

健康心理  自助丛书

刘自觉 主编

超越人生极限的
力量和方法

走向成功

唐代兴 张振华 著



中国国际广播出版社

刘自觉主编

健康心理自助丛书

走向成功

——超越人生极限的力量
和方法

唐代兴 张振华 著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走向成功：超越人生极限的力量和方法 / 唐代兴，张振华
著. —北京：中国国际广播出版社，2003. 10

(健康心理自助丛书)

ISBN 7-5078-2256-7

I. 走… II. ①唐…②张… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 051478 号

走向成功——超越人生极限的力量和方法

著者	唐代兴 张振华
责任编辑	徐新民
版式设计	周迅
封面设计	耕者设计工作室
出版发行	中国国际广播出版社 (68036519 68053304 (传真))
社址	北京市复兴门外大街2号(国家广电总局内) 邮编: 100866
经销	新华书店
排版	楠竹文化
印刷	北京集惠印刷有限责任公司
开本	850×1168 1/32
字数	225千字
印张	10.5
印数	5000册
版次	2003年10月 北京第1版
印次	2003年10月 第1次印刷
书号	ISBN 7-5078-2256-7 / B·39
定价	18.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题，本社负责调换)

—

人，有一种美好的本性，那就是总希望自己一生快乐、幸福。因而，向往快乐和幸福的热烈情感，构成了人生的必需；追求和创造快乐和幸福的行为活动，开辟出了壮丽的丰富无限的彩色人生。

快乐、幸福的人生，一定是不断地奋斗成功的人生；

快乐、幸福的人生，必然是永远地开拓自我，追求卓越与超越卓越的人生。

然而，能够通过自己的奋斗而成功的人，能够在成功中走向更新的成功的人，能够真正生活得快乐与幸福的人，却始终是少数。这是什么原因呢？

对此，不少人把它归结为环境、背景、关系、条件、职业等因素的限制；而另有一些人却把人生的成败与荣辱、苦乐与祸福，看成是先天的、不以个人的意愿而预先就存在的命运的安排，或者是天赋使然。

果真是这样吗？

二

在《亿万富翁》一书中，收录了具有百亿元资产以上的

10位香港大亨的发迹史，在包括李嘉诚、包玉刚等在内的10位香港大亨中，有8人从贫穷的生活低层走出来，靠白手起家创造财富。《名人治学轶事》和《古今文人轶事》两本书，收录了二百多古今中外名人奋斗成功的生活轶事，在这两百多人中，绝大多数人是出身于贫寒之家，他们既没有好的生活环境和生存条件，更没有丝毫的生活与社会关系，有的恰恰是早年生活的清贫与苦寒。

这类人生现象似乎可以说明两个问题：

第一，古人曰：“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。”对于人来讲，环境的好坏、条件的优劣和关系的有无，并不是决定了人生的快乐与幸福的根本；在许多情况下，环境、条件、关系优越了，好了，反而会养成人坐享其成的惰性。而清贫、苦寒的生活起点，恶劣、艰难的生存环境，往往构成了人生的财富，成长的动力，和磨练人生品性的熔炉。

第二，相对地看，环境、条件、关系，以至于职业，对个人的生活与发展，确实是很重要的；但是，这些都不是铸造人生命运的根本因素，人生如何营造，关键还是在于自己。只要自己愿意努力，环境恶劣，可以改变；艰苦条件，可以改变和创造；没有关系，可以用对他人的真诚与爱心、行动与成就去发展关系。人生就是永远都需要勇敢与毅力、行动与付出的旅行，决不能等待，决没有凭空的奢望。等待是等不出好运气的，奢望更望不来任何不付出的生活成果与收益，这正如农民不能坐在家里等着长出粮食来、学生不能躺在床上奢望出优异的学习成绩一样。

三

快乐与幸福的生活来源于卓越的人生，而卓越的人生在于打破环境、条件的限制，超越自我生活的极限。所以，真正的

人，真正的人生，是绝不应该让环境、条件决定论这样的宿命观念来捆住自己的手脚，更不能让天才决定论这种宿命观念来束缚自己的头脑。如果我们被天才决定论所笼罩的话，那我们就会产生事事瞧不起自己的自卑心理，这样就会总是把赞许的目光转向他人，把赞美的激情奉献给别人，把自卑无能的苦恼留给自己，最后，你只能眼巴巴地羡慕别人的成功、快乐、幸福，而自己则沦为与贫困、平庸为伍。

左思年少求学无成，连他的父亲也认为天资无能，但他不服气，不服输，发奋十余载，写出《三都赋》，轰动京城，造成“洛阳纸贵”，成为魏晋南北朝一代文学大师。

爱迪生被老师判为是“天生的笨蛋”，只读了三个月书就被开除了学籍。结果呢？他却通过不声不响的奋斗，一举成为世界上最伟大的发明家。

少年爱因斯坦也比爱迪生的命运好不了多少，在小学和中学期间，都被学校认定为“最低能”的学生，但谁又会想到这个“最低能”的学生和最平常的电报局职员，却是影响人类进程的大科学家呢？

世界旅馆业大王康拉德·N·希尔顿，既无显赫的家世可以依仗，更无任何资本可以凭借，他是一个农民的孩子，却赤手空拳到美国德州闯天下。他就是凭着必然改变命运的坚定信念和追求超越卓越的工作激情，在世界经济大萧条的冲击下，建立起了全球性的旅馆业王国，推行其“谋求世界福利，反抗罪恶暴力”的人生理想。

成功地开创出世界连锁店王国的山姆·华尔顿，其独创大业的“成功秘密就是工作、工作、再工作”。而无独有偶，爱因斯坦却在总结自己之所以成为一位举世瞩目的大科学家的成功秘密就是：“思考、思考、再思考。”

明朝开国皇帝朱元璋原来是个放牛娃；美国最伟大的总统

林肯出生于一个贫苦农民家庭；毛泽东则是从山沟里走出来的；现代著名物理学家卢瑟福的父亲仅是一个乡村医生；贝多芬早年丧父，家境贫穷；而达·芬奇却从小就失去母爱；天才诗人拜伦却是个跛子……

人本来就是自己命运的主人，你要成为什么样的人，要怎样地生活，全在于你自己。俗话说得好：膏药一张，全在于你自己的熬炼。你是你自己熬炼出来的：你想把自己熬成什么样子，你最后就变成了什么样子。我们的祖先给我们留下一句警世名言：天无绝人之路。绝人之路的，永远都只有人自己。开拓人之生路者，同样只能是自己！比如学习，许多人考了100分，而你只考了70分，仅比上次考试增加了0.5分，你为什么不赞美一番自己呢？为这0.5分的新成绩而赞美，为自己的学习稳中有升而庆贺。如果这样，你准能由瞧不起自己转向了肯定自己，很快就会超越自己，超越他人；很快就会做到让别人羡慕的水平。

四

惟一决定人生命运的是我们自己。因为人类的历史实践和现代科学的大量实验证明：人的躯体和大脑蕴藏着无限的潜能。这种潜能的具体内容就是自由意志、想象、信念、个性、品性、习惯、爱心等等都是积淀在我们心灵深处的无意识能量。

从根本上讲，人与人之间的差异，不是智力的差异。人与人之间的智商差异，比起人的自身潜能来讲，则是完全可以不考虑的因素。现代心理学研究的成果表明：真正把人的差异无限度地拉大的是非智商因素，即以意志、想象、信念、个性、品格、行为倾向、习惯、爱心等等为基本内容的情商——即我们通常所讲的非智力潜能。爱因斯坦说过：人与人之间的差异

是关于时间的差异，而进一步讲，人与人之间的差异，是人如何认识自己、怎样发现自己和评价自己的态度与行为倾向性。

每个人身上都蕴藏着无限的潜能。现代科学（脑科学、心理学、行为科学和心灵学）研究表明：人类的潜能只开发出很少的一部分。世界一流的科学家、思想家和文学艺术家的潜能也只开发利用了15%左右；而对于一般的普通人，其潜能开发利用率不过5%左右。

潜能是人的真正的财富，是无价的宝藏，是人生最大的资本。善待它，有目的地开发、运用它，它就会把你的智力能力提高到更高的水平，促使你不断地开创人生的新领域，开拓出人生的新境界，永不败馁，终身快乐与幸福；如果无视它的存在，压抑它，而后它就会变成一种无形的消极力量，把你的智力能力降低到最低限度，使你处处失败，终身贫困、平庸。

五

天才就是专一、勤奋，再加上正确的方法。命运永远不是天定的，而是自己设计的，并以自己的行动去实施的结果。如何使自己也成为天才？怎样来创造出自己的好命运？如何在创造成功中超越成功、在创造卓越中超越卓越？这是这本小书所力求与你共同探讨的中心问题。如果你能以一种归零的心态和谦卑的心灵，走进这本小书所展示的无限的人生世界之中，用心去聆听，细心去体察、用灵魂去领悟、去思考与辨别，你定会发现一个全新的自我，你会塑造出一个卓越的新自我，一旦你完成了这一步，那么，你将真正可以独立人生、设计命运，把握人生和每一天，无论你的处境如何，也不管你现在的起点怎样，你都将满怀人生成功、快乐与幸福的喜悦，实实在在地迈出超越卓越的道路。

人只有自己才能证明自己有多少才能，有多大价值；人也

只有靠自己的满怀热忱与坚定勇敢，坚持不懈地去证明自己，才能真正展现自己的能力与才华、创造社会价值；人也只有终身不渝地执着于认识自我、开发自我、提升自我，才可能真正开辟出快乐、幸福的卓越人生！

我们的古人给我们留下无穷无尽的人生卓越的智慧：“取法乎下，得乎下下；取法乎中，得乎其下；取法乎上，得乎其中；取法上上，得乎其上。”这里的“法”，始终是相对人而言的，它永远只能相对人才具有意义。从这个角度看，这里的“法”事实上具有双重的含义，即既指规律，也指目标。所以，这里的“取法”，既指人生生活与行动要遵循规律——包括自然规律、生命规律、生活规律、行动的个人（性格、气质、才华）规律，又指人生行动的目标，它包括人生行动的整体目标、人生行动的具体目标。如果将这两方面的含义综合起来，那么，这“取法”二字也可以理解为顺应平常或者追求不平常：取法下下，即是顺应平庸；取法乎下或取法乎中，即是顺应平常；而取法乎上则是追求不平常；而“取法上上”，就是遵循规律追求卓越、创造卓越、超越卓越。

世界旅馆业大王康拉德·N·希尔顿是从一个乡村穷孩子而成长发展为世界旅馆业大王的，他的事业遍布全球，他的一切都得益于他永不停顿、永不满足的创造与超越的行动，然而，在这个行动的背后，支撑他的行动的一步推进、一步步超越的动力恰恰是他的行动的目标。希尔顿在自我总结超越人生经历时，他把自己的行动概括为八个方面：

一是要竭其全力去发现自己的才华，他认为，不同的才华形成了不同的行动的个性与风格，这种行动的风格才是你不断走向成就与超越的根本性力量。这正如爱默生所讲的那样：“每个人都有他自己的使命，他的才能就是上天对他的召唤中……他习惯并娴熟于某些事情，也容易把某些事情做好，说

不定这事是别人做不好的……一个人的抱负也会与自己的能力相当，而巅峰的高度，正和基础的广度成正比。”所以希尔顿说：“发扬出独具的才华，这是第一步。如果我们一味地人云亦云，没有自己的主见，表面上的成功将不足以掩盖那极大的挫败。”希尔顿在这里所讲的“发现自己的才华”，实际上是说的行动成功的第一个条件：即行动要成功与超越，首先是遵循行动的个人规律，个人的个性、气质、才华规律，以及个人的思维个性和处理事物的方法规律。

二是志向必宏大，想法要宏伟，做法要大方，梦想要远大。希尔顿认为：“你自己做的模子有多大，你所能发展的价值就有那么多。做好一个家庭主妇、好厨子、精练的木匠，不需要付出太多的精力来期盼。很多人一事无成，就是由于他们错估了自己的能力，妄自菲薄，以至于成就也缩小了。一块价值五元的生铁铸成马蹄后，可以值十块半；若制成工业上的磁针之类，必值三千多元；倘若制成手表发条以后，身价即跳跃至25万元之多。你，也正是如此。”

一个人的成就的大小是由这个人的行动的模子的大小所决定。而人的行动模子恰恰是你自己设计的，也是由你自己亲手铸造的。当你亲手铸造出什么样的行动模子，你就只能在行动中取得多少成就——这同样是一个行动的规律。伟大而卓越的人，之所以能够永无止境地追求卓越，创造卓越和超越卓越，就在于他们遵循和灵活运用这一行动的规律而已。

三是要诚实。任何行动的成功都以诚实为保证。希尔顿说：我们每个人的意念中，都具有比不骗、不谎、不偷更积极的道德观。我的母亲总是在餐桌上耳提面命两句古老的成语，一是莎士比亚的：“你若对自己诚实，日积月累，就无法对别人不忠了”；另一则是史考特的：“我们一开始撒谎，就陷入了紊乱的罗网里。”希尔顿教导我们：人生最根本的行动规律就

是诚实规律，遵循人生的行动规律，切不可把诚实抛弃于脑后，那样的话，你将最终会陷入失败之中：“自欺的人愈会欺人。只要一开欺哄别人，此后将永无止境。的确，有时候我们不能毫无遮拦，但是，几乎所有的现代精神医学理论都深信，自欺将是潜意识中烦忧的根源。”

四是要热忱。希尔顿总结自己奋斗的一生，认为热忱是构成追求卓越、创造卓越、超越卓越的行动规律，他说：“在我的经验中，热忱，是完成任何事情不可少的要件。你或许有才华，但才华也必须借热忱的精神，才能发挥尽致。热忱是一种无穷的动力，因此你需以智慧克制它，善用它，以求更进一步的表现。任何一个人，倘若他以热忱来生活，去行动，他将不知道生命的怠惰为何事。建造过伦敦 52 家教堂的大建筑师兰恩爵士，86 岁退休，他在退休后的五年时间，仍尽心于学问，努力追求文学、天文学，以及宗教上的知识。古罗马的大政治家凯图，到了 80 岁时，还学习希腊文。古希腊的历史学家布拉塔克，几乎已进衰老之年才开始学习拉丁文。意大利的作曲家威尔第到了 80 岁时，还作出了像《奥塞罗》、《孚斯塔夫》这样的不朽歌剧。以上这些行动对生命的超越性奇迹，除热忱之外，还有什么力量能够促使人的行动获得的多姿多彩的生命意义呢？所以，希尔顿指出：“每一个人都会面临困境，是什么力量集中体现他们通过试练，不断地努力工作并祷告呢？那就是生命的热忱。你必须把全部的热忱投注在生命中的一切上面，宗教、工作、家庭、消遣，只有如此，生命源源不断的力量才能涌现而出，鼓动你不断地进步。”

五是追求心灵的自由而不贪婪于金钱的满足。希尔顿用猴子的例子来说明贪婪的害处：一个装满核桃的瓶子放在猴子面前，猴子把手伸进窄口的瓶子里，满满地抓了一把核桃，结果手拔不出来，但它还是不肯把紧手放松一点，也许我们都会笑

这猴子：“愚蠢的东西，这样永远都拿不到东西的，把手稍为松开一点不就得了吗？”尽管我们都会这样笑猴子，但在实际生活中，我们不是也如猴子一样吗？所以，一个追求卓越、创造卓越、超越卓越的人，“不要使你所拥有的东西占据了你的心思意念。我曾经拥有一切，但事实上也是什么都没有。在我的圣经中，并未提到‘钱’是万恶之根，事实上，对金钱的贪欲之心才是。不只是金钱，所有物品皆如此。”“倘若你发现，你失去某样东西以后好像活不下去了，那么你最好把这样东西丢掉。如此，你才能获得真正的自由。”

拒绝贪婪，引导欲望，追求自由，这是追求卓越、创造卓越、超越卓越的又一行动规律。

六是不要过于忧虑。希尔顿认为，追求卓越、创造卓越、超越卓越的人生行动始终应该是平衡的，“思想、行为、娱乐，各个方面都是如此。懂得生活的艺术的人，既不会工作到累得要死的地步，也不至于玩乐到筋疲力尽的地步。已成习惯的忧虑者是不平衡的，就像一只衔了骨头的狗一样。所谓‘问题’，就是一种集中体现我们要去寻找解答的困扰，而找到了答案以后，我们就该平衡下来，无论身心皆是如此。不然我们只好继续困扰下去。如果你已经尽了一天当尽之责，而太阳沉落西山，你还在焦虑不已，这样是毫无用处的。

我们都希望问题能照自己的意思尽快解决，但事实上，忧虑不能解决任何问题，我们可以借着祈祷、思考、行动来解决；而不要是忧虑，那只能扩大问题，产生怨恨和自怜。”

七是要遵循时下生活的规律和时下行动的规律。追求卓越、创造卓越、超越卓越的人，永远都“不要贪恋过去，不要老是悔恨，也不要老是渴望，这等于是捆绑在过去的记忆中。昨天已去，如何从昨天的过错中吸取教益才是智慧之举。攀附在过去的光荣事迹上是不可救药的愚笨，你将会自我限制，无

法自拔。未来是无限的，过去的经验，不过是今日的基础罢了。一个走路常常回头后顾的人，是很容易失足跌倒在阴沟里的。”

八是尊重每一个人，不要轻视任何一个人，哪怕这个人远不如你，哪怕这个人是你所讨厌的人，你都要学会对他的尊重。这是你追求卓越、创造卓越、超越卓越的行动原则。“我们多半仅从外表看人，往往不能亲自地去透彻了解他人的卓越之处，他的理想、他的痛苦，甚或他的优缺点。若我们能多去了解别人，那么我们就更能体会什么叫做：爱我们的邻居，就如爱自己一般。”

以上八个方面是希尔顿追求卓越、创造卓越、超越卓越的基本行动准则，他的这些基本的准则，可以说是真正的“取法上上”，所以，他用他的有限的一生，开创了从一个乡村孩子成为世界旅馆业大王的人生事业。如果我们细心地品味一下，世界上哪一位追求卓越、创造卓越、超越卓越的人，不都是因为遵循了这些“上上”的法与规——来作为自己的行动原则呢？如果你要想成为其中的一员，那就“取法上上”吧！

超越人生的意义 与价值

人，是世界上最可宝贵的；我，是世界上独一无二的人，把自己当人看并努力使自己成为完整的人，以生生不息的生活创造骄傲，用热情的行动开辟人生生长的伟大，这即是平凡人生中伟大人性光辉的再造。一旦您拥有这样无与伦比的人性光辉，没有什么东西能够阻挡住你向超越性成功的生命目标迈进。

这是一本探讨人生的小书。而关于人生方面的问题，我觉得最重要的问题，是关于如何使自己把自己当人看和如何使自己成为真正的人，以及如何把他人当人看和如何使他人成为人的问题。我们今天所生活的世界，是一个喧嚣着冲动、浮躁的世界，在这样的世界里求得生存，不少的人成天忙忙碌碌却又一事无成；痛恨庸俗市侩却又热衷于追逐蝇头小利；否定严肃、嘲笑价值，但内心深处却渴望得到财富。其生活始终处于一种无形的矛盾之中而不能觉察，根本的原因在于对人生没有明确的定位，缺乏对自我人生态度的认知。

在如何把自己当人看和如何使自己成为人，以及如何把他人当人看和如何使他人成为人这两个问题上，最根本的还是前者。因为一个人只有具有把自己当人看的品格和力量的时候，才能把他人当成人看；只有具备了使自己成为人的条件的时候，才可能使他人成为人。所以，本书所思考的基本主题是：当我们成为这个生命世界和人的世界之一员时，如何才能自己把自己当人，如何才能使自己真正成为人。

第一节

生命诞生的事实与人生行动的价值目标

任何一个人，其成为人之前，首先是生命的诞生：生命的

诞生为人的产生创造了物质条件（即肉体）和提供了心灵、精神基础。因而，人的产生是以生命的诞生为前提、为基础的。对人的思考，首先是对生命的思考；我们每一个人，要能够把自己当人看和使自己成为人，其首先是要对生命事实本身的正确意识（认识）。

生命永远都是以个体的形式产生和存在的。生命的产生标志着生命的存在，生命的存在本身既是结果也是原因，因而生命之于我们每个人来讲，既不需要证明，也无法证明，一切证明生命存在的合理性与否，都是思维的荒谬。如果有能够证明出生命的存在是否合理的理论，也必定是一种荒谬的理论。

生命的诞生就是一切，生命的存在引发出一切。一切都是以生命的存在为开始，一切又都归结于生命的存在。因为，就其根本而言，惟有生命的诞生，才产生了人；惟有生命的存在，才产生了世界；也惟有生命的存在，才产生了目标，或者更准确地讲，因为生命的存在，才创造了目标。生命相对其世界而言，他的存在就是他自身的活动过程与状态的整体呈现。因而，生命的存在是现实的，生命的目标是指向未来的——生命的自身活动所展现出来的状态与过程的指向性，这就构成了生命的目标本身。从生命现实向生命目标（即未来）之展开——就创造了价值。因而，价值是生命自身的创造物，是生命行动的内在指向。

生命永远都是血肉之躯，这是一个不需证明的客观事实。生命的这一客观事实，决定了生命的诞生和存在必须具备相应的条件——即生命必须有所依凭才能够构成其生命，生命也必须有所依凭，才能够存在，才能够创造出目标和发动出指向目标的行动。

生命诞生和存在的依凭是什么呢？

首先，生命是一种存在形式。生命的存在性决定了他必须

具备产生生命和维持生命的自然机体。这个自然机体包括两个方面：一是生命的有机的自然机体——即生命的物质机能——肉体。这是生命的个体性载体。这是生命获得个体化、个性化、人格化的先决条件。二是生命的无机机体——即生命的存在机能——自然界。自然界使生命获得了存在的根基，并为生命的存在与行动提供了潜在的物质条件。同时，由于生命的无机的机能，使生命与世界、与他人、与其他生命形式共同生存提供了舞台背景和相联系的纽带。

其次，生命是一种自身消耗能量和向自身积聚能量的存在形式。即每一个生命的诞生，就必须走向存在，而生命走向存在的过程，就是需要吃、穿、住、行的物质资源的过程，就是不断地消耗吃、穿、住、行的物质资源来聚集生命的能量，并不断地消耗生命能量来摄取吃、穿、住、行，以及自我生命繁衍的过程——生命就是这样一种自我消耗能量和聚集能量的存在形态。由于生命的这一存在性特征，也就决定了生命的存在必须有相应的物质基础——它包括各种外界物质或原料，以及对外界物质或原料的创造活动。

第三，一般来讲，生命存在所需要的物质基础，是由他的存在机能——大自然界所赋予。但由于人的生命对物质资源需要的特殊性，和大自然界所能给他提供的物质资源的有限性和匮乏性，因而，外界物质或原料远远不能满足于他的存在的需要，在这样一种状况下，生命的存在还需要具备另一个条件——即创造物质或原料的能力与活动。

在生命诞生和存在的三个条件里，第一个条件是完满的；第二个条件是残缺的；第三个条件是虚空的，是完全需要生命自身去填充的。然而，如果我们进一步考察，生命得以诞生和存在的这三个条件又不是彼此孤立的，而是相互联系的，相互递进的：由于第一个条件的完满性，才构成了第二个条件的残