

“学习型中国——世纪成功论坛”
LEARNING-MODE 强档推出

★ 人商双赢
全球品牌经典
系列丛书01

浴

火凤凰

火凤凰——改变你的一生

PHOENIX

- 帮助您建立崭新的思维模式
- 全方位提升自我价值
- 增强目标管理、时间管理和情绪管理（消除消极、忧虑、紧张、压力等不良情绪）能力
- 掌握国际最先进的管理规划技巧
- 运用绩效管理和有效的激励机制，充分发挥员工的积极性和创造力，成为您想成就的，实现您所梦想的

苏师◎著

海潮出版社

浴

火凤凰



火凤凰—改变你的一生

PHOENIX

苏师著 海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

浴火凤凰 / 苏师著. —北京:海潮出版社,2004

ISBN 7-80151-941-8

I. 浴... II. 苏... III. 成功心理学 IV. G848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114293 号

浴火凤凰

苏师 著

海潮出版社发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)
大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本:880×1230毫米 1/32

印张:8.125 字数:160千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

ISBN 7-80151-941-8/G·170

定价:22.00元

前言

松鼠不用教就能采集果实，就能把果实囤积起来过冬。春天出生的松鼠从来没有领略过寒冬，但是秋天一到，就可以看到它忙于采集果实留待没有果实可采的冬天享用。小鸟不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞上数千里，飞越茫茫大海。

在解释这些现象时，我们通常说动物有某种指引它的“本能”。只要分析这些本能你就会发现，它们帮助动物成功地适应环境。简而言之：动物有一种“成功本能”。

我们往往忽略这样一个事实：人也有一种成功的本能，它比其他任何动物的本能都更为奇特，更为复杂。

动物不能任意选择目标。它们的目标（自我保护和繁衍）可以说是既定的。它们的成功机制也仅仅限于这些既定的对象，这也就是我们所说的“本能”。

相反，人具有动物所没有的东西——创造性想像力。因此，人作为万物之灵不仅仅是一个被创造者，而且是一个创造者。人利用想像可以设计不同的目标。只有人，才能利用想像力去指导成功机制。

我们常常认为：“创造性想像力”只适用于诗人、发明家之类的人。但是我们所做的每一件事中，想像力都是创造性的。历代伟大的思想家以及头脑冷静的实干家都承认这一事实，并善于利用，虽然他们不明白想像力为什么和怎么样去开动创造性机制。



拿破仑曾经说过：“想像力统治着世界。”格林·克拉克认为：“人类所有的才能之中，最神奇的就是想像力。”杰出的苏格兰哲学家杜格尔德·斯特华特说：“想像的才能是人类活动最伟大的源泉，也是人类进步的主要动力，……毁坏了这种才能，人类将停滞在野蛮的状态之中。”而亨利·凯瑟尔则宣称：“你可以想像你的未来。”他把他在事业上的成就归功于创造性想像起到了建设性及积极的利用。

重提这些话语，我只是想说明一件事：“你”不是一部机器。而如果非要有所形容，我选择说，“你”是一只凤凰。

一只凤凰只有经历过烈火的锤炼和烘烤，才能以百鸟之王的姿态叱咤天宇，同样，一个人只有经过一往无前的坚持和锻造，才能品尝到成功和财富的人生果实。我们时常看到一些人，生活在沮丧、痛苦、失望和彷徨中，他们沮丧于自己的努力没有马上得到回报，痛苦于人生总是布满荆棘和磕磕碰碰，失望于事情没有按照自己预先设想的那样发展，彷徨于来来往往的人海车流中。他们总是容易叹气，认为自己的担子就是比别人重，认为别人的成功很轻松，而摆在自己面前的路就是比别人的难走。而更可怕的是，这些意识和情绪进入恶性循环，一天一天把人逼进“死胡同”。

凤凰在涅槃之前也是如此，她一定也经受过心灵内外的折磨。但是很多人却不明白，失望是希望的开始，沮丧是高兴的起点，痛苦是幸福的老师，彷徨是坚定不移的领袖。任何一处断裂都不是永远的断裂，也永远不能敷衍和忽略。你是自己的老师，也是自己的学生，你发现了自己的弱点和缺点，改正它；你遇到了无法解决的困难，自己帮助自己。一个总是一帆风顺的人是不存在的，童话里也很少出现。人生就是在大海上航行，一开始你朦朦胧胧

猜测目的地的位置，然后利用根据手头的条件和太阳的位置来摸索着前进，途中会有鲨鱼和风暴出现，也会有饥饿和恐惧伴随，更有无数未知的困难和打击可能到来。但是你渴望踏上那传说中的新大陆，那里居住着勤劳的人们，蕴藏着丰富的宝藏，鸟语花香，其乐融融，眼前的困难算什么呢。

所有的困难都源于内心的困难。意大利盲人男高音歌唱家 Andrea Bocelli 在雅典奥运会的公益片中说：纵使你快过豹子，纵使你身轻如燕，纵使你能以最完美的姿势落水，纵使你可以不停地打破世界记录，你还必须承认，只有心的力量才是最强大的。是的！所谓狭路相逢勇者胜，比拼的就是心灵的力量。困难在想象中越来越大，心灵在退缩中越来越小，你离成功的彼岸就会越来越远。这是你想要的吗？当然不是！你看着凤凰展翅翱翔，曾无数次地幻想自己挥洒人生就像挥洒火焰那样自由，让生命的光华闪耀在周围，真实的情况是，凤凰已经将火焰化为身体的一部分，变成自己辉煌旋律的一个乐章。那些火花和闪光的碎片绝对不是附属品，而是内心强大力量的外溢。就如同我们在生活中看到的很多知识和魅力并重的人一样，神采奕奕，举手投足都散发着光华，但是人们却不知道他们涅槃的过程，他们的成熟和坚韧都是用痛苦的代价换来的。他们跟普通人一样，都曾面临难以熬过去的事情，但是，谁能昂起头跨过那一道门槛，谁就是胜利者。

雅斯贝尔斯说：“这个时代的新因素是，人处处都感觉到自己作为一个整体的存在，感到自身的存在和自己能力的限度，经历过人世的恐怖和自己的困境。人为自己提出根本性的问题，因寻求解脱和赎罪而临近深渊。由于意识到自己能力的限度，人为自己安排了最高的目的。”我们需要的就是那最高的目的，成为



一只展翅翱翔的凤凰，成为可以给自己和别人带来快乐乃至幸福的人，我们能够战胜自己，战胜痛苦，获得新生的希望。

在许多时候，我也会谈到“成功”、“成功的”这两个词，而我认为有必要在一开始先把它们解释一下：

我所说的“成功”与声望的标志无关，而是指创造性的成就。确切地说，任何人也不该企望“成功”，但他可以做一个“成功的”人。试图获得声望或者挂上某种勋章，以为这就是“成功”，其结果必然导致神经过敏，带来挫折和不满。努力作为“成功的”人，不仅会带来物质上的成功，而且使人满足、充实和幸福。

带着这样的渴望和认识，我写出这本书，与平时的讲课一样，我与爱好学习和热爱生活的人一起触摸我们心底善良、坚强的种子，我们要找回丢失的信心和力量和固有的力量。我们要拨开弥漫在生活和内心上空的迷雾，认识最真实的自己和世界。罗曼·罗兰说：认清这个世界，然后爱它。这就是我们努力的方向，我们不要自欺欺人，我们要敢于面对真实，并为真实摇旗呐喊。面对真实需要勇气，需要你把自己放在内心和现实的火焰中接受考验，你身体里那些珍贵美丽的部分会凸现出来，并且发生质的变化，而你那些内心的糟粕和污垢则无法承受煎熬，化为灰烬。我最大的愿望就是本书能帮助您战胜自己，从此以后，你懂得珍惜自己，深爱自己，不要敷衍做事，让一切重新开始。

从现在起，我希望你明白和确信，你就是那只凤凰，没错！

苏师

2005年5月

● 第一章 潜能涌动的时间与地点

发现生命的潜能	3
潜能运用误区：囤积知识、忽略思考	12
最大化运用潜能的力量	13
潜在的导航系统	20
成长就是再生	26
生命本无极限	28

● 第二章 把握涌动的方向

转变日常的看法	39
像主人一样生活	44
学会向往生命的高点	48
把可能性还给自己	57
失败只是一条弯道	62
自己的爱与爱自己	68
暗示是对心灵的低语	73

● 第三章 回到生命涌动的原点

- 85 心灵的智慧在于剔透
- 87 拥有花香般的生命
- 96 让结果永远成为好的
- 97 自我限制的各种姿态
- 103 用肢体来呼唤你想要的
- 105 正直和善良“不”会让步
- 107 开始行动就是最迅速的
- 108 自我意象注定的成与败

● 第四章 打开生命飞舞的可能空间

- 117 生命就是永远可能
- 121 奇迹就是你相信什么
- 126 幽默开启的可能性
- 131 平衡造就“可能”自我
- 135 “可能”只在眼前

你就是那个达成目标的人 138

“可能”在持续中实现 144

● 第五章 生命飞舞的力量

生命的第一力量——选择的力量 155

思考是一切来源 162

拓展人生的永恒力量 165

在交往中获取动力 170

接纳生命的不同 176

视觉就是你能看见什么 180

● 第六章 让生命飞舞

透视成功的素养 187

人无所谓伟大或者渺小 193

与心灵沟通 196

耐心和持久胜过激烈和狂热 198

- 202 自我修整中的修养
- 205 只有“立刻”才值得做
- 210 思诚者，人之道也
- 213 谦逊的势能
- 217 必胜之路
- 230 如凤凰一样飞舞

● 后记



PHOENIX

第一章 潜能涌动的时间与地点

发现生命的潜能

二战期间，一艘美国驱逐舰停泊在某国的港湾，那天晚上万里无云，明月高照、一片宁静。一名士兵照例巡视全舰，突然停步站立不动，他看到一个乌黑的大东西在不远的水上浮动着。他惊骇地看出那是一枚触发水雷，可能是从一处雷区脱离出来的，正随着退潮慢慢地向着舰身中央漂来。

他抓起舰内通讯电话机，通知了值日官。而值日官马上快步跑来。他们也很快通知了舰长，并且发出全舰戒备讯号，全舰立刻动员起来。官兵们都愕然地注视着那枚慢慢漂近的水雷，大家都了解眼前的情况，灾难即将来临。

军官立刻提出各种办法。他们该起锚走吗？不行，没有足够的时间；发动引擎使水雷漂开？不行，因为螺旋桨的转动只会使水雷



漂近的速度越来越快；以枪炮引发水雷？也不行，因为弹药库最靠近水雷。那么该怎么办呢？放下一支小艇，用一支小舰，用一支长竿把水雷弄走？这也不行，因为那是一枚触发水雷，同时也没有时间去拆下水雷的雷管。悲剧似乎是没有办法避免了。

突然，一名水兵想出了比所有军官所能想到的更好的办法。“把消防水管拿来。”他大喊着。大家立刻明白这个办法有道理。他们向舰和水雷之间的海面喷水，制造一条水流，把水雷推向远方，然后再用舰炮炸了水雷。

是什么让一个普通的水兵能够在间不容发的一刻化解了危机，给自己和身边的人带来平安与幸运？是什么在机智的背后发挥着作用？这个故事除了它的戏剧性以外还有什么更精彩的掩藏在背后吗？

一个水兵的智力、知识范围、记忆力、解决问题的综合能力超过了一群军官吗？很显然不是这样的。那么他怎么能够发现那个所有人都没想到的解决办法呢，如果这些所有的素质因素都并不出众？于是我们能够发现，我们所罗列出的这些“素质因素”（智力、知识范围……等等），事实上只是我们人类已经了解和认知的东西，它们可被称作：显性因素。那么如果这些“显性因素”在经过我们的一番考察之后，并不能为我们提供合理的解释，那么，我们至少就了解了一件事：一定存在着某种“隐性因素”的领域，尚待我们去认识和理解。人类的科学已经慢慢学会了承认这个世界中“隐性因素”的存在，它一开始固执地想让所有人都认为“太阳环绕着大地在运动”，后来改进了这一看法，成为延续到今天的“地球自转”等等。从而今天的科学已经不再像当初年轻时

那样鲁莽和冒失，科学真正的成长和进步恐怕并不是把楼梯变成电梯，而是意识到自己的渺小无知和未知领域的广大深邃；以及在那些未知领域中，有着无穷的隐性因素的存在。科学将它们关于人类意识的部分就称为：生命潜能。

潜能是人类原本拥有却忽略的能力，我们称之为“潜力”，它存在，但尚没有被我们充分开发与利用。潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意识。如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识整体的5%，而隐藏在冰山底下的95%的部分就是潜意识。潜意识内聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的信息。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能和宇宙法则，即人类过去所得到的所有最珍贵的生存情报，都蕴藏在潜意识里，而潜能则是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，又称“右脑意识”、“宇宙意识”，脑内革命作者春



山茂雄则称它为“祖先脑”。就是这种深藏在潜意识当中的渴望生命的巨大能量创造了上面那个故事中间不容发一刻的力量，尽管它被缓缓地阅读起来是那么平常的一件事。

人类的本性中都有一种强烈的倾向，就是希望能彻底变成自己想像中的样子。爱默生说：“一个人的个性，便是他整天所想要做的那一种人。”佛经也说：“我们一切的表现，完全是思想的结果。”潜意识如同一部万能的机器，任何理想都可以实现，但必须有人来掌握和运用它。

我们在平时耳闻目睹了很多类似的事情，就是某某人依靠爱和渴望战胜了病魔，某某人在无比艰难的困境中战胜了自我从而走向成功，这里的战胜和实现其实是等同的，爱和对生命的渴望使人变得勇敢、自信、一往无前，对自己境遇的不满和对力量的渴求使人变得大气、坚强、正直，正是这些情绪和想法激发了人的潜能，不管是有意识无意识，这种潜能的爆发都能将人带上一种积极、光明的轨道，而不是诅咒命运和自己，或者避免承担起自己和他人的生命责任。

生命潜能的挖掘同时也带来其它能力的突飞猛进。美国知名学者奥图博士说：“人脑好像一个沉睡的巨人，我们均只用了不到1%的脑力。”一个正常的大脑记忆容量有大约6亿本书的知识总量，相当于一部大型计算机储存量的120万倍。如果人类发挥出其一小半潜能，就可以轻易学会40种语言，记忆整套百科全书，获得12个博士学位。像爱因斯坦、爱迪生般的天才人物，一生中所运用的潜意识力量也不到2%。因此，不论你智商高低，有无背景，也不论你的愿望多么高不可攀，只要懂得运用这股潜在的