

The Power Of Focus

What the World's
Greatest Achievers
Know About the Secret to Financial
Freedom & Success

正版引进
原汁原味

心灵鸡汤³ 专注的力量

实现个人成功和财务自由的10个专注策略

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
莱斯·休伊特

实现积极的转变需要真正的自我约束

这本书将向你展示如何通过积聚能量最大限度地增加财富，
同时拥有更健康、更快乐、更平衡的生活方式



中信出版社 CHINACITICPRESS

The Power Of Focus

What the World's
Greatest Achievers
Know About the Secret to Financial
Freedom & Success

心灵鸡汤③ 专注的力量

实现个人成功和财务自由的10个专注策略

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
莱斯·休伊特

叶刚译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:专注的力量 / (美)坎菲尔德, (美)汉森, (美)休伊特著; 晓谢译.
—北京: 中信出版社, 2011. 6

书名原文: The Power of Focus

ISBN 978 - 7 - 5086 - 2766 - 3

I. 心… II. ①坎… ②汉… ③休… ④晓… 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 (2011) 第 068296 号

Original title: The Power of Focus

Copyright © 2000 Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt

All rights reserved

Chinese translation copyright © 2011 by Shanghai 99 Reader's Culture Company

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS, INC., Deerfield Beach, FL, U. S. A.

本书仅限中国大陆地区发行销售

心灵鸡汤——专注的力量(心灵鸡汤系列3)

XINLING JITANG——ZhuanZhu De LiLiang

著 者: [美] 杰克·坎菲尔德 马克·汉森 莱斯·休伊特

译 者: 晓 谢

策划推广: 中信出版社 (China CITIC press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座
邮编 100029) (CITIC Publishing Group)

承印者: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 11.25 字 数: 238 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01 - 2011 - 2177

书 号: ISBN 978 - 7 - 5086 - 2766 - 3 / F · 2311

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页、由发行公司负责退换。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

如果你今年只读一本书,一定要读《专注的力量》!

——哈维·麦凯,《与鲨共舞》作者

《专注的力量》绝对精彩,一定会令商业世界为之一振,
令时代追随。

——肯·布兰佳,《一分钟经理人》作者

专注力是你所能获得的、通往成功的最重要的技能。这
本书教你在人生的每个领域拓展这种技能。太精彩了!

——布莱恩·特拉奇,国际论坛领袖、顾问、畅销书作家

学会专注,并持续保持专注,你就能在任何事情上事半功
倍,这本书会告诉你怎么做到这一点。不论是事业刚刚起步,
还是已经颇有成就,对任何想要获得生产率最大化、财富收入
最大化的人来说,《专注的力量》都应该成为一部职场圣经。
我拥有 11 家墨西哥餐馆。要是你想要拥有“所有的墨西哥餐
馆”,“读这本书吧!”

——汤姆·哈金,《百万富翁的秘密》作者

这本书本身就是一幅清晰、简洁的线路图,它将告诉你
如何专注于少而精,这么做远胜过多而杂。

——托尼·亚历山大博士,《白金法则》作者

“一个人想到达事业顶峰，必须意识到习惯的威力，并理解通过反复的行为训练形成习惯。他必须迅速摒弃那些阻碍他进步的坏习惯，尽快培养能够帮助他获得成功的好习惯。”

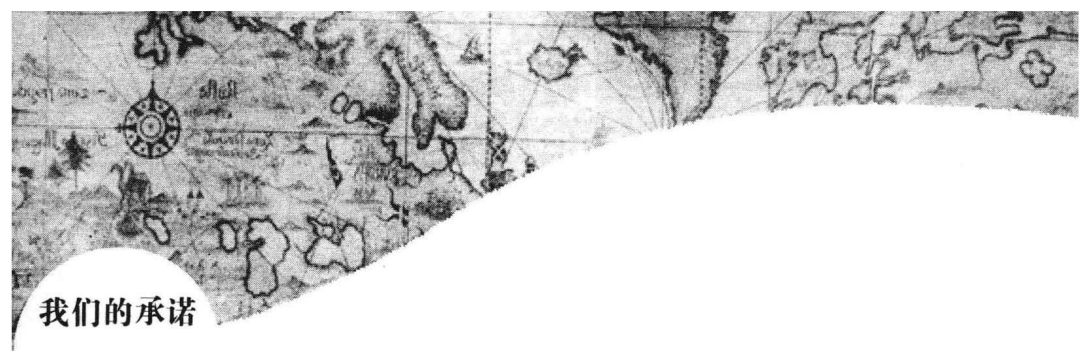
——保罗·格蒂

职场人士如今面临的三个最大挑战是：时间压力、财务压力，以及如何保持工作与家庭之间的良好平衡。

许多人生活节奏过快，像停不下来的脚踏车，任何时候压力都很大。职场人士越来越强烈地渴望多姿多彩的生活，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！

你也有类似的情况吗？

本书将从多个方面帮助你。不管你是一位 CEO、副总裁、经理、主管，还是一位销售、企业家、顾问、专业工作室或者 SOHO 族的老板，相信这本书都会让你获益匪浅。



我们的承诺

如果你研习并坚持实施我们的策略,不仅能实现你在事业、个人生活和收入方面的目标,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、更快乐、更平衡的生活方式。

另外,你还将学到怎样给未来打下更坚实的基础,也就是我们所说的“超凡清醒法”,别人还没有过这样的提法。然后,你可以从中借鉴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元观点的自助餐,能帮助你巩固和加强你最重要的人际关系。

我们之所以如此自信,承诺书中的这些观点会对你有用处,是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 年丰富的职场经验,这都来源于真实的亲身经历,其中有许多是从错误中总结出来的,也有一些是从成功的案例中综合归纳而成的。我们把这些最重要的实现自我突破的经验与你分享,并告诉你行之有效的办法,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。

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%都没有什么进步的原因。他们不去花时间把学到的东西付诸实践,最终所有笔记都会被丢在一边。

我们的首要目标是使信息看起来十分有吸引力,让你能够立即行动起来。

书中的每一章都由不同的策略和方法组成,并用人们的真实经历以及激励人心的故事加以强化。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,介绍一套新的策略。这些习惯对你未来的成功是至关重要的,它们结合在一起,将成为一种有力的武器,以保证你拥有最充实的生活。每一章末尾都有一套行动方案,设计目的就是让你能够更容易地利用这些策略。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,然后再边学边练,不断复习,你会逐步发现这些策略的巨大效力。

THE
POWER
OF FOCUS

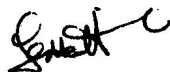
我们强烈建议你在阅读的同时，手边放一支深色色笔或钢笔和一个笔记本，即时捕捉对你最有启发的想法。

记住，一切的核心都是训练专注力。大部分人现在都在职业生涯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！本书的唯一目标就是激励你采取行动，就这么简单！后面的内容将是一个智慧的宝库，让我们开始发掘之旅吧！运用《专注的力量》，你一定会有一个更加美好的未来，你的生活也会变得真正丰富起来！

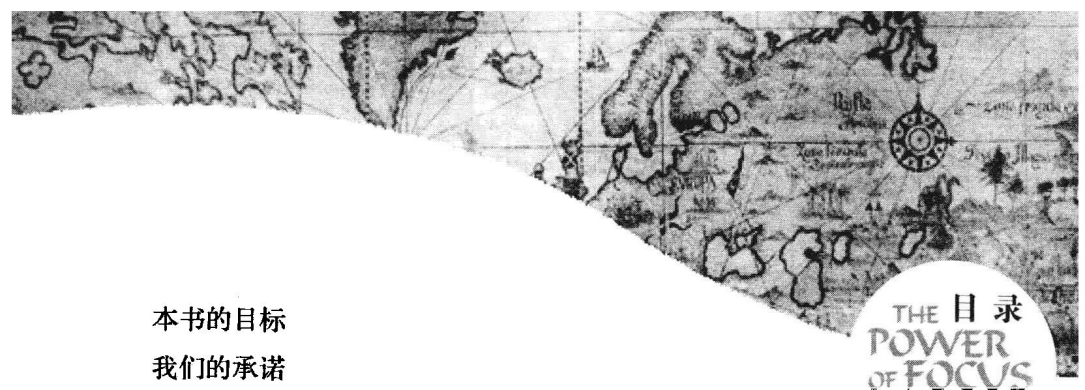
你忠诚的朋友，



Mark Victor Hansen



附注：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《专注的力量》。大家共同实施这些专注力策略所产生的动力，一定能让你以超出想象的速度很快达到目标。



本书的目标

我们的承诺

如何最大限度地利用本书

THE 目录
POWER
OF FOCUS

专注策略 1 习惯决定未来 / 1

习惯是如何发生作用的 / 6

怎样识别坏习惯 / 15

怎样改变坏习惯 / 19

成功习惯养成公式 / 23

行动方案 / 26

专注策略 2 专注改变一切 / 31

专注于你的天赋上 / 36

你是开创者，还是执行者 / 42

如果感到应接不暇，就找人帮助你！ / 44

4D 解决方案 / 49

界限分明 / 51

“不”的威力 / 53

设定新界限 / 56

行动方案 / 61

专注策略 3 放眼广阔的远景 / 65

形成超凡的清醒头脑 / 69

为什么要设定目标？ / 71

设立目标的十大原则 / 72



设计一个完整的计划 / 84

行动方案 / 96

专注策略 4 达到最佳平衡 / 107

预警(B-ALERT)自测法 / 113

行动方案 / 132

专注策略 5 建立良好人脉 / 137

双螺旋 / 141

三个问题 / 148

核心客户与双赢 / 150

再多做一些 / 156

怎样寻找导师 / 159

建立智囊团 / 164

行动方案 / 173

专注策略 6 自信 / 179

解决棘手的事情 / 183

自由之路示范 / 186

25 美分的挑战 / 192

原谅与遗忘 / 194
成功的心态 / 198
建立自信的六大策略 / 200
检查你的信念指数 / 203
惨败后该做什么 / 204
行动方案 / 207

专注策略 7	要你所想 / 211
	要求与得到 / 215
	事业成功七大法则的关键：提出要求 / 218
	怎样提出要求 / 232
	行动方案 / 236

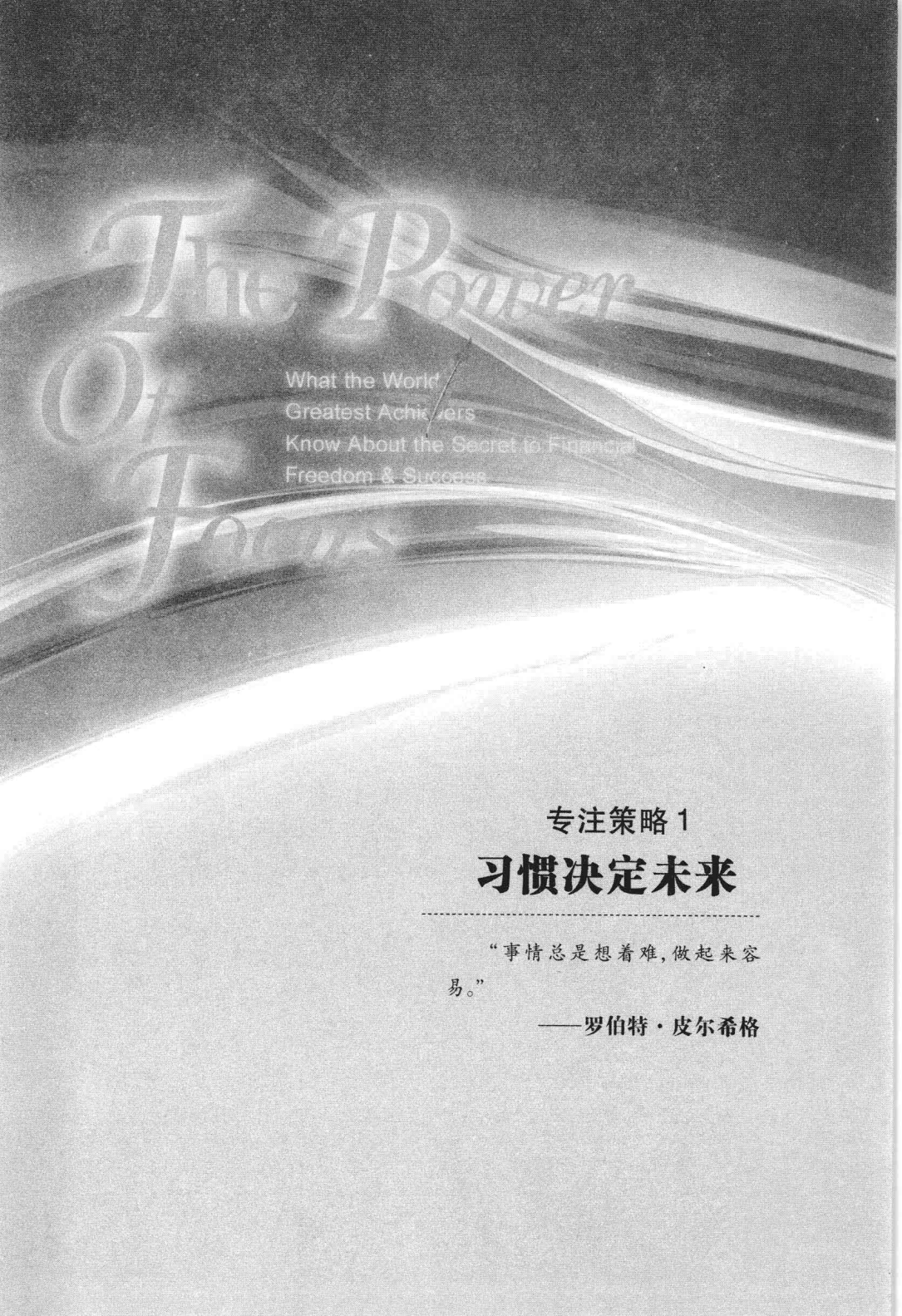
专注策略 8	坚持不懈 / 241
	坚持的作用 / 245
	运用你最强的力量 / 248
	坚持循环 / 257
	双 A 法则 / 260
	诚信要素 / 266
	行动方案 / 270

THE 目录
POWER
OF FOCUS

- 专注策略 9** 行动果决 / 273
- 六大原因 / 279
 - 行动化的决策 / 284
 - TA-DA 法则 / 287
 - 问题解决法则 / 290
 - 谈谈金钱 / 291
 - 行动方案 / 300

- 专注策略 10** 有目标地生活 / 307
- 找到目标 / 311
 - 希望马拉松 / 313
 - 三个关键 / 315
 - 发现你的目标 / 318
 - 目标阐述 / 320
 - 发展你的目标 / 323
 - 个人成长与生命层次 / 324
 - 停止表 / 329
 - 行动方案 / 332

最后的寄语 这是你想要的生活,那就接受挑战吧! / 339



The Power
Of
Focus

What the World's
Greatest Achievers
Know About the Secret to Financial
Freedom & Success

专注策略 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，就像耗尽汽油的发动机一样。

在他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，却在一夜之间成了一个废人？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。虽然从小有着孩童活泼好动的天性，他却从未参加过任何运动，比如别的孩子们玩儿的溜冰或曲棍球等。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。

他辍学了，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，他的身体发出了严重的警



告。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，康复出院后，他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，部分原因是为了上满 12 堂课就能赢得 12 件套的 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，他在全美健美操比赛中胜出。他还继续进修——先是完成了高中课程，后来又半工半读地完成了大学学业。

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员工，而如今已经举行完 15 周年庆典了。

如今，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成功者！

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，你面对变化时所作出的反应。如果你不断选择错误，结果就只有灾难。成为富翁还是穷困潦倒，取决于你的每一次选择。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，我们在后面将会讲到。习惯将决定你的未来，它既包括你在职场活动中的种种习惯，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。这些策略对男性和女性都一样有效,不存在性别的差异。也许你还没注意到,当前在商界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,你应当仔细审视自己的生活和工作习惯,然后把有害无益的习惯挑出来丢弃。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,可以帮助你改掉坏习惯,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!