

<<这样炼心最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样炼心最有效>>

13位ISBN编号：9787307061811

10位ISBN编号：7307061813

出版时间：2008-4

出版时间：武汉大学

作者：吴甘霖

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这样炼心最有效>>

### 内容概要

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、禅宗智慧与王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&#8226;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自平价。

## <<这样炼心最有效>>

### 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>>

### 书籍目录

第一章 A型炼心图 成功=想法+章法+方法 心力发展的五大阶段 突破“瓶颈”的炼心图 心力的起点：“无力之痛” “痛”后之进：“转运”契机 坚忍：顶尖挑战创造顶尖境界 用“图”六要第二章 心灵解套法 心灵自由从“解套”开始 “套”的形成 “心灵解套”七步走 细找“隐藏前提” 断言“我不行”有着最大傲慢 特别警惕三种“套” “提起来打”与“可能性三问”第三章 价值“起爆”法 “价值”是“深层引爆器” 价值大小决定成就大小 价值强度决定突破力度 协调处理不同价值间的关系第四章 焦点突破法 心锚：外在焦点 内在罗盘：心则 “意焦”：高效聚能器第五章 身心同一法 “调心”当“调身” 身体感知力的培养 重新确定你的感觉联结第六章 巧借他力法 为何要借用他力？如何创造“善缘” 如何向他人学习第七章 心灵“截拳道” 回到问题的根本 不让危机越陷越深 “截”的关键是向自我挑战 截法“七字诀” “形气中断法”第八章 心灵“转学” 一“转”值千金 转位与转意 有效转换七法第九章 当下一念炼心法 天堂地狱一念间 在每一个念头上自主 一念回转即妙心 活在当下

## &lt;&lt;这样炼心最有效&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 A型炼心图 +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.全力出击一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

## &lt;&lt;这样炼心最有效&gt;&gt;

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中所处的阶段。

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

## &lt;&lt;这样炼心最有效&gt;&gt;

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。

任何心力的提高都遵循这样的次序，但是具体到某一个人或某一件事而言，其开始阶段和主要的着力点未必一样，如你已经处于从无力到有力的挣扎阶段，就没有必要总在从无意识的无力阶段向有意识的有力阶段的转化处停留。

突破“瓶颈”的炼心图 知道了心力发展的五个阶段后，我们就要了解： 对于每个人来说，炼心最难之处到底在哪里？

最难之处，就是炼心的“瓶颈”处，不突破“瓶颈”，就很难有大的发展。

心力训练的最难之处，确实存在一些“瓶颈”。

如越是没有人的人，越有防卫情结，越舍不得放弃现有的东西，而追求广大； 生活越没有价值的人，越会对一切评价说“没意思”； 越在生活中不自然的人，越怕因为尝试而导致的不自然；

此外还有那种中国人常有的“笑人无，气人有”情结，等等。

这些表现，主要集中在无意识的无力阶段和从无力向有力转换的挣扎阶段。

从感受上来体验，炼心最难受，可以用两个字来形容：“难受”。

每往前面走一步，就觉得更难，心力训练的过程，就是一个从“不难受—难受—不难受”的过程。

在最初无意识的无力阶段，心理是不难受的，但这是一种虚假的不难受，是无法迎接生活挑战的难受。

第五阶段的不难受，则是训练的最高阶段。

这两者之间的阶段，实际上是一个与难受相伴，体验难受、战胜难受的建设性过程。

心力训练的关键，也在于能否处理好与“难受”的关系。

因此，关键也在这两个阶段，能够给人以最大的突破。

在多年心力的自我训练过程中，我总结出一个“A型炼心图”，表述如下： 此炼心图也分五个阶段，与前面心力发展的五个阶段并不一样，这个炼心图是围绕心力突破的“两大瓶颈”而展开的。

它有以下几个特点： 1.该图以一个“A”字为框架，五个字表示心力发展的五个层次和阶段。

2.心力的训练，从左下角的“痛”开始，经过“进”逐步上升到顶点的“忍”，然后再到右边的“易”，直到右下角的“乐”。

痛——感觉到心灵无力给自己带来的各种痛苦。

进——感觉到痛后，不是躲避和敷衍，而是勇敢地前进，下决心做一个有力的人。

忍——前进的道路一定曲折。

你会感受到加倍的痛苦，会有各种内在和外在的因素在困扰你，使你摇摆，逼你放弃。

这时候，最主要的是培养自己的坚忍力，绝不放弃自己的追求。

易——经过一段时期坚韧不拔的训练，你会惊奇地发现： 原来不容易克服的习气容易克服了，原来不容易驾驭的心灵容易驾驭了，原来不容易提高的层次容易提高了，原来不容易办到的事也容易办成了。

这时候，你已经开始感到新增的力量在为你服务。

乐——增加的力量，不仅能够为你服务，而且使你深深感到有力的快乐。

最重要的是：你原来在追求有力过程中所感觉到的痛苦，现在不觉得痛苦了，反而觉得值得，而且乐意更进一步去体会原来追求的“痛苦”——“以苦为乐”。

## &lt;&lt;这样炼心最有效&gt;&gt;

3.从左下角的“痛”，到最尖端的“忍”，是一个上升的过程。

就像登山一样，是爬坡，所以每往前走一步，都会觉得苦和累，甚至越往上越觉得累。

4.从最尖端的“忍”，到右下角的“乐”，是一个“下山”的过程。

相对而言，会轻松一些，但是还得自己走，照样得吃一点苦和累。

5.从左下角的“痛”，到右下角的“乐”，是人们在无力状态时候追求有力状态的境界，它们之间看来距离很近，但没有直接的路可走，必须经过上述层次。

心力的起点：“无力之痛” 心力训练的第一步，就是感受痛，并深深地体会“痛”的积极作用。

任何无力，都会带来“痛”的表现：无力解决外在的问题，你固然会痛，无力处理内在的惶惑、脆弱、忧伤，同样会痛。

意识到“无力”所带来的痛，必然会迎来新的契机。

唯有深切地感受到这种痛，才算找到了开始追求有力的动力。

所以说，感到“无力之痛”，就是追求有力的起点。

一个人往前走，总会遇到新的问题或比以前更大的问题，尤其在他不断向自己的极限挑战的时候，总是会感到自己不够有力。

这绝非不好的现象，恰恰相反，在前进中意识到自己的软弱、无力，正是给自己以更大发展的契机。

一个真正对自己命运负责的人，他不会白白感到自己的无力，而是抱着“再也不能这样活下去”的信念，决定不惜任何代价改变，通过落实到行动的奋发，追求有力。

犹太人中有一句永远遵循的名言：“永不重来”，就是这种明证。

所以他们在经历了第二次世界大战纳粹制造的惨剧之后，终于最后建国。

此时距离其国被灭，约有两千多年。

这一观点，对那些由于感觉到心灵无力，而灰心乃至自暴自弃的人应该说是一种“福音”，因为他们正处于向有力上升的起点。

在追求有力的过程中，最值得担忧的，并不是已经感到自己无力的人，而是另外一种：明明无力，却自认为自己有力——他们沉迷于这种可悲的境界而不自知或不愿自知，也就是前述心力发展五大阶段中，无意识的无力阶段的那种人。

为何会出现这种情况呢？

1.环境原因。

生活空间不广阔，参照系不够大，会出现所谓“井底之蛙”、“夜郎自大”的心态。

2.经受的生活挑战还不够大，还没有感到自己的弱点和缺点。

3.受人欺骗或自欺。

如近代中国的闭关自守，明明自己与世界的差距越来越大，但是还自认为“老子天下第一”，“文化大革命”中，国民经济处于崩溃边缘，还要去“输出世界革命”，解救“全世界受苦受难的老百姓”。

4.习以为常。

自己不知道这是无力的表现，或者想改也改不了。

心力训练的第一步，就是要把人从这种无意识的无力状态中唤醒，让其再也无法生活在那种自欺欺人的状态。

为此，我们需要做到： 1.打破井底之蛙的状态，让其在更大、更广的参照系中，通过新的刺激（新的空间、新的情境、新的语言、新的人物），看到自己的不足，达到新的境界。

2.直接与现实相碰撞，在碰撞中感受到现实对自己的新的要求，唤起危机感和紧迫感。



## <<这样炼心最有效>>

### 编辑推荐

成功 = 心力 × (智力+办事力) 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”超级西方心理学 超越情商理论。

一切从心开始——最有效的心力成功学法规； 心是最大的宝藏——超凡成功者的八大心力；  
这样炼心最有效——九大炼心法打造超级成功； 重整心灵做巨人——超凡成功者的九大心灵重整技巧。

<<这样炼心最有效>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>