

七天挑战：赢得挑战礼·携手助燃行

欢迎来到【助燃者】平台!



为了让你“成长自己，帮助别人；帮助别人，成就自己”，助燃者可以付出一切。

但成就你的不仅仅是物质、金钱、利润、业绩、技巧、营销，还有情感、信任、付出、感恩、友谊和尊重等，助燃者《致敬我们的岁月》| 我们的岁月静好，是因为我们彼此在携手负重前行!

助燃者为你别开生面的举行：“挑战+训练”的开心之旅：《赢得挑战礼·携手助燃行》7日游活动。

《赢得挑战礼·携手助燃行》7日游，让你在《致敬我们的岁月》中认识自我、学习智慧、落地干货! 让你我彼此增强信任、相互认知、学会承担，相互协作，激发梦想，建立自信，强化链接，为未来更进一步深入合作奠基!

放下工作，认知自我，给自己的心情放个假!

旅途停留，沐浴智慧，让自己的灵魂也赶上!

七天旅程，获得成长，留下终身难忘的记忆!

【挑战规则】

每天进入微公号【助燃者】，按挑战的规则输入一个规定好的口令，系统将自动回复软文供你学习和成长，连续7天。

每天只能输入一次规定的口令，违者即算挑战失败。

如果你能遵循规则，【助燃者】每天还有一份礼物赠送，同时在文章里面还隐含了一个走向成功的“密码”，只要你找到了这个密码，你还将获得 100 元的奖励。

每天只能学习一项技能，赢者将获得物超所值的奖励。价值连城！7 天时间，独具特色的旅行，你将有一个不一样的收获。

下面给你分享赢得挑战成功的四句秘诀：

蓄进取之志、积淀之心、存自律之力、守原则之行！

有人说，人生是一条漫长的路，有阳光大道，也有独木小桥；有深山大泽，也有平坡宜人；有杏花春雨，也有塞北秋风；有迷途知返，也有绝处逢生。而在这一条漫长的路途中，何以真正到达心灵的远方、取得所谓的成功？

一、蓄进取之志

清代王永彬《围炉夜话》云：“身不饥寒，天未曾负我；学无长进，我何以对天。”

人生在世，不想当将军的士兵不是好士兵，若无进取之志，便难行成功之路。

至若大丈夫，巾帼女英，自应存凌云之志，“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道”。

对于你，虽不能像树一样的活出价值，但亦应“苔花如米小，也学牡丹开”，至少有一个小小自我价值的实现。

观古时之人，名垂青史、流芳千古之辈，无不立志而进取，从不懈怠自身，亦不妄自菲薄乃至自暴自弃。

孔子“吾十有五而志于学”，终成大家，被后世尊称为“圣人”；刘秀年少时，即有“仕宦当作执金吾”之言，终推翻新莽而建立东汉，史称“光武中兴”；

鲁迅亦曾在桌子上刻“早”字，激励自己不断进取；

而周恩来总理更是年少时，便有“为中华崛起而读书”之志，终一生兢兢业业，鞠躬尽瘁。

毛泽东年少时立志，为人、为国人、为世界人而读书。

故而，成功的道路，需要进取之志的加持。或许进取之志，可以简单看作是“皮格马利翁效应”的体现，但它更能激励你，不断奋进，纵使人生是一条荆棘路，也能越过山重水复，终见柳暗花明。

有志之人立长志，无志之人常立志。

而立志亦要趁早，恰如“诗酒趁年华”，待到“老大徒伤悲”之时，方叹“无花空折枝”。

现在立志，为时不晚！

不如以梦为马，不负韶华。

二、积淀之心

积淀，是每个人都必须经历的一个阶段，而积淀之心，亦可理解为不骄不躁、耐心为道，守得住孤独，耐得住寂寞。

正如竹子破土前，需3-5年在地下的沉淀，之后便“势如破竹”，有时候一天疯长30公分。

又如“欲速则不达，见小利则大事不成”，唯“无欲速”、“无见小利”，方能达至道、成大事。

宋代理学家朱熹曾言：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”意为不赶急图快，循序渐进、脚踏实地方能成功。

而白岩松也说过：“上世纪的战乱时代，偌大的中国，放不下一张安静的书桌。而今日，偌大的中国，再难找到平静的心灵。”

只因在物欲横流的此刻，在信息量爆炸的当下，“快”已成为生活的代名词，仿佛脚步一旦放慢，便会被时代的洪流抹杀。

于是，在今时，“快”的表象带来了更多的浮躁与急于求成，你都不约而同地追求着快捷与迅速，追求一时的风光与大热，寻觅着成功的捷径。

但抛开霎时间的“烈火烹油、鲜花着锦”，便可清晰看到，笑到最后的，永远是那些一步步稳扎稳打、沉心静气、满腹积淀的人，是那些对转瞬即逝的光鲜亮丽“略无慕艳意”之人。

我们都说，现今是流量的时代，但现今同样是知识付费的时代，是尊重学识的时代。

当红过半边天的明星一言不慎暴露无知时，昔日的伪装被扯下，满腹经纶不过是表象，他的职业生涯自是从此断送。

而永远不会在时代中蒸发的人，不是腹有诗书气自华，便是上知天文下知地理，亦或是在自身的领域颇有建树。

因此，成功没有捷径，投机自毁前程。

没有一蹴而就，不做跳梁小丑，不委身于浮沉之流，耐心积淀等候，方能收获一个灿烂的金秋。

三、存自律之力

人之一世，向死而生，生死两头一样，唯有过程中的价值不同而已。任何一事，要想成功，除非自渡，他人爱莫能助。

包括我们七天的挑战之旅，如果你不能遵守规则，三天打鱼，两日撒网，或一曝十寒，一锹掏井，别人耐何？

而自律，恰是“自渡”的关键所在，亦是成功的必修功课之一。

其一在于，即使人的潜力是无限的，人的精力总是有限的。

而正如村上春树所言：“没有专注力的人生，就仿佛大睁着眼却什么也看不见。”

故做到自律，首先应做到的是——规划好每一分每一秒，实现时间效用的最大化。

从经济学角度来讲，即是将机会成本最小化，利用好每一刻，获得投入时间固定下人生的最大利润。

其二则在于，自律即是自由。

如心理学家斯科特·派克所说：“自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最重要的方法。”

因为在高度的自律下，人们可以在规定的时间内，完成甚至超额完成任务，避免了任务积压过多，导致最终不得不逃避现实，自我催眠的痛苦。

在长期的自律下，人们可以在生命之蓝莲花：事业、健康、家庭、性福、成长、人脉、资源等各方面达到自身想要追求的境界，人生目标终会一步步实现，避免了明知是庸碌无为却只能安慰自己平凡可贵的人生低落。

故而，成功之道，自律先行。当定下一个目标，当定下一份计划时，一定要全身心地投入，不浪费每一分钟时间，不留一丝后悔的余地，就像将自己的每一天都当作最后一天来过那样，认真地用心丈量那24个小时。

赢得挑战艰难，成功之路漫漫，还需上下求索。而进取之志、积淀之心、自律之力也不应成为一句句空话，最终演变为一个个空想。

言必行，行必果。当踏上征程的那一刻起，便是风雨无阻，就算舟车劳顿也无妨，但待行至远方。

四、守原则之行

这是一个发生在一百年前的故事。

它跟探险有关，探险最有趣的是，到别人没有去过的地方，做到别人无法达到的成功。

在这个世界上，从 1492 年哥伦布发现新大陆，到后面大航海时代，很快就发现了北美洲、南美洲、澳大利亚，很多未知世界被探索了。

但是，在地球上，直到 1911 年，还有一个地方，没有人去过，它就是最后一个大洲——南极洲。

在 1911 年 12 月之前，没有哪个地球人到过南极点，所以，这是一百年前，所有最伟大的探险者、所有最有探险精神的人，最想做到的事情。

而在这个过程中，有很有趣的故事，他们的故事和你将要进行的 7 天挑战有几分相似，他们的教训、他们的经验，对你人生的事业或当下遇到的困难来讲，有借鉴意义，所以，我想跟你分享这个故事。

你知道，南极在地球的最南端，南纬 90 度，通常探险的时候，从南纬 82 度开始，到达南极点，还要顺利回去，这是两千两百多公里的路。

这是一个非常惊人的事情。

而且非常重要的一点是，那个时候，因为没有人去过那个地方，那里是一个未知的、未被探索过的、未被开拓过的领域，没有人知道那里是什么，会发生什么事情？

不但没有人从路面上走过，就连飞机也没从空中飞过。因为是 1911 年，1903 年莱特兄弟才发明飞机。

所以，那是世界上最后一块完全未知的领域。

之前的探险者，已经干了很多事情，留下最后一个大的机会，多么激动人心的机会。

虽然非常困难，虽然有很多未知，但是有很多人想去，所有伟大的探险者、梦想家，他们都想去。

最后，两个竞争团队，一个是来自挪威的阿蒙森团队，另一个是斯科特团队，他们都从北欧想率先到达南极。

请你注意这两个有趣的比较：一个是阿蒙森团队，总共五个人；一个是斯科特团队，总共十七个人。

凭你的感觉，你猜：谁最后赢了？谁更可能赢呢？

你看一下，他们出发时间是差不多的，因为这个世界上，竞争从来都非常激烈。

当有一个大的机会的时候，没有可能只有你看到了，基本是有一帮人也看到了，这跟其他无数的场合竞争都很像，一个真正有吸引力的机会，会在差不多同时间有不止一个团队、不止一个公司或者不止一个人参与，一定会有激烈的竞争。

所以，这两支团队，差不多都是在 1911 年 10 月，在南极圈的外围做好了准备，准备进行最后的冲刺。

结果是这样的，阿蒙森团队在两个多月后，也就是 1911 年 12 月 15 日，率先到达了南极点，插上了挪威国旗。

而斯科特团队，虽然与阿蒙森团队的出发时间差不多，而且人数还更多一些，可是，他们晚了一个多月，这意味着什么？

这就是成功跟失败的区别！

阿蒙森团队，作为人类史上第一个到达南极点的团队会永载史册，他们获得了一切的荣誉，而斯科特团队，虽然经历了一样的艰难险阻、但晚了一个多月，没有人记住第二名，你只知道第一名，阿蒙森团队是第一个到达南极点的。

所以，差不多时间出发，早一点到和晚一点到，完成目标和没完成目标的区别，是胜利跟失败的区到。

但这个故事并没有这么简单，那是一个多么危险的环境，所以，成功和失败的区别，不光是说你先到了，晚到了，还有后面的故事，你不光要到南板点，你还要活着回去。

所以，一切按照阿蒙森的计划进行，他们率先到达南极点，并在 21 个月之后，顺利地返回了原来的基地，一切都按他们原来的计划进行，因为他们做了非常充分的调研，非常精心的准备，储备了足够的物资，对困难有足够的预料，按计划进行。

他们不但成功第一个到达南极点，而且他们所有人都顺利地、安全地返回营地，这是一次非常成功的探险。他们出发了，他们成功地到达了，完成了既定计划，并成功地回去。

而斯科特团队，差不多与阿蒙森团队同时间出发，但他们晚到了，没有获得荣誉，而且更糟糕的是，他们因为晚了，回去的路上天气非常差。

你知道，在这里，我们立春，冬天刚刚过去，但是南半球是完全相反的，12月、1月是夏天，之后就变秋天，就要入冬了。

所以，他们晚了，晚了之后，不但没有获得荣誉，而且他们回去的路上，遇到越来越多的困难，不断地有人掉队，不断地碰到困难。

最后，他们没有任何人生还，只有队长斯科特和另外两个人，第二年才被发现，冻僵在离他们最后一个储备装备点大概十英里的地方。

他们几乎要成功回来，但是，最终没有，他们十七个人，不但没有完成首先到达南极点的目标，而且全军覆没。

所以，这里成功跟失败的区别，不光是你是否获得荣誉，是否完成目标，而已经是生与死的差别。

这些前辈进行的探险，比我们更困难、更刺激，赌注更大。

那么，是什么造成这么重大的区别，不光是成功与失败的区别，而且是生与死的差别呢？

研究一下，可能对你正在做的事业或减肥，会有大的帮助和启发。

首先，去南极探险，不光是需要人，还需要物资。

事后有人总结分析两个团队的策略和准备，可以看到非常重要的区别。

阿蒙森团队，人虽然少，但是，物资准备非常非常充分，他们准备了三吨的物资；而斯科特团队的人多，但是，准备的东西少，只有一吨的物资。

一吨的物资够吗？

如果你在这个过程中，不犯任何错，完全不犯任何错，刚好够。物资确实是够的，但是，前提是，你在这两千两百多公里的路程中，不知道地形、不知道天气的情况下，你不能犯任何错。

如果你不犯任何错，这一吨物资确实够。你知道这是多么可怕的事情！

理论上可行，但现实中碰到很大的压力，碰到很大的未知困难，你不可避免地会动作走形，会犯很多错。

所以，当你的计划制定得太紧的时候，当你的准备虽然貌似够，但是不充分、没有富余量的时候，其实是非常非常危险的。

阿蒙森团队做得非常好，他们只有五个人去，但是他们准备了三吨的物资，这些物资有极大的富余量。

在行进过程中，他们可能会错过一个事先准备好的补给站，或者说丢掉一些东西，或者说碰到一些比原来想象的温度更低、暴风雨天气更长的时候，但他们依然能够有足够的物资储备。

只有这种做法，才是够的做法，不是将将够，而是充分预知到这个环境多么困难，要做多么充足的准备，要给自己留下犯错的空间，或者对我们来讲，是**学习的空间、成长的空间**。

所以，这是一个非常非常大的区别，资源是否足够，是否有空间。
另外还有很多区别：他们采用的工具不一样。

也就是说，他们事先做的准备不一样。

阿蒙森是挪威人，他为了去南极，做了非常多的准备。

首先要去哪个地方？要完成哪个目标？最好的工具是什么？最好的办法是什么？

要学习最好的办法，采用最可靠的、量先进的工具。

跟南极最像的地方是北极，南极没有人住，北极有人住，北极有爱斯基摩人，爱斯基摩人是当时最知道如何在冰天雪地里存活的人。

所以，他跑去北极和爱斯基摩人住了很长一段时间，学习爱斯基摩人怎么在冰天雪地存活，包括如何用冰天雪地里最好的工具——狗拉雪橇。

而斯科特团队犯了很多错，一样要拉雪橇，一样要有工具，他选择了比狗更壮、更强悍的马。他认为那个时候正是南极的夏天，温度还不错，马还可以应付。

但事实上，这是一个很大的错误，狗和马有很多差别，主要差别就是狗为什么热的时候会吐舌头？

就是为了散热，因为狗身上是没有毛孔，不会出汗的。

所以，天气很热的时候，它为了散热，就要把舌头吐出来，通过舌头来散热。

为什么是狗皮膏药，而不是猫皮膏药、猪皮膏药、马皮膏药？

还是一样，因为狗身上没有毛孔，它的皮特别致密。狗在雪地里是不会出汗的，而马会出汗，当它跑得很累的时候，就会出汗，一出完汗，再一冻，就被冻住了。

所以，马虽然比狗强悍很多，看起来快很多，但其实并不是一个合适的工具，看起来威猛，看起来快，其实，它不适应这个环境。

所以，他们一开始用马拉雪橇，后来很快发现不行，为此他们浪费了很多时间，浪费了很多资金。后来，他们想用更冒险的方法，用最先进的工具——雪地摩托。

这是一百年前，那时候，汽车还刚刚发明一二十年时间，雪地摩托整个内燃机都是非常不成熟的，如果雪地摩托这种最先进的工具能用的话，很可能非常快，非常威猛。

但事实是，他们搞去的雪地摩托，才走一段时间，就被发现不行，因为这是一个太新的东西，虽然理论上可能可行，但是，从来没有人，在这零下 80 度的严酷环境下，在没有很完善的情况下，用这个东西。

所以，很快他们也放弃了。

马拉雪橇不行，雪地摩托听起来很 fancy，但是也不行，他们不得不沦落为人拉着雪橇走。因为有物资，因为要两三个月的时间回，最后，斯科特团队都是人拉着雪橇走完的。

这是一个很重要的区别，在同一个环境下面，目标大致相同，你选择什么样的路径，你用什么样的方法，你做什么样的准备。

最后，很有可能不光是成功与失败的区别，而是生与死的差别。

还有非常重要的一点，这两个团队都有很好的习惯，他们都写探险日志。

包括斯科特团队，最后虽然他们没有生还，但他们的尸体几年后被找到，也有日志。

所以，我们能非常清楚地知道，这个过程中，他们到底发生了什么事情。

事实上，这两个探险队碰到的环境是差不多的，并不是阿蒙森团队运气好，走了一条很好的路，那几天正好天公作美，温度很好。

不是的，他们经历的天气基本差不多，他们走了多少天，里面暴风雪天气多少，平均温度多少，事后研究都差不多。

所以，差不多相同的目标，差不多一样的运气，一样的外部环境，最后，两个团队却有截然不同的结局，秘密是什么呢？

总结成一句话：就是不管天气好坏，阿蒙森团队，坚持每天前进 30 公里。

这句话，听起来非常简单，但是事后总结，这个是蒙森团队，能够不断成功而且生还的一个非常重要的原则。

他们做了充分的准备，天气好的时候，似乎每天走 30 公里很容易。天气这么好，路是下坡又很顺，我们走得快一点儿吧！现在我们吃得饱、精力压盛，我们快一点儿吧。

但是阿蒙森没有这么干，他坚守他的计划，每天不紧不慢地前进 30 公里。

这其中秘密，举一点来说，在一个极限环境下面，你要做到最好，但是你要做到可持续的最好，你就不能太努力，一旦你出汗，就非常非常糟糕。

如果你太用力，一兴奋，出汗了，那么，待会儿，风一吹就结成冰了。

所以，任何时候，大激进，其实很有可能会带来长期的负面影响。

做到这点，需要高度严守既定的纪律，在事情容易的时候，在环境顺利的时候，不要得意忘形，坚守纪律。当情况好的时候，似乎容易的时候，前进 30 公里，然后扎营、休息。

当天气不好的时候，阿蒙森也坚持带领他的团队，哪怕挪得很慢，也要前进 30 公里，完成这一天的目标。因为本身设的目标是有富余量的，天气不好就慢点儿，路陡就慢一点儿，但坚持去完成。

所以，整个过程，严格按照阿蒙森的计划进行，从南纬 80 度出发，什么时候大致到南极点，什么时候返回，坚持按照计划进行。

阿蒙森制定了一个可行的计划，有富余量的计划，虽然他们面对的，几乎是个完全未知的领域和未知的天气，但他们基本按计划执行。

相反，斯科特团队，从他们的日志来看，是一个比较随心所欲的团队。天气很好，就走得非常猛，走得非常多，可能四五十公里甚至六十公里。

但天气不好的时候，暴风雪的时候，他们就睡在帐篷里，吃点儿东西，诅咒恶劣的天气，诅咒运气不好，希望尽快天转晴，尽快能够前进，这是很自然的反应。

事后总结，最大的区别：不管环境好坏，不管容易与否，坚持每天前进 30 公里，朝着他的目标，不管是到达南极点还是从南极点顺利返回。

决定了这两个探险团队最后的竞争结果：不光是成功与失败，更是生与死的差别。

请你记住：欲速则不达，见小利则大事不成！

不赶急图快，循序渐进、脚踏实地方能成功!

【挑战规则】

每天进入【助燃者】微公号，按挑战的规则，输入一个规定好的口令，系统将会自动回复软文，供你学习和成长，连续7天。

每天只能输入一次规定好的口令，违者即算挑战失败。

如果你能遵循规则，【助燃者】每天还有一份礼物赠送，同时，在文章里面还隐含了一个“密码”，只要你找到了这个密码，你还将获得100元的奖励。

亿万人海相遇，遇见便是缘，缘之所善，则是有缘则圆。

请输入口令“从头开始”四个字，开始今天第一天的学习和挑战吧!

一次终身难忘的体验之旅，一个轻松快乐的心灵之旅，一个学习交心的成长之旅……

道阻且长，请君行早!

王昱翔祝你：珍惜生命! 热爱生活! 笑对人生!



助燃者



王昱翔

更多**顶级咨询**请关注【**助燃者**】微公号，关注即有**七份大礼**相赠；或添加【**王昱翔**】微信号，备注“**成长**”，即可参加相关课程。

