

意志的力量



学会自控，做内心强大的自己

POWER OF WILL

[美] 弗兰克·C·哈德克/著
朱天晶/译

意志的力量

POWER OF WILL

[美] 弗兰克·C·哈德克 / 著
朱天晶 / 译



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

意志的力量 / (美) 哈德克著 ; 朱天晶译. -- 北京:
现代出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5143-2697-0

I. ①意… II. ①哈… ②朱… III. ①意志 - 通俗读
物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第194825号

意志的力量

作 者 (美) 弗兰克·C. 哈德克 著
朱天晶 译
责任编辑 崔晓燕
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 710×1000 1 / 16
印 张 19.25
版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-2697-0
定 价 35.00元
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前言

你是自己事业的工程师

《意志力的力量》修订版的问世，一方面是因为本书初版时还存在一些文字上的疏漏；另一方面，更重要的是，本书自问世以来受到了各阶层读者的很大关注，很多读者都认为，这部著作能引导他们更快地成长，能够使他们更好地进行自我管理与提升。

很多读者来信说，阅读本书可以极大地增强人的能力，能真正对人产生健康而有益的影响，甚至许多没有接受过良好教育的人都能获益匪浅。我们都知道，受过良好教育的人并不代表就有很强的能力，因此，阅读本书将给每一个读者以提高个人能力的重要机会，前提是读者要认真地去阅读并理解这本书。对所有按照本书的要求进行阅读的人，都可在以下四个方面使读者获得巨大的力量：意志力、思考力、个人魅力以及实际操作能力。关于这一点，本书的作者很有把握。

在本书修订版出版之际，就已经拥有了超过 10 万人的读者群。在关于个人意志力修炼的书籍中，这一记录是其他类似的著作无法企及的。看到全美各地读者寄来的成千上万封热情洋溢的信件，看到他们在本书的指引下迅速地意识到自己身上拥有最有生命力的意志，作者感到非常欣慰——在写作本书过程中所付出的辛劳与汗水并没有付诸东流。

《大脑与个性》作者威廉·汤姆森的研究发现，人类的大脑物质其实具有很强的可塑性，也就是说，人的大脑功能经过培养和训练，是能够被强化的。所以，人的大脑决不应该满足于天生就具备的少数几项功能。相反，通过人为的训练，通过教育，人的大脑细胞是能够发生变化的，从而使人获得很多并非得自遗传的功能或能力。

这个发现为教育提出了一个全新的重要目标：即培养人们更好地运用各种方式来开发自我的潜在力量。这需要我们将更多的注意力集中在改善神经系统的功能和发展大脑智力上，而不是强调对客观知识的掌握。《意志力的力量》正是以这样的理念作为出发点，当然本书的目的并不在于让读者记住书中的内容，而在于读者以更有效、更理性的方式对待自我意志力的不断成长。

高贵的意志力——这一禀赋是每一个人都具有的至高无上的权利。在每个人的大脑中，都有着取之不尽、用之不竭的财富。正是因为具有超强控制个人意志力的能力，才使得大脑更具有人性化。所谓人性化的大脑，是指人的大脑在经过日积月累的训练之后，能够用理性的目光判断是非，用真挚的情怀体恤他人，用宽容的态度理解世界。正是意志力为思考能力铸造了存在的空间，并且使其成为人的身体中最具人性化的部分。因此当这种高贵的意志力和他的天赋、学识、才能完美地结合时，我们就能获得富裕的生活、非凡的业绩和令人瞩目的成功。

威廉·汤姆森说：“既然是意志力为思考能力创造了能够发挥作用的空间，那么意志力就高于思考能力，并因此而拥有控制和指挥思想的权力。……作为人体和人行本身的最高指挥官，应该由意志力来掌握人生的统帅权。一个人如果总是能跟随着意志力的指引来进行思考，在偏离意志力的引导时总是能及时醒悟，而不是根据简单的条件反射来随意进行判断，那么他的人生目标将是非常明确的。一个已养成良好的习惯并总能按照目标的要求来思考和行动的人，其言行也必然是与目标相一致的。这样的人，谁与争锋？”

威廉·汤姆森又说：“在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数，这些人有着过人的天资、有机会接受良好的教育、有社会地位——这一切本该使他们平步青云。但是，这些人往往一个接一个地落在了后面，为那些智力、教育和地位远不如他们的人所超越了，而那些赶超他们的人在出发时往往从未想到自己能超过这些装备如此精良的人。那么，这是为什么呢？个人意志力的差异解释了这一切。没有强大的意志力，即使有着最优秀的智力、最高深的教育和最有利的机会，那又有什么用呢？”

由此可见，任何一个想成就自己、实现自我的人，完全有理由、有必要来修炼自己的意志力。可以毫不夸张地说，是“意志力造就了人”。——而这一切蕴藏在每一个人的身上，亟待你自己去发掘。

诚如一位哲人所言：“你是自己事业的工程师。”而事实上，真正构架你人生的基石是——意志的力量。聪明人，还不快快行动起来，用你强大的意志力去铺设你灿烂的前程吧！

目 录 Contents

学会自控,做内心强大的自己

前言 你是自己事业的工程师/1

第一篇 意志力与成功/1

意志力不仅是思想中的一种动态力量,也是一种与人的目标息息相关的力量。这种目标可以是暂时的、近在眼前的,也可以是恒久的、远在未来的,可以是只涉及到行为的很小方面,也可以是关系到人一生复杂的利益组合。而意志力在长期的目标中所起到的作用,则取决于它在平时每一次下决心来完成某件事时所起的作用。

第1章 成功的先锋——意志力/3

自我引导的力量/5

动机催生意志力/7

意志力是天生的国王/9

第2章 三重角色——主人·统帅·导师/12

意志力是身体的主人/13

意志力是心智的统帅/16

意志力是道德的导师/23

第3章 像猎犬一样咬定目标/28

不向惰性投降/33

第4章 征服意志疾病/38

当心! 意志力瘫痪! /38

攻克11种顽症/42

- 第5章 意志力造就第二天性/49
 - 大脑的开发锻炼/49
 - 道德感的激发/54
- 第6章 了解你的情绪和心态/59
 - 情绪是一种心境/61
 - 意志力心态的风向标/62
- 第7章 培养意志力的黄金法则/68
 - 生活行为的纪律/69
 - 情感行为的契约/74

第二篇 意志力与感觉的效率/79

不仅仅是成年人,就连小孩、白痴甚至牲畜,都能通过习惯来获得许多他们原本没有的感知能力。几乎每一种职业的人都有着这种对其职业范畴内特定事物的敏感。

- 第8章 感受力训练总纲/81
 - 相辅相成/82
 - 举一反三/83
 - 眼观六路/84
 - 持之以恒/85
 - 有理有节/87
 - 矢志不渝/90
- 第9章 目不转睛——视觉训练/92
 - 眼睛的神力/92
 - 观察的技巧/95
- 第10章 侧耳倾听——听觉训练/102
 - 你会倾听吗/102
 - 倾听的技巧/104
- 第11章 细细品味——味觉训练/111
 - 奇妙的味觉/111
 - 品尝的技巧/113

第12章 闻香识物——嗅觉训练/117

不应冷落的嗅觉/118

气味的辨别技巧/120

第13章 亲密接触——触觉训练/123

敏感的触觉/124

增强触感的技巧/125

第14章 身心合一——神经训练/129

找到“普遍感觉”/129

身心和谐的技巧/130

第15章 挥洒自如——手的训练/137

智慧的妙手/137

双手娴熟的秘诀/139

第16章 稳若泰山——定力训练/143

镇定是成功之母/143

缓解紧张的技巧/144

第17章 养精蓄锐——保健训练/150

健康是金/150

储蓄健康的准则/152

第三篇 意志力与智力/157

如果注意力连续九十九次

从正在考虑的问题游荡到其他东西上

那么一连九十九次都要把它找回来

一个人没有天才一半的天分

但是如果总是一心一意

他的成就也许比天才更为突出

第18章 全神贯注——注意力训练/159

意志是注意力的激素/159

培养持久的注意力/161

第19章 力求甚解——阅读训练/166

远离读书误区/166

- 正确的读书法/167
- 第20章 冥思苦想——思维训练/172
- 不要做思想的懒汉/172
- 深入思考的技巧/174
- 第21章 博闻强记——记忆力训练/180
- 征服健忘的武器/180
- 巩固记忆的方法/181
- 第22章 浮想联翩——想象力训练/189
- 预见性的想象力/190
- 开发你的想象力/191
- 第23章 想入非非——失控的想象力/201
- 不健康的想象力/201
- 克服空幻的想象/202

第四篇 克服劣根性的意志力/207

重新调整自己的思想和生活
使它们更加纯净健康
把心中的目标付诸坚决的行动
弱点和痼疾就会仓皇而逃
你将为升华的自我而骄傲

- 第24章 戒除不道德的习惯/209
- 纯洁你的谈吐/212
- 卸掉言语的浓妆/213
- 平息你的躁怒/215
- 摆脱邪恶的想象/219
- 拒绝烟酒的诱惑/221
- 第25章 修其身养其性/227
- 要文雅,不要粗俗/228
- 要流畅,不要滞涩/229
- 要凝神,不要走神/231
- 要精练,不要冗长/233

要细心,不要粗心/235

要果断,不要迟疑/236

要多思,不要无知/238

要理智,不要固执/239

第五篇 意志力与沟通/243

很多人在听众面前不敢说话或者讲话一塌糊涂的人,在和普通朋友的交谈中往往表达非常清楚,有的时候甚至滔滔不绝极有辩才。私下里的谈话和公开演说之间的差别,在很大程度上是坚忍和努力的问题。

第26章 卓越的演讲艺术/245

人人可以掌握的艺术/245

一流口才的技巧/246

第27章 影响别人的艺术/254

“个人磁场”的奥秘/254

致领导者的忠告/259

第28章 善待孩子的意志/264

孩子的意志是神圣的/264

用理性浸润童心/267

用兴趣激励雄心/271

第29章 最高境界——和谐的生活/282

发掘自身价值/283

不和谐生活的根源/286

和谐的生活理念/290

追求和谐与完美/294

第一篇

意志力与成功

- 第1章 成功的先锋——意志力
- 第2章 三重角色——主人·统帅·导师
- 第3章 无往不利的意志力
- 第4章 征服意志疾病
- 第5章 意志力造就第二天性
- 第6章 了解你的情绪和心态
- 第7章 培养意志力的黄金法则

第1章

成功的先锋——意志力

一个有心修炼和提升自己意志力的人，
将获得无比巨大的力量，
这种力量不仅能够
完全地控制一个人的精神世界，
而且能够让人的心智达到前所未有的高度。
意志力是一把能够
开启人的洞察力和征服力的神奇钥匙。

只有当人和他的意志力互相沟通，使两者融为一体的时候，这个世界才有驱动力。

——爱默生

强大的意志力，即使面对着毁灭性的打击，依然能傲然挺立。

——丁尼生

罗素·康维尔博士说：“古往今来，对于成功秘诀的谈论实在是太多了。但其实，成功并没有什么秘诀。成功的声音——一直在芸芸众生的耳边萦绕，只是没有人理会她罢了。而她反复述说的就是一个词——意志力。任何一个人，只要听见了她的声音并且用心去体会，就会获得足够的能量去攀越生命的巅峰。这几年来，我一

直在努力致力于一项事业——试图在美国人的思想中植入这样一种观念：只要给予意志力以支配生命的自由，那么我们会勇往直前。”

其实，从本质上来说人是一种精神动物，人类的意志力包含了某种神秘的力量。然而，作为一种普通的“心智功能”，意志力又是为人所熟知的东西，我们每天都能感受到它的存在。或许有很多人都会否认这一点，但是，恐怕还没有人会怀疑自己或多或少都要受意志力的影响。

尽管不同的人对意志力的源泉、意志力如何影响人以及对意志力的积极作用和局限性有着不同的看法。但大家都认同这样的看法：意志力本身是人类精神领域一个不可或缺的组成部分，甚至在我们每个人的生命中，意志力都发挥着超乎寻常的重要作用。

有人认为，意志力是“一种有意识的心理机能，尤其体现在经过深思熟虑的行动上”。但“有意识”一词对于意志力的界定是否必不可少，仍然是一个值得商榷的问题。因为一些看似无意识的举动，可能正是一个人意志力的体现；而另外一些脱离人意志力指引的行为却被肯定为是有意识的。要知道，人的一切自愿行动都是经过考虑的，即便这一行动是在瞬间做出的，思考的因素仍然在其中发生着作用。就像谚语云：“如同闪电般迅速。”所以，我认为，应该把意志力定义为：“自我引导的力量。”

意志力总是与人的感受、知识一起发挥作用，但不能因此认为人的感受、知识就等同于意志力，也不能把欲望、是非感与意志力混为一谈。一个人可以违背自己的意志力，听凭自己的感官来摆布，也可以调动自己的意志力，免受自己情感的摆布。意志力发挥作用的过程有时是人们所熟悉的，有时却是以某种秘密的方式悄悄进行的。但一般来说，当一个人完全受到意志力的控制后，就感觉不到欲望、情绪和感官等等力量的存在了。意志力可能会完全地根据道德伦理的标准来采取行动，或者完全将道德问题搁在一边，不去理会道德的要求，而根据其他某种因素来采取行动。



自我引导的力量

一个人的意志力代表着他生活或做事的方式。意志引导着自己，也指挥着人身体的其他部分。

意志力不仅是指下决心的决断力，它还包括用来感悟理解的感受力，以及进行构想的想象力。意志力更多的是指所有“进行自我引导的精神力量本身”。罗伊斯这样说：“从某种意义上说，意志力通常是指我们全部的精神生活，而正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。”

当人们善于运用这种有益的力量时，就会产生决心。而人有决心就说明意志力在起作用。人的心理功能或身体器官对决心的服从，也说明了意志力存在的巨大力量。

没有人会下定决心去做他自己都认为不可能成功的事。比如一个人不可能举起已丧失活动能力的手臂，也不会在不借助器械的条件下进行飞翔。对于这样可能性极小的事情，人们也许曾经产生过尝试一下的想法，但他们不可能在内心真的下定决心之前去尝试这样的事情，因此他们也不会有做这件事情的真正勇气。

心理学家通常认为，意志力既有静态的方面，又有动态的方面。一方面，它是引导人类行动的力量；另一方面，它又是人们在这些行动中的行为。因此，当一个人能够在某一事件或一连串事件中表现出极大的决心与力量时，就会被认为是拥有很强的意志力（静态的）；而他的意志力的特性，需要通过他的决心或行动的力度和持久性体现出来。这样，在此过程中所展现出来的意志力就成了动态的意志力。于是，他的决心也就成了引导自我心理的行为。

意志力可被视为一种能量。根据能量的大小，还可以判断出一个人的意志力是薄弱的，还是强大的；是发展良好的，还是存在障碍的。

当摩尔人的首领莫利·摩洛克因重病卧床，被不治之症折磨得奄奄一息时，摩尔人的军队和葡萄牙人之间发生了一场战争。在战争陷入危急关头之时，莫利·摩洛克竟然从病床上一跃而起，重新召集了自己的军队，并领导他们取得了战争的胜利。而战争一结束，他立即就元气耗尽，离开了人世。这就是一个关于展现蓄势而发的非凡意志力的例子。

无独有偶，有个叫布朗丁的走钢丝的杂技演员曾说过这样一件事：“有一天，我签了一个协议，要在指定的一个日子表演沿着钢丝推一辆手推车。那是在我腰疼病发作的前一两天签的。当我腰痛发生后，我就把医生叫来，告诉他必须在某一天前把我治好。否则的话，我不仅会失去我应挣的钱，而且还会被罚一大笔钱。但是，我的病情并不见好转，临表演前的最后一天晚上，医生与我争辩，他激烈地反对我第二天去走钢丝。第二天早晨，我的病情仍没有什么起色，医生禁止我下床。我对他说：‘我为什么要听你的劝告？你都不能把我治好，为什么我还要遵从你的意见？’当我赶到现场时，医生也赶到了那里，力劝我不要那样做，说我的身体状况不适合参加表演。但我并没有听取他的劝告，还是坚持上了，尽管直到走钢丝的前一分钟我的腰都很疼。我准备好了平衡杆和手推车，握住车的把手，推着车沿着钢丝索前进。结果，我的这次表演像以往的任何一次表演一样，很顺利。我把手推车推到了另一端后，又将它沿着绳子推了回来。但当这一切结束的时候，我的腰疼难忍。是什么使我在犯腰痛病的情况下完成了走钢丝的表演呢？答案就在于我的意志力。”

意志力，首先是指面对某一个决心要完成的行为时表现出来的精神力量。一个人拥有强大的意志力就意味着他通过意志力本身、自己的身体或其他的事物，利用巨大的内在能量来实现自己的目标。这就是爱默生所说的，意志力是“鼓舞士气、振奋人心的冲劲”。

从这个意义上说，人的意志力可以比作充电池，其放电能量的