

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 图书基本信息

书名：<<20堂神奇的专注力训练课>>

13位ISBN编号：9787510403866

10位ISBN编号：7510403863

出版时间：2009-7

出版时间：新世界出版社

作者：希伦·杜蒙

页数：190

译者：曾候花

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 内容概要

1.你渴望成功，但却在众多的目标中迷失。

——无从选择 2.工作时渴望休假，休假时又担忧工作。

——生活在别处 3.觉得自己“应该”去做什么，却总是沉沦在“不应该”做的事情中。

——难以自控 4.与重要人物相处时心慌气短；重大机会来临时手足无措。

——自我意识太重，过于敏感 5.忙碌时渴望读书，待在书房里却静不下心来，思绪茫然。

——浮躁 如果你有其中的三种或以上表现，那么，你可以思考一下：你是否缺乏一个成年人应该具有的基本定力——专注力。

实际上，在快节奏高强度的信息时代，专注力已经成了现代人普遍缺乏的珍稀资源。

.....一个人缺乏专注力的人，在工作中无法镇定地面对当时所面临的问题；在生活中则无法轻松地享受当下的乐趣。

就这一点而言，能否专注已经严重地影响到我们能否获得事业上的成功和生活中的满足感，严重影响到我们的价值认同和生活品质。

那么，别焦虑，本书就是教你怎样培养这种专注力的。

在作者开设的20堂课程里，提供了很多具体训练方法。

而且，更神奇的是。

你只需每天抽出3分钟时间来训练。

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 作者简介

作者：(美国)希伦·杜蒙 译者：曾侯花希伦·杜蒙（Theron Q.Dumont，1862—1932），本名William Walker Atkinson，希伦·杜蒙为其笔名。

曾任律师，但因工作压力过大改行，为寻求心理治疗加入了新思想运动。

其名字被多次收录到《美国名人大词典》中。

一生写了100多部作品，其中尤以本书为经典。

译者简介：曾侯花，自由撰稿人。

毕业于中国人民大学外语学院。

有多部翻译作品。

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 书籍目录

第一课 成功源于专注第二课 专注的自我调节第三课 专注让我们心想事成第四课 专注是创造事业奇迹的沉默力量第五课 专注如何让人类紧密相连第六课 意志力训练第七课 能否专注决定你的命运第八课 专注能使内心平静第九课 专注能克服不良习惯第十课 专注是事业成功的秘诀第十一课 专注带来勇敢第十二课 专注带来财富第十三课 你能专注吗？第十四课 通过实用的训练，培养专注的习惯第十五课 通过专注提高记忆力第十六课 专注助你美梦成真第十七课 专注力助你飞黄腾达第十八课 通过发明创造，控制自己的心灵第十九课 专注促进意志力的发展第二十课 专注力使自己更加幸福快乐

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 章节摘录

插图：第一课 成功源于专注意志成就生命，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。

没有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。

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 编辑推荐

《20堂神奇的专注力训练课》是由新世界出版社出版的。

每天抽出3分钟训练，你的人生将会发生神奇的变化：当你容易被噪音扰得心烦意乱，当你感觉自己要变得急躁时，用意志的力量让自己平静下来。

练习方法一：长长地呼气，深深地吸气。

（见内页p19）练习方法二：当门“砰”地关上或东西“啪”一声跌落等噪音出现时，就把它们当成一种控制自我的演习。

类似的演习在日常生活中其实很多。

（见内页p120）如果你脾气暴躁，经常觉得自己控制不住怒火……练习方法：笔直地站立，抬头挺胸，深呼吸，怒火就会慢慢地消失，宁静会降临于你的身心。

（见内页p22）当你怯场，紧张，语速过快，浑身局促不安时，请慢一点，再慢一点。

练习方法：深长地呼吸，控制不随意肌的运动，摒弃不必要的手势和肢体动作。

（见内页P120）

## <<20堂神奇的专注力训练课>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>