



心力成功学丛书

XINLICHENGGONGXUE

II

成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

心是最大的 宝藏

超凡成功者的八大心力

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

XINLICHENG GONGXUE

成功 = 心力 × (智力 + 办事力)

心是最大的 宝藏

超凡成功者的八大心力

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

心是最大的宝藏:超凡成功者的八大心力/吴甘霖著
—武汉:武汉大学出版社,2008.4
心力成功学丛书
ISBN 978-7-307-06187-3

I. 心… 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 032002 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:7.125 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 978-7-307-06187-3/B·209 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 郭园园

责任校对 黄添生

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。

目录

CONTENTS



第一章	当自己的发动机:自我激发力	1
	生命中最重要的发动机	1
	一“荏”人生与“哲商”	4
	给梦想“松绑”	9
	“非……不可”的决心	15
	有愿力,还要有信力	18
	热忱——全身心的认可	22
第二章	镜子的力量:觉知—自主力	27
	觉:自主的基础	27
	扩大内心的“明觉”	35
	从觉知到自主	48
第三章	绝不把背部留给枪口:面对力	59
	重视面对力的五大理由	60
	撕开逃避的面罩	70
	提升面对力的八大方法	77

第四章 你的肩膀够硬吗:承担力	91
重视承担力的五大理由	91
为何躲避承担	103
提升承担力的五大方法	109
第五章 优化的心灵最有力:整合力	119
心灵整合的五大价值	120
让整合有一个好的目标	129
整合越有系统性,就会越有效果性	134
对立面更需要整合	139
整合需要重视“度”原则	143
第六章 方寸不乱,一切不乱:定力	147
内在作主的关键力量	147
“外离相曰禅,内不乱为定”	150
当下一秒炼心法	152
对付冲动的四大“法宝”	156
应付危机的三大“法宝”	163

第七章 做好了，才叫做了：实现力 169

将梦想转化为目标 169

以行动来“埋单” 179

方向是金，方法是银 187

放弃是唯一的失败 194

第八章 松开的手比紧握的手拥有更多：超越力 199

挑战新目标，才有新境界 199

别让过去成为前进的包袱 202

挑战自我，才能实现更好的自己 208

“知非即离”与“时刻归零” 218



第一章

1

当自己的发动机：自我激发力

我们现在从自我激发力开始，来探讨超凡成功者的八大心力。

自我激发力是八大心力的第一大心力，它是创造超凡成功的根本。

生命中最重要的发动机

一部机器要开动起来，最重要的是什么？是发动机。

换句话说，一个人要成功，最需要的也是让自己有一个发动机。

这个发动机体现在心力的上，就是自我激发力。

世界上有三种人：

☆ 第一种：再怎么样也难以激发的人。



这是所谓“心如坟场”的人，他们活着，不过是行尸走肉而已。

☆ 第二种：需要外在的刺激才会得到激发的人。

他们有追求，但很被动，假如没有外在的刺激，他们的生命力总是处于沉睡状态。

☆ 第三种：能够自我激发的人。

这种人才是自己心灵和生命的主人，才会真正有源源不断的成功原动力。

为什么拥有自我激发力如此重要呢？我们不妨来看一个著名的故事：

苏格拉底是古希腊著名哲学家。

一次，一个年轻人向他请教成功的秘诀是什么。

苏格拉底要这个年轻人第二天早晨去河边见他，年轻人准时而至。苏格拉底便让这个年轻人陪自己一起向河里走。

年轻人没有料到的是：当河水没到他们的脖子时，苏格拉底趁他没有注意，竟然一下把他推入水中。

小伙子拼命挣扎，但苏格拉底用力将他按在水里。

直到他奄奄一息时，苏格拉底才把他的头拉出水面。

之后，苏格拉底问他：

“在水里的时候，你最需要什么？”



小伙子回答：

“空气。”

苏格拉底说：

“这就是成功的秘诀。当你渴望成功的欲望就像你刚才需要空气的愿望那样强烈的时候，你就会成功。”

为何强烈的愿望对成功如此重要？

正如日本“经营之圣”稻盛和夫所指出：

——“若要成功，必须要拥有渗透到潜意识中的强烈而持久的愿望。”

要成功，光“要”是不行的，“我一定要”，这才是最大的关键！

毫无疑问，我们的生命都需要一个最重要的发动机，来将自己带到超凡成功的目的地。

而自我激发力，就是这一最重要的发动机。

这种自我激发，不是一般的激发，而是将自己激发到“我一定要”、“非要不可”的强度，这样才能达到最理想的效果！

所以，请首先让自己的心力得到最大激发吧！

通过不断激发、不断发展、不断强壮，心力就必然会为你不断创造出更大的价值，最终让你拥有最大的成功！



一 “茬”人生与“哲商”

要培养最大的自我激发力，一定需要一种原动力。

那么，这样的原动力是什么呢？

不妨先看一个故事：

某天黄昏，一位七十多岁的老农民，像以往一样来到山坡上锄草。在一片暮霭中，老人突然有所感悟。

一个平时意识到却总是想起就躲避的念头——“死亡”，比什么时候都更清晰地出现在他的面前。

他吓坏了，匆匆忙忙跑回家，一到家就躺在床上干嚎起来：

“不能死的呀，人死了就没有了的呀！”

就这样叫了十天。十天后，身心憔悴的他，很快让死神带走了。

这是一个真实的故事，发生在我的老家。虽然这不是一个使人愉快的故事，但却牵涉到一个成功学的起点问题，即：

人为什么要追求成功？

这个问题在许多人看来，是不言而喻的事。

“为什么要追求成功？这还用问吗？——因为成功可以有更多的钱；可以过更美满的生活；可以出人头



地，享受人们充满羡慕的眼光和掌声……”

得承认他们的话在相当程度上是对的，因为绝大多数人，的确就是这样想和这样做的。

正因为大家都这样想和这样做，所以就可以跟随众人的意见，不必自己花时间和精力去思考了。

然而，能够取得大成功甚至极限成功的人，却不满足这种“不言而喻”的答案。

他们把对成功的追求，与对人生的根本问题结合起来做抚今追昔的思考，从而能够取得超越一般人的成功。

且来看下面这段话：

“人生就是一场正在焚烧的大火，一个人能够做到，也必须去做的，就是尽自己的全部力量从这场火灾中，抢救点什么出来。”

也许，你会认为这是哪个哲学家，在对人生进行严肃思考之后，所总结出的观点。

你也许想象不到：说这话的主人，其实是比尔·盖茨，软件王国的帝王，世界首富。

的确，从一个商人嘴中说出这样的话，似乎有点出乎意料。

但是据有关报道，比尔·盖茨从小就喜欢研究伟人的传记，并思考一些严肃的人生问题。



上述这个观点，其实对他的人生选择，是一个十分形象的注解。想想 18 岁那年，哈佛大学的学业未完成，就出来搞电脑软件开发，终成几次蝉联的世界首富。谁能说这种决断，这种以分秒必争的精神去追求自己理想的行为，和他这个观点之间，没有很大的联系呢？

不要激发我们对成功的追求，就必须明确成功的价值。而成功的最大价值，必须落实到生命智慧这一层次。

那些成功人士尤其是极限成功的人士，无一不对“成功”与“生命”的关系进行深刻的思考。

生命是什么？生命仅仅是一次性的存在，是单向的旅途，它不仅是不可重复的，也是转瞬即逝的。

任何人概莫例外，如同一茬小麦，你的人生只会是一“茬”人生。

然而，大部分人对生命一次性的感觉，常常处于沉睡状态。他们像那位老农民一样，由于畏惧，由于惯性，对“人必有一死”的必然，总是不愿正视。

正因为不愿正视，他们便任由自己浑浑噩噩度日，直到最后一刻，才会猛然悔悟：这短短的、不再会来的一生，自己竟然没有过好。

与此相反，那些取得巨大成功、赢得丰盈人生和美满生活的人，几乎无一不是正视了生命的一次性存在，



并由此而警觉、发奋，主动地安排人生的。

虽然这种正视让人一时无法接受，但经受了其强烈的震撼之后，他们才有了人生真正的起点。

我认为：接触到生死问题才是真正确定人生观的第一步。

**意识到人的局限，才可能获得局限中的“最大”；
意识到人必有一死，恰恰是真正的“生”之开始。**

生死问题是哲学的核心问题。

大成功者必然是大哲学家。他们未必会写什么哲学著作，但是在他们的骨子里，总是贯穿着一种真正的哲学精神。

做大事业的人，不仅智商高，情商高，而且，还有一种更重要的“商”——“哲商”。他们对世界的本质和生命的本质，有着更为深刻和全面的了解和把握。

不管是政治家、企业家，还是教育家、科学家等，假如他们在这方面没有真正深刻的“觉悟”，他们就不会做出那样杰出的成就。

我认为：唯有真正具有“哲商”，尤其是对生死问题有真正的理解，才能有心灵上重生的机会，有真正对命运的塑造；才会真正懂得：如何摆脱盲目，筹划一生，学会如何去当自己和生活的主宰。

近一段时期以来，潜能开发已经成为各种成功学的



主流。

一些人甚至认为：以前的各种培训，是沿着知识更新—技能补充—思维变革—观念更新这四度进行的，现在在以心理潜能为主的训练，是“第五深度培训”。

戴尔·卡耐基的自信心训练、拿破仑·希尔的“PMA”（积极心理）训练、安东尼的身心一体训练，都是心理潜能开发的体现。

毫无疑问，这些训练都各有自己的价值。

但值得一提的是：他们的所有东西，几乎都难以超越“技巧”的一面，照其训练，固然有其效果，但是这是“枝上起用”的做法，无法“根上起用”。

许多未必懂得这些技巧的大成功人士，偏偏是有了“根上起用”的努力，从而有了真正的成就。

“根上起用”，正是从正视生命为开始。

有了这种正视，你就会有那种不辜负此生，要在此生尽可能做得出色、过得好的愿望，就有了要对自己此生做主的强烈意识。

于是，追求成功的愿望，才会有了一个永不衰落的原动力。

有了这一原动力，你就成了自己的发动机，就会不断将自己的梦想燃烧，不断激发自我负责的意志，激发自己生命最大的潜能，获得人生最大的成功。



给梦想“松绑”

有了这种直逼生死的正视，人就容易产生“人生很短，世界很大，生活很广”的感悟。

意识到“人生很短”，就会让你对人生有巨大的珍惜，让你必须从现在起就抓紧生活。

意识到“世界很大，生活很广”，就能使你的心灵得以彻底解放，彻底地向生命的广阔性、多样性、可能性敞开，追求生命的整体广大、丰盈。

自我激发的第一步，是给梦想“松绑”。

如何松绑呢？我们不妨现在就来试一试。

请你此时大胆地写出三个你最想实现的目标。这一目标可以不考虑其可能性，但是要的确是你梦想的，而且一定要大。

你是不是觉得这点很难？对一些人来说，做梦是一件很奢侈的事。但是，梦想恰恰是你实现人生成功的第一步。

斯蒂文·柯森出生于英国的一个普通人家。当他9岁时，就在农场内帮助父亲干活。

在搬运干草的空当里，他总是喜欢跳上草堆，假装自己在赛马。