

Power of Will

超级意志力

[美]弗兰克·钱宁·哈德克◎著
李会玲◎译

训练手册

不失控、不拖延

做情绪的掌控者、坚定的执行者、财务的自由者

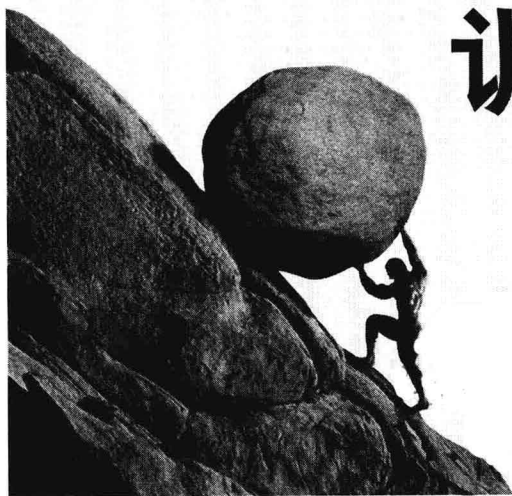


西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

Power of Will

超级意志力 训练手册

[美]弗兰克·钱宁·哈德克◎著
李会玲◎译



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

超级意志力训练手册 / (美) 哈德克著 ; 李会玲译
— 北京 : 西苑出版社 , 2013.6
ISBN 978-7-5151-0373-0

I . ①超… II . ①哈… ②李… III . ①意志—能力培
养—手册 IV . ① B848.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110596 号

超级意志力训练手册

作 者 (美) 哈德克
翻 译 李会玲
责任编辑 李雪松
出版发行 **西苑出版社**
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码 100013
电 话 010-88637122
传 真 010-88637120
网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 19
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5151-0373-0
定 价 39.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

引言

如何学习本书？

我对大家的基本建议是，请认真仔细地阅读此书。阅读时最好不要一扫而过，而是按照正常的顺序一一进行阅读。要对里面的内容进行深入地理解，如果遇到你认为常用的内容时，最好用笔标注下来，这样更便于你以后经常进行复习。

最好将你每天所学的知识付诸实践，尝试将它们运用到个人事务及与他人的交往之中。

你将会明白，你对这个世界上的知识的掌握和了解都是来源于五个感官系统的共同作用。假如一个孩子不能有效地利用他的视觉、听觉、触觉、味觉和触觉，那他就不能很好地获取知识，他就如一个不会疑问和思考的机器。

所以，对你而言，学会怎样运用五大感官来开发大脑的潜能是你人生之中最大的机遇。针对

这点，为了使你的感官力量得到增加。哈德克博士将会在第二部分给我们讲述最有效的方法，实践已经证明，这是最成功有效的方法，经过不断练习，相信你各方面的能力一定会大大提高。

如何使练习更有效？

在第二部分里，分别有 11 个视觉训练、10 个听觉训练和 9 个触觉训练（针对每一项感官训练都会有相应的练习）。最有效的方法是，在读完每一节内容之后，要坚持做三到四个练习，十天为一个周期。假如你的时间不够，那可以在五个感官训练中分别选出两个加以练习，而且在进行完一个周期的训练后，先停止练习，而后尽量对每个感官多加以练习。运用这种方法，做完这个部分的所有练习只需花三到四个周期。假如你要是问我：每次只做一个练习，十天之后再做一个感官训练的练习，这样可以吗？我对此的回答，当然是不可以的。因为这样训练的话，根本不会使你的能力得到提高。所以，最好的方法就是每次练习的时候，都要涵盖不同节的不同练习。

在后面的内容也会有类似的实践练习，其中包含焦虑情绪、动手能力和心态平和等方面的训练。而关于注意力的内容中，我们同样要对注意力的问题加以解决，比如，阅读或思考时无法集中注意力的问题。但是需要提醒的是，仅仅是这些练习是远远不能将大脑的潜力开发出来的。

意志力的开发

也许当看到本书中居然有这么多的练习时，你会想这怎么可能有时间完成呢？但是假如你不能深入主动地阅读它们，那你的脑力和意志力

就不会得到很大的提升，而你的付出也不过就像是单纯地读完了一本训练肌肉的书籍而已。

要想唤醒你的大脑潜力，唯一可行的办法便是对其进行有效的练习，因此本书及时地为你提供了想要解决这一问题的方法训练。

先将本书大致通读一遍，这个我在前面就已经说明，在通读的过程中最好不要做里面的练习，等全部研读完之后再逐一进行有效的练习。

只有经过真正的练习，本书才能发挥它巨大的功效，作为一个有力的向导将你的精神潜力发挥出来。相信你以后在反复阅读此书的过程中，你每次都会得到新的发现。不要因为你认为没有必要或者是你觉得自己无法做到而不去练习，这样只会收到事倍功半的效果。

就以我为例吧，当我一开始拿到这本书的时候，我只不过是一个记账员，每周挣的薪水只有 8 美元，但是当我不断地进行练习之后，神奇的事情发生了，我的命运发生了巨大的改变。它不仅使我获得了巨大的财富，而且还极大地提高了我的情商。因此，这绝对是一本你急需需要的东西，不然的话你也不会阅读这本书。

相信这本书一定会让你收获很多。

祝你成功！

佩尔顿出版公司董事长

前 言

从你打开此书的那刻起，你想不到的是，本书将成为你的福音，你的良师益友，你的向导与先知。

假如你真诚地确定能对自己的大脑反应做出有效的练习，或者说，假如你决定不断思考，不管是表面的还是深入的，相信它将会成为你的导师。

假如针对书中提出的要求你能进行合理且坚持不懈地练习，那相信它一定会使你达到一个更高的水平，让你的人生更加成功，因为它正是我们苦苦寻觅的完善自我的“完美意志力手册”。

但是在这里，也应该明确提出，虽然本书力求完美，但是必定也有一定的瑕疵，恰好这也是对你大脑的考验。其实此书并不是要给你更强大的意志力，而是经过合理运用它而使你自己获得

更强的意志力。

本书是否可以让你一直致力于提高自身修养，同样也是对你的意志力的极大考验。

本书并不神秘，也不是一本魔法书，它只是一本简单地唤醒科学实践活动的书罢了。

但是不管怎么说，如果你可以按照书中的要求坚定不移地做下去，相信你一定会收获很多，它会使你的潜力和效率得到最大的提高。

下面就看你自己的行动了！

本书的写作原则

1. 本书致力于增加人们的精神力量。人类表现无形的想法的途径就是有形的身体，而自我展现是人类的基本想法，并且自我展现的关键因素是意志力。意志力体现了人类的生活状态和自我，我们的思考方式是由行为方式组合构成的。

我们的大脑在两个层面上运作，即意识层面和潜意识层面。潜意识层面是遗传、习惯和既定过程的发展阶段，意识领域则显现外在刺激和内在反应相统一的变化阶段。

一个做事有条不紊的人内心却并不冷静，意志力能够表现出多种不满。意志力是在生物的不安性的促进下产生的。人类受到意志力的支配，并通过利用意志力表现自己，因此要想完善自身，人类必须安排好意志力的使用。

2. 个人生活仿佛一场戏剧，有时候会受到意

志力支配，有时候则不会受到意志力支配；或者被外部力量征服而结束，或者成长为更强大的力量将其征服。

3. 通过定向练习，意志力会发展壮大。这种练习还涉及身体、思维和世界等与之相关的事物。唯一能够提升意志力的方法就是将其与跟其有关的机体相结合并运用于实践。通过长期的跟踪调查研究发现，此方法可以给予意志力强大的力量，让一个人变得充实而强大。

当前目标的科学性

本书的目标可以借用医学博士威廉·汤姆逊在其著作《头脑与性格》中的几句话来说明：

“外界刺激会改变人类的反应变化。或许这种变化在第一次刺激时并不显著，然而随着刺激的增加，变化会越来越显著，同时还会带来特别的反应效果，等人们逐渐习惯外部环境以后，也就产生了一个固定的习惯方法。换句话说，我们需要一个特殊的行为方式来解决这些令人痛心疾首的琐事，而这种行为方式就是习惯。”

“我们能够从这些事实中得到一个至关重要的结论，即人类的大脑具有可塑性。它的功能并不局限于最初的一点功能，相反，它能够被人类塑造，在后天的培养下，它能够获得诸多全新的能力。尽管这些能力并不是天生的，但是它反映出了原始物质的自然改变。”

“这些都证明了真理的深远性，提供给教育主题一个崭新的方面。”教育成果越显著，便会越接近其目标，能力也越能得到开发，注意力也定然会集中在如何选择解决琐事的途径上，并且也会集中在对精神力量的深入发展上，而不仅是简单地研究和掌握物质。显而易见，掌握物质并不能够给我们的生活带来多少好处。励志类书籍的励志方法就是帮助读者最大限度地开发自我，不只是刻板地掌握书本上的知识。很多人并不懂得教育的概念，只是简单地把它理解成对人们精神上和大脑的训练，认为这只不过是对大脑本身进行物理改变，因此并不真实也无法长久。我们提到的最佳教育实例就是，不管从哪方面来说，大脑都会达到完美状态，而且只有通过真实且有针对性的训练之后，大脑的能力才会得到完善和提高。

就我们自身不同寻常的心理功能和能力来说，只要意志力足够强大，我们就能够自己构思自己的大脑，并且经过持续的练习，大脑中枢就可以得到有效地重组，同时还能够创造出全新的联系，它还有一个专门的术语叫做联合纤维，是一种可以让各个神经中枢同时工作的物质。只有经过艰辛的付出，脑中枢才能够取得这种效果，这是因为只有持久地运用个人意志力才能够塑造出这种事物。目前人们已经在发掘自己的潜力，只要按照本书提到的建议行动，我们的付出一定能够开发你的中枢神经，同时展现出你的意志力。

现代人类的大脑就是在强大个人意志力的帮助下塑造而成的。人们能够通过这个逐渐被塑造成为工具和方法的大脑思维客观地看到一个人的品性，如同科学家通过分析石头的成分推出了恒星的组成元素。意志力自身能够让大脑产生动力，而这又是人类不可缺少的部分之一。

这样，大脑就具有了运作时需要的部分。与身体相比，大脑要高一级，因此大脑有权支配身体；与大脑相比，意志力又高一级，因此意志力量

够支配大脑。

一个人的一切能力中最高的指挥官是意志力，它理应执行自己的指挥权。我们不可以过高地估计一个人的意志力的引导作用。因为大脑受损以后常常会影响意志力的统治地位，因此不能按照习惯思维，而应该按照意志力来确立清晰的人生目标。一个已经习惯有意识地进行思考的人，也一定会有意识地谈话，有谁能够比过这样一个人吗？

简单地说，不能仅凭表面上的一些东西就给人下定义，可是有人无法做到这一点。首先需要明确自己的意志，当人们有机会更好地进行了解时，他们随后便会给出言论。然而，一旦意志力止步不前了，即使你可以看透，也于事无补。

事实上，正是因为人类有责任感，所以才得以统治这个世界，而责任感则来源于自身的意志力。

有很多人看起来严阵以待，他们天资聪慧、接受过良好的教育，还拥有一定的社会地位，足以走得很远，站在社会的最前沿。然而，他们却被其他人相继超过，逐渐被落下。那些超越他们的人最初也没有想到自己可以后来居上，因为他们的在精神力量方面并不占优势。不过，事实依然给出了最有力的证明，没有意志力，还谈什么精神武器？

最强大的精神力量——意志力给予了所有人测试自身能力的权利，它能够让人们获得包括个人精神财富在内的所有财富，精神财富含有自我控制和自我引导的能力。只要具备了这些财富，只要有足够的时间，一个人能够得到一切渴望得到的东西。

因此，你需要将问题找出来同时训练自己的意志力。“意志力造就辉煌的人生。”

利用大脑是成功独一无二的基础。无论你是否利用神秘的大脑，无论你是否展示它，无论你的行为过程多么自由，无论你将精神力量转化

成可观力量的速度有多快，技术有多娴熟，这些都离不开意志力的决定作用。你的大脑蕴含着无穷无尽的财富，你能够最大限度地将意志力开发出来，让它成为所有人内在财富和成就的掌控者。

一位哲学家曾说过一句至理名言：“你就是自己事业的建筑师”。然而，意志力才是建造你的人生的真正杰出的英雄。

目 录

CONTENTS

第一部分 练就强大的意志力，使你拥抱成功

第 1 章 意志力的强大功能	3
第 2 章 意志力的巨大考验	12
第 3 章 意志力是人生的向导	24
第 4 章 战胜意志的疾病	36
第 5 章 训练强大的意志力	47
第 6 章 了解你的心态和情绪	56
第 7 章 增强意志力的黄金法则	65

第二部分 练就强大的意志力，加强感官训练

第 8 章 感受力训练总纲	79
第 9 章 加强视觉的训练	89

第 10 章 加强听觉的训练·····	98
第 11 章 加强味觉的训练·····	106
第 12 章 加强嗅觉的训练·····	112
第 13 章 加强触觉的训练·····	117
第 14 章 加强神经的训练·····	123
第 15 章 加强对手的训练·····	130
第 16 章 加强定力的训练·····	135
第 17 章 加强保健的训练·····	141

第三部分 练就强大的意志力，增强智力训练

第 18 章 意志力和注意力训练·····	149
第 19 章 阅读时的注意力训练·····	156
第 20 章 思考中的注意力训练·····	162
第 21 章 对记忆力的训练·····	170
第 22 章 对想象力的训练·····	178
第 23 章 想象力的“疾病”·····	189

第四部分 练就强大的意志力，克服不良习惯

第 24 章 不良道德的破坏性·····	197
第 25 章 纠正其他不良习惯·····	215

第五部分 练就强大的意志力，学会与他人交往

第 26 章 杰出的演讲术·····	233
第 27 章 影响他人的秘诀·····	242
第 28 章 善待孩子的意志力·····	251
第 29 章 拥有和谐的生活·····	268