

成功大学文库 11 UNIVERSITY OF SUCCESS

意志力决定成败

没有意志力，就没有好习惯

THE POWER
OF WILL

[美] 弗兰克·哈多克 著



天津社会科学院出版社

成功大学文库
UNIVERSITY OF SUCCESS

II

意志力决定成败

没有意志力，就没有好习惯

THE POWER
OF WILL

[美] 弗兰克·哈多克 著 薛杰 译



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意志力决定成败 / (美) 哈多克著; 薛杰译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2009.3

(成功大学文库)

ISBN 978-7-80688-407-2

I. 意… II. ①哈… ②薛… III. 意志-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020596 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 188

字数: 4000 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 全套 400 元(共 20 本)



版权所有 翻印必究



作为读者，当你翻开这本书时，首先想知道的当然是眼前这本书讲的是什么，作者为什么要写这本书。作为本书的作者，我也正想先满足读者对这一问题的需求，不过我要借用医学博士威廉·汉纳·汤姆森所著的《大脑与性格》中的一些观点来阐述我写作此书的目的：

神经元受到刺激后即作出反应，并发生内部变化。当第一次受到刺激时，其产生的变化十分微小。但随着引发特定反应的刺激增强，神经元的变化也逐渐明显，而且不断持续的刺激最终会使神经元发生永久性的变化，其内部反应方式也随之固定，神经元的工作方式会固定成型。从功能上讲，便形成了一种习惯。

通过长期观察，我们得出了许多结论，其中有一点至关重要，那就是，人的大脑灰质实际上具有很大的可塑性，甚至可以更新。除了生命开始之初所天生赋予的几种功能外，大脑还能够人为更



新，即通过教育获得许多一些新的功用和能力。这些功能无法通过繁衍和遗传得到，但大脑变化多样的可塑性，可以通过这些功用和能力留下深深的烙印。

这一理论已被广泛证明，其意义相当深远。因为它引发了一个关于教育的全新且意义非凡的论题，而且这个论题几乎得到了完美的证明，那就是：如果教育更着力于直接对象，即更侧重于引导神经元的转化方向，并注重提高精神控制力而非强调灌输客观理论（事实上，多数客观理论往往被证实实际生活中应用甚少），那么教育的结果就更接近其真正目的，即发掘个体成功掌握和运用自身全部力量的能力。这就是本书的主旨，其主要内容就是：控制并运用不断发展的自我力量，而不仅仅是掌握书本知识。多数人对教育认识模糊，他们认为教育仅与精神有关，很少有人意识到，教育实际上包括一个很重要的过程：在大脑成型和固化前引导其进行物质变化。我们所能列举的关于教育的成功之例，无一例外都以大脑灰质每一部分的良好状态为基础，大脑灰质的每个部分都在其功能上受到过专门的“训练”。

大脑可以通过单独的专一训练进行调整，我们可以培养自己的大脑，只要我们具有坚定的意志力，并能够克服任何困难，大脑即可具备我们想要的任何功用和能力。通过反复练习，通过意志力努力不仅可以不断刺激大脑，使其产生新的功能中心，还能在各个功能中心之间产生链接，用一个术语来讲，我们称之为“连结纤维”。连结纤维使大脑各个功能中心协同工作，产生连结前所没有的功能。而每一个这样的功能中心的形成，都需要付出艰巨的努力，除了靠人的坚定意志和不懈努力之外，再没有什么东西能使大

脑发生这样的变化。而且人类的任何力量都具有一个特点：你越使用，它就变得越强大，本书所提供的这些训练不仅使大脑产生新的功能中心，还能提高人的意志力。

人类大脑的独特之处就在于它具有主导人的行为的意志力。我们所指的人类大脑是一种可以逐步塑造的工具，它可以体现出一个人的个性，并可以通过大脑了解任何客观事物，从鹅卵石的结构直至恒星的成分。惟有意志才能使人的躯体为人的精神服务，惟有意志能够决定人在何时使用身体的某一具体部位。

在将大脑塑造为精神工具的过程之中，意志力始终高于精神之力，因此人的意志完全拥有统治和指引精神的特权，正如精神具有统治和主导躯体的特权一样。

意志是人的最高领袖，意志是各种命令的发布者。当这些命令被完全执行时，意志的指导作用对世上每个人的价值将无法估量。一个人的精神如果总受意志控制，他将根据精神而不是条件反射来思考，从而使人的生活具有明确的目的性。如果一个人总是根据其人生目的而行事，丝毫没有创新，那又有谁敢去试探一下这种人的力量呢？

总而言之，世人终会明白，我们不能因为一个人所拥有的肤浅想法而维护或责难于他。首先应有正确的意志力，一旦人的思维领会其意志，其行为就会随之步入正轨；如果意志有悖常理，即使通晓真理，对人也毫无益处。

人之所以成为万物之灵，是因为人拥有特殊的责任感，而让人产生强烈责任感的正是其意志。有些人刚开始似乎优势明显，聪明过人，有机会受到教育，有很高的社会地位，但其中能走得很远，攀得



很高的人为数不多。他们一个接一个地变得步履蹒跚，害怕被人超越。而那些最终超越他们的人刚开始并不被世人看好，很少有人想到他们能超越那些具有明显优势的人。因为他们看起来并不聪慧过人，综合素质也远远落后于那些人。意志的力量可以解释这一切。在人的生命过程中，再也没有什么比意志力具有更强大的精神力量了！

这种神圣的天赋(意志)给予每个人的特权，表面上看是要测试一下每个人对自己了解多少。它包含的力量将使人得到所有财富中最珍贵的东西——拥有自我。这意味着能够自我约束、自我激发和自我引导。一个人要是拥有了这种力量，就能得到自己想要的任何财富。

读完汤姆森博士的这些观点，你该明白意志力培养与训练的重要意义了，俗话说：“意志创造人”。你的大脑是你在这一世上取得成功唯一源泉。它是宇宙中一种十分神秘的东西，你所要做的就是：在其中留下行为的踪迹，获得实施行动的自由；学会把精神力量转化为现实……，而所有这一切都与人的意志有关。

在你的大脑中，储藏取之不尽的财富。通过提高意志力，你可以获得人生的富贵，拥有生活中的各种成就。这种意志之力默默地潜藏于我们每个人的身体之内。一位哲人说得好：“你是自己人生殿堂的建筑师！”而在这个世界上，真正创造人生奇迹者乃人的意志之力！

弗兰克·哈多克



前 言 1

第一篇 意志力与成功

第01章 意志力决定成败	2
意志力是一种自我引导的精神之力	3
意志力即一个人做出选择的能力	7
让意志力发自内心	9
第02章 意志力是身体的统帅	13
让意志力成为一种习惯	14
人的躯体是意志力的奴仆	16
意志力是完全可以训练和提高的	22
完美的意志离不开高尚正直的品质	25
第03章 意志力是生命的引导之源	27
意志力的7种表现形式	28
意志力离不开明确的目标	30



	意志力塑造完美的人格	33
	意志力体现于坚持不懈做好小事	37
第04章	意志力的疾患与治疗	43
	意志力患病的不同层次	44
第05章	意志力的训练让人产生奇迹	57
	意志力通过训练而变得强大	58
	揭开道德品性	62
第06章	人的心境影响意志力	68
	你的心境会影响自己的行为	69
	意志力的表现直接取决于人的思想状态	72
第07章	意志力训练的通用法则	79
	铸就意志力的法则	80
	控制自我情绪的法则	86
	坚强地面对生活	89

第二篇 意志力与感知训练

第08章	意志力训练的七大原则	92
	原则一：思想与意志力相辅相成	93
	原则二：对某一部位的训练会使其他部位受益	93
	原则三：洞察力训练是意志力训练之始	95
	原则四：观察是提升意志力的首要条件	95
	原则五：通过训练使意志成为习惯	96
	原则六：训练效果取决于合理安排	98
	原则七：培养预期的心境	102

第09章 视觉训练	104
眼睛是心灵之窗	104
眼睛与世界合二为一	105
视觉训练11法	107
第10章 听觉训练	115
听觉训练的价值	115
感知让生活更美好	116
做感官的主人	119
听觉训练10法	120
第11章 味觉训练	125
味觉由复杂的经验感受组合而成	125
味觉训练可以提高意志力	126
味觉训练9法	127
第12章 嗅觉训练	131
嗅觉的作用不容低估	131
气味还是香味	132
味觉训练5法	134
第13章 触觉训练	137
触觉是所有感觉中最真实的	137
触觉训练9法	139
第14章 神经训练	143
神经组织连通宇宙	143
神经训练14法	144



第15章	手的训练	151
	手的训练9法	152
第16章	韧性训练	157
	韧性训练6法	158
第17章	健康是意志力的基石	164
	保持健康的重要准则	165

第三篇 意志力与思维训练

第18章	注意力训练	172
	注意力训练9法	174
第19章	阅读训练	180
	阅读训练10法	181
第20章	思维训练	187
	维训练8法	189
第21章	记忆力训练	196
	记忆力训练15法	197
	记忆的特征	203
第22章	想像力训练	206
	想像力训练16法	207
	想像力是人类进步的阶梯	215
第23章	克服不良想像力	219
	克服不良想像力5法	220

第四篇 意志力与恶习根除

第24章 根除不道德的习惯	226
拔除有害的习惯杂草	226
脏 话	229
夸 张	230
暴躁与怒气	233
邪恶的想像	238
抽烟喝酒的不良习惯	240
第25章 改正其他不良习气	247
语言粗俗	247
讲话犹豫	248
心不在焉	251
说话啰嗦	253
粗心大意	256
优柔寡断	258
没有观点	260
固执己见	261

第五篇 意志力与人际交流

第26章 公众演讲时的意志力表现	266
演讲训练14法	266
第27章 控制他人的八大原则	276
如何控制他人	276



	如何提升控制他人的能力	282
第28章	意志力应从小培养	288
	兴趣法则	295
第29章	构造一种和谐的生活	309
	不和谐生活的根源	312
	和谐生活与个人素质和特性	317

第一篇

意志力与成功



意志力是人类精神领域一个不可分割的组成部分，在我们每个人的生命之中，意志力都发挥着异常重要的作用。

[第 01 章]

意志力决定成败

人类的意志力具有某种无法破解的神秘力量。作为人类思维的一种能力，意志力对我们每个人来说无疑是一种熟知而又实用的东西。尽管有些人否认人类具有精神性，但却从来没有对意志的力量产生过怀疑。尽管很多人对意志力的源泉、原理、功能、局限性以及其积极作用有着不同的看法，但所有人都认同这样一个看法：意志力是人类精神领域一个不可分割的组成部分，进一步讲，在我们每个人的生命之中，意志力都发挥着异常重要的作用。

即便人们对上述观点有着不同看法，但谁也无法否认一些基本的事实。

有人将意志力定义为：“一种有意识的心理机能，尤其体现在经过慎重考虑的各种行为之中”。但是，“有意识”一词对于意志力的界定是否是必不可少的，仍然是一个值得商榷的问题。因为有些所谓“无意识”的行为，可能恰恰是一个人意志力的体现。而另外一些与个人意愿毫无关联的行为却可能是有意为之。只要一个人的行为是自愿的，那么，它就一定已经经过深思熟虑，因为即便这一行为是在很短的时间内做出的，思维仍然在其间发挥着重要的作用，正如谚语所云：“如闪电般迅捷”。因

此，不管是思考还是思考指导下的行为都并不总是有意识的。因此，“自我引导的力量”应该是对意志力的一个更好的界定。

意志力总是与人的感受和知识一同发挥作用，但我们不能因此就把感觉、知识与意志力等同起来，也不能把欲望和道德观念与意志力等同起来。很简单的例子，一个人在做事情的时候可以违背自己的意志而任由感觉摆布。当然，他也可以运用自己的意志力，使自己免受个人情感的摆布。意志力发挥作用的整个过程有时为人们所熟知，有时却以一种非常隐秘的方式悄悄进行。可是，通常来说，如果一个人完全受意志力的支配，那么他就不会感觉到欲望、情感、感官的力量，意志力可能会完全根据社会伦理道德来支配自己的行动，或者完全将道德观念抛开，不去理会各种道德规范，而根据其他因素来规范自己的行为。

意志力是一种自我引导的精神之力

对于一个人来说，意志力是一种为人处事的方式，人们可以通过它来指导自己的思想和肉体。并非意志力指挥意志，也并非洞察力指挥洞察行为，当然，也并非想像力来帮助人们的思想勾画想像中的蓝图。

意志力是指“进行自我指引的精神本身”。

罗伊斯说：“从狭义的角度讲，意志力一般是指我们全部的精神生活，而正是这种精神生活在指引着我们各种各样的行为。”一旦一个人学会使用这种有益的力量，他就会形成一种意志。我们所说的意志，就是指意志力的外在表现。

所有的意志都对人们心理和身体上的行为产生一种附加的心理引导。思想和身体对意志的认可就是意志力的外在表现。

没有人试图去做自己根本无法完成的事情。一个人也不可能决心抬起自己已经残疾的胳膊，也不会决心在没有任何机械帮助的情况下在空中飞翔。对于上述这些可能性极小的事情，人们偶尔也许会产生尝试一下的想法，但他们不会发自内心地决定去做这种事情，因为他们根本没有真正的勇气去做这种超越自己能力范围的事情。

意志力既是静态的又是动态的。一方面，它是指引人类行为的力量，另外一方面，它又是人们为了满足这些目的而进行的行为本身。所以，当一个人可以在某一事情或一些事情中表现出极大的决心与力量时，他就会被认为“有很强的意志力”（静态的），当然，其意志力的特性需要通过他决断或行动的力度和持久性表现出来。这样静态的意志力在这一过程中变成了动态的意志力：他的决断也就成了自我引导下思想的行为表现。

当然，意志力也可以被看作一种能量。根据能量大小的程度不同，我们还可以判断出一个人的意志力是薄弱还是坚强，是发展完好还是有些障碍。摩尔人的领袖莫利·摩洛克病得非常严重，卧床不起。正当他被不治之症折磨得病人膏肓之时，摩尔人的军队与葡萄牙人之间发生了一场激烈的战争。在战争的最紧急关头，莫利·摩洛克竟然从病床上一跃而起，再次召集起自己的军队，领导他们取得了战争的最后胜利。然而，战争刚一结束，他就已经精疲力竭，撒手人寰。

这就是一个意志力积蓄而发的典型例子。当然，这样的例