

一部改变了人类思考方式的革命性作品

# THE POWER OF FOCUSING

这样思考最有效

# 聚焦的力量

[美] 肯尼思·布兰查德 著  
王 岩 译

不可思议的成功方法

延边人民出版社

这样思考最有效

# 聚焦的力量



延边人民出版社

一部改变了人类思考方式的革命性作品

# THE POWER OF FOCUSING

这样思考最有效

# 聚焦的力量

[美] 肯尼思·布兰查德 著

王 岩 译

不可思议的成功方法

延边人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

这样思考最有效:聚焦的力量/(美)布兰查德著;王岩译.  
—延吉:延边人民出版社,2002.8  
ISBN 7-80648-839-1

I. 这… II. ①布…②王… III. 思维方法—研究  
IV. B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064894 号  
责任编辑 徐正勋

## 这样思考最有效:聚焦的力量

[美]肯尼思·布兰查德 著

---

出版:延边人民出版社

发行:延边人民出版社

印刷:河北省徐水县鑫旺物探印刷有限公司

850×1168 毫米 32 开

5 印张 120 千字

2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-80648-839-1/C·62

定价:16.00 元

版权所有·翻印必究

敬告读者:《这样思考最有效:聚焦的力量》一书只有软精装双色印刷本是正版,任何平装本、单色本均为非法出版物,敬请广大读者购买正版。

这是一本不可思议的书。

将你自身的能量聚于一点，将会发生不可思议的变化。你将成为你想成为的人。

本书介绍了这种最简单、最成功、也最行之有效的成功方法：聚焦法则。就像“聚焦”这两个本身具有的魔力一样，本书成为世界畅销书的焦点。“聚焦法则”已成为美国商界、军界尤其是白宫工作人员言必谈之的话题之一。美国白宫的工作人员几乎人手一册。

如果一本书使所有阅读它的人发生了不可思议的变化，这就是一本有魔力的书。

本书就是一本有魔力的书。

**强大的聚焦将我的肉体点燃。**

**当这一种信念支持我坚持下去,就会发生不可思议的事情。**

**没有什么不可战胜的,没有什么不可克服的,只要你聚焦了那股精神力!**

**因此,一个组织,一个国家如果也能运用聚焦的法则,它们将成为世界上最强大的最可怕的,这就是聚焦的力量。**



## 自序

当我的儿子汤姆刚出来时，我的生活发生了始料未到的变化。

汤姆是我和玛丽唯一的儿子，也是我们相爱十年的结晶。那一年，我已经 34 岁了。我记得汤姆在医院里哭出第一声时，窗外正飘着雪花。快要临近圣诞节了，街上是欢天喜地的人群，我的母亲从加州打电话过来，说她已为小汤姆准备好了圣诞节礼物。

汤姆的哭声强壮而有力。谁也没有想到这样一个婴儿会有什么残疾。大约一年以后，汤姆的麻烦来了。首先我们发现他自己不能动，也不能爬，更不要说把他托在手掌心上站一会儿。我和玛丽几乎看遍了北美所有的医院，斯哥特医生最终的结论是：他得了一种奇怪的肌肉萎缩症，如果他能站起来，必须让他自己试一试。

让他自己试？

他不会说话，也听不懂我的话。他怎么试？

玛丽决定由她来做这一件必须做的事。

她开始和孩子用眼神交流，用眼神鼓励他，告诉他站起来、站起来。我经常能回忆起来那时的情景：汤姆睁着他明亮的眼睛。



睛,那里面全是渴望和不安,他的肉团儿在我身上蠕动,与我的手发生一种急切的碰撞。他的内心在努力!我能感觉得到!我几乎流下了眼泪。我伟大的儿子汤姆!

当汤姆学会说一些简单的单词时,他已经具有了相当的协调能力 and 平衡能力,但“站起来”对于他来说,仍是一道不可逾越的鸿沟。

一个冬天的傍晚(又是一个冬天),我坐在屋子里阅读文件,汤姆坐在他的小床上摆弄玩具,突然我听到了什么声响。汤姆正在爬下床!等我走过去时,他已经摔到床下了,令我不可思议的是,汤姆扶着床慢慢站起来了!

这是一个伟大的奇迹。

这也将我的人生改变了方向。

从此,我开始关注人们的内心,关注为什么会有有一种力量让我们成为不可思议的人,我们内心的力量从哪里来?

这本小册子仅仅是我感悟到的一点:一个婴儿也能运用聚焦的力量。也许有一天有另外一个人,会找到我们内心的力量之源,那一天,汤姆就会为他作出绝妙的例证。



# 目 录

## 第一篇 太美妙的思考方式

|                |      |
|----------------|------|
| 聚焦的秘密 .....    | (3)  |
| 故事的启示 .....    | (5)  |
| 故事一 .....      | (5)  |
| 加拉巴哥群岛上的鸣鸟     |      |
| 聚焦故事一          |      |
| 故事二 .....      | (7)  |
| 家庭主妇的销售之道      |      |
| 聚焦故事二          |      |
| 故事三 .....      | (9)  |
| Heinz 番茄酱的奇迹   |      |
| 聚焦故事三          |      |
| 聚焦如何发生 .....   | (11) |
| 什么是聚焦智能 .....  | (14) |
| 认识自己的能力 .....  | (15) |
| 肯定自己 .....     | (17) |
| 内心关注 .....     | (18) |
| 灰狗哲学 .....     | (19) |
| 观察与反思 .....    | (21) |
| 如何发挥聚焦智能 ..... | (23) |



|                    |      |
|--------------------|------|
| 只是遇到了一个人 .....     | (23) |
| 运用聚焦智能的方式 .....    | (25) |
| 金玉良言:优秀经理怎么说 ..... | (28) |
| 心的逾越 .....         | (30) |
| 眼睛,在闪光 .....       | (30) |
| 为聚焦智能找到动能 .....    | (33) |
| 为自己制造动能 .....      | (33) |
| 1. 简单的创造           |      |
| 2. 宽容才能产生力量        |      |
| 先跑一里路再说 .....      | (38) |
| 至情至信的道:自我认同 .....  | (40) |
| 自尊的盲点 .....        | (41) |
| 每日沉思 .....         | (43) |

## 第二篇 不可思议的创造力

|                  |      |
|------------------|------|
| 不可思议的故事 .....    | (47) |
| 故事一 .....        | (47) |
| 故事二 .....        | (49) |
| 故事三 .....        | (51) |
| 故事四 .....        | (53) |
| 创造力使聚焦成为可能 ..... | (55) |
| 创造力的重要性          |      |
| 培养创意把你变成人才       |      |
| 创意使你能预见未来        |      |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 创造力自我评估 .....        | (61)  |
| 揭开创造力的神秘面纱 .....     | (63)  |
| 打破创造力是由天所赐的误解 .....  | (63)  |
| 创造力自我提升心法 .....      | (69)  |
| 心法一 .....            | (69)  |
| 打破思维定势               |       |
| 心法二 .....            | (76)  |
| 打破固定概念               |       |
| 心法三 .....            | (81)  |
| 问笨问题:革新的先行者          |       |
| 心法四 .....            | (85)  |
| 穿新鞋:改变立场             |       |
| 心法五 .....            | (89)  |
| 全方位考虑                |       |
| 反省 .....             | (93)  |
| 提炼创造力 .....          | (94)  |
| 提供自由的空间避免评量的环境 ..... | (94)  |
| 避免过大奖励鼓励内在动机 .....   | (95)  |
| 创造力的家 .....          | (96)  |
| 华莱士的《读者文摘》 .....     | (100) |
| 一千个为什么 .....         | (101) |
| 反省 .....             | (103) |
| 我到底有多少创造力? .....     | (103) |
| 每日沉思 .....           | (104) |



### 第三篇 从不可能到可能：精神力的强大作用

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 尊严的榜样 .....       | (109) |
| 疯子梵高              |       |
| 立体的毕加索            |       |
| 没有失败这回事——美国总统林肯   |       |
| 身残志坚的玛里琳          |       |
| 不同的故事，一样的精神 ..... | (114) |
| 你能否激励自己 .....     | (117) |
| 确立鲜明的目标 .....     | (119) |
| 如何寻找目标 .....      | (122) |
| 挑战自己，量力而为 .....   | (125) |
| 选择合情合理的目标         |       |
| 实现目标的七步策略         |       |
| 自得其乐，不借外力 .....   | (132) |
| 制造自我激励的环境 .....   | (137) |
| 为什么 .....         | (139) |
| 自我激励的潜力：卓越的诞生     |       |
| 成就与责任 .....       | (142) |
| 理想 VS 责任          |       |
| 理想的境界             |       |
| 反省 .....          | (146) |
| 每日沉思 .....        | (147) |

# 第一篇



## 太美妙的思考方式



运用多种“媒体工具”，  
将思考之能聚于一点。





## 聚焦的秘密

用一个简单的放大镜在太阳下烤一张白纸,几秒钟之内,白纸就会燃烧。这是人人皆知的道理。

如果将思想聚于一点,会发生什么样的情况?

20 世纪 50 年代初,一个冬天的下午,现为大韩民国公民的朴光泰先生,当年是一个 20 岁的青年,正在被押往刑场的路上。这是朝鲜战争的第二年,战争已经使成千上万的人丧命。

朴光泰的哥哥在北方参加了金日成领导的军队,并且在指挥打击美军的一次行动中获得前所未有的胜利,由此成为金日成将军麾下著名的大将。

朴光泰的厄运由此开始,他先是住所被监视,接着受到几十次无穷无尽的盘问。终于,有一天,来了一批人,不是警察,而是士兵,要将他直接拉到外面,就地枪决。

枪决的地方临近村外的一处悬崖,士兵的意图是将他枪决之后直接推下悬崖,这样就不用掩埋尸体,一走了之。朴光泰先生在 50 年后回忆这一刻时说:“当时心中只有一个念头,无论如何活下去。”

一个人面对 12 只乌黑的步枪枪口,身后是万丈深渊——这



几乎是不可能生还的事情。然而，一股前所未有的、强大的精神力量使朴光泰只想着活下去。这种精神力在他被推下悬崖时达到了顶点，他全部的肉体仿佛已被一种聚光灯照亮，这盏燃料的肉体之灯将它全部的光聚于他的大脑：他的热血已经沸腾，脑神经处于极度亢奋的状态。

他必须利用一个士兵将他推到悬崖边上，转身向回走、其他士兵举枪向他瞄准的一刹那，大约几十秒钟的时间，迅速滚到悬崖边上（他的双手被绑在身后），滚下山崖！滚下山崖会有什么结果？那是天知道的事情。

强大精神力支持下的朴光泰完成了这个不可能完成的任务，并且活了下来。50年后，他将自己的经历写成——《精神力》一书，这本书被称为韩国的民族精神之源。

一个人将内心的强大精神力贯注于一点，就会发生不可思议的事情，这就是聚焦法则。

一个人如果学会在处理所有事情时都能运用聚焦的法则，他将无往不胜。

一个组织，一个国家如果也能运用聚焦的法则，它们将成为世界上最强大的组织，最强大的国家。

**这就是聚焦的力量。**

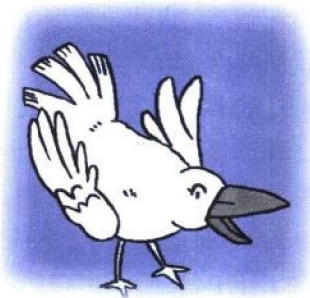


## 故事的启示

### 故事一

#### 加拉巴哥群岛上的鸣鸟

南美洲太平洋上有一列群岛，名叫加拉巴哥群岛。岛屿与岛屿间相距不过五、六十里，而各岛屿的地形、气候和海拔也很相似。在这些岛屿上住了13种不同的鸣鸟。它们不是候鸟，不会随着气候变化作长途的迁徙，只定居在岛屿上。13种鸣鸟的生活方式不同，生物特性各异。例如，在陆地上靠食硬壳果实为生的鸣鸟，嘴喙坚实；而靠食树上的花果为生的鸣鸟，嘴喙较小。



通过以上的观察，你从生物的进化过程得到什么启发呢？