

GL 成功训练

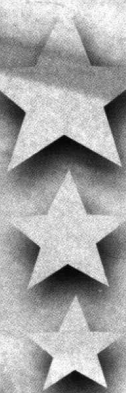
成功

绿卡



甘霖 著
江苏人民出版社

成功绿卡



甘霖 著
江苏人民出版社

书 名 成功绿卡—GL 成功训练
著 者 甘 霖
责任编辑 沈耀才
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 者 江浦印刷二厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/32
印 张 7.5 插页 3
印 数 1 - 9130 册
字 数 160 千字
版 次 1998 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7 - 214 - 02317 - 2/G·703
定 价 12.80 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

序 言

帮个人成长 助企业成功

1987年我在清华大学读研究生期间，无意中阅读到美国巴比伦成功学院的一套教材，书的第一页写下这样一段话：“这本书改变了千百万人的命运，但愿你的命运从此发生改变。”

我几乎一口气读完这本书，从未体验到的一种震撼深深地搅动着我的心灵，从此我的心不再平静。

十多年过去了，但当时的感觉依然鲜活逼真，清晰可见。正是从那时起，我立下了一个宏愿，今生今世一定要把成功的理念传播给国人。

为什么同样是人，有人富有显达，有人贫穷卑微？有人快乐幸福，有人忧愁痛苦？有人奋发进取，有人感叹抱怨？为什么生活在同一块土地，共享同一片蓝天，有人咏颂生活的美好，有人诅咒命运的不公？为什么在同一环境中成长的人，有着截然不同的命运？

无数人把这一切归咎于社会环境、家庭背景、先天素质，但不幸的是，我们无法选择出生时生活的背景。

于是，无数人在抱怨命运，让生命在无谓的叹息中流逝。

那些抱怨命运的人们是否想过，人作为万物之灵，拥有无比巨大的潜能足以在任何环境中改写自己的命运。人完全可以借助自我认知、自我调节、自我奋斗来选择自己的人生。

如果把对生活的抱怨转向对自我的革新,人就具有全然不同的命运。

正是成功学鲜明地表达这样的声音:人的心态控制着人的命运。

环境是难以一时改变的,有的甚至是不可改变的,但人们对环境的态度是可以掌控的,这就给每个生命提供了自由成长的巨大空间。人一旦发现这个空间,就不再有理由抱怨外在环境,他对未来的信心就转换成对自我的信心。

于是只要对自我充满信心,对未来就充满信心,对生存的这个世界上充满信心。

帮助一个人确立对自我的信心,帮助一个人进行自我革新,帮助一个人树立积极的心态,就是在拯救一个灵魂,没有哪一种职业能像助人自助这种职业更令人神往的了。

健康的国家需要健康的国民,健康的国民需要健康的心态;富强的国家需要自强的国民,自强的国民需要成功的心态。

我决定把自己的生命融入到帮助人们树立成功心态,助人自助这一伟大而神圣、雄浑而壮丽的事业之中。

1993年的一段经历再一次坚定了我的这一信念。这一年应南京人民广播电台之邀去主持一档心理咨询直播节目“今夜不设防”,无数被恋爱、婚姻、人际关系、自我成长所困扰的人们向我倾诉他们心中的苦楚和烦恼,希望我能给他们指点迷津,一个个凄楚的生命故事引发我更深的思考。一年中我收到一万多封来信、四千多个电话并接待了八百多位朋友的门诊咨询。目睹这一颗颗被苦痛包裹着的心灵,一种油然而生的使命感压迫得我喘不过气来,这个世界上有多少人需

要心灵的抚慰、人生的导引？

透过大量活生生的感性材料，我发现人世间的无数困扰大多源于自身认知的偏差、狭隘的思维、错误的观念、负面的心态。当一个人已经存在心理障碍的时候，咨询只是亡羊补牢了，根本的解决办法是把问题扼杀在萌芽状态，消解于无形之中。婚恋问题、人际相处问题、事业发展问题、自我与环境的冲突问题归根结底是自我的问题。人生最大的问题永远是自己，一切的纷争与波澜壮阔的心灵搏斗相比都显得微不足道。

在风云变幻的世界中，在漫长的人生旅途中，如果人们始终树立成功的心态，进入自我预防、自我革新、自我突破的境界，每个人就更能适应愈演愈烈的生存竞争，负面的东西都会被扫荡得一干二净。

改革开放的二十多年来，中华民族焕发出前所未有的勃勃生机，这是一场静悄悄的革命。作为成长于这个时代的人，我深深感恩这个时代，她为每个生命提供了广阔的发展空间，个人对命运选择的自由度在一天天地加大，特别是党的十五大之后，中国的改革开放又向前迈进了一步。这是一个充满竞争的时代，这是一个充满机遇的时代，这是一个较量素质的时代，这是一个呼唤英雄的时代，这也是一个残酷的时代。人们会把鲜花和掌声献给那些奋发进取、百折不挠的成功者，人们已经沒有耐心去聆听那些失败者的抱怨，时代会渐渐地把人分成两类，成功者和失败者。

你或者成为第一类人：奋斗进取，追求幸福，享受成功；或者成为第二类人：逃避困难，抱怨生活，承受凄凉。

谁愿意承受一世的凄凉呢？谁不渴望拥有幸福、快乐、成

功的人生呢？

正是在这样的时代背景下，全国第一所成功学培训学院应运而生。她将协助一切渴望成功的个人和企业自我革新、自我突破、自我成长。

成功学培训学院以“传播成功理念，提高国民素质”、“帮个人成长，助企业成功”为己任。我愿意为这波澜壮阔、利国利民的浩瀚事业摇旗呐喊，奉献自己的毕生精力，并渴望一切有识之士支持和加盟这一崭新的伟大的神圣的事业。

愿全中国人民早日过上幸福富足的生活！

愿中华民族早日置身世界强盛民族之林！

愿成功圣火早日燃遍中国大地！

目 录

序 言：帮个人成长，助企业成功	1
第一章 燃烧成功的欲望	
——成功的动力	1
● 成功的内在动力	4
● 人人都能成功	9
● 人有三种能力	16
● 命运掌握在自己手中	19
● 打破自我设限	21
● 燃烧成功的欲望	22
第二章 寻找生命的灯塔	
——成功的方向	27
● 目标的价值何在?	27
● 成功人士的目标特性	36
● 审视生命的目标	44
第三章 驾驭生命的航程	
——成功的管理	53
● 时间是最宝贵的资源	53
● 时间是可控的资源	56
● 成功者的时效观念	58

● 成功者的时机观念	62
● 时间管理的致胜法则	63
● 时间的杀手	71
● 一周时间运筹法	78
第四章 照亮心灵的天空	
——成功的思维	83
● 一级光明思维	84
● 二级光明思维	87
● 三级光明思维	90
● 用光明思维看失败	92
● 光明思维的果实	
——欣赏、推崇、感恩	98
● 光明思维的实践	102
第五章 走出生命的孤岛	
——成功的助力	103
● 依赖——不成熟的人格	103
● 迈向独立——相信一切操之在我	107
● 互赖——从独立到合作	113
● 体察彼此的沟通原则	119
● 团队精神和组织协作	126
第六章 挖掘生命的潜能	
——成功的宝藏	133
● 内心的宝库	133

● 潜意识的特征和功能	140
● 与潜意识沟通	146
● 潜能开发的技术	150
第七章 迈向卓越的人生	
——成功的分享	165
● 重塑自我	166
● 焦土逢甘霖	168
● 致甘霖老师的信	171
● 心灵的感悟	173
● 圆梦	175
● 请用你的真心	
——走进 GL 成功训练营	179
● 成功训练营随想	183
● 心灵的春天	185
● 托起《轮椅上的希望》	188
● 成功培训必将助我走向成功	190
● 传播成功的圣火	191
● 传播成功理念 提高国民素质	201
第八章 驱散心中的疑云	
——成功的训练	211
● 什么是成功？你能否给成功下个定义？	211
● 什么是成功学？成功学能否算科学？	213
● 什么是 GL 成功训练营？训练营有什么特点？	215

- 对参加 GL 成功训练营的学员有没有特殊要求? 218
- GL 成功训练营会产生什么样的效果? 225
- GL 成功训练营的效果能不能持续? 228
- 一次培训真能改变人的命运吗? 难道人的命运就那么容易改变? 228
- 成功学院的培训与传销培训有没有关系? 230

第一章 燃烧成功的欲望

——成功的动力

一个人最大的资产是希望，最大的破产是绝望，最大的陷阱是满足现状。

——作者题记

亲爱的读者，你是否渴望成功？你是否渴望拥有辉煌的事业、幸福的家庭、健康的身体、富裕的生活？你是否希望将自己的潜能充分发挥，以实现人生的价值？

如果你不想拥有更美好的生活、更成功的人生，请你放下这本书，因为这本书对你没有意义。这是一本简述如何成功的书，一本揭示成功原则的书。但如果你抱有一种幻想，指望读一本书就能踏上成功之路，那注定要失望。

你不可能从一本书中获得多大教益，除非你想有所收获。在这个世界上，最关心你的人是你自己，能给你带来成功的也是你自己。如果你自己没有任何渴望和追求，任何外力都无济于事。

我再次奉劝你，如果你不想成功，请你放下这本书。这世界没有人随随便便能成功。成功的征途从自我改变开始，你愿意自我改变吗？如果你不愿意改变，这本书对你不会有什么作用。

如果你愿意成功，希望成功，渴望有更加美好的人生，从

现在开始,请你接受我这位朋友,让我们彼此进行一次心与心的交流,共同探讨一下成功之道。

在这本书里,你不一定获得什么新知识,甚至也未必获得能力的提升,但是这确是一本改变人生命运的书。这不是我的个人魅力和作者的故弄玄虚,而是成功学的魅力。成功学改变了无数人的命运,造就了无数杰出的成功人士。

这个世界有些东西十分美妙和神奇,但由于过分神奇,人们会怀疑它的真实性。成功学就是一门神奇得令人怀疑的学问。它的神奇在于只要你一接触它,就会迷上它,甚至无法摆脱它,从此你的心灵受到深深地震撼,从此你的人生就呈现出新的景象,改变命运的大门从此敞开。无数的人因为接触了成功学,命运发生了质的变化,于是很多人发出内心的感叹:“我的人生分为两个阶段,接触成功学之前为第一阶段,接触成功学之后为第二阶段。”

下面的事实由于与人们的常识相距太远,以至于很多人视之为骗局而不屑一顾。很多贫困潦倒的人因为接受了成功训练,数年之内便成为百万富翁;很多徘徊不前的人因为接受成功训练而成为政治领袖、行业霸主和各路明星;很多人际关系紧张的人因为接受成功训练而获得友谊、真情和人际和谐;很多婚姻面临解体的人因为接受成功训练夫妻和好如初;很多从来不敢当众说话的人因为接受成功训练而成为杰出的演说家;很多对世界充满怨恨和绝望的人因为接受成功训练而获得了乐观、自信和希望。

以上都是活生生的事实,你相信它是真的吗?不相信的人常常是没有接受成功训练的人或者没有按成功原则生活的人。这个世界的人们有种普遍的心态,在他没有了解和接触

一个东西之前就开始否定它。具有这种心态的人占人群总数的80%以上,这是一种负面心态。持这种心态的人很难接触新生事物,他们把生命引向萎缩的方向。一个渴望成长的生命总是保持警觉,对外界采取开放的态度。当一个新生事物出现时,他首先要做的是了解它,然后再决定是接受还是拒绝,才发表评论,无数的人悲哀在于他不了解某种东西之前就开始排斥它。

当成功学的大师们宣扬说“成功学改变了无数人的命运”时,很多人的第一反应是“不可能”。试问,你还不清楚成功学是什么,也没有参加成功训练,你怎么知道不可能呢?你为什么不了解之后再下结论呢?

读者朋友,我现在开始恭喜你,因为你有幸接触了这门伟大的学问,一种推动你生命成长、帮助你迈向成功的学问。请你用心去体会它,并且去实践它,付诸行动,你的人生必将产生新的气象。

不过,改变之门的钥匙掌握在你自己的手中。你必须怀着一颗虔诚的心,相信自己能够改变,相信命运掌握在你的手中。

同样是人,为什么有人显达、富有、成功?有人平庸、穷困、失败?有人说这取决于能力,难道能力是天生的吗?为什么别人的能力很强而你很差呢?科学研究报告显示,人的天赋存在差异,但差异很小,你无理由归罪于你的天赋。有人说取决于知识,为什么别人有知识,而你却没有知识呢?难道你们不具有同等的学习机会吗?而且知识并非决定人成败的关键因素。一个人比另一个人成功一百倍,你能说他的知识是另一个人的一百倍吗?有人说这取决于社会环境,那么为什么

在同样的环境中,有人成功,有人失败?为什么在同一学校、同一老师教导出的学生,若干年后命运截然不同?有人说取决于机遇,那为什么生活把机遇赐予别人,而不会给你呢?

如果这一切都不是,那究竟是什么导致了人与人之间的差异呢?成功有没有规律可循呢?

令人欣慰和兴奋的是:答案是肯定的。成功学研究表明,大凡成功者都遵循共同的规律,无论是科学家爱因斯坦、发明家爱迪生,或者政治家毛泽东,他们都遵循同样的成功之道。揭示出这种成功之道正是成功学的巨大魅力之一。

成功的内在动力

现在有一座价值亿元的花园别墅,风景秀丽,树木葱茏,令你赏心悦目,你想不想要?

在我研创的 GL 成功训练营里,我每次向学员们提出类似的问题时,有人回答说“我想要”,但有人默默无语,他们从来就不敢有此奢望。而那些说“我想要”的人,透过他们的眼神我常常看不出真想要的意思,虽然口头上说想要,但心里可能会想,“想有什么用?”

我举出这个例子并不是要大家都追求豪华的物质享受,也并非表明成功就体现在物质的追求上,而是想说明你敢不敢大胆地梦想,有没有宏愿。我问的是你“想不想要”,并不是“能不能要到”,想要的未必就一定能要到,但连想都不敢想,你肯定得不到。就如同努力不一定能成功,但不努力肯定不成功一样。

成功源于梦想。成功最初仅仅是一个意念而已,连最初

的梦想和意念都不存在,又何谈成功呢?

这就是成功者和失败者的第一道分水岭。

成功者总是有一个宏愿,对未来存很高的期望,敢于要那些平常人们看来不可能获得的东西。爱迪生梦寐以求,希望给这个世界带来光明,于是有了电灯。这对当时的人们来说简直是天方夜谭。当年毛泽东领导中国人民闹革命的时候,谁能想到他会成为伟大的领袖?当月收入只有几百元的你希望自己能成为亿万富翁的时候,或许周围的人们会向你报以冷笑,但今天那些驰骋于世界的亿万富翁们起初也和你我一样身无分文,为什么他们能,你却不能?

成功者敢于想象,失败者不敢。

迈向成功的第一步就需要大胆梦想。人类因梦想而伟大,因不满足而有所突破。

树立一个宏愿:“我要成功”!这是迈向成功的起点。无数人之所以平庸、落魄、猥琐,是因为这个起点就不存在。

“我一定要成功”是一个宏愿,也是一个心态。

有人对未来抱有侥幸的心态,说不定哪一天我能碰上一个好机会;说不定哪一天遇到一个好领导对我情有独钟;说不定哪一天我炒股会发一笔大财。这是人生的投机心理,这种人只有幻想,绝不会成功的,天上绝不会掉下馅饼。

有人凡事抱着试一试的心态。他试图去追求成功,如果某天心情愉快,感觉不错就去试一试;如果某日感觉很糟就放一放;如果办事顺利,立即见效就继续试一试,一旦遇到障碍就停下来。这种心态无论是求学、立业、处事都不可能有所成就。有人抱着“但愿……”的心态,但愿国家政策会作出有利于自己的调整,但愿有人会欣赏我、喜欢我、关心我,但愿我也

能像别人一样优秀,这种人永远活在成功者的阴影里,永远期待着客观条件的改变,当客观条件具备时,他可能也会有一些作为,但总是消极等待。

有人对成功充满着渴望,与前面几种人相比,他们的心态更趋于积极,更主动地抓住机遇,不断发展自我,因此每天都有进步。但这个世界,渴望成功的人太多,你必须有更积极的心态才能不断超越。

真正的成功者必须抱有“我要成功,我一定要成功”的心态。当你下定决心“我一定要”的时候,这个世界就为你让道了,你周身充满了能量,困难和挫折在生命能量的冲击下常常显得弱小,你的生存意志显现出威力。

这是一切成功者必备的心态。“我要,我一定要”,这就是生命的内在动力,也是迈向成功的原动力。

“改造中国与世界”就是青年毛泽东的宏愿,这种宏愿驱使毛泽东 16 岁从闭塞的韶山冲走出来,当他表示“孩儿立志出乡关,学不成名誓不还”的时候,世界开始为他架设道路,因为他一定要“改造中国与世界”,所以黑暗的旧中国出现了曙光。

1931 年 6 月,一位前无古人的发明大王爱迪生离开了人间,那是他刚刚把多年苦心研究的人造橡皮完成的时候。这个只受过三个月正统教育的美国人对人类科学文明作出如此巨大的贡献,是因为他生命的每分每秒都燃烧着理想的火焰,他用自己的行动实践了“我要工作到行将就木的一刹那”这一诺言。

1942 年,一个 14 岁的少年默默地记住了父亲临终时“光宗耀祖,出人头地”的嘱托,在幼小的心灵里澎湃着“立志发