

非凡的意志，铸就非凡的品格！  
顽强的意志，锻造顽强的人生！

# 意志力

*Power of Will*

[美] 詹宁·哈德克◎著  
梦瑶◎译



● 世间最强大的力量，不是自然之力，不是人体之力，  
而是蕴藏于人心深处的意志之力！  
● 宇宙间不变的法则，不是自然法则，不是社会法则，  
而是人之信念可以战胜一切的法则！

受益一生的潜能开发工具书

图文书出版社

B 848.4  
2008

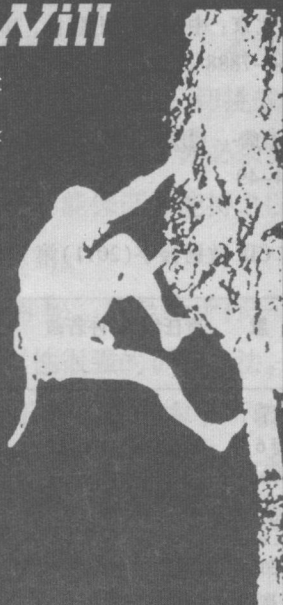
阅 览

非凡的意志，铸就非凡的品格！  
顽强的意志，锻造顽强的人生！

# 意志力

*Power of Will*

[美] 詹宁·哈德克◎著  
梦瑶◎译



受益一生的潜能开发工具书

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

你还在因为自己与成功无缘而愤愤不平吗？你还在为自己的平庸和麻木而苦恼不已吗？成功学大师詹宁·哈德克的这部著作将为你揭秘成功与幸福所需的一切。本书完全抛弃了那些晦涩枯燥的说教，而是从多个角度细致地论述意志力与成功的关系，致力于将最实用、最有效、最直接的成功训练方法带给广大的读者。本书自问世以来，一直受到广大读者的青睐，其清晰具体的操作流程、实际睿智的训练方法、醍醐灌顶的心灵激励是同类型图书中难得一见的。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

意志力：受益一生的潜能开发工具书 / (美) 詹宁·哈德克著；梦瑶译. — 北京：中国纺织出版社，2012.2  
ISBN 978-7-5064-7888-5

I. ①意… II. ①詹… ②梦… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 191532 号

---

策划编辑：曲小月 王 慧 责任编辑：许若茜  
责任印制：周 强

---

中国纺织出版社出版发行  
地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027  
邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2012年2月第1版第1次印刷  
开本：710×1000 1/16 印张：16  
字数：196千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



# 原序

谨将此书赠予亲爱的读者们，但愿本书能够成为你美好人生旅途的祝福者、引导者。如果你能够遵循本书中所讲述的意志力训练方法进行实践，你必将成为自己事业的开拓者。也就是说，只要你努力思考本书的内容，找出成功与卓越的本质，并将有效的意志力训练付诸实践，你定会有所收获。

如果你能够持之以恒地按照书中所指示的去做，将会使你的意志力更加强大，并从此走上更成功、更美好的人生道路。

但以下几点你应该注意：首先，本书不可能帮你解决一切问题，你必须依靠自己的力量应对一切挑战。其次，本书不具有魔法，不可能使你立刻获得意志力，你必须首先学会运用本书所讲的训练方法。再次，本书不能保证你能持之以恒地进行自我开发，这只能依靠你自己的意志力。

本书的内容并不神秘，只是给予你一些积极的启示和引导，以及一些实用性和科学性很强的训练方法。

如果你能够坚持不懈地遵循本书所教授的方法进行实践，那么本书一定能够让你产生从内而外的极大改变，从而激发出蕴涵在你身体里的无穷力量，使你的人生趋向幸福和完美。

一切完全取决于你自己！

詹宁·哈德克

# 修订版序

本书之所以会有修订版问世，有两方面的原因：一是本书尚存有待改进的地方；二是读者对本书有着持续不断的关注和热情，许多人都认为，本书能够指导他们的人生，能够使他们更好地控制自我。

许多读者来信说，通过阅读本书，他们极大地增长了自己各方面的能力，如意志力、忍耐力、毅力、说服力、理解力、思考力、注意力等，并且他们的人生态度、工作心态等方面也因此产生了积极有益的变化，即使读者是一个没有接受过教育的人，也能够有所收获。事实上，受过教育甚或良好教育的人并不一定具有很高的能力水平，所以即使是那些没有接受过良好教育的读者，也不必妄自菲薄、自怨自艾。通过认真阅读和学习本书，每一位读者都将从中受益，都将会提升自身的能力。特别要指出的是：在意志力、思考力、魅力、行动力这四个方面，本书有很大的信心可以使读者获得巨大的能量。

本书在修订付梓之前，就已拥有了十万人以上的忠实读者，这多么令人欢欣鼓舞啊！然而更为令人欣慰的是，无数的读者已经凭借本书掌控了自己的生命意志，获得了人生的成功。与此相比，作者在写作和出版本书时，所付出的辛劳和汗水又算得了什么？这一切都是值得的！

詹宁·哈德克



# 你是自己事业的铸造者

成功与失败的差异就在于意志力是否强大。成功者往往是具有强大意志力的人，而失败者却往意志薄弱。训练和提高意志力，能够促使人们获得争取成功的勇气和拼搏向上的动力。一个人只有善于克制并且能够忍耐痛苦，才能够受他人所不能受，忍他人所不能忍，战胜生活中遇到的一切困难和险阻，最终才能实现自己的目标，获得成功。

威廉姆·汉纳·汤姆逊在其著作《大脑和个性》中说：“人类的大脑有相当强的可塑性，在后天的培养和训练的作用下，大脑的能力会不断增强。因此我们的大脑不仅仅满足于先天所具有的那一点点功能，而应通过后天的学习和训练，获得更多功能和力量，以使自己的大脑更为发达，能够完成更多的任务。”

汤姆逊的这一发现为教育提出一个新的课题——怎样开发人们的大脑和潜在能量。因此很有必要把研究的重点放在怎样开发人们的智力以及怎样改善大脑功能上，而不应仅仅专注于对客观知识的记忆。本书正是基于这样的理念——使读者更理智、更科学地增强自己各方面的能力，而不是死记硬背书中的内容。

意志力是人类取之不尽、用之不竭的宝贵财富。每个人都可以拥有它，拥有这至高无上的能力。正是在意志力的控制下，人们的大脑经过不断地训练，获得了能够辨明是非善恶的理性，以及关心爱护他人的真挚情怀。也正是在意志力的影响下，人们的思考力和创造力才有了活跃的空间，并成为人类不可或缺的一部分。当意



志力与一个人的天赋、才能、学识等相遇时，便能很容易地获得财富、业绩、成功。

汤姆逊曾说：“假如真的是意志力为思考力创造了活跃的空间，那么意志力就拥有指导和控制思想的权力和能力。也就是说，意志力是人类一切行为和思想的最高统帅，掌握和行使着生命的最高指挥权。一个人如果始终跟随着意志力的引导，并在意志力的影响下进行思考，就能够客观公正地做出判断，树立明确的人生目标，而不偏离自己的意志，也不盲从于自己的条件反射。那些具有良好习惯并且在意志力的作用下进行思考和行动的人，其言行一定是与目标一致的，他们的力量也将会是无穷的。”

“在人生的旅程中，许多人在出发时，往往装备精良——很高的天赋、良好的教育、较高的社会地位，这些优良的装备本应会使他们前程更加广阔，但不幸的是，他们在人生之旅中逐渐失去了优势，反而掉队了。而那些装备很差的人却后来居上，原因是什么呢？根本的原因就在于意志力的强弱不同。毋庸置疑的是，没有坚强意志力的人，即使拥有一切有利的因素、条件，也会因缺乏意志力而变得一无所有。”

因此可以说，一个人要想成就自己，实现自己，就必须磨砺自己的意志，毫不夸张地说，是意志造就了我们人类。其实意志的金矿就蕴涵在我们身上，只等着你去挖掘。曾经有一位哲人说过：“你是一切奇迹的创造者。”实质上，奇迹的创造者是蕴藏在你内心的意志的力量。



# 目 录

## 第一篇 意志力和成功

- 003 | 第一章 意志力及其功效
- 013 | 第二章 意志的角色
- 021 | 第三章 意志力训练的关键
- 029 | 第四章 意志力“走偏”的特征与自我诊疗
- 039 | 第五章 五种训练意志力的方法
- 047 | 第六章 意志力训练的基础：好心态
- 057 | 第七章 意志力训练的普遍法则

## 第二篇 意志力与培养感官力量

- 069 | 第八章 培养感官力量的六项准则
- 077 | 第九章 视觉训练
- 085 | 第十章 听觉训练
- 093 | 第十一章 味觉训练
- 099 | 第十二章 嗅觉训练
- 103 | 第十三章 触觉训练
- 109 | 第十四章 神经系统训练
- 117 | 第十五章 手的训练





123 | 第十六章 身体自控力训练

129 | 第十七章 身体健康训练

### 第三篇 意志力与训练思维能力

139 | 第十八章 注意力训练

147 | 第十九章 阅读能力训练

153 | 第二十章 思考力训练

161 | 第二十一章 记忆力训练

169 | 第二十二章 想象力训练

### 第四篇 意志力与习惯

185 | 第二十三章 习惯的培养与改正训练

### 第五篇 意志力与说服力、影响力

211 | 第二十四章 说服力训练

221 | 第二十五章 影响力训练

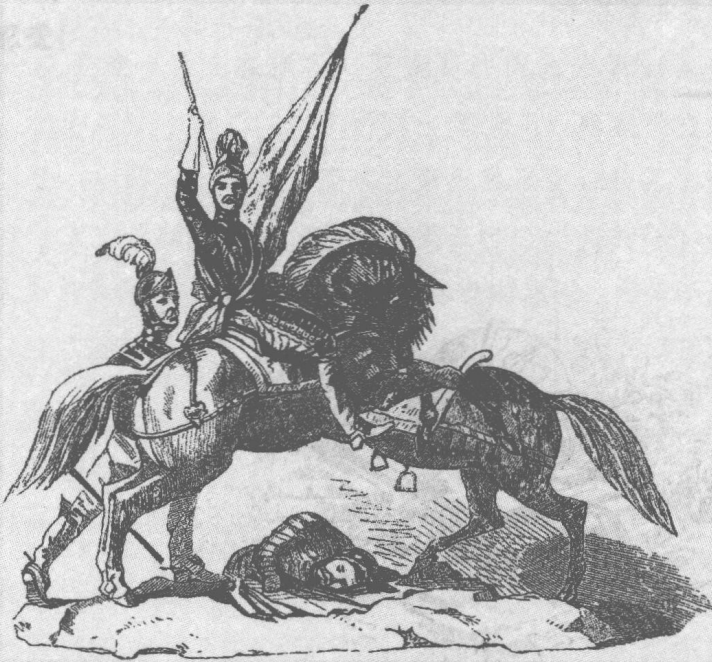
### 第六篇 和谐的生活

231 | 第二十六章 追求和谐

### 后 记 / 245

▼  
▼  
▼  
**第一  
篇**

**意志力 and 成功**





## 第一章 意志力及其功效

啊，生生不息的意志，当艰难落临人们身上的时候，只有你能够忍受！

——泰尼逊





人们对于成功秘诀的探讨由来已久，但是成功没有秘诀可言。不管是喧嚣的街市还是美丽的田野，只要有人的地方，成功女神的召唤都会存在。而她召唤的是人们内心其中的一个关键性因素——意志力。任何听从了女神召唤的人，都将凭借着强大的意志力攀上人生的高峰。请谨记这样一个事实：当你给意志力套上缰绳，说一声“驾！”它便会飞奔而去，前往生命的巅峰。

——罗素·H. 康沃尔博士

强者和弱者，大人物和小人物，他们最大的区别就在于意志的力量，而这种意志也可以说是内心的力量。

如果确定了目标，就要坚持不懈，奋斗到底。成功了要奋斗，失败了更要奋斗。

曾有人这样给意志力下定义：“意志力是一种有意识的精神作用，充分体现在人们的一切行为中。”这个定义中的“有意识”一词是否可以用来界定意志力尚存在争议，因为一些无意识的行为更能够体现出一个人的意志力。更奇怪的是，人们也能够有意识地违背个人意愿和意志。因此可以得出，思考或是思考指导的行为都不是有意识的，而界定意志力的一个较好方法是它必须是“自我引领的力量”。

如果某个行为是符合个人意愿的，那这个意愿一定是经过考虑的，即便是在很短时间里做出的决定，意志力和思想都起着决定性的作用。



## 意志力——自我引导的力量

意志力是人们存在及做事的方法和途径，通过它，人的躯体和寓居其中的灵魂得到指引。意志力包括做出判断的决策力，感悟事物的理解力，或者想象力。而更重要的是，它还是自我引导的精神力量。

美国哲学家罗伊斯曾说：“从一定的角度来说，意志力指的是我们一切的内心生活，而正是内心生活指导着我们的全部行为。”人们只要了解意志的外在表现形式，就会在内心形成一种意志。意志会对人们的心理和身体行为起到一定的引导作用，思想和行动都是意志的外在表现形式。

爆发力是大脑迅速集合的力量，当发生紧急情况时，全部的精神和意志都会围绕着某事进行，这一瞬间意志的力量是惊人的。

忍耐力需要坚持不懈的精神和毅力来战胜困难。有些人虽然拥有过人的才能，但因缺乏忍耐力而与成功无缘。有一句格言这样写道：“该完成的事情都已经完成，剩下的只能依靠忍耐。”还有一句相似的格言是：“坚持就是胜利”。但是这句话有些许的片面，因为胜利的获得，不仅要懂得坚持，还要有一个坚定的目标。

自我激励可以带领人们面对任何困难，勇往直前，直至看到胜利的曙光。每个人在自我激励的作用下，都可以很好地驾驭自己的意志力，做到常人难以做到的事情，完成常人难以达到的目标。

虽然意志力拥有强大的作用，但仍离不开坚韧的精神和良好的自控能力。如此说或许与意志力的内涵有矛盾，但实际上根本没





有矛盾。比如，一台发动机，如果不对它进行控制的话，它不仅会毁掉整部机器，还会成为毫无用武之地的废铁。同样，要想跑得更快，就需要遵循训练的准则和技巧，这样才能发挥相应的作用。这些都说明，做任何事都是不能肆意妄为的，必然要受到一定的限制，意志力也是如此。不受拘束的意志力所带来的后果将会是很沉重的。受自我控制的意志力才能真正地为己所用，才能更好地取得成功。

多数情况下，意志力要想真正地发挥作用首先要抵制各种各样的诱惑。有时为了一个新决策或一个更加卓有成效的目标，我们必须停止其余所有的活动。因此，在人生中，我们都必须迅速果断地做出决策，并在遇到紧急情况时集中一切力量来应对挑战和困难。这就是所谓的“决断意志力”。

前文提到的意志力的表现形式，它们充分体现在每个人的行为中。你也许会感觉到再也没有一种内在力量像意志力那样会给予人们如此强大的力量。

例如，一个拥有强大意志力的人如果对自己说“我一定会胜利”，这种意志力一定会充盈他的全身。在其内心，成功其实早已经归属于他了，剩下的只是行动和耐心。因为他已经拥有了明确的目标和坚定的信仰。



## 意志力——精神的能量

意志力是一种精神能量，我们可凭借能量的大小来判断一个人的意志力是强还是弱。

据传说，摩尔人的杰出领袖——莫利·摩鲁克，卧于病榻之



上，气息微弱，眼看将不久于人世。但当得知葡萄牙军队即将攻打他的军队时，摩鲁克立刻从病榻上一跃而起，带领自己的军队与敌人短兵相接、残酷厮杀，最后大胜而归。但摩鲁克却因疲劳过度而离世。

这是有关意志力的一个经典案例，说明了意志力的伟大力量。

一个人决心要做成某事时，意志力就会表现出一种前所未有的精神力量。具有顽强意志力的人，能够运用自身的巨大能量来实现自己的目标。爱默生曾说：“意志力是对人们进行无形的激励的。”

我们可以做一个比喻：将思想看成是一块电池，电量的大小要看其体积、容量的大小。电池内可积蓄很多的电量，在正确的操作下还可以释放出电流。与此类似，在一些特殊情况的激发下，一个人可拥有强大的意志能量，意志力也是一种可以蓄积起来的能量，一种可加数量、可增质量的能量。

意志力所具有的能量既是一种动态的思想力量，又是一种坚持不懈的静态力量。

这里说的目标也许是短暂的、近在眼前的，也许是遥远的、长期的，也许关系到待人接物的一些细节之处，也许会影响到人生的方向。

在长远的目标中，意志力体现在平常事物中所起到的作用。没有经过训练的意志力，或许可以在一些偶然事件中表现出惊人的力量，但当面对长远目标或宏伟目标时，意志力就会变得束手无策了。人们的决心往往是不坚定的，也无法保证意志力能够在较长一段时间内始终保持坚强，这样，长远的目标也便很难实现。因此，培养和训练意志力是决定一个人成功与否的重要因素。





## 动机和规律——决定意志力表现

有一位法国作家说过：“意志力就是为了某一行动而进行的抉择。”这种说法还不够准确，因为进行抉择的是人而不是意志力。但从广义的角度来看，确实可以将意志力定为一种“选择的力量”。

选择是紧随意志力的，结伴而来的还有人们的行为。通常情况下，只要精神、身体条件良好，我们会遵循自己的选择行事。条件不具备的时候，我们的内心或许怀有希望，但我们不会有所行动。从中可以看出，选择是具有理性的。

做某事的理由充足的时候，意志力才会变得强大。一个理由其实就是一个动机，这是人们开展行动的依据。当人们对某一动机认可的时候，就会有所行动以服从意志。但是，生活中常常出现这样的情况：认可某种动机，但迟迟没有行动。导致此种情况的原因是这类人不行动的理由比行动的理由更加充分，依据更加充足。

意志力的运转有四个步骤：

1. 在大脑里构思好要做的事。
2. 寻找做此事的理由和动机。
3. 理由和动机越充分越好。
4. 依照形成的理由和动机，下决心，服从意志，着手开始行动。

罗伊斯教授曾在著作中这样写道：“我们既可以感觉到自身的行为和态度，又可以感受到它们之间的差异。对某些事物关注多一点，其余的忽略多一点，行动上也是这样，有时倾向于做这件

