

# 《專注力的力量》

## 图书基本信息

书名：《專注力的力量》

13位ISBN编号：9789866546396

10位ISBN编号：986654639X

出版时间：2012-7-7

出版社：喬木書房

作者：西倫．Q．杜蒙

页数：224

译者：胡彧

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](http://www.tushu000.com)

# 《專注力的力量》

## 內容概要

改變人生最神奇的20堂課。一種神奇的力量，正在慢慢席捲全球。不要懷疑？！

當你開始閱讀本書，你將會發現：在你的工作中、學習中、生命中等，所有的周遭事物都會朝著你所期望的發展下去；只要你繼續堅持，「心想事成」就不再只是一句祝福的話了！

成功的秘密就是專注，或者說在一段時間內將你的所有力量集中在一個點上的藝術，學習如何專注是最為重要的。唯有全神貫注在眼前的事情上，做任何事才能成功。

每個人天生都具有兩種本質，一種是要求我們勇往前進，另一種則是要求我們退縮。而這兩種本質所導致的最終結局全依賴於我們自身培養、專注的是哪一種本質。這兩種本質都具備掌控的力量，但唯有意志才能決定一切。

查看自己，仔細研究，你會看到自己的真實面。如果你曾經仔細查看過自己，應該對自己有完整的認識，也應當能適度的重新調整自己的內心。但永遠記住一點，正確的想法與正確的生活是尋求快樂的要件，因此快樂要往內心求。人人都是平等的，任何不快樂的人都不能享受自己與生俱來的權利。

那麼，你更可以思考一下：你是否缺乏一個成年人應該具有的基本定力 - - 專注力。多觀查自己，找出自己的優點，強化它，使它勝過你的缺點。

書中的練習兼具實用性和可操作性。它們都經過作者一再反覆的測試，目的是讓你一開始練習便能察覺到進步，鼓舞你持續地練習下去。它們能為你指出自助的方法。

每個人想法的都盡不相同，所以不可能為所有的人提出價值均一的指導方針。希望能透過本書，喚醒你的靈魂。你不妨將本書中的每堂課視為一種啟發、訓練內在潛能的方法，使你的一切言行與思想都能具備集中精神所帶來的力量。

為了從這些練習得到真正的好處，你應該在讀完每一頁後合上書本，深刻的思考書中闡述的概念。如果你能這樣做，很快便能養成集中心力的習慣，只要以普通的速度閱讀本書，便能牢牢記住內容。

# 《專注力的力量》

## 作者簡介

西倫．Q．杜蒙

出生於美國馬里蘭州，曾擔任律師，但工作壓力導致他精神崩潰，為尋求心靈治療的辦法，而接受了『新思想派』。新思想派的理念不但讓他重拾心靈的平靜，生活也跟著好轉。

其後他決定遷居新思想派的重鎮芝加哥，轉而從事撰述工作，以編輯和作者的身分宣揚新思想派的主張。杜蒙堪稱新思想派最重要也最具影響力的人物，生平著作估計近百本，其中尤以本書為其經典代表作

# 《專注力的力量》

## 書籍目錄

- 第01堂課 專注力將為你開創一條康莊大道
- 第02堂課 專注力讓你充滿魅力
- 第03堂課 專注力使你心想事成
- 第04堂課 專注力是商場上無往不利的沈默力量
- 第05堂課 專注力將創造世界和平
- 第06堂課 專注力讓你達成不可能的任務
- 第07堂課 專注力夠，才能操縱自己的命運
- 第08堂課 專注力能使你內心平靜
- 第09堂課 專注力能改掉你的壞習慣
- 第10堂課 專注力是事業成功的秘訣
- 第11堂課 專注力讓你勇氣十足
- 第12堂課 專注力能讓你變有錢
- 第13堂課 專注力能讓崎嶇道路變成溝通橋樑
- 第14堂課 實地練習，讓專注力變成習慣
- 第15堂課 專注力能提升你的記憶力
- 第16堂課 專注力為你種下美夢的種子
- 第17堂課 專注力能保障你的未來
- 第18堂課 專注力可以凝聚向心力
- 第19堂課 專注力讓你的求勝意志更堅強
- 第20堂課 用專注力開發美麗的新人生（總復習）

## 《專注力的力量》

### 精彩短评

- 1、我感到很实用，会带给我自信，是我目前唯一一本不断反复读的书。真的很能感到杜蒙先生是一位真正的专注者，充满自信和力量！他有些观点过于偏激但是能给你激励而非站在高处说无用之言。过段时日还会买他的作品，希望常进步...
- 2、可以理理思绪
- 3、不错的！就是成功人士大都是专注的，集中于一个点，锻炼！不要那么散乱！不知道为什么看此书时生起一种厌倦情绪，个人可以改变吗？其实难！

# 《專注力的力量》

## 章节试读

### 1、《專注力的力量》的笔记-第52页

在小事上迅速做决定会有助于你增强在大事上迅速做决定的能力。千万别拖延。学习迅速做决定，即使冒着做错决定的风险

### 2、《專注力的力量》的笔记-第28页

只要学会控制身体，就能控制你的心。

# 《專注力的力量》

## 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](http://www.tushu000.com)