



用世界顶级的心理和行为技术
锤炼意志强人

A-OK

成功 素质训练

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Action Operating Kit for Successful Quality Training

Successful Quality Training

Action Operating Kit for
Successful Quality Training

Action Operating Kit for
Successful Quality Training

引爆 意志力

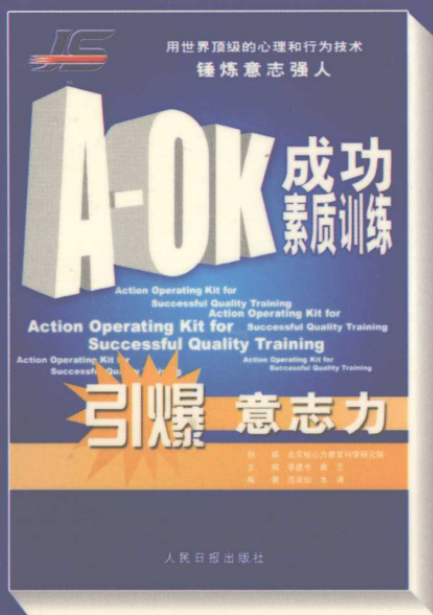
创 编 北京核心力教育科学研究院
主 编 李建树 曲 艺
编 著 范笑仙 水 滴

人民日报出版社

责任编辑：胡桂新 任群

封面制作：李志强

我坚定 我勇敢 我成功



ISBN 7-80153-984-2



9 787801 539847 >

ISBN 7-80153-984-2/G · 545

定价：19.00元



用世界顶级的心理和行为技术

锤炼意志强人

A-OK

成功
素质训练

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Op

Suc

ity Training

tion Operating Kit

Successf

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

引爆 意志力

创 编 北京核心力教育科学研究院

主 编 李建书 曲 艺

编 著 范笑仙 水 滴

参与编写 张惠萍 靳 颖 张春霞 安 利

李丽娟 侯宁宁 于 蕊 贾 梅

人民日报出版社

B518-49
12/15

图书在版编目(CIP)数据

A-OK 成功素质训练课程/李建树主编. —北京: 人民日报出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 80153 - 984 - 2

I. A… II. 李… III. 素质(心理学)—训练 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083397 号

书 名: 《A-OK 成功素质训练课程-引爆意志力》
主 编: 李建树 曲艺
编 著: 范笑仙 水滴
责任编辑: 胡桂新 任群
出 版: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号/邮编: 100733)
经 销: 新华书店
印 刷 者: 北京佳益兴彩印有限公司
字 数: 98 千字
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 6.25
印 次: 2004 年 9 月 第一次印刷
书 号: ISBN 7 - 80153 - 984 - 2/G · 545
定 价: 19.00 元

版权所有 翻印必究

目 录 Contents

致渴望成功的朋友·····	1
---------------	---

第一章 胜人与胜己

第一节 意志与意志力

一、意志·····	7
二、意志行动过程·····	14
三、意志力·····	25
※ A-OK 阶梯训练·····	38

第二节 谁是自己最大的敌人

一、最大的敌人是自己·····	41
二、战胜自己最难·····	45
三、战胜自己就是战胜薄弱的意志力·····	49
※ A-OK 阶梯训练·····	52



第二章 灰姑娘的启示

第一节 “迫害”自己

- 一、屡仆屡起与屡败屡战.....57
- 二、胜不骄与骄兵必败.....61
- 三、必经之路与欲速则不达.....64
- ※ A-OK 阶梯训练.....66

第二节 战胜自己

- 一、驾驭自己的情绪，做情绪的主人.....69
- 二、克服自己的弱点，力求自我完善.....77
- 三、解读逆商，自我超越.....89
- ※ A-OK 阶梯训练.....95

第三章 意志力训练

第一节 克服意志薄弱

- 一、了解意志力，克服意志力

薄弱的陋习.....102



- 二、控制你的情绪.....115
- 三、强化自律，一切为了达到目标.....123
- ※ A-OK 阶梯训练.....134

第二节 战胜挫折

- 一、总结经验，从挫折中成长.....139
- 二、认清干扰，抓住主要矛盾.....148
- 三、控制注意力，随时瞄准方向.....154
- ※ A-OK 阶梯训练.....160

第三节 清除意志力的腐蚀剂

- 一、斩除惰性之根——立即行动.....164
- 二、扼住退缩之源——勇往直前.....170
- 三、转换后悔之心——致力未来.....180
- ※ A-OK 阶梯训练.....186

致渴望成功的朋友

意志是人们自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节行动，克服困难，实现预定目标的心理过程。

陀思妥耶夫斯基曾经说过，成功的全部秘诀只有两句话：不屈不挠，坚持到底！

1948年，丘吉尔在牛津大学举办的题为“成功的秘诀”讲座上发表演讲。演讲只用了1分钟，讲了三句话：“我的成功秘诀有三个：第一是决不放弃；第二是决不、决不、决不；第三是决不、决不、决不、决不！我的演讲结束了。”会场上沉默了1分钟，突然爆发出热烈的掌声，经久不息。

不屈不挠，坚持到底，决不放弃，是什么？是恒心、是毅力、是决心，也就是意志力。

心理学家曾对1000多名智力超常的儿童进行了长达50年之久的追踪研究，发现其中有些人在事业上获得了很大的成就，而有些人则一事无成，默默无闻。心理学家根据这些人是否获得成就，把他们分成“有成就组”和“无成就组”两组，并具体对这两组人进



行了比较研究。结果发现：50年后，他们的智商仍远高于一般人，这两组人在智力水平上并无太大的差异，他们之间最令人瞩目的差异是在意志品质方面。那些后来获得很大成就的人，对所从事的事业都有忘我的献身精神，执着地追求自己所认定的目标，即使遇到多次重大的挫折仍毫不动摇。而属于“无成就组”的那些人，则意志薄弱，在困难面前畏缩不前，消极地等待良好环境和成功机遇的出现，反而为之丢了本来可以取得的成功。心理学家由此得出结论：人们是否能取得事业上的成功，在很大程度上并不取决于人的智力或客观环境，而是取决于他们是否有坚强的意志。

一个孤独的旅人在穿越荒原时，不幸遇到一只饥饿的猛虎。苍天不欲假其年，旅人没跑几步，便被一片陡峭的悬崖挡住了去路。求生的本能促使他拽着一根青藤跃入悬崖，将自己挂在空中。旅人抬头仰望，饥饿的猛虎仍在崖顶冲他怒吼；低首俯视，又见一条可怕的巨蟒正张着血盆大口在崖底等着他，如履薄冰的旅人一时命若游丝——可以说，他的生命就维系在手中那根青藤上了。可是，更加不幸的事发生了：转眼之间，不知从何处窜出一只该死的老鼠，以锯一般



的利齿在青藤的顶端疯狂地啃噬着，面对灭顶之灾，旅人忽然眼前一亮：草莓——险峻的绝壁上，居然长着一串猩红鲜活的草莓！旅人一时忘却了死亡的恐惧，迅即用一只手攀住青藤，另一只手去摘绝壁上的草莓，他的内心立刻充满了自信：“多美的草莓，多美的世界！只要一息尚存，我就决不松开手中的青藤——决不放弃生的希望！”

或许是被旅人这种临危不惧的气魄所震慑，猛虎、巨蟒和老鼠都消失得无影无踪了。

这个小故事告诉我们：在险象环生的人生旅途上，在惊涛拍岸的岁月中，我们要培养好意志和定力。有了意志和定力，我们就能战胜艰难困苦，战胜挫折险恶，甚至战胜万劫不复的灭顶之灾。

所以，所有想在事业上取得成功的朋友，都必须把自己锻炼成为一个意志坚强的人。本册书就是要引领希望成功的你，了解意志力培养的方法，增强你的意志品质，成为成功路上的强者。



A-OK 成功
素质训练



第一章

胜人与胜己

本章提示:

要锻炼自己的意志控制力，必须先了解什么是意志、意志力及其特点、特性；把握意志力的主要内容；在此基础上自鉴，并坚定锻炼意志力的决心。

一、主要内容

了解意志、意志力的概念对于训练和培养意志力非常重要。同时，了解情绪和注意与意志力的关系，懂得只有将我们能感受到的情感和认识转化为行动才有意义，而将它们转化为行动，只有依靠意志力。

二、知识点

意志、意志力、意志努力、意志过程、意志力的表现；情绪与意志力、注意与意志力等。



三、学习方法

课堂学习，阅读，反省，体验，做练习。

19 世纪英国伟大的道德学家、著名的成功学家塞缪尔·斯迈尔斯，一生当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、公众道德家、演说家等。他根据自己一生丰富的经历，观察人性的优劣、观察人生成败得失，总结了成功的 13 个秘诀：

1. 宽容自己的失败和错误。
2. 发现自己的缺点，进行必要的纠正，不断向前奋斗。
3. 不要总是思考自己为什么会失败，而应该去思考怎样才能获得成功。
4. 请记住改变自己永远都为时不晚。
5. 不要让过去的经历阻碍自己实现未来的目标。
6. 乐观向上，积极思考，才能助你获得成功。
7. 用积极乐观的态度来迎接每一天。
8. 请铭记每一个障碍都是一次良机。
9. 请记住活力源自热情。
10. 永不言败。
11. 不要因自己与别人存在差距而心神不定。
12. 发现自己和他人的力量所在。
13. 关注未来，而不是过去。



第一节 意志与意志力

登山不以艰险而止，则必臻乎峻岭矣。

——晋·葛洪《抱朴子·广譬》

北京时间 2001 年 7 月 30 日凌晨 1:26 (英国夏令时 7 月 29 日 18:26)，北京体育大学教师张健以顽强的意志奋力拼搏，用时 11 小时 54 分钟，顺利抵达法国加来海滩，成为只身成功横渡英吉利海峡的第一个中国人。

究竟是什么力量使张健分别于 1988 年、2000 年、2001 年成功横渡琼州海峡、渤海海峡、英吉利海峡呢？是顽强的意志。靠顽强的意志，他只身在大海中劈波斩浪，创造了生命的奇迹。

一、意志

张健克服了常人难以克服的困难，以非凡的意志力取得了数次横渡海峡的成功。我们把这种不顾艰难险阻，终于克服困难而达到既定目标的人，称为具有意志与性格顽强的人，反之则称为没有意志的、性格懦弱的人。



那么，意志究竟是什么呢？

我们每个人所有的动作和行为，都可以分为两类：一类是无意识的动作和行为，事先没有既定的目的，譬如眨眼、咳嗽、打喷嚏等；另一类是有意识的动作和行为，是在既定的目的之下发生的，也就是意志行为。我们的绝大部分动作和行为都属于第二类，都是有目的的意志行为。简单的意志行为，如从书架上取下一本书，系鞋带等；复杂的意志行为表现为为了实现目标而采取的各种各样复杂的行动，如克服种种困难，创造必需的一切条件，发挥一切潜在的能力等等。

古代楚国有个人叫卞和，他在山中发现了一块璞玉，于是决定将那块璞玉献给楚厉王。楚厉王让玉匠鉴别，而玉匠说那是石头，结果楚厉王把卞和当作骗子而砍去了左脚。然而卞和对那块璞玉依然深信不疑，后来再次把它献给武王，结果与上次一样又被砍去了右脚。武王死后，文王即位，卞和就抱着那块璞玉在楚山下哭，一连哭了三天三夜，眼泪流尽继而开始流血，但卞和依然痴心不改，最后那块璞玉终于通过玉匠的鉴定，证明是块罕见的宝玉。这就是历代传颂的“和氏璧”。

“和氏璧”的故事告诉我们这样一个真理：坚定自



己心中的信仰，并克服种种困难，为之坚持不懈地努力，顽强的意志必将帮助我们赢得成功！

我们平常所说的意志是一个综合的概念，融合了意志心理、意志动机、意志行为、意志过程、意志努力等内涵。

意志是个体的一种心理行为过程，它必须经过一个意志努力的过程发生作用。

意志努力，它的基本特征就是有一种非常紧张的状态存在，我们有意识地通过控制来缓解、消除和度过这种状态，并达到我们的目的。这种过程就是意志努力过程。譬如，当我们要回想起一个已经忘掉的姓名，或者在寒冷的夜晚强迫自己起床的一刹那，就会十分清晰地体验到这个意志努力的过程。当我们需要克服向着目标前进的途中所遇到的障碍时，意志努力便具有特殊的意义。

我们在克服困难的时候，必须靠督促自己来完成，这时就表现出了意志努力。如本想完成工作，但疲倦达到了极点，这时就要靠克制自己、督促自己、发挥意志努力的作用才能把工作完成。还有在体育运动中，竞赛中的长跑、登山中的冲顶等，途中就有“极点”问题。



在这个“极点”的时候，你会觉得非常累，呼吸都快停止了，但是只要你坚持再坚持，运用意志努力，“极点”就会过去，慢慢地又感觉不怎么累了，呼吸和脚步都轻松了。运动员们都有运用意志努力战胜“极点”的深刻体验。

一次又一次地运用程度不等的意志努力，一次又一次地战胜程度不等的“极点”，我们就完成了一次又一次的意志行动，就不断地实现着我们的目标，不断地向前推进，像运动员一样向着更快、更高、更强的奥林匹克精神的目标迈进。

具备坚强意志的人表现为有志向，工作主动，自立、自制，有克服困难和障碍的顽强精神，有勇敢、刚毅等品质。

约翰和汤姆是相邻两家的孩子，他俩从小就在一起玩耍。约翰是一个聪明的孩子，学什么都是一点就通，他知道自己的优势，自然也颇为骄傲。汤姆的脑子没有约翰灵光，尽管他很用功，但成绩却难以进入前十名。与约翰相比，他心里时常流露出一种自卑。然而，他的母亲却总是鼓励他：“如果你总是以他人的成绩来衡量自己，你终生也不过只是一个‘追逐者’。奔驰的骏马尽管

