



心力成功学丛书
XINLICHENGGONGXUE

I

成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

一切 从心开始

最有效的心力成功学法则

吴甘霖 ◎ 著

世界青年成功学会副会长、超级畅销书《方法总比问题多》

作者吴甘霖的最新力作

中国首套原创性成功学

被中外100多家媒体誉为“成功学的东方奇葩”

超越西方心理学 超越情商理论



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



心力成功学丛书

XINLICHENGGONGXUE

成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

一切 从心开始

最有效的心力成功学法则

吴甘霖 ◎ 著

世界青年成功学会副会长、超级畅销书《方法总比问题多》

作者吴甘霖的最新力作

中国首套原创性成功学

被中外100多家媒体誉为“成功学的东方奇葩”

超越西方心理学 超越情商理论



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切从心开始:最有效的心力成功学法则/吴甘霖著.
—武汉:武汉大学出版社,2008.4
心力成功学丛书
ISBN 978-7-307-06192-7

I. 一… II. 吴… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035193 号

责任编辑:郭园园 责任校对:黄添生 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:华中科技大学印刷厂

开本:950×1260 1/32 印张:7.375 字数:123千字 插页:2

版次:2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-307-06192-7/B·210 定价:22.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

目录

CONTENTS



第一章 成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

1

“一生的果效，都从心中发出”

1

把握“乘数效应”成功事半功倍

11

要创造生命奇迹，先创造心灵奇迹

16

“小草”也能成大树

20

管好心灵才能管好一切

24

最高“主宰”与三大境界

28

第二章 以“心力”撬动世界

35

成功学的“杠杆”法则

35

要“撬动”世界，先改变心灵

40

心不难，事就不难

44

挑战环境

46

挑战他人

48

挑战自我

51

从心学到心力学

54

第三章	五大原则打造超凡心力	65
	力量性原则：心灵的价值在力量	66
	自主性原则：自主心力决定自主生命	68
	完整性原则：越完整，越有效	71
	建设性原则：以积极心态创造最大价值	79
	科学性原则：坚信，但不迷信	85
第四章	从“心理学”到“心力学”	91
	“懂理”未必“有力”	91
	西方心理学的四大缺陷	95
	自悟自度，才有真智慧	101
	行知合一，才有活知识	108
	修持联动，才能加深巩固	113
	全然内化，才会血脉相连	119
	第五章 超越“情商”	123
	情商理论的重要价值	123
	成功应该更具全面性	125
	成功的核心是“力”而非“情”	128
	不可只以商业社会标准衡量成功	131
	应该更辩证地看待问题	133
	在东西方结合中实现超越	139

第六章	道不外求律：让内在的明珠	143
	把你照亮	
	你是自己的神	143
	“向外作功夫，总是痴顽汉”	146
	吾性自足，不假外求	150
	境由心生	153
	是你赋予了自己的心灵能量	158
	“向内”必须强迫	161
第七章	自主调控律：要当世界主人，	163
	先当心灵主人	
	通过调控态度实现自主	163
	通过调控视角实现自主	166
	通过调控“心能”实现自主	168
	调控进退取舍实现自主	172
	重组“心灵资源”实现自主	174
第八章	全然发生律：在整合中产生	177
	最佳效果	
	不要漏失了“心”的各部分	177
	不要漏失了发生过程的各层次	179
	不要漏失了影响心灵的各方面	181
	身心是个统一体，不可分裂	186

第九章 “情商”影响律：让情感 忠实为你服务

情感赋予心灵生命	189
掌握情感的“任性”特点	193
“情结”：情感的“聚焦”	196
做“情绪主人”三大要点	203
同情：对他人情绪调控的关键	205

第十章 认同开启律：你不开门， 就无人开门

“认同”为何是“开关”	207
要“心灵解放”，就必须审视“默认”	211
在作决定前加一个层次	213
保持认同的内外统一性	214
“超级”认同——对认同的认同	216

第十一章 越给越有律：“马太 效应”创造生命奇迹

跨出第一步，才有下一步	217
不仅“过瘾”，而且“上瘾”	222
“即取即有，越用越多”	224



第一章

1

成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

在当代，追求成功已经成为一种最大的时尚，那么怎么把握成功、并取得事半功倍的效果呢？

在许多书架上，堆砌着不少许多成功学的著作，但翻开一看，基本是西方成功学的翻版甚至是抄袭，中国能有自己的原创性的成功学吗？

如果你对上述问题有兴趣，那么本书所展示的“心力学”理论，应该能给你一个满意的答案！

“一生的果效，都从心中发出”

假如你是一个大学毕业生，你能在毕业不久，就取得十分辉煌的成就，甚至得到诺贝尔奖吗？



假如你是一个从没有上过大学的人，你能在几年之后，就成为众人瞩目的明星，让几百家电视台播放你的节目，让中央电视台请你上春节晚会吗？

假如你是一个年轻的创业者，你本来已经取得巨大成功，但公司突然破产，你能从头再来，又将公司在美国成功上市，成为全国羡慕和敬仰的创业英雄吗？

.....

上述问题，如果我把提法换一换，将“你能……吗？”改为“你愿意……吗？”可能很好回答。

因为，在当代，追求成功已经成为一种时代的潮流。有着梦想和追求的人，对这种非凡的成功，哪能不愿意呢？

但是，当我问“你能……吗？”的时候，恐怕你就要犹豫迟疑了，绝大多数人肯定要摇头了。

为什么摇头呢？因为对大多数人而言，这样的梦想遥不可及，尤其是第一个，那简直是天方夜谭。

但是，我要告诉你，上述这些看来难以实现的目标，有人就做到了。

实现第一个目标的人叫爱因斯坦。

他是20世纪最伟大的科学家。他最重要的科学成果“相对论”，就正是他在大学毕业几年后提出的，那时他在专利局当一个小小的专利员。



实现第二个目标的人叫王宝强。

他是一个青年农民，但下决心做影星梦。经历了许多挫折，后来在著名导演冯小刚导演的《天下无贼》中扮演一个叫做“傻根”的角色；2007年，他又在当年最红的电视剧《士兵突击》中扮演主人公许三多，成为当年中国最受欢迎的影星之一，并在中央电视台的春节晚会上特别安排表演了两个节目。

实现第三个目标的人叫史玉柱。

他是当年珠海市创业的典型，多次荣获珠海科技奖，不少中央领导都到他创办的巨人集团去参观过。但是，后来他在投资上一意孤行，结果一败涂地，导致巨人集团破产。

许多人认为他肯定完蛋了，没想到他又卷土重来，先是经营保健品“脑白金”项目，十分火爆，后来又进入金融领域，最后发展网络游戏，并让自己创办的“巨人网络”在美国成功上市，演绎了一曲“凤凰涅槃”的创业传奇。

于是，我们不由得要问这样一些问题：这三个人为什么能够取得这么大的成功呢？他们的成功对我们这些追求成功的人而言，又有什么启示呢？他们成功的核心法则是什么呢？

是的，我们要问出成功的核心法则来。我们知道：



抓住了核心就抓住了根本，抓住了根本，就必胜无疑，就能够事半功倍。

事实上，世界上取得这种非凡成功的人，绝对不只是这3个。通过对这3个人的分析，同时也对许多类似他们这样的成功者的分析，我总结出这样一个成功学的核心法则：

$$\text{成功} = \text{心力} \times (\text{智力} + \text{办事力})$$

我认为：这个核心法则，是所有追求成功的人都应该好好把握的。

把握了这个核心法则，不管是谁，没有理由不成功！

将这个法则运用得越好，越能取得更大的成功！

从这个公式看出，成功主要是由三种力量创造：心力、智力和办事力。三种力量缺一不可，从重要性来说，次序也不可颠倒。

首先，办事力是一切成功的基础，办事力就意味着会行动、能做事。

正如圣雄甘地所言：

“重要的是行动本身，而不是行动的结果。也许你永远不能预知你所采取的行动会带来什么成果，可是如果什么都不做，那就绝对得不到任何成果。”

一个人不能行动，缺乏行动，往往就意味着什么都



不会有。

其次，智力能够提升办事效率和效果——不仅要干，而且要巧干、聪明地去干。

再次，光有行动和聪明还不够，因为最终决定事业成就大小的，是心力，即心灵的力量。

你可能有所怀疑，心力真的有那么重要吗？

我们不妨来分析一下上述3个人物，看看他们是不是印证了这个法则。

我们先从王宝强开始分析吧！

王宝强是河北农村人。在很小的时候，他看了一场电影《少林寺》。这是一场许多人都看过的电影，但是这场电影，却促使王宝强开始改变命运。

因为他从电影中看到了少林功夫，觉得自己如果去学习，就能保证没人欺负自己。另外更重要的一点是：他看到了李连杰在电影中的表演，觉得自己假如能够像李连杰那样当明星，真是十分风光，再也不会会有谁瞧不起自己。

于是，他向父母提出要求，要到少林寺去学武功！

8岁的孩子去少林寺学武功，父母原本不同意，可是王宝强真是下了决心，挨打也要去，还主动帮父母干活，终于征服了父母的心，同意他到少林寺学武功。

武功的学习十分辛苦，但是他坚持了下来。几年



后，14岁的王宝强离开了少林寺，成了“北漂”中的一员。

到北京后，他和另外5个人在一个煤场旁边租了大杂院里的一间房子，6个人一个月租金120元。生活十分艰苦，许多人都在为生存而努力，而他的目标，却直指当初的梦想：成为像李连杰那样的影星！

他来到了北京电影制片厂，想找一个最简单的群众角色或龙套角色演。可是，日子一天天过去，带的钱花完了，这样的角色一个也没有等到。他只能和伙伴去建筑工地打零工，干最苦的活。

遇到这种情况，许多人都会埋葬自己的理想，但他不，还是经常去电影厂前等机会。不少同伴都劝王宝强放弃，说你要有自知之明。你不过是在少林寺学了几年功夫，哪能跟李连杰比呢？人家在演《少林寺》前，可是全国的武术冠军啊，而且英俊潇洒，哪像你，长得又不好看，还是现实一点吧。

但是，王宝强偏偏不那么“现实”，他还是坚持要当演员。终于偶尔可以接到武行的活计：被人扣住手腕，从梯子上摔下去。在演戏的过程中，他十分敬业而投入。许多人遇到这种情况是假摔，他是真摔。看到这种情况，导演总是满意地点点头，说很真实。王宝强哪怕摔得浑身都青了，也忍着不说。下次演出，照样那样



投入。

这样坚持了两年，2002年，他终于等来了一个真正的机会。

电影《盲井》要开演了，他想尽办法去争取面试。经过导演李杨的亲自面试，他被录用出演这部电影的男主角，一个进城打工几次被骗的少年。《盲井》里有下井的戏，要求演员到几百米深的矿井中拍摄。很多演员都放弃了，而王宝强不仅下了井，而且演得还格外投入。

此举使李杨十分感动和感慨。他说，这行里聪明人太多了，很多人拍电影就是为了成名，就是为了赚大钱，遇到危险就跑了，可王宝强没跑，这小孩儿行，准有出息。

李杨没有说错，这场电影使他获得了极大的成功。2003年，王宝强以《盲井》在台湾地区拿到了金马奖。后来，著名导演冯小刚在拍摄《天下无贼》时，要挑选演“傻根”的演员，在看了《盲井》之后找到王宝强，一看就定下了他。

进一步成功也就顺理成章了。之后，王宝强在《殷商传奇》里成为哪吒，在《暗算》里成为天才少年阿炳，最后在《士兵突击》里成为男主角许三多，成为2007年全国最受欢迎的影星！



王宝强的成功，给我们所有人尤其是年轻人极大的启示：

不管你起点有多低，条件有多欠缺，只要你把握了成功的规律，你也同样可以取得巨大的成功！

那么，王宝强的成功，能够印证我们心力学的成功法则吗？当然可以。

首先，他心力超群。

他心中有一种别人觉得不可能实现的理想，而且能为实现理想义无反顾，不达目标誓不罢休。

其次，他有聪明与智慧。

人人都相信运气，但是幸运之神也偏爱聪明的有心人。像能不能成为演员，要以是否知道哪个剧组招聘演员为基础。他是怎么做的呢？他不像一般人那样坐等机遇来临，而是勤跑、勤打听消息。《盲井》剧组招人的消息，就是他打听来的。

再次，他是彻底的行动者，是具有办事能力的人。

他在每次表演的过程中，十分敬业，不仅能吃苦，而且能对剧本进行最好的研究并认真体现导演意图，直到把角色演好，让导演满意，让观众满意，没有办事能力是绝对做不到的。

那么，这三点哪点最重要呢？你应该得出结论：毫无疑问，第一种力量，心灵的力量最重要：



第一，一个孩子，看到一部电影就要做明星梦，这是他成功的第一步。

第二，对梦想当真，让梦想燃烧，立即付出行动：先是去少林寺学武，然后去北京，就为了实现自己的梦想。

第三，遭遇挫折和否定不改初衷，坚持下去。尤其是别人说自己不如李连杰时还能坚信自己成功，尤其可贵。

第四，以超凡的付出得到超凡的机会。比如说他的“傻”，其实是一种大智若愚。

在《士兵突击》里有一句关于骡子和马的台词，王宝强在自己追求梦想过程中就知道，自己是骡子，不是马。不是马就得加倍努力。所以他总是愿意多付出。

第五，所谓比他人稍微多一点的点子，也是来自于非实现梦想不可的决心。

如他勤跑、勤打听。最关键的一点，正如他自己所说：就是来自于自己只想演戏，所以才愿意想尽一切办法来获得机会。

不仅如此，他之所以能够让那些导演尤其是名导演认可他，在于他对利用好每一个机会有最深刻的认知。他说：“我要珍惜每一次机会，如果不利用好，‘这一次’就可能是最后一次。”这难道不是由于他珍惜梦想



而珍惜机会吗？

综上所述，王宝强的成功，体现了心灵的最大力量。正因为有这种力量，他才能创造出一般人不敢想象的奇迹，也正因为有这种力量，他才能进一步激发自己的智力与办事力，以取得最大的成功！

王宝强的成功，使我有许多关于心灵智慧的联想。我想起了在美国流传的一句名言：“当一个人真正下定决心要实现什么的时候，整个世界都会为他让路！”

我想起了中国禅宗有句名言：“运随心转。”——一个人的运气，是随着心灵的转化而转化的，你有积极的心态，就必然有光明的命运！

我还想起柏林寺明海方丈的一句名言：“单纯的心最有力量！”

据导演评价，王宝强演的许三多，就是王宝强个性的真实体现。不管是许三多还是王宝强，都是心中有梦想、有信念并且能超越命运的人。他们正是以“单纯的心”获得最理想的成功啊！

最后，我想起了《圣经》中的一句名言：“无论做什么，都要从里做……您当保守您的心，胜过一切，因为一生的果效，都是由心里发出。”

是啊，我们一生的成果，首先都是从心里发出来