



植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长

大师智慧·原创经管

江晓兴◎著



蜕变的力量



影响- [] 突破工具

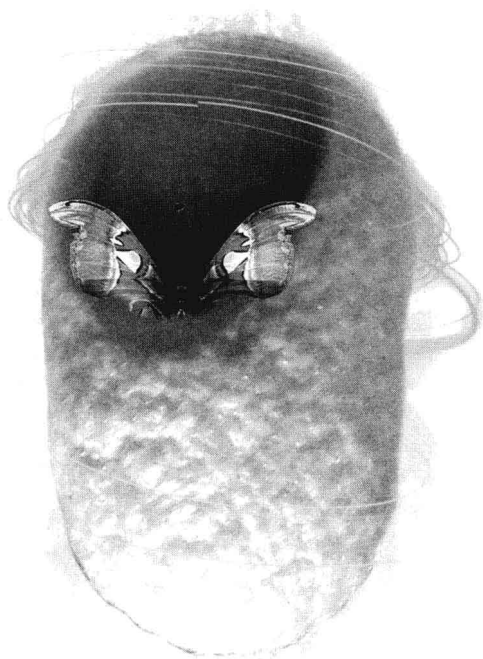
改变，不是让一个人开始失去，而是让他可以更多地拥有。

破茧成蝶、蛇蜕成长、鹰蜕新生，这些改变都给了我们一个启示：

一个勇士、一个进取者，必然追求蜕变。

蜕变让我们美丽，蜕变给我们智慧与力量，蜕变让我们新生。

中国财富出版社



蜕变的力量



影响一生的自我突破工具

江晓兴◎著

中国财富出版社
(原中国物资出版社)

图书在版编目 (CIP) 数据

蜕变的力量：影响一生的自我突破工具 / 江晓兴著. —北京：中国财富出版社，
2012. 7

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4294 - 0

I. ①蜕… II. ①江… 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 (2012) 第 107028 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 卢海坤

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4294 - 0/B · 0427

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

字 数 228 千字 定 价 28.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

没有什么是不变的，变化是这个世界唯一的不变。任何存在，无时无刻不在发生着各种各样的变化。换句话说，那些拒绝改变、害怕改变、畏缩逃避的人，实在是没有必要而且相当可笑，如果自身都在随时发生着各种变化，那又何必对变化畏之如虎？

拥抱变化！

我们的祖先最开始四肢着地行进，当他们开始变化前行方式学着站立后，并没有因为这种改变就在恶劣的生存环境中灭绝，相反，由于直立行走，人类占据了食物链的顶端。

我们祖辈最开始挥舞木棒、大刀与野兽、敌人搏斗，后来发展出了各种精妙武术；再后来，他们放下大刀与长矛，拿起了手枪火炮。现代文明与科技，更使我们的飞船翱翔九天。

我们的祖先最开始用刀在木头上刻字，后来有了毛笔，然后有了硬笔，每一次改变，都是一次辉煌与进步。如果有人因为习惯毛笔而拒绝硬笔，因为毛笔诞生了璀璨精深的书法艺术而拒绝硬笔，这人只能沉入历史的深渊。

我们的生活，相比 10 年前、100 年前、1000 年前，发生了翻天覆地、不可思议的变化，我们再不用长长的驿站，一个电话就能通达国外；再不用生火烤鼎罐，电饭锅会煮出我们需要的食物；再也不用担心油印机弄脏自己的衣物，打印机会轻松打出我们需要的文档……

变化，带给了我们无数的惊喜与便利。拥抱变化的人，才能占领未来的制高点，不被命运颠上颠下、随意玩弄。

变化意味着转变，穷则变、变则通。



变化蕴涵着机会，固有的形势并不能为我们提供突围的契机。

变化催生着成长，你的心智会更加成熟，意志更加坚强，容颜气质更加动人。

变化砥砺着进取精神，随时发生的变化，告诫我们居安思危、不断进取，否则就会失去拥有的一切，进取精神是上天馈赠人类的厚礼。

一个国家，不主动变化，不拥抱变化，就会亡国。

一个公司，不自我革新，不适应形势，就会破产。

一个人，不积极进取，不与时俱进，就会被淘汰。

从这个意义上说，固然存在就意味着改变，但正是改变，让存在得以长久地维持，让生命力永不衰竭。

改变，并不会让存在失去自身，反而强大了自我。

改变，不是让一个人开始失去，而是让他可以更多地拥有。

破茧成蝶、蛇蜕成长、鹰蜕新生，这些改变都给了我们一个启示：

一个勇士，一个进取者，必然追求蜕变。蜕变让我们美丽，蜕变给我们智慧与力量，蜕变让我们新生。

蜕变是什么，为什么要追求蜕变，怎样蜕变，蜕变最好的方式是什么，蜕变应该注意什么——这些正是本书试图揭示的问题。

作者

2012年5月

目 录

第一章 蛹哲学：蜕变的魅力	1
存在就会改变	3
每个人都要长大	5
变是为了让自己更强大	8
没有最好，只有更好	11
织茧的过程是量变的过程	14
不要小看结茧潜伏期	16
大处着眼，小处着手	19
痛苦只是一时，幸福才是一生	21
蜕变：让美丽绽放	24
第二章 习惯：形成容易改变难	27
蜕变就是与坏习惯决裂	29
习惯一旦养成，惯性的力量巨大	31
不迁就、不纵容，一开始就养成好习惯	33
良好的习惯是健康人格的基石	35
在尚未形成“自然”时就改变	37
制订个计划，并坚持	39
重视苗头，把握住第一次	41
习惯反映一个人的素质	42
养成良好的生活方式	44



那边草更绿，何不跨篱笆	47
第三章 主动出击适应新形势	51
迅速出击，坚决改变	53
莫等“穷”时方“思变”	55
把握好自己，不然别人就要来把握	57
不开心的时候，想想是不是应该“变”了	60
心里有数，眼里有活，不要老是被人推着走	62
错误的“确信”是“变”的阻碍	65
让自信成为你求变的精神支柱	67
改变主要是为了扭转败局	69
克服恐惧和担忧心理	72
第四章 被蜕变：山不过来，我必须过去	77
改变不了世界，就要改变自己	79
蜕变不是改变别人而是改变自己	81
蜕变源于自己内心的成熟	83
“绵羊型”的人社会适应性好	86
“变色龙”生存能力启示	89
许多时候，为了“适履”必须“削足”	91
人在屋檐下，必须要低头	93
站什么山头唱什么歌	95
第五章 蜕变不一定是升级	99
蜕变不一定是由坏变好	101
掌控改变的方向	103
蜕变，时时监控、不断调整	106
心理满足度决定求变欲望的强弱	108
有一种“攀比”叫“畏惧”	110
为自由而变：从束缚中解脱出来	112

吸取昨天的经验教训	114
“锦上”要不要再“添花”	117
第六章 在蜕变中让自己成长	121
蛇为什么要蜕皮	123
为什么你可以改变	126
人是在一次次的蜕变中成长起来的	128
舒适区是阻拦变革的绳索	130
不接受现实则会图变	133
不愿意放弃，就无法改变	135
不要说“总有一天”	138
第七章 因为变，才有了轨迹	141
蜕变，让轨迹清晰可见	143
“学习”与“改变”	145
不少人都有安于现状的心理	147
超意识是成功变革的捷径	150
经常提醒自己：“变”	151
独立精神和依附性	154
如何激发动机	155
改变才能使你与众不同	158
现状与“可能”	160
第八章 变化是时间的连续函数	163
时间存在的地方，变化一定存在	165
改变是宇宙的原则	168
从小到大，无时无刻不在变	171
不变是相对的，变是绝对的	173
刻舟求剑，永远找不到剑	176
千里之行，“变”于当下	177



替换，而不是抹去	180
----------------	-----

第九章 不“浮云”，平常心	183
----------------------------	------------

平常心，理性与睿智的成功之路	185
----------------------	-----

时间是工具，不是暴君	188
------------------	-----

让一切开始改变吧	189
----------------	-----

“不折腾”的前提条件	192
------------------	-----

固执己见和“水性杨花”都要批判	194
-----------------------	-----

顺其自然不等于听天由命	196
-------------------	-----

弱化操纵他人的欲望	199
-----------------	-----

绝对服从很致命	201
---------------	-----

第一章

蛹哲学：
蜕变的魅力



存在就会改变

你和多年未见的朋友邂逅，她长发飘飘，气质优雅地伫立风中，那一刹那，你恍若梦中，误以为是错觉，因为你记忆中的她，土气无知，暗淡无光，绝不是这般的明艳动人。

公司新来一位经理，竟是你的同学，那时他羞涩笨拙，在班上是那樣的不起眼，可是现在的他玉树临风，胸有成竹，指挥部署沉稳果决，对比那时的他，绝对是天壤之别，你惊叹这个世界变化真快。

你在网上点开一个大明星的“惨不忍睹照”，讶然发现，那时的她，即便是你，都觉得不过如此，可是把她这些年的照片一张张点击，越到后来，照片中的她越光彩照人，举手投足都是范儿，顾盼左右都生辉。

你重临多年未去的偏远小镇，小镇的青瓦白壁在哗哗的叶声中尽展风姿，明媚的阳光铺满一地，紫色的窗帘往外悄悄探出一角，刹那间，你误以为走错了地方，因为你记忆中的小镇，污水横流、烂泥遍地。

你不是在梦中，你不用惊叹，你不用讶然，你也不是走错了地方，一切只因她们已在时光中悄然蜕变。

蜕变，让她们退去原来的丑陋，换上高洁的新衣；让它们割除原来的柔弱，变成现在的坚强；让她们磨去原来的青涩，生出明星风范；让它们除去原来的脏破，焕发出勃勃生机。

一切只是因为蜕变。蜕变，化茧成蝶，蜕变，给鹰新生，蜕变，让丑小鸭终成白天鹅。

让我们来看下面几个小故事。

故事一：

他出身卑微，却心怀远大理想。多年前，他在1983年版的《射雕英雄传》中扮演宋兵乙，为增添一点点戏份，他请求导演安排“梅超风”用两掌打死他，结果被告知“只能被一掌打死”。这个年轻时被称作“死跑龙套”的卑微小人物，第一次当着导演的面谈到演技的时候，在场的人无一例外都哄堂大笑，但他仍然不断思索、不断向导演“进谏”，直至2002年自己当上导演。那年，他获得了金像奖“最佳导演奖”。现在，他主演的《大话西游》《喜剧之王》《功夫》都成了传世经典。

故事二：

20世纪90年代，在一趟开往西部的火车上，梳着分头、戴着近视眼镜的他看上去朝气蓬勃，内心却带有微微的彷徨。那时的他严肃乏味，常常独坐好几个小时不说话。后来转行做主持人，1998年他第一次主持的电视节目播出时，他发现自己说的话几乎全被导演剪掉了。他让身为制片人的妻子准备了一个笔记本，把自己在主持中存在的问题一一记录下来，哪怕是最细微的毛病都不肯放过，然后逐条探讨、改正。即使今天其身价已逾4亿元，成为中国最具影响力的主持人，他仍未放弃面“本”思过。

故事三：

10年前，他是大学里的“小混混”，由于经常逃课而被老师责备。毕业后被分配到当地的电信局当小职员，面对冗杂的机关工作，他感到既劳累又苦恼，后来他勇敢而果断地辞了职，然后自创网站，从而走向中国互联网浪潮的浪尖，他在2003年《福布斯》中国富豪榜中位居第一位。

故事四：

5年前的他是一个防盗系统安装工程师，依他的说法就是跟水电工差不多的工作。“有时候装监视系统要先挖洞，一旦想到歌词就赶快写一下。”当年的他就是这么边干活边写词，半年积累了200多首歌词，他选出100多首装订成册，寄了100份到各大唱片公司。“我当时估计，除掉柜台小妹、制作助理、宣传人员的莫名其妙，减半再减半地选择性传递，只有12.5份会被制作人看到吧，结果被联络的概率只有1%。”其实那1%就是100%！1997年7月7日凌晨，他正准备去安装防盗系统，有人打电话给他，那个人叫吴宗宪，同时走运的还有另一个无名小卒——周杰伦。从他和周杰伦合作的歌没人要，到要曲不要词，慢慢地曲词都要，之后单独要词，但还会有三四个作者一起写，直到最后指定要他的词。

可能你已经猜到他们是谁了，一个是周星驰，一个是李咏，一个是丁磊，一个是方文山。

每个人都要长大

或许你荫蔽在父母的溺爱下，衣食无忧，根本不用担心外面的风雨，电闪雷鸣时，父母细心地为你关好门窗。

也许你生活在严师的教鞭下，常受责骂，切齿痛恨老师的严厉无情，可你根本不知道，真正的严厉无情早被校门挡在外面。

或许你遭受了恋爱的失败，内心怨苦，觉得人心如冰、天地太冷，但当你走过风、走过雨，悄然回首时，才发现当初的一切不值一提。

或者你工作遭遇挫折，或者你人生面临难关，或许你突遭意外……你觉得无助、彷徨、失败、颤抖，觉得天地弃你，觉得生命不过如此，觉得人生了然无趣，但你是否知道，生命本在痛苦中降临，成长本在蜕变中实现，强大本在风雨中练就。所有的一切，或许本是为了让你成长、让你更强大。

父母为你关好了门窗，可终有一天，你必须独立面对风雨，你逃不过；

师长的责骂让你心存怨恨，但总有一天，你会明白那些怨恨除了说明你的幼稚外再不能说明其他，你迟早会明白；一次失恋和整个人生的风雨坎坷比起来，只不过是一段插曲，它的到来或许只是为了让你情感成熟，你不得不成熟；所有的挫折、难关、意外，都在帮助我们成长。

但仅仅是成长又如何能够，我们总有一天，必须长大。我们要独自面对一切，再没有人将我们护在怀里；我们要在险恶的环境下自己决断，再没有人替我们将一切都安排妥当；我们要承担一切行为的后果，无论这后果是甘甜还是苦涩。长大这一天，总会到来，或迟或早，无忧无虑的童年总会成为过梦。你要成就大业，必须长大，即使你只想平淡一生，但你还是逃不过长大。

我们必须长大，我们不得不长大。长大，既是上天的“早已设定”，又是后天的“势所必然”。

一个正常的人，谁能逃脱长大？

1993年，14岁的姚晨由福建歌舞剧院公费送到北京舞蹈学院进修。初到学校，因为浓重的方言她常常受人欺负。每天去食堂打饭，大师傅都会故意为难她，说他们卖的是肉包，不是“漏包”。有次学校举行文艺演出，老师让她做主持，于是就出现了下面的报幕声：“下面请听女生‘额’重唱×××。”台下立刻哄堂大笑，14岁的姚晨只能羞愧地低下头。15年后，功成名就后的她回忆起当初的讥讽，只是轻描淡写地说：“自己都莫名其妙”，这只不过是功成名就后的她历经风霜终成才后的胜者洒脱。当时的她，内心的苦涩，谁都能够感受。

受到嘲讽的她并没有放弃自己，在学习舞蹈之余，为了拓宽自己，又去学习唱歌。大概是她的方言实在让音乐老师无法忍受，便推荐她跟一个艺术学院的台词老师牛娜纠正发音。

数年之后牛娜反复地说，姚晨是她见过的学习最用功的孩子。尽管如此，姚晨的方言纠正起来依然困难重重。她不得不发狠，跪在地上苦读。长期如此的训练，渐渐地，她的普通话变得娴熟自如了。在她得以成名的热剧《武林外传》中，我们就算以鸡蛋里挑骨头的态度去评价她的普通话，也难以找到丝毫的南北方差异了。

1997年春，当姚晨参加艺术院校招生考试时，一考上榜几家艺术院校，甚至成为各个艺术院校的争夺对象。

此后，人生一阵天晴一阵雨，就在她紧锣密鼓、按部就班地复习文化课的时候，福建歌舞剧院传来消息，姚晨必须回原单位工作，不得留京深造。在姚晨后来的回忆中，没有提到当时的苦闷与挣扎，但那种痛苦与焦灼，我们应该明白。

仅仅在被窝里抱怨与哭泣于事无补，几天后，姚晨与福建歌舞院进行了艰辛的沟通与谈判，身心俱疲。高考报名结束的前两天，歌舞剧院终于答应放行，前提是姚家必须支付10万元的违约金。得到这个消息之后，姚晨跑遍了整个福州，开始四处借钱。

事情并不如意，第三天早上是最后的交款期限。可是经过清点，所有的钱凑在一起才6万多元。歌舞剧院此时态度依然强硬，没有钱就没有放行证。为此，她与这一年的高考失之交臂。不得已，只能重新回到歌舞剧院当了一个不起眼的舞蹈演员。她的爸爸也在极度焦虑中一夜白了头……

剧院的生活对于18岁的姚晨来说完全可以用安逸来形容。静下来的时候，她觉得这不是自己最终想要的生活。女孩子不可能跳一辈子的舞，与其在小地方没出息地安稳下去，不如破釜沉舟来北京开拓一片属于自己的全新空间……她下定决心再赴北京重新备战艺考。经过两年的缓冲，她已经有能力偿还歌舞剧院的巨额违约金了。而且她决定，假若考试失利的话，就脱离文艺这一行，跟着爸爸去做一名列车乘务员。

1999年，20岁的姚晨重新来到北京，开始了人生的追梦之路。几年的坎坷磨砺，一颗珍珠已然悄悄孕就。在参加北京电影学院的考试时，考题是全体考生共同完成一个名为《舞会》的小品，当时几乎所有考生在听到考题后，一齐拥上舞台翩翩起舞，只有她在大家都上舞台之后才疾步走向舞台的中央，用标准的普通话念出：女士们，先生们，欢迎你们来参加这个舞会……她扮演的主持人一下子成为舞台的中心。舞台上所有的演员不得不在姚晨的调度下进行排演。当时台上台下无不为了她的聪明与机智喝彩。最后，她如愿地被北京电影学院录取。

这时没有人会关注她刚入学时浓重的家乡口音，没有人会想起她的

“女生‘额’重唱”，大家都在回味那精彩的主持说辞，并进行不断的传说演绎，奉为经典。只有她自己明白，为了这一天，自己的内心经历了多少幽暗阴晦才走到今天的光明……

姚晨从一个小城的姑娘，成长为今日的巨星，每一步都是那样的艰辛，每一步都是一次难得的成长。离开小城，只身北上，是一次成长；忍辱负重，苦练普通话，是一次成长；不屈于命运，终离地方歌舞院，又是一次成长……

对这位一生进取的影星来说，当她回忆当初求学的艰辛时，她不知道，她的成长之路远远没完。她后来又遇到了一次又一次的成长，比如婚变，比如流言……

我们每个人都是自己那方舞台的主角。在你的舞台上，你可能无法成为姚晨，但你无法回避成长的召唤。你必须成长，无论迟早，无论主动还是被动。

既然命运的召唤无可逃脱，成长的降临不以我们的意志为转移，我们为什么不洒然一笑，拥抱成长，拥抱自己的命运呢？

毕竟，唯有成长的人，才能掌握自己的未来。没有未来的人，在这个世界上，不是那群最失意、最潦倒、最没出息的人吗？

变是为了让自己更强大

这个人的故事大家比较熟悉，这个故事的剧情也比较没什么新意。

他是一个小孩，在山中读书。苦闷的书本当然不如外面的春光诱惑力大，加上儿童天性，于是他扔下书本，偷偷下山。山脚的溪边，一位老婆婆正在用力磨着铁杵，他感到奇怪。开口问她磨铁杵干什么，老婆婆回答：“我想要做针。”他问：“这么粗的铁杵能磨成针吗？”老婆婆答道：“只要功夫深，铁杵磨成针！”他深受感动，回到山上，改变了自己怕苦偷懒的习惯，刻苦攻读，后来成了我们都知道的诗仙。