

中国卡耐基

潜心 25 年原创成功励志经典教程  
千余家企业数十万学员受训满意率高达 99%

# 阳光 特训

走出困境持续发展创造卓越  
个人与企业完全提升之道

——徐成功 / 著——

四大境界

境界一：内在的大山  
境界二：内在的大海  
境界三：内在的太阳  
境界四：内在的宇宙

五大智慧

智慧一：看本质  
智慧二：聚焦点  
智慧三：承受力  
智慧四：创造力  
智慧五：影响力



中华工商联合出版社

个人与企业的成长与修炼  
生存与发展的境界与智慧

# 阳光特训

## SUNSHINE TRAINING

徐成功 / 著

中华工商联合出版社

**图书出版编目 ( CIP ) 数据**

阳光特训 / 徐成功著. —北京: 中华工商联合出版社,  
2009. 1

ISBN 978-7-80249-143-4

I. 阳… II. 徐… III. 企业管理—职工培训 IV. F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000352 号

**阳光特训**

---

**作 者:** 徐成功

**责任编辑:** 刘向鸿

**编 辑:** 李建科

**封面设计:** 梵天文化

**责任审读:** 海鸿

**出版发行:** 中华工商联合出版社有限责任公司

**印 刷:** 北京京晟纪元印刷有限公司

**版 次:** 2009 年 2 月第 1 版

**印 次:** 2009 年 2 月第 1 次印刷

**开 本:** 710mm × 1000mm 1/16

**字 数:** 240 千字

**印 张:** 16

**彩 插:** 4 面

**书 号:** ISBN 978-7-80249-143-4/F · 074

**定 价:** 30.00 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. chgsicbs. 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



# 目录

## **序篇 内在阳光 生命之光**

漫漫人生岁月，难免起伏跌宕、风云难测；从生存到发展、从一般到优秀、从优秀到卓越……人们永远需要不断地补充内在阳光，开阔新的境界、增加新的智慧。

内在阳光的四大境界与五大智慧，犹如生命之光，照亮人生。

为什么人与人、企业与企业差别会那么大 / 2

心灵致胜的法宝 / 4

四大境界、五大智慧简介 / 5

化解万难的“道”与“术” / 6

25年磨一剑 / 7

独一无二的內容构架 / 7

借鉴卡耐基训练及《人性的弱点》 / 8

活用NLP（神经语言程式学） / 9

参透“信念疗法” / 9

参考企业教练与魔鬼训练 / 11

体现中国禅的“悟”性 / 11

总结先行者的兴衰沉浮 / 11

内在阳光为何诞生在深圳 / 12

## **上篇 四大境界 决定成败**

内在境界有多宽，世界有多宽。内在境界是一种习惯，可以养成也可以改变。欲改变人生与企业，须从内在境界改变开始，简单易行有效。

### **第一章 内在的大山** ——安全、踏实与自信

#### **一、如何面对你的现实与困难 /16**

某餐饮集团总裁的事业难题 /16

内在大山的踏实与力量助夏萌成功上第一课 /18

#### **二、人的问题是企业的根本问题 /19**

世界上有超过三分之二的人信心不足 /19

走出心灵不安、不满的路有三条 /22

“最大的恐惧是恐惧本身” /22

天使与魔鬼 /23

安定自己、安抚下属的法宝 /23

#### **三、内在大山的心灵引导 /24**

第一步：放松进入安祥之境 /24

第二步：象征联想，感受自然 /25

第三步：情景交融，化山为我 /26



#### 四、大山般的踏实使他们成功 /29

王石血瘤而登山 /29

事业与情感，问题交织 /30

重拾幸福人生：老公给老婆讲境界之后 /31

## 第二章 内在的大海

——开阔、接纳与化解

### 一、个人与企业出问题怎么办 /33

方董事长的三个难题 /33

方董事长究竟“卡”在哪里呢 /35

“我很累、很孤独” /35

你是如何面对问题的 /37

多数问题与情绪有关 /37

知道容易做到难 /38

如何化解团队与下属的各种问题 /39

### 二、人格历史可以改变吗 /40

人格与疾病、外貌 /40

人格历史 /41

人格可以形成，就可以改变或重塑 /43

### 三、内在大海心灵引导 /44

第一步：放松进入安祥之境 /45

第二步：找出需要化解的 /45

第三步：象征联想，感受自然 /46

第四步：情景交融，化海为我 /47

第五步：图像更迭，化解一切 /48

#### 四、内在大海化解一切 /50

人格完善了，一切迎刃而解 /50

信任危机 /55

化解顽固的“成见” /56

化解人格历史中的遗留疙瘩 /58

她决定要像水一样 /59

### 第三章 内在的太阳

#### 一、是什么让生命暗淡无光 /61

卡死于狭缝里怎可不自知 /62

一个企业倒下的背后 /64

人们为何缺乏内在能量 /65

#### 二、个人生命中的阴影 /66

缺乏内在的太阳，抑郁自杀 /66

缺乏内在太阳的婚姻 /67

缺乏内在太阳的孩子们 /69

#### 三、企业生存与发展中的阴影 70

缺乏内在的太阳，企业问题多多 /70

缺乏内在的太阳，企业沟通不畅 /71

缺乏内在的太阳，企业家心力交瘁 /72

#### 四、内在太阳的心灵引导 /73



- 第一步：放松进入安祥之境 /74
- 第二步：象征联想，感受自然 /74
- 第三步：情景交融，化太阳为我 /75

## 五、你可以拥有无穷能量 /79

- 你是你自己的上帝 /79
- 创造财富奇迹（一） /80
- 创造财富奇迹（二） /81
- 创造精神奇迹（一） /82
- 创造精神奇迹（二） /83
- 创造精神奇迹（三） /84
- 创造精神奇迹（四） /85

# 第四章 内在的宇宙

## 一、内在宇宙与方向定位 /88

- 雄才大略哪里来 /88
- 关乎生死存亡，兴衰成败 /90
- 内在宇宙与王石定位 /91
- 内在宇宙与任正非的视野 /92
- 知名企业为何消失 /93
- 我自己的三次人生选择 /94

## 二、内在宇宙的心灵引导 /99

- 第一步：放松进入安祥之境 /99
- 第二步：联想自然，感受宇宙空间 /100

第三步：情景交融，化宇宙为我 /102

### 三、内在宇宙纵横视野 /104

飞越地球，俯视天下——横向视野 /105

穿越时空，深入历史——纵向视野 /107

穿越纵横时空的个人感悟 /110

附：任正非的内在宇宙语摘 /111

## 第五章 内在决定外在

### 一、内在境界，化解一切 /113

四大境界回顾 /113

四大境界相互联系 /115

运作实例 /115

### 二、境界修炼的方法技巧 /119

面对心灵不安 /119

一般方法 /120

心灵境界修炼法 /121

境界转换法——化解问题 /125



## **下篇 五大智慧**

老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”心境生智慧，智慧生成功，成功生卓越；人生不如愿，均因智慧不足。

### **第六章 看本质**

#### **一、你是谁，你要什么 /132**

震撼人心的课程 /132

你是谁，你究竟要什么 /133

#### **二、看清本质，一切迎刃而解 /134**

看本质：事业成功、人生幸福的关键智慧 /134

看本质：帮助企业成为营销高手 /135

看本质：使他成为亿万富翁 /135

看本质：使各种人际关系得以改善 /136

#### **三、看本质要关注的几点 /137**

不同的时段里问题的本质不同 /137

不同的时代背景，问题的本质不同 /138

企业家应看清当前的本质 /138

角度和立场不同，所看到的本质不同 /139

心态不同，所看到的本质不同 /139

#### **四、四大境界助你看清本质 /140**

## 五、看本质的辅助方法 /141

质询法 /141

脱离法 /144

延迟发 /145

## 第七章 聚焦点

### 一、为什么做不到 /148

困难容易消磨斗志 /148

信心加聚焦，可以移山 /149

### 二、如何聚焦一：英明舍得 /151

精明还是英明 /151

### 三、如何聚焦二：确立目标 /153

没目标便无法聚焦 /153

先确定人生大目标 /154

中短期目标是关键 /155

确立目标的主次，平衡人生的追求 /155

如何具体地确立目标 /157

### 四、如何聚焦三：能量集中 /159

华为的专注 /160

万科的改道 /161

### 五、如何聚焦四：休整 /161

给自己休整的机会 /161



休整是为了更好地聚焦 /163

闭关休整 /163

## 六、如何聚焦五：借助四大境界 /165

聚焦若遇到难点，可进入四大境界 /165

四大境界为何能帮助聚焦 /166

## 第八章 承受力

### 一、人生不顺是常态 /168

奥运冠军的起伏 /168

高端访谈的体会 /169

不沉的船与南瓜的承受力 /170

### 二、承受压力收获硕果 /171

承受能力带来成功 /171

男人的胸怀是由委屈撑大的 /172

你承担了什么责任 /172

责任的承诺 /173

对压力或挫折的承受能力 /175

### 三、承受力越大，成就越大 /175

佛像与地砖 /176

女芭蕾舞星最爱的食物 /176

老板与员工的最大区别 /177

金刚石和石墨 /177

#### 四、生命里不可承受之重 /178

缺乏承受力，恕不录用 /180

#### 五、让承受变得轻松 /180

“不得不”与“宁愿” /181

齐瓦勃：从打工者到创业者的飞跃 /181

压力转化为动力 /183

#### 六、四大境界提升承受力 /184

## 第九章 创造力

#### 一、中国农村的一个奇迹 /187

吴仁宝的法宝：用创造力的智慧来解决困难 /188

#### 二、创造力智慧的价值 /189

改变了人生的创造之门 /190

企业要么创新，要么死亡 /191

#### 三、立刻改善你的创造力 /192

带绳索的大象 /192

四大境界与创造力智慧 /193

司马光砸缸 /194

#### 四、脑力激荡法 /195

舒勒博士建教堂的故事 /195

笔有多少种创意用途 /197

矿石与金子 /199



头脑风暴法原则 /203

## 五、其他激发创造力智慧的方法 /204

逆向思维法 /204

列举法 /205

类比法 /206

检核表法 /206

六顶思考帽法 /207

角色想象法 /207

## 第十章 影响力

### 一、人人都需要影响力 /208

《影响力的本质》为何畅销 /208

老板为何难当 /209

主管为何难当 /209

家庭问题为何日益严重 /210

### 二、影响力的核心是人格魅力 /211

什么是影响力 /211

什么是人格魅力 /212

大气与稳重 /212

胸怀要大，做事要稳 /214

信心与低调 /214

信任与负责任 /216

温馨的爱与“残酷”的爱 /217

沟通到位与沉默是金 /219



激情与热忱 /221

三、《阳光特训》快速提升影响力 /222

“四大境界”提升影响力 /223

“五大智慧”提升影响力 /225

提升影响力的其他方式 /227

后 记 /231

附 录 /233

序 篇

# 内在阳光 生命之光

漫漫人生，难免跌荡起伏、曲折坎坷；从生存到发展、从优秀到卓越……人们永远需要不断地补充内在阳光，开拓新的境界、增加新的智慧。

内在阳光的四大境界与五大智慧，犹如生命之光，照亮人生。

25年前，我曾看过一篇中篇小说，内容已经不记得了，但其题目《面对共同世界》却植进我的记忆，深深影响了我的人生。

面对共同世界，为什么有的人更成功、更卓越、更有能量，而有的人不能？

面对共同世界，为什么有的企业能做强做大，能够基业长青而有的企业不能？

面对同样的人生难题与企业难题，为什么：

有的人担惊受怕、犹豫不决，有的人却开山搭桥、果决前行？

有的人徘徊迷惑、半途而废，有的人却排除万难、坚持再坚持？

有的人辛苦异常、痛苦不堪，有的人却气定神闲、大智大慧？

有的人永远先找理由、找借口逃避问题……

有的人却能全力以赴，完成使命与目标？

## 为什么人与人、企业与企业差别会那么大

25年来，我似乎一直在探索这些人生与事业的难题，这本《阳光特训》算是交一份答卷吧。

曾经有人问我：“徐老师，你似乎很阳光？你是否遇到过困难？有过动摇、徘徊和挣扎？”我的回答是肯定的。

我也曾经问一些成功的人，“你是否遇到困难、煎熬和痛苦？”回答也是肯定的。

史蒂芬·柯维是美国研究提升人与企业效益的知名专家，科维领导中心创