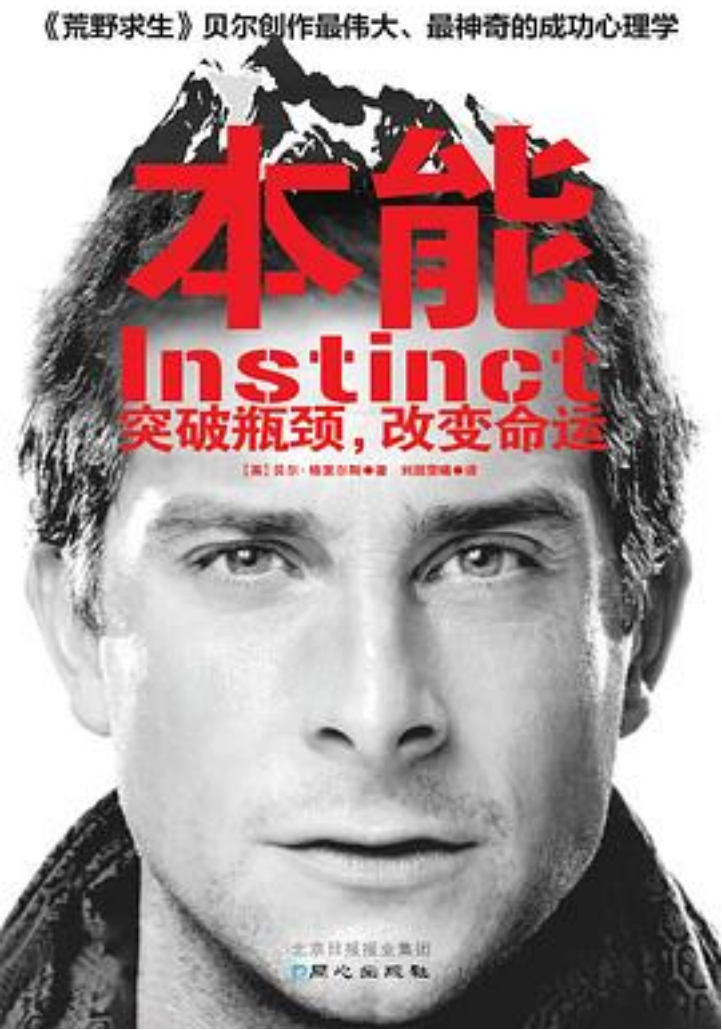


本能



[本能\\_下载链接1](#)

著者:[英] 贝尔·格里尔斯

出版者:同心出版社

出版时间:2013-6-1

装帧:精装

isbn:9787547708897

《本能》是一本世界级成功学心理学著作，由探索频道《荒野求生》主持人贝尔·格里尔斯所著。贝尔认为：本能是人本来就有的能力，是人突破瓶颈、改变命运，实现成功的决定性力量，它往往不为人知，通常只能在危急的情况下才能被激发出来。但是如果一个人通过适当的训练，掌握住一些关键性原则如不断地进行视觉化演练，本能就可以随时随地都被激发出来。人体本能激发10%，人生成功率激增300%。

作者介绍:

贝尔·格里尔斯，国际顶级励志大师，演说家，全球最杰出的探险家，站在食物链顶端的男人，Discovery频道NO.1户外生存大师，他主持的节目《荒野求生》在全球160多个国家和地区播出过，他置身绝境，激发本能、突破极限的探险经历给全球32亿观众留下了深刻的印象，激励过数百万人走向成功。由于贝尔杰出的成就，英国女王伊丽莎白二世及查尔斯王子多次接见了她。

贝尔家学渊源，他的曾外高祖塞缪尔·斯迈尔斯（Samuel Smiles）是英国18世纪著名的道德家、铁路大臣，现代成功学的鼻祖，著有《品格的力量》、《金钱与人生》等书，改变了亿万人的命运，对近代以来西方社会的道德风尚产生了很大的影响。其中，《品格的力量》自1871年在英国问世以来，就在世界许多国家不断重印，在全球畅销130年而不衰，塑造了亿万人民的高贵品行，被誉为“文明素养的经典手册”、“人格修炼的《圣经》”。《泰晤士报》评价它“像人生的北斗星，永远照耀着那些曾经阅读本书的人。”《时代》周刊则对此书作了这样的评价：“在当今这个只追求物质的年代，我们绝不能忽略了思想的价值。在给年轻一代传授信息的同时，绝不应该忘记，还应该教育他们成为有高贵思想、诚实而敢说真话的男女；在培养他们能力的同时，绝不应该忘了，还应该培养他们高贵的人格和品性。这一本书带给人们身心健康带来益处的有价值的书。”

正是继承了家族这一激励传统，贝尔在探险之余，还不忘著书演讲，分享人生经验，热心公益，回馈社会。此外，他还是全球三千万童子军的领袖。

贝尔腾讯微博：<http://t.qq.com/BearGrylls>

目录: PART 1 本能：成就一切

本能生来就有，无需后天习得。它潜伏在每个人的体内，控七情，处六欲，决生死，引导着人的外在行为。人的一生，归根结蒂，就是激发本能、运用本能，追求自我、实现自我的活动过程。

本能人人都有，但不是每个人都会运用这种能力，许多人终其一生，都未能意识到这种能量的存在，而任其被动运行，以至于庸凡一生，碌碌无为。

- 1.认识你自己
- 2.在未禁受真正的考验前，你可能永远无法将本能唤醒
- 3.有时候，只需一丝余烬就能把本能点燃
- 4.在自然中发现我们与生俱来的能力

PART 2 激发本能：梦想

一个人的本能，使用得越多、越得当，就越容易成功，那么究竟该如何运用这种巨大的能量呢？我们应该从满足人的欲望入手，当一个人迫切地想达成某种目的时，就会激起万丈雄心，产生无穷的动力，这种欲望就是梦想。人生是一场竞技，真正的成功者从来只有一个，那就是拥有专属梦想的人，梦想引领你去激发自己的潜能，一步步努力奋斗，实现自我。纵使荆棘丛生，豺狼遍地，九死一生，仍百折不回，生生不息。

- 1.梦想孕育着无穷的能量
- 2.梦想要禁得起流言的蛊惑
- 3.专注于目标而不是金钱
- 4.信仰是梦想的指路明灯
- 5.说“Yes”而不是“No”

6.舍与得

7.千里之行，始于足下

PART 3 塑造自我（I）：勇敢

也许每个人都有梦想，但随着时间的流逝，有的人在夜里醒着，有的人仍在白日梦着，真正能实现梦想的人只是金字塔中的少数——成功是属于敢踏出脚步，不惧失败，勇敢前行的人。

狭路相逢，勇者胜。真正的勇士，不是面对危险无所畏惧的人，而是面对危险感到恐惧仍能调动本能做出正确反应的人。

1.面对恐惧时，勇敢能使本能做出有效反应

2.有所畏惧，才能无所畏惧

3.小心谨慎毫无意义

4.大山也会赐予勇者力量

PART 4 塑造自我（II）：积极

积极几乎可以打败所有人性的弱点。事实上，它本身就是一种正面的能量，热情、主动、乐观、通达，散发出迷人的吸引力。积极拥有传递能量和鼓舞人心的双重力量。在很多时候，我们不必挖空心思去寻找点燃本能的打火石，积极本身就有这种魔力。

1.成为你所认识的人中最具热情的那个

2.不要消极做事！

3.要想得到好的结果，你必须拿出积极的东西

4.不要庸人自扰

5.生死在舌头的权下

6.痛并快乐着

7.学会制造动力

8.不要和消极的人做朋友

PART 5 塑造自我（III）：行动

如果有人凭借着熟读本书所说的理论就能引燃本能、实现成功，那他一定把它运用到了实践当中。心再大再高，如果缺乏行动的助跑，它怎么也飞不起来。一切的梦想都必须经过细节的浇灌，才能生根、发芽、拔节、开花。

1.专注目标

2.保持健康

3.轻装上阵

4.埋头苦干

5.要么不干，要么干好

6.切勿自以为是

7.随机应变

8.善于创造

9.相信直觉

10.自力更生

PART 6 塑造自我（IV）：领导力

我们把军事天才的荣誉给了拿破仑，那是出于对英雄天赋绝伦的奖赏，但别忘了，没有军队支撑的拿破仑照样还不是困守孤岛束手无策？古往今来，成大事者，都有审时度势，驾驭群体的能力。眼光、榜样以及关怀，这几项优秀领导力的核心蕴含着无穷的力量。

1.让专家做你的顾问，而不是将军

2.学会聆听

3.不要以社会地位来判断人

4.对别人的谈论反映了最真实的自我

5.学会自嘲而不是嘲笑别人

6.让别人闪光

7.学会换位思考

8.没人在乎你懂多少，而在乎你在乎他们多少

9.挑选无私的人做队友

10.领导力的秘密

PART 7 突破自我：逆境

在汉语里，“危机”是由两个字组成的，一个代表危险，另一个代表机遇。这种说法的明智之处在于它揭示了突破自我的可能性，意味着点燃本能的机会来临了。事实上，我们每个人可能都会有类似的体验，在千钧一发的危急关头，身体往往能爆发出惊人的能量，完成正常情况下绝不可能完成的壮举。

- 1.舒适会让本能一睡不起
- 2.走出舒适坑，保持适度紧张
- 3.逆境是唤醒本能的最好时机
- 4.危机=危险+机遇
- 5.危险越大，成功越大
- 6.在最黑暗的时刻闪耀光芒

#### PART 8 超越自我：坚持

猜猜看，在成功地卖出肯德基配方之前，哈兰·山德士上校总共经历过多少次失败？1009次！再猜猜看，在登上珠穆朗玛峰之前，为筹集一万美元的登山经费，我总共寄出了多少封信？敲了多少家门？892次！坚持几乎能无所不催。再牛X的防线都抵挡不住你傻X一样的坚持。

- 1.成功和失败只是一步之遥
- 2.拥抱失败
- 3.未曾从马背上摔下就永远成不了骑手
- 4.不要沉湎于你曾犯下的错误
- 5.若身处地狱，那就坚持走下去吧
- 6.停止“试一试”！
- 7.坚持到底，笑到最后
- 8.永不言弃

#### PART 9 掌控本能

潜伏在我们体内的本能蕴含着巨大的能量，它能助你克服障碍，突破自我限制，完爆成功，也能引燃自焚，让人堕入罪恶的渊薮。谦卑、爱和给予是化解本能这一负面功效的利器。

- 1.活着，就是最好的礼物
- 2.真正的成功总是以谦卑为核心
- 3.学会感恩
- 4.控制本能
- 5.别让金钱的驱动无法控制
- 6.给，永远比拿愉快
- 7.爱在当下，而不是等到有钱有时间的时候
- 8.传递爱，传递正能量

#### PART 10 引爆本能法则

本能这一摸不着看不见的巨大能量，看似无迹可寻，但只要你把握住了几个关键原则，它就可能被引爆。

- 1.5F法则
- 2.4B原则
- 3.3种关键品质
- 4.1个核心要点

结 语 破碎的罐子也能折射出万丈光芒

在本能的王国里，最神奇的一件事就是，即便你是一只破碎的罐子，通过训练，你也能突破自我，运用本能爆发所产生的巨大威力。

· · · · · (收起)

[本能\\_下载链接1](#)

## 标签

贝尔.格里尔斯

心理学

荒野求生

本能

励志

激发潜能

突破瓶颈

成功心理学

## 评论

真喜欢读这样的书，因为读标题就够了

-----  
来，壮士，干了这杯热翔。又是一杯心灵鸡汤。  
贝爷，您还是去拍外景吧，您不适合写书。

-----  
后悔买了这本书 搞了半天还是成功学啊～最烦成功学什么的 其实  
并不是每个人都想成功都想成为什么大人物的 有些人只想平淡真实的过日子  
享受生活中的小情趣 仅此而已 我们又为什么要用成功去界定每个人呢？

-----  
成功学类型的书，只能说我对这类书籍没啥兴趣。

-----  
我不愿把这本书当成功学来读，而愿看成是提供一种思路，去认识本来的自己——你是奇妙和力量的创造。

-----  
成功学其实内容都差不多，但是贝尔的这本成功学特别有说服力，这就是榜样的力量。最初接触贝尔，是在荒野求生的节目中。看了很多期节目，被他那种荒野求生直接实实在在演示出来，这比单纯讲解更有说服力。因此，我们才会喜欢上这位英雄，喜欢上他现身说法的成功学。每个人心中都有一座珠穆朗玛峰，接受挑战，努力去拼，跨过去，奔向成功，实现梦想。

-----  
斗争赐予你力量，风暴铸就你坚强。

-----  
如果是其他什么人写的，那么没翻几页就会对这本书嗤之以鼻，心想又是一本“成功学”。但写的人是贝尔·格里尔斯，看《荒野求生》的时候就好奇他的内核是什么？是什么信念支撑他做到这种程度？在这本书里能够找到答案。是人的价值决定了这本书的价值。

-----  
丰碑、重建。

-----  
如果你能做到吃屎吃的津津有味，那么你就已经成为一个成功人士了。。。。

-----  
简单粗暴的道理，从贝爷嘴里出来的，句句都是混合着鲜血和汗水。

-----  
和市面上所有的成功学的书差不多。因为是贝尔的书，有些比较鲜活的经历，感觉还算值得。有几个不错的点。书的装帧没话说，内容欠缺了点。

-----  
三星半。完全没体现出贝爷的优势和气势啊！一些观点都还挺基本的，没有将作者本人

的经历优势凸显出来，基本感觉不到是贝爷写出来的。另外，纸质和排版太能吐槽了，刷白的纸，完全就像是自己用A4纸打印（还有那灰色阴影底色），自己装订的山寨书。有点失望呢，而且与本能关系不大。

-----  
摘要与心得：<http://book.douban.com/review/6260835/>

-----  
完全冲着贝爷买的

-----  
贝爷出书了！

-----  
人的一切成就，无论其本质、动机如何，其开始必然是对欲望的炽热追求！

-----  
不爱看励志书，但因为这是贝尔，因为这是我需要鼓励的时候。

-----  
贝爷绝对是鸡血型的！

-----  
我读起来不错，所以推荐给李来读了，送给他。

-----  
[本能\\_下载链接1](#)

## 书评

激发出你的《本能》  
这本小书做得很精致，精装的，一打开前面的照片还是彩印，这一看可不得了，斯迈尔斯的照片，下面写着，斯迈尔斯竟然是他的曾外祖父。说起成功和励志，斯迈尔斯可是鼻祖，比卡耐基可早多了，我读过他大名鼎鼎的《品格的力量》，很震撼，里面描写的

新教教...

——《本能》细读心得 文/飞舞

每个人心里都有一座珠峰，这是我翻阅这本书，越翻到后面越强烈的感觉。心中的山峰与我们每个人时刻相伴。当面对心中的山峰，并决定接受挑战，这就是我们认识自己的开始。认识自己，这是第一步。本能的挖掘从认识自己先开始。认识自己必须先了...

文/高德 (Grand)

一个人究竟怎样才能成功呢？这个问题历来是众说纷纭，莫衷一是。现代人际关系学激励大师卡耐基认为只有克服人性的弱点，建立有效的沟通模式才能获得成功，皮克·菲尔博士则认为，气场在成功的过程中占有决定性因素，朗达·拜恩以为成功的秘密是吸引力定...

在少年时代，不记得哪一天，在院子里乘凉，父亲突然语重心长地跟我说：“你要做一个平凡的人，伟大的人那么多，但是你不是。既然渺小，就选择平淡生活吧！”我少年心性，嗤之以鼻。

后来，读到苏轼的名言“渺沧海之一粟”，瞬间明白了父亲的话。但是，明白归明白，我依旧不甘...

我的人生导师曾说：拼来的才是人生，等来的只是命运。

一个人降临到这个世界就如将一叶扁舟放入浩瀚的大海，只有认清自己努力拼搏奋斗找准自己的航向才能驶向成功的彼岸，否则只会随波逐流然后被巨浪吞噬。前者人生，后者是命运。我有个高中同学，特别愤世嫉俗。每次和她说...

从前我以为贝尔只是一个探险家

看完了《本能》我觉得他是一个激励人心的好男人。书中的许多话让人感慨良多

●永远不要轻视了人类意志本能的力量。在我们每个人的心中都深藏着难以置信的余烬，关于梦想，关于希望，关于向往，等着我们让其重新焕发生机。

●真正的勇敢是当超...

1.一切的意义 Kyle，你想要的是什么？

这是一个我每天反复问自己的问题，有过许多的答案。

那是一些我总是得不到的东西。直到有一天，我看完一本叫《礼物》的小书。

我才懂得 其实Present(当下)，就是Present(礼物)。

2.练习，练习，还是练习  
我很喜欢汤普森的故事，他是两届...



-----  
注：【】部分为笔者心得，非原文摘抄。 \*

【当你想要追寻能够在你人生里留下印迹的东西时，应该遵从你的本性而不是世俗的成见。】 \*

家人给你的建议都是出于对你无私的爱，但是，这并不意味着，他们给的建议真的适合你。 \* 你的目标、梦想和志向常常与你的本能相关。 ...

-----  
-----  
-----  
本能是人本来就有的能力，是人突破瓶颈、改变命运，实现成功的决定性力量，它往往不为人知，通常只能在危急的情况下才能被激发出来。但是如果一个人通过适当的训练，掌握住一些关键性原则如不断地进行视觉化演练，本能就可以随时随地都被激发出来。——这是这本书简介中...

-----  
本能是人人生来就有，关键在于我们有没有激发出来。书中讲了很多，的确我们要是激发了自我的本能，目前的生活和状况肯定是不一样的。看过贝爷的荒野求生，其实就是在激发自我的本能。贝爷的亲身经历已经很好地证明了本能的威力。看过书后，自己的观点也发生了改变。希望能不断...

-----  
根据书名“Instinct”在英文维基百科的贝尔词条和Amazon都没搜索到与书籍相关的记录。而根据该书扉页提到的外文书名，A Survival Guide for Life在amazon.com搜索到的书籍与该书的目录和内容都对不上。谁能核实下这书是不是真的贝爷写的？给个原版链接。。。

-----  
这本书，有许多标题看起来像现今各大媒体网络中流行的“鸡汤模板”。内容没有想象中是纪录片式的回放，让读者有身临其境之感。从书的设计上来看，简单大方，有点不够精心。寥寥几页，暴露出内文欠缺饱满的弊端。前几页的介绍倒还妥帖，让人饶有兴致。国内的翻译...

-----  
感觉就是本励志的书籍，跟自己的亲身经历关联的太少了，真是感觉看着月看越困。内

容不够充实，不够丰满。不过内容很实在，都是发自一个人的内心的话语和经验与教训，值得阅读速读，精读有待考虑。  
感觉就是本励志的书籍，跟自己的亲身经历关联的太少了，真是感觉看着月看...

已经看过不少的类似心灵鸡汤一样的心理学书籍了，但好像贝尔说得，总得留些时间再去重温下那种震撼人心的感觉，不能因为之前震撼过，而现在就没了那种感觉。这个站在食物链顶端的男人，一个常常突破瓶颈改变命运的男人，最初认识他是在一个探险的栏目中，有时他的举动让我作呕...

这本书可以说是对我从去年11月到现在的的一个内心追寻的书面呈现，回顾自己的笔记，回顾自己的心理历程，以及在12年年终时写的总结和13年的愿景。  
认识自我---塑造自我---突破自我---超越自我---掌控本能---引爆本能，尽管到如今我仍然在这些阶段不断找寻，不断努力，无数次的想...

这本书，与大多数励志类的书籍相比，内容雷同，只不过故事情节加入了贝尔的个人经历，如果想达到打鸡血的效果，我并不推荐这本书。  
书的包装是还不错，书的内容相对来说比较少，每一页的排版太稀疏了，每一小节开始都会重复一段黑体字（与原文内容雷同），总觉得有点浪费纸张的...

从二手书摊上淘到这本书的时候我根本没来得及看上里面一眼，这是我最大的后悔。要是我能哪怕扫一眼目录我都不太可能买下这本书，贝尔.格里尔斯，discovery荒野求生的男猪脚，在北极吃死驯鹿，在太平洋上脱裤子灌肠，在世界各地找虫子吃的牛人。  
我以为这会是一本野外求生指南，...

[本能\\_下载链接1](#)