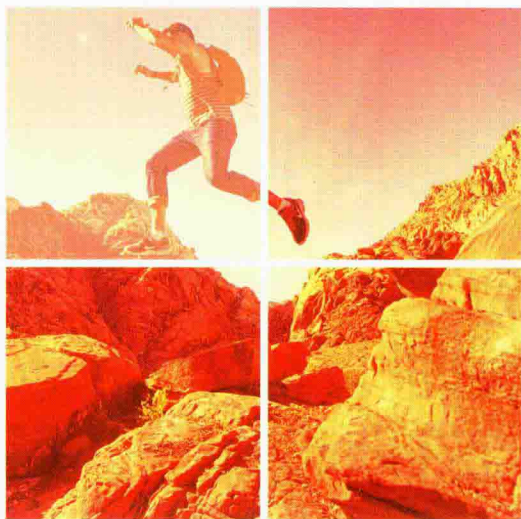


玩 出 意志力

Let the Willpower Run Your Life

吴淡如 著

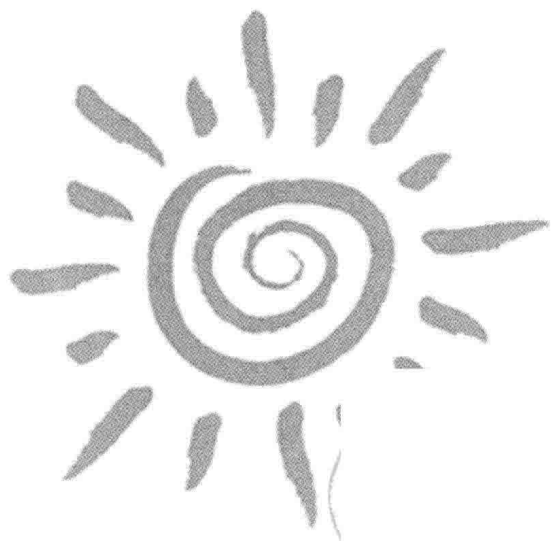
掌握生命的主动权



向前走，愿你自强而温柔

玩出意志力： 掌握生命的主动权

吴淡如 著



图书在版编目 (CIP) 数据

玩出意志力：掌握生命的主动权 / 吴淡如著. —武汉：
长江文艺出版社，2017.7

ISBN 978-7-5354-9776-5

I. ①玩… II. ①吴… 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 (2017) 第 137368 号

玩出意志力：掌握生命的主动权

吴淡如 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜

策划编辑 | 水冰月 责任编辑 | 罗小洁 葛钢

营销编辑 | 柒伯丸 媒体运营 | 符青秧 责任印制 | 张志杰 王会利

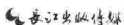
封面设计 | 蓝方懒懒 内文制作 | 姜华 法律顾问 | 张艳萍

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881 传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室

邮编 | 100028

出版 |  长江文艺出版社

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼

邮编 | 430070

印刷 | 北京富达印务有限公司

开本 | 880毫米×1230毫米 1/32 印张 | 6

版次 | 2017年7月第1版 印次 | 2017年7月第1次印刷

字数 | 124千字

定价 | 36.00元

盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与选题产品策划生产机构联系调换)

自序

找到意志力，好好玩一场人生游戏

其实，人生非常地短。

而在年少时，偏偏我们每个人都以为：路还好长好长，自以为青春无敌。

人生走到超过一半的我，这一年来感慨良多。不时听到周边的长辈与亲朋好友“失业”“废了”“走了”的种种问题，渐渐悟到“生老病死”这四个字中蕴含的哲理。

用来简述人生过程的这四个字，有四分之三——“老、病、死”是没有那么愉悦的，而且，一进入“老”字，后面的过程即快如子弹列车，当你还在发呆的时候，就仓促地一站飞过一站。

明白就好。人生是“再怎么不想接受，都要坦然接受”的问题。

坦然接受，然后选择一条你想走的路。

回头想想这些年，当我面对许多关口的时候，最美好的支持是友谊，但真正让我有能力去克服种种疑惑与难关的，还是来自

内心的意志力。

在最彷徨时，我会这样对自己说：“不要逃走，一逃走会成为终身遗憾；面对事实，告诉我，现在怎样做最好？”

“你可以！别听外面的声音，只要看着你要去的方向！”

“再撑一下，它会变容易的！”

“如果你尽力了，失败也不可耻。”

意志力，其实不是悬梁刺股，也不是惊天动地，而是一种“与自己对话”的简单机制。别人也许可以给你温暖，但是在最关键的转折点，只有你自己可以给自己力量。

找到意志力，就好像挖到了一座几乎源源不绝的油井，一座只有你能挖掘的井。它刚开始也许是被逼出来，出于困境、不得已的；后来是可以“玩”出来的。你也可以用“培养”二字，但我并不相信，除了自己之外，还有谁能真正帮你培养。

日本那位得到有史以来全世界溜冰最高分的羽生结弦，年纪只有二十出头。有人问他：“面对大赛，你都对自己说些什么？”

他灿烂地笑着回答：“你准备好了，可以！你一定可以！”

其实，就是这么简单。我相信，所有优秀的运动选手，所有世俗中功成名就者，心里都有这一句话。

习惯“可以”的节奏，你会开始明白，你是个有自信的人。因为你成功地完成一件事，所以你不怕了，接着可以继续尝试其他的成功！

因为人生很短，所以值得把握时间好好玩一场！

意志力是很好的玩伴，向光性很强，总会陪伴你走到阳光灿烂的地方。

前言

为何大多数人觉得自己一事无成？

谁要游戏人生，就会一事无成；

谁不主宰自己，永远是个奴隶。

——德国文学家 歌德

她一身盛装站在舞台上，对着数万观众，说出了心里话：“我知道，有很多人喜欢我，也有很多人不喜欢我。”她优雅地拭泪。谁都知道在这个圈子，想要成名或已经成名，压力都大，不管是在表演上还是在私生活上，时时被追踪，时时被批评。“我得金曲奖时，也有人说金曲奖怎么颁给学体操的人……还好，我的意志力很强！”

她是蔡依林。她一直说明着，意志力，多么地有用，多么地耐用。



“你这一辈子有什么遗憾？”

如果你问年过七十的人这个问题，而他们也愿意恳切面对自己的人生，遗憾的第一名必然是：**人生的某个重大梦想还未完成**。不论是想要做的工作，还是想要实现的旅行——但是，“现在想这个也没有用了……”。

第二名应该是：**没时间好好陪伴生命中重要的人**。很多人在有力气时忙了大半辈子，连孩子长大了都不知道；等到没有力气时，却又要他们来照顾逐渐衰老的自己，心中难免更加歉疚。然而，那些失去的就永远失去了，后悔也于事无补。

以上两件事是人们年老时的遗憾；然而，两者之间是存在一点吊诡的。

你年轻时既没时间实现梦想，又没时间陪伴想陪的人，那么，你的时间究竟用到哪里去了？难道都用在你不想做的事情上吗？这个时代早已非极权时代，你绝对有充分的自由意志能实现自我，但你为何会这样？是谁叫你这样的？就只是因为“环境所逼”与“为五斗米折腰”而已吗？

环境所逼不是理由。许多白手起家的成功人士，刚开始创业时都是环境所逼，但他们毕竟做了自己想要的工作。这些人虽然

忙碌，却很少在遗憾与抱怨中过活。

为五斗米折腰也不是理由。有些人领的薪水不多，却很安贫乐道，他们愿意为了过自己梦想的人生，离开一个“尸位素餐”的工作，胼手胝足地过着他们想要的生活。

至于没有时间陪伴想陪的人，这个遗憾更是不合理。陪，并不是要你辞职回家全天陪（若真的这样陪，任谁也不会陪出太好的幸福感），而是要你抽出一些适当的时间向对方表示关心。很多说“我很忙，所以没时间”的人，其实是“没事瞎忙”——顺着某种惰性把美好的时间浪费掉，就算有时间也无法专心陪伴。其实说穿了，就是“力有余而心不足”。

力有余而心不足的人，大多很会找理由。为自己的无能找理由，仿佛是找一个安稳的“避风港”，只要躲进里头，看似可以过着不挣扎的生活，但其实心中还是不时会卷起超级暴风浪。

这种超级暴风浪通常会让人看别人都不顺眼，而且 PH 值还很低：“他可以环游世界，还不是因为有钱。”“他会成功，是因为他不择手段。”“我才不相信她真的过得那么好，那只是表面而已吧？”

太多人为自己的不成功找借口，同时又为别人的成功找缺陷；躲在自认为安全的避风港，却也不满意自己目前正在过的日子。事实上，那些你所妒羡的人，百分之九十九不是因为得到天上掉下来的奖杯才成功的；至于那百分之一因为“天上掉

下了奖杯”而成功的人，如果缺乏自我管理的能力，通常也撑不了多久。

如果想为自己确实做点什么，自我管理的能力是重要的。

本书要讲的“意志力”，正是一种管理自我的能力，包括：金钱管理、时间管理、情绪管理……还有你的梦想管理。你不需要有什么“钢铁般的意志力”，也不必“十一次革命才成功”，我们不像孙中山先生，也不是美国队长之类的超级英雄，只是要在这说短不短、说长不长的一生中，为自己抽点时间出来，拿回生命中的发球权，好让人生不要有太多遗憾。

年轻时当“愤青”不打紧，但别当“无能的愤青”。我曾看过许多生命力道颇强，却没做出什么好事的人，因为他们没有为自己心中的那股力道，找到想要的出口。

把意志力发挥在梦想上，发挥在为自己做一点什么事上。有了意志力，在人生中至少做成几样事情，你将会有自信，并且获得其他人的信任。

目 录

自序 找到意志力，好好玩一场人生游戏

前言 为何大多数人觉得自己一事无成？



第一部

用对方法，梦想变实际



你真的想要做好一件事，就会看见躲藏在角落的阳光 /003

把恨意化为正向动力，就没有什么事能打倒你 /010

把力气放在重要的事情上，才是意志坚强 /015

持续力要比爆发力关键，内心的想法要比耳朵坚定 /022

如何选择，决定了意志力的强弱 /027

想要不受身边的人影响，实在很难 /031
觉醒须早，意志力的赏味期限并不长 /038
不能马上成功，却可以马上开始 /043
你的意志力能帮你夺回人生主导权 /049
培养意志力，从完成一件小事开始 /055



第二部

与意志力做伴，遇见最好的自己



你可以为自己培养三种意志力 /063
专心一志，你能做的事比想象中还多 /068
锻炼你的“成长型”意志力 /073
改变自己，走出你的舒适圈 /078
全心投入正在做的事 /083
意志力也需要休息 /089
把握每个训练独立自主的机会 /094
意志力最好的军师是“理性思考” /101
自律与自我激励，比本能更重要 /106
意志力的能量比我们想象的更广 /111



第三部

不再虎头蛇尾过一生，
让生命热情勇敢又持续



不是要把别人打败，而是要让自己成长 /121

成就自己，不要被僵化的制度卡住 /127

走自己的路，让别人去说吧 /133

慢慢地，变成你期望的自己 /138

别把焦点放在负面上，要正向发挥意志力 /143

仅靠一鼓作气的意志力，撑不久 /149

不用茫然，很多事情直接去做就对了 /155

善待未来的你，不要把责任丢给未来的自己 /160

把时间用在值得的事上 /165

其实你早就知道，只是没有及早去做 /169

后记 意志力就是你的生命力 /175

第一部

用对方法，
梦想变实际



你真的想要做好一件事，就会看见躲藏在角落的阳光

自我控制是最强者的本能。

——爱尔兰剧作家 萧伯纳

这几年愈来愈常听到很多女人自我消遣：“啊，男人不能靠啦！只好自己坚强一点了。”当然也有人拿这句话来消遣男人。

我常花很多时间在发呆（或说是在自说自话地思考事情本质）。我想，从人类历史演进的过程来说，现代女人本来就应该认命一点，因为坚强乃是一种母性。换句话说，意志力本来就存在于母性之中。

如果女人要确保自己的孩子能够顺利长大，就必须守住家园。

原始时代，自从家庭出现之后，男人便负责狩猎，而狩猎往往要成群结队、互助合作，才能捕杀大型猎物，并且确保自身安

全（战争的原理似乎也是如此）；女人则要留守在家中哺育儿女，负责捡拾附近的一些瓜果，这大概也是当男人没带猎物回来时，让自己与小孩不会饿死的自保行为。万一男人在狩猎过程中出了意外，或是两手空空回来，女人无论如何总得维系一家老小衣食无虞——就这点而言，女人应该不会羡慕任何原始时代的女性，毕竟她们比我们辛苦得多。

男性想要活下去，必须靠许多爆发力；女性要支撑下去，则需要持续性的意志力。这样看来，自古以来总有许多女性放弃自我的欲望，奉献给家庭和家族，以追求维持家族延续的可能，似乎也很合乎“适者生存”的道理。

说实话，女人的确比男人更有持续性的意志力。

怎么说呢？即使到了这个讲究性别平等的时代，还是不难看出男性和女性有某些性格上的迥然不同。我看到不少男性经营者总梦想着“一夜致富”“干一大票”，而多数女性在经营事业时重视稳扎稳打——少赚一点没关系，细水长流最好。

我的结论是：女人，从天性来看就是该有意志力的，绝不是“只好”坚强。



母性可以有多坚强？说一个最近的例子吧！