

# 意志力训练手册 (成功大师经典)

作者：弗兰克·哈多克

目 录

[前言](#)

[第一篇 意志力与成功](#)

[第1章 意志力决定成败](#)

[意志力是一种自我引导的精神之力](#)

[意志力即一个人做出选择的能力](#)

[让意志力发自内心](#)

[第2章 意志力是身体的统帅](#)

[让意志力成为一种习惯](#)

[人的躯体是意志力的奴仆](#)

[意志力是完全可以训练和提高的](#)

[完美的意志离不开高尚正直的品质](#)

[第3章 意志力是生命的引导之源](#)

[意志力的7种表现形式](#)

[意志力离不开明确的目标](#)

[意志力塑造完美的人格](#)

[意志力体现于坚持不懈做好小事](#)

[第4章 意志力的疾患与治疗](#)

[意志力患病的不同层次](#)

[第5章 意志力的训练让人产生奇迹](#)

[意志力通过训练而变得强大](#)

[揭开道德品性](#)

[第6章 人的心境影响意志力](#)

[你的心境会影响自己的行为](#)

[意志力的表现直接取决于人的思想状态](#)

[第7章 意志力训练的通用法则](#)

[铸就意志力的法则](#)

[控制自我情绪的法则](#)

[坚强地面对生活](#)

[第二篇 意志力与感知训练](#)

[第8章 意志力训练的七大原则](#)

[原则一：思想与意志力相辅相成](#)

[原则二：对某一部位的训练会使其他部位受益](#)

[原则三：洞察力训练是意志力训练之始](#)

[原则四：观察是提升意志力的首要条件](#)

[原则五：通过训练使意志成为习惯](#)

[原则六：训练效果取决于合理安排](#)

[原则七：培养预期的心境](#)

[第9章 视觉训练](#)

[眼睛是心灵之窗](#)

[眼睛与世界合二为一](#)

[视觉训练11法](#)

[第10章 听觉训练](#)

[听觉训练的价值](#)

[感知让生活更美好](#)

[做感官的主人](#)

[听觉训练10法](#)

[第11章 味觉训练](#)

[味觉由复杂的经验感受组合而成](#)

[味觉训练可以提高意志力](#)

[味觉训练9法](#)

[第12章 嗅觉训练](#)

[嗅觉的作用不容低估](#)

[气味还是香味](#)

[味觉训练5法](#)

[第13章 触觉训练](#)

[触觉是所有感觉中最真实的](#)

[触觉训练9法](#)

[第14章 神经训练](#)

[神经组织连通宇宙](#)

[神经训练14法](#)

[第15章 手的训练](#)

[手的训练9法](#)

[第16章 韧性训练](#)

[韧性训练6法](#)

[第17章 健康是意志力的基石](#)

[保持健康的重要准则](#)

[第三篇 意志力与思维训练](#)

[第18章 注意力训练](#)

[注意力训练9法](#)

[第19章 阅读训练](#)

[阅读训练10法](#)

[第20章 思维训练](#)

[思维训练8法](#)

[第21章 记忆力训练](#)

[记忆力训练15法](#)

[记忆的特征](#)

[第22章 想像力训练](#)

[想像力训练16法](#)

[想像力是人类进步的阶梯](#)

[第23章 克服不良想像力](#)

[克服不良想像力5法](#)

[第四篇 意志力与恶习根除](#)

[第24章 根除不道德的习惯](#)

[拔除有害的习惯杂草](#)

[脏话](#)

[夸张](#)

[暴躁与怒气](#)

[邪恶的想像](#)

[抽烟喝酒的不良习惯](#)

[第25章 改正其他不良习气](#)

[语言粗俗](#)

[讲话犹豫](#)

[心不在焉](#)

[说话啰嗦](#)

[粗心大意](#)

[优柔寡断](#)

[没有观点](#)

[固执己见](#)

[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](#)

[演讲训练14法](#)

[第27章 控制他人的八大原则](#)

[如何控制他人](#)

[如何提升控制他人的能力](#)

[第28章 意志力应从小培养](#)

[兴趣法则](#)

[第29章 构造一种和谐的生活](#)

[不和谐生活的根源](#)

[和谐生活与个人素质和特性](#)

[实现和谐生活的要求](#)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

意志力训练手册 / (美) 哈多克著; 高潮译.—北京: 中国发展出版社, 2005.4

ISBN 7-80087-798-1

I. 意... II. ①哈... ②高... III. 习惯—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第029476号

This Chinese edition is translated and published according to the 255th English edition originally published by the Pelton Publishing Company in 1918.

书 名: 意志力训练手册

原著者: [美] 弗兰克·哈多克

译 者: 高 潮

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-798-1/Z·129

经销者: 各地新华书店

印刷者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/32 880×1230mm

印 张: 11

字 数: 200千字

版 次: 2005年4月第1版

印 次: 2005年4月第1次印刷

联系电话: (010) 68990692 68990682

网 址: <http://www.developress.com.cn>

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



## 前言

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，都需要付出巨大的努力，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的唯一源泉。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



## 第一篇 意志力与成功

### THE WILL AND SUCCESS

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1章 意志力决定成败

人们对于成功秘诀的阐述简直是数不胜数，其实成功并没有什么秘诀可言。各个阶层的人都渴望成功，而只有一个词汇可以担当得起引领世人迈向成功的重任，那就是“意志力”。只有渴求成功并且有足够意志力的人，才能登上人生的巅峰。这些年来，我一直致力于做一件事情，那就是让我们每个人都牢牢地记住一个真理：只要我们用意志力的缰绳驾驭自己的生活，并且高喊一声“驾！”你就一定能登上人生的最高峰。

——鲁塞·康维尔博士

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，但却从来没有人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入膏肓之时，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一胜利。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，这样的例子不止一个。有一个名叫布隆丁的人，他是一位走钢丝的杂技演员。他曾经讲过这样一个故事：

有一天，我与别人签订了一份协议，要求我在某一天表演走钢丝时推一辆手推车。签订协议的时间正是我腰痛病发作前的一两天。当开始腰疼之后，我叫来了医生，要求他必须在那天前把我的病治好。否则，我就失去一次赚钱的机会，而且要承受一大笔罚金。事与愿违，我的病情并不见好转。出场前的最后一天晚上，我与医生进行了激烈的争论，他激烈反对我第二天去表演走钢丝。第二天早上，我的病情仍然没有好转，医生严禁我下床。我对他说：“我为什么要遵从你的劝告？你根本就没能把我治好，我为什么还要听从你的意见？”当我来到表演场地的时候，医生也随之跟到了那里，极力阻止我不要去走钢丝。但我还是执意要表演，尽管直到走钢丝前的一分钟我的腰还是很疼。我把平衡杆和手推车准备好，用手抓住手推车的把手，沿着钢丝推车前进。结果，此次表演与我以往的表现一样，非常顺利。我把手推车推到钢丝绳的另一端后，又沿着钢丝绳把手推车推了回来。可是，当表演结束的时候，我的腰又开始剧痛起来。那么，是什么东西促使我在腰痛病发作的情况下完成了推车走钢丝的表演呢？那就是我积蓄起来的意志力。

在决心要完成某种行为时，意志力首先就代表着这种情况所表现出的一种精神力量。如果说一个人具有很顽强的意志力，那就意味着他通过意志力本身以及自己的身体或者其他事物，能够利用巨大的能量来达到自己的目标。正如爱默生所说，意志力是一种“对整个人进行激励的冲动”。

从这一角度来讲，人的思想可以比作电池，其释放电量的大小取决于其个体的大小和容量。电池体内可以积蓄很多能量，在适当操作的情况下可以释放出强大的电流。对于一个人来说也是如此，在某些特殊情况或者某些特殊事件的刺激之下，他可能会表现出巨大的意志力，而这种意志力又可以激发内在的超常能量。所以，意志力可以被看作为一种积蓄起来的力量，一种可以增加数量、提高质量的能量。

意志力不仅是一种动态的思想力量，也是一种人们对目标不懈追求的力量，这种目标可以是暂时的、近在咫尺的，也可以是恒久的、远在未来的；可以是只涉及人们为人处事的细微之处，也可以是关系到人的一生的一生的复杂利益组合。而意志力在长期目标中所能起到的作用，则取决于其在平时完成某事时所起到的作用。在一些互不相干的、偶然发生的事件当中，意志力可能会表现出巨大的力量，但如果其所面对的是某一事件的全过程，或者是关系一生的宏伟目标，它又可能表现得力不从心。换句话说，一个人的

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《意志力训练手册（成功大师经典）》弗兰克·哈多克 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/983.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

