

第一单元

生涯技能训练

第一章

魔鬼训练的起源

提要

起初的魔鬼训练是单纯的、野蛮的、残酷的意志训练方法。偏重于体能和忍耐力。精神方面着重于自我激励和信仰激励的结合。现在的魔鬼训练基于对商业的大发现，已转变为普及的实用技能训练方法，同时保存了最初的意志训练的精华。他们认为：一个在商业上获胜之人，可满足魔鬼训练的初衷，那就是成为智慧、勇敢和实干的超人。

第 1 课讲述魔鬼训练的早期发展

第 2 课讲述成为工作鬼的训练思想

第 1 课 说不尽的魔鬼训练

为了培养年轻人，必须让他们不断地工作，让他们打开创造之门。

——本田宗一郎

1990年寒冬，一个雪花纷飞的傍晚，时钟敲过6点，一位身材瘦高头发花白的男子，在他常去的酒吧喝完最后一杯清酒，紧了紧大衣，撑着一把老旧油纸伞出了酒吧，顶着风雪穿过札幌的市中心，朝一家小小的俱乐部走去。

俱乐部里有三十来个男女等候着他。他们都是魔鬼训练营的主讲导师，没有一个人缺席，目的是为了了一睹老魔鬼的风采。他们早已按捺不住自己的心情。在他们赖以立足之地、并训导出全日本最优秀的商务人才的魔鬼训练营里，他们还无缘一睹创始人的风采，简直不可思议。

老人悄无声息走进俱乐部，主讲导师们都怔怔地看着这位传奇的长者。对一般人而言，他不过是个普通的枯瘦老人，正凭最后一点意志抵抗风烛残年。但对魔鬼训练导师们而言，他是个重要人物，当代英雄。

老魔鬼是这样一副尊容：当时年近六十四五，他虽手执雨伞，大衣下摆上的雪遇到空调气浪立刻湿淋淋地滴水，呢帽的软边直垂耳尖。他似乎不修边幅，反正今晚给人的印象是来自北海道最北

边的小杂货商人。

他走向讲台，一字一句审慎的倾谈，低浊的声音却很清晰，因为大家全神贯注，俱乐部里气氛肃穆。他主要讲到了意志和生命的神圣，他最后总结说：

“生涯就是向自己发出闪电般的挑战，每时每刻都追寻生命的瑰宝和珍品……”

他的发言是简短的，因为他本来就不想多讲。他深信这些在他当年创建的营盘里训导他人成为优秀人物的主讲导师本身即是强者，何须多说呢？那天在俱乐部里的人们都觉得意犹未尽，他们对老魔鬼的表现感到可疑。

然而，当他们集体在俱乐部外和老魔鬼道别时，老魔鬼的表现却令他们心满意足。他们更加坚定了“身教甚于言传”的教育真谛。那时天色已晚，风雪更猛。出于对老魔鬼的关心，有人主动要求用自己的车送他回家。老魔鬼笑道：“一个人在不需要帮助的时候，就应该自己行事。如果自己不懂得随时都强化自己的意志，接受魔鬼训练也是枉然的。训练只是指点迷津，自我学习才是捷径。我一生中所历练的风雪中，今晚是最温柔的。”

一群身怀高超的生涯技能的人。就这样站在风雪中，以崇敬之情目送老魔鬼枯瘦的身影走远。他留下的脚印是坚强的。他身体力行实践着魔鬼训练的目的：“让每个人都成为坚强的、富于勇气的超人！”

●老魔鬼其人

老魔鬼名叫大江白内城。每一个冬天的每一场风雪都令他兴奋。他总是能够透过迷濛的寒气，回想起创立魔鬼训练的最初时光。

那是 1970 年寒冬。在北海道一处荒凉的山谷，西伯利亚寒潮裹挟猛烈的风雪横冲直撞，大有吞噬一切生命的气势。然而，冰天雪地之中，却聚着一群赤裸身体的人。他们席地而坐，头上、肩膀上垫着厚厚的一层雪，显然已坐了很久。他们在谈论天下。他们是日本联合赤军分子（简称日本红军），他们是 60 年代反对日美安全条约运动失败之后，不承认失败而拿起枪的恐怖主义分子。大江白内城也在其中。他们的坚强意志在风雪中得到了残酷的考验。但是，当这些远离战后日本城市浓郁的商业气息的人，怀着对商业的一份仇恨重新进入城市大搞恐怖活动时，后来被远在巴勒斯坦帮助阿拉法特作战的日本红军战士讥讽为胆小鬼的大江白内城却留了下来，就地开创了魔鬼训练。他觉得恐怖主义不会成功，虽然他的偶像是激烈的马克西姆·X。但他采取马丁·路德·金较温和的反抗做法。其深刻的心理根源在于这样一个认识：如果人们普遍都成为有坚强意志的人，社会自然就会变成一个富于勇气和善于开创的社会，根本用不着恐怖主义的暴烈行径去强化弱者的神经。他设想通过魔鬼训练去帮助人们塑立强者风范，从而完善壮丽的人生。

●最初的偏激形式

魔鬼训练创立之初，多少带着一些宗教式的修炼样式，并且是一种比较残酷的体能和耐力的刻意坚强训练。它过分强调了体育训练，仅仅是少数方面关照了精神需要。这一点在它最具典型的表现中充分地体现出来。

1. 体能即意志

魔鬼训练偏激地认为：一具有着坚强意志的躯体，必然是一个

体能最出色的、具有强大生命力的人。这方面的训练包括在风雪中进行的名叫“旷野狼”的训练，其方法就是在严寒中裸身战天斗地，以此考察体能，通过适应酷寒来磨炼抵抗力。这个方法到现在依旧沿用下来。80年代末，令西方世界大惊失色的观察报告表明，许多儿童正加入到魔鬼训练中去接受风雪洗礼。其实，关于体能和抵抗力的训练不仅仅局限于冬季，在夏季则有另外一套。其中最偏激的就是“瀑布神”训练，它要求接受魔鬼训练的魔鬼们站立在瀑布顶端，任烈日暴晒，以考验意志力。他们认为，这种在死亡边缘领悟到生命本质的方法，可以让人最快地成为超人。最出色的一个人曾站立三天三夜，在他眼中，瀑布不过是抛到身外的生命泡沫而已。

体能训练的直接后果必然导致头脑性的局部迟钝。

2. 信仰化趋势

最早接受魔鬼训练的人，是怀着一种家教精神追随老魔鬼的。而老魔鬼也不自觉地扮演了类似传教者的身份。虽然他并没有准备一份宗教规则，但他的实际行动分明又在演示一种信仰。这令追随者们迷惑不解。

流传下来的老魔鬼事迹却近似于宗教奇迹。最典型的一个故事是这样的：有一次，老魔鬼和一群追随者在一棵大树旁休息，太阳毒辣异常。魔鬼们纷纷朝树荫下躲，老魔鬼却挪步走到阳光下，对他们说：“现在正是训练磨难忍受力的时候。”于是，众魔鬼叹服不已。看起来，老魔鬼似乎在做宗教示范。

魔鬼训练最终未演化为宗教是幸运的。因为在当时日本经济已露峥嵘之势，很多抱持旧观念的人不愿意被商业所吞没，都不约而同地创立很多小教派躲避西化危险。而魔鬼训练之所以未被这股潮流裹挟入狭窄天地，是由于大江白内城的独具慧眼的预见力。

何况他本人对宗教不感兴趣，他只关心人的强大。然而，接受训练者的信仰倾向却违背了他的生存理想。他发觉在接受训练之后，这些体能和意志都得到强化的人，居然不愿意去生活。他被迫一次次劝导他们：“到生活中去，生活才是真实的。”

● 商业的介入

到了 70 年代末，魔鬼训练虽然小有名气，但其事业却跌入低谷。因为它的训练方式更适宜于短期培训，给人的感觉仅仅是在训练普通人具有运动员素质而已，似乎有某些根本的核心未得到发扬和传播。同时，也由于大江白内城所宣讲的（只有能吃苦中苦，才能做人上人）思想方法，加上对商业的轻视，使魔鬼训练处于经济拮据，无法壮大发展的地步。

这时候，几位富有远见的企业家看中了魔鬼训练的潜力，且意识到魔鬼训练的商业机会，他们开始和老魔鬼接触。他们告诉老魔鬼：“你能不能训练出我们需要的人才，不是简单的忍者，而是具有商业头脑的智者，在我们公司有几位接受过魔鬼训练的员工，其表现令人惊叹，如果他们长着更聪明的脑袋的话，其前途是无量的。”

老魔鬼经过深思熟虑之后，认为完全可以按企业家们的要求重新安排魔鬼训练。当然，企业家们也给予了可观的经济援助。这样，魔鬼训练扩大开来。

● 智能是真正的生涯技能

商业具有异化万物的魔力。魔鬼训练遇到商业的点金术，立刻发生了质的飞跃。以往生硬的体能训练逐渐被软化。他们发现，商业化操作是振兴事业的必由之路。智能训练才是真正的生涯技能，

比之体能训练更能培养真正的生活强者。

魔鬼训练实现了规模化。吸引了全日本所有的大公司。由于通过魔鬼训练之后的员工在业绩上的瞩目成就，更加坚定了企业家扶持魔鬼训练的决心。他们不仅仅定期派遣员工来加以训练，而且投资资金和人力，网络各路精英来讲课，魔鬼训练的水平突飞猛进。同时，魔鬼训练也逐步系统化。各种商业素质都开设有专门的训练，以期训练出最有效率的员工。

老魔鬼也深感时代的飞速变化不是自己所能抗拒，因而在事业的高峰期毅然引退，留给那些真正有能力适应和引导商业的人们来经营。老魔鬼在引退前发表感慨说：“在商业社会里 智能不发达是可悲的。光有体能 就像一个不长脑袋的拳击手 纵使力量过人，要在经济丛林中谋生，也不会比一只绵羊更容易。要在商业社会立足 只有智能才是培养强者素质的唯一办法。”

● 魔鬼训练的新概念

魔鬼训练虽然被商业软化，但它早期的强硬训练并没有全部被取代，至少它的残酷训练原则被吸引消化，并转用到商业素质训练上来，从而使训练变得更严格。同时，许多概念逐渐转化到新的概念之中，使一切显得更新颖。

魔鬼训练最大的特点就是：凡是新的，都要拿来。新的学问跟旧的学问比较之后，专家若认为新的更具实用性和普遍性，他们就会毫不犹豫地将其扔掉。所以魔鬼训练的课目虽比较固定，但教学内容却是日新月异的。因而也是最受欢迎的。其理由是：人不能让社会需求来适应自己，而应去适应社会需求。在这个社会需求随信息技术而飞速发达变异的时代，唯有不断吸取新的技能才能成

为强中强——超人，而训练超人正是魔鬼训练的梦想。

●魔鬼训练的附属机构和海外影响

魔鬼训练在给商界输送成千上万的人才时，由于训练的严格和紧张，同时也产生了许多精神病人。于是，他们专门为这些病人创立了一家附属机构，即魔鬼精神病院，病人享受最高级的医疗护理。由此，可见魔鬼训练的残酷性和它非凡的压力。据记载，发疯人次最高纪录发生在全日本石油危机时期，共有 1706 人在那一年发疯。

虽然有着精神崩溃的恐惧，但其商业奇迹更令人眼热，魔鬼训练迅速扩散开来，远播欧美，被许许多多教育家和企业家所认同，并在世界各地创办了类似的训练课。

当然，魔鬼训练能够广泛兴起，也有赖于时代潮流的推波助浪。专家们普遍认为，这是个新学习的时候，是再教育主义风行的黄金岁月。魔鬼训练正是这个潮流中的佼佼者。

●学习的个人化

魔鬼训练强调，训练是一个个人化过程，必然由受训者自己去完成，指导讲师仅仅是个指路人。它不断地要求学员具备如下素质：

- 一、有雄心壮志和生涯目标 且能奋发努力；
- 二、高度自觉 深信自己有能力实现生涯目标；
- 三、意志坚定，不会被任何不良干扰引离生涯目标；
- 四、反省自我 要不断质疑旧的 才能更好吸收新的。
- 五、都深信生涯技能越熟练越能发挥才干。

● 简易的生涯设计

魔鬼训练的入门课就是做生涯设计，它要求每一位学员明确自己的学习目的。通过专家设计的思路，任何人都可以据此搞出自己的生涯设计。学员们被明确告之：对这几个问题的回答并不限于魔鬼训练时期，而是将辅助一个人一生的任何一个阶段。

生涯设计就是回答下列 5 个问题：

(1) 我从哪里来？

训练要求每个人以“个人简历”的形式了解自己的过去，须说明人生的重要事件、最有影响的人、以及曾受过的教育。通过本问题的回答可以了解自己曾经有过的成功、失败、以及学习习惯。

(2) 我在何处？

它要求每个人关注目前的环境、生存的现状。因为从现在开始，一切都可以做得更好，现状是最佳出发点。

(3) 我到何处去？

回答此问题可以让人明确自己的抱负、需要和归宿。

(4) 怎样达到目标？

实际上这就是魔鬼训练传授生涯技能的目的。

(5) 达到目标之后 又怎样呢？

它使受训者明确地预见人生的种种场景，了解未来可能的成就以及终生学习的内心渴望。

第 2 课 训练自己成为工作鬼

我从未见过劳累过度而死的人，但因害怕劳累过度而死的人却很多很多。

——查尔斯教授

从本课开始，各位将真正接触到魔鬼训练的生涯技能知识。这些知识绝对是最实用的最流行的方法和技巧，决不会出现深奥的词汇来故弄玄虚。

●工作欲望

工作欲望的旺盛与否，决定着工作效率和工作积极性。每一位员工，特别是通过魔鬼训练的人，都应该具有此欲望。可以想象，一个不想工作的人，自然是做不好工作的人。应该明白工作欲望就像性欲一样是人的本能之一。

工作鬼从来就能以工作满足自己。他们也知道工作欲望也有高潮和低潮，没有谁能够永远保持旺盛的体力。所以，要让工作欲望持续不断地得到满足，必须有关键的自我调节步骤。

●制定目标

制定切实可行的工作目标是必须的。没有目标就像划进大海的孤舟，四野茫茫，没有归途，也没有方向，不知道自己在干什么。

对于工作来说，更可怕的是，员工可以因此推拉搪塞，做事不讲效益 不讲进度 工作懒散 永远觉得没有前途。从而积极性连连受挫 不知道怎样做。麻烦越积越多 最后大家都无法解决时 只有让工作崩溃。

●成为工作鬼

1.什么是鬼

按迷信的说法就是：人死后，精神不安分于孤寂状态而从坟墓里钻出来的东西。姑且不论它的面目是凶是恶。单说它的精神状态 它总是想做点什么 也就是说有工作的欲望。

2.成为鬼的条件

要做一个合格的鬼，必须具备两个条件：第一，不是凡人；第二 意志坚强（连死都压抑不了的意志）

3.成为工作鬼的条件

首先，要有清醒的决心：不做凡人，也就是不做碌碌无为的普通人，而要做一个渴望成就的超人。在生活中，工作鬼的心智不妨高一些，对低能者也不妨高傲一点，当然，对悲惨的际遇一定要深表同情，只是要明白，同情决不是去跟别人一起吃苦而放弃追求幸福。

其次，意志坚定。向着既定目标，不顾一切地追求。必须具备超乎常人的执着和不达目的誓不罢休的信念。

工作鬼就是极端的执着。

4.捷径

成为工作鬼的最佳捷径当然就是魔鬼训练。

5.牺牲小市民的幸福

一个成功的工作鬼懂得在工作时全力以赴，远离无聊的人们，对既定目标充满热情，毫不犹豫地放弃对自己身心有害的享乐和事物。

工作鬼知道天上不会掉金币。只有靠不懈的工作，才能改善生活以及自我实现。他知道要比别人多拿点工资，就必须献身于工作欲望，足不出户地潜心工作，毫不犹豫地牺牲小市民热衷的家庭幸福，他相信真正的幸福象真理一样常常掌握在少数人手中。

工作鬼以鬼的称号为荣。

● 保持体能

魔鬼训练虽然放弃了很多过分偏激的体能观点和训练方法，但并非彻底否定体能的重要性。有关体能的精华训练依旧保持下来。

至今，体能等于意志的观点依旧有人支持。每年的严寒冬季，有识的日本人都把自己的子女送到魔鬼营，接受严酷的意志训练。于是，让世界目瞪口呆的事发生了，那些儿童同样赤身裸体站在原野上接受风雪的洗礼。

魔鬼训练对劳累持这样的看法：从来没有劳累而死的人，只有因害怕劳累而死的人。

事实上，要想持续不断地满足工作欲望，就得持续不断地工作。而持续不断的工作没有强大的体能和意志作后盾是不可能的。

要想在工作中取得最高成就，也就是说要成为更高层次的工作鬼，在体力和精力上也要比其他鬼强。每一个事业都需要充满战斗力、能按自己的信念生活下去的、光明磊落的工作鬼。

对生活充满欢乐和精力充沛是紧密相连的。试想，一个终日忧心忡忡的人能够精力充沛吗？显然不能，因为他的精力都空耗在和自己作对方面去了，而没有用在工作上。

●增强信心

每一位工作鬼都是对自己的工作充满信心的人。信心的来源是多方面的，是一种心理力量和心理后果。

1. 对工作技能的熟悉程序。一个对自己的工作技能满有把握、掌握着熟练而高超的业务技术的工作鬼，必对自己的工作充满信心。

2. 意志和体能的强大。一个有足够体能和精力、再加上不屈意志的人必是信心十足的人。

3. 双赢原则。这是信心的最妙来源和体现的原则。它表明一个人不仅在工作中追求自我完善，同时也帮助别人自我完善，让信心缔结成一个团体力量。

●忍者鬼屋

魔鬼训练，从来没轻视过训练人们适应环境的能力。除在自然界中利用自然力量磨砺受训者的感受力、忍耐力、抵抗力等等意志、精神和心理诸方面的超自然能力外，还自己设计了诸多有益于训练环境适应力的训练环境。忍者鬼屋为其中最刺激的一种。

一群受训者事先被告之，他们就要在其中生活一段时间的房屋对人的精神具有打击性，如果自愿放弃的，可以出列。可是这些人都是深信自己有勇气接受最残酷训练才到魔鬼营来的，他们谁也不愿懦弱地退出。

他们走进房间。房间的四壁以及地上和天花板都画着斜线。谁也没觉得有多厉害。他们将在房间里呆上一个星期，主讲者通过一台电视向他们讲授历代征服者的故事。接下来的时间里，他们仅仅是觉得精神上受到了些许刺激而已。但真正的强力震撼却是在一周以后。主讲者祝贺他们终于度过了 7 天地狱生活时，他们都笑道：“这也叫地狱，太夸张了吧？”他们笑嘻嘻走到阳光中来，才猛然一下笑不起来，且茫然而恐惧。

他们猛然发现世界变了，变得歪东倒西。怎么啦？和正常的人们相遇并比较之后，他们知道自己变得歪东倒西的。由于在忍者鬼屋中不自觉适应斜线的暗示，短短 7 天就被搞得斜着身子走路。他们在正常的环境下又生活了一周才勉强纠正过来。很多人无法忍受这种精神折磨，出现了痉挛、呕吐和失眠等症状，他们原本对自己充满了信心且自诩为意志坚强，此刻也出现了动摇。回望忍者鬼屋，的确像地狱一样可怕。

他们被告之：“魔鬼们，你们的确是意志坚强的。但你们只知道在有意识时才意志坚强。而忍者鬼屋教训了你们的无知、轻狂和自大。你们应该永远记住，真正意志坚强的人在无意识中也能不受或削弱环境的影响。现在你们明白了人是多么容易受环境的左右而不自知。你们也因此理解在以后的工作中全心工作而不顾及外界影响的重要性了，当外界影响推动人的心灵时，所有的工作都会变得枯燥乏味。”

当然，如果有谁不服气，可以站出来要求更严厉的忍者鬼屋的打击。第二套忍者鬼屋里画满了错乱线条，没有任何中心图案。人们被告之，希特勒在集中营中曾用这样的房间折磨俘虏，竟没有一个不发疯的。在这样的房间站上几分钟就令人晕眩，更别说住上

一周了。

● 业余员工

魔鬼训练并不强令每个人都是工作鬼。因为人正是在自觉性方面分出等级的。就工作中的人而言，其实存在着专业员工与业余员工之分。专业员工可称为工作鬼，而业余员工则工作效益低下，既没法好好做人也没法好好地做鬼，因为他们无法在各自的领域中获得自我实现的满足。

专业员工必然将领导业余员工。这是人类的一条铁的定律 强者统治弱者。如果强者不去统治弱者，强者就违背了天意，弱者也因找不到领路人而迷途难返。

● 由紧张工作转向美丽的生活

当然随着社会大变革 时代的变迁是飞速的 各种观念也补充了新的内容。工作鬼的概念受到了置疑，因为它似乎是轻视生活的。但是 也没有谁彻底推翻工作鬼的概念 只要有工作的地方 工作鬼精神就存在着且发挥最佳的效能。魔鬼训练顺应时代作出了必要的修改，它教导人们，工作和生活是相互支持的，决不是相互冲突的。

完美的生活与忘我的生活目标是一致的，都是为了完善自我，实现健全而无悔的生涯。要在生活与工作之间找到均衡与和谐，提高单位时间的工作效率是最佳选择，只有在少量时间里做完大多数的工作，才会有更多的时间去改善生活和享受闲暇。

●效率的威力

提高工作效率是工作鬼的必由之路。也是考验工作鬼是不是有价值的工作鬼的重要指标。

大家仔细观察就会发现，每一件工作的完成时间，不是取决于动作最快者，而是取决于动作最慢的人。效率高的人往往得等待效率低的人完成工作才能确定工作已经完成。这是业余员工给专业员工带来的最大痛苦。解决的最佳办法，就是让业余员工接受再教育 学习生涯技能 从而达到专业水平。

一个有效率的工作鬼在工作时间里也许是冷漠的、忘情的。可正因为他效率高，他拥有的生活时间却也是最多的。他们两方面都很风光，既过着舒心的日子，又享受着事业的成就感。

●请走直线

关于如何提高效率的生涯技能，以后将专章讲授，此刻不多说。只单单讲一些特殊的魔鬼训练方法，让各位先窥到魔鬼训练对效率的重视程度。

在工作时，人都应是工作鬼，全神贯注于效率，只考虑生产更多、更好、更实用的物质或精神产品。不要让那种“安于现状 不求发挥潜能的习惯”控制自己。

一个不讲效率的人就像一只只能唱歌却又不愿一展歌喉的鸟儿。

——弗雷德里克·泰勒