



实现个人和企业成功的**10**个聚焦战略  
全球超级畅销书《心灵鸡汤》作者的又一力作!

# 集中精力

The Power of

# FOCUS

# 做重要的事

(美) 杰克·坎菲尔 马克·汉森 莱斯·休伊特 著 杜宇 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

[Http://www.phei.com.cn](http://www.phei.com.cn)

# 集中精力 做重要的事

THE POWER OF FOCUS

实现个人和企业成功的 10 个聚焦战略

杰克·坎菲尔  
(美) 马克·汉森 著  
莱斯·休伊特  
杜宇 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Copyright ©2000 by Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt  
Chinese translation copyright © 2005 by Publishing House of Electronics  
Industry in conjunction with Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.  
Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS, Deerfield  
Beach, FL, U.S.A.

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版专有翻译出版权由Bardon-Chinese Media Agency  
授权电子工业出版社和北京读书人文化艺术有限公司在中国出版发行。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2003-2422

### 图书在版编目(CIP)数据

集中精力做重要的事/(美)坎菲尔(Canfield, J.), (美)汉森(Hansen, M. V.), (美)休伊特(Hewitt, L.)著; 杜宇译.-北京: 电子工业出版社, 2005.1

书名原文: The Power of Focus

ISBN 7-5053-9773-7

I. 集… II. ①坎…②汉…③休…④杜… III. 成功心理学-通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第020814号

责任编辑: 赵 菁 特约编辑: 沐融融

印 刷: 北京頤园印刷有限责任公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 889×1194 1/32 印张: 9.5 字数: 178千字

印 次: 2005年1月第1次印刷

定 价: 21.80元

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010)68279077。质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

## 杰 克

献给教导我《集中精力做重要的事》中的  
原则的老师们：

克莱门特·斯通，比利·夏普，莱  
西·霍尔，鲍勃·雷斯尼克，马莎·克兰  
普顿，杰克·吉布，肯·布兰佳，纳撒尼  
尔·布兰登，斯图尔特·埃默里，蒂姆·  
皮耶林，特雷西·艾斯，马歇尔·斐伯，  
罗素·毕晓普，鲍勃·普罗克特，伯恩哈  
德·多尔曼，马克·汉森，莱斯·休伊  
特，李·普罗斯，杜格·克鲁施克，马  
丁·鲁特，迈克尔·格伯，阿曼德·拜  
顿，马蒂·格林，罗恩·斯科拉斯蒂科

# 马 克

献给伊丽莎白和梅拉妮：

未来尽在掌握

# 莱 斯

献给弗兰、珍妮弗和安德鲁：

你们是我生活的焦点

# 致 谢

这本书的写作花了三年时间，其间有许多人给过我们鼓励。许多时候看起来我们根本完不成这本书了，然而凭着坚持和聚焦的精神，我们终于把它写完了。我们想答谢每一个给予过我们帮助和支持的人，没有他们的参与，就没有这本书的面世。

弗兰·休伊特，你是我们坚强的支柱。忍受所有这些挫折——让人疯狂的截稿期限和最后的复审，需要有难以想像的忍耐力，衷心地感谢你。珍妮弗和安德鲁·休伊特，感谢你们的鼓励、支持和极富创意的点子。你们让我们感动。

丹·苏利文，感谢你在商务培训领域的大力指导。感谢吉姆·罗恩，乔治·阿戴尔，帕特里夏·弗里普，埃德·福尔曼，戴维·麦克纳利，兰斯·塞克雷坦，萨默斯·怀特，罗西塔·佩雷斯，丹尼·考克斯，瓦莱丽·莫尔斯，彼得·丹尼尔斯，理查德·弗林特，以及其他众多出色的老师，感谢你们在最后的15个月里给予我们的智慧和指导。

感谢蒂姆·布赖特豪普特允许我们使用你的著作——《爱你的工作：销售业的快乐》。盖尔·波科克，你是真正的冠军。感谢你对本书的贡献和高度关注，你在版面编排、文本编辑和

封面设计上有着超群的创造力和专业经验。感谢罗德·查普曼，你的编辑让本书有了超级的水平。还要感谢乔治娜·福里斯特和雪莉·弗莱厄蒂所做的出色的录入工作，因为原稿实在潦草得难以辨认。感谢奥薇利纳·拉巴的热情和努力打开了销路，在莱斯“缺席”的时候。

特别感谢参加了成功者培训项目的我们所有的客户，他们在生活中实施了这些战略，并证明了它们的真正作用。感谢杰克·坎菲尔德的促进技能培训1998届毕业班——感谢你们的热情和鼓励。

感谢菲利普·基尔斯和肯·约翰斯顿带来了照亮未来的火把，你们真的是出色的合伙人。

感谢杰克办公室的每一个人，是你们出色的团队协作带给我们面对截稿期限的动力。特别感谢德博拉·阿彻尔在最忙乱的时刻还保持着冷静和出色的沟通能力。感谢南希·米切尔·奥蒂奥和雪莉·弗莱厄蒂承担了申请授权的艰难任务。雪莉，是你的不屈不挠和坚持不懈保证了我们及时完成此书，你做得太棒了！感谢罗·米勒，“电话皇后”，是你接听了无休止的电话。感谢维罗妮卡·罗梅罗及时完成了读者问卷。感谢特雷莎·艾斯帕扎的积极热情。克里斯·史密斯，感谢你的力量测试。

感谢罗宾·耶利安和莱斯利·福布斯·里斯金，你们出色的能力和工作保证了所有环节都井井有条。

十分感谢帕蒂·奥贝里的敏锐眼光和市场经验，是你的推动和努力让这本书开始运转。

## 致 谢

我们的感激之情还要献给因加·玛奥尼和克里斯托弗·坎菲尔德，你们让杰克能够在专注于工作的同时，保持了工作和家庭的最重要的平衡。

感谢对任何人、在任何时候都给予最大关怀的伊丽莎白·汉森和梅拉妮·汉森。

感谢帕蒂·汉森在日常管理和决策过程中起到的整合作用。

感谢马克办公室的劳拉·拉什高效地传达那些重要（而且经常变更！）的会议和时间。

感谢我们的出版商Health Communication公司的所有人员，是你们的支持保证了本书的印制和分销顺利进行。

感谢彼得·韦格瑟、汤姆·桑德和特里·伯克把大家团结在一起，领导了如此出色的团队。

特别感谢克里斯蒂娜·贝莱里斯和阿利森·扬瑟指导我们弄清每一个细节，对我们的提问给予了颇具启发性的回应。感谢金·韦斯和拉里·格特林领导公关团队，感谢凯利·马拉尼打开了许多销售渠道。

感谢查克·布什整理了最后一稿。

衷心感谢以下我们读者俱乐部所有的勤恳的成员，你们花费了许多时间理解、试用和分析我们的理念：安娜·奥尔顿，巴里·斯皮尔扎克，艾琳·麦克达夫，戴维·麦克纳利，菲利普·基尔斯，肯·约翰斯顿，蒂姆·布赖特豪普特，拉尔夫·皮尔塔斯，史蒂夫·卡什德勒，比尔·考尔斯，约翰·加德纳，沃尔特·哈拉斯提，基思·雅各布森，汤姆·贾斯廷，珍

妮·考夫曼，奥德丽·克利赫，约翰·奥尔森，艾尔·皮茨和多蒂·瓦尔特斯。你们的支持和建议对本书作出了重要的贡献。

特别感谢弗雷德·安杰利斯的深度分析和出色的市场理念。

我们还要感谢所有直接或者间接提供了许多例子和故事的朋友和客户们。由于本书的写作时间较长，涉及范围较广，可能还有一些一路上帮助过我们的人在此未被提到，请接受我们的道歉，并相信我们对你们心存感激之情。

这本书的写作和出版真的是团队共同努力的结果，它再次证明了，任何成功都没有魔法或诀窍，只要你学会积聚能量，成功便指日可待。

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 前言 本书的目标.....         | 1   |
| 聚焦战略1 习惯决定未来.....     | 5   |
| 聚焦战略2 积聚一切能量.....     | 31  |
| 聚焦战略3 勾画未来的蓝图.....    | 57  |
| 聚焦战略4 达到最佳平衡.....     | 93  |
| 聚焦战略5 建立良好的人际关系.....  | 119 |
| 聚焦战略6 保持自信.....       | 155 |
| 聚焦战略7 提出要求.....       | 179 |
| 聚焦战略8 坚持、再坚持.....     | 205 |
| 聚焦战略9 果断行动.....       | 231 |
| 聚焦战略10 有目标地生活.....    | 257 |
| 最后的寄语 接受生活的挑战吧! ..... | 283 |

## 前言

# 本书的目标

“想到达顶峰的人必须意识到习惯的力量有多大，并了解是某种反复的行为产生了习惯。他必须迅速摒弃阻碍其进步的坏习惯，然后尽快培养能够帮助他获得成功的好习惯。”

——保罗·格蒂

亲爱的读者，当前商业人士面临的最大的三个挑战是：时间压力、财务压力，以及保持工作与家庭之间良好平衡的问题。

许多人的生活节奏过快，像停不下来的脚踏车，在任何时候压力都很大。商业人士越来越强烈地渴望生活能够多姿多彩，而不希望自己无暇陪伴家人和朋友，成为无法享受生活的工作狂。许多人还承受着巨大的负罪感，这无形中加重了他们的压力，活得太辛苦了！

这与你的情况有类似之处吗？

本书会从许多方面给你以帮助。不管你是CEO、副总裁、主管、经理，还是销售员、企业家、顾问、一家专业事务所或

者家族企业的老板，这本书都会让你有所受益。

## 我们的承诺

如果你学习并坚持实施我们的战略，你不仅能实现事业、个人生活和收入的目标，还将得到前所未有的回报。具体地说，我们将向你展示，如何通过积聚能量最大限度地增加收入，同时拥有更健康、快乐和平衡的生活方式。

另外，你还将学到怎样给未来打下更坚实的基础，就是我们所说的“非凡的清醒法”，别人还没有过这样的提法。你可以从中找到一些百万富翁用过的方法，有助于你建立在金钱上的平和心态。这也是一道包括许多种观点的自助餐，能帮助你巩固和加强你最重要的人际关系。

我们可以自信地保证书中的这些观点会对你有用处，因为它们已经对我们自己和数以千计的客户起了作用。我们三个人加起来有79年丰富的经商经验，这都来源于我们的亲身经历，其中有许多是从错误中总结出来的，也有许多是通过成功的案例综合而成的。我们把这些最重要的自我突破与你分享，并告诉你行之有效的方法，而不是空泛的理论。这会帮助你少绕一些弯路，少犯一些错误，节省大量的时间和精力，减轻自身的压力。

## 如何最大限度地利用本书

请注意：如果你想在本书中寻找一种神奇的“速成法”，

你一定会失望的。根据我们的经验，世上根本不存在这种方法。实现积极的转变需要真正的自我约束，这就是为什么参加短训班的人90%都没有什么进步。他们不去花时间把学到的东西付诸实践，笔记本往往被丢在一边招灰去了。

我们的首要目标是使信息看起来具有强制性，让你能够立即行动起来。本书就像用户手册一样简单易读，而穿插其中的漫画会令你的阅读充满趣味。

书中的每一章都由一些不同的战略和方法组成，并用一些人的真实经历以及有激励作用的故事加以强化。前三章是本书的基础部分，接下来的每一章都围绕一种有助于你更好地积聚能量、从而表现更出色的习惯，介绍一套新的战略。这些习惯对你未来的成功是至关重要的，它们结合在一起，就形成了保证你拥有最充实的生活的有力武器。每一章末尾都有一套行动方案，我们设计它们的目的是让你能够更容易地利用这些战略。如果你想获得更大的成功，就一定要完成这些行动方案练习。刚开始可以一次选择一种方案，然后再不断地回头复习，你会逐步发现这些战略的巨大效力。

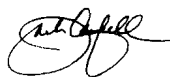
我们强烈建议你在阅读的同时，在手边放支深色记号笔或钢笔和一个笔记本，马上记录下对你最有启发的语句。

记住，这里所讲的都是关于如何集中精力的。大部分人都在职业和个人生活的苦恼之中挣扎，主要原因就是不能集中精力，做事拖拉，很容易受到外界的干扰。现在，你有机会改变了！本书的惟一目标就是激励你采取行动，就这么简单！这里面是一个智慧的宝库，让我们开始发掘之旅吧。运用《集中精

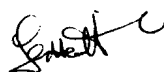


力做重要的事》的力量，你一定会有一个更加美好的未来，而且你的生活会变得真正富有起来。

你忠诚的，



Mark Victor Hansen



又及：如果你是一家企业的老板，并且计划让公司在几年内得到飞速发展，请给你的团队每人买一本《集中精力做重要的事》。大家共同实施这些积聚能量所产生的动力，一定能让你很快达到目标，而且速度超出你的想像。

## 聚焦战略 1

# 习惯决定未来

“事情总是想着难，做起来容易。”

——罗伯特·皮尔希格

### 布伦特·沃利知道自己快死了

严重的哮喘病已经恶化为痛苦的呼吸道综合征。说白了，布伦特的肺功能已完全丧失，就像汽油耗尽的发动机一样。

在突然昏迷的那个晚上，布伦特最后的记忆是医院的地板突然向自己撞过来，之后便是一片漆黑。昏迷状态持续了半个月，他的体重整整下降了40磅。终于苏醒过来之后，布伦特有两个星期不能说话。这也不无好处，他有生以来第一次花时间认真整理了自己的思绪。为什么刚活了20岁的他在一夜之间却成了废人一个？所有人都以为他没救了，他能活下来真的是医生创造的奇迹。

布伦特陷入了沉思。从出生起，哮喘就成了他生活的一部分，无数次的发病让他成了医院的常客。一样有着孩童的活泼好动天性的他，却从未参加过任何运动，比如别的孩子们玩的溜冰或曲棍球什么的。他10岁时父母离了婚，于是，一直压抑着的复杂情感终于爆发了，他开始吸毒、酗酒，还染上了烟

瘾，每天至少要吸30支烟。

他辍了学，靠打零工混日子，全然无视每况愈下的身体状况——直到那个性命攸关的夜晚，他的身体发出严重警告时。思考让他得出了非常重要的结论：“有生以来我所作的选择都是错误的。”他终于下定决心，“不能再这样下去了，我要活下去。”

布伦特逐渐强壮起来并且康复出院后，马上设计了一个积极生活的计划。他首先参加了一个康体训练班，部分原因是为了赢得12件一套的T恤衫，他做到了。三年后他成为健美操教练，并且越来越出色，五年后他在全国健美操比赛中胜出。他还继续进修——先是完成了高中课程，后又半工半读地完成了大学的学业。

后来，他和一个朋友合伙开办了自己的制造公司——台风体育服饰有限公司，专为零售连锁超市提供产品。公司一开始只有四名雇员，而如今已经过完15周年庆典了。

现在他的公司价值数百万美元，拥有66名员工和遍布全球的销售网络，为诸如耐克等高端客户供货。通过作出更佳的选择和养成良好习惯，布伦特·沃利的人生彻底改变了——从昔日不可救药的人变成了今天的英雄！

### 布伦特经历的重要启示

生活中的任何事情都不是偶然发生的，而是你选择的结果和面对变化时所作出的反应。如果你不断选择错误，得到的就只有灾难。成为富翁还是穷困潦倒，取决于你每一次的选择。机遇的大门永远都会为你敞开。

重复某种行为是形成习惯的前提，在后面我们会讲到。习惯将决定你未来的状态，它既包括你在商业活动中表现出的种种习惯，也包括你的生活方式。本书为你提供了相应的策略，你只需逐一对照并坚持实施，就一定能受益无穷。这些策略对男女都一样有效，不存在性别的差异。也许你还没注意到，当前在贸易领域最明显的趋势就是女企业家迅速增多。

本章我们将列出形成习惯的主要因素。首先要弄清楚习惯是怎样发生作用的，之后你要试着找出自己的坏习惯以及改变的方法。也就是说，你应仔细审视自己的生活和工作习惯，然后把有害无益的挑出来丢弃。最后，你将看到一个独特的成功习惯养成公式，虽然简单，却很有效，可以帮你改掉坏习惯，养成有助于获得成功的好习惯。这个公式保证能让你把最大的能量集中到工作上。

**成功人士有好的习惯**

**而失败者没有！**

## 习惯是如何发生作用的

### 习惯决定未来

习惯是什么？简单说来，就是因你反复地做而变得简单顺