

# 意志力的修炼

巨雷◇著

对于绝大多数人来说，之所以到现在仍然碌碌无为，就是因为缺乏意志力



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

# 意志力的修炼

巨雷◇著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

意志力的修炼/巨雷著. —北京：电子工业出版社，2012.6

ISBN 978-7-121-16736-2

I. ①意… II. ①巨… III. ①意志—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第064361号

策划编辑：韩 龙

责任编辑：周宏敏 文字编辑：施易含

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：

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：16.25 字数：180千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：29.80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zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 目 录

---

## Contents

### 第一章 意志力“立体”观

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| A : 生命的核潜艇 : 意志力的本质     | 001 |
| B : 意志力是上帝给人类的特有礼物      | 007 |
| C : 意志力是成功的始祖           | 013 |
| D : “老板”及“统帅”           | 020 |
| E : 意志力“三步走” : 决心—信心—恒心 | 030 |
| F : 最高境界的意志力是什么样        | 042 |
| G : 人一生必须掌握的7种意志力       | 049 |
| H : 意志力提升的“普适性”法则       | 062 |

### 第二章 感官训练

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| A : 感官训练的3大注意事项 | 073 |
| B : “千里眼”       | 079 |
| C : “顺风耳”       | 087 |
| D : “灵敏舌”       | 094 |
| E : “一闻知春”      | 100 |
| F : “一触即发”      | 104 |
| G : “玻璃”神经      | 109 |
| H : “定身法”       | 115 |

### 第三章 思维升级

- A : 专注力训练 121
- B : 阅读训练 125
- C : 思考力训练 131
- D : 记忆力训练 138
- E : 想象力训练 144
- F : 拔除思维杂草 150

### 第四章 情商攻略

- A : 意志力决定情商水平 155
- B : 独立自主方可做生活的主角 161
- C : “快刀斩乱麻”让你成功 167
- D : 自制打造卓越人生 172
- E : 培养刘德华式坚韧 178
- F : 上进心让你闪光 182

### 第五章 恶习铲除

- A : 所有的恶习都可以铲除 185
- B : 艺术化粗话 189
- C : 从此不再不诚信 192
- D : 不做“暴君”、“悍妇” 196
- E : 给想象装上杀毒软件 200
- F : 不抽烟、少喝酒是好习惯 203
- G : 做到聚精会神 209

H：脱掉“健忘大师”的帽子	213
I：摆脱纠结	216
J：不要没有主见，也不要自以为是	219
<b>第六章：意志力灭菌</b>	
A：意志力患病时的常见特征与病因	225
B：让实践和体育活动为意志力灭菌	229
C：消除意志力的腐蚀剂	235
D：控制自我情绪的黄金法则	242
E：七大常见意志力疾病与自我治疗	248

## 第一章 意志力“立体”观

---

### A：生命的核潜艇：意志力的本质

在探讨意志力的本质之前，我们先不急于给它下一个定义，而是先看一个事例，事实胜于雄辩，事例更趋形象。

1940年6月23日，在美国一个贫困的铁路工人家庭，一位黑人妇女生下了她一生中的第20个孩子，是个女孩，爸爸妈妈给她取名为威尔玛·鲁道夫。

小威尔玛长到4岁的时候，不幸患上了双侧肺炎和猩红热。在那个年代，肺炎和猩红热都是能要人性命的疾病。母亲每天抱着小威尔玛到处求医，医生们都摇头说这病很难治，她以为这个孩子保不住了。然而，这个瘦小的孩子居然挺了过来。威尔玛勉强捡回了一条命，但是由于猩红热引发了小儿麻痹症，她的左腿残疾了。从此，幼小的威尔玛不得不靠拐杖来行走。看到邻居家的孩子追逐奔跑时，威尔玛的心中蒙上了一团阴影，她幼小的心灵很受打击，沮

丧极了。

在她生命中那段灰暗的日子里，经历了太多苦难的母亲却不断鼓励她，希望她相信并能超越自己。虽然有一大堆孩子，母亲还是把许多心血倾注在这个不幸的小女儿身上。母亲的鼓励带给了威尔玛希望的阳光，威尔玛曾经对母亲说：“我的心中有个梦，不知道能不能实现。”母亲问威尔玛她的梦想是什么。威尔玛坚定地说：“我想比邻居家的孩子跑得还快！”

母亲虽然一直不断鼓励她，可此时还是忍不住哭了，她知道孩子的这个梦想将永远难以实现，除非奇迹出现。

在威尔玛5岁那年，一天，母亲听说城里有位善良的医生免费为穷人家的孩子治病。母亲便把女儿抱进手推车，推着她走了3天，来到城里的那家医院。母亲满怀希望地恳求医生帮助自己的孩子。医生仔细地为威尔玛做了检查，然后走进屋里。医生出来的时候拿了一副拐杖。母亲对医生说：“我们已经有拐杖了。我希望她能靠自己的腿走路，而不是借助拐杖。”医生说：“你的孩子患的是严重的小儿麻痹症，只有借助拐杖才能行走。”

坚强的母亲并没有放弃希望，她从朋友那里打听到一种治疗小儿麻痹症的简易方法，那就是为患肢泡热水和按摩。母亲每天坚持为威尔玛按摩，并号召家里的人一有空就为威尔玛按摩。母亲还不断地打听治疗小儿麻痹症的偏方，买来各种各样的草药为威尔玛涂抹。

奇迹终于出现了！威尔玛9岁那年的一天，她扔掉拐杖站了起来。母亲一把抱住自己的孩子，泪如雨下。4年的辛苦和期盼终于有



了回报!

11岁之前，威尔玛还是不能正常行走，她每天穿着一双特制的钉鞋练习走路。开始时，她在母亲和兄弟姐妹的帮助下一小步一小步地行走，渐渐地就能穿着钉鞋独自行走了。11岁那年的夏天，威尔玛看见几个哥哥在院子里打篮球，她一时看得入了迷，看得自己心里也痒痒的，就脱下笨重的钉鞋，赤脚去和哥哥们玩篮球。一个哥哥大叫起来：“威尔玛会走路了！”那天威尔玛可开心了，赤脚在院子里走个不停，仿佛要把几年里没有走过的路全部补回来似的。全家人都集中在院子里看威尔玛赤脚走路，他们觉得威尔玛走路比世界上其他任何节目都好看。

13岁那年，威尔玛决定参加中学举办的短跑比赛。学校的老师和同学都知道她曾经得过小儿麻痹症，直到现在腿还不是很利索，便都好心劝她放弃比赛。但威尔玛决意要参加比赛，老师只好通知她母亲，希望母亲能好好劝劝她。然而，母亲却说：“她的腿已经好了。让她参加吧，我相信她能超越自己。”事实证明母亲的话是正确的。

比赛那天，母亲也到学校为威尔玛加油。威尔玛靠着惊人的毅力一举夺得了100米和200米的短跑冠军，震惊了校园，老师和同学们也都对她刮目相看。从此，威尔玛爱上了短跑运动，想尽办法参加一切短跑比赛，并总能获得不错的名次。同学们不知道威尔玛曾经不太灵便的腿为什么一下子变得那么神奇，只有母亲知道女儿成功背后的艰辛。坚强而倔强的女儿为了实现比邻居家的孩子跑得还快的梦想，每天早上坚持练习短跑，直到小腿发胀、酸痛也不放弃。

在1956年的奥运会上，16岁的威尔玛参加了4×100米的短跑接力赛，并和队友一起获得了铜牌。1960年，威尔玛在美国田径竞标赛上以22秒9的成绩创造了200米的世界纪录。在当年举行的罗马奥运会上，威尔玛迎来了她体育生涯中辉煌的巅峰。她参加了100米、200米和4×100米接力比赛，每场必胜，接连获得了3块奥运金牌。

是什么力量让一个从小就左腿残疾的小孩闯过命运的低谷，并最终成长为震惊世界的田径冠军？答案就是——意志。

意志是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程，是人的主观能动性的突出表现形式。

确实如此，意志力是人最重要的心理素质，是成功者最不可缺少的“精神钙质”。英国著名哲学家罗素就曾经说：“古往今来，对于成功的秘诀的谈论实在是太多了，其实，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，只要听见了它的声音并且用心去体会，就会获得足够的能量去攀越生命的巅峰，这几年来，我一直努力致力于一项事业——试图在美国人的思想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。”

作为一种普遍的“心智功能”，意志力是为人所熟知的东西，我们每天都能感受到它的存在。尽管不同的人对于意志力的源泉，对于意志力如何影响人，以及意志力的积极作用和局限性有着不同的

看法，但大家都认同这样的看法：意志力本身是人类精神领域一个不可或缺的组成部分，甚至在我们每个人的生命中，意志力都发挥着超乎寻常的作用。

有人认为，意志力是“一种有意识的心理功能，其作用尤其体现在经过深思熟虑的行动上”。但是意志力一定是“有意识”作用的结果吗？许多看似无意识的举动，可能正是一个人意志力的体现；而另外一些人脱离人的意志力指引的行为却肯定是有意识的。人的一切有意识的行动都是经过考虑的，因为即便这一行动是在瞬间做出的，思考的因素仍然在其中发生着作用。所以，意志力是自我引导的力量。

我们知道，人类大脑的独特之处就在于它具有主导人的行为的意志力。这里所指的人类大脑是一种可以逐步塑造的工具，它可以体现出一个人的个性，并可以通过大脑了解任何客观事物，从鹅卵石的结构直至恒星的分布。唯有意志力才能使人的躯体为人的精神服务，唯有意志力能够决定人在何时使用身体的某一具体部位。

意志力是人的最高领袖，是人生命的核潜艇，是各种命令的发布者。当这些命令被完全执行时，意志的指导作用对世上每个人的价值将无法估量。一个人的精神如果总受意志控制，他将根据精神而不是条件反射来思考，从而使人的生活具有明确的目的性。如果一个人总是根据其人生目的而行事，丝毫没有创新，那又有什么意义呢？

人之所以成为万物之灵，是因为人拥有特殊的责任感，而让人

产生强烈责任感的正是其意志。有些人刚开始似乎优势明显，聪明过人，有机会受到教育，有很高的社会地位，但其中能走得很远，攀得很高的人为数不多。他们一个接一个变得步履蹒跚，害怕被人超越。而那些最终超越他们的人刚开始并不被人看好，很少有人想到他们能超越那些具有明显优势的人。因为他们看起来并不聪慧过人，综合素质也远远落后于那些人。意志的力量可以解释这一切。在人的生命过程中，再也没有什么比意志力具有更强大的精神力量了，意志力是生命的核潜艇。

## B：意志力是上帝给人类的特有礼物

意志力是上帝给人类的特有礼物，为什么这么说呢？是因为意志是人脑所独有的产物，是人的意识的能动作用的表现，是自觉地确定目的并根据目的来支配和调节自己的行动，克服各种困难、实现目的的心理活动。意志力是人脑的特有产物，只有人类才有意志力。正因为有了强大的意志力，才有了埃及宏伟的金字塔，才有了耶路撒冷巍峨的庙堂，才有了中国的万里长城，正因为有了强大的意志力，人们才战胜了道路上的各种障碍、开辟了肥沃的疆土。

在生活中我们可以明显观察到，人的行动主要是有意识、有目的的。在从事各种实践活动时，人通常总是根据对客观规律的认识，先在头脑里确定行动的目的，然后根据目的选择方法，组织行动，施加影响与客观现实，最后达到目的。在这些行动过程中，人不仅意识到自己的需要和目的，还以此调节自己的行动以实现预定的目的。意志力就是在这样的实际行动中表现出来的。

人在认识客观事物规律性的基础上，通过自己的行为改变客观世界来满足自己的要求，实现自己的意志。意志和认识过程、情感

过程、行为过程有着密切关系，认识过程是意志产生的前提，意志调节认识过程。情感可以成为意志的动力，意志对情感起控制作用。行动是意志的反映，意志则对行动起调节作用。

在这个世界上，只有人类具有意志。

人比动物高明之处在于：人不只是为了生存，更需要生产、生活。人类能认识自然的本质和规律性，能依据这种对自然的本质和规律性的认识，按照自己的目的去利用、支配和改造自然。动物虽然也作用于环境，有些高等动物甚至仿佛有某种带有目的性的行为，但是从根本上来说，动物的行为不能达到自觉意识的水平。尽管有些动物的动作可能十分精巧，但它们却不可能一直到自己行为的目的和后果。因此动物的行为是盲目的。

正如马克思所说：“蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了劳动过程结束时得到的结果，在这个过程开始时就已经在劳动者的表象中存在着，即已经观念地存在着。他不仅使自然物发生形式变化，同时他还在自然物中实现自己的目的，这个目的是他所知道的，是作为规律规定着他的活动的方式和方法的，他必须使他的意志服从这个目的。”

由此我们可以知道，意志力确实是上帝给人类的特有的礼物，在天地万物中，在大自然中，只有人类这种生物具有意志力，意志力让人类按照自己的理性的观念去从事很多活动，使人类的很多行

为超出了仅仅生存的范畴，从而让人类成为和天与地并驾齐驱的一个世界万物中的因素。其实不光如此，就是在人与人之间，意志力的不同也会导致结果的不同。意志力是上帝给人类的特有礼物还表现在人与人之间。

在生活中，人与人之间，成功者与失败者之间，弱者与强者之间，最大的差异往往并不是能力、素质、教育等方面的差异，而是在于意志的差异。正是因为一直比较薄弱，才会有那么多弱者、失败者，而那些意志坚强的人才是少数的成功者。

英国议员福韦尔·柏克斯顿说：“随着年龄的增长，我越来越体会到，人与人之间，弱者与强者之间、大人物与小人物之间，最大的差异就在于意志的力量，即所向无敌的决心。一个目标一旦确立，那么，不在奋斗中死亡，就要在奋斗中成功。具备了这种品质，你就能做成世界上可以做的任何事情。否则，不管你具有怎样的才华，不管你身处怎样的环境，不管你拥有怎样的机遇，你都不能使一个两脚动物成为一个真正的人。”

杜邦公司创始人伊雷尔哥哥维克多可以说是一表人才，他能说会道，仪表堂堂。他是一个社交明星，给每个人留下的第一印象都是完美的。但是熟悉他的人知道，他仅仅是个奢华浮躁的公子哥儿，没有坚强的意志力。如果派他外出考察，他回来后拿不出多少有价值的商业情报，却能绘声绘色地描述旅途中的美味佳肴和美女。伊雷尔做火药买卖时，维克多在纽约给他做代理。然而，在花天酒地中，维克多挥金如土，最终导致了公司的破产。

伊雷尔则是截然相反的人。他身材不高，相貌平平，但在学习和工作中有股百折不挠的坚忍劲头。小时候在法国，家境还很宽裕的时候，他受拉瓦锡的影响，对化学着了迷。那时候，他父亲皮埃尔是路易十六王朝的商业总监，兼有贵族身份，谁也想不到这个家庭在未来的法国大革命中会险遭灭顶之灾。拉瓦锡和皮埃尔谈论化学知识的时候，小伊雷尔总是稳稳当当地坐在旁边，竖起耳朵听着，他对“肥料爆炸”的事尤其感兴趣。拉瓦锡喜欢这个安安静静孩子，并把他带到自己主管的皇家火药厂玩，教他配制当时世界上质量最好的火药。这为他将来重振家业奠定了基础。

若干年后，他们全家人逃脱法国大革命的血雨腥风，漂洋过海来到美国。他的父亲在新大陆上尝试了7种商业计划——倒卖土地、货运、走私黄金……全都失败了。在全家人垂头丧气时，年轻的伊雷尔苦苦思索着振兴家业的良策。他认识到，目前战火连绵，盗匪猖獗，从事商品流通业有很大的风险，与其这样，倒不如创办自己的实业。但是有什么可以生产的呢？这个问题萦绕在他脑海里，就连游玩时他也在想。有一天，他与美国陆军上校路易斯·特萨德到郊外打猎，他的枪哑了三次，而上校的枪一扣扳机就响。上校说：“你应该用英国的火药粉，美国的太差劲。”一句话使伊雷尔茅塞顿开。他想：“在战乱期间，世界上最需要的不就是火药吗？在这方面，我是有优势的，向拉瓦锡学到的知识，会让我成为美国最好的火药商。”后来，伊雷尔就凭着百折不挠的毅力和迎难而上的精神，克服了许多困难，把火药厂办了起来，办成了举世闻名的杜邦公司。



由此可见，天才、运气、机会、智慧和态度是成功的关键因素。除了机会和运气外，上面这些因素在人生征程中的确很重要。但是，仅具备一些或者所有这些因素，而没有坚强的意志，并不能保证成功。那些取得辉煌成就的人都有一个共同特征，那就是目标明确、不屈不挠、坚持到底、不达目的誓不罢休。

在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数，这些人有着过人的天资、有机会接受良好的教育、有社会地位——这一切本该使他平步青云。但是，这些人往往一个接一个地落在了后面，为那些智力、教育等远不如他们的人所超越了，而那些赶超他们的人出发时往往从未想到自己能超过这些装备如此精良的人。那么，这是为什么呢？个人意志力的差异解释了这一切。没有强大的意志力，即使有着最优秀的智力，最高深的教育和最有利的机会，那又有什么用呢？

从通俗意义上来讲，意志力的发展对一个人的成功有着举足轻重的作用。没有人能够预测意志力的力量到底有多大，和创造力一样，意志力根植于人类伟大的内在力量的源泉之中，这是人人都有的一种来源于自我的力量。

这种坚韧不拔的毅力非常重要，如果没有坚强的意志和顽强的毅力，在如今这个充满着各种诱惑的社会中还能有什么机会呢？想要在竞争激烈的环境中脱颖而出，就必须成为一个果敢而有坚定信念的人。

通过考察一个人的意志力，可以判断他是否拥有发展潜力，是