

<<专注力训练术>>

图书基本信息

书名：<<专注力训练术>>

13位ISBN编号：9787806887561

10位ISBN编号：7806887563

出版时间：2012-3

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：泰龙·Q·迪蒙

页数：177

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>

## &lt;&lt;专注力训练术&gt;&gt;

## 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

## <<专注力训练术>>

### 内容概要

专注力，决定一个人成败的神奇心灵力量，与《气场研习术》配套的专注力训练教程，唤醒和利用你强大内心力量的20堂心灵课。

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，必须具备这种行事专注的品质。

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能力。

作为《专注力训练术》读者，你将发现这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《专注力训练术》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那种神秘力量。

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。

## <<专注力训练术>>

### 作者简介

泰龙·Q·迪蒙，真名为威廉·沃克·阿特金森(1862 ~ 1932)，美国著名新思想运动代表人物、神秘学者、律师、商人、出版家与作家。

他一生勤耕不辍、著书颇丰，共完成了100多部心灵与精神著作，成为吸引力法则的全球导师。阿特金森喜欢使用笔名，如众人皆知的泰龙·Q·迪蒙、依仪·罗摩恰拉卡等。

1862年12月5日，泰龙·Q·迪蒙出生于美国马里兰州巴尔的摩市。  
1882年起，他开始追逐自己的职业生涯，并于1894年顺利成为宾夕法尼亚律师协会律师。

19世纪90年代初，迪蒙深受吸引力创始人之一爱玛·柯蒂斯·霍普金斯著作的影响，决定迁往当时新思想运动核心地方的芝加哥。  
定居此地后，他以编辑和作家的身份，积极推动这场运动的发展。

1900年开始，迪蒙先生负责新思想运动核心杂志《暗示》、《新思想》、《高级思想》的编辑出版。  
此时，他结识了悉尼·弗劳尔，著名新思想领域图书出版家，并与之合伙，共同出版新思想经典著作。仅泰龙·Q·迪蒙写作的著作，便多达100多部。  
此外，泰龙·Q·迪蒙还担任国际新思想联盟主席。

## <<专注力训练术>>

### 书籍目录

前言

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？

## &lt;&lt;专注力训练术&gt;&gt;

## 章节摘录

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，但从那一刻起，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习到多少东西。

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

## <<专注力训练术>>

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。

## <<专注力训练术>>

### 编辑推荐

《专注力训练术》由泰龙·Q·迪蒙著，洪友译。  
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！



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>