

# THE POWER OF CONCENTRATION

THE POWER  
OF CONCENTRATION

专注力  
训练手册

（美）瑟伦·迪蒙 / 著

中国发展出版社

# THE POWER OF CONCENTRATION

## 专注力 训练手册

[美]瑟伦·迪蒙 / 著

中国发展出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

专注力训练手册/(美)迪蒙著;汪洪友译. —北京:中国发展出版社,2005.9

ISBN 7-80087-851-1

I. 专… II. ①迪… ②汪… III. 专注-训练-手册  
IV. B842.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104068 号

书 名: 专注力训练手册

原 著 者: [美]瑟伦·迪蒙

译 者: 汪洪友

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标 准 书 号: ISBN 7-80087-851-1/Z·146

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/32 880×1230mm

印 张: 6

字 数: 120 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

联 系 电 话: (010)68990692 68990682

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

## 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。

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，才能在工作和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

# 目 录



## 前 言

► 1

## 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。一个人凭借意志上的非凡成就，便能改变自己的整个职业生涯，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。

## 生活为我们提供了完善自我的良机

能否抓得住良机，要看我们的成就与别人对我们的期望相差多远。每个月开始，我们都应坐下来，认真反思自己取得的进步。如果没有达到外界的“期望”，就应找出原因，并通过进一步努力，下次达到别人的要求。每次未能实现预期目标，失去的一切都已不可挽回，因为那次机会一去不返。我们也许能为失败找一个理由，但再多的借口也难以取代行动。世上多数事情人们都能做到。我们面对的也许是一项艰巨任务，但任务越艰巨，得到的回报也就越多。正是难以完成的事让我们真正得到锻炼，任何只需少许努力、不用费多大劲便能做成的事，都只能带来成就的匮乏。因此，不要对艰巨任务望而生畏，因为这样的任务哪怕只完成一件，往往都比无多少荣耀可言的一批成就更让我们受益。

我知道，任何甘愿付出代价的人都能取得成功。这种代价并不在于金钱，而在于努力。成功的第一个关键品质便是行动愿望——成就某事的愿望。接下来便是学会做事的方法，再下来便是将方法付诸实施。最有能力完成某件事的人，一定有着开阔的思路；此人掌握的知识也许与完

成某一特定任务无关（这种例子肯定有），但尽管如此，无论在什么情况下，这些知识都必然有其一定价值。因此，希望成功的人必须兼收并蓄，他必须尽己所能获取一切知识，必须不仅展示在所在行业某一特定领域的能力，而且展示在该行业中全方位、各方面的能力。这种人必定会成功。

成功的奥妙就在于努力不停地完善自我，无论身在何处，也无论身居何职。尽可能多学习吧。不要看到自己能做的事太少，而要看到能做的事太多。这种人永远都是“香饽饽”，因为他成就了“救火队员”的美名。永远都有位置等着他，因为开明的公司永远不会在有能力挽留此人的情况下，让这样一个“救火队员”被别人抢走。

只有坚韧、果敢、勤奋的员工才能飞黄腾达，怯懦、犹疑、拖拉的员工永无提升的指望。从来不愿尝试的人，很难被放到某个需要责任心和能力素质的位置上。挑选到这种岗位上的人，应该取得某些成就、在某行业有所建树，或是所在部门的尖子。之所以放在那个岗位上，是因为大家知道他能将自己的旺盛精力和雷厉风行的作风用到工作中去，是因为此前他已经证明自己是无畏而果敢的人。

临危受命者往往并非天才，他的天赋一点不比别人多，但他知道，只有通过孜孜不倦、专心致志的努力，才能取得成果。在商界，这种“奇迹”是不会自动“出现”的。

他知道，出现这些奇迹的唯一途径，便是朝着某个目标不懈奋斗、永不言败。这是有些人成功、有些人失败的唯一原因。成功者习惯于看着事情完成，而且总对成功成竹在胸；失败者习惯于看着失败来临、等着失败降临，再招引失败来到身边。

### 靠意志赢得机会

我认为，只要经过恰当训练，每个人都能成功。那么多能力过人、才华横溢的男男女女却随波逐流、虚度光阴，这才是真正让人羞愧的事。希望有一天我能看到某个大慈善家创办一所学校，对失败者进行培训。我相信他将钱花在这上面是最好的投资。不出一年，实用心理学就能为他带来奇迹。他应该委托别人去找那些对自己心灰意冷的人、被小小挫折削弱意志的人、经历某些悲伤或不幸便日益消沉的人。这些人本来只需要最初的一点小小帮助，就能重新站起来，但恰恰相反，他们得到的却是当头一棒。结果呢，他们的潜力再也无法展现，他们和周围的世界都成了失败者。我相信，在不久的将来，一定有人会寻找机会，利用自己的部分财产，去激励那些开始堕落的人。这些堕落者只需要知道：在他们身上，有一种万能的资源可以帮助他们重新站起来。

助他们，只要他们善加利用即可。而他所要做的只是将思维从绝望转变到希望，以使他们重新成为自我的主宰。

如今，某个对自己心灰意冷的人，必须通过自身意志才能赢得改过的机会。从外界环境中得到的鼓励或建议是微不足道的。通常情况下，必须依靠自己重新回到正确轨道。他必须不再挥霍自己的能量，必须将注意力转移到构建于社会有用的职业大厦上来。在当今社会，必须靠自己来遏制自己的下滑趋势。不要指望有人帮助你。你只用鼓起百倍勇气、下定决心、坚决克服自己的弱点和恶习。的确，谁都无法为你做到这一点。他们只能鼓励你，仅此而已。

我认为，除身体健康因素以外，没有什么能妨碍一个人取得成功。你应该能战胜任何其他缺陷。克服某个缺陷只用做一件事：下更大的决心、积聚更多的勇气、凝聚更坚强的意志。果敢坚毅的人，也许今天还很穷，但不出几年便会富有；意志力是比金钱更好的财富，意志将带你跨越失败的深渊，你要做的只是给它机会。

那些攀登到顶峰的人，往往都是在极端不利的条件下赢得胜利的。不妨想想许多发明家在成功前遭受的苦难。他们常常遭到亲朋好友的极大误解，经常连最起码的生活必需品都没有，然而，通过坚定的决心和毅然的勇气，他们顽强地活了下来，直到自己的发明创造完全成熟，而这

些发明创造此后又大大促进了其他人生存条件的改善。

的确，每个人都想干出点名堂，却很少有人愿意付出必要的努力，为确保成功作必要的牺牲。实现任何目标都只有一条路可走，那就是及早着手、真抓实干。如果一个人下定决心做某件事，并在前进中排除一切干扰，那么对他来说，几乎就没有干不成的事。开始为真诚愿望而奋斗的人，可以迅速战胜各种困难。他“越强大”，困难就显得越渺小；他“越渺小”，困难就显得越强大。通过战胜困难，你会不断看到自己取得的优势，而这种优势将给你带来克服困难所需的勇气。

不要指望自己总能一帆风顺。在你的航程中，有些地方很可能风险浪高。不要让那些艰难的航段将你困在现场。继续前进吧。只有饱经风雨，才能真正体现出你是由什么材料做成的。绝不要坐下来抱怨那些鬼地方，而要想想另一些愉快的路途是多么美好。欣喜地眺望前方那一马平川的平原吧！

## 第 2 课

# 自控：专注的自我定位力

从心理学的发展观点看，每个人都不是自己应该成为的那个人。他不具备自控能力，而按理说，这种自控能力是他应有的自我定位力。

从一定程度上讲，人并没有接受过提高自控能力的自发式训练。每个稳定的大脑都拥有这样一些能力，即主要责任就是从精神和肉体两方面操纵、指导和集中思维活动的能力。人不仅要学会控制自己的思想，还应学会控制自己的身体动作。

## 不专注的原因

当控制能力（即自律）处于未经训练的状态时，人的冲动、激情、情绪、思想、行动和习惯都缺乏规律性，此时，集中心思的方式也不科学，这并不是因为处于能力自律部分的那部分思维必定脆弱，而是由于思维没有得到恰当的锻炼。

如果自制能力没有开发，冲动、欲望、情绪和激情将会信马由缰，思维活动便变得放纵、躁动、情绪化、无规律。正是这种变化使精神很难做到专注。

如果不善于开发自我定位力，那么，在培养出能够集中精力的能力之前，人便永远缺乏精神的专注力，从而不善于集中心思。所以，如果无法做到专注，可能是由于以下某种原因所致：

1. 动力中枢功能不足；
2. 思维放纵和情绪化；
3. 思维未经训练。

最后一种缺陷可通过系统锻炼迅速消除。这一缺点最

易纠正。

矫正思维放纵和情绪化状态的最好办法是遏制怒火、激情和激动、仇恨、强烈冲动、深厚感情、烦躁情绪，等等。处于这些激动状态中的任何一种时，我们都无法做到专注。

这些状态可通过避免某些饮食而自然消退，比如，避免某些对神经产生抑制或刺激性影响，或者有挑起激情、冲动和情绪倾向的食物与饮品。另外，观察那些心态平和、不急不躁、克己、稳健的人并与他们交往，也是一种很好的练习。

矫正动力中枢功能不足要难些，这是因为大脑在没有得到开发时，人便缺少意志力。

治疗这种缺陷需要一段时间。受此缺陷折磨的人可以阅读我写的另一本书《高超的思维》，你也许能从中受益。

## 不要任由思维漫游

许多人认为，他们在进入某种消极状态时能做到专注。事实并非如此。他们也许在沉思，然而并非专注。一般来讲，处于某种消极状态的人，很多时间都做不到全神贯注；相反，他们精力不够集中，或者心不在焉。他们的专注能

力变得越来越弱，而且发现难以将心思放在任何事情上。持续这种状态很可能会损害大脑。要想做到专注，就必须具备思维的力量。意志薄弱者无法集中思维，因为他们缺乏意志。无法自动聚焦于某个特定主题或想法的思维是脆弱的，而无法自动从某个主题或想法上转移的思维也是脆弱的。但是，可以将思维集中于任何问题（无论什么问题）并能从任何不合意的情绪中移开的人，则拥有思维的力量。专注永远都意味着思维的力量。

通过专注，一个人可以积聚自己的精力和体力并展示出来。精力集中的大脑不会放过想法、言辞、行为和打算。任由思维漫游的人在这个世界上永远干不成大事。他在浪费精力。如果漫无目的地工作、思考、说话和做事，并任由大脑从手头的主题上跑到别的地方去，就做不到精力集中。只有说“我想、我能、我愿”的时候，才是集中精力。

部分人常犯一些错误。如果浪费时间读一些耸人听闻的小说或毫无意义的花边新闻，就是在激发放纵、情绪化的能力，这意味着你在弱化自己的专注力。你不是个无拘无束的驾驭者，能够引导自己驶向成功的终点。

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。如果能够有意识地集中思维于身边的对象，最终就能做到专注。只有经过专门训练的思维才有聚焦能力。在所有其他能力都需要时间思考某个想法之前，便牢牢控制住这个想法，这便是专注。

无法支配自身想法、愿望、打算、决心和考虑的人，也许无法获得最大的成功。忽儿放纵、忽儿安静的人，不能合理地左右自己。他并非自身思维的主人，也不是自身想法、感情和愿望的主人。这种人不会成功。烦躁时，他会激怒别人，别人鼎力相助的一切机会就这样被破坏了。但是，能以某种专注的方式支配自身能量并发挥其作用的人，可以控制自己的每项工作和每个行为，从而获得支配他人的力量。他可以使自己的每一行为都服务于有用的结果，使自己的每个想法都有利于某个宏大的目标。

## 将大脑思维集中

如今，遇事易激动、脾气一点就着的人，会被视为不受欢迎的人。有良好教养者说话都不紧不慢、不慌不忙。他在不断培养一种泰然自若的心态。他有意表现得善解人意，一次只将思维集中于一件事，闭口不谈其他事情。无论对谁说话，你都在展示自己独有的关注之情。不要让你

的关注之情漫无目的、半途而废。不要关心任何其他事情，而是让意志和大脑的活动和谐统一。

从早上开始，整天都去体会如何保持镇定自若。有时也要对当天的行为作一回顾，看是否做到了从一而终。如果没有做到，想想明天怎么办。越是镇定自若，注意力就越能集中。绝不要过于匆忙。还要记住，专注力越强，发展潜力也就越大。专注意味着成功，因为这样你便能更好地支配自己、集中思维；对自己所做的事更加认真，而这无疑会增加你的成功机遇。

对别人说话时，要将自己的想法牢记在心。将力量集中于正在谈论的对象上。观察对方的每个动作，但一定要牢牢抓住自己的想法不放。如果不这样做，你就将浪费自己的体力，并且也不会获得应有的效果。

下次看到某个由于个性强、坚毅果敢而出名的人时，希望你能好好观察他。观察、体会他是怎样完美地控制肢体的。然后，我还希望你观察某个普普通通的人。注意他是怎样移动眼睛、胳膊、手指的；注意观察他的体力怎样被徒然地消耗。这些动作无不损害着肌体细胞，削弱此人的活力和精力。对你来说，保存精力就像保存生命力一样重要。举个例子：我们发现，一节火车头非常平稳地沿轨道运行。有人打开机车上的所有阀门，于是列车停了下来。对你来说也是一样。如果想利用自己的全部蒸汽，就必须

关闭阀门，指引你那产生“精神蒸汽”的力量朝着某一端汇聚。要将大脑集中于某个目的、某项计划、某笔交易。

## 贮存并控制你的能量

激动将迅速耗尽精力，其速度无与伦比。这能解释为什么易怒者永远没有吸引力，永远不被人仰慕、不招人喜欢；因为他培养不出一个真正的谦谦君子所具备的那些优秀品质。愤怒、讥讽和激动能从这个意义上减弱一个人的魅力。放任自己为某事激动的人，会不时地变得神经质，因为他在耗尽自己的活力和体能。无法自控、无法抑制自己情绪化的人，就无法做到专注。

大脑全神贯注时，每个微小细胞的所有能量都被导向某个通道，从而产生一股强大的个人号召力。每个人都拥有数百万个颤动的小细胞，每个这样的细胞都有一个中心，这个中心贮存并制造着体力和能量。如果这种能量没有浪费，而是贮存起来并得到控制，那么此人便是个有号召力的人，但是，如果事实相反，他就没有号召力、不会成功。

就像蒸汽机车在所有阀门打开时不可能跑起来一样，你也不可能在肆意挥霍体力的同时全速奔跑。大脑皮层中的每个神经细胞都是思想和行动的精神中心，每个细胞都

搏动着某种思维力量。当这种力量、当你的思想和动机被某种矜持、系统和专注的思维控制并显露于面颊之时，就会表现出一种吸引力、活力和健康。人体的肌肉、骨骼、韧带、足、手和神经等，都是传递思维指令的中介。意志力的唯一目的，便是在能量沿着神经网络和肌肉网络穿行时，将身体的磁力带到各个地方。正是出于这一原因，如果有意控制这些信息、冲动、想法、情感和身体动作，并控制身体的这些行为手段，那么你就在培养自己的自控能力。从这个意义上讲，如果以相应的意志力成功做到了这一点，你就培养了自己的专注力。

任何激发大脑、刺激感官、唤起情感和欲望去付诸行动的实践或工作，都会扰乱、惊吓、转移、削弱专注力。这就是一切兴奋状态都没有好处的原因。为什么喝烈性饮料的人、任自己发火而不控制的人、与人打斗的人、吃刺激性食物的人、因唱歌跳舞而生情的人，以及急躁、激烈和情绪化的人都无力做到专注，也是由于这一原因。但是，那些动作慢吞吞的人以及行事理智的人却能表现出专注。专横、任性、易激动的人偶尔也能集中注意力，但这种专注是断断续续、反复无常的，而不是受控、恒定的。他们的能量时断时续地向外释放，有时候释放得很多，有时候则微乎其微；这种能量很容易被激发、很容易被浪费。理解这一点的最好办法，便是拿它和开炮相比。如果炮弹在

你希望它发射时出膛，它就能击中预定目标，但如果在你尚未准备好时便开火，就不仅仅是浪费弹药，而且还可能造成某种危害。多数人就是这样做的。他们任凭自己的能量猛烈释放，从而不仅浪费能量，而且还危害别人。他们浪费着自己的力量、吸引力，也破坏了自己的成功机遇。这种人绝对不受人欢迎，也永远不会受人欢迎，除非能够做到自控。

### 培养驾驭能力

他们必须针对专注进行各种训练，并持续一段时间。他们必须完全战胜突然出现的飘忽不定的想法，并调节自己的情绪和动作。他们必须从早到晚训练思维的稳定性，疏导能量并使其始终处于正常运转状态。

大脑的低级区域是贮存能量的场所。几乎所有人都拥有所需的全部动能，只要善于汇集这些能量就行了。他们有机器，但还必须要有驾驭者，否则就不会走得很远。驾驭者便是自我调节的定位力。不培养驾驭能力的人，一生不会取得多大成就。优秀的驾驭者善于控制自己的每个举动。一切操作都会影响前进。通过所做的事情，你要么发展，要么堕落。这一点需要牢记在心。当你不能肯定是否

应该做某事时，不妨想想做这件事对你起的作用是促进还是破坏，然后再去行动。

我笃信“干的时候干、玩的时候玩”这句话。沉湎于快乐时，你除了享受快乐别无他念，以此培养专注；思维沉迷于爱时，除了爱什么都不想。你会发现，你能展现出比以前任何时候都要强烈的爱。将思维集中于“你”或“真我”以及自身了不起的潜力时，你便在培养专注，并有更高的自我评价。通过井然有序地这样做，你便能展现更多力量，因为你要的是对所做的事不专心，是做不到井然有序的。漫步在乡间，呼吸着新鲜空气，欣赏着花草树木等自然景观时，你是专注的。当每天早晨某个固定时间在自己办公场所周围看到这些时，你便在培养泰然自若的习惯，并变得有条不紊。如果养成了这天早上很准时、下一次晚了点、再下一次再晚一点的习惯，你就不是在培养专注。不过，无论何时将心思集中于某个既定想法，并不时将其牢记在心，你就在培养专注。

如果将脑子始终放在选定的对象上，你就在集中注意力，正如相机镜头聚焦于某处风景一样。因此，无论你做什么，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。

练习长长地深吸几口气。这不仅仅是为了促进身体健康（尽管身体健康从来无小事），也为了培育更多的力量、

更深沉的爱、更长的寿命。一切操作都会影响前进。

## 时时处处皆能锻炼自控力

你也许认为通过锻炼肌肉培养专注力很愚蠢，但千万不要忘了，大脑是与肌肉和神经相连的。调整神经和肌肉时，就在调节大脑，但是，如果让神经摆脱自控，大脑就会变得反复无常，就不会拥有定位力。这种定位力换而言之就是专注。因此，你应该认识到神经和肌肉的调节练习对培养专注的重要性。

每个人都在不停地接受外界刺激。要想过一种成功的生活，就必须对这些刺激进行引导和控制。这可以解释为什么一个人必须控制自己眼睛、双脚、手指的动作；而这也是控制呼吸的另一个重要原因。缓慢、长时间的深呼吸具有重要价值。它能稳定血流循环，调节心脏活动、脑部肌肉和脑神经。如果心脏狂跳不止，血流循环就不会规则，而肺部活动不均匀时，大脑便变得不稳定，从而不适用于集中精力。为什么受控呼吸是身体健康的基础，这是一条非常重要的原因。

不仅应该专注于思维，还应该将眼、耳和手指的动作汇聚在一起。这些做法中，每一种都含有由高明的驾驭者

控制的微观智能。充分认识到这一点，就能更快地培养专注。

如果你曾经与某些大人物交往，或读过他们的传记，就会发现，他们经常由着别人说话。说话比倾听容易得多。没有哪种锻炼能比别人说话时你密切关注其表情与语言更能培养专注。除了从他们将要说的话中受益外，你还能从精神和肉体两方面培养自己的专注力。

与某人握手时，不妨将你的手想像成拥有数百个独立大脑的东西，每个大脑都有自己的一份智能。将这种感觉注入握手中时，握手便能体现个性。如果握手时慵懒无力，这种握手便表示怯懦、缺乏力量和性格魅力。当握手无力而呆板时，此人的本性中便没有爱，没有激情，也没有吸引力。如果你的握手与此恰恰相反，你会发现自己的性格也与上述相反。无爱者没有吸引爱的力量，他通过自己毫无魅力的握手，显露出自己恰恰就是毫无魅力的人。个性鲜明的两个人握手时，绝对不会轻轻一握。当两股电流交汇时，会有一种战栗涌遍两个人的全身。无论本性积极还是消极，爱都会唤醒与其对应的电流。没有了爱，生命就失去了应有的魅力。被唤醒的爱，能很快从手上体现出来。这就是为什么必须学习握手艺术、培养社交感情的原因。一个爱他人的人能体现出爱，但一个恨他人的人则体现出恨。脾气暴躁、仇恨他人、心术不正、情感邪恶的人会反

复无常、三心二意、用心不专。当你任凭自己变得暴躁时，不妨观察自己是怎样呼吸的。你将从中得到宝贵的启示。观察自己幸福时怎样呼吸。观察自己怀恨时怎样呼吸。观察自己对整个世界充满柔情、高尚情操令你陶醉不已时怎样呼吸。心中充满美好想法时，你会将外界提供的大量氧气吸进肺脏，让大量的爱充斥灵魂。爱能从肉体、精神和社交上造就一个人。幸福时做深呼吸，你将获得生机与力量；你将得以稳定自己的情绪，培养出自己的专注力，变得魅力无限、强大无比。

如果想从生活中收获更多，就必须对爱予以更多关注。不对某事某物怀有真正爱心，就不会有情感、有甘甜、有魅力。所以，随时随地唤醒你的爱心吧，你将拥有一种更加充实的生活。

充满爱心的手永远具有吸引力，但它必须坚定而受控。爱可以浓缩在你的握手中，而这正是感化对方的最佳途径之一。

下一次觉得自己怒不可遏时，运用你的意志力，忍一忍。这是锻炼自控能力的好方法。如果发现自己正准备急急忙忙地说话，不妨控制一下自己，说得慢一些、口齿清楚些。避免抬高或压低嗓音，将精力集中于你决心保持的矜持姿态上，你将大大提高自己的专注力。

如果遇到某些大人物，要在他们面前呈现出沉稳的态

度。每次见到这种人时都要如此。不仅观察他们，也要观察自己。稳定情绪的锻炼能培养爆发力，并提高专注力。如果觉得自己正要发火、不安或软弱，不妨挺起胸膛、两脚笔直地站立，深吸一口气。你将发现，暴躁情绪消失了，一股无声的宁静随即将传遍你的全身。

如果你有与敏感者、易怒者交往的习惯，赶紧停止与其交往，直到你的专注力变得强大为止。因为易怒、生气、烦躁、专横、乖戾的人，会削弱你所具备的相应抵抗力。

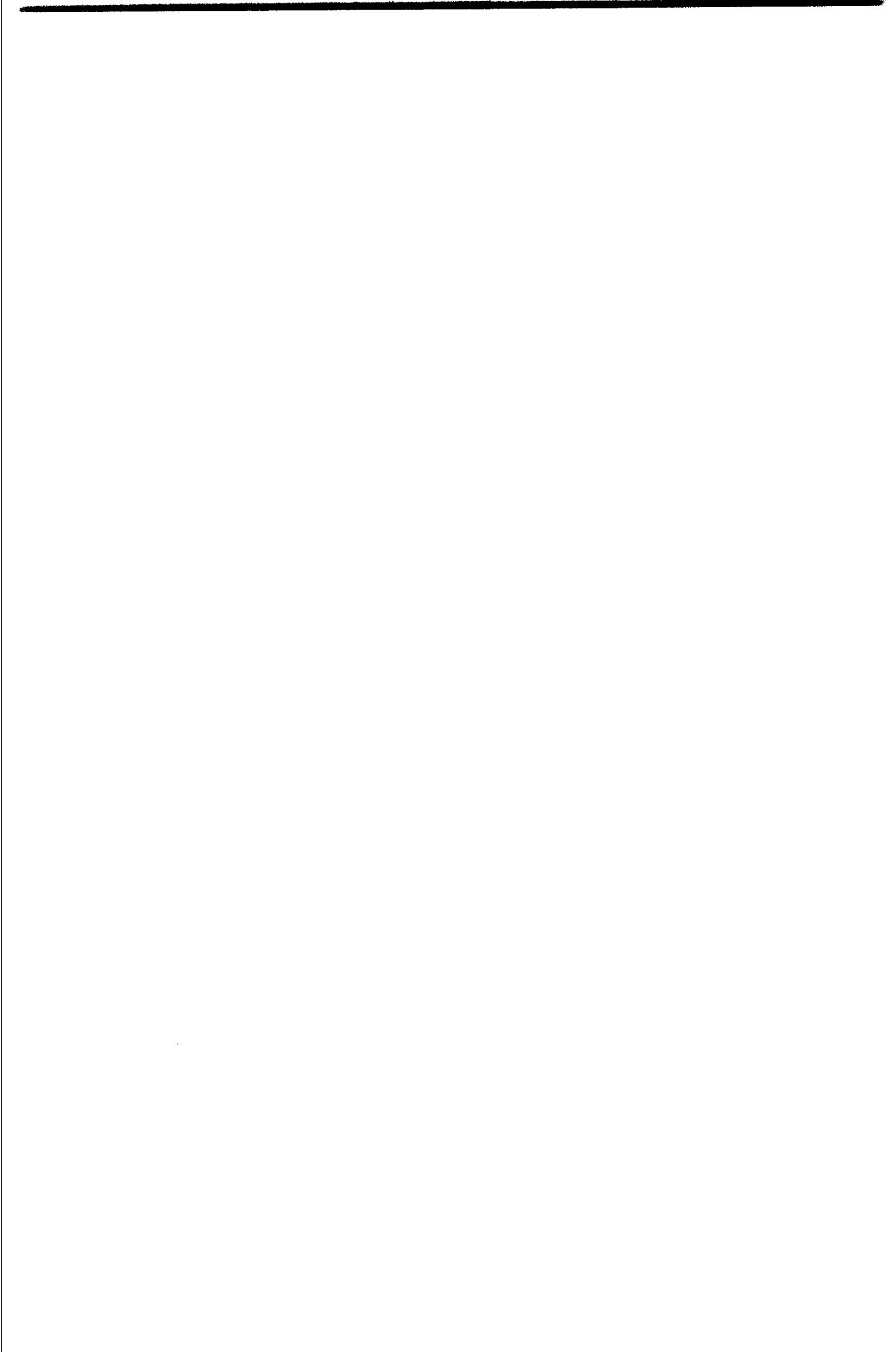
### 专注是对思维和身体的双重控制

任何使你更自如地控制耳朵、手指、眼睛、双脚的练习，都能帮助你稳定自己的情绪；目光坚毅时，你的情绪是稳定的。研究一个人的最佳方式之一，便是观察他的身体移动，因为我们解读他的动作时，也在解读他的思想。这是由于行为是思想的外在体现，脑子里想什么，就会做出相应的动作。如果局促不安、永不平静、反复无常、左右摇摆，作出的动作也是一样。如果动作沉着冷静，脑海中所想也同样沉着冷静。专注意味着对思维和身体的双重控制。你不能在一者失控的情况下牢牢控制另一者。

许多显得胸无大志的人，大脑反应都比较迟钝。他们

沉着、耐心，而且似乎也有很强的控制力，但这并不等于他们就能做到专注。这些人懒散、怠惰、慢吞吞、没精神，因为他们缺乏活力。他们之所以不至于失控，是由于实施控制的力量不多。他们没什么脾气，因此，也不会受到狂躁性情的干扰。他们行为的稳定是由于没什么活力。自然人是内心强大、精力充沛、坚强有力的人，但是，其活力、力量和体力、想法与身体动作都处于牢牢控制之下。

如果一个人既没有精力，又没有体力，那么，他就必须培养这些力量。如果有能量，却无法对其引导并汇聚到某个点上，就必须学会做到这一点。一个人也许很有能力，但是，如果不利用意志力去支配这些能力，那么这些能力便不会给他带来任何好处。



## 第3课

# 专注让你如愿以偿

**无**知者也许会说，“怎样才能仅凭‘想’得到自己所想呢？”我说，通过专注，你可以得到自己所想。每个愿望都有满足的可能。

## 反复思量你的愿望

愿望能否得到满足，取决于能否专心使愿望变成现实。单纯的向往带不来愿望的实现。向往自己有什么，体现的是一种软弱，并不是真的想实现愿望的一种信念。所以绝不要单纯空想，因为我们并非生活在“神话时代”。认为某件东西值得追求时，在“徒然空想”上费的

脑筋，完全够你将空想变成现实了。

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。搞清自己想做什么，然后全力以赴地去做，这样便能获得成功。

相信自己能做到所承诺的任何事。许多人都承诺做某事，但一旦动手做，又觉得会失败，这样一想，他们十有八九的确会失败。我可以举个例子。有个人去一家商店买东西。店员说：“对不起，我们没这东西。”由于不知道在哪儿才能买到，这个决意买此物品的人便向店员打听。但店员的回答再次让这位固执的顾客失望，于是他向经理请教，最后终于得知到哪里买这件物品。

这便是为得到想要的东西而矢志追求的全部秘诀。还要记住：灵魂是个万能中枢；只要愿意，你便能如愿以偿。“我会找到成功之路，即便没有路，我也能闯开一条！”这便是胜利的精神。我认识一个人，如今他在一家大银行任总裁。他在那家银行是从报童干起的。父亲为他找来一枚写有字母“P”的小徽章，佩戴在他的外套上。他说：“孩子，这个‘P’是个信号，激励你某一天将成为所在银行的总裁（president）。我希望你能将这个念头牢记在心。每天都要做一些使你向该目标迫近的事。”每天晚上吃完饭后，他都说：“孩子，你今天做什

么了？”通过这种方式，当银行总裁的念头始终牢记在孩子的脑海里。他矢志不渝地向成为那家银行总裁的目标奋斗，并获得了成功。父亲告诉他永远都不要将那个“P”的真实含义告诉别人。这个字母使他的同事闹了不少笑话，他们都想弄清它代表什么，但始终没有达到目的，直到他当上总裁并告诉他们真相为止。

### 不要在“想”上浪费精力

不要通过设法满足每个奇思异想来挥霍你的能量。专心做那些真正值得去做的事。始终追求某种目标的人不会失败。

“赐予全力以赴的人以力量吧。”

——爱默生

今天，成功在很大程度上取决于集中精力遵循“内力法则”，因为这样做的时候，你在唤醒内心想法的动力或力量，而这种力量如果用于事业，则肯定能带来长久效果。

做不到这一点，就不能最大限度地利用自身力量。

我们所处的伟大宇宙是与无数力量交织在一起的。你在社会上拼搏出自己的一席之地，这个位置是否重要，要取决于你自身。通过“牢不可破、不可战胜的自然法则”，你迟早能实现一切美好理想，从而不怕做任何真正想做到的事、愿意付出代价努力去做的事。任何合理追求都有实现的可能，一切带有必然性的现象都必然发生。如果某件事存有合理性，你就有责任实现它，尽管整个世界都认为这件事做不到。“上帝和你永远代表大多数”，或者用通俗的话说就是，只要你的事业是完全正义的事业，上帝和站在你一边的社会组织就能征服整个世界。不要说“我要是个伟人就好了”之类的话。你可以做一切合理的、想做的事。只用说：我能做、我愿做、我必须做。认识了这一点，剩下的就很容易了。你具有应有的潜力和力量，去征服试图干扰你宏伟计划的一切障碍。

“让生活的困苦和责任来得更迅猛些吧，我已做好对付它们的准备！我的心永远不可战胜。我代表宇宙的力量法则、万能法则。心中的神明是取之不尽的力量，在我遇到艰难困苦时，总能及时现身帮助我。困难越多，心中的神明通过我得到的胜利就越大；考验越严峻，我在内在力量的推动下走得就越快。让一切外部力量打击我吧。这种内心的信念是用之不竭的。正必定压倒邪。

我需要智慧和力量去认识和追求正义事业。更万能的自我英明无比。现在我离它更近了。”



## 第4课

# 专注思考：创造业绩的内力

希望你首先认识一下，人的想法有多大威力。恐惧的想法使人一夜之间白发苍苍。有人对一个死刑犯说，如果他接受一个实验，并在实验之后活下来，就将被无罪释放。他同意了。这些人想看看一个人可以流掉多少血还仍然能活下来。他们设计了一个“圈套”：让人觉得鲜血无疑是从该囚犯腿上的某个伤口流下来似的。其实犯人腿上的口子非常浅，根本流不出血。屋里漆黑一团，但囚犯认为自己听到的滴答声确实是从他腿上传来的。第二天早晨，他因精神极度恐惧而死亡。

以上的例子会让你对想法的威力略知一二，完全认识想法的威力会使你受益无穷。

### 控制思想的重要性

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。

如果对焦急、担忧、沮丧、气馁等无用情绪以及其他由失控思想产生的情绪进行分析，你便会认识到控制自己的思想多么重要。正是思想将你打造成当前的模样。

沿着大街漫步并分析芸芸众生的面容时，我能说出他们是怎样过日子的。一切都流露在他们脸上，就像一面镜子映射出他们的身体外貌一样。注视这些脸庞时，我不禁想：我看到的人中，虚度光阴者何其多啊！

对思想威力的认识，将使你认识到从未梦想过的潜质。永远不要忘记：思想塑造环境、决定交友，想法变了，环境和朋友也会随之而变。这难道不是要学的一堂实用课吗？美好的想法具有建设性，邪恶的想法具有破坏性。渴望做好事的人，身上有一股伟大的力量。希望你能充分认识自

身想法的重要性，懂得怎样赋予这些想法以价值，希望你明白思想是通过无形的导线来到你脑海并改变你的。

如果你的想法十分淳朴，就会与具有同样内在品质的人交往，从而帮助自己。如果你的想法诡计多端，就将招来奸诈者与你同行，而他们将设法欺骗你。

如果你的想法相当宽厚，你就将激起与你交往者的心。

取信于人时，你的信心和力量也将增强。即便在处境最艰难的时候，你也将很快了解自身想法的巨大价值，以及自己可以变得多么安宁。

这种满怀善意的想法，将使你与其他有所建树的人、当你需要时给你提供帮助的人和谐相处。几乎每个人都会经常遇到这种情况。

现在你该知道为什么将思想汇聚于适当渠道多么重要了。人们应该相信你，这一点毋庸置疑。两个人相遇时，双方没有时间了解对方的底细。他们凭直觉接受对方，而直觉往往靠得住。

假如你遇见一个人，他的态度让你心生狐疑。你可能说不清什么原因，但有个声音对你说：“不要和他交往，因为和他打交道你会后悔的。”有什么样的想法，就有什么样的行动。所以，要对怀有的想法反复思量。生活将按照你怀有的想法来塑造。有一种精神力量将随时接近你的想

法，当你令人钦佩时，你可以吸引一切美好的事物，而无需付出很大努力。

阳光照耀着花园，但我们栽下的树木可以挡住阳光。就算没有挡住光线的想法和行为，也会有一些无形的力量等着帮助你。这些力量的作用是潜移默化的。“种瓜得瓜，种豆得豆。”

你已经积聚了内在力量。这些力量一旦爆发，将给你带来甚至超出想像的更大幸福。多数人都匆匆度过一生，几乎活生生赶走了自己追寻的那些东西。通过集中精力，你可以使生活发生革命性的变化，你将取得更多的成就而无需付出艰辛努力。

洞察自己的内心，你将发现那台最伟大的机器已经制造完毕。

## 怎么说聪明话

要想说聪明话，必须做到至少集中部分才华和力量于正在谈论的话题。讲话与专注互相矛盾，因为说话将人的注意力向外拉扯，从而与潜意识思维的沉静背道而驰，而深思熟虑的想法和蓄势待发的静力，正是在潜意识思维中积蓄的。在会说聪明话之前，必须先静一静。在任何困境

中都能完全做到机灵、从容、会说话的人，是那些心如止水的人。多数人都不知道什么是沉默，认为进入沉默境界并不难，但事实并非如此。在真正的沉默状态中，我们会依附于“内力法则”，内力也会变成静力，因为它们处于一种蓄势待发的状态，超越了适于外耳倾听的、振动的声波。渴望高人一筹的人，必须为自己打开通往绝对的“万能法则”的内部通道。只有从理性上不懈锤炼思想的定力，你才能做到这一点。抓住头脑中的想法不放吧！

沉默中，我听凭自己的“超我”获得绝对控制力。我对自己的“超我”深信不疑。在未来的生活中，我将对自己的是非观念深信不疑。我知道，即便出于自私的目的，我也要尽可能做得最好。我需要智慧。有了智慧，我便会对自己、对他人不做傻事。

下一章我将向你讲述一条神秘的法则。这条法则通过融合思想的力量将所有人性连在一起，并为我们选择友谊和朋友。



## 第 5 课

# 思想专注让你与人息息相通

**正**是内心力量满足着你的每个欲望。成功是良好思维方式的结果。我将向你介绍怎样为成功而思考。

支配力以及吸引成功的力量都来自你自身。将你阻隔于这些力量之外的障碍，可以任由你来控制。你有无穷的力量去思考，而这正是将你与万能的力量源泉联系起来的纽带。

## 成功是某些思想情绪和思维方式的结果

这些情绪可以任你控制，你也可以随意制造这些情绪。

你已经从一个低级的原子进化成现在的模样，只是因为你具有思考能力。这种能力永远不会离你而去，但它将

始终促你前进，直到你臻于完美。随着不断进化，你会产生新的愿望，而这些愿望都能得到满足。控制能力存在于你的内心。使你无法自控的障碍同样存在于你的内心。这些障碍便是无知的枷锁。

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。

通过专注，你可以与无所不能的想法联在一起。如果完全认识到这一点，你就完全不再坚信自身的局限，并同时驱走一切恐惧和其他永远与你作对的消极的、破坏性的思想力量。从此，你将建立一种强烈的自信：相信自己的每次冒险都将成功。因此，当学会怎样集中思考、怎样坚定想法时，你就控制了自己的精神世界；而这个精神世界反过来又能帮你塑造你的自然环境。从此，你成了自身环境的主宰，成了自身王国的统治者。

让向往的事物笼罩着生活，就像让厌恶的事物笼罩着生活一样容易。这要由你的意志决定。只要想得到的东西是合理的，就没有任何屏障能阻挡你得到它。选择某些不合理的东西，就违反了万能的“天意”，从而注定失败。但是，如果将理想建立于正义和仁爱的基础上，就能利用天地间人人可用的有益力量；就算眼前有一个不利的障碍，你也能获得最终成功，尽管起初从外部看起来也许并不炫

丽。

永远不要停下来想那一时的外在表现，而要对最终成功始终抱有坚定信念。要精心制订计划，看看计划是否与天地公道的潮流相左。你需要牢记的一件大事是：挡住恐惧和愤怒的破坏性反作用力，以及与它们相伴而生的其他力量。

要看到，你的思想与思维的神圣法则，与真诚相信你的事业是正义事业的信念是一致的。任何力量都没有从这种认识中产生的信念之力量那样强大。非正义事业似乎也能取得某些暂时成果，但这种成果不会长久，有朝一日你将被迫拆毁自己的思想大厦，并筑造真正的正义之基。

不以真理为基础的计划，只能产生不和谐的杂音，从而具有自毁性。在能够建造正义大厦之前，绝不要试着破土动工。做任何其他事都是浪费时间。你也许暂时将自己行正义之举的愿望放在一边，但它实实在在的共鸣将阻碍你的非正义计划，直到你被迫再回到正道为止。

## 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来到。”

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。

## 控制思想的方法

有些力量能够强化常人几乎意想不到的想法。当你学会了更多相信思想以及思想定律的价值时，你将沿着正确的方向前进，而你的商业利润也将成倍增加。

以下方法也许能帮你更好地控制思想。如果不能控制恐惧感，不妨对自己不正确的决心说，“不要踌躇，不要害怕，因为我并不真的孤立无援。有许多无形的力量环绕着我，这些力量将帮助我消除不利的外在表现。”你将很快积聚起更多的勇气。无畏者与胆小者的唯一区别在于其意志和希望。因此，如果缺乏成就感，不妨相信成功、渴望成功、追求成功。你可以采用同一种办法，激起与渴望、志向、想像、期待、雄心、理解、信任与自信有关的想法。

如果变得焦躁、暴怒、气馁、犹豫或担忧，那是因为

你没有得到自身大脑“高级力量”的帮助。你可以用意志精心组织思维的力量，从而让情绪仅在你希望它改变而不是环境迫使你的情况下改变。

有人曾经问我，能否就专注于吃食或走路时看到的事物提个建议。我回答说，无论做什么，都要锻炼自己不考虑别的、只考虑眼下事情的能力，控制那些无关紧要的行为，否则，就养成了一种将来难以克服的习惯，因为你并没有养成集中精力的习惯。你的才能无法做到一会儿分崩离析、一会儿又组织得井井有条。如果做小事时听凭大脑漫无目的地思考，那你很可能是在白费功夫，一旦真有事要做，就难以再集中精力了。

能够专注的人是幸福的、忙碌的。时间止不住他们忙碌的脚步。他们总有很多事要做。他们没有时间考虑过去犯下的、让自己不快乐的错误。

如果能做到即便经历挫折与失败，也能展示自己的优长，那么，“生命、真理和力量就像一股电流”，将流入我们的生活，直到我们得到“不朽的生存权”。

不经过训练，意志是不会为干脆、果断、机敏服务的。相对而言，真正知道每时每刻都在做什么的人少之又少。这是由于他们不能很有规律地、相当准确地去观察，从而知道自己在干什么。倘若锻炼专注力、从容而细心，倘若磨炼干脆、机敏、果断思考的能力，便会知道自己什么时

候做什么事。如果听任自己对正在做的事忧心忡忡或者仓皇失措，那么你的行为便不会清晰地映射到主观思维的感光底片上，从而无法真正认识自己的行为。因此，只要磨炼思想的准确性、专注性以及与事实的绝对一致性，你便会很快学会专注。



## 第 6 课

# 培养做事的“欲望”

**欲**望即做事的意志，它是这个世界上与成功相关的最伟大的力量，没有人能够提前界定它的局限。

## 欲望是一种实用的力量

我们如今所做的事情，在若干时代之前也许还不可能做到。今天，不会引起争议的格言是：“万事皆有可能。”

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。无论采取什么样的明确行动，你每次都在有意或无意地采用“欲望法则”。你

可以利用这种意志做任何事，无论它们是对是错，因此，利用它的方式不同，你的生活也就极为不同。

每个人都有某种“欲望”。这是一种控制一切有意识行为的内部能量。欲望指引着你将生命力用于何方。一切好习惯或坏习惯都是欲望的结果。通过欲望，你可以改善或恶化自己的生存条件。意志与一切认知手段、一切行为、一切成就无不相连。

你也许听说过这种情况：在某些受强烈刺激的情况下（比如某个农民的妻子被困在失火的房子里了），人们能迸发出令人惊叹的力量。周围没有人帮她从火里救出什么。她是一个病恹恹的女人，一向被人视为弱不禁风。但此时，她却能从房子里搬出后来需要三个男人才能搬出的东西。正是通过拯救物品的“欲望”，她才完成了看似不可能的任务。

天赋不过是不遗余力去做事的欲望。小事做得好，可以为大事打开机遇之门。

意志可以通过全神贯注的行动，获得积极关注产生的力量，从而取得更理想的成效。我们甚至可以任意引导这种注意力，使其牢牢用于任务的完成，直到目标实现。学会了关注，意志力就成了一种十分强大的力量。只要合理使用这种意志力，几乎就没有办不到的事。这种力量比物质力量更强大，因为它不仅可以控制物质力量，还可以控

制精神力量和道德力量。

## 利用意志力战胜缺陷

几乎谁都没有充分发达、极为和谐的意志力，但确实有些人能毫不费力地驱走自己的脆弱品质。认真剖析自己十分重要。找出你的最大缺点，然后利用意志力战而胜之。采取这种方式，你可以逐一除去自己的缺陷，直到培养出强大的性格和个性为止。

### 改进原则

一种愿望产生了。现在，想想这个愿望对你是否有好处。如果没好处，可以用意志力消除它，但从另一个角度讲，如果它是正当的愿望，就应该唤醒你的全部意志力为你所用，让它征服面前的一切困难，并保证得到令人垂涎的好处。

### 且慢决定

意志力也有个缺点。你知道自己应该做某件事，但由于不果断，于是一再拖延。不做定好的某件事比去做更容易，但良心上又催促你去做。绝大多数人之所以失败，是

由于该做某事时却迟迟下不了决心。成功者能迅速作出决定，从而很快抓住机遇。这种意志力一旦被人采用，便可给人带来修养、财富和健康。

### 特别提示

下个星期，你要试着尽快决定日常琐事。根据意志设定起床时间，每天在这一固定时间立即起床。只要该做，无论什么事，都要按时或提前完成。当然，你希望留出适当的考虑时间，权衡事情的利弊，但是，通过迅速决定琐事，你将获得迅速决定大事的能力。绝不要拖拉。即便在决策可能失误的情况下，也要设法尽快决策。这样锻炼一两周，看看取得了什么进步。

### 缺乏主动

这一点同样阻碍许多人成功，这些人已经陷入无论做什么都模仿别人的误区。我们经常听到有人说：“他看上去够聪明了，但缺乏主动精神。”对这种人而言，生活是一种折磨，一辈子摆脱不掉。他们一天天单调地尽着义务，经历着同样的循环，而那些“天天向上”的人则通过主动精神得到了更多活力。缺乏这种主动精神，缺乏独立思考和独自行事的力量，这最能决定一个人的贫困处境。

## 舍我其谁

你并不缺少意志力。如果愿意用它，就能得到属于自己的那份奢华。所以，用它来追求你应有的利益吧！不要指望某个人前来帮你。自己的目标要靠自力更生来实现。全世界的人都喜欢斗士，而所有人都对懦夫嗤之以鼻。

每个人存在的问题各有不同，因此，我只能说：“分析自己的机遇和条件，发现你自己的天赋。”制定进展计划，然后付诸实施。如前所述，现在不要光用嘴说“我要去做这做那”，而是执行你的计划。计划不要含糊不清，而必须明确具体，然后，持之以恒地照着去做，直到实现目标。如果你真的虔诚地照着我的话去做，你将很快看到惊人的成就，而你的整个生活也将彻底改变。有句名言可以描述某些人淳朴的动机：只要有毅力，想干什么就敢干什么。你将发现这句“狠话”影响力非常强。

## 百折不挠的精神

“永不放弃”的精神是一种胜利精神。许多人都是先取得了长足进步，而后却又半途而废。如果坚持的时间再长一点，他们就会取得成功。还有许多人主动精神并不缺，但没有将它们集中于同一条途径，而是通过好几条途径分散开来，从而白白浪费掉，以至于没有取得应有的效果。

## 决心不过是“欲望”而已

下定更大决心。着手做某件事，一定要坚持到底，直到有个了结。当然，开始做事之前，必须先未雨绸缪，看看“终点通往何处”。你必须选择一条“康庄大道”，而不是一条“死胡同”。踏上了这条大道，便会在前进的途中产生某种实质性结果。许多年轻人面临的问题是：他们看不到任何终点，就匆匆开始创业。与其说一条路的起点意义重大，还不如说它的终点更有价值。每一个轻微的移动，都会拉近你志在必得的目标。

缺乏意志力不是别的，而是缺少“欲望”。说“我要继续”和说“我不干了”消耗的能量一样。后一句话一说出口，你便关闭了自己的“动力之源”，你的决心也顷刻瓦解。每次任凭决心瓦解时，你便在削弱自己的信念。一定要记住这句话。一旦你注意到决心开始削弱，便要通过绝对的意志力，全神贯注地稳住它，将它始终放在眼前的“工作”上。

处于不安分的精神状态时，绝不要试着作决定。如果你有“急脾气”，那你就很可能说出事后悔之莫及的话。生气时，你跟着冲动而不是理智走。谁也别想在没有完全控

制精神力量便作出决定时，还眼巴巴地盼望成功。

因此，只在处于最佳状态时才做决策。把这作为一成不变的准则。如果“脾气暴躁”，可以用“退一步想”的简单方法，迅速控制这种脾气。做到退一步想，需要集中精力，这样，你便能很快地再次进入一种宁静状态。利用这种方法可以改变“冲动习惯”。

想想上次发脾气时你说了什么、想了什么。这对你很有好处。要坚忍不拔，直到像别人看你那样看待自己。将当时场景以故事的形式写下来，然后静思自己当时体现了什么样的个性，这对你没有坏处。

### 培养“欲望”的特别说明

欲望这种意志是精神能量的一种形式，但需要适当的精神状态来显现它。我们曾经听说有人毅力惊人，其实这是一种谬论。应该说，他们很好地利用了自己的意志力；尽管对许多人而言，这是一种潜在的力量。希望你懂得：意志力并非某个人专有。任何人都不缺意志力。我们称作意志力的东西不是别的，而是精神能量的聚集，是注意力向某一点的聚焦。因此，永远不要认为别人的意志力比你强。每个人都会得到自己所需数量的意志力。如果始终尽

己所能，就不必担心没有意志力，此外还要记住：运用意志力的方式决定着你的命运，因为生活在很大程度上是通过你对自身意志的利用来塑造的。如果意志用得不合理，就无法变得独立，而且无法变得坚韧。你无法控制自己，而是成了一个供别人利用的地地道道的工具。学会利用意志比学会培养智力更重要。不知道怎样利用意志的人，很少能自己拿主意，而是听凭决心被别人的看法改变，在这个意见和那个意见之间来回摇摆。当然，他不会取得任何非凡成就，而他那受过意志训练的兄弟，则可能取而代之，成为世界的领导者。

## 第 7 课

# 具有强烈的精神需求

### 精神需求是成功的有效力量

一个人的心理状态会影响其面部表情、决定行动、改变我们的身体状态、支配着我们的生活。

这里我不想介绍导致成功的静力。你想展示自己的精神力量，从而能够影响追求的目标，这正是我想教给你的一点。强烈的精神需求中有着神奇的力量和潜质。同所有其他力量一样，这种力量也有控制的法则。同样与所有其他力量一样，这种力量也可以通过不懈的、系统的努力得到极大提升。

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。你可以集中向往某件

事，甚至能够排斥一切干扰性的想法。对精力的这种专注性进行锻炼、直到实现追求的最终目标的时候，你就培养了一种意志——这种意志能够实现你希望实现的任何目标。

如果你只能做些平常事，别人就会认为你充其量不过是个庸才。但是，如果你尽可能快地超越别人，哪怕超越的程度相对很小，别人也会将你纳入成功者之列。因此，如果希望出人头地，就必须做一些饮食男女做不到的事。如果专注于渴望的事物，并且尽可能倾尽全力，就不难做到这一点。赢得长跑比赛的，并不是腿最长、肌肉最发达的选手，而是能体现出最坚韧毅力的运动员。为了更好地理解这个问题我们可以想像一台机车，机车一开始行进缓慢，司机随后会慢慢加大油门，直至到达最大刻度。此时，机车已经加到最高速。两个跑步选手的情况同样如此。他们从同一起点出发，然后逐渐强化自己跑在前面的愿望。愿望最强烈的那名选手将会获胜。他也许领先于另一名选手仅仅半英寸，但却捧得了桂冠。

那些被视为世上最成功的人，并不总是具有惊人的体力，一开始似乎也无法很好地适应环境。起初别人并不认为他们才华出众，但他们通过决心在所从事的领域有所建树、不允许任何挫折击垮自己、不让任何困难吓倒自己，从而取得成功。任何力量都无法迫使他们削弱或影响自己的决心。他们永远不会看不见目标。所有人身上的都有这种

了不起的静力。一旦展现出来，它便能战胜看似无法战胜的恶劣环境。是它不断催促我们取得更大成就。和它越熟悉，我们也就越能成为更优秀战略家，我们积聚的勇气就越大，我们内心用于在许多领域积极地自我表现的愿望就越强烈。

只要意识到自身这种控制命运的静力，谁都不会成为失败者。但是，如果意识不到这种内力，就不会有明确的思路，而外部条件也不会屈服于你的精神力量。正是精神上的决心使成功成为可能。这种决心一旦形成，就永远不会听任自己停止对自身权利的追求，直到目标实现。有时候，为保证计划可行，有必要利用每一种精神力量。耐心、坚韧以及一个人内心所有不屈不挠的力量，都必须最大限度地汇聚起来、利用起来。

### 坚韧是成功的第一要素

要想做到坚忍不拔，就必须不断对其加以利用。你需要将想法倾注在眼下的事业上，并将每一种能量调动出来，用于保证将这些想法坚定不移地倾注于事业，直到实现目标为止。半途而废会削弱未来的一切努力。

精神需求似乎是一种虚幻的力量，因为它不可捉摸，

但它却是世界上最强大的力量。这是一种可以随意使用的力量。没有人能用它来帮助你。精神需求并非一种空洞的需求，它是一种强大的力量，可以免费使用而不需付出任何代价。你进退两难时，它可以给你教诲；你失去方向时，它能当你的向导；你心存恐惧时，它能给你勇气。它是一种动力，提供着实现目标必不可少的能量。你有一个存放可能性的大仓库。精神需求可以将可能变成现实。它能提供实现目标所需的一切。它能选择成功的手段，并教你怎样利用这些手段。它让你认清所处的形势。每次形成一种精神需求时，你都在通过将外部力量引向自己，从而巩固大脑中枢。

很多人往往没有认识到精神需求的力量。强化需求，使你能够不和人说话便将自己想说的话透露给对方，这是可能的。你有没有过这种经历：在打算与朋友讨论一件事之后，还没等有机会说出这件事，他就提到了同一话题？你有没有在一封信中向某位朋友提出建议，而当你的信尚未到达他手里时，他便已经按此建议去做了？你有没有过想和某个当时正走进门或正在打电话的人说话？我曾遇见过许多这样的心灵感应，你和你的朋友肯定也经历过这种事情。

这两件事既非巧合，也非出于偶然，而是由强烈关注引发的精神需求带来的结果。

从来别无所求的人必定收获甚微。毅然的渴求是通往如愿以偿之路的第一步。

精神需求的力量似乎是绝对的，可以无限量供应。精神需求可以自我表现，并使实现目标所需的条件和机遇变成现实。不要认为我高估了精神需求的价值。只将其用于正当目的，它便能带来更大的活力。然而，精神需求一旦形成，就绝不要任其左右摇摆。如果这样做，将你与你的愿望相连的那根线就会断掉。花一切必要的时间构建稳固的基础，从而不允许哪怕一点点疑惑混入其中。就在接纳“疑惑”的那一刻，你便失去了一些需求力量，而这种力量一旦失去，就再难重新获得。因此，无论何时形成一种精神需求，都要牢牢地抓住它，直到你的需求得到满足。

我想再重复一遍：精神需求的力量并非空洞的力量。它不过是一种浓缩的力量，可以为你所用。它不是超自然力量，却需要大脑中枢的作用。当赋予它一种强烈而坚定的决心时，结果是不言而喻的。

如果不承认这种存在于内心的力量，任何人都不会有所建树。如果还没有意识到它，你的生活就不会取得显著成功。正是这种“东西”将其“拥有者”与其他人区别开来。正是这种微妙的力量形成了鲜明的个性。

## 要想获得，先有需求

想得到的东西很多，就必须有大量的需求。一旦形成需求，就要抱有实现的指望。实现需求在于我们自己。付出什么样的努力，就会有什么样的回报。“精神需求力”能为我们带来想要的一切。我们会成为自己决心成为的人。命运掌握在我们自己手里。

具备恰当的心理状态，然后量力而行，如此，你便能获得成功。

其实，每个能力平平的普通人（就像你将自己看成的那样）只要设法做到两件事，便能真正取得成功，真正独立自主、远离忧患，成为自己的主人。

首先，永远不满足于正在做的事和已经做到的事。

其次，在脑海里形成一种信念：世上不可能的事不会有意降临在你的身上。要相信思维能使用你的自身力量。

许多人，尤其是岁数较大的人会问：

- “怎样才能在脑海中树立这样的自信呢？在经历长年累月的挫折、枯燥乏味的生活之后，怎样才能突然构想并实施某项计划，去做使我的生活不平凡、

使我的日常工作不单调的事呢？”

- “一个人在多年都按照固定习惯做事、决心一步步前行直至走向坟墓之后，怎样才能跳出陈规陋习的束缚？”

答案是：这些事情都是可以做到的，许多人已经做到了。

法国伟人当中最受人尊敬的一位是李特雷，他撰写并编纂了伟大的法国大词典——一部不朽的知识之作。他在法国 40 位不朽人物中的位置后来被伟大的化学家巴斯德所取代，后者当时当选为法国科学院院士。

李特雷是在 60 多岁时开始创立让自己名垂青史的事业的。



## 第 8 课 专注给人以平和的心态

**你**会发现，专心致志者一般心态很好，而任思维漫游的人则容易焦躁不安。处于这种状态时，智慧无法从潜意识的“仓库”跑出来变成意识。必须先有心境的宁静，随后才有这两种意识的亲密合作。能够做到专心时，你便有了宁静的心境。

如果你有心理失衡的习惯，不妨再养成阅读文学作品的习惯。这种习惯有一种定神的力量。下一次你觉得自己的平衡状态开始倾斜时，不妨说“安静”，然后在脑子里保持安静的想法。这样一来，就永远不会失去自控。

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。

拥有平静心态时，你不会胆怯或焦虑，不会惧怕或呆板，也不会允许让你分心的任何想法影响你。你抛掉了一切恐惧，将自己想成圣灵的火花，想成充斥于整个时空的“宇宙法则”显灵，从而将自己想成具有无限潜力的苍天之子。

在一张纸上写下：“我有力量做一切想做的事，有力量成为一切想成为的人。”始终在内心描绘这张纸，你会发现你的想法将让你大受裨益。

### 错误地将精力消磨于事业上

如今，想成功就必须专心致志，但也不要成为“专注”的奴隶，而将事业上的一切烦恼放在心上。如果每次都这样做，就会在两头燃烧自己的生命，而激情之火消逝速度之快，也超出了你的预想。

许多人过分沉溺于自己的事业，甚至去教堂时听不到牧师的训导，因为他们的全副心思都扑在了事业上。去戏院看戏，他们也无法享受看戏的乐趣，因为事业占据了整个大脑。上床就寝时，他们想着公事而不是睡觉，还不明白为何睡不着。这种错误的专注方式非常危险。这种行为

是无意义的。当你无法使大脑摆脱任何东西时，专注便会有害，因为挥之不去的任何想法都会引起肌肉疲劳。让一种想法支配你，而不是由你来支配它，这是一个严重错误。不能自我支配的人不会成功。如果无法控制自己的专注，健康便会受到损害。

因此，绝不要沉湎于任何事，以至于无法将其搁置一边而去关注另一件事。这便是自控。

### 专注就是关注某一特定想法

一切过眼的事物，都会在潜意识思维里留下一种印象，但是，如果不注意特定的事物，就不会记住看到了什么。比如说，如果你在一条繁华街道上闲逛，但是没看到任何令你特别关注的东西，你就想不起来自己看到了什么。所以说，你只能记住吸引自己注意力的事物。如果在工作，你就只能看到并记住心中想着的事物。当你专注于某物时，它便会吸引你全身心地思考它。

### 自省的价值

每个人都有一些通过专注可以克服的习惯。比如你习

惯于抱怨、习惯于批评和自我批评，或者想当然地认为自己没有别人那样的才能，或者觉得自己没有某个人那样出类拔萃，或者觉得自己无法自力更生，或者怀有类似想法或与自身弱点相关的想法。这些想法都能被消除，而让强有力的想法取而代之。要记住：每次认为自己没出息的时候，从某种意义上说，你正在通过对自己的想法将自己塑造成相应模样。我们的心理状态塑造了“现在的我”。不妨认真观察自己，看看有多少时间浪费在担忧、焦急和抱怨上。浪费在这上面的时间越多，处境就越糟。

现在请把你对消极想法的思考马上变成对积极想法的思考。如果打算考虑失败，不妨转而考虑成功。你的身上有成功的种子。只要像母鸡孵鸡蛋一样精心照料这些种子。你会让鸡蛋变成小鸡。

你可以让那些与你交往者持有与你内心所想一样的感觉，因为你将自己心中的感觉放射出来，而你的感应也能被别人感觉到。专注于某一特定事物时，你会将自己所有的感应射线辐射到这一事物上。思想是一切生命感应的引导力量。比如，一个人要走进某间屋子，屋子里有许多人，如果此人觉得自己是个无足轻重的人，那么，除非大家看见他，否则没有人会知道他站在那里。就算他们知道他站在那里，也记不住自己曾经见过他，因为他们没有被他吸引。不过，如果他走进屋时觉得自己魅力四射，并专注于

这一念头，那么，别人也会感觉到他的感应。因此，要记住：你自己的感觉方式也能让别人感觉到。这是一条定律。要让自己成为一台专注的发电机，你的想法可以通过这台发电机向别人传播。如此，你便成了天地间的一种力量。要培养感知艺术，因为如前所述，你完全可以让别人感受你的感觉。

研究一下历史上所有的伟大人物，你便会发现，他们都怀有满腔热情。首先，他们自己激情四溢，其次，他们能唤醒别人的激情。这种激情蛰伏在每个人的心中。一旦唤醒，便是一种神奇的力量。所有希望成功的“社会人”都必须拥有这种激情。通过专注来培养它吧。每天都留出一些时间，始终与心灵做专心致志的对话。冥思诚挚的愿望、反省忏悔的心情，你将能实现自己适才苦思冥想的目标。这便是成功的要旨。

“按照希望成为的样子想、说、行，便会成为自己心中希望的模样。”

你以为自己是什么样，便会成为一个什么样的人。现在的你，不是你可能成为的模样。你也许可以愚弄别人，但不能欺骗自己。你也许能支配自己的生活和行动，就像可以控制自己的双手一样。如果你想举手，就必须先有举手的念头。如果你想支配自己的生活，就必须首先控制自己的想法。这并不难做到，不是吗？是的，不难，只要你

专注于自己的所思所想就可以。

要说他唯的一本事是什么，那我要说：他能“想”，怎样才能做到专注呢？对于这个问题，答案始终只有一个——凭借兴趣和强烈的动机。动机越强烈，也就越专注。

——医学博士尤斯塔斯·米勒

### 成功的生活是专注地生活

迟早要靠福利机构养活的无助者，是那些永远都无法保持专注的人，是那些成为消极想法牺牲品的人。

进行自我训练，从而使自己能够集中思想、锻炼脑力、增强智能，否则，你就是一个懒鬼、一个漂泊者、一个懦夫或没脑子的人。这完全在于你怎样专心，或者说如何专注于自己的想法。做到了专注，你的思想就会变成一种坚定的力量，就不会浪费时间想那些于你无益的事。只有挑选那些能够实现心中愿望的想法，这些想法才能变成活生生的现实。精神世界创造的任何东西，将来都会有实现之日。这是一条定律。千万要记住。

过去，人们总是百无聊赖地四处漂泊，如今则是一个

讲效率的年代。因此，要想获得无愧于自己的成就，就必须全力以赴。

## 为什么人们经常不能实现专心追求的目标

很多人总是无助、绝望地坐等，眼巴巴地等待目标来到身边。但是，如果尽最大努力追求它，就会发现，目标是可以实现的。框住我们的，只有我们自己。之所以成为今天这副模样，是因为我们是自身内部条件的产物。不过，我们可以控制外部条件，它们受我们意志的支配。

通过专注，可以吸引自己想要的事物，因为我们与宇宙的力量相融合，我们可以从这些力量中得到自己追求的目标。

不用说，你肯定见过赛跑。所有选手都整齐地排成一列。每个人都将脑子放在第一个到达终点这一想法上。这是一种专注，即某人开始考虑某个特定问题。各种想法向他涌来，但是，通过专注，他摒弃掉所有其他想法，只留下自己挑选的那一个。专注不过是希望做某件特定的事并照此实施的问题。

要想有所成就，首先要有一个置身于某个专注、沉着、敏悟的思想境界。从事不熟悉的工作，开始不可太着

急、太草率，然后才能保证实现匆忙之中或压迫之下绝不可能做到的内心活动。通常情况下，“苦思冥想”或者想一口吃个胖子时，你便关闭了内心想法和内心主见交流的通道。你肯定常常想着全力思考某事但却做不到，但当你刚刚不再努力想它时，它却到你跟前来了。

## 第 9 课 专注可以克服坏习惯

习惯能造就我们，也能毁掉我们，这已经远远超出了我们愿意承认的程度。习惯既是专注的强大敌人，也是专注的非凡盟友。你必须学会克服于专注有害的习惯，并培养那些能促进专注的习惯。

多数人都要受自身习惯的左右，而且被习惯折磨得颠来复去，就像海浪颠簸一根木头一样。由于习惯的力量，他们要按某种既定的方式行事。他们很少专心去想为什么必须以某种特定方式做事，或者试着看能否以一种更好的方式完成它们。我在本章中，就是想让你专注于自己的习惯，从而分辨出对你而言哪些是好习惯、哪些是坏习惯。你将发现，通过几个必要的改变，甚至可以让那些于你不利的东西为你所用，并将好习惯磨炼得更好。

## 习惯受意志支配

我希望你认识的第一点是，一切习惯都是由意志有意无意支配的。多数人无时不在养成新习惯。常常有这种情况：如果以同一方式重复做某事数次，就形成了以该方式做这件事的习惯。不过，重复的次数越多，这种习惯就会变得更强大，从而也就更深地植入你的本性之中。习惯长时间生效之后，就几乎变成你必不可少的一部分，从而难以克服。不过，还是可以通过强烈地专心思考习惯的对立面，去打破一切习惯。

“人的一生，只要已经定型，都不过是大量习惯的聚集——实践中的、情感上的、智力上的。这些习惯系统地组织起来，决定着我们的福祸，并不由分说地将我们引向命运的终点，而无论命运是什么样。”

我们是习惯的创造物，是“过去自我的模仿者和照搬者。”我们容易被“弯曲”或“折叠”，就像折一张纸一样。每次折叠都会留下一道折痕，这道痕又使得下次在同一处折叠更容易。“智力和意志发挥了精神作用，但同样也会陷入物质的桎梏，它们的每次移动；都会引起大脑（即它们的物质对应物）的一次相应移动。”这就是思维习惯和意

志习惯得以形成的原因。一切外在印象都携带了意志和智力行动的印迹。神经系统由于接受锻炼的方式使然，而成了今天的这副模样。

随着慢慢长大，多数人变得越来越机械化。我们养成的习惯威力渐增。我们按照自己过去的行为方式做事。同事们也学会了等着你以某种特定方式做事。因此你会发现，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。如果每个人都能认识养成正确习惯的重要性，这个世界会是什么样子啊！大家会是多么幸福！要是那样，能够取得成功的会是所有人，而不是个别人。

## 如何养成好习惯

年轻时，习惯形成得更快些，不过，如果已经度过可塑性强的年轻时代，那么现在就是我们开始支配自身习惯的时候了，因为人永远都不会越来越年轻。

你将发现以下格言值得牢记：

**第一条：**“必须让自己的神经系统成为盟友而不是敌人。”

**第二条：**“得到新习惯、抛弃旧习惯的时候，必须带着尽可能强大、尽可能坚定的主动精神，小心翼翼地迈好第一步。”

少年时代就爱做好事的人只会有良好动机，因此，对你来说，不懈地专注于能够巩固良好动机的习惯非常重要。尽可能让一切可用的力量陪伴左右吧。不要冒险养成坏习惯。现在就踏上新的起点。分析一下为什么你能够做某些事情。如果这些事于你无益，今后不妨离它们远一点。不要做某一次诱惑的俘虏，因为如果每次都这样做，就拉紧了坏习惯的链条。每次坚决不为所动，你就砸烂了束缚你的那根链条。

**第三条：**“永远不要允许‘第一次’发生，除非新习惯已经完全扎根于你的生活。”

这句话的意思是：永远不要有屈服的念头，除非新习惯已经完全确定，否则，以前努力而来的一切成就便将付之东流。有两种截然相反的倾向。一种希望能够坚定不移，另一种则希望缴械投降。借助意志，你可以反复磨炼，从而变得坚定不移。巩固意志，使你能够对付任何敌人。

**第四条：**“抓住最早出现的可能机会，沿着你渴望得到的习惯的方向，按照作出的每个决定行事，按照每个稍纵即逝的情感驱使行事。”

下决心而不坚持，不会有什价值。因此，无论如何

都要坚持作出的每个决定，因为你不仅会从自己的决定中获益，它还能向你提供一次锻炼的机会，而这种锻炼能促使脑细胞和生理上的对应物形成自我调节的习惯，以便将决心付诸实践。“行动趋势按某种连续频率深深地、有力地植入我们的脑海，频率越高，趋势就越明显。通过这种频率，真实的行动得以发生，而大脑也能逐渐‘发达’起来，以便为行动所用。一旦这种频率隔断，而任由感觉的灵光两手空空地消失，那连抓不住机会都不如。”

如果坚守决心，便形成了一种最珍贵的习惯。如果放弃决心，就会养成危险的习惯。因此，要始终坚持决心，无论它们是否重要。还要记住：鉴于这种目的，坚守不重要的决心同样重要，因为你在坚守决心的同时形成了持之以恒的习惯。

**第五条：**“通过每天进行可有可无的磨炼，以保持奋发向上的活力。”

意志的磨炼越经常，就越能更好地控制习惯。“仅仅抱着战胜困难的目的，每隔几天便做某件事，从而当危难时刻需要你挺身而出时，你将发现自己不缺乏经受考验的勇气或经验。这种方式的苦修就像一个人为房子和财产投保。保险金当时并不能给他带来好处，也许永远也不会带来回报，但一旦火灾降临，付出的保险金将使他能够在废墟中重建家园。那些每天在一些不必要的事情上集中精力、

积极锻炼、自我牺牲从而为自己投保的人也是如此。“任凭周围的一切如何涌动，他都能坚如磐石；他更柔弱的人性将被扬弃，如同大风吹走谷壳。”

应该让年轻人专注于自身习惯，让他们认识到：如果做不到这一点，他们就会变成身负许多有害习惯的行尸走肉。青年时期是可塑性强的时期，应该为辉煌的未来打基础。

习惯无论好坏，其重要价值都不可低估。“习惯是人性最深奥的法则。”没有人能比自己的习惯更强大，因为习惯要么增强他的体力，要么削减他的体力。

## 为什么我们是习惯的产物

习惯经常被人称为一种“节省劳动”的发明，因为它们一旦形成，从精神和肉体两方面都能节省力量。积习越深，也就变得越机械。因此，习惯是人本性的一种节约倾向，因为不形成习惯，就必须更加小心。我们步行穿过一条熙熙攘攘的街道并停下来左右环顾的习惯，使我们免受伤害。正确习惯可使我们避免犯错或惹祸。众所周知，司机如果无法以一种习惯的方式坐立，就无法安全驾驭车辆。出现紧急情况时，他马上知道该干什么。安全取决于反应

速度，而操纵机器的人必须不自觉地做到这一点。习惯表示更少风险、更不疲劳、更为准确。

“细节方面养成的习惯往往让你无法支配。比如说，瓦格纳在为歌剧中的某些部分谱曲时，要专门穿上相应的服装。席勒写作时，如果桌子抽屉里没有烂苹果，就无法安心写作，因为他能不时从这些烂苹果中闻到一种被他视为香甜味的气味。格莱斯顿参加不同的活动需要不同的桌子，这样，当撰写著作《荷马与荷马时代》时，他就再也不用坐在立法人员习惯性的簇拥之中了。”

## 战胜坏习惯

要想克服不良习惯，有必要做两件事。你必须磨炼欲望，做想做的事，意志越坚强，欲望就越容易打破习惯。然后，必须朝着与习惯背道而驰的方向下个决心。这样一来，一种习惯肯定会取代另一种习惯。如果你有坚强的意志，就能顽强不懈地集中于消除坏习惯，在很短时间内，好习惯将会占上风。我将以奥本海默博士关于战胜习惯的教诲作为本章的结尾：

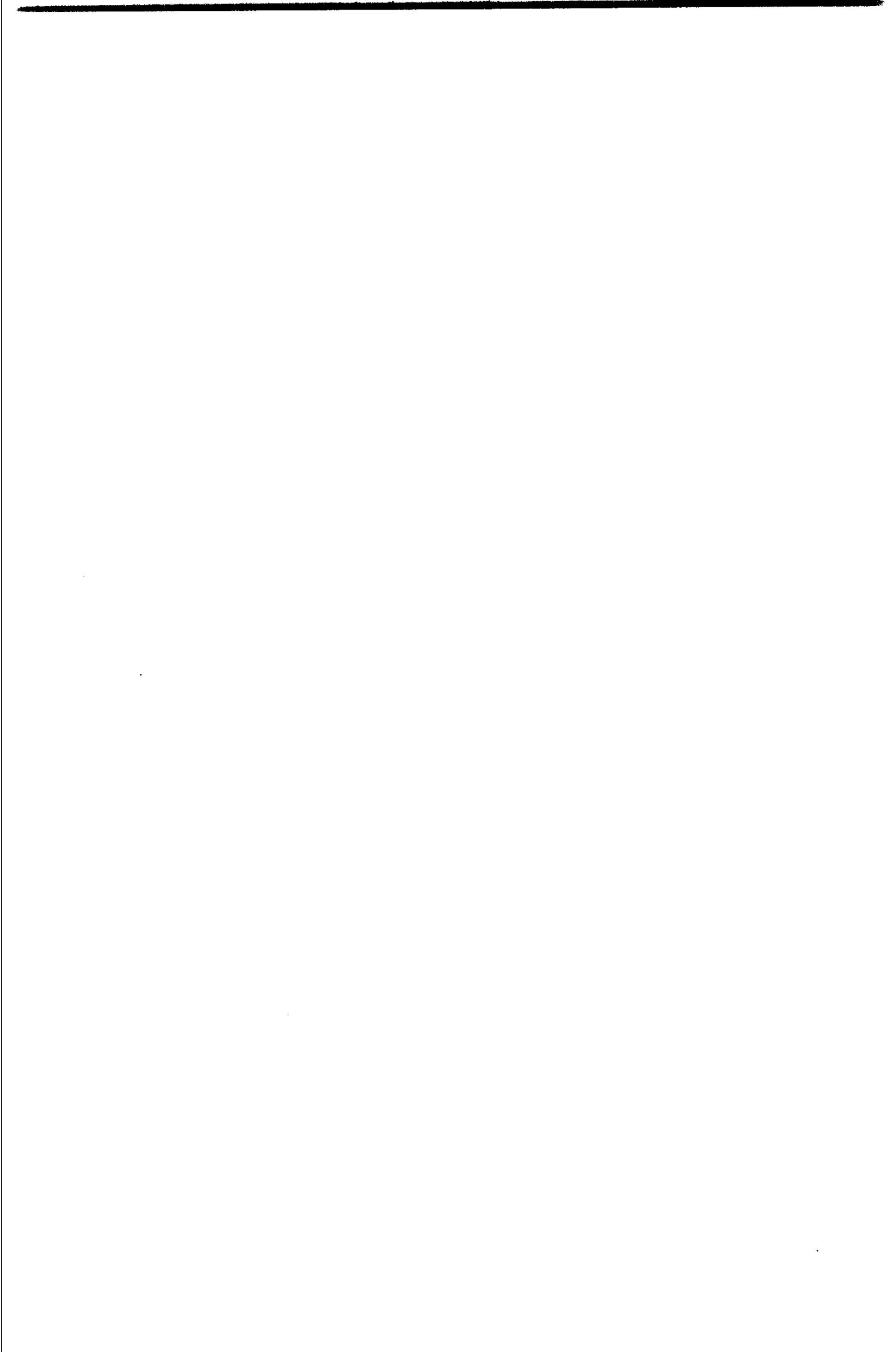
“如果想废除某种习惯以及加深这种习惯的环境，就必

须像对付现实世界中的敌人那样，认真地对付它们。你必须以不屈不挠的决心、坚忍不拔的毅力——是的，甚至以堪称报复的、追求成功的激情投入战斗。没有哪个敌人会像某个不良习惯那样阴险、那样坚忍、那样无情。它永不睡眠，它不需要休息。”

“它就像个随身附体成长而成长的寄生虫，但也能通过猛烈的分离和挤压完全杀死它，这一点它也与其他寄生虫无异。”

命运多舛、事事似乎都不顺心的时候，往往就是我们获取错误习惯的时候。也正是在此时，我们必须付出巨大的努力，像应该做的那样去思考、去说话。即便当时觉得十分反常，最小的努力也会被一种巨大的力量所支撑，并且促使我们实现以前从未想到过的目标。人生中轻松、惬意的时刻是不能取得最大进步的，因为那时它需要你付出特别的努力，以保持协调一致。但是，身处考验和不幸时，认为自己正在沉沦、束手待毙时，必须意识到我们正与某种伟大的力量相连，如果我们像自己应该做的那样生活，生活中就不会发生永远伤害我们的事，不会出现让我们焦虑的事。这一点很重要。因此，永远要记住：你的身上具有无限的力量，在等着以“即用即生效”的方式证明自己。如果面临某些困难时像孩子那样冷静，那么，当困难来临

时，我们便能受到鼓舞，知道如何行动。我们将发现不必慌不择路、庸人自扰。等待内心力量指点迷津，永远都比凭借外界冲动行事更明智。



## 第 10 课 通过专注获得业绩

**成**功的事业并不总是机遇的产物。失败也不是没运气的结果。如果研究创业的基础，会发现多数失败都是早已注定了的。创立一种开始就赚钱的事业常常是做不到的。往往要做出许多变化。计划没有变化快。计划也许要稍作更改，也许需要向各个方向拓宽，你在拓宽事业的同时，也就增强了获得成功的力量。你得到了一种强烈而持久的渴望，使自己的事业成为成功的事业。

创立某项事业时，你也许对未来的创业之路仅有一个模糊的概念。随着不断前进，你必须使这个概念逐渐明朗起来。必须专注于每个细节。当你逐项理清这些细节时，另一些细节又会需要你的关注。通过这种方法，你成功挖到了“第一桶金”，而新的机遇又将为你敞开大门。

实现某个愿望时，另一个愿望接踵而至。但是，如果

不实现第一个愿望，就不会有第二个。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。

### 每个获得成功的人都无愧于成功

起初创业时，他并不知道如何解决随后出现的问题，但他尽力去做面前的每件事，而这又培养了他做更大事情的力量。通过学习把每件想做的事做好，我们成为自身事业的主宰。在所从事领域学识渊博的人，当然比缺乏这些知识的人能更轻松、更熟练地掌管自己的事业。经验丰富的企业主管坐在私人办公室，却仍然丝毫不差地知道外面到底在发生什么。他知道在特定的时间里该做什么；如果这些事没有做到，他就可以断定员工没有像应该做的那样在工作。这样，采取补救措施也就不难了。

事业成功取决于潜心努力。必须利用每一种可以支配的精神力量。这些力量用得越多，它们也就增长得越多。因此，今天获得的此类力量越多，你明天能得到的游刃有余地解决问题的力量也就越大。

如果你如今受雇于人，但希望独自经营自己的事业，

要深思熟虑可能会干什么。如此，决心做想做的事情时，你会不由自主地奔它而去。

天地间有一条公理，为你打开实现愿望之门。当然，为了支持自己的愿望，你必须付出必要的努力；必须运用自己的能力将愿望转化为现实。一旦愿望形成，就要始终坚定地为实现它而努力，有意识和无意识地为实现它们而奋斗。为实现目标下定决心吧，将思想集中于目标上，将全部的聪明才智用到为目标而努力上，总有一天你会实现自己的理想。

将自己想像成一个成功者，相信自己是个成功者，从而置身于需要得到认可的境况中，这种思想倾向便会为你带来你需要的、使你成功的东西。不要害怕干大事。怀着勇气、全力以赴地去干，探索你认为能够实现目标的方法。一开始，你也许不会完全成功，但你的心气如此之高，即使有那么一点点缺憾，你仍然能够得到很多。

### 别人能做成的事，你也能做

你甚至能做别人做不成的事。永远在脑海里保持着对成功的强烈渴望。忘我地投入目标和工作，尽可能使它们做得最好、做得最多，你的生活便不会失败。

必须培养成功的事业态度，取得最多成就。这是一种渴望从自己、从他人身上都努力学习的态度。仅靠这种态度，就常常能使人获得成功，使人无愧于自身最优秀的品质。

要想走过漫长的征程，就不能指望时有时无的鞭策，而要依靠不懈的努力。鞭策让人疲劳，而且难以为继。

做事要有主见，你的主意一点也不比别人的差。一旦得出某个结论，就要信奉它。让主见中没有疑虑、没有犹豫。如果对所作的每个决定都满腹狐疑，就会遭受疑虑和恐惧的折磨，这些疑虑和恐惧会让你的主见毫无价值。根据合理想法作决定的人，从每个错误中吸取教训的人，会有稳健的头脑，这种头脑能为他带来最大的收获。他会博得别人的信任。别人会认为他是个思路清晰的人，而不是像天气那样变化莫测的人。如今人们都愿意和靠得住的人做生意。

商界中的善变只会让人生厌。可信的公司愿意和操守得到公认的人，以及坚定不移、目光敏锐、值得信赖的人做生意。

因此，若想独自创业，你的最宝贵财产（除健康的体魄之外）便是好名声。

只要能将全副心思都用在创业上，成功的事业就不难创立。失败的正是那些犹豫不决的人，因为他们不知道自己想要什么。我们听到有人抱怨为事业忙得焦头烂额，但

真正让他们焦头烂额的，是烦恼、担忧和焦虑中的不安定因素，而不是事业。将计划付诸实施可能让人身心俱乏，但余下的都是快乐。如果没有异常的压力，恢复的力量便会取代已经消耗掉的能量。

## 迈出第一步就绝不回头

通过专心致志去有条不紊地干好日常工作，你便培养了明天干好更重要工作的能力。正是这种日积月累使宏伟计划有实现的可能。一天里每个小时都知道做什么的人，是不会一事无成的。每天快要过去时，你肯定又向目标靠近了一步。你注定要天天向上，而且每天肯定都会留下新进展，都会朝既定的方向迈进。要始终牢记这一想法。你甚至不用知道准确的前进方向，只要下决心探索前进之路就可以了。不过，一旦迈出第一步，就绝不应该再回头。

即便才华横溢的人，仍然对自身精神力量的潜在威力认识十分狭隘，与其真实价值相去甚远，以至于更可能贬低而非夸大自身的潜质。不要老想着某个目标实现不了，因为它过去从来都未被人实现过。每天都有人做着过去从没有人做过的事。你现在实现目标的速度更快。以前创立一项伟业要数 10 年，但现在不过是几年的事，有时甚至几

个月就能做到。

精心筹划每天活动，便能达到自己向往的任何高度。如果做每件事都干脆利索、专心致志，你就能展现一种优秀的品质，完成数量庞大的工作。一天中计划做一定量工作，你就将惊奇地发现自己能做的事，比不下决心做既定数量工作时所做的事多得多。我在前面已经证实：普通商业劳动力现在花 8 个小时做的工作，其实花 6 个小时便能完成，而且无需消耗额外的体力。永远不要在不果断、不明确、不确定的情况下，着手实现任何目标。处理任何事都要持一种积极的心态，付出一种全神贯注并吸引相应的最佳想法的热忱。在不长的时间内，你将发现，你将有额外时间用于筹划大事。

### 善用精神力量

天生的领导者总是通过精神吸引法则，将自己精选的、经过别人构思的思想吸引到自己身边。这种能力至关重要，而且大有裨益。如果你训练有素，就能从别人的思想中获益良多，而且倘若你自身形成了某些有价值的想法，别人也会从你的想法中获益。“我们继承了世世代代的宝贵遗产”，但必须知道怎样使用得来的遗产。

自信、上进、乐观、果断的人，可以影响所有与其交往的人，并在这些人身上激发出相同品质。感觉对方是你效仿的典范时，他也会唤醒你身上激励他奋发向上、勇往直前的相同力量。

以一种情绪低落、无精打采的态度做事，几乎什么也做不成。若想创立一项事业，就必须在事业真正成形之前，先让它在你的脑海里延伸。人类完成的每一项伟大使命，开始都不过是其缔造者头脑中的一个设想。他也是从对事业最朦胧的想法开始，在头脑中逐步设计出细枝末节的。最终一个清晰的想法形成，然后再实现，但那不过是思想概念带来的具体成果而已。

现代商人不再满足于为眼下打算，而是谋划在先。如果不这样做，就会落在这样做的商业竞争对手的后面。我们今天正在做的事，其他人过去都已经认真考虑、精心筹划过了。一切进步事业都是以这种方式创立的。这也是今天的年轻商人短短几年内便能做到父辈倾注毕生精力都做不到的事情的原因。

如果说工作或事业让你筋疲力尽，那真是没有半点道理。倘若果真如此，那肯定哪个地方出了问题。你吸引了本不该吸引的力量和影响，因为你并没有与正在做的事融为一体。如果总想去做从性情和训练方面讲都无法胜任的工作，那是最累的事了。

每个人都应该从事自己喜欢的事业，应该对自己产生共鸣的潮流推波助澜。只有这样，他才能只做自己最爱做的工作，并在事业中享受无比欢乐。在不断增强和培养自身力量的同时，他也通过自己的工作为全人类作出了诚恳而真挚的贡献。

事业成功并非机遇的产物，而是通过积极管理实现合理想法和计划的结果。善用你的精神力量，以便它们增长和发展。要记住：所做的每件事都是心理行为的结果，因此，你完全可以控制自己的每个行为。没有不可能的事。别怕面对艰难的事业。成功取决于你对自己大脑的开发。思想可以帮你取得了不起的进步。要充分利用自己的大脑，不仅为自己所用，也要为同伴所用。努力拓宽那些与你打交道的人的视野，你便会升华自己的人生观。

### 你害怕承担责任吗

为了让个人的心灵得到洗礼，你必须有责任感。你必须证明补偿法则的无限威力。整个世界都是你的合理行动范围。你在多大程度上是个征服者？你都做了些什么？你害怕承担责任，或者说，你有没有在责任面前闪躲或让在一旁？如果是，你就不是个“真正的人”。你的“超我”绝不

会退缩，所以，如果是个真正的人，如果允许“超我”的力量展示自我，你将发现，在面临艰难事业时，你会拥有足够的力量并且感觉良好。



## 第 11 课 积聚勇气

### 勇气就是欲望

勇气是一个人的脊梁。有勇气就有意志。有勇气地直抒己见并付诸行动。勇敢者亦有信心。他吸引打造一个强人所需的一切道德品质和精神力量来到身边。然而，没有勇气的人吸引到身边的，全是弱者的品质、犹豫、怀疑、踌躇和目标的不坚定。由此可以看到专注于勇气的价值。那是成功的最关键要素。

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。这是一个很值得研究的课题。将内心拥有的一切都看成有很可能发生的事，而不仅仅看成稍有可能发生的事，你就会获得更多成功。因为如果认为某件事没有实现可能，就马上会将导致失败的一切要素吸引到身边。缺乏勇气会破坏你的自信心。它能破坏对成功非常重要的强有力的、果敢的态度。

没有勇气的人，会不自觉地将下贱、脆弱、消沉和破坏性的事物统统拉到身边。当无法保证做到自己渴望的事情时，他会埋怨自己运气差。我们必须首先有强烈渴望某事物的勇气。志在必得的渴望必须被一切精神力量的威力所支持。这样一种对改造一切不利条件的渴望。勇敢者无论在战场上还是商场上都能指挥若定。

勇敢不比懦弱多耗费半点体力。勇敢与正确地进行科学训练有关。勇气可以将精神力量聚集于当前的任务上。在吸引一切成功力量的同时，它能细致、稳定、精巧地指导这些力量驶向渴望到达的终点。而从另一方面讲，懦夫会驱散精神和道德上的双重力量，从而招致失败。

由于人都是习惯的产物，因此，我们应该避开缺乏勇气的人。找到这些人并不难，因为他们习惯于对新问题躲躲闪闪。勇敢者是从不畏惧的。

现在就开始行动吧，要知道，说某人不勇敢是没有理由的。如果某种恐惧的想法向你袭来，要摆脱它们，就像

看到致命的毒蛇。要养成从不考虑任何不合意的东西降临到自己或别人身上的习惯。面临困难时，无论老少，都要抱有这种思想：“我勇敢”。无论疑惑何时溜进脑海，都要赶走它。不要忘了，你是自己大脑的主人，支配着它的每个想法。要保证自己做到这一点，不妨这样想：“我有勇气，因为我渴望勇气；因为我需要勇气；因为我利用勇气；因为我不愿成为胆小鬼那样的胆小怕事的人。”

失去勇气是不应该的。在缺乏勇气的情况下，必定会有某些邪恶将你压倒。而勇气却能帮你实现理想、战胜另一些邪恶。前一种邪恶要比后一种强大得多。因此，有些伦理学家说：“让人害怕的东西只有一样，就是‘害怕’”。他们说的无疑不错。

### 永远都不要让别人的意见影响你

他无法说出你能做什么，他不知道你凭自己的力量能够做什么。事实上，在置身于考验之前，连你自己也不了解自己。因此，别人怎么会知道你能做什么事呢？因此，永远都不要让任何人对你形成固定印象。

几乎一切非凡的成就，都是在“完全”被证明有实现的可能后才实现的。一旦掌握了这条定律，一切便皆有可

能。我们不能构想不可能实现的目标。

如果认为某种想法是正确的，而又听任某人影响这一想法，那么，你当时便失去了某种信心。这种信心可以激起你的勇气，并将勇气创造出的所有力量都注入你的想法。一旦开始改变自行设计的路线，你就会去执行别人的而不是自己的想法。你成了被指导者而非指导者。你抛弃了勇气和脑海中的决心，因此，也就失去了坚定不移地干工作所需的力量。你不仅无法自力更生，而且会成为胆小鬼，而这又会给你带来失败。听凭另一个人影响你的计划时，你便无法像自己应该做的那样作出判断，因为你听任另一个人的号召力去剥夺你的勇气和决心，而无法从他那里得到任何回报，从而使自己陷入困境，就像将拥有的一切物质财富全部转给别人而“得不到收益”一样。

将精力集中于恐惧、贫乏、穷困、不适的反面。永远都不要怀疑自己的能力。你的能力已经足够，只要舍得用。许多人之所以失败，是因为他们怀疑自己的能力水平。他们不是培养于自己有用的强大精神力量，而是让恐惧的想法将自己打倒。恐惧使力量无法发挥作用。它能阻止我们吸引本能促进成功的力量。恐惧是我们最坏的敌人。

真正知道自己能事业有成的人少之又少。他们也希望竭尽全力，不过可惜的是，你很难看到有人能意识到自身的巨大潜质。当你全心全意、尽心尽力地相信自己做的事

情时，便由此积聚了坚定地、自信地实现这种信念的勇气。至此，你已经朝着实现这一信念走出了很长一段路程。前进途中将会有大大小小的障碍，但是，唯有坚定的勇气可以战胜它们。强烈勇气可以通过召唤它们的主人——将为你服务的更加强大力量，去削弱有害力量以及反作用力。

### 追求勇气不需要成本

需要做的仅仅是相信它、认领它、使用它。要想事业成功，就必须相信事业将会成功、声称事业正在成功、不遗余力地促进事业成功。在勇气面前，困难将很快无影无踪。无论从军事还是从企业上讲，勇敢者都可以通过自己的热情激励一大批人，因为勇敢与懦弱一样，也可以传染。

勇敢者可以经受生活的考验和诱惑；可以左右成功；能作出合理的判断；能施加个人影响、形成一种强大的个性，往往还能成为所在团体的精神领袖。

要战胜抑郁情绪和精神忧郁症。这两种表现都有害，让你感到不幸。这些精神状态可以通过更密切地专心于“超我”而迅速战胜，因为这样做的时候，你切断了与有害力量相连的纽带。还可以通过简单选择并全身心投入某个合意的主题，来驱散某些情绪。通过毅力控制和思想控制，

我们可以做到想做的任何事。所有人身上的都有某种与生俱来的神奇力量，而除了无知之外，从没有任何借口足以让恐惧开脱。

每个邪恶的事物无非都是无知的产物，每个拥有思维力量的人，都有战胜无知和邪恶的力量。作恶让我们遭受的痛苦不过是经历带来的教训，而痛苦的目标则是让我们认识自己的无知。有证据表明，郁郁寡欢的时候，我们的思维能力与邪恶的力量不合时宜地连在一起，从而吸引邪恶的力量。

必须做的事只有一件，即锻炼将意志和注意力专注于快乐的主题上。我将只去想值得“超我”及其力量作用的主题。

## 第 12 课

### 盯住财富

**没**有谁活该受穷。取之有道的财富能丰富一个人的生活。万物都有其价值。万物都既可用于行善，也可用于作恶。思维的力量与财富一样，要么被善指使，要么被恶支配。稍事休息可以使力量重新积聚。过多休息则会蜕化为懒惰和对愚蠢、空想的渴望。

如果从别人那里取得不义之财，就滥用自己的力量；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。

## 渴望财富可以激励你

财富是许多人追求的目标。因此，财富可以激励这些人为之奋斗。他们渴望财富，从而穿上好衣服、过上好日子，以便达到吸引朋友等等目的。没有了朋友，他们就不会对周围环境太在意。事实上，越是增强自身以及周围环境的吸引力，我们自己和环境的影响就越能激励别人。置身于不相宜、不快乐的环境不利于合理思维。

因此，得到财富的第一步，便是置身于有益的影响之中、主动获得一种文明环境，并由这种环境的影响塑造你。

古往今来，多数伟人都相对富裕。他们要么赚到了钱，要么继承了钱。没有钱，他们就无法实现人们企望的那些伟业。闲暇时间充裕的人拥有的崇高理想，从事体力活的人不大可能有。

财富往往是成就的结晶，然而也不完全是勤奋带来的结果。成千上万的人都努力工作，却一辈子没有发财。另一些付出努力较少的人却腰缠万贯。因此，了解自身潜质是获得财富的另一步。一个人也许全力以赴地勤奋刻苦，但他如果不使用自己的精神力量，就仍然是个劳动者，被善于利用自身精神力量的人所驱使。

平凡的一生中，没有谁仅通过攒工资便变得有钱。许多人一辈子精打细算、勤俭节约，却通过这种方式浪费了全部生命和能量。我认识一个喜欢步行上班的人。他上班要走一小时，下班又要走一小时。他本来可以买辆车，那样，仅用 20 分钟就到了。他每天省下 10 美分，却浪费了一个半小时。这并不是一种十分合算的投资，除非花在身体锻炼上的时间能以健康方式为他带来巨大回报。

集中精力战胜不合意的商业环境所消耗的同样时间，也许应该帮他在事业的康庄大道上奋力前行。

许多现代人所犯的一个大错，便是与那些无法展现自身最优秀品质的人交往。当生活的社会性展示得过于充分（事实往往便是如此）、休闲娱乐成为一个人生活的主要目标时，此人便会养成铺张浪费而不是勤俭节约的习惯，得到浪费自身肉体、精神、道义和精神资源而不是保存它们的习惯。结果他缺少适当的动力，他的天赋之力没有得到开发，从而不可避免地将鼠目寸光瞄向生活中的各种高层友谊，然而，就物质财富而言，他却始终是个靠别人养活的寄生虫。其实，如果时来运转，他会一直是个大手大脚的消费者，根本不知道钱来得有多难。

这些人在能够理解保持生活规律的力量和法则之前，必须学会吸取类似的痛苦教训。这似乎是人生悲剧的一部分。从别人的错误中获益的人太少了：他们必须亲身经历，

然后才能运用这些知识重新开始生活。

## 发财的想法吸引财富

任何已经取得成就的人，都绝不会在既定的时段内长期从事大量具体工作。他需要时间反省。他今天不会以与昨天相同的方式履行职责，而是在经过慎重而强烈的努力之后，试图不断改进工作方法。

前几天我参加了一次以“富贵”为主题的演讲。我得知演讲者事实上穷困潦倒已经 10 年。我想听听他说点什么。他讲得非常棒。他的演讲无疑让部分听众受益，但他却没有从自己的讲授中获益。我向他作了自我介绍，并问他是否相信自己所讲的格言。他说他相信。我问这些格言是否给他带来了富贵。他断然说没有。我问他究竟为什么。他说他认为自己注定与富贵无缘。

在半个小时内，我向此人指出为什么他永远只与贫穷相伴。他穿得很破旧。他在恶劣环境中发表演讲。他的这种行动和信仰只能吸引贫穷。他并未认识到自身想法和环境正在经受负面影响。我说：“思想是动力，是伟大的力量。发财的想法吸引财富。因此，如果渴望有钱，就必须吸引帮你得到钱的力量。你的想法吸引的是与其相类似的

东西。如果你怀有贫穷的想法，就会吸引贫穷。如果下决心变得有钱，就会将这一想法注入所有精神力量之中，从而会同时利用每种外部条件帮助你。”

许多人认为，如果有钱，就不难赚到更多的钱。但这种想法并不一定是真理。90%的人创业之初都经受过挫折。金钱不会保证一个人聚敛到更多金钱，除非他在经过训练之后，善于寻找并利用良机为此投资。如果他的钱是继承而来，那么，很可能会失去这些钱财。然而，如果他的钱是赚来的，那么，他不仅知道钱的价值，而且还善于花钱，一旦失去这些钱，他还有赚更多钱的能力。

如今，事业成功取决于深谋远虑、审时度势、勇往直前、决心坚定以及目标专注。不过，绝不要忘了思想是一种真实的力量，就像电流那样真实。让思想发挥作用吧，让你的付出等于得到的回报；如果做不到，你就不会让别人受益，从而也就活该富不起来。

企图一味索取却毫不奉献的人，会变得特别自私和吝啬，到了无法享受自己得到的东西的地步。我们每天都能看到这方面例子。从别人那里得来的，将会反过来任别人拿走。一切义务都必须公正而公平地承担。不履行生活中的每项义务，就不会趋于完美。谁都懂得这一点，那么，为什么不愿意为得到的一切进行平等交换呢？

## 置身于善的影响中

我再次重申：获得财富的第一步也是最后一步，便是置身于善的影响之中——善意的想法、良好的健康、美好的家庭和商业环境以及成功的商业伙伴。要通过一切合法手段，与人品好的人打交道。将你与事业有关的思想感应，与这些人的感应和谐相融。这样做不仅使你的社交圈充满愉快，而且让别人对你趋之若鹜，而且，当你与洁身自好、名声斐然的有钱人建立亲密友谊时，可以托付他们为你的余钱投资（尽管这些钱可能很少），直到你具备主动精神和经营才智，可以成功管理自己的投资为止。到此刻，借助这种交往，你将找到自己在生活中的位置。如果合理追求并利用机遇，你将跻身一小部分人之列。凭借这种已经获得的能力，你将乐于利用其中的一部分能力，沿着自己已经跋涉过的道路，到达自己想往的地点，而你身后的人要想到达这一地点则会难得多。

每个人大脑中的某个地方都有一种能量，能使你跳出陈规陋习；只要善于利用，它便能带你直奔成功的高峰。

你知道，汽车发动机里的汽油不会使车开动，除非你以火花将汽油点燃。

人的思维同样如此。我们此时说的并不是有经天纬地之才的人，而是指普通人，身心健康的公民。

他们中每个人的大脑里，都有越过不可能逾越的地方、到达成功彼岸的能力。

而做事的愿望、自信和决心，则会提供使这种能量发挥作用的火花。



## 第 13 课

# 做到专注不难，问题是你想不想

每个人都能够做到专注，但是你愿意吗？你能够做到，但是否愿意则取决于你自己。有能力做某事是一回事，去不去做是另一回事。我们使用的能力比未使用的能力要多得多。为什么许多有能力的人没有成功呢？成功者相对较少，而雄心勃勃者则比比皆是。为什么更多的人停滞不前？情况各有不同，但问题往往都出在自己身上。他们也曾有过机遇，甚至有比某些已经取得成功的人更好的机遇。

## 找出失败的原因

你想做而并不在做的事是什么？如果认为自己应该“过得”更好些，为什么你没有过得好？不妨认真进行自我

剖析。找找自己的缺点。有时候，仅仅一个微不足道的缺点，便能阻止一个人自我完善并取得成功。找出你始终碌碌无为的原因——即失败的原因。你是否曾经指望某个人为你指点迷津，或者为你闯出一条生路？如果是，不妨追求一种新思路。

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。沉重的打击可以培养勇气和精神毅力。生活懒散而拖沓的人永远不会有丝毫勇气和毅力。他们从来都没有正视过环境，因此也就不知道怎样改变环境。这个世界对于他们的生活再好不过了。

我们必须塑造合意的环境，而不能指望它们能够自动形成。今天，能够“达到目的”的是不顾反面意见径直前进、并显示“这能办到”的人，而不是说“这办不到”的人。“上帝只帮助那些自力更生的人”，这句话千真万确。我们通过克服障碍而踏上成功之路。对于说“我能、我愿”的人来说，障碍是前进的铺路石而不是绊脚石。当看到社会上有所成就的跛子、聋哑人、瞎子以及其他有缺陷者的时候，作为身心健全的人，我们如果没有取得成功，应该感到羞愧才是。

## 没有什么可以与意志的力量抗衡

我们面前的道路都不是风平浪静的航程, 但是, 一切艰难的道路都可架桥而过, 只要你认为它们可以通过并专心想着怎样通过即可。但是, 如果认为障碍无法逾越, 自然就不会去尝试, 即便尝试了, 也只能是半心半意——而这种态度只会一事无成。

许多人仅仅在觉得某件事肯定能做成的情况下, 才开始去做。大错特错也! 如果确切地知道自己能做什么、不能做什么, 也许这种做法是对的。但谁又能知道自己能做什么事? 现在前面也许有一个障碍, 但下周就可能没有了。现在前面也许没什么障碍, 但下周也许会出现。多数人的问题在于一看到前进的路被堵死便灰心丧气。他们忘了往往可以绕过困难独辟蹊径。这条蹊径需要你去找。如果漫不经心地做事, 那么, 当环境要你不遗余力时, 你当然不会取得成功。做任何事都要怀有这样一种感觉: 你将利用心中的全部力量把它做成。这是一种取得成功的对努力的专注。

多数人在迈出第一步之前便已经被打败。他们认为自己将要遇到障碍, 从而坐等障碍出现, 而不是想办法战胜

它们。结果，他们的障碍越来越多，而不是越来越少。你有没有做过某件一开始认为很难、后来却发现并不难的事？事情往往就是这样。有些事开始看似艰难，但一旦遇上了，却发现做到并不难。因此，怀着这样的想法上路吧：前面的路将会风平浪静；即便不是，你也能扫清道路。一切曾经有所建树的人都曾经排除万难，而他们并没有你们如今拥有的外界帮助。

### 做一切该做的事

不要在前进的路上往回走，而决心去实现已经开始追求的目标。不要被一两次挫折所吓倒，因为它们无法阻止决心已定的人——这种人心里知道：只有有力的决心、专注而真诚的努力才能带来成功。

“拥有坚强意志的人能够让世界适应自己。”歌德说。

“人们并不缺少体力”，维克多·雨果说，“他们缺的是意志。”

没有哪种技能可以像行动和坚定决心那样赢来胜利。对于全力以赴的人来说，根本就没有失败这回事。无论你眼下从事什么工作，都不要让它攫走你的勇气。形势在不断变化，只要你立场坚定、是一个有志向的劳动者，明天

或者某一天, 形势将会对你有利。没有什么东西像工作那样培养并增强你的勇气。如果工作起来不是这样, 那么, 生活最终会是多么单调啊!

所以, 我想对那些好学上进的人说, “不要以为你永远会保持目前的职位不变。睁开双眼吧, 将那些当机遇来临时能助你成功的品质添进自己的身体中。始终机敏灵活, 密切注视机遇的到来。请记住, 脑子里想什么, 我们就会吸引什么。如果寻求机遇, 就肯定会发现机遇。”

如果你是自己本应该成为的那个人, 别人会请你就任某个重要职位。所以, 当他找到你时, 不要让注意力走神。将一切心思都放到他身上。要证明你可以积聚自身力量, 证明你拥有一个“真人”的体格。不要流露出任何表明恐惧、含糊或犹疑的迹象。相信自己的人必定会走向前台。任何环境都无法阻止他。



## 第 14 课 培养专注的艺术

### 使集中思考这一念头成为日常习惯

选好某个念头，看看能将思想集中在上面达多长时间。开始最好有个时钟，以观察时间。如果决定思考健康，你可以从自身想法中得到除培养专注品质之外的许多好处。将健康想成人世间的最大恩赐。不要让任何别的想法打扰它。一旦某个想法开始干扰你，立即将其逐出。

每天保持一定时间来练习，如 10 分钟。不断练习，直到能做到除了它什么也不想。你将发现，将思维完全倾注于健康太有意义了。无论目前处于什么条件，都将自己看成健康者，而对其他的一切视而不见。你会发现，一开始

忘掉身体不适很难（如果你身体有不适），但是，很短一段时间后，你便能够排除这些消极的想法，将自己想像成将要成为的模样。每次集中精力时，你都会对健康形成一个更完美的精神图像，将这种图像变成现实时，你便会变得健康、强壮、精神饱满。

希望你能记住：形成精神图像的习惯意义深远。古往今来，成功者都喜欢使用它，但几乎没有人能认清它的全部意义。

你是否知道：你不断在根据自己形成的图像做事？如果听任自己铸造消极的图像，便会不自觉地养成一种消极的性格倾向。你将想到贫穷、脆弱、疾病、恐惧，如此等等。就像肯定能思考这些东西一样，你的现实生活也肯定在以一种类似的方式自我体现。我们想到的任何东西，都会如实地在外部世界体现出来。

专心致志时，你与宇宙的伟大创造精神相连，这种创造性能量随后会流遍你的全身，将你想像的东西打造得有模有样。专心致志时，大脑与万能的上天水乳交融，得到宇宙的智慧，接收宇宙传来的信息。你浑身充满了宇宙的能量，以至于天赐之力在你心中奔流。这是一种最令人愉快的状态。于是，我们会明白与“超意识”相联系的好处。“超意识”能带来高级宇宙感应。人们经常称其为“无线电台”，电台播放的信息来自宇宙思维。

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是高层次的专注，却能够带来并保持健康。

如果你曾与自己的“超意识”零距离接触，你便成了自身人性思维的控制者。来到脑海中的思维比人性思维更高级。人们常常将其说成“宇宙意识”。一旦体验这种意识，就再也不会忘掉它。不用说，达到这种状态需要大量训练，但只要达到了一次，以后每次就能更容易做到，在此过程中，你会拥有以前并不了解的力量。在这种更专注的精神状态中，你能随意体现出“天赋之力”。

### 进行专注练习的价值

如果用太阳镜将阳光聚焦于某个物体，就会产生比来自相同光源和热源的分散阳光高出数倍的热量。注意力也是如此。分散注意力，便只能得到普普通通的成果。但如果集中注意力于某件事，肯定能得到好得多的结果。注意力集中于某个物体时，你的每个动作（不论有意无意）都会朝着得到该物体的方向进行。如果将能量集中于某事物，而置其他一切于不顾，你就能产生可带来想要之物的某种

力量。

集中思维会增加思维的力量。进行这种练习枯燥而乏味，但却很有用。如果坚持练习，就会发现这种练习很有价值，因为它可以提高你的专注力。

进行这些练习之前，我先回答一个刚刚想出来的问题：有人说，劳累一天之后，他已经疲惫不堪，无法再做任何练习了。不过，事实并非如此。我们会说：他筋疲力尽地回到家，吃完晚饭便坐下来歇息。如果从事的是脑力劳动，占据他整个脑海的想法还会回头打扰他，这便阻碍着他保证得到所需的休息。

特定的想法会调动特定部分的脑细胞，这是一个不争的事实；当然，其他细胞此时便不会忙碌，从而得到休息。如果专注于某件与白天所从事工作截然不同的事，就会调用什么也没做的那部分脑细胞，使那些工作过的细胞得到休息。所以，应该对夜晚进行调节，激发一种完全不同的思考方法，以便不用白天十分疲劳的那部分脑细胞。如果将注意力集中于某个新念头上，就会使“老细胞”从兴奋的状态中放松，这些细胞便能得到所需的休息。整天无所事事的其他细胞，则会积极投入工作，你将发现，你不仅享受愉快的夜晚，还能保证得到必要的休息。

一旦学会支配自己的想法，你便能改变它们，就像换件衣服那样容易。

## 集中精力的收获与时机

不要忘了，集中精力的真正收获在于摒弃外部想法——一切与所思考主题无关的想法。既然如此，为了控制意念，首先要控制身体。身体必须置于大脑的直接控制之下；而大脑则受意志的控制。你的意志十分强大，足以做想做的任何事，但必须意识到这一点。思维可以通过置于意志的直接影响下而得到极大增强。当思维通过意志的冲击得到适当增强时，它便变成一种更强大的思想“传送器”，因为它具有更多的力量。

集中精力的最佳时机，是读过某些鼓舞人心的读物之后。因为此时你的心理和精神都在“理想王国”中得到了升华。接下来的时间里，你可以做好专心致志的准备。如果在室内，先看看窗户是否打开，空气是否清新。平躺在床上，别用枕头。看看每块肌肉是否都在放松。现在，慢慢地呼吸，让肺部舒适地充满新鲜空气；尽可能保持长时间，不要使自己紧张；然后再慢慢呼气。呼气要以一种惬意的、有节奏的方式。以这种方式呼吸 5 分钟，让“非凡的呼吸”流遍全身，这种呼吸将净化大脑和身体的每个细胞，并使它们重获活力。

接下来，你要继续下去。现在，想想你是多么安详、多么放松。你会热衷于这种状态。将自己想像成将要接受某种知识，而这些知识比你以前曾经接受的知识伟大得多。现在，放松一下，让心灵鼓舞你、帮助你实现向往的目标。

不要让任何疑虑或恐惧插进来。只用感觉希望的东西即将显现。只用感觉它已经显现（事实上的确已经显现），因为就在你渴望完成某事的那一刻，这件事便已经在思维世界里显现了。无论何时专心致志，都要相信所渴望的目标会取得成功。保持这种感觉，不允许任何因素干扰，你将很快发现自己已经成为专注的支配力量。你会发现这种练习对你具有神奇的价值，发现你很快便能学会去做任何事。

## 练习专注的方法

首先，有必要对身体进行训练，使它服从大脑控制。希望你能控制自己的肌肉动作。以下练习对于帮助你完美地控制肌肉很有好处。

### 练习 1

坐在一把安乐椅里，看看能保持怎样的平静。做到这

一点并不像表面上看上去的那样容易。你必须将精神专注于安静地坐着。看看你是否在进行不自觉的肌肉动作。稍经练习，你将发现自己能够安静地坐上 15 分钟而不让肌肉做动作。我建议你先以某个放松姿势坐上 5 分钟。能够较好地保持安静之后，再将时间增加到 10 分钟，然后增加到 15 分钟。坐这么长时间是必要的。但是，绝不要使自己紧张地保持这一安静状态。必须完全放松。你将发现这种放松习惯非常有益。

### 练习 2

坐在一把椅子上，将头抬起来，下巴前伸，双肩向后。举起右臂与右肩平齐，并指向你的右方。只转动头部环顾四周，始终将目光盯着手指，保持右臂完全不动达 1 分钟。再用左臂做同样练习。能够保持胳膊完全稳定时，可增加保持时间，直到能用每支胳膊这样做达 5 分钟之久为止。将手掌变为向下，五指伸开，这可是最舒服的姿势。将目光始终盯在指尖上，你便能说出自己是不是在保持胳膊完全不动。

### 练习 3

将一个小玻璃杯装满水，用手指握住它；将拿杯的胳膊正对着自己的面前。现在，将眼睛盯着玻璃杯，使胳膊

保持稳稳不动，连丝毫移动都难以察觉。先这样做一小会儿，然后将时间逐渐增加至 5 分钟。先用一只胳膊、然后用另一只胳膊做这项练习。

#### 练习 4

白天观察一下自己，看看肌肉是否变得紧张或疲劳。看看使自己保持放松状态有多难。看看自己在各种时刻能保持怎样的镇静。要培养镇定自若的举止，而不是紧张、疲劳的举止。这种心理感觉能改善你的仪态和风度。停止一切无用的手势和身体动作。这表示你还没有做到恰如其分地控制自己的身体。获得这种控制能力之后，再看看那些尚未获得这种控制能力的人是多么“局促不安”。我刚才评判了一个刚刚离开我的售货员。他的部分身体始终动个不停。我真想对他说，“你知不知道，如果学会以声音说话，而不是设法以整个身体来表达所说的话，外在表现会好得多呢？”不妨观察那些与你会面的人，看看他们是否缺少镇静。

要改掉一切你猛然强加于身体某个部位的坏习惯。你会发现自己做了许多无意识的动作。你可以通过完全将注意力集中于“我不那样做”的念头上，而立即停止这些动作。

如果习惯于任由噪音来打扰你，不妨练习控制能力：

当门“砰”地重重关上时，或者某件东西掉下来时，不妨将这些事看成对自制力的磨炼。你会发现，日常生活中有很多与此类似的练习机会。

以上练习旨在控制不自觉的肌肉动作，使动作完全出于自发。下列练习目的在于将肌肉的自发动作置于意志的控制之下，这样，精神力量就能支配你的肌肉动作了。

### 练习 5

将椅子移到某个桌子旁，双手放到桌子上，握紧拳头，使手背始终放在桌子上，拇指交叉放于其他手指上。现在，将目光盯着拳头一会儿，然后慢慢伸开拇指，将全部注意力倾注于这个动作，就像对待一件至关重要的大事一样。接下来，慢慢伸开食指，然后是中指，以此类推，直到剩下的手指全部打开。接着，照着相反的过程，先将打开的最后一个手指关上，然后是其他手指，最后，当拇指交叉放在其他手指上面时，你又会握着拳头，重新回到最初状态。用左手进行这项练习。先用一只手做几遍，然后用另一只手，直到每只手各做完 5 次为止。用不了几天，你就能将次数增加到 10 次。

以上练习开始很可能使你“厌倦”，但对你来说，进行这种枯燥的练习很重要，因为它可以训练你的注意力。它还能使你自如地控制肌肉动作。当然了，注意力必须严格

集中于手部的每个动作上；如果做不到，就必然会失去练习的价值。

### 练习 6

将右手放在膝盖上，拇指与除食指之外的其余四指均握拢，将食指指向前方。然后将食指缓慢地左右移动，将注意力集中在食指指尖。可以自行设计与此类似的各种练习。设计出各种不同的练习方式，对你是很好的训练。必须始终牢记的重点是：这种练习应该很简单；注意力必须坚定地集中于移动的身体部位上。你会发现自己的注意力并不想受到控制，它千方百计地想挣脱束缚，接近某些更有趣的事物。而这正是这些练习的价值所在，你必须控制自己的注意力，看它是否处于适当状态而不迷失方向。

你也许认为这些练习非常简单，也没什么意义，但我可以向你保证，在很短时间内，你将注意自己能更好地控制肌肉动作、仪态和风度了，你还会发现自身注意力得到了大幅改进，你可以将思想集中于正在做的事上。这当然很有意义。

无论做什么，都将它想像成生活中的主要目标。想像除了正在做的事情外，你对世界上任何东西都不感兴趣。不要让你的注意力从正在做的工作上离开。你的注意力无疑会反抗，但你要控制它，不要让它控制你。一旦征服了

难以控制的注意力，你就取得了比当时所能取得的更伟大的胜利。此后，你会经常为善于将最专注的注意力集中于手头目标上而欣慰。

将注意力集中于平淡目标上的练习，会使每一天都不虚度。绝不要选择有趣的目标，因为这种目标无需太多的注意。目标越没意思，练习的效果就越佳。稍作练习之后，你便会发现，你可以随心所欲地将注意力集中于平淡对象上了。

能做到专注的人可以完全控制自己的身体和大脑，而且会成为自身意志的主宰而非奴隶。能做到自控时，你便能控制别人。与缺乏意志力的人相比，你能培养一种使自己成为巨人的意志。要通过各种途径考验你的意志力，直到你能控制它到一旦决定做某事、马上便着手去做的地步。永远都不要满足于“我做得已经相当好了”的境界，而要尽你的最大努力。除此之外，永不满足。做到这一点时，你便成了自己应该成为的那个人。

### 练习 7

专注能强化嗅觉。在乡间散步、驱车或经过某个花园时，将心思投入到花草树木的芳香上。看看能辨认出多少种类。然后选好某一特定种类，并尽力只闻这种花草的味道。你会发现这样做能极大强化嗅觉。然而，这种甄别法

需要某种特别投入的态度。如果大脑当时没有高度集中，那么，当嗅觉发挥作用时，你就不仅会将该香味之外的各种其他意念从大脑中驱走，还会赶走对每一种香味的认识。

你要寻找各种机会练习对嗅觉的培养。在户外时，要对不同的香味保持警觉。你会发现空气中充满了各种香气，但要让自己专注于所选择的那种香味。多年以后，这种香味还能让你栩栩如生地回忆起当时的练习环境。

这些练习的目的在于培养集中的注意力。你会发现，通过做这些练习，你能够控制自己的大脑、支配自己的思想，就像能够控制胳膊一样。

### 练习 8

专注于内心。躺下来，让肌肉完全放松。将思维集中于心跳上。不要对其他东西有丝毫关注。想像心脏这个伟大的器官是怎样将血液抽到身体其他部位的，试着活生生地画出血液离开心房，以一条细流直接流到脚趾上。再画出另一条血液流向图，向下越过双臂流向指尖。稍作练习之后，你便能真实地感到血液流遍你的全身。

无论何时，如果感到身体某个部位软弱无力，就通过意念将血液额外供应到此处。比如说，如果双眼感到疲乏，就在脑海中描绘出血液从心脏流出来、经过头部而到达眼睛的情景。你可以通过这项练习神奇地增强体力。有人能

对自己的心脏进行这种控制，甚至真的能让心脏停止跳动 5 分钟之久。然而，这样做并非没有危险，新手不可盲目实践。

我发现以下练习十分有用，可以在上床睡觉和早上起床前进行：对自己说，“我身体中的每个细胞都因充满活力而震颤；我身体的每个部位都强壮而健康。”我已经听说有些人通过这种方式极大地改善了自己的健康状况。将自己描述成什么样，就成为什么样。如果大脑认为自己与疾病相连，你就会生病。如果你将自己想像成身体健康、精力充沛的人，这一景象也将会实现。你从而会很健康。

### 练习 9

专注于睡眠。众所周知的水疗法尽管非常简单，但对于催眠却十分有用。

将满满一杯清水放在卧室的桌子上。坐在桌子旁的一张椅子上，盯着玻璃杯里的水看，想着它是多么平静。然后自行描述一幅图像，进入一种同样平静的状态。不出多长时间，你便发现自己的神经平静下来，能够安然入睡了。有时候，将自己想像成昏昏欲睡的状态更有利于促进睡眠，同样，如果某个人将自己想像成无生命的物体——比如阴冷、安静的森林深处一根空心的圆木，也能克服最顽固的失眠症。

为失眠而苦恼的人将会发现，这些安定神经的睡眠练习非常有效。一定要在脑子里想着：入睡一点也不难，并消除所有对失眠的恐惧感。进行这样的练习，你便能够入睡。

至此，你应该已经唤醒了专注的潜在好处，并且已经认识专注在生活中所起的重要作用。

### 练习 10

专注能够节省体力，使面部保持原形。小心观察自己，看看有没有养成将手移来移去、用手指敲击某物或捻胡须的习惯。有些人习惯于让脚动个不停，比如用双脚敲击地板。试着站在一面镜子前面，看看你有无皱眉或使前额出现皱纹的习惯。观察别人，看他们说话时是怎样无聊地扭曲面部。引起皮肤起皱的任何面部动作，最终都会使其出现一道挥之不去的皱纹。因为人的脸就像一匹丝绸，你可以将它一次次折起来，它也能自行伸展开来，但如果不停地对其进行折叠，它便不能及时恢复原状了。

通过专注，你能够消除担忧的习惯。如果你习惯于为微不足道的小事忧心忡忡，不妨将注意力集中于此小事几分钟时间，看看这种担忧多么没有必要；如果你还有因为鸡毛蒜皮的小事而烦躁、紧张的习惯，可以在觉得出现此类情绪时，立即检验自己，开始做深呼吸，自言自语道

“我没有那么脆弱；我是自己的主宰”。这样便能很快战胜这种状态。

### 练习 11

用专注可以控制脾气。如果你是那种为一点“挑衅”而勃然大怒，并且从不尝试控制自己的人，不妨对以下问题想上一分钟时间。这样做对你有好处吗？你这样做得到了什么？这样做是不是让你在一段时间内失去了镇定？你知不知道这样做加剧了你的坏脾气，而且最终会让所有与你打交道的人看不起你？每个人都会犯错。不要对在你身上犯错的人发火，而要对他们说，“下次注意点。”这种想法会令他们难忘，他们将会更加小心。但是，如果你不断抱怨他们犯的错误，犯错的念头便会在他们身上打下烙印，将来他们很可能还会继续犯错。只要学会专注，一切缺乏自控能力的品性都可以克服。

读到这里，你们当中许多人也许会想：你们对这些错误并不感到内疚，但是，如果小心地审视自己，你就可能发现，如果对自己的错误感到愧疚，通过每天早晨不停忏悔，别人就会对你鼎力相助。

“今天，我将尽量不做无用的手势，不为鸡毛蒜皮的小事担心，或者变得紧张不安、脾气暴躁。我应该平静下来，我将控制住自己，这样做不会引起环境的任何变化。

我决心今后不再表露出任何显示我没有自控力的迹象。”

晚上，要迅速反省白天的行为，看看你在多大程度上实现了目标。当然，开始你必须一次次为自己犯下的错误辩护，但继续坚持下去，你将很快发现，你可以真正实现自己的理想了。不过，一旦获得自控能力之后，就不要放弃它。一段时间内，仍然有必要在早晨重复忏悔，从而使你的行为在晚上与其一致。继续保持这种好的做法，最终，克制的习惯已经根深蒂固，即便你试图冲破它，也已经做不到了。

有许多人曾经对我说，这种忏悔和对白天行为的反省神奇地改变了他们的生活。同样，如果你能够按照这些教诲去做，你也能看到自己生活中的变化。

### 练习 12

练习在玻璃面前说话。在镜子上做两处记号，与双眼齐平，将它们想成人的两只眼睛，正在看着你。双眼一开始可能会有点眨。不要移动脑袋，而要保持直立。将全部心思都集中在保持脑袋纹丝不动上。不要让另一个意念进入脑海。接着，仍然保持脑袋、眼睛和身体静止，想像你看到的是一个可信赖的男人或女士；一个谁都应该相信的人。不要让你的外表印证这样的话，“我不喜欢他的表情。我不相信此人可信。”

站在镜子跟前时，练习做深呼吸。注意让室内有足够的新鲜空气，并使自己可以贪婪地呼吸到它。你将发现，随着新鲜空气进入你的每一个细胞，你的胆怯消失了。它已被一种宁静感和力量感所取代。

纹丝不动地站立、能控制面部和眼部肌肉活动的人，始终都能左右自己的注意力。交谈时，他可以给交往者留下良好印象。他有一种安宁感、力量感，在这些感觉面前，对立的情感都会烟消云散。

进行这项练习，每天 3 分钟时间便足够。

开始练习之前，先看看时钟，如果发现能够练习 5 分钟以上，就继续下去。第二天，坐在一把椅子上，不要“看”那幅精神图画，而是将注意力集中于其上，看看是否无法考虑相关的其他细节。你也许能想起更多东西。最好把头一天想到的一切都记下来，之后，每有一次新发现，就添进记录的内容中。你将发现这是集中精力的一种很好练习方法。

### 练习 13

知觉控制。想想如果很凉，你会有何感觉；然后想想如果很冷，你会有何感觉，同样，再想想如果微风吹过，你会有何感觉。置身于这种境界，你浑身都会感到发抖。现在，不妨想想相反情况：给热建立一幅鲜活的图像，使

你即使置身于最寒冷的环境都能体验到热的感觉。这样做可以训练想像力，直到成功地做到这一点；它今后还有实用之处——可以使不合意的环境变得可以承受。

你可以想象出许多与此类似的好做法。比如说，如果觉得饿了或者渴了，但由于某种原因你又不想吃，那么，不要想着多么饿、多么渴，不要通过想像饥渴而加剧饥渴，而是想办法转移注意力，这样，痛苦似乎会减轻一些。如果开始沿着这条路线有规律地走下去，你便很快获得一种神奇的控制力，对影响身体安康的事物进行控制。

### 练习 14

专注的“东方”式方法。坐在一把椅子上，让上背部处于垂直状态。将某个手指压住右鼻孔。现在做一次长长的深呼吸，随着你数到“十”，柔和地轻轻吸气；然后再从一数到“十”，让空气通过右鼻孔排出。再用另一个鼻孔重复这项练习。每次坐下后，应该进行这项练习至少 20 次。

### 练习 15

控制欲望。作为最难控制的力量之一，欲望可以为你提供专注的好办法。将自己知道的事告诉别人似乎无可厚非，但是，通过学会控制这些欲望，你可以极大增强自己的专注力。请记住，经营事业所需的一切你都能做到。不

要将时间浪费在考虑其他事情或传播与这些事情有关的流言上。

如果从自己的观察中发现另一个人身上有某种有害的东西，你自己知道就行了。你的看法也许随后证明是错误的，但无论对与错，你都通过控制传递自身想法的欲望，而强化了自身意志。

如果听到什么好消息，要抑制将这件事告诉你遇到的第一个人的欲望，你将能够从中受益。这样做需要集中全部抵抗力，遏制泄露此事的欲望。当你觉得自己完全控制住欲望之后，就可以说出消息了。但必须在做好说出此消息的充分准备之前，遏制传递它的欲望。不具备这种控制欲望能力的人，容易说出不该说的事，从而常常给自己和别人带来不必要的麻烦。

如果听到不愉快的消息时你有激动的习惯，不妨克制一下，平静地接受它，不发出任何感叹。对自己说，“没有什么能使我失去自控力”。你将从体验中发现：在商业中，这种自控力于你非常有益。别人将认为你是一个沉着冷静的商人，而这一点会适时变成一笔宝贵的商业财富。当然，这也因环境不同而不同。有时候，热情一些是必要的。但要始终留意可用于练习自控能力的机遇。“统治自己灵魂的人要比统治一座城市的人更伟大。”

## 练习 16

阅读的时候。任何人都无法一下子将思想集中于当前面临的话题上。每个男女都必须培养清晰思考的能力。有一种不错的练习方法：读一些短故事，然后用一句简略的话将故事梗概写出来。在报纸上找篇文章来读，看看怎样才能用最少的词表达其意。读一篇文章而只掌握其精髓，需要完全专心致志。如果无法将读到的内容写下来，你就会知道自己的专注力不强。如果愿意，也可以不将它写出来，而是口头表达。到屋子里去，将它说出来，就像你在对着某个人说话。你会发现，类似的练习对于培养专注力、学习如何思考极有价值。

进行一些这样的简单练习后，拿本书读上 20 分钟，然后将读的内容写下来。一开始你可能记不住很多细节，但通过少许实践，你便能很好地描述出读过的内容。注意力越集中，描述的语言就越准确。

读一个短句，然后试着逐字将它写出来，在时间有限的时候，这不失为一个好主意。如果能做到这一点，再读两个或更多的句子，用同样的方法对待。如果你坚持这样做直到形成固定习惯，这种锻炼会产生很好的效果。如果你只利用业余时间进行类似的练习，就可以获得神奇的专注力。你会发现，为了记住某个句子中的各个单词，必须

摒弃除希望记住之外的每个念头，而仅凭这种抑制力，便足以补偿这则练习带来的痛苦。当然，以上各项的成功，在很大程度上取决于专心致志地培养想像或描绘所读内容的能力；取决于（正如某位作家所形容）“让听到的高山在面前若隐若现、读到的河流在脚下汹涌奔腾”的能力。

### 练习 17

专注能战胜坏习惯。如果你有某个渴望摆脱的坏习惯，不妨闭上眼睛，想像“真我”正站在你的面前。现在不妨试试确证的力量，对自己说，“你不是一个懦夫，只要愿意，你可以停止这种习惯。这种习惯并不好，你希望打破它。”将自己完全想像成某个发表此建议的其他人。这种锻炼很有好处。总有一天，你会像别人看你那样看自己。该习惯丧失了对你的支配力量，你自由了。

如果像他人那样，形成了自控的心理意象，你将为打破坏习惯而欢欣鼓舞。我认识的许多人就是通过这种方式戒除酒瘾的。

### 练习 18

视觉专注。坐在一把椅子上，在桌子上放一个带有秒针的时钟。秒针走动时，眼睛随着秒针移动。这样坚持 5 分钟，脑子除了秒针什么也不想。只有几分钟空闲时，如

果能做到将意识流中的其他念头都服从于这一念头，那么这就是一种很好的练习。由于秒针并没有特别好玩的地方，因此做到这一点很困难，但是，如果成功做到这一点并再加把劲，这种练习便会展现其价值。进行这种练习时，要始终努力保持平静。

通过这种方式，你可以控制自己的神经，而这种镇静效果对于神经很有好处。

### 练习 19

信念专注。相信专注的力量当然非常重要。我有意把这项练习放在各项练习之首（其实当然应该放在第一个），是由于我希望你懂得：专注可以学会。如果你已经进行以上各项练习，现在就该较好地培养了这种专注力，从而对专注的力量不再怀疑，但是，还可以对它抱有更强的信念。

我们说，你有一些渴望实现的愿望或意志；但还需要一些特别的建议。你先是清晰地描绘出想要的东西，然后专心致志地得到它。要完全相信你的愿望将会实现。相信愿望会根据你的信仰变成现实。此时，绝不要试着去分析信仰是否正确。不要丝毫介意任何原因和理由。你希望得到想要的东西；如果合理地专注于此，你就会得到它。

## 决不能自疑

绝不要想着你不会成功，而是将想要的东西想成已经归你所有，而你的东西当然会是你的。

你是否曾经信不过自己？如果是，不妨扪心自问：我信不过的是哪一个自我？然后说：我的“超我”不能受到影响。然后再想想“超我”的神奇力量。人总有办法战胜所有的艰难，而从人的灵魂而言，战胜困难是快乐的。不要担心或害怕某次不愉快的会面或事件，从而浪费宝贵的思维力量；而是将时间和专注的思想放在怎样从那次会面或事件得到收获上，你将发现，它们并不像想像的那样令人不快。人的苦恼多数都是想像的，正是害怕苦恼的心理习惯，充当了一块吸引那些果真来到身边的事物的磁石。恶劣环境是你自己消极、恐惧、错误的想法制造或吸引的。这种环境是一种手段，可以教你通过展示自身与生俱来的力量，去战胜一切邪恶。

你将发现，战胜自疑（停下来想想你为何自疑）、集中力量十分有益，通过这样做，你将能更近地依附于“超我”，而“超我”是永远可以信赖的。



# 第 15 课

## 专注可以长记性

### 将思维专注于目标

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。

比如说，有个妻子让丈夫去寄一封信。丈夫脑子里没想这件事，而是不由自主地将信放进口袋，忘得一干二净。妻子给他信时，如果他对自己说，“我要把这封信寄出去。邮箱就在下一个拐角处，路过那里时，我必须把信丢进去”，那么，到了邮箱跟前，这些话会让他马上想起那封

信。

同样的道理对于更重要的事依然适用。例如，有人叫你今天出去吃午饭时顺便看望史密斯先生。如果他向你交代时，你对自己说下面这些话，就不会忘掉此事：“在吃午饭的路上，到布兰克大街拐角时，我要向右转弯，去访问史密斯先生。”这样一来，印象已经形成，关联已经建立，一看到相关事物，便会想起别人交代的事。

要做的一件要事，便是在每个念头进入脑海时巩固其印象。不仅通过将思维专注于想法本身可以做到这一点，也可以通过使想法周围充斥着一切可能的相关想法，使每个想法强化其他想法，从而做到这一点。大脑是由“相关法则”支配的，这些法则如“同时进入大脑的想法会同时显现，而且一个想法会帮你想起其他想法”等等。

人之所以记不住想做的事，原因在于：当目标形成时，他们没有将思维足够地集中于目标上。

根据“相关法则”，你可以通过将注意力集中于目标的方法，锻炼记忆能力。

一旦养成这种习惯，注意力就很容易集中，记忆力就很容易经受锻炼。记忆力在关键时刻不会让你失望，而是成为你日常工作中的一笔宝贵财富。

## 练习记忆力专注的方法

选一幅画，将它放在桌子上，然后盯着它看上两分钟。将注意力集中在画上，观察其中的每个细节；然后合上双眼，看看能想起来多少。想想这幅画是怎样描绘的，是不是一幅不错的画，看上去是否自然。想想所描绘对象的前景、过渡景和背景，再想想颜色的细节和图画的形状。现在，睁开双眼，认真纠正每个错误。再次闭上眼睛，看看所描绘的图画准确度如何。继续练习，直到心理画卷中的每个细节都与原作品相一致。

## 大自然是神奇的导师

不过，很少有人能认识到：与大自然接触时我们能发现自我。通过用探求的内心知觉聆听她的声音，我们了解了生命的唯一性，认识到了自身的潜在力量。

几乎没有人认识到倾听和专注的简单行为是最好的内心力量，因为它能带领我们与未知世界亲密接触，就像其他知觉带领我们与人性的粗劣面亲近一样。我们的环境离

自然越近，这种知觉就越能形成。所谓的文明以削弱我们的这一知觉为代价，而过于进化了其他知觉。

孩子会不自觉地懂得专注的价值——比如，当一个孩子有难题需要解决、遇到某些心理上无法解开的死结时（尽管他已经倾尽全力），他会停下来静一会儿，倚在胳膊肘上，作出一副聆听的样子；接着你会发现（如果你在观察他），他突然来了灵感，一下子高兴起来，随之完成了任务。孩子会本能地但却下意识地懂得这一点：当需要帮助的时候，必须静下心来，专心致志。

一切伟人都专心致志，并且将成功归结于此。医生要仔细探查病人的症状，等着倾听可能来到的对症下药的灵感（尽管是下意识地）。以这种方式进行诊断的医生很少犯错。作家要考虑故事情节，将情节牢记在心，然后等待灵感的来临。如果你想解决难题，也必须学会做同样的事。

## 第 16 课 专心让你拥有一切

大家都读过《阿拉丁神灯》，这盏灯可以做一些奇事。当然，这不过是一则神话故事，但它阐明了这样一个真理：人的内心有力量，如果利用这种力量，他就能实现每个愿望。

“行事的愿望必然蕴含着行事的能力，这是一条精神法则。”

### 专注思想的力量

如果你不能满足自己最深沉的渴望，就该学会怎样利用“天赐之力”。你将很快意识到自己拥有潜在力量，一旦

显现出来，这种力量将为你揭示无价的知识和无限的成功潜质。

正如许多人拥有的那样，人的生活应该不缺少各种东西，而不仅仅是物质。一切自然的愿望都能实现。上帝不会创造无法满足的需要。人的灵魂恰恰就是人思考的力量，因此，这是一切创造物的实质。人的每个本能都能带来想法，而在每种想法中，都存在着巨大可能，因为真实想法的显现一旦与可能超越它的神秘力量相结合，就会引起全社会的真正进步。

在静默中，我们会觉察到“某种东西”：它凌驾于思想之上，而又将思想当成一种表现的媒介。许多人都曾瞥见“这种东西”，但几乎没有人到达过这种“大脑稳定到足以探测这些深奥意识”的状态。静默而专注的思想比说出的话更有力，因为说话会将越来越多的注意力引到体外，从而分散思维的“聚焦能力”。

人必须越来越多地学会自力更生，学会从万能的内心去更多探求。仅是凭借这种来源，他就能获得解决实际困难的力量。谁都不应该放弃，因为万能上帝的“锦囊妙计”永远用之不尽。失败的原因是由于人们沿着错误的方向追求成功，因为他们并未意识到自己的真正力量一旦被利用，将能够指引他们前进。

对一辈子都不开发自身精神力量的人而言，万能的内

心力量是陌生的。但是，万能的上帝只帮助那些自力更生的人。根本没有诸如注定的“天意”这回事。除非相信、希望并祈求这种伟大力量之源的帮助，否则，人不会得到万能上帝的帮助。

### 专注于想要的东西并得到它

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。

运用这一法则，最早被你视为梦想的事将会成为现实。

请记住：专注的第一步，就是对希望实现的目标形成“心理意念”。这一意念会成为思想的种子，去吸引同性的思想。它一旦种在思维想像或思维创造的土壤上，那么在这一思想周围，你能聚集或建立起与其相连的不断拓展的想法，只要愿望热切，这些想法就足以强迫你专心致志。

每天思考你想实现的目标 5 分钟。要养成这种习惯。将任何其他想法从意识中剔除。相信你会成功；坚信前进途中的一切障碍都将克服，相信你能凌驾于一切环境之上。

你可以通过思维世界无所不能的自然法则做到这一点。

培养专注能力时，有一点对你帮助很大，就是：写出离你内心想法最近的想法，然后坚持一点点地将它放到思考的内容中去，直到能够尽可能穷尽该主题。

你会发现，当每天将自身力量集中于这一位于意识流中心的想法时，新计划、新主意和新方法将闪现在脑海中。有一条吸引法则可以帮助你实现目标。比如说，一位广告客户苦思冥想某句广告词。他拿定了主意，但又想了解别人怎么想。他开始了解其他观点，并且很快找到了关于此主题的大量图书、方案和设计文件等等。不过，最初寻找其他观点时，他并没有意识到这些东西的存在。

各行各业同样如此。我们可以吸引那些有益的东西。我们似乎经常会以一种不可思议的方式得到帮助。这种帮助也许来得很慢，但是，只要我们兢兢业业，这种看不见的“静力”一旦发挥作用，就能带来成果。它们始终都在眼前，等着帮助那些有意使用它们的人。通过给愿望描绘一幅强大的心理意象，你将种下开始帮助你的思维之种；这种愿望只要与你的“超我”融合，就总有一天会实现。

## 只专注对自己有益的事

看来，有必要提醒你只专注于那些于你有益而又对他人无害的成就。但却有许多人忘掉了他人和他人的权利，急不可耐地去追求成功。一切美好的事物你都可能拥有，但只有当你的自身力量符合这样一条法则时才能拥有：当我们在人生旅途上跋涉时，必须给同路人以公正的对待。因此，首先要仔细想想你想要的东西，看看它是否值得你拥有；对自己说，“我想做到；我会努力工作以得到它。道路对我是畅通的。”

如果你从精神上完全抓住了成功的想法，并且每天都将其牢记在心，你就慢慢建造了一个样式或模板。这个样式或模板总有一天会成为现实。但是，一定要远离疑虑和恐惧，远离具有破坏性的力量。绝不允许这些东西与你的想法相关联。

最终，你将营造合意的环境，并且得到很多看不见的帮助——这样一来，你将会摆脱不合意的环境。从此，生活似乎对你青睐有加，因为你将通过唤醒心中帮你成为环境的主宰而不是其奴隶的力量，从而找到幸福。

对于初学这样思考的人而言，本书描述的某些事情也

许听起来有些奇特，甚至有些荒唐，但是，不要对它们口诛笔伐，去试一试吧。你会发现它们经得起考验。

发明家在物质世界创造出发明之前，必须先从精神层面进行设想。建筑师首先要看到想设计的房子的精神图像，然后从这幅图像开始，建出我们现在看到的房子来。每种物质、每项事业，都必须首先创造于精神世界。

我认识一个人，他刚开始创业时只有 13 美分，而且连一美元的贷款也没有。不出 10 年，他已经创立了一个利润丰厚的大企业。他将成功归结于两点——相信自己成功的信念；努力工作。有时候，看上去他似乎无法渡过难关。他要受到债主的催逼，因为他们以为他破产了。他们借给他的每美元才收回 50 美分，还自付幸运至极。但是，只要需要，他会坚持厚着脸皮延长还债时间。如果确实需要在一定时间内筹集一定数额的钱，他总能做到。当他有一大堆账单需要支付时，他会决定让他的债务人在某一日期还账，而他们也总是如期偿还。有时候，他要等到延长时期的最后一封邮件来到时，才会收到他们的支票。我就曾听说他在寄出一张支票的同时，满心等着第二天从自己的客户那里收到另一张支票。他只不过相信自己有影响他人思维的能力，将思想专注于期盼那张支票上，但却很少失望。

只要付出必要的专心，未知的资源就将给你提供极大帮助。

请记住历经时间检验而经久不衰的话：“无论渴望什么，都要去祈求、奋斗，祈求就得像你已经得到了一样，并倾其心力争取；你便肯定能够得到。”



## 第 17 课

# 矢志追求，就能实现理想

我们经常听人谈到理想主义者。其实，从某种意义上讲，我们都是理想主义者，最终成功取决于我们描绘的理想。如果想制造出客观事物，必须先要有心理图像。万物都是首先在思维中创造的。控制自己的思想时，你便成了一个创造者。你会感受到无瑕的想法，然后按你的个体需求塑造它们。你认为世间万物什么样，它们就会以什么样的面貌呈现在你面前。幸福和成功取决于你的理想。

“通过微不足道的奋斗与抗争，使渴望的理想发热，理想铸造成为黏土的模型，生命在现实的大理石中雕刻。”

——罗尼尔

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。通过潜心于前进中的每一步，你可以节省许多多余的步骤，而且能够选择一条阳光大道而不是迂回的道路。

### 专注于理想，就能将其变为现实

通过专注，我们可以在物质世界中实现自己的理想。未来什么样，有赖于现在形成的理想什么样。过去的理想正在决定你的现在。因此，如果想有一个美好的未来，就必须从今天开始为其准备。

如果人们能够认识到他们只能伤害自己，认识到他们确实在伤害别人时其实正在伤害自己，那么，这个世界会是怎样的不同！

我们说人像天气那样易变，意思是说，他的理想在变化。每次改变理想，你想的东西都会不一样。你变得就像海面上一艘无舵的小船。所以，要认识坚持理想的重要性，直到理想变成现实为止。

早晨起床，你决心做到无论如何决不发脾气。这是你

作为一个真正强大、真正镇静的人所拥有的理想。然而，出现的某件事把你搞得心烦意乱，你大发雷霆。这时，你忘了自己的理想。如果正好又一次想起镇定自若意味着怎样做，你便不会发火。忘却自己的理想时，你便会失去镇定。每次任凭理想破灭时，我们也就削弱自己的毅力。坚持理想能培养毅力。不要忘掉这一点。

为什么有那么多人失败？因为他们没有始终坚持理想直到理想变成一种心理习惯。当他们专注于自己的理想而排除其他一切事物时，这种理想便会变成现实。

“认为自己会是什么样，我就会是什么样。”

理想从看不见的灵魂那里向我们反射。物质法则和精神法则并非一回事。一种可以被打破，另一种却不能。从这个意义上讲，你怀有的理想无疑便是你的未来。

从来就没有谁非得遭受苦难。人都是通过违背自然法则将苦难加到自己身上的。人们了解自然法则，所以无法为无知辩护。为什么要违背这些法则？因为他并没有注意那些从“圣灵”那里闪现而来的理想。

## 人生之路由你而定

人生的道路绵绵不绝地向前延伸，每向前走一步，你

要么快乐，要么痛苦，这由你而定；这完全在于怎样对待来源不明的那些静静的声音。我们无法用肉耳听到它们，但知道它们于宁静中产生，就像梦。这种梦不只是你的或我的，而是所有人的。通过这种方式，最雄伟的思想朝我们涌来，被我们使用或滥用。因此，不要从大声喊叫中寻找高贵的思想，而是从内心寻找，这样，美好而光辉的前景迟早总会实现。

我们必须拿出一定时间进行专注、稳定、不懈地思考。你必须反省自己和自己的缺点。

没有人仅靠渴望置身于篱笆的那一边便能越过篱笆。他必须攀过去。

没有人仅靠渴望爬出固定的车辙便能摆脱枯燥、无聊、单调的生活桎梏。他必须抗争。

如果你停滞不前，或者向后撤退，肯定出了什么问题。而你是那个找出问题所在的人。

不要以为你得不到重视、得不到理解、得不到赏识。这些想法是失败的想法。

好好想想这一事实：如果某人取得的成就让你眼馋，他一定是经过努力才取得的。

不要顾影自怜，而要自我批评。

你要知道：在这个世界上，你的唯一指望便是你自己。

## 第 18 课

# 创造性地利用精神力量

**最**近我出席了一个为发明家举行的宴会。每位发明家都简短地讲了几句话，描述一下他认为将来会实现的事物。大家说到许多很必需的东西。有位发明家谈到无线电话的可能性。他说距离将很快不复存在。他认为，我们将很快能与水面下 40 英寻（长度单位，等于 6 英尺——译者注）、位于 1000 英里以外的潜艇中的人通话。讲完之后，他问有没有人怀疑他说的话。没有人当即站出来。这种情况并不像发明家们所辩称的那样是一种得体的礼貌，而是由于在场者没有谁真的怀疑该发明家的预见将来能够实现。

这些机敏的人（有些是真正的天才）都认为，我们有一天无需媒介，便能与 1000 英里之外的人通话。如果制造出这种神奇的装置，以至于可以将无线信号传送到 1000 英

里之外，那么，为什么就不应该通过精神控制，将信息从一个人传送给另一个人呢？无线信号的传送应该比思想的映射更难才是。

## 利用精神力量传导信息

所有企业都聘请高度发达的人传送信息的一天终会来到。这些影响是无法抗拒的，甚至连老板也要受到它们的部分控制，因此，你可以利用精神力量赚更多的钱，并依靠它们为你带来一切有用的力量。你将能不断地把建议传递给上司和朋友。他们会无意识地接收到这些建议。不过，如果你的上司和朋友个性很强，他们会将你的建议付诸实施，如同你自己嘴里说出来的一样。

这一点甚至今天便已实现。一个组织严密的公司要保证所有员工共同努力。每名员工做的工作也许不一样，但所有人都在为取得最好结果而工作。整个环境到处体现着高超的劳动技能。每个人都觉得自己必须尽力而为。他所处的环境使他只想干好本职工作，而对于其他事没有兴趣。

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。

如今，时尚的商业信函并不是以一种宽松而平淡的方式写就的。写信者要尽量传达他认为收信人想知道的某种东西。通过这样做，他会唤醒一个受到感化的灵魂。有时候，仅仅加上一两个词，便能丰富一封公事公办式信函的内容，使得收信人受到感化。实现这种效果的，往往并不是信中到底写了什么，而是信中折射出的信息与影响力。这种无形的不容分析的东西，便是精神引导者映射的思想，它能给写信者带来想要的大丰收。

但是，也不应该总想将成功据为已有。如果你眼巴巴等着某个亲朋好友取得成功，不妨将此人想像成正在成功。将他定格在你希望看到他所处的位置。如果他有缺陷，但愿他的缺陷正在改进，想像属于他坏品性的缺点正在被好品性所取代。利用白天部分时间，为他送去具有发展潜力的思想。通过这种方式，你可以唤醒他积极行动的精神力量，而这些力量一旦唤醒，就会发挥应有作用，并追求属于自己的那份成功。

通过向另一个人送去直接、积极、控制性的策划建议，我们得到的收获太多太多，超出了许多人愿意相信的程度。但是，一个人能否成功，在很大程度上取决于他接受这些建议后如何行动。

我们要么前进，要么后退，而永远不会原地踏步。每

当有所成就时，成功都会给我们以取得更大成就的能力。付出的努力越大，未来取得的成就也越大。随着企业发展，企业负责人也必须成长进步。他必须不断进步，而且必须始终是领导力量。通过控制能力，他会激发交往者的信心。有时候，员工的某些品质比上司还优秀，如果研究而不是漠视展现的这些品质，那么，与他们为之服务的人相比，他们会成为更有号召力的老板。

通过精神力量，你能迸发出另一种激情和成功精神，而这种激情和精神能够以某种方式，为你带来做某些有意义的事情的动力。

在专注的精神控制中，有一种潜伏的力量比体力更强大。人们开始意识到，精神状态有一种控制、指引和支配其他力量的力量。认识到这一点的人，总觉得自己能够得到渴望的东西。

无论多么强大，所有人都要受到所处环境意识形态、舆论的影响。没有谁能对这些影响始终无动于衷。思维摆脱不掉环境的力量。如果所处的商业环境对你不利，那它肯定有害。之所以“人挪活”，原因便在于此。

## 思想要素在生活中的作用

没有人活该一辈子孤单。如果只局限于自己的思想，而拒别人的思想于千里之外，那你就要遭受精神“饥荒”。你的思维将变得狭隘，精神力量亦将削弱。独处往往会导致某些严重的精神病。如果孩子不和同龄的孩子一起玩耍，而是只和大人交往，那他们就会模仿大人的行为举止。大人同样如此：如果只和比自己年龄小的人来往，也会使自己的心态变得年轻。如果你想留住青春，就需要受到年轻人的影响。“物以类聚”，世界万物概莫能外。

思想要素在生活中具有重要作用。经营每项事业都不仅需要对体力的支配，还需要对思想力量的支配。必须将思想一致起来。所有老板都必须想办法确保员工的想法处于同一轨道。员工工作时必须彼此完全一致。他们需要更好地相互了解。这样做能使他们相互帮助，而如果他们彼此并不密切配合，就根本不可能做到相互帮助。正是这种做法组成了一个无可挑剔的团体，而这个团体又指引并影响他们朝着一个目标努力。在这个团体中，每个人都不是一个孤立的单元，而是一个巨大车轮上的辐条。每位成员都承受着自己的载荷，从而不再考虑逃避。在这种环境

中工作的每个人，都会不由自主地全力以赴。

所有伟大领袖都必须能够激发这种合作精神。首先，他们要保证做到通过自身精神力量得到外界帮助，其次，他们要让下属认识到精神控制的价值所在。很快，下属之间便产生了一种密切的联系；他们会朝着唯一目标努力工作。他们会从自身齐心协力的行为中获益。结果，他们必然有更大收获。

如果以合理的态度经营事业，你就能将思想和观点灌输给自己的员工。你的方法和主意会成为他们的方法和主意。他们并不知道这一点，但是你的精神力量却在影响着他们的工作。如同大自然的一切物质力量一样，这些精神力量也必然结出硕果。

### 设法打开员工的思维

未来最开明的商人，会想方设法使员工更好地思考和推理。他不希望他们变得郁郁寡欢或垂头丧气。他不会浪费时间，而是努力将时间用在员工身上，让他们全力以赴地取得使雇主和雇员“双赢”的成就。未来的企业必须注入更强的正义精神。

我知道这样一个公司：如果某个员工没有填写一张空

白申请表，公司就不会雇用他。不用说，填好表格的人认为这样做很荒唐，但事实并非如此。精明干练的经理翻阅这张表后，差不多就能说出此人是否适合将要担任的管理岗位。他想知道的，主要是应聘者高效合作的能力如何。他需要对自己有信心的人。他希望他们能意识到：谈及不幸而变得忧郁时，他们很可能会将同样低落的情绪传染给别人。开明的经理要警惕将妨碍他成功的人招募进来。

必须懂得：花在思考过去挫折的每个时刻、在歪风邪气盛行的公司度过的每个时刻，为你引来的只能是沮丧；它们只能带来在你起步之前必须摆脱的影响。

许多公司宁愿聘用从无工作经验的员工，因为他们没有什么需要抛弃。他们没有经验训练，但是，也没有任何不良的工作习惯需要克服。他们更容易接受教诲，而且可以更有效地掌握工作新方法，因为这些方法不会与他们过去所学的方法形成对立。他们很快会开始新的征程，而由于容易合作，他们可以收到来自管理层的精神支持，去学习经过实践完善的工作方法。这样做能激发他们的自信心，他们很快便会成为能干的工人，最终变得游刃有余。

如今，多数大企业都聘请效率专家。每天或每周，他们都呆在不同部门。他们之所以有用武之地，是由于能让那些缺乏业务经验的人，熟练掌握“专家”们经过数年训练并投入大量投资进行完善的规划。

我们采取的态度与成功关系极大，超出了多数人的认识范畴。我们必须得以积聚有益的力量。经过合理控制和迸发的思维中有一种神奇的力量，必须通过专心致志，尽可能地充分展示这种力量。

我们被许多力量所包围，但目前对这些力量知之甚少。不久，我们对这些力量的认知就会大大深化。我们每年都会更深入地研究这些充满潜质的精神力量，而眼下对这些潜质连最模糊的认识也没有。如果希望支配这些高级力量，就必须相信精神控制，更好地了解和利用精神控制。这些力量无疑将左右未来几代人的生活。

## 第 19 课

# 如何培养坚韧的意志

## 形成意志的新方法

在本章，你会发现形成意志的一种最有效、最实用的方法。如果希望，强烈的意志是可以形成的。你可以使自己的意志成为一台发电机，为你带来无法形容的力量。本章还给出了一些练习，做这些练习可以强化你的意志，就像你可以通过体育锻炼强健体魄一样。

动手之前，必须首先了解基本原理。做这些专注性练习可以修身养性，但是，不可能推断最终能从这种修身养性的练习中得到什么好处。即便简单的练习也不能被视为无用。奥本海默博士写道：“无论从哪一方面讲，人都无

法显示出比他个人私生活中显示出的更优秀的意志品质。”所有人都要面对某些诱惑。意志决定着行为是否正义、思想是否纯洁、看法是否慈悲、是否能对他人的缺点视而不见，决定着我们能否达到自身的最高品质标准。由于这一切都是意志控制的，因此，必须抽空进行大量的日常练习，去磨炼自己的意志。

你肯定懂得自己应该接受训练。你也必须认识到：通过自身努力你就能做到这一点。这种努力在于你自己，任何人都无法取而代之。

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。

## 意志力训练之一

### 第一天晚上 10: 00

专注时间练习。选一个最方便的时间。坐在椅子上，盯着门把手看上 10 分钟，然后将体会记下来。起初，你会显得有些奇怪和不自然。你发现很难盯着一个位置看上 10 分钟之久。但你要尽可能保持镇静。平生第一次什么也不干地坐上 10 分钟时，你可能觉得时间很漫长。你发现思想

从门把手上逃开了，并且不明白这种练习能有什么用处。  
将该练习重复 6 天。

### 第二天晚上 10: 00

笔记。你应能较安静地坐着，而时间也应该过得更快些了。你可能觉得自己的意志更强，因为你能更好地控制意志。意志能让你振作精神，而这正是你决心做到的一点。

### 第三天晚上 10: 00

笔记。对你来说，将心思集中于门把手可能有点难，因为你也许忙碌了一天，而大脑总想将你白天所做的事再想一遍。坚持做到专注，你最终可以成功摒弃所有与门把手无关的想法。随后，你应该觉得自己希望更好地控制意志。得以照着意志去做事时，会有一种力量感来到你身上。这一练习使你觉得自己更强大，可以唤起你心中的一种霸气和阳刚之气。你会说，“我发现确实能做到想做的事，而且能将一切无关想法逐出脑海。现在我发现，这个练习很有意义。”

### 第四天晚上 10: 00

笔记。“我发现自己可以盯着门把手，而且马上就能将自己的注意力集中其上。我已经克服了移动双腿的冲动。

任何其他想法都不能进入我的脑海，因为我坚信我能做到自己想做的事，不需要外力指引。我觉得自己正在获得精神力量，现在，我懂得自身意志力的神奇价值了。我知道，如果作出决定，就必须坚持到底。我更有自信心，而且觉得自己的自制力在提高。”

### 第五天晚上 10: 00

笔记。“我似乎每天都在增强自己的专注程度。我觉得向往什么，就能将注意力集中在所向往的事物上。”

### 第六天晚上 10: 00

笔记。“我能够一下子将全部注意力集中在门把上。我觉得自己完全掌握了这一练习，可以进行另一个。”

你做了足够多的这种练习，但在开始下一练习之前，希望你能写一篇小结，概括你是怎样成功地控制大脑中浮躁的冲动并左右意志的。你将发现这是一种很好的做法。没有什么比专注于大脑自身神奇而微妙的活动更让大脑受益了。

## 意志力训练之二

找一副扑克牌。选择某个时间做这一练习。在每天的指定时间，将一只手拿着扑克牌，然后尽可能慢地将它们一张张从下面抽出来，将一张牌放到另一张上面，动作要均匀。使扑克牌尽可能平整些。放下的每张牌都必须完全盖住底下一张。将这个练习做 6 天。

### 第一天

笔记。这种事似乎枯燥乏味。使每张牌完全盖住前面一张，需要全神贯注。你可能想放得快一些。将它们很慢地放下去需要耐心，但是，如果不那样放，练习的好处就失去了。你会发现，一开始你的动作既不平稳也不轻柔。只有在经过几次练习之后，你才能轻松自如地控制双手和双臂。过去你做任何事，也许都没有如此地四平八稳。它需要你将意志全部投入到动作中。不过你会发现，你正在得到一种以前从未有过的平静。你正在逐渐获得新的力量。你承认自己过去向来冲动而鲁莽，而通过意志，你现在又能怎样控制自己的性情。

## 第二天

笔记。你开始慢慢将牌放下去。你发现，通过练习，你可以更快放下它们了。但你却想慢慢放下，因此，必须小心谨慎。缓慢而平稳的动作让人疲倦。你必须战胜想快点放的欲望。你会很快发现可以左右自己的意志，想快就快，想慢就慢。

## 第三天

笔记。你发现，将牌慢放很难。你催促自己动作快一点。如果你性格任性，那就更是如此，因为任性的性格决定你很难不紧不慢、从容不迫地做任何事。任性对于“气质”的形成不利。这个练习当然枯燥。但是，做练习时，它能让你的精神得到升华。你正在完成某件自己不想做的事。该练习教你怎样专心地完成不想完成的任务。将这些体会记下来，你会发现非常有用。

## 第四天

笔记。我发现自己开始以一种精准的方式放牌。我发现有张牌没有完全盖住另一张。我现在有点心不在焉，必须小心点。我控制自己的意志，以便更加专注。将意志置于掌控之中似乎并不太难。

### 第五天

笔记。我发现，我正在克服不平稳的动作，可以缓慢平稳地放牌了。我觉得自己正在迅速变得更加泰然自若。我每天都能更好地支配自身意志，而意志又完全控制着动作。我开始将意志看成一种伟大的支配力量。我并不想放弃已经掌握的对意志的了解。我发现这是一种很好的练习，而且知道它会帮助我完成工作任务。

### 第六天

笔记。我开始感受到意志的神奇潜质。它使我有精力思考意志的力量。现在，我可以做更多事，做得也更好，甚至觉得能控制自己的意志活动。无论完成什么任务，我的意志都能沉溺其中。我可以将意志始终集中在任务上，直至任务完成。对要做的事决心越坚定、越明确，意志就能越轻松地完成它。决心会给意志施加不可抗拒的力量。决心使意志更加尽心尽力。人的意志与最终行为相互作用。

### 第七天

笔记。现在，无论做什么事都尽量快点儿做完。但也不要匆匆忙忙、紧紧张张。只用努力将速度加快点就行，但要心态平和。

你将发现，你已经做完的旨在延缓的练习使你的神经更稳固，从而使你加快速度成为可能。意志在你的掌控之下。要让意志更迅速地贯彻决心。这便是你树立自信、培养克制能力的方式。从此，人体机能将按照其“主人”的意旨行事。

现在，你肯定能判断出每天所写的感悟中体现出的巨大好处。当然，这些例子中提供的经验，你还没有完全掌握，但是，其中部分经验将与你的实际情况相符。要认真研究自己的体会，并尽可能用一份报告把这种体会描述出来。按照你对它们的想像，将感受记下来。可以海阔天空地想，使报告丰富多彩，否则报告便毫无价值。你已经将看到的环境描绘出来。几个月之内，如果你再次尝试相同的练习，就会发现自己的报告非常好。通过这些反省，我们学会了更好地了解自己，在这样的认识下，可以极大地提高工作效率。由于你已经习惯写出感悟，因此，写出的感悟也更能准确表达你的思想。你因此学会了怎样支配自己的欲望、行为和弱点。

每个人都应安排时间进行最适于自身需要的练习。如果不方便每天进行练习，一周练上两三次也可以。但是，无论实施什么计划，都必须下决心尝试。如果一天拿不出10分钟做试验，开始也可以用5分钟，慢慢达到10分钟即可。以上给出的练习只是为了举例说明。

## 无需练习的意志训练

有许多人并不想花时间做练习，因此，以下磨炼意志的做法可供他们使用。

一次次地向往，再把理想变成现实，意志便会越来越强。因此，越迫切的愿望增长得越快，积聚的力量也就越多。无论要完成的任务是否艰巨，都要使完成任务成为习惯，以便使意志永不瓦解。要养成集中所有意志力量于预期目标的习惯。通过这种方法，可以养成做成一件事、落实某项计划的习惯。你会觉得自己能够完成面临的每项任务，无论其内容是什么。这给你以信心，给你一种通过其他办法无法得到的力量感。你知道，无论何时下定一个决心，你都会持之以恒。你不会半途而废去应付某个新任务，而是以一种英勇无畏的精神坚持到底。大家都知道，意志能帮我们战胜千难万险。一旦失败，绝望情绪也永远不会带来报复心理。我们都有意志，而且打算越来越强烈地运用意志，从而帮助自己获得力量，让决心更强烈，让行为更自如，让生活更美好。

意志的培养离不开机遇。只有明确的任务才能使意志旺盛、灵敏、坚韧、一贯。做到这一点只有一种方法，就

是借助自省和自律。其代价是精力、时间和耐心，但回报却很可观。没有哪种神奇过程能增强意志，但意志的增强却能为你带来奇迹，因为它能带给你自制、个人的性格力量和活力。

### 专注于必胜的信念

人适应商业环境的能力更多是个决心问题，而非其他问题。现时代，我们听到许多人谈论人的天资。一个人的天资和能力也许能发展到了不起的程度，但他的品质到底怎么样，要等他潜力发挥到极致时才能知晓。他也许在这个行业是个失败者，但在另一行业却硕果累累。有许多成功者并没有在从事的第一个领域有所建树，但却从在其他行业的成就中受益，这又使他们可以胜任更重要的岗位。然而，如果不愿意进行自我调整以适应所处的环境，那么，前进的潮流肯定会像大浪淘沙那样将他们淹没。

我所有的工作只有一个目标，就是努力唤醒每个人内心意志和决心，以展现全部才华和最大潜质。我希望你一开始便认识一点：真正靠得住的不是能力，而是成功的欲望。你的能力也许足够，但对创新精神和创造力的组织却还不够。招募员工并不难，但招募到培训员工的人却很

难。员工的能力必须用到他们能做的工作中来。他们必须学会在从事某项工作时怎样保存体力，还必须学会与别人密切合作，因为企业中的多数问题都不是单凭个人力量可以摆平的。

### 专注于内心的动力

我们常常意识到内心某个地方有一种活跃的动力，它总是试图敦促我们奋发向上，取得更大成绩。正是这种“力量”迫使我们时常下决心去做某些值得做的事。这种力量不是思想，也不是情绪或感觉。这种动力是某种与思想或情绪不同的东西。它是一种精神品质，能够意识到一切自身力量。它是“我愿做”的意志。正是这种动力使意志得以专注。许多人都感觉到这种力量在内心发挥作用，激励他们完成任务。一切伟人都知道，这种无上的、强大的力量能够协助他们贯彻强烈的决心。

这种动力存在于所有人心中，但是，如果没有到达某个特定层次，就认识不到它。这种动力对杰出人物至关重要。它能自然而然地迸发，无需任何思维训练。它会无缘无故地来临，也会不知不觉地离开。这种力量到底是什么，我们并不知道，但我们却知道：正是它，使我们渴望正义、

和谐的行为的意志更加强烈。

普通人只是一件商品，如果拿他当奴隶卖，也许值1万美元。但是，如果有人给你一辆价值5万美元的汽车，你会小心翼翼地呵护。你不会让内燃机的汽化器上落上灰尘，或者让水浸入汽油，或者让它在坎坷不平的路面上疾驰，或者让它晚上在外面挨冻。

你敢肯定你能像爱惜一辆价值5万美元的汽车（如果有人给你的话）那样，去爱惜自己的身体、自己的健康、自己唯一固定财产吗？

将威士忌融入自己血液中的人，比将水浸入自己汽车汽油里的人更愚蠢。

你可以再得到一辆车，但无法再得到一个身体。

缺少睡眠的人生活节奏会紊乱，狼吞虎咽的人供血会不良。愚蠢的人可以这样对待自己，却不会这样对待任何其他有价值的财物。

你是否愿意和比你知识渊博的人说话，你是否愿意聆听而不是抢着将自己知道的事告诉他们？

有成千上万50岁、60岁的人沿着陈旧的套路过日子，他们谁也无法逾越陈规陋习，成为成功者。要是能找到火花去点燃他们内心的激情，而不是像现在这样任由激情挥霍，那该多好啊！

每个人都必须分析并解决自身存在的问题。

## 第 20 课 专注的无可估量的价值

本书落笔时，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。

### 必须付诸实践

我一直想让这些课程更实用些，也确信很多人会发现我做到了这一点。当然，仅仅读这几课，不会让你取得巨大成功，但是，如果你进行了练习、进行了锻炼，并且结合个人实际加以运用，那就应该养成专注的习惯，到达极

大提高工作效率、带来更多幸福的程度。

不过，请记住：再好的建议，也只有在付诸实践时才会有用。我发现，最初学习时，读一本书、然后再读一遍是个不错的主意，当你遇到某个让你关注的观点时，停下来思考一下，然后，如果该观点对你适用，不妨再反复读几遍，这样，你对它的印象就深刻了。通过这种方法，你可以养成读到好思想就化为已有的习惯，而这些思想将对你的个性产生神奇的影响。

在这最后一章中，我希望你能铭记专注于自己所做的事，而不是无意识地或自动地去干大部分工作，直到养成能给你左右自己工作的控制力、给你以生命力和创造力的习惯为止。

干工作最难做到的，往往是对工作的思考。当理性地思考工作时，它似乎变得不那么讨厌。这也是许多人在第一次学会怎样专注时得到的经验。所以，绝不要将它想成一件难做的事，而是以“我愿做”的精神去做。你将发现，得到这种精神就像运用这种精神那样容易和有用。

读读某个伟人的传记，你往往你会发现，造就他不可抗拒的成功品质的，便是专注力。研究那些屡遭失败的人，你往往你会发现，缺少专注力正是失败的罪魁祸首。

“一次做一件事，而这需要意志。

这是我所能说出的一条宝贵原则。”

每个人天生的力量各不相同，重要的在于运用力量的方式。“机遇会敲每个人的门”。成功者听得到敲门声，从而抓住了机遇。失败者相信运气和环境总与自己作对。他们总是把没能成功归咎于别人而不是自己。我们只能得到眼前的一切，既不多也不少。宇宙万物均在你的掌控之中。赶紧利用你的潜力吧，这是你的私人财产。当你专注于“去做”或“去学”时，看得见看不见的力量都会前来帮助你。

每个人都有某种专注能力，因为没有这种能力就无法说话或办事。但人的专注能力各有不同，因为有些人无法在恰当时机牢牢控制大脑中的思想。决心的程度决定着谁的意志最坚强。要相信任何人的意志都没有你的坚强。想到了这一点，无论走到哪里，你都能击败强大的对手。

永远不要说“今天我无法专注。”只要敢说“我愿意”，你便立即能做到专心。你可以控制自己的思想不开小差，就像可以控制自己的双臂一样。一旦意识到这一点，你就可以训练自己的意志，使其集中于想做的任何事。如果意志转移，那可是你的错。因为是你不发挥自身意志的作用。但是，不要将这个错误归咎于意志，说你的意志薄弱。无论按意志强还是意志弱的想法做事，意志都没有变化。当

你想像意志坚强而去做事时，你会说，“我能做到。”当你想像意志薄弱而去做事时，你会说，“我做不到。”两种情况所需的努力是等量的。

有些人养成了去想“我做不到”的习惯，他们失败了；还有些人养成了去想“我做得到”的习惯，于是成功了。所以要记住，决定加入说“我做得到”者还是“我做不到”者行列的，正是你自己。

许多人犯了一个大错：他们没有认识到，说“我做不到”时，他们其实在说，“我不想试”。不尝试，你就不知道自己能干什么。“做不到”就意味着不愿试。永远不要说无法专心，因为如果你说了，实际上就是在说你不愿试。

无论何时，当你想说“我做不到”的时候，不妨改口说，“我具有一切意志，想用多少就用多少。”你训练自己去用多少，就只能用多少。

### 值得一试的试验

今晚在上床之前，反复说，“我要选择自己的念头，并且尽可能长时间地不改变主意。我要摒弃所有削弱或干扰这些念头的想法，因为那些想法让我愚钝。我的意志一点不比别人弱。”第二天早上上班时，再重复这些话。这样

坚持一个月，你会发现自己能更好地拿主意。这些都是助你成功的要素。你要始终牢牢抓住它们。

专注并非别的，而是做某件事的意志。一切无关想法都能用坚强的意志去驱逐。在开始支配大脑之前，你无法认识自身潜质。支配了自己的大脑，你便会有意识地去做以前无意识地所做的事。通过这种方式，你可以留意错误、克服不良习惯、改进自己的行为。

有时候，你处于一种需要勇气的境地，当显示出勇气时，你会为自己强烈的勇气吃惊。现在，一旦你自我激励，就会始终拥有这种勇气，而不一定非要某个特别的机会让勇气展示出来。我之所以非常想让你记住这一点，目的就是希望你认识到：在某个不适宜的时机显露出的同样勇气、同样决心，其实可以随时随地听凭你摆布。这是你无尽资源的一部分。要经常用到它，善于利用它，将它用于实现你所能达到的最高目标。

### 最后的专注提示

现在你认识到，为了生活过得有价值、过得有意义、过得幸福，必须做到专心致志。上面已经给出许多练习和所有必要的提示。现在，要看你树立当前所能树立的最高

理想、努力实现这一理想并尽量树立更崇高的理想了。不要将时间浪费在不明智的阅读上。选一些励志类读物，你会为与那些见解独到、思想精辟的人交流而欣喜。他们的激情将鼓舞你，令你茅塞顿开。要慢点读，将注意力放在正在读的内容上。让你的灵魂和笔者的灵魂亲密无间，那样，你便能读出字里行间的味道来——那是语言无法形容的伟大精神。

在既定时间内，全神贯注地专注于某个人、某件事，便很快能做到专心。牢牢抓住这一想法，直到达到目标为止。工作时，要让思维始终放在手头的任务上。开口前要三思，将说的话导向正在谈论的话题。不要胡思乱想。说话要慢、要稳、要连贯。绝不要养成急匆匆的习惯，而是对所做的一切事情深思熟虑。要表现出沉稳的姿态，不要动手指、眨眼皮或移动身体的任何部位。读那些主题连贯的书。如果文章篇幅较长，要回忆情节的线索。和那些思维、行动和工作体现出稳健、耐心、恒心的人交往。看看你静坐、不受干扰地想某个主题的时间有多长。

### 专注于“超我”

时光老人一刻不停地向前走着。它会每重复一天，就

意味着你在这个星球上又少了一天。多数人都唯想支配这个世界的外部环境。我们认为这样做会很难得到成功和幸福。这些当然重要，我也不想让你觉得不重要，但我希望你认识到：当死亡来临时，只有那些先天或后天得到的品质，以及心理层面的条件（你的性格、行为和灵魂升华）随你而去。如果本该得到这些品质，你也得到了，你便不必惧怕不成功、不幸福，因为有了这些品质，你便能改造外部的物质世界。

自我剖析。找出你的强项，使它更强，也要找出你的弱项，使它更弱。认真剖析自己，你便会认清自己的庐山真面目。

成功的秘诀便是专注，或者说是一次将力量集中于一个点的艺术。

如果认真剖析了自我，就应该对自己有较深刻的了解，而且应该能够进行适当的心理再调节。自始至终都要记住：正确的思维和合理的生活必然会带来幸福，因此，获取幸福的力量存在于你的心中。任何过得不幸福的人，都没有权利努力追求这种属于自己的天赋。

某一天将要离开这个世界的时候，不要忘了想想你能带走什么。这样想有助于你专注于更崇高的力量。现在就立即按照“超我”的指引，做你所做的所有事情吧。如果你这样做，这种始终和谐的力量必然确保你成功实现一切

生活目标。都要牢牢把握住这一点。

“去做最能体现与他人联系的事吧，‘真我’必然會因为我这样做而给我带来幸福。”

你拥有潜在的天赋，这种天赋一旦开发利用，便既会帮你，也会帮人。但是，如果没有合理地利用它们，逃避应尽的责任，你便是个失败者；咽下失败的苦果。如果你不履行分内的职责，别人也会因此受到伤害。

唤醒自己的思维力量并将其体现在行动上时，你便會认识到这些原则对帮助你实现目标的宝贵价值。正終將战胜邪。你可以帮助宇宙实现它的伟大计划，并从中得到回报，否则，如果与这一伟大计划背道而驰，你便会自食其果。强烈之火正慢慢烧除宇宙间一切不和谐的成分。如果你选择逆自然法则而行，就将在它的坩埚中烧烤。因此，我希望你能学会明智地将思想专注于融入“超我”上。始終这样想：我要为自己的最高理想而活。我要寻找智慧、自知、幸福和帮助他人的力量。我按照自己的“超我”做事，因此，来到我身边的都是最美好的。我对“超我”的存在察觉得越深刻，完整、圣洁地成为人类灵魂的真正代表而非浪费时间思考某些无关紧要的外部优点或缺陷的愿望就越强烈。我们应该努力地真正了解自己到底是什么，以便不高估外部环境的价值。只有这样，你才不会在别人傲慢地炫耀自己的物质财富时，去放弃你的高贵和自尊。

只有那些懂得自己是一个永恒存在体的人，才会知道自己的真实自我是什么样。

www.17jzw.com

www.17bzw.cn

www.17jzw.net

www.17jzw.cn