

心理励志全书

C312.1
84 塑造自我之旅

成功是一种挑战
成功是一种境界

挑战身心教程

沈秀涛 著

四川大学出版社

(川) 新登字014号

责任编辑 徐 燕

责任校对 朱兰双

封面设计 白 翔

版式设计 东 东

挑战身心教程——独醒于世

沈秀涛 著

四川大学出版社出版发行 (成都市望江路29号)

新华书店经销 四川五洲彩印厂印刷

850mm×1168mm 32开本 12.5印张 280千字

2000年4月第1版 2000年4月第1次印刷

印数: 0001~3000册

ISBN7-5614-1825-6/B·85 定价: 19.00元

前 言

你可以拒绝太多的东西，但是却无法拒绝成功；你可以对金钱、地位、名利不屑一顾，但是却没有理由让幸福生活从自己的身边悄悄溜走。

趋利避害是人类的天性。虽然每个人可以根据自己的实际需要选择不同的生活道路，但都无一例外地、自觉或不自觉地依循着这一规则来规范自己的行为。

信息科学技术的飞速发展，社会化大生产的日益深入，个体劳动者分工的细化，是当代社会的显著特征，也是未来社会进步的依托。从这个意义上讲，个体生命的平等也就更加具有现实意义。俗话说：“七十二行，行行出状元”。只要我们有信心，只要我们愿意全身心地投入到自己的事业空间，并为之付出自己的最大努力，生命就会闪耀光华。

“王侯将相宁有种乎！”这是掀开中国历史新纪元的农民起义领袖陈胜对“世胥蹶高位，英俊沉下僚”的封建制度的最尖锐的批判，也是对“燕雀安知鸿鹄之志”者最诚挚的召唤！平凡人的成功，同样孕育着辉煌，同样散发着撼人心魄的力量！

本书正是因循生命个体成功的内在规律，撷取众多勇于突破、锐意进取的有志者的成功足迹而精心编撰的。倘若能为在纷繁复杂的现实中，有所迷茫、有点无奈的人们，带来些许动力，则我们的愿望足矣。

编 者

第一章 天降英才

确立创业意识的过程，就是自我定位的过程。时代和历史需要的正是那种敢于突破时代和历史的英才。

- ☞ 点燃方向之灯 / 1
- ☞ 关于海的思考 / 4
- ☞ 顺风顺水顺时势 / 6
- ☞ 苦涩的选择 / 11
- ☞ 外面的世界很精彩 / 15
- ☞ 不应困惑 / 19
- ☞ 环境与发展 / 23
- ☞ 螺丝定律 / 27
- ☞ 路在何方 / 30

第二章 富贵有种

卡耐基认为成为大企业家的三个条件必须不是：①富家子弟；②大学毕业生；③投机的商人。这说明一切都不是绝对的。

- ▣ 有种无种论 / 35
- ▣ 男儿当自强 / 41
- ▣ 靠近磨难 / 46
- ▣ 经验不可或缺 / 51
- ▣ 步步为营 / 56
- ▣ 最佳拍档 / 61
- ▣ 培训自己 / 68
- ▣ 路在自己脚下 / 74
- ▣ 致胜法宝 / 78

第三章 喷云直射

人体是宇宙间最大的能量宝库，健康的体魄、充沛的精力，是创造一切人间奇迹的力量源泉。

- ☞ 世纪末的忧虑 / 84
- ☞ 健康的重要意义 / 88
- ☞ 误区种种 / 92
- ☞ 健康需要自我呵护 / 96
- ☞ 健康来自于精心的管理 / 100
- ☞ 运动休闲，真正的时尚 / 105
- ☞ 饮食的重要性 / 111
- ☞ 众说纷纭话保健 / 126
- ☞ 名人养生闲谈 / 134

第四章 超越自我

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。心灵的健康，是战胜一切艰难险阻的唯一武器。

- ☞ 正确而积极的思想 / 139
- ☞ 为自己放“电影” / 143
- ☞ 与压力共舞 / 147
- ☞ 强健心灵 / 152
- ☞ 治疗病态心理 / 159
- ☞ 感谢困难 / 162
- ☞ 心理诊所 / 166
- ☞ 心理潜能的挖掘 / 171
- ☞ 引爆潜能 / 177

第五章 料敌机先

触落叶而知秋至，看梅放当晓春临。建立在观察、经验和思维之上的洞察力，是创业者捕捉机遇、逾越艰险的保证。

- ☞ 英雄与时势 / 181
- ☞ 机遇：掀起你的盖头来 / 185
- ☞ 弄潮儿向涛头立 / 190
- ☞ 鸡头与凤尾 / 194
- ☞ 勇当第一个吃螃蟹的人 / 198
- ☞ 你的心事我理解 / 202
- ☞ 莫道桑榆晚 / 206
- ☞ 生命在于运动 / 211
- ☞ 随波逐流和独醒于世 / 216

第六章 百炼成钢

鲜花与荆棘伴生、机会与陷阱相随。世界上本没有一帆风顺的阳光大道，只有不畏艰险、勇于攀登、意志顽强的人，才能最终抵达理想的彼岸。

- ☞ 苦菜花开分外香 / 222
- ☞ 千年等一回 / 227
- ☞ 你可以打败我，
但不能征服我 / 232
- ☞ 天生我才必有用 / 237
- ☞ 我依然情有独钟 / 241
- ☞ 鱼与熊掌之间 / 246
- ☞ 一勤天下无难事 / 251
- ☞ 龟兔赛跑，各得 50 分 / 256
- ☞ 傲慢与偏见 / 260

第七章 心海遨游

创造性思维是事业成功的必要条件。生命科学的研究成果证明，创造性思维并非天生，而是可以通过后天培养的。

- ☞ 雪花变成了什么 / 265
- ☞ 横切苹果与五角星 / 269
- ☞ 飞流直下三千尺 / 274
- ☞ “太难吃”饭店 / 278
- ☞ 白纸像什么？ / 283
- ☞ 我做了一个梦…… / 287
- ☞ 努雅斯的圈套 / 291
- ☞ 上帝死了之后 / 296
- ☞ 一秒钟与亿万斯年 / 300

第八章 王者无敌

孔孟学说为中国人描绘了一幅人间的极乐世界，可惜真正领略此中真谛的中国人却太少太少，相反在几千年后美洲产生了一个叫丹尼尔·古尔曼的人，他的学说很快地引起国人的注意。难道真是“外来的和尚会念经”吗？非也。

- ▣ 永远天真 / 306
- ▣ 谁与争雄 / 310
- ▣ 各人自扫门前雪 / 315
- ▣ 游刃有余 / 320
- ▣ 心有灵犀一点通 / 324
- ▣ 众人拾柴火焰高 / 329
- ▣ 去留无意任花落 / 333
- ▣ 海纳百川 / 338
- ▣ 死水微澜——大海 / 342

第九章 真心英雄

列子御风，庄子逍遥，游刃有余的境界是每个人都企图达到的。过去，人们强调“最好的防守，就是进攻”，殊不知这仅是辨识世界的一个方面。只有完全领会了退后一步天地宽的人，才是不败的强者，才是我们时代的真正英雄。

- ☞ 天地自悠游 / 347
- ☞ “蒙嘴丽莎”的幸与不幸 / 351
- ☞ 吹尽狂沙始见金 / 355
- ☞ 生活在别处 / 360
- ☞ 梦里花落知多少 / 365
- ☞ 绝响，失败如歌 / 369
- ☞ 闲云野鹤 / 373
- ☞ 乌纱的滋味 / 377
- ☞ 仗剑走天涯 / 382

第一章 天降英才

点燃方向之灯

许多人都会背诵屈子的诗句：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”人生的道路有万千条，往哪条道奋力求索呢？这是许多人都没有仔细思索和弄明白的事。

记得小时候写作文，经常写到长大了要做什么，当什么，那种幼稚的理想虽然没有根据，但毕竟是一种希冀。可到了青春年少之时，许多人已不这么想了，全然放弃了理想，没有学习，没有追求，碌碌无为而让光阴逝去，“白了少年头”时又悔当初，这是许多人的经历。如果一个人在白首叹息时又重回年青时代，那么他的成就定会斐然，他定会确立一个方向而为之奋斗，可惜这不可能。

走进众多各式不一的娱乐场所，白天夜里都是人头涌动，消费的人年龄绝对不会超过四十岁。偶尔来排解学习、工作压力自是当然，可其中许多人已是侍者相当熟悉的老主顾了，我们不禁要想，十年后他们能干什么？

这些终日沉湎于麻将、卡拉 OK、电子游戏的青年像梦游者一样无序地生活着，且不说民族的希望无法寄予斯，就是幸福的

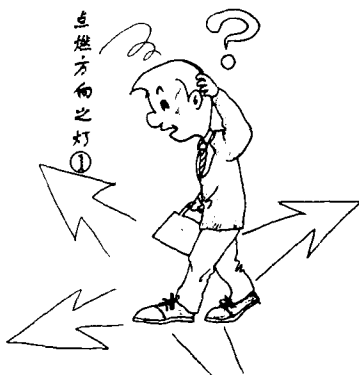
生活也将会远离他们。他们有一日可能会失去消费的钞票。

没有方向也就没有高度集中的意志力，终日“神思飞扬”于零碎事物之上，空耗精力，定无长进与发展。

确定了方向，也就有了为之奋斗的目标，且不论此目标的高远浅近，只要有一正确目标那么就着有了一种动力，有了约束思想、行为的准则。为了目标的实现人们的生活是艰辛的，全不如休闲生活那般轻

松，但却是先苦后甜的生活。想象不出，一个没有生活目标的人能成为出类拔萃之士。当然，值得一提的是确立了目标，许多弱点甚至也会为之改变。唐恩在初中时唱歌都五音不全，手鼓演奏水平也很差劲，但他在人类美德以及有关个体成功的作曲中获得了一种力量，并随之确立了成为作曲家和音乐家的目标。为实现这一遥远的目标，他独自去了“乡村音乐之都”纳什维尔。夜里在公司打工维生，白日子里就去唱片公司学习，弹奏吉它、作曲、练唱，几年后写出了非常动听的歌曲，这让他的朋友大为吃惊。就唐恩的天赋而言绝非拔尖之士，然其为目标之执著追求弥补了这一不足，使得他的歌频登畅销榜，于此，其青少年时的目标在辛勤努力下实现了。正如古人所云：“不惟有惊世之才，亦有过人之志。”

有目标的生活才是真正充实、有满足感的生活。而确立目标应切合实际，将目标定得过低轻易就实现的话易让人骄傲以至于



产生惰性，定得过高又让人举步不前，畏惧三分。确立正确又适合自身发展的目标是事关成败的关键。

应在自己所喜爱的行业中确立目标，自己所喜欢的才最有吸引力，才能让思维呈现最佳态势，注意力也更为专注。有的人为追热门而投身其中，由于不是兴趣所在，难得找到最佳状态的出现，结果折腾一番空余疲惫的身心，就如同今天一个学音乐的人跑去做文秘，一些没有多少色彩感觉的人去学电脑美术，其结果只能是成绩平平。

盲目的目标和没有目标是同样的可怕，都会导致人生的覆灭。

盲目的目标也许是没有使之成长的土壤，也许是与己心智相去甚远，但都是没有真正认清自己的非理智举动。而无方向的人是没有把握住生活的本质，没有这盏方向之灯，脚下的路就永远是黑暗的。要想过得真正幸福，真正充实，就应该明白自己做什么，并且时时谨记，而这盏方向之灯只有自己才能点燃，才能使之光亮。

你所确定的方向一定要是发自内心的，这个目标也就与自己志趣相连，你是追求大量的财富还是追求旷世名作，你是追求幸福悠闲还是渴望激烈竞争，你是追求成功还是名声，你是想博学多才还是成为某一行业的专家，这些你必须清楚。但纵观现实中忙碌的人们，为了生活之需在拼命工作，心里想着工作而忘却了心中的最爱，以至于让心中的方向模糊了，生活也就成了日复一日循环的呆板程式，也就不再有改观。所以你得在任何情况下都要抽出时间来考虑未来，以时时改变工作方法和环境。确定了方向，人生才具有动力，没有方向就会让人日益“机械化”，到若干年后才觉得该做某件事，可已经来不及了。不确定方向就会日

益懒散、消极，无法功成名就，无法让自己过得富裕悠闲与幸福。不论你今天是贫穷还是富有，不论你是有业还是无业，请一定将方向之灯点燃！

关于海的思考

改革开放卸去了桎梏于国人身上的枷锁，人们纷纷舒展筋骨，或散步，或小跑，或飞奔，人群开始大分流，形成不同的江河溪流，蔚为美丽与壮观。

有产阶层逐步形成，都市更加繁华，从吃到穿，从玩到住，发生了翻天覆地的变化。原本一些羡慕“铁饭碗”的城市居民、农民率先跃入海中，最初他们的选择可以说是一种无奈，但却结出了丰硕的果实。这下反过来让捧“铁饭碗”的人羡慕至极，也就有人开始跟着生产这样那样、倒腾这样那样，总之使生活用品日益丰富起来了，许多人的处境也变化了，并呈现几家欢乐几家愁的景象。

老傅原是某科研单位的骨干，昔日的朋友都靠各种生意小发、大发了，他也忍不住清贫的生活一个猛子下海，两年折腾下来，赚得一个身心疲惫，叹息一声：“赚钱难。”遂又回到



老本行搞起了科研，没想到一年后一项科技成果卖了二十万元，小富了。

古人有言：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”谁不想自己的生活过得富足安康，追求这种生活也是无可厚非的，但要能选准方向，下海并非是唯一挣钱的道路。“商海”无情，已淹没了无数的才子佳人。今天的社会已为各行各业各条战线的人提供了致富的机会。你说搞科研是默默无闻的老黄牛，四川大学的一女生之成果就卖了 700 万元。搞科技，一是富国、二是富民，只要你不是去研究今天与未来都无用的东西就定有所获。在日益提倡知识产权的今天，所有的知识成果都有可能转换为经济效益，只要不是伪劣产品。

君不见中国首届文稿拍卖会上魏明伦的杂文集卖了 8 万元稿费吗？而近日青年作家吴长缨的《欲望船》不是也卖了 20 万元吗？当今世界以文致富的第一人金庸以他那支如椽大笔为其写下了几十亿的资产，堪称绝代儒商、商儒。文商双丰收的还有梁凤仪，不但文坛驰名，而且商海有佳誉。他们无不是自我精心经营而来的，任何事业间绝无绝对的分界线，全看自己如何搏击。

我们知道，魏明伦先生曾有过短暂经商生涯，可他没有沉湎其间，仍畅游于戏剧创作之中。今年在京隆重推出《中国公主杜兰朵》，并与著名导演张艺谋以同题材不同艺术形式同时上演，轰动京城，名扬全球。这不是金钱可以衡量的收获，这彪炳史册的作品所带来的无形效应及声誉足可让玩弄笔墨的同仁羡慕半生了，如同以文致富的金庸的诱惑一样。而先商后以文驰名的梁凤仪女士更让人击节赞叹，她在男性世界里屹立，倾倒无数华人和洋人。他们是时代的骄子，他们都是与海有缘的儒者。

商海巨浪已溅到可以到达的任何地方，这是我们的幸运，它