

意志力是训练出来的 成功就是比别人多坚持5分钟

超强 意志力 的十堂修炼课

Super willpower



王志艳◎编著

全球顶尖人士都在学的意志力修炼课

让你区别于其他 **99%** 的人的高效能法则

 中国纺织出版社

超强 意志力 的十堂修炼课

Super willpower

王志艳◎编著



内 容 提 要

工作效率低,做事常常半途而废,减肥总是反弹,控制不住乱花钱,沉溺于社交媒体和在线娱乐,天天熬夜仍然发现时间不够用……发生这一切,其实都与你的意志力有关!俗话说:“意志创造人。”在决定一个人能否成功的后天因素中,意志力排在首要的位置。它影响着一个人的行为、思想,进而影响着一个人的情绪、工作、生活、人际关系等各个方面。拥有了强大的意志力,我们才更容易挖掘出自身的潜力,提升正能量,通过自己的努力获得成功。

不过,意志力并非与生俱来,而是需要通过训练来获得和平衡的。人只有正确修炼和合理运用意志力,才能实现目标,获得想要的生活。本书从十个方面解读超强意志力的修炼法则,告诉读者如何提升意志力并通过运用意志力获得成功。

图书在版编目(CIP)数据

超强意志力的十堂修炼课 / 王志艳编著. --北京:
中国纺织出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5180-1525-2

I. ①超… II. ①王… III. ①意志—能力培养—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第074990号

策划编辑:王 慧 特约编辑:魏焕威 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http: //www. c-textilep. com

Email: faxing@ c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 216千字 定价: 32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

在阅读这本书之前，请先问自己几个问题：你在工作或做事时是否会经常拖延？你是否会经常因为无法控制自己的情绪而感到沮丧、忧虑甚至发怒？你明知道一些习惯是不好的，却怎么都改不了？你设定了一个目标后，没几天就将其抛之脑后？……

如此种种，其实都是缺乏意志力、意志力不够强大的表现。

那么，什么是意志力呢？

意志力并不像水、空气那样，以物质的形式存在，而是一种存在于人们精神系统中的力量。千百年来，人们研究了各种取得成功的方法，希望能够找到成功的捷径。但遗憾的是，大多数研究者都忽略了这股神奇的力量，甚至将它放在一个并不重要的位置上。

事实上，真正创造人生奇迹的往往就是成功者本身所具备的意志力。意志是人的最高领导中心，是所有命令的发布者，同时还是一个人的种种行为和态度的始发站，可以直接控制和深刻影响一个人的行为和态度。意志力薄弱的人，面对各种突如其来的事件，往往会选择逃避，甚至因此而一蹶不振；意志力强大的人，在遇到困难或面对各种突发事件时，却有足够的信心和勇气面对，并能克服一切自身和外界的障碍，忍受一切在追求成功的道路上所面临的屈辱和折磨，坚持一切他人所无法长期承受的事，在任何环境下都能

鞭策自己自动、自发地努力奋进，直至最后达到预定目标。

意志力虽然如此重要，但是，并不是每个人都具备强大的意志力，也不是每个人都知道该如何修炼这种意志力。在以往的一些有关个人成长的书籍中，虽然有一些关于意志力的描述，但遗憾的是，其中更多的是对意志力重要性的阐述，缺乏一些具体修炼和提升自我意志力的有效方法。而一些本来就缺乏意志力的人在逐渐了解到意志力的重要性却找不到实际的训练方法时，就会变得更加懊恼和沮丧。

《超强意志力的十堂修炼课》正是为满足这些已经认识到意志力对成功的重要性，自身却缺乏意志力，且意欲提升意志力、改变自我能力的读者而编写的。在书中实用性非常强的十堂课程中，阐述了意志力的定义，分析了意志力的强弱对一个人自身发展的影响，帮助读者正确评价自我意志力的优势和不足，同时分享了一套最独特、最实用、最系统的修炼、增强、提升意志力的方法。只要你能认真阅读，并按照课堂中提供的方法一步步去实践、去练习，相信很快你就能看到自己的进步，你的意志力也会获得全面的提升。

与此同时，课堂中还分享了很多成功人士的成功案例，这些案例也都是经过精挑细选的，不仅题材新颖，而且意义深刻，非常能体现意志力对一个人的作用和价值。

总之，意志力的修炼不是一蹴而就的，需要耐心和恒心。但只要你具备了这种能力，你也将变得无往不胜，最终实现自我价值。就像一位美国心理学家所说的那样：“一个有意于修炼自己并提升自己意志力的人，将会获得无比巨大的力量，这种力量不仅能完全控制一个人的精神世界，而且能使人的心理达到前所未有的高度。此时，一个人以前从未想过能拥有的智慧、天赋

或能力都会变成现实。所有那些一直以来不为人们所发现的东西，其实就存在于人的自身，而控制自己的能力就是那把能够开启人的观察力和征服力的钥匙。”

希望本书能对你有所帮助，成为你事业和人生途中的良师益友。

编著者

2015年1月

第一堂课 出色，源于强大的意志力 001

- 1.什么是意志力?002
- 2.意志力决定你人生的胜负.....005
- 3.坚强的意志力来自哪里.....008
- 4.你处于意志力级别中的第几级.....012
- 5.意志力改变习惯，习惯决定命运.....016
- 6.意志力“三步走”：决心—信心—恒心.....019
- 7.越渴望成功，意志力越强大.....023
- 8.停止自我否定，坚定自己的意志.....027

第二堂课 训练潜意识，获得超强意志力..... 033

- 1.潜意识的神奇力量.....034
- 2.驾驭潜意识，修炼意志力.....037
- 3.努力释放潜意识中的正能量.....041
- 4.从“要我这样”到“我要这样”.....044
- 5.时刻坚信自己拥有潜能.....047
- 6.用意念克服内心的忧虑.....050
- 7.敢于改变自己的人才可能胜出.....053

8.运用潜意识赢得良好的人际交际	056
------------------------	-----

第三堂课 态度决定意志，发掘你身体中的正能量 061

1.敢于接纳意志力薄弱的自己	062
2.不给自己任何借口	065
3.取消你的“道德许可”	068
4.别把事情都推给明天	071
5.培养紧迫感，控制你的懒惰	074
6.建立主动戒除坏习惯的意志	078
7.用自律抵御外界的干扰	081
8.敢于正视欲望，善于管理欲望	085

第四堂课 掌控情绪，才能获得高效的自我 089

1.情绪失控，意味着一切失控	090
2.用意志来驾驭你的冲动情绪	093
3.永远别对自己说“糟透了！”	096
4.学会冷静地权衡利弊	099
5.缓解情绪压力的有效法则	102
6.抱怨会让你的意志力流失	105
7.不要拿别人的错误惩罚自己	109
8.远离你身边的“意志力杀手”	111

第五堂课 建立积极的心理机制，让意志力强大起来..... 117

- 1.别让消极摧毁你的意志.....118
- 2.控制焦虑，打破与生俱来的不安.....121
- 3.那些无法控制的事无须担心.....124
- 4.驱除不自信的情结.....128
- 5.清除潜意识中逃避生活的想法.....131
- 6.控制浮躁，才能掌控好运.....134
- 7.取消对自我能力的怀疑.....138
- 8.用热情激活正能量.....141

第六堂课 设定目标，在追求目标的过程中磨炼意志..... 145

- 1.一切成功都始于积极的目标.....146
- 2.确立明确可行的目标，才能实现它.....149
- 3.锁定目标，科学规划.....153
- 4.行动才是释放潜能的前提.....156
- 5.善于管理自己的时间.....159
- 6.为自己设定不可逾越的期限.....162
- 7.关注细节，做任何事都严格要求自己.....165

第七堂课 让逆境与挫折引爆你的意志力..... 171

- 1.不是每一次播种都有收获.....172
- 2.克服缺陷，用意志力征服一切.....175
- 3.驾驭愤怒，不让自己在困难面前失控.....178

超强意志力的十堂修炼课

4.放低姿态，等待翻牌的机会	181
5.耐得住寂寞是成功的前提	184
6.不要一遇到挫折就想转身离开	186
7.修炼专注的力量	190
8.唯有坚持，才能让意志力更强大	193

第八堂课 培养好习惯，获得持久意志力 197

1.意志力可以战胜所有的坏习惯	198
2.找出坏习惯的根源	201
3.保持独立思维，重获高效的自我	205
4.自动自发是意志行动的第一步	208
5.不要进行自我设限	211
6.脚踏实地才能站得更稳	214
7.拒绝空想，好习惯从当下开始	217
8.耐心是一种心态，也是一种习惯	220

第九堂课 打造超强气场，强化你的意志能量 225

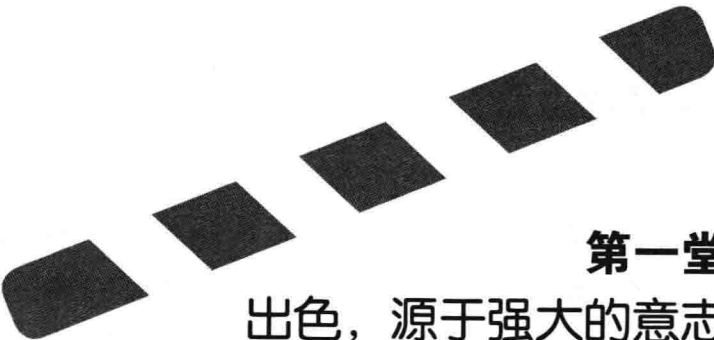
1.气场强大的人，往往也具有超强的意志力	226
2.冲破“负气场”，让自己的内心更强大	230
3.克服羞怯，让你时刻拥有超强气场	232
4.遏制怒气，让气场更和谐	235
5.多给自己积极的心理暗示，气场才会更强大	238
6.创造出自己的“不可替代性”	241

7.不断提升自己的能力与实力.....	244
8.用强气场唤醒你的成功欲望.....	247

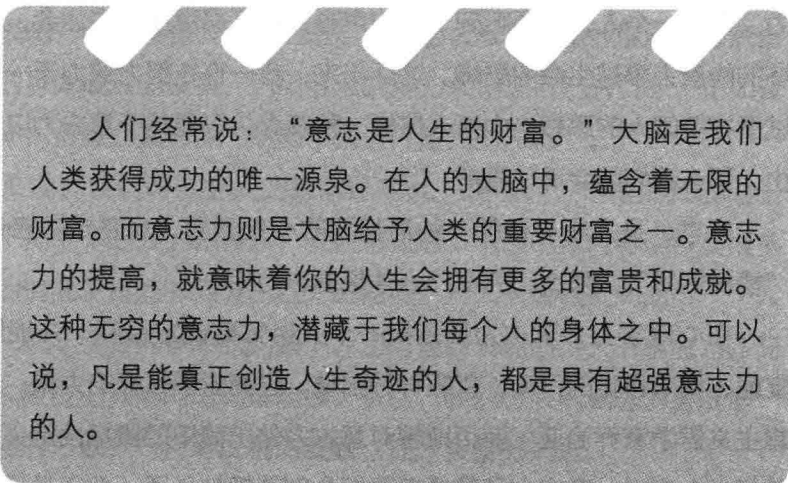
第十堂课 挑战意志极限，成为意志力的“主人” 253

1.了解你的意志力极限.....	254
2.敢于突破意志临界点.....	257
3.挑战意志力疲惫期，让意志力不断增加.....	260
4.善于增强自己的意志力储备.....	263
5.只要你愿意，就会产生意志力.....	266
6.有意识地优化你的意志品质.....	269
7.用意志超越意志力的极限.....	272

参考文献 276



第一课 出色，源于强大的意志力



人们经常说：“意志是人生的财富。”大脑是我们人类获得成功的唯一源泉。在人的大脑中，蕴含着无限的财富。而意志力则是大脑给予人类的重要财富之一。意志力的提高，就意味着你的人生会拥有更多的富贵和成就。这种无穷的意志力，潜藏于我们每个人的身体之中。可以说，凡是能真正创造人生奇迹的人，都是具有超强意志力的人。

1. 什么是意志力？

著名哲学家罗素曾经说过这样一句话：“古往今来，对于成功秘诀的谈论实在太多了。事实上，成功并没有什么秘诀。成功的声音一直在芸芸众生的耳边萦绕，只是没有人去理会它罢了。而它反复述说的就是一个词——意志力。任何一个人，只要听到了它的声音，并且愿意用心去体会，就能够获得足够的能量去攀越生命的巅峰。这几年来，我一直在努力致力于一项事业，就是试图在美国人的思想当中植入这样一种观念：只要给予意志力以支配生命的自由，那么我们会勇往直前。”

意志，是人所具备的一种最重要的心理素质，也是成功者最不能缺少的“精神钙质”。那么，究竟什么才是意志力呢？

在心理学上，意志力就是指一个人自觉地确定目标，并能够根据目标来支配、调节自觉的行动，克服种种困难，进而实现目标的力量。美国著名的理想主义哲学家乔治亚·罗伊斯曾对意志力做出简单的概括性定义，即：“从某种意义上来说，意志力通常是指我们全部的精神生活，而正是这种精神生活在引导着我们的种种行为。”一个人一旦学会使用这种神奇的力量，他就会形成一种意愿。这种意愿，就是意志力的外在表现。

简单地说，意志力不仅是一个人的种种行为的支撑点，是一个人的行为和态度的始发站，更会深刻影响和直接控制一个人的行为和态度。意志力

薄弱的人，面对各种突如其来的事件，常常会选择逃避，甚至因此而一蹶不振；相反，意志力较强的人，面对突发事件、困难窘境时，往往能有足够的信心和勇气来面对，极大的热情会促使他们随机应变，最终突破困境，达到预定目标。

摩尔人的领袖莫利·摩洛克病得非常严重，已经卧床不起。然而，在他被不治之症折磨得病入膏肓之时，摩尔人的军队与葡萄牙人之间发生了一场激烈的斗争。

就在摩尔人束手无策之时，首领莫利·摩洛克竟然从病床上一跃而起，再次将自己的军队召集起来，领导他们积极投入战争，并取得了最后的胜利。

然而，战争刚一结束，莫利·摩洛克便筋疲力尽，不久就撒手人寰了。

在决心要完成某种行为之时，意志力首先代表着这种情况所表现出来的一种力量。如果说一个人具有很强大的意志力，那么就意味着他能够通过意志力本身及自己的身体或其他事物，利用巨大的能力来达到自己的目标。正如爱默生所说的那样，意志力是一种“对整个人进行激励的冲动”。

从这方面来说，我们可以把人的思想比喻成一块电池，电池所释放出电量的大小取决于其个体的大小和容量。我们都知道，电池的体内可以积蓄很多能量，在适当的情况下也能够释放出巨大的电流。对人来说也是如此。一个人在某些特殊情况或某些特殊事件的刺激下，也可能会表现出巨大的意志力，而这种意志力可以激发出其体内的超常能量。所以，我们可以把意志力看成是一种体内积蓄起来的力量，一种可以增加数量、提升质量的能量。

那么，如何才能让自己拥有这种神奇的意志力呢？

（1）时刻对自己充满信心

自信，是意志行为的基础，是个体动机目标与其整体长远目标相互的统一。有一位名人曾说过：大人物与小人物的区别就在于有没有意志力和自信心。只要具备了意志力和自信心，除了违反法律的事外，世上没有事

能难倒你。

- 对自己进行深刻的认识，想想“过去的我”是怎样的，“现在的我”在做什么、想些什么，“未来的我”又该走一条什么样的路。

- 思考这些问题时，最好找一支笔记录下来，因为很多问题并不是一时就能想清楚的，而且将这些问题用笔记录下来，也能让自己的思路更清晰。

- 无论别人如何评价你的能力，你也决不能怀疑自己有成就一番事业的能力，而应对自己能成为杰出人物怀有充分的信心。

（2）运用自我激励的力量

自我激励，即激发自己，鼓励自己，自己激发自己的动机，充实动力源，让自己的精神振作起来。自我激励之所以能够提升意志力，在于自我激励可以激发我们成功的欲望与信心，从而让我们具备一往无前的动机。

- 运用积极的自我暗示，这是培养意志力很好的辅助手段。比如经常对自己说“我希望自己能成功”，“我希望自己成为首屈一指的人”，你就会努力去寻找成功的方法。这就是“贾金斯法则”。

- 树立一个合理的目标，这是迈向自我塑造的第一步。而且，树立目标后必须即刻着手建立，而不是往后拖。你可以随时按照自己的想法做些改变，但不能一刻没有目标。

- 始终要以现在的时态而不是将来的时态肯定自己，比如对自己说“我现在很幸福”，而不是“我将来会很幸福”。

（3）提升自己的专注力

专注力是有目的地将心理活动长时间地集中于某一事物或某些事物上的能力。一个成功的人，往往具有更好的专注力，对人生和事业更专注、更执着。

- 把你的工作和生活尽量分开，不要将两者混为一谈，比如不要一边工作，一边浏览网络上的新闻。建议将工作之外的事情搁在一旁，先专心工作，等有空闲的时候再去做工作之外的事情。

- 认真找到自己最突出的弱点，这样才能实施具体的对策。比如，你总是在工作的同时浏览各种网页，或者频繁地检查邮件，那么就应该尝试在处理重要工作时暂时关闭网络。

- 克服消极情绪，利用积极想象法，想象工作完成的各个环节，而且越具体越好，直至最后成功。

- 找到自己专注力的“黄金时间”，然后将重要的工作放在这个时间来完成，提高工作效率。

2. 意志力决定你人生的胜负

在通常的情况下，大多数人都不相信自己的意志力是无往不利的。只有在紧要关头，人们才最终明白人的意志力究竟有多么重要。对于懂得如何运用意志力的人来说，几乎没有什么是不可能的，只要他的意志力足够强大。

美国成功学的奠基人和最伟大的成功励志导师奥里森·马登曾经说过：“一生的成败，全系于意志力的强弱。具有坚强意志力的人，遇到任何艰难险阻，都能克服困难，消除障碍。但意志力薄弱的人，一遇到挫折就思求退缩，最终归于失败。现实生活中有许多青年，他们也都很希望上进，但就是意志力薄弱，缺乏坚强的决心和破釜沉舟的信念。一旦遇到挫折，立刻后退，所以也终遭失败。”

作为一种自我引导的精神力量，意志力是引导我们成功的伟大力量，也是决定我们人生胜负的神奇力量。它体现为一种承受能力，或者说一种精神气质。一个人意志力的坚强或薄弱，主要是指在承受困难的过程中，这种精神气质得到多大程度的张扬。我们可以虚拟一个关于意志力的坐标或数轴，

这种精神气质在坐标——数轴的正方向延伸得越长，那么意志就越坚强；相反，则越薄弱。

成功学大师认为，意志力的发展对于一个人的成功有着至关重要的作用。一个人要想获得成功，就必须要有意志力作为保证。早在2400多年前的孟子就说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能，”这段话就生动地说明了意志力的重要性。

因此，要想实现自己的理想，达到自己的目的，就需要具有火热的感情、坚强的意志、勇敢顽强的精神，克服前进道路上的一切困难。

有一位著名的走钢丝的艺人曾经说：“一次，我签下了一场推小车走绳表演。演出前一两天，我突然腰疼。我叫来私人医生，要求他一定要在我表演前治好我的腰疼。如果治不好，不但我赚不到钱，反而还得支付一大笔违约金。但是两天后，我的病情并没有好转，医生让我静养。我告诉他：‘我何必要听你的建议？如果不能治愈我，你的建议又有什么用？’当我到达表演场地时，医生力劝我不要逞强。尽管腰痛难忍，但我依旧拿好平衡杆，抓好手推车把手，像平常一样在钢丝上走了一个来回。演出一结束，我又痛得连腰都直不起来了。我在想，我何以能坚持完成这次表演，可能全靠平时磨炼出来的意志力吧！”

意志力不仅是一种动态的思想力量，也是一种驱使人们对目标不懈追求的力量。这种目标既可以是短暂的、近在眼前的，也可以是永久的、远在未来的；可以是仅仅涉及我们为人处事的细微之处，也可以是关系到我们人生成败的复杂的利益组合。而意志力在长期目标中所能发挥的作用，则取决于其在平时完成某件事时所发挥的作用。

在一些偶然发生的事件中，意志力通常可以表现出巨大的力量。但如果我们面对的是某件事的全过程，或者是关系一生的宏伟目标，意志力可能又会表现得有些力不从心。换句话说，一个人的决心往往是不够坚定的，所以可