

# THE POWER OF CONCENTRATION

## THE POWER OF CONCENTRATION

# 专注力 训练手册

【美】瑟伦·迪蒙 / 著

62

中国发展出版社

# THE POWER OF CONCENTRATION

THE POWER  
OF CONCENTRATION

## 专注力 训练手册

[美]瑟伦·迪蒙 / 著

中国发展出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

专注力训练手册/(美)迪蒙著;汪洪友译.—北京:中国发展出版社,2005.9

ISBN 7-80087-851-1

I. 专… II. ①迪… ②汪… III. 专注-训练-手册  
IV. B842.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104068 号

书 名: 专注力训练手册

原 著 者: [美] 瑟伦·迪蒙

译 者: 汪洪友

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-851-1/Z·146

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/32 880×1230mm

印 张: 6

字 数: 120 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

联系电话: (010)68990692 68990682

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

## 前 言

.....

我们都知道,要想做成某件事,就必须专心致志。学会怎样专注极为重要。无论想做成什么事,都必须将全部心思放在当前的想法上。

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的事。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 and 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练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

# CONTENTS

## 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。搞清楚自己想做什么,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,你可以大幅提高效率和实力。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。

# C O N T E N T S

## 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。没有什么可以取其一而代之。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。

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



成某一特定任务无关（这种例子肯定有），但尽管如此，无论在什么情况下，这些知识都必然有其一定价值。因此，希望成功的人必须兼收并蓄，他必须尽己所能获取一切知识，必须不仅展示在所在行业某一特定领域的能力，而且展示在该行业中全方位、各方面的能力。这种人必定会成功。

成功的奥妙就在于努力不停地完善自我，无论身在何处，也无论身居何职。尽可能多学习吧。不要看到自己能做的事太少，而要看到能做的事太多。这种人永远都是“香饽饽”，因为他成就了“救火队员”的美名。永远都有位置等着他，因为开明的公司永远不会在有能力挽留此人的情况下，让这样一个“救火队员”被别人抢走。

只有坚韧、果敢、勤奋的员工才能飞黄腾达，怯懦、犹疑、拖拉的员工永无提升的指望。从来不愿尝试的人，很难被放到某个需要责任心和能力素质的位置上。挑选到这种岗位上的人，应该取得某些成就、在某行业有所建树，或是所在部门的尖子。之所以放在那个岗位上，是因为大家知道他能将自己的旺盛精力和雷厉风行的作风用到工作中去，是因为此前他已经证明自己是无畏而果敢的人。

临危受命者往往并非天才，他的天赋一点不比别人多，但他知道，只有通过孜孜不倦、专心致志的努力，才能取得成果。在商界，这种“奇迹”是不会自动“出现”的。