



内容简介

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。

编辑推荐

唤醒内心力量的20堂专注力训练课 著名身心修炼大师泰龙·Q·迪蒙亲授数十年的培训教程

媒体评论

目录

前言第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，你可以大幅提高效力和实力。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”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

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。

前言

序言

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

插图

精彩书摘

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。……

点击此处获得更多内容