

THE POWER OF WILL

自控力

如何掌控自己的时间和生活

[美] 弗兰克·哈多克◎著
盛安之◎译



多道自控力训练题，涉及眼、耳、鼻、舌、身、意
美国佩尔顿出版公司重印300余次
哈佛、牛津、耶鲁等名校联合推荐的自控力训练读本

从读完这本书开始，去过你一直想要的那种生活！

 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

THE POWER OF WILL

自控力

常州大学图书馆藏 如何掌控自己的时间和生活

藏书

[美] 弗兰克·哈多克◎著
盛安之◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力 / (美) 弗兰克·哈多克著; 盛安之译. —
南昌: 江西美术出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5480-4264-8

I . ①自… II . ①弗… ②盛… III . ①自我控制 - 通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033444 号

出品人: 汤 华
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑: 王国栋 宗丽珍 康紫苏 刘霄汉 朱鲁巍
版式设计: 刘 艳
责任印制: 谭 勋

自控力

作 者: (美) 弗兰克·哈多克
译 者: 盛安之

出 版: 江西美术出版社
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址: <http://www.jxfinearts.com>
电子信箱: jxms@jxfinearts.com
电 话: 010-82293750 0791-86566124
邮 编: 330025
经 销: 全国新华书店
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次: 2017 年 5 月第 1 版
印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 880mm × 1280mm 1/32
印 张: 7
I S B N: 978-7-5480-4264-8
定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师



当各位读者翻开这本书的时候，最想了解的大概就是本书的内容和写作的目的，而这也是身为作者的我想要先告诉大家的。在这里，我想借用医学博士威廉·汉纳·汤姆森的著作《大脑与性格》中的观点来阐述一下我撰写此书的目的：

神经元一旦受到外部刺激，就会马上做出反应，其内部也会随之发生变化。首次受到刺激时，它只会产生较小的变化。可是，随着能够引起特定反应的刺激程度的增强，它所出现的变化也变得越发明显，最终，神经元会在这种连续不断的刺激下出现永久性的变化，与此同时，它的内部反应方式也开始固定下来。久而久之，神经元的工作方式就形成了固有的模式。如果从功能的角度来说，就等于是形成了一种习惯。



我们在对大脑进行长期观察后，得出了很多结论。而其中尤为重要的一点就是：事实上，人的大脑灰质不仅是可塑的，而且能进行更新。人类的大脑除了具备与生俱来的一些功能之外，还可以进行人为更新，换句话说，就是通过后天教育来获得很多新的功能。虽然繁衍和遗传不能使人具备这些功能，但正如我们所说，大脑具有千变万化的可塑性，所以，它仍然可以凭借这些功能印刻下深深的痕迹。

有关大脑的这一理论不仅得到了广泛证明，而且影响深远。根据这一理论，一个前所未有却又意义重大的有关教育方面的论题被引发了出来，并且得到了近乎完美的证明。这个论题就是，假如教育将更多的精力放在直接对象身上，换句话说就是更注重对神经元变化方向的引导，更注重精神控制力的提高而不是一味地灌输一些理论知识（其实，只有少数理论性知识能在日常生活中得到应用），那么教育所产生的结果就会更加贴近它的真正意义——让个体能够成功地发掘出掌控和运用自身所有力量的能力。而在接受教育的过程中，除了要掌握书本上的知识，更重要的是要学会控制和运用不断发展的自我力量；这也正是本书写作的宗旨。对于教育认识模糊的人绝不在少数，在他们看来，教育只与精神有关，几乎很少有人会认识到，事实上，教育包含着在大脑固化成型之前，引导它进行物质转变这样一个重要的过程。凡是能够举出的有关教育成功的例子，不外乎都以大脑灰质各

个部分的优良状态为基础，而这些部分在其功能上均接受过专门的“训练”。

因为大脑能够在专门的训练下进行调整，所以，我们可以对大脑进行培养。通过持续不断地训练与努力，我们不仅可以对大脑产生连续不断的刺激，让它产生新的功能中心，而且能将各个功能中心相互连接起来，专业术语称其为“连接纤维”。而一旦连接纤维形成并发挥作用，大脑的各个功能中心就可以协调工作，实现以前无法达到的功能。不过，我要再次强调，要想形成一个这样的功能中心，必须付出极大的努力，只有强大的自控力和坚持不懈地付出才能使大脑发生这种变化。人类所具有的所有力量都有一个共同点：越是被使用，就越是强大。而我在此书中所提出的训练方法不仅能让大脑形成产生新的功能中心，更可以让你的自控力得到提高。

人类的大脑之所以独特，是因为它拥有引导人的行为的自控力。人类的大脑是一种能够不断进行塑造的工具，它不仅体现了一个人的个性，而且可以被用来探索周围的客观事物——不论是鹅卵石的结构，还是恒星的组成成分，都在它探索的范围内。只有自控力才可以让人的躯体服务于人的精神，也只有自控力才可以决定人的某一身体部位的应用时机。

在大脑被塑造为精神工具的这一过程里，自控力始终位

于精神力之上，所以，如同精神可以控制和主导身体一样，人的自控力也具有控制和引导精神的特权。

对于人来说，自控力是最高领导者，是各项指令的发布者。而一旦这些指令得到了完全执行，自控力所具有的指导作用也就具有了不可估量的价值。之所以这样说，是因为如果一个人的精神始终受控于自控力，那么他思考时所根据的就不再是条件反射而是精神，这样他的生活目标就会变得更加明确。

当然，我们不可能只因为一个人的思想不够深刻就对他加以维护或是提出责难。一个人必须要有正确的自控力，一旦这种自控力被思维所领会，那么行为就会自然而然地步入正轨；假如自控力与常理相去甚远，那么就算对这种常理理解得准确无误，对人也没有了点儿益处。

人因其与生俱来的特殊责任感而成为万物之灵，而意志正是产生这种责任感的源泉。有些人似乎天生就拥有明显的优势，比如聪颖过人、有受教育的机会或是社会地位超然，但可惜的是，这些人中往往只有少数能越走越远，越攀越高。他们因怕别人超过自己而整日提心吊胆，可最终，他们还是会为那些起初看起来不占任何优势的人超越。那么，这些看起来既没有过人的智慧，综合素质也相对落后的人到底是怎样超越那些具有明显优势的人的呢？自控力可以对这一切做出解释。自控力是人们生命过程中最为强大的精神力

量，是一种神圣的天赋。它赋予所有人一种特权，尽管这种特权从表面上看好像是在测试每个人对自我了解的程度，但实际上，它所拥有的力量却能帮助人们获得这世上最弥足珍贵的财富，那就是拥有自我。拥有自我代表的是可以约束自我、激发自我和引导自我。一个人一旦拥有了这种力量，就可以获得一切自己梦寐以求的财富。

我想，当你了解了汤姆森博士的上述观点，就应该知道培养和训练自控力到底有什么意义了。俗语常说：“意志可以创造人”。在这个世界上，你的大脑——这种宇宙中非常神秘的东西，就是你获取成功的唯一源泉。现在，你应该做的就是：在大脑中留下行为印迹，取得行动的自由，学会将精神转化成现实……然而，这一切都与自控力息息相关。

我们的大脑中蕴藏着源源不断的财富。只要你提高自控力，就可以收获人生的财富并创造出生活中的诸多成就。我们所有人的身体中都潜藏着这种自控力。记得一位哲人说过：“自己才是人生殿堂的建筑师！”在这个世界上，唯有人的自控力才能真正创造出人生的奇迹！

弗兰克·哈多克



自控力与成功

第1章 自控力的强弱决定成败

自控力引导我们指引自我 / 003

自控力帮我们作出判断选择 / 007

自控力让我们享受“自由” / 009

第2章 自控力统率着我们的身体

自控力控制人体的三大功能 / 014

自控力是人类躯体的主人 / 017

第3章 自控力赋予我们强大的力量

自控力的7种表现形式 / 024

自控力为我们找到人生目标 / 027

自控力要符合道德的制约 / 029

 自控力与感知训练**第4章 训练自控力的7大原则**

原则1：思想与自控力是不可分割的 / 037

原则2：身体是自控力的生理“能量场” / 038

原则3：训练洞察力是训练自控力的开始 / 040

原则4：观察是自控力得以提升的首要条件 / 040

原则5：让自控力在训练下成为一种习惯 / 042

原则6：合理计划决定着训练的效果 / 043

原则7：驾驭我要做、我想要、我不要三种力量 / 043

第5章 视觉训练

眼睛是心灵的窗户 / 045

视觉训练的11种方法 / 048

第6章 听觉训练

听觉训练的重要性 / 058

听觉训练的10种方法 / 060

第7章 味觉训练

味觉是一种复杂的经验感受组合 / 067

味觉训练的9种方法 / 070

第8章 嗅觉训练

嗅觉的作用不容小觑 / 076

嗅觉训练的5种方法 / 080

第 9 章 触觉训练

触觉是一种最真实的感觉 / 083

触觉训练的 9 种方法 / 085

第 10 章 神经训练

与众不同的神经组织 / 090

神经训练的 13 种方法 / 091

第 11 章 手的训练

“无所不能”的手 / 102

手训练的 9 种方法 / 104

**训练大脑，增强你的自控力****第 12 章 注意力训练**

注意力为大脑指引方向 / 112

注意力训练的 9 种方法 / 115

第 13 章 阅读训练

阅读的过程就是思考的过程 / 121

阅读训练的 10 种方法 / 122

第 14 章 思维训练

思考让你变成智者 / 130

思维训练的 8 种方法 / 132



第 15 章 记忆力训练

记忆的特征 / 142

记忆力训练的 15 种方法 / 144

第 16 章 想象力训练

想象力是人类进步的阶梯 / 154

想象力训练的 16 种方法 / 156

不良习惯的根除与自控力的养成

第 17 章 用自控力改变自己的不良习惯

不良习惯是“杂草” / 170

根除说脏话的不良习惯 / 171

根除夸大其词的不良习惯 / 173

根除暴躁易怒的不良习惯 / 176

根除吸烟酗酒的不良习惯 / 180

第 18 章 从儿童时期开始培养自控力

儿童自控力培养中的误区 / 184

保护孩子珍贵的兴趣 / 191

培养儿童兴趣法则 / 203

后 记



第一篇

自控力与成功





第 1 章 自控力的强弱决定成败

对于人类来说，我们的自控力本身就是一种无法解释的神秘力量。毫无疑问，自控力是我们每个人都很熟悉且又十分实用的能力。虽然有人认为人类并不具有精神性，但却从未有人怀疑过人类意志所产生的力量。虽然在自控力的来源、基本原理、功能、局限性以及它所起到的积极作用等方面的看法见仁见智，但是，没有人能否认，自控力是在我们每个人的生命里都发挥着举足轻重的作用。

那么，到底什么是自控力呢？有人曾经这样定义：“自控力是一种有意识的心理机能，在那些各种经过慎重思考的行为中体现得尤为明显”。可是，在对自控力界定时，“有意识”这个限定词是不是非用不可？这的确值得商榷。因为在我们的生活中，一些看似“无意识”的行为也许正好能体现出一个人的自控力。而其他一些表面上看起来与个人意愿毫无关系的行为，却有可能是有意之举。一个人的所作所为只要是出于自愿，那他的这种行为就必定经过了一番慎重思考，因为就算完

成这一行为耗时很短，思维也仍然在这一过程中起到了非常重要的作用。所以，思考也好或是人们在思考指导下作出的行为也好，往往并不一定都是有意识的。这样看来，将自控力界定为“一种可以引导自我的力量”是比较理想的解释。

一般来说，自控力常常同人的自身感受和知识一起发挥作用，但是，我们绝不能因此就将自控力同自身感受和知识画上等号，也绝不能将自控力与欲望和道德观念混为一谈。我们举一个非常简单的例子就能说明这一点：一个人做某件事情时可以只凭感觉而不顾自己的意志。当然，这个人也可以凭借自己的自控力来摆脱个人情感的困扰。自控力发挥作用的全过程并不一定总会为我们所熟知，有时它也会以一种不易被人察觉的隐秘方式暗地里进行。但是，一般情况下，假如一个人能够完全处于自控力的支配控制之下，那么他就会对来自欲望、情感和感官的力量毫无知觉。对于自控力来说，它既可以让自身的行为处于社会伦理道德的支配之下，也可以将道德观念抛在一边，置社会上的各种道德规范于不顾，并按照其他某些因素来支配自身的行为。

自控力引导我们指引自我

自控力是一种做人做事的方式，它可以成为人们灵魂

思想和肉体行为的指导者。实际上，就像洞察行为并不是由洞察力所指挥的，人们思想所勾画出的蓝图也并不是在想象力的帮助下完成的一样，人的意志也并不是由自控力所指挥的。

自控力指的是能够进行自我引导的精神本身。

罗伊斯说：“从狭义范围来说，自控力一般指的是人们精神生活的全部，我们所做出的各种各样的行为都处在这种精神生活的引领之下。”对于个人来说，只要学会了如何运用这种有益的力量，就能形成一种意志。我们在这里所谈到的意志其实指的是自控力的外在表现。

任何一种意志都能对人的心理行为和肢体行为产生一种额外的心理指引。而自控力会外在表现为思想和身体对意志的认可。

在这个世界上，人们不可能去试图做一些自己根本没办法完成的事情。比如，没有人会下决心将本已经残疾的胳膊重新抬起，也不会有人下决心在不借助任何机械的情况下飞翔在天上。虽然以上这些事情成为现实的可能性极其渺茫，但有时候人们的头脑里也许会冒出想做一下尝试的想法，不过，他们绝对不会从心底里决定非做这件事不可，因为他们根本就拿不出勇气去面对这种不在自己能力范围之内的事情。

自控力不仅是静态的还是动态的。它既是一种引导人类行为的力量，又是人类为了满足这些目的所进行的行为本

身。因此，一旦某个人能够在某件事情或某些事情里表现出非常大的决心和力量，人们就会认为他是一个“自控力非凡”（这里的自控力显然是静态的）的人，当然，这种自控力的特性主要是由他的决断或行动的力度大小还有维持时间的长短来表现的。而正是在这一过程中，自控力由原来的静态变成了动态，也就是说，这个人的决断转化成了自我指引下思想的行为表现。

同时，自控力也可以被视为一种能量。一个人的自控力是坚强还是薄弱，是发展完好还是存在障碍，就是根据其能量大小程度来进行判断的。摩尔人的领导者莫利·摩洛克罹患重病，正当他已病至无药可医的地步时，摩尔人与葡萄牙人之间突然爆发了一场激烈的战争。在战争发展至最关键的时刻，原本躺在病床上已经奄奄一息的莫利·摩洛克竟然一跃而起，将自己的部队重新召集在一起，带领他们夺取了战争最后的胜利。可是，就在战争结束的那一刻，莫利·摩洛克的精神体力早已消耗殆尽，马上与世长辞了。

当一个人下定决心要做成某件事情的时候，自控力就率先代表着完成这件事情所需要的一种精神力量。假如说一个人的自控力非常顽强，那就代表着他可以凭借自身的自控力、自己的身体或是其他事物，运用强大的能量来实现自己的目标。就像爱默生曾说过的那样，“自控力是一种能激励整个人的冲动”。