

心理成长系列

影响千万德国人的意志力方法论
让你比别人多一些定力和自控力，在成功的路上走得更远
拆书帮创始人赵周倾情推荐

意志力心理学

如何成为一个自控而专注的人

【德】汉斯-乔治·威尔曼 (Hans-Georg Willmann) 著
马博 译

Erfolg durch
Willenskraft

Wie Sie mehr von dem erreichen,
was Sie sich vornehmen

成功者和失败者的差别不在于力量的强弱，也不在于知识储备的多少，而在于是否拥有意志力。

文思·伦巴蒂 (Vince Lombardi)
美国著名橄榄球教练

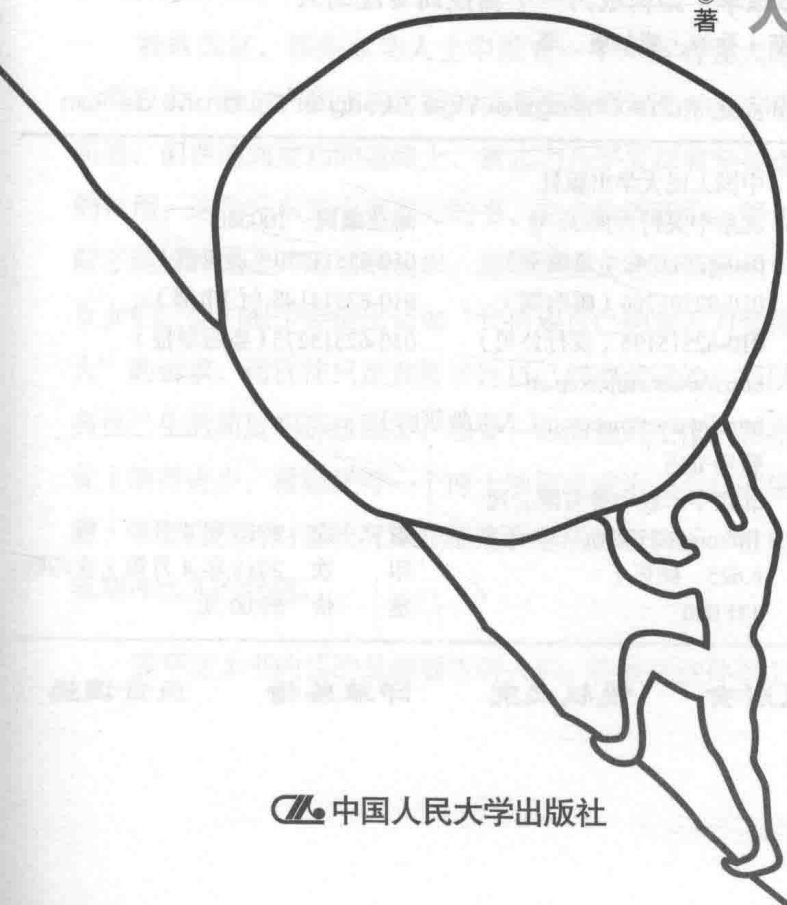
中国人民大学出版社



意志力心理学

如何成为一个自控而专注的人

〔德〕汉斯·乔治·威尔曼 (Hans-Georg Willmann) 著
马博 译



图书在版编目 (CIP) 数据

意志力心理学: 如何成为一个自控而专注的人 / (德) 汉斯 - 乔治·威尔曼著; 马博译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2018.4

ISBN 978-7-300-25414-2

I. ①意… II. ①汉… ②马… III. ①意志—通俗读物 IV. ①B848.449

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 006333 号

意志力心理学: 如何成为一个自控而专注的人

[德] 汉斯 - 乔治·威尔曼 著
马博 译

Yizhili Xinlixue: Ruhe Chengwei Yige Zikong er Zhuanzhu de Ren

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttmnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	148mm × 210mm 32 开本	版 次	2018 年 4 月第 1 版
印 张	6.625 插页 1	印 次	2018 年 4 月第 1 次印刷
字 数	121 000	定 价	59.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

前言

我们先来看看“成功”在字典中的释义：

成功：名词，指一份努力取得了积极的成果；一个计划的实施达到了预想的效果；一件事情进展顺利或者取得进步；一个人实现了自己的目标或理想等。

我敢保证，那些成功人士中没有一个不具有强大的决心和毅力。意志力和成功之间的关系虽然看起来并没有那么明显，但在通向成功的道路上，意志力几乎发挥着至关重要的作用。这是一本关于意志力的书，它会告诉我们：要怎样做才能更好地通向理想的彼岸。那些走进我心理诊所的男男女女们，他们很少会提出诸如“我希望自己的意志力变得强大”的诉求，而往往只是直接表达自己想要获得的、可以提高自己生活质量的那些愿望：想要一份满意的工作，想在职业上取得进步，希望获得一个博士学位或成为一个好的领导者，希望自己的财务状况良好稳定、生活健康快乐，希望实现期待已久的梦想。

我写这本书的目的是想要告诉人们：在成功这件事上，

不要忽略意志力至关重要的作用，意志力很有可能是所有决定因素中影响力最大的一个。许多研究表明：对于职业、个人成功方面的影响，意志力的作用超出了智力的作用；对于领导力方面的影响，意志力发挥的作用更是超出了个人魅力的作用。能够聪明地掌握运用意志力的人，他们往往会生活得更快乐、身体更健康，能够赚更多的钱，拥有更好的人际关系，更容易实现梦想。意志坚强的人距离成功更近，他们能够在有限的资源和不利的条件下扭转局面，坚定地让自己朝着既定目标前进，克服困难、忍受困境，直到实现目标。

意志力能让你获得成功

不过，很少有咨询师会直接告诉我们应该如何让自己拥有强大的意志力。大多数成功学书籍基本上都是这样的模式：告诉我们怎样让事业更好得发展，怎样减肥成功，怎样赚到更多的钱……但我却想引导大家树立一个目标，并严格地朝着目标努力。只说“当我们强烈地渴求某件事情时，它就能实现”这样的话，我们年初制定的目标就能达成，我的心理咨询所也就没有存在的必要，它可以关门大吉了。这样一来，人人都可以做心理顾问，但却很少有人告诉对方该怎样做之后，还不忘提醒一句“知易行难”。

很多人由于在关键的时刻没有聪明地利用意志力而和成功擦肩而过，这些人通常也为自己缺乏意志力而捶胸顿足、

自怨自艾。但事实上，对于我们每个人来说，意志力并非天生自带，而是能够通过学习去增强，从而让它更好地发挥作用。我们大多会认为，意志力这种东西是少数人所特有的，它是很容易就被消耗殆尽的“有限的资源”；而实际上，我们可以通过练习或锻炼来让意志力得到提高。在过去的几年里，人们在神经学以及心理学领域进行的研究已经有了不少新的发现，这些发现都有助于人们聪明、有效地利用意志力。

意志力是人生的一种宝贵资源

人们在所有关于意志力的研究中发现：意志力可以被知识化、系统化地概述出来，变得简单且易于实践。我将会在书中讲述很多具有实践性的方法，为你提供大量的建议及窍门，并会提供一些练习，这些建议可以让你不必付出太大的代价就能取得很好的效果。请不妨接受这些小建议，并结合自身特点，找出对你个人最有效的方式。聪明有效地掌控意志力，可以让你在任何领域中都能在成功与失败之间灵活选择。想要生活得更好，就要与意志力交朋友。在本书中，意志力就代表了持之以恒和坚定不移。如果你通过本书中的某个建议，变得同样持之以恒、坚定不移，那么恭喜你，你将会开启一种非凡的人生，这就是我的期望！

我衷心希望，你能够轻松地掌控自己的意志力！

目 录

第 1 章 你与成功之间就差意志力 1

为什么我渴望成功，却最终很难做到 4

动机与意志的博弈 9

一种动物的本能理论 13

关于意志力的生物进化史 14

我们内心的渴望与目标的实现 21

成功的关键：战胜不断冒出的诱惑 28

培养意志力方面的 6 种能力 39

第 2 章 是什么消耗了我们的意志力 53

我们的每一次放弃、每一个选择都会影响着意志力 56

请留意偷走意志力的盗贼 70

不要为自己的松懈找借口 82

意志力的极限 95

第3章 培养意志力的12个好助手 105

制订一个好计划 108

控制注意力 120

自我奖励 131

内化为自动化的行为 138

调节情绪 148

来自内部的力量 156

第4章 打造良好的意志力成长空间 165

我们自身所处的环境 168

关于孩子的意志力教育 174

培养管理者和员工的意志力 179

我们的社会 187

意志力训练小贴士 193

第1章

你与成功之间 就差意志力

Erfolg durch Willenskraft

Wie Sie mehr von dem erreichen,
was Sie sich vornehmen

你是否有一个想要全力以赴去实现的目标？在个人发展方面，我们可能想要拓展事业、学会一门外语、攻读硕士学位；在身体健康方面，我们也许想让自己的生活方式更加健康，减掉多余的体重；在家庭方面，我们希望自己的财富不要贬值、多一点时间陪伴家人。现在，让我们来剖析一下自己：你自身是否有一些特定的行为或习惯，它们总会阻碍你实现目标的进程？在遭遇这种阻碍时，你是放任自己的惰性，还是尽力去克服这些不好的行为或习惯？为了实现目标，你愿意做出怎样的付出？接下来，我会帮你分析，为什么那些你认为应该做到的事情，你却很难做到。想要强劲地推动一件事情的进展，你就要具备足够的动力。你在本章中可以了解到：在通常情况下，什么因素会引诱你逃避努力，而只想让你找到一种最便捷的通道来达成目的。让我们一起探究人们内心的秘密，找出可以使你更加坚定不移地去努力的方法。在关乎成功的因素上，意志力排名第一，所以让我们学会聪明地去使用它吧。

为什么我渴望成功，却最终很难做到

是努力克服障碍，还是避免费力

对你来说，这个场景也许再熟悉不过了：周一——一周的第一个工作日，你结束了一整天的工作回到家，原本的计划是去参加健身课。你开车到家后便开始整理运动背包，你或许在精神上很积极，但身体却很倦怠。你内心有个声音总在对你说：“先稍微在沙发里窝着休息一会儿吧，看看新闻。”在这种情况下，你最初想去健身的动力就会被削弱，“勤快”与“懒惰”两个小人在你的大脑中不停地打架，而脑海中出现的不想费力的想法往往会一时占了上风。你最终没有打败脑海中那个代表“懒惰”的小人，于是窝在沙发里的想法胜利了。想一想大脑在这个过程中所发生的变化，你就能深刻地体会到：要想有所作为，就必须克服自己的惰性。现在，让我们一起来做个小小的意志力测验吧。

意志力小测验：颜色测试

这里有一组颜色不同的词语。首先，不要按照词语的意思，而要以尽可能快的速度，按照词语的颜色从左到右、一行行地读过去。

绿	黑	绿	绿
黑	绿	黑	绿

灰	绿	灰	黑
灰	绿	黑	灰
黑	黑	灰	绿
绿	绿	灰	黑

你是否可以流畅而不停顿地朗读出来呢？

这个测试是由心理学家 J. 雷德利·斯特鲁普 (J. Ridley Stroop) 设计的，它让我们注意到了一种重要的现象：对人们来说，按照单词本身表示的意义来朗读是一种下意识的行为，它不会给人带来压力和阻碍；而如果人们按照单词显示的颜色来朗读并不是一种习惯性的、下意识的行为，它需要耗费人们更多的专注力和专心程度。人们突然面对一个黑色的“绿”字，要忽略掉这个名词本身所代表的意义，而把它迅速地读成“黑”，这需要费点力气来抑制并扭转大脑中的固定思维。这个过程中所花费的力气，便是我们所谓的“意志力”。这种力量广泛地存在于我们生活领域中那些与“意图”和“成功”有关的事情里。

意志力：阴性词，指人们在实现目标的过程中用来克服困难和障碍的一种精神能量，它可以促使人们在实现目标的过程中坚持不懈地按既定步骤进行下去。

实验的结果表明，大多数人在参与这个测试的过程中都会停滞和迟疑。他们不能按词语的意思而要按照词语的颜色

去朗读，所以必须在大脑中不停地提醒自己“按颜色读”。

“按词义读”是一种自动的行为反应，而“按颜色读”是一种目的性的行为反应，它与“按词义读”相比更难，需要我們更加集中意识。



每当我们为了实现某种意图而开始行动，而这种有目的性的行为反应与自动的行为反应相比更让我们感到费劲时，此时便需要动用我们的意志力。

心理冲突对意志力的干扰

这两种具有冲突性的行为是同时进行的：抑制“按词义读”的行为，激活“按颜色读”的行为，我们的感官被刺激，并促使我们的大脑进行一种矛盾性的反应。这种对心理冲突的处理挑战了我们的意志力，有时甚至会完全打败我们。一旦我们的某种行为违背了自己原本所具有的自动本能反应时，我们就必须有意识、有目的地调动自己的意志力。



我们只有清楚自己关注的重点，才能理解自己真正的意图，保持清醒，并且有机会将其实施。

在这种情况下，如果我们没有及时调动自身的意志力，那么我们很快就会重新陷入自己习惯的行为模式中，并且很容易忘记自己原本打算要做的事情。这种现象每个人都会遇到，比如在每天上班的途中，有一天，你必须要在开始工作

之前先去邮局投递一封信，这时你的习惯就会被突然打断，你在脑海中构建出“先投递信”的新信息，然后告诉自己：“今天出门，到岔路口先右拐去邮局，而不是向左拐去办公室。”在启动车子以及刚离开家一公里的时候，你还在一直不停地提醒自己：“寄信，寄信，寄信……”但是，这种提醒很难一直持续下去，当你开车开到岔路口时，你便已经无法集中精力让自己右转，甚至往往在快到办公室时才突然想起来：“哎呀，忘了寄信了。”我们按照自己的习惯行驶在开车路过无数遍的上班途中，而最终习惯获得了胜利。同样，这种被习惯打败的事情也经常发生在下班之后：你习惯性地窝在舒服的沙发里，而出去健身的意图总是被打败。

生活中的意志力冲突

当然，你的日常生活并不是简单的意志力实验，你人生的重要目标也不是将带颜色的词语在一个破纪录的时间范围内准确无误地读出来。但你必须知道一个原则，这个原则适用于你在生活中遇到的每一个意志力挑战。回想一下，在一天之内，你的脑子里闪现过多少次想要动用意志力来对抗某些特定习惯的念头。比如，你打算控制住伸向遥控器的手，而去取一本英文书来阅读；你打算放弃搭乘电梯而改走楼梯；你在购物时试图不拿巧克力，而选择多拿一些新鲜蔬菜。而我们每次在与习惯的对抗过程中都会发现，自己的内心形成了紧张的受力状态，选择那些非习惯性的行为总会让我们

感觉有点吃力。



我们的注意力往往会被很多想法、感受和外界刺激所左右，这会让我们经常忽略了自己原本想要的到底是什么，导致那些真正想做的事情被排挤在注意力之外。

如果注意力被分散，那么我们对抗惯性的动力便会被削弱，容易导致我们偏离原本的目标。于是，我们最终还是放弃爬楼，搭乘了电梯；我们坐在电视机前边看边吃刚买的巧克力，偏离减肥的目标越来越远。我们有意识地集中控制自己的注意力，才能避免费力的冲动，不至于那么轻易地让惯性跳出来阻碍我们追求目标的道路。这是关于意志力的第一个秘密，而我将在下文中为你一一揭开另外 10 个秘密。



那些能够集中精神控制自己注意力的人，往往能够更好地克制住冲动。

当你计划做某件事的时候，应该将精力集中到一个最重要的目标上。如果你总是三心二意、什么都想得到的话，那么你很可能什么都得不到。你不相信这一点吗？那么请打开电视，边播放一个紧张刺激、令人兴奋的破案片，一边做一次前面的颜色实验，尝试再读一遍那些带颜色的词语，你是不是很难集中注意力去大声地、快速准确地按单词的颜色朗读？“少”往往代表着“更多”。

动机与意志的博弈

即使我们在生活中总是因贪多而吃尽一无所获的苦头，但却依然很难改掉贪心的毛病。对我们来说，将注意力只集中在一件最重要的事情上往往很难。一家社会统计研究机构做了一个年度调查，结果显示，人们认为愿望清单中的事情都非常重要，不可或缺。在一个圣诞前夜针对数百万德国人做的调查中，我们可以看到，人们排名前十的愿望清单如下：

1. 避免精神紧张；
2. 给家人和朋友更多的时间；
3. 多运动；
4. 吃得更健康；
5. 减肥；
6. 要节俭；
7. 少看电视；
8. 给自己更多的时间；
9. 少喝酒；
10. 戒烟。

问题是，我们不可能同时实现清单中的所有愿望，我们的动机远远大于我们的意志力。大多数美好的愿望会像海市蜃楼一般惊鸿一现，然后在短暂的时间里蒸发殆尽，就像天空中那些美丽的烟花一样转瞬即逝。