

Power of Will

# 意志力训练

用哈德克训练法则  
提升个人意志力

[美]弗兰科·哈德克/著

成功与失败的分水岭在于意志力的强弱差异：成功者常常是意志力坚强的人；失败者常常是意志力薄弱的人。训练和提升意志力，就能使一个人获得成功的强大动力。只要一个人具有善于自我克制的坚强意志力，他就能承受常人难以承受的苦难、征服常人难以征服的障碍、完成常人难以完成的事业。



# 意志力训练

用哈德克训练法则提升个人意志力

[美] 弗兰科·哈德克 著

吴群芳 沈俏蔚 译

中国档案出版社



责任编辑/赵增越

## 图书在版编目(CIP)数据

意志力训练:用哈德克训练法则提升个人意志力/(美)哈德克著;吴群芳,沈俏蔚译.—北京:中国档案出版社,2001.8

ISBN 7-80166-099-4

I.意… II.①哈… ②吴… ③沈… III.意志-训练-方法  
IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048516 号

## YIZHILI XUNLIAN

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/11.125 字数/200 千字

版次/2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数/6000 册

定价/20.00 元

F113.13



## 修订版序 你是自己事业的工程师

《意志力训练》修订版的问世，一方面是因为本书初版时还存在一些文字上的疏漏；另一方面，当然也是更重要的是，本书自问世以来受到了各阶层读者的很大关注，很多读者都认为，这部著作能引导他们更快地成长，能够使他们更好地进行自我管理。

很多读者来信说，阅读本书可以极大地增强人的能力，能真正对人产生健康而有益的影响，甚至许多没有接受过良好教育的人都获益匪浅。我们都知道，受过良好教育的人并不必然就有很强的能力，但是，阅读本书将给每一个读者以提高个人能力的重要机会，前提只是读者要认真地去阅读这本书。对所有按照本书的要求进行阅读的人，本书都在以下四个方面使读者获得巨大的力量：意志力、思考力、个人魅力以及实际操作能力。对这一点，本书的作者很有把握。

在本书修订版出版之际，《意志力训练》已经拥有了超过100000人的读者群。在关于个人意志力修炼方面的书籍中，这一记录是其他相似的著作所无法企及的。看到全美各地读者寄来的成千上万封热情洋溢的信件，看到他们在本书的指引下迅速地意识到自己身上最有力量的生命意志，作者感到非常欣慰——自己在写作本书过程中所付出的辛劳与汗水并没有付诸东流。

《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具有很强的可塑性，也就是说，人的大脑功能经过培养和训练，是能够被强化的。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，通过人为的训练，通过教育，人的大脑细胞是能够发生变化的，从而使人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。《意志力训练》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、非凡的业绩和令人瞩目的成功。

威廉·汤姆森说：“既然是意志为思考能力创造了能够发挥作用的空间，那么意志就高于思考能力，并因此而拥有控制和指挥思想的权力。……作为人体和人为本身的最高指挥官，应该由意志来掌握人生的统帅权。一个人如果总是能跟着意志的指引来进行思考，在偏离意志的引导时总是能及时醒悟，而不是根据简单的条件反射来随意进行判断，那么他的人生目标将是非常明确的。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，其言行也必然是与目标相

一致的。这样的人，谁与争锋？”

威廉·汤姆森又说：“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——这一切本该使他们平步青云。但是，这些人往往一个接一个地落在了后面，为那些智力、教育和地位远不如他们的人所超越了，而那些赶超他们的人在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？”

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“意志力造就了人”。——而这一切蕴藏在每一个人的身上，亟待你自己去发掘。

诚如一位哲人所言：“你是自己事业的工程师。”而事实上，真正构架你人生的基石是——意志的力量。聪明人，还不快快行动起来，用强大的意志力去铺设你灿烂的前程！



# 与生命意志力相关的 55 条法则

1. 永远都要保持热忱、高昂的心态。
2. 怒气冲冲的时候不要作出任何决定。
3. 不要让任何困难使你偏离既定的目标。
4. 千万不要荒疏手头的工作。
5. 作出重大决定的时候要把整个精力集中在这一件事情上。
6. 听取所有人的忠告，然后根据自己对这些忠告的判断采取行动。
7. 永远不要忘记自己的经验，经验就是财富。
8. 持之以恒的秘诀是经常回想最初的动机，保持向前的冲劲。
9. 受到挫折灰心丧气的时候，等待情绪重新振作再开始行动。
10. 不要忧虑！为将来忧虑是为自己挖掘坟墓。
11. 在作出决定之前，把可能出现的问题和困难尽可能想得严重。
12. 在作出决定之后，把可能出现的问题和困难尽可能想得容易。
13. 千万不要采取任何可能伤害别人或伤害自己的行为。
14. 培养积极乐观的情绪，使之成为根深蒂固的习惯。
15. 永远不要盲目追随别人或盲目模仿别人

.....



# Power of Will

## 用哈德克训练法则提升个人意志力

坚强的意志力是经年累月锤炼出来的。如果一个人不能兢兢业业地把每一件琐屑的小事做好，那么他绝不可能完成一件大的事情，绝不可能成就大的事业。成功的关键就在于日复一日、年复一年的任劳任怨的耕耘。无论在实业领域、科学领域，还是艺术领域，所有优秀的产品都是兢兢业业、勤奋工作的结果，是用汗水和泪水换来的。

—— 弗兰科·哈德克

意志力训练

## 第一篇 意志力与成功

- 第1章 成功的先锋——意志力 /3  
自我引导的力量 / 动机催生意志力  
意志力是天生的国王
- 第2章 三重角色——主人·统帅·导师 /14  
意志力是身体的主人 / 意志力是心智的统帅  
意志力是道德的导师
- 第3章 无往不利的意志力 /29  
像猎犬一样咬定目标 / 不向惰性投降
- 第4章 征服意志疾病 /45  
当心！意志力瘫痪！ / 攻克11种顽症
- 第5章 意志力造就第二天性 /59  
大脑的开发锻炼 / 道德感的激发
- 第6章 了解你的情绪和心态 /70  
情绪是一种心境 / 意志力心态的风向标
- 第7章 培养意志力的黄金法则 /81  
生活行为的纪律 / 情感行为的契约

## 第二篇 意志力与感觉的效率

- 第8章 感受力训练总纲 /97  
相辅相成 / 举一反三 / 眼观六路  
持之以恒 / 有理有节 / 矢志不渝
- 第9章 目不转睛——视觉训练 /109  
眼睛的神力 / 观察的技巧

第 10 章 侧耳倾听——听觉训练	/120
你会倾听吗? / 倾听的技巧	
第 11 章 细细品味——味觉训练	/130
奇妙的味觉 / 品尝的技巧	
第 12 章 闻香识物——嗅觉训练	/137
不应冷落的嗅觉 / 气味的辨别技巧	
第 13 章 亲密接触——触觉训练	/144
敏感的触觉 / 增强触感的技巧	
第 14 章 身心合一——神经训练	/151
找到“普遍感觉” / 身心和谐的技巧	
第 15 章 挥洒自如——手的训练	/161
智慧的妙手 / 双手娴熟的秘诀	
第 16 章 稳若泰山——定力训练	/168
镇定是成功之母 / 缓解紧张的技巧	
第 17 章 养精蓄锐——保健训练	/176
健康是金 / 储蓄健康的准则	

### 第三篇 意志力与智力

第 18 章 全神贯注——注意力训练	/187
意志是注意力的激素 / 培养持久的注意力	
第 19 章 力求甚解——阅读训练	/196
远离阅读误区 / 正确的读书法	
第 20 章 冥思苦想——思维训练	/204
不要做思想的懒汉 / 深入思考的技巧	
第 21 章 博闻强记——记忆力训练	/214
征服健忘的武器 / 巩固记忆的方法	
第 22 章 浮想联翩——想象力训练	/224
预见性的想象力 / 开发你的想象力	

第 23 章 想入非非——失控的想象力	/237
不健康的想象力 / 克服空幻的想象	

#### **第四篇 克服劣根性的意志力**

第 24 章 戒除不道德的习惯	/245
纯洁你的谈吐 / 卸掉言语的浓妆	
平息你的躁怒 / 摆脱邪恶的想象	
拒绝烟酒的诱惑	
第 25 章 修其身养其性	/265
要文雅，不要粗俗 / 要流畅，不要滞涩	
要凝神，不要走神 / 要精练，不要冗长	
要细心，不要粗心 / 要果断，不要迟疑	
要多思，不要无知 / 要理智，不要固执	

#### **第五篇 意志力与沟通**

第 26 章 卓越的演讲艺术	/285
人人可以掌握的艺术 / 一流口才的技巧	
第 27 章 影响别人的艺术	/296
“个人磁场”的奥秘 / 致领导者的忠告	
第 28 章 善待孩子的意志	/307
孩子的意志是神圣的 / 用理性浸润童心	
用兴趣激励雄心	
第 29 章 最高境界——和谐的生活	/327
发掘自身价值 / 不和谐生活的根源	
和谐的生活理念 / 追求和谐与完美	

#### **主编后记**

# 第一篇

## 意志力与成功

原书空白页

## 第 1 章

---

# 成功的先锋——意志力

一个有心修炼和提升自己意志力的人，  
将获得无比巨大的力量，  
这种力量不仅能够  
完全地控制一个人的精神世界，  
而且能够让人的心智达到前所未有的高度。  
意志力是一把能够  
开启人的洞察力和征服力的神奇钥匙。

---



只有当人和他的意志力互相沟通，使两者融为一体的时候，这个世界才有驱动力。

——爱默生

强大的意志力，即使面对着毁灭性的打击，依然能傲然挺立。

——丁尼生

罗素·康维尔博士说：“古往今来，对于成功秘诀的谈论实在是太多了。但其实，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，只是没有人理会她罢了。而她反复说的就是一个词——意志力。任何一个人，只要听见了她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，我一直在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，那么我们就会勇往直前。”

其实，人类的意志力包含了某种神秘的力量。然而，作为一种普通的“心智功能”，意志力又是为人所熟知的东西，我们每天都能感受到它的存在。有很多人会否认，在本质上人是一种精神动物，但是，恐怕没有人会怀疑每个人都或多或少要受自己意志力的影响。

尽管不同的人对于意志力的源泉、对于意志力如何影响人，以及对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重要作用。