

本书深藏着一个所有人都梦寐以求的超级训练方法，
它关乎事业的成败、一生的幸福……

心灵控制力

它是领袖的能力、精英的能力、操控世界进程的能力！

【美】弗兰克·哈多克◎著
裴 峰◎译

Power of Will

Frank C. Haddock

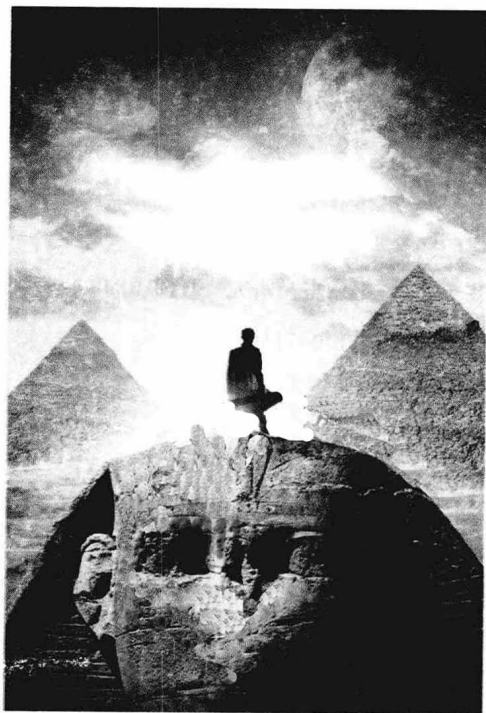
最经典的
个人超能力
训练课



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

心灵控制力

【美】弗兰克·哈多克◎著
裴 峰◎译



Power of Will

Frank C. Haddock

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书以意志力为着眼点,全面阐述了如何进行自我心灵控制,达到拥有强大意志力的目的。全书注重操作性和方法,读者可以按照具体的步骤实现预期的目标。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

心灵控制力/(美)哈多克(Haddock,F.C.)著;裴峰译. —北京:
电子工业出版社,2011.8
ISBN 978-7-121-13905-5

I. ①心… II. ①哈… ②裴… III. ①意志—研究 IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第120471号

责任编辑:雷洪勤 特约编辑:寇国华

印 刷:北京中印联印务有限公司

装 订:北京中印联印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本:720×1000 1/16 印张:18.25 字数:312千字

印 次:2011年8月第1次印刷

定 价:36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

PREFACE

前言

亲爱的读者朋友，当你第一次翻开这本书时，一定很想知道书里讲的究竟是些什么？作者又是出于怎样的目的要写这本书？作为本书的作者，笔者当然很愿意满足读者对这些问题的了解。在此，笔者想借用威廉·汉纳·汤姆森医学博士所编著的《大脑与性格》一书中的若干观点对读者朋友所关心的问题加以阐述：“人类大脑的神经元在受到某种刺激之后会即刻做出反应，并伴有内部变化的发生。如果是第一次受到刺激，发生的变化还微乎其微。然而伴随着能引发特定反应的刺激的增强，人类大脑中神经元的变化也会逐渐明显。如果刺激不断地持续，最终就会导致神经元发生永久性的变化。其内部反应方式也会随之固定，即神经元的工作方式固定成型。假如从功能上说，这便意味着某个人已经形成了一种习惯。”“在对人类大脑的长期观察中，我们发现在诸多结论中有一点是至关重要的，即人的大脑灰质实际上具有多样变化的可塑性，甚至还可以更新。也就是说人类除了在生命之初被先天所赋予的某些功能之外，大脑还能够被人为地更新，通过潜移默化的教育和训练使其获得许多新的功能。虽然这些功能无法通过繁衍和遗传得到，但它们却可以为大脑的可塑性变化留下难以磨灭的印记。”

威廉·汉纳·汤姆森博士的这一理论具有相当广泛而深远的意义，不仅在于它引发了一个全新且意义重大的关于教育方面的论题，而且还在于这个论题在接下来的实践中得到了近乎完美的证明，即对

教育的直接对象更侧重于向神经元的转化方向引导，在提高精神控制力和强调客观理论灌输方面更侧重于前者。从而充分发掘个体在成功掌握和运用自身全部力量方面的能力，达到教育结果与教育目的更加接近的目标，这就是本书的主旨。那么本书的主要内容是什么呢？概括地说，就是一个人不仅仅要学习和掌握书本上的知识，还要学会控制、运用并不断地发展自我力量。在现实中许多人对教育的认识还很模糊，他们以为教育仅与精神有关联，而没有意识到它实际上也包括了在人的大脑成型和固化前引导其进行物质变化的这样一个极其重要的过程。可以说凡是那些教育成功的范例，无不是以对大脑灰质的每个部分功能进行过专门“训练”，使其呈现良好状态为基础的。

II

人的大脑可以通过单独的专一训练调整，只要我们树立信心，具有坚强的意志力，就可以让大脑具备我们想要的任何功用和能力。有一个术语叫做“联结纤维”，意思是指人们通过意志力的反复练习和努力，不仅可以使大脑不断地得到刺激，使之产生新的功能中心，而且还能在大脑的各个功能中心之间形成链接，起到协调大脑各个功能中心工作的作用。当然了，每个这样的功能中心的形成都不是轻而易举的事情，必须要付出艰辛的努力。或许有的读者要问：“难道在这方面就没有什么捷径可走吗？”回答很简单：“没有！”要想使大脑发生变化，除了依靠坚强的意志和不懈的努力之外，再没有任何好办法了。笔者还要告诉读者朋友的是人类的任何力量都具有一个共同特点，即你越是运用它，它就会变得愈发强大；反之，则会不断地弱化。本书在各个章节中都提供了若干训练，其目的在于帮助你运用这种力量，提高意志力，以促使大脑新的功能中心的产生。

人类的大脑是一种可以逐步塑造的工具，在这一过程中它不仅体现出一个人的个性，而且还可以通过大脑了解任何客观事物。例如，鹅卵石的结构是怎样的，恒星都包括哪些成分等。但是作为具有主导人的行为的意志力却是人类大脑的独特之处，只有它才能使人的

躯体为其精神服务，才能决定人何时运用身体的某个部位。要想把大脑塑造为精神工具，必须坚持意志力始终高于精神力。因为人的意志对于精神拥有完全的统治权，就如人的精神对于躯体拥有完全的统治和主导权一样。

何谓意志？意志是发布各种命令的权威者，是人的最高统帅。比如现在有两个人，其中一个人的精神总是被意志所控制，那么他的生活就会具有相当明确的目的性，因为这时的他完全是根据精神而不是条件反射来思考问题；而另一个人只是根据自己的人生目的行事，保守陈旧且毫无创新，那么这个人的力量究竟有多大就可想而知了。至于说到意志的指导作用对于每个人的价值究竟有多大，笔者认为，当意志所控制的各种命令都能够丝毫不差地执行时，那么它的作用就是无法估量的，因此，一个人是否拥有正确而坚定的意志力是最重要的。

在现实生活中，如果你发现身边的某个人的想法是肤浅的，也不要刻意维护或者是责难他。要相信他的思维一旦领会了意志，其行为也就会随之步入正轨。不过如果一个人的意志总是与常理相悖，那么他即便是洞晓意志的真谛，也是毫无裨益的。

人之所以为万物之灵，是由于人拥有一种特殊的责任感，而这种特殊责任感的源泉或者说动力就是意志。我们经常会看到有这样一些人，他们在刚开始时似乎占尽天时地利，不仅受到过良好的教育，天资聪颖，而且还有着很高的社会地位，与其他人相比具有明显的优势。然而这些看似前程似锦的人往往后来会变得不尽如人意，以至于在他们之中能够走得很远或攀得很高的人寥寥无几。不仅如此，他们还几乎变得一个比一个谨小慎微、步履蹒跚或左顾右盼，即总是害怕被别人超越，其结果必然是令人遗憾地落伍了。我们再反观另外一些人，这些人最初并不被世人看好，不仅与那些有明显优势的人具有相当大的差距，而且综合素质也逊色了许多，几乎没有谁能相信他们会

成功。但事实是这样一些人居然最终令人惊诧地超越了前者，原因何在？唯有意志的力量可以诠释这一切！可以这样说，意志力这种精神力量在人的生命进程中，再没有什么能比它更强大的了！

意志是神圣的天赋，它公平地给予了每个人以特权。如果从表面上看，它是一种测试，看看你究竟对自己了解多少；如果从深层次看，它还蕴含着一种重要的力量，那就是拥有自我——这是每个人梦寐以求的所有财富中最珍贵的东西。而要真正地拥有自我，就意味着你必须能够自我约束、自我激励和自我引导。只要拥有了这种力量，那么任何财富对于你来说都是唾手可得的。威廉·汉纳·汤姆森博士的这些观点言简意赅，想必你从中已经悟出了意志力培养与训练的重要意义了。

人的大脑是宇宙中一种十分神秘的东西，无论是谁要想在这个世界上获取成功，它是唯一的源泉。或许读者朋友都听到过“意志创造人”这句话，事实的确如此。我们现在所要做的就是学会如何把精神力量转化为现实，获得实施行动的自由，并在其中留下自己行为的踪迹，而所有这一切都与人的意志有关。

亲爱的读者朋友，你相信吗？在你的大脑中也蕴藏着用之不竭的财富，这就是默默地潜藏于你体内的意志力。你想要获得人生的财富吗？你想要拥有生活中的骄人业绩吗？那就努力提高自己的意志力吧！一位哲人曾经说过：“你就是自己人生殿堂的建筑师。”但愿我们每个人在这个世界上都能以坚韧的意志力创造人生真正的奇迹！

弗兰克·哈多克

第一篇 对心灵力量的控制是成功的前提

- 第 01 章 一切成败都取决于意志力 / 003
- 第 02 章 意志力是心灵的统帅 / 011
- 第 03 章 我一定要成功的信念 / 023
- 第 04 章 激发心灵力量可以减少并治疗疾病 / 036
- 第 05 章 意志力训练能产生何种奇迹 / 046
- 第 06 章 心境的控制是人的最高境界 / 055
- 第 07 章 意志力训练的一般法则 / 063

第二篇 意志力的基本训练

- 第 08 章 意志力训练的 7 大法则 / 075
- 第 09 章 视觉训练 / 084
- 第 10 章 听觉训练 / 093
- 第 11 章 味觉训练 / 101
- 第 12 章 嗅觉训练 / 106
- 第 13 章 触觉训练 / 111
- 第 14 章 神经训练 / 116
- 第 15 章 手的训练 / 123
- 第 16 章 韧性训练 / 128

第三篇 意志力的高级训练

第 17 章 注意力训练 / 137

第 18 章 阅读训练 / 144

第 19 章 思维训练 / 150

第 20 章 记忆力训练 / 158

第 21 章 想象力训练 / 166

第四篇 意志力的日常实践和应用指南

第 22 章 如何克服不良的想象力 / 181

第 23 章 如何根除坏习惯 / 185

第 24 章 如何改正其他不良习气 / 204

第 25 章 如何在当众演讲时控制意志力 / 221

第 26 章 如何控制他人 / 233

第 27 章 如何从小培养孩子的意志力 / 244

第 28 章 健康是意志力的基石 / 261

第 29 章 构建和谐健康的生活 / 268



第一篇

对心灵力量的控制 是成功的前提



意志力是人类精神领域一个不可分割的组成部分，在我们的生命之中，意志力都发挥着异常重要的作用。



Power of Will
心灵控制力。

第 01 章

一切成败都取决于意志力

古往今来，人们总是热衷于探索成功的诀窍，但事实上成功并没有什么诀窍可言。无论居庙堂之高，还是处江湖之远，所有人都对成功充满渴求。然而只有一个词可以承担得起带领世人走向成功的重任，这个词就是“意志力”。只有那些听从内心意志呼唤的人，才能最终登上人生的巅峰。这些年来，如果说我一直在做着什么的话，那我只做了一件事——让我们每个人都牢牢地记住一个真理。即把意志力视为驾驭自己生活的缰绳，只要你高喊一声“驾！”，你就一定能登上人生的巅峰。

——卢瑟·康威尔博士

虽然人类的意志力中具有某些神秘的力量至今都尚未破解，但是作为人类精神的一种能力，意志力不仅已被人类所熟知，而且每天都在应用。尽管有些人不承认人类具有精神性，但几乎所有的人都承认意志力具有强大的力量；尽管人们对意志力的来源、机理、功能、局限性及其特性都持有不同的观点，但有一点是一致的，即在人类的精神领域中，意志力是一个不可分割的组成部分。换句话说，意志力在每个人的生命中的地位和作用都是至关重要的。或许有些读者对上述说法并不完全认同，但对于意志力的一些基本事实却是无法否认的。

有人将意志力定义为：“一种意识的力量，尤其体现在通过深思熟虑做出的一些行为之中。”不过，“意识”二字对于界定“意志力”的概念是否不可或缺，还有待于进一步探讨。因为有些行为虽然看似是“无意识”的，但可能恰恰是意志力在背后所驱使的。还有一些行为从表面上看似乎与个人意志毫不相干，但其实可能是有意为之。因为人们所有的自主行为，势必是大脑深思熟虑的结果，哪怕这个自主行为的决定是在

一闪念间做出的，其也离不开思维所发挥的重要作用，正像“在电光石火的一瞬间……”这句话所说的那样。所以，无论是思考也好，还是思考之后所做出的行为也好，虽然并非都是有意完成的，但在它们背后都受到了意志力或多或少的推动。因此，笔者认为对意志力最好的定义应该是“自我引导的力量”。

虽然意志力和人们的感觉及知识一起发挥作用，但是意志力并不等同于感觉和知识，更不能与欲望和道德观念画等号。比如一个人在做事情的时候，他通常察觉不到自己的意志力，但对自己感觉到了什么却怀有深刻印象。当然，有些意志力强的人也可以避免自己受到来自个人情感的干扰。意志力在发挥作用的整个过程中有时被人们所熟知，而有时却以一种不易察觉的形式进行。一般而言，假如一个人的行为完全受意志力的支配，那么他将对欲望、情感和感官体验没有任何感觉。意志力既可以完全遵循社会伦理道德驱使人们的行动，也可以保持相对独立，表现为不遵守各种道德规范而自行其是。

004

我们也可以这样看待意志力，即对于一个人来说，意志力是其在这个世界上生存并进行一切活动的方式。人们通过意志力可以驱动自己的躯体去做出各种行为。当然这并非是意志力本身在指挥意志，就如同并非洞察力本身指挥洞察行为，并非想象力帮助人们的思想勾勒想象中的蓝图一样。

意志力是一种精神的力量，它可以让人类实现“自我指引”。罗伊斯曾经给意志力这样下定义：“从狭义来看，意志力是人们全部精神生活的总和，它指导人们日常的各种行为。”由此可以看出，只要人们学会并掌握了这种能力，它就会形成一种意志，因为意志就是意志力的外在体现。

意志能对人的心理和身体上的行为产生一种额外的心理引导，意志力体现在思想和身体对意志的认可。当人们面对自己根本不可能做到的事情时，通常是不会有人愿意试一试的。比如一个胳膊已经残疾的人绝对不会当众试着抬起自己的胳膊；人类知道自己不像鸟类那样生有翅膀，也自然会在没有任何机械帮助的情况下试图在空中飞翔。由于上面这种事情属于可能性微乎其微的事情，因此即便有个别人会偶尔产生尝试一下的想法，但他们终究不会真正去实践的，因为他们对于这种超越自我能力范围的事情根本没有真正的勇气去做。

意志力既具有静态的特点，也具有动态的特性。一方面，它是驱使

人类行为的力量；另一方面，它又是人们为了达成一些目的而进行的行为本身。一个人在做某件或某些事情之前表现出巨大的决心与信念的时候，他拥有的意志力就是静态形式的意志力；当他在具体操作和实现这些事情的时候，静态的意志力就转化成动态的意志力，因此，他的决心与信念也就变成了现实行动。

另外，我们也可以把意志力看做是一种能量。有的人能量大一些，他的意志力就比较坚强；有的人能量小一些，他的意志力就相对薄弱。这种能量的大小直接关系到个人发展的好坏，如摩尔人的领袖莫利·摩洛克就是一个能量很大的人。有一年，葡萄牙人与摩尔人之间爆发了一场战争。此时恰好莫利·摩洛克身患重病，卧床不起，甚至已经病入膏肓且无药可治了。由于群龙无首，所以摩尔人的军队在葡萄牙人的进攻下节节败退。正当局势危难之际，一个令摩尔人振奋的消息传来。莫利·摩洛克突然迸发出强大的意志力，他竟然从病榻上一跃而起，亲自统率军队与葡萄牙人作战。在莫利·摩洛克的领导下，摩尔人最终击溃了来袭的葡萄牙军，取得了战争的最后胜利。然而战争刚一结束，莫利·摩洛克也元神耗尽，油尽灯枯，就此离开了人世。

上面这个故事就是一个典型的强大意志力战胜病痛的例子，当然类似例子还有很多。笔者认识一位名字叫“布隆丁”的杂技演员，他在马戏团里表演走钢丝。有一天他给笔者讲了一次自己的亲身经历：“有一次，我与一家马戏团签订了一份表演协议，在这次表演中我必须推着一辆手推车在高空走钢丝。这对我来说并不难，因为我以前也做过类似的表演。然而就在我登台表演的前两天，我的腰部突然开始剧烈地疼痛。我想一定是旧伤复发了，我不敢大意，急忙请来了医生，请求他务必在我登台演出之前把我的腰疼治好；否则我将因为违约而不得不支付一大笔违约金，然而尽管医生使用了许多方法都无法缓解我的腰痛。就在登台表演前的最后一天晚上，医生坚决反对我表演走钢丝。到了第2天早上，我的腰部依然一阵阵钻心地疼痛。医生甚至严禁我下床，我发火了：‘你对我的腰痛都束手无策，我为什么还要听你的？’于是我执意来到表演场地，医生也跟着我来到这里。在登台的最后一刻他还在极力阻止我去走钢丝，但我还是坚持要表演。表演开始了，我爬上高高的梯子，站到钢丝面前。尽管直到走钢丝前一分钟我的腰还是很疼，但当我向着钢丝迈出第一步后，我腰部的疼痛仿佛不翼而飞了！我像往常一样，一只手拿着平衡杆，另一只手推着手推车，沿着细细的钢丝缓慢前进。我的

每一步都迈得坚实有力，推着手推车在钢丝上整整走了一个来回，表演得非常顺利！当我走完钢丝回到地面的时候，我突然感到腰部的剧痛再度袭来，那种疼痛甚至差点让我摔倒在地。事后我想：‘究竟是什么力量使我暂时克服了腰疼，顺利完成了高空走钢丝的任务呢？那一定是我精神中迸发的巨大意志力！’”

当人们下决心要实现某一目标时，意志力作为一种精神力量将首先发挥作用。如果我们评价一个人“具有很顽强的意志力”时，意思是说，这个人可以通过巨大意志力的能量驱使身体去完成自己的目标。爱默生也曾经这样评价道：“意志力是一种对整个人进行激励的冲动。”

打个比方，如果把人的思想比做一节电池，那么个体的大小和容量直接决定了其释放电量的大小。一节电池体内可以存储很多能量，如果操作得当，可以释放出强大的电流。对于一个人来说也是如此，如果在某些特殊情况下或者遇到强烈的外界刺激，他就可能会迸发出强大的意志力，而这种意志力又可以调动起人体内潜在的能量。所以，意志力作为一种能量，不仅可以在数量上不断积累，还可以在质量上不断提升。

意志力不仅是动态的思想力量，也是一种推动人们向着目标不断奋斗的力量。无论是对暂时的或眼前的目标，还是对长远的或处于将来的目标都具有推动作用；同时，意志力不仅对一个人类如待人接物等细微之处有所帮助，而且也关乎人一生的成长与发展。在长期的目标中，意志力所起到的作用取决于其在平时完成某件事时所起到的作用。虽然在一些相互毫无关联或偶然发生的事情当中，意志力会起到至关重要的作用，但是如果在一项长期的工作当中，或者是与人一生的目标有关时，意志力的力量往往会比较有限。也就是说，虽然意志力是一股强大的力量，但却很难长久保持。由于人们很难在一段相当长的时间或一系列的行为中持续地维持强大的意志力，可见凭借意志力去实现长期的目标是困难的。所以，有必要通过训练的方法不断提升个人的意志力，这样才能让一个人走向成功。

有这样一句谚语：“一条锁链的结实程度仅取决于其最薄弱的那一环。”要想提高意志力没有什么终南捷径，只有不断地发挥自身智慧，不断地坚定自己的决心才能成功。人类的任何行为都需要意志力的支撑；反过来，意志力也对人有依赖性。此时，有关意志力就产生了一对矛盾——意志力的巨大力量能够引导人类，而这种力量的发挥及目标的实现又取决于人类自身。正是这对矛盾引出了一系列对精神问题的疑问。

但有一点是确定的，那就是让意志力得到自由发挥并非易事，需要经过一系列训练和培养。

意志力即一个人做出选择的能力

有一位法国作家曾给意志力下过这样一个定义：“意志力就是为实施某一行动而做出的选择。”严格来说，这个定义并不十分准确，因为做出选择的并非意志力本身，而是人。但从广义上讲，意志力也可以定义为选择“一个人应该做什么”的力量。

这种选择往往是在意志力之后进行，与意志力同时发生的则是相应的行为。因为人们只要精神和身体条件允许，通常就会按照自己的实际选择做出行动；假如条件不允许，即便人们心中充满了期望，但却不一定付诸行动。如果从这个角度来看，人们的选择是带有理性色彩的。即只有当理由足够充分的时候，人们才会产生意志力并做出行动。理由是人们行动的依据，只要产生一个充分的理由，就完全可以促成一种动机。当人们认可了某种动机的时候，也就形成一种充分的理由，于是人们也就会采取相应的行为来实现这一动机。当然还有一种情形，就是人们虽然认可了某种动机，并且形成了一种充分的理由，但最终却没有下决心去实践，这是什么原因呢？可能是因为在这些人的潜意识当中，不做出任何行动或者维持现状的理由更加充分。

概括地说，与意志力的行为有关联的步骤主要有如下4个。

- (1) 在脑海中对将要做的事情有一个清晰的轮廓。
- (2) 在脑海中呈现出做某种事情的动机及其理由。
- (3) 通过深思熟虑，让自己做某种事情的理由变得充分。
- (4) 依据充分的理由来下定决心、采取行动和实现目标。

乔塞亚·罗伊斯教授在其著作中这样说过：“我们不仅能感受到自己的行为及其观点态度，同时对自己的行为和观点态度的重视程度也存在一定差异。我们对于其中一些东西更重视一些，而对另外一些东西则没有那么重视。在实现目标和愿望时，我们采取的行动和行为方式也具有一定差别。有时候我们选择某种倾向，有时候却选择另一种倾向。”

在动机的引导下，人们可以形成某种意愿。但要想把动机和意愿完

全区分开是不现实的，因为动机是产生意愿的一个重要因素。如果你非要钻牛角尖儿，一定要弄清动机与意愿的细微差异，那么最后得出的结论也许非常荒谬——二者之间基本上没有任何差别，因为事实上它们是浑然一体的——动机即意愿，意愿也是动机。尽管在动机背后需要有充足的理由来支持，从而唤起意志力；但理由并不是决定性的力量，真正对意志力产生影响的是人本身。因为人可以很充分地找出足够的理由来下决心，也可以找到相反的理由让自己停止行动。总之，人是行为的最高统帅，意志力天生就是国王！

从上述的内容来看，动机只能算是行为的条件，而不是理由。从理性角度考虑，我们认为动机并不是决定条件。在宣扬自由的时候我们总会使用“应该”一词，用于驳斥传教士和那些形而上学者。

让意志力发自内心

有一种说法叫做“意志的自由”（与之相反的当然是“意志的束缚”），我们接下来要讨论的就是“意志的自由”，即意志的存在。如果一个人连自己可以做什么都无法决定，那么他一定不是个完整的人。

没有什么东西能够束缚人类的意志，尽管有些人的意志力非常软弱，但他们的意志也是自由的。意志本身并没有感知能力，只有人的感觉器官才能感知事物；意志本身也不会产生渴望或厌恶的情绪，只有人的情感才会产生好恶；意志既不会判断一个目标的本质和价值，因为只有人的智慧才能做出判断；意志也不会对某个目标或某种选择进行衡量，那也是人的良知和道德感要做的事情；意志更不会衡量和比较种种目标并最后做出抉择，只有人的理性才能够做到这一点。

从另外一个角度看，人的智慧、洞察力及判断是非的能力都是有限的。因此，当各种动机混杂在一起时，要想做出正确的判断就不那么容易了，甚至无法决定应当遵循何种动机去做事。这些都是人类的弱点，但这些弱点与意志力却没有任何关系。对于任何一个人而言，不论本身是否受到约束，其意志都是自由的。因为随着他的成长发育、教育水平的提升及道德观念的变化，任何约束都将土崩瓦解，其意志终将获得真正意义上的自由。从某种意义上来说，除非人们受到疾病的困扰，否则人们总能为任何动机找到充足的理由。