

<<心是最大的宝藏>>

图书基本信息

书名：<<心是最大的宝藏>>

13位ISBN编号：9787307061873

10位ISBN编号：7307061872

出版时间：2008-4

出版时间：武汉大学出版社

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>

## <<心是最大的宝藏>>

### 内容概要

本书以众多的案例和观点明确阐述“心是最大的宝藏”，而且全面分析了自我激发力、觉知—自主力、面对力、承担力、整合力、定力、实现力、超越力等八种最重要的心力。通过系统训练并掌握这八种心力，可以实现心灵素养和能力的全面提升，开发出最大潜能，取得最大成功。

## <<心是最大的宝藏>>

### 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。

## <<心是最大的宝藏>>

### 书籍目录

第一章 当自己的发动机：自我激发力 生命中最重要了的发动机 ——“茬”人生与“哲商” 给梦想“松绑” “非……不可”的决心 有愿力还要有信力 热忱——全身心的认可

第二章 镜子的力量：觉知—自主力 觉：自主的基础 扩大内心的明觉 从觉知到自主

第三章 绝不把背部留给枪口：面对力 重视面对力的五大理由 撕开逃避的面罩 提升面对力的八大方法

第四章 你的肩膀够硬吗：承担力 重视承担力的五大理由 为何躲避承担 提升承担力的五大方法

第五章 优化的心灵最有力：整合力 心灵整合的五大价值 让整合有一个好的目标 整合越有系统性，就会与越有效果性 对立面更需要整合 整合需要重视“度”原则

第六章 方寸不乱，一切不乱：定力 内在作主的关键力量 “外离相曰禅，内不乱为定” 当下一秒炼心法 对付冲动的四大“法宝” 应付危机的但大“法宝”

第七章 做好了，才叫做了：实现力 将梦想转化为目标 以行动来“埋单” 方向是金，方法是银 放弃是唯一的失败

第八章 松开的手比握紧的手拥有更多：超越力 挑战新目标，才有新境界 别让过去成为前进的包袱 挑战自我，才能实现更好的自己 “知非即离”与“时刻归零”

## &lt;&lt;心是最大的宝藏&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 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，一到家就躺在床上千嚎起来：“不能死的呀，人死了就没有了的呀！”

## &lt;&lt;心是最大的宝藏&gt;&gt;

” 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？

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”，

## &lt;&lt;心是最大的宝藏&gt;&gt;

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。

父亲说：“孩子，别做白日梦了，快把草扔上卡车。”

他的回答是：“好，等我先赢了这场马赛。”

9年过去了，在他18岁的那一年，他参加赛马比赛，一举击败当时英国最著名的骑师之一克朗，很快成为全世界最负盛名的骑师。

当别人问起他为何成功时，他回答说：“也许，这要归功于我9岁时就开始做的赛马梦吧。”

能够将一个童年的梦完全实现，这种事的确少见，但这个真实的故事已充分说明了梦想的神奇力量。

十分遗憾的是，大多数人已经放弃了做梦。

他们以种种理由否定做梦的价值。

但是，他们的那些理由，真的靠得住吗？

下面，我将人们否定做梦的常见理由列出来，以“ ”标出。

然后，我再以“——”来说明这些理由是不成立的： 做梦这种幼稚的事，只属于小孩子。还是实在一点好。

## <<心是最大的宝藏>>

——做梦是人生永远的功课，有梦才有追求，才有不断的超越。

梦想是一件折磨人的事。

——怕“折磨”就是怕成长，假如你放弃成长，当然可以拒绝这份“折磨”。

没有必要拿一个遥不可及的东西来愚弄自己。

——当然，不是所有的梦想都能实现，但遥远并不意味着永不可及。

只要不断地奋进，接近目标的希望就会越来越大。

我的梦想是不会实现的。

——谁给你的这份认定？

没试哪会知道？

我的梦只能做这么大。

——这往往是“橡树盆景”的表现。

橡树本来是有很大发展前景的，但如果将它种在花盆中，它将永远受制于花盆给它框定的发展范围。

试一试打破“花盆”，将它移植到原野，你会发现：生命原来拥有如此广阔发展的天地。

没有用的，我已经试过很多遍了。

——这是“锁链心象”的表现。

知道为什么一根锁链可以锁住大象吗？

它从小就被一根锁链锁住了，它努力挣脱却无法挣脱。

长大一点后，它又尝试过，同样挣不脱。

经过多次无效的试探后，它终于接受这一观点：“没有用的，我已经试过多少遍了。”

直到它已经长成一头真正的大象，早已有力量挣脱，但它不再愿意努力挣脱那根实际上早已可以挣脱的锁链。

请你想一想，楚汉相争时，项羽开始时几乎每仗必赢，但刘邦总是屡败屡战，最后垓下一战，项羽却全军覆没，并自刎于乌江。

林肯失败了大半辈子，连竞选州议员都屡屡落选。

直到后来，在竞选总统时，竟一举成功。

你是否像他们这样努力过呢？

别人可以，我就不行。

——你真是一个被否定惯了的可怜虫，当然也是为自己的不努力找借口。

也许在某些方面你不如别人，但这构不成你放弃努力的理由。

人们会笑话我的。

——这是在按别人的意志安排自己的人生。

也许只有到老了的时候，你才会大叫一声：天哪，我怎么一辈子都只活在别人的眼光里！

你看我已经一无所有了，还能做梦吗？

——一无所有的时候才最应该做梦。

许多出色的人，往往就是在一无所有的时候，找到了真正属于自己的梦想，并取得巨大的成功。

所以说：一切都可以输掉，做梦的勇气却不可输掉。

自我激发力在梦想上的体现，就是尽可能做大，他们不是先问“能不能”，而是先问“要不要”。

在这里，他们都会有一巨大的“心灵解套”——想象力的解套。

事实上，一个社会的发展，总是以人民想象力的解放为前提的。

同样，一个人的自身解放，也以给梦想“松绑”为前提。

从认同做梦开始，再锻炼不断地做梦的能力。

记住：首先要认同的，并非是梦想的内容，而是做梦的价值和勇气！

世界酒店大王康德拉·希尔顿说过：“当我还穷困潦倒到必须睡公园的长板凳时，我已经知道自己今后会成功。

因为我知道，一旦一个人下定决心要功成名就时，就表示他已经向成功迈出了第一步。

”假如你已经不会做梦，建议你学会重新燃梦，下面是一些有用的方式：1.仔细想一想：你



## <<心是最大的宝藏>>

曾经有过怎样的梦想，它曾经是何等激励你。

请选择三个最重要的写出来。

再问问自己：假如条件允许，你是否还愿意重新燃梦？

2.你为什么放弃呢？

仔细想想看！

3.寻找几位你的同龄人，或过去与你在一起的人，如同学、朋友，想象他们已经在某些方面超过了你。

问问自己：他们为什么能做得这样出色呢？

你和他们条件相仿，甚至曾经在某些方面超过他们，他们做得到，你为什么就做不到呢？

4.眼光再放宽阔一些：你所敬仰的一些人物，在你这种年龄已经做了些什么事。

假如你是一个35岁左右的人，你可以想一下：佛祖35岁已经悟道，基督在35岁已经完成自己的使命；拿破仑35岁已经当皇帝，普希金35岁已经写完自己人生最重要的作品；莱蒙托夫28岁已经完成使命，爱因斯坦早在30岁之前就已经发表了《相对论》；想了这些之后，再想想你自己的现状，问自己，对自己是否满意？

5.仔细想想你已经在世界上生活了多少年，再想象一下你大约还会有多少年，其中有相当一部分还是老年。

此时，请你好好问一下自己：该如何抓紧时间，把剩下的日子过好呢？

6.写下10个你此时最想做的梦，再写下你的人生顶峰是什么样子。

.....

## <<心是最大的宝藏>>

### 编辑推荐

《心是最大的宝藏》是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。

这是中国第一套原创性成功学，被誉为“成功学的东方奇葩”。

<<心是最大的宝藏>>

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>