

21 天生涯改造计划

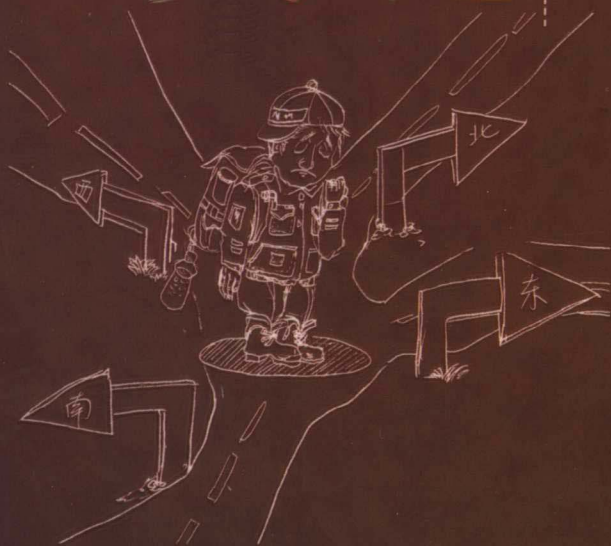
1

Zhuoyue
Rensheng
De Guanjian

卓越人生的 关键

尚致胜◎著

什么是卓越的人生，
怎样才能得到卓越的人生
21天改变你的命运



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

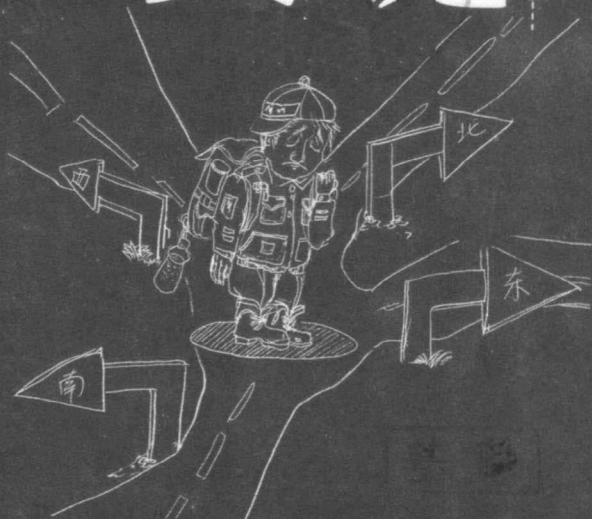
21 天生涯改造计划

Zhuoyue
Rensheng
De Guanjian

卓越人生的 关键

尚致胜◎著

什么是卓越的人生，
怎样才能得到卓越的人生
21天改变你的命运



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

卓越人生的关键/尚致胜著. —北京:北京大学出版社,2005.8

(21 天生涯改造计划丛书)

ISBN 7-301-09517-1

I. 卓… II. 尚… 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(2005)第 093288 号

书 名: 卓越人生的关键

著作责任者: 尚致胜 著

责任编辑: 李 宁 徐文宁

标准书号: ISBN 7-301-09517-1/F·1184

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学内 100871

网 址: <http://chs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 58874097

电子信箱: pw@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.875 印张 40 千字

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

序 言

每天我们在为我们以为的幸福、快乐、成功而劳碌着，奔波着，可是为什么那么多的人在得到这些幸福、快乐和成功后却感觉生命的脚步突然没有了方向，好像到了无路可走的境地了，这大概就是迷茫吧。那么为什么在得到了我们一直渴望拥有的生活之后会有这样的失落感呢……

我时常会与我的朋友、伙伴们分享一个问题：如果我们的生命在此刻就要停止了，是不是还会有一些遗憾？大多数的回答——是。那么你呢？

很多年前我也一样，是一个人生的行路人，义无反顾的走着属于自己的路，胸怀美好的愿望和无比的激情，换来的却是一次次与当初心怀所想相去甚远的经历。我也看到身边太多的人徘徊甚至迷失在自己的路上，在一团迷雾中辨不清方向……直到十七年前，我有机会与研究人生的世界顶尖大师们一起学习和探究那些人生的智慧、生命的快乐和成

功的奥秘，其间经过十几年来身体力行的感悟，以及近千场演讲及课程的分享，使我坚信这些人生的智慧完全可以改变我们的生活，改善我们的生命。

我相信，这些智慧的结晶也必将能帮助更多的人提升生活和生命的质量，迈向平衡式的卓越人生。这也是我十七年来并且将直至我生命终止的那一刻都不歇不弃的人生目标。

我想，我们正在经历的这一生应该是一种平衡状态的人生，是身心健康、事业发展、感情婚姻、亲子教育、人际关系和物质财富六个方面的和谐。平衡，说来好像是一种简单平实的状态，却包含着近乎伟大的生活哲理。这就好像我们在学校里学习的时候，要学好语文、数学、地理、历史各个学科，避免偏科才能成为优等生一样，在生活中也需要平衡我们的各个方面，从而获得一种综合的、整体性的生命素质的完善。我们生活的烦恼和快乐几乎都与这六大主题有关，这也是我们之所以迷茫失落的缘由所在。因此，能否全面的修好这六门课，将关系到我们一生的快乐和幸福。

我清楚地知道，自己就像一名行者，在人生的旅途上漫漫前行，认真地走着每一步，每一步都浸没

着我对于人生、对于生命的虔诚，所以这一路走来我无所遗憾。以后的路我将依然坚定而执着地走下去，并愿意我们一起走下去，彼此并肩过往于这充满挑战与新鲜期待的人生之路。此时，愿我对于生命的感悟已点燃你那份久违的为信念为卓越而曾经执着的激情，那么，让我们同行。

天使为什么会飞呢？我想不是因为有翅膀，而是因为天使没有包袱。我们这一路走来是不是因为背负了太多原本不必背负的犹豫、迟疑、困惑，是不是还在默许着那些平淡生活的摆布，是不是以为梦想和希望已经是谈笑间说说的话题了……但是我相信，纵然我们不是天使、没有翅膀，却有一种力量能够让我们飞翔，只要我们愿意，愿意以卓越的人生作为我们生命的方向，并同我一样为此坚定，为此展开我们心中的那一双充满力量的羽翼……翱翔……

尚致胜

2005年夏于北京

乐观的人在每种忧患中都看到一个机会，悲观的人在每个机会中都看到一种忧患。

——佚名

人生处处有机会

在一个小镇上，有位老人把他的两个儿子叫到跟前。

“你们俩年纪也不小了，该到外面闯闯啦！”他这样说道。

这两个儿子就遵从父命，前往繁华的大都市。

没过两天，大儿子便回来了。

“怎么回事？你为什么回来了？”老人有些吃惊地问。

“爹爹，你不知道，那儿的物价实在太可怕啦！连喝个水都得花钱买呢！以后在那儿生活怎么吃得消！”

没过多久，二儿子则拍了封电报回来：“爹爹，这里可真是遍地黄金呢！连我们喝的水都可以卖钱哩！我这阵子不打算回来啦！”

又过了几年，二儿子在大都市发了财，他掌握了大部分的矿泉水及蒸馏水市场，成为富甲一方的大财主。

什么是 NLP

这里首先为大家介绍一个很重要的基本观念：神经语言程式学(NLP)。它是目前全世界最先进的一门心理和行为科学。在这 21 天生涯改造计划中，大多数训练内容都是以神经语言程式学这一门学问和行为为基础。我们把它用在你的事业发展、职业生涯规划、家庭婚姻、人际沟通、理财以及身心健康等方面。

NLP 是怎么来的呢？1971 年在美国加州大学，两位创始人——一位是理查德·班德勒(Richard Bandler) 博士，他是一位电脑程式学家；另一位是约翰·格林德(John Grinder) 博士，他是一位语言学家——在一个很偶然的机会就把 NLP 这样一门学问给开闯出来了。一开始，

NLP 在行为和心理障碍调整方面应用得非常多,之后经过世界上许多对此感兴趣的人不断进行研究和推广,在 30 多年后的今天,NLP 已经被推广到 60 多个国家,应用于许多领域,包括组织和个人等。

在世界 500 强企业中几乎有一半的企业都在某种程度上应用到了 NLP。NLP 也可应用于个人,不管是在行为或心理障碍的调整、诊疗方面,还是在家庭、婚姻、两性关系或亲子教育等方面,NLP 都能够切实地帮助人们。

成功是一种习惯

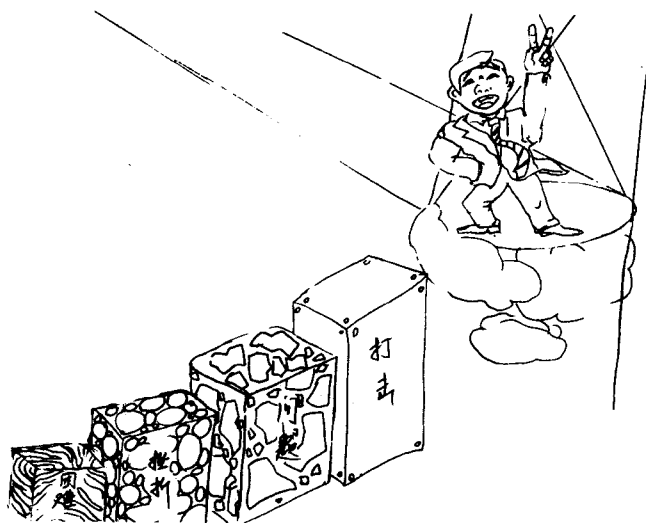
NLP 其实是一门结果学。大家每天都辛辛苦苦、早出晚归地工作,请问我们是不是想得到好的人生结果呢?有人说我希望我的事业更成

功,有人说我希望我的收入更多,我希望我的家庭婚姻更幸福,我希望交到更多的朋友,我希望我的身心能够更健康……人们每天辛苦地工作,都是在追求一个好的人生结果。我们人生中的每一个成就都是由我们自己所采取的行动得来的。为什么有些人的事业比较成功? 因为他们在经营事业这个领域当中所采取的行为是有效的,是好的,是正确的,是积极的。同理,如果你在其他某一领域——事业、家庭、感情等方面经营得挺好的,那就说明在这个领域当中你所采取的行为和行动就是好的、有效的。

结果是由我们所采取的行动得来的,行动是受了我们思维的影响,而我们的思维模式最终都是受我们的神经系统所掌控的。有一句话讲得非常好,成功是一种习惯,一种思考的习



人们每天辛苦地工作，都是在追求一个好的
人生结果。我们人生中的每一个成就都是由自己
所采取的行动得来的。



只要他的头脑里头具有这种良好的成功者应该具备的行为和思维惯性,你给他几年的时间他一样能够东山再起

惯,一种行为的习惯。如果我们在人生的某个领域非常成功,那是因为我们在这个领域的行为方式在我们头脑的神经系统当中建立了良好的行为和思维习惯。相反,如果你在某个领域感到特别费劲——不是不努力,事实上你很努力,但就是不能获得你想要的结果,有可能是事倍功半,甚至是努力后一点结果都没有,比如,很努力地经营两性关系、感情婚姻,却得不到好的结果;很努力地去创业,去经营事业,结果就是不满意。这样的经历你有没有?有。是什么原因让你得不到很好的结果?这是因为在你的头脑当中,有你自己的意识都不明白的原因产生了一些负面的行为和思维惯性。

有 95% 的行为和思维都是一种习惯。人在一生当中难免会有起伏,目前所拥有的东西可能会失去——我们所拥有的财富可能会失去,

我们身边的人也可能会离去，在我们的一生中任何东西都不可能永远跟我们在一起。但是只要我们能够自己的头脑里养成良好的行为和思维惯性，那么无论发生什么事情，我们都会泰然处之。比如，有一个人的事业经营得特别成功，而成功的主要原因是在他的头脑当中对经营事业相关的那些领域拥有了良好的行为和思维惯性，那么即使有一天，你把他的公司拿走，把他的财富拿走，让他身无分文，甚至把他丢到非洲的一个国家，连语言都不通，但只要他的头脑里头具有这种成功者应该具备的行为和思维惯性，几年以后他一样能够东山再起。相反如果头脑里的行为和思维惯性是负面的，是有问题的，那么即使他因为机缘和运气而一时成功，这些成功也并不能维持很久，要不了多久，他就会兵败如山倒。

电脑分为两个部分：硬件——好比人的身体的器官等；软件——好比人的行为和思维模式。

