

意志力训练---用哈德克训练法则提升个人意志力

[美]弗兰科.哈德克 著

成功与失败的分水岭在于意志力的强弱差异：成功者常常是意志力坚强的人；失败者常常是意志力薄弱的人。训练和提升意志力，就能使一个人获得成功的强大动力。只要一个人具有善于自我克制的坚强意志力，他就能承受常人难以承受的苦难，征服常人难以征服的障碍，完成常人难以完成的事业。

修订版序 你是自己事业的工程师

《意志力训练》修订版的问世，一方面是因为本书出版时还存在一些文字上的疏漏；另一方面，当然也是更重要的是，本书自问世以来受到了各阶层读者的很大关注，很多读者都认为，这部著作能引导他们更快地成长，能够使他们更好地进行自我管理。

很多读者来信说，阅读本书可以极大地增强人的能力，能真正对人产生健康而有益的影响，甚至许多没有接受过良好教育的人都获益匪浅。我们都知道，受过良好教育的人并不必然就有很强的能力，但是，阅读本书将给每一个读者以提高个人能力的重要机会，前提只是读者要认真地去阅读这本书。对所有按照本书的要求进行阅读的人，本书都在以下四个方面使读者获得巨大的力量：意志力、思考力、个人魅力以及实际操作能力。对这一点，本书的作者很有把握。

在本书修订出版之际，《意志力训练》已经拥有了超过 100000 人的读者群。在关于个人意志力修炼方面的书籍中，这一记录是其它相似著作所无法企及的。看到全美各地读者寄来的成千上万封热情洋溢的信件，看到他们在本书的指引下迅速地意识到自己身上最有生命力的生命意志，作者感到非常欣慰——自己在写作本书的过程中所付出的辛劳和汗水并没有付诸东流。

《大脑与个性》作者威廉.汤姆森的研究发现，人类的大脑物质其实有很强的可塑性，也就是说，人的大脑功能经过培养和训练，使能够被强化的。所以，人的大脑决不应该满足于天生就具备的少数几项功能。相反，通过认为的训练，通过教育，人的大脑细胞是能够发生变化的，从而使人获得很多并非得自遗传的功能或能力。

这个发现为教育提出了一个全新的重要目标，即培养人们更好地运用各种方式来开发自我的潜在力量。这就需要将更多的注意力集中在改善神经系统的功能和发展大脑智力上，而不是强调对客观知识的掌握。《意志力训练》也是以这样的理念作为出发点的，本书的目的并不在于让读者记住书中的内容，而在于使读者以更有效、更理性的方式对待自我的不断成长。

高贵的意志力——这一禀赋是每一个人都具有的至高无上的权利。在每个人的大脑中，都有着取之不尽、用之不竭的财富。正是具有控制能力的个人意志力，才使得大脑人性化。所谓人性化的大脑，是指人的大脑经过日积月累的训练，能够用理性的目光判断是非，用真挚的情怀体恤他人，用宽容的态度理解世界。正是意志力为思考能力铸造了存在的空间，并且使其成为人的身体中最具人性化的部分。当这种高贵的意志力和他的天赋、学识、才能完美地结合时，他就能获得富裕的生活、非凡的业绩和令人瞩目的成功。

威廉.汤姆森说：“既然是意志力为思考能力创造了能够发挥作用的空間，那么意志力就高于思考能力，并因此而拥有控制和指挥思想的權利。.....作为人体和人行为本身的最高指挥官，应该由意志力来掌握人生的统帅权。一个人如果总是能跟随着意志力的指引来进行思考，在偏离意志力的引导时总是能及时醒悟，而不是根据简单的条件反射来随意进行判断，那么他的人生目标将是非常明确的。一个已养成良好的习惯并总能按照目标的要求来思考和行动的人，其言行必然是与目标相一致的。这样的人，谁与争锋？”

威廉·汤姆森又说：“在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数，这些人有着过人的天资、有机会接受良好的教育、有社会地位——这一切本该使他们平步青云。但是，这些人往往一个接一个地落在了后面，为那些智力、教育和地位远不如他们的人所超越了，而那些赶超他们的人在出发时往往从未想到自己能超过这些装备如此精良的人。那么，这是为什么呢？个人意志力的差异解释了这一切。没有强大的意志力，即使有着最优秀的智力、最高深的教育和最有利的机会，那又有什么用呢？”

由此可见，任何一个想成就自己、实现自我的人，完全有理由、有必要来修炼自己的意志力。如果夸张一点说，那是“意志力造就了人”。——而这一切蕴藏在每一个人身上，亟待你自己去发掘。

诚如一位哲人所言：“你是自己事业的工程师。”而事实上，真正构架你人生基石的是——意志的力量。聪明人，还不快快行动起来，用强大的意志力去铺设你灿烂的前程！

第一篇 意志力与成功

第1章 成功的先锋——意志力

一个有心修炼和提升自己意志力的人，
将获得无比巨大的力量，
这种力量不仅能够
完全地控制一个人的精神世界，
而且能够让人的心智达到前所未有的高度。
意志力是一把能够
开启人的洞察力和征服力的神奇钥匙。

只有当人和他的意志力互相沟通，使两者融为一体的时候，这个世界才有驱动力。——爱默生

强大的意志力，即使面对着毁灭性的打击，依然能傲然挺立。——丁尼生

罗素·康维尔博士说：“古往今来，对于成功秘诀的谈论实在太多了。但其实，成功并没有什么秘诀。成功的声音一直在芸芸众生的耳边萦绕，只是没有人理会她罢了。而她反复述说的就是一个词——意志力。任何一个人，只要听见了她的声音并且用心去体会，就会获得足够的能量去攀越生命的巅峰。这几年来，我一直在努力致力于一项事业——试图在美国人的思想中植入这样一种观念：只要给予意志力以支配生命的自由，那么我们就会勇往直前。”

其实，人类的意志力包含了某种神秘的力量。然而，作为一种普通的“心智功能”，意志力又是为人所熟知的东西，我们每天都能感受到它的存在。有很多人会否认，在本质上人是一种精神动物，但是，恐怕没有人会怀疑每个人都或多或少要受自己意志力的影响。

尽管不同的人对于意志力的源泉、对于意志力如何影响人，以及对意志力的积极作用和局限性有着不同的看法，但大家都认同这样的看法：意志力本身是人类精神领域一个不可或缺的组成部分，甚至在我们每个人的生命中，意志力都发挥着超乎寻常的重要作用。

有人认为，意志力是“一种有意识的心理机能，尤其体现在经过深思熟虑的行动上”。但“有意识”一词对于意志力的界定是否必不可少，这仍然是一个值得商榷的问题，因为一些看似无意识的举动，可能正是一个人意志力的体现；而另外一些脱离人的意志力指引的行为却肯定是有意识的。人的一切自愿行动都是经过考虑的，因为即便这一行动是在瞬间做出的，思

考的因素仍然在其中发挥着作用，就像谚语云：“如同闪电般迅速”。所以，我认为，应该把意志力定义为：“自我引导的力量”。

意志力总是与人的感受、知识一起发挥作用，但不能因此而认为人的感受、知识等同于意志力，也不能把欲望、是非感与意志力混为一谈。一个人可以违背他的意志力，而听凭他的感官来摆布；也可以调动自己的意志力，而使自己免受自己情感的摆布。意志力发挥作用的过程有时是为人们所熟悉的，而有时却是以某种秘密的方式悄悄进行的。但一般来说，当一个人完全受意志力的支配后，就感觉不到欲望、情绪和感官等等力量的存在了，意志力可能会完全地根据道德伦理的标准来采取行动；或者完全将道德问题搁在一边，不去理会道德的要求，而根据其他某种因素来采取行动。

自我引导的力量

一个人的意志力代表着他生活或做事的方式；意志引导着自己，也指挥着人身体的其他部分。意志力不仅是指下决心的决断力，不仅是用来感悟理解的感受力，或是进行构想的想象力；意志力是指所有“进行自我引导的精神力量本身”。罗伊斯这样说：“从某种意义上说，意志力通常是指我们全部的精神生活，而正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。”

当人们善于运用这一有益的力量时，就会产生决心。而人有决心就说明意志力在起作用。人的心理功能或身体器官对决心的服从，正说明了意志力存在的巨大力量。

没有人会下定决心去做他自己认为不可能的事，比如一个人不可能决心举起已丧失活动能力的手臂，也不会决心在不借助器械的条件下进行飞翔。对于这样可能性极小的事情，人们也许曾经产生过尝试一下的想法，但他们不可能在内心真的下决心去尝试这样的事情，因而他们也不会有做这件事情的真正勇气。

心理学家通常认为，意志力既有静态的方面，又有动态的方面。一方面，它是引导人类行动的力量；而另一方面，它又是人们在这些行动中的行为。因此，当一个人能够在某一事件或一连串事件中表现出极大的决心与力量时，就会被认为拥有很强的意志力（静态的）；而他的意志力的特性，需要通过他的决心或行动的力度和持久性来体现出来。这样，在这一过程中所展现出来的意志力就变为了动态的意志力。他的决心也成了引导自我心理的行为。

意志力可被视为一种能量，而且根据能量的大小，还可判断出一个人的意志力是薄弱的，还是强大的；是发展良好的，还是存在障碍的。

当摩尔人的首领莫利·摩洛克因重病卧床，被不治之症折磨得奄奄一息时，摩尔人的军队和葡萄牙人之间发生了一场战争。在战争陷入危急关头之时，莫利·摩洛克竟然从病床上一跃而起，重新召集了自己的军队，并领导他们取得了战争的胜利。而战争一结束，他立即就元气耗尽，离开了人世。

这就是一个展现蓄势而发的非凡意志力的例子。无独有偶，有个叫布朗丁的走钢丝的杂技演员曾说过这样一件事：“有一天，我签了一个协议，要在指定的一个日子表演沿着钢丝推一辆手推车。那是在我腰疼病发作的前一、两天签的。当我腰痛后，我就把医生叫来，告诉他必须在某一天前把我治好。否则的话，我不仅会失去我应挣的钱，而且会被罚一大笔钱。但是，我的病情并不见好转，临表演前的最后一天晚上，医生与我争辩，他激烈地反对我第二天去走钢丝。第二天早晨，我的病情仍没有什么起色，医生禁止我下床。我对他说：‘我为什么要听你的劝告？如果你不能把我治好，为什么我还要遵从你的意见？’当我赶到现场时，医生也赶到了那里，力劝我不要那样做，说我的身体状况不适合参加表演。但我还是上了，尽管直到走钢丝的前一分钟我的腰都很疼。我准备好了平衡竿和手推车，握住车的把手，推着车沿着钢丝索前进。结果，我的这次表演像以往的任何一次表演一样，很顺利。我把手推车推到了另一端后，又将它沿着绳子推了回来。但当这一切结束的时候，我又腰疼难忍。是什么使我在犯腰痛病的情况下完成了走钢丝的表演呢？答案就在于我的意志力。”

意志力，首先是指面对某一个决心要完成的行为时表现出来的精神力量。一个人拥有强大的

意志力意味着，他通过意志力本身、通过自己的身体或通过其他的事物，能够利用巨大的内在能量来实现自己的目标。这就是爱默生所说的，意志力是“鼓舞士气、振奋人心的冲劲”。从这个意义上说，人的意志力可以比作充电电池，其放电能量的大小取决于它的容量和它的疏导系统。它可以积聚很多的能量，在恰当的操作下可以释放出强劲的电。在某个事件或者某种特殊的情况刺激下，一个人可能会表现出巨大的意志力，而由这种意志力又引发了超常的能量。因而，意志力可以被看作是一种积累起来的能力，一种在量上能够增加、在质上能够提高的能量。

意志力不仅是思想中的一种动态力量，也是一种与人的目标息息相关的力量——这种目标可以是暂时的、近在眼前的，也可以是恒久的、远在未来的；可以是只涉及到行为的很小方面，也可以是关系到人的一生的复杂的利益组合。而意志力在长期的目标中所能起到的作用，则取决于它在平时每一次下决心来完成某件事时所起的作用。

在一些相互独立的、偶发性的事件中，意志力可能表现出了巨大的力量，但如果面对的是某些事件连续的全过程，或者是一生宏伟的目标，它又可能是力不从心的。换言之，一个人的决心如果常常是不坚定的，那么他就更无法在长期的、一系列连续的行动中保持坚强的意志力，也不可能毅力去实现远期的目标。因而，训练个人意志力，提升个人意志力，对于一个人去赢得成功的人生，是至关重要的。正如谚语所说：“一根链条强度就是它那最脆弱的环节的强度。”

人的行为在很大程度上是由他的意志力决定的，而意志力又取决于人本身，因为归根到底还是人在作选择。在这个问题上，就产生了意志力的一对矛盾：意志力具有引导自我的巨大力量，然而又必须由人来决定怎样发挥这种力量，以及用这一力量来实现什么样的目标。正是这对矛盾，引发了我们对意志自由问题的思考。

动机催生意志力

一位法国作家曾经说：“意志力就是为了行动而进行选择。”这一表述并不十分准确，因为意志力本身并不能进行选择，作出选择的是人。但从宽泛的意义上来说，意志力也可以被定义为选择“一个人该做什么”的力量。这种选择往往会与意志力相关，而伴随着意志力而来的是相应的行动。只要精神和体力条件允许，我们通常会按照我们实际的选择来做。当条件不允许的时候，我们也许心里很渴望，但是在意念上我们不会选择去做。从这个意义上来说，选择也包含了理性，只有当理由足够充分的时候，人才会产生意志力。

一个充分的理由就构成一种动机，人们认为可用它作为行动的依据。当一个人认可了某一种动机，也就是在这一方面为下定决心提供充足的理由时，那么他就已经选择好了适当的行为来服从意志。但也可能出现这样的情况，很多人似乎认同某种行为的理由，却没有决心去实践。为什么呢？那是因为可能在潜意识当中，有其他理由为不采取行动或采取相反的行动提供了充足的依据。

因此，我们认为意志力的展现有四个相关的步骤：

1. 把可能要做的事呈现在脑海中；
2. 将所要完成之事的动机或理由呈现在脑海中；
3. 在脑海中阐发充分的理由；
4. 依据充分的理由来下定决心。

正如乔舒亚·罗伊斯教授在他的著作中所说的：“我们不仅能感觉得到自己的所作所为和观点态度；而且往往对自己的所作所为和观点态度的重视程度是有差别的。对于有的东西，我们要注意得多一些，而对另外的东西，却要注意得少一些；在具体行动和行为方式上，我们有时选择一种倾向，有时却选择另一种倾向，以此来实现我们的目标与渴望。”

动机呼唤人行动起来实现愿望。动机无法与行动的意愿完全地加以区分，因为它是产生意愿

的原因。如果一定要区别动机和意愿的细微差异，最终将导致一个荒谬的结论，那就是两者几乎没有差别，因为它们实际上是浑然一体的。

尽管动机必须要有充分的理由来支持，才能唤起意志力，但理由并不是让意志力起作用的直接力量，它仅仅是一种原因。对意志力产生直接作用的施力者是人，人能够很方便地为下定决心找出足够的理由。归根到底，“人”是行为的最高统帅。

意志力是天生的国王

说到意志的自由，其实就是讲意志是存在的，是在发挥作用的。一个人如果没有能力决定自己该做什么，就不是一个完整、和谐的身体组织。

意志力可能是脆弱的，但即便如此，在意志力起作用的有限范围内，它还是自由的。

人的意愿能力不会受到任何的束缚。意志力本身并没有感觉，感知事物的是人的感官；意志并不会对某种选择产生渴望或厌恶，产生好恶的是人的情感；意志也不会判断一个目标的本质和价值，作出判断的是人的智慧；意志不会对一个目标或一种选择进行是非对错的衡量，这样做的是人的良知和道德感；意志不会衡量和比较种种目标，最后决定是选择还是放弃，因为对这一行为进行选择判断的是人的理性。

人的感知能力、智慧和是非判断力可能都是有限的，因而，对种种动机进行思考和作出判断可能会有很大的难度，甚至可能无法决断哪一种动机应当起统领作用，但是，这些存在于人身上的弱点，并不存在于人的意志力中。这些弱点与意志力无关！从其定义上来看，意志的自由对于任何一个人而言都是不受约束的，不论这个人本身是否受到制约。因为任何的制约都可能会随着人的成长、教育程度和道德感的变化逐渐被解除，从而获得真正的自由。从某种意义上来说，人总是能够为任何一种动机寻找出充足的理由，除非受到了疾病的困扰。

大部分人都会感觉到，邪恶的意念是受到束缚的，但是对邪恶的制约是由于因为人本身倾向于选择一种具有道德感的动机。但是一个社会也可能邪恶横行，此时，我们就可以这样来解释——是邪恶获得了意志力的许可才放纵了它的贪欲。一种富有智慧的力量，一种能够树立目标并执着于目标的力量，也许会忽视那些能指引它前进的正确的行动准则，而最终完全迷失了方向，无法到达它本应到达的终点。正如塞缪尔·约翰逊所说的那样：“一个完全信赖情绪和感觉的人会逐渐地顺从于它们，并且最终会受制于它们，而不再是一个自由的人，或者可以认为他已丧失了真正的自由，这其实是一回事。”

一个品格正直的人倾向于为正确的动机找出发挥意志力的充分理由。

因而，意志力作为人的内在生命的一部分，是遵循一定的法则与规律的。它必须遵循生命的一般规则，必须依照其本身内在的规律。如果意志力不遵循规律，它就失去了存在的目标。作为思想的一个机能，它可以作用于性格、环境和伦理。然而，它自身无处不在表明，所有的意志都是由充分理由支持的。没有理由、不循章法的意志毫无意义。不循章法的意志不能被称为自由的意志，甚至根本就谈不上意志。不循章法的意志是反复无常的。而这种反复无常就意味着人的思想非常容易受到不确定因素的影响和干扰。如果一个人处于这样一种状态，跟一个唯唯诺诺的奴隶有什么区别呢？因为他无法做到明智地采取行动，以实现一个既定的目标，来走完自己选择的道路。

如果意志力不是发自内心的，那它就不是自由的。但从真正的意义上来说，“自发性”也必须是与其内在的规律性相一致的。规则是自由的本质。任何的自由之物之所以“自由”，是因为它的活动不会受到其内在规律的阻碍。

意志力不能超越其本身，意志力也没有要求得超脱其本身的自由。鸟儿能够自由地在天空翱翔，但却不能自由地在水下生活。飞翔是鸟的本性所决定的自由，鸟本身的缺陷并不是加在这种自由上的束缚。同样道理，个人思想的局限性，并不妨碍意志力本身的自由。

爱德华·克拉克博士说过：“意志力是一位天生的国王，在特定的范围内，其权威为人全身的各个部分所认同。像大多数国王那样，他一旦决定要扩展自己的疆域或是增加自己的权力，

他也能够办得到。只要他动用行政权和执法权，采取直接而有力的措施，便能使每一个器官组织心悦诚服地接受他的支配。相反，如果他对所处的地位毫不在意、偷懒马虎，对经常性的警戒和辛劳感到厌倦，他就会发现，自己手中的权威在慢慢地消失，直至最终沦为其他官能的奴仆。”

有无数的机会正等着你去把握，莱伦德笔下一段激昂的文字可以为这一说法提供佐证：“一个有心修炼和提升自己意志力的人，将获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够让人的心智达到前所未有的高度——此时，一个人从未设想能拥有的智能、天赋或能力都变成了现实；所有那些人们长久以来都无法看见的东西其实就存在于人的自身，而这把能够开启人的洞察力和征服力的神奇钥匙就是意志力。”

正如爱默生告诉我们的：“只有当人和他的意志相互沟通，使两者融为一体时，这个世界才有驱动力。”我们要向读者传达的，就是如何去驱动自身无限的意志力。

到目前为止，我们已经对意志力问题的常识作了一个大致的考察，其目的是为了让你清楚地认识到意志力在生命中所占据的地位——激励你去对自己拥有的这一至高无上的力量进行训练，这会让你受益匪浅。这种训练是需要一个人付出代价的，但同时也是令人愉快的。

至于本书真正能为读者做什么，则完全取决于读者自己。

第2章

三重角色——主人·统帅·导师

人与人之间、强者与弱者之间、
大人物与小人物之间最大的差异，
就在于其意志的力量，
即所向无敌的决心。
一旦确立了目标，就要坚持到底，
不在奋斗中成功，便在奋斗中死亡。

世界上的万物都是你的财产，然而你必须首先展现出王者的风范，让这世界听从你的旨意。你须坚强有力，你须诚实可信，你高尚的天性，比所有的法律都更具威力。——莱顿爵士霍姆斯说：“意志力似乎总是马不停蹄，不断地变换着它所处的位置，通过各种不同的方式来展现自己。当我们希望回想起某一幅图像、记起某个词组或是回忆起某段旋律时，它就会立刻在我们大脑相应的部位展示它的威力。无论是肌肉的活动，还是大脑的思考，都离不开意志力的作用。意志就像是一位神勇的统帅，在行动的战场上到处都有它的身影。”

我们已经提到过，成熟的意志力大体上是以两种方式来表现的：第一种方式是通过某一次充满力量的行动来表现的，这时它可被称作动态的意志力。在这一行为中所表现出来的意志力并不一定是完美的。

在评价卢梭时，托马斯·卡莱尔说：“在面对巨大的困难时，卢梭既没有表现出排山倒海的气魄，也没有表现出惊天动地的力量——但这却正是其非凡之处的真正体现。他所表现出来的强大的意志力，决不是那种勇不可挡的勇士所具有的力量，而是另外一种特殊的東西。比如，一个正在痉挛发作的人，可能六个人都无法把他制住，但他并不能被称为强大有力。一个肩负重担，却还能保持稳健的步伐、努力前进的人才是真正的英雄。”

第二种方式是通过一系列指向既定目标的有力行动来表现的，这种行动充满了积极的力量，并且与既定的目标紧密相关。这种意志力可以被称之为静态的意志力。

爆发力、坚韧、积极上进、果断、深思熟虑、有决心，这些词都可以用来形容非同一般的意志力。

记住，意志永远是自我引导的精神力量。对任何一个健康的人来说，意志力扮演着三种重要的角色：强大的意志力是身体的主人；正确的意志力是心智功能的统帅；完善的意志力是个人道德的导师。

意志力是身体的主人

强有力的意志是身体的主人，它总是借助于各种欲望或理念来指挥着我们的身躯。

哈姆雷特的掘墓工人是心甘情愿地选择了这种繁重的体力活。美国上将杜威和他的水手们也是自愿以自己的血肉之躯，冒着枪林弹雨抵达了马尼拉港，他们并没有丝毫的退缩和畏惧之意。殉教者可以无畏地将自己的身体奉献于熊熊烈火。音乐家帕格尼尼能够自由地指挥他的手指在小提琴上演奏出令人叹服的乐章。同样，受过训练的运动员也能够自如地引导身体各部位力量，然而要知道，在训练的最初，这些不同部位的身体力量就如同脱缰的野马一样难以控制。“接受不断的磨砺，并且顽强地挺过来，这是成长为一名优秀运动员的必经之路。”伊格内修斯的话揭示了一个道理：顽强的意志力对于生命有着重要的意义。而现代大学中的心理学研究者也把每一种身体的因素或力量视为一种工具、一种预兆、一种对个人精神状况的反映。

意志力对于躯体的支配作用常常可以在身体的控制行为中发现。有些人依赖于强大的意志力形成了良好的行为习惯，这就是意志力对人体支配作用的证据。尽管对一些人来说，某一种习惯可能已经成为自然而然的行为了，但这常常是意志力持久地发挥作用的结果；而且意志力还很有可能在引导着这种行为，使其不断地固化为一个人的习惯——尽管人们很多时候意识不到这一点。

比如，歌手对自己的嗓音能够控制自如，是他训练有素的表现；音乐家娴熟的指法，其实也是一种坚持不懈练习的结果；技艺精湛的骑士能在各种条件险恶的情境下很好地控制自己的肢体，是因为他的大脑已经能对各种境况作出快速的、恰当的反应；雄辩的演说家能让自己的感受迅速通过肢体语言表达出来，也是同样的道理。

在所有的这些例子中，都是意志力在发挥着作用，是指向某一特定目标的意志力，将具体的行动与意愿协调了起来，从而最终实现了这一目标。事实上，无论是哪一项技能，无论它有多么复杂，其中每一个具体的动作都离不开意志力的参与。它们都需要意志力来作出合乎要求的解释和指导。因而，尽管人们可能并不会自觉意识到意志力的统领作用，但意志力确实是身体的统帅，并掌握着人生的至高权力。

通常，我们都能清醒地知道我们自己的精神状态，然而，这些精神状态背后的许多因素却往往并不为人所意识到，而这些因素却都蕴涵着巨大的力量。如果这种潜在的巨大力量不能通过意志力的直接作用而发挥出来，那么一切意志力训练都是徒劳的，无论这些训练看起来是多么的卓有成效，但其结果只是一个——削弱而不是增强人的意志力。

这些背后的因素也就是我们所说的“无意识”或“潜意识”，它们在人的生命中起着非常重要的作用。

人的思想，可以唤醒一定程度的意志力，并用巨大的力量将这一意志力贯彻到某一具体的行为中。那么，“一定程度的意志力”是不是意味着这时意志力并没有被很好地运用呢？实际上，我们知道，在这种情况下，我们的精神状态会呈现出更加积极的意志力。

如果人将意志的力量集中在凝视上，那么人的眼睛就会闪烁出神采奕奕的光芒。

如果人只专注于倾听，而将其他的感觉都排除在自己的意识之外，那么人的听觉就会变得更为敏锐。

如果人将所有的注意力都集中在神经末梢，那么触觉的灵敏度就会大大的提高，盲人就属于这种情况。

当一个人决心全身心地投入到某一种运动中去的时候，那么肌肉在其强有力的意志支配下就会将一连串动作完成得极其出色。

同样，某些对于精神的刺激，如恐惧、爱慕、厌恶、获得回报的期望、宗教信仰的激励和音乐的陶冶等等，常常会伴随着肢体的行动唤起巨大的意志力。

运动员在奥林匹克竞赛中取得辉煌的成绩，普通人在危难之中的逃生，母亲对孩子的奋力保护，政治演说家和传福音者长期不懈的努力，精神病院为治愈疯狂的病人所取得的来之不易的成就，都是意志力发挥到极致的表现。

此外，意志还可以通过压抑自我的行为来创造奇迹。到处躲藏的罪犯由于害怕被缉捕，可以装成死人一样做到纹丝不动。自豪和骄傲可以使人克制住疼痛的呻吟。爱会让身患绝症的人强忍住泪水。甚至在一些足以令人发狂的情况下，受到刺激的神经也可以被意志力牢牢地控制住。强大的意志力还可以治愈某些精神上的疾病。一些身体的习惯性动作，例如脸部的抽搐，四肢不自觉的小动作等等，都可以通过意志力的训练而得到矫正，而一些在私人生活中或在公开场合中表露出来的怪癖也可以因此而戒绝。此外，当你沉浸在阅读中时，外界的声响就仿佛被隔绝在耳膜之外。在你全身心投入做一件事时，可以不顾肚子对饥饿的抗议。在某些非常特殊的情况下，人的一些非常明显的倾向也可以被改变，甚至变得完全不同，这同样可以看出意志力的巨大作用。另外，人为了坚持自己的观点，不背叛自己的信仰，甚至可以付出很大的代价，这也是意志力在起作用。

意志力是心智的统帅

正确的意志力是心智的统帅。

一个大家都比较熟悉的例子就是注意力的集中。在集中注意力时，思想就会将它的能量集中在一个物体或者一组物体上。举个例子，比如把滴了两种不同香水的纸条凑到鼻孔边，我们可以嗅到两种香气的味道。但当我们集中注意力，用心去感受其中一种香水的味道时，那么，我们真的就只会嗅到其中的一种香味，而不是两种。这个例子还可以很好地说明意志力可以引起人的抽象思维。人的思维在某种单一的行为中所显示出来的专注程度和力度，往往体现了意志力得到持久训练的结果。从这一点来说，意志力的强弱就体现在“集中注意力”的强弱上，或者说意志力的强弱表现在思考过程中，表现在人对动机、事实、原则、手段的把握中，以及关系到努力成果或行为目标时，人的自我控制能力的大小上。

因此，一个人应该对其行为或身体状态保持高度的敏感性。例如，一个对生理学与心理学问题理解深刻的人，在集中注意力方面往往表现出巨大的自控力，他会尽可能多地去感知各种变化，甚至能注意到身边微小变化的每一个细节。小孩子在学习走路的过程中往往也表现出这种令人钦佩的聚精会神。同样，声乐练习要求练习者的注意力高度集中，要注意倾听每一个音符，注意这些音符是以什么样的方式形成旋律的。几乎对于所有工具、器乐的使用都对意志力有着严格的要求，并且它们越是精细，越是复杂，掌握起来越是困难，对意志力的要求也就越高。从这一角度讲，要有精湛的技艺，就必须要有强大的意志力，可算是一条普遍的法则。

因此，正如前文所示，人的眼力、听力和神经末梢的感知能力，都有可能随着一个人的精神力量集中在相应的感觉器官而得到大大的提高。

通过正确地运用注意力，我们甚至可以增加肺的活动能力以及肺活量，可以培养我们走路的姿态和风格，可以改变我们讲话的习惯。在上面的这些例子中可以看出，要使某些能力获得显著的提高，就要在强大的意志力的正确指引下，在某些方面集中一个人的注意力。

画家在作画的时候，音乐家在听一首寓意深刻的乐曲时，都需要思想的高度集中。一位一年中画出 300 多幅肖像画的画家说：“当一个画像模特到来的时候，我会聚精会神地注视他半

个小时，不时地在画布上勾勒出他的轮廓。此外，我不再多想，也不再多画些什么。我会将画布搁在一边，准备好给下一个人描轮廓。当我想继续第一张肖像画的时候，只需把它拿过来放在画板上。当我看着画中的轮廓时，就仿佛清清楚楚地看到他本人站在我的画板前。”关于著名雕塑家大卫，人们也有类似的传说。大卫要为一位临终的妇女塑一座半身像，但又不想惊动她，于是就以珠宝商的身份去拜访了这位女士，并在很短的见面时间内努力将她的形象摄入脑海，过后凭记忆中的形象用石头塑成了雕像。同样的，布莱德·汤姆在倾听一首变化复杂的乐曲时，总是全神贯注，几乎完全沉醉于其中，而后他却能立刻将这首乐曲演奏出来，并能做到与原先演奏的乐曲分毫不差。因此，我们可以在某种程度上断言，高度集中的注意力就是成就天才的奥秘。

在长时间的复杂思考中，意志力往往会表现出最有力量的一面。在这种思考中，思想必须要深入到某一个问题的深处，努力洞悉其最微小的细节，并对高度复杂的发展趋势探究到底。同时还要以极大的精力关注种种的真相、事实以及它们之间的相互关系等等，并且要不知厌倦、坚持不懈地对它们进行比较、联合、分割、提炼。

很多非凡的人物都具有这种在强大意志力支配下的卓越的思考能力。法国统帅拿破仑在这些方面就有着惊人的能力。美国威斯康星州的参议员卡本特在有重要决议要表决的前一天晚上，总是把自己隔绝在满是法典的书房中，完全沉浸于对问题的思考，直至第二天早晨都不会理会和考虑决议以外的东西。同样的，诗人拜伦也习惯于将自己与外界隔离，只与白兰地和水为伴，连续几个小时沉迷于艰苦的诗歌创作。

哲学家黑格尔之所以会取得如此辉煌的成就，从下面的故事中可见一斑。有一次，黑格尔拿着一部书的手稿去找他在耶拿（德国的城市）的出版商。而那一天正是耶拿战役的爆发日，当黑格尔在街上看到凯旋的拿破仑军队时，感到非常惊奇——因为在此之前，他对这一吸引全欧洲注意力的重大事件竟然一无所知！

穆罕默德在麦加的山峰上，保罗在阿拉伯，但丁在冯特阿贝勒那的森林里，班扬在牢狱中，都曾多次沉醉于这种长时间的沉思。

这些富有说服力的例子都证明了一点：只有让思想隔离外界的纷扰而完全集中在一件事情上，才会产生伟大的思想结晶。

为大家所熟知的是，培养对手头问题的兴趣是集中思想和注意力的秘诀之一。而反过来说，当一个人持续地运用意志的力量来使思想专注于要处理的问题时，也会增强人对这一问题的兴趣。而坚持不断的学习研究更会让人深入到所考虑的问题中去，发现事物的一些新的特征，从而吸引人更加集中精力地进行思考。学术研究活动很好地证明了意志力的运用所产生的回报。长时间地关注于所思考的问题，脑子就会开动起来，而且越转越灵活。同样，意志力也如同机器设备一样，在刚刚开动的时候，效率总是比较低的，但是不断的使用就会使效率越来越高，能力越来越大。就像人们说的——“只要我们将注意力和思绪放在过去我们所感受到的友善与爱上，我们就可以让自己进入一种充满爱的心境。”这对于其他情感与心理状态而言也是一样的，甚至对于逻辑推理也不例外。认为伟大的思想成果，完全是由所谓“灵感”使然，这其实是非常荒谬的观点。推理的过程、创作的过程、陈述的过程，无不归功于意志力的引导，它使头脑专注集中，并增强了人的兴趣从而激发出了真正的灵感。因此，安东尼·特罗洛普已经形成了惯例，如果要写一本小说，每天都要完成固定的页数，他觉得这种规定不是一种压力和麻烦，而是一种可以帮助他文思如泉涌的方法。

而在司法案件的审判中，辩护律师常常会与一些让人觉得十分顽固的法官们唇枪舌剑数小时，因而法庭上人们常常可以目睹“妙语连珠”的情形。只有通过这种方式，辩论者的思想才会迸发出特殊的、出乎意料的力量。

意志的力量同样还显著地表现在记忆这一行为上。在“记忆”的过程中，意志力常常会用其

能量给人的精神“充电”。但一些事实也会由于兴趣本身的巨大影响，而铭刻在人的大脑中。正如人们所认为的那样，在受教育的过程中，大脑格外需要意志力的激励。小和尚念经般的反复诵读功课是什么也学不到的。注意力、集中的思维和兴趣的有益影响都必须积极地参与到记忆过程中去。“记住！对，要记住！”这种念头就显示了思想作为一个胜利者的姿态。麦考利怕自己的记忆力会衰退，就特意让自己接受记忆能力的检测来激励自己进一步增强记忆力。著名历史学家威廉·普雷斯科特的视力很不好，而他将自己的记忆功能训练得十分强大，以至于可以将长达 600 页的巨著从记忆库中直接取出口述出来。弗朗西斯·帕克曼和达尔文的视力也很差，却都获得了惊人的记忆力。当然，有的人在一方面天生就有十分强大的能力，但真正有用的记忆力却必须依赖于意志力的驱动和坚持不懈的努力。

记忆往往总是与想象紧密联系在一起的。若大脑对于过去只是一片空白，则无法拼凑出想象的图像。想象有着一系列奇妙的特性，如强制性、目的性和控制力。想象力非常丰富的弥尔顿想必在创作《失乐园》之前，就已经在大脑中将种种宏大景象进行了勾画。当歌德在姐姐的家中看到奥斯塔德所作的画时，他发现自己无意中窥到了艺术家深邃的内心世界。歌德谈到这次经历时说：“这是我第一次如此深刻地认识到，我竟然有这样一种天赋，对于我潜心研究的作品，我可以将其作者的个性呈现眼前。”想象力也常常会以骇人的力量折磨别人的思想，比如印度吉卜林的平民百姓被“里克乔”的幽灵所“统治”，就是因为他们完全为一种病态的幻想所左右。

我们头脑中有时冒出的各种念头尽管新颖得令人叫绝，但是或多或少有些模糊和令人迷惑。然而，这种脑海中的丰富联想是要靠付出努力和心血才能培养起来的。有一些职业，比如法官，经常需要作公众讲话，需要审理司法案件，那他就需要在思想中组织起大量的案例资料；在发明创造中，也需要先将物体的形态与它们的构造保存在脑海中；在大型的商业和军事行动中，更加需要事先掌握所有的细节和全面的计划。这些例子都可以说明一个事实：要获得成功仅靠天赋是不够的，还必须有意志力的积极作用，只有进行不断的磨练才能成就自己。持续的思考和不懈的实践，会使得一个人在脑海里对事物的看法、对事物联系的观察、对各种事物的关系，形成更为生动可信的印象。如果一个人无法在这些方面做得很出色，通常是由于意志力没有引导好自己的思想能力，使其对事物的分析达到具体入微的境地。在强有力的意志的驱使下，人能想起各种各样的事物及其相应的规律、想起一大堆的事实、一大群的人、一个地区的概貌，甚至能够想起曾经有过的快乐幻想，以及很多很多对现实生活和理想世界的观念与设想。

可以说，想象力是宗教、工业、艺术和科学进程中的先驱，但它并不是一位没有审慎思考、不循章法的巫师。它受到人的精神中不可思议的自我引导力量的召唤、指引和控制。这种自我引导力量同样也容易受到影响，从而在纷繁芜杂的记忆印象中进行取舍和组合，并向着选定的方向发展。

因此，人们可以通过训练和发展他们的意志力来引导思想。当意志力获得了训练和提升后，我们就可以说：“我决心要强有力地、果敢地运用我的意志力！我决心坚持不懈地发挥意志力的作用！我决心明智地运用意志力并且努力实现既定的目标！我决心让意志力的作用符合理性和道德的要求！”有一

些人生来就有“强大的意志力”，但如果要使这“强大的意志力”同时也是合乎理性要求和正确规则的，则必须经受训练。

在大多数情况下，意志力在人的生命历程中自发地获得合乎人伦和常理的良好发展。然而，“赶快适应环境”的急切念头又像是不受欢迎的严师一样在生活中不时地出现。各种生活的教训无情地嘲笑和打击着人们。一个遭遇失败的人，如果不愿意去认识自己的错误，则永远不会进步。有这样一位校长，为人很严肃，但平时却很幽默，他的一个最大特点是极少怜悯

他的学生们。因为他觉得，学生们必须要经受磨练，这样才能锤炼出坚强的意志力；否则，就会活得像傻瓜一样不知所为，更不会成为一个理性、成功的人。

很多人在他们的生命中之所以经历这么多的不幸，就是因为他们的个人意志力既没有得到自然的发展，又没有通过后天的、有意识的科学训练而获得成熟，从而无法合乎理性或道德的要求。但尽管如此，我们仍然看到一个很奇怪的现象——意志力这种对生命如此重要的要素，总是被放任自由地“成长”，很少有人意识到这一问题并加以悉心的培养。既然我们已经懂得了这种力量对人生意义的重要性，那为什么又对它抱以“能什么样就什么样”的态度呢？为什么把成功寄托在个人意志力上，而平时又很少真正关注它呢？为什么要在人生的旅途中“重重地跌了几跤”之后，在经历了动摇信仰的失望之后，在遭受一切努力成果都付诸东流的厄运之后，在面对疾病以各种方式破坏了大脑的思维之后，才想到要训练、加强和提升意志力呢？为什么要等到铸成生命中的大错，经受了人生的种种苦痛与绝望，才来重视意志力呢？

詹姆斯·泰森是澳大利亚的一位土著人，他以开发沙漠而闻名，他在临死时还拥有价值 2500 万美元的巨额财产。但是他很藐视金钱，你听他自己的说法：“金钱本是虚无的东西，生不带来，死不带去。对我来说，真正有趣的却是那些不起眼的小游戏！”那么，什么是他那“不起眼的小游戏”呢？他带着那特有的感染力和威严回答道：“与沙漠作战！那就是我的工作。我的一生都在与沙漠作战，而我最后赢了。在没有水的地方我带去了水，在没有牛肉的地方我带去了牛肉；在没有藩篱的地方我架起了藩篱，在没有道路的地方我修筑了道路。任何力量都不可能将我所做的一切消除，在我离开人世很久以后，在我已被人们忘却时，却有千百万人会为这一变化而生活得更加幸福。”

福威尔·伯克斯顿这个名字总是与威尔伯福斯的慈善事业联系在一起，他曾这样说：“我生活的时间越长就越确信：人与人之间、强者与弱者之间、大人物与小人物之间最大的差异，就在于其意志的力量，即所向无敌的决心。一旦确立了一个目标，就要坚持到底，不在奋斗中成功，便在奋斗中死亡。具备这样的品质，你就能在这个世界上做成任何事情；否则，无论你有什么样的天赋、无论你身处什么样的环境、无论你有什么样的机遇，你都不能由一个长着两条腿的动物变成一个真正意义上的人。”这种力量既然有着如此巨大、不可抗拒的能量，就必须用同样巨大的能量来培养和磨砺它。当意志力无比强大的时候，胜利在望；当意志力衰退的时候，必败无疑。

意志力是道德的导师

完善的意志力是个人道德的导师。确实，对于意志力的真正磨砺不可能离开高尚的品质和正直的观念。我们至少知道，忽视对良好道德的培养，可能不会影响一个人造就强大的意志力；但若没有高层次的道德情操上的要求，则不可能培养出完善的意志力。意志力的最高境界就是一种合乎高尚道德要求而又强大的意志力。

这才是人类真正的法则。坚定的意志力从来就藐视“不可能”一词；而坚韧不拔的意志力勇敢地宣告着：有志者必定成功。有什么是不可能的？从这一反问中，可见意志力贵族般的傲然风格。拿破仑在其英勇的一生中表现出了强大而富有韧性的意志力。华盛顿则在其从政生涯里体现了他对于合乎道德要求的决心和执着。

意志力如果仅仅具有巨大的力量 and 不懈的恒心，却脱离了理性和道德的约束，其结果就是：只会凭着一种愚勇、狂热和顽固的做法来实践他的主张。“菲利普的政策只是在管理一个广阔的王國中所有的机器而已，事无巨细都要由他亲自掌管，他还为此而感到骄傲自豪。殊不知，这一雄心勃勃的目标实际上显得如此的不切实际，它反映了一种狭隘无知的思想。”摩特利上述这番批评菲利普的话，正是在批判一种误入歧途的意志力。

如果“人体的国王”，也就是意志力，不愿去严格训练自己，又怎么能要求它的属下，也就

是身体的各种力量、思想和精神服从于它呢？

世上的万物都是你的财产；

然而你必须首先

展现出你王者的风范，

让这世界听到你的旨意。

你须坚强有力，

你须诚实可信，

高尚的天性

比所有的教条都更具威力。

一位近代的作家也同样以简洁有力的语言表达了相似的意思，他说：“相对于其他的一些因素而言，对一个人的成功来说，他的意志力的训练与提升是最为重要的。在意志力的强弱和成就的大小之间存在着一种密切的关系，没有人能真正估量出意志力究竟有多大的力量。意志是这个神圣世界中不可缺少的一个部分，它让这个世界充满了创造力——历史上涌现出来的成就皆是人类意志的选择、决心与创造。不管他们是温和还是好斗，是宽仁还是残酷，只有强有力的意志才能使威尔伯福斯和加里森，古德伊尔和赛勒斯·菲尔德，俾斯麦和格兰特这样的人不屈不挠，永不服输。他们只要作出了计划就会付之以行动。就像太阳或潮汐那样，没有什么可以阻止这些人前进的脚步。大多数人会遭受失败，原因并不在于他们缺乏教育或良好的个人品质，而在于他们缺乏顽强的决心和无畏的意志。”

然而，只有总是坚持正义的意志才能获得更加经久的胜利——这种正义的意志向人们证明，所有满足它正直的要求的人都能够分享到共同的进步与好处。相反，如果运用意志力而毫不顾及他人的利益——穿着粗硬的鞋，随意践踏沿路的一切——那只会走向悬崖绝壁。

第3章

无往不利的意志力

难以摧毁的意志力

能让人把困难和危险踩在脚下，

就像小男孩尽情地在冬日里游戏一样，

踩着严冬的冰雪使他双眼发亮，

情绪高涨，

他因为朝着未知的事物迈进

而感到深深的自豪。

意志力能使普通人变得更强大。

从某种意义上说，世界上的每个人与生俱来就具备成就非凡业绩的素质，每个人都是如此。不只是那些天资聪颖、才华横溢的人，也不只是那些敏捷伶俐、遇事沉着的人，能够成就事业；那些木讷寡言、不善圆通的人，甚至那些资质鲁钝、反应迟缓的人，也能成就事业。—— 格莱斯顿

如果要问有哪种因素能够使人变得最为强大，那就是无坚不摧的意志力。从某种意义上说，意志力就是人本身，意志力是一个人品格和成就的代表。意志力是一个人与生俱来的天性——是一个人一定要做些什么的意愿。这种天生要做些什么的倾向必然会自然而然地表现出

来，甚至会以某种不可遏止地强烈方式表现出来，从而使人的行动变得更为明智、具有更大的韧性，并能始终朝着某个既定的目标前进。意志力本身就是力量。当一个人能够完全控制自己的意志力、能牢牢把握自己的意志力，并能充分发挥其积极作用时，他的行动就再也不会受制于别人或者自己的本能。受制于他人的意志力，或者受自己的本能和欲望驱使的意志力，会因为受到某种更强烈的刺激或引诱而采取突然的行动；但自我控制的意志力会在伟大目标或高尚动机的指引下采取行动，一时的冲动或本能并不能对其产生丝毫的影响——通常来说，在自我意志主宰之下的人，他的所有行动都受着理智与知识的指引。

在自我把握的意志力的指引下，一个人能够做成任何事情——任何合乎理智的事情。意志力的作用就像蒸汽机里的蒸汽一样，它一定要强有力，但同时也要受到适当的控制和引导。意志力也是可以培养的，但是这种培养一定要在合理的控制和指导之下完成。对意志力的控制可以后天养成，但是必须经过长期有意识、有目的的训练和自我改善。当意志力得到充分的发展，能够自我控制、自我指引时，只需要运用得当，就可以使它变得威力强大。在生活过程中表现出来的意志力其形式是多种多样的，但每一种形式都是出于对成功的渴望。这些形式有：坚持不懈的意志力、安宁平和的意志力、自我激励的意志力、精力充沛的意志力、自我克制的意志力、突然爆发的意志力和果断决定的意志力等等。

安宁平和的意志力实际上是处于储备待用的状态，它构成了精力的最初来源。就像热、光和生命都来源于太阳一样，各种各样的愿望和要求都是来源于这个力量核心，它们以爆发性的意志力表现出来。

突然爆发的意志力显示了大脑迅速驾驭所有力量的能力。整个精神集中于某一件迫在眉睫的事情之上，使所有的意志都为这一件事情左右并为它服务，由此产生的力量简直是无所不能的。

坚持不懈的意志力需要“坚韧”——忍耐暂时的困难。有些本来可能非常强大的人，就是因为适当的时候缺乏忍耐力才没有取得伟大的成功。这一点成了他的致命弱点，我们可以从他对生活中某些事件的反应中看得清清楚楚。“当该做的事情都已经做了，剩下的就是忍耐。”这一条格言成了许多紧要关头成败得失的经验总结。关于意志力在这个阶段的作用，有一句老生常谈的话——“坚持下去”。但是，这句话并没有包含所有的成功要素，不仅要坚持下去，还要在一个目标上坚持下去，一直到达最终目的。

坚韧执着的头脑需要具备自我激励、自我督促的意志力。自我激励、自我督促的意志力就是人生航船的引擎，它牵引着人生这艘航船永远向前，不管前面是风平浪静还是波涛汹涌，直到最后到达预定的目的地。这种一如既往、奋勇向前的航行在经历 60 年时间后，就能使人随心所欲地支配自己的意志力，去完成任何一般人做不到的事情。

然而，还有一件值得注意的事情，那就是在持久的奋斗过程中所凭借的意志力，必须要有适当的节制。这似乎与意志力的本意自相矛盾，但其实并非如此。不加控制的发动机最终会成为一堆废铁，并把所有其他的机器零件都毁坏掉；而最快的百米速度也只有严格地遵守某些准则才能达到。对于任何人来说，使人向前的动力、催人奋进的冲力、使人坚强的意志力同样必须有所节制。一个人的一生最终是否能够成功，往往取决于他能否对其意志力加以克制。这就是我们所说的自我克制的意志力。

很多时候，意志力表现为能够抵制种种看似有利的动机的诱惑，有的时候甚至需要终止所有正在进行的活动，“抽身引退”，以便作出新的决策，来实现一个更为切实的目标。也就是说，在生命过程中往往需要迅速决策，需要在紧急情况出现后，集中所有的资源和力量对付遇到的阻力。这就是果断决定的意志力。

上面提到了意志力的几种形式，它们在行为处事中很多时候都需要运用——不管这些事情是司空见惯的，还是不同凡响的。任何一个明白事理的人都会懂得，没有一种心理力量会像意志力这样能够为打算行动的人提供如此强大的动力。

比如，一个意志力坚强的人说——“我一定要赢”。过了一段时间，他的这句话在空气中到处弥漫，这句话在风中飘荡，四处传扬，在夜晚的星空闪现，在明媚的阳光里闪耀，它应和着涓涓河流和澎湃的海洋歌唱，它在沉沉静夜的睡梦中喃喃呓语，在白天喧嚣嘈杂的往来奔波中响亮地鸣奏，并最终成为一种包含他的整个身心的东西。这样，他已经理解了成功的本质，并在心理上预先拥有了胜利的感觉。

他行走的时候并不像盲人一样没有自己清楚的目标。他具有坚定的信仰，张开敏锐的双眼观察着正在发生的一切。如果他的目标获得了自己良知和道德感的许可证，那么，无论经历什么样的艰难困苦，他终究会到达自己梦想的目的地，正所谓“条条大路通罗马”。

像猎犬一样咬定目标

很多人之所以失败，是因为他们没有坚定不移的目标。很多时候，他们现实的欲望掩盖了本来就很狭隘的生活，这样，即便他们在生活中能够得到一些有价值的东西，也往往是偶然的。很多人的确靠着幸运之神的侥幸眷顾，过上了不错的生活，但运气这种东西终究是偶然的，谁也不知道幸运之神会降临到谁的头上。

所以，目标对于生命的意义很重要。我们观察到，不管哪里，“有一些目标”都会使一般的“助手”成为管理者，使管理者成为领导者；使穷光蛋脱离贫困，使中产阶级成为大富翁；会把对社会没用的人变成对社会有用的人，把对社会有用的人变成非常重要的人。一个人白手起家，最后使周围的人离不开自己，成为非常重要的人物，这是他“有一些目标”并不断努力工作的结果。

但是，与“有一些目标”相比，“有一个目标”更好。坐在赌桌前的人既不需要足智多谋也不需要长命高寿，只要他一心一意地专注于自己唯一的目标，翻开所有的牌，就可能会变成富翁。当然，这个比喻不太恰当。但我们知道，下定决心只为了实现一个目标的人，往往对事物的所有细节都拥有完全的知识，在与“一个目标”相关的所有方面往往无所不能。这样，任何事情都无法阻挡他前行的脚步，甚至整个世界都会在他面前俯首称臣、惟命是从。

许多人都知道应该自我调节以适应生活的需要，但是很少有人意识到一条更伟大的法则，那就是生活总是拼命地试图调整自己以满足个人的需要。面对生活，一个人只要保持适度的尊严，挑选出一个自己决心致力的唯一目标，全心全意地投入到实现这一目标的工作中去。这种全神贯注就像具有神奇的魔力一样，会使所有其他事物屈服于它的威严之下。

拥有一些目标的人会被命运之神垂青；而目标连贯单一的人则拥有必胜的利器。

拥有一些目标的人可能成就重大的事情，有时候他们确实能够取得卓越的成就；而目标连贯单一的人一定会使事物在本身固有的特性指引下呈现出本来面目，他的期望一定不会落空，美梦必将成真。

生活有的时候不会把满怀梦想的人引为知己，完全满足他的每一个愿望。我们经常看到，天资聪颖的人往往因为见异思迁而失败。但是，在任何情况下，生活从来不会辜负一个全力以赴、持之以恒，只为着一个目标而工作的人。

长远地看，人们生活中的成败得失往往是各得其所。很多时候，许多事情都明白无误地昭示着这条真理，只不过反对这种看法的人看不到。持有相反看法的人认为，他希望得到的就是他应该得到的。所以，在生命的过程中，自我发现才具有非同一般的重要性。也许与其他人相比，每个人在天资方面都有别人难以企及的优点和长处。坚强执着的意志力能够发现潜藏在人身上的卓越之处，并把它充分发掘出来，成为创造伟业的动力和资源。要知道，被埋没的天分永远都只是“愚人的金子”。

先弄清楚一件事情——弄清最终的目标到底是什么，然后，天赋就像接到上天的命令一样冉冉呈现。

也许，当意志力四处游荡试图发现唯一目标的时候，刹那间会露出力量的端倪，但是，目标

一旦找到，意志就会转而寻找实现它的办法和方式，并在其中逐步揭示它们的本质。英国首相威廉·皮特仿佛与生俱来就具有明确的目标。一位作家这样评价这位杰出的英国人：“从孩童时起，他就不止一次地意识到，他一定要成就伟大的事业，不辜负自己久负盛名的父亲。这是他从小认识到的首要内容。”

据说，格兰特将军的母亲把他叫做“没用的格兰特”。但格兰特将军在西洛当鞋匠时发现了自己的才华，面在此之前他一直都在三心二意地以补鞋消磨时间，但他修鞋的技术甚至连新手都比不上。美国内战的爆发使他一下子明确地意识到自己的生命可能具有的价值和意义，他发现自己热爱战争中的工作，对于所有细枝末节的工作和大规模的宣传动员，他都能全身心地投入其中，他的意志力终于找到了得以施展的契机。“格兰特的伟大之处，”林肯总统说，“是一定要实现自己目标的冷静和执着。他沉稳自制，不轻易动感情。他就像一只顽固的猎犬，一旦把什么东西紧紧地咬在嘴里，任何事情都不能使他松口。”

执迷往往被人们用来评价某个人的个性特征。生活需要人们具有某些想法和目标，这一点显而易见。而人为什么应该执迷于一个目标呢？这个问题涉及人类繁衍和生存的整个哲学。尼禄执迷于一个目标，结果罗马城几乎毁于一旦。亚历山大大帝也是目标执着、意志坚强的人，结果他死于狂欢作乐。执迷可能导致自私、罪行、屠杀、无政府状态和规模宏大的战争，甚至使整个文明陷入一片难以自拔的灾难和混乱。执迷使加菲尔德总统被暗杀，使西班牙面对着毁灭性的灾难，那种对现有制度的极端敌视使欧洲面临陷入革命狂潮的危险之中——其野蛮狂暴的力量几乎把整个欧洲文明的成果付之一炬。因此，执迷既可以让人联想到天堂一样的幸福和完美，同样也可以让人联想到地狱一样的恐怖和严酷。

所以说，意志力至高无上的境界只有在道德力的约束之下才能达到，并且道德的护佑是唯一能够使意志力升华的因素。品德是对一个人优秀（合乎道德的）品格的总的概括，它构成意志力的第三个阶段，也就是正当的目的。

具有正当目的的意志力会磨练人，使他形成坚毅高尚的品格。在正确意志力感召下的品德会产生最崇高的目标。而品格受到最崇高的理想的鼓舞，自然会生出正确的意志力。

人、理想与意志力之间的关系是彼此依赖而又互相促进的。如果没有最好的意愿和目的，执迷根本不会有充分的合理性。生活本来就带有道德含义，生活中的动机、手段和结果只有当目标合乎最终的道德标准时才是合理的、正当的。

正是因为这一点，一个人所具备的意志力才能最好地予以解释，虽然意志在其他地方时时得以表露。人是唯一具有意志力的高等动物；除了人以外，一切动物的意志都是本能的、条件反射性的。但是，人的意志力就不同，它在道德的自我完善中进一步加强其合理性，并在道德与力量的和谐一致中使人的行为变得更加理智。

意志力的运用和发挥不当可能会引发巨大的灾难。比如，突然爆发的意志力会让人丧命。坚持不懈的意志力可能表现为顽固不化和整个民族的罪行。自我鞭策的意志力有时会极端地凶莽轻率。自我节制的意志力在某个时候表现为愚钝迂腐。果断决定的意志力往往是有勇无谋的代名词。愚蠢、疯癫、野蛮、老化、迟钝等各种各样人为造成的后果代表了反常的意志力的不良影响。意志力如果失去了控制它的强有力的双手，会给人们造成无边的痛苦和煎熬，或者带来悲剧性的后果和恐怖的结局。

如果人们问：“执着于一个目标的价值何在呢？”我们可以举出苏格拉底、释迦牟尼、查理曼大帝、阿尔弗雷德大帝、奥兰治的名字，他们莫不是矢志不渝的典范。然而，另外一些名字——卡里古拉、美第奇、卢克丽霞、菲利普二世等等——也许会令人存疑，因为他们所执着的目标给人类带来很大的负面影响。如果人们接着问：“执着于正直目标的价值何在呢？”我们自然会联想起神圣的英雄和光辉的业绩，因为他们的非凡成就对人类社会的积极影响是不容置疑的。

然而，道德的制约力并不是神奇的魔术师。为了最终目的一心想要成就善举的意志力，说到

底仍然只是自我引导的理智加之于人的力量。就像道德信念贯穿人的整个一生一样，意志力如果要真正具有力量，也需要经过长期的训练和教化——使一个人具备敏锐的洞察力：能够认清事物的本来面目，尤其是正当的事物；需要变得更加敏感多思；要对邪恶极端地敏感和排斥，对善行非常宽宏大度；需要具有丰富的想象力；要对细致入微之处、对品格、成就、理性和事物本身满怀热忱；能够积极主动、训练有素并善于分析和推理；懂得激发、利用和把握真理；要胸怀深沉而厚实的道德感：从合理的自我满足和永不枯竭的源泉中汲取营养，不断地滋润着意志力。

换句话说，只有合乎道德的意志力是最善的意志力，它需要人们对其本身进行不断深入的沉思默想，对计划、手段、方式、直接的以及最终的结果进行严肃而细致的考虑。

一个生机勃勃的人就像一个 24 小时干劲热火朝天的工厂。这就是创造，每种力量都在参与劳动，每种职能都在精力充沛地投入生产，整个工厂沉浸在宏大壮阔的活动中，每一分钟都有精美的产品源源不断地制造出来。这个人全身心地投入到自己正在从事的工作中，非常自信，他的自信是没有人能够动摇的。他在脑海中并没有想到自己处于“一大帮人”中间，也许自己只是其中一个微小的组成部分；相反地，对工作的全神贯注使他不知疲倦地留在自己的岗位上，他对工作的热情之高令人诧异和惊奇。他的意志力激励着、督促着、控制着他，毫不拖延地当场作出决定——在有限的王国里发挥自己优秀的天赋。先哲与圣贤的箴言是他的精神食粮，他要以永恒的标准激励着自己的上进心。他的整个身心，在伟大的意志力的指引下，保持着自己既定的方向。

为什么一定要谈论自私自利呢？一颗健康的灵魂永远都是最善良的灵魂；而自私的灵魂永远都是不健康的。但是，健康的灵魂必须保持健全。利他主义必须从自身开始。社会需要健全的人——他身上具有许多优良的素质和品格，社会需要他呈现并保持自己最好的一面。万事万物的性质构成这样一条法则，那就是一个人应该不断奋斗，努力把自己塑造成为各方面都尽可能优秀的人，保持灵魂的健全善良。这是第一个神圣的原则。当第一条法则潜移默化地成为行为处世的准则之后，第二条法则出现了——有益于他人和社会，也就是服务他人。这里又是一些古老而平常的规律。意志力需要起到保持身体健康的作用，此外，它还要帮助人的进步，并维护正直的价值以及提升现有的道德水准。从这个崇高的理想来看，没有一个细小的地方是不重要的。训练有素的意志力会把每个细节都看作规模宏大的活动。

不向惰性投降

意志力是经年累月形成的。力量是积极组合在一起的原子。坚强的意志力贪婪无比，它不加区别地吞噬所有东西。高大的山脉之所以堆积而成，其中的卵石不会比巨石少。同样地，如果一个人不能坚持不懈地把琐屑的小事做好，直到小事逐渐积累变为重要的大事，那么他也就已经失败了。成功的关键就在于日复一日、年复一年、任劳任怨的劳作。

每一家工厂的门口，每一个商店橱窗的陈设，都体现出勤勉的劳作。如果一本书没有经过长时间的苦心劳作，那么这本书就不值得一读。在困顿贫寒中辛苦劳作的后背上，悄悄地站着突然到来的灵感。我们前辈的精湛艺术品都是兢兢业业、勤奋工作的结果，是用痛苦和悲伤换来的无价之宝。当约伯发现自己的大腿关节完全脱臼时，仍然不顾一切地喊着：“我不会放你走的！”只有这样，天使才停止反抗，命运才会向你低头。

一位英国主教说的很对：“所有产生了完满成果的工作，十之八九都是勤苦劳作换来的。”真正伟大的诗人、散文家和艺术家一次又一次地证实他的所言不差。埃德蒙·伯克的每次演说都要经过大量烦琐而艰苦的准备。麦考利的历史巨著几乎进行了难以计数的修改和润色。德国的第一个皇帝是位干起活来不知疲倦的人。实际上，从整个世界来看，天赋一般但锲而不舍的人几乎很少有什么事情是干不成的，就像天才不经过奋斗同样不会有什么成就一样。

天文学家开普勒在天文研究的过程中经历了常人难以想象的艰苦工作。在计算火星对面的星球时，他的数字写了密密麻麻的 20 页，重复计算过 10 次，这样计算火星对面的 7 颗星球需要使用 700 页的纸。后来，有人说：“开普勒的发现是只有通过最深奥、最繁琐累人的研究，才能从自然界中发现出的秘密。”

海顿始终不懈地坚持自己的艺术追求，才使他成为享誉乐坛的“交响乐之父”。他的作曲并不是随兴而为，或凭着突发的灵感，而是每天在固定的时间一点一点缓慢而不断地写下去。这样的方式，还有他在作曲时极端的精巧细致，使他在音乐史中的地位仅次于莫扎特。而莫扎特虽然具有与生俱来的音乐天才，但艰苦而勤奋的作曲对他而言从来都不是罕见的事。没有耐心和坚韧，就没有勤勉的工作。期待着成功，心怀着理想和目标，并以坚韧的心态付出汗水和心血，这些都是勤勤恳恳工作的必要因素。这句意味深长的话往往可以分成若干个词：坚毅、忍耐和期望。这些词就像万花筒一样五颜六色，变化繁复。在圣人的品格中，耐心是他的过人之处；在建设工厂或者一个国家的所需条件中，耐心更是获得成功的关键因素。戴维这样说：“所谓天才就是忍耐力。我现在的成就都是自己艰辛工作、刻苦忍耐的结果。”格兰特同样非常耐心，“一旦被他紧紧地咬住，休想让他松口”。日复一日、毫不松懈的意志力是成就的首要原则，不管对一个人还是对一个国家，都是如此。永不放弃的理想和目标是未来成就的预言家。

但是，“戴着皇冠的国王”（你的意志力）并不是顽固不化、一成不变的，理智会战胜惰性的。我们说，目标明确的人意志力顽强，不管他的目标是什么。”汤姆·里伯特如是说，“如果环境发生变化，手段和方式也要变化；为了适应新的环境和条件，就必须进行调整；但是，所有的行为和活动所围绕的中心任务并没有改变。这个中心目标的坚定连贯，表明这个人个性方面的持久和坚贞。”

所有最后获得完满的结局都要归功于这种合情合理的不屈不挠。卡莱尔这样评价克伦威尔：“他是这样一个人：眼光敏锐，心志勇敢，一定会不断向前，从一个职位到另一个职位，从一次胜利到又一次胜利，直到这位来自亨廷顿的农民被人们认为是英国最强有力的人。他现在的境况与当初真是天壤之别，但是其中的原因并不神奇。因为像他这样的人，不管是当初作鞋匠，还是现在坐在执政者的宝座上，永远都是‘勇敢、主宰、权威’的代名词；或者更进一步说，他是个最强有力的人。”这种灵活地适应情况的变化，同时保持核心目标始终不变的能力，使克伦威尔领导下的英国成为当时欧洲的头号强国。威廉·马修斯说过：“那个‘患着哮喘的骷髅’（威廉三世）为了兰登那块洒满鲜血的领土，拿起武器奋起抗争，最后他胜利了。在没有赢得一次像样战争的情况下，摧毁了对手（路易十四）的权利和威望，耗竭了他的智慧和资源，直至打败对手。而所有这一切就是因为威廉三世具有英国人特有的坚韧不拔和顽强固执。同样的情形也发生在拿破仑对外征服时期，当欧洲大陆所有庞大的军事力量都被战致，无可奈何地受制于这个“命运垂青的幸运儿”，不得不遭受拿破仑铁蹄的蹂躏和践踏时，英国人凭着自己超乎寻常的顽强和忍耐终于使他无计可施，甘拜下风。英国人最后能战胜拿破仑，并不是因为高明的军事部署和出色的军事指挥，就是因为一个杰出的军事奇才，表现了自己战斗到底的顽强和坚韧的毅力。”

同样，在美国历史上，也正是由于不屈不挠的坚持斗争才使康华利将军最终不得不向华盛顿缴械投降，并与李将军会面议和。李将军也是一位伟人，是英勇无比的基督教战士，是卓越的“超人”。

就这些人的意志力而言，失败只不过是理智的又一种光芒，而困难则是激发坚毅品格的新动力，沮丧和打击无法击垮他们，反而只能把他们全身的勇力气势磅礴地激发出来。在谈到正在酝酿筹划中的大西洋电缆时，克拉伦登公爵对赛勒斯·菲尔德说：“假如你万一不能成功呢？假如你努力去尝试，结果失败了——你的电缆完全损失在海底——你会怎么办呢？”菲尔德答道：“把它归到资产损益表下面，然后去工作，再铺设第二条。”

可见，钢铁般的意志力永远不会因为受到任何阻力而稍有妥协和气馁。

也许再也没有什么历史人物能像奥兰治·威廉那样能够充分说明意志因素对成功的伟大作用了。荷兰女王的家庭成员个个成就非凡、出类拔萃，但是这很大程度上应该归功于威廉。莫特利写道：“在战士的所有伟大品格中，在灾难中保持信念毫不动摇，忠心耿耿地执行自己的义务，面对失败还能充满对将来的希望——谁都没有像奥兰治·威廉那样显著地表现出这些个性特征。除了他弟弟路易一个人之外，他再也没有其他英勇无畏、经验丰富的副手；尤其是在主将阵亡之后，根本就没有任何可以称得上将军的人物。然而，即便如此，威廉还是在与阿尔瓦、里奎森以及与伦勃朗的唐·约翰和亚历山大，法尔内塞的战斗中大获全胜——而这些人都是在世界战争史上熠熠生辉的名字——这些事实本身就足以证明威廉这个人具有与战争本身一样浩大恢弘的能力。”

这些人功勋卓著，举世闻名，然而他们和众生一样具有最普遍的人性。他们是有头脑的人，但得到了“无冕的国王”——高贵意志力的暗中支持。这句话可以赠予每一个希望实现自己最终目标的普通人，只要具备了意志力这一至高无上的力量，没有什么做不成的。

生命过程中是否能够成就事业，关键要看意志力的性质和力量，这一点比其他任何因素都来得重要。整天呼喊着“给我机会、给我机会”的人本质上是脆弱的，甚至是不堪一击的，因为在能够主宰一切的意志力面前，机会多得数不胜数。平庸和默默无闻很大程度上都是自己造成的，要抱怨只能抱怨自己。

格莱斯顿对“平凡的人”抱着极高的期望，他真诚地写道：“从某种意义上说，世界上的每个人与生俱来就具备成就非凡业绩的素质，每个人都是如此。不只是那些天资聪颖、才华横溢的人，也不只是那些敏捷伶俐、遇事沉着的人，能够成就事业；那些木讷寡言、不善圆通的人，甚至那些资质鲁钝、反应迟缓的人，也能成就事业。”

每一位受过教育的正常人都在心里深深地明白，在人生的旅途中只要采取适当的行为，就容易使自己成为了了不起的人——至少可以赢得某种程度的成功。但是，“放松和惰性”是事物的自然法则，他往往逐渐地屈服于这条法则的支配，慢慢地消磨了自己的棱角和锋芒，变得胸无大志，得过且过。他变得庸懒闲散，再也不能因为心中的高尚目标而受到激励，去发奋实现自己的梦想。然而，正是在这个时候，意志力应该一刻不停地发挥作用！

意志力的培养应该这样开始，不断地向自己证明，自己一定能够做到希望做到的事情，一次又一次向自己保证能够顺利地很多事情。也许表面上看起来这是互相矛盾的，但是实际情况正是如此。当然，没有一种意志力能够使人完成不可能实现的梦想……这里的“你想做的事情”，是指与你的智力或生活处境相符的适当的雄心和抱负。不要为自己设定不可能实现的目标，目标一旦确立，战斗已经开始了一半。没有理智支持的一味蛮干，会遭到四面楚歌的悲惨结局；而如果没有适当的收敛和慎重，甚至会对世界和平构成威胁。所以，首先要“作出正确的选择”，然后才是勇敢地向前。第4章

征服意志疾病

世界上也许再也没有像他这样
天资这么高而成就这么少的人了，
这可真是辜负了他天赋的才华。
他最大的缺陷就是缺乏意志力，
因而不能把自己的才能
转化成有价值的成就。

在治疗的时候，病人一定要满怀康复的意愿，他的所有天性都应该调动起来完成这个任务。

因为疾病往往不局限于病弱的身体，头脑也会受到损伤。如果没有对精神状况的体察呵护，对身体细致入微的治疗也往往收效甚微。——索尔兹伯里医生

意志也会生病，意志的疾病就是“渴望安逸”，即对舒服闲适生活的向往。意志生病的原因在于人出现受制于一些“紊乱的因素”，或者是人经不起“堕落念头的诱惑”，这里的原因既可能是身体方面的，也可能是精神或道德方面的。

意志的疾病也可以被视为在某种程度上缺乏经常的行动，一般而言，经常的行动对一个人——对一个人格健全的普通人来说是正常的。而当一个人的意志出现问题时，会使他正常的个人活动发生紊乱，我曾经就遇到过这种需要加以治疗的“病例”。

根据我的长期观察，意志的疾病有如下几种根源——

首先，大脑的问题；

其次，大脑思维的发展偏离了正道；

再次，根源于被认为大脑机能之一的意志本身。

严格地说，意志的疾病是一个人自身出了毛病，因为人本身可以支配自己的意愿和志气。

当心！意志力瘫痪！

源于大脑疾病的意志疾病表现为精神失常。在偏离正常标准的几乎所有精神病的病例中，意志都多多少少受到影响。因为精神失常本身就是指“个人长时间地远远偏离正常的思维标准、感情和行为”。这里的标准是个人行为的标准，不是正常人性的标准。意志力的发挥取决于个人的思维方式和情感。精神失常往往清楚地从另一个方面反衬出正常大脑思维应该表现出来的状况，精神失常是与精神常态相背离的。在精神失常的情况下，意志表面上还能对头脑施加某种影响，能够提出某种愿望，但由于它受制于实际的生理状况或受到错误倾向的支配，其影响力和自我控制的能力已经大大削弱。这时，意志力这位“国王”从王位上被赶了下来。对由于教育问题而不是精神问题出现的意志疾病来说，“国王”作为统治者还留在原来的位置，只是这个国王懦弱无能，反复无常，或者以普通的人类行为准则来看，这个国王的做法看来简直不可理喻。

大脑思维偏离正常轨道导致的意志疾病也有一些典型情况，主要表现为意志力的瘫痪，而所有的其他机能都完好无损。在这种情况下，一阵突然的感情爆发——比如恐惧、愤怒或者快乐，会使合乎意愿、有条不紊的行动陷入瘫痪，不能服从意志力的支配。这样的做法在短时间内也许会使人感到自我解放的狂喜和想入非非的幻梦，但长期如此便是偏离了理性的轨道。很多人都有过类似的奇怪经历，那就是自己明明知道应该采取行动，但是当时似乎无论如何都想不出适当的理由说服自己这样做。这样的瘫痪表现可能是暂时的，也可能持续很久，甚至可能贯穿一个人一生的行为过程。如果是后一种情况，比如一个人两个小时都无法把自己的外衣脱掉，或者怎么也喝不下一杯水，那就需要接受治疗。

在大脑发育不良的情况下，一旦遇到这样的困难，不管是因为生理方面的问题，还是仅仅出于对自己没有能力完成某件事情的心理暗示，其结果都是一样的。在这段时间内，意志力消亡了，发出指令的大脑处于停滞状态，它不能如愿以偿地按照某个特定的意愿行事。显然，感情、欲望、思维、判断、良知等等并不是永远具有支配意志行为的决定力量。大脑发出意愿的行为，就像大脑进行想象、回忆、推理或者区分是非的行为一样，有时难以理喻。比如，一个冬天的早晨，你犹豫地难以决定要不要起床的时候，突然发现自己已经站在地上了，你觉得奇怪，自己是怎么起来的呢？在当时这个犹豫不决迟疑彷徨的时刻，头脑对意志的指令处于停滞阶段。

意愿的发出是一种精神行为。大脑发育不良会使意志或者有悖于正确的方向，或者贫弱乏力。意志力能不能正常发挥作用，取决于我们在本书以前的章节已经谈及的许多内容。就整个大

脑面言，意愿按照强度由强到弱的程度可以分为三个等级——愿望、确定目标和坚定的决心。脆弱的意愿只是心里存着一个想法，一般目标明确的意愿会想到具体的步骤，而只有百折不挠的决心才会义无反顾地实现自己的意愿。意愿本身不会有什么希冀，期望是大脑的行为。正如有人所说的，“可以说我想吃肉，或者说我希望摆脱痛苦的煎熬；但是，说我意愿吃肉或者我意愿摆脱痛苦的煎熬就不是正确的英语句式。”脆弱的意愿就是意志力脆弱的表现。坚强的意愿显示了提出愿望时蓬勃昂扬的精神力量。坚定不移的愿望是强烈意愿的继续和延伸。

它们之间的彼此关联一般表现为：当单纯的欲望在大脑中占据主导地位时，大脑在发挥意志力的时候就可能很脆弱无力优柔寡断。当大脑决心把某种东西作为自己的目标时，意志力开始变得强大。这时，身体有足够强的自制力使自己继续服从意愿的支配，即使目标看起来非常遥远而渺茫。这一点完全可以衡量意志力的强度。

以上提到的意志疾病究其病因，大约有两种：一种是由于自我处于某种不相宜的环境条件下脱离了意志力的指引和约束；另一种是由于大脑的感知、联想、推理分析的能力和道德良知处于格格不入的境况时，现实对人的影响力超过了意志力可控的范围。

因为最终的理智选择部分地取决于一个人的个性特征，这些特征使他与同类的其他个体相区别。此外，还部分地取决于他对未来的理想，由于自己理想的不同，很多人会或多或少地改变自己的个性特点。

对意志力来说，个人情感的一般模式，或者说人的机体的一般行为，往往是最关键的动力。如果没有这些方面的因素，一个人根本不可能对自己的意志力施加任何控制。正是因为这种基本状况因人而异，或稳定或多变，或持久或短暂，或强大或微弱，由此，我们才得以区分出意志力的差别——强意志力、弱意志力和中等意志力，三者之间在程度上有所不同。但是，我们在这里有必要重申一遍，这些差别是源于每个人的个性，是由他独特的天赋和素质造成的。正是由于这种因人而异的个人素质和天赋而导致了基本状况的差异，当然，这些素质是可以通过后天的教育加以改良的，这样即使意志力一开始发生反复和动摇，最终还是会稳定下来；即使一开始变来变去，最终还是会变得持久连贯；即使一开始懦弱乏力，最后也会变得强大执着。这也是作者写作这本书的前提，即意志力通过后来的训练和培养是能够增强的。良好的意愿可能会马上实现，也可能无法马上实现，这要看一个人的智力水平和对自己智慧的把握；但是，一旦智慧开始积极地施加影响，那么意志力就可以牢牢地掌握手中的事情。最高级的意志力显示出无所不能的、不可遏制的激情，它控制着一个人的所有思想。激情就是人的素质品性在心理情绪方面的表达。从一些历史人物身上，我们可以看到这样的典型例子，如恺撒、拿破仑等等，他们用伟大的激情和意志力推动了历史的进程。

上面提到的是个人内心的意愿与外在行为和谐一致的最高级意志力，对次一级的意志力而言，这种和谐被彼此矛盾的种种倾向打破，尽管这些倾向同时都在起作用，但是与核心目标的实现格格不入。这些干扰目标实现的倾向，使人距离正大光明的主干道越来越远。弗兰西斯·培根被称为“最伟大、最智慧和最卑鄙的人”，他背离了高尚行为的基本准则。达·芬奇在他的艺术追求过程中，任由自己创造性的天才肆无忌惮地发展，他常常是一个作品没有完成，就产生新的想法，转而另起炉灶。结果，他只完成了一件经典性的艺术作品。

第三个等级的意志力，是两个或者三个目标交替着影响一个人的行为，每一个目标都不能持久地处于主导地位，几种想法轮流支配着一个人的定位和取向。19 世纪英国著名的小说家吉基尔博士的心理呈现出两面，每一面都在一定范围内具有顽固的意志力，但是哪一面都无法与另一面达成和谐。这些互相抵消、互相牵制的意志力之间冲突程度越严重，整个意志力的堕落也就越严重。最后可能会表现出精神失常者特有的种种症状。

在这里，我们所说的是大脑内意志力的活动情况。我们指的是纯粹的意志力，至于其作用是对、是错，是高明还是愚蠢，还不在我们的讨论范围之内。我们现在关心的是，这种意志力是敏捷还是迟缓，是强壮还是虚弱，是有耐力还是容易倦怠。

于是，我们要讨论的意志疾病可以限制在两种具体形式上：缺乏力量和缺乏恒久性。

这两种大致的概括表现在一些具体的事例中，比如下面这些：

1. 意志不能支配大脑的活动。上面的例子中已经表明了大脑处于难以实现自己意愿的状况，比如一个人怎么也无法把自己的大衣脱掉；或者想入非非、陷入狂喜等等，全部大脑活动都高度集中在自己臆想中的理想状况，在那个时候怎么也无法把自己的思绪转移到能够纠正自己的臆想的现实中来。

治疗办法：精神失常的例子需要进行专门治疗。如果是白日梦、狂喜等等，可以通过保持健康、充实生活、积极行动来治疗。而对于那些意志处于僵化停滞状态的人，只有规划好具体的日常生活，有意识地去实现每个计划才是唯一的治疗方案。

至于培养果断和坚定的品格，可以参见第六章。

2 优柔寡断。有的人永远都无法对某种处境形成自己明确的看法。他们看不到关键的细节；他们不懂得衡量别人行动背后的动机；他们不能预测将来可能发生什么；对可能出现的事实缺乏应对的勇气；他们总是充满着悲观的设想，而很少想到可能的益处；所以他们永远不能，或者很少能够作出明确而斩钉截铁的决断。他们随波逐流、人云亦云，他们的行为不受决心的指引；他们行事总是凭一时的冲动；在一般性事务上他们随性而为，而在特殊的危机出现后，他们就往往一筹莫展。

治疗办法：对手中正在从事的工作养成专心致志的习惯，不管这工作有什么利弊之处；锻炼自己的意志，无论如何要从乐观的一面迅速地考虑事情的发展。

有的时候人们遇到需要作决定的紧急时刻，虽然知道自己的决策不是十全十美的，自己心中也存在种种疑虑，但是必须明白一点：决定是一定要作出的。这个时候需要集合自己所有的智慧，迅速地权衡利弊、比较优劣、对照高下，而一旦作出决定以后，他会觉得，这个决定是自己当时能够作出的最好的决定，自己的行为也是当时最无懈可击的行为。生命过程中很多重要的决策都是属于这种情况。

尤其需要记住的是，请别人帮助自己作决定不仅完全没有用处，反面往往使情形更糟。一个人最好养成在紧急时刻凭借自己的勇气化险为夷的习惯。永远要直面现实的问题，培养果断的品格。

3. 游移动摇的意愿。生命中失败的例子不胜枚举，并且大多都是由于意志力的缺乏引起的。因为缺乏感情、欲望、想象力、记忆力或者分析能力面造成的意志力削弱，在生活中司空见惯，但精力充沛的人往往不会犯这样的毛病。因此，一位作家在书中对这种无处不在的疾病进行过经典的描述，他描写的对象是柯尔律治：

“世界上也许再也没有像他这样天资这么高而成就这么少的人了，这可真是辜负了他天赋的才华——他最大的缺陷就是缺乏意志力，因而不能把自己的才能转化成有价值的成就。所以，虽然他脑海中不时涌出各种各样宏伟壮丽的计划和蓝图，他从来没有认真地考虑过把它们中的任何一项付诸实施。尽管好心人的督促，或者发自内心的意愿，都促使他有责任来完成某件事情，但事实却是，他似乎总能找到充分的借口让自己不去做它。”

德·昆西这个有名的鸦片吸食者，在自己的《忏悔书》中写道：“我很少能够克服自己的惰性，坐下来给那些给我来信的人回一封信，作一个答复或者写几行字，这本是我力所能及的事情。但是，实际情况往往是这封信在我的书桌上躺了几个星期，甚至几个月，我连一个字都没有动。”

柯尔律治和德·昆西二人就是由于意志力薄弱而没有产生任何有价值的成果。生活中这样的例子随处可见，虽然有时并不像上面举的例子那样极端。这种疾病往往造成了很多人的贫困

和磋砣的一生。

治疗办法：精神方面应当培养一种专注的态度——我一定要做到！这种精神状态应该一直保持在自己的意识中，时时省察，把自己意志力的薄弱看作是培养坚定意志的首要敌人，全力以赴地克服它。

4. 三心二意，见异思迁。在这种情况下，一个人往往也很顽强，能够出色地去做他手中的事情，但是他努力的方向却永远都是在变动的。在某些重要的或者不那么重要的行为当中，他往往表现出专一和执拗，但是这些行为往往是迫不得已的，或者是习惯性的，实际上并不是意志力作用的结果。还有一些人，他们甚至没有表现出丝毫耐心，能够坐下来勤勤恳恳地工作一段时间，而总是从一种想法变到另一种想法，不管这些想法是重大的计划还是偶然的小事，就像鸟儿从一棵树上飞到另一棵树上一样，他们在一生中从来没有固定的、始终一贯的目标。对这种人而言，意志力往往因为一次又一次的突发奇想而荡然无存。

治疗办法：决定开始做一件事时要谨慎，但一旦决定，就要把自己选定的事业坚持下去，一直做到最后。见异思迁的人应该学会一次只做一件事情，这并不是说除此之外的其他事情应当一概放弃，而是说没有深思熟虑就不要轻易着手一件事，而一旦认定一件事，就一定要专心致志地把它坚持到底，为它投入必要的专注和热忱。当一个人想放弃时，要努力把放弃当前事情的每一条理由，坚决地转变成把它坚持下去的理由。额外的计划当然不要放弃，并不是每个人都一定要为了生存劳顿一生；但是，在赚钱谋生的过程中，心理应该有所准备，那就是要把自己所做的任何事情坚持到底。

培养坚持到底的精神，不要做可耻的逃兵！

5. 缺乏坚持不懈的精神。意志力的这种缺陷与见异思迁是有所区别的。反复无常的意志力往往因为一时兴起或偶然的念头而放弃眼前的工作。缺乏执着精神，却是因为在特定的某个方向，意志力似乎已经消耗殆尽，它就像过度劳累的肌肉，再也不能激发自己兴致勃勃地采取行动。大脑拒绝为了实现一个很久以来就有的愿望而调动全身的机能。它最典型的表现是，“我厌倦这件事情了”，或者“我再也坚持不下去了”。决心动摇了，意志力也耗尽了。

治疗办法：一定要有意识地克服这种暂时的、间断性的厌倦感，随时保持警惕；要不厌其烦地耐心对持大脑目前的疲惫怠惰状态；积极激发自己的动力和兴趣，比如求助于一些转移注意力的活动，来减缓对工作的暂时厌烦。说“我厌倦了”，只表明暂时对它失去了兴趣。“五分钟的热度”消失了，但是一种新的看法或者新的处理事情的态度，会自动激发对工作的兴趣；于是，你应该尽可能地搜寻所有能够使你重新满怀热忱地投入工作的新动机，激励你的意志力重新发挥作用，结果你总是能够说服自己坚持下去。这个治疗办法屡试不爽，但是并不是轻而易举地被人掌握。

培养理解、理智和连贯持久的精神，发掘新动力和热忱。

6. 突然爆发的意志。任何意愿的突然爆发都表示一种不冷静的失衡。雷霆大发、一时兴起的鲁莽、火山一样突然爆发的强烈愿望都是精力的突然释放，显示了神经系统的超负荷运转和失衡。对有些人来说，力量总是意味着一种突变的心理状态。意志迫不及待地扑向自己的决定，就像动物扑到自己的猎物一样；或者是仓促草率地急于行动，就像湍急的水流从坍塌的大坝里涌出一样。生命中的紧急时刻确实需要意志的爆发力，但是这样的时刻非常之少。如果这种突然爆发的意愿是一个人的典型个性，毫无疑问，这个人的自制力太差了。意志必须控制自己，否则它就没有主宰其他万物的权利。意志力会迅速果断、不受抵抗地决定一个人的行为，而不至于失去自己的威力。从根本上说，所有的暴力都是脆弱的表现。

治疗办法：树立健康的个人主义观点，即自我尊重和自我欣赏；养成镇定自若的气度，即使在感情极度波动的时候也能保持从容；对别人的反应进行预测和推想，想到自己的情绪一旦爆发必然引起人们的反应，这样就一定会有效地遏止自己的怒火；培养自制力，尤其在一触即发的时候，把自己的感情发泄到其他地方；回想以前的经验，令人记忆犹新的后果自然

会阻止自己重蹈覆辙。

培养理智的精神，养成冷静的习惯。

7. 顽固。顽固是某些特定行为或者状态背后意志力的过度滥用。有些顽固的例子表明缺乏意志力，而真正的顽固是指意志的坚定程度超过理智的界限。顽固的人总是坚持认为，自己对眼前事务的看法是对的。他的弱点在于拒绝重新考虑。他之所以一意孤行，并不是因为这个人本身冥顽不化，而是因为他没有看到自己有必要进行进一步的研究或调查；在他看来问题都已经解决了，并且解决得恰到好处；只有他一个人是对的，其他人不同意他的观点和看法简直是太顽固了。乔治三世和菲利浦二世是突出的例子，是典型的顽固主义者。

治疗办法：千方百计地寻找支持或反对的理由，寻找最宽宏大量的理由；更多地重视别人的意见；有意识地养成适当让步的习惯；一定要克服自己的骄傲情绪，向真正的智慧和事实的真相低头认输。

8. 一意孤行的意志。这种意志病体现在这句话里——“我不在乎”。它既没有耐心，又没有理智或侧隐之心，它使人不顾一切地置身于某一行动当中，把别人的警告当耳边风，也完全不理会自己心底隐隐约约的疑惑和担心。顽冥不化，无所顾忌——这是意志力被自己狂热的欲望催眠时的表现。1812 准备侵占莫斯科的拿破仑就是一意孤行的典型例子。

治疗办法：养成谦恭的习惯；经常回想过去的经验；一定要注意听取别人的劝告；深入地思考自己内心深处的信念；长期缓慢而细致入微地注意分析反对意见和反对的理由。

9. 刚愎自用。刚愎自用的意志总是顽固的，尤其是在错误的方向上顽固地坚持自己的意见。如果仅仅是顽固，那么也许还可以通过智慧来加以纠正，而刚愎自用则是把两者都扭曲了，有时这是一种病态的虚荣心理在作祟。难以计数的人犯着刚愎自用的毛病，他们明明知道自己正在走的道路是愚蠢的，对任何人都没有好处，然而还是固执地死不回头。意志力在这里是强大的，但是它被有意识地误用了。

治疗办法：一定要记住过去的经验，还要设想将来可能发生的事情；一定要研究已经发生过的严重后果并从中吸取教训；一定要强迫自己注意听取别人的意见；毫不隐瞒地坚持解剖自己的个性，并深入研究人类行为的一般准则；心胸要开阔，在思想成型之前要经过多方验证；所有的事情一定要逐步考虑，如果只是异想天开的念头，要尽可能地把它置之脑后，并且随时间自己这个问题：什么是对的？什么是最好的？一旦认定某件事情是错误的，就要毫不犹豫地放弃它。

另外，头脑应该随时准备改变自己的观点，进入新的生活环境，使身体达到新的健康状态。要培养理智的想法，形成合理的行为习惯，不要迁就病态的虚荣心。

10. 意志力缺乏信心。这是因为对意志缺乏必要的知识，因为对意志力的真正理解意味着对意志的力量满怀信心。只要我们相信意志力，许多疾病都可以治愈。意志力本身的力量如此卓越，它的疗效如此显著，它的资源几乎取之不竭，所以它能产生奇迹般的效果。我们所需要的只是对它坚定的信心。就像我们前面说过的，它是我们最崇高、最完美的机能。它是我们所具有的最好的东西，是我们能够运用的最强大的武器。它可以自己发展自己。我们知道，它不是后天养成的，并且也不能因外力作用而变得完善。它可以治愈自身的疾病。然而，最关键的一点是，我们应该了解把自己的信任和依赖放在什么地方。

11. 一般而言，当头脑不能耐心地对待事情；当大脑不能清晰而持续地调动记忆；当大脑不能连贯而持续地激发想象力；当大脑不能令人信服地施展推理分析能力；当大脑不能升华，从道德原则的高度考虑问题，这些都说明意志出了问题。因为这些问题会导致懦弱无能、优柔寡断、见异思迁、动辄放弃、狂暴野蛮、顽固不化、一意孤行和刚愎自用等诸种不良现象。治疗办法：一定要培养自己服从意志力的支配，一丝不苟地遵守本书第三篇将要提到的所有锻炼方法。

第 5 章

意志力造就第二天性

他是个具有钢铁般意志力的人，
一旦下定决心就义无反顾，
决心要完成自己心中的事业。
但是，他只是个极端的自私自利者，
只要能够实现他自私的企图，
道德上的顾忌对他没有任何约束力。

所有教育的最重要方面就是使我们的神经系统成为我们的同盟军而不是敌人。为了做到这一点，我们必须使有益的行为尽可能早地成为习惯。—— 威廉·詹姆斯

人的意志力是可以后天培养和开发的，这一点我们前面就已经提到过。这意味着，意志力不仅能够通过在学校里接受的各种各样的规范、鼓励和教育而得以锻炼和加强，而且还可以通过完成每个具体行为目标来达到培养的目的。如果给予这个人特别的关注，使他开展特定的训练，意志力可以造就他的“第二天性”。

每个人的内心深处都潜藏着一个强大的意愿，但是在受到召唤和觉醒之前，它默默地沉睡在那里，不为我们所知。正是因为这样，对个人意志力的科学训练会产生奇迹。许多人承认自己的意志力很薄弱，他们的生活在很大程度上可以说是顺其自然地发展的。

成千上万的人身上表现出我们前面提到的“意志力疾病”的种种症状。

很少有作品专门论述这个问题，这一点真是令人奇怪。在我们的现代教育体系中，对意志力的培养这一问题得到的关注也是寥寥无几。在关于教育学和心理学的著作中，不时有大段大段的文章指出意志力培养的重要性，但是一谈到个人应该努力培养的方式，他们的论述就显得过于苍白无力了。意志力培养实在具有非同寻常的重要性，因为它往往能够决定一个人将来的命运，甚至它的影响要超过智力的作用。对理论和法则的灌输本身并不能帮助人自动地养成和谐、正确的行为习惯。而只有通过行动，我们才明白应该怎样做；只有通过克服，我们才懂得怎样提升；只有通过遵循理智和良知，我们才学会恰当地克制。我们根据纯粹的原则采取的任何行动，不管是来自于权威的教导还是来自于榜样的言传身教，它在个性的形成过程中所起的作用要比世界上的所有理论都更有份量。

意志力的培养不应该采取随意、放任的方式。如果教育的目的有助于这些力量的培养，那么需要以简捷而有序的方式来加以训练。由于所有的神经官能都是相互作用的，任何科学手段，本来是为了开发某个特定的机能，但结果一定会影响到其他机能的开发。这种影响也许是立竿见影的，也许是经过缓慢的酝酿才最终会显现出来。

大脑的开发锻炼

任何直接培养洞察力的努力都会提高记忆力、想象力和分析能力。

任何直接培养记忆力的努力都会提高洞察力、想象力和分析能力。

任何直接培养想象力的努力都会提高洞察力、记忆力和分析能力。

任何直接培养分析能力的努力都会提高洞察力、想象力和记忆力。

任何直接培养道德感的努力都会提高洞察力、想象力、记忆力和分析能力。

任何直接培养洞察力、记忆力、想象力、分析能力和道德感的努力都会提高意志力。然而，对如何以科学的方式来培养和训练洞察力、想象力、记忆力和分析能力这一问题，似乎所有的学校都没有给予应有的重视。

现在什么样的学校里有培养观察力的课堂呢？想象力的培养在什么地方得到了科学的重视呢？哪所大学专门安排了固定的时间去训练并增强学生们的记忆力呢？也许世界上没有一个地方具体地作出努力，来增强和训练人们的意志力。

这本书的观点是，通过适当的方式，意志力是可以增强的。也就是，停滞迟钝的力量通过深思熟虑而明智的锻炼，洋溢的活力通过一系列的活动在智力引导下不断继续，可以实现强大的意志力。

大脑的活动涉及到所有相关的机能领域，它常常以一种不为人所知的方式来加以调整，长此以往，一个人就形成了某种特定的“心理个性”和特有的才能倾向。

只有经过长期的刻苦训练，音乐家的手和手指的应用才能表现出令人眼花缭乱的灵巧和敏捷。那些失去视觉的人能够在没有借助外部刺激的情况下想象出有形的物体，是因为他们已经获得一种自己特有的才能倾向，在外部刺激下，只须凭借先前的经验便可处理现实情形。既然意志力主宰的是整个人，那么意志力的锻炼会产生本身独特的生理个性。大脑的各个组成部分结合在一起共同发挥作用，其方式是使所有的活动都沿着“阻力最小”的路径去实现。这是神经活动通过神经能量，作用在特定的方向上逐渐形成的。

“阻力最小的路径”可以经由持续的大脑意志活动，以特定的方式，为了特定的目的而形成。人大脑的成型，往往是由其最经常锻炼和运用的模式决定的。

但是，意志力的开发不仅涉及到建立最简便的行为途径的问题，还涉及到个人力量增强的问题。实现意愿的行为越是容易，它就越强大。力量的增加与意志力本身是有关联的。

通过不断的训练，意志力会得到增强。意志力活动的每一种形式都随着实践逐步完善。作为锻炼的低级形式，体育锻炼是初始阶段，在某种程度上它可以为高一级的锻炼作准备。

所以习惯是可以有意或无意间形成的，原来的习惯也可以主动放弃。所有这样的结果都需要意志力的参与。这些结果非但不会削弱意志力，相反，还会加强意志力对一般行为举止的支配力量。我们的行为具有一定程度的习惯性是一件好事。这样一来，神经的能量得到节约，大脑的力量能够自由地用于完成其他事务。

我们的精力相当大的一部分用于调整我们的行为，使生活适应新环境。意志力的增强意味着两个方面的发展：a. 特殊才能和天赋的深化；b. 通过原先行为的不断改进，适应当时特殊情况的需要，使积极的行动范围逐步扩大。其次，意志力可以通过大脑整个的改进得到培养，而最高的意愿不断地刺激着意志力，进一步促使一连串的意愿达到预见的或既定的目标，当所有的智力因素得到开发，并且把培养坚强意志力的信念一直记在心里时，效果就更为明显了。意志力本身永远都不会自动产生任何形式的大脑活动。但是通过培养注意力，通过排除思想的主观性，通过开发天赋的才华，通过潜移默化正确的思维习惯和生活习惯，意志力可以敦促大脑进行自我开发。要进行开发整个大脑的训练，必须提出可供考虑的各种动机，同时，随时把意志力的培养记在心里，这既是为了使天赋的才能在实际生活中充分施展，也是为了使意志力作为一种机能得到均衡的发展。它包括——

1. 洞察力。洞察力可以变得更加敏锐，从而使动机显得更为明确，如在眼前，使人完成某件事情的意愿和决心更加坚定。
2. 情绪。理智地对情绪加以控制会扩大动机产生影响力的范围，使大脑变得圆通灵活，并且可以自动地督促自己想出更多应该行动的理由。
3. 想象力。想象力根据其力量和范围体现了动机选择的原因，也许想象中出现的事物遥远而陌生，甚至五花八门，但是都和本身的追求有千丝万缕的联系，这样一个人总是可以执着于自己预先设定的目标而毫不动摇。

4. 沉思默想。这一点需要坚持不懈直至养成习惯，能够权衡各种力量 and 不同动机的价值。
5. 本能的反应。本能很多时候与理智相悖，往往不由自主地触发或者下意识地禁止作出某一选择。通过智力因素的指引，本能能够更好地服从于个人追求的需要，但是一定要时刻注意防止一时冲动的作祟。女人们常常依靠自己的直觉即兴作出决定，而作生意的人也经常受到类似的“预感”或者“直觉”的指引。苏格拉底也说自己具有某种“魔鬼一样的东西”，也就是那发自内心深处的声音，但是这种声音从来没有肯定而明确地建议过某次行动。但是如果细细思索深加追查的话，“直觉”背后的理由是能够被发现并可以认真分析的，通过这种思索，你可能会对莫名其妙的行为背后深含的原因恍然大悟。

道德感的激发

塞涅卡说：“最伟大的人，就是以坚不可摧的意志力选择了正义事业的人。”

自我教育需要一个人具备道义和相应的良知，对自己的同类和上帝怀着正直的态度和愿望。意志力的培养最有价值的层面是它在道德意义上对行为的指引。这需要精神活动的每种官能都与最终的道德目标牢牢关联起来。长期熏陶得来的道德意识，会通过洞察力、想象力、记忆力、分析能力和直觉或本能，对各种动机进行适当地修正，使人更乐意、更勇敢、更坚定地去执行，这样它本身构成了某个动机的首要因素。

道德感的激发是这样促进意志力的培养的——

首先，它把生命行为中最真实的动机和目标置于所有的其他想法之前。

其次，它为大脑思维提供了新的动机，进一步支持已经作出的决定，这个新的动机具有不同于以往动机的全新性质。

第三，使自己可以更加明晰地看到事物的利弊，能够设想所有行得通的方案可能产生的结果。

第四，它能够制止自己的某些行为或者做法，可以使自己改掉那些对谁都没有好处的坏习惯。

第五，它能够使自己具有高度的自我控制能力。

第六，它会促使一个人不断地追求真理，并遵从真理的指引。

第七，它能够激发一个人的高尚情操，使他对人类命运的伟大命题具有宏观的认识，对人类命运终极的善恶正邪有自己深刻的理解。

路德对伊拉斯谟说：“你希望自己在鸡蛋上走路而不把它们踩碎。”后者回答道：“我将永远忠于基督教的信念，至少在我的有生之年我不会动摇。”伊拉斯谟对非人道的教条的忠诚，使他的意志力的价值大打折扣。

而路德宣称：“我将不怕任何非真理的肆虐，即使恶鬼们蜂拥而来，就像门前的阶梯一样层层密密！”如果没有这位伟大的宗教改革者不可动摇、不可摧毁的道德感，意志力很可能变得扭曲混乱，朝向病态的方向发展下去。

人类各个方面的力量是彼此依存相互作用的。正直品格与意志力有什么关系呢？答案是：意志力促进一个人的正直品格，而正直品格又能加强意志力。

道德上不断升华的生命会建立“阻力最小的路径”，然后表现出自己独特的态度和习惯，这些态度或习惯都或多或少会对个人意志有所反应。而最重要的是，它极大地扩展了一个人积极行动的能力，并使自己找到更多变通的方式，因为这样一来，许许多多动机和行为纷纷涌现，呈现在这个五彩缤纷的世界，最终的目的总是与个人及个人与他人的关系相关联的，这样的目的就是意志力所支持的，意志力激励行动，进而增强意志力本身的力量。

同样，意志力可以通过切实可行的行动得以实现。

人类生活的基础是日常行为，包括生老病死、吃喝拉撒等活动。意愿冲动的最初根源是关于感官的刺激。对于健康的身体，这些刺激是正常的，也是真实的。当身体和心智两方面都没有问题时，也就是说，身心两方面都正常时，它们必然会彼此合作，互相协调。

在正常的动物生活中，本能控制着所有生死攸关的生化反应。这样的生活是真实的，它是生

物体自身的机理，因此本能就是正确的。因为动物的身体结构与它的智力相协调相统一。本能和动物的心智反过来与动物的身体相协调，保持着动物生活的真实性和正常性。

对人而言，心智应该与身体维持类似的和谐。反之，身体活动也应该与心智相统一。身体的健康表明正确而真实的官能感觉。当健全的大脑与正确的感官印象相互协调，结果就是整个人的健康、正常和真实。

健全的心智包括感受、洞察、意志、记忆、想象、推理分析能力，以及自我意识、潜意识和道德意识。

这种建立在真实条件之上的人总会产生最高形式的意志力。意志是个性的体现，是一个人素质的表达。正直品格——这是对所有力量 and 所有现实的正当与否的明智认识——因此成为唯一可以激发人的意志和发掘真理的因素。邪恶的心智必然表现为病态和紊乱的意愿，因为前面已经表明，动机选择以充分的原因和理由作为根据，通过身体和心智对意志力的服从来实现的；邪恶的心智在许多动机中无法加以识别和选择，缺乏最崇高、最纯洁的动力，因此不可能构成明智合理的充分理由。这样，如果长时间不能找到合理的理由，意志力一定会变得脆弱、反复无常、混乱多变，或者在错误的方向上发展。那么到一定的时候，所有的紊乱就会变成长期的习惯行为，形成某种特定的个性和意志方式，最终不能在个人身上表现出健康和正常的因素。

因此，遵循自然规律的生活起居是最好的；如果做不到这一点，人的其他行为可能都是脆弱不堪的。表现真实的心智活动是最好的；如果做不到这一点，人的其他活动可能会使意志力变得面目全非。正直的道德生活毫无疑问是最好的；如果做不到这一点，人的其他行为可能会削弱意志的威力。

发自健全的体魄、理性的心智和高尚的道德信念的意志力，能够使生命中作出的一切努力都像水到渠成一样自然而然，不会受到格外的阻力；并且，它还会使所有的智力活动受益无穷。它付出的辛劳越多，获得的决心和勇气就越多。没有任何障碍可以阻止它，没有任何失败会使它气馁沮丧。

探险家约翰·雷德亚德说：“我经受的痛苦可能比我曾经遇到过的任何人经历的痛苦都要多得多。我挨过饿，无依无靠地承受过可能发生在人身上的巨大灾难和煎熬；我曾经从人家手中接过一点施舍的食物，他们像对待一个疯子一样怜悯我；有好多次，为了避免更大的灾难和不幸降临到我自己的头上，我不得不困苦不堪地忍受难耐的处境。这些糟糕而惨痛的境况真是难以忍受啊！但是，它们从来没有足够的力量，让我放弃心中的理想和目标。”但对于这样一个人，人们的评价是：

“他是个具有钢铁般意志力的人，一旦下定决心就义无反顾，决心要完成自己心中的事业。他也认为自己是意志坚强的人。但是，他只是个极端的自私自利者，只要能够实现他自私的企图，道德上的顾忌对他没有任何约束力，他甚至从来不会稍加考虑。”

如果只有勇力和坚韧，而没有人格的完整和人心的善良，只表示某种邪恶的原则。诺瓦利斯在自己的道德思考中注意到，如果放弃对完美道德的理想追求去攫取权力和威望，那将是万分险恶的。只要把适量的傲慢、野心和自私混合起来，就组成了完整的邪恶。

没有什么可以驯化意志力，使人能够用它来对付这个错综复杂的世界，使人能够更好地协调自己，勇敢地面对不完美的现实。詹姆斯教授劝大家要不时地做点什么事情，不为特别的原因，仅仅因为自己本来可以不做，所以才一定要做，即使只是在车上让个座位这样的小事也是好的。他把这样的事情比作一个人为自己的房子投入的保险。一旦出现麻烦，他就有可以指望和依靠的东西。按照这种方式长期熏陶养成的意志力，在问题出现时必定会有所反应，不管当时的情况多么危急。恺撒、克伦威尔、华盛顿和所有其他举世闻名的人物都具有坚强的意志力，他们在面对巨大的阻力时似乎都可以毫不费力地凭借自己的意志力，轻而易举地完成了卓越的功勋，就好像艰难困苦对他们来说是令人愉悦和快乐的事情。

在做自己不喜欢的东西，或者一些在你看来琐屑麻烦、总是尽量避免的事情时，你也应该达到这样的境界。正如每一次举重都会增强你三角肌的力量，每一次有意识地完成的小事都会磨练你的意志力。

“人类智慧的力量”，克雷塞说：“在这些运筹帷幄的将军们身上得到淋漓尽致的体现，他们部署军队，谋划策略，指挥着战场上的千军万马；他们冷静沉着，面临紧急情况时又临危不惧，大脑飞快地闪现所有的条件，并设想所有可能出现的意外情况，总是能够随机应变想出新的出奇制胜的点子，而这些能力正是处于风云际会的战场风暴中所必须的。”但是这些品格，不管看起来多么不可思议，既存在于高贵的人身上也同时存在于卑鄙的人身上。喀提林就像莱奥尼达斯一样是勇敢无畏的战士，是比莱奥尼达斯高明许多的指挥官；阿尔瓦在战场上比奥兰治王子出色得多；苏瓦鲁在军事才能方面比科修斯科高明许多。但他们道德感的高下可谓泾渭分明！让我们看看拜伦所说的话吧——

壮丽的事业包含一切，

堕落和空虚使所有人丧失勇气。

合乎道德的意志力是塑造健全的心智和多才多艺的个性的奥秘。

第 6 章

了解你的情绪和心态

即使你不喜欢，

你也应该牢牢地控制自己的情绪

一鼓作气完成手中的任务。

日复一日，年复一年，

毫不松懈地进行这样的锻炼。

你很快就会懂得这门艺术，

那就是无懈可击的自我克制。

当一个人雷霆大发之时，细若游丝的蛛网也像钢索一样把他缚住。我的朋友，不要任性而为，行为的放任自流昭示着厄运。唤起主宰你的意志力吧：向他忏悔，服从他的指引。——弗兰科·哈德克

威廉·沃特说：“一个总是在两件事情之间摇摆不定、不知道应该选择哪件的人，往往哪一件都做不好。他也作出自己的决定，但是只要碰到一个朋友提出想法或意见，他的主意马上就会改变——他总是在别人的观点之间摆来摆去，从一个计划转向另一个计划，就像一只风向标，一有风吹草动就马上转个不停，每一次的突发奇想都会把以前的计划全盘打乱——这样的人永远不会成就任何有巨大价值的事情。只有像恺撒一样具备一种伟大的品质，一个人才会把自己追求的目标坚持到底——这样的人在开始着手之前多方咨询，征求大家的意见；一旦下定决心轻易不会动摇，无论遇到多大的阻力都一定要把它实现；他碰到的困难和障碍也许会把一个意志力薄弱的人吓退，但是他却不为所动、毫不气馁——这样的品格在任何领域都会使他脱颖而出，超越于同时代的人之上。”

一个人有意识、有知觉的生活在很大程度上都只是他的情绪和心境的反映——仿佛他的头脑、心灵、精神和魂魄随时在受到神灵的启示，让他以某种方式行事或做人。情绪既可以指一种性格或心态，也可以指大脑的某种病态表现，指愤怒的心灵，指一种狂妄的热忱，或是

一种突发奇想的感情状态。

“一种比较轻微的情感状态，”迪切莱尔在他的一本书中写道，“在某个时间段的持续表现，被称为‘情绪’；而比较强烈的情感状态，在相对较短的时间消耗了有机体的所有能量，被称为‘激情’。所以，快活的情绪代表快乐；沮丧的情绪表示悲伤。喜欢还是不喜欢，会表现为满意和不满意的情绪；同情和反感，吸引与排斥，都会表现为情绪；顾虑的情绪就是操劳担心；多愁善感的情绪就是忧郁。痛恨的情绪表现为‘与什么人都合不来’；极度恼恨的情绪就是懊悔。”

上面的内容只是关于这一话题的一些司空见惯的例子。我们的很多情绪都是好的，是有效完成工作不可或缺的，比如喜欢工作的情绪、创造的情绪、充满希望的乐观情绪。不良的情绪应该从头脑和生活中驱逐出去，不让它们影响到健康快乐的正常生活。这样做的方法很简单，就是一定要坚决地征服坏的情绪，树立好的情绪，使它们成为美好生活的助力。如果你一丝不苟地按照这本书的指导去做，在读完这本书后，你的不良情绪就会慢慢消失。当然，要达到目标是需要付出努力的，但是正如奥里森·马登在《每个人都是国王》一书中所说，“训练自己承受压力是这个世界上最好的磨练。如果你知道什么是对的，知道自己应该干什么，即使你不喜欢或者不愿意，也还是要把它完成。这时需要牢牢地控制自己的情绪，让自己把手中的任务一鼓作气地完成，不管这件事情是多么令人厌烦和反感。日复一日，年复一年，毫不松懈地进行这样的锻炼，你很快就会懂得这门精湛的艺术，那就是无懈可击的自我克制。”

情绪是一种心境

在一个人清醒的时候，情绪和心态无时无刻不在对人施加影响。一个人是自己情绪的主人还是奴隶，决定了他是自己的主人还是奴隶。情绪的总和体现为人的意识和潜意识。情绪的外化就是人本身，但是它们的根源至少部分地发自一个人的内心深处——目前所知甚少的潜意识。

有充分的证据表明，人内心深处确实存在一个自我，这一点就像现实可见的外部世界一样确凿无疑。这些证据包括——大脑对身体的影响；身体对大脑的影响（头脑的影响是直接的，而身体的影响则通过身体状况）——大脑不时地通过对身体的作用而对自身施加影响。我们在这一部分的内容中要谈的就是头脑对身体和对头脑本身的影响。

中枢神经系统任何地方的一个精神活动都会引起广泛的反应，以这样或那样的方式影响整个有机体，使有机体的活动或增强或减弱。

悲伤会加速眼泪的释放。焦虑不安可以促进出汗或者阻碍出汗。面对公众，演讲者因极度神经紧张或者害怕，唾液腺的分泌可能完全停止，所以有时他会感到口唇干燥。现在发现暴怒会使毒素潜入血液。任何激烈的情绪都可能加快或者抑制血液在全身的流通。感情或思想的高度集中往往使人对疼痛浑然不觉。极度的沮丧和压抑会使潜伏的功能障碍以明显的症状表现出来。外科手术有时会让旁观者眩晕昏迷，过分嘈杂吵闹会使人恶心呕吐。把注意力集中到身体某个部位，这个部位的血液流量会加大。突然爆发的情绪会使人一下子具有平常少见的体力，而有的时候则使人突然变得虚弱无力，一动也动不了。一旦有意志力作用的加入，一个人往往可以表现出超乎寻常的精力。疯子的狂怒经常伴随着难以抵挡的超人力量。头脑中萦回的想法常常导致身体出现相应的症状，比如想到难以下咽的食物自然生出恶心的感觉，或者在锯木头的时候牙齿往往不自觉地咬合在一起。焦虑导致消化不良。长期的呕心沥血会使身体失去积存的养分。精神状态不佳会造成身体的某些病症；同理，乐观开朗往往也可以使本来潜伏的病痛不知不觉地消失。快乐开心和满怀希望有利于整个身体保持良好的健康。

个人对精神活动的影响也是类似的情形。害怕会使有的人变得机敏灵活，我们往往说急中生

智就是这个道理，而使另一些人什么也想不出来。很多人在情绪振奋热情高涨的时候可以完成大量工作，而在另外一些人身上，激动会使他们的各种机能陷于瘫痪。厌恶使那些没有直接关系的机能麻木迟钝，而使直接相关的部分加速运作。音乐家、在公开场合演说的人和展览人员会极大地受到自己身边氛围的影响。兴趣总是可以促进人的洞察力。大脑回忆以前发生过的场景、事件和故事时，往往对于心情舒畅、健康开朗的情形历历在目。想象力往往受到疾病的侵扰而变得呆板单调或者混乱无序，而另一些时候正好出现相反的情况。深入连贯的思考总是能够使想象力变得活跃灵动，自由自在。逻辑推理能力受到激情的左右，当大脑变得懈怠微散时，逻辑推理能力变得非常迟缓，甚至错误百出；而当大脑变得犀利密智时，逻辑推理能力就会变得谨严缜密，对是非的辨别往往取决于一个人当时的精神状态。

意志力心态的风向标

意志力本身也有情绪和心态，我们可以通过这些情绪和心态来分析意志力的作用，并且应该通过对情绪和心态的培养磨练意志力，使意志力能够呈现出最有力的状态，来调节规范人的行为。这些意愿的情绪和心态之所以非常重要，是因为它们能够充分调动意志力的影响，使意志力成为生活中稳固不变的因素。它们表明人们对意志行为的态度，并且可以揭示人的个性或者人的癖好。一旦对它们进行了明确而深入的思考，它们总是有助于意志力和稳定性的培养。意志力需要对它们进行管理和调整。如果意志力能够支配这些特殊的精神状态，这样做的决心一定会促进意志力，并在意志力的指引下完成预先设定的目标。

要最大限度地发挥自己情绪中积极的分子，要经常使自己的行动受到新鲜兴趣的刺激，这样会使你的生活达到“极致”。意志力的心态可以分为下面几种类型：

感兴趣的心态。感觉是指愉悦或痛苦的精神或身体状态。而这里的兴趣有两种：自发的兴趣和自觉的兴趣。自发的兴趣对介入其中的感觉不是很在意——愉悦和痛苦没有太大差别；但是自觉的兴趣或者逐渐形成的关注总是基于本人的愉悦，至少也是某些愿望的满足。

感兴趣的情绪可以逐渐养成。在所有辉煌的生命中，感兴趣的情绪总是存在并且非常强烈。如果兴趣不时受到摧毁，结果必然是意志力的消亡。整个意志力的活动在很大程度上取决于逐渐培养的兴趣。这里应该用自发的兴趣来维持逐渐培养起来的兴趣，最重要的是应该使它成为良好的生活习惯。

对逐渐培养的兴趣有这样一条指导原则，它可以保持大脑对这一兴趣不竭的新鲜感。对此，威廉·詹姆斯是这样写的：“本身不吸引人的任何东西都可以变得有趣，那就是通过把它和已经使人感兴趣的东西联系起来。两者之间的联系越大，趣味性越能体现在整个过程当中。这样，本身趣味性不强的东西从它相关的东西上得来的趣味也变得无比真实，无比强烈，就好像它本身从一开始就是充满趣味的。”

如果在实际生活中不断地运用这条原则，一定会养成非常强大的意志力量。

精力充沛的心态。这是指大脑处于一种强有力而坚定的状态。它的行动也许迟缓，也许迅疾，这取决于它的其他特点。精力充沛的人也许总是风风火火，因为他的脑子里容纳了大量想法。精力可能会体现在行动的表面，也可能不动声色地隐藏在外表的下面；它表现出来的也许是猛烈的、迅速的，也可能像没有受到阻力的浮冰一样沉着平静。不管它有什么样的特征，它都是非常重要的。精力的保持依赖于意志力，但是，拥有精力并善于控制精力也是培养意志力的方式之一。如果想对这个问题作进一步的研究，可以参看作者的另一本书《成功的因素》。在某些场合，要学会调动所有的情绪和心智要素，如生气、机警、精力等等。

放任自流的心态。这种情绪中的意志力源于身体或大脑的特定行为，它仅仅是允许行动“顺其自然地发展下去”，除了在情况需要的条件下偶尔干涉之外，它基本上对其不加干涉。这些意志纵容行动的例子可以在很多活动中看到。比如走路，有意识地努力走好路是自然而然的，一个人走路的时候还可以想着其他事情；看书的时候可以同时和周围的人聊天；在演奏

过程中音乐家也可以与别的乐手交流。

在所有这些例子中，很可能大脑在“私下里”已经介入了其他各种自然而然的活动，但是客观上，大脑呈现出被动的观望状态，就好像一名没有插手管理活动的统治者。

当有意识的意志力对某一状态、行为或者做法不加干涉时，我们也可以注意到放任的情绪。意志任由机体保持各种各样的精神或者身体状态，比如陷入沉思或者静静的休息，让一种或一系列行为继续下去，或者保持一个习惯不被打断，或者使生活的某个阶段顺接下去——但要知道，大脑所有的时刻都意识到自己本身或者身体的活动，在有的时候都可以对它发出指令，使它向相反的方向发展。

这种情绪和心态也可以培养的，但是一定要注意良好习惯的形成和意志力的磨练。为了心理健康而使身体和精神得到休息是应该的。但是，放任一定要有节有度适可而止，否则的话就会陷入懒散怠惰，就会毁坏而不是增强意志力。

决断的心态。这一心态与精力充沛的心态有很大的关系。它意味着或多或少需要动用强力来实现果断迅捷，行动时一刻都不耽搁，以此实现自己的目标。然而，这种情绪是需要不断培养和持续拥有的，就像处理生活中的突发事件，需要不断激发出意志的力量。

优柔寡断的人被环境或人为因素从一个地方拎到另一个地方，结果什么成果都没有取得，反而把所有的事情搞得一团糟。

犹豫不决徒然浪费了时间，

然后每天又慨叹自己浑浑噩噩流逝的岁月，

你是否急切？抓住现在的每一刻。

你能做什么，或者你梦想自己做什么，现在就开始。

勇敢大胆，天才、力量和魔力的因素就在里面。

只有投入，心态才会变得热忱，

马上开始，这样工作才能完成。

保持大脑处于决断的状态所作的任何努力都需要直接的意志力作用。在理智思考的基础上，勇敢地面对生活中可能出现的所有问题，积极采取行动——而不是迟迟地坐等什么事情“发生”来改善自己的境况——毫无疑问，这是最好的磨练意志的手段。

持之以恒的心态。这一心态也需要精力和决断力的配合，或者说它实际上就是一连串的决断力——把决断的心态固定下来。如果坚持着干坏事，这个人就完了；如果坚持正确的行为，这个人一定会获得成功。就它在一个人生活中的重要性而言，习惯就是第二种天性；因为我们后天经过训练养成的习惯，到了一个人成熟的时候已经具有了控制或者排除我们与生俱来的冲动倾向的力量。我们行为的百分之九十九，或者千分之九百九十九都是纯粹自然的或习惯性的，从早上起床到晚上睡觉，都是如此。因此，养成行动的习惯是至关重要的，这习惯应该是合理的，对大脑发展是有益的。习惯同样需要决心和果断，成功需要毫不迟疑地马上行动，正是习惯孕育了成功。

理解的心态。这一心态是指，一个人对正在着手的事情有理智的分析和认可。他集中精力是为了弄明白、搞清楚自己正在从事的事情原委。这一情绪往往与决断力和连贯性相关——但并不总是这样，因为理智有时会觉得不采取行动更明智。但是，理解的心态对意志力的激发是非常关键的，不能说服自己去应该做的事情，就不能认为会受到意志的激励和控制。它往往阻止随意的行动，它考虑问题的基础是要进行有益、有效的努力，而不是一味的鲁莽草率或者蛮干。这是一个人自由激发意志力的表现。当格兰特将军一切准备就绪时，他势不可挡地赢得了战役的胜利。它是科学发明的天才佐证。法拉第在就要看到实验结果之前说：“等一下，我期待出现的结果是什么呢？”这就是对事物的明慧通晓。一旦决心培养这样的心境，

并在所有深入细致的思考中时时注意运用它，将会使人避免生活中的很多困难和失误，并毫无例外地在激发意志力方面产生更大的力量 and 智慧。

威廉·马修斯教授说：“人们十有八九，把自己的计划铺陈在过于宽泛的领域；结果是，无所不能的人往往一无所能，因为他们从来没有弄清楚自己到底想要什么，或者到底要做什么。”

分析的心态。一个人可能对问题、动机或者几种可行的方式了如指掌而仍然难以作出正确的决定。分析的心态就会问道，为什么要这样做或那样做？它使意志力没有匆忙指引人的行动，而是等待给出令人满意的答案。无疑这种心态的培养很容易过头，很多时候都无法很快找到采取行动或终止行动的决定性理由，但这时应该马上决断，因为错误的决定甚至也要比困在僵化停滞的意志状态中无所作为要略胜一筹。然而，理智性和正当性在生命行为中的分量同等重要。在大脑思维过程中，分析力的发展是坚强意志力的保证。

奥里森·马登写道：“毛奇公爵是德国伟大的战略家和将军，他的座右铭是‘权衡在先，冒险在后’，他伟大的功绩都归功于这一点。他遇事慎重小心，从不轻易下决断，在计划部署的时候向来认真细致；而一旦作出计划，在执行的时候又往往勇敢大胆，甚至看起来似乎不顾一切。”

追求道德的心态。在这种心态的指引下，一个人一心要保证行为合乎道德规范的标准。它是与意志力相关的最崇高的情绪。在道德的指引下，出现了世界上最伟大的灵魂。它使大脑澄明豁朗，使所有的动机一览无余，使是非对错显而易见。它激发决心，促进坚持不懈的努力，触发通情达理的做法，并指引理智的分析。使意志力受到干扰的最大的敌人就是——邪恶。追求道德的情感是一个人具有控制整个世界的力量——这是它相对于其他所有情感的高超卓越之处——它表现了无所不能的意志力量。精心培养这种心态并把它置于重要位置的人无疑将得到福祉——也许在无关紧要的细枝末节会出现错误，但是在意志力的最终目标方面一定不会有丝毫差错，这是在邪恶的攻击面前保证成功的永恒标准。

我们看到，许多人表现出兴趣、精力和决断力；但只有较少的人表现出相当的理智和明慧；只有更少的人表面看来在生活中表现出了明智的连贯性；而能在自己行为中真正奉行始终一贯的行为准则的人，那就更是罕见了。

不懈可击的意志力完美地表现所有情绪和心态的组合：正当的感情融入精力，付诸毫不迟延的行动，在理智和道德的指引下勇敢地前进。一个人一旦具有了所有这些意志力要素，那么他能够在相当长的时间里，永不疲倦地为实现生命中最壮丽的事业而努力。

第 7 章

培养意志力的黄金法则

对自己确定的目标一定要全力以赴，
必须要用观察力来考察，
用分析能力和想象力
来预测将来的可能性，
用判断力来决断，
用行动来收集决策需要的材料，
用自我克制和坚韧
来把自己已经确定的目标完成。

意志的磨练或力量的获得，在每件事上都可以得到启示。在自己意志力的作用下，我们能够把特殊的事件推广到普遍，把事情的内容简化，使它直观明了，使所有的实际情况符合自己的个性特征，行动的时候就可以轻松自如、从容不迫。——爱默生

本书第一篇的内容可以用一些基本的法则作为总结。在这里提出一些基本法则的原因有两个：首先，这些法则表现了人们认可的意志力的作用，它们都是有据可考的。其次，运用意志力，训练自己随时准备调动意志力的作用，可以使我们本性的基本要素得到充分的发挥，也就是激发潜意识当中的自我。

对于这些问题，一位船长曾经写信给我说：“我发现自己在波涛汹涌的航行中很难想起这些法则，当时很难按照这些法则的指导采取果断行动，航海的时候遇到坏天气对我总是一件非常棘手的事情。”

卡西特罗在《潜意识》一书中写道：“所有涉及智力因素的努力，都是考虑适当选择的一个酝酿阶段，是一种潜意识的活动，是缓慢的、思想逐渐成熟的隐而不现的过程。叔本华把它称之为‘无意识沉思’，像反刍一样一遍又一遍地把同一个问题嚼来嚼去，直到把初具雏形的想法融入脑海中。还有人称它是白热状态之前的红光。

“我们乐此不疲地投入自己的领域，直到我们的判断经过长期训练变得明智，潜意识中的想法在脑海中从混沌不清到明晰清楚，特定目标的重要性也看得明明白白。这时候偶然表现出的敏锐目光就会形成巨大的惯性。

“当别人问牛顿是怎么发现万有引力定律的，他回答说：‘我总是想着它，就这样。’，生活行为的纪律

伟大的事物、智慧、意志力，都可以从个性这个概念的角度加以理解。伟大就是一个人具有非同寻常的强烈的个性特征。个性给人的天赋注入了勇力，是人性的完美体现。伟人就是把很多品质以无懈可击的方式完美而和谐地汇聚到自己身上，在他自我发展的关键时刻，适时地发挥了作用。

那么，让我们从研读与生命意志力训练相关的法则，开始我们的塑身计划吧！

下面这些段落应该悉心体会，直到它们在你的脑海里滚瓜烂熟。它们来源于经验，需要在实际生活中每天加以实践，直到它们可以自然地对你个性的形成和塑造施加影响。

1. 牢牢掌握自己的意志力。
2. 有疑虑的时候什么也不要做，等待新的想法。
3. 培养镇静沉着的气度。
4. 永远都要保持热忱、高昂的状态。
5. 千万不要使性发火，也不要对烦躁不安的情绪不加理会。
6. 怒气冲冲的时候不要作出任何决定。
7. 如果自己有莽撞的倾向，培养平和和保守的个性。
8. 如果自己倾向于过分的保守（这一条要凭过去的经验）——要知道，这对人对事都没有好处的——应当培养当机立断的作风和积极上进的精神。
9. 需要深入思考时，在思考之前不要作任何决定。
10. 无法进行深入思考的时候，保持冷静镇定。思维不清是大脑的无政府状态，它使“意志之王”毫无用武之地。
11. 作出决定后不要后悔。懊悔是积极意愿的敌人。如果自己在非常冷静客观的时候作出了决定，所作出的决定具有舍此无它的必要性，神仙也帮不了什么忙。
12. 没有明确的目标不要作出决定。用自己的头脑判断目标是否有足够的说服力。
13. 不要让任何困难使你偏离既定的目标。米拉波把“不可能”，这个词称为“使头脑发昏的词。”

14. 永远不要作出不可能实现的决定。
15. 在追求实现目标的过程中，根据目的选择手段，然后理智地在它们之间进行转换。如果能够简便易行地绕过一座大山，完全没有必要非把它夷为平地。俄亥俄州的一个人投资无数的美元要铺设火车轨道，结果中途放弃了原先的计划，而是购买了另一条铁路。他应该在开始铺路之前就把事情想得很周到。
16. 最好的意志力并不是不顾一切地克服所有的环境限制，而是能够利用所有的有利条件“到达彼岸”。明智的意志力的目标是目的而不是手段。
17. 永远不要荒疏手头的工作。
18. 看不清楚的动机不要让它潜入心里。动机就像可能的战士，在召他入伍之前应该经过体检。
19. 永远不要使一种行动的动机与另一种动机纠缠在一起。比如：这个城市是个良好的商业中心；但是，在这里你得白手起家一切从头开始。这样的动机组合只能造成混乱。让每种动机保持独立。
20. 记住，意志力的决定需要有法官和律师。你只是并且永远都是法官。当欲望占据法官的位置，而意志毫无威力的时候就该休庭了。你只有坚持坐在自己的位置才能作出正确的“判决”。换句话说，永远不要让自己对被告有任何个人好恶，永远不要有先入为主的支持或反对情绪。
21. 作出重大决定的时候把整个精力集中在这一件事情上面。“我一定要做到！”
22. 脑子里同时琢磨其他事情的时候不要作出决定。同时钓鱼和狩猎是根本不可能的。
23. 永远不要脚踏两只船。让意志力集中于两件事情当中的一件。幻想一箭双雕的人往往什么也得不到。
24. 听取所有人的忠告，然后根据自己对这些忠告的判断采取行动。
25. 永远不要对自己的经验轻描淡写。经验就是财富，除了对傻瓜以外。傻瓜的经验唯一的价值就是对别人的启示。
26. 永远不要只是被动地作出决断。被动的决断往往是脆弱的。被动的人总爱说：“我猜想我会这样或那样。”对这样的人，我们也许会想到莎士比亚的话——“这个人真没志气！”不自主的意志力将一事无成。
27. 如果你经常无法作出决断，那么要用当机立断的决心来激发自己的意志力。
28. 持之以恒的首要秘诀是良好的开端；其次是不时回想当初的动机，保持向前的冲劲。
29. 受到挫折灰心丧气的时候，等待情绪重新振作再开始行动。
30. 永远不要开始着手你自己心存疑虑的事业。否则，只会使自己明晰的判断受到干扰，使头绪变成一团乱麻。如果后来的结果证明，你的错误在于缺乏信心，至少你还有理智的判断可以依赖。这一点比你已经失去的成功机会更加宝贵。
31. 如果你对生活有郁积多年的担心和恐惧，直面它们，勇敢执着地、顽强坚毅地面对它们，直到你发现它们只是懦夫而已。
32. 不要忧虑！为过去的事情忧虑是在挖掘别人的坟墓，让尸体自行腐烂，再也不要理它。为将来忧虑是在挖掘自己的坟墓，让身后埋葬你的人来做这件事情吧，用不着你自己操心。
33. 当大脑思维混乱的时候不要作出决定。
34. 千万不要在下午三点以后改变主意或者被人说服。上午可以作出更好的决定。
35. 下午三点以后千万不要作出重要的决定。上午十点之前你还没有“进入状态”，下午三点以后你的“状态”已经结束了。
36. 千万不要心不在焉地忽视对任何一个可能后果的深入考虑。
37. 一定要清楚地看到所有可能的后果。
38. 深入思考的时候，一定要把结果和动机区别开来；作出判断的时候，应该从后果的角度

考虑动机。

39. 在作出决定之前，把可能出现的问题和困难尽可能想得严重。

40. 在作出决定之后，尽量把实际出现的困难看得没那么严重，尽可能把想象中的困难置之脑后；不过，所有的生活都需要冒险。

41. 如果一定要冒险，选择那些倾向于对你有利的。

42. 学会在考虑问题的时候强调那些不是近在眼前的动机、关联因素以及后果。一定要保证这些动机或相关因素没有被近在眼前的因素掩盖。比如：我想节约用钱来买一套房子；但是现在我想去度假。房子不是迫在眉睫的事情，而度假是近在咫尺的诱惑。

43. 在权衡动机的时候一定小心，不要让欲望占据过重的分量。

即使眼前的事情时时刻刻提醒你它的存在，而长远的打算只是你心里模糊不清的预想，我们也朦朦胧胧地意识到，自己最强烈的愿望还是面向将来的长远打算。把自己关注的主要目标朝向这个方向，在一定时间之后必然会实现重大的目标。

44. 在考虑动机和后果的时候千万不要对自己撒谎。如果不得不撒谎，那就向别人撒谎吧，反正他们早晚会戳穿你的谎言；但是，如果你总是对自己撒谎，你就是个不可救药的傻瓜。

45. 一定要记住，谎言使人意志干枯、灵魂腐朽。

46. 对人要绝对真诚。

47. 永远不要反抗苏格拉底称为“魔力”的东西——从你内心深处发出的微弱声音：“最好还是不要这样！”——要谨慎地采取行动或者作出决定。

48. 如果你给敌人写了一封信，极力挖苦他丑恶的灵魂而使自己心情好转——一定不要在第二天之前把它发出。那时你会发现你说得太多太过分。删掉一半——但是第二天之前还是不要发出。把它留在那里，不要销毁，这是一封很好的信。第二天你再把它精简。当你能够写一封简短明白而彬彬有礼的信，可以显示你良好的教养和适当的含蓄的时候，马上把最后写的这封信发出去，你会为自己的老道和周全感到满意。

49. 千万不要采取任何可能伤害别人或者伤害自己的行为。

50. 用最高尚的自我价值标准衡量自己的动机。

51. 把那些你认为与自己善良的直觉意识格格不入的动机和行为抛到脑后。

52. 一旦责任与娱乐、舒适之间发生冲突，要多想一想责任。

53. 永远不要作出违背自己明晰判断的行为。别人也许是对的；但是长远看来，即使自己错误的判断也比别人正确的判断要好。不要放弃对自己的判断。

54. 培养乐观积极的情绪，使之成为根深蒂固的习惯。

55. 永远不要追随别人或者模仿别人。你也许在无意识中存在这样的意愿，但是一定要有意地想出新的观点和看法，开辟新的途径。

对自己行为的所有细节都深思熟虑考虑周到是不可能的。所以，生活一定要在正确的原则基础上养成良好的习惯。一个人智慧超群，有能力、有意志力实现自己选定的目标，但是由于忽略了这些一般的行为法则，结果最后他的目标全部落空。这样的人需要随时警惕：不要被随随便便的念头干扰。

情感行为的契约

随时保持敏锐的意识是生活中的重要内容，生活的最高形式由最强烈的意识构成，并与情感思想和行动的自由扩展相关联，最伟大的人就是能够利用它们使自己生活得辉煌而精彩的人！

现在，让我们看看与意志情感相关的重要法则。

一、感情

1. 在没有经过细致考虑之前永远不要屈服于一时的心软。

2. 培养感情的时候，一定要保证自己完全没有错误的欲念、恐惧、厌恶、偏见、嫉妒、愤怒、报复、神经紊乱、精神沮丧、先入为主的成见和偏颇的观点。
3. 任何时候都不要让感情一时冲动突然爆发。
4. 让情感随时处于高昂、热忱而理智的状态，自己能对它加以很好的控制。

二、精力

1. 尽量寻找机会强化下定决心的意识。
2. 保持自己坚决、全神贯注的精神状态。
3. 一定要牢牢控制好自己的精力。
4. 在作出深思熟虑的决定和找到充分而有说服力的理由之前，不要让它突然爆发。
5. 所有的活动都要投入大量精力。
6. 把精力用于实现生活的长远目标。

三、决断

1. 在所有的决断之前一定要经过深思熟虑。
2. 从小事开始培养自己的决断能力。
3. 不时努力减少决断需要的时间。做任何事情尽可能迅速。
4. 决定一旦作出就不要拖延。马上着手已经决定的事情。
5. 一定要把决断和精力联系起来。

四、坚持

1. 考虑代价。
2. 不断向自己重复所作出的决定。
3. 不要长时间顾虑可能的困难。
4. 使目标保持在可见的范围。
5. 在持续努力的过程中使精力一直都很充沛，决定就像不停敲击的斧头，钉子一定会被牢牢地钉下去。
6. 把每一步或每个阶段本身看作目标。以行动作出回答——事情已经完成了！

五、分析与理解

1. 首先要知道要做这件事情需要面临什么。
2. 其次要知道失败意味着什么。
3. 第三要知道成功意味着什么。
4. 知道自己的弱点。
5. 知道自己的长处。
6. 对怎么进行下去要知道得一清二楚。
7. 详细了解一件事情的来龙去脉，每一步选用什么方法要有充分的理由。

六、正当

1. 对自己充满信任。
2. 对别人充满信任。
3. 对自己诚实——绝对地诚实。
4. 决不允许自己作出自欺欺人的判断。
5. 总是设身处地为别人着想。
6. 省察所有的传统道德。
7. 不要因为旧的而放弃这个东西。
8. 不要因为新的而无条件地认可。
9. 不要急于给任何问题下结论。
10. 尽可能地多方寻求解决方法。
11. 尽可能充分利用现有的办法。

12. 服从自己善良的直觉反应。
13. 让自己的看法经受住考验。
14. 只要是善良明智的行为，即使出于一时冲动也不要紧。
15. 最重要的是要热爱真理。
16. 总是热切地主动发现问题，并以同样的热忱担负起责任。

下面的一段真知灼见摘自约翰·斯图亚特·穆勒的作品，他几乎把合理锻炼意志力的所有方面都概括到了：

“对自己确定的目标一定要全力以赴，必须要用观察力来考察，用分析能力和想象力来预测将来的可能性，用判断力来决断，用行动来收集决策需要的材料，用自我克制和坚韧来把自己已经确定的事情完成。如果他并不具备这些品格，也许他也会受到指引走上善的道路，一直没有受到恶的侵扰和诱惑。但是，他作为人的相对价值又体现在什么地方呢？真正重要的不仅是他干什么，还包括他怎么干。人类的所有工作都是基于自身的完善和升华，首要的一点显然是人本身。”

但是本书的这一章不会就此结束，简单地把决定因素完全置于主观的人本身。事实上，还存在一个更深的自我，需要训练它以接受上面提到的法则，并按照这些法则来采取行动。纯粹依赖外力的作用，来实现自我提高，是一种错误的看法。如果你把这些规则反复研读，直到它们在你心中深深扎根，成为自己潜意识的一部分，然后它们就会“发芽”，在一定的時候就会成为你的第二天性。同时，还应该不断在头脑中强化下面的内容：“我完全吸收了这些行为原则，我这样做进一步肯定了一点——对自己的心态和情绪进行适当的控制，就会成为帮助我成功的因素，成为我日常生活的规则。”

记住，永远只看到外在的东西，或者只盯着幻想的天空，你永远不可能找到事实的真相和生活的真谛。就你而言，这些事物除非在你自己身上发生作用，否则都是不存在的。宇宙万物庄严地运营着，穿过你无法观测到的领域。你从上面的天空得不到什么知识，因为所有的知识从意识世界都无从揭示潜意识的本质。没有什么财富是你的，除非它来自于你生命的内在领域。

坚强地挺立在生活中吧，就像内心世界的存在一样，所有的世界都会和你结盟，都会助你一臂之力。如果外部世界呈现的时候你直面它，你很快就会肯定地看到，内心深处的自我同样与不断壮大的事物有所关联，因为这种关联你会意识到，约翰·穆勒所言不虚。否则的话，他的话充其量不过是老生常谈的课堂教训。

现在，列举这么多规则的主要目的是激发你身上的伟大气质。我们可以从小易卜生（挪威著名剧作家易卜生的儿子）的著作中看到同样的论述：“人们程度不等地具有可以变得伟大的特性；有的人机会比别人更多一些……在有些人身上天才的光芒一闪就灭了……很多天资不算鲁钝的人在生命的某个阶段可能都有过高明的见识，但是这样的灵感只是断断续续地闪现，所以他们不能成为天才……人们最大的悲剧也许就是他看到了神明的世界，可是却找不到适当的方式加以表述……”

那么，利用不同的法则和规律，开始前面提到的练习吧！它们将逐渐在你的头脑中形成有意识的认识，那就是你在根据无可指摘的法则指导你的行为举止。你很快就会意识到你主宰着自己的生活轨迹——你可以随心所欲地控制自己的方向。随着这种更高意识的展现，你会从内心深处油然而生对自己的信任——你是自己的主人，你不受外界的人或者自然的操纵，而外力正幸灾乐祸地左右着大部分普通人的命运。

易卜生认为，伟人之所以伟大的地方是他的独立性。只有具备了这些可贵的品质，才能无愧于“伟人”这一神圣的称号。

第二篇

意志力与感觉的效率

第 8 章

感受力训练总纲

感官是获取精神生活原始素材

最基本的探索工具。

然而，能充分注意和利用

自己感官的人何其少也！

感觉器官不是人体中的低级公民

任何高层次的精神生活

都是通过感觉之门进入内心的。

不仅仅是成年人，就连小孩、白痴甚至牲畜，都能通过习惯来获得许多他们原本没有的感知能力。几乎每一种职业的人都有着这种对其职业范畴内特定事物的敏感。——托马斯·里德

在这本讲述提升意志力的书里，为何要为“感受力”特辟一篇呢？难道感受力不是一种低级原始、与意志力无关紧要的东西吗？但是，请读者务必注意，罗伊斯在《心理学概论》里曾经说过：

“在成长过程的每一个阶段，精神活动的维持与发展都要依赖于感觉器官经常的、正确的运用。任何哪怕是最高层次的内在精神生活的培养都必须涉及到对感觉器官的培养。”

但要注意，相对于理智生活、感情生活或理想中的生活而言，感觉生活并不是一种较低层次的生活，更不是与三者矛盾排斥的生活领域。相反，感觉起着它自己的作用，这种作用存在于我们精神生活的任何一个高级层次之中，而且极为重要。比如，当我们希望培养自己的抽象思维时，在训练设计中就应该包括一个适当的计划来培养我们的感觉器官。并且，这种对感觉器官的培养计划不能仅仅为了训练某种特定有用的能力，而忽略了其它一些感觉能力。我们现在就要进入有关意志力培养的实际训练了。当前的这一章是开端性的介绍，然而却非常实用，其中的内容不仅要仔细阅读，而且要彻底地加以研究和学习，直到将这里面的建议完全地贯彻于日常生活中。

从这一点来看，构成所有训练准则基础的一些原则就有必要在这里先介绍给大家了。

相辅相成

连贯而智慧的和意志的力量总是并驾齐驱，相辅相成。在针对某个目标而进行的训练中，体现得尤为明显。意志的力量培育出伟大辉煌的思想，与此同时，它也获得了一个来自思想的反作用力，而且意志力越大，反作用于它的力量也越大。

对于意志而言，这一点毋需系统化训练就能够体现。但是，如果进行定期专门的训练，就有望将注意力贯注到一个梦想的目标，激起提升意志力的巨大愿望。

“我决心要获得强有力的意志力！”

把这一信条铭记在心吧！它的价值怎么估计都不会过分。

举一反三

针对身体的某一部位或人的思想而进行的练习会对其他部位产生多种有益的影响，我们把这个准则称为“举一反三”。有关身体某部位的练习，有益于身体的其它部位。

有关身体的练习，有益于思维能力。

有关思维的练习，有益于身体不同的功能及器官。

这一普遍原则可以从下面的事实中得到例证：只要每天都锻炼其中一只手，那么另一只手的抓力也会得到增强。因而，斯科里普彻教授在《思考·立志·行动》中写到：

“我几乎不敢相信，一些作者竟然声称，即使付出最大的努力进行练习也不可能带来任何的改变；从我们在健身运动中的普遍经验来看，这显然是不符合事实的。在我的指导下所进行的一些实验表明，任何程度不同的练习都会带来变化，这些变化是每天都在发生并且能觉察得到的。”

“非常有趣的是，一些能力的增加并非由于对它进行的专门活动。在上面提到的实验中，在第一天，以最大的努力程度来锻炼左手的抓力，然后锻炼右手，每只手练十次。结果表明：左手的抓力为 15 英磅，而右手也是 15 英磅。此后，仅仅锻炼右手，几乎每天都进行一样的练习，共 11 天，而左手却不加运用。右手的抓力在一天一天地增加。到第 12 天的时候，右手的抓力已经达到了 25 英磅。然而同在这一天，左手的抓力竟然也达到了 21 英磅，也就是说左手的抓力增加了 6 英磅，它由于另一只手的锻炼而增加了 1/3 还多！”

在针对意志力培养的锻炼中，思维能力的锻炼和上面对于手的锻炼也应该是一样的道理。事实上，坚定有力、目的明确地进行身体力量的锻炼，一般都会增强意志的力量。斯科里普彻教授也提到了这一点：

“关于身体锻炼与意志力量间关系的讨论已经很多了。我认为，我所谈到的内容可以充分解释我们为什么可以用某种行为能力的变化来作为意志力量变化的指示。毫无疑问，健身运动增强了人体活动的的能力，而对于那些与这种运动行为相应的意志力也必然会有所增加。这一结论是显而易见的。我们可以注意到，有时尽管在肌肉上看不出任何轻微的变化，但某种行为能力却是在稳步增强。”

“当然，我并不是说经过锻炼的肌肉与没有经过锻炼的肌肉相比，在做同一件事时表现不出多大的差异；我只是表明，许多力量上的增强或减弱有时往往只是由于意志力量的变化。比如，没有人认为山都（作家作品中的人物）比其他人有更强有力的意志力，尽管他长得很强壮。然而山都的力量也是在不断变化的，尽管部分变化是由于肌肉状况的改变，但主要原因在于其意志力量的改变。当山都显得很虚弱的时候，试试惹他发怒，其结果恐怕是令人不堪设想的。”

眼观六路

对意志力的科学训练必须以洞察力为开端。洞察力是精神发展的动力之一。感官是我们获取精神生活原始素材最普通的探索工具。然而，能充分注意到自己的感觉又能很好利用自己感觉器官的人何其少也！这里存在着一块被人们所忽视的领域。

人与人之间一个很重要的区别在于观察能力的不同。观察力指的是看、听和感觉现实的能力。一些人能觉察到事物表面的很多方面，而有些人却只能把握极少的一点点。一些人不仅能觉察到事物表面的方方面面，并且能看到其内在的实质，而有些人在同样的情况下，既看不清事物的外在表象又看不到其内在含义。他们都拥有耳朵、眼睛、神经，但他们却不会去看，不会去听，不会去感觉。对于这些人而言，强有力的意志是陌生而遥远的，他们在很大程度上都是被反复无常的变化牵着鼻子走。

因而，意志力发展的首要条件就是观察。人必须要学会去看、去听、去感觉事物本来的面貌。斯科里普彻曾言：“非视力只能感到那些直接进入到他身体本身的事物；而视力却能用于观察一切事物。视力通过观察而变得神奇有力。”

这是首先应学会的一课——看的艺术。我们大多数人在这一点上没有得到应有的培养就进入

了学校，并且令人感叹的是，如今大部分孩子仍是这样步入校园的。有许多正确的方法可以学会怎样去看，但学校中一般的具体课程却往往起到相反的效果。除非我们学会如何去看，否则将永远原地踏步，一不能前行。

因此，自始至终的格言就是——注意！对意志力的培养必须从坚持不懈的注意开始。意志力必须要有力地参与不同感觉器官的运用！在所有的练习中，这一格言必须要牢牢记住：注意！然而，注意什么东西呢？意志的力量！具有权威性的原则就是——“我决心树立起意志力！注意！”

持之以恒

进行系统化的练习，并且一直在脑海中把意志的力量作为一个矢志不渝的目标，就得以养成意志习惯。练习可以促进持之以恒的毅力，而持之以恒能使练习进一步完善。

爱默生说得很正确：“性情的第二替代物是训练，它是形成习惯与常规的力量。拉惯马车的跑马要比阿拉伯马更适合拉车。在西点军校总工程师比福德上校用一把铁锤猛敲一门加农炮的炮耳，直到把它们敲烂。他又连续上百次地速射一门大炮，直至它的炮膛炸裂。那么，是哪一次敲击破坏了炮耳呢？是每一次敲击；是哪一次爆炸炸裂了炮膛呢？是每一次爆炸。”

“勤奋就是金钱”，“伟大就是要苦练”，亨利三世经常这样说。每天6个小时的钢琴练习，就能达到触琴的娴熟；每天6个小时的绘画，就能获得对枯燥的材料、油彩、赭土以及画笔的熟练操作。那些杰出的大师都说，他们只要看一个人按键的姿势就能判断这个人在音乐上是否是一个行家，事实上，达到对乐器的熟练操作是非常困难而又非常重要的。要学会运用工具，就要有上千上万次的操作，要学会计算的技巧，就要进行无数次的加减乘除，这就是机械技工以及记账人员的力量所在。

“不仅仅是成年人，”英国哲学家托马斯·里德说道，“就连小孩、白痴甚至牲畜，都能通过习惯来获得许多他们原本没有的感知能力。几乎每一种职业的人都有着这种对其职业范畴内特定事物的感知力。牧羊人熟悉其羊群中每一头羊的习性，就像我们对熟人的了解一样，并且可以把它们从另外一群羊中明白无误地拣出来。屠夫一看就知道牛羊被杀之前牛肉和羊肉的重量和质量。农夫通过眼睛的观察就可以八九不离十地估出一堆干草或一堆玉米的重量。即使船只在很远的海上，水手也可以判断出它们的吨位、构造以及距离。每一个习惯于书写的人都可以通过字迹辨认出相识的人，就如同通过脸孔来辨认一样。总的来说，洞察力的获得是因人而异的，这是因为他们所选取的观察对象是多种多样的，而且他们进行观察的实践活动也是不同的。”

所有这些后天的能力都是通过长期锻炼而获得的。在它们背后就是持之以恒的意志力。在这些例子中，大部分都不需要在哪一次练习中付出巨大的意志力。相反，它们都只是一些举手之劳，只要你持久地实施即可获得。

因此，持之以恒地专注于下面的练习，思想一直保持着充沛的意志力量，将会让你获得指示中所提到的能力，并会培养你对思想的控制能力，其效果是十分惊人的。

但这一工作要取得成功，必须要付出努力和耐心。不要想着没有辛苦的努力就可以获得强有力的意志，也不要想着只通过一个月的训练或一阵子的努力就可以实现这种提升。要获得伟大的意志力，只有一条路，就是要立志再立志，不断地树立意志力并坚决地持续下去。

精神错乱的人有时却很有意志力。当他们有了明确的目的之后，就会给自己上足发条，付出最大意志的努力，完全像最清醒的人一样行为处事。如果这本书花费了你好几个月的努力，它就会给你的意志上足发条，使它获得巨大的力量和坚韧的毅力，并将证明你所有时间和精力付出都是值得的。

有理有节

训练的价值在很大程度上取决于训练的制度安排。这就要求不仅要有科学合理的训练，还要有定期的休息，做到劳逸结合。

在为期 10 天的练习中，当持续练习了 5 天之后，就应适当休息一下——比如在星期六和星期天。自始至终，要培养和保持充满意志力情绪。强有力的意志，就是我们所要攀越的至高点。

最后，为了使这些原则给读者带来切切实实的利益，以下颇具可行性的建议，应该彻底注入到读者的思想当中。

第一，关于洞察力

1. 一直使感知的力量保持在最佳的状态：让眼、耳、嗅觉、味觉、触觉以及神经系统，各司其职，灵活运转。
2. 留意每一种感官的知觉。
3. 遵循有规律的休息周期，要知道，张弛有度才能保持积极主动的注意力。
4. 有便利条件的话，可以自创一些新的练习方法。
5. 把你在练习中所产生的想法运用于你的整个人生。
6. 某些习惯性的行为虽然毫不勉强，但又无法做到自然和谐，这时就需要在心里保持清醒的意志。
7. 坚持对于洞察能力的训练，直至获得最为强大的意志力。

第二，关于记忆

1. 如果记忆力在各方面都不太好，下决心去加强它。
2. 试着找出你自己的记忆特性，并且尽可能对其加以利用。
3. 如果记忆力在某些特定的方面比较弱，而在另一些方面却比较强，这就需要特别针对弱项来训练，同时驱使强项协助这一努力过程。
4. 使文字的记忆服从于内容的记忆。
5. 让内容的记忆建立在记住事实、日期的良好基础上。
6. 坚决依赖于你的记忆能力来作出抉择。
7. 借助强大的意志力经常回顾一下所有记忆的努力。
8. 在谈话中，写作中，在公众演讲时，尽可能经常地利用记忆中所存储的内容。
9. 总是用心来记忆。
10. 通过联想将事实材料加以整理，然后将记忆中的内容系统化，组合化。
11. 决心练就极好的记忆力。
12. 坚决告别烟和酒。
13. 不要依赖于记忆术或者任何武断的“助手”，应该使用联想的自然法则。比如：

相联——马与骑士

对比——光明与黑暗

类似——格兰特与谢尔曼

因与果——恶习与痛苦

整体与局部——美国与纽约

种属与种类——狗与灰狗

标志与所示之物——十字架与天主教

第三，关于想象

1. 不要沉迷于梦幻之中。
2. 不要勾起邪恶的想象。
3. 在想象中，只涉及事实和必不可少的现实状况。
4. 将完全健康有益的内容灌输于大脑之中。
5. 将意志的感觉加到想象中去。
6. 使想象成为一种有意识的、有智慧的工具，并让它为实际的目的服务。

7. 小心防范“患斜视”的思想。实事求是地看待事实，不要有任何的偏见。
8. 不要由于幻想本身的奇妙而过度沉迷。
9. 不要过度沉浸在对某一件事情或者某一个方面的联想中，时间要适度。
10. 为想象提供最为丰富的素材。
11. 严格杜绝想象空间中一些不良的联想，特别是对于人类以及现实的一些错误的理解，不能进入你的头脑，成为混乱的根源。

第四，关于自我感悟

1. 不要让思想向不健康的方向发展。
2. 通过对原因的仔细考察而取得感觉和思维上的验证。
3. 任何时候都要保持良好的情绪，保持头脑里新鲜空气的供给。
4. 与健康良好的人为伴。
5. 只遵循普遍而强有力的真理。
6. 把意志贯注于所有对于自我的感悟中。排除一味梦想的情绪，把所有的妄想都抛之于九霄云外。
7. 熟悉自我感悟的每一个阶段。看、听、嗅、尝、触摸；感觉、记忆、想象、推理、判断——这一系列过程你一定要胸有成竹，烂熟于心。

第五，关于自我控制

1. 养成举止适度的习惯。
2. 消除古怪的行为举止。
3. 了解自身的缺点并决意克服。
4. 克服不道德的、有害的以及令人生厌的习惯。
5. 不要在合理的事情上耗费过多的精力，更不要把精力浪费在不合理的事情上。
6. 乐意接受批评，但要加以彻底分析并依据分析的结果来决定自己的行为。
7. 不要去满足一时的冲动或欲望，如果这两者会对高昂的思想状态产生持久的伤害。
8. 将要失去自我控制的时候，预想一下后果，尤其要预测一下为了回复到目前的状态你需要付出多大的努力。
9. 让自律成为盟友而不是敌人。
10. 坚定地相信自己。
11. 将对自己的信心和对他人的信心结合在一起。
12. 在思想中始终保持最为崇高的理想。
13. 任何时候都不要丧失对自我意志力量的感知。

矢志不渝

只有当你对成功有着自信的预期时，你才会倾向于凭借你的意志力来取得最终的成功。因而，非常有必要培养预期的心境。

大量经过科学证明的基本事实都表明这一相互关系是十分重要的。由于篇幅的限制不允许作冗长的解释，但其主要的观点是：想法越积极，就越有可能成功；想法越消极，就越有可能失败。以下是这种相关关系的一些准则：

1. 保证你所设定的目标在你能力许可的范围内。
2. 如果能够选择施展最后努力的时机，要选择你处于最佳的身体和精神状态的时刻。
3. 在你脑海中一遍又一遍地铭记，你应该而且必须胜利。拒绝头脑中冒出来的动摇念头，藐视“我大概要失败”的想法！
4. 保持最旺盛的思维活力，在精神上反反复复地告诉自己，你应该并将要得到你所追求的东西。

比如：我要有身体的健康，我要富有起来；我要得到生活中更美好的东西；我必须得到它们。

我要用全部的力量在工作中实现我所追求的价值，我要得到它们！

如果这显得遥不可及——只需在脑海中记住：我现在的精神状态是积极乐观的！这一状态刚好与退缩、胆怯的境况截然相反，而后者正是应被“踢到一边去”的。如果消极的思想状态获得了它预期的抱怨、无聊、失落、空虚的生活，那么积极的思想就毫无可能去实现它所追求的远大目标了。

第9章

目不转睛——视觉训练

一些人能觉察到事物表面的很多方面，
而有些人却只能把握一点点，
一些人不仅能觉察到事物表面的方方面面，
还能看到其内在的实质。

一些人拥有眼睛，而他们却不会观察，
对他们而言，强有力的意志陌生而遥远，
他们所能做的只是跟着无常的变化盲动。难道上帝赐予我们眼睛是毫无用意的吗？他使我们目光熠熠，散发着神奇的智慧力量。难道这冥冥之中不是蕴涵着深刻的含义吗？

——爱比克泰德

眼睛的神力

哈罗德·威尔逊博士在自己的著作中提到：“人的眼睛能辨识出十万种不同的色彩，而且能对每一种颜色区分出20种不同的亮度和色度，这意味着人的眼睛一共有二百万种不同的色感。大地、花草树木，海洋白云——大自然的颜色几乎是无穷无尽的，但它们很难超出人眼的视觉辨识范围之外。”毫无疑问，“眼睛”是造物主最伟大最有天才的创造。

思想和情感是眼睛的上帝。在凝视时，眼睛会因为意志的召唤而闪烁出神采奕奕的光芒。在眼睛中所表现出来的快乐、恐惧、厌恶、爱慕、渴望、反感，都体现出内在情感力量对于眼睛的深深影响。因而，如果意志一旦下达命令，那么这些情感就能通过眼睛伪装起来，就如同在舞台上表演一样。

眼睛是我们目前关注的焦点。但尽管这样，适用于它的法则同样也适用于其他的感觉器官——在大脑中枢的任何地方发生的某个活动过程，都会在其他所有地方起作用，并且这一过程还会以这样或那样的方式影响到整个身体。

通过对各种感觉器官的训练来努力培养意志力，正是利用了这一法则的作用。每一组特定的练习都会或多或少地影响到整个身体，也就是说，影响到全部器官调动起来的意志力的总和。视觉、听觉、味道、气味和触摸都依赖于某些外界刺激，这些刺激形式很多，包括机械的（触摸）、分子的（味道与气味）、生理的（视力，听力）、力量的（肌肉感觉）、精神的（意识）等等。

苏利教授曾说过：“一个丧失目力的人也许仍然可以想象出人们所能看见的物体。这时大脑完全可以不依赖于外界的刺激而工作。因为它已形成了一种习惯，可以根据过去外界刺激时产生的反应方式来进行工作。”但是人脑无法想象出从未见过的东西。

意志力能将全身的能量集中于身体某个指定的部位。当把注意力集中于身体的某个部位时，血液就会被引导流到这个地方去。将注意力集中于眼睛，就会使眼睛的多种神经得到滋养。当全神贯注地注视某样东西的时候，视神经根源处的各个神经节就会获得充分的血液供应，视觉的末端器官以及眼部肌肉也会被大大地激活。

人的视力会由于注意力的加强而加强，这包含了一定程度的肌肉作用——来自体内的能量被引导到某些特定的肌肉上。在注意力非常集中的时候，人就会有一种紧张或紧绷的感觉，而这就表明肌肉在发挥自己的作用。就像费希纳说的：“在目不转睛的时候，是眼睛在用劲；在侧耳倾听的时候，是耳朵在用劲；在冥思苦想的时候，是大脑在用劲。”

因而可以推断，当我们注视一件可见的物体时，就会有一股（神经的）力量从运动中枢流下来，一部分传递到各部分的肌肉，主要是传递到使眼球转动的视觉肌，还有一部分会传输到感觉中枢，由感觉中枢接收视神经对物体留下的印象。如果一个手臂瘫痪的人想要握紧自己的手，显然是不可能做到的，但是这种肌肉的努力仍然会在身体的某些部分表现出来，因为他用劲了。

换句话说，引发神经力量或引起神经兴奋的各种刺激可以归为两类：身体的与精神的。身体的刺激包含所有来自自然界的刺激——光，热，声音，气味，以及各种化学的、机械的、或与电有关的刺激。精神的刺激则来自于意志和思维的运用。

因此意志力就是视觉背后的精神力量。

詹姆斯教授举了一个女孩的例子来说明这一问题，这个女孩生来就没有四肢，“尽管她不能使用双手来进行比划，却也和她的兄弟姐妹一样，能迅速地对所看到的物体的大小和距离作出准确的判断。”

类似这样的例子并不罕见。一个住在希腊海德拉岛上的人三十年来习惯于去岛的山顶上取他的邮件，并且在那儿观察过往船只的去向。对任何一艘船，他只要朝着它的方向走去，就能准确无误地说出它的名字，尽管这时他距离那艘船还相当远。在一般人的眼里，那艘船不过是清晰的地平线上一个模模糊糊的白点而已。练就这种能力的长期练习充分体现了意志力的作用。

意志力越强（眼睛也要好），准确观察的能力也就越强。

对视觉的训练不仅会提高目力，而且能使更多的能量传输到与视觉相关的神经中枢中去。

然而，反过来也可以说，所有对眼睛的正确训练都会增强那些用于控制眼睛的力量——如意志力——只要在视觉练习中确实努力运用了这些力量。

因此在下面的练习中，必须专心致志，思想完全投入于所进行的练习中，排除一切杂念。这在一开始是比较困难的，因为你的肌肉和神经必须竭尽全力。但是如果一个人能常常对自己发誓：“我决心树立起意志！注意！”那么他最终会练成持久而专一的注意力，并且这种完善的意志力会发展成为他的第二本性。

观察的技巧

练习 1 在房间里或屋外找一样东西，比如一张椅子或一棵树，集中注意力注视这一物体。全神贯注地平视这个物体，不要让眼睛过于紧张，尽量自然一些。现在，注意这个物体的大小，估计一下其尺寸。观察一下它与你的距离，以及它与周围其他物体的距离。再注意它的外形，看看它与附近其他物体的外形有何区别。认真观察它的颜色，它与周围的环境协调吗？如果是的，那是怎样一种协调感呢？如果不协调，又是什么原因造成的呢？辨识出它的质地，它是用什么制成的？它真正的用途是什么？它起到这样的作用了吗？它可以在什么方面有所改进吗？怎样才能实现这些改进呢？

在搜寻这些信息的时候，让大脑紧紧围绕着这些相关问题运转。或许在起初的时候会有些困难，但练习久了，大脑就会自然而迅速地对这些问题作出反应。

现在，不要继续看这一物体，停下来动笔将你所有能想得起来的信息写下来。

以同样的一个物体为目标重复这一练习十天，其间休息两天，可把其中一天的体息放在星期天，然后在第十天再观察这一物体，看看你是否取得了进步。

在这一练习中，要注意时刻让意志力存在于你的脑海中。

练习 2 以中等步速穿过你的房间，或者绕着房间走一圈，迅速留意尽可能多的物体。现在

走到房间外并将房门关上，动笔写下刚才你所看到的物体。凭你脑海中留下的印象，而不要凭你的事先就已经知道的信息。

像上一练习一样重复该练习十天，其间作适当休息，在第十天的时候看看你的进步。在这一练习的最后，走进你的房间，仔仔细细地看一遍你一直以来没有注意到的东西。估计一下你的误差率。

练习 3 取 25 块到 30 块大小适中的大理石，其中 8 块或 10 块是红色的，8 块或 10 块是黄色的，8 块或 10 块是白色的。将它们放到一个敞口的盒子中，然后将各种颜色的石块完全混合在一起。现在，用两手迅速抓起两把石子，然后放手，让这些石头同时从手中滚落到桌面上，或者地上。当它们全部落下后，迅速看一眼这些被抓中的石子，然后转过身去，将各种颜色的石子数目凭记忆（不要猜测）写下来。

重复这一练习十天，其间作适当休息，在第十天看看你的进步。

练习 4 取 50 张两英寸见方的纸片，每一张纸片上面都写上一个字母，字迹应清晰、工整。将有字母的一面朝下，分散放在桌面上。拿起 10 张而朝下的纸片，然后迅速地将它们反用在桌面上，尽量使它们分散开，并且面朝上。现在，用极短的时间仔细看它们一眼。然后转过身，凭着你的记忆把所看到的字母写下来。紧接着，用另 10 张纸片重复这一练习。每天这样练习三次，重复十天，其间作适当休息，在第十天注意一下你的后续练习与第一次练习相比较取得了多大进步。

上述练习都需要每天练习，并至少坚持十天。如果能长久坚持练习下去，对注意力和意志力的提升均有好处。但是要注意的是，后续的练习也必须按照上面的要求来进行。

练习 5 睁大你的眼睛，但不要过分以至于让你觉得不适。注视正前方，此时注意力要完全集中。观察你视野中的所有物体，但眼珠不可以有一点的转动。坚持 10 秒钟后，不再看前方，而是将所能想起来的物体的名字写下来。凭借你的记忆，不要凭借你之前就知道的信息来作记录。

重复这一练习十天，其间作适当休息，像上面的练习一样。在每次进行这一练习的时候，保持同样的站立位置，向同样的方向看出去，并以同样的方式进行练习，在第十天看看你的进步。

练习 6 重复上面的练习，其他方面都不变，只是每一天观察的位置和视野与前一天不同。在第十天看看你的进步。注意：数秒数的过程一般会比所设想的要慢。你可以在练习前先调整一下你数数的速度，一边数一边看着手表的秒针走动。这样你数秒数的速度就能保证在一分钟结束的时候刚好数出“六十”。

练习 7 平视前方，自然眨眼，注视某样距离不是很远的物体，比如十到六十公分远。让你的注意力集中在该物体上。默数六十下，也就是一分钟，在默数同时，要专心致志地仔细观察。现在，闭上眼睛，努力在脑海中勾勒出该物体的形象。有一些人可以让这一形象非常鲜明、清晰，与真物一样，而对于大多数人而言，这一形象可能不是那么清晰生动。无论是否清楚，努力在脑海中将这一物体的各个部分都尽量描述出来。不要再看它了，现在把各个部分的特征写下来，要相信你的印象。每天重复这一练习十次，分别以十个不同的物体来作目标。像上面的练习一样，重复这一练习十天，其间作适当休息，每天都作记录并标明日期，在第十天看看你的进步。

尽管为这一练习所设定的周期是十天，但它可以没有时间限度，一直持续下去，这会令你受益匪浅。

记住：这一练习的目的是让你学习观察事物的本貌，并将它们印刻在脑海中。随着练习的进行，观察的仔细程度以及脑海中物体形象的清晰度都会有大大的提高。但是，最关键的是要有耐心和毅力。仅凭这种观察训练而使这一印象中的事物形象鲜明深刻，似乎是不太可信的。但是，随着不断的努力，至少在一定的限度内，你那敏锐的眼睛就能看得越来越清楚。特别

是当你的意念坚定不移地相信这一点时，它就一定能够实现。

敏锐的洞察力是靠内心动机来推动的。这就要求观察事物应反映出事物的真实面貌，要留意各种事件的结果与影响——或者是单个事件，或者是各个事件的复杂组合——以便在脑海中留下它们的全面印象，同时，对各种观察的动机还要作出恰当的比较。这些练习训练的是洞察力、记忆力、脑中的印象能力以及自我控制能力，最终将大大促进意志力的发展。

练习 8 眼睛经过训练可以做到定神凝视。有些人从不会定定地看着别人的眼睛，而是瞥一眼后就将目光移向他物，看看这儿，看看那儿，游移不定。有些公共部门的发言人在讲话时从不正视他们的听众，或者是盯着天花板，或者是看着地面，或者目光在听众中间游走，其实谁都不看。实际上你的嘴、眼睛所传达出的生动神情具有巨大的鼓舞力量。成功的个人演讲的一大关键要素就在于眼睛，这是一条成功的秘诀。眼睛的直视其实就是一种心理上的胜利。直接而坦率的眼神无论在哪里被人注意——在大街上，在商店里，在社交活动中，在演讲台上——都会产生一股巨大的力量。

敏锐的眼睛所具有的神奇力量是可以造就的。要做到这一点，就必须把你的思想投入到这一“心灵的窗户”中。一个人能从生活和自然中获取到什么，取决于他能将多少思想投入于观察。要想理解和掌握现实的情况，就必须让思想走进现实中来，主动地去取得真实的信息。眼中所表露的思想通常意味着一个人能力的大小。因而，要训练自己，使自己在遇见每一个人时，都能目光沉稳地直视对方，但不要瞪着人家看，让对方完全在你的目光范围里。要注意的是，在做这一练习时，眼中必须一直表露出你的思想，睁大你的眼睛，坦诚友好地看着对方。同时记住，空洞地瞪大眼睛只是一种无知的表现，因为意志并没有展现在你的眼睛中。

练习 9 看着前方八到十英尺外的一个点，全神注视着它，自然眨眼，不要让眼睛太过紧张，一边注视一边数五十下。让思想完全专注于这一意念上：运用直视的眼神。这一意念的背后要保持一种强大的约束力：“我在运用意志力！我在迫使意志进入眼中。”

像上面的练习一样，重复这一练习十天，其间作适当休息，每天在默数时都将计数延长二十下，也就是，第一天五十下，第二天七十下，第三天九十下，依次类推。

练习 10 呆滞的凝视透出空洞和虚弱。沉稳直视的眼神应该是目光明亮，充满活力的。只要透过眼睛所表露出来的心灵是诚实的，眼睛所具有的力量就会增长，而且会让你受益无穷。注视房间里的某样物体，目光坚定自然，也就是让你的眼睛自然地眨动。把全副精神都投入到眼睛的注视中。注意，是要将所有思想集中到眼睛上，而不是集中于所注视的物体上。同时不要看你的鼻子，看着物体，但要让眼睛的余光遍布它的周围。将你所有的力量用于“看”这一动作。多做几次，适当休息，不要让眼睛疲劳或紧张。

现在，想象某种情绪并模仿出来，然后试着尽最大的努力通过你的目光来表露这种情感。例如：浓厚的兴趣——让你的眼睛中闪出兴奋的光芒。尽情地欢乐——让你的眼神焕发出欢乐的光采，但不要只是像小丑那样露齿傻笑。强烈憎恶——生气地瞪着墨水瓶，眼中憎恨的目光足以覆盖墨瓶黑色的外形。就像这样练习各种情感的目光表达。

每天都重复这一练习，坚持数月。这样做是值得的。一段时间之后你就会发现你拥有一双绝妙的眼睛，并且你的意志力也随之增长了。

另外，在掌握了将精神的力量投入到“看”中去的诀窍后，要坚持尽可能地以这种充满力量的目光来注视你所遇到的人与物。养成这样一个习惯，也就是将全副思想投入到看物体的眼神中，而不是简单地将目光投到物体上，并且要清晰地意识到意志的存在。换言之，要将直接的、有穿透力的注视培养成一种习惯，可是空洞和不礼貌的眼神一定要避免。

一般小孩在对某样东西产生兴趣时，其眼睛会炯炯有神，充满了灵性和活力，像磁石一样有魅力——除非他还是一个被抱在臂弯中的婴儿。处在孩童时期的人的眼睛常常是那样的不可思议，似乎有一种能让罪人感到心灵不安的神奇力量，这种奇异的力量简直让人百思不得其解。四岁的孩子，慈爱的母亲，公正的法官，都有一双坦率而有力的眼睛。因而，这样的双

眼拥有两大奥秘：率直与诚实。其实这里隐含着意志文化的基本道理：坦率的目光意味着诚实而正直的目标。

练习 11 掌握了将思想投入到视觉行为中去的艺术，懂得了目光应坦率而诚实后，就要注意去观察、去辨识、去熟悉你周围的各种事物，以及你所经过的大街与小路上的林林总总。培养明智、准确地观察事物的习惯。据说一个旅行者在西伯利亚发现，那里的人们可以用肉眼看到围绕木星转动的卫星。许许多多的人却漠视很多他们一生中每天都经过、看到的東西。一双在意志力量支配下的眼睛，就如一位严厉的管家，监管着生命的种种价值。勃朗宁用美丽的诗句揭示了这一富有哲理的象征：

德国人勃姆从不留恋草木，
直到那一天一次偶然的散步，
于一瞬间，
他发现树木也善言辞，
它们与他亲密交谈，
那一天，真的，野菊花在眨眼！

一个人在接受面试时眼睛所体现出来的力量是众所周知的，它起着举足轻重的作用。下面的这些建议将是十分有价值的：在面试的一开始，你要注意的最重要的事项之一就是大大方方地看着对方，目光要坚定、平直面富有吸引力。在谈话的过程中，你可以改变目光的投向，但是当你提出建议、陈述观点或者提出要求时，当你希望某种想法给对方留下深刻的印象时，你必须直视他的眼睛，目光坚决、稳定、富有吸引力。

记住：率直的凝视就是一种心理的胜利。

现在你就能发现一条重要的规律：任何一种感觉器官的运用，其效果直接取决于你投入意志的质和量。

一个人只要坚持对他的眼睛说：“我决心树立起意志力！注意！”他就一定能将目光训练得率直而沉稳，并且充满活力。

第 10 章

侧耳倾听——听觉训练

如果一个人听得见所有声音，
就等于听得准确吗？
他是不是用心去区分了
声调、特征和方向了呢？
对于耳朵的控制能力
反映了高层次的自我引导行为，
一双善于倾听的耳朵
使你在精神的世界更自由地飞翔。

哦，早在秋天，就传来了冬天的第一声预告，当某个早晨，成年的雄鹿用它的脚，在薄脆的冰面上敲开一个饮水的小洞，那覆在池塘上的薄冰，顷刻松散开来，化作一道细微的涟漪，

隐没在翻腾的水花里。——勃朗宁

如果你能够从勃朗宁的诗句中看到那美丽的图像，那么你大概也能听到诗句中的旋律。

撇开天生的缺陷不说，一种感觉能力的改善往往能帮助其他感官的发展。当眼睛开始注意一样东西的时候，耳朵常常紧随其后。这是最初的沟通。可是，你用心倾听过这个世界吗？你听得准确吗？你听到了你想听的东西了吗？

你会倾听吗？

空气的振动产生声音。人的耳朵对于这些振动的接收能力是有一定限度的。在这样的自然限制中，一个人能发出的声音越多，他的听力就越好。而失声则是由于耳朵的缺陷和大脑的呆滞造成的。

如果一个人听得见所有的声响，就必然能听得准确吗？他是不是一直都在用心听呢？他是不是用心去区分了声音的语调、特性和方向了呢？在这个方面，天赋的不同和所受教育的不同会带来差别吗？是不是两者都会产生差别呢？有可能教育确实起到了很大的作用。因此，对于耳朵的训练——发掘听觉潜在的能力，其价值是显而易见的。

想要听到什么就需要排除一些干扰声音，同时以极大的兴趣去接受某种声音、和弦或者音乐。所有这一切，其实都取决于人的精神的投入。一个神经活跃、敏锐的人能听得到所有的声响，而一个愚钝麻木的人几乎什么都听不见。

意志力也可以关闭听觉。也就是说，对于某种声音而言，听觉之门是紧闭的。当然，意志力也可以使听觉更加敏锐。“听！很远的地方有只小鸟在歌唱！”“嘘！屋里有贼！”对于听力的矫正和培养首先是一个意志力的问题，必须要有持久的意志力。对于耳朵的控制能力在一定程度上反映了某些高层次的自我引导行为，而受过教育与陶冶的心灵就能乘着有力的翅膀，在和谐的领域中自由地飞翔了。

刚开始的时候，感觉、思想和想象是最主要的。最佳的倾听方式就是要用心来听。其他条件都相同的情况下，一个最用心的人听得最全面、最准确，并且其鉴别能力最强，注意力也最集中。

下面这一练习的目的，与训练眼睛的目的一样，是为了通过对听觉的训练来培养你的行为能力，从而增强明智的意志力。

倾听的技巧

练习 1 你在注意倾听的时候能听到多少种声音？数一下。认真去听！试着去区分它们不同的方向，不同的声源，不同的声调，不同的强度，不同的特性，不同的组合。

用十天的时间来重复这一练习，其间休息两天，在第十天看一下你所取得的进步。

练习 2 挑出一种比较明显的声响，仔细倾听，看你能对它作出多么详尽的描述。

每一天重复这一练习十次，再换一种声音。每天都重复这些练习，坚持十天，其间休息两天，在第十天注意一下你所取得的进步。

练习 3 挑出一种你一直能听到的最微弱的声音。在这个过程中，试着找出一些你之前未曾注意到的某些规律。注意一下你能对它作出的所有描述。

每一天重复这一练习十次，再换一种声音为目标。每天都重复这些练习，坚持十天，其间休息两天，在第十天看一下你所取得的进步。

练习 4 挑出一种有规律的、你经常可以听见的声音。只注意留心这一种声响。沉浸在这种声音中，专心致志地倾听。注意它有多少值得描述的特征。

每一天重复这一练习十次，再换一种声音为目标。每天都重复这些练习，坚持十天，其间休息两天，在第十天看一下你所取得的进步。

练习 5 挑出一种你一直听得到的、同时最令你愉悦的声音。想一想它如此美妙动听的理由。不要陷入梦幻中哦！每一天重复这一练习十次，再换一种声音为目标。每天都重复这些练习，

坚持十天，其间休息两天，在第十天看一下你所取得的进步。

练习 6 仔细倾听一遍由手风琴奏出的一段旋律。然后，试着完全凭借记忆在脑海中回顾一下这段旋律。你可能只能记起一两个音符，而忘记了大部分。然而，如果你坚持这样的练习，渐渐地，你就能将一开始所遗忘的曲调在脑海中复原。本书的作者就经常这样在脑中重现一段音乐。让这个练习成为你经常性的功课。

练习 7 让别人在一旁敲击钢琴的琴键，一个接着一个，这时你不要看弹奏者，而去努力辨别各种声音，是尖锐的还是平缓的，辨别它们在键盘上的位置以及各个音符的名称。

重复练习听两个键，单手敲击；

重复练习听四个键，双手敲击；

重复练习听完整的和弦，单手弹奏；

重复练习听完整的和弦，双手弹奏；

你应当一直坚持以上这些练习，直到你发现自己在听觉的方位性和准确性方面以及对听觉的控制能力方面都取得了长足的进步。不要在练习中因为困难而失去信心。你的目标是锤炼你的意志。下定决心坚持到底。胜利的彼岸就是坚强的意志力。

做任何事都要全身心地投入。所有这些对耳朵的训练都要用心去做，投入很强的意志力，根据不同的情况注意倾听所有的声音或一种声音，或者什么声音都不听。但要注意把意志力贯注于你的每一次练习中。

要把某些声音排除在注意之外，常常需要意志力的协助，它或者将声音隔绝在你的心门之外，或者控制你的神经忽视这挥之不去的声响。如果能做到这一点，怎么会实现不了对耳朵更有效、更有意识的控制呢？

也许你的听力确实存在某些问题，但你可能并没有意识到这一点。问题可能就出在你缺乏敏锐的注意力。为了探明真正的原因，建议你进行以下的练习：

练习 8 当周围的一切寂静无声时，右手拿一只手表并张开手臂，使手表距离右耳一臂之远。你听见“滴答”声了吗？没有？慢慢地将手表移近你的耳朵，直到你听见为止。注意你开始听到滴答声的距离。记下结果，并且注上练习的日期。在练习的第一天重复十次。每天都重复这一练习，坚持十天，并作适当的休息，在第十天看一下你所取得的进步。

同时，再找几个人做同样的练习，看一看他们能在多远的地方听到同样一只手表的滴答声。在这十天中，对左耳也重复同样的练习，详细记录下练习的结果。

如果你的听力没有提高，则可能是由于生来就有的某种局限所造成的。继续练习下去，直到你可以肯定你的听力无法提高。那样的话，找医生咨询一下。

如果你的听力不如别人那么好，这也可能是由于天生的缺陷所致。找医生咨询一下才是明智之举。

也许在你的生活中有某些声响无休止地传入你的耳朵，搞得你几近崩溃，到了神经衰弱或癫疯的边缘。你那亲爱的邻居家连续几个小时都不停息的钢琴声，他那只爱犬整夜的狂叫声，以及街头小贩此起彼伏的叫卖声，都是现代社会中惹人心烦的噪音。如果可能的话，你可以设法让这些声音停下来；如果不行，那就决心将它们隔在心门之外。

练习 9 千万不要以倾听的方式来与令人不快的噪音作斗争。选出一种特别令你讨厌而又时常侵扰你的声音，让它成为你一天中的练习对象。现在，凭着你的意志力以巨大的努力将注意力转移到其它的声音上，从而将你希望驱逐出去的那种噪声关闭在你的意识之外。让这一努力持续 5 分钟。不要灰心丧气。你可以排除它的，只要你下决心去做。五分钟以后，休息一下，不要再去注意那些声音了。然后重复练习，这一次你可以坚持这一练习 10 分钟。总共用半个小时来进行这一练习。而每次都应将隔离噪音的时间延长几分钟，中间稍作休息，让注意力转移到其它事物上。

改变一下你排除噪音的方式，努力将注意力集中在一些美好的想法上。

不要老想着把一种声音隔离在耳朵外面。让自己有意识完全地沉醉于另一种声音或其他念头中。重复这一练习，直到你能够控制这一切。

练习 10 夜晚，当你为一些讨厌的噪音所困扰时，停下来不要去想它们。

无论如何，坚持告诉自己不去在意它们。

去想一段特别舒心的旋律，一个美好的想法，或者一次愉快的经历。不要太刻意去做，放松一些。

在脑海中回想一种声音，这种声音与打扰你的那一种完全不同，让它在你的脑海中回荡。注意！它是有一定的规律性和节奏感的。想象一座大钟所发出的响亮的“嘀嗒”声，一个老式的水车单调而低沉的转动声，或者海边一阵一阵的浪涛声。它们是不是富有节奏的韵律？记住，总是不能平静地对待讨厌的声响，只会加强它对你的干扰力。对一只汪汪乱叫的狗发火，会使没有意志力的人更加紧张。对于其他令人烦扰的噪音而言也是一样。意志力在控制它们的时候，意志力本身也在增长。意志力的增长来自于明智的练习。因而在练习中贯穿这样一种想法：“我决心树立起意志力！注意！”

大家都知道盲人的听觉是十分敏锐的，可能正如心理学博士海特菲尔特所说：“并不是因为他们的听力比我们要好，而是因为他们的不幸使他们不断训练自己的听力，事实上我们任何一种机能在经过训练后都会有显著的进步。”

精神过于集中就会对周围的一切全然不知，这可以从在神学家托马斯·阿奎那身上发生的一件事来说明。他多次被邀入王宫与国王共进晚餐，有一次，当他坐在餐桌旁的时候，忘记了自己正在做什么，完全沉浸于对一个神学难题的思考中，而这个问题已经困扰了他很久。突然间他竟用拳头敲着桌面大叫起来：“我明白了！”很显然，他只想着这个问题，周围的一切他都不曾看见和听见。

一个人的大脑可能会变得非常习惯于进行某一项工作，以致于只对这项工作的指令有所反应，而其他的指令都被忽略了。所以，一位睡得很沉的电报操作员不会被一般的敲门声所吵醒，但一喊出他所在电报局的名字，他立刻就醒过来了。据说一位消防署的署长在睡着的时候根本听不到孩子的哭喊，但对铃声却十分警觉。有时，哨兵即使睡着也能在他的辖区中巡逻；战士们也会在睡眠状态中行军；骑士们尽管身体处于睡眠的休息状态，但还能引导他们的马前行。类似的例子都反映出意志力的支配作用。如果是这样，那么听觉以及其他所有的感觉器官都能由意志力很好地加以控制。

任何感官的效率都取决于引导它发挥作用的精神力量，精神力量的强大与否，直接影响着你感觉的质量。

“并不只是当我们从睡梦中醒来的进候，我们才辨认出周围的一切，因为事实上，我们的脑海中已存在着对它们的记忆或印象。”爱德华·卡本特在《创造的艺术》中这样说道。这说明对事物最粗略的观察也须有一个先决的条件——知道要看什么。如果莫名其妙地让你在某幅图画中找出哪只猫，或者在一堆秋叶中找出哪只山鸡，谈何容易；而如果你的脑海中已经有了一幅所寻之物的清晰图像，这时一切都会变得非常简单！一个沿着乡间大路行走的城里人不会注意到一只野兔正在远处的田间静静地望着他。即使乡下人已经很详细地指明给他看，他还是看不到，因为在他的脑海中没有这样东西的形象。

为什么向一个不知道星座的人解释星座的分布是如此的难呢？因为，天空原本只是繁星的集合，是人脑将它们区分成各种形象。同样，从悬崖向下望海面时，为什么我们将海浪分隔成一波波的“波浪”呢？它未曾真的被分隔开，没有人能说出它从哪里开始又在何处消失；它只是大海的一部分。它并不是一波，它是千千万万的小水滴，而这千万的小水滴也时刻在变化、在运动。但为什么我们会将它分离出来称作“一波又一波”呢？因为人们观察事物总是有一定的方式，有一些已存储在脑海中的概念，它们在各种情况下帮助我们决定看到些什么以及怎样去看。因而自然界的一切都在人类的大脑中被加以分类和整理；在我们看来，哪怕

在进行最简单的辨识和感知的时候，这一点也是确确实实的——没有它，人们在对事物加以选择、补充、对比、促进的过程中，就不会有区别和感知。

既然这一陈述是铁的法则，那么要拥有一个美好的世界——以你的选择和思想感受构筑起来的世界——就得依靠你自己。如果你处于和谐状态中的感觉意识越深刻、越丰富，那么所有感官带给你的感受就会越广阔、越精彩。这就意味着你应该致力于培养尽可能美好和谐的多样化的精神生活，还应该训练各种感觉器官，通过它们，你可以最大限度地汲取生活的馈赠，并且最大限度地将自己融入生活和自然。如果你有这样的信念和心境——现在，我正清醒地感知与这个世界密切联系的自我、感知当前的声音、当前的景象，我凝神于所有的领域，将自己全身心地投入，从中获取源源不断的价值——你会发现你对生命的感知、对世界的感知、对精神的感知，都变得更广阔、更深刻，更确信，更强大有力，而这对你将是受益无穷的。

有一个练习很适合在这里介绍，尽管它不单单和声音有关。这是莱伦德的方法：“如果有什么事需要你用意或决心去完成的话，无论是承担一份令人厌恶或难度很大的工作，或者是与一个难相处的人打交道，还是要做一次演讲，或是要对任何一种东西说‘不’，在你睡觉前就下定决心，尽量平静一些，不要思虑重重。不要想着一定要义无反顾地、强制性地完成它，不顾一切障碍与困难，而仅需镇静地拿定主意去做——这样更有可能做成。并且千真万确的是，只要你锲而不舍，那么将会鼓励你以轻松的方式来对付突如其来的冲击，并最终会看到令你大受鼓舞的结局。”

你可以这样将它运用于感觉的引导中：平常在临睡前，在你潜意识中印入这样一种想法：你希望人生更有价值，希望外面大千世界留在你脑海中的印象能让精神生活更加丰富。充满信心地期待着你的听觉、触觉、视觉，能给你的脑海贮存更广泛的知识、经验和更多思考的素材。你要使你的仆人——各种感官——联合起来，将它们的能力发挥得淋漓尽致，把它们所创造的一切价值奉献给你——它们的主人。

第 11 章

细细品味——味觉训练

让注意力集中于味觉中，
让意志力存在于味觉中，
舌上敏感的神经，
连接着大脑
和妙不可言的领域。
生命的果实，
等候我细细地品味。

德国心理学家瓦伦廷能尝出被稀释了十万倍后的奎宁溶剂的苦味。味觉是如此的敏感，即使是在意识较模糊的情况下，它依然异常的准确。——《心理学》

奇妙的味觉

玛丽·威顿·卡尔金在《心理学入门》一书中指出：“如果让一个普通人说说他在宴会上尝到了什么，他的回答可能是这样一个单子：清炖牛肉汤，烤鸭，土豆，洋葱，加了调味酱的芹菜，桃片刨冰和咖啡。但心理学家会立刻断定，被列举出来的味道中有几种是复杂的混合感觉，是由多种简单的味觉因素组合起来的”。

心理学家在尽力区分各种味道的时候，他会选择一个没有嗅觉的人来当实验主体；然后把实验主体的鼻孔封闭起来，从而消除他的大部分嗅觉感受；而且他会将实验主体的眼睛也蒙起

来，不让他看到所品尝的东西。递给他的这些食物，冷热都是相同的，固体会被精细地切碎，这样它们就无法从外表形状上被区别开来了。

从实际的实验结果来看，按照我们的要求而进行的实验得出的结论如下：当实验主体被蒙上眼睛，无法闻到气味（没有嗅觉）时，他就无法仅通过品尝而分辨出清炖鸡汤、牛肉、土豆、一种未知的甜味物质、一种与厚重的油料拌在一起的未知物质、一种甜的未加料的东西以及一种微苦的液体——例如奎宁溶剂。而一个正常人若被蒙上眼睛但允许闻到气味，则能够辨别出洋葱、桃子、咖啡，通常还能辨认出橄榄油；但同样可能混淆牛肉和鸭肉；而无法闻到气味的实验主体则无法辨认出未被淹渍过的牛肉和鸭肉是荤还是素。

我们所知道的各种不同的味道是复杂的经验感受，它是由气味、运动肌的感觉、压力、痛觉、视觉、味觉因素组成的，其中味觉因素所占比例比我们通常所想象的要少得多。在鸡蛋、牛奶、水果、葡萄酒、洋葱、巧克力、咖啡和茶这些东西的“味道”中，气味是一个很重要的因素。当气味因素被排除在外时，茶与咖啡实在是难以与奎宁相区别的，而茶和咖啡有所区分也仅仅是因为茶有一点点的涩味，这种感觉的与众不同之处在于茶对舌头的刺激比较强烈。

味道似乎可以分为四种：甜、咸、酸、苦。但是惭愧的很，我们对于刺激产生味觉的东西的了解，竟大大少于对复杂难解的生理器官的认识！化学性质不同的物质甚至可能会引起同样的味觉，比如，糖与醋酸盐给人的感觉都是“甜的”。因而，也许只能作这样一种猜测：液状物对味觉的刺激比较大。如果舌尖被小心地弄干，那么对于置于其上的糖晶体就感觉不出任何味道，直到舌头又变得潮湿而将它溶解时，才会有味道。

这些实验与研究使我们对于味觉及与之相联系的大脑区域（几乎没有什么了解）有了一些粗浅的了解，这一过程中需要有集中的注意力、强大的辨别和判断能力。而这一章的练习从最终的目标来看也正是这样一些内容——不仅如此，这些在一定指导下进行的练习还会使你更了解自己，而且能拓展你的意识领域，提高你的自我控制能力。

舌头能够辨味，而且能够感觉。

触觉常常会与味觉混淆在一起。可以举一些日常的例子来说明。人在患重感冒期间，舌头虽然对物体有知觉，但却食之无味。含氧量很高的水给舌头以清新的触觉或感受。这是因为明矾在起作用。胡椒的刺激会令舌头冒火。一些很甜的东西尝起来有滑溜溜的感觉。一些十分苦的东西吃上去有光滑的感觉。在品尝过较热的东西后吃冷食，就不太容易辨出冷食的味道。喝冷水时凉爽的感受主要来自于触觉。温热的咖啡不是那么可口是因为它失去了热气中的浓香，也没有了加在咖啡中冰块凉爽感。这些事实使人们想到做一些实验来探究触觉与味觉的关系。

记住，最伟大的思想在于通过五种感官，最大程度地感悟外面的世界。

品尝的技巧

练习1 取一片明矾。仅仅用舌头碰触一下。现在，试着从感觉中区分出它的味道。用其他有些刺激味道的物体来重复这一练习。每天都重复这样的练习，坚持十天，其间休息两天，并在第十天看看你在味觉上所取得的进步。

练习2 用食指和中指将鼻子捏住，用一些有些刺激味道的东西来碰触舌头，试着去感觉一下它的味道。味道是真实存在的呢，还是想象中的呢？用多种类似的东西来重复这一练习。每天都这样重复练习，坚持十天，其间休息两天，并在第十天看看你所取得的进步。

练习3 将一颗小小的胡椒放在舌上。试着从刺激的感觉中辨别出它的味道。换另一种“烧”舌头的东西来试一试，两者有什么区别吗？每天都这样重复练习，坚持十天，其间休息两天，并在第十天看看你所取得的进步。

练习4 将白糖或糖浆放在舌上，试着辨别一下最先感受到的是滑溜溜的感觉，还是甜滋滋的味道？每天都重复这一练习，坚持十天，其间适当休息，在第十天看看你所取得的进步。

练习 5 在两杯水中放人等量的糖，让一个朋友在你看不见的情况下，将极少量的奎宁或其他苦的物质放人其中的一杯。现在尝一尝，注意一下哪一杯水更甜一些，那么这杯水中就是放入了药剂的。如果你尝不出来，那么“苦”的剂量可以一直增加直至你可以尝出更甜的味道。如果水一开始尝起来就是苦的，而没有在苦之前尝到甜味，那么实验就失败了。但不要灰心丧气，重复实验直到取得成功。每天都重复这一练习，坚持十天，其间适当休息，在第十天看看你所取得的进步。

练习 6 试着凭记忆想一下各种东西的味道——糖、柠檬、奎宁、洋葱、芝士等等，要非常的逼真——像在现实中尝到的一样。注意一下你是否对一种东西的回忆比对另一种更为真切？这种记忆中的味道是具体的呢？还是抽象的？记忆是储存在脑海中呢，还是储存在舌头上？现在想着舌头，试着将记忆中的感觉从过去所有的经验感受中分离出来，只强调舌头的感受。那确实比较难，但是你可以做到。每天都重复这一练习，坚持十天，其间适当休息，在第十天看看你所取得的进步。

练习 7 取六样有芳香的东西和六样味道可口的东西。将它们组合起来配成对——一样有香味的东西与一样有味道东西组合起来，直至将他们全部如此配对。取出一对，对比一下气味和味道给你的感觉。注意一下它们的相似与不同。将每一对都这样重复来进行对比。用带点香气但不是芬芳的东西与味道不是很可口的东西配对来重复这样的练习。现在注意一下，在所有这一对对的物品的测试中，什么时候在脑海中留下的印象更深呢，是气味的感受更为强烈时，还是味道的感受更为强烈时？再注意一下，不同或相似的感觉是在第一组的六种物品（芳香的与可口的）中，还是在第二组的六种物品（带点香气的与不可口的）中更强烈一些呢？为什么会出现这种情况？每天都重复这一练习，坚持十天，其间适当休息，在第十天看看你所取得的进步。

同样的一餐饭在同样饿的情况下，为什么自己一个人吃时的味道要比与好朋友们一起享用时的味道差很多呢？如果情况不是这样，那么显然你需要在社交方面补补课。对大多数人而言这是事实。同样的眼睛、同样的鼻子、同样的嘴巴，但是这顿饭在后一种情况中的色、香、味却都更棒了。这是想象力的作用吗？还是因为在朋友们的激发下，各种感官之间能够达到完全的相互协调呢？好的眼睛、好的鼻子、好的嘴巴，构成了进餐时三位一体的美妙组合。然后，再加上好的心情和愉快而积极的精神，这时你就会发现意志力在目力、听力、味觉方面发挥了巨大的作用。

练习 8 在与朋友们一起共进晚餐的时候，拿本章的练习作为你们谈话的主题，同时，还可以进行一些与味觉练习有关的实验，比如说，如何才能以最愉快的方式来用餐。

练习 9 人具有这样一种特权，即能将思想任意地投注于身体的某个部位或者将它从那里召回。在某些情况下，我们所指的就是“注意力”，在另一些情况下，它指的是撤离注意的能力。

比如，品尝某种东西或者嗅嗅某种气味，任意地抓住一种感觉。现在，下决心努力凭记忆回想起另一种不同的感觉，它必须要非常的逼真，以便将先前的感觉从脑中驱除。比方说：闻一闻玫瑰花，然后使劲地想洋葱的气味。在想这种蔬菜的时候你必须完全将花朵忘却。或者，尝一点点的糖，然后唤起对苦艾草的记忆，从而将刚才的感觉抛诸脑后。也许这些感觉会有所交叉。或者，闻一闻石竹，然后努力地想胡椒的滋味来忘却石竹的气味。或者尝一尝明矾，然后非常努力地回想氨水的气味来除却前一种感受。每天都这样重复练习，坚持十天，其间适当休息，并在第十天看看你所取得的进步。

别忘了，转移感觉只不过是注意力的另一个名字——从一个领域中转移出来而集中在另一个领域中。任何一个人，只要明智地、巧妙地将注意力集中于眼睛、鼻子、嘴巴，就会进入一个充满欢乐的全新世界，获得了新的防护来抵御不悦的侵袭。在味觉训练过程中，意志力自始至终都发挥着重要的作用。

第 12 章

闻香识物——嗅觉训练

一颗玲珑的心七窍俱全，
嗅觉就是其中一窍。
当心灵嗅到世界那醉人的气息时，
它怎能不怦然而动？

赐给我一个长着大鼻子的人吧！在我的观察中，我发现有着长长鼻子的人总会有一个聪明智慧的脑袋。——拿破仑

嗅觉能形成一个人记忆中最强有力的部分，但是它显然被严重忽略了。当被忽略的器官得到完善时，思维能力能够得到极大的锻炼。

“自古以来”，威廉·马修曾说，“拥有大鼻子的人是一直都受人尊敬的，而一个有着小气的鼻子的人则会受人藐视。罗马人喜欢像裘利斯·凯撒一样的大鼻子。一个很有意义的事实是拉丁文中的同一个词：*nasutus*，既表示鼻子的意思，也同时表示敏锐或聪明。这些杰出人物都有适于用力呼吸的鼻子而受人尊重。在当今社会，敏锐的鼻子依然像古代一样受人崇尚和敬仰。在斯图尔特先生对詹姆斯·米切尔的描述中，米切尔是一个聋、哑、盲三残人士，这种不幸的境况促使他在很大程度上利用嗅觉器官生活。他神奇的嗅觉可以万无一失地告诉他陌生人的到来，甚至能一语道出陌生人的位置。更有传奇性的是，根据盲人哲学家莫斯博士的回忆，米切尔可以通过嗅觉来辨别出他朋友身穿的黑衣。”

不应冷落的嗅觉

嗅觉能力可以像其他所有的能力一样加以培养。这可以从大猎犬的例子中得到印证：在这一目标的指引下，经过特殊的训练，敏锐的嗅觉就会拥有无与伦比的能耐。那些经营茶叶、咖啡、香水、葡萄酒以及黄油的人，也常常可以在他们的行业中培养出惊人的嗅觉能力。然而大部分人的嗅觉得到的锻炼是很少的。实际上，根据霍姆斯的发现，嗅觉能形成一个人记忆中最强有力的部分。

因而，嗅觉显然是被严重忽略了。这一点可以从给气味命名的事实中看到，各种气味的名称几乎全部是随兴创造，或是通过有关的联想而引发出来的。嗅觉的锻炼只有在药剂师或香水制造商那里才可以算是名副其实。药剂师并不能识别其店铺的气味，然而当他走进另一家店铺时，他可以通过鼻子觉察出气味的异同。而香水制造商也要依靠其敏锐的嗅觉神经为生。胶水制造商以及肥皂加工商尽管职业有所不同，但也一样依此来谋生。

我们对于气味的科学知识十分有限，甚至于我们给予气味的名称也是借用来的，通常是根据碰巧提到的事物来给气味赋予名称，有时甚至是从它们所引起的情感反应来指代它们。因此，我们对一些气味的了解仅限于好或不好，也就是说，令人舒服或不舒服。最多我们也仅仅能说出“芥菜香味”或者“煤油气味”等，除此之外没有更加确切的说法了。这种杂乱无序的状态主要是因为气味在我们的文化生活以及艺术生活中受到了严重的忽视。

当然，许多的气味就如味道一样，显然是一种复杂的感觉，除了嗅觉之外，还包含有味觉以及视觉的感受。因此，闻氨气等刺激性的气味时也会具有直接接触的性质；而闻酸奶气味时的体验可能也是因为酸奶中的微粒通过鼻子进入了喉咙而产生的。

对气味最令人满意的分类，是荷兰生理学家泽瓦德马克依据瑞典博物学家林奈的分类方法而

进行的分类。这些气味就如我们在大自然中所接触到的一样，根据这一方法可以分为以下几种类别：

醚的气味，包括各种水果的香味；

芳香气味，比如，樟脑、香料、柠檬、玫瑰；

芬芳的香气，比如，花的各种香味；

葱蒜的气味，比如，大蒜、阿魏胶、鱼的味道；

焦臭的气味，比如，烟草和吐司的气味；

山羊气味，比如，奶酪以及腐臭油脂的气味；

有毒性的气味，比如，鸦片的气味；

恶心的味道，比如，腐烂的动物尸体。

我们对一些嗅觉或气味非常熟悉，却不知如何称呼它们，科学家们也曾试图把气味分解为几种来源，但嗅觉常常和味觉、触觉混淆不清。不过有一点是肯定的，那就是我们的嗅觉器官内部具有非常精巧的结构，不同的部分有着不同的嗅觉功能，对不同的气味感受力也不同。实验调查研究表明，一个人在不断地嗅闻碘酒的味道而弄得精疲力尽之后，却可以像平常一样毫不费劲的感觉出乙醚油的气味，能模糊地辨别柠檬油和松脂油、丁香油的气味，但对普通的酒精味则一点都闻不出来。因此，很明显，嗅觉器官的不同部分是受不同的嗅觉刺激影响的，否则的话，鼻孔将会在同一时间对于各种嗅觉都感到力不从心。

我们对于嗅觉的物理过程了解得很少。只有两点可以断定。一方面，嗅觉的刺激物通常都是气态，而非液态；另一方面，几乎可以肯定的是嗅觉末端器官的刺激是物体的分子而非原子的作用。因为大部分的化学元素都是无气味的。因此，结合生理和物理上的过程，我们可以认为，某种气态的微粒被呼吸带入鼻孔，从而刺激到带有粘膜上的细胞，这些刺激所引起的神经脉冲会被嗅觉神经传送到大脑的脑垂体。

嗅觉神经的活动可以被思想控制——即通过意志的力量来控制。如斯科里普彻教授所提到的一样，利用纸做的管子让不同的气味分别通入两个鼻孔中，我们完全可以只嗅到其中一种气味，只要我们心里运用意志力想到它就可以做到。如果有兴趣，不妨自己试验一下。

气味的辨别技巧

练习 1 采一种芳香的花朵，仔细地闻它。在房间里行走一会，远离花朵。这时回忆其气味是什么样的，有多强。摘取一种不同香味的花朵来重复这一练习。务必注意让鼻孔有充分的休息，否则对气味的感觉就会混淆在一起了。

每天进行一次这样的练习，至少 10 天，其间休息两天。最好能坚持下去，直到你确定无疑地注意到嗅觉敏锐性提高了，大脑描绘嗅觉或气味的能力也增强了。在第 10 天的时候，看看你所取得的进步。

在上面以及以下的练习中，强有力的意志必须与你形影不离，使你的精神集中在鼻子上。

练习 2 摘取两种不同的花朵。闻其中一朵花的香味，然后再闻另一朵。这时努力地回忆前一种香味，然后再回忆后一种花的香味。然后试着对两种花的香味进行比较，注意两者的区别。每天重复这一练习，坚持 10 天，在第 10 天的时候注意嗅觉有所改善的情况。

练习 3 端正地坐着，缓缓地吸气，试着去一一指出所觉察到的所有气味。真的有这种气味吗？它从哪来的？让你的朋友在房间里藏一些有香味的物体——一些桃子或是一瓶打开的香水。最好你是在另外一个房间里，这样你就不知道所藏的东西及其位置了。

走进这一房间并努力依靠嗅觉来找出这一物体。注意必须把所有其它气味浓烈的物体清除出这一房间。每天练习坚持 10 天，在第 10 天的时候，注意嗅觉有没有改善。

练习 4 让你的朋友在手上拿着一件芬芳的或者是有香味的物体而不要让你知道是什么，他拿着这一物体离你有一定的距离，两手放在一起握紧它，然后逐渐地靠近你，越来越近，直至你能觉察到香味为止。注意一下你通过嗅觉觉察到该物体时距离它有多远。你能够说出这

种气味吗？你能够说出是什么物体吗？重复这一练习并有间断性地休息一会，用不同的“可以闻得出来”的物体来反复进行这一练习。

你有没有发觉某些香味相对于其他的香味需要在更短的距离时才能觉察出来？这是因为香味的浓烈程度不同的缘故，还是由于香味本身的特性所致？每天重复这一练习，坚持 10 天，其间休息两天，在第 10 天的时候，注意嗅觉有所改善的情况。德国思想家洪堡声称秘鲁籍的印度人可以在漆黑的夜里分辨出非常远的陌生人是印度人、欧洲人还是黑人。撒哈拉沙漠的阿拉伯人可以通过嗅觉来辨别出四十里外的火堆。人的嗅觉潜力何其巨大！

练习 5 五种感官中的任何一种，其能力在现实世界中都能被不断地强化。对任何一种感官的深刻印象都可能演变成为生活中的一些重大事件。高质量的生活会给予嗅觉更重要的意义。当前的这些练习可以一直进行下去。在你的生活中养成联想花园、田野或树林中令人愉悦的香味的习惯，通过真实而有力的思想来进行想象。比如：新割的草——惠蒂埃的诗，刚翻过的土地——世界上富裕的生活；花朵——大地上美丽的景色。这种习惯将为你开启新的世界，培养积极的注意力，从而会逐步在你的生活中锻造出强有力的意志。

经过精心的练习，感官能力的改善是有可能实现的。它的价值取决于你付出了多大的努力。这些练习会使受到忽视的感官得到培养，并且，将培养一种足以令你感到惊奇的注意力，而从更深层次的意义讲，就是意志的力量，这也是我们最终的追求所在。意志的念头必须常常存在，在任何一个举动中都要保持充满意志力的姿态。

第 13 章

亲密接触——触觉训练

不要让任何一种东西控制你的触觉。
被不良的感觉左右意味着思想的弱小。
真正强大的精神与思想
是能移驾驭恼怒与嫌恶的，
对反感的驱逐
表明了意志力的增强。

就感觉能力的性质而言，触觉是所有感觉中最可信任的。从很多方面来说，它都值得被推崇为最重要的感觉。——诺亚·波特

狄摩西尼有句名言：“所有的感觉都是触觉的延伸。”触觉是皮肤对刺激的真实感受，是我们最熟悉的感觉之一。实验表明，皮肤上的某些点对于冰冷物体的刺激特别敏感，而另一些点则对热的物体特别敏感。我们平常对于冷暖的感觉就取决于这样两类点受到复杂刺激后的综合感受。皮肤上还有别的一些点分散在其他点之间，如果它们单独地受到刺激，就会使我们产生接触感或压力感。但由于皮肤受到刺激的时候，还会明显地伴随着其它器官的刺激，于是就产生了复杂的感觉，使我们对坚硬或柔软、粗糙或光滑、干燥或温润的种种物体能有所体验。

敏感的触觉

有许多与触觉相关的十分奇特的事实值得我们注意。一触之下产生的感觉强弱可能很分明，这与注意力有多么集中密切相关。比方说，我们通常不会感觉到自己身上的衣装，然而一旦我们想到这一问题，这种感觉就变得十分清晰了。如果衣服不是很合身，神经系统就可能会促使你时不时地扭动身子或做出其他不自然的行为。孩子们的许多习惯性动作就是这么形成的。

同样道理，身体上痒痒的感觉会让你整夜难以入眠。那些称自己为“聪明的商人”的大傻瓜，每次吃饭都是狼吞虎咽，八分钟就完事，既品尝不出，也感受不到食物的香味，直到最后患了消化不良症。那时，食不甘味的痛苦感受就会长期影响他不幸的生活。还有一些愚昧的人习惯于冬天喝酒来取暖，夏天借酒来消暑；结果这一能给他御寒消暑的秘诀使他渐渐失去清醒的感觉。在后来的日子里，他感到一阵冷一阵热，已被破坏的神经像一层衰败的薄纱一般，硬在他骨瘦如柴的身躯上。完全投入到演讲中的演说者能很好地控制住自己的感觉，他既不会因为飞到鼻子上来的小虫而分心，也感觉不到自己的病痛。美食家在进餐的时候，总是聚精会神，把所有的感受力都集中到用餐上，让愉悦的感觉与快乐的心境融为一体。然而，当那位演说家不得不强打精神聆听另一个人的学术报告时，那鼻子上飞来飞去的小虫就会变成一种忍无可忍的骚扰，身体的疼痛就像受到难堪的审讯一样备受煎熬。同样的，当苏格拉底那凶悍的妻子出现在哲学界的讨论会中时，苏格拉底的智慧中强有力的世界就会消亡。记住狄摩西尼的话：“所有的感觉都是触觉的延伸。”好好培育你的触觉吧。

注意或是不注意，总是有一个与感觉有关的问题。神经末梢可以服从于强大意志力的控制。执行任务的士兵常常注意不到自己的手臂已在激战中被炮火击中。如果你的房子着火了或者你正在骑马狂奔，你的牙就不会疼痛不堪了。如果感觉能在这些情况下被驱散或忽略，那么，它也应该能够通过意志力的作用而被感知与控制。因而，我们建议通过训练触觉来发展你的意志力。

增强触感的技巧

练习 1 轻轻地让右手各个手指的指尖移过一个没有覆盖物的平面。先是粗糙的平面，然后再是光滑的平面。注意一下经过粗糙平面与光滑平面时的感觉有什么不同。这需要很用心地去感受，因为这种区别是多种多样的。在几个粗糙的平面和光滑的平面上重复这一练习。注意一下其中一只手的感觉是否比另一只手的感觉更为强烈。现在，用布料来重复这一实验——亚麻布、棉布、羊绒织品、丝绸。每一种质料给你的感觉都是不同的。在练习中注意比较两块不同的布料给你的不同感受。用几种不同的布料一一对应来继续这一练习。一只手练习完一遍后，换另一只手重复练习。丝绸给你的主要感觉是什么？棉布呢？羊绒织品呢？亚麻布呢？除了对各种布料的触觉外，还有什么其他感受吗？如果有的话，是舒服的感觉还是不舒服的感觉？那么，坚持摆弄各种各样的布料直到你能控制住这种不舒服的感觉。这是可以做到的，大百货公司的店员就能证实这一点。每天都重复所有上述的练习，坚持十天，在第十天注意一下你在触觉方面——敏感度，感觉的丰富程度等等——取得的进步。

练习 2 轻轻地触摸没有覆盖物的桌面，让每一只手的手指都一个接一个地碰触桌面。这样做时注意一下你的手所能保持的稳定性。现在重复这一练习，但是在每个手指触摸时要施以强大的压力。轻触与重压的感觉有什么不同？每天都重复这一练习，坚持十天，其间作适当休息，在第十天看看你在区别能力上取得的进步。

练习 3 抓起一样非常轻的东西，比如一个橡胶球，在手中停留一瞬间就立即让它落下。再紧紧地抓住它，然后马上放开。你的各个手指能在最初的一瞬间就感觉到这个物体吗？还是在第二次抓取的时候才感觉到呢？不要弄错了。你留意到感觉上有什么不同吗？发现这一点就需要在意志力的支配下集中注意力。所以漫不经心是不行的。每天都重复这一练习，坚持十天，其间作适当休息，在第十天注意一下你在触觉、区别能力与注意力方面所取得的进步。

练习 4 看着任一只手的手背。现在，将中指移向你，让食指交叉到中指的后面。当两个手

指这样交叉的时候，将一支铅笔未削尖的一端按在两个指尖的中间。注意了！你觉得是只有一支铅笔还是有两支？闭上眼睛再来做一次。再感觉一下，是一支铅笔还是两支铅笔？这种欺骗性的感觉是在睁着眼睛时还是闭着眼时更为强烈呢？想一想为什么会明显感觉到有两支铅笔。每天都重复这一练习，坚持十天，其间作适当休息，在第十天注意一下你上述提到的各个方面所取得的进步。

第一次做这个实验时如果是闭着眼睛的，你可能就会把铅笔按到无名指的一侧，解释一下为什么会出现这个小错误。

练习 5 闭上眼睛，将几样东西随意地分散放在桌上。仍然闭着眼睛，用右手轻轻地抚过这些物体，试着估算一下各个物体之间的距离。不要用手掌或手指作测量工具。然后用左手重复这一试验。考虑这样一个问题：哪一只手的估计更准确？每天都重复这一练习，坚持十天，其间作适当休息，在第十天注意一下你所取得的进步。

练习 6 闭上你的眼睛，让一位朋友将几样小东西一次一个地递到你的身前，但你不要把它们抓在手中，而仅仅凭触摸去感觉它们。现在，试着判断一下它们都是什么东西。例如：小洋葱，小土豆，花的球茎，一片干油灰，一块石蜡；或者一些糖，沙子，胡椒粉，盐等等。每天都重复这一练习，坚持十天，其间作适当休息，在第十天注意一下你所取得的进步。

练习 7 取一些圆形的小东西过来，什么质地的都可以，比如木质的，铁质的，只要它们的大小完全相同但重量有少许差别即可。比如有两粒是一盎司重的，两粒是 1.5 盎司重的，两粒是 2 盎司重的，以此类推直到 12 粒。只在颗粒的一面贴上或是写上它的重量。将它们杂乱无序的放在桌上，让未作标记的一面朝上。闭上眼睛，随机抓起一粒，然后用同一只手再抓一粒。凭感觉来判断一下，这两粒的重量是不是一样的。每一次试验都估计一下所抓取的颗粒的重量。再换左手试一下。然后用两手分别抓起一粒来重复这一试验。多次重复上述的几个试验。每天都进行，坚持十天，其间作适当休息，在第十天注意一下你在判断能力上所取得的进步。

练习 8 取 24 颗小的木质的仿水晶模型制品，从每一个上面切去一个约三英寸见方的方块。将它们都散落在桌面上。闭上眼睛，抓起一颗放在手心，摸一摸感觉一下，在脑海中想象出它的样子。特别注意它的面、线、角。现在睁开眼睛，看看想象中的形象与现实的差别。这个试验会比较难，因为你对晶体的形状不太熟悉，而只能靠触摸来判断。因面，为了减轻难度，你可以多看几遍这些晶体模型，直到你能够闭上眼睛将所观察到的模型呈现在脑海中。每天都重复这一练习，坚持十天，其间作适当休息，在第十天看看你在判断能力上所取得的进步。

练习 9 当你和别人握手的时候，要注意从他们的握手方式中看出他们的某些个性特征。要注意培养自己温和而沉稳的握手方式。对于别人碾骨式的握手方式要立即提出抗议，对方的这种恶习应该被矫正。你是不是感觉到与某些人握手时有点不舒服？注意考虑一下是什么原因造成的。但不要为你的这种反感所左右，抛开那些不良的感觉，主动与他人握手。这可能会有利于你取得“控制他人”的主动地位。努力去克服某些反感的情绪往往能够增强你的意志力。决心不要让任何一种你必须经常触摸的东西左右你的触感。被不良的感觉所左右，这才是最为恶劣的可憎之事。反感意味着思想的弱小，无力转移其注意力。真正强大的精神与思想是能够驾驭恼怒与嫌恶的。而这里的引导者和控制者是意志力。对任何一种反感的克服都表明了意志力的增强。

身心合一——神经训练

如果你处于和谐状态中的意识越深刻明确
所有感官带给你的感受就会越丰富精彩，
各种感觉器官助你
最大限度地汲取生活的馈赠，
最大限度地将自己融入诗意的自然。

静静伫立在天地之间，你会感到各种力量涌进你的身躯，进入敏感的神经中枢。那条通向宇宙中最幽深角落里的神经，就在你的身上。——纳威尔·希尔斯

找到“普遍感觉”

迈克尔·福斯特先生曾经说过：“当生理学在研究我们身体上称作肌肉、血管、腺体组织等类似的部分时，如能得到很好的运用，它就可以指明一些方法。这些方法不仅可治愈受到伤害的地方，修复一些不当的运用和疾病给身体带来的损害，同时还可以锻炼那些正在生长的组织，引导那些成熟的组织来满足生活的目的。”

生理学不仅仅是治疗的方法，它还起着支配和引导的作用。这对于处理神经组织也不例外。不仅如此，生理学还予以神经组织以特殊的关照，因为这些神经组织并不同于其它的器官组织，它们比较容易受环境和教育的影响。

我们要通过不同的感觉器官来获取对各种感觉的认识。但我们也常常会进入到一种所谓的“普遍感觉”当中，只要你在一个极为安静的房间里稍稍坐一会就会体会到这一点。神经系统所有的体验都可以被觉察得到，你可以感觉到心脏的跳动，听到自己的呼吸，甚至耳边还能注意到沙沙的声响。全身可觉察到温暖或是寒冷的感觉。你感到生命的脉搏在跳动，你清楚自己正处于一种实实在在的感觉中。毫无疑问，你在任何一个部位上都是有知觉的，而这种知觉同样也几乎是覆盖全身的。在这种“普遍感觉”中，我们开始这一章的练习。不要轻视这些练习，它们是非常重要的。

身心和谐的技巧

练习 1 进入到“普遍感觉”的状态中，保持这种状态一段时间。静静地坐着，思想完全不受外界事物的影响，让注意力集中于全身，注意，把你的所有思想活动都专注于这上面。也许这很难做到，你会不由地去想很多外界的事情；然而通过坚持和持久的意志力你就可以做到这一点。这时你可以通过全身的感觉器官感受到每一个事件，并把它们记录下来。连续这样练习 10 天，在第 10 天的时候，对比一下你的记录，看一看你所能感觉到的事件的总数目。同样应注意你聚精会神于“普遍感觉”的能力改善了多少，记下这些事实和你的感觉。

练习 2 在一个不会受到打扰的房间里静静地坐下，如前面一样进入“普遍感觉”的状态。这时将注意力放在身体的某一部位，比如手部，从手掌一直到肘部，把所有的思维活动都集中在那里。排除所有不是来自于手部的感觉。要记录下什么吗？把这些感觉都写下来作以后的参考。

换作手掌部位重复这一练习。然后是肩膀，然后是背部，再就是脚部。这样一直练习下去，换为身体不同的部位。注意，要努力去体会那些吸纳了你感受的事物。

换作头部重复这一练习。这时要全神贯注地去听——不是听任何声音，而是用神经去感受耳部。同样，全神贯注于视觉上，让所有的思想活动集中于眼部，而不是眼睛所看到的物体。接下来，按住身体的某一部位，如手背或面部，在做这一动作的时候，要坚决地把注意力集

中于另外一个部位，以至于忘掉被按压的感觉。记录下每一次练习的结果。每天重复这一练习并适当休息，连续 10 天。在第 10 天的时候，对比一下记录的结果，注意一下记录下来的事件总数和注意力的改善情况。

练习 3 在房间里慢慢地走动，完全保持思想“普遍感觉”的状态。休息一会，重复同样的动作——专注于你的感觉，不要分神——一共练习 10 次，记录下最为明显的一些事实。每天重复这一练习，其间适当休息一段时间，练习 10 天。在第 10 天的时候对比一下所作的记录，像往常一样注意其结果。

练习 4 在安静的房间里静静站立，然后以同样的方式做一遍下面的练习。

- a. 从肩侧缓慢而平稳地移动右臂，一直高举到肩部位置以上，重复 6 次，将注意力集中于你的动作。
- b. 从肩侧向前移动右臂，直至水平，重复 6 次；
- c. 从肩侧向右移动右臂，直至水平，重复 6 次。
- d. 右手举于肩部上方一臂的地方，摆动整个手臂划半圆，伸直手臂沿前方向下，直至腿侧，身体不要弯曲，重复 6 次。
- e. 右手的初始位置同上，向右侧摆动手臂，重复 6 次。
- f. 右手臂向右方伸直，向前方摆动直到手摆到正前方为止，重复 6 次。
- g. 同样以右手臂以相反方向重复以上动作。
- h. 以左手臂，重复同样动作 6 次。
- i. 以左手臂向相反方向重复同样动作 6 次。

记住：这些动作必须认真而缓慢地进行。以全副思想来关注每一个动作，不要让思想跑神。把整个思维都放在你的一举一动上，全神贯注于你正在做的动作。此外，最重要的是做每一个动作时都要充满意志力。把意志力注入到每一块肌肉上。每天重复上面动作，其间要适当休息，持续 10 天。这一练习可以一直坚持下去。

练习 5 在安静的房间里静静站立。不要用手扶持其它东西，左脚单脚站立，保持身体平衡，右脚尽可能地向前摆动，然后回到原来位置，落地。动作要认真而缓慢，做 6 次。

- a. 向右侧摆动右脚，放回原始位置，重复 6 次。
- b. 右脚向前然后向右摆动，再回到初始位置，重复 6 次。
- c. 右脚尽可能地向后向上摆动，保持身体平衡，然后把脚放回初始位置，重复 6 次。
- d. 右脚仍同上向后摆动，然后划半画向右侧摆动，再回到初始位置，重复 6 次。
- e. 同样以右脚向相反方向重复上面的动作，重复 6 次。
- f. 以左脚重复同样的动作，重复 6 次。
- g. 每天坚持练习并适当休息，坚持练习 10 天。

这里建议的练习必须要以旺盛的精力来进行，但要保持动作缓慢认真，思想高度集中。

练习 6 在安静的房间里静静站立。两眼直视前方，缓慢地向右转动头部至最大幅度，然后再转动头部返回到初始位置，重复 6 次。

- a. 直视前方，向左转动头部，然后返回，重复 6 次。
- b. 头部缓慢向后仰至最大幅度，然后回到初始位置，重复 6 次。
- c. 头部缓慢向前弯至最大幅度，然后返回，重复 6 次。
- d. 头部低垂于胸前，缓慢地向右方摆动，划圆向上摆至右肩的地方，然后向下摆至前方，再继续向上摆至左肩的位置，然后向下摆回到前方初始位置，重复 6 次。
- e. 头部后仰，居于两肩之间，向右上划圆摆动至右肩，然后向左下摆动并继续向上至左肩，再向右下回到初始位置，重复 6 次。
- f. 每天重复上面的动作，坚持 10 天。

练习 7 在安静的房间里静静站立，思想集中于每一个动作，慢慢地向上抬右肩到最大幅度，

然后同样慢慢地回到自然的位置上，重复 6 次。

a. 以左肩重复同样的动作，重复 6 次。

b. 在连续 10 天内重复以上的动作共 10 次，其间适当休息。

练习 8 在安静的房间里静静站立，保持脚部不动，缓慢地向右扭转身体至最大幅度，然后再转向左方，共练习 6 次。

a. 自然站立、两手向两侧平伸，身体向前俯，保持上身平直；然后向右转动身体；再向左；共练习 6 次。

b. 每天练习上面的动作，其间适当休息，共练习 10 天。

这些练习是经过精心设计并具有一定的启发意义。它们也可以做一些变化。然而，必须严格遵守和执行的一条就是要缓慢、认真地进行所有的动作，思想高度专注于动作的进行中。保持充满意志力的念头。在四肢和肌肉里贯注这一想法：“我决定要树立意志了，注意！”

练习 9 自然站立。思想集中于自我。然后平静下来，坚决地、决不动摇地宣告：“我在吸纳那些有益的力量！我对所有美好的影响都是开放的！身体和思想的力量正在增加！一切都是那样的和谐！”多次平静但有力地重复这样的话语。不要表现出消极的情绪，保持着充满意志力的感觉。意志力将在最良好的精神状态中存在。把自己上升到三重健康——身体健康，思想健康以及精神健康——的境界。

a. 持续这一练习 15 分钟。然后略微地休息一会。每天早晨至少练习一次。

b. 每当感到焦虑、困惑或烦躁时，进入到这种坚决的情绪中去迎接美好的力量。遵从这一引导将带给你无穷的价值。

练习 10 笔直站立。树立起坚韧不拔的态度，把意志力贯注于站姿中。集中精神于自我，平静而有力地默想：“我正笔直地站立着，一切都很好！我正尽情感受着一切美好的事物！”达到这种精神状态后，缓慢而认真地在房间里走动，不要抬头阔步，只需自然地走动，但要产生一种充满力量的感觉。坐在椅子上休息一会，重复上面的动作然后适当地休息，练习 15 分钟。

练习 11 笔直站立。同样以一种充满意志力的精神状态，缓慢走到一张桌子前，然后拿起一本书，或者搬动一张椅子，或者走到窗边向窗外远望。每一个动作都必须是坚决的动作，充满了意志的力量。

a. 以不同的对象重复上面的动作，各练习 15 分钟。

b. 以后每天都进行这一练习。

练习 12 休息一段时间之后，认真而缓慢地走到一张椅子边坐下，使意志力贯注到每一个动作中。不要松松垮垮地坐着，也不要坐得很不自然。不要坐姿僵硬，而要放松，但保持上身笔直。然后，集中精神，慢慢地站起。尽力使姿势优雅、自然，让意志力将自然和优雅相互结合。无论是坐着、站着还是在走动，都要注意培养这种姿势。培养在任意的动作中都保持这种重要的感觉，它意味着“我充满了活力，旺盛的活力！”如果你感到贫血、消化不良或神经紧张，可能会在开始的时候感到困难，但它会对你有巨大的帮助。

a. 练习 15 分钟。

b. 坚持一直练习。

练习 13 神经系统非常容易变得暴躁。当它受到挫折或负担过重时，作适当休息并立刻寻求医生的帮助。然而许多人认为他们并没有什么问题而任由自己变得暴躁。这其中部分的原因是想要实现对自我的控制。以下的建议可能显得有点荒谬，然而，它们有助于摆脱神经紧张的问题。

有时，当你烦躁不安时，你会在睡前感到有一种什么东西在你头发中“爬行”；或者是有什么东西轻触你的项背；似乎有一根针突然刺进你的手臂，或者是一根羽毛在你的身体上到处闲游。要不，在心烦意乱不能入睡时，某个部位会感到像被打了一下，而另一部位又像被捏

了一下，哪个部位似乎被揉擦过，然而睡眠的感觉却一直在游荡。这样的折磨要维持多久呢？你希望让它维持多久，它就有多久。为什么会受到这样的烦扰呢？其实是可以避免的。这仅仅是意志和毅力的问题。如果你已经练习过关于集中精力的方法，就应获得了支配你的思想和神经的能力。因而，对于所有这样的事情而言，只需培养让思想转移到别处去的能力即可。只要一个人一直感觉到被拍打、揉擦以及按捏，他就会一直烦躁不安。把所有的思想都集中于重要而令人感兴趣的事物上。先设想一个适当的部位作为承接这份注意力的场所，然后它便会转移到那个部位上来，最后设想让它消失。最终它必然会如你所愿。对于其它困扰你的“感觉”，这种方法同样适用。

事实上每个人每天都会进行上千次这样自我控制的事情：闹钟的嘀哒声被忽略了；火车经过的声音也没有听见；对小商贩的叫卖声丝毫没有觉察；牛的叫声、鸟的歌声、小孩的呼叫声和整个城市的喧哗声，人完全可以对之无动于衷。那些整天被密密麻麻的人群包围的忙人，听不到生活中模糊不清的嘈杂之声；那些居住在河边上的居民，听不到大自然中轰轰的雷鸣。莎士比亚曾这样写道：

乌鸦确实可以如百灵鸟一般甜美的歌唱，
那是在两者都未被注意的时候。
夜莺若于白天展示其歌喉，
在鹅群的咯咯乱叫中，
也会被认为是拙劣的歌手。

已经习惯了各种声响的耳朵，可以对这个世界充耳不闻。正是意志力躲藏在耳膜的背后，使得这种习惯变成了有益的消音器。

你应记住，所有这些提供的练习和测试都是经过周密设计的。你进行这一练习唯一的原因是你希望增强意志的力量。毫无疑问，如果你认真地执行了这些指导，你必能如愿以偿。

而且，令人开心的是，在进行这些练习时，你并不会丧失或浪费一丁点精力。所有的努力都被存放在一个非常安全的“银行”里面。谢茨威克教授曾说过思想的培养实际上也是意志的培养：“一个人若能给自己一点精神上的训练、培养，即便只有一点点，从中获得的间接好处也是难以估量的。”你不仅不会失去任何东西，而且你的收获会像“复利”一样，只要你付出一点点，就会有成倍的收益。意志力并不单单在练习中获得，而且通过练习还可以提高其获得意志力量的效率。这种进步是以几何级数递增的。它使意志力量在原来的基数上不断递增，因而变得更加有力，更加强大。

“我决心树立意志力！注意！”

第 15 章

挥洒自如——手的训练

对手的训练是精神培养
和意志发展的媒介。怎样的意志——怎样的手，
怎样的手——怎样的意志，
悉心的培养会令你双手娴熟
头脑发达、意志坚强。

在这三十年里的任何时候，我都是以手来进行工作的人——一个手工业者。每当我把意志贯注于双手时，解剖一只螳螂的神经系统对我来说是件驾轻就熟的事情。——托马斯·赫胥黎

据说，手在总体上能象征它们主人的本质。那些所谓的“手相术”就是研究手掌纹的一门“技术”。同时，手指末端细致的指纹也已在犯罪学领域用于判别犯人。然而，极少人能清楚地了解他们自己的手掌。这是因为没有多少人能真正懂得一个重要的前提条件：细心。

然而，手掌却是一个最完美最顺从的效劳者。工艺、发明、自然科学、艺术，都在意志力的指引下充分展示了手的伟大。对于水道挖掘工人而言，它或许只是一双手而已；而对于画家以及雕刻家，它却是体现创造力最重要的工具。

智慧的妙手

身体是思想体现的渠道，手，是人思想最重要的执行者。

野人想要猎取新鲜的肉作为食物，于是就有了弓和箭，钩和网。

猎人想要有一个永久的遮蔽之处，于是就有了锤子、斧子、锯、泥刀、钉子以及各种不同的建筑工具。

有了房屋的人又想有农产品，于是就有了铁锹、鹤嘴锄、铲子、草耙、犁、耙机、镰刀、大镰、篮子、除草机、脱粒机以及磨坊。

农民想得到教育，于是就有了笔、墨和纸，有了打印机、实验室、显微镜和望远镜、图书馆、中学和大学。

受过教育的人还希望欣赏到艺术，于是又有了凿刀和大头锤、画笔和调色板、画布以及美术馆。

人们渴望音乐的熏陶，于是就有了管乐器、弦乐器以及小号等。所有的人都要有政府，结果产生了王位和权杖，宪法、法庭和审判厅，剑、枪以及盟约。

人们要满足信仰的愿望，于是产生了神坛、圣经、教堂、教仪以及各种慈善团体。

在这漫长旅途中的每一步，手的作用无处不在。

对手的训练总是会反作用于思想的成长。这种训练会成为精神培养和意志发展的媒介。正所谓，怎样的意志——怎样的手。反过来也是一样，怎样的手——怎样的意志。无论是谁，只要把他的双手加以训练，就必定会在其双手中充满意志的力量。

双手娴熟的秘诀

按照以下练习加以悉心的培养，你的手会越来越灵活，头脑也会越来越发达。

练习 1 认真观察双手，熟悉它们，注意它们的特征，在观察时要聚精会神，全神贯注，以致于一闭上双眼你就能想起它们的样子。

- a. 保持右手手指放松，除拇指外，其余四指慢慢地向手心合拢，直至它们碰到手心，再以同样方式回到原来的位置，重复这一动作 6 次。
- b. 连同拇指以同样的方式合拢手指，直至最后拇指置于其余的四指之下，重复 6 次。
- c. 令肌肉用力，以同样方式进行上面的练习，重复这一动作 6 次。
- d. 手掌伸展打开，五指合拢，缓慢地张开四指和拇指，又慢慢地合拢直至手指相互接触。重复这一动作 6 次。
- e. 以同样方式用左手进行上面的所有的练习，重复这一动作 6 次。
- f. 每天练习，共 10 天，其间适当休息 2 天。

这些指导有什么价值呢？除非你能明白，最重要的是把意志力贯注于每一个动作之中，否则没有任何价值。

练习 2 以旧扫帚锯下 6 寸长的把手作为练习之用。笔直站立，吸气，右手向前伸直至一臂

长的地方，抓住这根本棍，然后缓慢地用力握紧木棍，要由轻而重、逐渐增加力度直至最大限度。重复这一动作 6 次。

- a. 右手向右侧伸直，重复上面的动作 6 次。
- b. 右手举直于右肩膀上方，重复同样的动作 6 次。
- C. 右手下垂于右侧，重复同样的动作 6 次。
- d. 右手向右后方伸直至最大幅度，重复同样动作 6 次。
- e. 以左手进行同样的练习，方式与右手一样，遵照上面的规则。

左手和右手可以轮流进行。比如：先用右手做整套练习，然后是左手，一共做 12 次。同样，也可以每一个动作先用右手进行练习，再用左手做 12 次。

记住，在每一个动作中，都必须令肺部吸满气。而且在练习中应经常进行短暂的休息。同时最重要的是，思想中必须保持强烈的充满意志的感觉。

- f. 每天练习，坚持 10 天，其间适当休息 2 天。

练习 3 取来一个弹簧秤，能称 10 到 12 磅。把扫帚的把手插入到其环中。在桌子上钉一个钉子，离桌子边缘刚好有弹簧秤长度的距离，并且使得弹簧秤足以让手可以抓住秤环中的木头，同时能以拇指钩住桌子边缘下方并握紧。用弹簧秤的秤钩钩住钉子，右手四指握住木把，拇指置于桌子边缘下方，然后仅仅通过四个手指的运动（不要用手臂拉），尽可能地拉开弹簧秤。弹簧秤的秤钩必须钩住离桌子边缘足够远的钉子上，以防四指在拉动弹簧秤时会碰到掌心。

- a. 重复上述动作，并稍作休息，重复 6 次。
- b. 每天记录拉开的弹簧秤所显示的磅数，所占长度的比例，注明是右手，保存好。
- c. 以左手重复上述动作，重复 6 次。
- d. 每天坚持，练习 10 天，其间适当休息。

在第 10 天的时候，对比所做的记录并注意取得的进步。

在这一练习过程中，必须时时把意志力贯注于每一个动作中，特别是，要不时地注意，你是否可以单纯通过意志的练习来增加你手指的拉力。观察在一定时间内哪只手取得了最大的进步。

练习 4 在第 10 天的时候，休息两天。让别人用比较好的音响设备播放一些强烈而快速的音乐曲调，而你则交替用右手及左手重复上面的练习，一共 6 次。如前而一样做好记录。

持续练习 10 天，其间适当休息。在所有动作中，保持聚集起了最强有力的意志的感觉。

在第 10 天的时候，对比记录的结果并注意每一只手的进步情况，观察哪一个手取得了最大的进步。

特别要观察音乐是否能增加意志的力量，请解释这一事实。

练习 5 想象你的右手握着一把左轮手枪。然后想象你扳动扳机。把一种巨大能量的感觉贯注于手指，但不要真正移动手指。这时屏住呼吸，重复想象这一动作。你能如前面一样感觉到手指中的能量吗？下决心做到这一点，意志会最终变得强有力。

- a. 依次以每一个手指进行这一动作。先是右手，然后是左手。每个手指都重复这一动作 6 次。
- b. 坚持练习 10 天，观察最终是否有所改善。

练习 6 让手去学习一些有用的手工活——以培养对不同工具的熟练运用，如切割、雕刻、橱窗的制作等。如果对这些都已经很娴熟了，则可以练习一些乐器、素描或水彩画等。下决心去掌握一样工具，坚持练习直至达到你的目标。

练习 7 在任何手工活中，努力去培养并保持一种技能娴熟并充满自信的感觉。这种感觉就是源于对优雅、灵巧、完美的深刻体会而产生的一种感觉，它只有通过身体某一个部位的熟练使用才能获得。这种感觉使得人的意识和更深层的地方或潜意识本身能够相互协调。而这

种协调正是完美地完成工作时所必须的。事实上，技术最为精湛的人都拥有这一感觉，却并不一定能完全清楚它的所在。

练习 8 要在工作中产生最好的结果就要求一个人对于他手中的活要有最好的感觉。你必须在你所从事的工作中不断地增强自我的这种感觉。即使你是在做一件已经熟练掌握的事，也要注意培养那种轻车熟路的感觉，这时你实际上是依靠早已养成的习惯，以及早就被你认为是深深嵌入到你身体深处的能力在工作。因而，你应该记住，这种内心深处的自我感觉是值得信赖的。通常，当你一贯的思维变得过于紧张或慌乱时，你就会丧失自己本已掌握的技能。常常一些事情在我们不用十分在意时会做得非常好，而当我们试着认真去留意每一个细节时，立刻就弄得一团糟。因而，不要让焦急的感觉来支配你的神经。在你确实存在这种焦虑的时候，通过意志的驱动来使自己平静。若需要的话，还可以换别的工作做一段时间，从而让自己平静下来，以防止养成精神及身体上一些不镇静的习惯，从而也就避免了“焦头烂额”的境况以及上千上万的错误。

练习 9 最重要的，绝不要在工作中迫使你自己去试图超越与最佳结果相一致的步伐。记住，当思想镇定时，手自然而然就达到了最佳的工作状态。

这些有益的练习可以一直进行下去，只要那种充满意志力的思想一直在脑海中保持，你就能成功。

第 16 章

稳若泰山——定力训练

沉着镇定是一个成功者
必备的心理素质。
那些善于自我控制
保持冷静的人，
才能无畏地迎接任何挑战。
通过意志的力量，
我们能学会自如地驾驭自己。

我曾看到过一个外科医生，在手术前，他手中的手术刀不住地颤抖，似乎严重的事故几乎是不可避免的了；然而当至关重要的时刻来临的时候，他的手却能以令人惊叹的镇定来操作其手术刀。—— 斯科里普彻教授

镇定是成功之母

镇定沉稳的重要性在任何地方都是很显然的。心慌意乱的决斗者注定要失败。紧张的外科医生也表明了其实践经验的不足。颤抖的钢笔意味着主人是一个潦草生硬的书写者。容易怯场的演说者则不可避免地将失去他的听众。巨大的成就通常都需要对身体完美的控制——在竞赛中，在商海里，在国际事务中皆是如此。一场公平的球赛中，最后一局主要取决于队员意志力的坚定以及对自我的控制。一辆速递邮政列车的机械师如果没有办法让自己在飞快的速度中保持镇定，那他理应让位于人。在贸易、政治和国际会议等外交场合中，更需要镇静的气度，那时从某种意义上来说睫毛的运动也会引起性命之灾或战争。

在极度激动之下，人们常常会发觉，自己的神经几乎已经完全受控于愤怒或恐惧的压力。思想这时就会发出指令：“镇定！现在要镇定！”这一指令会使身体立刻作出反应。如果思想能够保持镇定从容，人的神经体系就会配合思想的镇定。但是由于害怕而产生的恐慌经常会使得神经系统处于崩溃的边缘，结果，若不能很好地把握，人的整个神经体系就会像惊慌乱窜的羊群或骚乱的公牛竞技场一样处于灾难的境地。

从这一点而言，只有善于自我控制和无畏的人，才有足够的勇气去面对任何形势。这时，对镇定的关注和重视也就显示了巨大的价值。这种关注取决于身体和精神的力量，同时它也深深地影响着人的身体和精神。

缓解紧张的技巧

当然，由于疾病而引起的神经紧张是应该进行医疗的。但这种神经的紧张往往也可以通过某些理智的行为以及坚定的意志力加以克服。反过来，最终所有这些行为又会增强意志力本身。

斯科里普彻博士曾问：

“一个人的镇定力是否可以通过行为得到增强呢？”这一问题的答案存在于实践中。在经过多次实验观察记录后，他说：

“关于通过行动来增强镇定力的可能性问题已经得到解决了。”

以下建议的练习最重要的目的就是要增强你的意志力。因而，意志必须在所指示的活动中加以体现。让你的思想一直不断地提示：“注意，我决心树立起我的意志力，我正全身心地投入到树立意志的行为之中！”

练习1 自然站直。自然呼吸，保持最为镇定的心情，笔直地站好，并以缓慢的速度默数100下。除了呼吸和眨眼之外不要有其它的动作。不要瞪眼，不要让身体摇晃。站稳，但要保持自然。保持这一姿势默数100下后，放松，并休息一段时间，休息的时间为刚好也为用于数100下的时间。重复上面的动作，然后再休息一会，共6次。

a. 坐下，直起上身，姿态保持自然。如上面一样，保持心情高度的平静，并默数100下。

也象上面一样放松，重复所练习的动作，然后再放松，一共练习6次。

b. 每天重复上面的练习，共做10天，其间休息2天。这里建议的时间只是一个示范，实际练习时练习的时间和休息的时间可以自由地延续下去。

练习2 竖立站立。自然地呼吸、眨眼，把目光集中于你房间墙上的某种小件物体上，比如说大头钉或相架的一角，或者用铅笔画的一小圆点，但应足够大，以便在8尺之外的距离可以看得见。右手手心朝脸，把食指指尖放于右眼与墙上小物体之间的直线位置上。缓慢地移动右手，由身体开始沿着这条想象的直线向外移动，保持手心朝脸，且食指的指尖严格地位于直线上，直到手臂完全伸展为止。以同样的方式回到初始的位置。重复这一动作6次。

a. 以手掌的侧面朝脸，同样按上一步骤的方式进行练习，重复这一动作6次。

b. 以手掌背面朝脸，同样按上一步骤的方式进行练习，重复这一动作6次。

c. 合上拇指和食指，以中指放于直线位置，同样重复以上步骤做6次。

d. 如上，以剩下的各个手指代替中指放于直线位置，重复以上步骤6次。

e. 用左手做上面同样的步骤。

f. 每天做以上的练习，持续10天。

练习3 竖立站立。向前伸出右手，保持右手自然放松。伸至最大的幅度后，同时伸出食指指向前方。缓慢而平稳地从左至右移动整个手臂，就如用右手食指在画一个直径有几尺长的圆一样。重复这一动作6次。注意不要画得太快，也不要突然的移动手臂，并要注意控制手臂的抖动或不平稳。

a. 以同样的方式向相反方向，做6次。

b. 使手臂的肌肉用劲，同样向正反方向各做6次。

c. 保持左手的放松，同上让左手从左向右，使左手食指指尖沿着想象的一定直径的圆周线

移动，练习 6 次。

d. 向相反方向重复同样的步骤 6 次。

e. 使手臂的肌肉用劲，重复以上步骤向正反方向各做 6 次。

f. 保持右手放松，从右向左画直线，做 6 次。手臂用劲，也同样做 6 次。

g. 向相反方向，重复上一步骤，做 6 次。

h. 左手放松，重复上面的步骤，向正反方向各做 6 次。

i. 右手用劲，重复上面步骤，向正反方向各做 6 次。左手同样，也向正反方向各做 6 次。

j. 持续练习 10 天，其间适当休息。

练习 4 任意摆出一种自然的姿势。然后保持这一姿势不变，以缓慢的速度默数 100 下，然后放松休息一段时间。重复这一练习共 6 次。

a. 以其它的各种姿势重复上面的步骤，每一姿势都做 6 次，持续 10 天。

b. 在这一练习的整个过程中，思想不能有丝毫的走神。你必须专心致志地注意你的每一个动作。把意志的力量注入到你所有的动作中。比如在上一练习中，目光要跟随想象的直线条移动。头不要随手臂摆动。要把你的意志力集中于指尖。一直保持坚决的心情，牢记自己进行练习的目标。

“不能控制自己肌肉的人，”默德斯雷曾言，“也就不可能控制其注意力。”

练习 5 这一练习应当在一生中不断地加以实践和遵循。当你的躯体处于休息状态的时候，努力养成保持身体平静的习惯。无论你是坐着还是站着，都要努力去消除一切手部、手指、腿、脚、眼、嘴唇等不必要的动作。曾经有一位精神易于紧张的年轻人，常常会不自觉地抽搐手部或脸部肌肉。在一次远航中，这一毛病却被一位老船长的威吓给治愈了。这位老船长只是警告他说如果他不改掉这一习惯就要狠狠地痛打他一顿。显然，是畏惧唤起了这位年轻人的意志力。尝试着用你的意志力去控制这些类似的小动作。为了达到这一目标，可以练习在一段时间里保持坐或站的某一姿态，然后想象着这些小动作，但却坚决地制止它们。每天安排固定的时间来做 15 分钟的练习，并以不同的姿势进行。一般最好是在枯燥或紧张的时候练习。注意在练习中应给予极大的意志力，但同时要保持思想的平静。

这一练习对你意志力量的显著作用可以从下面的文字中得以体现：

在著名的北极探险家艾利萨·凯恩博士的传记中写到：“我曾经问凯恩先生，人的精神力量的最好证明是什么。他沉默了一会，似乎是在考虑如何组织话语。然后，他打开了话匣：‘精神的力量可以使人的躯体超越其本身的限制，先生！那是在我们的队长临死的时候——那是我所知道的最惨不忍睹的情形——他身体上的每一个伤疤都在流着脓。我从未见过谁有这么悲惨的状况。无论谁病得像他这样严重，都会很快地死去。然而，在当时的情况下，只要他一停止呼吸，就有可能发生叛乱。那时我几乎要贴着他的喉咙才能听见他的话。我明显感到他快要不行了。我俯下身来靠着他的床铺，对着他的耳朵大喊：‘有人要叛变了，队长，叛变！’他终于从临近死亡的迷离状态中振作起来。‘快扶我起来。’他对我说，‘让这些叛变的人到我跟前来！’就这样，他坚持全神贯注地听完各种抱怨，并宣布了各种相应的惩罚，最为神奇的是，从那一刻起，他竟一下恢复了过来！”

练习 6 神经和肉体的镇定取决于你的精神及身体的健康状况。只要你每天都能花上几分钟来使得思想和身体达到绝对的平静，摒除一切焦急的思想以及各种生意和交际上的烦忧，并集中精神对自己宣告你正处于精神上完全平衡的状态当中，你就能达到精神上和肉体上的镇定。

健康的状况将在下一章“保健训练”中讨论。一般说来，大凡自律性强，要求严格的人都能够做到勇敢而镇定，尽管有时他也必须唤起意志力来发挥其内在的力量。爱德华·卡本特在《创造的艺术》中曾讲过一个很有说服力的故事，显示了平时对身体器官的严格训练在面临紧要关头时多么有价值。行为规范的一贯作风在面临精神压力的情况下，就会显露出意志的

力量。爱德华讲到那个故事时说：

“我认识一个体格健壮的矿工，他告诉我，有一天晚上，有人敲他居住在大湖边上的小木屋的门，恳求他给予帮助。那人说他与一个同伴刚刚走过大湖的冰面，而他的同伴已经精疲力尽地倒下了。这位朋友马上捡起一条毛毯，与那敲门的人一道沿着结冰的湖面赶了过去。当夜又黑又冷，经过一番寻找，他们还是发现了倒下的那位同伴。那人已经四肢僵直地张开，躺在冰面上直直的像根圆木。他们把这冻僵的人抬起，回到了小木屋里。整个夜晚直到第二天天亮，他们都在使劲地不断搓擦他那冻僵的身体。最终，这位同伴苏醒了过来，恢复了健康。几天以后，除了他皮肤上仍有一些冻伤的疤记，已经完全没有有什么不适了。很显然，这是一个神奇的人，尽管霜冰已经冻结了他的全身，却没有摧毁他。”

这个人的神奇在于他体格的健康，他拥有精神上和身体上良好的状态，使他能够适应各种条件。相信这一点对每一个希望做自己主人的人而言都是如此。你什么时候变得有力、健壮、完美，你就可以控制你的身体，控制你的思想。

第 17 章

养精蓄锐——保健训练

一丝不苟地遵守健康准则

是对意志力的一种锻炼。

一个体格健壮的人

如果得到意志力的培养，

其冲劲是不可估量的，

这本身就可以称为伟大的成就。

什么才是最好的休息方法？多些放松和娱乐，多些工作上的变化。我们需要两种，或者三四种不同的生活方式。当处于一种生活方式的时候，就完全忘记另一种生活方式。这样在遗忘中，我们就得到了休息，第二天我们就可以有更新鲜的活力、观点和计划投入到自己的事业中。——普林蒂斯·马尔福特

健康是金

全身心的健康和意志力相比，哪个更宝贵呢？当然是健康！坚强的意志力如果缺少健康的支持，它只是昙花一现的坚强。确实，在虚弱的身体中也会爆发出强有力的意志，但这也许仅仅是个例外的情况。疼痛、沮丧以及伤残对意志力的恶劣影响我们应该很了解了。

通常一个人意志力量的平均水平总是取决于其身体健康的大体状况。因而，要获得果断的自我决断能力，就须有充足的血液供给，而最根本的要求是对丰富的食物有良好的消化和吸收，以及充分呼吸新鲜的空气。精力乃至道德，都是来源于健全的食物消化和氧气的供给，当血液的供给被减弱或受到损害时，你就会产生各种程度的懒散或厌倦的情绪。相反，一个精力特别旺盛的人若大脑供血过快（就像是处于一种近乎狂野的状态），则会迸发出各种令人惊讶的形体举动，并表现出极端的固执。

毫无疑问，思维的活动确实会对身体产生重要的影响。当足够的意志力量可以被聚集起来驱散内心的畏惧与不安，并唤起一种坚强有力的精神状态时，某些身体的不适和烦躁就会得以抚平或治愈。“意志力会带来健康，这从严格上说，是一种‘精神疗法’；对坐卧不安的神经作用非常有效，而对其它的疾病也并非完全无效。任何一个有经验的医师都清楚这一点，并且他们都善于培养病人坚定而充满希望的精神状态，这是非常有益的。积极生活的顽强动机

会让某些人得以生存下来。”一位著名的苏格兰医师曾这样说过。

然而，思想也会被身体影响。通常在意志力被召唤之前，这些身体上的影响就已经支配了精神，因而，在一般意义上，关于身体健康的最好建议就是要尽力结合、利用这些正当的要求——对身体状况的恰当关注，坚决有力的意志以及可靠而有保证的医疗。

“尽管如此，需要明白的是，”斯格菲尔德博士在《无意识的思想》中写道，“当大脑功能通过良好的神经组织和健康的血液得以恢复时，它会在恰当的建议下对身体产生有益的影响，正如它曾对身体产生过不好的影响一样。如果神经的中枢系统产生思想上的不安，那么最适当的治疗方法就是先保证中枢系统处于一个健康良好的状态中，然后才让它们成为治疗思想不安的工具。精神上的疾病需要精神的药方，并且只有精神疗法才能最终将它治愈。”

在和平时要预防战争，在健康时也要预防疾病。健康是金，千万不要胡乱挥霍这片金矿。

储蓄健康的准则

准则 1 要根据身体本身的特性以及平常所进行的工作来调整食物。平时多喝纯净的水。要保证充足而良好的睡眠，充足的清新空气可以提高睡眠的质量。事实上，大部分人喝水都不够。许多人卧室里的空气足以杀死一个在野外生长的土著印第安人。要养成按时作息的习惯。并且要进行充分的锻炼以防止肌肉老化，并通过肺部的活动促进血液循环。

准则 2 休息也是极为重要的。对于体力劳动者而言，完全的无所事事并非总是休息。有时一些能带动不经常运动的肌肉的活动也许更为有益。人们通常都要过周末就是这个道理。但往往这种周末的休整大部分是对身体有害而非有益的。因为人们常常会休整不当或者休整过度。目前所知道的最为有益的星期天活动是源于宗教仪式的一些活动。如果你对此建议不屑一顾，那就表明你根本不懂真正的宗教——或者说你的意志正朝着人类最深层本质的相反方向发展。有的人厌倦在星期天参加宗教活动，反而把体力浪费在其他的事情上，或者无精打采地到处闲荡，既没有锻炼到思想又没有锻炼到肌肉。有着正确而理智的宗教信仰的人从不会抱怨他的星期天过得无聊乏味，没有为下一星期作好身心的准备。确实，宗教活动有可能会使人过分沉迷。然而，有证据表明，把星期天用在有益的宗教活动中可以很好地协调身体各个部分的运作。这并非是清教主义的说法，只是一种客观的感觉。那些劳动者若能放弃对宗教活动的敌视态度并以一点点理性的态度来思考，他们就会改变自己的境况。

准则 3 最重要的是，要以坚决有力的意志从思想中永远驱除愤怒、苦恼、忌妒、沮丧、辛酸、不满以及焦虑不安的情绪。所有这些精神都是精神的恶魔。它们不仅会困扰思想，而且会发散毒素，扭伤细胞从而对身体造成伤害。它们会阻碍循环。它们所产生的毒素也是极端致命的。它们会或多或少地诱发出对保持坚强意志十分不利的精神状态，而且这种不良的影响是永久性的。它们排挤对未来的希望，抑制向上的动机，降低心灵的积极程度。它们应该在生活被坚决地抛弃，并永远被看作是敌人。

准则 4 下决心遵守以下的准则：

- a、决心养成有规律的生活方式。但是记住，要做准则的主人而不是奴隶。
- b 避免油腻的糕点和食物以及只有刺激作用而毫无营养可言的饮料。
- c、保持身体的洁净。经常洗澡，经常用凉一点的清水漱口，除非你是刚刚病愈。同时要把全身擦干。

准则 5 注意！在洗澡的水中洒一点点香水，或是在洗完后用一点点香水，这会增加你形体上的自信——不是虚荣——这是对洁净身体的嘉奖，好让这份清新洁净成为一种喜悦的心情。

准则 6 在认真擦干身体之后，揉擦、按摩并拍打身体几分钟。如果是在白天洗澡，则在走出更衣室之前先做一会儿轻柔但又实在的运动。然后设想自信和坚决的精神状态，充满了坚强的意志力。

如果是在就寝前洗澡，那么在洗完澡后穿上一套干净的衣服，伸开四肢趴在床垫上，在适合

的室内温度下尽情享受，尽情休息，想着自己是一个干净而且很美好的人。这时注意，在你眨眼时要尽力看到眼前一片漆黑中的各种颜色和形状，然后安然地睡去。

准则 7 每天至少喝满满四杯的清水。对于大多数人而言，喝水越多越好。此外，在你口渴的时候就要喝水，除非你是在发烧。如果是在发烧，则应用清水漱口，但不要一次喝下一大口水。当然这里假定你在发烧的时候，已经停止了各种运动。在你吃饭的时候，或吃饭的前后适当喝水。不要喝冰水，也不要喝太烫的水以致烫伤你的胃。最好是以相对较热的水加一些牛奶，再凉上一会，并加一点点调味的东西。睡觉前放一杯水在床头，随时饮用。

准则 8 保证你的卧室空气清新。不要在通风口的地方睡觉。可能的话，让头部尽量远离打开的门或窗。在你与空气流通处之间设一薄屏。但应注意，要确保清新的空气能够流通到你睡觉的地方。不要在太热的房间里睡觉，也不要太冷的房间里睡觉。

准则 9 保持你卧室的清洁。让它变得富有吸引力。卧室应是一套房子里最好的一间。然而，它常常却是很多人房子里最糟糕的。如果是租借来的小房子，只需要放一些家具、挂画、装饰品以及清洁用具等，而应舍弃其它没用的东西。切莫以为你是一个随便的男人而可以不理睬以上的建议。整整一个白天你都在各种各样尘土污物的笼罩之中，为什么在晚上的时候还不远离这些污染呢？人是有灵魂的生灵，需要一个静思的空间，因而并不会如狗一般倚靠着墙而睡眠，也不能如牛马一般住在厩中。

准则 10 尽可能地保持身体以及衣服的干净。穿着整齐干净地进行工作，比穿着邋遢肮脏地工作效果要好。那些并不需与污物打交道的人，当然没有理由成天弄得全身脏兮兮。不时地更换外面的衣服会带来意想不到的好处。把衣服在空气流通的地方挂上一两天可使之焕然一新。而穿着者本身也由于换上不同的衣服或新颖的衣饰搭配而使得精神为之焕发。即使是一条新的领带或是一双擦拭得发亮的皮鞋也能给人带来全新的心情。极少人真的会过分装饰或故意卖弄，因而每天精心的修饰将会有助于培养自信的感觉和保持高昂的情绪，而这会对意志力产生直接的影响。在手帕上抹上一点香水也会起到同样的作用。一个真正的大丈夫并不是一个令人生厌的人，更不是一个粗野之人。

大音乐家海顿为我们作了这方面的表率。当他坐下来谱曲的时候，他会穿戴得非常考究，头发梳得丝缕不乱，并配以最好的饰物。胖特烈二世曾送给他一个钻石戒指。海顿坦言说，如果他没有这个戒指的话，将不会有任何音乐的灵感。他只在最好的纸上书写，尤其是在组织乐谱的时候，那种讲究程度就更不必提了。

准则 11 要经常接受音乐的洗礼。“应每周进行一次或两次音乐的洗礼，”霍姆斯曾言，“你会发现如同身体需要水的清洗一样，灵魂也需要音乐的清洗。”这会提高一个人思想的格调。因此，要寻找每一次接受“洗礼”的机会来听音乐。在家里购置一些欣赏音乐的设备，这样就可以常常听到柔和悦耳的音乐，让音乐如吃饭阅读工作一样，成为你日常生活中不可或缺的一部分。

准则 12 坚决并且永远地放弃任何你认为会对健康有害的东西。

准则 13 在任何时候、任何地方都要培养自己保持头脑清醒的能力。保持坚定的情绪。要提醒自己，只接受良好的影响而摒弃邪恶的事物。在做任何事情时都要保持高尚的品格，健康的态度以及自信的心情。

准则 14 毫无疑问，就像大家所知道的那样，意志力可以辅助疾病的治疗。在欢乐、希望、鼓舞和坚定等各种情绪之下——在普遍的思维中——存在着一股动态的精神力量，它甚至可以创造出奇迹，最终战胜病魔和死亡。这种精神状态能够调控人的行为去征服病痛从而保护身体的健康，让人充满自信地去感悟和拥抱美好的事物。

在努力感受内心世界的时候，人应该确信一切美好的事物正在源源不断地注入自己的心灵。他应欢欣地接纳这一事实并大声向外界宣告。他应承认并宣告他所存在的基础就是生活的现实；他已将自我的意识深深地植入灵魂的深处，因为这是宽广的现实基础对他的希望与要求。

随着一切美好的事物从外界走进心灵，无限的自我开始显现在自我的潜意识之中，所有不和谐的因素也就必然被驱散、消除了。

只付出点滴的、偶尔的努力是不能完全领会上面所描述的过程的。必须要在内心中一遍又一遍地诵读这一程序直到完全明白为止。然后将这一过程不断地付诸行动直至它的运用能够给你带来便利和力量。

但是当真正患病的时候，一定要努力运用你的精神力量配合医生的治疗。医生的照料以及精神的自发治疗是相互协调、相得益彰的；将二者对立开来是错误的。不要忽略其中任何一种方法。自由地利用天底下一切有利于身体健康的东西吧，尽情徜徉在这种优美的境界里，会让你拥有最宝贵的人生！

让上面所有的建议都成为你生活中的准则。

第三篇

意志力与智力

第 10 章

全神贯注——注意力训练

如果注意力连续九十九次
从正在考虑的问题游荡到其它东西上，
那么一连九十九次都要把它找回来。
一个人没有天才一半的天分，
但是如果总是一心一意，
他的成就也许比天才更为突出。

我或者屈服或者抵抗，任我所愿；只要我的意志能够忍受，我会长久地集中在其中的一点，只要我的意志需要，我会把它导向若干个点。因为注意力服从于自我的绝对权威。——《哲学词典》

意志力不仅需要通过身体的锻炼来培养，它更期待智慧和精神的滋养。意志力是大脑的激素、催化剂，它使大脑飞速而高效地运转。

意志是注意力荷尔蒙

如果一个人下决心培养自己的意志力，他的意志力一定会增强。霍姆斯博士说过：“我听过这样一个故事，一位波士顿的生意人在一个多星期的时间里一直在考虑某个重要问题，当时他觉得这个问题对他来说太难实现，已经决定放弃了。但是他意识到自己的脑子里一直都有一件事情，那种感觉非常奇特，并且使他饱受痛苦的折磨，几乎要浑身抽搐。但是经过几个小时的焦虑不安后，他的疑问一下子豁然开朗，那就是——立刻着手解决那个一直困扰他的问题，他相信，在当时那种一切利弊都没有特别明了、似乎困难和麻烦不少的情况下，应该马上解决那个问题。”

我们经常碰到“无意识”所造成的神奇结果。威廉·汉密尔顿在给朋友的一封信中写道，当时他正与自己的夫人走在从天文观察台到都柏林的路土，到达布垆姆桥的时候，他觉得一系列的想法像火花一样闪现在脑海里；这些火花像 I、J、K 一样自然连贯，令汉密尔顿惊愕不

已，以后他经常用“I、J、K”来描述这种彼此的联系。

大脑的“无意识”为什么会频频闪现呢？其实，在意志力的引导下，这些指向预期目的的“无意识”才能形成持续的思维过程。既然意志力在大脑中无所不在，那么意志力的锻炼和发展一定会使整个大脑活跃起来。

“意志造就的主要结果，”威廉·詹姆斯教授说，“是完全出于自愿的，它使人关注一个疑难问题，把它时时呈现在脑海里。注意的努力是意志力的作用。”

但是我们这里的注意到底是什么意思呢？詹姆斯·萨利教授说，“注意可以大致定义为积极的自我导向（这需要意志力的参与），使大脑关注当时呈现在脑海里的事物。”他指出这个词的词源：*ad tendere*，就是努力朝向什么地方。“它有点像大脑对呈现出来的事物的‘意识’。然而意识的领域要比注意力更加广泛。意识有很多严格区分的程度。我可能隐隐约约或模模糊糊地察觉某种身体感觉，或者感到久久难以磨灭的记忆。注意就是强化意识，把意识集中或限制在特定的具体领域。注意是强迫大脑或者意识朝向某个特定的方向，这样就使注意的对象尽可能变得清晰明了。”

斯科里普彻博士为了显示大脑的“焦点”与“注意范围”之间的区别，在一篇文章里写道：

“请一位业余摄影师把他的照相机带来。他支起三脚架让你看着背景玻璃上的图片。玻璃是经过调节的，这样坐在屋子中间的人就可以让摄影师一目了然；其它东西都有些模糊，模糊程度要看这些东西距离人的远近。把玻璃的位置稍加变动，人像马上模糊不清了，而其它东西可以看得很清楚。因此，每个位置都有固定的物体可以看得很清楚，而其它东西则变得模糊不清。要使看不清楚的东西变得清晰，必须改变玻璃的位置，而玻璃的位置一改变，先前一清二楚的东西就会变得模糊。

“同样的道理，我们在同一时间把全部注意力集中在一个或若干个东西上，其它东西就显得朦胧不清。当我们把注意力从一个东西转移到另一个东西，先前清楚的东西就变得模糊了。我们可以使屋子里的东西保持安静，但是你无法使自己的思维静止不动。精神状态更类似于用照相机的镜头指向繁忙的街道。你一会把焦点对准这个东西，一会儿又把焦点对准那个东西。进入焦点范围的东西一个接着一个。因此，‘注意’也就是让大脑‘聚焦’在一件事上，不管它是静静地藏在一大堆想法中，还是在喧嚣中不停变动。”

注意就是大脑努力把瞬间的想法或者观察结果留住，而把不需要关注的东西排除出去。这要求一个人具有坚强的意志力。注意力的锻炼因此必然增强意志力。

培养持久的注意力

练习 1 安静闲适地坐在不会受到打扰的屋子里。发挥意志力，把所有的胡思乱想和思虑置之脑后，使大脑一片空白，尽可能保持较长时间。这样做你能坚持多久？不要泄气。持之以恒一定会有成效。在努力之后可以得到几次休息。然后再继续尝试。每天这样练习，坚持十天，休息两天，每天至少做六次这样的努力。把练习结果记录下来，过一段时间观察自己有什么进步。意志一定会发挥无所不能的作用。

练习 2 像上面所说的那样安静地坐着不动。大脑一片空白地尽量保持几秒钟。然后马上开始考虑一件事情，排除所有的其它想法，把注意力尽可能长时间地集中在这个问题上。并不是要你思考与这个问题相关的一系列解决办法，而是要你把你的注意力集中在这个问题上，就像你目不转睛地盯着某个东西一样，把自己的视线和观察重点集中在它上面，只关注那一个东西。然后放松。重复练习六次，把结果记录下来。每天坚持，一连十天，随后放松。然后观察一下自己意志力的进步程度。

练习 3 让自己的大脑随心所欲地胡思乱想一分钟。现在把你能回忆起来的支离破碎零星的想法写下来。如果继续把这些事情之间可能具有的内在联系找出来，你会发现看似漫无目的的大脑活动其实都可以找到可以解释的理由。一定要牢牢控制自己的思维活动。把这个练习重复做六次，连做十天，然后放松。第十天时比较一下记录的结果，你会注意到自己注

意力的提高。现在，试着发现一些支配大脑无意识活动的一般规律。

练习 4 安静地坐一分钟，让大脑保持分析思考的状态。不要想入非非，不要让不相关的思绪和感觉进入脑海。现在特意地顺着一条分析路线想下去，可以保持五分钟。根据记忆把结果写下来。第十天时和以前的记录作比较，看看注意力有多大的提高。

用想象力来进行这项练习，设想一幅图景或一种活动。

练习 5 坚决地使大脑处于某种状态。现在选择几个你认为生活中可能实现的良好愿望，然后全神贯注地集中在这个目标上。不要考虑怎么实现。下定决心克服所有的困难。不要对成功以后的荣耀想入非非，因为那样会分散注意力。全力运用意志力来控制自己的意念。重复做六次。至少坚持十天，然后休息。

把志在必得的想法深深地根植在脑海里，在生活和行动中时时表现出来。使决心和意志成为自己稳固的个性特征，不仅拥有愿望，还要投入情感和勇气。

练习 6 一动不动地静坐一小会。现在开始做几件事情，比如在房间里踱步或者从书架上取一本书或者坐着不动。持续大约五分钟。你会有各种各样的冲动想做另一件事情。暂时不要理会这些念头的诱惑。现在作出决定，迅速而果断地选择自己究竟要做的事情。行动不要懒散磨蹭，决定不要只凭当时的冲动。迫使自己作出真正有效的决定，接着采取行动，就做这一件事情。选择不同的事情反复做六次。在每次做事的时候，尽量把意志力注入每个细节。保持自己对这件事情的投入和热切。这样坚持十天，然后休息。在十天结束的时候看看注意力和意志力有怎样的提高。

练习 7 把各种不同的东西分开放置：书籍、硬币、裁纸刀等。然后把它们混在一起。仔细观察这些东西之后，选择一种方式把它们按照某种特定关系排列。也许是根据它们之间的相似性，也许是相异性。这些东西的颜色各个不同，把它们交叉着排列起来。现在看看排好之后的效果。也许很糟糕。怎么会是这个样子？怎样才能把它们排列得更好一些？你房间的布置和颜色有没有什么关系？从这个角度考虑会不会使排列效果更好一些？这样试一试。从相同性的角度重复排列几次。再从差异性出发重复排列几次。

在练习的时候要始终把自己的意念放在首位。

每次练习用不同的顺序排列六次。坚持十天后停顿一下，十天后看看注意力的改善情况以及自己安排这些东西的熟练和巧妙程度，与刚开始相比有何不同。

练习 8 选几样东西，比如，书籍或者家具。现在根据书名排列书籍。这是所有可能的排列中最好的方法吗？试着改进它。排列组合家具时使它们与屋子的搭配最和谐，在颜色、形状、风格上要合理搭配。用类似的东西反复练习。每一组东西练习六次。持续十天然后停顿一下。看看比以前有什么进步。

练习 9 选几种不同的东西，以最顺手的方式把它们放在你面前。拿起其中的一个。为什么要拿起这个东西？马上把它和其他东西关联起来，要不假思索。这个关联又是什么意思？把它们的意思再和第三个东西联系起来。以此类推，直到所有的东西都相互联系起来。把这些东西根据它们之间的关系一个挨一个排在你面前。整个过程你都不要仓促着急，要经过慎重的思考和意愿的引导。第一次试验结束之后休息几分钟。如果用不同的东西重复六次这个练习。坚持十天以后休息一下，看看你的注意力和把这些东西关联起来的能力有多大的提高。这里有一个例子：书——（暗示）——人——（暗示）——笔记本——（暗示）——作家——（暗示）——钢笔——（暗示）——无所不能——（暗示）——剑——（暗示）——锋利——（暗示）——刀子——（暗示）——点——（暗示）——图钉——（暗示）——明亮——（暗示）——金表。

上面的练习有些难度，坚持这样的练习需要时间和耐心。但是，当我们记得“自愿的记忆需要心灵有意识的努力”时，锻炼的价值才会得以体现。这本书的目的也正是为了培养这种“有意识的努力”。这主要基于两个原因：首先，读者可以随时随地地保持习惯，使自己严格地

受到意志力的指引；其次，有能力积极针对自己的动机作出行动，这将变成他生活中持久而不可或缺的要素。

动机的变化主要源于我们分别给予它们的注意程度。人们作出错误或很不明智的行动都是错在这里。比如，一个饥饿的人从面包房的窗户里看到面包，他很有打碎玻璃偷一块面包的冲动。这里的动机就是满足他充饥的欲望。但是，人并不是简单的机器，只受到一种力量的驱使。他知道如果被人抓住，就会受到惩罚。他也知道，他正在考虑的行为是不正当的行为，他会受到自己良知的谴责。现在他就可以把自己的注意力集中在阻止他这样行为的动机上。打碎玻璃的冲动就不那么强有力了。时间是个重要因素，他迟疑和犹豫的时间越长，限制因素就越多地出现在他的大脑意识中。

但是避免犯罪的动机在每个人的生活中只占极小的一部分。对大多数人而言，“怎样尽可能做得好一些”是个首要问题。这里，注意力的价值正如我们前面提示过的。在这样做时，需要坚强的毅力。能够使大脑活动集中在一件事情上是至关重要的。把思绪集中在对

情做好，他的成就也许比天才更为突出。

这就是那些在专门领域如金融界崭露头角的奇才之所以声名远扬的公开秘密——那就是一心一意、镇定持续的专注。在这样做时，并不需要牙关紧咬、肌肉紧张，只要专注于一件事情，不受任何外来干扰的影响就足够了，只要你信心十足地对自己说：

我一定要做到！我一定要成为毅力非凡坚忍不拔的人！

第 19 章

力求甚解——阅读训练

读书是一门艺术，
是心灵和头脑的艺术，
它从来不是忙里偷闲的消遣。
如果你精通读书之道，
你就会懂得，
什么是人生之道和成功之道。

读书可以怡人养性，可以提高修养，可以锻炼能力。读史使人明智，诗歌使人聪慧，数学使人严密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。读书时不要只是为了谈话和辩论时引经据典，而是要权衡考虑作者的观点，为我所用。——培根

远离读书误区

现在要读的东西一方面无穷无尽，另一方面又少得可怜。生活在都市的现代人正是因为目不暇接无所适从才使自己的头脑得不到有效的助益。普通人读书纯粹是因为闲散无聊。许多杂志以一种特殊的方式写作，目的只为了造成轰动效应。甚至文学作品也多是言过其实地表现客观世界。这些不断发生的事实使许多人觉得阅读变得根本不可能。因为真正意义上的阅读是一个沉思默想的过程，书本里的思想在读者的头脑中重新呈现，引起他的共鸣或质疑，并且潜移默化地影响他的思想，使之吸收或转化成为自己思想的一部分。

所有这些都需要意志力的参与。但在当代这样喧嚣浮躁的世界，人们身上的意志力已经非常罕见了。这种正在丢弃的技艺怎么才能重新获取呢？那就需要培养建立在理智基础上的神奇

天赋——注意力。

“读书不要存心质疑，也不要全盘相信，而是要思索，要权衡。”智者培根如是说。“要思索，要权衡”——这是打开正确读书方式大门的钥匙。为了获得这些能力，下面是我给大家提出的指导。

正确的读书法

练习 1 找一本值得一读的好书。认真看好书的题目，在自己的脑海中设想这个题目下作者可能论述什么样的内容。在字典里查找题目中所有单词的意思，比如“美国历史”。什么是历史？记录下来的历史是什么？两种“历史”（真实的历史与写在纸上的历史）有什么差别？

“美国”的意思是什么？这个名称从何而来？

现在再看看作者的名字。在继续读下去之前，记住作者的生平。了解他在文学或史学中的地位。你对他的作品应该给予什么样的重视程度？

完成这些步骤之后，仔细地看目录。现在你应该对这本书的主要内容以及写作目的有了大致的把握。如果这些内容似乎不够明确，那就要舍弃这本书另选一本。整个生命过程中的书都要经过这样的精挑细选。

练习 2 假如经过前面对作者和书籍内容的挑选，你希望把这本书读下去，那么认真地读一读前言。读完之后，思考一下作者在这里说了些什么？依你的判断，这个前言起到了什么样的作用？以后读书时都要养成这样的习惯。

练习 3 如果这本书有简介，一定要认真地把它读一遍。如果前面的介绍没有阅读，很多地方都可能被误解。读过介绍后，回想一下简介的主要内容。现在再一次提出这个问题，作者为什么要写这个简介，或者在这个简介里他到底说了哪些方面的内容？很可能到这一步的时候，在进一步阅读之前你已经把这本书抛到一边了。如果要严肃认真地读书，一定要养成这个习惯。

练习 4 一定要精读一本书前面的二十五页。在这二十五页当中你有没有读到新颖、有趣或者你认为有价值的东西？如果在这个过程中你没有看到任何新鲜、有趣或者有价值的东西，很可能这本书的命运是将被大幅度地削价处理。当然这个规律并不是万无一失的。读书往往就像淘金：富含金子的矿脉可能不是轻而易举就可以发现的。阅读乔治·艾略特的某些作品需要付出比平时多几倍的辛苦，才能把注意力集中到上面；但是一旦沉浸到书里，你就像受到魔法的控制一样再也不能摆脱它的神奇力量。很多当年畅销的书都经受不住时间的考验，过两年再看显得索然无味。读书有时也取决于读者的品位。如果读者喜欢的是“甜得发腻”的漂亮或者“完美无缺”的优雅，那么他可能会选择一些内容轻浅文笔雕琢的作品。这样的倾向和高级知识分子的见识以及文学批评的尺度是不相符合的。他们关注的是那些超出一般水准的真正有内容有分量的作品。如果一位读书品位高的读者在二十五页内没有看到特别的内容，那么只能说作者写作平平，或者他的作品根本不值一读。

练习 5 现在假设你决定把手头的书读下去，那么我们有必要回到这本书的第一句话。重读第一句话的时候要格外小心。主语是什么？谓语呢？宾语呢？每个词各是什么意思？如果是抽象的思想，把它转化成你自己的语言。认真思考这句话的内容，要深入细致地想彻底。如果是一个物体，那么闭上眼睛在脑海中呈现它的样子。如果这句话表述行为，看看它表达的是什么样的行为。尽可能地在脑海中构思这幅行动的场景。如果这个句子很长，读起来晦涩拗口，尽量理解它的意思，就好像理解“存在”、“状态”或者“行动”这样含义丰富的词一样。然后把这句话再读一次，把各个部分的思想综合连贯起来，对整个句子要表达的思想有清晰的把握。一定要把作者的思想转化成自己的语言。不要背诵，一定要思考。

用这样的精读方法读完第一段。然后用自己的话把第一段的主要思想组织起来。

把这种深入细致的分析性阅读继续下去，直到你已经掌握了第一章的主要内容。现在把你所

有的笔记放到一边，根据记忆把这章的内容用连贯的句子写出来。

整本书都是如此阅读，如果你按照这样的方式去做了，这些书几乎不再需要读第二次。精读一本书比马马虎虎地读很多书能得到更多的教益。

这样的练习证明是非常有价值的，因为它们建立在特定的大脑思维基础之上。眼睛在看书的时候变得非常迅速敏锐，它把一些朦胧的观点连贯起来，在读者脑海中构成清晰的图像，这样阅读的时候，读者自己可以得到极大的乐趣。为了使白纸黑字的内容真正被读者领会，还有必要把整个图像拆散开来，每个组成部分加以认真地思考。这一点要求注意细节，反过来还要求清楚地领会每个词的意思。我们可能懂得了整个句子的意思，而里面的单词并不是每个都认识。如果这样，很可能把句子里最重要的部分错过。

“假设我从窗户向外看去，” 希尔在《心理要素》中写道，“看到一匹飞奔的黑马。整幅图画是在想象中出现，在我没有用语言把它记录下来之前，它只是一个整体的形象。但是在我写的时候，必然需要一个把这个形象拆开的分析过程。我必须称这只动物为“马”，它的颜色是“黑色”，它的动作是在“奔跑”，它奔跑的速度“飞快”，我必须说明在这个马的名词前加上定冠词或者不定冠词。所有部分都齐备了，这个句子就是‘一匹马在飞快地奔跑。’一个句子被分成了五个相对独立的限定成分，每个限定都各用一个单词来表述。有句格言说得不错，‘如果说不清楚，就不能算懂。’，把思想用自己的话表述出来可以从某些事实中得到体现，正如上面作家的例子所示，虽然对词语的斟酌可能没有太大的意义，但在阅读的时候需要在脑海中呈现你读到的每句话的具体意象。

练习 6 在读任何一本好书的时候，在重要而有用的句子或段落上做好标记，在书后的空白页码做好索引。即使这本书本来就有印好的索引附在后面也没有关系，你自己做的索引对你更有用。

练习 7 分析章节，在你读到的重要地方做好标记，加以编号或排序。在读到一章结尾的时候复习一下这些重点，并把它们记下来。这会有助于练习 5。

练习 8 在大声朗读的时候，尽量在脑子里默记作者提出的重点，用几张纸把它们写下来。然后用自己的语言连贯地陈述，让你的朋友帮你改正错误的地方。尽量保持并继续这样的练习，越久越好。

练习 9 和朋友讨论这本书，一定要做到两个人完全领会作者的意思。

练习 10 如果作者名不符实，他写的东西并不能保证质量，或者他带着明显的倾向性，显然是有目的地“论述他的观点”，那么要带着质疑的态度阅读他的作品。不要随随便便地接受他的看法。注意从客观公正的角度考虑他谈论的问题。看他引用的事实是否确有其事。看他引用的资料来源是否正确，解释的是否是原来作者的真实意思。审查他的论点有没有漏洞。可以宽容地看待他的观点，但是在适当的时候向他发出诘难。不要过于草率地否定或屈服于他的观点。明天，你否定的东西可能就变成了真理，你接受的观点可能大谬不然。通过大量的阅读来积累事实、分析现状、陶冶情感、增加生活经验，最终使你成为远见卓识之人。

培根在《论读书》文中说：

“读书可以恬人养性，可以提高修养，可以锻炼能力。获得读书的乐趣是在个人独处一室沉静平和的时候；高度的修养是在谈吐举止中处处体现优雅的风范；超常的能力是在判断和处理事务时表现精明睿智。精通一行的人才有能力作出执行事务的决定，针对一个接一个的特殊情况作出判断；而一般高明的见识，事情的谋划和部署只有那些教养良好的人才能做到……天性狡诈的人贬低学习；头脑简单的人盲目推崇；只有明智的人才懂得把学习所得为我所用……读书时不要一味鄙薄或存心诘难作者的观点；也不要轻易接受不假思索；不要只是为了谈话和辩论时可以引经据典令人佩服，而是要权衡考虑作者的看法。读史使人明智，诗歌使人聪慧，数学使人严密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。”读书使人完整；交谈使人从容；写作使人精确。因此，如果一个人很少写作，就需要有过目

不忘的记忆力；如果他很少交谈，就需要具有随机应对的才能；如果他很少读书，就需要有更多的机智，使他看起来懂得很多他实际上不懂的东西。

千万不要迁就自己薄弱的意志，我们这里提出的练习开始时可能会非常乏味单调，需要付出大量的时间和足够的耐心。如果你一直坚持下去，它就会变得越来越轻松自如，使你感到快乐开心。只要你掌握两个秘诀：正确的读书方式和坚持不懈的意志。坚强的意志力必须自始至终贯注于你的精神。你的意志力将会把书本知识融会贯通，而全部领会的书籍会进一步加强你的意志力。

第 20 章

冥思苦想——思维训练

真正的思考意味着

集中的注意力和深刻的洞察力，

出色的记忆力和广博的知识。

连贯而清晰地思考是错误和失败的克星，

它与伪科学、反人性的信仰更是不共戴天。

在后天形成的思维习惯里，我们注意到意志力无所不能的威力。思想的敏锐度取决于投入这个问题的意志力是否坚定执着。——《大众科学月刊》

不要做思想的懒汉

最高意义上的思考如今大有绝迹之虞。思考时他们往往喜欢使用堂皇的语言，沉浸在大量术语和行话中，而真正意义上的思考却微乎其微。举一个简单的例子，新事物以最简单的语言形式出现在我们面前时，我们往往说：“太深奥了，我们不懂。”困难的不是难度，而是生疏；普通人思想的局限性就是狭隘；在狭隘的眼光里，就连阳光也显得模糊不清，而珠宝钻石只不过是道路两边寻常的石子罢了。

这里的问题并不是污秽和繁杂，而是大脑的惰性。一个人必须付出辛苦和汗水才能求得生存；但是一个人在吸收食物营养和锻炼体魄的过程中并不需要思维。只是管管家或者开一个商店的人往往非常不愿意思考，思考让他们感到非常厌倦和疲惫，而且往往有很多日常事物是程序性的，人们可以不假思索地去做。这个世界每天都产生大量所谓“文学”作品，但是大部分读者都只是随便地读一读，为了放松紧张的情绪，实际上却使自己的思想越来越浅薄，越来越不会读书。证明就是：很少有人读书之后有所长进，很少有人通过读书和思考对自己有所发现，或者对周围的世界、对整个宇宙有更高深的认识——而我们身外博大的空间是人类灵魂得以升华的活力要素，是我们在地球上生存下去最重要的影响条件。

任何事情都不能给我更多的满足，除非使我懂得更多的事实和真理，并且让我层次分明地洞悉事物之间的联系。这个过程，是一个回报优厚的银行，放在它里面的存款可以得到多重的利息回报。能够把一个问题彻底想通的能力可以使一个人作为生活的胜利者居于高处。我们可以自我开发这种能力。什么时候开始着手都不算晚，只要下定决心，持之以恒。其中最重要的条件就是伟大的意志力。

真正的思考意味着集中的注意力，深刻的洞察力，出色的记忆力和广博的知识。

思想的敏锐程度和价值取决于投入这个问题的意志力是否坚定执着。如果你一定要得到一个结果，那么你一定会展出来。在最后的关头，就是意志力在呼喊，“我不会放弃你！”

有的人认为，一个人如果希望成为高明的思想者，必须首先在各方面具备全面的素质，对判断分析的逻辑推理过程了如指掌，这样的认识是非常错误的。掌握逻辑当然对思想帮助非常大；但是毕竟逻辑是思想的产物，而不是相反。不断地坚持以正确的方式进行思考，到一定时候必然会形成自己有效有益的逻辑推理体系，虽然这个人本身也许对这一点并没有意识。但是记住，高超的思想或者与一般的常识相符，或者与它相悖。它唯一的老师是经验，但是经验很少有重复的时候，发生过一次的事情不大可能再以同样的方式发生第二次——第二次发生的事情必然会包含新的因素。所以常识的运用是一种推测的过程，是以一事推及另一事的分析过程。最高明的思想者应该具备大量的常识。

那些医生、律师、水手、工程师、农民、商人和政治家不是依赖常识而是靠系统思考工作的——虽然他们在考虑问题的时候往往也会参考常识。这样的思考是条理分明的思考。连贯、深刻、清楚地思考是错误和失败的克星，它与迷信、伪科学、反人性的信仰、不加控制的情感、古怪乖僻、狂热痴迷更是针锋相对，格格不入。

缺乏思考能力导致金融恐慌和商业企业的倒闭，使政治纠纷和政党问题迟迟难以解决，使人民处于愚昧混沌的状态，使富裕的人刻薄寡恩、自私而愚蠢，并且使宗教渐渐失去进步作用。从意志力的高度来说，没有坚强意志力的人不可能进行深入而持久的思考。所有的思考都需要权衡利弊、分析优劣的能力。而所有自愿的思考都会增强意志力。

深入思考的技巧

练习1 现在选一条简单或深刻的真理。把注意力集中到这条真理上，排除其它思绪的干扰。比如，“人是不朽的。”那么只考虑人的不朽性。从一切可以想到的角度考虑人的不朽性。人有身体，什么是身体？身体是不朽的吗？人的身体是不朽的吗？如果不是，这两个问题的答案都是否定的，为什么不是？如果两个问题的答案都是肯定的，那么为什么？从哪种意义上来看是这样的？人有大脑，什么是大脑？思维是不朽的吗？如果是，思维的哪些方面是不朽的？为什么你认为它是不朽的？如果大脑是不朽的，那么有什么目的？再从开头开始，人有道德意识。道德意识是什么？它是不朽的吗？在什么意义上是不朽的？道德意识中哪些因素是不朽的？为什么你相信是这样的？人，作为具有道德意识的实体，其不朽性有什么价值？现在想一想不朽性。什么是不朽？以任何可能的方式考虑不朽性与人的联系。不朽性与人有什么关系？不朽性有没有什么与人相关的状态，这些状态是真实存在的吗？人，在你看来，在不朽性的意义上占据什么样的地位？人，在你看来，变得不朽需要什么样的过程？人去世的时候达到一种什么样的状态？人去世以后会到什么地方？他要干什么？他的现状与能够设想的将来状态之间有什么关系？他关于不朽的想法是从何而来的？这种想法对他的生活有什么影响？人为什么应该变得不朽？

想到人的时候，一定要想到他的“不朽性”，想到不朽性的时候也一定要想到“人”的概念。上面只是一个例子。这样的练习应该每天坚持，每天考虑一个不一样的句子或者概念，无限地坚持下去。每天作记录也是个很不错的办法，这样自己可以不时地作些比较，看看自己就某个问题的分析能力、注意力和持之以恒的意志力有多大提高。六个月之后，你会注意到显著的进步，并且越来越喜欢做这样的练习。如果你一丝不苟严格地按照我提出的建议去做了，你一定会发现，自己正在养成开门见山、毫不拖延的行为习惯。坚持下去一定不会失败。

练习2 假设你正骑马经过一条乡间大道。现在看看周围的风景。你觉得风景非常漂亮。但是哪些东西漂亮呢？给这个问题想出一个答案。现在更深地沉入对眼前风景的思考中。什么是风景？把这个问题考虑清楚。继续问自己，这里是什么样的风景？观察风景大致的情形和突出的特点。那么它有什么更重要的突出特点使你觉得它非常漂亮呢？观察细小的地方。这些细节有什么漂亮的地方？这些美观的细节对整个风景而言有什么作用？这些景观怎么改进一下才能变得更漂亮？改动一个或另一个地方会不会增强整个地方的美感？你是否已经发现了这个地方所有让人觉得美的因素？第二次开车经过这个地方的时候，考虑一下这个问

题。你对这一片乡村熟悉吗？它以前是不是比现在更漂亮？有没有其他人说过这个地方很美？如果没有，在你看来为什么？噢，还有一个问题。你是否确信自己对美的判断标准是正确的？你是否觉得你认为美的地方别人也有同感？或者别人觉得美的时候你也同意他的看法？你是否认为他们看到了和你同样的色彩、形状、轮廓、比例、强弱对比以及错综交织的搭配？你是否相信这样的风景唤醒了他们同样的情感、思想和愿望？

经过这样的一个过程，你的大脑开始沉浸在自主而有条有理的深沉思考中。小心注意，不要让你的马跳到路边的水沟里。如果你按照我提出的指导去做了，那么现在你就在进行全神贯注的思考。

全神贯注是伟大思想的秘密。

这个练习每次都应根据情况灵活变动，因为在各种各样的机会和场合，触动你考虑的主要问题是不一样的。这样的练习至少要坚持六个月，每天都用这里提出的方式指引自己。

练习 3 想一个简单的句子，比如，“生命过程中的成功取决于崇高的理想和坚强的毅力。”把这个句子完整地写下来。现在提出这个句子的主干：“成功——取决于——理想——毅力。”认真考虑每个词的含义。然后想一想放在每个词前面的修饰限定词。这个句子就成了：

生命——崇高——坚强。

成功——取决于——理想——毅力。

现在你有两个句子框架可以随心所欲地把它们补充完成，内容应该保持和原来基本一样。“生命的价值在于崇高和毅力。”这个句子指的是真正的成功。它所指的成功不是缺乏崇高性和坚韧毅力的成功。同理，下面的句子可以补充为：“成功的性质取决于理想和毅力的性质。”如果一个人具有的是卑鄙庸俗的理想或毅力，那么他的成功也是卑鄙庸俗的。因此，“生命的价值在于理想的崇高和毅力的坚韧。”

以这种方式用不同的句子坚持练习六个月。

练习 4 把前面的练习中用过的例子写下来，作为例子。“生命过程中的成功取决于崇高的理想和坚韧的毅力。”现在围绕“理想”看看这个句子的前半部分，可以用“怎样”、“为什么”、“什么时候”、“什么地点”、“什么人”等疑问代词来发问。“成功是怎样取决于崇高的理想的？”“为什么生命过程中的成功取决于崇高的理想？”“成功取决于崇高理想的什么方面？”“什么时候成功取决于崇高的理想？”这样一直问下去，直到所有的疑问代词都用过为止。把每个问题的答案完整地写出来。然后把“崇高的理想”换成“坚韧的毅力”，再用同样的问题考虑这句话的含义。把后一个问题的答案完整地写出来。然后把整个句子连贯起来，用“什么人”来提问。最后，仔细看看自己在纸上记下来的所有问题的回答，用合乎逻辑的方式把它们加以排列，然后用现有的这些材料写一篇短文。你会发现用这个办法可以为任何问题找到突破口。至少坚持练习六个月。

这只是一个例子，并且这个例子也不全面。可以把一个句子或一个问题的每个单词和词组依次去掉，换成其它内容来进行考虑。到一定时候，大脑在进行类似分析和思维的时候就会变得娴熟而深入，这样你看过的任何有价值的东西都会为你揭示某种秘密。仅此一点就足以为之付出努力坚持练习下去了。

练习 5 集中注意力的结果非常有助于写文章。任何思考的人都可以写作，不管写得好还是不好。写作是思考的一种非常有效的辅助手段。你试着写的时候，很可能会发现自己懂的东西其实只是一种朦胧不清的意识。

随便想一个东西、事实、真相、规律或者假设。例如，万有引力的法则。现在就万有引力尽可能地提出问题。用我前面提过的“什么”、“什么人”、“为什么”、“什么时间”、“什么地点”、“怎样”、“在什么样的条件下”、“多长时间”等来发问。那么，万有引力是什么？它作用于什么物体？它什么时候发挥作用？它怎样发挥作用？等等，直到你把自己能想到的问题都问了一遍。从各个角度考虑这个问题。在各种情况下考虑这个问题。找出它的性质、作用、原

因、结果以及与其它自然力的关系。要刨根究底。把它揉烂捣碎彻底消化。把所有问题的答案完整地写出来。然后用某种逻辑关系把这些问题以适当的顺序排列起来。现在看看眼前的材料，你会发现新的想法不断地涌现，你需要重新给这些问题排序。再把它们全部写下来。然后以最好的方式把你的这些总结写下来。这个练习至少坚持六个月。

同时，研究那些文笔简洁优美的作家怎样细致入微地表达，怎样正确地形容某些情形和场合。不时回头检查自己的记录，看看写作能力和解决问题的能力有何进步。一定要随时注意直截了当，简单明了。不要用夸大的词，把你的修饰限定词去掉三分之二。无论什么时候都要尽可能地用最少的词来说明最多的内容。

练习 6 现在认真思考，就像把它写出来一样全面、清晰。记住思考的内容，但是不要逐字逐句，必要的话可以用几天的时间，直到你的脑海中有完整的核心思想，随时可以把它写下来。心里要想着把思想说出来，就像与人交流的时候一样。如果你彻底掌握了这个问题，把你的思想大声讲出来。找一群人来听你演说。要热切。要振奋。世界上的任何人都可以被振奋起来！用手势增加你的力度。什么也不要怕。不要担心出错。热忱地做好这件事情。忘记世界上任何其它事务。要发自内心地充满自信地做这次演说，就好像你的听众都是第一次听到这个原理。

这个练习应该持续进行好几个月。每天抽出一段时间专门练习，证明是效果非常显著的办法。几乎所有的现实事物都可以成为思考的对象——商业、政治、农业、杂志等等。经过一定的练习之后，最好避免一般性的话题，选择一些范围较窄的领域，比如潮流、党派、芹菜的种植、气体的液化等来加大思考的难度。

练习 7 随时注意发现自己思考过程中的漏洞。你的主要前提是否正确？表达时选择的字词是否适当？从你的前提是不是可以推出你的结论？你为什么相信某些事物和现象？这些事实和现象的基础是确凿无疑的吗？事实的数量是否足够大，可以作为得出结论的基础？你在分析事实的时候有没有先入为主的倾向性？你有没有觉得自己思考这个问题的时候带有自己的主观愿望和偏见，或者对某些方面缺乏必要的知识？一定要保证事实的真实可靠性，并且只推出这个而不是那个结论。

练习 8 用上面的方法来分析其他人的思想。不要变成一个呆板乏味的人，也不要存心挑剔，吹毛求疵。相反，要保证所有的理由支持你所断言的结论。

正如作者在另一本书《锻炼果敢的气质》中所说的：“当精神层面倾向于追求事实的真相时，大脑是健康而明智的。”

对专心思考的研究是为了使你养成习惯，掌握影响眼前事物的方方面面；观察所有可能的原因和结果，在此基础上作出“做”还是“不做”的决定。那些没有养成全面考虑问题习惯的人很容易变得狭隘，并且惹人讨厌。

然而，把眼前事物的所有可能性挖掘出来进行分析的过程只是全面思考的一个部分。“专注地思考”，看到自己的思考所针对的目的和方向，然后你还必须开始行动，把行动放在所有重要问题的前面。在这个世界上，成功不仅需要大量的思索，还需要思索之后果断的行动。世界上一半的事情都是事后诸葛亮，一失足而成千古恨。

按照本章的内容锻炼自己思维能力的时候，一定要随时想着：“我要有意识地运用意志力。”不要分散注意力，想到这句话就马上把注意重新集中起来。

意志！有志者事竟成。

第 21 章

博闻强记——记忆力训练

要使自己的记忆像蜡一样融化吸收，
像大理石一样坚固地保存。
健忘的真正原因是意志的松懈和懒惰。
征服健忘只有一个武器
——钢铁般的意志力。

我对见过的东西总是保持着非常鲜明生动的印象。观察的时候，兴趣是否浓厚是与印象的清晰程度成正比例的。在记忆力的帮助下，我可以随时生活在任何一种场景或情况下。 ——
——约翰·科特博士

提高记忆力只有一条“黄金法则”。这条法则就是坚持不懈地进行有益的锻炼，让自己的记忆处于经常锻炼的铁腕控制之下。

征服健忘的武器

我们记忆什么？脑海中的印象。是什么合成了脑海中的印象呢？首先是注意力，当然还有理解力、想象力、鉴别力和强大的意志力。在所有这些记忆要素中，最至关重要的是最后一点，即意志力。

詹姆斯教授得出下面的规律：“当我们有意识地考虑一件事情的时候，记忆已经把大脑中已有的相关内容提炼了出来，思考的结果直接和记忆的搜索有关。”

欢乐、痛苦和其它类似的情感很容易回想起来，就是因为它们在脑海中留下了很深的印象。而为了获得深深的关注，应该努力将强烈的印象“记忆”在心里。这样我们就可以说，注意力就是意志力，意志力就是注意力。

“所有回忆，”卡本特博士说，“都需要对思维方向施以有意识的控制。”

巩固记忆的方法

练习 1 选择一篇你能找得到的简单明了、言简意赅的英语短文。仔细地阅读其中的某一段，明确段落中每个单词的含义。只要稍有疑惑就查字典。省吃俭用一个月，买一本最好的字典。当你完全弄懂了第一句话中每个单词的意思，你对整个句子的意思也了然于心。不要像鹦鹉学舌一样不求甚解，要思考，并且要有意识地记忆这些单词和它们的含义。继续坚持下去直到你能够把这一部分背诵下来为止。然后用同样的方式阅读和记忆下面的部分。把它们牢牢地记在脑子里。现在回想一下到此为止记下来的内容，反复记忆，整个过程中一定要精力集中，全神贯注。

一次不要记忆太多单词，你自己可以很容易地判断，每次记忆多少个单词对你是最合适的。千万不要忘记语言所表达的思想内容。词语在不同的语境里往往可以有不同的含义，一定要注意它在这里的含义是什么。

如果你一天当中要把这个句子重复很多次，那么这个句子很快就会牢牢地在你脑海中扎根。如果你要在第二天重复这个练习，回忆这个句子并记忆下面一个句子，那么第一个句子将在记忆中留下更深的印象，而第二个句子也会像第一个句子一样得到充分的理解。

多次重复的价值并不是新观点。但是这个练习的意义不在于单词的重复，而在于全神贯注地思考和理解。所以，重复的时候一定要研究并掌握单词所表达的含义。

假设你在背诵短诗或者散文。在一句一句理解之后，你应该从头到尾经常重复这首诗或这篇文章。打个比方，几天以后复习一次，几个星期以后再复习一次。在相对较短的时间，这首诗或这篇散文就会根深蒂固地保留在你的记忆中了。一年复习一两次，这样可以防止它们不知不觉地从记忆里“消失”。

如果你在意的主要是它的内容，那么在交谈或写作的时候尽可能多地利用它，在你自己的材

料中把它充分加以运用，这样你就可以把它深深地铭刻在脑海中了。做了这些事情，原文的字词语句就没有太大的重要性了。这是在法官面前也可以申辩的剽窃。

有的书不值得费很大的劲认真阅读。而仔细阅读另外一些书则会带给你很大的回报。即使你一年当中只掌握一本薄薄的书，那么随着日积月累和潜移默化，最后的结果将是非常显著的。但是很少有书值得逐字逐句地背诵下来。你看重的是它的内容而不是字词语句。假如某种程度上这本书的技术性或专业性不太强，那么，这些内容可以用下面的方法获取。

练习 2 首先，了解这本书所讲的内容。现在非常认真地读其中的一段，一定要注意看懂每个单词和整个句子的意思。领会句子所描述的完整事实或理论，大声地用自己的话把这个中心意思说出来。再读一次，用不同的话把它的内容讲出来，不管是用作者的话还是你自己的话。设想你在和某个人谈话；向他背诵这段内容；一定要让他听；就好像你要教给他。随时寻找机会针对真人做同样的事。做一位会说话的老师，但是不要故意装腔作势好为人师。不要变得总想惹人生厌地进行说教，而要成为一位妙趣横生的谈话对象，让认识你的人都喜欢和你说话。但是记住，一定要尽可能把书上的东西消化吸收，变成你自己的内容。

除了上面所说的方面，一天当中要把这句话向自己重复几次：“这本书说的是在某某地方发生了某某事情。”——说清楚时间和事情的内容。适当地多次重复。锻炼记忆力时，要从书的某一部分同时向前和向后扩展。一天结束的时候，把你目前为止掌握的内容整个回顾一次，然后看着书检查一下自己有没有错误的地方。

继续上面的练习直到你掌握了整个章节的内容。

现在，在不看书的情况下试着在脑海里想出整章的思想结构。然后把这个主干记下来。这一章的内容也许可以用一两句话来总括，也可能需要用几个句子来清楚地表述。用你自己的方式把它总结出来。

这样的分解记忆有助于综合理解并掌握整个思想。然后，每隔一定的时间，用同样的方式回忆复习这个大致思想结构，对它进行详细的修饰限定。

现在用同样的方式继续阅读并记忆第二章。一定要把写在纸上的思想转化成你自己的语言。在第二天阅读之前，先把前一天读过的内容的大致思想回顾一下。第二章看完之后，根据记忆回忆它的思想轮廓。同时，在做本章的记忆练习的时候，把前一章的大致内容以及具体含义回顾一下，注意不要颠倒它们的顺序。第二章记下来之后，不时地想一想这两章之间有何关联。然后把目前为止你读到的思想内容重新综合起来建立一个轮廓，使之成为自己永久记忆的一部分。

以同样的方式继续下去，直到你掌握了整本书的内容。

记忆的过程中不要理会那些细枝末节的部分，与中心思想没有关系的句子或者段落可以丢开不看。

这样的练习需要极大的耐心才能坚持下去，但是经过这样的练习，你一定会牢牢地掌握这本书的内容，一定会使你的阅读能力和记忆能力得到大幅度的提高。如果你对主要内容了然于胸，大脑会自然而然地为你提供必要的例证和语言来充实它。如果你读的确实是一本好书，那么你会获得一种能力，在读书的时候考虑问题会更周详，当然，你阅读的内容不能是技术性的或类似性质的内容。

练习 3 在房间里慢慢踱步的时候，迅速扫视一下房间里的布局和陈设，尽量注意到细节的地方。接着到另一个房间里去，尽可能地回忆你刚才看到了哪些东西。不要心不在焉。要热情专注地做这个练习。每天练习，坚持十天中断两天，把结果记录下来。第十天的时候作一个比较。

练习 4 上街的时候注意观察你身边的事物。走过一个街区也要尽量回忆自己刚才看到的東西。每天重复这样的锻炼。坚持十天中断一下，第十天的时候比较记录下来的结果，看自己进步如何。

练习 5 每次休息之前一定要定好起床时间，时间一到马上就要爬起来。如果一次没有做到，不要沮丧灰心；坚持下去你一定会养成习惯，到时候自然会醒过来。坚持下去直到你能够在某个固定的时候醒来为止。

练习 6 每天上午的某个固定时候，要让自己想到某件固定的事情，锻炼自己养成这个习惯。你一定要有决心，但是并不要时时刻刻都想着这件事情。想过这件事情后马上把它从脑子里排除，继续像往常一样进行日常事务。刚开始可能很难做到，但是只要坚持不懈，最后你一定会习惯这样的做法。习惯一旦形成，它的力量就会显示出来。

练习 7 你去上学或上班的路上，试着走一条与往常不同的路回来。把这个打算作为自己坚定的决心，千万不要在行动上抵触这样的决定。

练习 8 在去上学放学或上下班的路上，尽可能多地走不同于出门时打算走的路线。千万不要偏离自己的这个计划。每次走过一条新路线之后，再计划一条第二天往返要走的新路。

练习 9 每当开始新的一天，要为自己当天的活动作好计划。学会井井有条地安排事情。自己要成为自己的主人。安排好一天的事情之后，如果能够实现的话，尽可能以不同的方式执行。每次计划的时间不要多于一天，除非你要做的事情一天难以完成，如果是这样，把特殊的事情留到上午。作计划的时候要认真、坚决，但是不要过多地考虑具体的细节，以免干扰自己整体的计划。要求自己按照计划做每件事情，但是不要把这个计划当成不必要的负担。在计划中只规定自己要做的事情应该达到什么结果，细枝末节的因素根据当时的实际情况来决定就行了。

练习 10 每天晚上认真回顾自己一天有过哪些想法，做了哪些事情。自己最有价值的想法是什么？最强烈的感受是什么？最重要的行动是什么？自己的计划实现了吗？如果没有实现，是什么原因？你的思想、情感和行为有哪些改善和提高？你的动机是什么？这些动机是否明智，是否值得？下决心第二天要做得更好，把这个决心包括到自己第二天的计划里。

上述建议是在大脑思维的规律基础上建立的。如果它们看起来显得毫无意义并且乏味无聊，这说明你意志不强，容易动摇。这是一条规律，詹姆斯·萨利博士说过：“能够预先看到出现的结果会扩大意志力的范围。因此，只要我们的日常行为有条不紊，遵循固定的做事计划，它们就会成为自己有意志的决心。把行动置于自己有意志的控制之下，就像前面提到的，是一种习惯性的决心，它随时准备在某种情况下以某种方式做某些事情。”

练习 11 每天都学习一些新东西，把这个作为自己终身不变的习惯。尤其要特地从自己的本行以外寻找新事物。这是对毅力的检验，也可以促进记忆力的提高。

练习 12 经常把时间和事件记在脑子里，不时加以回忆，使自己不至于忘记。

把历史事件的日期串起来记在脑子里，经常复习。

练习 13 把自己周围引起人们兴趣的事件列出来，言简意赅地概括事件的主要内容。记在脑子里并时常回忆。

练习 14 把一些重要的名字列出来记在脑子里，比如美国总统、英国王室成员、美国海军舰队等。

练习 15 下列的方法也有助于改善记忆力：

- a. 永远不要满足于对某件事情的一知半解，并因而沾沾自喜。
- b. 学会用一般原则分析知识点。
- c. 作为辅助手段随时运用所学的东西，指导自己的学习和生活。
- d. 记忆时用自然或逻辑顺序排列事件、地点等。
- e. 在任何地方都要随时注意培养自己的观察力。
- f. 坚决而有意识地站在真理一边。

大脑尤其喜欢记忆些什么呢？

大脑和记忆对主观得到的感觉尤其敏感。

大脑和记忆尤其倾向于愉悦和疼痛的印象。

大脑和记忆喜欢在脑海中构思图像。

大脑和记忆对数字和日期印象清晰。

大脑和记忆喜欢注意抽象的概念。

大脑和记忆对原则特别感兴趣。

大脑和记忆喜欢把规律扩展开来。

大脑和记忆注重细枝末节。

大脑和记忆还善于总体把握。

现在，每个智商平平的大脑，在某种程度上都具备我们上面提到的这些特点，但是我们没有人尽善尽美地具备所有这些特点。大脑的类型是由占主导地位的特点决定的。记忆也是这样。如果上面也有符合你的记忆类型，如果你希望提高自己某些方面的特点，那么就需要针对这些方面的特点进行不懈的锻炼，养成固定的习惯，朝着既定的方向努力。你尤其需要注意这几个词：决心——注意力——持之以恒——反复多次——联想——习惯，这几个词代表了需要付出的努力程度和方向。

以记忆细节为例，你是不是总记不起细节呢？首先你需要有决心改进这一点，然后随时想着这个问题，不断有意识地克服自己的缺点，把要记忆的细节与自己能够想出来的其它迹象联系起来，养成随时关注细节的习惯。

人们之所以容易遗忘，部分原因是他们一开始就没有记住。有些情况下，最初的记忆确实是有过的，但是这种记忆短暂而肤浅，所以下面这句话很能够体现这种情况：“我以为自己的工作已经结束了，没想到才刚刚开始。”对我们大多数人而言问题就在这里，以为记忆得非常牢固，实际上中间还需要不断地巩固和复习。换句话说，如果你知道自己确实记得什么事情，一定要不间断地加深记忆，就好像一下又一下地用斧头把钉子牢牢地敲进去一样。但是最初的记忆一定要和头脑中已经存在的某些印象相关联，这样通过联想会把两者融合在一起。在最初记忆的时候不妨“死记硬背”，因为这样会使大脑细胞习惯于某种特定的方式，伴随的大脑活动或联想就可以得到发展，从而促进记忆力。

记忆的素材是观察得来的，观察是一门很高的艺术。在谈到这个问题的时候，格罗夫斯说：“罗伯特·霍迪尼父子俩因为他们令人眼花缭乱的魔术表演而声名远扬，他们的过人之处就是他们有着敏锐的观察力。他们做的事情简直就像奇迹一样，因为他们的眼睛已经习惯了细致入微的观察。他们从房间里经过，或者从船舱的窗口向外看，都会把自己看到的东西在脑子里一个不漏地记下来，然后比较两个人的笔记有什么不同之处。一开始他们看到的東西很少，但是最后他们能够迅速地捕捉到大大小小几乎所有的事物。”

一个非常好的办法是从高处俯视房间和房间里的东西。然后闭上眼睛回忆自己见到的东西——房间的外观和大小，里面的家具布置和陈设，家具的数量、质地、颜色，刚开始你也许记得没那么确切，但是经过长期的锻炼和坚持，你能够扫一眼就看见所有的东西。

晚上睡觉的时候把白天见过的人和事物在脑海里挨个儿回想一下。特尔罗·威德使自己的脑子“像蜡一样融化吸收，像大理石一样坚固地保存”。另外一个非常了不起的人看了看地图上他要去的地点，然后闭上眼睛回想这个地图上的标示。十五分钟之后就把它像烙印一样深深地刻在脑海中了。

所有这样的练习都是非常有价值的，应该尽可能地培养这些能力。即使在逛街的时候，你都可以锻炼自己的记忆力。锻炼记忆力的时候一定要唤起自己的执着和坚韧，一定要下决心：“为了培养意志力，我一定要有一个好记性。”

浮想联翩——想象力训练

身体活动会受环境的限制，
但在巴掌大的地牢里，
想象力也会张开遮天蔽日的翅膀。
想象力是造物主的恩赐，
我们无权践踏，
只有精心呵护它。

试着为别人描述一片草地、一簇灌木、一株苹果树、一段河流、日出的天空、夏夜的星空吧，这是锻炼想象力的绝佳途径。如果你的描述不显得沉闷乏味，那么景物的活泼生动都是因为你想象力的丰富活跃。——佚名

“世界舞台上的杰出人物都是想象力丰富的人。”这个论点是从想象力的角度提出来的。一个人的生活是受制于潜意识的本能反应，还是把自己的行为牢牢地置于清醒意识和理智的控制之下，这是有着根本区别的两种生活方式。我们应该培养想象力，因为想象力在我们的生活中具有非常重要的作用，但是想象力的培养一定要在理智分析的基础上进行，并受到意志力的指引。“主观的头脑，”奥斯顿在《大脑的力量和权威》中说得好，“从意志力提供的材料中获取营养才能创造出更多的作品。”叔本华也说过：“我的大脑从智慧和思想中吸取养分，这些养料为我的作品提供能量。”

因此我们培养想象力的任务不仅涉及到意志力的作用，还包括在理智基础上，对内心深处进行自我教育，在生活中树立正确的动机。

预见性的想象力

想象力有各种各样的种类，如科学的、数学的、发明性的、哲学的、艺术的等等，而其中道德的想象力远远地居于所有种类之首，被认为是最重要的，这里除了道德的想象力之外，我们不考虑过多的种类。想象力是意志力不可或缺的因素，因为意志力涉及到动机和结果，大脑需要具备清晰的预见和推想能力。

行动就像推理一样，最重要的是找到适当的缘由。

许多人根据自己意愿做事的能力很差，这是因为他们看不到所有处于对立面的动机，而在遇到挫折或困难的时候又往往想不到自己的行动将会产生什么结果，不能激励和督促自己把事情坚持下去。因此锻炼意志的时候还需要分析自己的意愿、理由或者目的，学会预见行动将会产生的结果。

詹姆斯教授说：“成熟的思考是把可能的要素在大脑里翻来覆去地掂量，考虑做还是不做各有什么利弊和优劣。”预见性的想象力远远超过了天马行空式的遐想，它是意志力引导下的理性力量。

开发你的想象力

练习1 在脑海里设想一朵玫瑰花，想象它的芳香。你正在一座开满玫瑰花的山上，山上飘荡着浓郁的玫瑰花香。花香对你会有什么作用？在这种情况下你会干什么？滴一滴麝香来重复这个练习。然后设想满满一湖的麝香会产生多么浓烈的香味。再次发挥想象力，想象一片森林里小鸟婉转啼唱，此起彼伏，煞是热闹的情形。

这些练习应该在一间安静的屋子里进行。一定要调动意志力管住自己的大脑努力做这个练习。想象的时候要尽可能地清晰真切。反复想象直到这幅图象在脑海里生动地浮现，就像真实地呈现在眼前一样。

练习2 站在潺潺流过的小溪或瀑布旁边。现在认真地倾听传到你耳中的声响。各种声音混

合在一起有一种整体的声音效果。这种声音听起来像什么？它让你想起了什么？它使你生发什么样的情绪？你对这个声音的整体效果逐渐适应后，试着辨别这个声音是由哪些声音混合而成的？把这个过程认真细致地完成——即把整个声音拆分成不同的组成部分之后——想象其中的一种声音非常嘹亮而清晰，让这个声音尽可能地响亮；然后继续想象另一种声音，第三种声音，不断地继续下去，直到所有的声音组合都完成。

最后，从这个有声音的地方换到一个安静的地方，回想刚才听到的声音，首先作为整个的组合音响，然后再回想刚才分析过的每一种声音。不断地练习直到能够很随意很轻松把这些声音想出来。

练习 3 根据记忆回想一个遥远而真实的风景。不容易想起来的是那些细节的地方，但是细节一定要有。只要不断地使劲回忆，你一定能想象出来。一定要使想象中的这个地方就像真的一样，清清楚楚地呈现在你的脑海里。在这个过程中，你需要不时调整自己最初设想的图景，使这片风景栩栩如生地展现在你眼前，让大脑保持敏锐积极的想象，继续用不同的景观来进行这个练习，直到你能够随时随地毫不费力地设想某种真实的景致。

练习 4 回想一种在你记忆深处留下深刻印象的经历。再次在脑海里重新经历当时的每个阶段和整个过程，要一点一点慢慢地回忆，带着强烈专注的感情。想一想这件事情的起因和细枝末节的关联，以及当时给你造成的影响。当时你感觉愉快还是痛苦呢？不管你当时的感受如何，说明它的原因。它对你今后的生活造成什么后果？你会不会重新体验这个经过？如果不会，为什么？如果你可能再次做同样的事情——那么怎么做？如果你要避免将来发生同样的事情——那么怎么防止？

继续回忆各种各样的经历，直到做事谨慎和三思而行的教训深深地铭刻在你心里为止。

练习 5 在安静的房间里，虚构一幅图画，比方说你从来没有见过的东西：一只奇形怪状的鸟；一只动物，也许漂亮而奇异，也许温顺而丑陋；一幢高大的建筑，富丽堂皇而神秘难测；一片风景，古怪而富有魅力或者荒芜而贫瘠。不要使大脑陷入想入非非的状态。你要尽可能用意志力控制大脑的思维方向。

练习 6 盯着一个比较大的东西，看看它会不会触发你某个方面的想象力。你看着的东西是一匹马吗？让它长上翅膀，飞到广袤而遥远的其它星球上去。你看着的东西是一轴线团吗？把它想象成蜘蛛的网，如果要把它织成一千件长袍，或者用它来发送信息，只要你运用意念在上面吹一口气就可以了。继续用不同的东西进行这样千奇百怪的想象，直到自己的想象完全置于意志力的控制之下——可以激发、收敛并遣散想象的发挥。

练习 7 从一位经典作家的作品中找一句话，这句话应该是想象力丰富的最佳体现，在脑海中想象这句话所描述的图景。洛威尔在《麋鹿日志》中写道：“有的时候篱笆伸长它泛白的犄角，就像猎人收获的丰厚战利品。”这句话的作者告诉我们，敏锐的观察和丰富的想象对于一般人而言是一扫而过的东西，与众不同的人却能够从中迅速捕捉到很多信息。这种能力是可以培养的。对意志坚定的人而言，它就像阿拉丁神灯一样会让主人所向无敌。现在试着想象洛威尔笔下的情景，把篱笆想象成泛白的犄角。作者为什么要让犄角泛白呢？

从洛威尔的作品中我们再引用一句话：“四五只潜鸟排成一支长队，蜿蜒曲折地在空中飞来飞去，不时地发出野性而胆怯的啼叫，这声音听起来总是非常遥远，就像山谷里最后一丝连绵不绝的袅袅余音，正因为不时传来若有若无的微响，而不是令人不安的寂静，才使得山谷里显得更加寂寞空旷。”现在，试着想象一种声音让你想起“山谷里最后一丝连绵不绝的袅袅余音”。如果你听过潜鸟的叫声，尽量在脑海里设想这样一幅生动的景象。不管你有没有听过潜鸟的声音，也要把眼前看到的文字描述转化成真实的意境，呈现在脑海里。不要三心二意，不要走神想其它事情，保持现在的场景能给你的印象和感觉。然后坚决地把这个场景和自己的感受从意念中遣散。

用这样的句子来激发自己的想象后，用自己的话将这番盛景描述出来。继续这个练习直到你

能够轻松自如地进入想象的状态。

可悲的是，大部分人都忽略了这句古老的格言：“认识你自己”。为了开发自我这片沃土，真是值得付出大量的努力。洛威尔写道：“一个人应该对自己的各个方面了如指掌，不管是自己内心微妙的感触还是外在言行举止，只有了解自我，一个人才能开始对这个世界进行了解和探索。”一个人的精神历程也大致一样。“遨游在自己内心世界的人，”洛威尔引用托马斯·富勒的话说，“畅游了每一条狭长的水道，探索了每一个隐秘的角落，但是还有很多‘从未涉足’的领域，不是吗？”在阅读之前，我们应该先学习怎样阅读；在学习之前我们应该先学习怎样学习。因此这些练习的内容针对的是人类最宝贵的天赋机能。它们从简单的事情着手，因为这是最好的方法。如果一丝不苟地按照我们的指导去做，那么结果就是想象力得到极大的提高，尤其要说的一点就是意志力的提高，这是实际生活中最有价值的品格。

把这个练习始终不懈地坚持下去。

练习 8 研究一个结构不很复杂的机器。弄明白这个机器的用途。研究它的零件以及它们之间的相互关系。对它的机械原理进行充分的分析之后，闭上眼睛让它在脑海里浮现。一点一点地回想这个机器，直到脑海里呈现一幅完整的图像，然后把它拆成不同的零件，再在脑海里把它们重新组装起来。换不同的机械继续练习，直到你一眼就能够看出一个机器的原理，在心里想出它的内部结构和它的零部件。

练习 9 从你的生活经验、家里或者工作场所选择一个简单的东西，这个东西可能非常实用。然后继续考虑，怎样把它合理地安排一下可以实现它的价值。不要因为对这个问题的沉思而影响到更重要的事情。我们这里的目的是不是培养发明家，而是培养想象力，是为了让读者明白意志力以及意志作用的重要性。首先，一定要保持意志的作用毫不松懈。继续练习直到你能够在脑海里毫不费力地把这个东西组装起来为止。

练习 10 回忆自己在生活中犯过的严重错误，认真地考虑自己当初之所以犯了错误，是受到哪些动机的诱惑。考虑这些动机的关系、动机的强烈程度和持续的时间长短。老老实实地判断自己在行动之前是否考虑得很周到。你会清清楚楚地记得自己当时没有认真地考虑每个动机。承认自己受到一个动机的指使，而忽略了其它动机的存在。然后回忆你当时的选择产生了什么样的后果。现在回过头来，你认为自己在什么方面本来不应该那样做？如果你当时作了正确的选择，结果又会怎样？假设你现在处于当时的情况下，根据你现在的经验和知识，你会作出什么样的选择？为了避免将来犯类似的错误，你必须考虑到当时没有考虑到的种种因素，也就是，把所有的动机集中起来，一项一项地分析，反复权衡它们各自的利弊，并且尽量设想各种动机将来可能引发的结果。同时一定要保证将来不再犯同样的错误，在重要问题上一定要深思熟虑。

练习 11 回忆自己旅行过程中见过的美丽景致。在脑海里构思这样一幅图画：连绵起伏的地上铺满了厚厚的落叶，不时还有一簇一簇的灌木丛；树上的叶子五颜六色斑斑驳驳，高大的枝杈撑起郁郁葱葱的华盖，阳光从各个角度照耀下来，明亮而生动；不时有一阵风从闪闪发光的树叶中间穿过，叶子飒飒作响；而整个森林除了偶然一阵微风和空旷地方传来的几声鸟啼，四处一片静谧；松鼠敏捷地在树丛间、林地上跳来跳去；你站在那里，感到自己正站在最灿烂明朗的地方，愉快而舒展的心情油然而生，你不得不诧异于世界的繁华和精致！

现在想象一些类似的风景。这里的景色让你想起了什么？你要有意识地分析这些类似的风景之间的相似性或差异性，以及它们给你留下的印象和当时的感觉。不要漫无边际地想入非非。这是一项一丝不苟的工作。

现在继续把这个风景点作为基础，设想一种完全不同的景观。这个练习和上面的练习在所有的方面都是一样的，不同的只是它是从差异而不是相似性的角度来联想的。

按照这个指导每天进行练习，直到练习的意义完全显现出来。

练习 12 上面的练习可以把风景换成经验，首先比较相似的经验，然后再比较不同的经验。

在练习过程中始终要注意意志力对想象的控制。

练习 13 读几首想象丰富的诗词。理解诗中的每个词，把它彻底掌握之后，在脑海里栩栩如生地想象它描述的场景，然后把诗中表达的连贯思想和情感清楚地写下来。然后注意诗中出现的每一处想象丰富奇特的地方。接着从想象的角度评价它的不足之处或者优美的地方。观察一下这些想象要素之间相互依赖、相互影响的关系。然后分析它的想象之所以优美的秘密何在？它是怎样打动人心，使人难以忘怀的？研究一下这首诗为什么能够流传下来，对人们具有如此的影响力。把这个练习一直坚持下去，直到你完全掌握了很多世界上优美的诗歌。

练习 14 用同样的方法读几本名著（不是小说），把其中的想象部分当作需要揭示的秘密来加以研究和分析。从你的藏书里挑选最好的书进行这个练习。

练习 15 找一本小说，用同样的方法进行分析。现在你研究的对象是生活情景和人性的问题。阅读这本书，在心里栩栩如生地想出每一位人物的性格特征。对书里的人物要非常熟悉，研究他们行为举止背后的原因，调查他们的动机。注意家庭出身和生活环境对他们的影响。观察他们的行为方式是否忠于生活的实际。如果是你，你会采取不同的行动吗？为什么？你可以清楚地看到，他们的理由是错误的，在选择的时候，他们没有充分地考虑涉及到的所有因素，没有认真地权衡对他们来说最有益处的动机。继续往下读，看他们的行为导致了什么样的后果。这些结果是自然而然的吗——从前面的行为和情况来看的话？这个人物能不能加以改进？故事情节能不能写得更好一些？这些人物性格和命运的发展是否还能更加合情合理？他们的行为以及他们之间的关系能不能进一步改进？

把这本书作为真实生活的一部分，用上面的方法进行分析，在彻底理解了书的内容后，你可以把从书里得到的启示应用于自己的实际生活。把这个练习一直坚持下去，直到你掌握了最好的英语文学作品。

练习过程中始终要记住，你在培养自己的想象力，你的目的是为了揭示某种行为的原因，判断事情发展的结果是否合情合理。随着你用这种方式不断地提高自己的想象和分析能力，你的意志力和决心也在变得更加坚强。

练习 16 假设你要采取某项行动或作出某个举措。这个行动是非常重要的。你希望自己不要犯错误，因为你的幸福和利益都取决于这次行动。但是你该怎么办呢？你有若干个选择。你的选择是否明智与你是否充分考虑到两个因素有关系——动机和结果。预先料想的结果就是动机，但是这样的区分太简单化了。动机要衡量做还是不做的利弊，结果是动机引发下的一连串反应。如果你的记忆力不错，回想以前的经验会对你有极大的帮助。如果你想想象力丰富，你就可以清楚地看到诱惑自己的动机是什么，你还可以设想，如果自己作出某项决定，会出现什么结果。这里就可以体现我们上面练习的意义和价值了。但是首先，你应该先使这个假想的事件（如果是个客观存在的真实问题就更好了）带有某种现实性和重要性，并且你还应该有强烈的意愿尽量把它解决好。

现在我们设想一个问题。你對自己现在生活的城市或小镇很不满意，你想换一个地方工作和生活，但是要这样做有很多问题。现在你要考虑这些问题。

首先，回忆以前碰到的类似问题，不要把它们忘记。其次，把你能想到的说服自己不要搬迁的理由在笔记本中记下来。比如：你的朋友和亲戚都在这里。你的事业在这里已经进行了二十年。你与贸易伙伴和客户群的关系已经非常稳固可靠。这个城镇还在不断发展。而且投资的回报还不错，投资的项目都是很安全的。你的资产都在这个地方。税收很高，但还不至于难以忍受，而且税收高也说明经济在不断发展。你的家很气派，房子坐落的位置也很便利。你的家人在这里生活得很好，社会关系融洽，并且很喜欢这个地方。孩子们很适应这里的一切，在这里他们有宝贵的机会。学校是一流的。公众舆论导向很好。道德水平至少也算中等。教会活动很频繁，也不呆板落后。你的年龄是四十五岁。

另一方面：气候条件很差。有一些处处和你作对的人。在这里，生意规模无法扩大，业务很难扩展。投资没有很高的回报。税收在增加。人们对生活的要求和期待一般，这是很低的追求。不会开发新的铁路运输。生产的利益不大可能很高。周围是乡村，主要从事农业活动，现在种植传统作物已经不再赚钱。地下没有矿产资源。这个地方距离观光旅游的景点——如山脉、海滩或者大城市——非常遥远。你意识到自己对它不满已经很长时间，并且常常感到心烦意乱。你认为新环境会激发你取得更大的成就。你投入的时间和金钱应该得到更多的回报。你希望拥有更大的发展空间。如果重新开始你的家人也许会从新生活中得到更多机会。你见过一些更好的社团。你所属的教派不在你现在居住的地方。

在把所有这些利弊因素列出来之后，你还是很难作出决定。现在你要试着挑选一个将来希望搬过去生活的地方。你也许同时有几个地方想去。每个地方都要经过认真细致的分析。你既是自己的法官又是律师，你必须诚实地为你的选择辩护，又必须毫不迟疑地作出决断。在每次可能的步骤之前，你都要预先考虑所有的有利和不利因素，尤其是后者，不管你作出什么样的选择，不利因素都可能增加。在每种情况的利弊都权衡比较之后，把情况整个考虑一下，比较两者给你留下的综合印象。现在看看你的决定：“走？还是不走？”然后继续考察这些因素，如果一种因素的好处刚刚可以抵消另一因素的弊端，把这个因素从名单上划掉，最后再从总体看一看判断情况：“走，还是不走。”如果两次判断的结果不一样，把它放到一边，留待以后再作决定。如果两次的结果是一样的，把这件事情搁置一段时间，如果到那个时候你还有疑虑，那就不要搬迁了。

用同样的方式分析你打算搬去的地方。如果经过充分的考虑之后你对某个地方不太满意，那么换个地方试一试。如果你已经决定搬走，但是对搬到“哪个”地方犹豫不决，那么先不要搬走。如果新家的地方也选好了，那么一旦机会来临，马上把握。不要有一丝后悔的情绪。上面只是粗略地举个例子。这个例子表明的是聪明人在作重大决策时的一般做法。之所以提出这个例子是因为即使是聪明人，在考虑事关重大的决定时，对动机和结果的考虑也未必很周到。仅仅因为缺乏想象力，很多本来意志坚强的人也很难发挥自己的意志力。很多良好的意愿就像手枪走火一样——在没有瞄准目标之前就射出去了。三思而行就像金子一样宝贵，它可以防止事后后悔。但是事先的三思而行在很大程度上取决于大脑的想象力。我们生活中最大的麻烦就是不知道“手枪是装了子弹的”。只有意志支配下的想象力才可以预先知道。它是保证事业成功的预言家。如果意愿是正确的，那么前景也应该是良好的。

虽然预见性的想象力是大脑最了不起的功能之一，但是在大中学校，我们找不到一个地方专门开发和培养学生这一宝贵能力。从原始社会开始直到现在，从许多个世纪的变迁以及社会制度的演进中，想象力都是发展的前提和基础。一位作家写道：

“建设性的想象力是物质文明发展的唯一阶梯。早期人类正是凭着建设性的想象力，再加上智慧的辅助，才开始征服整个世界。当冬天到来的时候，早期的人类想象把动物的皮毛穿在人身上御寒。烟囱、炉子、马车、火车是人类征服自然的里程碑，体现了人类想象力突飞猛进的发展。把意愿付诸行动，就可以把梦想变成现实。”

“每次我们讲故事，希望别人能够了如指掌的时候，每次我们栩栩如生地描述一个地方或者一处风景的时候，每次我们把自己在书里读到的故事或者把路上的见闻讲给别人听，使听者印象生动鲜活的时候——我们都是在培养想象力。试着为别人描述一片草地、一簇灌木、一株苹果树、一段河流、日出的天空、夏夜的星空吧，这是锻炼想象力的绝佳途径。如果你的描述不显得沉闷乏味，那么景物的活泼有趣都是因为你想象力的丰富活跃。”

整个人类文明的进步和发展是个人进步和发展造成的。那些渺小的个人之所以成就了如此的伟业，是因为他们用正确的手段实现了自己健康的意愿。

个人进步和发展的所有法则都是针对自我的适应和调整。这条法则也许对你“管用”，你需要培养并正确地施展自己的才能，充分利用你与这个世界的关系。正是从这个角度来说想象

力至关重要。你是谁？找出这个问题的答案。你怎么调整自己以便最好地适应这个世界？找出这个问题的答案。学会观察（观察自我——也观察这个世界），首先，观察它们的本来面目；然后，观察它们怎样才能更好地服务于整个人类的文明和进步。在生活中要一直胸怀这样卓越的远见。意志不仅要坚强，还要用它来做正确的事情。颠扑不破的座右铭应该是：我一定要做到——竭尽全力，精益求精。所以，首先要投入！要追根究底，探明因果！

第 23 章

想入非非——失控的想象力

当想象力恣意放纵的时候，
它便是我们最残酷的敌人。
对付那些混乱而虚妄的幻想，
必须彻底氧化大脑，
让大脑开通明澈，
用强大的意志力打败这个劲敌。

人所有的脆弱和不幸的背后，虽然有遗传和环境的因素，但总可以溯源到他的思想习惯。卓越的思想习惯可以使人成为自己的主人，克服遗传、环境、疾病以及其他弱点的影响，把他从失败的痛苦中拯救出来，使他最终品尝到成功和荣誉的甘饴。——贺拉斯·弗莱彻

不健康的想象力

注意！有些想象足以招致可怕的后果。因为它们违背了良好的意愿，公然与之敌。而更令人担忧的是，这些危险悠哉悠哉地生活在大部分人的精神里，而人们竟毫无戒备！

“常识与世故”，詹姆斯·萨利在《幻想》一书中写道，“很容易在幻想和理智的思索之间划一条截然的分界线。大家一般认为，好幻想的人就是和理智的人截然不同的。但是大部分人都幻想的倾向。几乎没有什么人是永远保持自己的判断或信仰是清醒明智的。暂时的神经疲劳，情绪稍微有些兴奋，注意力的懈怠放松，我们在对自己周围世界作出判断和适应时，可能会出现这些不健康的想象力，这些时候我们观察到的现实难免有点不可理喻、混乱而虚幻。”

意愿的一个敌人就是耽于幻想，幻想不是真正的想象，因为它没有受到大脑的控制。因此幻想可以通过意志力的作用从大脑中排除，用真正的想象来取代它的位置。

有的人总是受到幻觉的困扰。这也是想象力失去控制的情况。——感觉到的东西成了真正存在的东西，大脑中的印象代替了客观现实。有些病人，如果他们没有从一开始就欺骗自己的话，就根本不会出现任何精神方面的问题，实际上是他们自己引来了致自己于不幸的疾病。本章要讨论的问题正是这些问题。我们坚信，这些问题可以由健康的体魄和坚韧不拔的毅力加以克服。

克服空幻的想象

练习 1 不管什么时候，当大脑表现出胡思乱想的迹象，漫无目的地从一件事情转到另一件事情时，要马上加以控制和收敛。为了做到这一点，可以从众多的头绪中选择其中的一件事情，然后认真考虑这一个问题，使它生动地呈现在脑海里，把它的各个组成部分组织起来形成一个整体。练习的时候控制自己容易走神的精神状态，要树立坚定果断的思维方式。把这一种想法连贯成一系列有目标有行动的思想，而这些目标和行动都是理智而可行的。考虑各

种各样的动机，然后分析不同的动机会导致什么样的结果，最终会出现什么情形。在可能的情况下，一定要在脑海中清晰鲜明地呈现具体的东西。然后集中全力专注于这一件事情。坚持下去直到走神的倾向被有意识有目的的思考取代为止。

当一些人的思想被各种各样的幻觉迷惑纠缠的时候，他的想象力是混乱的。这些病人当初如果不欺骗自己，他们就不会招惹这些摧毁他们健康的恶魔，从而享受着美妙的健康生活。大脑在坚定的意念支配下，能够消除身体上的不适。有位作家回想起一个例子，一名妇女长期卧床不起，就是因为她固执地认定自己有病。这是她患病的真正原因。情况千真万确。如果她受到虐待，被忽略，吃不饱穿不暖，或者被别人从温暖舒适的被窝里拽起来，她的病马上就会好了。

练习 2 对无数假想疾病最好的治疗办法就是大脑的彻底“氧化”，让大脑开通爽朗，懂得人情常理，知道怎样保持健康，用意志力来减轻疾病或疼痛的严重程度。这样的疗法并不是一再否认自己生了病，如果这样的话又是一种精神不正常的表现，而且还会使疾病的治疗显得更加困难；相反，心里应该一直坚持想着，自己的病并没有表面上看起来那么严重，接着就把自己生病这回事忘掉，积极地开始考虑和关心其它事情。

练习 3 幻视或幻听有的时候都可以用明智坚决的意念排除。大脑应该断然地坚持自己是自己的主宰。一定要认真调查自己产生幻视和幻听的原因。这些也许只是身体状况不佳的表现，休息一下，换个环境，改变错误的饮食习惯，情况就会好的多。出现幻视或幻听也许是精神问题的缘故，上述办法同样适用，并且通过兴趣的大转移，能够从日常习惯以外的因素找到答案。

练习 4 在其它情况下，主要任务是控制幻觉的出现。如果幻觉在某种条件下出现，强迫它在另外一种情况下出现。坚持使自己的幻视或幻听换成不同的图像或声音。然后用意念迫使幻视或幻听的现象完全消失。这些方法说很容易，但是要做到就不那么容易了，这是肯定的。但事实是我们的许多疾病都是因为自己的意志力不够坚定或执着，通过上面提示的锻炼方法可以帮助你克服自己意志力的软弱多变。

这些内容并不能取代正常的医疗。它们只适用于那些轻微暂时的疾病现象。当疾病变得很严重，不只是自己主观幻想出来的症状时，就应该向医学专家求救。

练习 5 有些精神状态是眼睛看不到的，但是它们可以造成巨大的危害。它们横行的地方是我们的内心，这就是恐惧。这也是可以用坚决的意念加以排遣的。首先要做一个正直诚实的人。诚实的人什么都不会害怕。但是诚实并不一定总是很明智，恐惧确实也会出现在诚实的人身上；害怕别人，害怕失败，害怕厄运，害怕不幸，害怕死亡，害怕地狱，害怕上帝等。恐惧感是无休无止的。所以，受到这些恐惧袭击的人不大可能一劳永逸地把它们赶走，再也不受它们的骚扰和煎熬；相反，成熟的人一生中也会多次经历这样的恐惧，只有运用坚强执着的意志力才能最终把它们消除。

你害怕那些你认为比自己优越的人？那么从现在开始完全真诚地生活；然后尽可能地抓住机会接近他们；知道他们的弱点，同时也学习他们的美德；一定不要让自己对他们心存敬畏。尤其要记住，那些人有着和你一样的错误和盲目，他们害怕你，那些你觉得优越的人也许正受到同样的困扰，对他们认为比自己优越的人感到敬畏。而且很可能他们也害怕你。

格兰特的看法是敌人害怕他就像他自己害怕敌人一样，所以他要先发制人。如果你对“先发制人”有明澈的理解，那么你就会奋勇地投身于自己害怕的氛围中，也就一定会彻底消除这个假想的敌人。

对厄运的恐惧也是一样的道理。这只是迷信。治疗办法就是诚实——和上面的一样。只要真诚地面对自己，具有坚忍不拔的毅力，你很少会有失败的时候。生活中这样的失败是经验的积累，是为将来准备的教训。害怕不幸是懦弱的态度。降临在真诚的人身上的不幸总是能够

被转化为上帝的祝福。对于死亡的恐惧是因为预感到厄运的来临。如果你的预料很可能发生，那么现在也不必害怕，因为现在还不是时候。生命的最后一刻，上帝自然会保佑那些诚实正直的人。害怕地狱或者是出于神学信仰，也可能是一种健康的激励，它能够使一个人获得与人为善的信仰。如果有任何死后在地狱里遭受煎熬的危险，那都是因为现在的生活中有种种恶行。

大脑完全有能力把所有这些不可理喻的恐惧排遣掉。只要思维正常，意志坚定，所有这些假想的幻觉都会被打败。让我们培养起理智聪明而坚定勇敢的头脑。

注意！一定要保持心境的平衡。

第四篇

克服劣根性的意志力

第 24 章

戒除不道德的习惯

重新调整自己的思想和生活，
使它们更加纯净健康，
把心中的目标付诸坚决的行动，
弱点和病疾就会仓皇而逃，
你将为升华的自我而骄傲！

第一次，你失败了，你会说：“下次一定成功！”下一次你又失败了，你懊恼，你沮丧，可你不承认自己有错。为频频的失败寻找遁词，恰好证明赫西奥德说得千真万确：讳疾忌医只会导致恶习的复萌。——爱比克泰德

弗兰西斯·培根说：“一个人天性的发展或者像庄稼或者像杂草；所以他需要浇灌一株而锄掉另一株。”这句忠告的前半句我们在前面的章节已经讨论过了，这里不再赘述，现在我们要对杂草进行剪除。

习惯代表了我们的生活中相当大的一部分。这未必是一件坏事，实际上养成习惯是理智明慧的生活所不可或缺的。但是“习惯”这个词往往代表固定的行为倾向，不管是表面生活还是心理活动，很多时候是有害、愚蠢或者不道德的。所有习惯形成过程中最重要的因素是不断重复，直到自己的行为表现不再需要意识的控制，而在意志的关注和愿望的支配下不断地克服这种倾向，似乎是把这些有害的杂草连根拔除的唯一途径。坚强的毅力可以一下子对付很多习惯。如果这个人从内心深处认为自己需要戒除它们，不断地付出努力改变自己的不良习惯，就会锻炼一个人的意志力。但是这些努力意味着那些长期形成的习惯和那些对抗这些习惯的力量之间的大冲突。所以为了克服这些冲突，大脑的锻炼，尤其是记忆、想象和意志的锻炼一定要保持正确的方向。

第一个出现的大问题是缺乏自制力；另外一个问题是不能清晰有力地把握动机和后果；第三个问题是对过去劣迹的健忘；最后一个问题是不情愿根治这些毛病。

为了克服这些坏习惯的影响，一个人必须全身心地投入这件事情，他必须认真地考虑坏习惯的原因和造成的后果，然后下定决心一定要摆脱它们的影响，使自己成为一个自由的人。我们不断地提醒自己一定要下定决心，可实际上意识深处并没有把它当回事。在非常懊悔，极度兴

奋快乐、害怕出现某种结果、对自己非常生气或厌恶时，一个人往往会决心痛改前非，而且认为自己有能力改过自新。在这个自我克制的过程中，承受戒绝这个习惯引起的痛苦，自觉地去克制自己，便可以在意志力的激励下不断地朝新的方向努力。此时，“习惯的力量”和坚持下来的考验已经不再那么严峻，而意志力得到了相应的提高。持之以恒一定会得到回报。也许有这样一条规律，那就是在克服坏习惯的过程中必须有意识地运用意志力，虽然在养成这个习惯的时候完全是无意识的。

整个过程可以用一句话来概括：所有的坏习惯都可以改变——如果一个人真的渴望改变的话。

马克·吐温的医生责备他吸烟和喝咖啡太没有节制，并且他每天晚上都要喝茶，吃难以消化的食物，喝苏格兰的烈酒。马克·吐温对此宣称，“我不能少吃少喝，因为我缺乏意志力。我可以彻底戒掉它们，但是就是不能减少。”他的话值得我们认真考虑一下，因为这句话说出了实情，若要根治坏习惯只有彻底消除对这些东西的嗜好。嗜好养成在前，根除在后，它应该时刻被人严格监管；屡次戒绝又屡次重犯实际上于事无补，嗜好还是嗜好，既没有被触动也没有被征服；嗜好还会继续在行为中体现出来，而长期看来还会占上风。一旦嗜好露出苗头，就应该马上从大脑中排除。一个人应该对它随时保持警惕——否则它就会乘虚而入。坏习惯必须一次戒除，不要让它长久地潜伏在自己身上。一连两个星期都被极力克制的嗜好到一定时候就会消失。拒绝行动，任由自己的嗜好自由发展，在我看来是不明智的人生态度。也许，我们也可以换一种方式表达这个问题，如果随时在脑海中考虑着正确的主张，意识到屈从于恶习造成的后果，这些习惯就能够戒绝。

“意志坚强的人是那些无畏地直面自己弱点的人。”詹姆斯教授说，“当该死的邪念出现时，他看着它的脸，承认它的存在，迅猛地抓住它——而不是调动激烈的感情和它决战。坚持挺过这个时候，要克服的困难会自动退缩，使他的注意力投向别处，这样问题就比较容易解决了。

在任何情况下，要想抓住一个稍纵即逝的念头，意志付出的努力同样有效。如果你的头脑发热，意志就会引导它平和冷静下来，如果你的头脑偏冷，意志就会激活它内在的巨大潜能。第一种情况下努力的目的是抑制爆发，另一种情况下努力的目的是唤起被阻抑的意志。

然而，意志力的作用隐藏在愿望之下，因此，要把放纵自己的想法排除出去，让获得自由的愿望变得更加强烈。后者是冷静思考的结果，而前者是决心和毅力的结果。无论如何，人们之所以成为自己习惯的奴隶是因为自己心甘情愿作奴隶。

合乎道德的行为是抵制恶习的最有力的力量。

在继续讨论之前，最好先下决心，自己衷心而坚决地希望戒除上面提过的那些坏习惯。你为什么还不摆脱作奴隶的状态呢？现在让我们把前面的口号和信条再次提出来：我一定要做到！看吧！

纯洁你的谈吐

脏话是教养不良的体现。总的看来，那些出身于平民阶层和普通家庭的人拥有最好的教养。只要你愿意，你可以比现在更棒。这是宝贵的美国式信仰。

脏话是没有用的；它玷污了美妙的口语，制造出很多麻烦；它是不体面也是不道德的。因此不要再讲脏话！

练习 1 把这件事情仔细考虑一下，重新开始作一位绅士。从现在开始坚决地永远不再说脏话。随时记住这一点：说脏话的人是笨蛋。当你不小心掉进以前的习惯，不要轻易放过自己的过失，要严格处罚自己。一定要更加坚定地实现自己对自己的保证。

练习 2 设想你心仪已久的女人在场时，你为自己的失礼向她道歉。

练习 3 如果你觉得难以控制地想说脏话，那么在讲脏话之前数到二十五，数的时候要慢，而且带着狠毒的口气，把痛恨和怨忿都发泄到这些数字上。

练习 4 如果你在这个方面非常缺乏自制力，那么刚开始你可以用一套黑话来代替脏话；这个习惯形成后，按照上面的指导再把这个习惯打破。你现在可以做到这一点，因为你已经表现了自己的意志力，再也没有比管住自己不再说脏话更让人高兴的事情了。

练习 5 同时把你习惯说的脏话全部列出来，随时带在身上。不时取出来看一看，弄明白这些话的意思，懂得说脏话是很愚蠢的行为。每次看的时候都要下决心把它们从你的词汇里清除。十天就足以永远改正这个坏习惯。

卸掉言语的浓妆

大量的谎言都是因为人们习惯添油加醋。生动的想象和活泼的天性很容易使人把话说得文彩飞扬风趣诙谐，似乎不存在欺骗的意图。如果夸张成为习惯，一个骗子便产生了，他对自己幽默的天赋毫无意识，反而走上另一条道路。

故意撒谎也许是非常少见的现象。人们往往把自己根据印象得出的结论作为事实告诉别人。尤其是当他们自己也牵扯其中的时候更容易出现这种情况。他们并不是存心说谎；他们并没有故意讲一些事实，这些所谓的事实他们自己也知道不是真的；他们只是没有断然地承认自己对实际情况并不了解。如果一个人说什么事情是真的，那么他一定要保证这件事情确实如此，丝毫不假。我们把自己认为正确无误的判断作为事实。这里我们就有了撒谎的嫌疑——因为对确切的事实采取粗心大意的态度。

很少有人说话时注意事情的确凿可靠性。“事情是这样的”，“他说的”，“我说的”——这些话统统是模棱两可的。他没有明确地这样说，但是就是那个意思；你有没有明确地那样说，但是就是那个意思；事情并不完全是那样，但是也差不多。所有这些你知道得很清楚，但是你喜欢说得生动有趣，在你意识到之前就已经在添油加醋了。你没有意识到实际情况不是那样的，你把自己的感受加了进去，继续“活泼精彩”的演说。用简单的话来说，你比骗子好不了多少。

练习 1 针对“闲言碎语”的毛病，下面提出部分改进方法。当一个人总是用尽可能少的话说明事情时，他不大可能撒谎，就一般规律而言他不是骗子。因此你应该使自己养成言简意赅的习惯，不管这需要多大的耐心和多么持久的练习，一定要朝这个方向努力。你每天轻声地对自己说一百遍：“我是个骗子！我是个骗子！”这样做对改正你的坏习惯会有帮助。承认了这一点，你讲的下一个故事也许没有以前那么生动有趣——一个实话实说的幽默家总是不苟言笑——但是你谈话的可信度提高了。

练习 2 然后你应该使自己彻底摆脱主观印象对讲话方式的影响。把自己的大脑想象成法官，把舌头想象成证人。证人必须只说事实——他看到了什么或听到了什么，而不是他对这件事情有什么看法。例如：舌头说：“那个人从街上跑过来。他的牙疼犯了。”“他确实是在跑吗？”“啊，不，他走得很快，几乎跑起来了。”那么，你为什么不确定地说清楚呢？因为你想把自己的话说得生动一点。“你怎么知道他牙疼？”“哦，他的手捂在脸上，脸色显得很痛苦。”实际上这个人不小心咬了自己的舌头，但是你仓促地下结论说牙疼使他心神不宁，所以他的表情很“痛苦”。你说的话不是你看到的情况，而是你的感觉和印象。你把自己的推理作为事实讲出来。因此，以后再也不要把你不肯定的事情当作事实讲给别人。这个决心必须牢牢地铭刻在你心里。

练习 3 你应该丢掉你的调色板。你的想象使所有色彩都变得异乎寻常地合乎理想而明媚艳丽。腼腆羞涩地红了脸，你形容为“红得像火一样”。一个淡淡的善意的微笑是“粉色的笑容”。思想的精深微妙“比蓝宝石还要深邃”。开心的笑声“放射着喜悦灿烂的光芒”。现在你要学习事实求是地看待自己的所见所闻，并且用直白浅显的话把它说出来。你在讲故事的时候虚构进去很多自己的东西，然后听故事的人会把这个故事再讲给别人听，他们讲的时候会再加入一些自己的东西，加入一些你从来没有说过的东西。你把简单的事实涂得五颜六色。如果你还没有到不可救药的地步，你自己也会意识到这个问题。在你讲述这个故事的过程中，

你心里一直有一个微弱的声音在对你说：“不，不，不是这样的！不要夸大其辞，只讲事实。”但是你滔滔不绝的长篇演说已经像点燃的爆竹一样不可收拾，所有的事情都被夸张了一倍。你继续添油加醋大肆渲染，最后，内心深处的声音也忍不住和听话的人一起笑了起来，它很是震惊，不能不嘲笑你的厚颜无耻。过了一会它又抬起头来，大声对你喊道：“你是个骗子！你是个骗子！”可是你无动于衷，它终于无可奈何地沉寂下去，再也不会抬头。

为了克服这个习惯，你首先应该注意自己的感受，看待事物只观察它们的发生和发展。你必须每天锻炼，直到简单直白的观察成为自己的习惯，尽可能只讲事实，除了事实之外什么都没有。比如：想一想昨天发生的事情，然后把它陈述一下，要冷静，不要急于表达，尽可能少用几句话，一点也不要夸张。同时，以平静而坚定的态度对自己发誓：

“从此以后，我将再也不为给人留下深刻的印象而故意使用夸张的语言，我一定只讲事实。”为了实现你的誓言，你必须从现在开始，在能够把话说清楚的时候，一个形容词都不要用；如果一定要用形容词，只用那些程度最浅最弱的词。虽然在你看来，这样一句话就像没有羽毛赤裸裸光秃秃丑陋不堪的鸟，实际上这些形容词是最适当的词。到一定时候这只鸟会长齐羽毛，而那个“一句真话都没有的骗子”将会成为一个诚实可靠的人，他将会对自己非常满意，这时语言表达的纯洁性也将得到保证。

平息你的躁怒

暴躁是怒气的起源。也有一些人脾气暴躁，但是并不发火。很可能他们的问题是因为身体方面的不适。一系列的情绪失控往往是做了错事的结果，身体健康的人应该对他们抱以同情。脆弱而混乱的神经是一桩不幸，不管原因是什么，总是应该认真对待的。

练习 1 这种情况的治疗办法应该是适当的休息和权威医学专家的特别护理。这里同样也有意志的因素在起作用。如果要给脾气暴躁易怒的人提些良好的建议来帮助他解决这个问题，那么这种人的问题都是因为自己“吹毛求疵”的性格所致。对一般情况的人而言，他们的暴躁和容易发火完全没有道理。如果你真想这样做的话，你完全可以把这个恶魔从自己的生活中清除出去。大部分情况下决心和毅力完全能做到这一点。当然如果再加上一些其它的辅助，成功就是万无一失的。

练习 2 抑制一种激烈的情绪，这些情绪就会消失。在暴跳如雷之前数到十，然后你就会觉得自己的失态真是太可笑了。

练习 3 但是你一定不要违背健康身体的一般活动规律，一定要按照自己明智的判断进行生活。这一章提出的“一般的保健”是应该遵照的。

练习 4 培养愉快开朗的心情。如果你愿意你就可以做到。心里只想高兴的事情；其它悲观失望令你沮丧的事情一定要置之脑后。不要犯傻，一个劲地钻牛角尖，只想着自己犯过的错误或者令人不快的境况。不管这只是你的想象还是实际情况确实如此，都要努力忘却。

练习 5 不要焦虑担心。一旦自己出现这种倾向，就当自己是个傻子，或者回忆一下你听过的最可笑最有趣的事情。你可以摆脱这种情绪，强迫自己忘记不愉快的事情。让自己的心情开朗起来；大声地笑；运用自己的意志；对自己的心大声地喊：“我不担心！”

詹姆斯教授说：“如果你一个上午坐在那里闷闷不乐地发愁，唉声叹气，回答任何问题都无精打采有气无力，你的低落的情绪是不会好转的。如果你希望克服自己身上这些愁闷的情绪倾向，就必须付出努力，从一开始就冷静理智地克制自己，把低落情绪有意识地转向它的相反一面。如果你坚持不懈，那么一定会起到明显的效果，沮丧和忧愁将渐渐减少，而开朗和活泼会慢慢取代它们的位置。”

乔·雅各布博士说过：“焦虑通过某些大脑细胞的作用会给人造成永久的伤害，大脑细胞是人体营养的供应中心，而对供应中心造成的伤害会影响到机体的其它器官。如此一来，这些器官或器官组合的疾病就会出现，最后导致死亡。”

从科学的角度来看，我们对这些微妙的感官智能现在还知之甚少——比如洞察、思维、判断

和推理等——我们只知道它们的细胞位于颅骨前面的部分，人的意志力正是在这个部分发挥作用，把信息传到整个机体的各个部分。有关意志力的细胞位于这里，其中一部分始终都在活动，而另一部分的活动是间歇性的，它们是大脑中最重要的部位。它们是精神的避难所，焦虑——我们致命的敌人正是从这里开始侵入。

焦虑被看作一种疾病，虽然它不会直接造成死亡，但是它的危害足以构成导致死亡的种种疾病，如企图用自杀来寻求解脱身体痛苦等等严重的情形。它也许是对大脑危害最大的疾病了。对付这个病魔需要培养意志力，有意识地把它从脑海里排除出去，一旦觉得自己对什么都无精打采，觉得生活暗淡无光毫无意义的时候，马上就要迫使自己转向其他想法。放松是焦虑的敌人，而“不要抱怨”是其中最健康的原则。

练习 6 你一定要尽量发现事情乐观光明的一面，看到令人喜悦的地方，对任何事情在任何情况下都应该这样。你一定要把这一条作为自己心灵的真正目标而不懈地加以追求。

练习 7 在与一切事物接触的时候，你应该看到它们优秀美好的一面。培养开朗明媚的个性特点，不要把事情想得太坏。

练习 8 你应该只读那些令人愉悦而有益有趣的书。把使人心情沮丧的书丢开，把那些让人对这个世界的美好和光明视而不见的书报杂志远远地抛开。

练习 9 要从好心情出发，重视现在的生活。过去已经一去不复返；现在并没有你预想的一半那么糟糕。为了证实这一点，回想一些愉快高兴的经历或成功的事情，千万不要想起那些悲伤失望的或失败的往事。生活在现在，心情要开朗明媚。想到将来则只想着可能出现的好处。将来可能会发生一些不愉快的事情，但是你预想的很多不幸实际上永远不会降临到你身上。

练习 10 只和性格开朗活泼的人交往，只谈论令人充满期望的美好前景。为什么要和那些整天愁眉不展、生活不如意的人交朋友呢？这或与人为善的原则并不冲突。如果你出于为他们着想的考虑与之交往，那么首先自己应该不受他们的感染。

练习 11 每天早上想一些振奋人心或令人高兴的事情，把它们深深地印在自己的脑子里，整个白天都要一刻不停地想着它。当自己心情颓丧心灰意懒的时候想想它，当自己怒气难平几乎要发火的时候想想它。赋予它神奇的魔力，使它成为自己的魅力。

练习 12 每天记下让自己不耐烦、生气发火、忧愁苦闷的事件。一定要确切，使它成为自己真实的生活记录。在一天结束的时候把它写下来，读一读自己写的内容，然后下决心第二天加以改进。过一段时间就看看自己的记录，可以看到自己的提高。把日记里记下的这些事情，作为对自己的激励记在心里。坚持下去直到你完全成为自己的主人。

练习 13 在别人面前，无论受到什么事件的触动和刺激也不要使自己陷入忧愁和伤感，或者表现不耐烦或生气发火。千万不要忘记自己的尊严。你一定要记住：人活着就一定要快乐。你周围的人和事很多时候不能令你称心如意，这毫无疑问；但是你要看到这个事实，那就是你生气发火的对象往往因为你的失态而更加得意，因为你表现了自己的弱点而让他们高兴。你为什么要让别人沾沾自喜而使自己痛苦不堪呢？为什么要为了别人的事情而使自己陷入烦恼和忧愁呢？这简直是一种慢性自杀。所以一定要快乐起来。你不耐烦的时候自己就很难高兴，这样做只会让那些对你不怀好意的人得逞。你的愁苦烦闷是别人唯一的乐趣，虽然他们表面上说是你给他们造成痛苦的。你为什么要做这样的傻事呢？

练习 14 不要使自己充当遭受不幸的无辜者角色。不要自怜！自怜的人是无可救药的人。不要鼓励自己这方面的心理暗示。不要心血来潮突发奇想，沉溺于一些多愁善感的郁闷情绪。不要为自己制造根本不存在的错误或过失。

练习 15 维护自己的权利，控制自己的情绪，保持快乐的心境，经常用诚实、有力的意志来省察自己的道德意识，千万不要沉浸在无病呻吟、愤世嫉俗、委琐懦弱、阴暗沉重的思想里，然后让自己对什么事情都无精打采或者轻慢懒散。

一心想着病弱痛苦的时候，暴躁易怒的心就会产生令你恐惧的病弱痛苦，包括所有的不适和煎熬。

在消极失望的时候看到周围的种种好处，
看看卓越出众的东西，忘记生活中的忧郁，
意志会为你酿造生活中最甜美幸福的甘霖。

摆脱邪恶的想象

与纯洁、尊严、道德信念、健康的身心相反，邪恶的想象植根于头脑中一些负面的倾向。在这里我们可以清清楚楚地看到两点：对坏事的渴望和无所事事的大脑。身体的康复和有益的思考可以控制自己不良的欲念。

练习 1 治疗这个毛病首先要从身体着手。出现问题的神经要恢复到原来的健康状态，可以通过参加各种各样的有益活动和培养兴趣来实现。你必须自觉、积极主动地进行正常的日常活动。(1) 生活起居必须尽可能地有规律。(2) 必须适应清淡饮食，避免任何形式的喝酒，如果茶和咖啡对身体有害处的话也应该尽量避免。(3) 你应该每天洗澡，让清洁而逐渐变凉的水冲刷自己的身体，或者用粗布搓洗全身，直到自己浑身清清爽爽，神采焕发。(4) 你的脑子应该只想那些直截了当、需要马上处理的事情。(5) 你应该马上决心开始体育锻炼，虽然不一定强度很大，但是一定要持续下去，有系统性。(6) 对身体健康和头脑的清澄没有益处的想法或活动要坚决避免。(7) 你应该坚决避免从委琐下流的趣味中寻找乐趣的倾向。(8) 你的心目中应该始终存在一位理想的女性形象——纯洁善良，尊严体面，就像圣母一样。

练习 2 不时背诵你专门找来的英雄史诗和气势雄浑的篇章。或者回想自己生活中出现过的动人心弦的事件，或者幽默有趣的故事，以保持自己快乐开朗的心情。

练习 3 你的脑子里一定要随时充满计划、想法、分析推理等活动，这些活动既实用，又高尚有趣。可以把实际生活中的问题作为每天考虑的事情，心里不断地提出问题，分析问题，找出各个因素之间的关系，一点一点地突破，直到你找到似乎可行或令人满意的解决办法。

练习 4 不管什么时候，脑子里出现不良想法的时候，一定要坚决地把它置之脑后，用更好的念头取而代之。

练习 5 记住，对付这个敌人，你用的不是直截了当的策略，而是迂回曲折的手段。只要你一心想把它打败，它始终是存在的。让自己始终想着那些高尚正直有价值有意义的事情。

练习 6 这个习惯和其它习惯一样。如果你说，“我办不到，”你就没有克服它的强烈愿望。每种根深蒂固的习惯都是因为无所谓或者自己心里存在这种欲望。把欲望杀死，或者是使自己的欲望转向相反的方向。比如：“我想在这件或者那件事情上随心所欲。”把它换成：“我希望做到相反的事情；我希望自己得到益处，我希望自己从它的控制中摆脱出来获得自由。”没有什么事情是人做不到的，如果他果然希望做到的话。

练习 7 你必须主动地有意识地希望自己进步。脑细胞和脑纤维单从说教上得不到任何益处，只有你始终不放松的意志作用才能做到这一点。

拒绝烟酒的诱惑

如果你自己没有足够的勇气来改正这些缺点，你必须到医生那里寻求“帮助”；如果这个办法也没有什么效果的话，那么毫无疑问，你已经不可救药，你将永远是它们的奴隶。

练习 1 如果你还有足够的男子汉气概，能够做到这件事情，那么不要浪费时间，马上就on开始对付这些坏习惯。你必须自始至终地勇敢地对抗自己吸烟喝酒的欲望，让戒烟戒酒的习惯自然而然地形成。所以你必须把诱使你吸烟喝酒的想法用其它事情来取代。坚决不去想它们，心里只想着那个能够替代它的东西。

案例：不可救药的人。一个人找到一个“祖传秘方”改正了自己的坏毛病，但是几个月之后，老毛病就又犯了。别人说他的问题已经不可救药，也许确实如此，但是经过治疗的所有人并不都像他那样，这个人其实并没有从内心深处真诚地希望有所改进。现在他还在喝酒是因为

他希望放纵自己，或者因为他并不想改。嗜好是他的借口；但是嗜好的下面藏着他放纵自己的欲望。如果有人用装了子弹的枪抵着他的头，如果他只要拿起酒杯喝上一口，马上就会像狗一样被人打死，他一定不会放纵自己喝酒的欲望，因为活下去的欲望比喝酒的欲望更加强烈。

案例：洗心革面的人。某个人以自己的名誉做保证发誓不再喝酒，并让他的妻子和家人把酒收起来。早上他从床上醒来，在长长的呵欠之后，他乞求自己的妻子把酒杯端过来。但是他的妻子坚决地拒绝了。他实在难以忍受，保证说，如果她满足他这一次请求，他保证从此以后滴酒不沾。最后她答应了。他喝酒的时候就像婴儿吃奶一样贪婪。但是他实现了自己作出的承诺。这是意志力控制之下的适可而止的欲望。他的妻子在以后的好几个月里总是随时为他准备着滚烫的咖啡。很多人继续喝酒是因为他的妻子或母亲不知如何才能激发他的情感。女性的“温言软语”是屡试不爽的动力。正在戒酒的人非常脆弱，神经极端敏感，精神上就像孩子一样；如果母亲或妻子只是对他的酗酒大发雷霆，然后帮他收拾残局——他还是一个无法站立的英雄。

案例：败中取胜的人。一个年轻人发现自己面临两个选择：酗酒的结局是声名狼藉一事无成；彻底戒酒，结果会带来极大的成功。首先他在心理上作好了准备，一心希望摆脱这个坏习惯以获得自由，然后准备忍受戒酒的难耐和煎熬。他投入这场战斗——结果失败了。清醒过来之后，他又一次希望洗心革面，再次投入战斗。他忍受的痛苦简直难以描述。他的整个身体都是和他作对的武装力量。他的所有神经集结起来对付他的决定，一连几个月，一刻都没有停止过。从“精神疗法”或宗教信仰中他也没有得到任何心理安慰。他每个小时都要和自己的胃谈判，说话的时候牙关紧咬，双拳紧握，他对自己说，“你不能也不应该喝酒。”第二次他再也没有屈服于自己的欲望。当然，他成功了。正是意志力坚决地控制了欲望。

案例：意志薄弱的人。“醉鬼为自己找了多少借口啊，”詹姆斯教授写道，“每次受到诱惑的时候他都有说服自己的理由！这种情况下，每次他都需要开动脑筋发明新的托词，譬如，这是又一种新的白兰地，他需要尝试一口；酒已经倒满了，如果不喝就是浪费；别人都在喝，如果拒绝的话就显得不够随和；喝酒可以帮助睡眠，提提神可以让他顺利地做完这件工作；他其实并不是喝酒，他只是觉得太冷了拿酒暖暖身子；今天是圣诞节，喝一点也没有关系；稍微喝一点可以让他重新获得动力，能更加坚决地戒酒；就这一次，一次没有关系等等——除了不做醉鬼的理由之外，能想到的简直都说了。这样的决心在意志薄弱的人身上停留不了很长时候。但是如果他每次都能够像找到喝酒的理由那样找到不喝的理由，不管经过什么样的诱惑或动摇，都能挺过来，那么他很快就不再是个酒鬼。”练习2 喝酒的习惯有部分心理原因和部分身体方面的原因。两种情况下，喝酒的欲望都应该由一种更加强烈的动力来取代。中世纪有一个例子说明了这个规律。古伯欧的人害怕一只狼，弗兰西斯主教决心驯化它。他走出城墙，见到这只狼对它说：“我希望在你和人们之间创造和平，狼兄弟，你以后不会再威胁他们，他们和他们的狗也不要再攻击你。”于是当狼表示同意并把它的爪子放在主教手中时，他答应以后一辈子都有东西喂它。“因为我知道得很清楚，你干的所有坏事都是因为饥饿。”

练习3 如果喝酒是某种身体因素造成的，那么可以用食物和其它对身体没有伤害的饮料来维持身体的良好状态。一顿好饭是良好意愿的基础。如果喝酒是出于某种心理原因，就需要用另一种心理愿望来支撑他。任何一种可以使人改变这个习惯并且维持健康生活方式的手段都可以——如果做不到这一点，戒酒的努力就不会成功。

休·梅勒讲过一个故事，他说有一名正在战斗的水兵，已经精疲力竭了，几乎连手都抬不动，但是敌人又冲了上来，他突然感到一阵激动，就像受到电击一样，这位疲惫不堪的水手一下子跳了起来；他的劳累和疲倦完全消失了，他发现自己像以前一样英勇善战，还可以连续再战斗二十四个小时。

能够征服习惯的意志必须不断地受到激励和鼓舞。

练习 4 有些医生建议那些抽烟很凶的人不停地吃花生，直到吃很多花生以至胃似乎对尼古丁生出本能的反感为止。如果你每次都可以在一个人想吸烟的时候使他对烟产生反感，最后他一定会放弃吸烟。有人说牛奶也有同样的效果。有些吸烟多年的瘾君子需要辅以适当的药物，因为身体可能会因为骤然停止吸烟而产生对抗作用。如果确实下了决心一定戒烟的话，可以按照下面的指示来做：

练习 5 让一位了解你的医生为你开一些营养药。只吃清淡的食物，尤其是那些与烟和酒不相同的东西，心里要始终牢记一定要戒除这些习惯获得自由。吃花生或喝牛奶，而不要像往常一样开始吸烟或喝酒。心里一定要想着，自己的困难不是克服不了的，坚持下去，到时候对烟和酒的依赖一定会成为过去。确实是这样，因为整个身体将适应变化了的新状态。坚持足够长的时间，你一定会成为一个自由的人。

练习 6 不要宣讲自己付出的努力。不要一个劲地想戒烟或戒酒的时候自己多么痛苦。让自己忙个不停，尽量在户外活动。每天尽量让自己有充足的睡眠。每天都要午休。每天喝大量的纯净水。如果天热就尽量出汗。把烟和酒放在自己看不见的地方，不要想它们。如果脑子里想到烟或酒，马上把它赶走。你这样做的时候，让脑子想其它事情。

练习 7 不要让自己陷入半死不活的状态，很多正在进行这场战斗的人常常无意识地受到这种状态的侵袭。对这种情况的出现要有所预期，一旦出现这样的情况，让自己马上开始做一些不需要集中精力也能干的事情。

练习 8 不要自怜。不要为自己承受的痛苦或脆弱难过不已。不要追求殉道者的神圣。不要把自己列入英雄的改革家行列。不要自以为了不得。不要想象着自己正在做一件伟大的事情。不要受到这些倾向的诱惑。你可以把烟和酒彻底忘掉，如果你一心要做到的话。

练习 9 不要抱着听天由命的态度，希望借助外力改正这些习惯。所有这样的治疗都是心理上的治疗手段。

一个人曾经宣称，“主把他想吸烟的欲望带走了”。在进一步追问下，他承认刚开始戒烟的时候，他的嘴和喉咙确实觉得又干又涩，非常难以忍受，这是刚戒烟的正常反应。在强烈的宗教热情中他忘记了自己的不适。当然，这就是“神的眷顾”，但是其中并没有任何超自然的因素。

有的人的坏习惯可以在“神坛前面得到根除”。另外一些人永远不相信自我批判的必要性，他们必定失败，这些习惯的根除取决于坚强的毅力。改变不良习惯、增强决心和毅力、长时间内使大脑沉浸在思考或激动的状态，调整好自己的身心，都可以实现理想的结果，让酒鬼和烟鬼恢复健康清爽的生活状态。

最近刚刚出版了一本关于戒烟的书，作者是马克·莱维，下面是他提出的一部分“处方”：

1. 决定戒烟后，心里要总是想着戒烟以后的种种好处，要想着这些好处很快就会实现。不要放弃实现这个目标的计划。
2. 继续像往常一样吸烟两个星期。如果你觉得自己进展良好，在预定的时间之前就可以把烟戒掉，也不要彻底停止吸烟，只需逐日减少吸烟量。
3. 喝饮料或吃一些松软的食品，让它们在口中保持较长时间再吞下去。嘴里大口的食物或干果不要一下子吞下去，把它们多嚼一嚼。
4. 避免饮用或食用自己不喜欢的东西。
5. 每顿饭之间喝八杯饮料，这些饮料要不含酒精，不含二氧化碳。
6. 每天早晚深呼吸。

作为本章的结束，我们可以从《培养毅力》一书中引用若干句话，它们都是关于怎样克服不良习惯和坏毛病的：“信心，是对自我的热切期待，它是世界上最伟大的力量。这是自我暗示最关键的要素。你要对自己的整个思想和生活重新进行调整，使之朝着更加明朗健康的方

向发展，如果把心里设定的目标坚持下去，毫无疑问，这些毛病会从我身上永远消失，你将骄傲地成为一个令自己非常满意的人。”

“但是记住，只有信心没有行动只是纸上谈兵罢了。真正的信心是为了实现既定的目标，信心十足地付出努力。持久的行动可以衡量一个人决心和勇气的大小。因此，你一定要坚持到底——如果必要可以坚持一千年，因为如果你有坚强的毅力，你将获得永生。但是我们要记住，下决心只是真正决心的一半。有的人不断地打定主意——雀旦是往往永远没有具体的行动。有的人一下子全力投入进去，不知道自己应该怎样从容抽身。对付问题和缺点的唯一武器就是决心和毅力，也就是坚决地把预先决定的事情完成。”

“灵魂说，‘我一定要克服。’结果它很可能失败。因为它的目标太高了。实际有效的意愿总是建立在短期目标的基础上。所以你应该说：‘我正在克服！我的目标正在实现！我对眼前事情有把握。’这虽然看起来有些过于乐观，但是如果你真正有这样的意愿是完全可以做到的。如果一个人发誓自己一定要做到一件必须的事，那么在他的意识中，这件事情实际上已经完成了许多，在浑然不觉中，具体的行动已经表现了出来。”

第 25 章

修其身养其性

认真细致地罗列出自己的种种不良习惯

把这个列表随时带在身边，

不时拿出来看一看。

为每个毛病设定一个改正的期限，

然后不留任何痕迹地彻底改正它们！

有个人活了 50 多岁，别人偶然谈起他的某个习惯性的特点，他居然吃惊不已。这个习惯他几乎保持了一辈子，但自己对此没有丝毫意识。因为这么多年来他一直都在自欺欺人地生活，无视自己的这种倾向，好像自己看不见脸上的鼻子一样。——亨利·沃特·比彻

不纯洁的思想、沮丧消沉、绝望痛悔、懊丧恼恨、吹毛求疵、暴躁烦闷、飞短流长、闲言碎语，这些不良行为和感受必然会使血液不再纯净清朗，整个人的层次也随之降低。

这些精神方面的毛病会造成身体方面的疾病，比如操心焦虑自寻烦恼的习惯；为了还没有迫在眉睫或不会发生的事情给自己造成很大的压力；许多其它习惯潜入生活的方方面面，使一个人所有的行动都受到它们的左右。这些习惯综合起来引起的症状就是疲惫不堪、厌倦和绝望，这种情绪是大部分身体方面的疾病的根源所在。现在我们来讨论一些一般不认为是道德败坏的“小”毛病。

要文雅，不要粗俗

一个人毫无意识的习惯中，名列第一的可能就是粗俗的语言。实际上有些人完全是它的奴隶，他们认为这是“自己的语言风格”。

一位大学教授，平常说话过于文雅，实际上他的语言丧失了自然和鲜活的魅力，本来非常生动有趣的谈话，只要他插入一两句外交辞令一样的话，马上就变得索然无味。他代表一部分“书呆子”型的人。

一个人适当地说几句粗俗的话可以使他显得随和可亲，因为我们毕竟每天都要进行漫长而辛苦的工作，但是如果粗俗成了习惯，问题就严重了，那说明这个人缺乏必要的自制力。“粗俗的语言，”霍姆斯博士说，“或者用下流的语言来代替具体的表达方式，既是大脑萎缩退化

的表现，也是大脑退化的原因。正是出于大脑的退化，一个懒惰的成年人在和别人谈话时，不去寻找健康得体的表达方式。如果两个人都是懒鬼，那么他们的交谈就只是一般的笼统概括，没有任何具体的内容，使用的语言简单粗俗而下流。这种现象在我们现在的社会中非常普遍，成了一个严重的问题。在过去，这个问题也很严重。”

当然，这个习惯也可以改变，只要按照我们提出的建议去做，一定可以成功。

记住，粗俗的语言最初是盗贼、小商贩、乞丐和流浪汉一类的人物经常使用的。

我们需要培养讲话彬彬有礼的社会风气。“如果你只听到粗俗的英语，只看粗俗的读物，”理查德·格兰特·怀特说，“那么你说出来和写出来的英语肯定也都是粗俗的。”

要流畅，不要滞涩

吞吞吐吐的毛病就像口吃一样令人厌烦，因为它让人无法把话一气呵成地讲出来。

有的人永远都不能用一句话把一件事情或一种看法表达得非常明白。我们这里讨论的问题不是真正的“口吃”。这些说话吞吞吐吐的人只能埋怨自己，因为他们说话含糊不清根本没有任何道理。也许困难是因为他们缺乏清晰地表达自己思想的动力；有些人激动或生气的时候，说话一下子变得非常流畅自如，但是一旦心情平静镇定的时候，说话就开始语无伦次。也许问题还是他们没有能力控制周围的环境因素：在不受打断的时候他们讲话很流利，但是一旦心情激动，说出来的话就好像漏水的管子一样断断续续，一点也不连贯。坚持做下面的练习应该可以根除这个毛病，不管它是由于什么原因造成的，除非是身体缺陷方面的原因，其它问题都可以解决。

练习 1 回想过去二十四小时里自己看到或经历的事情。用正常的口吻和语速，就好像对面坐着一个听你讲话的人，把事情的整个经过向他叙述一遍，说话的时候要字斟句酌，但是也要说得流畅连贯。尽量很快地为他叙述。不要让自己停下来寻找一个恰当的词；尽可能随便地描述，用任何词都可以，或者根本没有特别关联的词都行——任何词——然后继续很快地把故事讲完。

练习 2 当你一句话已经开头，要一鼓作气把它说完。然后用同样的方式开始说第二句话，促使自己一直继续下去，把要说的话说完。

练习 3 现在重复这个过程，试着为每句话的表达寻找更加恰当的字眼，但是一刻也不要犹豫，迫使自己以某种方式把话说出来，不管自己的话是否文雅得体。

每天坚持练习直到最后克服说话吞吞吐吐的毛病。

练习 4 但是同时，你说话犯了另外一个毛病，那就是：你没有有意识地把自己脑子里想到的东西说出来。你说出来的字眼不是你心里想到的字眼。现在你必须学会说出自己心里想到的东西。现在回忆一下你对某件事情的观点。然后把你的观点清清楚楚地对自己说一遍，说话时用平常的口吻和语气。这个练习也可以在心里重复自己想到的话，但是这时候千万不要养成嘴唇跟着抽动的不良习惯。你的观点必须很快地表达出来，要促使自己毫不拖沓地把思想搞清楚，不管当时需要用什么样的话来说。你两点是要学习的：用适当的语言思想，以最快的速度思想。

练习 5 现在如果你开始把自己的观点写下来，笔在纸上飞快地划过，那么这个练习对你会有帮助的。这个练习同样需要全力投入，千万不要停顿，一旦要停下来，那么一定要写出你想到的最适当的词——或者飞快地把出现在脑海里的任何字眼在纸上写下来。这个工作完成后，一句一句地把全部内容读一遍，再进行修改和润色；最后用尽可能快的速度把它重新写得更好一些。

练习 6 把下面的规则记下来，时时不要忘记：

我要很快地说话——或者说得慢一点，如果需要的话。

我一定不要停下来考虑字眼。

我一定不要停下来改正一个词或一句话。

我一定不说半句话。

我一定不重复。

我要尽可能用最恰当的词来说话。

我一定不要说两种话——一种日常的语言，一种特殊场合的语言。我要养成一种良好的讲话风格并一直坚持用它。

我一定不要吞吞吐吐，我也不故意一本正经或者动辄就用说教的口吻。我说话要清楚明确，同时简单直白；我的话语要文雅得体，同时不矫揉造作！要凝神，不要走神

有心的读者可能注意到这个问题已经在第十八章充分阐述分析过了，但是这个问题的重要性无论如何强调都不过分，所以我们再进一步叙述它也不为过。

思想不集中是因为大脑没有思想。思想喜欢高速路；改变思路就像爬树一样困难。思想是经过训练的猎犬，而胡乱的想法就象小狗——随便闻到什么都会过去看一看。让牛顿这样思想深邃的人追在一只四处乱跑的小狗后面，也会感到吃力和疲惫的。

思想不集中会浪费大脑的精力，结果捕捉不到任何“猎物”。不加控制的大脑是傻子舒适的天堂。不能坚持在一件事情上的大脑什么结果都不能得到。对总是走神的大脑，我们需要用意志来加以控制。这里提出的建议有助于根除这种毛病，同时可以锻炼意志力。

练习 1 看书的时候要一字一句，直到你能够很快地明白一个句子的意思。选一些简练优美的句子来读。读的时候不要急于看完，要读懂它的每个单词。这个过程中十种想法已经从大脑里飞逝而过。一定要坚决地维持大脑的清醒冷静。再把这个句子读一遍，和以前一样不要太快，强迫自己集中注意它，只注意它的思想，其它什么都不要想。继续看这个句子，直到你对它的意义了如指掌，一点都不含糊。当你把它读完后，脑子里除了它表达的思想之外什么都没有，那么把视线从书上移开，把这个句子重复一遍——要重复句子的思想而不是它的字眼——尽可能用完整清楚的方式。现在你的脑子已经“走神”了。返回去再把这个句子读一遍，排除一切干扰，然后在脑子里说出它的思想，让自己全身心地做这件事情。

练习 2 继续上面的练习直到你可以把自己的思维集中在句子的思想上，根本不会受到其它想法的干扰。然后继续读下面的部分，完全用同样的方法。开始的时候你的进步不是特别明显。你的习惯是具有长期性的，所以需要持之以恒和极度的耐心才能把它摧毁。但是习惯是一定可以打破的。记住！你看书的最终目的是什么呢？真正的读书——真正的思考。这个目标值得你为之付出永不懈怠的努力和无限长久的时间。一天读一页，大脑把书里的内容整个地消化吸收，比一个小时里心不在焉地翻完一本书更有益处。

练习 3 读书之前先要问自己：“我为什么要看这本书？”找出理由，然后一定要实现你读书的目的。读第一句话，问自己：“这个句子说了什么，有什么意思？”读这个句子，直到你能够用自己的话把它的意义表达出来。用这种方式看完第一段，再问自己：“这一段到底说明了什么？”继续反复阅读第一段，直到你清楚地明白了它的意义和思想。继续这个练习，直到你整个掌握了集中精力地读书和思考为止。你会发现自己脑子走神的毛病慢慢地消失了。

练习 4 在做事或进行其它活动的过程中，不时把自己想到的东西记下来。你会发现很多令人惊讶的事情。如果发现自己的某个问题上想入非非，就问自己：“这样对我有什么好处呢？我想的东西和自己手中正在进行的工作有什么关系呢？和我本来打算做的事情有什么关系呢？我是不是就像一只小狗一样，只是因为新鲜而四处游荡呢？”使自己始终考虑值不值得的问题。值不值得并不一定生死攸关，愉快的想法本身并不是过错。迫使自己动脑子，不仅是上面的问题，还要想到其它有关的方面。对自己的大脑活动保持警惕，防止他的神游。把与目前没有关系的胡思乱想尽可能地置之脑后。培养大脑养成目的明确的思维习惯。把下面的话记在脑子里，作为防止走神和胡思乱想的护身符：

心不在焉的大脑就像流星，
没有轨迹，它只能放射短促的光芒，
上帝赋予人的大脑思维
有战无不胜的力量。

要精练，不要冗长

在生活中大部分人都是陈辞滥调太多，更糟糕的是，大部分人都说了一些事后后悔、恨不得将其销毁的话。另外一些人，他们像牡蛎一样不善言辞——但是一旦张口说话，你总会得到一粒珍珠。在社会生活中，木讷的人像倒在地上的木头，不被人重视。在商业活动中，这些人像谜一样让人感到神秘莫测，一般而言他们并没有很多朋友，但是一旦他交上一个朋友，往往可以维持终身的友谊。

下面是一些根除多嘴饶舌毛病的办法，如果坚持下去一定会有效果：

练习 1 每天，比如在三个月的时间内，在脑海里回想一下对自己的社会生活和职业生活至关重要的所有事情。你会发现有些事情只应该自己知道。一定要坚决保证不把这些事情告诉别人。记住！千万记住！一定要记住！在和别人交谈的时候要想到自己的誓言。记住！是的，一定要记住！第二天再次回想自己的誓言。坚持到底。时时刻刻把它记在脑子里。晚上回忆一下自己成功和失败的地方，要不停地责备自己忘记了这一点，并且要坚决地加以改正。不要放弃，直到你随时都可以完全抑制自己想要说什么的冲动。三个月后你完全可以管住自己的嘴。

练习 2 你说话一直都很啰嗦，这个毛病是可以改正的。为了改正这个缺点，你必须锻炼自己说话言简意赅，简单直白。把下面的练习坚持做一年。虽然这是很辛苦的，但是你一定可以得到回报。

练习 3 想一个关于某人、某事的复杂句子。你必须字斟句酌地考虑它的用词，使它听起来明白晓畅，意思清楚。现在把它完整地写下来。我们把这个句子评为“A”。把它读一遍，注意听着自己的声音。听起来怎么样？这是不是你能写出来的最好句子？如果不是，试着修改一下。现在把它缩短成一个清晰、确切、意思完整的句子，尽可能用很少的单词。把它写在另一张纸上。再读一遍，注意听起来的效果。然后再把它缩减三分之一或者一半。继续把这个步骤完成。在第三张纸上把结果写出来。现在比较一下三个句子。计算三次修改的比例。前两个句子中根本不必要的字词如此之多，简直令你感到惊讶，而日常生活中，你和他人的交谈正犯了这个毛病。

练习 4 在所有要说话的场合尽量说得精练简洁。几个月之后你会发现两件事情：首先，你的词汇量扩大了，因为这些努力需要查字典或者搜肠刮肚。其次，你说话的方式将变得开门见山，意思明白晓畅。

练习 5 继续挑选一些文笔简洁干净的作家的作品。认真地读他们的作品，每天读一点。按照记忆的规律，把最好的句子和段落在脑子里记下来。前面的建议还可以进行大部头作品的缩写。这个练习在你根本没有感到费力的时候，就已经极大地改进了你的讲话风格和特点。

练习 6 没人同意，卡莱尔那滔滔不绝的用词风格堪称简洁的语言典范，但他深刻的思想使他成为一个真正的奇才。读一读下面的内容，把它牢牢地记在脑子里，让自己深深地沉浸在他所描述的境界中：

“伟大而沉默的人们！看看我们周围这个喧嚣不已不可理喻的世界，毫无意义的语言，毫无价值的行动，有人喜欢在这个国度里沉思默想。高尚而沉默的人，分布在各个地方，每个人都留在自己的空间；沉默地思考着，沉默地工作着；没有任何报纸提到过他们的活动！他们是我们的地球得以存在和发展的支柱力量。一个国家，如果没有这些默默耕耘的人，或者这种人少而又少，可不是一件好事。那就好像森林没有根——树林很快就会凋零而纷纷枯萎凋

落，森林将不复存在。如果我们除了向人显示或夸耀的东西外再也一无所有，那真是太可悲了。沉默，沉默的伟大王国，它比星空还要高远，比死亡的深渊还要深沉！它本身无比伟大，相比而言所有其它的东西都渺小琐屑。”

要细心，不要粗心

粗心的习惯使人误了火车，忘记妻子的话，把重要的信件没有签名就寄了出去，急急忙忙地赶去赴约而晚了一个小时，去教堂的时候忘记带祈祷书，参加晚宴而忘记系领带，梳子插在头上忘记取下来，房子着火的时候大声喊着：“孩子在哪儿？”这个习惯绝对应该改正。改正这个习惯的秘密当然在于坚定的毅力和决心。每一种习惯都是可以改正的，如果确实有决心，这件事情当然可以做到。

练习 1 每天一起床你就应该在心里下定决心，记住自己一天当中应该做的所有事情，直到不需要专门记忆为止。比较明智的做法是每天早上和中午这样做。在限定的时间之前，你应该回想忘记了哪些事情，再花一些时间想一想为什么自己没有做到这一点。

练习 2 你应该就任何需要注意的事情问自己这个问题：我为什么要记住这件事情？如果忘记了对谁有伤害呢？如果我没有忘记对谁有好处呢？

练习 3 你应该下定决心，马上可以做或某个时间之前需要完成的事情一定不要拖延，一旦你想到自己有什么事情要做，马上就去做。如果当时不可能，脑子里要随时想着这件事，告诉自己为什么一定要做，什么时候你必须集中注意力处理这件事情。无论付出什么代价都要做到这一点。你正在养成记忆的习惯，任何不便都值得克服。

练习 4 现在你应该开始培养自己集中精力做好手头事情的习惯。任何事情都不要二心二意地去做。不断地对自己说：“我知道自己在干什么和为什么要这样干。这一件事情是我要做的。”一件事情完成后，在你开始第二件事情之前把它认真地检查一下。全部完成了吗？你對自己彻底满意吗？如果不满意，返回去重做，按照上面提出的指导方法。这样做可以培养你全心全意地集中精力做事的习惯。

练习 5 在你试着做一件事情的时候，心里不要想着另外一件事情——除非是你已经非常习惯的程序性工作。

练习 6 你应该不怕麻烦和不便，彻底改掉自己粗心大意的习惯。

练习 7 千万不要让自己兴奋或情绪激动。

在三个月的时间内，每天找一条不同的路线上下班，不要放弃这个计划。

练习 8 制定计划，每天在某个固定的时候回想某件需要考虑的事情，直到养成习惯，不再需要特意付出努力为止。一连很多天遵守同样的时间，然后改变具体的钟点，继续坚持下去，直到在这个方面你完全可以控制自己为止。这个练习会使你养成做事的规律性和有条不紊的习惯。

练习 9 每天好几次停下手中正在干的工作，回想一下自己已经完成了哪些应该去做的事情，直到不再需要特意努力为止。然后回想一下自己还有哪些事情没有完成，不要着急，全心投入去做这些事情，马上把自己忽略的事情补上。

练习 10 脑子里能够记住的事情千万不要只依赖记事本。对日期、重要的交易等事情千万不要依赖任何记录。不要相信备忘录，要依靠自己的意志力。

要果断，不要迟疑

有些人一旦决定了自己要做的事情，就会坚定地把它完成。但是他们发现作决定往往让他们感到头疼。他们在利弊之间徘徊不已，直到最后筋疲力尽，还是不能为手中的事情找到一个答案。也就是说，他们相信自己受到某种力量的支配，简直不知道该怎么办才好。实际情况是，他们的大脑一片混乱，根本没有进行清晰的思考。如果你有这个习惯——也就是优柔寡断——你一定要集中浑身的力量打破它。困难或多或少地与你的个性和素质相关，但是无论如何都是能够克服的。

练习 1 一定要随时保持坚定。

练习 2 培养自我意识和自我控制意识。

练习 3 要始终记得自己在哪里，在做什么。

练习 4 在任何情况下都不要让自己情绪激动或头脑混乱。一旦你发现出现了这两种情况中的任何一种，把手中的事情推迟，直到自己理智清醒再作决定。如果这件事情不能拖延，那么集中自己的意志力，记住：“我一定要冷静！”然后作出尽可能明智的决定。第二次出现紧急情况时，要从这一次经历吸取经验和教训。但是不要徒然地花费精力考虑自己哪些地方出现错误。保持冷静的头脑留待解决后面的问题。

练习 5 学会一次只想一件事情。不管正在干什么事情，都要全心全意地去做。

练习 6 要把优柔寡断造成的痛苦转化成果断的决定和毫不拖延的行动。

练习 7 犹豫不决的时候考虑一下动机。考虑其中的某个动机，要把它想得很清楚。不要让其它想法分散注意力。在分析动机的时候，要设想每种动机可能带来的结果，然后把它们集中考虑。接着很快地回想所有的原因，分析利弊两个方面，要尽量很快完成。作出决定！然后行动！冒些风险。任何人都需要冒某些风险。千万不要后悔自己作出的决定。

练习 8 在三个月的时间内选择自己怎样穿衣服；把穿衣服的程序固定下来；尽量很快地适应你的计划。不要放弃，不要犹豫。尽量很快地穿好自己的衣服。每天改变穿衣服的顺序，使衣服的组合更多样化。

练习 9 计划自己什么时候出发去上班，在到达工作地点之前，心里要始终记得自己的目标。不要一开始就计划自己的路程。上路后，心里想着我在一直向前；一旦有机会改变上班的路线，停一下，考虑自己该走哪条路，为什么，马上决定好路线——是跟着这辆车还是沿着那条街；下一次再重复这个过程。继续坚持这个练习，直到你可以毫不犹豫地选择自己要走哪条路。

练习 10 你应该养成做事当机立断，雷厉风行的习惯。要全心全意地做自己手头的每件事情，对自己的行为有良好的控制力。

练习 11 你应该学会果断，毫不迟疑，杜绝磨蹭。每次赴约或做事都要守时。按时完成自己的每项任务。做任何事情都不要拖拖拉拉，所有的事情都要当机立断。

练习 12 除了自己生活中某些固定的钟点和日期，不妨在日程安排和做事方法上变通一下，然后一丝不苟地按照自己的决定执行。心里要时刻记着当机立断的必要性，要保持行动敏捷迅速，意志顽强坚韧。

要多思，不要无知

无知的主要根源是缺乏思想。思想孕育各种丰富多彩的观点和见识。思想只有在意志作用下，通过有意识的锻炼才能逐渐培养形成，我们为您提供三个途径：迫使自己努力，这需要意志力；多读书，这需要深刻地理解；观察，这需要集中注意力。

练习 1 如果你对自己周围正在发生的事情并没有进行热切而清晰的观察，那么你应该马上开始观察事物。学会去伪辨真的确是一门伟大的艺术。聪明人能够洞察别人看见而没有放在心上的东西。你应该下决心看到事情的真相。这意味着你需要发现事情表面之下的真实情况。你可以从任何东西入手：土地、草坪、家具等。过一段时间你会对什么都感兴趣，你会发现自己开始思考了。然后你有了自己的观点，因为你能够知道某些事情到底是怎么回事。

练习 2 你需要发现自己的无知，这相对很容易。然后你就可以开始着手来发现某些真相。看看自己的周围有没有合适东西可以作为目标；多问几个什么和为什么；读读报纸、杂志和书籍都可以得到有用的启示。不要让其它事情分散你对这件事情的关注。当你把这件事情能够了解的部分都弄清楚了，你就会获得真正的观点。然后你兴致勃勃地开始研究下一个问题，再把它一直观察到底。结果就是——你有了更多自己的思想。

练习 3 使自己的观点犀利而聪明，养成凡事有自己观点的习惯。人们接受别人的观点就是

因为他们意识到自己的无知。一旦自己获得足够的知识和信息，他们就开始不接受别人居高临下的权威态度。缺乏思想等于缺乏知识。后者是前者的治疗办法。但是如果一个人缺乏脑子可真是没有办法了。所谓没有脑子的观点只是傻瓜的呓语。对那些没有脑子的人造物主也拿他毫无办法。那简直是令人绝望的。

要理智，不要固执

固执己见是由于顽固的意志作用于盲目的自我。这样的人只看到他自己。他的态度既积极活跃又懒惰懈怠，既激烈迅猛又因循守旧。

意志在这里多少出现了一些问题，因为一个人对自己对生活观察角度出现了偏差，主观上他认为自己懂得一切，懂得事情和人到底是怎么回事，但是实际上他的看法是模糊不清而偏颇片面的。只要他能够懂得稍微多一点，就会修正自己的看法。他只看到盾牌的银边，他还应该看到另一面，但是他做不到这一点。事物的某些方面呈现在他眼前，他不懂得如何突破表面看到本质。人们表现出来的态度和看法不是他们真正的想法和意见，因为他们行为的真正动机是深藏不露的。固执己见的人作出的判断一般都是错误的。就像女人很大程度上依赖她们的直觉，结果暴露出自己固执己见的缺陷，这个缺陷简直不可救药，因为她不听任何人的理智劝告。在正确的时候，直觉是奇妙的，但是错误的直觉令人绝望，因为谁也没有办法说服她放弃自己的看法。这里的问题是，固执己见的人看问题只从自己的角度出发，过分夸大了自己的个性特征。主观的判断阻断了世界万物的彼此关联，因此才变得狭隘而固执。

谁曾在真相面前屈服，

真相高高地超越他的头脑，

但他把自己看做上帝，

睁着双眼——盲目而固执：

他的头脑是一个世界，他不断生出自己的“观点”，

这些观点受人耻笑，连造物主也无可奈何。

这样一种自以为是的看法只有在意识到别人的优点和长处时，才能真正得以根除。有些人从来没有真正承认别人的存在。在他们看来，他人只不过是一些幻影，代表了生活中各种各样虚幻不实的现象；他们从来都不是有血有肉的人——有自己的感情和智慧，在现实的世界里兢兢业业地生活着。幻影怎么会有观点呢？只有他们自己是真实的，他们自己才会发现提出各种观点理由，所以只有他们才有资格对事情发表自己的看法。这个权利不是普遍公有的，因为他们并没有把其他人放在同等的地位，尊重其他人的看法。所以为了根治这种自以为是的“疯子”，必须挖掘问题的根源。一定要让这些入意识到其他人与他相比毫不逊色。要根除这种自以为是的痼疾，必须在思想中把人道主义精神深深地灌输进去。

为了做到这一点，可以在生活中按照以下方法行为处事。你的幸福在很大程度上取决于你为自己的同类奉献了多少。

练习 1 选一个朋友或你认识的人，想一想这个人的个性癖好，不要和自己进行比较。了解他的行为方式，他的情感和心境，他的思想和动机。不管他的这些生活因素是对还是错，你不是要为他作出判断，而是要彻底了解他的特点和天性。到一定时候你会发现，他认为自己的观点是理由充分的，不要指责他的这些想法，因为这不是我们这里要做的事，而是要设身处地地考虑他的处境和生活状态。最重要的是，你很快就会把他当作一个真实生活着的人，和你一样，他在现实生活中有自己切实的愿望和问题，也有自己的态度和观点。

练习 2 继续这个练习，换成生活中你碰到的其他人，直到你已经养成习惯，觉得自己交往的是现实中的男男女女。

练习 3 当你不再把他们想成没有实际生命的幻影，就会出现一件奇怪的事情：你会觉得自己以前的看法混乱无序，既没有充分的根据又没有坚实的基础。

练习 4 你始终要记得自己正在和什么人打交道。如果你对人类生活的看法是有理有据，合

乎道理的，就不应该觉得任何人低你一等。有些人也许确实比不上你，但是这件事情根本不值得考虑。也许你已经习惯了下属必恭必敬的服从。出于自己的尊严和体面，你应该客气地对待他们。对自己的下属不礼貌的人违背了道德价值。然而礼貌只是这个黄金法则的表面，你应该真诚地尊重所有和自己有所接触的人。当这条法则贯彻于一个人的生活之中的时候，“女佣”、“门卫”、下属都会感到自己被“当作人被尊重”的光荣。而当自我中心的待人处事态度成为习惯后，不仅对待仆人，对待其他人你也会表现出这种居高临下的态度。于是你习惯对那些不靠你发的薪水养家糊口的人也大放厥词，其实你与这些人相比根本没有任何优越之处，他们没有有求于你的事情。而如果你把周围的人也看作真正的人，一样的敏感，一样具有生而为人权利，你就不会傲慢地把自己的观点看得过于重要，觉得它无懈可击了。不管你给自己的“手下”什么好处，其他人可是什么也不欠你。这个简单的原则一定不要忘记。

练习 5 一定要完全理解和你观点相反的看法。在你把这些看法弄明白之前，你不能随随便便地把它置之脑后。自以为是的人很少懂得自己的观点有哪些矛盾。对对方的充分了解会使你更加接近他的看法，然后用你的看法和他的观点进行比较，你可能会发现自己的观点并没有自己所以为的那样无懈可击或者不容质疑。

练习 6 研究对方的观点需要理智的分析。如果你完全明白了对方的理由，很可能你会改变自己的部分分析。你会看到与自己不同的意见是非常有益的，有可供借鉴的地方，可以减少你犯错误的可能性。

练习 7 你应该经常反省自己判断失误的情况，至少你肯定有过一次判断错误的例子。如果犯过一次错误，那么也可能犯过很多次错误。把这一点铭记在心。

练习 8 你还应该回想自己在生活中所犯的错误的。因为所犯的错误的你曾经承受痛苦，如果你能把这一点时刻记在心里，也许会改变自以为是的主观态度。有的错误曾经伤害了别人，造成了他人的痛苦，那就更不能宽恕自己。如果你不在乎，那就合上这本书，随你的便吧。

第五篇

意志力与沟通

第 26 章

卓越的演讲艺术

上天赋予普通人语言的天分，
可惜他却没有察觉。
把美好的思想表达出来
是一件多么惬意的事！
让语言成为你言听计从的仆从吧！

我在写《化学元素》时，比任何时候都更清楚地感觉到孔狄亚克的话确实不错，那就是：语言是思考的中介，语言是真正的分析工具。推理分析的艺术不过是有条理的语言组合。——拉瓦锡

人人可以掌握的艺术

成功的公开演说需要具备三要素：明晰的思想、生动的语言和丰富的想象力。所以缺乏这些

方面素质的人永远都无法掌握公开演讲的艺术。其实很多人都具备这些方面的才能，只不过不为人知，它们只需要稍加培养就可以发挥出来。我们不应该过分强调“天分”这个词。在别人面前讲话不需要具备格外伟大的才能。

很多人在听众面前不敢说话或者讲话一塌糊涂的人，在和普通朋友的交谈中往往表达非常清楚，有的时候甚至滔滔不绝极有辩才。私下里的谈话和公开演说之间的差别在很大程度上是坚忍和努力的问题。

乔治·帕默尔教授说：“谈话是一句一句地说，很少需要段落的区分。我说一句话——十几个字或只有两个字——然后等着我的朋友作出更多的回应……我们谈话的时候用的只是简单的字词组合，讲话有趣、大胆和丰富多变即可；但是当众演说没有为我们提供充分的机会表现这种创造性的才能。”因此创造性的才能必须进行开发和培养。任何一个天资平平的人都可以获得思想，扩大自己的词汇量；如果他坚持不懈地进行锻炼并且把握很好的机会，那么他可以使自己的思想以如珠的妙语表达出来。

一流口才的技巧

练习 1 打好思想的基础。思维在这个问题上非常关键。你的首要问题在于思想底蕴太单薄。克服思想的贫乏只有一个途径。你应该读书，学习，思考，收集材料，形成观点，让自己的大脑有很多想法。仅仅有想法还不够；必须把这些想法串联起来形成合乎逻辑的思想观点。当你了解并就某个问题进行过思考，你就可以在听众面前就它侃侃而谈。

练习 2 改进语言表达。除了思想之外还有很多其它问题，这些问题各不相同，要分别加以对待。你的第二个问题是语言贫乏。首先你应该积累丰富的词汇——把它们作为表达的原材料。如果你按照前面而提过的——专心致志地读书和培养大脑思维能力的练习方法去做了，那么你的脑子里现在已经积累了相当数量的词汇，这些词都是平常的谈话过程中可以听到的。你应该特别留意扩大自己的词汇量，增加一些平实严谨的词汇。为了做到这一点，在促进思想的同时，手头应该随时准备一本好的字典，不要把任何不认识的单词漏掉，一定要把它作为一个新词添到你的词汇表里。但是尽量避免生僻词、很长的单词、说教气十足的词。

练习 3 多说勤练。你应当抓住每次机会锻炼自己的表达能力。这一点可以从日常对话开始。参看一下我们前面对说话滞涩和浮夸的指导。说话不要像杂志里的文章一样，避免晦涩难懂或东拉西扯的说话方式。最重要的是，一定要自然流畅，简洁直白，平实易懂。要利用你已经扩大的词汇量来表达自己已经变得更加深刻丰富的思想。这需要勇气和毅力。我们往往容易认为，大量丰富多变的词汇是别人用的，我们自己用不着。我们第一次用某个词的时候自己往往感到惊讶，就像邻居家突然放鞭炮一样。我们慌忙四下张望，看看有没有人注意到。但是我们发现没有人注意到，就变得大胆起来。用过三次的词再从嘴里说出来就显得非常自然了。然后它就永远成了我们的词汇，虽然以前的生活中我们从来没有用过这个词。所以你应该锻炼自己，使自己有勇气在熟悉的圈子里用以往不同的方式说话。但是始终要记住一点，那就是用尽可能少的句子和单词来表达尽可能多的内容，只说明事实和真相就够了。把这一点作为自己的目标，一定不要忘记。

练习 4 对另一个自己说话。另一方面，你应该练习用语言思考。不要满足于对事物有朦胧的意识或概念。一个人独处的时候，想一个完整的句子，把它说出来。然后改进这个句子。继续考虑下一个相关的念头，在脑子里把它用语言表达出来，然后像前面一样把它加以改进。在有意识的情况下习惯于听到自己的声音。在公开演说的时候，你应该清楚地意识到自己的声音和手势，这会增加你表达的感染力。在听众面前你应该完全忘记自己。为了做到这一点，你应该在为演说作准备的努力过程中，对自己的一切了如指掌。

练习 5 在心里字斟句酌。翻来覆去地思考上面的练习，把一个题目在心里反复斟酌而不要说出来。不要认为自己已经对某个题目或题目的某个阶段有了足够的知识，这样很可能会遗漏其中的某些环节。在公开演说的时候，你往往会突然发现一个问题就像大理石一样难以使

之迎刃而解，你会在这个时候因为对自己不太肯定和自信而失去控制。在所有的准备过程中把下面这一条作为固定不变的规律：把你希望在公众场合演讲的内容进行深入严密的研究，在脑海里用语言具体地把自己的思想表达出来，要精益求精，对这个问题烂熟于心。但是在准备演讲的时候不要逐字逐句地记忆自己的演讲内容，这会使你的演说失去流畅自然的特点，使你演说的思路受到干扰，从而使你的演说变得不再生动有力。在背诵的演说和经过准备的即席演说之间有一个危险的分水岭：当大脑努力回忆记得不很清楚的字句，同时又试图摆脱讲演稿的影响的时候，一方面失去了用词的准确贴切，另一方面也失去了演说的感染力。准备的时候用语言来考虑，但是记忆的时候只记它的思想而不要记忆表达思想的字眼。对思想内容的回忆必须是思考的结果，尤其是其中具有的某些逻辑联系，而不是特意地背诵那些字句。

练习 6 连贯有机的发言。在大脑里形成一些关联词，思考的过程中这些词汇会自动出现在脑海里，这样而对听众时可以作为自己思路的串联和提示线索。但是最好是把自己的思想内容做合理的安排，这样在演说的过程中，一个话题自然地引出另一个话题。然而，在准备的时候你应该很好地注意自己的关联词和过渡语句。人们往往发现很难终止一个问题的讨论进入下一个问题。这是因为你没有考虑到过渡，而当时你又不知道该怎么办。那么在演讲之前一定要保证，你完全知道怎么在思想和段落之间进行联系。

练习 7 实战演习。抓住每次机会锻炼当众演讲。进行有准备的公开演说对你具有无比重要的价值。同时也要随时准备即席发言。一定要在听到别人的发言后马上在脑海中准备自己的回答。

练习 8 培养想象力。又一个与想象力有关的问题。你应该按照这本书里提出的指导方法培养自己的想象力。现在你有了发挥想象力的机会。帕默尔教授说过：“我们大部分人想象力的缺乏简直令人觉得悲哀，想象力也就是一个人走出自我，设想他人心理的能力。”在你绞尽脑汁字斟句酌的时候，应该深入地洞察和思考所有的细节。你不仅要运用语言把事情考虑清楚，还要对你的话题可以引发的种种议论预先有所预见。如果是真理——感受它；如果是热爱的情感——体会它；如果是快乐的情绪——享受它；所有目前的话题可能涉及的种种因素都要考虑进去，除了坏事之外。

练习 9 用事实说话。不要超脱地谈起生活中发生某件事情，好像完全与自己无关——如果这样，你的演说不可能生动形象。但是你不应该只满足于这样的意识——我和这件事情可以有什么关联呢？你要认真地考虑这件事情，而不是把它记下来，你要做到能够在脑海里把它栩栩如生地描绘出来。不要只满足于对事物的性质有模糊的概念，而是要在脑海里回忆起它所有的细节，并用语言叙述出来。当你用语言清楚地表达了这个情形，再考虑你希望这个场景对听众有什么启示。避免照相机一样原封不动的照搬，记住你演说的对象有自己的想象力，他们讨厌与事实相反的假设，如果你没有具体而清晰地表达出来，他们就会喜欢用夸张放大的笔触描绘你简单勾勒的图画。

这些用语言进行的思维准备过程，可以用下面的方法来加以说明：让我们假设你的听众是一个林间的湖泊，它的表面上有各种东西的倒影，树叶啦，枝杈啦，干枯的树皮啦。你希望让水面流动起来，形成细细的波纹和涟漪，于是你必须不时搅动湖面的不同地方。但是你没有用来搅动湖面的东西。湖岸是平坦的沙地，没有什么东西可以让你扔到水里。于是你从远处拣来一些东西，堆成一个小堆来用。现在你还没有决定这个石头是为了投向哪个方向，那块树皮是为了扔到哪一片叶子上，那一块土疙瘩怎么样在湖面上荡起一片水花，你预先没有安排这些细节。演说也是这样。你准备了大量的材料，只为了一个大致目标。为了达到实现目标的最好效果，你开始安排演说的材料。而具体的细节到演讲的时候再根据情况具体决定。在脑海里为公开演说做准备的时候，你的记忆不是任意而武断的；你只需要向自己保证你可以就某个问题表达自己的看法。在公开场合你发现自己随时都可以用语言表达思想，因为你

已经积累了足够的材料，到时候你只要从这些零散的材料中选择相关的内容，加以利用就可以了。

很多演说者对一个问题有大致的轮廓之后就不再作进一步的准备。这是懒惰的做法，他们的演说最终难以达到雄辩而有说服力的高度，因为他们的材料准备得不够充分。实际上这个阶段他们只获得了准备阶段的材料。所以一定要注意你的细节，注意你引用的事例，注意关联语句的使用，并且最重要的是，使自己的脑子里充满想法，这些想法都已经转化成用来表达的语句。

当内斯特站在希腊将军面前提议进攻特洛伊的时候，他说：“胜利的秘密就是有备而来。”有一次有人问温德尔·菲利普，他是怎么掌握雄辩这门艺术的，因为这门艺术很少有人真正拥有。他回答说：“无数个夜里我都在考虑怎么演讲。”

练习 10 克服怯场。当众演说最普遍的困难似乎来自对听众的恐惧。这件事情很奇怪。你对听众里面的任何一个人都不害怕，但是普通人集合在一起就令你害怕得喘不过气来，让你的心通通地跳个不停，使你觉得口干舌燥，直到你不得不搜肠刮肚，就像挤牙膏一样费劲地开始演说。

这个困难的出现有三个方面的原因。

首先，在面对听众之前你对他们没有进行了解。在准备演说的过程中你必须不时地照顾到演讲的对象。假设他们就在现在，就在这里，而自己已经真真切切地面对他们了。然后在心里用语言向这群张望着你的人表达自己的看法。始终要记住，看起来你永远都不像实际上那样害怕得厉害；那些人并不会盯着你的脑袋；如果你不小心说了几个毫无意义的词语，百分之九十九的情况下他们不会注意到；如果你的演说不是一塌糊涂，整个一片混乱（即使你有意这样做也不大可能做到），那么演说的结果往往是你要比你的听众高明百分之七十五。

其次，你锻炼得不够。你必须抓住每次机会锻炼自己公开演说的能力。情形越困难效果越好。永远不要放过一次机会。准备在任何情况下发表演说，不要到时候措手不及，对可能发言的所有情形都要有所准备。讲话不要干巴巴——如果可以避免的话；不管开始是不是有趣味，一定要坚持到底。如果演说不成功，一笑了之——人们不会一直都记得——抓住第二次机会。找出自己失败的原因，从中吸取教训。分析自己成功的原因，知道自己的长处。要像猎犬一样穷追不舍，一心求胜。

第三，你缺乏意志力。你必须激发意志力来克服所有的困难。所有的准备过程中，决心从来都不应该改变。你觉得自己已经准备好接受检验，那么在某种意义上你确实已经准备就绪。但是，在开始演说的时候问题才真正出现。你害怕听众。你的意志一下子放松，你的精神像水气一样蒸发掉了，你再也想不起自己准备过的东西。这时候需要忠犬一样的执着坚定。在没有说话之前不要自认失败。不要演说尚未开始，自己就已经感到心力不支，全面崩溃。把意志力放在第一位，在心里反抗整个人群的压力。唤回自己所有自我为中心的傲慢和狂妄。勇猛地向所有的敌人挑战。开始时镇定冷静，花点时间来作一点开始的准备——这是你的机会。使自己沉浸在精心准备的字眼当中，但是不要着急；演说要逐字逐句深思熟虑地进行，为自己赢得镇定下来的时间。如果你进展顺利，你会在心里得到自己的鼓励，而你的听众开始表现出配合的态度。看着他们的眼睛，一定要不时地忍受他们的目光。一定要让自己心里想到的内容提前出现在脑海里。要把这个机会作为自己的，并充分地利用它。如果你没有找到适合的语句，挑选另外一个大致差不多的词来替代，或者用没有意义的词滑过去也可以。如果有人看起来没精打采，不要理他，当他是弱智。注视着那些友好专注的脸，即使他是个傻瓜也没关系。记住，每个人都希望你演说成功，因为如果你的演说一团糟对他们没有任何好处。相信这一点。相信自己的能力。控制形势和场面，一定要赢得大家的赞赏和同意。如果要求你发言的时间已经很晚，人们的热情消耗殆尽，你的情绪也不高——那就不要发言。

练习 11 尊重听众。在准备和发言的时候，演讲者都应该信任并尊重自己的听众。安多佛神

学院主讲演讲修辞的教授奥斯汀·费尔普斯写道：“当林肯总统被问及他是怎样成为一位受人欢迎的演说家的时候，他回答说，‘我总是设想自己的听众在很多方面比我高明，我尽量对他们说出最聪明最智慧的东西。’林肯意识到的一共有两件事情——尊重听众的判断力，说出自己最聪明的话。他不知道这两个方面怎样激发了听众对他的尊敬，使他们相信他比他们高明，马上就倾向于接受他，并沉浸在他富有磁性的声音里。但是他看到了，在当时的情况下，人们专心地听着他的话，他得到了理解和服从。”

练习 12 培养勇气。能够通过公开演说影响别人的人必须无所畏惧。在作者的著作《勇气的培养》一书中可以找到切实可行的培养和锻炼勇气的指导方法。奥地利国王对匈牙利爱国者巴伦·维塞拉说，“小心点，巴伦·维塞拉，小心你做的事情。你要想一想你的家庭，他们都是很不幸的。”“是很不幸，国王陛下，但是他们的不幸都是因为别人对待他们不公平。”巴伦勇敢地迎接了国王的挑战，维护了自己和家族的荣誉。

练习 13 唤起坚定的信念。如果你对自己的观点有足够的信心，你至少可以在其他人身上激发类似的感情。再没有比下面的话效果更明显的了，这些话摘自路易斯·科苏特讲述的自己激发听众的经历：

“当我说到‘我们不愿意使自己的国家处于这种生死存亡的关头，把自己的头颅放在致命的打击之下，我们迫切地准备承受即将到来的可怕命运，我们勇敢地战斗并维护自己的合法权利’的时候，我还没有说完——我还没有说出我们的防御需要 200,000 人的战斗力，80,000,000 弗罗林的财力——整个大厅就已经充满了自由的精神，400 多位代表不约而同地站了起来，举起右手向上帝，庄严地宣誓说：‘我们接受，不自由毋宁死！’他们说着这句话，肃穆而沉默地站着，静静地等待着我口中再说出什么话。我有义务讲话，但是当时肃穆庄严的气氛和深沉感人的情绪使我一句话也说不出来。热泪顺着我脸颊流下，我嘴里默默地叹息着，发出对上帝的赞美和敬慕；在我的人民面前，我深深地鞠了一躬，就向我现在向你们鞠躬一样，先生们，我默默地从讲坛上走下来，一句话也没有说，一句话也说不出来。原谅我不能控制自己的感情——我看到了牺牲的烈士们的身影从我眼前经过；我听到我的祖国在纵声呐喊：‘不自由，毋宁死！’”，是坚定热烈的信念在听众和路易斯中间搭起了一座心桥。

练习 14 抓住听众的注意力。格伦维尔·克莱塞关于公开演讲的指导很受人欢迎。他说：“演说家应该养成一种谈话式的演讲风格。那种雄浑押韵、气势磅礴的演讲术已经过时。听众喜欢并要求最朴实直接的演说……一位真正的演说家应该懂得怎样强调突出自己的思想，他并不是通过提高嗓门，用力点头表示肯定，或者大声地拍手表示赞美，而是通过抑扬顿挫的口吻，明智的停顿和中断，通过其它一些聪明的办法……成功的演讲者应该具备自己强有力的风格。这并不只是洪亮的声音，还有热情和真诚的感染力。演说的真正力量藏在演说者身后看不见的地方，其威力在于‘嘴里吐出的话语，眼里放射的光芒，每个意味深长的姿势，促使每位听众全心投入，专注地倾听他的演说。’”，

你可以把日常的普通事件用作自己锻炼演讲能力的舞台，试着抓住人们的注意力，让他们听你讲话——不管你面对是一个人还是一大群人。

整个问题从开始到结束，一定始终不要忘记意志的强大力量，以及坚强的人格和毅力。牢牢地记住这几章的座右铭：“我一定要做到！注意！”

第 27 章

影响别人的艺术

不要问别人能为你做些什么，

而要问你能为别人做些什么。

真心实意的热忱

可以产生难以抗拒的魅力，

如果一个人让别人感到

他拥有高尚的情怀，

他每一个步伐都坚实有力，

他一定能够成为大众的领袖。

如果你想对别人施加影响，就必须了解他。熟悉他的天性和行为方式，这样就可以领导他；知道他的目的，你就可以说服他；明白他的弱点和不利之处，可以让他佩服你；懂得他的利益，你就可以控制他。——培根

“个人磁场”的奥秘

一个人在与之接触的人中间达到最好的大脑状态时，他的磁性是很强大的。这需要适当的个人魅力，周围适当的氛围以及适度的智力和感受能力。

一般的社交或公务方面的成功都与这种“个人磁场”密不可分。不可征服的意志和内心对成功的热切向往，构成了真正的个人磁场，我们大脑活动产生的每一种想法都是强度或大或小的力量，它们产生的影响决定了我们成功率的高低。

奥秘之一——信念。只要对手中的事情抱着真诚的信念，在和别人交往时必然会成功。爱默生说：“我听一位经验丰富的律师说，如果律师内心深处不相信自己为之辩护的罪犯无罪，那么他从来不会给陪审团造或什么影响，而使罪犯最终无罪释放。如果他不相信罪犯无罪，那么虽然他一个劲地为犯人辩护，但是他的疑虑还是会被陪审团看出来，从而使他们也不相信罪犯的无辜。这条法则是一门工作的艺术，不管任何情况和场合都一样适用，它使我们处于和自负造诣不凡的艺术家一样的精神状态。我们不相信的东西，即使我们为它辩护，也从来没有有力过，尽管情绪激动也没有用。斯韦登伯格讲到的也正是这种看法，他描述一群宗教人士徒然地宣讲他们本身不相信的教义，结果无论如何都无法说服别人，虽然他们讲得唾液四溅，几乎连自己都要为自己生气了。

奥秘之二——自信。个人影响力的首要因素是信心。西班牙冒险家皮萨罗从迦罗岛出发时只有一只船和很少的几位水手，他们承受了极度的危险和磨难。在巴拿马有人愿意把他从这次长途历险中解脱出来，他拔出剑，在沙滩上从东向西划了一条线。然后转身向着南方，他说，“朋友们！这一边是劳累、饥饿、风吹日晒、巨浪滔天、背叛和死亡；而北边是舒适安逸和快乐清闲。这里是秘鲁和它的财富，这里是巴拿马和它的贫瘠。现在来选择吧，你们每一位都来选择，什么是勇敢的卡斯蒂利亚人应该选择的。至于我，我选择南方。”说着，他跨过那条分界线。水手们都追随他作了同样的选择。

奥秘之三——热情。热情也是这个问题很重要的因素。塞缪尔·斯迈尔斯写得非常真实：“兴致勃勃地投入使每件事情都会具有感染力。勇敢的人可以启发懦弱的人，迫使他们跟随他的脚步。在维拉战役里，当西班牙总部被摧毁，人们纷纷逃散的时候，一位名叫哈维朗克的年轻军官跳了出来，挥动自己的帽子号召西班牙人跟着他走。他用力一蹶马镫，一下子跃到法国军队的防御前线，义无反顾地和他们厮杀起来。西班牙人像受到电击一样惊呆了，他们高声呼喊“勇士！”，一鼓作气突破了法军的防线。

奥秘之四——自我控制。控制一大群人的秘密建立在自我道德约束的基础之上。有句话写得很好：“保持冷静，你就可以控制所有人。”克拉伦登这样评价汉普登：“他把自己的情绪控制得非常得当，所以他对他他人有很大的影响。”有一种不光彩的办法可以控制他人，那就是研究并掌握他的弱点，但是为了高尚的动机而表现出良好的自我控制，同样可以在那些脆

弱空虚的地方施加健康的影响，减少并控制人类可能做出的傻事。在这种情形下，有力量的人都是意志坚定、目标高尚的人。人们早晚会发现自己的弱点会被人利用，然后他们会表现出强烈的愤恨和不满，并将最终摆脱他们的桎梏，此时恐惧的动机已经不再构成对他们的约束，他们不会再度服从别人的控制。

奥秘之五——善良的动机。一个人对同伴的影响力取决于他在同伴面前表现出来的行为动机。

一个人可以用恐怖政策来对大众进行严酷的统治——尼禄统治罗马的时候就像一个疯狂的亡命徒一样。爱护也可以成为一个人受到崇拜的控制性力量——基督使成千上万的人对他顶礼膜拜，就是因为他不求回报的善良和仁慈。一方面，影响力是高压和恐怖，人民在忍无可忍的情况下起来反抗，最终推翻暴君的统治；而另一方面，忠诚和信念的动机不断得到强化，它们成为爱的魔力，使人继续处于它的影响之下。

奥秘之六——洞察力。控制别人需要洞察他们的动机，发现他们的思想轨迹。据说人们对米拉波有这样的评价：“米拉波能够用本能的洞察力马上预料到议员们的感情，他常常通过揭示他们隐秘的动机和竭力掩盖的东西而使政敌异常尴尬。似乎没有任何政治疑难问题是他不能解决的。他马上就能发现最秘密的症结所在，他的犀利睿智比敌人帐下数以百计的间谍都要深刻……他一下子就可以观察到对手微妙的性格特征。为了表达他观察得来的结果，他发明了一种语言，除了他自己几乎没有人能掌握；他用专门的术语来表达特定的才能、品格、美德或恶行，并且，他一眼就能看出一个人假装的或者真正的性格特征。没有任何形式的虚荣、掩藏的野心或者狡猾阴险的行为能够逃脱他的眼睛；但是他也能看到优秀的品格，他对高尚的追求和良知美德给予了最高的崇敬和珍惜。”只要悉心培养，这种能力你也可以具备。

奥秘之七——合作。长久的影响力来源于把他们力量集合在一起的能力。在这个方面，最超群的个人力量可以用别人屈服的程度来衡量，或者用别人成为自己的同盟的多少来判断，最好的影响别人的法则是利益法则，通过维护每个人最高的利益，能够赢得他人的忠诚。长远看来，生活中所有的事情都是互利互惠的，己所不欲勿施于人，你希望别人怎样待你，你就怎样待别人。可以使人变得礼貌、善解人意、乐于助人、快乐开心的意志力，一定会深深感染你的伙伴。

这些建议并不是要规定什么“方针”。人也不总是自私自利的。人类身上有一种神圣的品格，可以受到忠诚、真实、正义的感召。如今许多身居高位的人自身最大的财富就是他们令人击节赞美的男子气概。真心实意的热忱会产生令人难以抗拒的魅力。人们相信格兰特，毫无疑问是因为他卓越的军事才华，同时也因为他们看到这位沉默寡言的指挥官是一位真正伟大的人。当一个人让别人感到，他拥有某种千真万确的真理或原则，他的每一步都坚实有力，毫无例外，他一定能够成为大众的领袖。犹太人中的所罗门（基督教《圣经》故事人物，以色列第一个国王）只是个狂热分子；大卫是否是个称职的国王也值得商榷。斯蒂芬·道格拉斯虽然受过文明的教育，又有优越的政治背景，可是根本无法和林肯相比，因为林肯身上燃烧着难以熄灭的火焰，赢得了整个北方人民的心。这是“小个子的巨人”（道格拉斯）对抗“诚实的老亚伯拉罕”（林肯），后者凭着高尚和坚定的意志力，在人民的欢呼下，庄严地站了起来，成为了废奴运动的领袖。

奥秘之八——意志力。具有坚强意志的人是天生的领袖。如果它同时还是正义的，那么它的影响力和控制力是必然而持久的——虽然有时看似平凡，但是往往在它的所有者死后还在继续释放影响。克伦威尔的意志使他成了铁腕人物。威廉·奥兰治用微妙的策略、耐心和忍忍与菲利普二世斗争，最后赢得了持久的影响力，这种影响力是西班牙国王用财富、地位和宗教后盾都无法摧毁的。这些英雄的史诗与日常的小事一样都是勇气和毅力的体现。从完整的意义上来说，坚强的意志就是正确的意志。

但是并非所有这些原则都能直截了当地解释“个人磁场”的奥秘。神秘的力量到底是什么，

可以使野蛮的动物变得驯服，迫使它在人的目光注视下转向其它方向？当而对着无所畏惧的受害者目不转睛的盯视时，是什么使罪犯放弃了自己行凶的企图？当家庭、学校和监狱里的灵魂在不安地骚动时，是什么力量安抚了他们？他们并不总是由于害怕遭到惩罚，因为这种惩罚也许并不严苛。也未必是由于爱，因为爱有时也会让人倦怠。也不一定总是保护，因为保护有的时候不能换来感激。这种力量是以永不屈服的意志为中心的人格。我们常常可以找到其它的解释因素，但是在那些伟人身上，唯一的解释就是——他们自己的意志。

米拉波在马赛演说时被称为“诽谤家、骗子、刺客、恶棍”。他说：“我等着，先生们，直到你们把所有这些针对我的话说完。”米拉波的意志是无比坚强的。他的整个人都使你感到一种超乎寻常的力量，一种保护他的人民的卓绝力量。说到惠灵顿，维克多·雨果评价说：“一位二流的将军赢得了滑铁卢战役的胜利。”雨果虽然是他那个时代最伟大的人之一，他的文学作品在一百多年之后仍然经久不衰，但是在说这句话时，他显然怀着对拿破仑的偏袒。惠灵顿的战役部署完备周密，在具体执行的时候，是用坚忍、执着和深谋远虑击垮了拿破仑，从而使很多波拿巴的支持者对他心生不满。在滑铁卢战役中有人问他，万一他死了怎么办，他回答说：“继续照我现在的做法来。”下面的一幕体现了他那坚忍精神的极致——一个疯子跑到他而前对他说：“有人派我来杀你，”他的反应是：“杀我？真奇怪。”在这样的人身上，钢铁般的意志完全控制着行动。这样的力量能够成就一般人无论如何都无法成就的伟大事业。它就像一队兵团一样冲锋陷阵，完全凭着勇气和意志去赢得胜利，去战胜敌人。这种力量毫不做作，像影子一样隐蔽，它说：“我是你的主人。我把你当作我的朋友，我的随从，我的仆人。”于是成功的结局就出现了。

致领导者的忠告

个人磁场的宏大引力在我的著作《成功的力量》一书中进行了详尽而中肯的描述，读者可以找来作为参考。

如果你愿意把下面的内容作为自己努力的方向，那么你很快就会和周围人群结成和谐而愉快的友谊关系。虽然这些忠告在理论上看起来非常简单，但是要把它付诸实践还需要你的坚忍和执着，需要毫不懈怠地坚持到最后：

1. 千万不要发火。
2. 千万不要嫉妒或眼红。
3. 不要冷嘲热讽。
4. 不要把不愉快的想法告诉别人。
5. 如果不至于到撒谎的地步，就不要把令人不悦的消息告诉别人。如果非要说明事实，一定要告诉他，其他人对他心存善意。
6. 如果某些评价不能在别人在场的时候当面说出，那也不要放在背后议论。
7. 如果别人辗转听到你的话会对你心生恨意或心怀不满，或者会损害他们的利益，那就千万不要说这样的话。
8. 千万不要对一位妻子批评她的丈夫，或者对一位丈夫批评她的妻子，不要对着家长批评他的孩子，对孩子批评他的父母，不要对任何一个人批评他的亲戚朋友。
9. 谈话的时候要清楚地意识到自己在和什么人谈话，考虑所有的政治、社会、宗教、生意等因素。
10. 千万不要开那种可能对某个在场或不在场的人构成伤害的玩笑。
11. 千万不要说任何不适合向一位刚刚认识的女士复述的话。
12. 自己没有办法做到的事情不要许诺。一旦作出承诺就一定要做到。
13. 要信守诺言。如果不能这样做要向有关人员解释清楚。
14. 千万不要躲避债主。
15. 不要成为索然无味的人。

16. 自己的爱好只保留给自己。
17. 允许别人有自己的看法。
18. 实事求是地看待事情，只说自己看见的东西——不要心怀恶意，要慷慨大度。
19. 诚心诚意地握手。
20. 对“下人”和“上级”一样客气。
21. 考虑别人的权利和感受。你有没有管一管自己叫得很凶的狗？降低嘈杂难听的钢琴声？教训一下自己放肆淘气的孩子？
22. 把利益法则随时带在身上。
23. 千万不要挑衅或触犯别人。
24. 千万不要刺激一个暴怒的人。
25. 千万不要在议事厅或大街上和人争吵。
26. 千万不要嘲笑一个人的步态、衣服、习惯和说话方式。
27. 千万不要讽刺一个男人的宠物理论或一个女人的偏好。
28. 千万不要嘲笑别人的弱点。
29. 不要让自己蔑视任何事情。轻蔑的冷笑是魔鬼的笑声。
30. 千万不要看不起任何人。至少尽量掩饰自己的这种感情。
31. 千万不要把别人呼来喝去，你的职员不是你的狗。
32. 无论在什么地方都要诚实。
33. 要优雅得体，乐于助人。
34. 养成花钱慷慨大方的习惯，待人接物开朗宽容。
35. 即使一个月只有六十美元的收入，你也不要以恶劣的态度对待别人。你只是一名售票员，一位摆渡者，一名宾馆里的办事员和银行里的收银员。所以你根本没有必要觉得自己是一位公爵老爷。如果你客气倒体面得多。
36. 走在路上不要趾高气扬，就好像你尤其高明，是一位天使，浑身上下都焕发着高贵的气质。当然你是非常可爱的；但是你也只是一个普通的女人——长着骨骼和肌肉，长着神经，有自己的弱点和错误——和其他人没有两样。
37. 除非出于原则问题，否则不要故意刻薄地话难别人。然后把自己的目标记在心里：“要团结，不要孤立。”
38. 不要评价任何人，除非你预先在脑海里设身处地地考虑过他的处境。
39. 不要把你的评价说出来，除非有些益处，或者可以满足某个特定原则的合理要求。
40. 千万不要因为对一个人的笼统看法使你对他的优点视而不见。
41. 讨论的时候，不要打断别人或者高谈阔论。如果不打断别人你无法插话，那就走开或者保持沉默。一个不愿意听你意见的人不值得你为了他情绪激动。
42. 在开始提出你的相反意见之前，用和解的口吻复述他前面提到的内容。
43. 千万不要坚持和一个显然不愿意看见你的人打交道——除非你是警察、法官、收税的人、律师的助手、医生或者死亡宣判者。
44. 如果你要找的人很忙，那么一定要礼貌地对他说，尽量很快而得体地退出来。他感觉好些时再去找他。
45. 不要企图和疯子打交道。
46. 不要和蠢猪和解，不理它是最好的。
47. 不要强迫一个人买他不想买的东西。
48. 不要把劣质品当作优质产品卖给别人。
49. 不要请求你没有善待过的人帮忙。
50. 不要企图蒙骗那些专门和人打交道的人。

51. 如果可能的话尽量帮助别人。
52. 不要在一个对某个问题了解得比你清楚的人面前逞强。
53. 如果你从来不曾认真地寻找一个事物的美德和优点，请不要轻易地批评谴责。当你对它的原则或表面上显示的原则一无所知的时候，你怎么能够说什么对或错呢？
54. 一定要始终记着，多一个朋友总比多一个敌人好。对别人的诽谤和恶意会给大脑结构造成严重的损害。
55. 不要计较鸡毛蒜皮的小事，不要为琐屑的得失嫉妒，也不要为了别人说过的话或做过的事而耿耿于怀。
56. 培养与人交往的能力，避免尖刻的话。不要对那些随意的玩笑话过于敏感。
57. 记住卡莱尔所说的“伟大的沉默的人们”——不要把自己知道的事情都说出去，不管和别人有关还是与自己有关。
58. 不要在事情“成熟”之前讲出去。半生不熟的东西往往让人消化不良。
59. 在你对所有方面进行过调查之前，不要开始着手某个项目。很多时候没有注意到的地方正是事情的突破口。
60. 尽管多说使人愉快的话，这并不困难，而且不知道在什么时候你的这些善意就会得到回报。一句恶言就像被人从后面踹了一脚，即使一百年后那个人也不会忘记，一定会狠狠地报复你——他总会有机会的。
61. 对每个人，不管男女老少，不要以居高临下屈尊俯就的态度待之。
62. 在坚持自己观点之前，要确信自己的方法确实是最好的。在说服别人相信你的观点之前不要固执己见。

第 28 章

善待孩子的意志

孩子的意志是娇嫩的花蕾，
当你忽略了它，
让它重重地摔倒在地
猝然而逝的时候，
灾难将降临世界。
善待孩子的意志吧！

虽然我们不是天生的工程师、艺术家或科学家，但我们都是天生的教育家，天生的父母。在每个人身上，这种与生俱来的从事教育的天赋和才能比从事其他职业的天赋和才能都要强大的多，普遍的多。遗憾的是，这种才华大多处于沉眠蛰伏的状态而遭到浪费。它亟待被唤醒、被挖掘，最重要的是，亟待明智的引导。 —— 唐姆斯·麦克莱伦校长

孩子的意志是神圣的

本章的思想并不是有关青少年教育的，而是有关孩子意志的培养。

如果没有道德的本质，理性将漫无目的。如果没有理性，意志将无足轻重。如果没有意志，理性也就压根不可能存在。正因为有道德观念，人才成其为人，而道德观念只有在具备个人意志的前提下才能产生。因此，对孩童进行的所有的意志训练，其最初、中间和终极目标就是使之成为道德高贵生活幸福的人。

那么，作为一个有责任心的父母和教师，他（她）应该具备什么基本要求呢？

他（她）应该或多或少地懂得孩子的一些天性；应该尽可能多地了解某个孩子；他（她）本身应该拥有良好的意志力，并擅长运用正确的方法培育孩子的意志力。

此外，必须谨记培养孩子的意志力不能简单化，运用千篇一律的固定规则。这是因为每个孩子的个性和意志都是独一无二的。特定的规则通常并不能解决独具特色的问题，相反会使问题更加模糊晦涩。

在这一点上，人们常犯以下的错误：

第一种错误：孩子的意志应当符合并遵从由父母或教师确定的某些标准。这就意味着对孩子纯洁的天性进行人为的改造。孩子最初的天性的确是可以加以后天的培育并得以改进，但是，这种天性中最本质的那些内容却是根深蒂固的，终其一生，它们都会起着决定性的作用。

真正的问题在于：这个特定的孩子的特定意志品质是什么？或者说怎样才能改进这种特定的意志？每个孩子的意志都是他个人前进的动力。这种意志并不像是工厂里的某个锅炉，这个锅炉和一套运转良好或运转有问题的机械连接在一起，如果人们对它不满意的话，就可以随时用一个更好的加以代替或者对其进行修理。这种意志是活生生的，它和它的精神机制密不可分地联系在一起，能够决定和主宰它的唯有精神力量，因而，它不可能顺从于任何外来强加的标准，除非这种标准是由精神自身带来的。

第二种错误：孩子的意志应当打破。“打破意志”是一种违背事物天性的异端邪说，是对人类的一种犯罪。孩子在未来长大成人后的成功取决于他自己的意志，以及由这种意志所产生的力量。而“打破意志”就意味着摧毁自我引导的精神力量，这等于说，从一开始就扑灭孩子成功的希望之火。如果意志得到了恰如其分的理解，没有人会希望“打破”它的。教导孩子顺从并不需要去攻击或侵袭他的意志，不论这种攻击或侵袭是采用平和的怀柔手段还是采用剧烈的暴力手段。顺从只有在与孩子的意志不矛盾的前提下才有内在价值，它的意义不在于如何顺从和顺从的结果。强制顺从于正当目标就是培养孩子的意志，让他们通过意志去赢取那些美好的东西，如果意志仅仅是受强迫和高压产生的，那它永远都不会内化到孩子的灵魂中。换句话说，假如没有精神的主动参与，强制顺从本身并不能起到强化意志的作用。强制顺从可以导致对命令的公正合理性的沉思和发现，并由此间接地强化意志。但是，如果说它没有导致这样的发现，那么它的危害就远甚于想象，它绝对是对孩子的一种严重的伤害。孩子们应当知晓生活中带有强制意味的东西，比如法律，但是，他们更需要成人教给他们判断的价值。

下面我们将给出训练孩子的最佳箴言：武力、体力或其他手段，少量使用；以理服人，耐心温和，循循善诱。

这一箴言在实践中的应用必须因不同孩子的个性而异。遇到的困难越多，应用这一箴言的必要性就越明显，并且，更加有必要在实践中灵活机智地加以变通。

为人父母或教师者必须拥有理性——必须通情达理——并且能够以极大的自制显示这种理性，对理性的力量满怀信心。

因而，不要试图让孩子的意志屈从于某些僵硬的标准，耐心地训练他们。

不要试图打破孩子的意志，想方设法追求它的理性发展。

不要放任孩子凭着一时的冲动行事，精心地培育他的意志力，让它均衡发展。

永远把孩子的意志当作一种无法形容的神圣事物。对孩子进行意志力培育不是一个抽象的问题，事实上，它非常具体。不要把对孩子意志力的训练简单地等同于一套机械的方法论。要深思熟虑地、细致周到地教育孩子——就像你在教育皇太子般谨慎小心。

用理性浸润童心

要对孩子的意志进行完善的训练，一个前提条件是这种训练必须在理性的氛围内进行。惟其如此，孩子自身的判断力才能蕴涵和浸透公正合理性，并推动和促进相应的意志力锤炼。如

果细细分析的话，这一和意志力训练相关的理性准则可以分解为下面的一些问题，这些问题应当连续不断地在孩子们的脑海里涌现，但是，它们所起的作用应该是积极的激励鼓舞作用，而不是适得其反的烦恼骚扰作用——

1. 这个行为正确吗？这是处理手头这件事情的正确途径或方法吗？例如——使用一把锯子或一根针。
2. 这个行为彻底吗？你有没有丢下什么未完成的工作？例如——制作一个玩具或者是缝制一件围裙。
3. 这个行为完美吗？例如——这是你最出色的朗诵，或者是你最佳的态度吗？
4. 这个行为明智吗？它有没有可能为你带来满意的结果？例如——梦寐以求的野餐会，或者是上课迟到。
5. 这个行为得到理解了吗？例如——某个经验教训，或者是做某件事情的方法。

这些能够唤醒孩子理解力的问题是意志力训练过程中的首要因素。每一个孩子都是一个生机勃勃、充满创造力的个体，他们的脑海中有无穷无尽形形色色的问题，而他们自身则是这些问题的中心。对于意志力的训练来说，这无疑是一个巨大的机会。你可以通过抓住一些类似的问题——为什么，怎么样，什么地方，什么时候，什么，谁的——来开启幼小的心灵，从而轻而易举地达到目的。

例如：你下达了一个指令，孩子的脑海里开始连续不断地发问——“为什么我必须做这个？”“为什么我必须以这种而不是那种方式做？”“为什么我必须在规定时间内做这个？”“为什么我必须在某个特定的地方做这个？”

相似地，也可以提出下面一系列不同的问题：“我该怎么样来做这个？”“我必须在什么地方做这个？”“我必须在什么时候做这个？”“我必须做什么？”“我做这个是基于谁的愿望或者为了谁的利益？”“这个行为将会带来什么样的后果？”“如果遗漏这个行为的话，后果又将如何？”“我在类似的情况中有过什么样的经验？”

对于教师来说，这个建议同样适用。通过这一连串的疑问，孩子的智力和理解力将受到大大触动，在他们身上发生的神奇变化足以令你目瞪口呆。它将挖掘出潜伏的意志力。无论是对于孩子，还是对于父母或教师来说，愚昧无知都是不应该的。所以，对于任何普通的事情，试着问下面这些问题吧：

这件事情是怎么样的？

这件事情是如何发生的？

这件事情是在哪里发生的？

这件事情是在什么时候发生的？

这件事情关系到了哪些人？

这件事情为什么会这样？

问题在于，孩子们的大部分精力都被逼迫着去寻找提出这类问题的必要性，而没有认真地去发现问题和答案。这是一种粗放型的生命教育。

无论是在家里还是在学校，孩子们必须面对这类不明智的教育。成人自己不理解不思考，为什么孩子们应当理解和思考？教师本人并没有从井里把所有的水淘干，为什么孩子们被要求这样做，凭什么要求他们知道井底有些什么？

我曾经问过一个孩子，她怎样来计算某堵墙壁的面积。她向我背诵了一遍计算法则。然后我接着问，“你为什么要把墙壁某一边的长度乘以另一边或者是更长的那一边的长度呢？”她说不出个所以然来。对于我们的教师来说，他们在教育孩子时从来就没有超越过这种简单的灌输方式。

我还问了另外一个孩子，为什么夏天我们离太阳更远，但却反而比冬天感觉更为温暖？她回答说，“因为在夏天太阳光线是直射的。”“但为什么这一事实会使我们的气候更暖和呢？”

她同样不知道所以然。对于我们的教师来说，他们是永远也不会问这一类问题的。

“我的一位朋友，”詹姆斯教授说，“有一次访问一所学校时被邀请检查一个低年级班的地理教学。他扫了课本一眼，便问道：‘假如你在地下掘了一个几百英尺深的洞，那么你将发现这个洞的底部温度和它的顶端相比，是更热呢还是更冷呢？’班上所有的学生都面面相觑，鸦雀无声。教师见状赶紧说道，‘我确信他们都知道答案，不过我认为你提问题的方式不太正确。让我来试一下。’于是，她拿起书本，问道：‘地球的内核是处于怎么样的一种状态？’立刻，全班半数以上的同学异口同声地回答道：‘地球的内核就像一个熊熊燃烧的火球，里面都是熔化的岩浆。’”

在这种情况下，首要的问题出在地理教科书的编撰者——或者说校委会身上。但对于教师或父母来说，他们在教育孩子时应当责无旁贷地打破这种陈腐的教育方式。否则的话，这种方式因循相袭，教育出来的学生思维呆板也就毫不足怪了。

必须十二万分地确信孩子们在学习时能理解事物的本质及其主要目的。这种理解就包括了判断力的参与，相应地，它可以间接地训练孩子们的意志。

6. 这个行为公正合理吗？它之所以公正合理，是因为它是我的创意，还是因为某个更高的法则？例如——某些词语运用得是合理，还是夸张了？

意志力训练必须在合乎道德规范的前提下进行，这是绝对必要的。在意志力培育中，道德伦理品质的缺失——无论是在父母身上、教师身上还是孩子身上——都足以摧毁信任，削弱命令的基石，使得孩子除了感受到强烈的压迫感之外没有任何对父母或教师的尊敬，并因此打乱了整个过程，妨碍了对意志力的正确训练。

如果对孩子的意志力训练建立在理性或理解的基础之上，那么下面这些在家庭和学校里经常出现的态度需要加以谴责和摒弃。

永远不要用那种不可饶恕的专制方式来支配和控制孩子——“照我说的去做。”“因为我说的，你就得去做。”

如果说你发出的指令没有很好的支持理由，那只不过是一种不光彩的以强凌弱罢了。

如果你有很好的理由，但你没有和颜悦色、细致认真地说明它们，那么你那蛮横无礼的指令必定是导致未来混乱状态的引火石。孩子们的理性是一个最敏锐的质询者和最公正无私的法官。他尽管会在表面上服从，但内心里却埋怨不满，因为指令的主人是如此地专断独裁，蛮不讲理。相应地，他的意志也会因受到不断滋生的抵触情绪的侵蚀而渐渐消沉。无论是对你自身还是对孩子的幸福来说，这种意志所产生的力量都是充满敌意的。

所以，当孩子针对你发出的指令询问理由时，永远不要拖延搪塞。孩子们永远不应该被强制着去做某件事，或者被粗野鲁莽地呼来唤去。惟有你表现得通情达理，才有可能发展他对你的信任，而这种信任恰恰是培育良好意志力的首要因素。

尽可能地少用不容置疑的指令方式对孩子的意志施加影响。从长远来说，如果没有其它的原因，入情入理表达出来的意愿在孩子的心目中更有分量。即便直接的指令看起来是必要的，但你合乎情理的解释更能够吸引孩子的注意力，并最终帮助你赢得你所热望的目标——孩子心甘情愿、心悦诚服的顺从。

用兴趣激励雄心

在孩子理性发挥作用的整个过程中，兴趣因素有着举足轻重的地位。从逻辑上来说这是顺理成章的，因为一颗苏醒的灵魂也就是一颗产生了兴趣的灵魂。然而，有可能出现这样一种情况，即孩子们尽管意识到了某一行为的正确性，他要达到这一理想状态的现实可能性，他的智慧和道德的崇高性，但却缺乏一种强烈的愿望。这种愿望的产生方式无非有两种：或者是来自于外力的强加，或者是经由深入浅出的诱导而自然产生。如果它是来自外力的强加，那么对于意志力的培育而言没有任何好处。如果它是由深入浅出的诱导而自然产生，那么在这

个过程中，意志力也大大得到了强化和锻炼。

为了激励孩子产生这种意愿，必须充分地激发他的兴趣。这就要求我们具备无限的耐心和宽容，所有这一切都是值得的，因为你将发现意志焕发的力量更加强大，在这种意志力驱使下，孩子行为的质量也大大提高。通过激发孩子的兴趣而培育的意志具有神奇的力量，它可以在职责的激励下一往无前，即便这种职责非常沉闷乏味。并且，即便是所有其他的兴趣泯灭了，只要那些有关职责的兴趣依然存在，它都会永远坚守目标。

于是，我们便涉及到了培养孩子意志力的第二个基本准则：兴趣。

好奇的感觉、模仿的愿望、竞争的愿望、认知的愿望、为自己获利的愿望、取悦他人的愿望、争取独立的愿望——上述这些因素都会激发孩子们滔滔不绝的兴致。

在每一个正常的孩子身上，这些感觉和愿望无时无刻不是处于积极的状态之中。它们或许一忽儿转向这边，一忽儿转向那边，一刻不停地促使孩子利用他所拥有的意志去获得、赢取、征服某些事物。

他是好奇的——因而渴望着去发现。

他希望去模仿——因而注意着他人的思想、行动和言语。

他希望去竞争——因而渴望着与他人匹敌。

他希望理解和拥有严肃的知识——因而渴望在实践中锻炼自己的能力。

他希望为自身带来利益——因而渴望着发现和运用合适的方法。

他希望取悦他人——因而渴望自己的行为举止合乎道德规范。

他希望能争取独立——因而渴望着公正的判断和自由。

因此，为人父母和教师者应当采取的态度和行动是一目了然的：

1. 保证孩子始终拥有旺盛的好奇心，敏捷的思维和锐利的感觉。
2. 明智地引导孩子的模仿欲望，在模仿对象的选择、应避免的问题、模仿态度和方式等问题上保持密切注意。如果孩子仅仅是在单纯地学样，就减弱这种倾向。如果孩子模仿的方式很拙劣，设法加以改进。如果孩子在不明智地模仿，压制这种倾向。如果孩子在以一种很有益的方式模仿，就应该大加鼓励。总之，确保孩子模仿的是可能范围内的最佳榜样，并且，这种模仿激发了他的全部兴趣，从而激励着他竭尽全力。
3. 把简单的模仿导向进一步的仿效。所有有关模仿的建议都已经上面提及了。但是，模仿可能是自发的，并且，如果这种模仿是正确的，它应当是主观能动的。孩子首先受到刺激，继而模仿，在此基础上进一步产生仿效的欲望，这里就包含了意志力的因素。或许我们可以用下面的例子来说明模仿和仿效之间的区别。约翰重复了他父亲说过的话，但这种重复纯粹是鹦鹉学舌，在这个过程中，除了对他的声音器官加以适当控制而需要意志力之外，他的意志力没有任何参与。这种情况就是简单的模仿。但是，如果约翰被教导要尊重父亲的行为举止、人生准则及追求，要不断地思索它们，并渴望着有一天它们能在自己身上重现，那么，他的简单的模仿现在就已经转变成了更高层次的仿效了。

如果发现孩子在模仿一个坏的典型，赶紧把他的能量转移到另外一个方向。如果发觉他在模仿一个好的榜样还不够彻底，赶紧加以改进。如果他是为一个很低级庸俗的目标而进行模仿，那么把他的注意力引导到更崇高的目标上去。为他的心灵引进值得仿效的事件和人物，并且，利用任何一个机会来灌输仿效的概念。在这个过程中，你事实上已经在不知不觉中训练孩子的意志力了；崇高的模仿能力是大自然赠送给每个孩子的珍贵天赋之一。

4、培养认知的欲望。向你的孩子提出一千个和他们的生活相关的问题。鼓励他们关心的话题向你连珠炮似地提问。毫无疑问，这种做法有着它固有的缺陷，应当适可而止，但是，它的优点也是显而易见的。孩子们提出的问题是他们那开放的大脑里因各种各样的思想撞击而发出的吵闹声。

永远不要用这些粗暴的方式来回答问题，“哦，没什么为什么，就是这样的！”“哦，无所谓

啦！”“哦，不要来烦我！”

如果你实在事务缠身，没法立刻回答问题，那就约定在日后的某个时刻再来讨论这个话题，但是一定要记得信守诺言。如果孩子现在还不能理解你的回答，向他保证在日后时机成熟的时候再作解释，并恪守这个诺言。

如果你自己也不知道答案，坦率地承认这个事实。然后，把这个问题当成你生命中最重要问题，想方设法地找出答案，并给孩子一个满意的答复。

引导孩子在所有的任务中寻找兴趣是个好办法。你不感兴趣的东西必定也是毫无意志驱动力可言的东西。举一个例子来说：仅仅为了使自己处于繁忙状态而缝制一条围裙显然是一件非常乏味的工作；但是，如果是为了参加下次舞会而缝制服装，那显然就是一件饶有兴趣的活儿了。“事物蕴涵的乐趣”唤醒了你的意志，并使得原本枯燥乏味的教育过程一下子生动活泼起来。

5. 培养孩子取悦自己的欲望。这种欲望是人类天性中最强烈的动机之一，应当明智地加以引导、发展和控制。如果在实践中被误解或错误地加以应用，那它带来的只能是消极的负面后果。如果仔细加以分析，我们可以把它划分为两种冲动：健康的自利主义的冲动和损人利己的冲动。下面我们揭示个人动机这两种形式的微妙区别。

健康的自利主义追求的是个人的最大利益；损人利己追求的则是一种虚假的利益，这种虚假的利益最终将伤害个体自身。

健康的自利主义是在不损害他人利益的前提下追求个人利益的最大化；损人利己则是漠视社会公益，片面追求个人利益。

健康的自利主义尊重公共舆论；损人利己则不关心公共舆论。

健康的自利主义总是关注他人的最高利益。因为每个个体都是生活在社会之中的一分子，只有在遵守法律的前提下实现最大多数人的最大利益时，个人的最大利益才能得以实现。损人利己则把个人与他人和社会孤立开来，他们在追求个人利益时丝毫不顾及他人，他们实现自己利益的手段是建立在否定和违背法律的前提基础上的。

健康的自利主义是一种永恒的人性所在；损人利己是对这种人性的永恒否定。

健康的自利主义永远能够实现自己的要求，并焕发更大的能量，创造更多的机会；损人利己永远只能以挫败告终，并逐渐毁灭追求幸福的力量，令自己的世界日渐萎缩。

因此，在孩子幼小的心灵中培养追求自身的利益并令自己愉快的欲望，就等同于培养追求幸福和快乐的美好愿望。这就意味着对他们进行一种积极良好的教育，这种教育的结果就是把损人利己的阴影从他们的生活中驱逐出去，取而代之的是那种正当的健康的自利主义。

那么，应当怎么样来训练孩子取悦自己的欲望呢？

第一，借助于经验。孩子都曾经自私自利地想要为自己谋取某些好处，在这种情况下，你必须确保在他的记忆中，不时地浮现以前此类行为所带来的那些不愉快的结果。如果孩子自身对行为和后果之间的因果关系不太明了的话，直率地对他解释清楚，这并不是一种惩罚，而是一种有益于身心的教训。如果孩子的表现良好，让他清楚地认识由此导致的良好后果。如果两者之间的因果关系不明显的话，通过各种方式使之趋于明朗，即便借助于一些人为的手段也无所谓。

孩子的意志必须时刻在他们的思想中起主导作用。在经过积极经验的正向激励之后，他那追求真正的幸福和快乐的欲望肯定会更为强烈。相反地，如果孩子们接受的是消极经验的负向强化，那这种追求幸福和快乐的欲望肯定是萎靡无力的。

第二，借助于对回报的热望。回报是万事万物天然的果实。在孩子的生活中，回报应当占据一个很重要的地位，但这种地位必须受到严格的调控。下面就是从回报这个角度入手，正确训练意志力的一些完美的激励法则。因此，不要把孩子的生活简化为履行一系列的职责，在履行职责之外，他们还应当获得回报。

不要仅仅因为你颁布了某个指令就强迫孩子实施某个行为。你可以在提出要求的同时提供某些回报——一件小礼物，给他一个惊喜，或者是其他有吸引力的条件。

不要试图通过模糊或抽象的观念来控制孩子的一举一动。要让孩子心悦诚服地接受教导，必须化模糊为清晰，化抽象为具体。

第三，借助于特定的“理论”。理论必须作为一种具体的价值以具体的形式呈现在孩子们面前。如果孩子们认识不到理论中蕴涵的价值，他们的兴趣就会逐渐衰退，意志也就随之消沉。如果他们产生这样一种怀疑，即理论只不过是虚幻的不可捉摸的空洞概念，那他们就会对你的教导失去尊重，甚至是心生反感。因此，我们必须借助于某种途径把理论和实践连接起来，唯其如此，我们的孩子才能自然而然地将理论应用于各种具体的实践。事实上，在我们的家庭、街区、学校或幼儿园、邻里、村庄或城市等生活圈子中，都存在着某些所有人都必须尊奉的准则，它们是捍卫和保证共同的福利所不可或缺的。简而言之，我们可以用“尊重”这个词来笼统地概括这些准则。对他人情感的尊重。

对他人权利的尊重。

对他人意见的尊重。

对他人习惯的尊重。

对他人信仰的尊重。

对他人机会的尊重。

对他人自由的尊重。

对他人命运的尊重。

这些准则可以转变为信念或格言，并使之在孩子的所有生活圈子中占据绝对主导地位。

6. 培养孩子为他人谋幸福和快乐的意愿。前面我们所提的建议必然会导致这样一个结果。在我们的生活中，损人利己固然是应当摒弃的，即便是健康的自利主义，在必要的时候也应当放弃。因此，要积极鼓励孩子公而忘私，不计私人小利而多为他人带来幸福和快乐。要达到这个目的，事实上机会是非常多的。下面我们可以提供一些简单的准则：

希望孩子做某事时，以请求的口气同他商量，而不是粗暴地发号施令。

对于孩子的服从，表达你的谢意。

对于孩子非同寻常的依顺，表示你的欣赏。

对于孩子提供的自愿帮助，真心实意地表示感激。

时不时地给他一些意想不到的惊喜。

对于孩子的周到谨慎，及时地表达你的认可和嘉许。

7. 培养孩子独立的意愿。尽管围绕在孩子身边的关怀和呵护无微不至，仍然需要千方百计地养成孩子独立思考、独立决策、独立行动的习惯。在父母明智的引导下，孩子独立的程度越完全，他的意志力就越能得到训练，未来成功的可能性就越大。良好的独立精神可以通过以下途径得以培养——

第一，借助于对所有权的热爱。孩子们应当像那些有绝对权利处理财产的继承者那样拥有许多东西。他们的所有权应当得到完全的尊重，不应由于对他提出更高的道德要求而忽视了他应有的所有权。除了有权自由地支配自己的日常生活之外，孩子们还应当是肩负责任、与责任相伴随的诸多物品的主人，诸如一小块土地，一只动物，一叶小舟，一套工具，制作各种各样小玩意的机械，完成工作所需的原材料，等等。

第二，借助于社会实践。在合理的约束和管教之下，商店、工厂、农场、公共建筑物都可以为孩子熟悉日常的生活以及做事情提供很好的机会，而这毫无疑问会提高孩子在特定的场合面对特定的情境时的处事能力，提高应对能力和自主意识，从而大大地增强他的独立性。

在任何情况下都尽可能地让孩子依据自己的能力作出独立的判断，这是一种明智的做法。要做到这一点，就需要给予孩子最大程度的自由，不过，这种自由是有着特定范围的，它必须

符合孩子的最大利益。或迟或早，孩子需要独立地面对生活而不是依赖他人。现在的问题在于，他未来的自由是那种发自心灵深处的自由还是在批准和许可之下的自由？成人的自由必须建立在孩提时正当而独立的自由基础之上。

因此，不要窒息孩子的独立意识，而是适当地加以调控。

不要把孩子局限在你个人狭隘的观念和想法之内。减少你对他的硬性支配和控制，把控制的缰绳放得更长一些。这样一来，既可以很好地照管他，同时也可以锻炼孩子的意志力。

如果说孩子在自由实践中遭到了伤害——经验是一个最好的老师。如果说孩子陷入了错误之中——那恰好为你的言传身教提供了一个绝佳的机会，你可以借机像一个讲故事的人那样把你的建议娓娓道来，并把建立在自治基础之上的独立作为主要的内容。

永远不要为了减少自身的麻烦而轻率地对孩子说“不”。

永远不要在慎重考虑之前不假思索地对孩子说“不”。

首先进行默默地思考。如果你对自己很满意，对孩子复述你的思考过程。如果不满意，并且你希望借此机会让孩子吸取你的教训，那就大声地对他复述你的思考过程。如果你的确是犯了错误，那么坦率地承认并加以理性的分析，这是保持孩子对你尊敬的唯一方法。如果你是正确的，一定要避免沾沾自喜，但可以巧妙地用它来对孩子进行正面教育。如果你的判断不符合孩子的意愿，并且你不希望借此来教育孩子，你可以对他讲述你的想法，并果断对他表示反对。在必要的时候尽可能轻松地说“不”，要学会拒绝别人。

永远不要在合乎情理地说“不”之后，又转向鲁莽草率地说“是”。

永远不要在应当明智地说“是”的时候却说了“不”字。千万不要养成毫无理由地进行反对的习惯。

永远不要说，“哦，我无所谓！”因为这句话表明你的教导是没有经过慎重考虑的。如果问题没有按照你的思路得到解决，开诚布公地宣布这一事实，并赢得孩子对你的这一立场的支持。你可以通过以下途径来培养他的独立性——

诱导孩子时不时地来一点英勇的冒险行动，当然，前提是你必须随时保持警惕，保障他的安全。

鼓励孩子在逆境中保持忍耐和持久。

鼓励孩子对自己的错误作出坦率的自我批评。

鼓励孩子对自己独立的决定和冒险行为而产生的良好结果充满自豪感和成就感。

孩子的兴趣通常是自发的和天然的。但另一方面，大量的例子又表明自发的兴趣是可以培养和开发的。正是因为存在这种可以后天培养的可能性，詹姆斯教授才会有下面的关于“兴趣法则”的论述：

兴趣的第一个法则：面对索然无味的事物，如果把它和你深感兴趣的事物联系在一起，它就会变得饶有兴味。事实上，两个相互联系在一起的事物有助于彼此促进；本来就富于吸引力的一方会把它的魅力源源不断地传递给另一方。由此，原本显得枯燥乏味、味如嚼蜡的事物现在蓦地变得生动活泼起来，并且，这种生动活泼真实而强烈，具有天然事物独有的吸引力。这一法则提供了下面三个实际的准则：

1. 在孩子的天地里，把那些生动有趣的事物和沉闷乏味的事物联系在一起；或者说，让沉闷乏味的事物从那些对于孩子们来说天然具有吸引力的事物中，获得原本没有的趣味。
2. 从那些能够天然地引发兴趣的事物入手，为他提供一些和这些事物有着直接关联的目标。
3. 循序渐进地把这些最初设定的目标与你希望向他灌输的更长远的目标和期待联系起来。通过某种自然有效的方式，巧妙地将新设定的目标与已经实现的目标联系起来，由此兴趣就可以从这个点辐射到另外一个点，最终充满了整个目标体系。

总之，我们要做的工作就是以某种直接或间接的方式激发孩子对手头工作或任务的兴趣；然后，在激发起兴趣的基础上，想方设法地借助于迂回的方式把这种兴趣与你所期望的事情联

系起来。

兴趣的第二个法则：自发的注意力不可能长久地持续下去，它必须踏着一定的拍子。对于成人来说，保持注意力的节奏已算困难，对于孩子来说，自发的注意力就更为变幻无常了。也正是基于这一原因，下面的建议才有其存在的价值：

对于同样一项工作或任务，要时时地让它呈现出新面目，要提出新问题，给人以新挑战、新刺激，总之，要不断地有新变化。

对于一成不变的事物，不管它最初的吸引力是多么强大，随着时间的流逝，人们的注意力势必会逐渐衰退。你可以通过对你的感官进行一个最简单的试验来验证这一点。尽量把你的注意力集中在墙壁或白纸上的一个圆点上面。你很快就会发觉出现两种情况：或者是你的视线变得模糊，以至于到后来你根本就无法清楚地看到任何东西，或者是你在不知不觉之中已经停止了看那个圆点，你的视线早已经转移到别的物体上面去了。但是，如果说你连接不断地问自己有关这个圆点的一些问题——诸如它有多大，有多远，是什么形状的，是什么颜色的，是否投下阴影，等等——换句话说，如果你是有意识地集中你的注意力，如果你从各种不同的角度来思考它，如果你由此引起了众多的联想，那么你集中在这个圆点上的注意力相对来说能保持更长久的时间。

兴趣的第三个法则：在孩子的生活中，具体的东西总是最真实的、最有趣的。

世界上存在着万事万物。大脑不停地把抽象的事物转变成形象具体的事物。正是由于这一事实，生活才被赋予了无穷无尽的趣味。例如：数量单位=苹果，洋娃娃；自由=随心所欲地吃掉所有的果酱；上帝=一个看不见的巨人，但是，因为他无所不在的，因而可以在一只旧鞋子里找到并把他拴住——在一个开明通达的物理学教授家中，的确会出现这种教导方式。因此，让孩子的意志力成为具体实践的原动力。

任何时候都要牢记，孩子在很大程度上是教育的结晶，每个孩子都是可造之材。至于到底什么是教育，还是来听一听詹姆斯教授的高见吧：

“除了把它称之为一种训练孩子获得良好的行为习惯和行为倾向的机制之外，再也没有更好的描述了。”

无论是在家里还是在学校，这个“获得后天的良好习惯”的过程蕴涵了一句著名的格言：“没有反应就不会有吸收，没有相关的表达就不会有深刻的印象。”

上述有关理性和兴趣的基本准则，再加上相关的建议，事实上只是说明了，不论我们想向孩子施加什么样的影响，都必须留有足够的空间和余地让他自由地在具体的生活中独立思考。经由这种思索而引起的反应有助于训练孩子的意志力。正确的反应等同于正确的意志力训练。与此相类似，所有留在孩子脑海中的正确印象都会以某种方式表现在他的行动之中。如果你能够唤醒孩子的理性和判断力，激发他的兴趣，那你毫无疑问已经获得了令人鼓舞的反应和具体的表达。这是百试不爽的金科玉律。

第 29 章

最高境界——和谐的生活

在和谐的生活里，
必须对自己真实，
对他人公平，
对真理虔敬忠诚。
在和谐完整的人身上，
意志力是他光彩焕发的中心。

人性不是一台可以按照模型塑造的机器，人性是一棵树，它需要全面发展，从四面八方伸出自己的枝叶。支配它发展的是他内在的力量，正是这种内在力量推动生命不断成长壮大。
——约翰·斯图亚特·穆勒

我们的工作到现在已经快要结束了，所以只需要在实际的日常生活中执行我们在前面章节提到的内容即可。这本书的目的不是为了说教；它希望成为大家的老师，所以大量内容将留给读者自己进行理智明白的分析。如果这本书果然有所帮助，在实践中能够对意志和毅力的培养和锻炼起到一些作用，那么作者花费的时间和心血也就没有虚掷了。

基佐先生在讲授《文明史》的时候，这么告诉他的学生：“能够把自己全身的机能都调动起来，使身心两方面的能力得到全面的发展，这是一笔伟大的财富，所以，为了得到这笔财富而付出一定的辛苦和努力是完全值得的。”

希望读者通过这本书看到自己力量的根本所在——意志力，通过我们提出的练习洞察成功的秘密。

我们把一个长期被忽略的问题澄清了，也就是有缺陷的意志是可以通过锻炼加以改进的，有意识的培养和训练一定会产生绝佳的结果。

发掘自身价值

我们提出要关注读者的自我，把它看作由身心两方面组成的心理力量。而到现在为止，我们对自己的身体和机能已经有了更深刻的理解：

生活需要明亮的精神窗口。

正确地倾听是天才的同盟。

人类在嗅觉方面天生的化学机制为正确的理解作了准备。

味觉可以辨别某种艺术的细微差别。

触觉是灵魂进步的前锋。

人对自己神经系统控制能力越强，他神经发挥的作用就越大。

双手应该成为大脑伟大而重要的仆人。

神经和肌肉在理智的控制下可以产生正确的行为。

意志与健康相关，意志力取决于在健康的领域获得的力量大小。

大脑是人体宇宙的主宰，它纵观一切，发号施令。

能够集中注意力的大脑一定会有所成就。

阅读力取决于意志力的集中。

集中全力进行思想的能力是非常了不起的。

对自己有把握的人可以通过过去的记忆预测将来的情形。

生活的先锋，也就是想象力，它就像动机道德一样重要，可以造就人也可以毁灭人。

意志力作用下的道德目标可以绝对地控制任何已成习惯的行为。

如果理智的意志力占主导地位，一个人完全可以把握好自己与周围人的关系。

与一般听众进行沟通的能力既不是天分，也没有诀窍，它是在日常沟通的基础上不断提升，经过长期的艰苦练习而获得的个性魅力。

一个人真正的魅力和磁性可以由意志支配下的道德感获得。

一个人的气质可以在意志和道德感的支配下变得生动活泼。

孩子会为大人做很多有益的事情。

发现这些秘密需要付出的努力来源于自我意识和不可征服的意志力。

上述这些和更多的重要发现将激发你源源不绝的兴趣。

兴趣来源于我们自己本身——所以相当大的程度上我们知之甚少。

“自我”这个崭新的领域呈现在我们面前，而我们相当长的时间一直忽略了它的存在，所以它的出现使我们格外震惊。

受过良好教育的人是否了解他们自己呢？这么多文学作品，这么多学校，究竟起到多大的作用呢？同时，一个人不断地探询自我而一再失望，因为没有适当的指引半途而废，因为没有开发意志力面收效甚微。而无数个例子证明：意志力的培养和锻炼最终可以决定一个人的命运。

现在世界上可能没有任何一个地方有这样的大学，使人们在开始了解和征服整个宇宙之前能够首先了解他自己。

历史如果不是人类对自己灵魂不断的深入了解，又有什么价值和意义呢？

什么样的科学不是跟人类自己的骨骼、神经、肌肉、四肢、器官、感觉和机能密切关联的？

如果心理学不能使你更了解自己，那它又有何价值？

我们目前进行有条不紊的努力正是为了改善自我在社会领域的价值。

现在通常的教育方式是命令大脑去执行各种各样效率差异极大的任务，难道不是这样吗？

一台机器在执行各种稀奇古怪的任务之前，应该先对它的原理和机制进行透彻的分析，然后再交给它相应的工作。对人的教育也应该首先关注他的素质和潜能，而不是外界对他的要求。所以系统锻炼的重要性无论如何强调都不会过分，开发人的感觉和各种各样的大脑活动是非常关键的。

发掘一个人的价值应从自身入手，而不是从外部的宇宙入手。他的价值完全取决于他的知识和他对自己的控制。

宇宙作为人努力的对象也作用于人，这是肯定的。但是真正的目的是为了使人能够直接地对宇宙作出反应。这需要自我促进和发展，需要用直接或迂回的方法，通过客观的分析和勇敢的面对来解决问题。

要直接而有意识地锻炼自己的意志力，它是一个人的主宰力量，它可以成就一个人也可以毁灭一个人。

如果这本书对学生起到很好的效果，在看完这本书后他就会变成一个开朗而意志坚强的人——一个对自己有把握的人。他现在应该具备当机立断的果敢性格，好像就要射出的子弹。他现在应该能够控制自己的言行举止，就像刹车一样灵敏可靠。他现在应该有能力执着地实现自己的目的，就好像造物主赋予他无比优越的资质和才能。

他不会一下子突破自身资质的限制，但是最终可能的成功一定会如期到来。这是他责任感和成功的全部衡量标准。

如果他变得非常自立，他可以独自坚持自己的原则，可以独自勇敢地行动，就好像受到真正的兴趣指引一样，他已经获得了优雅的气质，对自己、对自己的王国充满信心。

这本书显然可以启发你想到很多这本书没有提到的练习方式。这就是它的价值；它启发了读者，它激发了读者自身的力量。所有这些建议都应该试一试，如果切实可行，就采纳它；不管是为了暂时的目的还是为了长期的益处。

这本书另外还可以再增加一些章节，比如，意志力与知识、信仰、美的关系等。但是这些内容实际上是伟大意志的最终结果。我们提出来的所有练习都指向这些目的。

不和谐生活的根源

和谐的存在是完美意志的最终目的。

人是一种有个性的动物。个性就是身体、感觉、意识、智慧、理智、良知、正义感、精神状态、环境、意志力的总和。每个人都拥有躯体、器官、肌肉、神经；每个人都具有意识、敏感性、记忆力、想象力、理智、本能、意志，每个人都怀有良知、洞察力、信念、情感和希望；每个人都有这样那样的缺陷，同时又会有程度不同的改进；每个人都受到遗传和环境因素的影响；每个人都有自己独特的个性和行为方式。

不和谐的生活都是个人原因造成的，并不是典型现象。换句话说，这样的生活只能归咎当事人自己。它的问题在于个人素质的缺陷——有的可以改进，有的难以改进。

a. 关于身体方面。难以改进的缺陷是天生的。而可以改进的则能够有意识地寻找、发现自己的缺陷从而积极改进。

对自己进行严格的审查，看自己是否带有难以改进的缺陷。

身体：比如——驼背，瘸腿等；

感觉：比如——近视，听话时心不在焉等；

器官：比如——消化不良，肺活量不足等；

肌肉：比如——松弛，左右发展不均衡等；

神经：比如——衰弱，易怒等；

机能：比如——因为愚钝而反应很慢等。

下决心改正这些缺陷吧！现在就开始，牢牢地控制自己，要一直坚持到底。

b. 关于精神方面。难以改进的是那些自己不愿意承认的缺陷，这些缺陷几乎都是意志力不加控制造成的。

像前面那样，严格地检查自己是否存在各种各样的精神缺陷。

洞察力：比如——粗心大意和迟钝的观察力；

意识：比如——模糊不清、混乱不堪、不加控制；

感觉：比如——缺乏感觉，或过于幽默；

记忆力：比如——记忆名字，面孔，日期等；

想象力：比如——将过去、将来和现在联系起来；

理智：比如——过于草率的决定；

意志：比如——优柔寡断、犹豫不决；

本能和直觉：比如——个人的预感能力差。

c. 道德方面。坚决不允许无药可救的道德问题出现。道德问题总是与意志力交织在一起。因此所有的缺陷都是可以改进的。意志力进行这项工作的时候，应该像进行一场生死存亡的战争一样誓死力争。

而且这里尤其要不断细致入微地检查自己身心两方面的缺陷。

良知：比如——具体的交易细节问题；

精神状态和理解力：比如——对人类漠不关心，为人处世的方式和态度有误；

信仰和信念：比如——对证据考虑不足，虽然看到确凿无疑的证明，仍然不愿意相信或因此放弃自己的看法；对占主导地位的力量缺乏信心；

情感：比如——不考虑与人为善的黄金法则，任由自己的不良心态自由发展；

希望：比如——对道德结果漠不关心，对将来的存在缺乏强烈的期待。

不和谐的生活与不正确的意愿有直接关系。

如果意愿是正确的，用不正当手段获得的结果是可以抵消的。如果意愿本身不正确，那么一定要培养和树立正确的意愿。所有后天形成的特点都是可以改变的。在这之中，首先是愿不愿意的问题，然后是有没有毅力的问题。

省察自己每个方面的个性特点，看看是否具有后天养成的缺陷。虽然具有这些缺陷，但可能你自己很难察觉它们的存在。所以要以旁观者的眼光，从别人的角度观察自己。实事求是地看待自己需要考虑以下问题：

大脑方面有没有不平衡或不良的习惯？

道德信念有没有错误的信仰、倾向或认识？

自我控制的所有领域是否表现无力或带有公认的弱点，是否反复无常或缺乏实际的平衡？

是否具有错误的、误导性的本能或直觉认识？

我们对自己的成长和能力的提高要有所意识，对没有进步也应该有所意识，不要过分夸大成就和进步，不要把自己看得过高。

正确的自我认识能够带来快乐，避免损人利己、邋邋遢遢，避免盲目自大，意识到自己的缺点就要考虑可行的改进办法。

当不和谐的生活是遗传和环境造成的时候，把不可改变的因素牢记在脑海里，尽量发挥其积极面，朝着有利于自己的方向发展。你看，盲人在其它方面的感觉尤其敏锐，从而可以弥补眼睛看不见的缺陷。对于那些可以改进的地方，通过适当的有意识的努力就能够加以察觉，例如：

身体方面：比如——肺结核；

大脑方面：比如——特殊的不正常习惯或性格特征；

道德方面：比如——在钱财问题上天生的吝啬和贪婪；

把不可改变的环境因素尽可能地转化成有利因素，使其有利于个人的幸福。这一点通过不可征服的意志作用可以实现。试着运用意志，回答下面的问题：

你是否公平客观地看到家庭、房屋、邻里、城镇、社团、教会、气候、国家的不足之处？

你能做些什么来改善这里的环境？

在你做了自己力所能及的事情之后，怎样尽量适应这里的环境？

你怎么才能转换到一个与这里不同的环境？

如果不能转换也不能改变，那么你怎么尽量利用周围的环境？

归根到底，不和谐的生活是个性塑造失败的结果。

你的性格是自己造成的。在这一点上，行为举止是最真实的表达方式。这本书提出培养和锻炼意志力的方法，仅此一点就可以使一个人塑造正确的个性，然后表现出正确的行为举止。不管你是什么样的人，排除不可更改的遗传因素，都是你意志作用的结果。如果性格脆弱、行为荒唐或表现为其它问题，那是因为你任由自己的天性自由发展，一点也没有加以限制和矫正。你的标准不是某种抽象的理想模式，而正是以这种最初的天性为基础，你才可以在生活的任何条件下发展完善它。因此，所有的性格和行为的弱点都是可以改正的。

奥里森·斯维特·马登意味深长地说道：“我们很多人在许多方面都非常出色，可是，一旦有某种突出的弱点或不良的习惯，这个人马上就变得平平。我们很容易忘记，一个人的力量关键的环节正在于这些弱点，而不是他的长处；一条狭小的裂缝就像大的漏洞一样会使一艘轮船沉没，所不同的只是时间问题。”

和谐的生活理念

这里和谐的生活也和和谐的生活一样，是个人可以选择和控制的，并不代表典型的生活模式。换句话说，这些理念是相对的，不是绝对的。我们按照前面的分类来分别看一下：

1. 个人素质

1) 身体方面需要——

遵守所有有益健康的规律；

坚持有效的体育锻炼；

保持身体活动合理的节制；

尽量改进身体方面的任何缺点；

所有的活动都是为了充分调动一切机能。

2) 精神方面需要——

所有力量都应该为了它们自身能得到更充分的发展而加以开发；

这些力量应该以最合理的方式进行协调；

理智应该占据主导地位；

意愿应该明智、坚定、有意识；在实现的时候应该采取正确的方式；

整个大脑应该和周围的环境保持适度地关联；
生活技能应该为最高的个人幸福服务。
大脑应该随时准备接受真理，并且只接受真理。

3) 道德方面需要——

良知应该被唤醒，具备健康而明确的道德认识；
良知作出的指示应该永远遵守；
良知应该用最高尚的思想和行动不断滋养强化；
我们应该密切关注自己的精神状态，让它保持最佳的水平。
信仰和信念应该有理智基础，在寻找光明的过程中得到发展，与适当的事物保持良好的关联，来激发自己的储能；
情感应该遵照黄金法则，毫不懈怠，一丝不苟；
当从感情上理解了事物观念和行为的道德价值的时候，希望就诞生了。把希望理智地建立在事物本质的基础上，虔诚地加以研究并从道德的高度理解它。

2. 关于如何实现

实现和谐的生活需要——

发现缺点并马上改正；
身心两方面的力量应该不遗余力地加以发展；
一个人的所有活动都应该在意志的支配下，根据道德和理智的判断作出反应；
尽可能排除对人和事的淡漠冷酷，控制自己的这种反应；
所有优点的培养都需要有意识的努力，这样才能最大可能地发挥其用处，使人感到快乐，还能够使人着眼于现在，欣赏现在的事物，同时期待着将来可能出现的美好结果；
本能和直觉不应该违背常规和伦理，而是要把他们置于常伦的控制之下。

3. 遗传

和谐的生活，良好的遗传因素要尽可能充分发挥其作用，不良的遗传因素要加以克服。

4. 环境

和谐的生活，环境因素如果对发展没有促进作用，一定要使乐观正面的要素占主导地位；
如果环境因素阻碍进步，一定要征服或改变它，或者干脆放弃，转而寻找更加适应的环境；
如果环境因素有利于发展和进步，要利用它的长处和优点，不要受环境主宰；要用坚定的意志和毅力控制自己。

在自然界，环境是遗传的工作场所；在人身上，环境应该成为意志力作用的场所。

5. 性格

在和谐的生活，性格如果建立在遗传的基础上，则需要加以改善、修正或抑制；如果建立在正确的意愿基础上，则需要加以重视、珍惜，把它作为永久的美德不断滋养。

6. 行为

行为在和谐的生活，必须对自己真实，对他人公平，对真理虔敬忠诚。
这个简单的概括只是一系列艰苦工作的开始。但是生活需要付出巨大的辛劳，如果缺乏意志力，随波逐流地发展下去的话，生活只能是一场失败和难言的毁灭。
由此可见，拥有意愿并不代表一个人是完整的。完美的意愿才是成熟的标志；在完整的人身上，意志占据至关重要的统治地位，它控制着成熟的人及他的身体、情感、智慧、良知、宗教和信念等。
所有高尚的力量都来源于意志力。没有意志力什么都不存在。通过意志力这些力量变得完美。它们的发展需要意志力的培养。意志力是一个和谐的人光彩焕发的中心。所以，没有意志力的主宰，没有得到意志力的引导，就不可能有任何和谐的生活。
不和谐的生活是意志没有发挥作用的生活，在这种生活中，人既没有寻求自我发现，没有进

行自我发展，也没有付出努力改进自己的缺点和不足。大部分人都对自己的缺点和不足视而不见，所以他们没有动力改进自己的任何方面。很多人意识到了自己的缺点和不足，但是缺乏意志力，所以迟迟不会采取行动加以改善。

发现了缺点应该马上予以改正。人们往往因为懒惰而忽略了这件事情，因为害怕结果，害怕付出代价，或者因为对塑造和谐的个性没有真正地重视从而放弃尝试。不和谐的生活往往使人没有借口地随波逐流。它最终只会导向破产。它可能导致不可饶恕的自杀。

和谐的生活，一个人寻求各方面的完善。他给每个方面足够的重视，并且坚持不懈，一丝不苟。他努力发挥自己所有的天赋和优点。他努力弥补自己的所有缺点和不足。

因此，和谐的生活是不依赖于遗传因素的；因为和谐不是为了服从于某个统一标准而忽视活生生的个体，它是与一个人最初的天赋直接相关的。

一朵玫瑰是具体的和谐，虽然在镜子里无法看到它全部的色彩与芳香。和谐的生活起源于一个人自身的天赋，它建立在自身的基础之上，根据它自身的规律得以发展。所以，和谐也是有等级差别的。每一级都有自己特定的价值，这个价值由意志力决定。

生活的艺术就是一个人尽可能地利用自己遗传得来的种种优势。不管与别人相比他的缺点多么明显，他的理想有多么抽象，他都可以在自己身上发展和谐的生活。

崇高的理想是激发他追求和谐生活的动力——可以使他充分施展自己的全部优势。这些理想永远都不应该被看作难以企及的标准。

明智的意愿不会把自己的理想建立在不可实现的高度。和谐的生活在真正的意义上也不受环境的影响。如果意志坚持不懈的话，它不会被毁灭，也不会受到环境的阻碍。良好的意愿与环境保持和谐一致，通过对环境的控制而得到成长。良好的意愿能够征服环境，因此使人能够勇敢地面对困难。良好的意愿能够创造环境，从而赢得自己的胜利。良好的意愿——万不得已的时候——可以放弃原来的环境，改换到新环境中，在理智分析的基础上坚持不懈地增强自己的力量。

文明的发展历程证实了所有上述内容。每个真正取得成功的人都是当时文明的代表。意志力对一个人、对遗传和环境施加影响的秘密，在于这样的事实：它是积极的、明智的，它只与个人的努力有关，它有自身的规律并服从于这种规律的作用，因此它是自由的。合乎理想的自由意愿就是合乎理想的完美意愿。合乎理想的完美意愿是和谐的存在。

在《拉加瑜伽》中有这样一个传说：一位伟大的圣人四处周游，他发现一个人一直在一个地方沉思，直到蚂蚁在他周围堆起一个小小的土堆。这个人请求圣人，让上帝赋予他最终的自由。后来圣人继续旅行，他又看到一个人在不停地唱啊，跳啊，这个人请他帮同样的忙。后来，圣人回到原来的地方，他从上帝那里为第一个请他帮忙的人带回了天国的消息：“主告诉我，你再经历四次新生就可以获得自由。”这个人开始哀叹不已。但是圣人遇到第二个人时说：“我不得不告诉你，菩提树上的叶子有多少，你就需要经过多少次新生才能获得自由。”第二个人高兴地喊了起来：“我这么快就会得到自由了！”这时传来一个声音，“我的孩子，你现在就可以获得自由。”

追求和谐与完美

距离和谐或不和谐的生活是远是近取决于意志力是否顽强，是否全力以赴。

下面列出的几条并没有包括所有的内容，它只是为你提供比较和分析的依据。你应该一遍又一遍地阅读其中的内容。遵循那句不朽的格言——认识你自己。在下面的内容里找出你自己的特点，开始坚定地改正自己的缺点和错误，把所有的力量调节到最好的状态，使它们达到和谐一致把自己锻炼得更加优秀出色。

不要使缺陷继续保留下去。

培养被忽视的才能和智慧。

充分发扬优秀品格。

用自己的长处来支持并改正自己的弱点。

克服不良的遗传因素。

控制环境。

寻求自我完善。

决心使自己的人格和行为完美无缺。

和谐的生活是你的理想。

理想既是绝对的，又是相对的。

绝对的理想永远不可能实现。

但是绝对的理想可以启发相对的理想。

相对的理想是比现在成就的目标稍微高一点的目标。

理想的目标总在不停变动。一个目标一旦实现，马上就会出现另一个目标；实现以后它就不再是理想，而是现实，这时新的目标又成为真实的理想。

相对的理想目标因此可以促使一个人不断进步和成长。它既使完美的生活因为永远无法实现而令人感到阵阵绝望，又使人们为了实现和谐生活的目标而进行无止境的探索。

人们生活的不和谐，相当大的原因是因为他们从来没有探索和研究过自己的理想。对和谐生活的探索和研究需要极大的意志力。无论遇到多大的困难，追求和谐生活的努力都是培养和锻炼意志最高明的指导者。

如果你严肃认真地研究这一章的内容，坚持不懈持之以恒地把它付诸实践，来追求和谐的生活，那么你会成为一位英雄一样的人物，你的灵魂将越来越成熟勇敢，你的意志力将变得无比顽强。

如果你缺乏和谐的生活，那就表示，你需要顺应事物发展的必然规律，你需要与所有伟大高尚的灵魂结为同盟，服从那些正直伟大的力量。

试图在没有与自然协调一致的基础上生活的人是无政府主义者。他无视神圣的法则。他的生活是没有实质内容的生活。他抛弃了有益的生活保障来发展自己，可以说，这是在慢性自杀。你存在着，就是为了有益于别人或社会。这要求你积极地探索适合于自己的事物。这就是你永恒不朽的生活目标。

威尔姆·冯·洪堡说：“人类的终极目的，或者永恒的价值，就是和谐地发展他的各种能力，使他成为一个完整连贯的整体，而不会受制于朦胧的愿望的牵引——这会导致人的分裂。所有人都应该循着这个方向不断地付出努力和辛劳，而那些希望以人格力量左右他人的人尤其要时刻提醒自己，一定要再接再厉。

约翰·斯图亚特·穆勒在评价这句话时说：“人性不是一台可以按照模型塑造的机器，可以根据说明精确地执行任务，人性是一棵树，它需要全面发展，从四面八方伸出自己的枝叶，支配它的是它本身内在的力量，正是这种内在力量推动生命不断成长壮大。”

我们讲过的所有内容里，最值得铭记的一点是，生活不是单调和痛苦的。生活是光荣和辉煌，是尊严，是机会，是前奏，也是回报。真正丰富而深刻的生活——

在它本身，在大千世界里，在我们的伙伴中间，在无限的希望里。身体既要休息，也要劳动。大脑既要放松和消遣，也要全神贯注地思考。

人既要玩耍游戏，在山间嬉戏喧闹，在海上乘风破浪，在自然中欢笑收获，也要不断地奋斗和追求，一次又一次从失败走向胜利。

但是意志力永远都不能松懈，不能沉睡，它要夜以继日地永往直前，在无畏的历险中征服一切。

正是因为这一点，意志之王才庄严地登上人类精神的宝座。

主编后记

本书能够在国内顺利出版，得益于好友、正在美国攻读博士学位的唐翔、江滔、林芬等人的帮助，是他们从美国寄来了本书的英文原著。

本书的翻译是集体智力工作的成果，翻译分工如下：

沈俏蔚 北京大学经济学硕士第 1、2 章和第 8-17 章；

吴群芳 北京大学政治学硕士第 3-7 章和第 18-29 章；

全书最后由北京大学文学硕士田小满校译、润色、统稿；另外，中国人民大学的罗海林博士也在文字方面作了大量的工作，并提出了许多有价值的建议。

需要说明的是，本书以直译为主，但考虑读者阅读的方便，一些地方采用了意译，并对一些地方作了调整和删节。由于时间仓促，疏漏在所难免，请读者朋友不吝指正。如果您对本书以及《青年成功文库》有任何意见和问题，请与我们联系。通信地址：北京市北京大学勺园邮件室（100871）；电子邮件：demofree@sina.com。

包刚升

2001 年 7 月

