



速成强者魔训营

解密普通人如何用千年验证的训练计划，速成有利他思维的能力强者

龚文道 著 · V2.0

四川国富民强文化传播有限公司

2026 年 9 月 · 成都

心力 × (健康+财富+幸福+绝活) × 行动 = 结果

目录

1. 【开篇必读】关于"速成"这两个字
2. 自序：2008 年，我花光积蓄去学一门"改变人的技术"
3. 第一章 为什么普通人改变不了：知道和做到之间，隔着一神经链
4. 第二章 千年验证的四条训练主线
5. 第三章 神经链调整术：我 2008 年学到的那一套（本土化六步）
6. 第四章 心智模式重塑：从受害者到掌控者
7. 第五章 行为模式重塑：16 天训练营全解密
8. 第六章 绝活合一：16 种绝活的训练地图
9. 第七章 利他思维训练：强者与强盗的分水岭
10. 第八章 强者的日常操作系统：把训练变成生活
11. 第九章 魔训营 30 天实战日历 + HXEI 前后测
12. 附录 A：训练打卡表模板
13. 附录 B：内在语言替换 50 句
14. 案例与数据索引表
15. 免责声明

——解密如何将渴望改变的普通人，透过验证千年有效的秘密训练计划，快速提升心智模式和行为模式，速成具有利他思维的能力强者

强者不是天生的，是被训练出来的。
心智模式决定你怎么看，行为模式决定你怎么干，利他决定你能走多远。

作者：龚文道（49 岁，四川成都人，四川国富民强文化传播有限公司创始人、法定代表人）

【开篇必读】关于"速成"这两个字

写这本书之前，我必须先说清楚一件事，免得有人误读。

书名里有"速成"两个字，我指的**不是不劳而获**，而是——**用对方法之后的加速**。

同样是从成都开车去重庆，走路要几天，开车只要几小时。路程没变，你的腿也没变，变的是你选择的路径和工具。这本书讲的，就是那条被验证过很多次的路，和那些能被普通人握在手里的工具。

但请务必记住三句话：

1. **没有任何训练能替代你本人的真实行动。** 书读到最后一页不等于改变发生，只有当你的手、脚、嘴真的动起来，训练才真正开始。
2. **没有任何人可以替你承受重复的枯燥。** 神经链的形成靠重复，重复本身就不好受。所谓"速成"，是把原本要瞎撞三年的路压缩到十六天起步，而不是把重复本身取消。
3. **效果因人而异。** 每个人的起点不同、身体条件不同、环境不同。本书分享的是我个人走过、也在学员身上反复验证过的经验与方法论，不构成任何收益、健康或结果的承诺。

我的公司成立于 2018 年 3 月 8 日，注册资本 2000 万元，总部在成都高新区九兴大道 10 号。我们的经营理念只有一句话：**以文化赋能商业，以绝活服务百姓**。使命是挖掘与传播民间绝活，让每一个普通人凭借自身独特价值实现人生突破。

我这一代人，见过太多人在低谷里觉得"完了"——负债的人觉得翻不了身，创业失败的人觉得再也不敢尝试，中年危机的人觉得一切太晚了。

我自己就是其中之一。**曾经的我也负债、也跌入低谷**，最后是靠"不认输"这三个字，一点点从坑里爬出来的。我这套东西不是从书本上抄来的，是拿自己的时间和代价踩出来的。

如果你现在正卡在某个地方，我希望这本书能给你一张地图和一副拐杖，而不是一个幻觉。

自序：2008 年，我花光积蓄去学一门"改变人的技术"

"命运不是发生在人身上的事，命运是人做出来的选择。"

2008 年，我做了一件在旁人看来很不明智的事。

那年我手上的钱本来就不多，公司也谈不上稳定。我把能动的积蓄几乎都拿了出来，去系统学习一套叫"**神经链调整术 (NAC)**"的东西，讲这套内容的人叫**安东尼·罗宾** (Anthony Robbins，1960 年生于美国加州，作家、演说家、潜能开发培训师，代表作《激发无限的潜力》《唤醒心中的巨人》《巨人的脚步》，被译为多国语言，被《财富》杂志称为"CEO 的耳语者")。

交钱那一刻，我心里是发虚的。

值不值？学完就能脱胎换骨吗？会不会又是一场被煽动起来的热血，散场之后打回原形？这些念头我都想过。

但说实话，我当时已经没有更好的选择了。我卡住了——不是不懂道理，是道理全懂、身体不动。

我明明知道该早起，闹钟响了还是会按掉。我明明知道该去见客户，出门前还是会给自己找十个借口。我明明知道情绪上来时先闭嘴，可话到嘴边就是收不住。

那几年我最恨的一句话是别人说"你要自律"。因为我不是不自律，我是**控制不住**。

直到我听到一个解释：**人的行为不是"想通了才改变"，而是"神经通路改了，人才变"。**

所谓神经链，就是"刺激 → 反应"之间那条自动通路。你不用思考，它自己就跑了。比如有人一句话刺到你，你还没反应过来，脸已经涨红、手已经攥紧、话已经出口。那个速度远比你的理性快。你事后反省一百遍"下次别这样"，下一次照样这样——因为你是在跟一条跑了几十年的自动通路讲道理。

那次学习给我最大的冲击不是某个技巧，而是一个认知的翻转：

改变不需要先说服自己，先改变生理状态和重复动作，情绪和信念会跟着改。

这句话在我身上应验了。我回来后没有先去"想通人生"，而是先练最笨的东西：起床后的站姿、呼吸节奏、开口前的三秒停顿、每天固定的复盘时间。一天一天重复，重复到某一天我发现——**那些我以前要靠意志力硬撑的事，开始不需要意志力了。**

这就是 Neuro-Associative Conditioning（神经链调整术）给我的东西：一套可以把"知道"变成"做到"的操作流程。

后来我做了一件更大的事：我把这套东西放在中国的土壤里重做了一遍。

我发现，光讲"神经链"三个字，普通中国人听不进去，也不够。我们这块土地有自己的训练传统——**心学讲心力，苦行讲身体，演讲讲表达，专业讲标准动作。**我把这些打通，融合本土实践，创办了**"16 天综合能力提升训练营"**，并提出**"16 种绝活合一"**。

这就是本书的来历。

这本书里没有神话。它有的是一个核心公式：

心力 × 绝活 × 行动 = 结果

三者是**乘法关系**，不是加法。任何一项趋零，结果就归零。

- 光有心力没有方法，是**蛮干**；
- 光有方法没有行动，是**空谈**；
- 光有行动没有心力，**三天就放弃**。

现在的人最缺的不是方法，是那股不服输的心气。很多人啥都懂，就是不行动，天天焦虑。

心力就是发动机，行动才有结果，光想不做等于零。

往后你会反复看到这个公式的两种展开：

- **升级公式**：心力 × (健康 + 财富 + 幸福 + 绝活) × 行动 = 结果。四个维度，每个都得有拿手活。
- **能力公式**：能力 = 心力 × 道法术器。道是方向，法是方法，术是技能，器是工具。
- **财富公式**：财富 = (价值 × 杠杆 × 时间) ÷ 心力。心力是分母，决定你能承载多少；德不配位，必有灾殃。

全书九章，我用一句话串起来：

第一章解释你为什么卡住；第二章给你四条千年验证过的训练主线；第三章给你改变的操作手法；第四、五、六章分别是心智、行为、绝活三层训练；第七章讲利他这道分水岭；第八章讲怎么把它过成日子；第九章给你一张可以马上执行的 30 天日历和一套能量自评量表。

最后提醒一次：**这本书是给你用的，不是给你读的。** 每章末尾都有“今天就能开始”的动作。做完那几件小事，比读完这一整本书重要得多。

我们开始。

第一章 为什么普通人改变不了：知道和做到之间，隔着一神经链

“懂得很多道理，却依然过不好这一生”——问题不在道理，在你脑子里那条自动通路。

从我办训练营到现在，被问得最多的一个问题是：“龚老师，你说的我都懂，可我就是做不到，怎么办？”

每次听到这句话，我心里其实挺高兴的。因为这个人已经开始承认“我做不到”了——而绝大多数人连这一步都不肯承认，他们宁可说“我知道，我只是不想做”。

本章我做三件事：把“知道≠做到”的三个真实卡点拆给你看；讲清楚神经链到底是什么；给你一张失败姿势对照表和一份 readiness 自评表。

1.1 知道≠做到：三个真实卡点

卡点一：惯性。

惯性不是懒，惯性是节能。大脑是个极度抠门的器官，它占体重的比例很小，却消耗大量能量。所以它的第一原则是：**能不动脑就不动脑，能走老路就走老路。**

你每天早上起床后的头十分钟，几乎是不用思考的：先摸手机、先看消息、先刷牙还是先上厕所，顺序基本固定。这套顺序就是惯性。你所有的改变计划，本质上都是在跟这条已被自动化了几十年的流水线抢控制权。

所以不要骂自己"没毅力"。你不是没毅力，你是在用**一条新建的小路**，去对抗**一条跑了几十年的高速公路**。赢面本来就不大，除非你知道怎么改路。

卡点二：痛苦不够。

我见过太多人说"我要改变"，但说这句话的时候，他正坐在沙发上，手里拿着手机，屋里开着空调。

没有痛感的改变宣言，全是假的。

真正让人动起来的，从来不是"我想要更好"，而是**"再这样下去，我真的不行了"**。2008 年我愿意把积蓄拿出来去学东西，不是因为我突然爱上了学习，是因为我**痛够了**——那种明明知道方向在哪、手脚却像灌了铅一样的失控感，把我逼到了墙角。

这里我要特别强调：**"痛苦不够"不是让你去制造痛苦，也不是让你等着灾难降临。**而是让你诚实地问自己——我现在说要改变，是被推动的，还是被逼的？如果只是"觉得应该改"，那基本不会改；如果是"不改就过不去"，成功率立刻翻倍。

卡点三：没有环境。

这是最被低估的一条。

你一个人看书、一个人打卡、一个人热血沸腾，七天之内必崩。不是因为你差，是因为人是环境的产物。你周围所有人都在按老样子过日子，只有你想改，你就是那个"异类"，而**群体天然会拉平异类**。

我在设计训练营的时候，把"环境"放在和"方法"同等重要的位置。一个人走得快，一群人走得远——这句话不是鸡汤，是操作手册。后面第八章我会讲"Plan B 同行者机制"，就是为了解决这一问题。

本节一句话：惯性让你打滑，痛苦不够让你不动，没有环境让你动不长。三个卡点必须同时处理，缺一个都是白忙。

1.2 神经链是什么：刺激 → 反应之间的那条自动通路

神经链（Neuro-Association），简单说就是：**某个刺激和某个反应之间，被反复强化而形成的一条自动通路。**

用公式表达就是：

刺激 (S) → 神经链 (N) → 反应 (R)

举几个你一定熟悉的例子：

刺激	旧神经链	自动反应	代价
客户说"再考虑考虑"	被拒绝 = 我不行	立刻降价、或放弃跟进	利润被压薄，订单流失
被领导当众批评	被批评 = 丢脸	当场反驳或沉默内耗三天	关系破裂，状态停摆
晚上十点刷到美食视频	夜宵 = 放松	下单、吃完后悔	睡眠变差，第二天更累
想开始做一件难的事	难 = 痛	先刷会儿手机再说	一天就这么没了
别人比你赚钱多	别人好 = 我差	嫉妒、贬低、放弃	错过向对方学习的机会

看清楚没有？在这五条链里，没有任何一条经过了你的"同意"。它们是长期重复之后自动长出来的。

神经链调整术的核心思路只有一句：**不要试图删除旧链，而是新建一条更强的链去覆盖它。**

这是最关键的观念转换。绝大多数人改变失败，是因为他们在做"删除"——"我要改掉拖延""我要戒掉脾气""我不能再这样"。而删除在神经层面几乎是不可能的，你越想忘掉一件事，大脑越会反复检索它。

正确的做法是：**替换**。给同一个刺激，安一个新的反应，然后把这个新反应重复到自动化。

我把它总结成六个字：**明确、加码、替换**。明确你要什么；给自己足够大的改变动力；用新动作替换旧动作。这六个字，后面第三章会展开成完整的六步操作。

1.3 改变失败的四种典型姿势（对照表）

在我带过的学员里，失败的样子基本不出以下四种，而且高度相似。请对号入座。

类型	典型口头禅	表面原因	真实原因	破法
热血型	"这次我一定可以！"	三天打鱼两天晒网	依赖情绪驱动，情绪必然回落	把动作降到"不想做也能做"的最小量
装备型	"我先把书买了、课报了、装备配齐"	准备很久从不开始	用准备逃避开始的恐惧	先定 15 分钟最小行动，装备边做边配
完美型	"计划还不够好，我再改改"	计划改了八版，一版没执行	把完美当安全毯，怕被评价	允许 60 分起步，先完成再完善
孤立型	"我不需要别人监督"	无人知晓，悄悄放弃	没有环境约束，放弃成本为零	公开承诺 + 固定同伴 + 固定复盘日

这四种姿势我全都犯过。尤其是"装备型"——我早年为准备一个项目，光是买书、买工具、做表格就花了将近两周，最后项目本身一行都没动。

后来我给自己定了一条规矩：**任何改变计划，必须在制定后的 24 小时内产生第一个可验证的动作。**没有这个动作，计划不算存在。

1.4 改变 readiness 自评表 (10 题)

在翻开第二章之前，请先诚实做这 10 道题。这不是测试你聪不聪明，是测试**你现在是否已经准备好。**

请按 0-10 打分（0 = 完全不同意，10 = 完全同意）。

题号	题目	你的分数
R1	我说出"我要改变"这件事时，能明确指出 具体改什么 （不是"我要变好"这种话）	—
R2	我能说出 不改下去三个月后会怎样 ，而且这个后果是我真的受不了的	—
R3	我愿意每天拿出 固定的时间 （哪怕只有 15 分钟）做训练，不是"有空再说"	—
R4	我已经告知了 至少一个身边的人 我在做什么，并允许他/她查看进度	—
R5	我现在的作息基本能保证 每天睡够 ，不会因为训练再透支	—
R6	我能接受训练初期"做得很难看"，并且不因此中断	—
R7	我愿意 写下来 （记录），而不是只在脑子里想	—
R8	我身边至少有一个 不泼冷水 的人	—
R9	我把"快速见效"的期待调整为" 至少给够一个周期 "	—
R10	我知道这套训练 无人可以代我做 ，我也不指望有人代我做	—

计分与解读（仅为自我参考，不构成任何评价结论）：

总分	状态判断	建议动作
85-100 分	准备充分，可以直接开始	直接进入第九章 30 天日历，从 D1 起执行
60-84 分	基本就绪，但有短板	哪一题分数最低，先补哪一项，再开训
40-59 分	动机有，条件不足	建议先在第四章做两周心智训练，把 R2、R4、R8 补上来
0-39 分	尚未准备好，或当前时机不对	不要硬开始。 先把生活基本盘稳住，再谈训练

这里我要说句实在话：**分数低不是坏事**。分数低说明你现在有更重要的东西要先处理。硬扛着开训，只会再失败一次，然后再给自己贴一个"我就是不行"的标签。这个标签，比原来的问题伤害更大。

本章今日就能开始的动作（3 件，15 分钟内完成）

1. 拿出纸笔，做完上面 10 道题，算出总分，写在第一页。

2. 在第一章 1.3 的四种失败姿势里，**圈出你最主要的那一种**，在旁边写一句话：我上次栽在这上面，是_____。

3. 从第二章挑一句你最认同的话，抄在你的手机备忘录首页。人要有一句能随时拉自己回来的话。

第二章 千年验证的四条训练主线

"所有真正的改变，走的都是同一条老路：重复、反馈、加码、复盘。"

我不是一个迷信古书的人，但我也不相信"新时代要有全新方法"这句话。

2008 年之后我花了大量时间去琢磨一件事：**为什么有些人的改变能持续十年二十年，有些人连二十天都撑不住？**

后来我发现，凡是能长期扛住的人，背后都有**至少一条被长期打磨的训练主线**。而这些主线，不管叫"修行""训练""修炼""专业训练"，拆开看，做法高度一致。

本章我给你四条主线。这四条不是我发明的，是历史上真实的人用几十年走出来的。我把它放在一起，是为了让你看到：**改变这件事，早就被验证过了，你不需要再发明轮子。**

2.1 心学线：王阳明"我心即宇宙""知行合一"——心力是一切能力的乘数

先看心学线最核心的一句话：**心力是乘数，不是加数。**

这在我的能力公式里写得清清楚楚：

能力 = 心力 × 道法术器

道是方向，法是方法，术是技能，器是工具。四样东西你可以理解为四个因数：**心力为零，后四项再高，乘积还是零。**

中国传统心学的精髓，我用两句话来概括：

- **"我心即宇宙"**——外部世界不会直接作用于你，它必须先经过你的心这一层解释，才成为你眼中的世界。同一件事，心力不同，看到的完全不同。
- **"知行合一"**——真知必含行动，没有行动的"知"不是知，是听说。你说知道抽烟有害却还在抽，那不叫知道，那叫听过。

这两句话放今天，翻译成训练语言就是：

1. 你改不了世界，你能改的是**你对世界的解释方式**（这是第四章的活）。
2. 你说"我懂了"三个字毫无意义，**只有做过才算**（这是第五章的活）。

我自己在最困难的时候，支撑我的不是某个技巧，就是“我心即宇宙”这五个字。当时外面信息很杂，有人说我不行，有人说这个赛道没戏。我发现如果我往外看，我一天就崩；如果我只盯住“我到底要成为什么样的人”，我就能扛住。

心学线的训练落点：每天一次内在语言校准（第四章 4.4）、每日心智三问（第四章 4.3）。

2.2 苦行线：丁涛 35 年骑行 42 万公里、川藏线破八——身体是心智的容器

讲心力最容易讲成玄学。所以必须有一条线把它拽回地面上——那就是身体。

我要讲的这个人**是丁涛**，人称“中华骑王”。1969 年生于安徽，**1981 年起骑行至今 35 年，累计骑行 42 万公里**。他**环骑中国 4 次、骑行川藏南线 19 次**；**2014 年以 7 天 23 小时 30 分刷新川藏线纪录**，成为“破八”第一人；**2015 年赴法国参加 PBP 国际自行车耐力赛，以 67 小时 24 分完赛 1230 公里**，实现中国大陆车手在这一百年赛事上零的突破。

42 万公里是什么概念？绕地球赤道一圈是 4 万多公里，他骑了**十圈以上**。

我不想神话他，我只请你注意一个事实：**他不是靠某一次的爆发完成的，是靠 35 年里每一个平淡的日子**。

这条线告诉我们三件非常实在的事：

1. **心智的容量受身体限制**。你熬了三个夜，再好的心态也撑不住。心力不是凭空维持的，它需要体能这个容器装着。
2. **长距离训练的本质是“重复 + 微量加码”**。第一天骑 60 公里，下周 65 公里，一点点加。着急的人会受伤，受伤就中断，中断就归零。
3. **身体训练是最诚实的反馈系统**。你今天偷懒，明天腿会告诉你；你借口再多，爬坡的时候一句都用不上。

我用一句话总结苦行线：**先让身体扛得住，心智才有地方安放**。

苦行线的训练落点：第八章的精力管理四维度与一周节律表；每天 MET 代谢当量管理（每日累计不少于一定活动量，具体强度请结合自身情况并咨询专业人士）。

 **提醒：**书中涉及身体训练的内容均为原则与方法分享，**不构成健康建议或疗效承诺**。有基础疾病、心血管风险、关节问题者，请先征询医生意见，量力而行。

2.3 表达线：彭清一 40 年 5300 场演讲——把内在秩序讲出来，秩序才稳固

第三条主线是表达。很多人觉得讲不出来是“嘴笨”，我认为不是——**讲不出来，是因为你脑子里还没有秩序。**

彭清一（1931—2026），共和国四大演讲家之一、新中国第一代舞蹈家。他主演《红绸舞》《游春》获国际金奖，担任大型音乐舞蹈史诗《东方红》领舞。**1985 年转战演讲，40 余年走遍全国，超过 5300 场演讲、听众近 300 万人次**，被 180 多所高校聘为客座教授。2026 年 1 月病逝，享年 95 岁。

5300 场。就算一年 300 天在讲，也要讲将近 18 年。他讲的是 40 余年。

表达线的价值在于：**它是最好的心智检验器。**

你以为你想清楚了，站起来讲三分钟，马上露馅：逻辑漏了、证据没有、情感是空的。而当你必须讲给别人听的时候，你会被迫把混乱的念头排成顺序，把模糊的说法改成具体的例子。这个过程会**反向加固你内在的秩序。**

我在训练营里有个固定动作：**每天结束时，用三句话向同伴复述今天的收获。**不是写笔记，是**说出来**。写可以糊弄，说糊弄不了——当你对着真人讲的时候，眼神会暴露你是否真的相信自己在说的话。

另外，我要向你提到另一位值得参照的人：**丹尼斯·维特利**（Denis Waitley），美国成功心理学权威、高端演讲家，《成功心理学》（The Psychology of Winning）全球畅销。他曾担任**美国阿波罗计划航天员培训师**、美国奥委会医学理事会心理学主席，为多家世界 500 强做高管培训，并推广 SMART 目标设定法。他的核心信念是：**通过改变思维和心理习惯，就能改变命运。**

维特利给表达线补上了另一半：**目标要能被清晰表述**。SMART 中的“S”（具体）和“M”（可衡量）本质上都是表达要求——你说不出具体数字的目标，基本等于愿望。

表达线的训练落点：D5 公众表达训练（第五章）；把目标写成 SMART 句式（第三章第一步）。

2.4 专业线：柳实特种驾驶训练——把高危动作拆成可重复的标准动作

第四条主线最容易被普通人忽略，但它恰恰是“把事情做成”的关键：**专业线。**

柳实，北京人民警察学院原副院长、汽车特种驾驶培训中心主任，中国“车王”。**1985 年代表中国参加首届港京拉力赛，1995 年参加巴黎—莫斯科—乌兰巴托—北京拉力赛。**北京警察学院教

授、中国人民公安大学客座教授，著《灾害性天气驾车避险秘笈（车王有道）》。

特种驾驶这件事，最迷人的地方在于：一个外人看来属于"车感""天赋""胆量"的动作，到了专业训练体系里，全部被**拆成了可以教、可以练、可以考核的标准动作**。什么时候踩、踩多深、方向盘打几度、视线看哪里，全部有明确规范。

这就是"绝活"的本质。我在公司使命里写"挖掘与传播民间绝活"，我说的绝活从来不是玄乎的东西，而是：

绝活 = 被拆到颗粒度足够细、能被反复复现、且在别人手里暂时做不出来的能力组合。

顺着这条线，我还可以给你一个更极致的例子：**阿木爷爷（王德文）**，中国民间榫卯手艺人，不用一颗钉子、一滴胶水做出鲁班凳、世博会中国馆模型等，YouTube 累计播放近 2 亿。他把"过程"本身变成了产品。

你看，一个手艺人，既使用了最传统的榫卯工艺（专业线），又把制作过程公开传播（表达线 + 现代渠道）。这就是我说的"绝活合一"的雏形。

专业线的训练落点：第六章的"21 小时训练法"——任何一项绝活，都可以用 21 小时入门，前提是拆得够细。

2.5 四条主线的共同点：重复、反馈、加码、复盘

把四条主线摆在一起看，你会发现它们共享同一套底层机制。

维度	心学线（王阳明）	苦行线（丁涛）	表达线（彭清一 / 维特利）	专业线（柳实）
重复	每日省察，日复一日	35 年骑行不间断	5300 场反复讲同一批核心内容	同一套动作成百上千次复现
反馈	事上磨练，事上检验	里程、配速、心率、体感	听众眼神、掌声、提问质量	教练纠偏、计时成绩
加码	由浅入深，由近及远	里程与难度逐年递增	从讲清楚到打动人到转化人	从标准路况到极端路况
复盘	静坐反观自照	每次骑行后记录数据与身体信号	每场讲后调整结构与案例	每次训练后回看动作视频
共同陷阱	只说不练（空谈心性）	只练不想（透支受伤）	只讲不真（华丽但空洞）	只练不用（脱离实战）
对应本书章节	第四章	第八章	第五章 D5、第六章	第六章

把这四行的"共同陷阱"再看一遍。你会发现一个很有意思的对称：

- 谈心的容易不练；
- 练的容易不想；
- 讲的容易不真；
- 真的容易不用。

四条主线单独走都会走歪，合起来走才会稳。 这正是我后来提出"16 种绝活合一"的原因——不是为了让你十八般武艺样样稀松，而是为了让你在一条主线上走到一定程度以后，用另外几条线给你补短板。

记住这条总公式：

重复 → 反馈 → 加码 → 复盘 → （回到）重复

这个环，就是全书所有具体方法的骨架。

本章今日就能开始的动作（4 件，约 25 分钟）
1. 从四条主线里选一条作为你的主线，写下一句理由（不超过 20 字）。
2. 针对这条主线，写出一个可以每天重复的最小动作（必须具体到能在 10 分钟内完成）。
3. 给这个动作设计一个**反馈指标**（可数、可对的

才算，比如"完成/没完成"（用时__分钟"）。
4. 找一个同伴，把你的 1、2、3 **当面讲一遍**（录音也行）。讲不顺的地方，说明你还没想清楚。

第三章 神经链调整术：我 2008 年学到的那一套（本土化六步）

"别跟自己的神经讲道理，把它累出新习惯。"

第一章我说过，改变的关键是**替换**，不是删除。这一章，我把 2008 年学到的那套东西，加上我这十几年在中国的落地经验，**重做成六步**。

先说清楚：这套方法是我个人的实践总结与方法分享，**不是心理治疗**，也不能替代专业帮助。如果你正处在较严重的情绪困扰、抑郁或焦虑状态中，请务必寻求专业心理医生或精神科医师的帮助。以下方法只适用于日常行为习惯层面的自我训练。

六步分别是：

明确 → 加码（找杠杆）→ 打断 → 替换 → 强化 → 检验

3.1 第一步：明确你真正要的（不是"不要什么"）

绝大多数人说不出自己要什么，只能说出自己不要什么。

"我不想再穷了""我不想再这样拖下去了""我不想被人看不起"——这些全是**逃离型目标**。

逃离型目标有个致命缺陷：**它没有终点，也没有坐标**。你说"我不想再穷"，那多少钱算不穷？你说"我不想再拖"，那什么状态算不拖？大脑无法执行一个没有落点的指令。

所以第一步的操作是：**把"不要什么"翻译成"要什么"，并写成 SMART 句式**。

关于 SMART，我在第二章提过推广者是丹尼斯·维特利。这里直接用：

字母	含义	错误写法	正确写法
S 具体	说清做什么、跟谁、在哪	"我要多锻炼"	"我要每天早上 6:50 在小区慢走 25 分钟"
M 可衡量	有数字	"我要提升业绩"	"三个月内新签客户从每月 3 个到 8 个"
A 可达到	跳一跳够得着	"一个月背 5000 个单词"	"每天掌握 20 个词，周日复习"
R 相关	跟你的大方向绑在一起	"我要学书法"（跟当前困境无关）	"我要练表达，因为它直接卡住我的成交"
T 有时限	有截止日	"总有一天"	"从 9 月 10 日到 12 月 10 日"

一句话操作：把你的目标写成"我要在【日期】前，通过【动作】，把【指标】从【现在】变成【目标值】"。写不出来，就说明你还没想清楚。

3.2 第二步：找到杠杆——不改变就足够痛

第二步对应前文说的"痛苦不够"。

这里的操作很简单，但做的人很少：**写一封信给现在的自己，标题是《如果我再不改变，三个月后会发生什么》。**

注意三条要求：

- 1. **必须是具体的画面**，不是情绪词。不要写"我会更惨"，要写"我会因为现金流断掉，在下个月无法按时支付房租/供应商款项，然后我要打电话去求延期，那通电话我打过一次，我记得当时的感觉"。
- 2. **必须写到你身体有反应为止**。如果你写完没感觉，说明你还在写别人的故事。
- 3. **这封信要留着**。每次要放弃的时候拿出来读一遍。

同时，第二步还要做**另一件事：找到维持痛苦的成本，也要找到改变的最小代价。**

我当年卡住的时候，用了一个很土但有效的方法——我把"继续这样下去"的代价和"现在开始换"的代价，各写了五条，然后对比。结果发现：**继续拖的代价远高于改变的代价**，只是因为拖延的痛是**分期付款**，每天的痛感很小，而改变的痛是**一次性付清**。

大脑天然怕一次性付清。你要做的是把未来的痛**贴现到今天**——那封信就是这个作用。

3.3 第三步：打断旧模式（生理状态中断法）

这是整套方法里最有"体感"的一步，也是安东尼·罗宾体系里我最认可的部分。

核心原理：**情绪不是凭空产生的，它有生理基础。** 呼吸频率、肌肉紧张度、姿势、心率、血糖，都在向大脑传送信号。你很难在一个"紧缩蜷缩、浅短呼吸、下巴咬紧"的身体里保持自信。

所以——**要打断情绪，最快的入口不是想通，是动身体。**

以下是我常用的六种"生理状态中断法"，请至少掌握三种：

编号	方法	操作要点	适用场景
A1	姿势重置	立刻站起来，双脚打开与肩同宽，双肩下沉后展，双手叉腰或上举，抬头看天花板，保持 90 秒	坐着越坐越丧、开始自我否定时
A2	呼吸重置	吸气 4 秒 → 屏息 4 秒 → 呼气 6 秒，连续 6 轮	紧张、要发火、要上台前
A3	冷水刺激	冷水洗脸或冲手腕内侧 30 秒	情绪强烈、快要失控的临界点
A4	位置转移	立刻离开当前物理空间，走到另一个房间或下楼走 200 步	陷入反复纠结、要跟人起冲突时
A5	大声启动	用比平时大 30% 的音量说一句固定口令（比如"换！"），配合一个手势	拖延、起不来、行动前犹豫
A6	记录中断	立刻在纸上写下你此刻脑中那句话，写完在旁边打一个大大的 ×	内在语言开始否定你时

关键提醒：这些方法的作用是**争取 90 秒的窗口**，不是解决你的人生问题。它们让你从自动反应里脱钩，好让你在接下来的 90 秒里有机会**主动选择**一个新动作。

这一整套建立在同一个认识上：**安东尼·罗宾**早年家境普通，17 岁高中辍学后从事基层工作，后师从吉米·罗恩，长期讲授 NLP 相关课程。他这套东西之所以在全球传播，不是因为
它深奥，是因为它**可执行**——先动身体，状态会跟着动。

3.4 第四步：建立新通路（替代动作，而非删除旧动作）

第四步是最容易做错的一步。绝大多数人的行为逻辑是"戒掉"，而我要求你换成**"替代"**。

替换有一个硬规则：**新动作必须满足旧动作想满足的那个需要。**

抽烟的人需要的是"短暂的独处与喘息"，你让他戒烟只给口香糖不够，还得给他一个"站起来走到窗边深呼吸两分钟"的替代；刷手机的人需要的是"廉价的多巴胺和不用动脑"，你让他别刷就得给

他一个同样低成本但有生产性的替代，比如读三页书、写一个 50 字的想法。

这里是替换设计的三段式：

识别触发点 → 设计替代动作 → 绑定奖励

旧链	触发点（真实）	替代动作（必须同样容易）	奖励绑定
一焦虑就刷短视频	打开一个难做的任务前的 30 秒	打开任务文档，只写第一句话	写完立刻在打卡表画一个勾，并给自己一句肯定
一被否定就反驳	别人说出否定词的瞬间	先复述对方的原话，再问"你具体指的是哪一点"	记录一次"我没炸"，累积到 10 次给自己一个小奖励
一起床就看手机	手摸到床头的手机	手机放到必须下床才能够到的地方，先喝一杯水	喝水后对着镜子说一句今天的目标
一遇到难题就换事做	卡住的第三分钟	定一个 10 分钟倒计时，铃响之前不许离开座位	铃响后允许自己休息 5 分钟

替换成功的标志只有一条：在同样的刺激下，新动作能在 3 秒内启动。 超过 3 秒说明替代动作设计得太复杂，回去简化。

3.5 第五步：强化至自动化（21 天重复曲线）

替代动作设计好了，接下来就是重复。

关于"21 天"，我要说句公道话：**"21 天养成习惯"不是一个严格的科学定律**，不同的行为、不同的人，自动化所需的时间差异很大，有的研究认为远不止 21 天。我之所以仍然用它，是因为它对初学者有**极强的可执行价值**——它给了你一个看得见的终点，让你不会因为"要一辈子"而放弃。

我把这 21 天拆成三段：

阶段	天数	特征感受	关键任务	失败高发点
对抗期	D1-D7	别扭、费劲、要提醒自己	只要不断就行，不要求质量	第 3-4 天，新鲜感消失
波动期	D8-D14	时好时坏，会倒退	倒退当天必须补回来，哪怕只做最小量	第 9-11 天，出现一次中断就全盘放弃
稳定期	D15-D21	开始不费劲，忘了会难受	加一个微弱的难度，防止僵化	第 16-18 天，觉得"已经会了"就停了

我特别强调第 9-11 天。这是我观察下来最高危的窗口。这个阶段的人最常见的心理是："我今天没做，说明我意志力不行，算了。"

请你记住：**中断一次不算失败，放弃才算。**我给自己定的规矩是**"允许漏一次，绝不允许漏两次"**。这一条比任何激励口号都管用。

打卡机制：把 21 天画成一张表贴在墙上或卫生间镜子上，每天做完画一个**大红叉**。视觉连续性本身就是动力——你不会想打断一条已经连了 12 天的链子。这个常识叫"不要打破链条"，方法不复杂，作用是让你把抽象的坚持变成具体的视觉。

3.6 第六步：检验——在新情境下是否还能触发

最后一步最容易被跳过，但它决定这个方法**有没有真的长在你身上**。

很多人是在"风平浪静"的时候完成训练的：屋里没人打扰、睡得很好、当天没烦心事。然后出差两天、家里出点状况、被人骂一句，**打回原形**。

所以第六步的内容是：**主动到"不像训练环境"的地方去检验。**

检验的四个场景必须各做一次：

1. **疲劳场景：**当天睡眠不足、身体疲惫时，动作还能不能完成（可以降阶，但不能为零）。
2. **压力场景：**当天有明确的外部压力（客户投诉、家庭冲突、截止日）时，还会不会用替代动作。
3. **陌生场景：**换一个物理环境（出差、旅行、在医院排队），动作能不能启动。
4. **情绪场景：**当天情绪明显低落或异常亢奋时，能不能维持在基本水平。

检验的判断标准：

- **四场景都通过** → 这条新链基本建成，可以进入下一项训练。
- **有 1-2 个场景失败** → 回到第五步，在这 1-2 个场景下重新重复 7 天。
- **3 个以上失败** → 回到第四步，说明替代动作设计得不够"低成本"，需要重新设计。

3.7 六步操作速查表 + 常见失败点

步骤	一句话操作	产出物	常见失败点	自查问句
一、明确	把"不要"翻译成 SMART 的"要"	一句完整的目标陈述	目标写成了口号、超过三个	我能不能一眼看出今天该做什么？
二、加码	写信：不改三个月后会怎样	一封信 + 一句杠杆话	写得不够具体，写完没感觉	我读完有没有生理反应？
三、打断	用身体动作争取 90 秒窗口	掌握至少 3 种中断法	以为想通了再动，结果永远不动	我这次先动了身体没有？
四、替换	给同一个触发点安新动作	一张"触发—替代"对照表	试图"戒掉"而不是"替换"	新动作能在 3 秒内启动吗？
五、强化	21 天三段式打卡	一张打了红叉的 21 天表	第 9-11 天一次中断就放弃	我漏了几次？有没有连漏两次？
六、检验	在四种新情境里各测一次	四场景检验记录	只在顺境里练，从不当众检验	我敢不敢在最差的一天用？

本章今日就能开始的动作（5 件，约 40 分钟）
1. 写出你的一句 SMART 目标，念出声三遍（3.1）。
2. 写一封《如果我不改变》的信，写到身体有反应为止（3.2）。
3. 从 A1-A6 里选三种中断法，今天各练一次，记住体感（3.3）。
4. 找出你最想改的一条旧链，配一个新动作（3.4）。
5. 画一张 21 天表格，贴在你每天必然看到的地方，今天先画第一个叉（3.5）。

第四章 心智模式重塑：从受害者到掌控者

"同一件事发生在强者身上是素材，发生在弱者身上是理由。"

第三章解决的是"怎么改动作"，这一章解决的是"怎么改看法"。

我把心智模式的改变，浓缩成三个转换。这三个转换看起来简单，但它们是我在负债、低谷、被人拒绝的那几年里，反复把自己从泥里拽出来时用的东西。

4.1 三个转换

转换一：从"为什么是我" → "这事要教我什么"

受害者思维的第一个特征是**追问公平性**。公平当然重要，但在你等待公平的时候，事情并不会停下等你。

我早年有一次合作被坑，损失不算小。那阵子我嘴里全是"为什么是我""凭什么"。后来有一天我突然意识到：**我再问一百遍为什么是我，那笔钱也不会回来；但如果我能弄明白当时哪个环节我判断错了，下一笔就能少亏一次。**

从那天起，我给自己定了一个强制动作：任何让我难受的事发生，**24 小时内不许讨论对错，只许写一个问题——"这件事在教我什么？"**

这两个问句的区别在于：

- "为什么是我" → 主语是我，但我处在**被动**位置，答案无限多且无用。
- "这事要教我什么" → 主语还是我，但我回到了**主动**位置，答案必须落到具体行动。

转换二：从"我不行" → "我还没找到方法"

这是语言的问题，但语言会反向塑造信念。

"我不行"是对**身份**的判断，一旦贴上就撕不掉。"我还没找到方法"是对**当前状态**的描述，它隐含着"还在路上"。

我在带训练营时发现一个规律：**凡是说"我不行"的人，往往根本没有动手试过超过两种方法。**他们试了一次没成，就给自己下终身判决书。

真正的高手怎么说话？他们会说："这条路径走不通，说明我缺的是 X，我试试 B 方案。"

顺便说一句，我想跟你分享一个认知：**有意识地接受"我暂时还不会"这件事，恰恰是能力增长最快的起点。**这不是我发明的，它是所有专业训练体系的共识——如果一个学习者看不到自己不知道什么，他就永远学不会。

转换三：从"等条件成熟" → "条件是我创造的"

这是三个转换里最狠的一个。

很多人的人生逻辑是："等我有了本钱""等我有时间""等孩子大一点""等行情好起来"。这套逻辑的 bug 在于：**条件不会在你等待的时候自己变好，因为条件里最重要的那一项，就是"已经起步的你"。**

举个我自己的例子。我从做传统的门店拓客工具，到后来搭建 AI 黑灯发售工厂系统，中间没有任何一个时刻是"条件成熟了"。每一次都是**先干，缺什么边干边补**。

我现在的公司做的是"以文化赋能商业，以绝活服务百姓"，这套东西在我 2018 年 3 月 8 日成立公司的时候，是完全没有的，是在一次次交付里长出来的。

三个转换的总开关：把"我遭遇了什么"换成"我选择什么"。

4.2 心力量表 HXEI M1-M5 训练版（每题配训练动作）

下面这五题，来自华夏能量指数 HXEI 的**心力维度**。完整版（15 题）在第九章。这里先做训练版，每题都给你配套的训练动作。

请按 0-10 打分（0 = 完全不符合，10 = 完全符合）。

题号	题目	你的分数	针对性训练动作	训练频率
M1	面对挫折时，我能在较短时间内恢复平静并重新出发	—	90 秒复位法 ：受挫后立即用 A2 呼吸重置（吸气 4-屏 4-呼 6，6 轮），然后写下"下一步最小的那一步是什么"	每次受挫后
M2	我对自己的人生方向有清晰的信念，不轻易被外界评价动摇	—	方向三句话 ：每天早上写下"我要成为__的人、我要服务__的人、我今天为它做的事是__"，不许改词	每日晨间
M3	我能觉察并管理自己的情绪，不会长期陷入焦虑、愤怒或内耗	—	情绪命名法 ：情绪出现时，用"我感觉__，因为__，我需要__"三句式写下来，强行调用理性脑	每日至少一次
M4	我愿意接纳自己的不完美，同时保持持续成长的动力	—	失败清单 ：每周写 3 件失败/做糟的事，各配一句"我从中学到__"，训练把失败当成数据	每周一次
M5	我独处时感到充实而非空虚，不需要依赖外部刺激来填充自己	—	独处 15 分钟 ：每天 15 分钟，无手机、无音乐、无书，只坐着或慢走，观察自己的念头并计数	每日一次

计分参考（仅为自我觉察工具，不构成任何评价或诊断）：

分数区间	状态参考	建议重点
40-50	心力储备较足	保持即可，把重心放到"绝活"维度（第六章）
30-39	基本可用，有短板	哪一项分数最低，就先练哪一项，连续两周
20-29	消耗大于恢复	先不要加训练量，先做第八章的恢复与节律
0-19	明显透支	建议先处理生活基本面与身心状态，必要时咨询专业人士

重要声明：HXEI 为个人成长参考工具，不构成医学诊断或治疗建议。其中引用的霍金斯意识能级模型属于心理学参考框架，未经严格同行评审，请仅作为自我觉察的工具使用，不要用它给自己或他人贴标签。

4.3 每日心智三问（晨问 / 午问 / 晚问）

这一套我用了很多年，是我自己每天的三件套。它的价值不在于深刻，在于**固定**——固定的时间、固定的问题、固定的地点，久了会形成"自动校准"。

时点	问题（三句，各问一次）	时长	记录要求
晨问（起床后 15 分钟内）	① 今天最重要的一件事是什么？ ② 这件事做成了，今天算没白过吗？ ③ 我今天要成为什么样的人？	3 分钟	写在手机备忘录固定页面，不超过三行
午问（午休前或下午开工前）	① 上午我实际做了什么？ ② 跟计划比，差在哪？ ③ 下午我如何调整（砍掉/补上/求助）？	3 分钟	只写一关键词，不写长句
晚问（睡前 30 分钟内）	① 今天我做得最好的一件小事是什么？ ② 今天我卡住的那一下，真正的原因是什么？ ③ 明天我要改的一个动作是什么？	5 分钟	写满三行，第二天早起先看第③条

三条执行纪律：

1. **问的时间要绑到已有习惯上**（比如刷完牙、上车前、躺下后），不要靠记忆触发。
2. **晚问必须在睡前**，因为睡眠会把当天最后一次强烈的念头加固。用"明天要改的一个动作"收尾，等于给第二天埋一个起点。
3. **不许跳问题**。三个问题里，被你反复跳过的那个，往往就是你最缺的东西。

4.4 内在语言替换表（20 句）

语言是心智的入口。下面这 20 句，是我从学员作业里收集到的最高频自我否定句，以及它们对应的替换句。**替换句必须是你自己说得出口的**，如果你觉得别扭，就改成你能接受的版本，关键是保留"主动 + 可行动"这两个特征。

#	旧句（内耗型）	新句（掌控型）
1	我不行	我还没找到方法
2	为什么总是我	这事要教我什么
3	太晚了	从今天开始不算晚，从明天开始才算晚
4	我没时间	这件事还没进我的优先级
5	我做不到	我需要把它拆得更小一点
6	别人会怎么看我	我做这件事的标准是什么
7	我天生就这样	这是我练出来的习惯，习惯可以改
8	万一失败了怎么办	最坏的结果我能承受吗？能，就先做一小步
9	等条件成熟再说	我用现有的东西先做出一个 60 分的版本
10	我这人就是没毅力	我把任务定得太大了，今天只做 15 分钟
11	都怪他/都怪环境	在这件事里，我能控制的那 10% 是什么
12	我太累了，算了	我先休息 20 分钟，然后只做第一步
13	我肯定又会半途而废	我只承诺今天这一次
14	这事太难了	难在哪一步？我先把那一步单独拿出来练
15	我不擅长这个	我只练过很少的次数，还没到能判断擅不擅长
16	他们都不支持我	我需要找到至少一个同行者
17	我已经知道啦	我上一次真正做这件事是什么时候
18	我运气不好	我多做几次，让概率有机会起作用
19	我不配	我先把手头这件事做出来，用结果说话
20	我改不了	我上次成功改变的一件事是什么？我怎么做到的

（完整 50 句见附录 B。）

本章今日就能开始的动作（4 件，约 20 分钟）
1. 做完 M1-M5 打分，找出**最低的那一题**，把它的训练动作加入明天的日程。
2. 今晚睡前做**第一次晚问**，写满三行，不用给任何人看。
3. 从上面 20 句里挑出**你今天说过的一句**，把替换句写在便利贴上贴到电

脑边。4. 发生下一件让你难受的事时，24 小时内不许讨论对错，只写"这事在教我什么"。

第五章 行为模式重塑：16 天训练营全解密

"心智决定你怎么看，行为决定你怎么干，而结果只认你怎么干。"

这一章是全书的核心操作章节。我把自己创办的"16 天综合能力提升训练营"的完整结构公开出来。

先说清楚这个营的定位：它是一套**行为训练安排**，不是医疗、不是心理咨询、不是投资课程，也不承诺任何收益。它是一个把"知道"转成"做到"的十六天流程。

5.1 为什么要 16 天：注意力固化周期与"16 种绝活"的对应

有人问我：为什么不是 7 天，不是 21 天，偏偏是 16 天？

答案有三层：

第一层：7 天太短，21 天太长。

7 天只够起薪——新鲜感还在，行为还没受到现实考验，学员带着"我好像变了"的错觉离场，回去三天就被打回原形。而 21 天对大部分在职的人来说，**现实成本太高**，中途掉队率极高。16 天是一个"能咬牙请出假期/腾出时间，又足够跨过第 9-11 天那个危险窗口"的长度。

第二层：注意力需要一个完整的固化周期。

第三章我讲过 21 天三段式：对抗期 D1-D7、波动期 D8-D14、稳定期 D15-D21。16 天覆盖了完整的对抗期与波动期，并且刚好在稳定期的**开头收尾**。这个设计是有意的——**在最需要继续的时候让你带着方法论离场，而不是让你误以为已经完成。**

第三层：16 天对应 16 种绝活。

每天聚焦一种能力，训练营结束的时候，你手上会有 16 张"绝活地图"，知道自己要在哪几张上持续投入。这就是我提出"**16 种绝活合一**"的由来——十六天各打一口井，结营之后你选两三口往下深挖。

5.2 D1-D16 逐日拆解表

下面是完整的逐日安排。每个训练日包含四个要素：**主题 / 训练动作 / 时长 / 验收标准**。

请注意：这里的"时长"是**每天专项训练时间**，不包含你的正常工作与学习；验收标准必须是**外显可查**的，不能是"我懂了""我有感觉了"。

天数	主题	训练动作	时长	验收标准
D1	目标明确	用 SMART 写出一个 90 天目标，向全组讲 1 分钟；不合格者当场重写	120 分钟	目标卡片定稿，含：日期、动作、指标、现值、目标值
D2	杠杆建立	写《如果我不改变》的信；提炼出一句 15 字以内的“杠杆句”，贴在显眼处	90 分钟	一封信 + 一句杠杆句，能脱稿说出
D3	生理状态管理	掌握 A1-A6 六种生理中断法，每种实操 3 次；记录体感差异	90 分钟	随机抽 3 种，能在 3 秒内做出
D4	旧链识别	列出自己 5 条最强的旧神经链，写出各自的触发点与隐藏获益	120 分钟	5 行完整表格，触发点必须是具体场景而非情绪词
D5	表达重建	每人 3 分钟主题发言《我要成为什么样的人》；全场互评，只许提一个改进点	150 分钟	完成 1 次上台；录像回看并写出自评 3 条
D6	情绪命名	全天情绪记录，每小时记一次“情绪词 + 强度 0-10 + 触发事件”	60 分钟	当日不少于 10 条记录；找出最高强度的两条做归因
D7	第一次对抗复盘	汇总 D1-D6 数据，画出自己的“中断曲线”，找出每日最容易崩的时段	90 分钟	一张曲线图 + 一句结论：“我每天__点最容易崩，因为__”
D8	替换设计	为最想改的一条旧链设计替代动作，要求 3 秒内能启动	90 分钟	动作描述不超过 20 字；同伴当场测试能在 3 秒内启动
D9	环境改造	清场：手机摆放、书桌朝向、提醒物位置、同伴绑定，全部按设计改造到位	120 分钟	拍照留档；找出并移除 3 个触发旧习惯的“开关”
D10	结构化拆解	把自己一项正在做的事拆成不少于 15 个可交付的颗粒步骤	120 分钟	一张流程图；任意一步能在 30 分钟内完成
D11	高强度执行日	上午连做 4 个番茄时段（25+5），下午复盘；全天不许调整计划	180 分钟	完成并记录 4 个时段的产出；写出干扰来源 TOP3
D12	反馈回路	找到你这项目标的“外部反馈源”（人 / 数据 / 市场），并拿到第一次真实反馈	150 分钟	至少 1 次来自外部的真实反馈（口头或数据均可），写入记录
D13	表达输出	把你本周学到的内容，讲给一个 完全不懂的普通人 听 10 分钟	120 分钟	对方能用用自己的话复述出核心意思（至少说出 2 条）
D14	波动期抗压	在疲惫/干扰状态下执行核心动作（降阶但不为零）	120 分钟	完成至少一次“降阶版”；记录执行质量评分 0-10
D15	绝活盘点	用第六章的 16 种绝活表给自己打分，圈定 3 项主攻	120 分钟	完成打分表；选定 3 项并写出选择理由

天数	主题	训练动作	时长	验收标准
D16	结营与传承	每人 5 分钟《我带走的 3 件事 + 我要教给谁的 1 件事》；定下 90 天复训日	150 分钟	完成讲演；签署一份自选的"90 天持续承诺书"（仅对自己有效）

三条通用纪律（贯穿 16 天）：

1. **迟到/中断规则**：任何一天中断，必须在 24 小时内补做一次"降阶版"。
2. **不评价聪明，只评价完成**。训练营里不讨论谁悟性高，只核对验收标准过没过。
3. **所有产出必须落到纸或文件**。脑子里有的不算数——写在纸上的才算数，这是我带营多年最深的教训。

5.3 三段式日常操作系统：晨间（启动）、日间（执行）、晚间（固化）

很多人以为训练营的价值在课上，其实真正的价值在**这十六天里每一天的节奏**。我把这套节奏抽出来，你不在营里也能用。

时段	时间建议	动作	时长	目的	不许做的事
晨间 •启动	起床后 60 分钟内	① 冷水洗脸 ② 姿势重置 90 秒 + 呼吸 6 轮 ③ 晨问三句（见 4.3） ④ 念杠杆句一遍	12-15 分钟	抢占一天的主动权，别让手机抢在先手	不看手机、不看新闻、不做决策
日间 •执行	上午 1 个、下午 1 个专注段	番茄 25+5，每段开始前先写下"这一段我只做__"，结束后打勾	每段 30 分钟	把注意力切成可控小块，降低启动阻力	不中途切换任务、不顺手点开聊天窗口
晚间 •固化	睡前 60 分钟内	① 当日打卡表打叉 ② 晚问三句 ③ 写明天第一件事并写出"第一步动作" ④ 手机放到卧室外	15-20 分钟	给第二天埋起点，把今日经验固化为数据	不带手机上床、不在床上做决策

这套系统的关键在于**固定顺序**而不是固定时长。顺序固定了，身体会形成"晨间剧本"，执行的心理成本会迅速下降；反过来，时长再长，顺序一乱，每天都要重新决策，很快就崩。

5.4 训练打卡表模板

以下是我在训练营里使用的打卡表核心字段。纸质打印最有效，**不要只存在手机里**——纸无处不在才有用。完整可打印版见**附录 A**。

字段	填写要求	示例
日期 / D 数	必填	9 月 10 日 / D3
晨间三件是否完成	是/否，全填	洗练是、呼吸是、晨问是
今日核心训练动作	写具体动作名称	A2 呼吸重置 ×6 轮
实际投入时长	分钟	42
完成质量自评	0-10	6
今日最大干扰	一个词	下午的临时会议
是否出现情绪波动	是/否 + 强度	是 / 7
是否使用了替代动作	是/否	是
明日第一件事	一句话 + 第一步动作	写 D10 拆解表 / 打开文档，先列一级目录
同伴签字/确认	有同伴时填	张×确认

打分纪律三条：

1. **质量自评必须诚实。** 打 10 分的日子一个月不许超过三次，否则这张表就失去了意义。
2. **中断当天必须如实写"否"。** 涂改、补填，等于在训练自己骗自己。
3. **每周翻回去看一次。** 训练的进步不是靠一天，是靠对比第 3 天和第 13 天的自评分。

本章今日就能开始的动作（4 件，约 30 分钟）
1. 打印或手绘一张**16 天表格**，写上开始日期，从明天起跑（5.2）。
2. 今天先做 **D1 的动作**：写出你的 SMART 目标卡片。
3. 今晚执行**第一段晚间流程**（5.3），先把手机放到卧室外这一条做出来。
4. 复制上面 10 个字段，建立你自己的**每日打卡表**文件。

第六章 绝活合一：16 种绝活的训练地图

"人不是要样样精通，而是要有一样能立得住，外加几样能串起来。"

从这一章开始，进入我最看重的部分。

我的公司在做的事，是**"挖掘与传播民间绝活，让每一个普通人凭借自身独特价值实现人生突破"**。这句话里的关键词是**"独特价值"**——不是**"全面优秀"**，而是**"你在某件事上有别人暂时替代不了的能力"**。

我把个人能力整理成**16种绝活**，分三层。这不是我拍脑袋想出来的，是**我在带训练营、做咨询、自己从零搭系统的过程中，一次次归纳出来的最小可用集合**。

6.1 16种绝活的分层

层级	包含的绝活	这一层的作用	不练的后果
底层 (地基)	1 心力、2 表达、3 学习	决定你能扛多久、能影响多少人、能多快更新自己	学什么都浅，遇事就崩，讲不清楚自己有什么
中层 (支架)	4 专业、5 销售、6 管理、7 教学	决定你能不能把一件事做成生意、做成团队、做成可复制的资产	有本事变不成钱，一个人干到死
外层 (延伸)	8 AI 工具、9 内容、10 渠道、11 组织、12 财务、13 健康、14 家庭、15 传承、16 复盘	决定这件事能放大到多大、能持续多久、能不能交接	赚到一点但守不住，身体垮了或家庭散了

这条分层最重要的一个提醒：绝大多数人搞反了顺序。他们从外层开始学——学 AI 工具、学做内容、学找渠道——而底层是空的。结果就是学一样丢一样，**工具越先进，越显得自己空**。

正确的顺序是：**先补底层，再搭中层，最后用外层放大**。

这跟我的财富公式是一致的：

$$\text{财富} = (\text{价值} \times \text{杠杆} \times \text{时间}) \div \text{心力}$$

心力在这里是**分母**。分母越小（心力越弱），算出来的数看着越大，但那是虚高的——因为真正落到你手上的时候，你会发现自己**接不住**。这就是老话说的**"德不配位，必有灾殃"**。

而"绝活"对应的是分子里的**"价值"和"杠杆"**：你有真本事（价值），又能被放大（杠杆），再乘以持续的时间。

6.2 16种绝活训练表：定义 + 21 小时训练法 + 验收标准

下表是全章最重要的一张表，请务必保存。

关于"21 小时入门法"我必须先说清楚：这是我在实践中总结的**入门安排**（21 小时 = 每天 1 小时 × 21 天，或集中安排），用于**达到"能用手"的水平，不等于精通，也不承诺任何就业、收入或能力提升的结果**。任何一项真正成为绝活，都需要远超 21 小时的长期投入，效果因人而异。

#	绝活	一句话定义	21 小时训练法拆解	验收标准
1	心力	在挫败、诱惑、长期无反馈的情况下，仍能按自己的标准做事的能力	5h 自我觉察（情绪命名日志，每天 15 分钟） 5h 挫败复盘（写 10 次失败并改写受益点） 5h 独处训练（无刺激独处） 3h 价值观清单 3h 抗压情境模拟	连续 21 天不断链；在承受一次明显挫败后 24 小时内恢复执行
2	表达	把自己的想法说清楚、让人记住、让人行动的能力	7h 结构化（70 个案例讲稿拆写） 7h 输出（每天 3 分钟录音回听） 4h 现场（对真人讲 5 次） 3h 素材库（建 100 条故事卡）	3 分钟讲完一个观点，听众能复述出核心并说出他打算做的一个动作
3	学习	快速把陌生领域学到能上手的能力	4h 抓框架（画 5 张知识树） 6h 主题阅读（3 本书/资料对比） 6h 做练习（产出 5 个小作品） 5h 教别人（讲给不懂的人听）	21 天内在一个陌生领域产出一个可被外人评价的作品（效果因人而异）
4	专业	把一件事拆到颗粒度、做成标准动作的能力	6h 拆解（把一项工作拆成 15 步以上） 8h 复现（每步重复练到稳定） 4h 计时（测出基准时长） 3h 纠偏（找高手看一次）	关键环节在无干扰条件下连续 5 次结果一致（参照柳实特种驾驶的标准动作思路）
5	销售	让对方愿意把钱交给你、并且成交后不后悔的能力	5h 需求访谈（真访谈 10 人） 6h 话术打磨（写 10 版并实测） 6h 实战（真实接触 20 次） 4h 复盘（成交/流失归因）	完成真实成交/转化记录，并让对方愿意推荐第二个客户
6	管理	让别人愿意按你的标准把事干完的能力	5h 目标分解 5h 流程表单化 6h 授权练习 5h 复盘会主持	一项任务在他人手中按你的标准完成，无需你全程盯
7	教学	把你会的东西，让不会的人也能学会的能力	6h 拆学员视角 6h 设计练习阶梯 6h 试讲与迭代 3h 制作检查表	学员在不求助的情况下，独立完成一次完整流程
8	AI 工具	用 AI 把一个人变成一支队伍的能力	5h 提示词结构练习 6h 建 3 个自己的工作流 6h 批量产出实测 4h 质量校验机制	用 AI 完成过去需要人力的某一环节，产出质量不低于人工初稿（需人工复核）
9	内容	把你的价值变成可以被反复消费的作品的能力	6h 拆解 20 条同赛道内容 7h 自产 30 条 5h 数据复盘 3h 建立选题库	30 条内容中有明确的 3 条被陌生人主动反馈
10	渠道	让内容或产品能稳定触达陌生人的能力	5h 渠道盘点 6h 单渠道深耕测试 6h 转化路径设计 4h 数据记录	建立至少一条不依赖个人情人的稳定触达路径

#	绝活	一句话定义	21 小时训练法拆解	验收标准
11	组织	把一群人按规则协同起来达成目标的能力	6h 规则/分润结构学习 6h 小队试点 5h 会议机制 4h 冲突处理演练	3 人以上小队完成一次完整协作任务，且规则事先公开、事后可核对
12	财务	看懂钱从哪来、到哪去、还能撑多久的能力	6h 三张表基础（流水/利润/现金） 6h 个人与家庭账实演练 5h 成本归因 4h 风险边界设定	能说出自己未来 90 天的现金流，并明确指出最大的一项风险
13	健康	管理身体这台机器，让它撑得住你的野心	6h 作息重建 6h 基础体能（走路/自重训练，量力而行） 5h 饮食记录 4h 恢复机制设计	连续 21 天按规律作息执行（有基础疾病者须遵医嘱）
14	家庭	维护你最最重要那几个人关系的能力	6h 固定陪伴时段设计 6h 倾听练习（不打断不复述） 5h 冲突非暴力表达 4h 共同仪式	连续 21 天有一项固定的高质量陪伴动作，被对方认可
15	传承	把你踩过的坑和验证过的方法留给别人的能力	6h 方法成文化 6h 带一个人走完整流程 5h 迭代纠偏 4h 公开分享一次	你带的人能独立完成，并能再讲给第三个人
16	复盘	把经历变成可复用规则的能力	6h 记录模板建立 6h 周复盘 3 次 5h 归因训练（区分运气与能力） 4h 制定纠偏动作	形成一份可查的结构化复盘文档，并能指出至少 2 条已纠偏的行为

有意思的是，这几件事背后的逻辑是相通的：**罗伯特·G·艾伦**，美国知名理财大师、畅销书作家，他的《Nothing Down》销售超 125 万册，是史上最畅销的房地产投资书，《多种收入流》长期位居《纽约时报》畅销榜第一。他提出“**多收入流**”：财务自由需要创造隐形收入流——“当你睡觉的时候，依然有现金进账”。

我把这句话翻译成绝活的语言：**多项绝活叠加，就会产生多条收入路径。**会内容的人能获得注意力，会渠道的人能获得流量，会产品的人能变现，会发售的人能规模化。单一一项能力容易被替代，几项能力的**叠加区**才是别人抄不走的地方。

这也解释了为什么我把这套东西叫“**16 种绝活合一**”——不是要你十六项都做到顶尖，而是**至少在一项上做到别人替代不了，再用另外两三项把它托起来。**

这里也要提醒一句：以上均为方法与结构层面的讨论，**不构成任何收入、收益或理财建议**，不涉及任何具体产品、股票或项目的推荐。涉及财务决策请咨询专业人士，自行承担风险。

注：以上训练时长为本节提出的方法建议，请根据个人时间安排与身体状况自行调整；涉及身体训练部分请量力而行，必要时咨询专业人士。

6.3 先练哪一个：按"当前最卡的地方"排序法

16 项一起练，等于一项都练不成。我的排序法很简单，问自己三个问题：

第一问：我现在最难推进的事，卡在哪一层？

- 扛不住、动不了、一遇挫败就停 → 卡在**底层**：先练 **1 心力**。
- 有想法别人听不懂、团队不跟随、客户不买账 → 卡在 **2 表达**。
- 换了新领域跟不上、学什么都半途 → 卡在 **3 学习**。
- 活干得不稳、质量时好时坏 → 卡在 **4 专业**。
- 有东西卖不出去 → 卡在 **5 销售**。
- 一个人干到崩溃 → 卡在 **6 管理 / 11 组织**。
- 时间不够用、一个人干不完 → 卡在 **8 AI 工具**。
- 没人知道你 → 卡在 **9 内容 / 10 渠道**。
- 赚到但留不住、不知道钱去哪了 → 卡在 **12 财务**。
- 身体扛不住或家里天天炸 → 卡在 **13 健康 / 14 家庭**。

第二问：这一项如果练成了，能带动几项？

优先级 = 卡点紧急度 × 带动项数量。

举例：**表达**往往是最优的第一选择，因为它同时带动销售、教学、内容、管理四项。这也是为什么我在 D5 就把表达放在训练营的早期。

第三问：我愿意为它付出连续 21 天吗？

愿意就马上开，不愿意就换一个。**不要在不愿意的事上硬耗**——硬耗只会让你再次验证"我果然坚持不了"。

排序结果建议（最常见路径）：

1 心力 → 2 表达 → 4 专业 → 5 销售 → 8 AI 工具 → 9 内容 → 10 渠道 → 11 组织

这条路径我不保证对每个人都适用，但对"从零起步、想靠自身能力突破"的人来说，是我这些年见过最稳的一条。

本章今日就能开始的动作（3 件，约 30 分钟）

1. 用 6.2 的表给 16 项各打一个 0-10 分，找出**最低的那一项**。

2. 回答 6.3 的三问，选定**唯一一项**，写下一句："我接下来 21 天，只练__"。

3. 把这一项的 **21 小时**排进日历，今天先标出第一个小时的时段。

第七章 利他思维训练：强者与强盗的分水岭

"同样有力量的两个人，一个让身边人变强，一个让身边人变少——这就是强者和强盗的区别。"

这一章是全书最重要的一章，也是最容易被跳过的一章。因为很多人拿起这本书，想看的是"怎么变强"，不太想听"为什么要让别人赢"。

但我必须把它放在这里，而且是放在最核心的位置。理由很简单：**没有利他的能力，越强越危险。**

7.1 利他不是道德，是效率：信任是最低成本的交易成本

我先用一个很功利的理由说服你。

假设你是客户，有两个供应商：

- A 每次报价都很实，交付不打折扣，出了问题先解决再谈钱；
- B 报价虚高要砍半天，承诺夸张，出了问题先推责任。

你会长期跟谁合作？答案毫无悬念。但请注意，你选 A 的**真实原因**不是因为 A 道德高尚，而是因为——**跟 A 合作，你的总成本更低。**

你可以把它写成一个简单的关系：

总成本 = 显性价格 + 沟通成本 + 监督成本 + 违约风险成本

利他降低的是后三项。**信任，是所有交易里最便宜的那个部分。**

这个逻辑在我做的所有项目里都被反复验证。我的公司有一个明确的价值排序：**担当、利他、诚信**。这不是挂在墙上的字，是算出来的生意经：

- **担当**：对自己说出去的每一句话负责；答应客户的交付标准不打折扣；出了问题先解决再追因。
- **利他**：先让客户受益，再谈合作；充分展示真实价值，主动提供超出预期的帮助。
- **诚信**：讲得出就做不到，做不到才讲得出。

我可以举一个行业里公认的例子来说明这条原则的力量：**闫书铭**，惠善（中国）营销管理机构创始人，中国数据化营销首创导师、五维系统战略创始人。他融合世界 500 强两百年营销经验与民企现状，研发企业绩效倍增系统，帮助近千家企业营业额翻倍、濒临倒闭企业扭亏为盈，被民营企业称为“国宝级培训师”。他的核心理念只有一句话：“**以客户问题为问题，为客户结果做结果。**”

注意这句话的结构——**主语不是“我”，是“客户”**。这就是利他思维的语言标志。

再看另一个例子：**杰·亚伯拉罕**（Jay Abraham），美国亚伯拉罕集团创始人、CEO，曾为微软、IBM、花旗银行、联邦快递等提供咨询。他的思想围绕三件事：**客户数量、客户单次购买量、购买频率**——强调客户终身价值，主张通过优化客户关系与持续测试实现业绩增长。

看明白了吗？全世界顶级的营销思想，最终的落脚点都是“**让对方持续受益**”。所谓“赚快钱”的套路，可以赢一次，赢不了一辈子。

我还想举两个人，说明“让身边的人赢”这件事，最后会回到你自己身上。

姚予被称为商界传奇人物，是北大、清华、人大、交大等多所学府的 EMBA 客座教授，**6 年培养 27 位年薪过百万的总经理**；2008 年带领香港华邦成功上市；2013 年创恒信创投，2014 年创万协云商并首创反向 O2O 模式。他做的事有一个共同特点：**把人培养出来，然后让人出去独当一面**。培养人这件事，短期看是付出，长期看是复利——因为你带出来的人，会成为你最大的外部资产。

陆家易（戚德良），《世界上最神奇的 24 堂课》百年核心华人讲师，清华、北大客座教授，国际自然科学研究院院长，心智科学·潜意识编程技术创始人、“家易自然能量养生法”创始人，多年在世界各地研究潜能开发与应用、自然医学，著有《境修》《宇宙能量》《洞天》。他把“心智/能量”这套东西长期对外讲授，公开分享本身，就是一种利他——**你把方法讲出去，回来的一定比守着的多。**

7.2 龚文道价值观三条：担当、利他、诚信

这一节我把自己的三条价值观，拆成可执行的行为标准。我要求我公司的每一位同事都能背出来，也把它公开出来接受检验。

价 值 观	定义	必做（硬标准）	严禁（红线）	自查问句
担 当	对自己说出去的每一句话负责	① 承诺前先确认自己做得得到 ② 兑现时不打折扣 ③ 出问题先解决再追责 ④ 做不到时第一时间主动告知	① 夸大宣传 ② 虚构案例 ③ 做无法兑现的承诺	我这句话，敢不敢写进合同？
利 他	先让对方受益，再谈合作	① 合作前先给出真实价值 ② 主动做超出预期的事 ③ 主动告知对方对他不利的信息 ④ 让合作方赚得比我安心	① 以"利他"为名诱导消费 ② 以免费为噱头套取信息 ③ 明知不适合还硬卖	如果换成我的家人，我还会这样推荐吗？
诚 信	讲得出做得到，做得到才讲得出	① 数据必须可溯源 ② 引用必须注明出处类型 ③ 不确定就说不确定 ④ 错了公开更正	① 编造数据 ② 转述时夸大 ③ 把别人的成果说成自己的	这件事，我敢不敢当众说三遍？

这三条不是道德宣言，是风控条款。我自己在最困难的时候，靠的就是这三条——因为当你没有别的资源时，"说话算数"这四字本身就成了唯一的资产，而且它不用花钱。

7.3 利他的三层：不害人 → 主动给 → 让对方赢更多

利他是分层的，不要一上来就要求自己做圣人。我把它分成三层，请逐层往上练。

第一层：不害人（底线层）

这是最低要求，但说实话，做到的人不算多。包括：

- 不说假话（隐瞒关键信息也算）；
- 不做自己都不信的推荐；
- 不在对方不懂的时候占便宜；
- 不把风险转嫁给比你弱势的人。

如果这一层你还没站稳，先别往下看。跳层练的人，最后都会变成伪善——嘴上都是利他，账上全是算计。

第二层：主动给（价值层）

在没有立即回报的前提下，主动提供价值。包括：

- 在对方问之前，先把可能需要的信息发给他；
- 免费分享你验证过的方法，不怕被学走；
- 把你自己踩过的坑讲清楚，让他少走弯路；
- 在无关紧要的地方不计较，把关系放到第一位。

我这些年做短视频、做内容，坚持一条：**把方法讲透，把工具留给有缘人。**有人问"讲了不怕被抄吗"，我的回答是：**能被抄走的是信息，抄不走的是你踩过坑后的判断力。**

第三层：让对方赢更多（成就层）

这是最高一层，也是所有长期关系的真正基础。标准只有一条：**合作结束的时候，对方拿到的份额和价值，要明显大于他单干能拿到的。**

我自己在设计**Plan B 合伙人同行机制**时用的就是这条标准。这套机制是：**1000 元加入，前 500 名前端收益 100% 归合伙人，超出部分 80% 归合伙人。**我负责把路趟出来、把系统搭好、把方法验证有效；合伙人负责用起来、服务客户、创造利润，一起分钱。

我必须同时把它说清楚：**这是真实业务合作，不是拉人头，不是分销层级，不涉及资金盘、传销或非法集资。所有商业行为遵守国家法律法规，参与者自行承担风险，一切自愿，不勉强。**

之所以把前 500 名的前端收益全部让出去，逻辑很简单：**只有先让对方实实在在赚到钱，这个机制才成立。**如果我只想着抽成，第一批人赚不到钱，就不会有第二批人。这不是我的高尚，是我的冷静。

层次	口头禅	时间视野	典型行为	失败模式
不害人	"我没亏待你"	一次性	明码标价、如实告知	觉得"我不骗人就够了"，从此不进步
主动给	"这个你先拿去用"	一年期	免费输出、超出预期	给了很多却没有筛选，被消耗
让对方赢更多	"你赚到是我继续的前提"	三到十年	让利、分润、扶上马送一程	遇到不对的人，被当成理所当然

关于"主动给必须有边界"：我也要提醒一句，利他不等于无边界地付出。真正可持续的利他需要三条边界：**只给愿意动手的人、只给验证有效的方法、给完之后要公开。**

7.4 利他训练 7 天打卡 + 反面警示

下面是 7 天利他训练表，每天一个动作。动作都不大，但要求必须真的做掉。

天	训练动作	时长	记录要求	完成
D1	列出你身边 10 个重要的人，各写一句"他现在最需要什么"	20 分钟	写满 10 行	☐
D2	对一个正在遭遇困难的人， 不带任何推销目的地 提供帮助一次	30 分钟	记录时间、对象、做了什么	☐
D3	你把一条价值内容公开分享出去（朋友圈/群/短视频均可，不许带广告 hook）	30 分钟	截屏留档	☐
D4	找出你最近一次合作中，对方吃亏的地方， 主动补偿或说明	20 分钟	写下对话经过	☐
D5	给别人做一次转介绍（推荐一个对他真正有用的人 / 资源）	20 分钟	记录双方名字与结果	☐
D6	把自己踩过的一个坑写成 300 字，公开或发给同行	30 分钟	留档	☐
D7	复盘：这 6 天里，有没有任何"以利他为名、实为索取"的行为？写在纸上	20 分钟	写满 200 字	☐

D7 是这七天里最重要的一天。因为我见过太多"利他表演"——嘴上讲奉献，行为全套路。这类人最后都走不远，因为周围的人迟早会算清楚。

反面警示（必须看）：

以下三种行为，我都见过，也都提醒过身边的人，**请务必警惕**：

- 1. **以"利他"为名的诱导消费。** 典型话术："我这是为你好，才告诉你这个机会。"——判断标准很简单：**如果对方拒绝了，你还一样对他好吗？** 如果答案是否定的，那就不是利他，是包装过的推销。
- 2. **以免费为噱头套取用户信息。** 免费可以，但必须说清楚免费的是什么、后续有什么、要不要授权什么信息。不明示的免费，本质是另一种收费。
- 3. **把"帮你"当成要挟。** 一旦你说出"我当初怎么帮你的"，之前所有的好就一笔勾销了。

另外还有一个我常提醒的陷阱：**拿"利他"当拖延赚钱的借口。** 有人不好意思谈钱，就把"我先帮大家"挂在嘴上，结果自己活不下去，最后反倒害了依赖他的人。**先让自己可持续，你才有资格谈利他。** 这个顺序不能乱。

本章今日就能开始的动作（3 件，约 25 分钟）
1. 对照 7.2 的三条红线，逐条自查，找出**你现在涉嫌违规的一条**，今天就改。
2. 列出 10 个人和他们真正需要的东西（D1）。
3. 今天做一次**不带任何目的**的帮助，记下来。

第八章 强者的日常操作系统：把训练变成生活

"真正拉开差距的，不是你打了多少鸡血，是你还能撑多少年。"

这一章讲的是"长期主义"这四个字怎么做成日程表。

我今年 49 岁。这个年纪给我的最大体会是：**年轻时拼的是爆发力，四十岁以后拼的是可持续性。** 透支身体、透支家庭、透支信誉换来的短期结果，最后都要连本带利还回去。

8.1 精力管理四维度 + MET 代谢当量常识

精力管理有一个被广泛使用的四维度模型：**身体 / 心智 / 情绪 / 精神**。四个维度缺一不可，而且可以分别训练。

维 度	它管什么	消耗信号	补给方式	每天最小动作
身 体	你能不能干得动	眼皮沉、肩颈紧、下午犯困、晚上睡不沉	睡眠、规律运动、饮食节奏、水分	每天累计 中等强度以上身体活动 20-30 分钟 （须结合自身状况）
心 智	你能不能想得清	读三遍看不懂、说话断片、决策拖延	单任务专注时段、信息断食、做笔记	每天两个番茄时段（25+5），无手机
情 绪	你能不能稳得住	一点小事就炸、莫名抗拒某个人/某件事	情绪命名、运动、倾诉、边界设定	每小时记一次"情绪词 + 强度"，找出最高点做归因
精 神	你到底为了什么在干	提不起劲、觉得自己做的事没意义、麻木	回到目标、帮助他人、长期承诺、仪式感	晨间念一遍你的"我要服务谁"

关于 MET 代谢当量（本章唯一的体能常识）：

MET (Metabolic Equivalent of Task, 代谢当量) 是表达身体活动强度的国际通用单位, **1 MET = 静息代谢率** (安静坐着时的能量消耗率)。世卫组织 (WHO) 的体力活动指南里, 常用 MET-分钟来衡量一周的活动总量——比如一般认为**每周累计 150 分钟中等强度有氧活动**对成年人健康有益, 而"中等强度"大致落在 3-6 MET 的区间, brisk walking (快走) 通常被引为这一区间的代表。

我需要提醒三点, 避免误用:

1. **MET 是估算工具, 不是精确测量。** 同样的活动, 不同体重、不同体能水平的人实际消耗差别很大。
2. **强度和体感是两回事。** 判断自己强度是否合适, 最朴素的标准是"**运动时能说话但不能唱歌**"。
3. **循序渐进。** 像丁涛那样 35 年骑行 42 万公里的成就, 是长期积累的结果, 绝不是短期冲击可以做到的。**任何"一步到位"的冲动, 最后都会以受伤收场。**

⚠ 以上为常识性知识介绍, **不构成医学或健康建议**。有慢性病史、心血管风险、孕期或中老年初次运动者, 请先咨询医生, 并在专业人士指导下进行。

8.2 一周训练节律表 (含恢复日)

下面是在带训练时常用的一周节律。请注意: **最关键的不是训练日, 是恢复日。**

星期	训练主题	身体	心智	情绪/关系	强度	备注
周一	启动日	中强度有氧 25 分钟	两个番茄时段做最难的事	给重要的人发一条真心的内容	中	一周最重要的班次，不要安排太多杂事
周二	专业日	力量/自重训练 20 分钟	绝活专项训练 1 小时	—	中高	按第六章选定项深挖
周三	输出日	中强度有氧 25 分钟	内容/表达输出 1 小时	—	中	产出必须可发布或可交付
周四	反馈日	轻度活动 20 分钟	找人看你的产出，拿真实反馈	主动向一个人致谢/致歉	低中	外部反馈优先，不许自评了事
周五	执行日	中强度有氧 25 分钟	高强度专注：4 个番茄时段	—	高	参考 D11，用实测数据校准标准
周六	连接日	户外活动 40 分钟	对外分享/教学一次	家庭固定陪伴时段 ≥1 小时	中	对应绝活 7 / 14
周日	恢复日	拉伸/散步/完全休息	只做周复盘，不开新任务	独处或家庭活动	低	必须真的休息。这一天加练，等于给下一周埋雷

三条执行警告：

- 1. **周日不练不是偷懒，是投资。** 肌肉在休息时生长，心智在放空时整合。我见过太多人死在"每天都不能停"上。
- 2. **强度要交替。** 连续两天高强度，第三天必然崩。高一中一低的节律，比每天中等强度更能累积总量。
- 3. **每周留两次"降阶预案"。** 提前写好：如果这个意外情况发生，我今天就用这个 10 分钟版本替代。有预案的人不会在意外来临时全盘崩溃。

8.3 环境与同伴：Plan B 同行者机制

第一章讲"没有环境"是三大卡点之一，这里给出具体解法。

我自己总结的"三层同伴结构"：

层级	人数	谁	干什么	频率
第一层：督 进人	1 人	最了解你、也最不怕得罪你的人	每天看你打卡，你说"今天没做"时只回一句话："什么时候补？"	每日
第二层：同 行小队	3-5 人	同阶段、但不直接竞争的人	每周一次复盘会，每人讲：进度、卡点、下周一个动作	每周
第三层：榜 样群	不限（观察即可）	比你走得远的人（可以只是看他公开的内容）	校准标准，防止在小圈子里自我感觉良好	每月回看一次

这里我要专门讲一下我设计的 **Plan B 合伙人同行机制**。它的出发点就是一个朴素的判断：**一个人干，天花板低、也容易放弃；一群真人一起干，才有外部约束和真实反馈。**

我的设计是：**1000 元加入，前 500 名前端收益 100% 归合伙人，超出部分 80% 归合伙人。**我做的是：把路线趟出来、把系统搭好、把方法验证有效；合伙人做的是：用起来、服务客户、创造利润，一起分钱。

请务必同时看清以下边界说明：

- 这是**真实业务合作**，不是拉人头，**不是分销层级**；
- **不涉及**资金盘、传销或非法集资；
- 所有商业行为遵守国家法律法规，**参与者自行承担风险**；
- **一切自愿，不勉强**；
- 收益来自真实的产品/服务交付与利润分配，**不承诺任何收益水平，不构成收入保证或投资回报承诺。**

我把它写在这里，不是招商，是因为“**同伴机制**”这个原理比这个具体项目重要。你可以完全不参与这个项目，但我建议你无论如何**都要给自己找至少一个真人的同行同伴。**

8.4 复训机制：90 天一次回归

所有的训练都会衰减，这是常识，不需要侥幸。

我给自己定的规矩是：**每 90 天回炉一次。**这跟我的坚持是一脉相承的——我自 2026 年 8 月 1 日起，用 6 个月时间从零起步挑战 500 万真实商业结果，全程公开、可追溯。

关于这件事我必须按法律与常识说清楚：从零到五百万是个人目标设定，非收益承诺，不构成收入保证或投资回报承诺。我做这件事的原因不是炫耀数字，是我见过太多人在低谷里觉得“完

了"——我想用六个月的**真实记录**证明一件事：**一个人只要还愿意相信自己、还愿意找到方法、还愿意真正行动，人生就没有死局。**

注意我强调的是**"真实记录"**——中途会有失败、会有低于预期的阶段，我不会美化它。

90 天复训的完整流程（半天时间）：

步骤	内容	产出	时长
1	重做一次 HXEI 15 题（见 9.2）	前后测对比表	20 分钟
2	回看 90 天的打卡记录，找出连续中断最长的一段	中断归因一条	30 分钟
3	重跑第三章六步，重点看第六步"检验"有没有漏场景	一处漏洞修补	40 分钟
4	重做第六章 16 项打分，看是否要换主攻项	新一期主攻绝活 1 项	30 分钟
5	给自己的每周系统做一次微调（只改一处）	一处规则修改	20 分钟
6	联系你的第一层督进人，公开你的新 90 天目标	一句公开承诺	10 分钟

只改一处，不要在复训时搞大改造。 系统重建是最容易让人兴奋、也最容易让人崩溃的事。每次只改一处，改透，下一次再改下一处。

本章今日就能开始的动作（4 件，约 30 分钟）
1. 给四个维度各打一个 0-10 分，把最低那一项的**"每天最小动作"**明天就加上。
2. 把上面的一周节律表排进你的日历，**先把周日恢复日锁死**。
3. 今天就找到你的**第一层督进人**，当面问一句："你愿不愿意每周问我一次进度？"
4. 在日历上标出**90 天后的复训日**，设提醒。

第九章 魔训营 30 天实战日历 + HXEI 前后测

"读到这里，你已经没有借口了。剩下的只有一个动作：开始。"

这一章给你两样东西：**一张可以直接照做的 30 天日历，和一套可以量化自己变化的量表。**

9.1 30 天完整日历表

使用说明：

- **每天做三项**：固定动作（每天必做）+ 当日专项 + 打卡项。固定动作不变，专项每天不同。
- **固定动作**（每天约 30 分钟）：晨间流程 12 分钟 + 两个番茄时段 + 晚间流程 15 分钟。
- 任何一天中断，**必须在 24 小时内补做降阶版**（15 分钟版本）。连续中断两天，请停下来，先做第一章 readiness 自评，看是不是当前时机不对。

天	当日专项动作	时长	必打卡项	完成
D1	写 SMART 目标卡片，向同伴讲 1 分钟	60 min	目标卡定稿、晨间流程、晚间流程	☐
D2	写《如果我不改变》的信，提炼 15 字杠杆句	45 min	一封信 + 一句杠杆句	☐
D3	掌握六种生理中断法（A1-A6），各练 3 次	45 min	6 种方法体感记录	☐
D4	列出自己 5 条最强旧神经链（刺激—反应）	60 min	5 行表格	☐
D5	3 分钟主题发言《我要成为什么样的人》，录像回看	60 min	录像 + 自评 3 条	☐
D6	全天情绪记录，每小时一次（词 + 强度 + 触发）	30 min	≥10 条记录	☐
D7	第一次复盘：画“中断曲线”，找出每天最容易崩的时段	45 min	曲线图 + 一句结论	☐
D8	为最想改的一条旧链设计替代动作（3 秒内可启动）	45 min	替代动作卡，同伴实测通过	☐
D9	环境改造：手机、桌面、提醒物、同伴绑定	60 min	改造前后照片、移除 3 个触发开关	☐
D10	把一件正在做的事拆成 ≥15 个可交付步骤	60 min	一张流程图	☐
D11	高强度执行日：4 个番茄时段连续，不许调计划	120 min	4 段产出 + 干扰来源 TOP3	☐
D12	找外部反馈源，拿到第一次真实反馈（人/数据/市场）	60 min	一条真实外部反馈记录	☐
D13	把本周所学讲给一个完全不懂的人听 10 分钟	60 min	对方复述出 ≥2 条	☐
D14	抗压检验：在疲惫/干扰状态下执行核心动作（降阶不为零）	60 min	降阶版记录 + 质量自评	☐
D15	中期 HXEI 测试（15 题），留存分数	30 min	首次/中期分数入档	☐
D16	绝活盘点：给 16 种绝活打分，圈定 3 项主攻	60 min	打分表 + 3 项选择理由	☐
D17	主攻绝活 ①：21 小时训练法第 1-3 小时	60 min	训练记录 + 产出物 1 件	☐
D18	主攻绝活 ①：第 4-6 小时 + 找高手看一次	60 min	外部纠偏记录 1 条	☐
D19	利他动作：对一个有困难的人提供无条件帮助	30 min	时间、对象、内容记录	☐
D20	内容输出：发布/交付一条不含推销的价值内容	60 min	链接或文件留档	☐
D21	主攻绝活 ①：第 7-10 小时 + 小成果自检	60 min	成果对比第一天	☐
D22	复盘专项：把本月经写进结构化复盘文档	60 min	一份可查文档 + 2 条已纠偏行为	☐

天	当日专项动作	时长	必打卡项	完成
D23	财务专项：理清未来 90 天现金流与最大单项风险	60 min	一张现金流表 + 风险项	☐
D24	家庭/关系专项：一次固定高质量陪伴，并记录对方反馈	60 min	对方的一句真实反应	☐
D25	主攻绝活 ②：启动，投入前 2 小时	60 min	绝活 ② 启动记录	☐
D26	表达输出：把 30 天所学做成一次 10 分钟的公开分享	90 min	分享稿 + 听众反馈	☐
D27	健康专项：作息回归检查 + 一周活动量核算	45 min	活动量与睡眠记录，量力而行	☐
D28	传承动作：把自己踩过坑的一个坑写成 300 字发给一个人	45 min	文字留档 + 接收人反馈	☐
D29	四场景检验（疲劳/压力/陌生/情绪）各跑一次核心动作	90 min	四行记录，标注通过或未通过	☐
D30	HXEI 后测 + 90 天计划 + 与督进人公开新目标	90 min	前后测对比表 + 新 90 天计划	☐

9.2 华夏能量指数 HXEI 完整量表（15 题）

以下为华夏能量指数（HXEI）的完整量表。

先说清三件事：

1. HXEI 是以“**心力 × 绝活 × 行动 = 结果**”为核心公式的**自我评估参考工具**，用于自我觉察与训练对照。
2. 它 **不构成医学诊断或治疗建议**；所引用的**霍金斯意识能级模型**属心理学参考框架，**未经严格同行评审**，请仅作自我觉察使用。
3. **不承诺任何健康、财富或幸福方面的具体结果，效果因人而异。**

请按 **0-10 分** 给每题打分（0 = 完全不符合，10 = 完全符合）。

一、心力维度 M1-M5（满分 50 分）

题号	题目	分数
M1	面对挫折时，我能在较短时间内恢复平静并重新出发	—
M2	我对自己的人生方向有清晰的信念，不轻易被外界评价动摇	—
M3	我能觉察并管理自己的情绪，不会长期陷入焦虑、愤怒或内耗	—
M4	我愿意接纳自己的不完美，同时保持持续成长的动力	—
M5	我独处时感到充实而非空虚，不需要依赖外部刺激来填充自己	—
小计	M1-M5 合计（0-50）	—

二、绝活维度 S1-S5（满分 50 分）

题号	题目	分数
S1	我拥有一项或多项可以持续输出价值的专业技能或独特手艺	—
S2	我的专业能力在同行或同领域中具有辨识度和竞争力	—
S3	我能将所学技能转化为实际成果（作品、服务、收入等）	—
S4	我持续精进自己的核心技能，保持学习和迭代的状态	—
S5	他人会因我的专业能力而主动寻求合作或帮助	—
小计	S1-S5 合计（0-50）	—

三、行动维度 A1-A5（满分 50 分）

题号	题目	分数
A1	我制定的计划能在合理时间内推进落地，不长期拖延	—
A2	我每天保持规律的身体活动（运动、劳动、行走等），精力充沛	—
A3	面对困难任务时，我能拆解步骤并持续执行，而非逃避	—
A4	我的日常作息（睡眠、饮食、休息）基本规律且可持续	—
A5	我能将想法快速转化为行动，并在过程中根据反馈调整	—
小计	A1-A5 合计（0-50）	—

四、计算方式

计算分三步：

$$HXEI = (\text{心力} \div 50) \times (\text{绝活} \div 50) \times (\text{行动} \div 50) \times 200 - 100$$

- **第一步：**把三个小计分别除以 50，得到三个 0-1 之间的数；
- **第二步：**三个数相乘；
- **第三步：**乘积乘以 200，再减去 100，结果落在 **-100 ~ +100** 之间。

示例（数字为假设，仅用于说明计算过程）： 若某次自评为**心力 45 分、绝活 40 分、行动 35 分**，则： $0.90 \times 0.80 \times 0.70 = 0.504 \rightarrow 0.504 \times 200 = 100.8 \rightarrow 100.8 - 100 = +0.8$ （约+1）。

请特别注意乘法带来的后果：三项中任何一项很低，都会大幅拉低总分。这正是**"心力 × 绝活 × 行动 = 结果"**的乘法含义——**补齐短板，远比加长长板更有效。**

五、五档解读

区间	对应能级	健康	财富	幸福
+80 ~ +100	开悟 / 爱 / 喜悦（霍金斯 500+）	精力充沛、免疫力强、气色红润	自然流入，承载力强	内在充盈，不依赖外界
+40 ~ +79	主动 / 宽容（310-350）	基本健康，偶有疲劳	稳步增长	有目标感，生活有节奏
0 ~ +39	勇气 / 淡定（200-250）	亚健康，需关注作息	收支基本平衡，增长缓慢	平淡，但有改善意愿
-39 ~ -1	恐惧 / 欲望（100-125）	易失眠焦虑，免疫力下降	财务压力大，决策失误率高	内耗严重，幸福感低
-100 ~ -40	羞愧 / 内疚 / 冷漠（20-50）	身心俱疲，疾病风险高	持续亏损或负债	易陷绝望与习得性无助

⚠ 本表为参考性与描述性的对照框架，不构成医学诊断、疾病风险判断或经济预测。表中"健康/财富/幸福"栏仅供自我觉察时对照浏览，请勿据此给自己下结论。若健康、情绪或财务状况出现明显问题，请及时寻求相应专业人士的帮助。

六、科学依据锚定（参考框架）

本书在构建量表时参考了以下公开框架，均**仅作为思路参考**：

维度	参考框架	参考点
心力维度	霍金斯意识能级（200 为分界，低于 200 为消耗型，高于 200 为滋养型）	心力的能量属性
	CD-RISC 心理韧性量表	挫折后的恢复能力（对应 M1）
	GSES 自我效能感量表	"我能做到"的信念强度
	王阳明心学"我心即宇宙 / 知行合一"	内在解释方式与行动的关系
绝活维度	纳瓦尔财富公式（收入 = 责任 × 杠杆 × 专长，专长即绝活）	独特性与杠杆
	龚文道能力公式（能力 = 心力 × 道法术器）	道=方向，法=方法，术=技能，器=工具
	《黄帝内经》精气神（精为储备、气为行动力、神为专注力）	绝活对应"神"的凝聚与外化
行动维度	MET 代谢当量（WHO 标准，1 MET = 静息代谢率）	活动强度的可衡量化
	精力管理四维度模型（身体 / 心智 / 情绪 / 精神）	精力的多来源与多消耗
	《庄子·知北游》"人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死"	能量的聚散观
乘积关系	吴甘霖心力成功学（成功 = 心力 ×（智力 + 办事力），心力是乘数）	为什么用乘法
	龚文道财富公式（心力是分母）	承载力决定上限
	热力学第一定律（能量守恒，只转化不凭空产生）	能量不会凭空出现

9.3 前后测对照与复测建议

前后测对照表模板：

项目	前测日期	分数	后测日期	分数	变化	归因（写清楚）
心力小计（M1-M5）						
绝活小计（S1-S5）						
行动小计（A1-A5）						
HXEI 总分						

三条归因纪律：

- 1. **分数下降不一定是退步。** 有时是你学习之后标准提高了，看到了以前没看到的差距。这叫"校准期回落"，是正常现象。
- 2. **归因必须区分运气和能力。** 涨分如果来自一次外部好运，不能算进你的能力增长里。这是对数据最容易出错的一步，务必诚实。
- 3. **写归因时不许用"因为我很努力"这种话。** 要写清楚：**我改了哪一个具体动作，它在哪一天起了作用。**

复测建议：

周期	建议动作	目的
每 7 天	只做一次主观自查（三问），不打 HXEI 分	避免频繁测量带来的情绪干扰
每 30 天	做一次完整 HXEI 15 题	获得月度趋势
每 90 天	完整 HXEI + 第五章复盘流程	决定下一季度主攻方向
每年	完整 HXEI + 16 项绝活全表打分	校准长期方向

最后一句提醒：分数只是一条参考线，不要把注意力放在分数上，放在动作上。分数是动作的副产品——动作做对了，分数自己会变。

本章今日就能开始的动作（3 件，约 40 分钟）
1. 现在就把 9.1 的 30 天日历抄到你的日历软件里（或打印贴墙）。
2. 立刻做一次 **HXEI 前测（15 题）**，写下三个小计和总分，存档。
3. 在日历上设定：**D15 中测、D30 后测、90 天后复训**三个提醒。

附录 A：训练打卡表模板

用法：打印或手绘，每天一格。不许涂改，不许补填过去的格子。

A-1 21 天 / 30 天通用打卡表

日期	D 数	晨间流程	核心训练动作	时长 (min)	质量 0-10	番茄段数	最大干扰	今日最佳小事	明日第一步	同伴确认
		☐								
		☐								
		☐								
		☐								
		☐								
		☐								
		☐								

A-2 周复盘表

字段	内容
本周完成了多少天（目标 / 实际）	__ / __
中断发生在本周哪一天	周__
中断的真实原因（不许写"懒"）	
本周最有价值的一次行动	
本周从外部拿到的真实反馈	
下周唯一要改的一个动作	
需要同伴帮忙的一件事	

A-3 队友互查卡（两人一组使用）

检查项	是/否	说明
对方的晨间流程是否连续	☐ 是 ☐ 否	
对方的打卡是否有空白未填	☐ 是 ☐ 否	
对方能否脱稿说出自己的 SMART 目标	☐ 是 ☐ 否	
对方本周是否向外部交付过一件成果	☐ 是 ☐ 否	
对方是否存在透支（睡眠/情绪）信号	☐ 是 ☐ 否	
本周给对方的一个具体改进建议（只许一条）		

附录 B：内在语言替换 50 句

用法说明：不是让你每天背五十句。正确用法是——**先从第四章的 20 句开始**，等这 20 句在你的嘴里出现过一百次，再回到这里补几句。内在语言替换，练的是**频率**，不是数量。

B-1 面对困难与失败（1-12）

#	旧句	替换句
1	我不行	我还没找到方法
2	这不可能	现在还没有人做到，我可以先试第一步
3	我天生就这样	这是我练出来的习惯，习惯可以被替代
4	太难了	难在哪一步？我先把那一步单独拿出来
5	我失败了	我拿到了一次真实的数据
6	我运气不好	我多做几次，让概率有机会发生作用
7	我这辈子就这样了	我只见过很少的样本，不能下这个结论
8	别人都比我强	我把注意力从排名换成进度
9	丢人	我把注意力放在有没有学到东西上
10	我已经试过了	我试过几种不同的方法？如果只有一种，那不算
11	结果太差了	和上一次比，我进步了哪些？
12	我没天赋	我练的次数还不够多到能判断天赋这回事

B-2 面对时间与拖延 (13-24)

#	旧句	替换句
13	我没时间	这件事还没进我的优先级
14	我明天再做	我先做 10 分钟，做完再决定要不要继续
15	等我准备好	先做一个 60 分的版本，边做边补
16	现在不是好时机	什么是好时机？我把它写成三个可验证的条件
17	我太忙了	我本周要砍掉哪一件不重要的事
18	我改天联系他	我现在就发一条消息
19	我先休息一下再说	我给自己定时 15 分钟，铃响就动
20	我状态不好	我先做机械性的那一部分
21	我一会再开始	倒计时 3-2-1，现在
22	太晚了来不及了	我做一件今天来得及的小事
23	我被事情追着跑	今天最重要的是哪一件？就干那件
24	我总是半途而废	我只承诺今天这一次

B-3 面对他人与关系 (25-36)

#	旧句	替换句
25	为什么总是我	这件事在教我什么？
26	都怪他	在这件事里，我能控制的那部分是什么
27	他凭什么这样对我	他现在处在什么压力里？
28	我不屑于解释	我用一句话把我的标准说清楚
29	我懒得跟他说	这一段关系对我重不重要？重要就开口
30	别人会怎么看我	我做这件事的标准是什么
31	他不配合	我有没有把利益和步骤讲清楚
32	我不好意思拒绝	我用一个明确的时间和条件来回应
33	我不想麻烦别人	我把它变成一次双方都有价值的交换
34	他们都不理解我	我讲得够不够具体？换个说法试试
35	我一个人也行	我有多少个真实可用的外部支点
36	我得赢过他	我怎样能把这件事做成两个人都赢

B-4 面对金钱与价值 (37-44)

#	旧句	替换句
37	我没钱	我手上现有的资源，最先能撬动哪一个
38	谈钱伤感情	事前把规则讲清楚，关系才长久
39	这也太贵了	它的价值能覆盖它几倍的成本？
40	我不好意思收钱	我把交付标准写清楚，然后按标准收费
41	我运气不好所以赚不到	我提升了哪一项可被交换的价值
42	我先赚快钱再说	这件事一年后还能不能做
43	赚钱太难了	我为多少人解决了什么问题？
44	我怕赚不到	我先把最坏的情况算清楚，看能不能承受

B-5 面对身体与状态 (45-50)

#	旧句	替换句
45	我太累了，算了	我先休息 20 分钟，然后做最小的一步
46	我扛得住	我给自己留了哪一段恢复时间
47	熬一熬就过去了	透支的部分，什么时候还回去
48	我睡不着	我今晚把手机放到卧室外，只改这一条
49	我没心情	情绪是信号，先给它命名，再看它需要什么
50	我不能停	停下来是为了能跑得更久

提示： 以上为语言习惯的自我训练素材，**不构成心理治疗建议**。若长期处于明显的低落、焦虑或无助状态，请及时寻求专业心理人士或医生的帮助。

案例与数据索引表

本书所引全部案例均来自公开资料，仅作方法论说明之用。以下人物均为公开资料中的独立个体，本书引用不代表其为本书背书或与我方存在合作关系。

案例	关键事实	时间	出处类型
安东尼·罗宾	1960 年生于美国加州，作家、演说家、潜能开发培训师；代表作《激发无限的潜力》《唤醒心中的巨人》《巨人的脚步》；17 岁高中辍学后从事基层工作，后师从吉米·罗恩，长期讲授 NLP 相关课程；被《财富》杂志称为"CEO 的耳语者"	1960 年起（龚文道 2008 年学习）	公开出版物与公开媒体报道
龚文道	49 岁，四川成都人；四川国富民强文化传播有限公司创始人、法定代表人；2008 年系统学习神经链调整术（NAC）后创办 16 天综合能力提升训练营，提出"16 种绝活合一"	2008 年学习；2018 年 3 月 8 日成立公司；2026 年 8 月 1 日起开展为期 6 个月的公开挑战	本人经历（第一人称自述）
四川国富民强文化传播有限公司	成立于 2018 年 3 月 8 日，注册资本 2000 万元，总部位于成都高新区九兴大道 10 号；经营理念"以文化赋能商业，以绝活服务百姓"	2018 年 3 月 8 日	企业登记信息（公开）
王阳明（心学）	"我心即宇宙""知行合一"，作为本书心力维度的本土思想参考	明代	公开思想典籍（学界通行表述）
丁涛	中华骑王；1969 年生于安徽，1981 年起骑行至今 35 年，累计骑行 42 万公里；环骑中国 4 次、川藏南线 19 次；2014 年以 7 天 23 小时 30 分刷新川藏线纪录（"破八"第一人）；2015 年赴法国参加 PBP 国际自行车耐力赛，以 67 小时 24 分完赛 1230 公里，实现中国大陆车手在该赛事零的突破	1981 年起；2014 年；2015 年	公开媒体报道与赛事公开成绩
彭清一（1931—2026）	共和国四大演讲家之一、新中国第一代舞蹈家；主演《红绸舞》《游春》获国际金奖，任《东方红》领舞；1985 年转战演讲，40 余年超 5300 场演讲、听众近 300 万人次，180 多所高校聘为客座教授；2026 年 1 月病逝，享年 95 岁	1985 年起；2026 年 1 月	公开媒体报道
柳实	北京人民警察学院原副院长、汽车特种驾驶培训中心主任，中国"车王"；1985 年代表中国参加首届港京拉力赛，1995 年参加巴黎—莫斯科—乌兰巴托—北京拉力赛；北京警察学院教授、中国人民公安大学客座教授；著《灾害性天气驾车避险秘笈（车王有道）》	1985 年；1995 年	公开媒体报道与公开出版物
丹尼斯·维特利	美国成功心理学权威、高端演讲家；《成功心理学》（The Psychology of Winning）全球畅销；曾任美国阿波罗计划航天员培训师、美国奥委会医学理事会心理学主席；为多家世界 500 强做高管培训；推广 SMART 目标设定法	长期（具体年份以公开出版信息为准）	公开出版物与公开简历资料

案例	关键事实	时间	出处类型
闫书铭	惠善（中国）营销管理机构创始人，中国数据化营销首创导师、五维系统战略创始人；帮助近千家企业营业额翻倍、濒临倒闭企业扭亏为盈；核心理念"以客户问题为问题，为客户结果做结果"	长期	公开媒体报道与公开课程介绍
姚予	商界人物，北大、清华、人大、交大等多所学府 EMBA 客座教授；6 年培养 27 位年薪过百万总经理；2008 年带领香港华邦成功上市，当年股东回报率 138 倍；2013 年创恒信创投，2014 年创万协云商并首创反向 O2O 模式，两年市场估值 23.8 亿；著作《成就卓越主管的 11 项法则》《4y 管理模式》《执行力》	2008 年；2013 年；2014 年	公开媒体报道与公开出版物
陆家易（威德良）	《世界上最神奇的 24 堂课》百年核心华人讲师，清华、北大客座教授，国际自然科学研究院院长；心智科学·潜意识编程技术创始人、"家易自然能量养生法"创始人；著作《境修》《宇宙能量》《洞天》	长期	公开简历资料与公开出版物
杰·亚伯拉罕	美国亚伯拉罕集团创始人、CEO，营销咨询顾问；曾为微软、IBM、花旗银行、联邦快递等提供咨询；著《Getting Everything You Can Out of All You've Got》；强调客户终身价值与持续测试	长期	公开出版物与公开简历资料
阿木爷爷（王德文）	中国民间榫卯手艺人，不用一颗钉子、一滴胶水做出鲁班凳、世博会中国馆模型等；YouTube 累计播放近 2 亿；把"过程"本身变成了产品	近年	公开平台数据与媒体报道
罗伯特·G·艾伦	美国理财大师、畅销书作家；《Nothing Down》销售超 125 万册；《多种收入流》长期位居《纽约时报》畅销榜第一；提出"多收入流"理念	长期	公开出版物与公开销售数据
刘乾跃	家庭教育专家、资深班主任；自贡市第一中学（国家级示范高中）原班主任，28 年以上教龄；著《家庭教育启示录》（2005 年出版，28 万余字），获四川省教育科研成果著作奖；累计家庭教育报告会 650 余场	2005 年出版	公开出版物与公开报道
王坚武	"龙虾大王"，餐饮品牌"忆口香"创始人；四次创业四次破产、负债近 500 万元后于 2007 年死磕小龙虾，创新"先油爆后卤浸"工艺	2007 年起	公开媒体报道
MET 代谢当量	1 MET = 静息代谢率；WHO 体力活动指南常用 MET-分钟衡量一周活动总量	WHO 现行指南	公开国际卫生机构指南
霍金斯意识能级	200 为分界，低于 200 为消耗型，高于 200 为滋养型； 为心理学参考框架，未经严格同行评审	20 世纪后期提出	公开心理学参考框架（非严格同行评审成果）

免责声明

本书为**个人经验与方法论分享**，所引案例均来自公开资料，不构成任何收益、健康或结果承诺，效果因人而异。

请读者特别注意以下事项：

1. **关于“速成”**：书名中的“速成”指的是**用对方法之后的加速**，不等于不劳而获，也不构成任何形式的效果承诺。任何训练都**无法替代本人的真实行动与持续投入**。
2. **关于健康**：书中涉及身体训练、作息、饮食、精力管理的内容，均为一般性的原则与方法分享，**不构成医学诊断、治疗建议或疗效承诺**。有慢性病史、心血管风险、孕期、中老年初次运动者，或其他身体不适者，请在开始前咨询医生，并在专业人士指导下进行。**请务必量力而行**。
3. **关于心理**：第三章“神经链调整术”及第四章、附录 B 的相关练习，属于日常习惯层面的自我训练工具，**不是心理治疗，不替代专业心理健康服务**。若长期处于明显的低落、焦虑、无助或失控状态，请及时寻求专业心理人士或医生的帮助。
4. **关于 HXEI 量表**：华夏能量指数为个人成长参考工具，**不构成医学诊断或治疗建议**；其中引用的霍金斯意识能级模型属心理学参考框架，**未经严格同行评审**，请仅作自我觉察使用；**不承诺任何健康、财富或幸福方面的具体结果**。
5. **关于财富与商业**：书中所涉商业结构、合作机制与个人目标的描述，**仅为方法论说明，不构成收入保证、收益承诺或投资建议**。书中引用的第三方人物均为公开资料中的独立个体，**不代表其为本书背书或与我方存在合作关系**。
6. **关于案例**：所有第三方案例仅按公开资料客观陈述，本书不夸大、不虚构。读者如需了解详情，请自行查阅原始公开来源并作综合判断（书中对存在争议的人物已作相应提示）。
7. **关于风险**：任何自主开展的训练、商业或合作行为，其风险与后果由行为者自行承担；涉及合作与金钱的部分，请在充分理解规则、咨询专业人士后自主决定，**一切自愿，不勉强**。

全书收尾
我今年 49 岁。走过的弯路比路多，交过的学费比收入多。
回头看，真正把我从坑里拉出来的，从来不是一个神奇的瞬间，而是三件很土的东西：
一句自己敢相信的话，一个每天都在重复的动作，一群愿意跟你一起往前的人。
这本书里所有的方

法，归结起来就是：**心力 × 绝活 × 行动 = 结果。**
你不必比我聪明，你只要比我更早开始。
—— 龚文道，写于成都

—— 全书完 · 《速成强者魔训营》V2.0 · 龚文道 著 ——