

现在立刻马上不再令自己失望!

每天专注 三小时

★★★刘文献◎著★★★

碎片式信息充斥四周，令我们拖延、焦虑、
感觉时间永远不够用！

培养对目标的专注力，修炼对生活的定力，
每天只需专注三小时，世界就会大不一样。

拖延症
焦虑症
强迫症

NO



吉林出版集团有限责任公司



每天专注 三小时

★★★刘文献◎著★★★

碎片式信息充斥四周，令我们拖延、焦虑、
感觉时间永远不够用！

拖延症
焦虑症
强迫症

NO



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

每天专注三小时 / 刘文献著. — 长春 : 吉林出版
集团有限责任公司, 2014.11
ISBN 978-7-5534-5908-0

I . ①每… II . ①刘… III . ①注意—能力的培养—通俗
读物②成功心理—通俗读物 IV . ① B842.3-49
② B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242467 号

每天专注三小时

著 者 刘文献
责任编辑 顾学云 奚春玲
封面设计 书舟设计
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2014 年 12 月第 1 版
印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222
邮编 : 100052
电 话 总编办 : 010-63109269
发行部 : 010-51582241
印 刷 北京时捷印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-5908-0

版权所有 翻印必究

定价 32.00 元

举报电话 : 010-63109269



前言

我有两个朋友，他们在四年前同时开始做淘宝店，如今结果却大不相同。

其中一个朋友做了一个月淘宝店后看到赚来的收入远远不够自己开销，于是找了一份销售的工作。由于销售的工作做得太艰难，她又转而回来做淘宝店。一周后，又换了一份文员的工作。她做了两年文员后认为人生不能这样混时度日，于是趁自己有一点积蓄，再转做淘宝店。这次她坚持了三个月，由于她的大力宣传和朋友的支持，淘宝店已经有五颗星星，眼看就有一颗蓝钻了，她却在姐姐的推荐下进入了一家公司做收银员。现在她抱怨说：“毕业四年，我钱没赚到，技能也没学到，真是浪费了青春。”

拥有与我这位朋友相似经历的人到底有多少呢？其实很多。我在公司上班的时候，就经常看到那些刚毕业的学生总是在公司之间跳来跳去，表面上他们找工作很容易，可是几年过去了，他们的工作经验变成了老板害怕的跳槽经验，岗位和薪水都没变。但年龄已经大了，开始忙着结婚、生子，似乎人生就这样定格了，注定要平平淡淡地过一生。

另一个朋友刚开始做淘宝店的时候，也遭遇了前面那个朋友一样的问题：信誉上不去，好产品也只能做库存。可是这位朋友并没有放弃，他努力想办法提升销量，请家人在 QQ 群里猛发商品链接信息，论坛发帖宣传自己



的店铺，做了许多工作，但还是收效甚微。朋友开始反思到底是哪一个环节出了问题，他相信自己能像别人那样把淘宝店开起来。他像认定了死理一般，一定要把自己的淘宝店做起来。他虚心向一些做得还不错的淘宝店主请教经验，也学到了一些东西，最后经过自己的摸索，他发现上网购物的顾客除了希望便宜之外，还要求质量。于是他决定从产品本身入手，他走遍了所在城市的制衣厂，与厂家协商把那些外贸单、品牌单做剩下的尾货都留给他。虽然他屡屡碰壁，但最终还是有几家制衣厂同意了他的请求。这批服装上线后得到了网友们热情支持，他的生意渐渐好了起来，但他并没有就此止步，而是把目光转向其他城市。四年的时间里他走南闯北，不仅学会了如何与人谈判、如何挖掘货源，也将自己的淘宝店做成了月收入 10 万的两个金皇冠店铺。这位朋友正是由于专注于一件事情，挖空心思地将自己的店铺一步一步用心经营，才将这条曲折的路走直，获得了能力与财富的双丰收。

不论你做什么事情，只要一门心思专注于此，积极创造条件，再难的事情也会被你做简单。坚持把所有精力放在一个目标上，久而久之，你的辛苦播种、耕耘就会生根、开花、结果。

这样的事例我们身边俯首可拾，可是能够真正参透其中道理并且能够运用到工作、生活中的人却少之又少，所以，成功者永远都只是少数。那么，你会不会成为少数中的一位呢？

目 录

前言 / 001

第一章 提升专注力，让你更幸福

人生的痛苦大多源于悲观地回忆或对未来不看好，而我们又很少发现，其实我们能够真切把握的只有此时此刻的状态。如果我们能够时刻提醒自己专注于当下，就能感受到这种方法对心灵的支持力量，从而升级幸福感。

积极的态度，力量的源泉 / 002

像对待恋爱一样，做你喜欢的事 / 009

爬呀爬，蜗牛爬上金字塔 / 011

暂时停滞是为了更好地出发 / 015

要成功，关键靠自己 / 019

乐观，点燃希望之光 / 025

给成功加点催化剂 / 029

动起来，让命运旋转 180 度 / 032



第二章 提升专注力，势在必行

专注力是我们专心投入做一件事情的能力，对于我们能否成功起着至关重要的作用。能以某种专注的方式控制自身能量并发挥作用的人，可以控制自己的每项工作和每个行为，从而获取支配他人的力量。

从你最喜欢的做起 / 036

从你觉得最简单之处着手 / 041

重要的事情在精力最好的时刻做 / 045

再试一次，成功的法宝 / 047

排除干扰，提高效率 / 052

瞄准方向，稳步迈进 / 056

工作与生活分开，一次只做一件事 / 062

第三章 集中精力专注一个目标

世间最大的浪费就是把宝贵的精力无谓地分散在许多事情上。专注于一个目标，只做一件事就会成功吗？是的。只要你做事专注，那你做成这件事的概率就会很大。只要你坚持去做一件事，那今天你所放弃的，明天就会以另外一种形式得到。

现实很残酷，先走第一步 / 066

做到“最好”不够好，你还能再优秀 / 069

实现创意，拍死目标破坏者 / 072

工资还是成长，选择要慎重 / 076

你敢做不闪光的金子吗 / 079



自主行动，用行动做职业探索 / 083

积累形成优势，坚持产出成果 / 086

瞄准一个方向，坚定地走下去 / 090

第四章 相信自己，专注走自己的路

只有相信自己，才能肯定自己；只有肯定自己，才能成就自己。他人的窃窃私语与你何干？走自己的路，让别人去说吧！要像一座屹立的塔，不因暴风而倾斜。一个人要想成功，就必须靠自己，找到自己的路。

100 元踩进泥里还是 100 元 / 096

方向对了，坚持才有意义 / 099

坚持走自己的路，不理睬闲言碎语 / 102

长处没用就用短处，认清自我 / 107

自己就是金矿，学会发现潜力 / 110

发掘自身的闪光点，勇敢展示 / 115

给秘密找个家，自助成长 / 118

呵护自己的天赋，激发潜能 / 121

第五章 专注的焦点——重要的 20%

你是否曾感觉自己忙碌了一整天却好像什么事也没有完成？有的人一下就能够专注到点子上，有的人却一辈子不着边际。专注到点子上就是能够专注于最重要的事，它是我们最重要的事。

超简单的计划，超重要的作用 / 126

准备、准备、再准备 / 129



以闪电的速度找到重点 / 132

工作时拒绝打扰 / 135

告别完美主义，温柔对待自己 / 141

删繁就简，活得轻松一点 / 144

管好时间，养成以分计时的习惯 / 146

慢，同样可以精彩 / 151

第六章 专注你的工作，让薪水成倍增长

无数的经验教训告诉我们，如果你仅仅是为了薪水而工作，则很难赚到钱，生命的价值不仅仅是为了面包，还应该有更高远的追求。当这个世界上的芸芸众生都在为薪水而工作，而你能放下金钱的诱惑去专注于工作本身时，那么，你离成功之日就不会太远。

珍惜工作等于珍惜生命 / 156

成为老板眼中的 NO.1 / 159

能力胜于学历，炼成稀缺人才 / 162

驴的绝活也能惊艳老虎 / 165

要做“长颈鹿”，不计眼前利益 / 168

你的成绩决定你的高度 / 172

盖好人生的房子 / 176

小事大爱，才能干出大名堂 / 178

第七章 你不理财，财不理你，专注才能赚到更多的钱

不要觉得钱少不必理财，其实每天付账、缴保险费、到银行存取款等等，都是理财活动。你无时无刻不在理财，只是理得好不好而已。有规划的理财方式，可以帮助自己顺利地累积财富，逐步实现梦想。



钱赚钱，宜早不宜迟 / 182
不是吓你，记账改变你一生 / 185
专注挣钱才是理财的核心 / 189
买房养老还是保险养老 / 193
选择股票、基金还是定期储蓄理财 / 197
你可以休息，别让钱休息 / 200
几种家庭的理财模式 / 203
网购省时省力还省钱 / 207

第八章 专注——成功创业的秘密

当今社会环境浮躁，创业者面对其他行业高回报率的诱惑时必须心无旁骛，坚持自己的目标和信念，专注于一个领域，才能在这个领域做深做透，做大做强。

“娃哈哈”宗庆后，27年专注做一件事 / 212
新东方俞敏洪，专注教育20年 / 215
百度李彦宏，99%创业都会失败，重在专注 / 219
阿里巴巴马云，专注于所爱 / 223
微软比尔·盖茨，成功在于专注与天赋 / 228
“老干妈”专注辣椒酱，5元生意做到37亿 / 232
韩国人的执着，是泡菜申遗成功的根本所在 / 237
专注擅长领域，让创业变得更容易 / 242



第一章

提升专注力，让你更幸福

人生的痛苦大多源于悲观地回忆或对未来不看好，而我们又很少发现，其实我们能够真切把握的只有此时此刻的状态。如果我们能够时刻提醒自己专注于当下，就能感受到这种方法对心灵的支持力量，从而升级幸福感。



积极的态度，力量的源泉

◆ 态度是个奇妙的东西，它会产生神奇的力量。积极的人生心态可以帮助我们战胜自卑和恐惧，可以帮助我们克服惰性，可以发掘自己的潜能，提高工作的质量和效率，继而走上成功的道路。

◆ 成功的第一步就是想象自己已经成功。比如想象自己瘦的模样，便是对你的节食强有力的刺激。

◆ 无论是在生活中还是工作中，我们都不要自私，你越早明白这个道理，就会越早受益。

你想做一个受欢迎之人，那要看你对别人的态度如何，而对别人的态度，首先要看你对自己的态度如何。带领中国足球队冲进世界杯的米卢老先生嘴边经常挂的一句话就是“态度决定一切”。

我在聚会或游玩时经常能结识新的朋友。初次见面时，我们经常会被要求介绍一下自己，同时说说个人的游玩经验和个人情况等。记得有一次，广州的朋友们组织了销售群里的网友去爬白云山，在介绍自己所销售的产品或服务时，有的人会犹豫一下，有的人则不会。

“我在房地产公司上班。”

“我做物流服务。”

“我销售安利产品。”

“我卖红酒。”

接下来，当我们问他们：“Hi，你的业绩怎样？”

我们总会听到类似这样的答案：“马马虎虎，一般般。”

这样的态度就不是一位成功销售者的态度，因为成功者总是积极向前、



斗志昂扬的。

大部分新的销售员和一些老销售员，他们对自己应该比对产品或服务的态度更加积极。当然，按照他们各自以前的销售态度，虽然也能继续目前的事业，但无法体会到成功地推销自己这深一层的满足感。

也许读者朋友们正从事着与销售一点关系也没有的工作。但不论你做什么——医生、律师、商人、厂长、主管、秘书、技工、妻子、母亲等等，在每天的谋生、持家之中，积极的态度都是必需的。那你对自己的态度如何？你是个思想积极的人吗？你快乐、进取、颓丧吗？

我们必须掌握如何培养对自己和他人的积极态度，不管对方是何种身份，不管实现目标有多艰难，积极的态度都将令你受益良多。

有两个秀才一起赶考，路上遇到一支出殡的队伍。看到那黑乎乎的棺材，其中一个秀才的心里立即凉了半截，他心想：今天怎么这么倒霉，赶考的日子竟然遇到棺材。于是心情一落千丈，直到走进考场，那个黑乎乎的棺材一直挥之不去，结果他只能是文思枯竭，名落孙山。

另一个秀才也看到了棺材，心里也同样惊了一下，但他转念一想：棺材棺材，那不是有“官”又有“才”吗？好，好兆头啊，看来这次要鸿运当头，一定会高中的，于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场文思泉涌，果然一举高中。

回到家里，两人都对家里人说：那棺材真的很灵验！

大家想一想，为什么不同的人遇到同样的事情，结果却完全不同呢？

因为态度！

用著名心理学家艾利斯的ABC情绪理论来解释这个问题便一目了然了。

艾利斯认为人的情绪主要根源于自己的信念以及他对生活情景的评价与解释不同。即事情的前因，透过当事者对该事物的评价与解释，以及对该事物的信念这个桥梁，最终才决定什么样的结果。

在上面的故事里，第一个秀才之所以名落孙山，是因为他在考场上文思枯竭，文思枯竭的原因是因为情绪不好，而情绪不好的原因是他看到他认为



很“倒霉”的棺材。

另一个秀才之所以金榜题名，是因为他在考场上文思泉涌，文思泉涌是因为他情绪高涨，情绪高涨又是因为他看到了他认为“好运”的棺材。

我想，在大家以往的工作生活当中，也一定有过类似的情感体验，只不过你没有注意或者认真思考罢了。

不同的态度，产生的人生体验和结果是截然不同的。因为心态可以影响我们如何看待事物，可以影响我们的认知方法。那为什么在我们的生活中失败者和平庸者居多数呢？主要是因为我们的思考模式和处理问题的方式不同。

正如叔本华所言：“事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。”

态度是个奇妙的东西，它会产生神奇的力量。积极的人生心态可以帮助我们战胜自卑和恐惧、克服惰性，可以发掘自己的潜能，提高工作的质量和效率，继而走上成功的道路。

培养积极的态度必须把握以下三个原则：

1. 扩大你的视野。
2. 改变你的角度。
3. 运用你的思考能力。

下面我们逐一讨论一下这三个原则。

扩大你的视野——从伽利略的故事讲起。

在伽利略 10 岁生日时，他的父亲给他买了一架小望远镜——一种水手常用的可伸缩的小望远镜。在他父亲看来，这不过是给小孩子玩的简单的小玩意儿。但正是由于这小小的望远镜，使伽利略从中学到了有价值的一课，并永远铭记在脑海中。

有一天，伽利略突然抱怨说：“爸爸，这东西不好，不用它还可以看得更清楚，用它之后每样东西都变得那么小。”父亲笑笑告诉他他把望远镜用倒了，因为他从缩小的那一头看，所以才无法看到放大的东西。父亲轻轻



地将望远镜筒倒过来。

伽利略的父亲扩展了儿子的视野，从此伽利略对望远镜有很浓厚的兴趣，他长大后不断地改进原来的望远镜，用它发现了木星的卫星、土星的光环和月球上面的山脉，他成了当时全世界最伟大的天文学家。

伽利略从父亲那儿学到的是我们每一个人必须懂得的一个道理：想以正确的眼光观察事物，必须扩大自己的视野。当你看待人生、工作和家人时，你看到的是全景还是其中的一部分？你是否仔细考虑过问题的两个方面？你是公正客观还是妄断偏见？你的感觉是否固执而带有色彩？你的胸襟是否保持开阔？你有先见之明吗？眼界所指的就是往外看而不往里看，是接纳别人的同时不以自我为中心。

当你家庭、同事、朋友、产品、服务抱着正确态度时，就会奇迹般地产生一个崭新的自我——一个人人都想认识和喜爱的人。

每当你发现自己以狭隘固执的眼光看人看事时，就要告诉自己：“每个钱币、问题、想法都有两面，我是否两面都看到了？我看到了小范围还是大部分？试着去了解所有观点和差别了吗？”然后告诉自己要像伽利略父亲说的那样正确地拿着望远镜看愈大愈清晰的景物。你会很惊讶地发现当景物越大时，你的视野也越大了，那变大的视野对培养积极的态度是绝对必要的。

改变你的角度——你需要转变的不是1度，而是180度。

我从小有一个不良嗜好，就是喜欢玩牌，甚至上课的时候也会摸出小纸牌出来研究，在一个人的时候，我可以打两方。我喜欢玩牌，但不会去赌，这种消磨时间的方式对我来说是最无形的。后来我恋爱失败，陷入整日整夜的玩牌游戏中，晚上几乎通宵玩牌，白天上班昏昏沉沉，如坠云里雾里。

有一天，老爸觉察到我的不对劲，在电话里对我说：“乖乖，别再混时度日了，你对我来说是世上最重要的人，我不愿意看到你现在的样子。你说话都不能集中注意力，东一句西一句，还如何工作？”老爸的话强迫我思



考和转变，我想就像你的车子陷入泥沙中，或者车轮在冰雪中旋转不前，你必须先慢慢后退，然后重新往前开。所以有时候为了前进，我们必须倒转相反的方向，我就是从玩牌的恶习中转变过来的，现在看到别人玩牌也丝毫提不起我任何兴趣。

假如你一直处于消极状态，那此刻就是“发挥积极，去除消极”的时候。假如你正在沮丧中，那么转个身爬起来，赶快回转个方向，走在正确的道路上。

现在你知道如何让自己作 180 度的大转变了吗？这虽然只是一种心理活动，但确实对人很有帮助。

每当我们产生消极的想法或心情时，可以将它写在一张小纸上并放进抽屉里，等过些天你再打开抽屉看看那些事件时就会发现，其实很多担心的、烦恼的事情并不会往我们意料的最坏的方向发展。就像我们也不会遇到一帆风顺的事情，而总会遇到这样或那样的挫折一样。那么，我们何不用积极代替消极，为何一定要预支将来无谓的烦恼呢？

运用你的思考能力——如何运用思考能力？思考能力的运动如锻炼肌肉的身体运动一样，这些心理运动必须成年累月每天去做。你在每天起床后，第一件事便是向自己灌输积极的思想。下面列出常用的 12 条，当然你也可以选择能令自己兴奋、适合自己的。

1. 认为自己是成功的。
2. 认为自己是可爱的。
3. 认为自己是吸引人的。
4. 认为自己很友善。
5. 认为自己很豁达。
6. 认为自己很有理性。
7. 认为自己很坚强。
8. 认为自己很有用。
9. 认为自己很乐观。



10. 认为自己很勇敢。
11. 认为自己很富裕。
12. 认为自己有一颗平和之心。

一次只做一项思考能力运动，不要多。可以每天比平时早起 10 分钟，选择一个安静的地方，放松站立，然后闭上眼睛，轻抓椅背当支撑，让每项思考能力在你的脑中停留一会儿。要从头到尾都闭上眼睛，这样就可利用你的意识来告诉你的潜意识去接受那些思想。几星期后，你会发现每一个有力的想法都会深植于你的潜意识中，永远引导着你。

例如，第一，想想当天你必须做的事，然后想象每件工作你都成功了，去掉心中任何失败的想法。第二，想象自己快乐而受人喜爱，去掉任何自负的想法。第三，成为热情友善的人。想象每天除了家人你第一个想见的人，在内心给他一个微笑和握手。

其他的运动也照样做，每一项做完后，做个深呼吸，慢慢地吸气和吐气。很快地，就如心理学家和行为学家发现的那样，你的身体里面会发生惊人的改变。那是因为你变成你所想的。

成功的第一步就是想象自己已经成功。比如想象自己瘦的模样，便是对你的节食强有力的刺激。从现在开始，在你心中描绘出一幅成功、吸引人的自画像。每当你被别人认同时，就运用你的思考能力。

另外，还有一个高难度问题，无论是在生活中还是工作中，我们都不要自私，你越早明白这个道理，就会越早受益。下面我给大家说一件我亲身经历的事：

我在亚太电视购物杂志社销售广告位时，一位客户决定刊登我们一页的广告，可他并不了解宣传的针对性与效果。签完合同后我细看了一下客户准备宣传的产品，刚好发现另一个广告套餐更适合，并且相比此份合同优惠 50%。

我立刻拨通客户电话向他说明，如果选用另一个套餐的话，可以省下一半的费用，但宣传效果一样。他很感激我，并且接受了这项建议。