


The Power of Concentration

20 堂 神 奇 的 专 注 力 训 练 课

... 3分钟专注塑造一生的成功

[美] 希伦·杜蒙◎著 曾候花◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

20 堂神奇的 专注力训练课

... 3 分钟专注塑造一生的成功



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

20 堂神奇的专注力训练课: 3 分钟专注塑造一生的成功 / (美) 杜蒙著; 曾候花译. —北京: 新世界出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5104-0386-6

I. 2… II. ①杜…②曾… III. 注意—能力的培养—通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097046 号

20 堂神奇的专注力训练课

作者: (美) 杜蒙

译者: 曾候花

责任编辑: 黄浪

装帧设计: 亿点印象

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 80 千字 印张: 6.25

版次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

书号: 978-7-5104-0386-6

定价: 25.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

导 读



众所周知，要做成一件事情必须集中注意力。因而，学会如何集中注意力非常重要。只有全神贯注于眼前的工作，才能达到成功的顶峰。

如果你以前不能集中精力做一件事，不要气馁，很少有人能天生如此。说来奇怪，在一些对我们无足轻重的小事，我们往往十分专注，而在对我们至关重要的事情上，却常常漫不经心。只要我们学会会有意识地集中注意力，自然就能改变这一不良习惯。

那么，每天做一些专注力的练习吧，要不了多久，你就会发现自己已经逐渐拥有了这种神奇的力量。

拥有了专注力，你才能更好地利用自身的积极思想，同时避免所有消极思想。如此，成功自然指日可待。把精力放在思考正面、有益的事情上，这一点至关重要。

你是否想过，你的思想，尤其是专注的思想，在你的人生中发挥着多么重要的作用？本书将为你揭示其深远的影响。

本书的这些练习非常实用，而且行之有效。它们循序渐进，让你从一开始就会慢慢地获得提高，这会增加你的自信。它们为你提供自助的方法。



人为万物之灵，但仍需要训练和提高。如果能够激发沉睡的潜能，每个人都能成就一番伟业。但是，如果缺少专注和勤奋，即使他才华横溢，也会一事无成。反之，如果能获得专注的神奇力量，平凡男女照样能创造惊天动地的伟业。而那些伟人们，一旦缺失了这种能力，也就会沦为庸庸碌碌之辈。

与其说成功取决于天分，毋宁说成功依托于专注。做事花里胡哨的人终究会被淘汰出局，只有那些能集全力工作的人才能真正事业美好，生活幸福。

真正的进步必源于自身的奋斗。

本书的课程将激励、启发你取得成功。它会带给你真正完美的成功定律，它会让你更加坚守并实现自身的职责。

如果你能把本书提到的专注一心的方法付诸实践，将能洞彻指引你前行的一条内在的康庄大道。通过它，你将知晓生存的不朽法则，明了那绝对真理的永恒基础。

正如天底下没有两片相同的树叶一样，这些教程不可能给天底下所有的人带来同样的收获。作者意在通过这些训练，唤醒读者的潜在力量，这些力量书中未必能一一说明。因此，应当把研习书中的这些练习当成一种启发，训练你内在的潜能，使你的所有行为和思想因专注而更具坚毅的力量。

为了从这些课程中真正得到好处，你就应当每读一页书后，合上书本，仔细揣摩书中所言。如果你能坚持下去，很快你就会发现，自己慢慢养成了集中心智的习惯，这种习惯会让你更快地阅读并消化你所读到的东西。



目 录



第一课	成功源于专注	1
第二课	专注的自我调节	11
第三课	专注让我们心想事成	27
第四课	专注是创造事业奇迹的沉默力量	33
第五课	专注如何让人类紧密相连	39
第六课	意志力训练	47
第七课	能否专注决定你的命运	57
第八课	专注能使内心平静	65
第九课	专注能克服不良习惯	73
第十课	专注是事业成功的秘诀	81
第十一课	专注带来勇敢	91
第十二课	专注带来财富	99
第十三课	你能专注吗?	107
第十四课	通过实用的训练, 培养专注的习惯	113



第十五课	通过专注提高记忆力	139
第十六课	专注助你美梦成真	145
第十七课	专注力助你飞黄腾达	153
第十八课	通过发明创造，控制自己的心灵	159
第十九课	专注促进意志力的发展	169
第二十课	专注力使自己更加幸福快乐	183



成功源于专注

第一课

成功源于专注

玩一玩*

① 下面的点数，哪些是大于 13 的



A



B



C



D

② 以上这些名词中，哪几个为非动物类

椰子 哈巴狗 乌龟 蝴蝶
蜥蜴 印第安人 独木舟 眼镜蛇

③ 找规律 填空

1 3 7 _____ 31 63

分析：

看似简单的问题，你是否要花很长时间静下心来去做？或者在做的过程中心烦意乱、总是被别的事情干扰？如果出现这种情况，就说明你的专注力亟待提高。

像书中说的一样，从简单的小事做起，日复一日，你也能轻松掌控自己的专注力。

* 每课之前的自测题为编者所加，既可在阅读正文之前完成，以测基础；亦可在阅读后完成，以观成效。

意志成就生命，专注改变命运

每个人身上都有两种本能：一种促使我们上进，一种则拉着我们向后退。这两种本能都试图控制我们的身心。选择培养和专注于二者中的哪一种，将决定我们最终的命运。意志最终决定结果。只有那些意志坚强者，方能改变其一生的际遇并取得巨大的成就。你，就能成为这种人。只要你敢想，你就能，因为意志能找到并开创人生的道路。

在很多书中，都讲述着这样的故事：某些人按部就班地艰难前行，突然有一天幡然醒悟，挖掘出了自己的潜能，自此人生大为改观。你自己能决定人生的转折点。是做自己的主人还是听命于他者，这是一个如何抉择的问题。没人能强迫你做任何你不愿意做的事。因而，只要愿意，你就能成为自己生命的主宰者。我们的行动，是我们日常训练的结果。我们就如黏土，而意志力则可以将其塑造出不同的形象。

习惯是养成的。人们常说：“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子打地洞。”意思是说他之所以这样，因为他父亲也这样。这种情况很常见，却并非理当如此。一个人只要坚信“我能”，就有可能打破这种习惯的枷锁。一个人可能前半生碌碌无为，但从此刻

起，他必将洗心革面。即便那些已经垂垂老矣的人，此刻也能创造奇迹。有人说，“我没机会了”，这也许是事实，但只要意志坚定，我们能找到一条通往别的机会的道路。那些所谓的一生中必然会有一次送上门的机会，都是胡说八道。事实上是，机会从不主动找上门来，我们必须主动去寻找机会。你抓住了机会，也许另外一个人就失去了机会。当今社会竞争尤其激烈，而头脑反应快的人往往能抓住成功的先机。也许你还在考虑“我可以做这个吗”，而别人却冲上前取而代之了。人人机会相等，与其说因失去机会而抱怨，不如好好从失败中吸取教训。

每月检查自己的预期目标

许多人读罢名著佳作后，觉得不过尔尔，自己并未从中获得什么益处。其实，所有书籍和人生教程所能做的，只是唤醒人们心中的潜能，激励他们运用自己意志的力量。你可以强迫一个人学习，但他究竟能学到多少，仍然要取决于他自己。俗话说：“师傅领进门，修行靠个人。”

我认为最有效的训练，就是去发现每一个人和每一件事物的优点，因为万物都有自己的优点。我们去发现别人的优点，鼓励他，同时也以此来提高我们自己。给别人带去美好的希望，这是非常有价值的事。有付出就会有回报，总有一天，我们也需要别人的鼓励和赞美。因此，养成乐于鼓励他人的习惯，时间一长，

你就会发现它无论是对被激励者还是你自己，都具有神奇的激励作用。因为无论什么人都有消沉而需要鼓励的时候。

生活给我们提供了提升自己的机会，但能否取得进步却取决于我们离预定目标有多远。每月的第一天，我们不妨坐下来，好好梳理一下自己的进度。如果没有达到自己的预期目标，就应当去找原因，以便今后能弥补以前的不足。每次的落后，我们都会失去很多，因为时间一去不回。我们可以去找各式各样的借口为自己开脱，但任何借口都无法替代行动。一切皆有可能，我们可能面临一项艰巨的任务，但任务越艰巨，回报则越丰厚。那些轻而易举、所费甚微，当然所得也甚少之事，绝不会对我们自身的发展有多少实质性的帮助。因而，不要在重任之前退缩。成功地完成这种任务所带来的好处要远远多于一打微不足道的胜利。

渴望—学习—执行

任何人只要能付出代价，都可以获得成功。这代价不是金钱，而是奋斗。获得成功的第一要务是渴望，是一定要做成某事的渴望；其次是要学习如何做；最后则是如何付诸实践。能成就一番事业的人是那些拥有宽广胸襟的人；虽然这种人所具备的能力与某件特殊的事情无关，但却是处理任何事情的基础。要想做一个成功者，必得意志自由；必得学识渊博；他不仅仅要熟悉自己领域之事，而且还要眼光开阔，了解别的领域。如此方能成功。

成功的秘密在于，无论身处何时何地都不忘时刻提升自己。学习所有你能学的东西，永远不要想着自己如何才能少做，而是尽可能多地去做。这样的人到哪里都受欢迎，他为自己创造了奋发向上的美誉。这样的人不愁找不到工作，试问有哪个公司会放任这样的员工流失呢？

能达到成功顶峰之人必定是坚忍不拔、英勇坚毅、辛勤工作者，绝非胆小怯懦、游移不定、懒散怠慢之辈。那些经验不足的人很难被委以重任，只有那些经验丰富、在某些领域卓有建树或在部门中执掌要职的人才能脱颖而出。之所以如此，是因为他以前的表现告诉大家：他有不屈的勇气，坚定的决心，持久的努力和刚毅的性格。

坚定的意志是比金钱更有力的资本

在至关重要的关键时刻脱颖而出的人通常并非天才，他并不拥有比别人多的天赋，但他知晓，只有不懈努力和专注一心，才能修成正果。商业领域的奇迹并非“偶然”发生，唯一的秘密在于咬定目标不放手，然后全力推进。

这就是为什么有的人成功，有的人会失败的最终原因。成功人士习惯于洞察事物成功的玄机，并经常体验成功的乐趣；失败之人眼中想到除了失败，还是失败。

只要经过适当的训练，每个人都能成功。无数男女秉有天赋

却听任其荒废，真是让人感到遗憾。我真希望有一天，一名富可敌国的慈善家能为失败者创办一所训练学校。我敢肯定，没有什么别的地方更适合他的财富了。只要一年时间，他便可以看到心理实践训练创造的奇迹。他应该设立一个机构，为那些对自己的生活感到无望的人、那些意志力薄弱的人、那些因遭受不幸而悲伤绝望的人提供帮助。其实，这些人最需要的是—些能让他们重新站起来的小小帮助，接下来他们通常会改头换面。原因在于此前他们的潜在力量从未显现过，他们游离在其自身和整个世界之外。我相信，在不久的将来，一定会有人发现这个时机，利用他的百万资产唤醒那些正在人生歧途徘徊的人，他们所需要的是，有人告诉他们，他们心中有个取之不竭的全能的自助之源，只要他们想用。他们只需变自己的悲观失望为积极乐观就行。

现在如果一个人失败了，只有依靠自己的意志，他才可以东山再起。缺乏我所期望的训练学校的建议和鼓励，他通常必须依靠自己回到正确的人生道路上来。他应当停止对自己精力的肆意浪费，将其转移到一个有益的事业上去。现在，我们必须克服患得患失的毛病，不要指望别人能帮助你。振作起来，坚强起来，克服自己的懦弱和恶习。真的，没有人能为你做这些，别人能做的，只是鼓励。我认为，除了健康，没有别的任何东西能妨碍一个人的成功。没有别的什么障碍你无法克服。克服人生的一个障碍，需要有更多的决心、磨炼和坚强的意志。

一个勇敢坚毅的人，今天或许贫穷，他日定能富有；坚定的

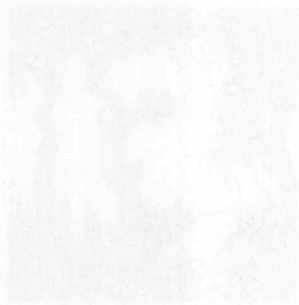
意志是比金钱更有力的资本。只要你始终不放弃，意志就能让你跨过失败的深渊。

勇往直前才能有所作为

步步高升的人通常要克服很多严峻的考验才能取得最后的胜利。那些发明家在他们成功之前，通常被身边的亲人和朋友们所误解，生活甚至常常徘徊在温饱线上。然而，他们凭借坚定的决心和无畏的勇气，义无反顾地向自己的目标努力，最终完成了自己的发明创造，给日后的人们生活带来了巨大的方便。

人人都想有所作为，但只有极少数的人愿意为此付出必要的努力和牺牲。成功的唯一法宝就是不断前进、不断践行。如果一个人能全神贯注地做一件事情，任何事情都无法干扰他的行动，那么他就会无所不能。对于那些专注朝自己的目标奋斗的人，所有障碍皆会迅速消失遁形。意志越坚定，困难越渺小；意志越动摇，困难越巨大。一切在于你克服困难的决心，决心会源源不断地给你提供战胜困难的勇气。

切不可幻想自己的人生一帆风顺，人生旅途之中必定会遭遇风雨。绝不可让这些风雨扰乱你的使命。坚定地走向自己的征途。正是在途中所经历的风雨方显你的本色。绝对不要坐下来抱怨自己的遭遇，而要尽情地欣赏其中的壮丽和风雨之后的优美。不要因挫折而停滞不前，把它视为到达人生目标必须跨越的门槛。



第二课

专注的自我调节



玩一玩

仔细看看这张图，你联想到了什么东西呢？

- A. 森林
- B. 外国的墓地
- C. 鬼的脸孔
- D. 站着的人
- E. 月球的表面

分析：

选择A：你属于一般型，对任何事都会以常识来判断，所以很容易就相信人，而且不会和任何人吵架，时时都处于温和状态，非常的好相处。在出外旅行时会结交很多新朋友，只是偶尔也会被骗，所以要观察后再来往，这对你非常重要。

选择B：你是理论家，拥有渊博的知识和丰富的涵养，但不要在众人面前炫耀，否则会引起他人的反感。使自己变得非常没有人缘。你能利落地处理每一件事情，自己的想法也能顺利地表达出来。只是经常会想着事情的阴暗面，这是你最大的缺点，保持开朗心情对你很重要。

选择C：你看起来感觉有点疲倦，似乎做什么都感到麻烦，因此懒得动手去做。必须跳出这种情形，用运动或旅行来转换情绪是不错的打算。

选择D：你很慎重，分析和观察的能力也很强，能观察到别人注意不到的地方。你认为可以信任的人，会和他剖心相谈，并希望他能了解你的想法，而这种方式正可以拓展你的人生。坦诚地与人相处对你非常有利，因此好好把握你信任的人吧。

选择E：你的直觉和幻想能力都很不错。能够注意到普通人想不到的事，你看起来比实际年龄还要年轻。你喜欢热闹的生活，遇到不高兴的事马上表现在脸上，而不会隐藏在内心不说出来。同时你非常有见地，对于事情的判断也很正确，有很多的好主意，好好地把握你的优点吧！