

林均伟
——
著

意志力

锻炼手册

意志力的锻炼就是不断地勉强自己！
坚持其实并不难！**只要你用对方法！**

本书教你意志力不断电的自我管理术！

13组心理测试 ——
全面诊断你的意志力状况。

110多个简单可行的方法 ——
有效锻炼你的意志力。

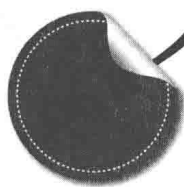


 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

林均伟——著

意志力

锻炼手册



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

意志力锻炼手册 / 林均伟著. — 北京: 企业管理出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5164-1438-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 311936 号

本书中文简体出版权由台湾华文网股份有限公司·创见文化正式授权, 同意经由企业管理出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-7206

书 名: 意志力锻炼手册

作 者: 林均伟

责任编辑: 于湘怡

书 号: ISBN 978-7-5164-1438-5

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701661

电子信箱: 1502219688@qq.com

印 刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司印刷

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 13.75 印张 170 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

序言

无论你现在追求的生活目标是购买一栋满意的房子、找到一份有发展前景的好工作、顺利通过公司的升职考试、考上一所心目中理想的学校，还是甩掉多余赘肉、发展一段稳定的感情，最终的目的都是——创造令自己满意的生活。

通常情况下，我们每个人大多都能够行动起来去实现自己的目标，但是当要长期坚持下去的时候，就很难做到了。这就是为什么在新的一年到来时，很多人都会定下新年的计划，比如“从今年起，我每个月要存一千元”“开始运动”“要减肥减重”“学第二外语”等等，刚开始的一两个月都能有所行动，但很快就不了了之。这个现象的出现，原因不外乎就是——意志力薄弱。

本书就是要教你如何有效训练意志力来改变你的人生。

为什么有些人资质、学历跟你差不多，后来的人生却变得更成功？因为他们不断努力，懂得自我管理，拥有良好的习惯和坚强的意志力。例如：他们能够在你逛网站、玩手机的时候，去学英语，去看书，去理财；在你赖床睡懒觉的时候，他们能早起跑步健身；在你大吃大喝的时候，他们能控制饮食，作息正常，形成良好的生活规律……时间一久，他们就与你拉开了距离，成了物质和时间上的富人。

有句话说“你连自己的体重都控制不了，又如何能掌控人生呢？”那些能成功控制体重的人，在生活的其他方面是不是也更容易获得成功呢？请相信，这些人通常都有良好的习惯与强大的意志力与自控力，他们能坚持不懈地朝着某一个目标迈进。好身材的背后，极可能是他或她十几年如一日地控制饮食、按时运动、规律作

息等好习惯在支撑。

你觉得有些人比较容易成功吗？美国畅销书作家布博恩·崔西指出，人们的智力、天赋其实差异不会太大，到头来导致成就落差很大的关键，就在于持续力。其实，很少人一开始就拥有得天独厚的条件，他们的成功，凭借的完全是意志力、持续力和自控力！

关于如何增强意志力的研究行之有年，不断更新的研究资料也频繁发布，越来越多的人意识到意志力带给自己的好处不仅仅是完成预定目标、做好手上的事，还包括了管理生活、调节身心健康状态，以及增强决策力、理解力、思考力等其他能力。

在许多增强意志力的相关训练中，如果你需要简易、直接、平常在家就能自己锻炼的训练方式，那么本书所汇整介绍的方式将能满足你的需求。

本书以意志力锻炼为着眼点，全面阐述了如何进行自我控制，达到拥有强大意志力的目的。全书注重实用的操作方法，读者可以按照具体的步骤实现预期的目标。基于实用、简易、有效、符合现代生活模式的原则，书中分设五大章节，从认识意志力、日常生活、工作学习、人际社交、自我成长管理等方向，向读者提供意志力与专注力、思考力、说服力等相关能力的具体提升方法。并且，书中提供的自我训练方法并不是死板的教条，当读者经过练习掌握其技巧与概念后，也能发想出属于自己的训练方法，甚至是与朋友一起锻炼，增加练习乐趣。

期盼读者们能从自我训练的过程中逐步提升意志力、自控力、持续力，通过不断的练习成为自我管理的高手，进而达成人生目标，做更好的自己！

目 录

第 1 章 达成共识，意志力是成就人生的关键！

1-1 锻炼意志力前要知道的几个要点 2

强大的意志力才是优秀的根源 ...2

首先要做到不滥用意志力 ...5

2个锻炼意志力的基本原则 ...6

从整理书柜开始无痛锻炼意志力 ...7

1-2 意志力也会生病 10

意志力生病了 ...10

病症1 ——对生活欠缺热情 ...11

病症2 ——遇事迟疑不决 ...13

病症3 ——做事三心二意 ...15

病症4 ——容易刚愎自用 ...17

病症5 ——容易因为外界刺激而失控 ...18

拥有坚强意志力的要诀 ...20

心理测试 1 意志力品质自测 ...21

1-3 积极心态是锻炼意志力的基础 23

相信意志力能被自己掌控 ...23

4种积极心态的养成 ...25

积极的小念头也能累积出威力 ...29

心理测试 2 你的心态是否积极 ...31

1-4 意志力训练入门指南 33

4大意志力训练主题 ...33

3个意志力训练基本准则 ...37

理由和动机令意志力更强大 ...39

心理测试 3 你的进取心有多大 ...41

第 2 章 感官训练，在日常生活中提升意志力

2-1 体验视觉训练 44

眼力也要训练 ...44

7种生活化的视觉训练方式 ...45

2-2 善用听觉训练 51

听觉训练与意志力 ...51

6种听觉训练法启动意志力 ...52

心理测试 4 你的意志力会因为什么出问题 ...57

2-3 味觉与嗅觉训练 59

了解味觉和嗅觉 ...59

6种味觉训练法增强意志力 ...60

5种嗅觉训练法强化意志力 ...62

2-4 利用触觉训练 66

8种触觉训练法开发指尖上的意志力 ...66

2-5 训练自控力 70

控制是引导而不是束缚 ...70

2种训练自控力的方法 ...71

心理测试 5 你的自控力有多强 ...74

2-6 挑战意志力疲惫期 79

克服疲惫，意志力就能成倍提升 ...79

了解让意志力无法持续的元凶 ...80

3种对抗意志力疲惫的方法 ...83

心理测试 6 测试你的坚持力 ...85

第 3 章 训练意志力，将它成功运用在工作上！

3-1 不做“练习型人物” 90

你是“练习型人物”吗? ...90

4种手部训练法帮你摆脱“练习型人物”的宿命 ...91

心理测试 7 你是否容易遇事焦虑慌乱 ...95

3-2 培养专注力的训练 97

强大的专注力能带来诸多好处 ...97

学会圈定你的意识 ...98

创造有效发挥专注力与意志力的内外环境 ...99

8种专注力训练法带你进入专心致志的世界 ...100

3-3 消灭拖延症 104

拒绝拖延，马上行动 ...104

3个帮你快速行动起来的方法 ...106

想象拖延恶果，遏制拖延行为 ...108

3个克服拖延的有效策略 ...110

心理测试 8 你是不是拖延症患者 ...112

3-4 身体自控力训练 116

当众发言时你会紧张吗? ...116

心里越是紧张，身体越要保持镇定 ...117

4种身体自控力训练法 ...118

3-5 记忆力开窍训练 122

头脑记忆系统的8个规律 ...122

5种记忆力训练法 ...124

心理测试 9 测试你的记忆力 ...128

第 4 章 训练意志力，改善你的人际关系！

4-1 发挥意志力提升沟通能力 130

意志力在人际互动中扮演重要角色 ...130

说话艺术是经营人际关系的必修课 ...131

改掉4种不良说话习惯 ...132

6种引导对方意愿的沟通技巧 ...136

7个避免沟通不良的谈话技巧 ...140

4-2 怎样动摇他人的意志力 142

说服对方的过程就是动摇对方意志力的过程 ...142

3种说服力训练法培养语言魅力 ...143

战胜紧张心理，培养从容风范 ...146

心理测试 10 测试你的表达能力 ...150

4-3 学会战胜自己的坏情绪 151

愤怒能解决问题吗? ...151

控制不了自己，就会任人摆布 ...152

6个情绪管理法提升情绪自控力 ...155

7个拥抱好情绪的方法 ...158

心理测试 11 测试你控制情绪的能力 ...161

4-4 养成你的人际影响力 164

了解什么是人格魅力 ...164

增加自身魅力与影响力的基础 ...165

记住这些能提升自身影响力的基本原则 ...171

心理测试12 人际关系上你最容易出何种问题 ...173

第5章 借助意志力训练实现自我成长!

5-1 思考力训练很重要 176

思考力不容小觑 ...176

4种让思考力升级的训练法 ...177

5-2 完美结合想象力与意志力 182

发挥想象力让生活更美好 ...182

9种训练法激发想象力 ...183

5-3 养成良好阅读习惯 189

好的阅读习惯更利于吸收知识 ...189

8个提高阅读效率的技巧 ...190

管理图书的小要领 ...195

5-4 意志力需要积极心态来充电 197

你拥有积极的心态吗? ...197

用积极心态面对痛苦和失败 ...198

4个妙招保持积极心态 ...200

心理测试13 你会如何面对情绪低潮 ...205

5-5 身心健康攸关意志力的强弱 206

身心健康与意志力的关系 ...206

拥抱健康身心的小指南 ...207

7个经营生活的原则 ...211

第 1 章

达成共识，意志是成就人生的关键！
力

Do it! 你可以这样做!

1-1 锻炼意志力前要知道的几个要点

强大的意志力才是优秀的根源

意志力与思想控制有直接的联系，一旦你意识到你能够让积极的思想排挤掉消极的思想，你就朝着自律人生前进了一大步。

——吉姆·兰德尔

发明家爱迪生说：“伟大人物最明显的标志，就是他坚强的意志。”作为一种力量、一种精神，意志力是指一个人或一个组织想要达到某种目标而自觉奋斗、永不退缩的心理状态。它表现为一种承受能力、一种精神气质。一个人意志力的坚强或薄弱，主要是指在承受困难的过程中，这种精神气质能有多大程度的展现。我们可以虚拟一个关于意志力的坐标或数轴，这种精神气质在坐标或数轴的正方向延伸得越长，意志力就越坚强；反之，意志力则越薄弱。

意志力能够改善一个人的精神世界，还能让人的心智达到前所未有的成熟。意志力是一把可以开启人类洞察力和征服力的神奇钥匙，是每一个成功者都拥有的重要的精神特质。成功学大师普遍认为，意志力的发展对一个人的成功有着举足轻重的作用。一个人有了顽强的意志，就意味着他拥有了巨大的能量来达成自己的目标。正如爱默生所说的，意志力是一种“对整个人进行激励的冲动”。

台湾的“经营之神”王永庆常常告诫自己的子孙：“中国有句俗语‘富不过三代’，白手起家的第一代，往往缺乏创业的条件，他们明白，如果不努力，根本就没有出头的日子。为了追求创业条

件，他们事事都必须耗费苦心，在这种困境中创立起来的基础一定是扎实的。在这个基础上的第二代往往不太容易受到环境改善的影响，他们起码还知道用功。到了第三代，由于没吃过什么苦，甚至没有遇过什么挫折，因此容易松懈。人一旦松懈了，就会不知不觉地疏于防范。所以说，富贵不会超过三代。”王永庆的成功史就是一个坚忍不拔、勇于拼搏、不断进取的过程。他以坚强的意志力在贫困中崛起，又以平常的心态长守一生的财富。

意志力不仅是一种动态的思想力量，还是一种人们对目标不懈追求的力量。这种目标可以是暂时的，也可以是持久的、长期的；可以只涉及为人处事的细微之处，也可以关系到人一生的成功与失败。而意志力在长期目标中所起的作用，则取决于其在平时完成某些事情时所发挥的作用的积累。

曾经有人问美国画家韦伯斯特一个问题，是什么原因让他决定成为画家？韦伯斯特说年幼时与父亲外出旅行，途中遇到了一位正在路边写生的画家，对方的画作立刻吸引了他的注意力，画功更是让他看得目不转睛。他回忆说：“我就看着他画画，一直到我边喊叫边被父亲强行拉走。从那一刻起，我知道我要成为一名画家。”当时的他还不到五岁，却已设定好人生的第一个发展目标。正如你我在求学过程中都会被问及生涯规划，韦伯斯特自然也不例外。当师长父母问他未来有什么打算？以后想做什么？他的回答总是“我要当画家”，只是作为大学教授的父亲并不认同他的决定，反而希望他继承父业。面对父亲的期望，韦伯斯特毫不动摇，坚持走上绘画之路，这也导致父子关系一度紧张，直到他开始赢得比赛奖金，并用奖金自付学费后，才终于得到了父母对他绘画事业的支持。

后来，韦伯斯特成为了能在美术馆展出作品的知名画家，然而实现人生目标的同时，严重的关节炎却让他饱受折磨，他不仅不良

于行，手也渐渐僵硬无力，最后甚至连拿起一支画笔也很吃力。对任何人来说，这种打击都是残酷的，而对韦伯斯特来说，他是以绘画为人生志向的艺术家，就算手有残疾，也不会放弃对作画的追求。于是他开始学习用嘴咬住画笔来画画，继续在画布上进行创作。从韦伯斯特的人生经历中，我们可以发现他具有强韧的意志力，他清楚自己要什么，并且能为实现目标刻苦努力，即使疾病摧毁了身体健康，也能以积极态度经营接下来的人生。

同样的，因战争而失去独立行走能力的布尔曼，一度因为医生宣告他下半生都无法跑步运动而自暴自弃，后来在瑜伽教练的鼓励与陪伴下，他坚持练习瑜伽，渐渐地从跌跌撞撞到不需要依赖拐杖行走。布尔曼的友人为他拍摄了一段影片并分享在网络上，许多人从影片中看到布尔曼在户外奔跑的身影后深受激励，继而重拾那些自己已经放弃的事情并顽强坚持下去。

这两则真人实事表明一个道理，每个人为生活认真奋斗的同时，必然会面临许多挑战与考验，包括来自外界的竞争与压力，对自我能力的困惑与怀疑，甚至是命运的突然袭击。而面对这些无法逃开的人生试炼，意志力将是带领我们做出改变、昂首前进的关键之钥。

有不少人认为，一个人只要拥有很高的天赋、优渥的家世背景、良好的教育，他将比一般人更容易成功，而且遇到的挫折与阻碍会相对较少。理论上这样的认知似乎合理，但现实却是——那些令人称羡的出身环境、天赋、才能、学识虽然是较具优势的发展条件，但并不代表拥有这些条件的人就会万事如意，因为无论是实现生活目标也好，摆脱各类困境也罢，意志力才是人们能否成功的关键。一旦欠缺具有韧性的意志力与持续力，即使天生拥有“一手好牌”的人，也会打出奇差无比的牌局！

幸运的是，不管外在条件与人生境遇如何，每个人的意志力都可以通过训练得到提升，而唯有了解意志力的重要性，我们才能强化它、驾驭它，并运用它翻转自己的人生。

首先要做到不滥用意志力

一个拥有坚强意志力的人，他能够做到坚持到底、有耐力、有毅力、不轻易动摇、可以抵抗诱惑、战胜自我惰性、早上闹钟一响就能立刻起床……，那么依据这些标准，你会如何评价自己的意志力呢？

有不少人常感叹自己的意志力薄弱，导致某些生活目标无法达成。例如，想要减重，遇到美食却抵挡不了诱惑，制订每天运动半小时的计划，却常常偷懒，眼看日复一日，减重没有什么成果，最后干脆放弃了。设立目标不是难事，困难的是如何采取行动又能持之以恒，而当我们把做事半途而废的行为归咎于意志力薄弱，并且希望强化意志力的时候，首先要先反思一个问题：我们是否正确地运用了意志力？

很多人认为意志力是一股让人坚持完成目标的精神能量，却往往忽略了意志力的运作伴随着自我约束和自我节制的要求，因此面对短期目标或是偶发事件时，我们的意志力可能会爆发出惊人力量，但面对长远目标时，没有人能保证自己的意志力可以长时间保持坚强。这就像是参加马拉松比赛，如果你只会让自己拼命往前跑，完全不管自己的体能情况跟外部条件，那么在抵达终点前很可能就会体力不支。所以，获胜的关键不在于一开始跑多快，而是过程中如何调整自己的体能状态，以便在最后阶段能够加速跑向终点。

这也就是说，我们需要通过训练让意志力获得强化，并且学会控制它、运用它，这样我们才能在实现目标的过程中事半功倍，而不会因为滥用意志力让自己精疲力竭。

2个锻炼意志力的基本原则

我们需要通过正确的训练才能获得强大的意志力，何为正确的训练，谈具体的训练方法之前，我们必须先介绍锻炼意志力的两个基本原则，并围绕这两个基本原则总结一些具体的意志力训练要点。

Do it! 你可以这样做! 【原则一】让积极的行为成为一种习惯

研究表明，意志力是一种有限的资源，当你下意识地控制自己的冲动、想法，做出决定或抵御诱惑时，你就会逐渐感到疲倦。意志力耗尽之后，你就无法积蓄下一阶段所需的意志力了。因此，最好的做法是在挑战和诱惑面前坚定不移，将积极的行为变成像每天刷牙、吃饭一样的习惯。

训练要点1： 写下激励性文字放在随时能看到的地方，并在脑海中逐渐强化这些内容。

训练要点2： 每天（每周或每月）腾出一段时间审视自己，确定自己的哪些做法是值得肯定并需要继续发扬的，弄清哪些做法是需要避免并改正的。

训练要点3： 将你在生活和工作过程中的积极体验告诉周围所有的亲朋好友，把不良情绪抛到一边，这会增加你的自信，也会令你的积极行为逐渐成为习惯。

训练要点4： 不要指望一次就能成功，培养一个习惯要反复尝试多次。失败时，找出原因并想办法解决，多试几次，保持足够的耐心。

Do it! 你可以这样做!

【原则二】制订目标，并学会分解目标

我们可以看到，无论在哪里，有目标并努力去实现的人通常会从一般的小人物变成管理者，从管理者变成领导者。可见，制订目标并积极行动，对一个人意志力的培养至关重要。

训练要点1： 目标不要设立太多，贪图一举多得，你很可能没有足够的意志力去实现。

训练要点2： 实现较高的目标需要很强的意志力，可以尝试将一个大目标分解成一个个小目标，一一实现效果会更好。

训练要点3： 给自己创造一个关键词或短语，在自己脆弱时，就提醒自己不要忘记自我价值。这会激励你不断前进，继而使你对关键词做出积极的反应。

训练要点4： 实现一个消耗巨大意志力的目标后，要给自己适当的休息时间，然后再去实现下一个目标，不要将意志力一次性消耗光。

训练要点5： 人的意志力在早晨时是最强的，可以将需要意志力的任务放在早晨完成。

从整理书柜开始无痛锻炼意志力

对于某些人来说，提升意志力的自我训练等同于一连串苛刻的身心考验，训练过程也被想象得带有“劳其筋骨、饿其体肤”的色彩，仿佛只要能盘坐在冰冷的瀑布下，或是持续忍受饮食与睡眠的匮乏，我们就能锻炼出钢铁般的意志力。但是实际上，提升意志力的自我训练没有那么戏剧化，只要掌握了正确的训练方式，你就能在日常生活中无痛锻炼意志力！

我们首先要了解，对于事物的专注力越高，意志力越能持久，尤其在全神贯注的状态下，脑细胞的活动力会随之增强，不仅对于理解信息、处理问题、记忆信息的效率有所提升，过程中自然衍生的意志力也将引导人们完成默认目标。换言之，高度专注力指的是大脑把某个想法、某种目标、某种行为模式牢牢铭记，并且剔除无须关注的事物，而这些行为需要强大意志力的支持。

论及专注力与意志力的相互影响，很明显地体现在我们日常的工作学习之中。当你在工作与学习时，或许曾经因注意力无法完全集中而困扰，无论是来自外界的噪音干扰，还是脑袋内转来转去的许多想法，稍有风吹草动都能轻易分散你的注意力，因此别说是处理工作或记忆课文了，就连勉强自己把心思放在工作或书本上都有难度。反观那些全心投入工作与学习的人，他们不但能隔绝外界的干扰，还能浑然忘我地完成工作目标、落实读书计划。那么，我们要如何增强专注力，藉以提升意志力呢？

一般常见的练习方式，就是逐步设立积极性的目标，比如，初期目标可以设定为集中精神十分钟记忆某一要点，不管环境多嘈杂、其他事物多有趣，都要求自己以专心完成目标为优先，然后再逐渐加长时间，直到自己能掌握快速集中注意力的要领。依由少到多，由易到难的原则来执行，不要一开始就设定太难、太高的目标。

除此之外，你可以利用书籍分类法进行自我训练。首先挑选几本书籍，或者直接站在你的书柜前，开始进行一次为期十天的书籍分类训练。最好可以持续做两个月以上，让习惯养成。第一天你可以根据书本大小进行分类摆放，然后思考这是最好的排列方式吗？你还可以如何改进？第二天你不妨根据书皮颜色进行分类。第三天则可以根据书籍内容分类。总之，在十天之内，每一天都依照特定条件分类你的书籍，如果情况许可，你还可以每天重复练习六次，