



专注 的 力量



The Power of Concentration

培养专注力的20堂自我训练课

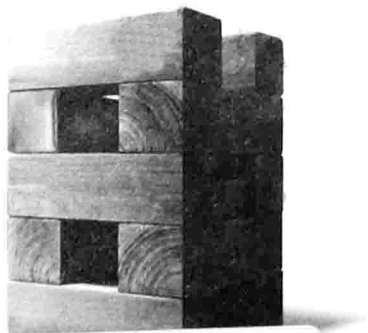
[美] 西伦·Q. 杜蒙 著
胡晓 译



 中国出版集团
 现代出版社

专注的力量

The Power of Concentration

[美] 西伦·Q. 杜蒙 著
胡彧 译



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

专注的力量：培养专注力的20堂自我训练课 / (美)
杜蒙著；胡彧译. -- 北京：现代出版社，2014.9
ISBN 978-7-5143-2698-7

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(2014)第192905号

专注的力量：培养专注力的20堂自我训练课

作 者 (美)西伦·O.杜蒙 著
胡 彧 译
责任编辑 崔晓燕
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 880×1230 1 / 32
印 张 6.5
版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-2698-7
定 价 26.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

引言

我们都知道，要做好一件事必须全神贯注，因此，学习如何专注是最为重要的。唯有全神贯注在眼前的工作上，做任何事才能成功。

如果一开始你无法将精神集中在主要事项上，请不要气馁，因为只有极少数人能做到这一点。而且有个奇怪的现象，比起对我们有利的事，我们似乎更容易专注于对我们不利的事物上，但只要我们学会有意识地去专注，便能克服这种不良的倾向。

只要每天做一点集中注意力的练习，你会发现自己很快便能开发这种神奇的能力。

只有在能够集中注意力时，你才能善用一切具有建设性的思考，摒除破坏性的思考，成功指日可待。能够做正面、有利的思考，这是一种弥足珍贵的品性。

你有没有想过，经过深思熟虑后的想法，在你的生命中扮演了多重要的角色？本书将为你揭示这些成熟思想对人生的深远影响。

书中的练习兼具实用性和可操作性。它们都经过作者一再反复地测试，目的是让你一开始练习便能察觉到进步，鼓舞你持续地练习下去。它们能为你指出自助的方法。

人类是奇妙的动物，但依旧需要训练与栽培才能大有所用。如果能激发每个人最大的潜能，必能成就一番丰功伟业，但是假如这个人缺乏专注力与努力，即使他有再多的才干，也不可能有很大的成就。人一旦具备全神贯注的神奇魔力，就连侏儒也能做巨人的事，但是缺乏这种能力，就算他是巨人也只能做侏儒的工作。

我们可以从专注中获得的成就，远大于我们的职位。虚有其名的人不一定有最好的表现。只有凡事都能集中心力的人，才能同时创造工作与生活的艺术。

一个人真正的进步必定来自于他的努力。

本书所要讲授的课程将激发你获得成功，使你在迈向成功的路上得到完美的协调，并使你更坚定地勇于承担责任与义务。

若能善用本书所揭示的专注思考方法，就能开启你内在的坦荡大道，传授你生命存在的不朽准则，以及无穷尽的永恒真理基础。

每个人的想法不尽相同，所以不可能为所有的人提

出价值均一的指导方针。作者希望能透过本书，唤醒你的灵魂，但或许作者并没有在书中明确表达这一点，因此，你不妨将本书中的每堂课视为一种启发、训练内在潜能的方法，使你的一切言行与思想都能具备集中精神所带来的力量。

为了从这些练习中得到真正的好处，你应该在读完每一页后合上书本，深刻地思考书中阐述的概念。如果你能这样做，很快便能养成集中心力的习惯，只要以普通的速度阅读本书，便能牢牢记住内容。

目 录 Contents

引言

第1 堂课 专注力将为你开创一条康庄大道 / 1

人人都想大有作为，但是却很少有人愿意做必要的牺牲来获取胜利，甚至还要付出一切才行。成功不易，成功的唯一方法就是勇往直前。一个人如果下定决心去做，绝不让任何事物阻碍他，那么他做任何事几乎都能成功。

意志力塑造生命，专注力改变命运 / 1

习惯是养成的 / 2

随时检查预定目标 / 4

欲望 + 学习 + 执行 / 6

运用心理学创造奇迹 / 7

想有作为就要勇往直前 / 9

第2 堂课 专注力让你充满魅力 / 11

当你心中充满良善的思想时，你会吸进许多氧气，你的灵魂会充满爱。爱会使一个人的生理、心理及社会关系得到健全的发展。记住，当你快乐时要深呼吸，你会得到生命力与活力，你会稳定你的心，培养你的专注力，能使你成为一个有吸引力的强人。

- 自制力并非天生的 / 11
- 无法专心的三大原因 / 12
- 放空和集中专注不同 / 13
- 某些人会犯的错误 / 15
- 观察别人检查自己 / 16
- 不要浪费细胞和灵魂 / 18
- 坚持可以养成专注的习惯 / 21
- 从深呼吸、倾听、握手开始练习 / 22
- 唤醒爱的力量 / 25
- 保持宁静，远离不安分子 / 26

第3堂课 专注力使你心想事成 / 29

不要把心的力量浪费在空有希望上，也不要把精力浪费在满足一时的冲动上，专心一意去想真正有价值的事，有恒心的人不会失败。

- 慎选的欲望都会实现 / 29
- 一定要完成 / 30
- 集中心力是无敌的宇宙法则 / 31

第4堂课 专注力是商场上无往不利的沉默力量 / 35

在培养内在的专注力后，你所得到的快乐将远超乎你的想象。大多数人都在虚耗生命，从他们所追求的东西两侧匆匆掠过，但借着专注，你可以大幅度改善你的生命，无须经过太多的努力便能得到无限的成就。

- 心理影响生理 / 35
- 你的脸泄露你的心 / 36
- 同类相吸 / 37
- 观察内心并思考 / 38
- 如何明智地谈吐 / 39

第5 堂课 专注力将创造世界和平 / 41

能够专注的人是快乐而充实的人，时间不会对他造成牵绊，他永远有足够的时间做事，没空去想过去所犯的错误，使自己陷入不愉快的情绪中。

- 欲望是动力，无知是障碍 / 41
- 合乎正义与善意的重要性 / 42
- 在挫败中更要正面思考 / 44
- 控制思想的方法 / 45
- 时时刻刻知道自己在做什么 / 46

第6 堂课 专注力让你达成不可能的任务 / 49

学习运用你的意志，比开发你的智能更重要。如果你无法控制自己，你就只能成为听任他人指挥的机器。没有学会如何运用意志的人不会为自己做决定，只有听人摆布。

- 决定去做就一切都有可能 / 49
- 找出无法进步的缺点 / 51
- 进步的法则 / 51
- 不要急着做决定 / 52

- 一些特别的重点 / 52
- 不够主动 / 53
- 你和其他任何人一样好 / 53
- 坚忍的精神 / 54
- 缺少毅力 / 55
- 养成“决心去做”的特别说明 / 56

第7堂课 专注力够，才能操纵自己的命运 / 59

心理需求的力量不但能带来我们想要的东西，也使我们成为我们仰望的那种人。如果你想拥有很多，你就必须需求很多。一旦确定你要的东西，就要期待它实现。

- 排除所有分心的念头 / 59
- 心理需求是一种沉默的支配 / 61
- 无形但非虚幻 / 62
- 想要 + 需求 + 期待实现 / 63
- 必须做到的两件事 / 65

第8堂课 专注力能使你内心平静 / 67

一个人开始去想一件事时，他的心中会有各式各样的想法，但是经过专注的思维之后，他只取其中之一，抛弃其他的想法。专注就是想做就放手去做。

- 平静才不会恐惧 / 67
- 适度的专注 / 68

自我学习的价值 / 69

成功的生活就是专注的生活 / 72

为何人们常无法专心 / 73

第9 堂课 专注力能改掉你的坏习惯 / 75

你将会发现只要做一点小小的改变，便可以使那些对你有害的习惯转而对有利；而原本对你有益的习惯会对你加倍有利。

新习惯随时在养成 / 75

从年轻时塑形的五个箴言 / 76

为什么我们是习惯的动物 / 80

利用新的好的取代旧的坏的 / 81

第10 堂课 专注力是事业成功的秘诀 / 85

你必须把全副精神都贯注在这些细节上，一个细节整顿好了再换另一个，一切都需要你的关注。这样你便完成“第一个努力”，同时也为你自己开创新的机会。

创业的第一个努力 / 85

热爱你的目标 / 87

平衡的心灵使你可信赖 / 88

拟定计划逐步开发 / 90

天生的领袖会激发周围人 / 91

崇高的自我绝不退缩 / 92

第 11 堂课 专注力让你勇气十足 / 95

记住，你是你的心的主人，你控制了它的每一个念头，你要这样坚定地想：“我有勇气，因为我渴望勇气，因为我需要勇气，因为我要利用勇气，而且我不要成为一个软弱、胆怯的人。”

唯一可怕的是恐惧本身 / 95

勇气是成功的绝对因素 / 96

太易受人影响只因缺乏勇气 / 98

如何克服沮丧与忧郁 / 100

第 12 堂课 专注力能让你变有钱 / 103

如果是他自己赚来的财富，那么他不但知道它的价值，同时他已培养出利用金钱的能力，以及万一失去它还能再赚回来的能力。

财富有好坏两面价值 / 103

赚钱要懂得选环境 / 104

由奢返俭难 / 105

思想正确才能享受财富 / 106

希望与自信点燃自我能量 / 109

第 13 堂课 专注力能让崎岖道路变成沟通桥梁 / 111

时时刻刻保持警觉观察有利的机会，记住，我们的心安立在哪里就会吸引那个东西过来，如果我们寻找的是机会，我们就会找到机会。

专注决定权在自己 / 111

不要说不能 / 112

展现所有潜能 / 114

第 14 堂课 实地练习，让专注力变成习惯 / 117

你有绝对的信心，相信它会凭着你的信心实现。这个时候千万不要去分析信心，你不在乎什么“因为”、“所以”，你要得到想要的东西，如果以正确的方式专心一致地去追求，你一定可以得到。

练习前的提醒 / 117

提升内外在的层次 / 118

来自宇宙的超意识 / 120

专注的练习能改变思绪 / 121

专注的最佳时机 / 123

第 15 堂课 专注力能提升你的记忆力 / 143

人们之所以记不住他们要做的事，原因在于他们没有在事情形成的当下，立即把心专注在目标上。因此，借着集中注意力在你的目标上，根据这种相互联想的法则，你便可以训练自己记住每一件事。

相互联想法则 / 143

集中记忆力的练习 / 145

第16 堂课 专注力为你种下美梦的种子 / 147

记住，专注的第一步就是在心中描绘梦想成真的影像。这个影像会成为思想的种子，引来同质的思想。当你把这粒思想的种子种在幻想或创造的心田后，它的四周就会继续长出相关的思想，只要你的欲望强烈到足以逼使你集中心力，它就会继续茁壮成长。

自然的欲望都能实现 / 147

自助才能得天佑 / 148

专心一意种下梦想 / 149

不放弃不恐惧不怀疑 / 151

不要忽视心灵的力量 / 152

第17 堂课 专注力能保障你的未来 / 155

当你忘了你的理想时，你也失去了风度。我们每次任由自己的理想破灭之际，同时也削弱了我们的意志力。坚持理想就是培养意志力，千万记住这一点。

我们都是理想主义者 / 155

发脾气伤人都是伤己 / 156

违反自然规律必定失败 / 157

自己是唯一可依赖的 / 158

第 18 堂课 专注力可以凝聚向心力 / 161

一个人在集中心力时会产生一股比体力更强大的无形力量，他会察觉心的态度具有一种控制、指导，以及管理其他力量的能力，这时候的他已具有要实现欲望的心态。透过心力，你能产生另一种热诚与成功的精神，它会激发你不断地进步。

投射思想的可能性 / 161

提升自己与他人 / 163

环境对人的重要影响 / 164

强化思考力与判断力 / 165

管理者的选人哲学 / 167

态度影响高度 / 168

第 19 堂课 专注力让你的求胜意志更坚强 / 171

简而言之，它就是“我要做”的意志，也是使意志集中的力量。许多人会感觉到这股力量在他们内心酝酿，驱使他们完成任务。所有伟大的男男女女都察觉这股超凡、强大的力量是帮助他们实践决心的助力。

在日常生活中训练意志力 / 171

不需要练习的意志训练 / 178

集中意志去赢取胜利 / 180

专注于驱动内心的力量 / 181

第20 堂课 用专注力开发美丽的新人生（总复习） / 183

我们应该努力寻求认清自己，才不至于过度重视外表，当别人无知地炫耀物质财富时，我们才不会丧失个人的尊严与自重。只有明白自己是意志坚定的人才能看清真实的自己。

除了阅读还要消化吸收 / 183

一次只做一件事 / 184

“不行”只是不愿尝试的借口 / 185

选择愿意去做 / 187

召唤你的勇气 / 188

最后的指导 / 188

专注于提升 / 190

开发有价值的美丽人生 / 191

第 1 堂课

专注力将为你开创一条康庄大道

人人都想大有作为，但是却很少有人愿意做必要的牺牲来获取胜利，甚至还要付出一切才行。成功不易，成功的唯一方法就是勇往直前。一个人如果下定决心去做，绝不让任何事物阻碍他，那么他做任何事几乎都能成功。



意志力塑造生命，专注力改变命运

每个人天生都具有两种本质，一种要求我们勇往直前，另一种要求我们退缩。而这两种本质所导致的最终结局全依赖于我们自身培养、专注的是哪一种本质。这两种本质都具备掌控的力量，但唯有意志才能决定一切。比如，只有一个有超乎寻常意志的人，才有可能改变他的事业，创造奇迹，说的就是这个意思。你或许就是这种人。只要你“愿意”，你一定可以，因为“意志”能为你找到一条路，甚至为你开创一条康