以甄别。

编者

1999年8月

让事情在最自然、最完美的时刻，  
以最自然、最完美的方式发生。

恭喜你！津宁。终于，有人有足够的勇气给企业界注入一些新精神。

——John Naisbitt,《大趋势》和《亚洲大趋势》作者

我们达不到目标的原因，在于太过汲汲营营地想要成功。成功的奥妙之处，正如津宁在《新厚黑学2——轻松拥有》中所揭示的，是在努力和松弛之间找到平衡点。

——Scott De Garmo,《成功杂志》发行人

在这个急速向前转动的混乱世界里，二十世纪变动哲学的名家朱津宁，减缓我们的心跳，并启发我们灵魂深处对真正持久之成功的渴望。《新厚黑学2——轻松拥有》结合万古常新的智慧与适得其时的忠告，教我们从内心走向致胜之道。

——Denis Waitley 博士,《致胜心理学》及  
《伟大的种子》作者

我认为《新厚黑学2——轻松拥有》是一部顶极巨著。我在阅读这本书时，心灵得到了转化。这真是一部大师级的著作。津宁是我们这个时代最伟大的思想家之一。

——James Andrews,哥伦比亚暨新力音乐市场行销指导

在这个心灵瞬息万变和激烈竞争的时代，对于那些出类拔萃的人，以及一心想求头角峥嵘的人来说，发展出恬淡安稳、了然一切的静听艺术，并且长于此道，乃是不可或缺的……津宁透过优美而简单的语言，为我们提供了一把钥匙，让我们开启被禁锢的生命幽光。

《新厚黑学2——轻松拥有》丰富了我们人生的各个层面，更加充实我们，使我们在事业和私人的生活领域中更具效率和生产力。

在这个疯狂和焦虑的世界中，这是一本指引你走向清明和宁静之途的书。当生活的压力让上百万人濒临崩溃边缘之际，津宁向你展示一条途径，教你如何安住于生活风暴的中心，而能从容道出：“祥和……让我的灵魂平静。”

——Les Brown, “激发先生”(Mr. Motivator)、  
作家、电视及无线电台主持人

对亚洲人来说，朱津宁是美国的诠释者。对美国人来说，朱津宁则具有东方人的智慧。

——G. 川崎, 《如何逼疯你的竞争对手》作者

在《新厚黑学2——轻松拥有》中，朱津宁以适切的观点看待工作。她把企业中的人性和灵性放在他们应该在的地方——也就是置于“唯利是图”这一点的前

面。此一洞见将使企业家们拥有终极的盈利报酬——平静的心、适应时代的能力和大量的银行存款。紧张辛劳的成功，根本不能谓为真正的成功；我们应该感激这本奇妙的书，因为它强调这个最紧要的真理。

——Jay Conrad Levinson,《游击推销术》作者



## 关于朱津宁

朱津宁是美国策略研习协会(Strategic Learning Institute)主席,亚洲市场开发顾问公司(Asian Marketing Consultants)总裁,消费者货品产国辨别教育基金会两位创始人之一及会长。她被公认是世界上亚洲哲学、亚洲商业心理学、致胜谋略方面的第一流专家。她也是在亚洲最成功的美国作家,其著作在亚洲的销路胜过如科维(Stephen Covey)、罗宾斯(Tony Robbins)和彼得斯(Tom Peters)等人的作品。她的《新厚黑学》和《亚洲人的计谋》(*The Asian Mind Game*),在澳大利亚、马来西亚、新加坡、印尼、台湾地区和中國大陸,都长年高踞畅销书排行榜。

朱津宁的作品不仅得到美国汽车大王艾科卡、德州石油大王布恩·皮肯斯等的高度赞扬,同时也受到国际媒体,如美国有线新闻网(CNN)、《今日美国》、《财务时报》、伦敦《金融时报》、《芝加哥论坛报》、《旧金山纪事报》、《西雅图时报》、《远东经济评论》、《成功》杂

志、中国《人民日报》、亚洲版《华尔街报》以及亚洲版的 *People*、*Bazaar* 与 *Vogue* (《时尚》) 等杂志的高度推崇。

多家声誉卓著的跨国公司,称朱津宁为“策略家”或“通往太平洋的世纪桥梁”。由于她被视为亚洲事务的权威,因此经常受 CNN 等知名电视台或电台之邀,对亚洲时事发表评论。1996 年美国民主党总统选举大会中,她被国际性组织“世界妇女”(Woman of the World),推举为年度杰出妇女。

朱津宁祖籍东北辽宁,出生于天津,三岁时举家由上海迁居台湾。大学时代,她曾经担任当时台湾惟一家电视公司(台视)的连续剧演员。这时,她市场开发的企业经营长才也开始崭露头角,她在课余为台湾景德制药及另外两家欧洲药厂销售商品,各医院向她下的订单之多,使得药厂得赶制到三个月后才能出货。当时她的薪津也远远超出一般中学及大学教员收入。

朱津宁于 1969 年大学毕业后移居美国,尽管这个陌生的新世界令人生畏,但是她开始攻克语言难关,学习做个美国人。她与美国国家商业电台一道制作她自己的电视节目,同时也为美国政府和《财富》杂志排列前一百名及前五百名的美国企业排行榜;此外她还以自己对中国哲学和策略思想的融通,提供演讲及咨询,作为人们应付商战和面对日常生活挑战的重要工具。

# 序

斯科特佩克(M. Scott Peck)在他的经典作品《心灵地图》(*The Road Less - Traveled*)的开场白中说：“人生困难重重！”

朱津宁在她这本注定跻身经典之林的新作《新厚黑学2——轻松拥有》中，却揭示了人生可以轻松拥有、不劳而获的面貌。

当你字字珠玑地咀嚼过本书之后，如果还无法掌握不劳而获的人生哲理，我相信至少你能理解“治灾者秘诀”所绽露的磷磷睿智：往往最浅显的，也就是最隐微奥妙的所在。因为至为单纯，所以也至为深奥。而大凡简易单纯的，我们都该轻松地加以拥抱。

朱津宁是世界知名的策略学家与观察家，她在谦和中透露着深刻的洞察力。她拥有难得的天赋，擅长用平易近人的语言与文字、用含义丰富的巧譬与隐喻，将亘古不变的真理化繁为简，勾绘出来。当然，她也就成了当今世上撰写此书的不二人选。这本书不是语言

文字的堆砌,而是勾勒人生与事业远景的一幅图绘。

《新厚黑学 2——轻松拥有》所揭示的道理,其实就像黏系我们整体社会的乳胶。我们一心想让所有事情尽遂己意,但是地球不为我们个人旋转,总是会有太多事情不如意;我们似乎是硬生生地被挤进不是由自己选择的竞技场中,但觉万般无奈,连终点在何处、何时结束都不知道;我们多数人所拥有的是一个可以遮风蔽雨的家,而不是可以任由自己掌控的人生;我们所拥有的是相片和影带里孩子们的欢笑记录,而非支持一个健康家庭所需的精神与灵性力量。

我们完全投入工作,甚至忙得昏天暗地,但是往往不清楚自己的方向在哪儿、要往哪里去;我们对付眼前的急务,却一再冷落自己内心真正感觉重要的事物;我们尝试从生活中压榨出最多(有时还是挺昂贵)的欢悦,但却无法感受到真正的快乐;有些人在不恰当的时刻里去做对的事,有的人则总是不捡时机地一直做错的事。

大多数人相信电脑会替我们省下许多工夫,好让我们有更多时间投入休闲生活和追求个人喜好。然而,这个被设计用来解决复杂事项的玩意儿,却像新高速公路带来更多车流量那样,为我们的生活带来更多的复杂性。电脑促使我们精益求精地加快分类、储存与补救资料的速度。然而电脑分析资料的速度愈快,我们决策与拿主意的速度也得亦步亦趋,跟着加速,生活压力当然也随之增大了。

在人类历史进入新的千禧年之际，我们应当再次检验自我的思考方式，重新评估自己如何回应日常生活中一次、两次，甚至更多让人措手不及的改变。随着众多令人惊异的多媒体图像侵入生活，科技已成为人与人亲密关系的公敌。

事实上，传讯及运输科技虽然让世界变得天涯若比邻，但是在这个海内一家的地球村中，地理位置再接近，也可能被菌丝般迅速蔓延的猜疑、偏见与仇视所阻隔。

在这个新时代，知识俨然是权力的表率，启蒙与灵性的力量却是促使人类变得伟大与和谐的种子，而我们则必须打破因循的陋习。我们面临的威胁，是历史上前所未有的文化枯竭。谢天谢地！朱津宁在这个当口，及时把治灾者召唤了来。

丹尼斯·伟莱(Denis Waitley)

伟莱协会(The Waitley Institute)总裁、12本非小说(包括《伟大的种子》与《心灵帝国》等)畅销书作家。他的有声书《致胜心理学》已有14种语言版本，销售达一千万套。

## 自序

在深受读者喜爱的《新厚黑学》里，我揭示了“厚”就是盾牌：保护你免遭他人责难和非议的伤害；黑就是利矛：用来跟别人和自己进行搏斗，并以此提倡积极的人生观。

我们每个人理应是一位斗士——生活的斗士。生活是一场无穷无尽的战斗，自从出生那天起，我们就选择了进入战场。我们承诺要赢得人生这场战斗，犹如身临激烈战斗却无法脱身的斗士一样，选择勇敢地迎战以确保自己的生存和胜利。我们不必喜欢战斗，我们只是被迫尽力去战斗。

我也提到坚强的性格不是自然生成的，而是如钢铁一般，在烈火之中，在铁锤与铁砧之间锻炼而成。作为一位斗士，你必须发现存在于自己身上的许多敌人。这些敌人就是人类性格上的缺陷：贪婪、愤怒、自我怀疑、自我限制、妒忌、恐惧、欲望、自私、懒惰、虚荣、虚伪、心胸狭窄。一旦你能摆脱内心的敌人，便能以宁静

与超然之力，镇定自若、通情达理地面对人生的挑战。

在《新厚黑学 2——轻松拥有》这本书中，读者将不会发现厚、黑二字。我反而是要提醒大家不要落入斗士的最大陷阱：终日卖命地工作，却一事无成，纵使竭尽全力，却总是有更多事情等待解决，以致疲于奔命。生活压力如滚雪球般越滚越大，恶性循环下去，心绪愈来愈烦乱，心灵愈来愈呆滞，肢体也愈来愈疲乏。

其实人生并非必得历经艰苦的奋斗与巨大的折磨才能达成目标，获得成功。因此，这本书在理念与精神上是对《新厚黑学》的进一步提升，说它是经由《新厚黑学》延伸出来的一种内在功法也可以，因为这本书的重点是要说明如何运用上天所赐予更高的内心智慧，解决人生及事业的挑战，达到在没有压力、不须终日劳碌的情况下，享受不劳而获的愉悦。它让新厚黑斗士跳脱出挣扎与缠斗，升华到不劳而获的奇境。

我借着一位治灾者运用灵性力量巧妙祈雨的例子，为大家揭示“不劳而获”的四大秘诀。我期望读者能因本书而大大提高“让事情在最自然、最完美的时刻，以最自然、最完美的方式发生”的机率，让好事接踵而来。

朱津宁

1997年12月

# 目 次

编者的话 1

关于朱津宁 1

序 1

自序 1

引言:轻松拥有 1

**第一项秘诀:创造和谐的内在环境 7**

秘诀 1.1:做的少,获得的多 10

秘诀 1.2:不怕活不好,就能飞黄腾达 27

秘诀 1.3:服命则能知天命 44

**第二项秘诀:滋养心智以启发人生 63**

秘诀 2.1:心躁是个好兆头 66

秘诀 2.2:宠爱你自己 81

1

目  
次



秘诀 2.3:以有易无 97

秘诀 2.4:放弃时间管理,与时间妥协 11

### 第三项秘诀:探寻内心的清静地 135

秘诀 3.1:化被动反应为安稳自控 138

秘诀 3.2:找到心灵的休息室 142

### 第四项秘诀:用灵性的神力驱动你的事业 155

秘诀 4.1:培养治灾者的灵性力量 160

第一阶段:唤醒你澎湃的直觉 165

第二阶段:点燃你创造力的火花 170

第三阶段:探索大无畏的力量 175

第四阶段:发掘爱的藏宝箱 179

第五阶段:自然而然地增进沟通技巧 186

第六阶段:享受一视同仁的祥和气氛 192

第七阶段:天人合一的境界 195

结语:坦然放下 207

附录:朱津宁的智慧箴言 213