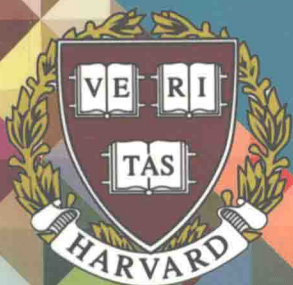


哈佛最受欢迎的心理课全公开，全球精英受益一生的心灵成长课程
最神奇的心理掌控术，教你掌握并拥有自控力、专注力、意志力、隐忍力

哈佛趣味心理学

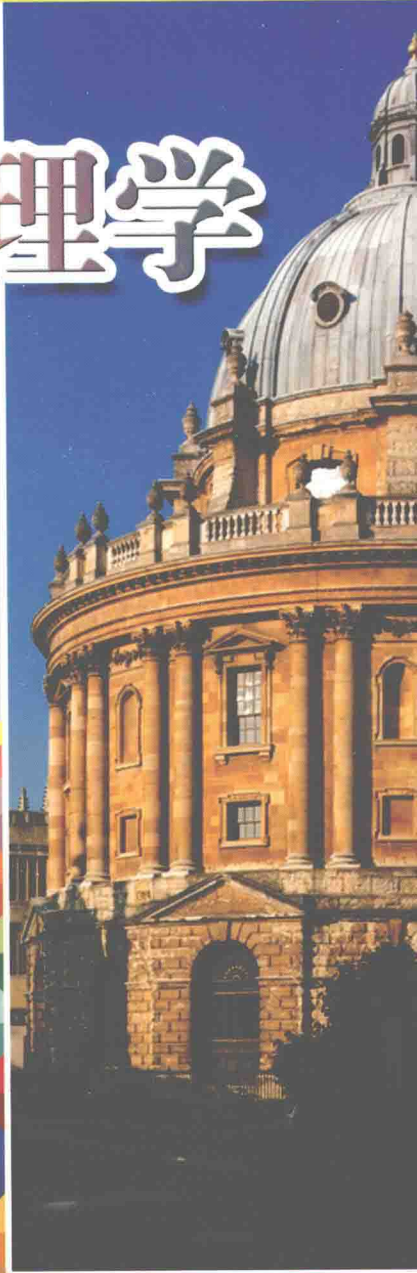
最神奇的意志提升课

张振◎著



哈佛的正面：打造广博的知识面
哈佛的背面：激发强大的意志力

哈佛大学心理学专业一直是哈佛人的骄傲。哈佛心理学专业一直是最出色的心理学家，如「美国心理学之父」威廉詹姆士、
「最受欢迎的导师」泰勒本·沙哈尔等。正是这样一所名家云集的学府，让哈佛学子的心灵得到了丰富的滋养，并孕育出一批又一批享誉全球的精英人才。



拥有健康的心理，就拥有完美的人生！

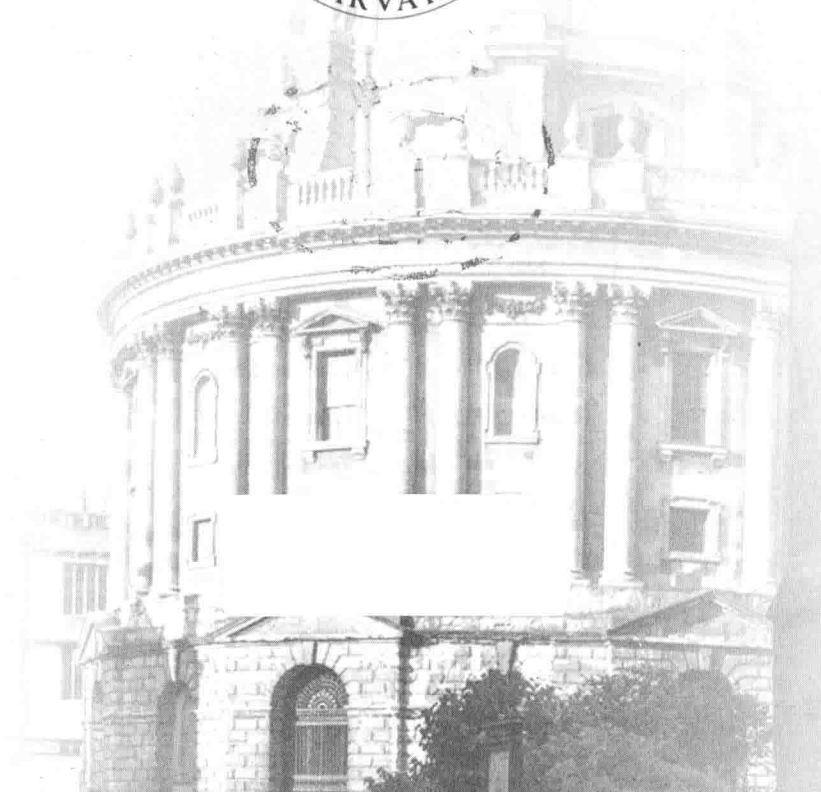
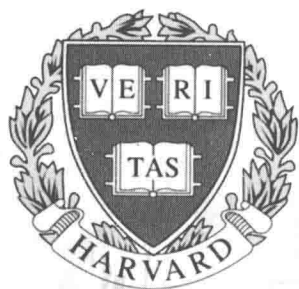
——哈佛心理学教授 泰勒博士

中国商业出版社

哈佛趣味心理学

最神奇的意志提升课

张振 ○ 著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛趣味心理学：最神奇的意志提升课 / 张振著. —北京：中国商业出版社，2014.10

ISBN 978-7-5044-8746-9

I. ①哈… II. ①张… III. ①意志—通俗读物

IV. ① B848.4 — 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 220338 号

责任编辑：朱丽丽

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
三河市龙大印装有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 14 印张 200 千字
2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

P 前言 Preface

意志力是人们为达到预定的目标而努力自觉克服困难的一种意志品质；意志力是人的一种“心理忍耐力”，是一个人完成学习、工作、事业的“持久力”。当它与人的期望、目标结合后，它会发挥巨大的作用；意志力是一个人敢不敢自信、会不会专注、是不是果断、能不能自制和有没有忍受挫折的能力结晶。

一位近代作家说过一段话，他以简洁有力的语言表达了类似的含义，他说：“与其他一些因素相比较，意志力的训练与提高对一个人的成功来说是最为重要的。在意志力强弱和取得的成就大小之间存在着一种密切的关系，没有人能真正估算出意志力到底有多大的力量。在这个世界中，意志力是不可或缺的一部分，它让这个世界充满了创造力，历史上所有成就都是人类意志的选择与创造。不管他们是谦和的还是善斗的，是仁慈的还是残酷的，只有强大的意志力才能使威尔伯官斯和加里森·古德伊尔、赛勒斯·菲尔德、俾斯麦和格兰特这样的人不屈不挠。他们只要制定了计划就会将之付诸行动。就像太阳或潮汐那样，没有人能够阻止这些人迈出的前进步伐。很多人遭

受失败，并不是由于他们缺乏良好的教育或品质，而是他们缺乏顽强的意志力和决心。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。”

很多年前，哈佛大学就在研究人的意志力对生命个体的巨大作用，大学资深研究专家罗素·康达博士这样说：“古往今来，对于成功秘诀的谈论实在太多了。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畔萦绕，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，我们一直致力于一项事业——试图在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。”

俗话说，“意志创造人”。大脑是我们取得成功的惟一源泉。在我们的大脑中，储藏着取之不尽的财富。通过提高意志力，我们可以获得人生的富贵，拥有生活中的各种成就。这种意志力，默默地潜藏在我们每个人的身体之内。在这个世界上，真正创造人生奇迹者乃人的意志力。意志力是人的最高领袖，意志力是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，意志力的指导作用对世人的价值将无法估量。

目录 Contents

第一辑 意志左右人生，意志力是人不可或缺的力量

意志力需要无时无刻在身边 / 3

意志力决定人生的成败 / 5

意志力是应对困苦的最好武器 / 7

坚定的信念是成功的灵魂 / 9

坚持是哈佛优秀生的素养 / 12

意志力影响你一生的成就 / 14

意志不给力，人生就会一团糟 / 18

第二辑 从内心调动意志力，用心理暗示加强意志

你的想法决定你的意志力 / 23

警惕那些无法更改的错误信念 / 26

想拥有意志力要先训练潜意识 / 29

让意识激发出超强的意志力 / 32

让积极的潜意识控制自己 / 34

调节自我意象，给自己造个不倒翁 / 36

心态乐观也能加强人的意志力 / 38

第三辑 发挥自控作用，有效掌控自己的行为举止

不能克制自己的人就是个奴隶 / 43

哈佛为什么推崇“自控力” / 45

自控力产生于与意志的搏斗 / 48

对内接受自我，对外控制行动 / 50

我们的行为缘何会失控 / 52

破“界”后，人就会失控 / 56

可以借用别人的监督力量 / 60

人要自由，就先要自制 / 63

第四辑 控制负面情感，需要时常和情绪搏斗

谁也不能摆脱情绪的困扰 / 69

不让情感像洪水一样淹没自己 / 73

情绪太兴奋，就会失控 / 75

情绪控制不等于情绪压抑 / 78

情绪控制依靠的不只是意志力 / 82

内心的敏感和意志力相关 / 85

第五辑 做事高度专注，注意力体现超强意志力

注意力，让你锁定成功目标 / 91

专注、认真才能做好每一件事 / 95

注意力有多集中，事就能做多大 / 98

不注意，就会错过该注意的 / 101

意志力就是集中精力做好眼前的事 / 104

注意力不可能完全受自己控制 / 107

要将注意力投放在哪里呢 / 110

第六辑 不要轻易被诱惑，让自己拥有超强的定力

真的是“就放纵这一次”吗 / 115

为什么人总是禁不住诱惑 / 118

状态不好时抵制诱惑的意志力变弱 / 121

我们拿什么抵御大诱惑 / 125

是什么影响自己的坚持 / 128

大家都在做，自己会放弃吗 / 131

“权威”消弱对诱惑的抵抗力 / 135

环境诱惑力降低我们的意志力 / 137

第七辑 优化行为方式，将软弱意志拒之门外

意志力降低，坏行为就会增多 / 143

远离导致自己拖延的因素 / 145

千万不要将事情拖到最后才做 / 148

想象拖延恶果，节制拖延行为 / 150

为自己要做的事设定一个期限 / 153

决不拖延，现在就开始行动 / 156

别让意志力陷入“道德许可”的陷阱 / 158

行为决定习惯，习惯同样影响行为 / 161

把遵守纪律培养成一种习惯 / 164

第八辑 科学调整自己，让身体等等自己的意志力

意志力是先天遗传，还是后天习得 / 169

用什么补充我们枯竭的意志力 / 171

掌握恢复意志力的有效方法 / 175

用休息恢复我们的意志力 / 177

挑战疲惫期，让意志力成倍提高 / 180

意志力和体力具有一样的特点 / 183

合理调节自己的工作与休息 / 186

放松可以恢复我们的意志力 / 188

第九辑 学会主宰自己，让超强意志力为成功发力

世界随我们的信念而发生裂变 / 193

摆脱厄运的办法是不向它认输 / 195

倔强的骆驼，成功的驼骆 / 198

坦然面对失败才能成功 / 200

在逆境中保持韧性才能成功 / 205

敢于面对“做不了的事情” / 207

挺过命运的低谷，熬出人生的辉煌 / 210

千里之行，始于足下 / 212



第一辑

意志左右人生，意志力是 人不可或缺的力量

不同的人对于意志力，对于意志力如何影响人，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，在每个人的生命中，意志力都发挥着超乎寻常的重要作用。

意志力需要无时无刻在身边

我们在生活和工作上都需要利用意志力来控制自己，调整自己的状态。不过，我们每一天究竟有多少时间需要意志力来控制自己呢？

我们重新来细数一下每天的生活。起床的时候，可能会出现赖床的想法，这时需要意志力来控制自己抵制继续睡眠的欲望；吃饭的时候，可能想要吃某种食物但出于健康的考虑又不能吃，这时需要意志力控制自己选择有利于健康的食物；工作的时候，可能想放弃某个棘手的项目，这时需要意志力控制自己去防止情绪失控；晚上该睡觉的时候，又需要意志力控制自己停止其他的娱乐，上床睡觉。

需要抵制欲望的时刻，当然不仅限于上面这些。比如，在商场里看到某件衣服、某件饰品或者某包零食时非常想买，但其实自己并不需要它们，这时就需要控制自己的购买欲。可见，我们一天里需要用到意志力的时候非常多。

如果以上推测还没有足够的力量来说服你相信意志力的力量，那么我们再来看一项实验，实验的结果会告诉你意志力在生活、工作中有多么广泛的应用。

哈佛大学博士霍夫曼曾经做了一项研究，他调查了人们一天当中会有多少时间需要依靠意志力控制自己不同的欲望。

霍夫曼选择的被试者是招募来的志愿者，这些志愿者都配有BP机，一共有200名。实验时，实验人员每天不定时地呼叫被试者们7次。被试者们每次接到传呼的时候，都要向霍夫曼报告自己是否正在体验、抵制某种欲望，或者刚刚体验、抵制完某种欲望，这些欲望都是什么，自己是通

过什么方法控制欲望的，是否成功抵制了欲望等问题。

最终，霍夫曼一共收集到了1万 multiple 来自于这些志愿者的报告。霍夫曼对被试者们的报告进行统计分析。结果发现：被试者们平均在10次报告中就有1次正在体验、抵制某种欲望，有2次是在接到传呼之前刚刚体验、抵制过某种欲望。

当统计被试者们抵制的欲望种类时，霍夫曼发现：对食物的欲望出现的次数最多；其次是对睡眠的欲望；排在第三的是人们的休闲欲，即想要休息、游戏而不愿意工作的欲望；再下来，则是人们的性欲；而后则是人们的交往欲，比如查看自己的电子邮件、上社交网站等。

对被试者们抵制欲望的方法和策略进行统计后则发现，被试者们使用的策略非常多，但是最为普遍的就是转移注意力和直接压抑。而这些抵制方法也会因为欲望的性质不同而带来不同的效果。

最后，霍夫曼通过统计被试者们在抵制欲望时的成功率发现，所调查的被试者成功抵制欲望的比率只有50%。即几乎只有一半的时候，被试者们能够控制自己、抵制欲望。

霍夫曼通过对实验数据的分析得出以下实验结论：人们每天需要利用意志力抵制欲望的时候很多；人们抵制的欲望中，排名最前的是食欲，其次是睡眠欲，接着是休闲欲，然后是性欲和交往欲；人们成功抵制欲望的几率不高，大概只有50%。意志力不仅仅体现在抵制欲望方面，还体现在对自我控制的其他方面。比如，在控制自己的言语、情绪时，在控制自己的信念进行决策时，人们都需要意志力。所以，心理学家认为，人在每一天中，用到意志力的时候远比霍夫曼实验得出的结果中所显示的数量要多。人们在每一天的生活中会普遍地用意志力来实现自我控制。

这再次告诉我们，意志力与我们的生活、工作息息相关。所以，假如我们想要掌控自己的生活和工作，那就需要提高自我控制能力，即意志力。

霍夫曼的实验调查还显示，人们控制自己的方法虽然很多，但是最为普遍的是通过转移注意力和直接压抑来控制自己。但面对不同的场景时，

这两种方法不一定总是有效。所以，人们在控制自己的时候还需要掌握技巧，针对想要抵制的欲望选择正确的方法。

意志力决定人生的成败

美国著名发明家爱迪生说：“伟大人物的最明显标志，就是坚强的意志。”作为一种力量、一种精神，意志力是指一个人或一个组织想要达到某种目标而自觉奋斗、永不退缩的心理状态。它表现为一种承受能力、一种精神气质。一个人意志力的坚强或薄弱，主要是指在承受过程中，这种精神气质得到多大程度的体现。我们可以虚拟一个关于意志力的坐标或数轴，这种精神气质在坐标或数轴的正方向延伸得越长，意志力就越坚强；相反，意志力则越薄弱。

意志力不仅能够完全控制一个人的精神世界，还能让人的心智达到前所未有的高度。意志力是一把可以开启人类洞察力和征服力的神奇钥匙，是每一个成功者都拥有的最重要的精神特质。哈佛大学研究人员发现，意志力的发展对一个人的成功有举足轻重的作用：一个人决心要完成某件事时，意志力就代表着他的一种精神力量。一个人有了顽强的意志，就意味着他能够通过意志力本身以及自己的身体或其他事物，利用巨大的能量来达到自己的目标。哈佛大学的研究发现和爱迪生所说的一致——意志力是一种“对整个人进行激励的冲动”。

所以，提升意志力，拥有超强意志力对赢得成功的人生是至关重要的。

石油大王洛克菲勒是美国 19 世纪的三大富翁之一，其最辉煌的时期曾掌握全美制油业 95% 的实权，一生赚了至少 10 亿美元，是资本主义世界第一个十亿富翁，享年 98 岁。

洛克菲勒常常告诫自己的子孙：“‘富贵不过三代’。白手起家的第一代，往往缺乏创业的条件，你们要明白，如果不努力，根本就没有出头的日子。为了追求创业条件，事事都必须耗费苦心，在这种困境中创立起来的基础一定是扎实的。第二代如果善于利用这个基础，往往不太容易受到影响，他们起码还知道用功。到了第三代，不但没吃过苦，甚至没有见过什么苦，因此容易松懈。人一旦松懈了，就会不知不觉地疏于防范。所以说，富贵不会超过三代。”

众所周知，洛克菲勒的发家史就是一个坚忍不拔、勇于拼搏、不断进取的过程。他以坚强的意志力在贫困中崛起，又以平常的心态长守一生的财富。

所以，意志力不仅是一种动态的思想力量，还是一种人们对目标不懈追求的力量，这种目标可以是暂时的，也可以是持久的、长期的；可以是只涉及为人处世的细微之处，也可以是关系到人的一生的复杂利益组合。而意志力在长期目标中所起的作用，则取决于其在平时完成某些事时所起的作用。

在一些偶然发生的事件中，意志力通常也能表现出巨大的力量。但如果面对的是某一事件的全过程，或者关系一生的宏伟目标，它又可能会表现得有些力不从心。换句话说，一个人的决心通常是不坚定的，因此，无法在一段很长的时间内或者一系列行为中保持完全的意志力。当然也就难以通过意志力去实现长期的目标。因此，有没有超强意志力是关系人一生成败的重要条件。

研究表明，意志力是一种有限的资源。当你下意识地控制自己的冲动、想法或做出决定抵御诱惑时，你就会逐渐感到疲倦。这种意志力耗尽之后，你就无法积蓄下一阶段所需的意志力了。

因此，最好的做法就是在挑战和诱惑面前坚定不移，将这些积极的做法形成习惯，就像每天刷牙、吃饭一样。

洛克菲勒在年轻的时候，为了让自己保持超强的意志力，他常常写下激励性的文字，放在自己随时能看到的地方，并在脑海中逐渐强化这些内容。另外，他每天（每周或每月）腾出一段时间审视自己，确定自己的哪些做法是值得肯定并需要继续发扬的，弄清哪些做法是需要避免并改正的。

他还经常告诉周围的亲人、同事和朋友在生活和工作过程中的积极体验，把不良情绪抛到一边，以此增加自信心。

当然，我们在培养意志力的过程中，不要指望一次就能获得成功，通常培养超强意志力要反复尝试很多次才能成功。每次失败时，都要把原因找出来，想出解决办法，多试几次，保持足够的耐心。

意志力是应对困苦的最好武器

比尔·盖茨在《给纽约中学生的一封信》中就说过这样一句话：“人生就是一串困难的选择，是一个不断选择的过程。”盖茨其实是阐述了这样一个道理：人生在世，困难是在所难免的。可问题是，我们拿什么来应对这些困难？告诉你，意志力是应对人生困苦最好的武器。

人生是一个个发现困难并且解决困难的过程，这些过程时而短暂、时而漫长。而当你面对困难的时候，惟一能做的就是用意志力挺过生命的低谷期，用意志力挺过走投无路的艰难期。只有拥有了超强的意志力，才能看到“柳暗花明又一村”的精彩。

世界电器之王松下幸之助，将松下电器公司从一个只有三人的小作坊发展成了一个拥有职工5万人的跨国大集团。虽然经历很多次经济危机的严重冲击，但它还是在世界电器行业稳稳地站住了脚跟，而很多同行的、非同行的企业却濒临倒闭。人们在惊叹幸之助传奇经历的时候，是否也应

该惊叹他拥有超强的意志力呢？就如《松下幸之助创业之道》前言中所说的那样“坚持=成功”。

1898年，幸之助4岁，原本殷实的家境开始没落，经济变得非常拮据。面对生活带给自己的考验，幸之助没有退缩，他挺了过来。

同年，幸之助的大哥、二哥和大姐先后因病逝去，幸之助被迫辍学，到大阪一家做火盆买卖的店里当学徒。他没有被生活的残酷所吓倒，他挺了过来。

幸之助创办松下电器公司之初，所有的钱加在一起才只有100日元，支持他的人总共有4个：两位老同事森田延次郎、林伊三郎，加上他的妻子和内弟井植岁男。资金不足，人员不足是摆在面前的实实在在的困难。同样，幸之助没有退缩，他选择了接受现实：用100日元和5个工人创办了自己的企业。后来，因为经营不善，两位老同事相继离去，只剩下幸之助夫妇和内弟3个人仍苦苦地支撑着，艰难地挺过一天又一天。

终于，幸之助迎来了第一个订单——1000只电灯底座……随后的道路开始步入正轨。

回想那段时光，幸之助曾深有感慨地说：“那段时间真是异常艰难，甚至连最起码的生活都成问题。”事实确实如此：从1917年4月13日起到1918年8月止，幸之助共十几次将他夫人的衣服、首饰等物品送进当铺抵押借钱以维持自己企业的运转。

回想一下幸之助的创业之路，他的成功得益于他的坚持、他的意志力。否则，现在就不会有松下，世界上的人也不知道日本有个幸之助。

从幸之助的身上，我们明白一个道理：在遭遇困难的时候，要是没有超强意志力，只能做困难的俘虏。意志力是战胜困难的利器，在生活中我们会经常遇见意志力的这种作用，哈佛大学教授戴维斯·李说：“将这个道理放到普通人的普通生活中同样具有现实意义：有的人因为有超强意志力，能克服美食的诱惑，最终减肥成功了；有的人用意志去坚持，最终锻炼身体