

唤醒内心力量的20堂专注力训练课
著名身心修炼大师泰龙·Q·迪蒙亲授数十年的培训教程



专注力

训练术



〔美〕泰龙·Q·迪蒙 THERON Q.DUMONT / 著

**THE POWER
OF CONCENTRATION**

天津社会科学院出版社

决定成败的20大专注思考法则

你是否停下来想一想，专注在我们的个人生活中起着多么重要的作用！任何人想要成功，必须具备行事专注的品质。如果每天能坚持进行几次专注力训练，你就会发现自己很快便能展示出这种卓越的能力。

作为读者，你将发现本书的20堂课程非常实用，其中的练习都是学员们亲身测试过的，这些训练为你提供了一个自我帮助与自我改善的途径。由于我们并非天生具备这些能力，所以本书侧重教你如何通过训练获得这种力量。通过这些课程，作者试图唤醒你内心深处的神秘力量。

要想最大限度地从本书中受益，你必须读完最后一页，掩卷沉思，悉心体会。这也是培养你专注习惯的重要一步。

- 第1课 专注为你开辟成功之路
- 第2课 自控：专注的自我定位力
- 第3课 专注让你如愿以偿
- 第4课 专注思考：创造业绩的内力
- 第5课 思想专注让你与人息息相通
- 第6课 培养做事的“欲望”
- 第7课 具有强烈的精神需求
- 第8课 专注给人以平和的心态
- 第9课 专注可以克服坏习惯
- 第10课 通过专注获得业绩

- 第11课 积聚勇气
- 第12课 盯住财富
- 第13课 做到专注不难，问题是你想不想
- 第14课 培养专注的艺术
- 第15课 专注可以长记性
- 第16课 专心让你拥有一切
- 第17课 矢志追求，就能实现理想
- 第18课 创造性地利用精神力量
- 第19课 如何培养坚韧的意志
- 第20课 专注的无可估量的价值



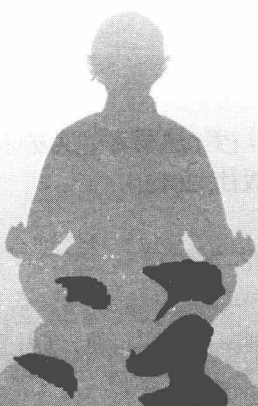
ISBN 978-7-80688-756-1



9 787806 188756 1 >

010-62627373

定价：25.80元



专注意力

| 训 练 术 |



YZLI0890166473

〔美〕泰龙·Q·迪蒙／著 洪 友／译

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

专注力训练术 / (美) 迪蒙著 ; 洪友译. —天津 :
天津社会科学院出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80688-756-1

I. ①专… II. ①迪… ②洪… III. ①注意—能力培
养—通俗读物 IV. ① B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011) 第 279967 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022)23366354

(022)23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:6

字数:200 千字

版次:2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

定价:25.80 元



版权所有 翻印必究

[illegible]

如果一开始不能长时间将思想集中于某个对象,不要灰心丧气。几乎没有谁能天生有这种能力。专注于某些对我们无用的东西,比专注于某些对我们有用的东西更容易,这似乎有些奇怪。当我们学会会有意识地去专注时,便能将这种势头扭转过来。

如果每天都进行几次专注能力方面的锻炼,你将发现自己马上便能展现这一神奇的能力。

能够专心致志时,成功便会十拿九稳,因为那时你便能充分利用一切富有创见的想法,并摒弃一切具有破坏性的想法。最重要的,是能做到只想那些有益的想法。

你有没有停下来想一想：你的想法——你专心思考的念头，在生活中起着多么重要的作用？本书将揭示它们具有意义深远而永不磨灭的影响。

作为读者，你将发现这些课程非常实用，其中的练习我已经全面测试过。之所以按现在的方式排列，是为了使你能够一开始便能注意到自己所取得的进步，而这又能使你信心倍增。这些课程和练习指出了你自我帮助的途径。

人是一种神奇的创造物，但是人必须先经过训练，才能成为有用之才。只要唤醒并尽情展示自己的才华，每个人都能成就一番事业。但是，如果缺少专注和努力，再伟大的人也不能取得卓越的成就。在经过思维专心致志产生的神奇力量改造后，矮子往往也能完成巨人所做之事。倘若没有这种力量，巨人也只能做矮子的事。

与称职相比，专注给我们带来的成就往往更为明显卓越；最胜任某个职位的人，往往不一定干得最出色。只有对每种可能性都孜孜以求的人，才能在工作中和生活中体会美妙的感觉。

一切真正的进步都必定源于个人努力。本书的课程将鞭策你、鼓舞你取得成功；它将引领你实现与成功法则的完美结合，也使你更加牢记自己的义务与责任。

一旦你将书中的“专注思考”法则付诸实践，它们将开启你的心灵之路：这些道路将把你与永恒的生命法则连在一

起,让你享用永恒真理带来的无尽财富。

每个人都各具特点,因此,这本书不可能向所有人提供意义完全相同的指导。在这些课程中,作者力图唤醒存在于人的灵魂深处的那种力量。因此,可以将这些课程看作唤醒与磨炼内心深处某种力量的手段加以学习。让你的一切行为和思想都拥有专注的强大力量吧!

要想真正最大限度地从书中的这些课程中受益,你必须读完一页之后,掩卷静思,细心体会其中的观点。做到了这一点,你就可以很快培养自己专注思考的习惯,这种习惯也能使你在以正常速度读书时过目不忘。

作者

目 录



前 言

► 1

第 1 课 | 专注为你开辟成功之路

► 1

每个人都有两种天性。一种天性希望我们前进,另一种天性则拉我们的后腿。培养并侧重于哪种天性,决定着你会最终会成为什么样的人。这两种天性都力图占据上风。仅凭意志便能决定结果。

第 2 课 | 自控:专注的自我定位力

► 9

思维专注只能通过严密的自我监控来养成。各种成就都是从关注开始的。你应该调整每个想法和感觉。当开始观察自己、观察自己和他人的行为时,你便在利用自律的能力。如果坚持这样做,你的能力就会不断提高,直到能驾驭自己的每种想法、愿望和打算。

第 3 课 | 专注让你如愿以偿

► 25

反复思量你的愿望,为想要的东西描绘一幅精神画卷,将意志倾注在这幅画卷上,直到将它变成现实为止。绝不允许自己偏离航向、放任自流。搞清自己想做什么,然后全力以赴地去做,这样便能获得成功。

第4课 | 专注思考:创造业绩的内力

►31

通过专注思考的力量,你可以根据喜好随意塑造自己。通过思考,你可以大幅提高效力和实力。你被各种想法包围,这些想法有些是好的,有些是坏的,如果没有树立一种乐观的心态,你肯定会吸引某些不良想法。

第5课 | 思想专注让你与人息息相通

►37

专注的思想可以带来看似不可能的结果,并引领你实现自己弥足珍贵的志向。在打破束缚锁链的同时,新的志向又将唤醒。你将开始体验有意识思考的内在意义。

第6课 | 培养做事的“欲望”

►45

欲望确实是一种实用的力量,然而却很难解释这种力量到底是什么。可以拿它与电流比,因为我便是通过欲望的因果关系才了解到它的。这是一种可以支配的力量,对它的支配程度甚至能决定我们的未来。

第 7 课 | 具有强烈的精神需求

► 53

精神需求必须受思维的每一种力量指引，而每种可能的环境都必须用于使需求成为现实。以集中向往某件事，甚至能够排斥一切干扰性的想法。

第 8 课 | 专注给人以平和的心态

► 61

没有安宁的心境，就不会有专注的状态。因此，要始终想着宁静，按宁静状态行动，直到以平常心看待身外的一切为止。一旦达到这种状态，就能毫不费力地将精力集中于希望的任何事上。

第 9 课 | 专注可以克服坏习惯

► 69

习惯让你的生活发生重大变化。由于养成好习惯和养成坏习惯一样容易，因此，应该只养成好习惯。除你自己之外，无人对你的习惯负责。你可以随意养成该养成的习惯。

第 10 课 | 通过专注获得业绩

► 79

不去将愿望变成现实的人，不过是个空想家。纯洁、

强烈、持久的愿望是一种伟大的创造力。正是愿望激励着我们去行动,如果将它们变成现实,那么它们将强化你的力量,拓宽你的视野。

第 11 课 | 积聚勇气

► 89

缺乏勇气不仅带来经济上的困境,而且会带来精神和道德上的难题。当一个新问题来临时,没有勇气的男女并不认为它可以得到解决,而是找理由解释它为什么解决不了,结果失败自然就几乎不可避免了。

第 12 课 | 盯住财富

► 95

如果从别人那里取得不义之财,就滥用了自己的力量;但是,如果你的财富取之有道,那么,愿上帝保佑你。我们可以用钱财做一些完善自我、促进人道的事。

第 13 课 | 做到专注不难,问题是你想不想

► 103

有两样东西对于成功绝对不可缺少:精力和成功的意志。没有什么可以取而代之。多数人都不会有可以遵循的捷径,因此不要指望能找到一条捷径。

第 14 课 | 培养专注的艺术

► 109

能达到这种专注状态的人少之又少。甚至很少有人知道能够做到这一点。他们认为,专注意味着将思维局限于某个主题,但是,这种使我们与上天融为一体的更高层次的专注,却能够带来并保持健康。

第 15 课 | 专注可以长记性

► 133

人之所以健忘,是因为没有将心思用在自己的目标上,特别是在构思目标时没有全神贯注。我们只记得留下深刻印象的东西,因此,必须首先通过将脑海中的某些想法与这些目标连在一起加深印象。

第 16 课 | 专心让你拥有一切

► 137

怯懦者受环境左右,强大者则左右环境。你要么成为征服者,要么成为被征服者。你可以通过“专注法则”实现内心愿望。这一法则强大到能让乍一看不可能的事最终实现。

第 17 课 | 矢志追求,就能实现理想

► 145

人是自己所经历的每种环境的始作俑者,无论你有意识

还是无意。你要迈出的下一步决定着其后的每一步。请记住这一点,这是一条宝贵的经验。

第18课 | 创造性地利用精神力量

► 149

只有所有人都朝一个目标携手合作,一个企业才能取得成功。而将所有人都引向这个期望的目标,至少需要一个人引路。走在最前面的人,不一定非要准确地向别人介绍该走哪一步,但他必须具备引导他人的精神力量。

第19课 | 如何培养坚韧的意志

► 157

要想成功地进行这些练习,就必须以一种严肃认真的态度去实践。我可以教会你怎样磨炼自身意志,但能否成功要看你对这些方法的掌握和应用程度。

第20课 | 专注的无可估量的价值

► 169

我想再次让你铭记专注那无法估量的价值,因为那些缺少这种巨大力量的人,十有八九是失败者,而那些培养并使用这种力量的人,则能充分利用一生的机遇。

第 1 课

专注为你开辟成功之路

每个人都有两种天性。一种天性希望我们前进，另一种天性则拉我们的后腿。培养并侧重于哪种天性，决定着你会最终会成为什么样的人。这两种天性都力图占据上风。仅凭意志便能决定结果。一个人凭借意志上的非凡成就，便能改变自己的整个事业生涯，而且几乎能创造奇迹。你也许就能成为这样的人。只要愿意，你便能做得到，因为意志能帮你找到一条成功之路；即便没有路，也能闯出一条路来。

有些人沿着一条平庸的道路艰难前行，却猛然醒悟，如同从一场睡梦中惊醒；他们展现着自身的潜力，从那时起，他们便开始改头换面——我可以毫不费力地将这样的例子写成一本书。仅凭一己之力，你便能决定什么时候出

现转机。听任自身的神性控制，还是任凭心中的兽性摆布，这不过是个选择问题。没有谁必须做自己不想做的事。因而只要愿意，就能成为自身命运的主宰。受过什么样的培训，就会成为什么样的人。我们就像腻子，想往哪里抹，就能抹到哪里去。

习惯是个养成问题

你也许听到有人说：“他天生就有这样那样的本事，不过是从那块旧砖头上砍下一块罢了。”意思是说，他现在所做的，不过是父母曾经做过的事。现实往往如此，却毫无根据，因为一个人只要会说“我愿意”三个字，便立刻能破除某种习惯。这一时刻来临前，他也许一辈子庸庸碌碌，但从那刻起，他便开始展现出某种新的品质。即便岁数大的人也能突然间改造自己，并取得非凡的业绩。

“我失去了机会，”有人说。这话也许没错。不过，凭借绝对的意志力，我们可以另辟蹊径，为自己创造另一次机遇。有人说，机遇在人的一生中只会光顾一次，那完全是一派胡言。其实，机遇永远不会主动来找我们，我们必须去找它。事实证明，一个人的机遇往往是另一个人的损失。当今时代，人的大脑总在相互较量。往往正是大脑运

转的速度决定着行为的结果。一个人想着“我去做这件事”，但是，正当他拖拖拉拉的时候，别人已经抢先一步，做完了。他们两人机会均等。拖延者将抱怨自己错失良机。但这种事必定会给他一个教训，并把他引向成功之路，如果他正在寻找成功之路的话。

许多人都读好书，却说并没有从好书中中学到多少东西。他们没有认识到，一切书籍或课程所能做的，只是鼓舞他们发挥潜力、激励他们运用意志力。你也许能教一个人一辈子，然而，此人除了已经学到的东西外一概不知。“你可以将他带到喷泉前，但不能让他主动去喝水。”

在这一点上，我所知道的最有用的实践之一，便是努力发现每个人、每件事的优长，因为任何东西都有好的一面。我们通过发现一个人的优秀品质来鼓励他，同样，我们也可以寻找这些优秀品质来帮助自己。我们得到他们的美好祝愿，有时这种祝愿是一笔宝贵财富。有什么样的奉献就会得到什么样的回报。当前，多数人都需要激励、需要鼓舞。因此，一旦养成激励他人的习惯，你便会发现，这种习惯对被鼓励者和你自己都是一剂良药，因为你将由此得到鼓舞人心、令人振奋的思想。

生活为我们提供了完善自我的良机

能否抓得住良机，要看我们的成就与别人对我们的期望相差多远。每个月开始，我们都应坐下来，认真反思自己取得的进步。如果没有达到外界的“期望”，就应找出原因，并通过进一步努力，下次达到别人的要求。每次未能实现预期目标，失去的一切都已不可挽回，因为那次机会一去不返。我们也许能为失败找一个理由，但再多的借口也难以取代行动。世上多数事情人们都能做到。我们面对的也许是一项艰巨任务，但任务越艰巨，得到的回报也就越多。正是难以完成的事让我们真正得到锻炼，任何只需少许努力、不用费多大劲便能做成的事，都只能带来成就的匮乏。因此，不要对艰巨任务望而生畏，因为这样的任务哪怕只完成一件，往往都比无多少荣耀可言的一批成就更让我们受益。

我知道，任何甘愿付出代价的人都能取得成功。这种代价并不在于金钱，而在于努力。成功的第一个关键品质便是行动愿望——成就某事的愿望。接下来便是学会做事的方法，再下来便是将方法付诸实施。最有能力完成某件事的人，一定有着开阔的思路；此人掌握的知识也许与完