



The power of will

意志的力量

最权威的意志力训练手册

[美] 弗兰科·哈德克 著

任剑 薛杰 译

中国言实出版社



意志的力量

最权威的意志力训练手册

FRANK J. HADFIELD [美] 弗兰科·哈德克 著

任剑 薛杰 译

图书在版编目 (CIP) 数据

意志的力量 / (美) 弗兰科·哈德克著; 任剑, 薛杰译.

—北京: 中国言实出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80250-263-5

I. 意…

II. ①哈… ②任… ③薛…

III. 意志力—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第073117号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天功达印刷有限公司

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

规 格 720毫米 × 1000毫米 1/16 21.5印张

字 数 380千字

定 价 39.80元 ISBN978-7-80250-263-5 / B·203

关于本书

本书的目的——

不是对读者进行某种艺术、科学或商业的训练，而是培养读者在任何艺术、科学和商业领域取得成功所必需的真实健全的人格。

本书的哲学观——

- 最高级的人文科学是基于实践的个体自我培养的科学。
- 最高级的人类艺术是充分实现自我及其事业的艺术。
- 科学或艺术的最高境界之一是：成功地生存、成功地生活、成功地实践。

本书的两个目标——

- 将个人幸福最大化；
- 真正改善你的经济状况。

本书所采取的方法——

详细教你应该做什么以及应当如何去做。

本书的三个基本原则——

· 人类进化的目的是成为有精神力量的人，人在肉体的面具之后施展精神的力量，人的基本概念是能够自我决断并充分地了解自己。这种了解的核心元素便是意志，意志是人存在和活动的方式，一定的存在和活动方式的组合构成了精神。

精神在两个层面上运行：一个层面是显意识，另一个是潜意识。潜意识的领域包括处于各个发展阶段的遗传、习惯、已经形成的经验和固定下来的个体表现方式。在显意识的范畴里，显意识变化的各个阶段由外部刺激和精神自由的需要决定。

作为有机体的个人天生就是不断变化的个体，个人意志会一直表现出对现状不满的倾向，有机体的不断进化发展了意志力，个人通过对意志力



的控制和使用来了解自己、认识自己。意志的终极目的是实现个人的完善。

- 个体生命是能量在意志的核心功能区域流动进出的过程，个体生命的终极形态是征服或者控制了这种外部的能量。

- 意志力的发展植根于直接的训练。这些训练涉及在身体、精神和世界三者结合的基础上对意志力本身的锻炼。增强和提升意志力的唯一途径是在意志的内部进行挖掘和扩展，如果能坚持按照这种方法进行练习，就一定能赋予意志无上的力量，使个人境界得到扩展和升华。

意志的力量
THE POWER OF WILL



导 读

如何使用《意志的力量》

我的第一个建议是对本书从头到尾地进行认真仔细的、系统的阅读。不要跳跃着读，请在阅读时严格遵照每一章的排列顺序，尽你所能地从中吸收精神上的养分、在书页的空白处做上笔记，或者在你感到特别有用的章节段落处标上记号，以便日后翻阅。

试着每天在处理你的个人事务时，以及协助别人的过程中运用本书的各条原则。

当你进行到“感知力训练”这一课程时，不要让课程中的各项练习逐渐耗尽你的勇气，破坏你发展自己意志力的决心。

请记住这一点：你从这个世界所能够获得的各种经验和知识，无论它是多么微不足道，都是通过你五官的感觉得到的。一个没有视觉、听觉、味觉或嗅觉的孩子无法学到任何知识，只能沦为—台机器，完全丧失认知、思考、辩论或理解的能力。

因此，你人生中最重要机会就是去学习怎样通过训练五官的感觉发展出强大的意志力。本书第二篇中提到了海德克博士的“感知力训练”，这一观点为你提供了详尽有效的训练方式，可以增强你感官的力量，由此提高你获得知识和取得成功的几率。

如何对自己的意志力进行训练

本书提供了11项针对视觉的练习、有10项练习针对听觉、9项跟触觉有关（这是独立于每种感官课程之外的一项课程）。你最好从五官课程的每一课中选取3~4项练习，然后在10天的时间内执行这5套感官系统的训练。如果练习量太大，时间不允许的话，请从五种感官训练课程中，每一种课程选取两项练习来进行训。

10天过后，请放下这些练习，再从5种课程中选出尽可能多的新练习进行训练。通过这种方式，你可以在3个或4个10天的时段里体验到5

种感官功能培养课程中的所有练习。许多人想知道他们是否可以先选出某一练习训练10天后，再进行另一练习，我的回答是：不！请在同一时段从各个课程中选取多项练习进行训练。

上述练习计划也适用于其他篇章的各项课程以及训练神经、手部、韧性等课程。关于阅读的注意力、思考的注意力等与培养注意力有关的课程，训练起来可能会有一定的难度，但这些内容都是与发展意志力直接相关的方法。

引爆潜能、迈向成功的唯一方法

本书里面有太多的练习，你可能会觉得没有那么多时间去一一进行实践。我的看法是，你绝对不会仅靠简单的阅读就能获得心智的能量、意志力和成功，这就如同你无法只通过阅读所有的健美书籍就能获得健美的身材一样。

身体力行的实践——脑力的实际训练是天底下可以释放你的潜能的唯一方法，所以，希望这本书受到你的欢迎，它的内容中包含的行之有效的训练可以为你的个人进步提供直接的途径。

如前所述，首先从头到尾将本书阅读一遍不失为一个好方法，在第一次阅读的过程中，请不要停下来去做那些练习。当你通读过一遍本书之后，再系统性地这些训练。

请把《意志的力量》当作一位向导、一名顾问和一个由有用信息组成的“金矿”，或者把它作为一位导师，它将告诉你怎样运用上苍赐予你的精神力量，想要充分利用这种精神力量，只有通过实际的训练。在周而复始地重复这些训练的过程中，每次你总会发现许多新的有价值的东西。永远不要忘掉所有这些内容，因为有些内容即使你现在用不到，在以后也能够用到。

容我谈几句个人感受。当年开始学习这本《意志的力量》时，我是一名每周薪水8美元的普通职员，通过对这本书的持续研读，我为自己挣得了一笔财富，不仅如此，它还培养了我的某种智慧——财富和智慧不是你想要的东西吗，不然你也不会来找这本书了。

它能够而且必将给你带来丰厚的成果。

弗兰科·哈德克

意志的力量
THE POWER OF WILL



序

本书是你美好前途的祝福者、实践中的老师以及为你指示生活道路的先知。

如果你诚诚恳恳地践行书中的心智练习，它将成为你的老师。这就是说，只要你下决心进行思考、思考书中的内容并且抓住它们的本质。

如果你坚持不懈并能客观明智地遵循书中的要求，它将是引领你走上更美好更成功的生活道路的先知，它会让你的意志力达到前所未有的理想状态。

但是也请务必记住：本书不能事事都为你设想出来，这是需要你自己的心智来应付的挑战。本书不能给予你更多的意志力，你应该通过正确地运用本书的内容来获得它们。本书也不能单方面地保证你能坚持终生的自我培养，这需要靠你自己的意志力来实现。

这本书没有魔力，它的内容也并不神秘莫测，它只不过是启发引导你进行一些实用性和科学性的实践。

如果你能持之以恒地按照书中规定的要求行事，本书可以给你的个体世界带来最大的福祉，让你成为自我的老师，它会像先知那样充分地激发出蕴涵在你自身内部的能力。

现在一切都取决于你自己了。

弗兰科·哈德克



修订版序

《意志的力量》这本书在它所在的专业领域属于比较超前的——这种性质的书仅此一本，本书的性质在它所属的类别中也是绝无仅有，而这个类别在全世界则是独一无二的。

本书的这一修订版本准备付梓出版的时候，《意志的力量》的学习者已经达到了10万人之众，这与历史上的任何类似出版物相比都是一项空前的记录。社会各个阶层的读者们写来成千上万封热情洋溢的信件赞扬本书，他们都在这本书的帮助下真正认识到了自己最为宝贵的雄心与梦想。作者在此深切地感到他为准备这些课程所付出的长期的辛苦没有白费。

《大脑与个性》作者威廉·汤姆森的研究发现，人类的大脑物质其实有很强的可塑性，也就是说，人的大脑功能经过培养和训练，使能够被强化的。所以，人的大脑决不应该满足于天生就具备的少数几项功能。相反，通过认为的训练，通过教育，人的大脑细胞是能够发生变化的，从而使获得很多并非得自遗传的功能或能力。

这个发现为教育提出了一个全新的重要目标，即培养人们更好地运用各种方式来开发自我的潜在力量。这就需要将更多的注意力集中在改善神经系统的功能和发展大脑智力上，而不是强调对客观知识的掌握。《意志的力量》也是以这样的理念作为出发点的，本书的目的并不在于让读者记住书中的内容，而在于使读者以更有效、更理性的方式对待自我的不断成长。

高贵的意志力——这一禀赋是每一个人都具有的至高无上的权利。在每个人的大脑中，都有着取之不尽、用之不竭的财富。正是具有控制能力的个人意志力，才使得大脑人性化。所谓人性化的大脑，是指人的大脑经过日积月累的训练，能够用理性的目光判断是非，用真挚的情怀体恤他人，用宽容的态度理解世界。正是意志为思考能力铸造了存在的空间，并且使其成为人的身体中最具人性化的部分。当这种高贵的意志力和他的天赋、学识、才能完美地结合时，他就能获得富裕的生活、非凡的业绩和

意志的力量
THE POWER OF WILL



令人瞩目的成功。

威廉·汤姆森说：“在将大脑塑造为精神工具的过程之中，意志力始终高于精神之力，因此人的意志完全拥有统治和指引精神的特权，正如精神具有统治和主导躯体的特权一样……意志是人的最高领袖，意志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。一个已养成良好的习惯并总能按照目标的要求来思考和行动的人，其言行必然是与目标相一致的。这样的人，谁与争锋？”

威廉·汤姆森又说：“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。他们一个接一个地变得步履蹒跚，害怕被人超越。而那些最终超越他们的人刚开始并不被世人看好，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。那么，这是为什么呢？意志力可以解释这一切。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！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？”

由此可见，任何一个想成就自己、实现自我的人，完全有理由、有必要来修炼自己的意志力。如果夸张一点说，那是“意志创造人”。你的大脑是你在这一世上取得成功的唯一源泉。它是宇宙中一种十分神秘的东西，你所要做的就是：在其中留下行为的踪迹，获得实施行动的自由；学会把精神力量转化为现实……而所有这一切都与人的意志有关。

在你的大脑中，储藏着取之不尽的财富。通过提高意志力，你可以获得人生的富贵，拥有生活中的各种成就。这种意志之力默默地潜藏于我们每个人的身体之内。一位哲人说得好：“你是自己人生殿堂的建筑师！”而在这个世界上，真正创造人生奇迹者乃人的意志之力！

弗兰科·哈德克

修订版序





关于本书 / 1

导读 / 3

序 / 5

修订版序 / 6

第一篇 意志力训练：成功的唯一秘诀

第一章 意志力训练：成功的唯一秘诀 / 2

本章要点 / 3

意志力可以激发你的超常能量 / 4

“信”的程度——动机——意志力 / 7

掌握生命规律，获得征服命运的力量 / 8

第二章 意志力的三重角色——主人·统帅·导师 / 13

本章要点 / 14

意志力——习惯——控制身体——人生奇迹 / 14

正确的意志力是心智功能的统帅 / 18

意志力的最高境界：既符合道德要求又力量强大 / 25

第三章 人一生必须掌控的7种意志力 / 27

本章要点 / 28

人一生必须掌控的7种意志力 / 28



像猎犬一样咬定目标 / 31
成功的第一点就是要有敬畏之心 / 33
不经过奋斗天才也不会成功 / 35
永不放弃的意志力是成功的首要原则 / 36
不向惰性和妥协投降 / 38

第四章 常见意志力疾病与自我治疗 / 41

本章要点 / 42
意志力患病时的常见特征 / 42
意志力患病的常见病因 / 43
11种常见意志力疾病与自我治疗 / 45

第五章 全脑开发与道德感激发——意志力训练的两大关键 / 52

本章要点 / 53
如何对大脑进行开发锻炼 / 54
如何激发你的道德感 / 57

第六章 心境：决定意志力的重要因素 / 62

本章要点 / 63
你的心境会影响你的行为 / 64
提升意志力的8种心境 / 66

第七章 提升意志力的99个黄金法则 / 73

本章要点 / 74
人一生必须养成的55个习惯 / 74
人一生必须养成的44种心态 / 80

意志的力量
THE POWER OF WILL



第二篇 意志力训练（一）：感知力训练

第八章 提升感知力的6大原则 / 86

本章要点 / 87

原则1：坚定信念：思想与意志力相辅相成 / 88

原则2：专注：对某一部位的训练会使其他部位受益 / 88

原则3：重视感官：洞察力训练是意志力训练之始 / 89

原则4：养成习惯：通过训练使意志成为习惯 / 90

原则5：劳逸结合：训练效果取决于合理安排 / 92

原则6：积极乐观：培养预期的心境 / 96

第九章 视觉训练——眼睛是意志力的窗户 / 98

本章要点 / 99

训练眼睛就等于训练意志力 / 99

培养敏锐观察力的11种训练方法 / 102

培养敏锐而准确地观察事物的习惯 / 108

第十章 听觉训练——发掘耳朵潜在的能力 / 110

本章要点 / 111

最佳的倾听方式就是用心来听 / 111

培养敏锐听觉的10种训练方法 / 112

只关注和谐美好的事物 / 117

第十一章 味觉训练——用舌头品味生命的美好 / 120

本章要点 / 121

舌头不仅仅能让你感觉味道 / 121

培养敏锐味觉的9种训练方法 / 123



- 第十二章 嗅觉训练——掌握用意志控制嗅觉的方法 / 127**
本章要点 / 128
学会用思想控制你的嗅觉 / 128
培养敏锐味觉的5种训练方法 / 130
- 第十三章 触觉训练——通过训练触觉来发展意志力 / 133**
本章要点 / 134
所有感觉都是触觉的修正和延伸 / 134
培养敏锐触觉的9种训练方法 / 135
- 第十四章 神经训练——打通潜能释放的通道 / 140**
本章要点 / 141
锻炼神经，体验生命的美妙 / 141
提升神经敏感度的12个训练方法 / 142
摆脱神经紧张的有效方法 / 148
- 第十五章 手的训练——手的训练会促进思想的成长 / 151**
本章要点 / 152
怎样的手，怎样的意志 / 152
提升手的灵敏度的6个训练方法 / 153
当思想锁定时，手才可以保持最佳的状态 / 157
- 第十六章 韧性训练——拥有控制身体的力量 / 158**
本章要点 / 159
镇定沉着是成功者必备的素质 / 159
帮助你保持镇定的4个训练方法 / 160
养成保持身体平静的习惯 / 162



第十七章 健康是意志力的基石 / 166

本章要点 / 167

意志力可以带来健康 / 167

保持身心健康的14条重要准则 / 168

第三篇 意志力训练（二）：思维的训练

第十八章 专注力训练——用智慧和精神滋养意志力 / 176

本章要点 / 177

你的专注力决定你的意志力 / 177

提高专注力的9个训练方法 / 179

专注是所有伟人的共同特质 / 182

第十九章 阅读训练——读书之道等于成功之道 / 185

本章要点 / 186

“要思索，要权衡”——读书的金钥匙 / 186

提高阅读效率的10个训练方法 / 187

读书将使你的意志力更加完美 / 191

第二十章 思考训练——成功需要充分的思索 / 193

本章要点 / 194

真正的思考与什么有关 / 194

提高思考能力的8个训练方法 / 196

思考过程中的两个黄金法则 / 201

“专注地思考” / 203



第二十一章 记忆力训练——征服健忘的有力武器 / 204

本章要点 / 205

记忆力的“黄金法则” / 205

提高记忆力的14个训练方法 / 206

根据你的大脑特征，改善你的记忆力 / 212

记忆力是观察力的基础 / 213

第二十二章 想象力训练——培养带有预见性的想象力 / 215

本章要点 / 216

“带有预见性的想象力” / 216

培养“带有预见性的想象力”的16个训练方法 / 217

想象力是正确决断的关键因素 / 224

想象力是保证事业成功的预言家 / 226

第二十三章 不健康想象力是最残酷的敌人 / 228

本章要点 / 229

沉迷于幻想会破坏意志力 / 229

克服不健康想象力的4个训练方法 / 230

保持内心的平和 / 231

第四篇 意志力训练（三）：改掉坏习惯

第二十四章 现代人的5个常见坏习惯与改正方法 / 234

本章要点 / 235

所有的坏习惯都可以改变 / 235

如何改掉说脏话的坏习惯 / 237

意志的力量
THE POWER OF WILL



- 如何改掉撒谎的坏习惯 / 238
- 如何改掉暴躁的坏习惯 / 241
- 如何改掉邪恶的想象 / 246
- 如何改掉抽烟喝酒的坏习惯 / 248

第二十五章 现代人的8个常见行为缺陷与改正方法 / 255

- 本章要点 / 256
- 如何克服说粗话的坏习惯 / 256
- 如何克服口吃的毛病 / 257
- 如何克服思想不集中的毛病 / 259
- 如何克服多嘴多舌的毛病 / 262
- 如何克服粗心大意的毛病 / 264
- 如何克服优柔寡断的毛病 / 267
- 如何克服没有主见的毛病 / 269
- 如何克服自以为是的毛病 / 271

第五篇 意志力训练（四）：人格魅力训练

第二十六章 演讲能力训练——做一个有感染力的演讲者 / 276

- 本章要点 / 277
- 精彩的演讲源于精彩的思想 / 277
- 提高演讲能力的14个方法 / 277

第二十七章 社交能力训练——你的魅力价值百万 / 286

- 本章要点 / 287
- 成为最受欢迎的人的8个秘诀 / 287

