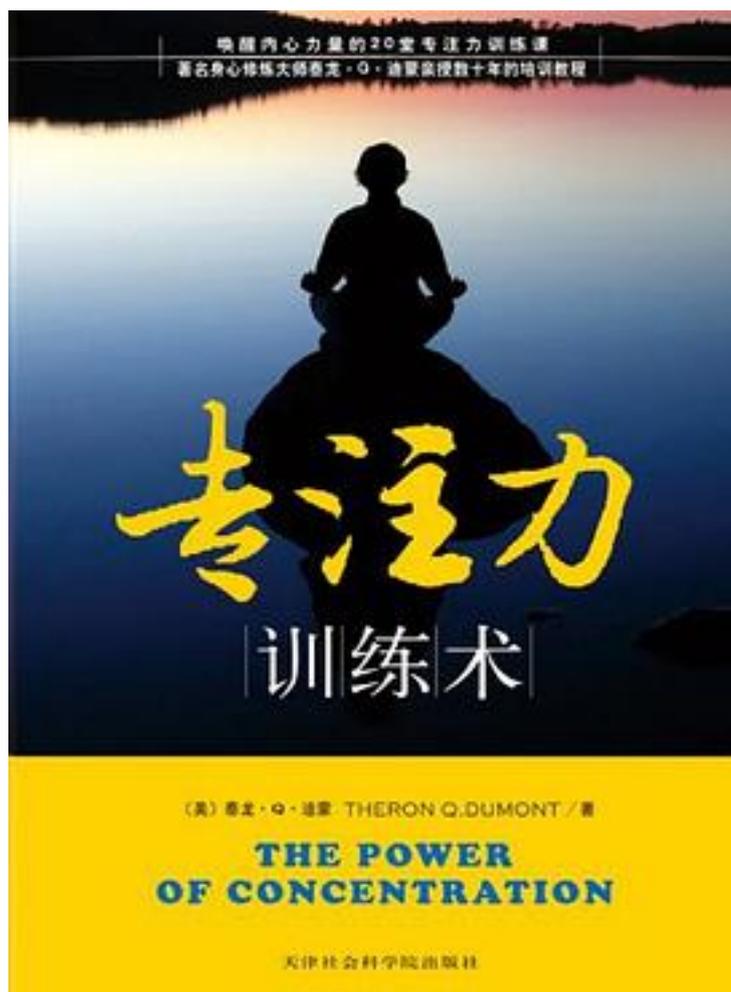


专注力训练术



[专注力训练术_下载链接1](#)

著者:泰龙·Q·迪蒙

出版者:天津社会科学院出版社

出版时间:2012-3

装帧:平装

isbn:9787806887561

《专注力训练术》内容简介：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。

作者介绍:

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。

目录: 前言

第1课 专注为你开辟成功之路？ 1

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。

第2课 自控：专注的自我定位力？ 9

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？ 25

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？ 31

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？ 37

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”？ 45

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？ 53

精神需求必须受思维的每一种力量指引，而每种可能的环境都必须用于使需求成为现实。以集中向往某件事，甚至能够排斥一切干扰性的想法。

第8课 专注给人以平和的心态？ 61

没有安宁的心境，就不会有专注的状态。因此，要始终想着宁静，按宁静状态行动，直到以平常心看待身外的一切为止。一旦达到这种状态，就能毫不费力地将精力集中于希望的任何事上。

第9课 专注可以克服坏习惯？ 69

习惯让你的生活发生重大变化。由于养成好习惯和养成坏习惯一样容易，因此，应该只养成好习惯。除你自己之外，无人对你的习惯负责。你可以随意养成该养成的习惯。

第10课 通过专注获得业绩？ 79

不去将愿望变成现实的人，不过是个空想家。纯洁、强烈、持久的愿望是一种伟大的创造力。正是愿望激励着我们去行动，如果将它们变成现实，那么它们将强化你的力量，拓宽你的视野。

第11课 积聚勇气？ 89

缺乏勇气不仅带来经济上的困境，而且会带来精神和道德上的难题。当一个新问题来临时，没有勇气的男女并不认为它可以得到解决，而是找理由解释它为什么解决不了，结果失败自然就几乎不可避免了。

第12课 盯住财富？ 95

如果从别人那里取得不义之财，就滥用了自己的力量；但是，如果你的财富取之有道，那么，愿上帝保佑你。我们可以用钱财做一些完善自我、促进人道的事。

第13课 做到专注不难，问题是你想不想？ 103

有两样东西对于成功绝对不可缺少：精力和成功的意志。没有什么可以取其一而代之。多数人都不会有可以遵循的捷径，因此不要指望能找到一条捷径。

第14课 培养专注的艺术？ 109

能达到这种专注状态的人少之又少。甚至很少有人知道能够做到这一点。他们认为，专注意味着将思维局限于某个主题，但是，这种使我们与上天融为一体的更高层次的专注，却能够带来并保持健康。

第15课 专注可以长记性？ 133

人之所以健忘，是因为没有将心思用在自己的目标上，特别是在构思目标时没有全神贯注。我们只记得留下深刻印象的东西，因此，必须首先通过将脑海中的某些想法与这些目标连在一起来加深印象。

第16课 专心让你拥有一切？ 137

怯懦者受环境左右，强大者则左右环境。你要么成为征服者，要么成为被征服者。你可以通过“专注法则”实现内心愿望。这一法则强大到能让乍一看不可能的事最终实现。

第17课 矢志追求，就能实现理想？ 145

人是自己所经历的每种环境的始作俑者，无论你有意还是无意。你要迈出的下一步决定着其后的每一步。请记住这一点，这是一条宝贵的经验。

第18课 创造性地利用精神力量？ 149

只有所有人都朝一个目标携手合作，一个企业才能取得成功。而将所有人都引向这个期望的目标，至少需要一个人引路。走在最前面的人，不一定非要准确地向别人介绍该走哪一步，但他必须具备引导他人的精神力量。

第19课 如何培养坚韧的意志？ 157

要想成功地进行这些练习，就必须以一种严肃认真的态度去实践。我可以教会你怎样磨炼自身意志，但能否成功要看你对这些方法的掌握和应用程度。

第20课 专注的无可估量的价值？ 169

我想再次让你铭记专注那无法估量的价值，因为那些缺少这种巨大力量的人，十有八九是失败者，而那些培养并使用这种力量的人，则能充分利用一生的机遇。

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

专注力培养

个人管理

专注力

个人成长

自我完善

思维

心理学

工具

评论

有这么一类书，假定所有的读者所追求的都是金钱，权利和所谓的成功，然后提出一个类似意志力，忠诚之伦的所谓制胜法宝，带着读者围着“成功”绕啊绕。。。不知道有多少读者绕到最后成功了，又有多少读者更迷惘了~不过这都有助于大家成为合格的奴隶。

亚马逊附送的书，所谓“术”，主要就是心理暗示——作者也承认这一点。也有几个小点子不错，挺适合我这种不够专注的人。

这种书 咳

kindle电子书

感悟最深的就是“宁静以致远”

无论做什么，都要始终将思想放在正在做的事情上。对自己严密监督，如果不这样做，进步就会非常慢

乏善可陈

和大部分类似书一样，就是相信自己，然后“尽人事，听天命”……

感觉蛮坑爹的，都是成功学的套路，实质性的东西不多。可以用空洞无物来总结，专供打鸡血用

鼓舞人心

鸡汤，堆砌。。

太罗嗦，感觉全书就一个观点：抱着成功的渴望，专注就能成功

算是能够自我提高，换个角度看世界的书

不簡單 但挺有東西值得挖

对某些人有用，对某些人是辣鸡。

我为了我的专注力可以尝尽一切手段。读过好像就忘了，没有发挥太大的作用。

感觉我是读到了假书。

简直是我的圣经！

2018.5.30 14.40-15.17，花了0.99看了这本书

当时感受：当时看书的时候，三个舍友在打游戏/听音乐/笑...

但是我很专注的看书，眼睛都没移开过电脑屏幕，这种感觉很舒服 总体感受：

1.前面部分成功学的鸡汤太多了，反复那几样东西，没什么意思

2.后面的专注力训练方法还是有价值的 3.刷新了认知：

①专注不光是控制注意力，看书能看的认真一点那么简单，它还意味着，控制你的想法/情绪/欲望...

②专注不只是控制思维，还包括控制自己的肢体。坐的时候能否不能抖腿/敲桌子/皱眉/挠头..... ③专注能增强你的洞察力，吃饭、闻花香的时候都能感觉到更多味道

④倾听比说话需要更多的专注，因为要察觉别人的语义/语调/表情...

倾听是个很好的训练方法 4.训练的方法（部分） ①训练腹式

大部分在谈心理建设方面的（一通没有架构的建设），那种自我激励“我想我能”之类的。和老罗说的精神鸦片差不多吧，撑不住了翻一翻，打个强心针。

[专注力训练术_下载链接1](#)

书评

反复思量你的愿望 练习专注力的方法： 1.坐下来，保持平静。慢慢保持到15分钟。
2.坐下来，抬高一臂尽量保持不动。 3.前举一杯水，尽量让水保持不动5分钟。
4.坐下来握拳，慢慢伸开手指，尽量慢。
简单来说就是这种简单的训练让人掌控自己的身体。要无聊平淡的训练。 5.躺下， ...

[专注力训练术_下载链接1](#)