

The Toolbox of Elites

闫燕◎著

# 意志力

没有意志力 · 就没有生存力

The Willpower  
Can't Survive without Willpower



YZLI0890075843

畅销台湾的  
精英  
必备书

台湾111人力银行强力推荐

台湾111人力银行总经理 王孝慈

台湾前TVBS新闻主播 何启圣

联名推荐

世界上很多人之所以不能成功,不是因为他们没有能力,

而是因为他们没有**坚持到底的超强意志力!**

拿破仑·希尔说:“要实现自己的梦想,就必须像最伟大的开拓者一样,集中所有的意志力坚持奋斗,终其一生成就自己的才华。”

**凭坚强意志支撑到最后的,才是最后的赢家!**

中国书店

The Toolbox of Elites

白燕◎著

# 意志力

没有意志力，就没有生存力

The Willpower  
Can't Survive without Willpower



## 图书在版编目 (CIP) 数据

意志力 / 闫燕著. — 北京 : 中国画报出版社,  
2010.10

ISBN 978-7-80220-917-6

I. ①意… II. ①闫… III. ①意志-通俗读物 IV.

①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191878 号

北京市版权局 著作权合同登记章

图字: 01-2010-5749

## 意志力

---

出版人: 田 辉

著 者: 闫 燕

责任编辑: 王少娟

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: [cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8.25

版 次: 2010 年 11 月北京第 1 版 2010 年 11 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-917-6

定 价: 22.80 元

### 前 言

## 意志力决定一切成败

2008年8月21日，荷兰游泳选手范德韦登夺冠后，用手捂住脸颊，难掩激动，因为他的成功是多么地不容易啊！但是他做到了。范德韦登剃着光头，脑门两侧有着“NED”（荷兰的英文简称）三个字母的明显印记。当他低头时，你会发现他头顶上有两个一元硬币大小的伤疤，说话换气时都会一张一合地动着。他是从绝症中走出来的王者。

那两个触目惊心的伤疤，是他患白血病时，做化疗和骨髓移植的痕迹。

那时候，他才刚满20岁，在一次训练时晕倒，后来被医生确诊为白血病，这对极具游泳天赋，十几岁就在

世界泳坛崭露头角（参加 1999 年欧洲青年锦标赛、2000 年的公开水域游泳世界锦标赛）、前途似锦的范德韦登来说，无疑是致命的打击——这意味着他不仅可能被疾病夺走生命，更是宣布了他钟爱的游泳事业的终结，残酷的事实让他几乎陷入极度崩溃。

“当你躺在医院里，忍受着巨大的病痛时，你根本就不会去想下一个月，下一个星期，乃至下一个小时的事情”，这是范德韦登对自己当时状态的描述。

幸运的是，范德韦登在很短的时间内就调整了心态，决定积极配合医生的治疗，以超强的意志忍受病痛、驱除心魔，并在病情得到控制后，接受了骨髓干细胞的移植。

手术成功完成，当他身体才刚刚恢复时，范德韦登就从病床回到训练场，病痛的折磨并没有消磨他的意志，反而使他表现得更加出色。在 2004 年的公开水域游泳世锦赛上，他是二十五公里马拉松赛的第七名，2005 年和 2006 年则跃升到第六名，就连附项马拉松也从世界第七上升到第四。



2008年第29届奥运会中，他竟然在最后五百米时突然发威，超越领先的英国选手戴维斯，夺下马拉松游泳项目的奥运冠军。

曾经是白血病患者，如今却成了奥运会的冠军！听起来好像是电视剧里的人物故事，但这却实实在在地发生在现实中，“如果要问我从身患白血病中学到了什么，那就是凡事要一步一步来，要有无比的耐心和坚强的意志。”赛后接受访问时，范德韦登这么说。

或许有人会把范德韦登的胜利归功于他的幸运，但无论是对抗病魔，还是对那些累垮人的比赛，范德韦登都展现了他超强的意志力。在他超强的意志力面前，所有的病痛、折磨和疲累都显得那么无力和渺小，都对他起不了什么作用，意志力让他得以突破难关，尝到胜利的滋味。

其实，真正创造人生奇迹的是成功者本身的意志力，意志是人的最高领导中心，是所有命令的发布者，意志力强的人，他的想法可以被贯彻执行时，他就能披荆斩棘破除一切心理障碍，忍受一切在追求成功的道路上所面临的屈辱和折磨，坚持一切他人所无法长期承受的事，

在任何环境下都能鞭策自己自动自发地为成功努力奋进……

而这种意志的“魔力”，就潜藏在我们每个人的意识里，意志力越强的人所取得的成就也会越大，相反的，意志力越弱的人取得的成就越小。然而，纵观职场，很多人都还深陷意志力薄弱的“泥沼”，缺乏面对挫折时应有的正确心态；缺乏等待时机的耐心；也缺乏鞭策自己自动自发的精神及坚持不懈的毅力，种种的“缺陷”为他们增加了更多的阻碍，也减弱了他们的功绩。

因此，无论我们现在处于哪个水平之内，想要获得更大的成功，取得更辉煌的成绩，就一定要提升自己的意志力。

本书从心态、自动自发、忍耐、坚持等几个方面，详尽阐述了意志力的定义，分析了意志力的强和弱对一个人在职场发展的影响，让身处职场中的你正确评价自我意志力的优势和不足；并以实际案例阐述意志的影响力，提出一些方便可行的实用方法，为你提升意志力，为走向更高一层的巅峰奠定坚实的基础。

本书中的每一个案例都经过细心挑选，题材新颖、趣味性高、通俗易懂，此外，每一节都以简洁有趣的小故事——流传千史的寓言、反映人性意志的小故事为导引，让你在趣味中深刻认知意志及意志力的作用，强化意志意识，增强自己的意志力。

这是一本睿智、实用和读来令人心生愉悦的好书，适合所有职场中人阅读，希望透过本书，你的意志力得到大幅提升，让你的职场生涯更顺畅、辉煌。



测试

## 我的意志力有多强

你是否经常订下许多大计划，如减肥、戒烟、学习某项技能、存钱旅行……每一个计划你都能坚持到底、完美实现吗？还是大部分是半途而废？你想知道自己的意志力是强还是弱吗？现在，就请一起来做以下的小测试吧！

1. 有一次，你和几个“死党”到好友家做客，茶几上放着你最爱吃的巧克力糖，但好友并没有开口招呼你们，你会怎么做？

A. 立刻拿起一颗巧克力糖放到嘴里吃，再抓一把分给“死党”。

B. 坐在茶几前，一个接一个地吃了起来。

C. 静坐着和朋友聊天，以转移注意力。

2. 有一天，你和朋友一起去逛街，在橱窗中看到自己喜欢的新款式服装，可是这个月的花费已经有些超支了，你会怎么做？

A. 向好友借钱买下它，并约好下个月领薪水时还给好友。

B. 反复犹豫后，拿出存折去取钱买下它。

C. 多方考虑后，决定下个月有剩余的钱时再买。

3. 你和朋友聊天时得知他很多的隐私和秘密，当他人向你打听时，你会怎么做？

A. 立即把自己所知道的事情全都“抖”出来，并添油加醋一番。

B. 将自己所知道的，不多也不少地透露给朋友，并炫耀自己了解别人很多。

C. 什么也不说，所有朋友的隐私和秘密你都能保证不向他人透露。

4. 在你向自己、朋友作出承诺改变某一个坏习惯时，

你通常会：

- A. 说说就算，从不遵守承诺。
- B. 维持几天，意思意思就好。
- C. 说到做到，坚持改掉这些习惯。

5. 如果能在早上七点起床后思考、准备一天的工作，让你做事更有效率，你会怎么做？

- A. 虽然每天早上七点准时被闹钟吵醒，仍赖在床上直到八点才起来。
- B. 大约在七点二十分起床，然后冲个热水澡让自己清醒。
- C. 把闹钟调到六点五十分，以便能准时在七点起床。

6. 朋友要你帮忙查一个重要的地址，而你正在看一本引人入胜的小说，你会怎么做？

- A. 等看完正精彩的部分再帮忙查。
- B. 立刻帮好友查看、确认，接着继续看小说，等朋友打电话来问结果，再告诉他。
- C. 立刻帮好友查看、确认，并在第一时间打电话给

朋友告知结果。

7. 上司交办一个很重要的文案，要求你六周之内完成，你会怎么做？

A. 先搁置几天，找到感觉后再开始做。

B. 不疾不徐地作出安排，不断想着自己还有六周的时间，还早哪！

C. 立刻着手进行，并要求自己提前两天完成。

8. 你常常因为读一本引人入胜的小说或看一部精彩的电视节目或电影而错过和朋友约定的时间吗？

A. 经常会。

B. 偶尔会。

C. 从不。

9. 自己所制订的计划，你一般都按原定计划执行吗？和朋友的约会都能按时赴约吗？

A. 偶尔会。

B. 少数情况下会。

C. 绝大多数情况下一定会做到。

10. 周六晚上，室友邀你一起通宵看影片，但周日早上你还要早起去做兼职，你会怎么做？

A. 应邀看通宵，第二天太疲倦就请假补眠。

B. 陪室友到半夜十二点，然后回房睡觉。

C. 拒绝邀请，和室友说明状况，好好睡一觉。

**积分规则：**

选 A 得 1 分，选 B 得 2 分，选 C 得 3 分

**结果分析：**

得分 10 分以下，意志力非常弱

你很想坚持你的计划、目标，却很少能坚持到底。你并非缺乏意志力，但比较随性，只喜欢做那些感兴趣的事，一旦兴致高昂，就会坚持下去，但多数情况下你所坚持的都是错误的决定。

得分 11~20 分，意志力稍弱

你很懂得权衡轻重，知道什么时候要坚持到底，什么时候该轻松一下，但很多时候你会因为外界因素的变化，而改变自己原本的计划，尤其是遇到那些你极感兴趣的事情时，好玩心会战胜你的决心。建议在生活和工作中，多从小事坚持，逐渐让自己的意志力变得更强。

得分 21~30 分，意志力超强

你的意志力比较强，无论任何人、任何事都不能轻易改变你的专注力，只要你能好好加以控制，坚持做正确的事，无论在生活还是工作中，你都能取得比他人更优异的成绩。但有时太执著并非好事，偶尔尝试改变一下，生活将会更充满趣味。



**前言：意志力决定一切成败**

**测试：我的意志力有多强**

### Chapter 1.

#### 成功与否，关键就在意志力

“有史以来，关于成功秘诀的讨论实在是太多太多了，然而成功并没有什么秘诀可言。”事实证明确实如此，一个人成功与否，一切都决定于他自己的意志！一个人取得成就的大小，也取决于他的意志力。

本章从成功的根源着手，让你充分了解意志力的定义，以及意志力对工作和生活的作用，深刻认知意志力的影响力，从小处开始培训自己超强的意志力。

1. 从“桶底”跳到“桶外” ..... 2
2. 得过且过，会与成功擦肩而过 ..... 9
3. 是什么让贝利的薪水翻了七倍 ..... 15
4. 只有“埋头苦干”方能出人头地 ..... 21
5. 可以“冥顽”，但不能“不化” ..... 28
6. 工作就像谈恋爱，专心一致才能收获“幸福” ..... 34

### Chapter 2.

#### 态度决定出路，意志影响态度

一个人工作的态度，决定他工作的力道和上升的空间，而任何人的态度又深受意志的影响和控制。一个意志力较强的人为了达到预期目标，会用意志来控制自己的情绪和思想，不会因为外在环境的风吹草动而左

右摇摆。

本章着重剖析意志对一个人处事态度的影响和控制，并教授你改进、培养自己用意志力控制态度的技巧，让你用意志控制自己成为一个有热情、有激情，事事乐观、充满自信的人。

1. 任何人的态度都深受意志的影响和控制 ..... 42
2. 苦酒还是香槟，只在你一念之间 ..... 47
3. 自卑，不一定让你困守“鱼缸” ..... 54
4. 唯有力图生存，才能让生命活得充实 ..... 60
5. 没有任何事小到足以让你轻视 ..... 67

## Chapter 3.

### 像“蛙人”一样，让意志力“驾驭”你自动自发

第二次世界大战全面爆发时，美军因为不善于两栖作战而且缺乏充分的情报，所以损失极其惨重，因而探清敌军滩头阵地的部署、设置的障碍等情报，就变得迫在眉睫。然而，当时，敌军守区防卫严密，甚至连只苍蝇都飞不过去，坚强的意志使得“蛙人”自动自发，历尽艰辛后，竟然奇迹般地搜索到比敌军的更详细的战略资料。

本章着重讲述意志力的“基本步伐”自动自发——所有意志力较强的人，面临困难和挫折时，都会以超强意志力的鞭策，找出应对的策略和方法，把所有的“不可能”变为“可能”，让你用意志力驾驭自己自动自发。

1. 自动自发是意志行动的“基本步伐” ..... 74
2. 让“绊脚石”成为“垫脚石” ..... 80

3. 有多大“企图”，就有多大“版图” .....	86
4. 当“跳蚤”，还是做“爬蚤”？ .....	92
5. 寻找，是坐等的三倍效率 .....	98
6. “猴子摘玉米”新说 .....	104
7. 打死也不做温水里的青蛙 .....	110

## Chapter 4.

### 沉得住气才能成大器

在一次国会的会议上，一位议员因为一件小事当面粗鲁地辱骂了马辛利，身为总统的马辛利虽然怒火中烧，却极力忍耐，等对方发泄完怒气，心情平复后，才详细解释了这个误会。他的忍让使得议员感到非常羞愧，冲突也立刻缓和下来。

本章向你讲述意志力的忠实伴侣——忍，在你走向成功的过程中所起的重要作用，并教授你万事沉住气，适时低头的小技巧，为你的忍耐意志力火候增添柴火。如果你想在职场中青云直上，如果你想让经手的事情顺利完成，就必须学会“忍”，沉住气才能成大器。

1. 成功需要一万个理由，失败却只需要一个理由 .....	118
2. 工欲善其事，必先利其器 .....	124
3. 沉得住气，才能成大器 .....	131
4. 学会低头，才能出头 .....	137
5. 怀才不遇时，想想自己是“羊”还是“狼” .....	143
6. 愚者炫耀，智者隐藏 .....	150