

从简单到极致的秘技

ATTENTION

[美]瑟伦·杜蒙特◎著 胡小贤◎译

专注力，让
使李彦宏

挖掘你身上的专注潜能，
它能帮你平淡中实现辉煌，在平凡中铸就伟大！

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

专注力

从简单到极致的秘技

专注是现代最稀缺的品质，做到专注，你就已经战胜了世界上79%的人！

他们是怎么看待专注力的——

- 柳传志说：“联想成功的关键在于专注。”
- 西塞罗：“任凭怎样脆弱的人，只要把全部的精力倾注在唯一的目的上，就必能有所成就。”
- 在某次比尔·盖茨和巴菲特共同参加的酒会上，盖茨的父亲问了一个问题：“人一生中最重要的是什么？”盖茨的回答是：“专注。”巴菲特的回答是：“专注。”
- 曾有一人，在酒店行业、装修行业、山寨手机行业屡屡投资，但屡屡失败，因此求教于马云应当如何。马云的回答是：“你没有入错行，是心太花，不知道自己需要什么。你这样的做法肯定要失败，绝大部分的失败企业都是因为不够专注。做企业一定要专注，要坚持，要有激情。”

上架建议◎成功励志

ISBN 978-7-5104-3868-4



9 787510 438684 >

定价：20.00元

3分钟成功

专注力

从简单到极致的秘技

[illegible]

ATTENTION

[美] 瑟伦·杜蒙特◎著 胡小贤◎译



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

专注力 / (美) 杜蒙特著; 胡小贤译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5104-3868-4

I. ①专… II. ①杜… ②胡… III. ①注意—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012354号

专注力

作 者: [美] 瑟伦·杜蒙特

译 者: 胡小贤

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 118 千字 印张: 7

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3868-4

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

CONTENTS 目录

第01章 每个人都能成功/001

只要经过一些正确的训练，任何人都是可以成功的。这个世界上最令人遗憾的事，就是很多人因为没能充分了解自己的才华，而终生碌碌无为。

第02章 控制你自己/013

导致我们无法做到专注的原因有这几点：第一，缺乏对于某件事的动力；第二，思维情绪化，甚至是在放纵自己的思维；第三，缺乏对自控能力的训练。

第03章 把愿望刻在心上/033

我们要时刻思量自己想要得到的是什么，并为自己的愿望描绘出一幅精神画卷。同时，我们要把自己内心的意志倾注在这幅画卷之上。

第04章 专注的能量/039

人们希望按照自己的愿望塑造自己，这需要依靠专注的力量，因为专注地思考能够让我们的效率和实力得到很大的提升。

第05章 情绪调节术/047

令人沮丧和泄气的时刻，是最考验我们的时候。这个时候若能控制自己的情绪，你就有足够自豪的资本了。而事实上，改变消极情绪非常简单。

第06章 释放愿望的力量/057

我们心中那些强烈的“愿望”，是能够帮助我们控制自己意识的一种内部能量。给它以绝对的信任，打开愿望之力的闸门，你就会有意想不到的收获。

第07章 调动意志之力/071

同样的环境下，为何有人成功有人失败？因为成功者调动了强大的意志之力，他们的眼睛只盯着自己的目标，他们的脚步只朝向最终成功的方向。

第08章 区分沉溺与专注/081

在专注力的训练上，有一项根本的原则：是由你来支配意志，而不是让一种想法来支配你。沉溺者是欲望的奴隶，专注者是意志的主人。

第09章 让专注与好习惯为邻/093

每个人都有自己的习惯，有的习惯可以放大专注的力量，助推你的成功；有的习惯只会削弱专注的力量，把你拖向失败。养成好习惯，或许只需五句话。

第10章 专注决定成败/105

决定成功或者失败的，不是机遇或运气；决定成败的，是我们内心纯洁、强烈、持久的愿望，以及针对这个愿望的强大专注力。

第11章 在心中注入勇气/117

我们只需做好一件事，就是把自己的意志力和专注力全都用到让自己快乐幸福的主题上。其余的东西，无论是信心、梦想还是成功，都会随之而来。

第12章 开启你的财富之旅/125

如果想获得一定的财富，那我们首先要做的就是让自己的生活环境多姿多彩，只有将自己置身于有益的生活中，我们才能发现生活中的财富所在。

第13章 认识你自己/133

挫折和失败带给我们的财富，需要通过自我分析才能发掘出来。找出自己失败的原因，找到自己改进的方向，我们迈向成功的脚步就会更为有力。

第14章 提高专注力的方法/141

通过日常生活的点滴小事，我们就能培养自己的专注力。本章提供了19个具体的训练方法，让你随时随地提高自己的专注力。

第15章 提高记忆力的方法/163

集中精力关注目标，是提高记忆力的一个重要途径。在这个过程中，要注意运用“相关法则”，如此既能增强记忆力，也能提高专注力。

第16章 提高意志力的方法/169

只要你想，你就能拥有强悍的意志力。本章将介绍“七天意志力训练法”，帮助你提高意志力，拥有更完美的性格。

第17章 做自己命运的主人/183

不管你的梦想多么遥远，你都必须虔诚地祈祷和不懈地奋斗。祈祷是因为我们坚信自己的选择，奋斗是因为这是梦想的阶梯。

第18章 现在决定未来/191

未来的模样，取决于你现在的理想和行为。要想让你的未来璀璨辉煌，你就要勾画好未来的蓝图，并利用好现在的每一分钟、每一种资源。

第19章 传递精神之力/197

精神力量能够影响别人，能够传递自己的各种信息，从而调动他人的积极性，帮助我们实现愿望。拥有并能传递精神力量，我们才能更好地成功。

第20章 伟大的专注力/207

或许在将来的一天，在我们即将离开这个世界的时候，你能够骄傲地告诉别人，自己拥有世界上最强大的力量：意志力和专注力。

第 01 章

每个人都能成功

只要经过一些正确的训练，任何人都可以成功的。这个世界上最令人遗憾的事，就是很多人因为没能充分了解自己的才华，而终生碌碌无为。

任何一个人身上都存在着两种天生的禀赋。其中一种是积极向上的，而另外一种则偏向于惰性，总是希望给自己的消极找点借口。一个人的最终成就如何，成为一个什么样的人，就取决于我们自己侧重哪一种禀赋。而我们自身的这两种禀赋都希望支配生活。积极地生活还是堕落地偷生，是一个必须作出的选择，此时，只有意志会让我们作出选择。

取得了事业成功的人，或者创造了奇迹的人，都在意志品质上有着非凡的成就，我们每个人都可能成为一个这样的人。只要你愿意，所有的问题都能够解决，因为我们的意志能够为我们选择走向成功的那条路，就算是眼前没有能够看到的道路，它也可以帮助我们开辟一条光明的道路。

我能举出很多的例子，来说明这样的事：那些曾经在一条平庸的道路上吃力前行的人，忽然觉得自己需要改变，而意识到此前的不足，就像从一场浑浑噩噩的睡梦中清醒过来一样。于是，他们开始展现出一个新的自我，发挥出本来就具有的潜力，变成一个与

以往完全不同的人。其实我们每一个人的人生转机只需要我们自己的一己之力就可以完成，是让自身的神性来辅助自己，还是被内心中的兽性奴役，仅仅在于我们自己怎样选择。让自己成为生活和命运的主宰并不是一句大话，只要你愿意，总能作出一些改变。在这个自由的社会里，没有人能够要求谁必须做自己不喜欢的事。

人有什么样的磨炼就会有什么样的成就。我们就像一个粉刷匠，而生活就像五彩斑斓的涂料，要让你的世界成为一幅美丽的图画，就需要粉刷匠去把生活涂抹到人生的墙壁上。

养成鼓励他人的习惯

我们总能碰到这样的事：有人会说某某人之所以能做某件事是因为“他天生就有这样的环境和本事”，或这是因为他的父母就是做这个行业的。但是把这些当成自己不能从事这一行业的借口却没有根据，因为任何人只要自己愿意改变，对自己说“我可以”三个字，就能让自己的“惰性”退让，甚至能破除阻碍自己进行某项事业的坏习惯。可能在此之前，你还是过着平庸的生活，甚至以为这一生也只能是碌碌无为了。

但是，从你决定改变的那刻起，你就可以开始展现某种之前并没有的新品质。不要说自己已经老了，改变自己的意愿从来都不会晚，取得非凡的业绩永远都有可能，因为还有大器晚成的例子可以借鉴。

有人会遗憾地告诉自己：“我又失去了机会。”这话可能是一个事实。但是，机会并不是唯一的，只要你还有绝对自信的意志力，你就仍然能够在这个机会之外另辟蹊径创造另一个机会。

悲观的人相信，某种机遇在人生中只有一次。这是错误的想法，因为任何机遇都不可能主动来到你的面前，所谓机遇必须要靠自己去寻找。机遇或许具有这样的特性，你抓住了，对其他人来说或许就是一种损失。现代社会是一个处处需要竞争的社会，取得竞争中的胜利靠的不是外在的环境，而是自己的智慧。大脑思考的速度往往就决定了事情最后的结果。总是在想着“我要去干这件事”的人，在自己磨磨蹭蹭犹豫徘徊的时候，或许正是与他有着同样想法的人大踏步迈向胜利的时刻，他们先你一步，已经完成了此事。你们是机会均等的，没有决心去实践自己的想法，最后就只剩下了遗憾。对我们来说，错失良机有意义的地方在于我们应该从中吸取教训，改变自己造成失败的原因，重新走上获得成功的征途。

很多人都非常看重某些书中告诉了他什么，这是

对的。因为好的书籍可以鼓舞我们的信心，引导我们把自己的潜力发挥出来，并让我们懂得运用有着强大作用的意志力。但是过分注重这些理论文字并不能让你掌握书中真正有用的东西。这些人没有认识到，所有的书籍或课程都不能代替人去做某件事。书中告诉你的只是知识，若不实践，知识以外的东西你还是毫无所知，那就是一个悲剧：“把他带到甘泉之前，他却不懂得自己主动去喝水。”

所以说，死读书并没有用，更重要的是在书的引导下自己去实践。在这方面，我认为最重要的一点就是努力发现每个人或者每件事的优点和特长。没有任何事情不是具有两面性的，有不利的一面就自然有好的一面。发现别人优秀的品质就可以用他的优点去鼓励他，也可以通过发现自己的优点来鼓励自己。当一个人得到无论是他人还是自己的美好祝愿时，他就拥有了自己的财富。你去鼓励自己，会让自己得到更大信心；你去鼓励别人，会同样得到别人对你的鼓励，付出总会得到相应的回报。更何况，在这个竞争的社会里，大部分人都需要别人的激励和鼓舞。

当赞美、激励他人成为了一种习惯时，你会发现，不论是对于被你鼓励的人来说还是对于自己，这种习惯都是让你发生改变的良药。因为在这个过程中，你已經不再消极（否则你无法鼓励别人，更谈不上鼓励

自己)，而是掌握了积极的人生思想。

取得成功需要完善我们自己

在工作当中，如果别人对我们有着很高的期望或要求，而我们自己所做的却离这个期望或者要求相差甚远，就可能会让我们失去一些良好的机遇。我们应该每隔一段时间都坐下来，安静认真地反思自己取得的进步和当下存在的不足。为什么我没有做到别人能够做到的事？原因在哪？找到原因，就要去努力，直到达到他们的要求为止。如果每一次的工作期望和要求都未能达到或者实现，那我们将会失去一切，因为我们失去了抓住这个机遇的机会。

为自己的失败寻找一个理由并不明智，任何借口都不如知错就改的行动更有意义。要知道，多数事情都是多数人能够做到的，为自己推脱责任并不是有着坚定意志的人的表现。或许，摆在我们面前的是一项难以完成的任务，但是正是因为任务的艰巨，所以我们才会有更多的动力和回报。完成一件不费力气和时间就能做好的事，并不是一种成就，做好难以完成的事才是锻炼我们成才的关键。所以，因为事情难做就不敢前进是令人遗憾的，艰巨的任务只要完成一件，

就比完成一堆轻而易举的事情更加让我们受益。

甘心付出代价的人总会取得属于自己的成功。这并不是说你花费了多少金钱作为代价，重要的是指你付出了多少努力作为代价。这种努力包括事业开始前一定要成就某事的愿望，然后是做事方法上的努力，最后是按照计划一步步地实施，这些正是实现成功的关键。

开阔的思路和视野对于完成一件事非常重要，所以拥有丰富的知识对于希望自己成功的人很重要。虽然某些知识与自己的行业并无关系，但是在解决问题方面，你拥有的知识储备必然有其价值，在开阔眼界方面尤其如此。憧憬着成功的人需要在自己的行业中有自己的能力，同时还需要尽己所能获取各种知识，展示自己在该行业中全方位、多方面的能力。如果你是这种人，你肯定会成功的。

只有不断地完善自己，才会离成功更近，这并没有身在何处或者现居何职的区别。多学习一点东西总是有好处的。有人可能会说，自己储备了很多知识，但却没有让自己施展的合适舞台，认为自己现在能做的事很少，这样想是不对的，你应该看到的是自己可能要做的事有很多。每个公司都喜欢“救火队员”，他们是最受人欢迎的。可是，他们并不是本身就有一个合适的舞台让他们去施展，而是看到了自己能够施展