

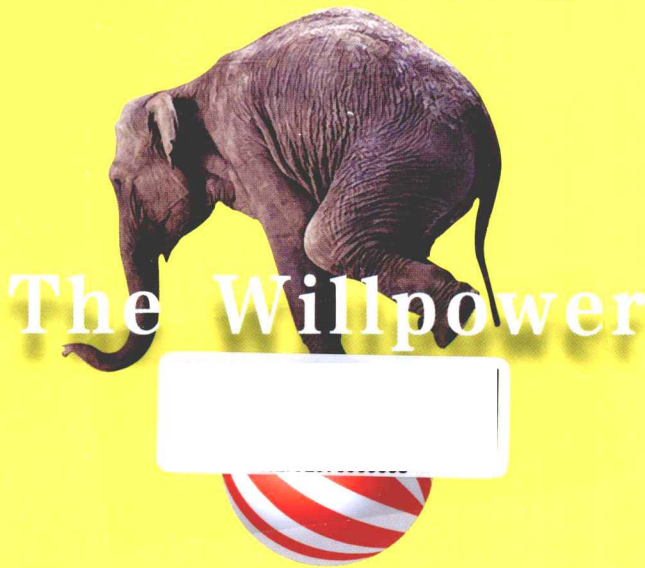
拥有它，你能改变一切

意志力

是训练出来的

[美] 菲尔图 著

决定你一生命运的关键力量



意志力9层阶梯，你在哪一层，决定了你的人生停在哪一层

意志力就像肌肉，科学的锻炼可以让它无比强大

风靡世界、百万顶尖人士都在学的“意志力巅峰训练”，就在你的手上
乔布斯、沃伦·巴菲特、比尔·盖茨、J.K.罗琳……都是意志力的最终受益者

CMS
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS-BOOKY

拥有它，你能改变一切

意志力

是训练出来的

[美] 菲尔图 著

决定你一生命运的关键力量



CIS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

意志力是训练出来的 / (美) 菲尔图著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5404-6191-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 084822 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·成功心理学

意志力是训练出来的

著 者: (美) 菲尔图

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约编辑: 温雅卿

版权支持: 文赛峰

封面设计: 主语设计

版式设计: 崔振江

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 210 千字

印 张: 7

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6191-1

定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

序言

使用“神赐的力量”

在我们开始通过这本书改变自己之前，不妨先来看一下数千年前的一个秘密，这是一段非常有意思的故事，我相信这是你第一次听说它。

数千年前的秘密

在数千年前的世界里，一位学者在一块壁画上发现了一个惊人的秘密，并迅速被世界上所有的人知道。这个秘密说的是在这个世界的某个角落里，藏着一块神奇的宝石。这块宝石能够让找到它的人得到神赐的力量，征服并统治这个世界。于是，世界各地的人，无论男女老幼，纷纷加入寻宝的旅程中。

在寻找宝石的道路上，充满了千辛万苦，恶劣的天气、崎岖的道路、凶残的野兽等，让寻宝的人数不断减少，越来越多的人放弃并退出了这场轰轰烈烈的寻宝之旅。

一年、两年……五年过去了，只有寥寥无几的人还在坚持寻找这块宝石，剩下的几个人不知道这块宝石是否真实存在，也不去管别人的质疑，还是继续跋山涉水，行走在寻找的路上。

又过了五年，全世界只剩下一个意志坚定的人在继续寻找，他一边走一边暗示自己，你一定可以找到那块宝石。终于有一天，他在地中海的一块岩石下面，找到了那块宝石，与壁画上描述的完全符合。那是一块晶莹剔透的宝石，那个人紧紧地抱住它，激动得流下了眼泪。十年时间里，艰苦的寻找，让他饱受恶劣天气的侵袭，受尽了各种磨难。

他高高兴兴地把宝石挂在胸前，准备回到他的家园。奇怪的是，他并没有感到自己因为佩戴了这块宝石，身体有什么力量上的变化，只是觉得身上多了一块沉甸甸的东西。但是，每当他走到某地，有人看到了他胸前的宝石，都会对他说：“你是真正找到宝石的人，你拥有神赐的力量，我能跟随你成为你的手下吗？”他微笑着点点头，欣然同意。

于是，无论他走到哪里，人们看到他胸前的宝石，都自动自发地加入追随他的队伍。等他回到家园，他已经有成千上万的追随者了。他顺理成章地让那些人帮他修建了皇宫，他当上了国王，成为那个时期最有实力的君主。

至于那块宝石呢，他把它放在了皇宫的某个角落里，后来人们发现，那其实只是一块普通的水晶石。

事实上，这个人并没有因为宝石而获得传说中的力量，而真正让他成为国王的原因，只是因为他用了十年时间找到了那块宝石。

一句话，他是所有人中最有意志力的人！

“神赐的力量”

没错，这就是意志力，真正的“神赐的力量”。

意志力并不像水、空气那样以物质的形态存在，而是一种存在于人们精神系统中的力量。千百年来，人们研究了各种成功的方法，希望找到成功的捷径。但遗憾的是，大部分研究者却忽视了这股“神赐的力量”，甚至把它放在并不重要的位置上。

我看过成百上千本潜能开发的读物，听过几百个小时的演讲录音，大多数成功学者都是在向人们兜售所谓的成功方法和技巧。不可否认，其中有一些对人们有益的方法，但很多人却无法完全实现它们，这其中最重要的原因在于，人们的意志力水平还比较低下。

打个比喻，很多人的心中都有宏伟的目标和计划，这就像在人们心中描绘了一座高楼大厦，而意志力则是修建这座高楼大厦的“施工队”。很多人都存在同样的问题：他们的“施工队”总是给自己放假或干脆罢工，高楼大厦也只是人们心中的一张图纸罢了。

所以，无论你能做什么，即使没有好的方法，而用最笨的办法，只要你能让自己的“施工队”——你的意志力，一直发挥作用，你一样可以按照你心中的图纸盖出高楼大厦。

在这本书中，你可以看到意志力是如何创造世界的，你会感受到那股“神赐的力量”。你会找到 J.K. 罗琳、“小皇帝”詹姆斯·汤姆·霍普金斯、沃伦·巴菲特、马克·扎克伯格等人的成功原动力；

你还会看到一家公司如何经历“9·11”的重创后，从废墟中崛起，重新走向卓越！

这一切，都来自意志力的神奇力量。

让好事情发生在你身上

我是谁？

我是意志力方面最好的教练！

你或许会问：意志力难道不是天生的吗？

我的回答是：意志力既是天生的、神赐的力量，更是可以通过训练得到提升的力量！

我为北美最好的企业和数以万计的顶尖人士开设了一门课程——“意志力巅峰训练”。这门课程开办了将近五年，每一年都有很多的学员通过认真的训练在意志力方面得到提升。他们获得了真正的“神赐的力量”，变得更有耐力和恒心，在生活的各个方面都取得了不同程度的成功，这一切都是认真训练的结果。

在这本书中，你会看到以下真实的案例：

- 迈克尔在进行意志力训练 28 天后，戒掉了十余年吸烟的习惯；
- 艾玛在进行意志力训练 60 天后，成功减掉身上 22 斤的赘肉；
- 丹尼尔在进行意志力训练 90 天后，精通了法语并到法国出差；
- 查克在进行意志力训练 120 天后，成为电台一名专业播音员；
- 弗兰克在进行意志力训练 365 天后，让自己的收入翻了三倍多；

.....

你想知道这些神奇的转变是怎样真实发生的吗？

那就请你开始认真阅读本书！

在这本书中，我把“意志力巅峰训练”课程中的核心原理和一些方法传授给你，只要你认真阅读和坚持实践，你的意志力就会得到全面提升。那些让你羡慕的好事情，也会自然发生在你的身上！

完成“最后一跃”！

凡事都有“最后一跃”，这就像足球比赛中的“临门一脚”，跨栏比赛中的最后一道栏！

想想你的人生，到现在是一事无成还是刚有起色？你的目标是遥遥无期还是越来越近？你的习惯是在帮助你还是在牵绊你？你每天活在积极的情绪中还是糟糕的抱怨中？

这些问题，你的困惑，都可以通过这本书和意志力的训练来解决！

是的，通过十几年的研究和数年的培训经历，我发现很多才华出众、对生活充满向往的人，“薄弱的意志力”是阻碍他们走向成功的最后一道坎。

一旦你突破了这道坎，让意志力变得强大，你生活和工作中的大部分问题都会迎刃而解——你的事业成功了！你的目标实现了！你的坏习惯根除了！你的情绪积极了！你的身体更健康了！你的人际关系更和谐了！

总之，实现这“最后一跃”，完成“临门一脚”，跨过通向成功的最后一道栏，你就可以成为你想成为的人，一切困难对你来说都是“小菜一碟”。当你成为意志力的“国王”后，你甚至可以获得更

目录

CONTENTS

序言 使用“神赐的力量” / 1

Part 1

意志力创造一切 / 001

我们常被自己打败 / 002

意志力创造世界 / 007

成功者的秘密 / 010

你是主人，意志力是仆人 / 013

意志力阶梯，你在哪一层？ / 016

越渴求，意志力越强大 / 020

锻炼肌肉的启示 / 024

保护好你的意志力 / 027

Part 2

接受到改变之路 / 033

接受意志薄弱的自己 / 034

抵抗外界的干扰 / 038

你有自己的辩护律师吗？ / 041

No Excuse！（没有借口！） / 045

取消“心理许可” / 049

脱离舒适区 / 052

告别对“明天”的依赖 / 056

牢记最坏的结果 / 059

培养紧迫感 / 063

28 天终结吸烟史 / 065

Part 3

掌控思想，带来希望 / 071

改变意识的焦点 / 072

身心合一 / 076

在大脑中形成图像 / 078

学会权衡利弊 / 082

从“要我那样”到“我要这样” / 085

锁定结果，科学规划 / 089

根本不要去考虑“放弃” / 092

运用神经刺激的力量 / 096

60 天减掉 22 斤！ / 100

Part 4

习惯成自然的力量 / 107

习惯的神奇力量 / 108

28 天，习惯成自然 / 111

“无一例外”原则 / 114

坚持就是意志力 / 117

邀请别人督促自己 / 121

想偷懒时的对策 / 125

找到根源，再做打算 / 128

用好的习惯替代坏的习惯 / 131

把好习惯坚持到底 / 135

90 天掌握法语 / 138

Part 5

情绪决定强弱 / 143

情绪决定意志力 / 144

永远不要说糟透了！ / 148

抱怨会让力量流失 / 152

克服心中的恐惧 / 155

“I feel good!”（我感觉好极了！） / 159

斗志从哪里来？ / 162

热情能激活能量 / 166

远离“意志力杀手” / 170

120 天成为专业人士 / 173

Part 6

突破意志力极限 / 179

你的极限在哪里？ / 180

突破临界点 / 184

无视自己的感受 / 187

“入神”的原理 / 191

使用“丰资心态” / 194

聪明人的做法 / 198

信仰可以帮到你 / 201

如何成为意志力“国王”？ / 204

365 天收入翻三倍！ / 207

意志力创造一切

Part 1

● 我们常被自己打败

我曾经也幼稚地认为，这个世界总是处处刁难我。我们总想着去征服世界，但不幸的是，我们总是被世界征服。

在我们与世界的对抗中，“我不行了”“我无法再坚持下去了”等，是我听到的最多的话。无论是在芝加哥还是巴黎，无论是在里约还是首尔，不同地方的人都通过网络发出类似的感慨——他们在做某件事的时候撑不住了！

一位经理人因为觉得团队不够信任他，而主动提交了辞呈；

一位舞蹈演员因为觉得训练条件太差，而选择到餐厅当一名服务生；

一位已婚男士因为觉得婚姻太无聊，而出轨背叛了自己的妻子；

一位中学生因为新出的一款游戏，而中断了考试科目的复习；

一位女士因为实在抵制不住美食的诱惑，而放弃了自己的减肥计划；

.....

是的，这些人，他们撑不住了。

从他们的角度和说话的语气来看，让他们中途放弃一件事情、一项计划的根本原因，全部是因为外部的世界、别人、诱惑等，而没有从自身的角度去考虑，到底问题出在了哪里。

世界每天都在运转，太阳东升西落，你身边的人匆匆走过，没有一件事告诉你应该终止自己的计划，停止自己前进的脚步。而只是你，从这些外部的因素中寻找理由，逃脱压力和疲惫，放松自己，问题在你身上。

并不是你撑不住了，而是你的意志力撑不住了，我们被自己薄弱的意志力打败了。仔细想想，很多时候你放弃努力时，你内心深处并不想那样，但是你薄弱的意志力让你“举了白旗”，宣布投降。

在做某一件事时，你的目标、体能、智慧、认知并未发生变化，你的计划依然写在纸上，而帮助你控制行为的意志力失效了，你的心灵被其他一些事情所控制，逐渐削弱你的自控力，让你放弃了自己的计划。

迈克尔是一位有十余年烟龄的重度吸烟者，他曾经试图戒烟，但坚持了不到一个月就放弃了。最近，他每天早上被咳嗽折磨得十分难受，并且婚姻也因为香烟而亮起了红灯。他找到我，我们先聊了聊他的戒烟经历。

关于那次失败的经历，他是这样对我描述的：“我开始戒烟第一

周时很痛苦，当烟瘾犯了的时候，我觉得自己就像热锅上的蚂蚁，我只能通过不断地嚼口香糖和喝水来转移注意力。”

“这很好，迈克尔。”我点点头。

“第二周，烟瘾发作的情况稍微好了一些，我尝试用工作来转移注意力，不过当我完成一项工作的时候还是很想抽上一口，你知道那种感觉吗？”

“我非常清楚那种感受。”我在想，这个人如果真如他所说的那样，也是有一定意志力的。

“到了第三周，我感觉自己的烟瘾已经没那么严重了，或许真像有的书中写的，21天时间可以戒掉一个习惯。”迈克尔喝了口咖啡继续说，“但是当我觉得自己已经可以抵制住香烟的诱惑时，看到同事在舒舒服服地吸烟，我的心动摇了一下。”

“哦，是吗，你当时是怎么想的？”

“嗯，我在想，既然我已经基本上戒掉了香烟，那么我完全可以偶尔抽上一根，和同事聊聊天，让自己在压力很大的时候放松一下，反正我也戒掉它了。于是那天上午，我走到正在吸烟的同事面前，他们当然很主动地掏出香烟：‘迈克尔，要不要来上一支？哦，对不起，我差点忘记了，你戒烟了。’”

“是的，我戒掉了。”迈克尔犹豫了一下，但看到同事的手想要收回香烟，他赶紧补充道，“可是偶尔来上一根，和大伙儿聊聊天也未尝不可！”

说完，他笑嘻嘻地接过香烟，然后点上一支，好久没吸烟的缘故，他抽第一口时差点晕过去。“这感觉可真没有以前抽烟的时候那么舒服！”

整个下午，迈克尔都在想着上午的那口烟，有时候觉得抽烟居然是那么让人不舒服的事，有时候又觉得自己戒烟是多么正确。但无论怎么想，他说他的意识总是在想着吸烟的事。在卫生间，他又遇到了吸烟的同事，“为什么不再一次证明吸烟是多么的难受呢？”迈克尔心里想着，然后这次他毫不犹豫地接过香烟。

“当时感觉比上午好了一些，但还是头晕了一下。”

“那是因为香烟会杀死脑细胞。”我从医学的角度来帮他解释，“那么后来呢，你就这样逐渐复吸的吗？”

“差不多是这样，在那一天之后，我在工作时、休息时，脑子总是不经意想着吸烟的事。后来我干脆买了一盒，打算每天就抽上两三支。但是你知道，对于一个烟瘾逐渐放大的人，这根本不可能。我不停地告诫自己，只能抽几支，但是我却越吸越多。后来我也曾经试过再次戒烟，但却更加困难了，我甚至不能坚持超过一周。”迈克尔有些惭愧，但是我很感谢他实话实说。

“好的，迈克尔，不要着急，我会帮助你戒掉香烟。”我知道大多数戒烟失败者的问题，这并不难解决。

这确实并不难解决。我用了28天的时间，帮助迈克尔彻底戒掉了烟瘾，并且一直到现在他都没有再抽一根。我会在后面告诉诸位我是怎么做到这一点的。

现在我们来根据迈克尔的描述，分析一下他戒烟失败的原因。你会看到一个很有意思的心理过程：

迈克尔在戒烟的前两周，意志力处于增长的过程中，达到了自己的顶峰，让自己暂时远离了香烟，但是接下来，他的意志力出现了问题，他没有抵制住同事抽烟的诱惑，请注意，他的同事并没有

主动诱惑他，而是他自己把同事手中的香烟视为一种诱惑。

当他开始复吸第一支香烟的时候，他并没有感到快乐，甚至有些难受。但是他的意识焦点发生了转变，他会经常不自觉地想起吸烟的感觉，而长达十年的吸烟史让他的潜意识长期沉浸在吸烟的快乐中。他的意识告诉他吸烟的害处和痛苦，而潜意识在暗示他吸烟的快乐，他的意志力在这种意识和潜意识的斗争下变得极为薄弱。最后，他被自己打败了。

事实上，生活中发生的很多事皆是如此，我们来总结一下这个过程发生的步骤：

1. 我们制订了一个计划，无论是学习计划、工作计划或健身计划，它会对我们的生活起到正面积极的作用，我们对此充满期待。

2. 在我们实施这个计划的前期，我们的意志力开始变强，我们会不断鼓励自己完成计划，朝好的方向进行。

3. 在实施计划后的一段时间，几天、几周、几个月也好，我们的意志力达到最高峰之后，长时间的重复、疲惫等因素，会让它开始减弱。

4. 在意志力减弱的过程中，你的意识和潜意识会发生变化，甚至会冲突，导致了这种减弱的加剧，你的意志力会迅速降低到最低点。

5. 当你的意志力降低到最低点时，你会延缓甚至放弃你的计划，但你的外部环境并没有发生变化，只是最终你被自己打败了。

想想你是不是也有类似的经历。你自己在执行某些计划时，外部的世界、你所接触的人，并没有足够的理由终止你的计划，