



心力成功学丛书
XINLICHENGGONGXUE



成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

这样 炼心最有效

九大炼心法打造超级成功

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)

这样 炼心最有效

九大炼心法打造超级成功

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

这样炼心最有效:九大炼心法打造超级成功/吴甘霖
著. —武汉:武汉大学出版社, 2008. 4

心力成功学丛书

ISBN 978-7-307-06181-1

I. 这… II. 吴… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.449

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 030299 号

责任编辑:白绍华 责任校对:刘欣 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:7.125 字数:119千字 插页:2

版次:2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-307-06181-1/B·208 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。

心力成功学丛书简介

这是中国第一套原创性成功学，被誉为“成功学的东方奇葩”。

本丛书结合中国数千年的心学精华、禅宗智慧与现代西方心理学和成功学，总结出“成功=心力×（智力+办事力）”的公式，全面阐述了当代人尤其是当代中国人追求成功所最需要的心力智慧和技巧。掌握它们即可获得心智的全面拓展，取得最大成功。

本丛书中的不少篇章曾在《中国青年报·青年时讯》、美国《美华商报》、加拿大《中华导报》等媒体上连载，深受广大读者欢迎。海内外100多家媒体对本套理论给予了高度评价。

责任编辑 白绍华

责任校对 刘欣

版式设计 马佳

封面设计 罗兀

About author

作者简介



吴甘霖，1983年毕业于武汉大学中文系。历任《中国青年报》记者、香港中华文化传播集团副总裁、美国美中国际创造力开发中心总裁兼中国区总裁等职。现任甘霖智慧国际培训机构理事长、世界青年成功学会副会长、国资委国际商务职业资格认证及考评委员会主任委员。

其2005年出版的《方法总比问题多》一书，两年多时间已重印30多次，在“雅虎中文”上发表的读后感和新闻达1100多万条，创造中国培训图书之最，是近年来全国最畅销的图书之一；此外，出版的《心本管理——管理学的第三次革命》、《禅：直指人心的管理学》、《生命智慧——活出自己的阳光》等著作也深受读者欢迎。

常年开设智慧系列课程，培训对象为，包括财政部在内的中央和国家部委，清华大学、北京大学众多高级总裁班，以及长虹集团等众多著名企业，深受各界欢迎。

这 样 炼 心 最 有 效

• 九大炼心法打造超级成功 •

目录

CONTENTS



第一章 A 型炼心图	1
成功 = 想法 + 章法 + 方法	1
心力发展的五大阶段	5
突破“瓶颈”的炼心图	9
心力的起点：“无力之痛”	12
“痛”后之进：“转运”契机	15
坚忍：顶尖挑战创造顶尖境界	18
用“图”六要	24
 第二章 心灵解套法	 29
心灵自由从“解套”开始	29
“套”的形成	32
“心灵解套”七步走	35
细找“隐藏前提”	37
断言“我不行”有着最大傲慢	43
特别警惕三种“套”	44
“提起来打”与“可能性三问”	51

第三章 价值“起爆”法	55
“价值”是“深层引爆器”	55
价值大小决定成就大小	62
价值强度决定突破力度	65
协调处理不同价值间的关系	70
第四章 焦点突破法	77
心锚：外在焦点	77
内在罗盘：心则	85
“意焦”：高效聚能器	95
第五章 身心同一法	101
“调心”当“调身”	101
身体感知力的培养	112
重新确定你的感觉联结	120
第六章 巧借他力法	129
为何要借用他力？	129
如何创造“善缘”	135
如何向他人学习	146

第七章 心灵“截拳道” 161

- 回到问题的根本 161
- 不让危机越陷越深 167
- “截”的关键是向自我挑战 169
- 截法“七字诀” 172
- “形气中断法” 179

第八章 心灵“转学” 181

- 一“转”值千金 181
- 转位与转意 184
- 有效转换七法 193

第九章 当下一念炼心法 203

- 天堂地狱一念间 203
- 在每一个念头上自主 208
- 一念回转即妙心 215
- 活在当下 218



成功 = 想法 + 章法 + 方法

2005年，我出版了一本几年畅销不衰的书《方法总比问题多》。这本书两年多的时间就重印了近三十次，在“雅虎中文”上发表的各种读后感及新闻达到1000多万条，创造了职场培训图书反应度第一的纪录。

人们总结这本书为何畅销时，有几个重要的观点，如强化了员工不找借口找方法的素养，帮助大家克服对问题的恐惧，把问题变为机会等。当然还有众所称道的一点，就是直接启示大家如何去把握有效的方法，以创造最好的工作成效。于是，我也因此被誉为最有创造力的方法学家之一。



关于这本书的评价，来自四川省某市的一位市长的话，很有一定代表性：

“我觉得这本书的成功之一，就是告诉我们大家如何学习和拥有有效的处事方法。在我们以往的教育中，强调理想是世界观，但是不怎么强调方法论。但是马克思主义总是世界观和方法论的统一，我们怎么能够不重视方法论的学习呢？”

我觉得，这段话是很有道理的。任何智慧、能力、素养的学习，都离不开方法。

在另外的3本书中，我们分别探究了“成功 = 心力 × (智力 + 办事能力)”的极限成功学法则、“一流成功者的八大心力”以及“重整心灵做巨人”的智慧，但是，心灵力量的提升，绝对离不开方法的指引。

所以，这本书中，我们将围绕杰出成功者的九大炼心方法或法门，来作全面的探究。

于是，我又提出这样一个公式：

成功 = 想法 + 章法 + 方法

心力提升同样需要方法。我们不仅需要想法，需要章法，更需要方法。

只要掌握了正确的方法和规律，我们就能让自己的心力得到最有效的锻炼，最终成为自己心灵的主人。

我们且从一个小小角度，来看一下西点军校对学员



的炼心法。

提起西点军校，几乎无人不知，在这所美国最有名的军校里，培养出了如巴顿将军等一大批杰出的军事将领。

许多刚进校的学员，对自己的勇气都是颇有信心的。但是，当他们上为战胜恐惧而开设的拳击课时，都会产生一种全新的体验。

在西点军校的各种体能训练当中，学生觉得最困难的就是拳击。因为很多学员就像普通人一样，脸上从来没有挨过拳，突然之间，他们感到了挨拳的威胁。

他们必须赤裸裸地面对自己的恐惧。

这时，放弃是绝对不可能的。假如他们逃离拳击台，不仅会遭到别人的耻笑，甚至可能因此毕不了业。

这一课，让他们学会必须面对恐惧、了解恐惧，同时体会应对恐惧的压力。

大部分学员在对自己的同学打出第一拳或被同学打第一拳时，内心都有一番挣扎，更何况必须频频出手。

但也有少数学生则正好相反，他们一点都不畏惧，不仅对挨同学的打表现得毫不害怕，而且对同学出手也非常狠。

这样的学员攻击心太强，甚至可以说是残暴。出现这种情况，有可能是他们本身就有暴力倾向，也有可能



是以此来掩盖内心的怯懦。

对此，西点军校也要求这些人学会在各种情况下保持自制，如果他们仍旧表现得特别极端，那么也可能被迫退学。

面对内心的挣扎，西点军校要求学员牢记两个原则：

1. 全力出击——胜利是每个人的目标，如果你不倾出全力，就不可能打赢。

就像曾经担任西点军校校长的麦克阿瑟所说：“胜利没有替代品。”

2. 比赛一结束，一切就结束：两个对手握手致意走下拳击台，比赛中的情绪不应该带出拳击台外。

这实际上是对学员提出了更高的要求。

西点军校是培养未来的军事领导者的。有品格的领导人肩负着双重的责任：他不仅要赢，更要遵守规则而赢。如何赢得胜利，与争取胜利同样重要。

西点军校认为：战胜恐惧和成为负责的领导，是学生最重要的必修课。

为了要训练学员战胜恐惧，根据上述原则，采取密集、重复的体能训练是十分必要的。

而值得庆幸的是：许多学员，正是通过这样的训练，从开始时的畏惧到后来的面对和进取，懂得了如何



认识恐惧、面对恐惧、管理恐惧，最后战胜恐惧，并成为一个全面负责的领导者。

从恐惧到正确面对恐惧，到战胜恐惧，这种心力转变的过程，可以通过有方法的训练而完成。

其实不仅是恐惧，所有的心力都可以通过有方法、有规律的训练得到增强。

心力变得强大，我们就能够更好地认识自己，不轻易被情绪、外界的环境牵着鼻子走，这样无论对自己的成长还是成功，都有极大的帮助。

心力发展的五大阶段

心力的训练，是从无力向有力的转化，是从一般有力到特别有力的转化，也是从强做的有力到自然有力的转化。

懂得心力发展的步骤和阶段，就有利于我们在训练过程中对自己的行为进行把握，对涉及的有关方面进行调控，以达到最理想的效果。

按最理想的标准，一个人的心力发展，需经过如下五个阶段：

（一）无意识的无力阶段

此一阶段的特征，是尽管事实上是无力的，但当事



人却没有感到自己的无力。

这就是那些刚进西点军校，对自己的勇气还颇有信心的学员所处的阶段。

这更是大多数庸庸碌碌的人在日常生活所处的阶段。他们不仅察觉不到自己的无力行为，甚至对此保持一种不在乎甚至自鸣得意的感觉。

（二）有意识的无力阶段

在这个阶段，由于受到了比较大的震动，你终于意识到：原来你所认为自己很有力的印象，不过是自我愚弄。

就像很多刚进西点军校的学生一样，当他们上拳击课时，突然会产生恐惧，意识到自己也会害怕，并不是无所畏惧。

要接受这点并不容易，但是，敢于承认这点，恰恰就是进步的开始。

（三）从无力到有力的挣扎阶段

此阶段是你意识到自己无力之后，下决心改变，但还未到真正有力的过渡阶段。

这一阶段的感受十分复杂。

一方面，你虽然对自己过去的无力感到不满，但又



觉得要到达有力阶段十分不容易。

因此经常是有过而不能改，闻善而不能从；想得到，做不到；刚刚感到自己有力，很快又感到自己无力，反复摇摆。

无论是往前走还是往后退，都会引起你对自己的不满意——前者是你必须承受痛苦，后者是你不得不向软弱的自己屈服。

这是你内在的撕裂感最强的时期，是知行分裂最厉害的时期。当然也是最能学到东西、最有发展的时期。

（四）有意识的有力阶段

经过相当长时间的努力，在多次与自己的“拼杀”之后，你终于挣脱了那种犹豫和软弱，告别有意识的无力阶段。

此时的你，能够充分感觉到自己的力量，无畏、无惧，做起事来，可以随时唤起自己的力量去面对、解决，而不是逃避或者指望他人。

但这种有力还不够纯熟：遇到需要面对有关情境的时候，你还必须借助意识将力量唤醒。假如没有意识的关照，力量就不知道在哪里。



（五）无意识的有力阶段

这是力量的最高层次。当你需要力量时，可以不假思索立即就会有足够的力量出现。这时候的力量，就已经完全变成习惯性的了，是由你的潜意识在掌控了。

日本剑道所讲的“剑人合一”、禅宗所言的“空灵”，还有著名人本心理学家马斯洛的“高峰体验”、芝加哥大学心理学家米哈利所说的“满溢状态”等，都从不同层面、不同角度讲述了这种状态。

南怀瑾也在其所著的《金刚经别讲》一书中说道：至高无上的行持，是没有至高无上的观念的。真做到忍辱这德行，心中便不会有忍辱这个概念。其说的也是这种境界。

以上五点就是关于心力发展的概述，此外还有两点值得说明：

1. 上述五个阶段，既是战略性的也是战术性的。

战略性的五阶段是毕生追求的，是你一生心力成长的历程；战术性的五阶段是某一段时期追求的，仅仅面对具体问题，如根据五阶段的训练，你基本完成进取力训练之后，你接着又开始自制力训练等。

2. 这是每个人心力发展的基本阶段。