

# 意志力的训练方法

## 一、积极主动

不要把意志力与自我否定相混淆，当它应用于积极向上的目标时，将会变成一种巨大的力量。

美国东海岸的一位商人知道自己喝酒太多，然而他从事的是一种很烦人的工作，而在进餐前喝几杯葡萄酒似乎能让人紧张的心情得到放松。可酒和累人的活又使得他昏昏欲睡，因此常常一喝完酒便呼呼大睡。有一天，这位经理意识到自己是在借酒消愁，浪费时光。于是他决定不再贪杯，而是把更多的时间用于儿女身上。刚开始时很不容易，常常想起那香气四溢的葡萄酒，但他告诫自己现在所做的事将有所得而不是有所失。后来的事实证明，他越是关心家庭和子女，工作起来的干劲也就越大。

主动的意志力能让你克服惰性，把注意力集中于未来。在遇到阻力时，想像自己在克服它之后的快乐；积极投身于实现自己目标的具体实践中，你就能坚持到底。

## 二、下定决心

美国罗得艾兰大学心理学教授詹姆斯·普罗斯把实现某种转变分为四步：

- 抵制——不愿意转变；
- 考虑——权衡转变的得失；
- 行动——培养意志力来实现转变；
- 坚持——用意志力来保持转变。

有的人属于“慢性决策者”，他们知道自己应该减少喝酒量，但决策时却优柔寡断，结果无法付诸行动。

为了下定决心，可以为自己的目标规定期限。玛吉·柯林斯是加州的一位教师，对如何使自己臃肿的身材瘦下来十分关心。后来她被选为一个市民组织的主席，便决定减肥 6 公斤。为此她购买了比自己的身材小两号的服装，要在 3 个月之后的年会上穿起来。由于坚持不懈，柯林斯终于如愿以偿。

## 三、目标明确

普罗斯教授曾经研究过一组打算从元旦起改变自己行为的实验对象，结果发现最成功的是那些目标最具体、明确的人。其中一名男子决心每天做到对妻子和颜悦色、平等相待。后来，他果真办到了。而另一个人只是笼统地表示要对家里的人更好一些，结果没几天又是老样子，照样吵架。

不要说诸如此类空洞洞的话：“我打算多进行一些体育锻炼”，或“我计划多读一点书”。而应该具体、明确地表示“我打算每天早晨步行 45 分钟”，或“我计划一周中一、三、五的晚上读一个小时的书”。

#### 四、权衡利弊

如果你因为看不到实际好处而对体育锻炼三心二意的话，光有愿望是无法使你心甘情愿地穿上跑鞋的。

普罗斯教授对前往他那儿咨询的人劝告说，可以在一张纸上画好 4 个格子，以便填写短期和长期的损失和收获。假如你打算戒烟，可以在顶上两格上填上短期损失：“我一开始感到很难过”和短期收获：“我可以省下一笔钱”；底下两格填上长期收获：“我的身体将变得更健康”和长期损失：“我将推动一种排忧解难的方法”。通过这样的仔细比较，聚集起戒烟的意志力就更容易了。

#### 五、改变自己

然而光知道收获是不够的，最根本的动力产生于改变自己形象和把握自己生活的愿望。道理有时可以使人信服，但只有在感情因素被激发起来时，自己才能真正加以响应。

汤姆每天要抽三盒烟，尽管咳嗽不止，但依然听不进医生的劝告，而是我行我素，照抽不误。“有一天，我突然意识到自己真是太笨了。”他回忆说，“这不是在“自杀”吗？为了活命，得把烟戒掉。”由于戒烟能使自己感觉更好，汤姆产生了改掉不良习惯的意志力。

#### 六、注重精神

法国 17 世纪的著名将领图朗瓦以身先士卒闻名，每次打仗都站在队伍的最前面。在别人问及此事时，他直言不讳道：“我的行动看上去像一个勇敢的人，然而自始至终却害怕极了。我没有向胆怯屈服，而是对身体说--“老伙计，你虽然在颤抖，可得往前走啊！””结果毅然地冲锋在前。

大量的事实证明，好像自己有顽强意志一样地去行动，有助于使自己成为一个具有顽强意志力的人。

#### 七、磨炼意志

早在 1915 年，心理学家博伊德·巴雷特曾经提出一套锻炼意志的方法。其中包括从椅子上起身和坐下 30 次，把一盒火柴全部倒然后一根一根地装回盒子里。他认为，这些练习可以增强意志力，以便日后去面对更严重更困难的挑战。巴雷特的具体建议似乎有些过时，但他的思路却给人以启发。例如，你可以事先安排星期天上午要干的事情，并下决心不办好就不吃午饭。

来自新泽西州的比尔·布拉德利是纽约职业篮球队的明星，除了参加正常的训练之外，他是每天一大早来到球场，独自一个人练习罚犯规球的投篮瞄准。“功夫不负有心人”，他终于成为球队里投篮得分最多的人。

## 八、坚持到底

俗话说“有志者事竟成”，其中含有与困难作斗争并且将其克服的意思。普罗斯在对戒烟后又重新吸烟的人进行研究后发现，许多人原先并没有认真考虑如何去对付香烟的诱惑。所以尽管鼓起力量去戒烟，但是不能坚持到底。当别人递上一支烟时，便又接过去吸了起来。

如果你决心戒酒，那么不论在任何场合里都不要去碰酒杯。倘若你要坚持慢跑，即使早晨醒来时天下着暴雨，也要在室内照常锻炼。

人的种种精神力量似乎是不能截然分开的，讲到意志力训练，涉及到思维训练、记忆力训练、想象力训练。以小编的观点，意志力就是一种自我引导的精神力量，既然如此，只要你在用心的做什么事，那么意志力总是在背后发挥着作用。或者可以这么说，认真去生活，认真去做事，就是一种锻炼意志力的方法。