

《专注力》

图书基本信息

书名：《专注力》

13位ISBN编号：9787510438684

10位ISBN编号：7510438683

出版时间：2013-4

出版社：新世界出版社

作者：瑟伦·杜蒙特

页数：215

译者：胡小贤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《专注力》

内容概要

《专注力》

作者简介

《专注力》

书籍目录

- 第01章 每个人都能成功
- 第02章 控制你自己
- 第03章 把愿望刻在心上
- 第04章 专注的能量
- 第05章 情绪调节术
- 第06章 释放愿望的力量
- 第07章 调动意志之力
- 第08章 区分沉溺与专注
- 第09章 让专注与好习惯为邻
- 第10章 专注决定成败
- 第11章 在心中注入勇气
- 第12章 开启你的财富之旅
- 第13章 认识你自己
- 第14章 提高专注力的方法
- 第15章 提高记忆力的方法
- 第16章 提高意志力的方法
- 第17章 做自己命运的主人
- 第18章 现在决定未来
- 第19章 传递精神之力
- 第20章 伟大的专注力

章节摘录

版权页：任何一个人身上都存在着两种天生的禀赋。其中一种是积极向上的，而另外一种则偏向于惰性，总是希望给自己的消极找点借口。一个人的最终成就如何，成为一个什么样的人，就取决于我们自己侧重哪一种禀赋。而我们自身的这两种禀赋都希望支配生活。积极地生活还是堕落地偷生，是一个必须作出的选择，此时，只有意志会让我们作出选择。取得了事业成功的人，或者创造了奇迹的人，都在意志品质上有着非凡的成就，我们每个人都可能成为一个这样的人。只要你愿意，所有的问题都能够解决，因为我们的意志能够为我们选择走向成功的那条路，就算是眼前没有能够看到的道路，它也可以帮助我们开辟一条光明的道路。我能举出很多的例子，来说明这样的事：那些曾经在一条平庸的道路上吃力前行的人，忽然觉得自己需要改变，而意识到此前的不足，就像从一场浑浑噩噩的睡梦中清醒过来一样。于是，他们开始展现出一个新的自我，发挥出本来就具有的潜力，变成一个与以往完全不同的人。其实我们每一个人的人生转机只需要我们自己的一己之力就可以完成，是让自身的神性来辅助自己，还是被内心中的兽性奴役，仅仅在于我们自己怎样选择。让自己成为生活和命运的主宰并不是一句大话，只要你愿意，总能作出一些改变。在这个自由的社会里，没有人能够要求谁必须做自己不喜欢的事。人有什么样的磨炼就会有怎样的成就。我们就像一个粉刷匠，而生活就像五彩斑斓的涂料，要让你的世界成为一幅美丽的图画，就需要粉刷匠去把生活涂抹到人生的墙壁上。养成鼓励他人的习惯 我们总能碰到这样的事：有人会说某某人之所以能做某件事是因为“他天生就有这样的环境和本事”。或这是因为他的父母就是做这个行业的。但是把这些当成自己不能从事这一行业的借口却没有根据，因为任何人只要自己愿意改变，对自己说“我可以”，三个字，就能让自己的“惰性”退让，甚至能破除阻碍自己进行某项事业的坏习惯。可能在此之前，你还是过着平庸的生活，甚至以为这一生也只能是碌碌无为了。但是，从你决定改变的那刻起，你就可以开始展现某种之前并没有的新品质。不要说自己已经老了，改变自己的意愿从来都不会晚，取得非凡的业绩永远都有可能，因为还有大器晚成的例子可以借鉴。有人会遗憾地告诉自己：“我又失去了机会。”这话可能是一个事实。但是，机会并不是唯一的，只要你还有绝对自信的意志力，你就仍然能够在这个机会之外另辟蹊径创造另一个机会。悲观的人相信，某种机遇在人生中只有一次。这是错误的想法，因为任何机遇都不可能主动来到你的面前，所谓机遇必须要靠自己去寻找。机遇或许具有这样的特性，你抓住了，对其他人来说或许就是一种损失。现代社会是一个处处需要竞争的社会，取得竞争中的胜利靠的不是外在的环境，而是自己的智慧。大脑思考的速度往往就决定了事情最后的结果。总是在想着“我要去干这件事”的人，在自己磨磨蹭蹭犹豫徘徊的时候，或许正是与他有着同样想法的人大踏步迈向胜利的时刻，他们先你一步，已经完成了此事。你们是机会均等的，没有决心去实践自己的想法，最后就只剩下了遗憾。对我们来说，错失良机有意义的地方在于我们应该从中吸取教训，改变自己造成失败的原因，重新走上获得成功的征途。很多人都非常看重某些书中告诉了他什么，这是对的。因为好的书籍可以鼓舞我们的信心，引导我们把自己的潜力发挥出来，并让我们懂得运用有着强大作用的意志力。但是过分注重这些理论文字并不能让你掌握书中真正有用的东西。这些人没有认识到，所有的书籍或课程都不能代替人去做某件事。书中告诉你的只是知识，若不实践，知识以外的东西你还是毫无所知，那就是一个悲剧：“把他带到甘泉之前，他却不懂得自己主动去喝水。”

《专注力》

精彩短评

- 1、对正处迷茫的我有启发。想想自己为什么一直想做却没有去做的原因，大部分时间都在怀疑和迷茫中，其实只要有一个人支持我，我合理的目标就值得我去专注付出。加油吧，行动起来吧少女。
- 2、只是粗略地翻读，整体感觉平庸。全书有多处重复，讲平静、讲愿望等。真正讲如何培养专注力的地方，少之又少。讲了专注力有多么好，还联系各种各样的其他品质说成功，举出的例子也很空泛。虽然其中也有很多有用的东西，但就书名和内容，让人大失所望。
- 3、空洞无物的东西为何能写那么多字？支撑这么多无聊文字的底层逻辑是什么？很神奇。写作文怎么也憋不出东西来的人可以认真研究一下这本书。

1、1.人的精力和意志力是有限的，不要让无谓的事情消耗过多的精力和意志力。2.兴奋并不是一件好事。刺激大脑或者感官，让自己的心情不再平静，情绪出现波动，欲望也再度显现自己的贪婪，在这种状态下工作或者解决问题，只能让你的专注力受到扰乱、惊吓、转移和削弱。你可以发现那些嗜酒的人、情绪暴躁又不控制自己的人、喜欢大打出手的人、饮食无度不讲究搭配的人、好动的人、喜欢唱歌跳舞的人、性格偏激的人……所有这些有着自己兴奋点的人，基本上都是做事情不专注的人，因为他们太容易让自己情绪化和激动。而相反的情况是，没有不良嗜好，在饮食上比较讲究，情绪良好，做事稳重的人，总是可以专注于某件具体的事。我们不能说专横、任性、易激动的人就绝对不能集中自己的注意力，但是他们的专注总是零碎的、有间隔的、反复无常的，他们也不能控制和稳定自己的消极情绪。3.如果有人说自己缺乏意志力，那只是说明自己没有强烈的“愿望”。4.一般来说，做事情专注的人会有一个良好的心态，而思维比较散漫的人情绪也容易焦躁不安。如果一个人的内心不能平静，内心中蕴含的智慧和力量就不能通过意志力表现出来。有一个宁静的内心，精神世界里的能量才会以意志力和专注力的形式发挥作用。当然能够专注于做某件事情，你的内心也一定是平静的。5.培养内心平静的一种很好方法，就是阅读一些优秀的文学作品。养成阅读这些文字作品的习惯可以让你的内心在潜移默化中变得平静。6.我们只需要做好一件事，就是将自己的专注力和意志力集中到让自己幸福的主题上来。其余的东西，无论是信心、梦想还是成功都会随之而来。

2、作为一名大二想要改变以往大学生活模式的学生，我在开学没多久后就开始了我自己的个人改变计划，开始使用水湄姐姐说的“圆梦记事本”大二，我开始了自己心灵修炼与能力提高的新旅途。每天都给自己安排了一些固定的任务，每天都会让自己闲不下来。但是在坚持改变的两个个月后，在写月总结时，我莫名的心理突然感觉到了没有前进的劲了，因为，我感受不到我所坚持的是否具有成效。一天，我在图书馆看到了这本书，于是我便拿来认真的翻了一下。感觉许多的话语都说进了心理，所以随后，我也找回了坚持的那份信心与毅力。虽然这本书和许多成功类型的书都是一样的，也许很多人会说没有什么可读性。但是我想说的是，有些文字，在你需要的时候，映入了你的眼帘，那样，他便发挥了作用。而这本书正是在我迷惘，对自己产生怀疑的时候，给了我力量。如果你也像我这样，在前进中感到迷惘，不知怎么进行下一步好，面对是否要坚持的抉择时，我想，你可以读一读这本书。

《专注力》

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:www.tushu000.com