



借鉴三百余个历史故事
引导你何时进、退、守、显、藏
运用启发式的进阶教程
助你找到人生的目标和方向

蜕变

——走向成功的64条法则

林柏恩◎ 著

The background features abstract geometric patterns, including concentric triangles and a network diagram with nodes and connecting lines.

借鉴三百余个历史故事
引导你何时进、退、守、显、藏
运用启发式的进阶教程
助你找到人生的目标和方向

蜕变

——走向成功的64条法则

林柏恩◎ 著

 中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

蜕变 / 林柏恩著. — 北京 : 中华工商联合出版社,
2019.1

ISBN 978-7-5158-2462-8

I. ①蜕… II. ①林… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第 015039 号

蜕变——走向成功的64条法则

作 者: 林柏恩

策划编辑: 李红霞

责任编辑: 马 燕

封面设计: 周 琼

责任审读: 郭敬梅 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2019年5月第1版

印 次: 2019年5月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 330千字

印 张: 27

书 号: ISBN 978-7-5158-2462-8

定 价: 49.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

内容简介：

在生活和工作中，我们也许曾迷失了方向，不清楚自己所面临的环境、际遇，也不知道该如何处理和应对，以致于我们看似很努力，却收获不多。

问题究竟何在，又该如何在人生的顺境或逆境里好好自处，从而发挥自己的潜力，做出合适的决定，突破人生的困境，最终找到人生的目标和方向……

本书以古鉴今，结合三百余个历史故事，一步步引导我们明晰为人处世的道理。此书并非教导我们如何趋吉避凶，而是以启发形式指导我们如何思考，如何找到自己的问题、目标和方向，如何发现自己的处境，进而分析自己面临的环境和形势，实现心理蜕变和成长。

作者简介:



林柏恩

◆ 学历和职务:

英国圣杰文大学荣誉博士【DLitt】
(DLitt: 是颁给长期对某研究作出贡献的博士); 比利时联合商学院工商管理硕士; 美国协和大学心理学硕士。

林柏恩为伊姆斯企业管理咨询有限公司主席、首席导师、“123系统课程”始创人; 广州三特博恩企业培训有限公司首席导师; 北京企业教练联合会企业教练师、训导师等。同时, 他还担任香港教育文化协进会常务会董、香港教育文化协进会永远荣誉顾问等社会职务。

◆ 社会活动:

主持商业培训(包括营销激励、团队管理、财务策划等课程), 多次教授不同的体验式课程(包括户外训练、团队创建、领袖训

练、性格分析等培训); 创立了“123”系统课程(包括启航之旅、醒觉之旅、蜕变之旅、领袖之旅等课程), 帮助数以万计的学员得到成长和改变。

策划编辑: 李红霞

责任编辑: 马燕

渠道总监: 姜越

营销企划: 张朋

团购: 王静 010-58302813

装帧设计: 周琼

▶▶▶ 前言

Preface

爱迪生曾说过：“成功是99%的努力加上1%的天才。”这话说得没错。人生要成功，非得付出大量的努力不可。然而在社会上，我们都发现了一个事实，就是很多的人都很努力地工作，但成功的人却只有少数！这个事实令我们不禁怀疑爱迪生有没有说谎。就我而言，我认为他没有。一个人能成功，努力是一个重要的因素，但问题是我们应该在什么地方努力？我们又应该怎样努力？这些关乎环境、际遇、处世的问题，需要清楚地认识并认真对待，才能与我们的努力产生化学反应，才可以将我们的潜能完全激发出来。本书将帮助你发现自己的处境，分析形势，指明方向，借着启发式的思考让你找到人生的方向和目标，辨别你现在在个人、人事、环境中的各种现象，使你在每个人生的机遇中，都找到解决方案，对未来更能运筹帷幄。

本书每一章都包括总体特征、进阶教程、要点总结三部分，可在不同的方向，给予人提醒和目标。尤在进阶教程中，针对每个人生不同的环境，引导你何时进、退、守、显、藏，又建议你在每个环境中应当如何自处，不论顺境逆境都能走得安全。每一条建议，都会给予你非常清晰的提示，只要跟随其中，自然益处良多！

本书并非教导你如何趋吉避凶，而是以启发形式指导你如何思考，帮助你做合适的决定。因为我们相信，你的潜能可以改变你的一生！所以，本书借着问题，助你了解切身的环境，了解你的需求，从而发展自己无限的潜能！过程中读者需要多加思考，不仅要阅读，更要留心书中问题背后的深意，若如此，必能得到最大的益处！

目 录

Contents

001 第 一 章 创造的力量

009 第 二 章 自然反应

016 第 三 章 困难的开始

024 第 四 章 缺乏经验

031 第 五 章 有计划地等待

038 第 六 章 冲 突

044 第 七 章 集体力量

051 第 八 章 一 体

058 第 九 章 克 制

064 第 十 章 行为表现

071 第十一章 兴 旺

078 第十二章 停 滞

085 第十三章 团 体

092 第十四章 最高权力

098 第十五章 中 庸

104 第十六章 和 谐

111 第十七章 适应

118 第十八章 修补

125 第十九章 晋升

131 第二十章 思忖

138 第二十一章 改革

144 第二十二章 优雅

151 第二十三章 衰落

158 第二十四章 回复

165 第二十五章 无知，纯真

172 第二十六章 潜在力量

178 第二十七章 滋养

184 第二十八章 质变

191 第二十九章 危险

198 第三十章 互合

204 第三十一章 引力

210 第三十二章 延续

217 第三十三章 退 隐

223 第三十四章 强大的力量

230 第三十五章 进 展

237 第三十六章 检 视

244 第三十七章 家 庭

250 第三十八章 矛 盾

257 第三十九章 障 碍

264 第 四 十 章 解 放

271 第四十一章 减 损

278 第四十二章 受 益

284 第四十三章 决 心

290 第四十四章 诱 惑

296 第四十五章 聚 集

302 第四十六章 提 升

308 第四十七章 逆 境

315 第四十八章 源 泉

321	第四十九章	变 革
328	第 五 十 章	秩 序
334	第五十一章	震 动
341	第五十二章	沉 思
347	第五十三章	发 展
353	第五十四章	下 属
359	第五十五章	全 盛
365	第五十六章	行 走

371	第五十七章	渗透作用
378	第五十八章	鼓 励
384	第五十九章	重新联系
390	第 六 十 章	限 制
397	第六十一章	启 示
404	第六十二章	谨 慎
411	第六十三章	完结之后
418	第六十四章	终结之前

第一章 创造的力量

总体特征

“创造的力量”不亚于混沌初开时的大爆炸。尤以精神及意志的力量不同寻常，这力量是来自于那份最原始的指令，无论我们那倔强的理性思维是怎样的，这力量仍会把我们带向不同的命运。

在政治或商业的事务里，你展现力量会被视为领导者或统治者，其他人会向你求取指引及辅导。你会有机会把你自己的个人欲望和社会的需要融合，然后制造秩序和安宁。你可以很容易地创造秩序和安宁。你可以很容易地创造功能职务和组织人群，从而带给他们兴旺及快乐。因为你的以身作则，你身边的人都会获得提升。

抛开所有所谓的干扰和无关紧要的小事，你一定要好好地运用这能力，不要把这超卓的“创造力”浪费在无目的的事情里。现在你做的所有事都会带领你达到更远大的目标，因此你要小心保存及运用你的资源。把握时机的技巧是成功的重要元素。经常处于随时可以行动的状态，保持鉴别能力，坚守正义，你便可洞察到时机的来临。你要知道你的行动会带来什么后果，也要知道什么时候不要采取行动，这精辟的警觉能力才是人所谓的“上智”。

在人际关系里面，你会成为中心人物。你的家人或伴侣会以你为领导，你要有信心地主动带领他们，同时，个人成长速度会加快。坚守高尚的原则及远大的理想，便能为自己提升内在的力量。

进阶教程

● 阶段一

1. 阶段特征

事物的萌芽时期，机遇及潜力初起，力量薄弱，还不能主事，应该隐忍不动，正视自己，养精蓄锐，等待时机。

2. 历史故事

潜龙伏深渊，自勉以待时

刘备是一个中国历史上尽人皆知的人物，桃园结义、三顾茅庐、草创蜀汉基业，皆为脍炙人口的佳话。但即便是这样一个英雄人物，在创业之初也有着一段辛酸的历史，也可以说是一段积蓄力量、厚积薄发的历史。

刘备乃是中山靖王之后，响当当的皇亲国戚，但因耐金夺爵而家道中落，后父亲举孝廉，官至东郡范令。父亲刘弘早亡，母亲无以养家，只能带着童年的刘备一起织席贩履，刘备就这样开始了自己清贫的童年生活。

刘备有着远大的抱负。他不爱读书，却喜交天下豪杰，与年少的公孙瓒，大富商张世平、苏双等人结交，同时他还拜九江太守卢植为师，扩大自己的影响力，为以后建立自己的军事武装奠定了基础。

3. 实现方法

①整理数据及资料；②加强锻炼及增进知识技巧；③虚心谦卑。

4. 日省吾身

①有没有收集好足够的参考资料呢？②是否整理了一份详尽的计划书？③有什么技巧需要加紧磨炼的呢？④有没有人可以求教指点的呢？⑤要成功，有哪些关键要素呢？⑥需要多少时间，才可以熟练掌握各种技巧呢？⑦如果有一件事，会导致最后事情失败，那会是什么事呢？⑧完成哪些事情，可以让你成功机会大增呢？⑨如果有一个时机比现在更好，这机会是何时呢？

● 阶段二

1. 阶段特征

经过积蓄酝酿，初具力量，头角渐露，才华初显，寻找机会以图发展。只要因循正途，越是品格道德高尚的人或事，越有一番大作为。

2. 历史故事

品高德自重，因时露峥嵘

正所谓时势造英雄，公元184年，刘备苦苦等待的时机终于到来了。这一年，不堪忍受压迫的农民揭竿而起，人数达十万余人，势力范围覆盖大部分

国土，一时间，“内外俱起，八周并发”，史称“黄巾起义”。

黄巾起义很快波及刘备所在的地方，地方官无力自保，便要求治下各村寨结营练武，训练乡勇。刘备看准时机，与关羽、张飞共同举兵，建立起了自己的军事武装。在多次与黄巾军的战斗中，刘备武装屡立战功，因军功被封为安喜县县尉，即一个县城的军事长官。至此，刘备终于看到了实现抱负的一线曙光。

3. 实现方法

①厘清个人的愿景、使命和价值观；②以利人利己的“共赢”原则为出发点；③言行一致，公平、公正、公开，以建立公信力。

4. 日省吾身

①你渴望达成的理想中的愿景是什么呢？②若真的成功，你最想与什么人分享呢？③整个过程中，最受影响的人是谁？会不会对他们造成不公平？④这件事情是基于什么使命为出发点的呢？⑤推行这件事的过程中，有没有一些价值观念作为决策的原则呢？⑥今次的行动计划，有没有需要向某些人交代的呢？⑦此事过后，有哪些人受惠，最大得益者是谁？⑧有没有人表现出支持或者同意你的想法呢？他们所持的依据是什么呢？⑨过程当中，有没有任何需要兑现的诺言呢？⑩若出现得失，你如何交代和平衡各方面利益呢？

● 阶段三

1. 阶段特征

即使有机遇和能力，也需要经历一段努力的过程，当中的专注力决定成败。所以，必须艰苦奋斗，团结同事，服从领导，多挑重担，在困难中自我成长，在艰苦中锻炼意志。

2. 历史故事

道路多艰险，世事几沉浮

刘备初露锋芒，官至县尉，但此时东汉政权已经腐败透顶，且国库空虚。很快朝廷下令，因军功入官之人必须精选淘汰，该郡督邮便想趁机遣散刘备武装。刘备得到消息后，马上要求面见督邮，但吃了闭门羹，刘备因此带兵强行闯入，将督邮捆绑起来，鞭打两百，之后与关羽、张飞等人弃官逃亡。

在后来的岁月里，刘备先后投入母丘毅、公孙瓒等人帐下，且屡有建树，但也几经沉浮。后来，黄巾军管亥率众攻打北海郡，北海相孔融派人求救，刘备领三千精兵驰援，黄巾军四散逃窜，刘备也因此声名鹊起。

公元194年，曹操以报父仇为名攻打徐州，徐州牧陶谦请求救兵，刘备再次驰援。曹操退军后，陶谦感激刘备相救之德，表奏其为豫州刺史，驻军小沛。公元195年，陶谦病故，刘备代领徐州牧。

虽然在事业上屡遭挫折，但凭借着顽强的毅力、不屈的精神，以及精准的眼光，刘备终于迎来了事业上的第一个高峰，成为一州之长。

3. 实现方法

①努力不懈，坚守行动计划；②随时提高警觉，小心行事；③不断强健振作，自我激励。

4. 日省吾身

①遇有逆境，你会保持的信念是什么？②以你对自己的了解，你的“持久力”如何呢？试着描述一下。③面对各种各样的合作伙伴，你会如何协调融合呢？④面对源源不断的要求和压力，你会如何应付呢？⑤当你疲倦不堪之时，如何能够紧守岗位，保持素质水准呢？⑥过程中最要谨慎小心的是什么呢？⑦有什么策略，可以确保有效保持体能状态呢？⑧如果有一句名言可以激励你，会是什么呢？⑨如何有效提升工作时的专注力呢？

● 阶段四

1. 阶段特征

任何事物的发展都不是直线的，而是曲折的，有起落的。我们需要在曲折中发展，在迂回中前进，因此，要有平静的心态，坚持忍耐，善于等待。要坚信前途是光明的，即使暂时没有大的跨越式发展，退而自保也是非常重要的。要特别注意对自己人格品质和道德水平的提升。这样可以兼善天下，施惠于人。

2. 历史故事

抱残以守缺，厚积而薄发

刘备入主徐州后，马上招募了万余人的军事武装。公元196年，袁术大

举进攻徐州，刘备前往迎战，但大本营却被吕布偷袭，妻子被俘虏，军士离心，再败于袁术，困顿至极。幸亏得到糜竺以家财助军，才与吕布媾和，迎回妻子，暂住小沛。

不久，吕布进攻小沛，刘备战败，不得以前往投靠与吕布为敌的曹操。曹操之前为拉拢刘备，已经表奏他为豫州牧，刘备从此被称为“刘豫州”。此后，刘备与曹操联合进攻吕布，吕布战败被杀。曹操带领刘备回到自己的大本营——许都，并表奏刘备为左将军。

在许昌的这段时间里，发生了一段后来广为人知的故事，那就是“煮酒论英雄”。当初曹操为了拉拢盟友、壮大自己，收留刘备。如今吕布已败，刘备就成了肘腋之患。刘备知道曹操疑心重，于是每日种田为业，不再过问政事。曹操派人监视刘备，得知其无心功业，但仍不放心，于是找一天与刘备煮酒饮乐。在酒席上，曹操让刘备遍数当今英雄人物，但一一贬斥，随即对刘备说：“今天下英雄，就是你我啊！”刘备大惊，失手掉落筷子。正好雷声大作，刘备趁机说：“是打雷的缘故，让我受到惊吓，掉落了筷子。”曹操听后哈哈大笑，说道：“英雄也怕打雷吗？”之后便放松了警惕。

当时正值袁术称帝自立，刘备趁机劝说曹操以汉献帝名义前往讨伐，与朱灵一起进攻袁术，后进军下邳，杀死曹操心腹、徐州刺史车胄，占领徐州，从而摆脱了曹操的控制。之后，在徐州施行仁政，受到当地百姓的喜爱，终于站稳了脚跟。

3. 实现方法

①维持良好的情绪水平，防止大起大落；②有弹性地去处理问题，顺应环境变化；③抱持积极的心态，坚韧不拔，直至成功。

4. 日省吾身

①如果过程出现波折，你最难忍受的会是什么？②如果迟迟都未见成效，你会不会放弃呢？③你觉得当障碍产生，进度停滞不前时，最重要的信念应该是什么呢？④遇有进展，你会对自己说些什么呢？⑤世事常变，你觉得自已顺应环境变化的能力强吗？⑥面对经常改变的工作要求，你要如何适应呢？⑦最能令你情绪失控的事情是什么呢？⑧如何保持“大无畏”的积极心态呢？⑨如何能够在过程中，做到胜不骄，败不馁呢？⑩如何能够确保将专注力放在受控圈而不是不受控圈呢？

● 阶段五

1. 阶段特征

凡各种元素匹配，天时、地利、人和得以协调，就会产生无穷的力量，无限的发展空间，此时必定是大展才华与能力、大展宏图之时。

2. 历史故事

龙非池中物，因时舞九天

公元208年，曹操基本统一北方，率军大举南下，希望一举统一大江南北。此时的刘备虽然势力较弱，但文有诸葛亮主持大局，武有关羽、张飞、赵云冲锋陷阵，又有皇叔正统之名，可谓天时、人和俱佳。

面对摧枯拉朽的曹操大军，刘备占领江陵，派遣诸葛亮联合孙权，凭借长江天险抵御曹军，以北方青州军为主的曹军不识水性，刘备也趁此抢占了地利之便。同年，孙刘联军火烧赤壁，大败曹军，曹操狼狈北逃，仅以身免。自此一场大战，曹操暂时无暇南顾，孙权也不得不休养生息，长江沿岸留下了大片开阔地可供刘备占据。刘备抓住时间，收复荆州四郡，再加上江陵，一共五郡在手，成了刘备建立大业的根基。

公元211年，刘备入川，三年后占领益州全境。至此，蜀汉的版图基本形成，三分天下，刘备已有其一。

3. 实现方法

①尽情发挥真知灼见，实现个人理想；②善于利用周遭各种环境，以为己用；③突破旧有框架，尝试新的领域和创见。

4. 日省吾身

①现在是不是最适合的环境呢？为什么？②现在有没有足够的人力资源来协调呢？③现在是不是最合适的时间呢，为什么？④当中有多少助力？发挥的潜力如何？⑤可发展的空间如何？最大的可能性是什么？⑥你认为各种资料应该如何协调？⑦有多少值得拓展的项目呢？⑧成功后应该如何庆祝呢？⑨会不会有一些崭新的观念出现呢？⑩三年内各项事情会以何顺序发生呢？

● 阶段六

1. 阶段特征

事物发展到极限，穷极必反，必然潜伏着盛极而衰的危机，构成了矛盾向相反的方向转化的契机。凡是偏激，到达极点，势必遭受挫折而后悔，乐极生悲。

2. 历史故事

盛极必复衰，亢龙亦有悔

公元218年，刘备率军进攻汉中，与夏侯渊、张郃相拒。翌年，于定军山大败曹军，黄忠阵斩夏侯渊。曹操闻讯后亲自带兵前来救援，刘备据险而守，另派黄忠、赵云在汉水断了曹军粮草，曹军军心大乱，不得以退兵。刘备趁机占领汉中，并派遣刘封、孟达占领上庸。

公元219年，负责守卫荆州的关羽统帅大部分荆州军向樊城、襄阳等地进发，樊城守将曹仁被困城中。曹操急忙派遣于禁、庞德前去救援。时值雨季，关羽利用曹军扎营的失误，命令荆州军建造大船，调水军集结待命。汉水果然暴涨，于禁统帅的援军被淹，全军覆没，庞德战死，于禁被擒。

此时刘备已经占领汉中，进位汉中王，关羽又打破曹军，一度迫使曹操商议迁都，以避蜀汉军队锋芒。此时的刘备可以说是志得意满，前景一片大好！然而，正如老子所言：“福兮祸之所倚，祸兮福之所伏。”军事上的连战连捷，掩盖了政治上的巨大隐患。

此时，孙权因为荆州的归属权一事，已经与刘备产生了巨大的裂痕，孙刘联盟已经摇摇欲坠。连年征战也让刘备政权国库耗损、民力惟艰。果然，就在关羽准备攻破樊城，生擒曹仁之时，孙权命令吕蒙偷袭荆州，关羽兵败被杀，刘备如断一臂。

公元222年，即刘备称帝的第二年，刘备不顾诸葛亮等人的反对，执意统兵讨伐孙权，却在夷陵之战中被陆逊所败，将军冯习、张南等战死，自己也退至白帝城。公元223年三月，一代枭雄刘备在白帝城托孤于诸葛亮，四月二十四病逝，复兴大汉基业的梦想就此破灭。