

<<专注力训练手册>>

图书基本信息

书名：<<专注力训练手册>>

13位ISBN编号：9787800878510

10位ISBN编号：7800878511

出版时间：2005-9

出版时间：中国发展出版社

作者：瑟伦·迪蒙

页数：177

译者：汪洪友

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>

## <<专注力训练手册>>

### 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。

## <<专注力训练手册>>

### 内容概要

你有没有停下来想一想，专注思考在你的生活中起着多么重要的作用？  
本书是一部提示专注力的无限魔力之书！  
由于我们并非天生具备这种能力，所以本书侧重教你如何拥有这种力量。  
作者根据自己的培训经发现，如果你每天进行专注能力方面的训练，定能从其神奇的力量中受益匪浅。

本书所设计的课程非常实用，只要你按照其中的步骤训练，很快就会感觉到自己所取得的进行。通过这些课程，作者力图唤醒存在于人的灵魂深处的力量，你可以将之作为唤醒与磨练内心深处的某种手段来加以练习。

只要你将书中的“专注思考”法则付诸实践，它们将开启你的心灵之路，引领你实现与成功法则的完美结合。

要想真正最大限度地从本书中受益，你必须读完一页后，掩卷静思，细心体会，这也是培养你专注习惯的重要一步。

<<专注力训练手册>>

书籍目录

前言/1第1课 专注为你开辟成功之路/1第2课 自控：专注的自我定位力/9第3课 专注让你如愿以偿/25第4课 专注思考：创造业绩的内力/31第5课 思想专注让你与人息息相通/37第6课 培养做事的“欲望”/45第7课 具有强烈的精神需求/53第8课 专注给人以平和的心态/61第9课 专注可以克服坏习惯/69第10课 通过专注获得业绩/79第11课 积聚勇气/89第12课 盯住财富/95第13课 做到专注不难，问题是你想不想/103第14课 培养专注的艺术/109第15课 专注可以长记性/133第16课 专心让你拥有一切/137第17课 矢志追求，就能实现理想/145第18课 创造性地利用精神力量/149第19课 如何培养坚韧的意志/157第20课 专注的无可估量的价值/169

## <<专注力训练手册>>

### 章节摘录

有志者事竟成 一切正义事业都终有成功之日，尽管也许会遇到一时的失败。因此，如果必须面对事事不顺心的时刻，请抑制你的恐惧，请驱走一切破坏性念头，请维护你的道德尊严和精神生活的高贵。

只要在百分之百有外力援助的前提下，意志便能推动前进。意志越坚定，它引领的成功目标就越高。

一切似乎都令人沮丧、令人泄气的时候，便是展示你由何种材料制成的时候。你可以为控制自己的情绪而欣喜，就像事事左右逢源一样，从而让悲观的情绪平静下来、安定下来、欢快起来。

“虔诚地播撒成功的思想之种，笃信太阳不会停止照耀、相信一场大丰收即将到来。” 通常情况下，如果你正在从事冒险行为，就不要考虑这次冒险能否成功。因为身体处于懒散的状态时，大脑最有时间考虑新思想，而这些新思想能进一步增加你正在寻找的机会。

如果你正在忙着做某件事，你可以想想过去是怎样做这件事的，这样就不必另辟蹊径了。

处于某种消极情绪时，直觉相当活跃，因为此时你并没有用意志控制自己的思想。我们所做的任何事都必须经过直觉的认可。

处于某种消极情绪时，你通过“同性相吸”的原则吸引着类似的想法。为什么用某种成功品性的想法吸引类似想法很重要，就是这个原因。

如果从未经过这方面的学习，你也许认为这样做有些荒诞，但有一点毋庸置疑：有些“思想流”可以准确地带来本质相似的想法，这种“思想流”是存在的。

许多成天怀着失败想法的人，确实在用自己担忧、焦虑、过度活跃的思想吸引着失败。这些想法必然带来失败。

当掌握了“思想定律”，除了善、真、胜什么都不想时，用更少的努力，你便能取得比以前获得的大得多的成功。

## <<专注力训练手册>>

### 编辑推荐

《专注力训练手册》是一部揭示专注力的无限魔力之书!本书作者根据自己的培训经验,设计了培养和训练专注力的20堂必修课,只要你将书中的“专注思考”法则付诸实践,它们将开启你的心灵之路,引领你实现与成功法则的完美结合。

<<专注力训练手册>>

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>