

THE POWER OF WILL

袖珍励志馆

第8种习惯

意志力决定一切

[美]弗兰克·哈多克/著

中国言实出版社

第8种习惯

意志力决定一切

[美] 弗兰克·哈多克◎著
薛杰◎译



THE POWER
OF WILL

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

第8种习惯/[美]哈多克著;薛杰译.

—北京:中国言实出版社,2005.9

(袖珍励志馆)

ISBN 7-80128-703-7

I.第…

II.①哈… ②薛…

III.心个人—修养—通俗读物

IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 080559 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) 64924865(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铁建印刷厂

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/64 88 印张

字 数 2400 千字

定 价 180.00 元(全 18 册)

Holybird

前 言

作为读者,当你翻开这本书时,首先想知道的当然是眼前这本书讲的是什么,作者为什么要写这本书。作为本书的作者,我也正想先满足读者对这一问题的需求,不过我要借用医学博士威廉·汉纳·汤姆森所著的《大脑与性格》中的一些观点来阐述我写作此书的目的。

神经元受到刺激后即作出反应,并发生内部变化。当第一次受到刺激时,其产生的变化十分微小。但随着引发特定反应的刺激增强,神经元的变化也逐渐明显,而且不断持续的刺激最终会使神经元发生永久性的变化,其内部反应方式也随之固定,神经元的工作方式会固定成型。从功能上讲,便形成了一种习惯。

通过长期观察,我们得出了许多结论,其中有一点至关重要,那就是,人的大脑灰质实际上具有很大的可塑性,甚至可以更新。除了生命开始之初所天生赋予的几种功能外,大脑还能够人为更新,即通过教育获得许多一些新的功用和能

力。这些功能无法通过繁衍和遗传得到,但大脑变化多样的可塑性,可以通过这些功用和能力留下深深的烙印。

这一理论已被广泛证明,其意义相当深远。因为它引发了一个关于教育的全新且意义非凡的论题,而且这个论题几乎得到了完美的证明,那就是:如果教育更着力于直接对象,即更侧重于引导神经元的转化方向,并注重提高精神控制力而非强调灌输客观理论(事实上,多数客观理论往往被证实在实际生活中应用甚少),那么教育的结果就更接近其真正目的,即发掘个体成功掌握和运用自身全部力量的能力。这就是本书的主旨,其主要内容就是:控制并运用不断发展的自我力量,而不仅仅是掌握书本知识。多数人对教育认识模糊,他们认为教育仅与精神有关,很少有人意识到,教育实际上包括一个很重要的过程:在大脑成型和固化前引导其进行物质变化。我们所能列举的关于教育的成功之例,无一例外都以大脑灰质每一部分的良好状态为基础,大脑灰质的每个部分都在其功能上受到过专门的“训练”。

大脑可以通过单独的专一训练进行调整,我们可以培养自己的大脑,只要我们具有坚定的意志力,并能够克服任何困难,大脑即可具备我们想要的任何功用和能力。通过反复练习,通过意志力努力不仅可以不断刺激大脑,使其产生新的

功能中心，还能在各个功能中心之间产生链接，用一个术语来讲，我们称之为“连结纤维”。连结纤维使大脑各个功能中心协同工作，产生连结前所没有的功能。而每一个这样的功能中心的形成，都需要付出艰巨的努力，除了靠人的坚定意志和不懈努力之外，再没有什么东西能使大脑发生这样的变化。而且人类的任何力量都具有一个特点：你越使用，它就变得越强大，本书所提供的这些训练不仅使大脑产生新的功能中心，还能提高人的意志力。

人类大脑的独特之处就在于它具有主导人的行为的意志力。我们所指的人类大脑是一种可以逐步塑造的工具，它可以体现出一个人的个性，并可以通过大脑了解任何客观事物，从鹅卵石的结构直至恒星的成分。惟有意志才能使人的躯体为人的精神服务，惟有意志能够决定人在何时使用身体的某一具体部位。

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。如果一个人总是根据其人生目的而行事,丝毫没有创新,那又有谁敢去试探一下这种人的力量呢?

总而言之,世人终会明白,我们不能因为一个人所拥有的肤浅想法而维护或责难于他。首先应有正确的意志力,一旦人的思维领会其意志,其行为就会随之步入正轨;如果意志有悖常理,即使通晓真理,对人也毫无益处。

人之所以成为万物之灵,是因为人拥有特殊的责任感,而让人产生强烈责任感的正是其意志。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。意志的力量可以解释这一切。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!

这种神圣的天赋(意志)给予每个人的特权,表面上看是要测试一下每个人对自己了解多少。它包含的力量将使人得到所有财富中最珍贵的东西——拥有自我。这意味着能够自我约束、自我激发和自我引导。一个人要是拥有了这种力量,就能得到自己想要的任何财富。

读完汤姆森博士的这些观点，你该明白意志力培养与训练的重要意义了，俗话说：“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，储藏着重取之不尽的财富。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！

弗兰克·哈多克

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一篇 意志力与成功

1. 意志力决定成败	(3)
------------------	-----

意志力是一种自我引导的精神之力

意志力即一个人做出选择的能力

让意志力发自内心

2. 意志力是身体的统帅	(17)
--------------------	------

让意志力成为一种习惯

人的躯体是意志力的奴仆

意志力是完全可以训练和提高了

完美的意志离不开高尚正直的品质

3. 意志力是生命的引导之源 (34)

意志力的 7 种表现形式

意志力离不开明确的目标

意志力塑造完美的人格

意志力体现于坚持不懈做好小事

4. 意志力的疾患与治疗 (53)

意志力患病的不同层次

5. 意志力的训练让人产生奇迹 (70)

意志力通过训练而变得强大

揭开道德品性

6. 人的心境影响意志力 (84)

你的心境会影响自己的行为

意志力的表现直接取决于人的思想状态

7. 意志力训练的通用法则 (97)

铸就意志力的法则

控制自我情绪的法则

坚强地面对生活

第二篇 意志力与感知训练

8. 意志力训练的七大原则 (113)

原则一：思想与意志力相辅相成

原则二：对某一部位的训练会使其他
部位受益

原则三：洞察力训练是意志力训练之始

原则四：观察是提升意志力的首要条件

原则五：通过训练使意志成为习惯

原则六：训练效果取决于合理安排

原则七：培养预期的心境

9. 视觉训练 (128)

眼睛是心灵之窗

眼睛与世界合二为一

视觉训练 11 法

10. 听觉训练 (141)

听觉训练的价值

感知让生活更美好

做感官的主人

听觉训练 10 法

11. 味觉训练 (153)

味觉由复杂的经验感受组合而成

味觉训练可以提高意志力

味觉训练 9 法

12. 嗅觉训练 (161)

嗅觉的作用不容低估

气味还是香味

嗅觉训练 5 法

13. 触觉训练 (168)

触觉是所有感觉中最真实的

触觉训练的 9 法

14. 神经训练 (175)

神经组织连通宇宙

神经训练 13 法

15. 手的训练 (185)

手的训练 9 法

16. 韧性训练 (192)

韧性训练 6 法

17. 健康是意志力的基石 (201)

保持健康的重要准则

第三篇 意志力与思维训练

18. 注意力训练 (213)

注意力训练 9 法

19. 阅读训练 (223)

阅读训练 10 法

20. 思维训练 (231)

思维训练 8 法

21. 记忆力训练 (242)

记忆力训练 15 法

记忆的特征

22. 想像力训练 (254)

想像力训练 16 法

想像力是人类进步的阶梯

23. 克服不良想像力 (271)

克服不良想像力 5 法

第四篇 意志力与恶习根除

24. 根除不道德的习惯 (279)

拔除有害的习惯杂草

脏 话

夸 张

暴躁与怒气

邪恶的想像

抽烟喝酒的不良习惯

第一篇

意志力与成功

THE WILL
AND
SUCCESS

意志力是人类精神领域一个不可分割的组成部分,在我们每个人的生命之中,意志力都发挥着异常重要的作用。

