

POWER OF WILL

意志力
训练手册

没有意志力，就没有好习惯

[美] 弗兰克·哈多克 博士 / 著

根据美国佩尔顿出版公司
第 255 版英文版翻译出版

A decorative, embossed floral border surrounds the text. It features intricate scrollwork, leaves, and a central fleur-de-lis-like motif at the bottom. The border is rendered in a light, metallic or stone-like texture against a dark background.

POWER OF WILL

意志力

训练手册

没有意志力，就没有好习惯

[美] 弗兰克·哈多克 博士 / 著
高 潮 / 译

中国发展出版社

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”。

2 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，都需要付出巨大的努力，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!

弗里克·哈多克



POWER OF WILL

目 录

CONTENTS

前 言 1

I 意志力与成功

第 1 章 意志力决定成败 3

意志力是一种自我引导的精神之力 5

意志力即一个人做出选择的能力 8

让意志力发自内心 10

第 2 章 意志力是身体的统帅 15

让意志力成为一种习惯 16

人的躯体是意志力的奴仆 19

意志力是完全可以训练和提高的 24

完美的意志离不开高尚正直的品质 26

第 3 章 意志力是生命的引导之源 29

意志力的 7 种表现形式 31





目 录

CONTENTS

	意志力离不开明确的目标	33
	意志力塑造完美的人格	35
	意志力体现于坚持不懈做好小事	39
第 4 章	意志力的疾患与治疗	45
	意志力患病的不同层次	47
第 5 章	意志力的训练让人产生奇迹	59
	意志力通过训练而变得强大	61
	揭开道德品性	64
第 6 章	人的心境影响意志力	71
	你的心境会影响自己的行为	73
	意志力的表现直接取决于人的思想状态	75
第 7 章	意志力训练的通用法则	83
	铸就意志力的法则	84
	控制自我情绪的法则	90



POWER OF WILL

目 录

CONTENTS

坚强地面对生活 93

II 意志力与感知训练

第 8 章 意志力训练的七大原则 97

原则一：思想与意志力相辅相成 98

原则二：对某一部位的训练会使其他部位受益 99

原则三：洞察力训练是意志力训练之始 101

原则四：观察是提升意志力的首要条件 101

原则五：通过训练使意志成为习惯 102

原则六：训练效果取决于合理安排 104

原则七：培养预期的心境 107

第 9 章 视觉训练 109

眼睛是心灵之窗 110

眼睛与世界合二为一 111

视觉训练 11 法 113

第 10 章 听觉训练 121

听觉训练的价值 122



POWER OF WILL

目 录 CONTENTS

感知让生活更美好	123
做感官的主人	125
听觉训练 10 法	126
第 11 章 味觉训练	131
味觉由复杂的经验感受组合而成	132
味觉训练可以提高意志力	133
味觉训练 9 法	134
第 12 章 嗅觉训练	139
嗅觉的作用不容低估	140
气味还是香味	141
嗅觉训练 5 法	143
第 13 章 触觉训练	145
触觉是所有感觉中最真实的	146
触觉训练的 9 法	147



POWER OF WILL

目 录

CONTENTS

第 14 章	神经训练	151
	神经组织连通宇宙	152
	神经训练 14 法	153
第 15 章	手的训练	159
	手的训练 9 法	161
第 16 章	韧性训练	165
	韧性训练 6 法	167
第 17 章	健康是意志力的基石	173
	保持健康的重要准则	175

III 意志力与思维训练

第 18 章	注意力训练	183
	注意力训练 9 法	186



POWER OF WILL

目 录

CONTENTS

第 19 章	阅读训练	191
	阅读训练 10 法	192
第 20 章	思维训练	199
	思维训练 8 法	202
第 21 章	记忆力训练	209
	记忆力训练 15 法	210
	记忆的特征	216
第 22 章	想像力训练	219
	想像力训练 16 法	221
	想像力是人类进步的阶梯	228
第 23 章	克服不良想像力	233
	克服不良想像力 5 法	234



POWER OF WILL

目录 CONTENTS

IV 意志力与恶习根除

第 24 章	根除不道德的习惯	241
	拔除有害的习惯杂草	242
	脏话	244
	夸张	245
	暴躁与怒气	248
	邪恶的想像	252
	抽烟喝酒的不良习惯	254
第 25 章	改正其他不良习气	261
	语言粗俗	262
	讲话犹豫	263
	心不在焉	265
	说话啰嗦	267
	粗心大意	270
	优柔寡断	272
	没有观点	274
	固执己见	275

POWER OF WILL

目录 CONTENTS

V 意志力与人际交流

第 26 章	公众演讲时的意志力表现	281
	演讲训练 14 法	282
第 27 章	控制他人的八大原则	291
	如何控制他人	292
	如何提升控制他人的能力	297
第 28 章	意志力应从小培养	303
	兴趣法则	310
第 29 章	构造一种和谐的生活	323
	不和谐生活的根源	327
	和谐生活与个人素质和特性	331
	实现和谐生活的要求	332



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。

第 1 章



意志力决定成败

人们对于成功秘诀的阐述简直是教不胜数，其实成功并没有什么秘诀可言。各个阶层的人都渴望成功，而只有一个词汇可以担当得起引领世人迈向成功的重任，那就是“意志力”。只有渴求成功并且有足够意志力的人，才能登上人生的巅峰。这些年来，我一直致力于做一件事情，那就是让我们每个人都牢牢地记住一个真理：只要我们用意志力的缰绳驾驭自己的生活，并且高喊一声“驾！”你就一定能登上人生的最高峰。

——鲁塞·康维尔博士
