

超越

若能感悟，才能以堅定信念挑戰成功，
但要不斷登上一座座成功的巔峰，
就要超越感悟，
了解成功者再造自我的正向指導！

感悟

- 當前華文圈最熱門勵志書籍
- 風行大陸、香港、新加坡等地
- 暢銷數百萬冊，高踞排行榜長達五年
- 被譽為華文出版最大奇蹟

華文圈繼金庸、瓊瑤後，最暢銷的大眾成功學作家

苑云 著

Overstep
Comprehension



超越感悟

突 · 破 · 你 · 自 · 己

Overstep
Comprehension

苑云◎著



晨星出版

超越感悟／苑云著；——初版.——

臺中市：晨星發行；2002〔民91

面； 公分.——(勁草叢書176；)

ISBN 957-455-113-X (平裝)

1. 生活指導 2. 成功法

177.2

90020002

勁
草
叢
書
176

超越感悟

著者 苑 云
文字編輯 吳 佩 俞
美術編輯 林 淑 靜

發行人 陳 銘 民
發行所 晨星出版社
台中市工業區30路1號
TEL:(04)23595820 FAX:(04)23597123
E-mail:morning@tcts.seed.net.tw
<http://www.morning-star.com.tw>
郵政劃撥：22326758

法律顧問 甘 龍 強 律師
製作 知文企業（股）公司 TEL:(04)23581803
初版 西元2002年2月28日

總經銷 知己實業股份有限公司
〈台北公司〉台北市羅斯福路二段 79 號 7F 之 9
TEL:(02)23672044 FAX:(02)23635741
〈台中公司〉台中市407工業區 30 路 1 號
TEL:(04)23595819 FAX:(04)23597123

定價250元

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-455-113-X

Published by Morning Star

Publishing Inc.

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究

【序】

人人都能成功

中國管理科學研究院社會心理學研究所所長
中國科學院心理研究所教授、博士生導師

王極盛

曾以《感悟》創造全國暢銷書之最高的苑云小姐，在開闢了八十多條心理諮詢熱線、到全國各地演講以及主持電臺節目和信箱後，經過了兩年的潛心準備，終於推出了她的新作——《超越感悟——突破你自己》。我作為一個多年從事心理學研究的科研人員，對她的「超越」感到高興。

十九世紀末，在時代變更迎接世紀經濟騰飛的美國，出現了一位奇特的富人——卡內基。他所創立的成功學激勵了好幾代無數的美國人，使得這個年輕的國家一次又一次地擺脫了經濟不景氣的頹廢情緒，充滿了生機。

二十世紀末，又是在時代變更迎接新世紀到來的關頭，中國出現了思想解放、鼓勵個性發展及人人爭為經濟騰飛作貢獻的大好局面。面對前所未有的機會、困難和

「地雷陣」，中國需要激勵，需要自己的卡內基。

菀云小姐懷著跨世紀現代人責無旁貸的使命感，以其所著的《感悟》走遍了大江南北，伴隨著那極富感染力的演講，點燃了千萬個年輕人的心靈。《感悟》使她成為青年心目中的明星，使她成為播送光明的使者。今天，她沒有被鮮花和掌聲陶醉，在進行大量的心理諮詢實踐後，她推出了新作。圍繞心中的理想，她還要建立中國第一所菀云成功心理學校。這種對事業執著追求的精神，真值得我們學習。

中國目前各類學校很多，但還沒有進行實用心理素質訓練的專門學校。傳統的體育體制，灌輸理論知識綽綽有餘，訓練人的實際操作能力遠遠不足。以至不少高材生一走出校門就變成了「低能兒」。社會正值轉型時期，在中國需要一大批具有實際工作能力的高素质人才時，菀云的脫穎而出正是時代使然。

菀云小姐做過大學講師、記者、電臺節目主持人、演講傳播公司經理、作家、公關經理、演員、心理諮詢工作者，獲得過四川省演講比賽冠軍和全國公關大賽前五名。她以其豐富、深厚的社會經歷，塑造了一個現代複合型人才成功者形象。她的演講和諮詢令當代青年十分信服，具有很強的感召力，在很多大學的演講中，一場演講掌聲達一百多次。

菀云小姐要開辦成功心理學校，是一件很好的事情。在日本有「陽光學校」、

「寒冷學校」、「森林學校」……這裏特別要提的是位於日本富士山下的「鼓氣學校」，學員們大都是陷入困境、升學就業無望或已破產、走投無路、灰心喪氣到極點的人。學校宗旨是激發學員有雄心、有能力、有辦法去戰勝困難，贏得成功。該學校的作業大都是非常簡單的心理暗示和鍛鍊勇氣、撕破臉皮的練習。經過這種磨難的人，確實是抵抗得了困難、堅忍不拔、具備重要成功素質的硬漢。

從演說家到心理諮詢家，苑云還要走漫長的路。

十分寶貴的是，苑云在進行大量實踐的同時，也做了許多寶貴的探索 and 創新。她從文化傳統、社會環境、特別是家庭教育、婚姻方面系統總結了中國人成功者與不成功者在個性特點方面的差異，提出了在心理上加強自我鍛鍊、克服弱點、實行自我轉變的具體方法。

在觀念上，她敢於提出諸如「知足常樂」、「沈默不是金」這樣的挑戰；在實踐中，她用一顆至愛的心，用充滿著摯友與親人般的細膩感情，於款款細語之中叩開了人們的心扉，悄悄地化解人們的惆悵。

她用她大量艱苦、需要耐心的工作，創造出了一個又一個改變人們的命運的奇蹟。這中間有拿著菜刀要殺「陳世美」的剛烈女子，找到了自己愛情；有焦頭爛額傾家蕩產的老闆，振興了事業；有看破紅塵萬念俱灰的職員，找到了溫存；有僅小學二

年級學歷的「醜姑娘」當上了老闆並找到大學畢業的英俊丈夫……這些曾經困惑的人們在掌握了成功的金鑰匙後，彷彿奴隸掙脫了鎖鏈。他們有人感慨地說「過去我以為全世界都錯了，現在才知道只有我一個人是錯的」。

苑云對她的事業非常熱愛，她動過三次手術，受過很多苦，但心靈並沒有被苦難沖刷得溝溝壑壑，而是超越了滄桑，心性依然像一灣天藍的湖水。自知身體不好，擔心使命未盡，她不斷趕路。每天只睡三個小時，家中好像中藥鋪。然而，人們卻驚歎於她「活得最燦爛」！她感到「這是上天給我最幸福的職業」。

每當看到人們朝著成功的方向改變自己，在生活態度乃至物質條件上發生根本的變化，她就感到「一種生命的滿足」。

她鮮明地提出了「成事在人」的觀點，認為人人都具有在愛情、事業以及學習、社交、婚姻等各個方面取得成功的能力；人人都能自覺在學習和掌握成功的訣竅、把握自己的命運，「人皆可以為堯舜」。

我相信，無論你自己想要振作，或是想要幫助你的朋友、子女儘快提高心理素質，獲得成功，都可以從這本書中吸取力量，甚至改變你的一生。

Contents

序

人人都能成功 王極盛 004

心理建設篇

第一章 人皆可以為堯舜 010

第二章 替自己做主 026

第三章 做堅韌耐磨的輪胎 050

第四章 找準自己的位置 074

行動實踐篇

第五章 說千遍不如做一遍 090

第六章 三分天注定，七分靠打拚 104

第七章 破釜沉舟 116

第八章 突破你自己 124

誠懇情摯篇

第九章 為何笑不起來 142

第十章 誠懇讚揚是良藥 168

第十一章 不煞風景 188

第十二章 誠能感動上帝 218

第十三章 善表真情最可愛 234

迎向成功篇

第十四章 你可以說不 252

第十五章 沉默不是金 266

第十六章 給人好感的秘密 292

第十七章 化畏懼為神奇 308

第十八章 膽大造就藝高 322

第十九章 不怕成功 334

後記 我要做中國的卡內基 莞云 348

Overstep
Comprehension



超越感悟

突 · 破 · 你 · 自 · 己

Overstep
Comprehension

苑云◎著



晨星出版

Contents

序	人人都能成功	王極盛	004
---	--------	-----	-----

心理建設篇

第一章	人皆可以為堯舜	010
第二章	替自己做主	026
第三章	做堅韌耐磨的輪胎	050
第四章	找準自己的位置	074

行動實踐篇

第五章	說千遍不如做一遍	090
第六章	三分天注定，七分靠打拚	104
第七章	破釜沉舟	116
第八章	突破你自己	124

誠懇情摯篇

第九章 為何笑不起來 142

第十章 誠懇讚揚是良藥 168

第十一章 不煞風景 188

第十二章 誠能感動上帝 218

第十三章 善表真情最可愛 234

迎向成功篇

第十四章 你可以說不 252

第十五章 沉默不是金 266

第十六章 給人好感的秘密 292

第十七章 化畏懼為神奇 308

第十八章 膽大造就藝高 322

第十九章 不怕成功 334

後記 我要做中國的卡內基 莞云 348

【序】

人人都能成功

中國管理科學研究院社會心理學研究所所長
中國科學院心理研究所教授、博士生導師

王極盛

曾以《感悟》創造全國暢銷書之最高的苑云小姐，在開闢了八十多條心理諮詢熱線、到全國各地演講以及主持電臺節目和信箱後，經過了兩年的潛心準備，終於推出了她的新作——《超越感悟——突破你自己》。我作為一個多年從事心理學研究的科研人員，對她的「超越」感到高興。

十九世紀末，在時代變更迎接世紀經濟騰飛的美國，出現了一位奇特的富人——卡內基。他所創立的成功學激勵了好幾代無數的美國人，使得這個年輕的國家一次又一次地擺脫了經濟不景氣的頹廢情緒，充滿了生機。

二十世紀末，又是在時代變更迎接新世紀到來的關頭，中國出現了思想解放、鼓勵個性發展及人人爭為經濟騰飛作貢獻的大好局面。面對前所未有的機會、困難和

「地雷陣」，中國需要激勵，需要自己的卡內基。

苑云小姐懷著跨世紀現代人責無旁貸的使命感，以其所著的《感悟》走遍了大江南北，伴隨著那極富感染力的演講，點燃了千萬個年輕人的心靈。《感悟》使她成為青年心目中的明星，使她成為播送光明的使者。今天，她沒有被鮮花和掌聲陶醉，在進行大量的心理諮詢實踐後，她推出了新作。圍繞心中的理想，她還要建立中國第一所苑云成功心理學校。這種對事業執著追求的精神，真值得我們學習。

中國目前各類學校很多，但還沒有進行實用心理素質訓練的專門學校。傳統的體育體制，灌輸理論知識綽綽有餘，訓練人的實際操作能力遠遠不足。以至不少高材生一走出校門就變成了「低能兒」。社會正值轉型時期，在中國需要一大批具有實際工作能力的高素质人才時，苑云的脫穎而出正是時代使然。

苑云小姐做過大學講師、記者、電臺節目主持人、演講傳播公司經理、作家、公關經理、演員、心理諮詢工作者，獲得過四川省演講比賽冠軍和全國公關大賽前五名。她以其豐富、深厚的社會經歷，塑造了一個現代複合型人才成功者形象。她的演講和諮詢令當代青年十分信服，具有很強的感召力，在很多大學的演講中，一場演講掌聲達一百多次。

苑云小姐要開辦成功心理學校，是一件很好的事情。在日本有「陽光學校」、

「寒冷學校」、「森林學校」……這裏特別要提的是位於日本富士山下的「鼓氣學校」，學員們大都是陷入困境、升學就業無望或已破產、走投無路、灰心喪氣到極點的人。學校宗旨是激發學員有雄心、有能力、有辦法去戰勝困難，贏得成功。該學校的作業大都是非常簡單的心理暗示和鍛鍊勇氣、撕破臉皮的練習。經過這種磨難的人，確實是抵抗得了困難、堅忍不拔、具備重要成功素質的硬漢。

從演說家到心理諮詢家，苑云還要走漫長的路。

十分寶貴的是，苑云在進行大量實踐的同時，也做了許多寶貴的探索 and 創新。她從文化傳統、社會環境、特別是家庭教育、婚姻方面系統總結了中國人成功者與不成功者在個性特點方面的差異，提出了在心理上加強自我鍛鍊、克服弱點、實行自我轉變的具體方法。

在觀念上，她敢於提出諸如「知足常樂」、「沈默不是金」這樣的挑戰；在實踐中，她用一顆至愛的心，用充滿著摯友與親人般的細膩感情，於款款細語之中叩開了人們的心扉，悄悄地化解人們的惆悵。

她用她大量艱苦、需要耐心的工作，創造出了一個又一個改變人們的命運的奇蹟。這中間有拿著菜刀要殺「陳世美」的剛烈女子，找到了自己愛情；有焦頭爛額傾家蕩產的老闆，振興了事業；有看破紅塵萬念俱灰的職員，找到了溫存；有僅小學二

年級學歷的「醜姑娘」當上了老闆並找到大學畢業的英俊丈夫……這些曾經困惑的人們在掌握了成功的金鑰匙後，彷彿奴隸掙脫了鎖鏈。他們有人感慨地說「過去我以為全世界都錯了，現在才知道只有我一個人是錯的」。

苑云對她的事業非常熱愛，她動過三次手術，受過很多苦，但心靈並沒有被苦難沖刷得溝溝壑壑，而是超越了滄桑，心性依然像一灣天藍的湖水。自知身體不好，擔心使命未盡，她不斷趕路。每天只睡三個小時，家中好像中藥鋪。然而，人們卻驚歎於她「活得最燦爛」！她感到「這是上天給我最幸福的職業」。

每當看到人們朝著成功的方向改變自己，在生活態度乃至物質條件上發生根本的變化，她就感到「一種生命的滿足」。

她鮮明地提出了「成事在人」的觀點，認為人人都具有在愛情、事業以及學習、社交、婚姻等各個方面取得成功的能力；人人都能自覺在學習和掌握成功的訣竅、把握自己的命運，「人皆可以為堯舜」。

我相信，無論你自己想要振作，或是想要幫助你的朋友、子女儘快提高心理素質，獲得成功，都可以從這本書中吸取力量，甚至改變你的一生。

