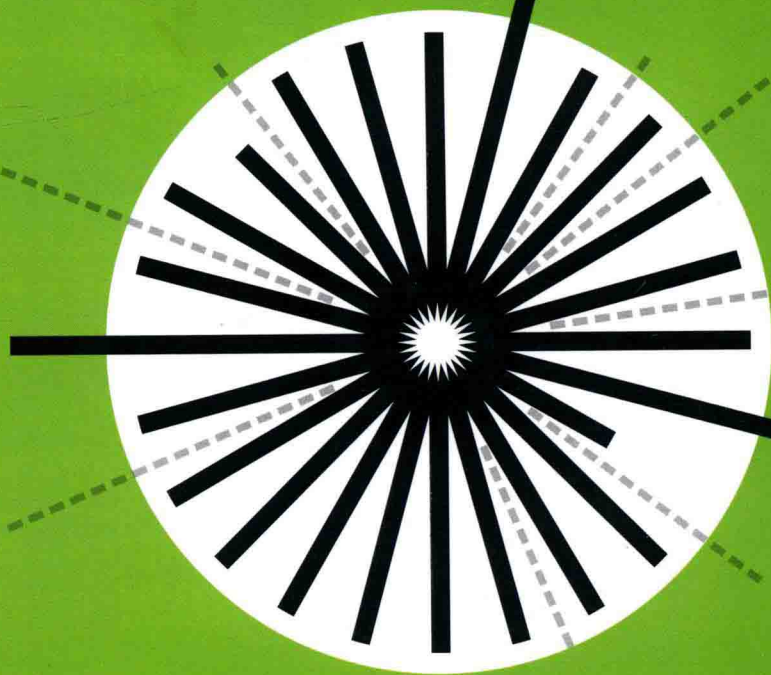


意志/力

训练手册

[美] 钱宁·哈多克 著
刘丽 译



Power Of Will

斯坦福大学广受欢迎的心理素质课

关于自控力与情绪激励的高效能法则

繁杂的工作、透支的欲望、惯性的熬夜，拖延的恶习，搞定你以为做不到的事！

台海出版社

意志力 训练手册

[美] 钱宁·哈多克 著

刘丽 译

Power Of Will

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意志力训练手册 / (美) 钱宁·哈多克著; 刘丽译.

— 北京: 台海出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5168-1683-7

I. ①意… II. ①钱… ②刘… 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 (2017) 第297599号

意志力训练手册

著 者: (美) 钱宁·哈多克

译 者: 刘 丽

责任编辑: 高惠娟

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号

邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1683-7

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究



译者序 意志力强大是一种什么样的体验

美国传奇的橄榄球教练文斯·隆巴迪（Vince Lombardi）曾经说过这样一句话：一般人和成功者之间的差别，并非缺少力量，也非缺少知识，而是缺少意志力。

你是否意识到，我们生活中遇到的很多问题，其实都是由于缺少意志力产生的？

比如工作低效。一位朋友几乎每天都在抱怨工作让他焦头烂额，但这并不是因为他不能胜任自己的工作，而是因为薄弱的意志力使他无法专注于工作：他总是忍不住去刷感兴趣的军事网站，忍不住摆弄手机，忍不住琢磨着周末的足球赛……至于计划表上的工作，他每天都在对自己说“明天再干吧！”“明天一定要做完一半！”“剩下的周末加班也要完成！”最后的情况是，他每天都给自己留下一堆需要处理但是又不想立马开工的工作，自身的压力也越来越大。

比如减肥失败。一个爱漂亮的年轻女孩，体重有点超标，她关注最多的信息就是各种减肥妙招。事实上她几乎各种“妙招”都试过了——节食、健身操、跑步、跳绳、某些特殊的饮食方法等，

但是没有一种是她能够坚持下去的。她的意志力只够让她维持一到两个星期的热情，然后就自暴自弃了。直到今天，她还会在网上查找能让她快速轻松瘦下来的减肥诀窍，而在她遥遥无期的“瘦身计划”成功前，只能每天羡慕地看着别人晒减肥前后的对比照片。

比如天天熬夜。现在有越来越多的年轻人都喜欢熬夜，上上网、聊聊天、看看视频……不知不觉就过了半夜12点，有时候甚至是凌晨两三点钟才睡觉。长期熬夜带来的后果就是黑眼圈、眼袋、白天精力不集中，更严重的是免疫力下降，进入亚健康状态。这其中，有多少人是意识到了熬夜的危害，却没有足够的意志力来自控的？有多少人天天对自己说“今晚一定早点睡，不熬夜”“再看10分钟就关机”，却仍旧熬夜到很晚？

意志力薄弱引起的问题还有很多，如沉湎游戏、乱花钱、信用卡透支、学习或者做事三分钟热情、情感纠葛……在网上随意搜索一下，我们可以看到人们关于意志力的种种问题：意志力真的那么重要吗？意志力能决定个人成败吗？意志力能超越肉体吗？我们在此的回答是：意志力对我们每个人来说都非常重要。意志力强大的人能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为，因此他们的生活更快乐，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功；此外他们还能更好地应对压力，解决冲突，战胜逆境。因此**意志力其实是我们最宝贵也最容易被低估的“个人资产”**！

那么，如何逐步提升自己的意志力呢？

美国成功励志大师钱宁·哈多克（Channing Haddock）给我们

上了这样一堂实用的心理训练课程——《意志力训练手册》，这是一本可以拯救你的情绪、效率与自控力的书。作者指出，意志力薄弱的人，容易陷入各种不良的循环中，坏习惯—愧疚—努力—放弃—更严重的坏习惯……最后，自己的人生也被弄的一团糟。很多人认为意志力强弱是天生的，这种说法其实是不正确的，意志力完全可以通过后天的训练来提升，每个人都能够成为意志力强大的人。

在书中，我们将会学到意志力的感知训练、思维训练、习惯训练，以及通用的意志力训练法则。这些有针对性而又循序渐进的实操训练，将会帮助我们一步步战胜自身的惰性，获得超强的意志力！在系统的学习后，我们将在工作与日常生活中学会应用这种强大的力量，重塑自己的人生，夺回生活的控制权。

意志力强大是一种什么样的体验？也许深入阅读这本书后的你，可以给出最完美的答案！

作者序 意志力是训练出来的

当各位读者翻开这本书的时候，最想了解的大概就是本书的内容和写作的目的，而这也是身为作者的我想要先告诉大家的。在这里，我想借用医学博士威廉·汉纳·汤姆森的著作《大脑与性格》中的观点来阐述一下我撰写此书的目的：

神经元一旦受到外部刺激，就会马上做出反应，其内部也会随之发生变化。首次受到刺激时，它只会产生较小的变化。可是，随着能够引起特定反应的刺激程度的增强，它所出现的变化也变得越发明显，最终，神经元会在这种连续不断的刺激下出现永久性的变化，与此同时，它的内部反应方式也开始固定下来。久而久之，神经元的工作方式就形成了固有的模式。如果从功能的角度来说，就等于是形成了一种习惯。

我们在对大脑进行长期观察后，得出了很多结论。而其中尤为重要的一点就是：事实上，人的大脑灰质不仅是可塑的，而且能进行更新。人类的大脑除了具备与生俱来的一些功能之外，还可以进行人为更新，换句话说，就是通过后天教育来获得很多新的功能。

虽然繁衍和遗传不能使人具备这些功能，但正如我们所说，大脑具有千变万化的可塑性，所以，它仍然可以凭借这些功能印刻下深深的痕迹。

有关大脑的这一理论不仅得到了广泛证明，而且影响深远。根据这一理论，一个前所未有却又意义重大的有关教育方面的论题被引发了出来，并且得到了近乎完美的证明。这个论题就是，假如教育将更多的精力放在直接对象身上，换句话说就是更注重对神经元变化方向的引导，更注重精神控制力的提高而不是一味地灌输一些理论知识（其实，只有少数理论性知识能在日常生活中得到应用），那么教育所产生的结果就会更加贴近它的真正意义——让个体能够成功地发掘出掌控和运用自身所有力量的能力。而在接受教育的过程中，除了要掌握书本上的知识，更重要的是要学会控制和运用不断发展的自我力量；这也正是本书写作的宗旨。对于教育认识模糊的人绝不在少数，在他们看来，教育只与精神有关，几乎很少有人会认识到，事实上，教育包含着在大脑固化成型之前，引导它进行物质转变这样一个重要的过程。凡是能够举出的有关教育成功的例子，不外乎都以大脑灰质各个部分的优良状态为基础，而这些部分在其功能上均接受过专门的“训练”。

因为大脑能够在专门的训练下进行调整，所以，我们可以对大脑进行培养。通过持续不断地训练与努力，我们不仅可以对大脑产生连续不断的刺激，让它产生新的功能中心，而且能将各个功能中心相互连接起来，专业术语称其为“连接纤维”。而一旦连接纤维形成并发挥作用，大脑的各个功能中心就可以协调工作，实现以

前无法达到的功能。不过，我要再次强调，要想形成一个这样的功能中心，必须付出极大的努力，只有强大的意志力和坚持不懈地付出才能使大脑发生这种变化。人类所具有的所有力量都有一个共同点：越是使用，就越是强大。而我在此书中所提出的训练方法不仅能让大脑形成产生新的功能中心，更可以让你的意志力得到提高。

人类的大脑之所以独特，是因为它拥有引导人的行为的意志力。人类的大脑是一种能够不断进行塑造的工具，它不仅体现了一个人的个性，而且可以被用来探索周围的客观事物——不论是鹅卵石的结构，还是恒星的组成成分，都在它探索的范围内。只有意志力才可以让人的躯体服务于人的精神，也只有意志力才可以决定人的某一身体部分的应用时机。

在大脑被塑造为精神工具的这一过程里，意志力始终位于精神力之上，所以，如同精神可以控制和主导身体一样，人的意志力也具有控制和引导精神的特权。

对于人来说，意志力是最高领导者，是各项指令的发布者。而一旦这些指令得到了完全执行，意志力所具有的指导作用也就具有了不可估量的价值。之所以这样说，是因为如果一个人的精神始终受控于意志力，那么他思考时所根据的就不再是条件反射而是精神，这样他的生活目标就会变得更加明确。

当然，我们不可能只因为一个人的思想不够深刻就对他加以维护或是提出责难。一个人必须有正确的意志力，一旦这种意志力被思维所领会，那么行为就会自然而然地步入正轨；假如意志力与常

理相去甚远，那么就算对这种常理理解得准确无误，对人也没有了点儿益处。

人因其与生俱来的特殊责任感而成为万物之灵，而意志正是产生这种责任感的源泉。有些人似乎天生就拥有明显的优势，如聪颖过人、有受教育的机会或是社会地位超然，但可惜的是，这些人中往往只有少数能越走越远，越攀越高。他们因怕别人超过自己而整日提心吊胆，可最终，他们还是会为那些起初看起来不占任何优势的人超越。那么，这些看起来既没有过人的智慧，综合素质也相对落后的人到底是怎样超越那些具有明显优势的人的呢？意志力可以对这一切做出解释。意志力是人们生命过程中最为强大的精神力量，是一种神圣的天赋。它赋予所有人一种特权，尽管这种特权从表面上看好像是在测试每个人对自我了解的程度，但实际上，它所拥有的力量却能帮助人们获得这世上最弥足珍贵的财富，那就是拥有自我。拥有自我代表的是可以约束自我、激发自我和引导自我。一个人一旦拥有了这种力量，就可以获得一切自己梦寐以求的财富。

我想，当你了解了汤姆森博士的上述观点，就应该知道培养和训练意志力到底有什么意义了。俗语常说：“意志可以创造人。”在这个世界上，你的大脑——这种宇宙中非常神秘的东西，就是你获取成功的唯一源泉。现在，你应该做的就是：在大脑中留下行为印迹，取得行动的自由，学会将精神转化成现实……然而，这一切都与意志力息息相关。

我们的大脑中蕴藏着源源不断的财富。只要你提高意志力，就

可以收获人生的财富并创造出生活中的诸多成就。我们所有人的身体中都潜藏着这种意志力。记得一位哲人说过：“自己才是人生殿堂的建筑师！”在这个世界上，唯有人的意志力才能真正创造出人生的奇迹！

钱宁·哈多克

目 录

第一章 意志力：你能成为更好的自己

1. 意志力是自我成长的能量 / 002
2. 意志力帮我们做出正确选择 / 005
3. 意志力让我们理性而自由 / 007
4. 能自控的人才能走向成功 / 010
5. 人生目标来自意志力的坚持 / 013

第二章 为什么很多人意志力薄弱

1. 你的意志力会“生病” / 018
2. 意志力薄弱病的两个层次 / 019
3. 意志力薄弱的一般表现 / 025
4. 意志力的自我评测与治疗 / 029

第三章 意志力的正确打开方式

1. 意志力是人类躯体的主人 / 036
2. 意志力是可以通过训练得到提高的 / 043
3. 精神状态决定着意志力的表现 / 046
4. 每天一点小事成就你的意志力 / 054

第四章 意志力的通用训练法则

1. 你一定要知道的基本法则 / 062
2. 造就意志力的法则 / 063
3. 自我情绪的控制法则 / 070
4. 七大准则来指导意志力训练 / 074

第五章 意志力的感知训练

1. 视觉训练的 11 个方法 / 088
2. 听觉训练的 10 个方法 / 099
3. 触觉训练的 9 个方法 / 106

- 4. 手训练的 9 个方法 / 112
- 5. 韧性训练的 6 个方法 / 118

第六章 意志力的思维训练

- 1. 注意力训练的 9 个方法 / 128
- 2. 思考训练的 8 个方法 / 136
- 3. 记忆力训练的 15 个方法 / 147
- 4. 想象力训练的 16 个方法 / 154

第七章 意志力的习惯训练

- 1. 将不良习惯的杂草拔除 / 166
- 2. 戒除讲话犹豫的习惯 / 169
- 3. 告别心不在焉的习惯 / 172
- 4. 战胜说话啰嗦的习惯 / 176
- 5. 扔掉粗心大意的习惯 / 179
- 6. 摆脱优柔寡断的习惯 / 181

第八章 从小培养孩子的意志力

1. 父母意志力培养的常见错误 / 186
2. 给孩子一个理性、积极的氛围 / 189
3. 强制性命令无法培养意志力 / 192
4. 兴趣是磨炼孩子意志力的最高法则 / 195
5. 给孩子管理自身欲望的自控力 / 202
6. 培养孩子自主的意识 / 205



第一章

意志力：你能成为更好的自己

1. 意志力是自我成长的能量

意志力是一种做人做事的方式，它可以成为人们灵魂思想和肉体行为的指导者。

实际上，就像洞察行为并不是由洞察力所指挥的，人们思想所勾画出的蓝图也并不是在想象力的帮助下完成的一样，人的意志也并不是由意志力所指挥的。

意志力指的是能够进行自我引导的精神本身。

罗伊斯说：“从狭义范围来说，意志力一般指的是人们精神生活的全部，我们所做出的各种各样的行为都处在这种精神生活的引领之下。”对于个人来说，只要学会了如何运用这种有益的力量，就能形成一种意志。我们在这里所谈到的意志其实指的是意志力的外在表现。

任何一种意志都能对人的心理行为和肢体行为产生一种额外的心理指引。而意志力会外在表现为思想和身体对意志的认可。

在这个世界上，人们不可能去试图做一些自己根本没办法完成的事情。例如，没有人会下决心将本已经残疾的胳膊重新抬起，也不会有人下决心在不借助任何机械的情况下飞翔在天上。虽然以上这些事情成为现实的可能性极其渺茫，但有时候人们的头脑里也许会冒出做一下尝试的想法，不过，他们绝对不会从心底里决定非做