

本书由PDF电子书网整理制作，转载请注明出处



更多精彩电子书，请访问PDF电子书网
www.xgv5.com


更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com



20 堂 神 奇 的 专注力训练课

... 3分钟专注塑造一生的成功

[美] 希伦·杜蒙◎著 曾秋花◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目（CIP）数据

20堂神奇的专注力训练课：3分钟专注塑造一生的成功 / （美）杜蒙著；曾候花译.—北京：新世界出版社，2009.8

ISBN 978-7-5104-0386-6

I.2... II.①杜...②曾... III.注意—能力培养—通俗读物 IV.B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第097046号

20堂神奇的专注力训练课

作者：（美）杜蒙译者：曾候花

责任编辑：黄浪装帧设计：亿点印象

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街24号（100037）

总编室电话：+86106899542468326679（传真）

发行部电话：+86106899596868998705（传真）

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+861068996306

印刷：三河市汇鑫印务有限公司

经销：新华书店

开本：880×1230 1/32

字数：80千字印张：6.25

版次：2009年7月第1版 2009年7月北京第1次印刷

书号：978-7-5104-0386-6

定价：25.00元 更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

新世界版图书版权所有侵权必究

新世界版图书印装错误可随时退换

导读

众所周知，要做成一件事情必须集中注意力。因而，学会如何集中注意力非常重要。只有全神贯注于眼前的工作，才能达到成功的顶峰。

如果你以前不能集中精力做一件事，不要气馁，很少有人能天生如此。说来奇怪，在一些对我们无足轻重的小事，我们往往十分专注，而在对我们至关重要的事情上，却常常漫不经心。只要我们能学会有意识地集中注意力，自然就能改变这一不良习惯。那么，每天做一些专注力的练习吧，要不了多久，你就会发现自己已经逐渐拥有了这种神奇的力量。

拥有了专注力，你才能更好地利用自身的积极思想，同时避免所有消极思想。如此，成功自然指日可待。把精力放在思考正面、有益的事情上，这一点至关重要。

你是否想过，你的思想，尤其是专注的思想，在你的人生中发挥着多么重要的作用？本书将为你揭示其深远的影响。本书的这些练习非常实用，而且行之有效。它们循序渐进，让你从一开始就会慢慢地获得提高，这会增加你的自信。它们为你提供自助的方法。

人为万物之灵，但仍需要训练和提高。如果能够激发沉睡的潜能，每个人都能成就一番伟业。但是，如果缺少专注和勤奋，即使他才华横溢，也会一事无成。反之，如果能获得专注的神奇力量，平凡男女照样能创造惊天动地的伟业。而那些伟人们，一旦缺失了这种能力，也就会沦为庸庸碌碌之辈。

与其说成功取决于天分，毋宁说成功依托于专注。做事花里胡哨的人终究会被淘汰出局，只有那些能集全力工作的人才能真正事业美好，生活幸福。

真正的进步必源于自身的奋斗。

本书的课程将激励、启发你取得成功。它会带给你真正完美的成功定律，它会让你更加坚守并实现自身的职责。

如果你能把本书提到的专注一心的方法付诸实践，将能洞彻指引你前行的一条内在的康庄大道。通过它，你将知晓生存的不朽法则，明了那绝对真理的永恒基础。

正如天底下没有两片相同的树叶一样，这些教程不可能给天底下所有的人带来同样的收获。作者意在通过这些训练，唤醒读者的潜在力量，这些力量书中未必能一一说明。因此，应当把研习书中的这些练习当成一种启发，训练你内在的潜能，使你的所有行为和思想因专注而更具坚毅的力量。

为了从这些课程中真正得到好处，你就应当每读一页书后，合上书本，仔细揣摩书中所言。如果你能坚持下去，很快你就会发现，自己慢慢养成了集中心智的习惯，这种习惯会让你更快地阅读并消化你所读到的东西。

- 第一课 成功源于专注
 - 玩一玩
 - 意志成就生命，专注改变命运
 - 每月检查自己的预期目标
 - 渴望—学习—执行
 - 坚定的意志是比金钱更有力的资本
 - 勇往直前才能有所作为
- 第二课 专注的自我调节
 - 玩一玩
 - 自制力不是天生的
 - 不专心的三大原因
 - 我们常犯的错误
 - 将意识锁定在一个目标或一件事情之上
 - 不要浪费自己的神经细胞
 - 从小事上培养专注的习惯
 - 练习从深呼吸、倾听、握手开始
 - 爱能给我们力量
 - 心态平和
- 第三课 专注让我们心想事成
 - 玩一玩
 - 愿望通过努力方能变成现实
 - 必胜的信念
 - 别沉溺于无意义的空想
- 第四课 专注是创造事业奇迹的沉默力量
 - 找茬游戏
 - 心理影响生理
 - 脸色反映一个人的生活状态
 - 物以类聚
 - 倾听内心的声音
 - 如何能做到谈吐自如
- 第五课 专注如何让人类紧密相连
 - 找茬游戏
 - 先有成功的愿望，后有成功
 - 愿望必须正当合理
 - 乐观面对失败
 - 控制思想的方法
 - 清醒自己每时每刻在做什么
- 第六课 意志力训练
 - 玩一玩
 - 一切皆有可能
 - 找出自己的弱点，然后一个一个地消除
 - 进步的法则
 - 你和别人一样优秀
 - 坚定不移的精神
 - 永不言弃

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

- [无法自控的人易成为别人使唤的机器](#)
- [第七课 能否专注决定你的命运](#)
 - [玩一玩](#)
 - [排除一切杂念](#)
 - [决心能强化内心沉默的力量](#)
 - [精神需求无形但很真实](#)
 - [有需求才能获得成果](#)
 - [保持一种正确的心态，然后量力而行，你就能获得成功。](#)
- [第八课 专注能使内心平静](#)
 - [玩一玩](#)
 - [内心平静才不会丧失自制](#)
 - [不要过度专注](#)
 - [自我学习的价值](#)
 - [成功的生活就是专注的生活](#)
 - [成功永远等不来](#)
- [第九课 专注能克服不良习惯](#)
 - [算一算](#)
 - [培养那些能增进专注力的习惯](#)
 - [人是习惯的产物](#)
 - [为什么说人是习惯的产物](#)
 - [好习惯取代坏习惯](#)
- [第十课 专注是事业成功的秘诀](#)
 - [算一算](#)
 - [首先实现自己的第一个希望](#)
 - [热爱你的目标](#)
 - [平和的心态更能赢得他人的信赖](#)
 - [一步一步向成功接近](#)
 - [天才领袖的凝聚力](#)
 - [坚定自我，做自己喜欢的工作](#)
- [第十一课 专注带来勇敢](#)
 - [找一找](#)
 - [勇气是成功的绝对因素](#)
 - [唯一可怕的是恐惧本身](#)
 - [克服沮丧和忧郁的方法](#)
- [第十二课 专注带来财富](#)
 - [数独游戏](#)
 - [赚钱要选对地方](#)
 - [由奢入俭难](#)
 - [方法正确才能取得财富](#)
 - [自信并且不放弃希望](#)
- [第十三课 你能专注吗？](#)
 - [数独游戏](#)
 - [你愿意专注吗？](#)
 - [别说自己不能](#)
 - [挖掘出所有的潜力](#)

- 第十四课 通过实用的训练，培养专注的习惯

- 玩一玩
- 由内到外提升自己
- 高度的专注能让我们与造物主合二为一
- 锻炼专注力的练习
- 专注的最佳时机

- 第十五课 通过专注提高记忆力

- 玩一玩
- 联想记忆法则
- 集中记忆力的练习

- 第十六课 专注助你美梦成真

- 玩一玩
- 一切自然的欲望都可以实现
- 自助者天助
- 专注种下梦想并使之成真
- 抛弃怀疑和恐惧
- 别忽视心灵的力量

- 第十七课 专注力助你飞黄腾达

- 玩一玩
- 我们都是理想主义者
- 发脾气伤人更伤自己
- 违反规律做事必败
- 唯一可依赖的人是自己

- 第十八课 通过发明创造，控制自己的心灵

- 玩一玩
- 一切皆有可能
- 提升自己与他人
- 环境的巨大影响
- 强化思考力与判断力
- 管理者的选人哲学
- 态度决定高度

- 第十九课 专注促进意志力的发展

- 玩一玩
- 训练专注从日常生活开始
- 不需要练习的意志训练
- 集中意志去赢取胜利
- 专注于驱动内心的力量

- 第二十课 专注力使自己更加幸福快乐

- 玩一玩
- 阅读并消化本书内容
- 一次只做一件事
- “不行”只是拒绝尝试的借口
- 可以尝试的实验
- 鼓起勇气
- 有关专注的最后指导

- [专注于将自我提升至更高的层次](#)
- [过一种有价值的生活](#)

第一课 成功源于专注

玩一玩*

*每课之前的自测题为编者所加，既可在阅读正文之前完成，以测基础；亦可在阅读后完成，以观成效。

①下面的点数，哪些是大于13的



A



B



C



D

②以上这些名词中，哪几个为非动物类

椰子 哈巴狗 乌龟 蝴蝶

蜥蜴 印第安人 独木舟 眼镜蛇

③找规律填空

1 3 7 ____ 31 63

分析：

看似简单的问题，你是否要花很长时间静下心来去做？或者在做的过程中心烦意乱、总是被别的事情干扰？如果出现这种情况，就说明你的专注力亟待提高。

像书中说的一样，从简单的小事做起，日复一日，你也能轻松掌控自己的专注力。

意志成就生命，专注改变命运

每个人身上都有两种本能：一种促使我们上进，一种则拉着我们向后退。这两种本能都试图控制我们的身心。选择培养和专注于二者中的哪一种，将决定我们最终的命运。意志最终决定结果。只有那些意志坚强者，方能改变其一生的际遇并取得巨大的成就。你，就能成为这种人。只要你敢想，你就能，因为意志能找到并开创人生的道路。

在很多书中，都讲述着这样的故事：某些人按部就班地艰难前行，突然有一天幡然醒悟，挖掘出了自己的潜能，自此人生大为改观。你自己能决定人生的转折点。是做自己的主人还是听命于他者，这是一个如何抉择的问题。没人能强迫你做任何你不愿意做的事。因而，只要愿意，你就能成为自己生命的主宰者。我们的行动，是我们日常训练的结果。我们就如黏土，而意志力则可以将其塑造出不同的形象。

习惯是养成的。人们常说：“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子打地洞。”意思是说他之所以这样，因为他父亲也这样。这种情况很常见，却并非理当如此。一个人只要坚信“我能”，就

有可能打破这种习惯的枷锁。一个人可能前半生碌碌无为，但从此刻起，他必将洗心革面。即便那些已经垂垂老矣的人，此刻也能创造奇迹。有人说，“我没机会了”，这也许是事实，但只要意志坚定，我们能找到一条通往别的机会的道路。那些所谓的一生中必然会有一次送上门的机会，都是胡说八道。事实上是，机会从不主动找上门来，我们必须主动去寻找机会。你抓住了机会，也许另外一个人就失去了机会。当今社会竞争尤其激烈，而头脑反应快的人往往能抓住成功的先机。也许你还在考虑“我可以做这个吗”，而别人却冲上前取而代之了。人人机会相等，与其说因失去机会而抱怨，不如好好从失败中吸取教训。

每月检查自己的预期目标

许多人读罢名著佳作后，觉得不过尔尔，自己并未从中获得什么益处。其实，所有书籍和人生教程所能做的，只是唤醒人们心中的潜能，激励他们运用自己意志的力量。你可以强迫一个人学习，但他究竟能学到多少，仍然要取决于他自己。俗话说：“师傅领进门，修行靠个人。”

我认为最有效的训练，就是去发现每一个人和每一件事物的优点，因为万物都有自己的优点。我们去发现别人的优点，鼓励他，同时也以此来提高我们自己。给别人带去美好的希望，这是非常有价值的事。有付出就会有回报，总有一天，我们也需要别人的鼓励和赞美。因此，养成乐于鼓励他人的习惯，时间一长，你就会发现它无论是对被激励者还是你自己，都具有神奇的激励作用。因为无论什么人都有消沉而需要鼓励的时候。

生活给我们提供了提升自己的机会，但能否取得进步却取决于我们离预定目标有多远。每月的第一天，我们不妨坐下来，好好梳理一下自己的进度。如果没有达到自己的预期目标，就应当去找原因，以便今后能弥补以前的不足。每次的落后，我们都会失去很多，因为时间一去不回。我们可以去找各式各样的借口为自己开脱，但任何借口都无法替代行动。一切皆有可能，我们可能面临一项艰巨的任务，但任务越艰巨，回报则越丰厚。那些轻而易举、所费甚微，当然所得也甚少之事，绝不会对我们自身的发展有多少实质性的帮助。因而，不要在重任之前退缩。成功地完成这种任务所带来的好处要远远多于一打微不足道的胜利。

渴望—学习—执行

任何人只要能付出代价，都可以获得成功。这代价不是金钱，而是奋斗。获得成功的第一要务是渴望，是一定要做成某事的渴望；其次是要学习如何去做；最后则是如何付诸实践。能成就一番事业的人是那些拥有宽广胸襟的人；虽然这种人所具备的能力与某件特殊的事情无关，但却是处理任何事情的基础。要想做一个成功者，必得意志自由；必得学识渊博；他不仅仅要熟悉自己领域之事，而且还要眼光开阔，了解别的领域。如此方能成功。成功的秘密在于，无论身处何时何地都不忘时刻提升自己。

学习所有你能学的东西，永远不要想着自己如何才能少做，而是尽可能多地去做。这样的人到哪里都受欢迎，他为自己创造了奋发向上的美誉。这样的人不愁找不到工作，试问有哪个公司会放任这样的员工流失呢？

更多精彩内容PDF电子书尽在www.xgv5.com
能达到成功顶峰之人必定是坚忍不拔、英勇坚毅、辛勤工作者，绝非胆小怯懦、游移不

定、懒散怠慢之辈。那些经验不足的人很难被委以重任，只有那些经验丰富、在某些领域卓有建树或在部门中执掌要职的人才能脱颖而出。之所以如此，是因为他以前的表现告诉大家：他有不屈的勇气，坚定的决心，持久的努力和刚毅的性格。

坚定的意志是比金钱更有力的资本

在至关重要的关键时刻脱颖而出的人通常并非天才，他并不拥有比别人多的天赋，但他知晓，只有不懈努力和专注一心，才能修成正果。商业领域的奇迹并非“偶然”发生，唯一的秘密在于咬定目标不放手，然后全力推进。

这就是为什么有的人成功，有的人会失败的最终原因。成功人士习惯于洞察事物成功的玄机，并经常体验成功的乐趣；失败之人眼中想到除了失败，还是失败。

只要经过适当的训练，每个人都能成功。无数男女秉有天赋却听任其荒废，真是让人感到遗憾。我真希望有一天，一名富可敌国的慈善家能为失败者创办一所训练学校。我敢肯定，没有什么别的地方更适合他的财富了。只要一年时间，他便可以看到心理实践训练创造的奇迹。他应该设立一个机构，为那些对自己的生活感到无望的人、那些意志力薄弱的人、那些因遭受不幸而悲伤绝望的人提供帮助。其实，这些人最需要的是些能让他们重新站起来的小小帮助，接下来他们通常会改头换面。原因在于此前他们的潜在力量从未显现过，他们游离在其自身和整个世界之外。我相信，在不久的将来，一定会有人发现这个时机，利用他的百万资产唤醒那些正在人生歧途徘徊的人，他们需要的是，有人告诉他们，他们心中有个取之不竭的全能的自助之源，只要他们想用。他们只需变自己的悲观失望为积极乐观就行。

现在如果一个人失败了，只有依靠自己的意志，他才可以东山再起。缺乏我所期望的训练学校的建议和鼓励，他通常必须依靠自己回到正确的人生道路上来。他应当停止对自己精力的肆意浪费，将其转移到一个有益的事业上去。现在，我们必须克服患得患失的毛病，不要指望别人能帮助你。振作起来，坚强起来，克服自己的懦弱和恶习。真的，没有人能为你做这些，别人能做的，只是鼓励。我认为，除了健康，没有别的任何东西能妨碍一个人的成功。没有别的什么障碍你无法克服。克服人生的一个个障碍，需要有更多的决心、磨炼和坚强的意志。

一个勇敢坚毅的人，今天或许贫穷，他日定能富有；坚定的意志是比金钱更有力的资本。只要你始终不放弃，意志就能让你跨过失败的深渊。

勇往直前才能有所作为

步步高升的人通常要克服很多严峻的考验才能取得最后的胜利。那些发明家在他们成功之前，通常被身边的亲人和朋友们所误解，生活甚至常常徘徊在温饱线上。然而，他们凭借坚定的决心和无畏的勇气，义无反顾地向自己的目标努力，最终完成了自己的发明创造，给日后人们的生活带来了巨大的方便。

人人都想有所作为，但只有极少数的人愿意为此付出必要的努力和牺牲。成功的唯一法宝就是不断前进、不断践行。如果一个人能全神贯注地做一件事，任何事情都无法干扰他

的行动，那么他就会无所不能。对于那些专注朝自己的目标奋斗的人，所有障碍皆会迅速消失遁形。意志越坚定，困难越渺小；意志越动摇，困难越巨大。一切在于你克服困难的决心，决心会源源不断地给你提供战胜困难的勇气。

切不可幻想自己的人生一帆风顺，人生旅途之中必定会遭遇风雨。绝不可让这些风雨扰乱你的使命。坚定地走向自己的征途。正是在途中所经历的风雨方显你的本色。绝对不要坐下来抱怨自己的遭遇，而要尽情地欣赏其中的壮丽和风雨之后的优美。不要因挫折而停滞不前，把它视为到达人生目标必须跨越的门槛。

第二课 专注的自我调节

玩一玩



仔细看看这张图，你联想到了什么东西呢？

- A.森林 B.外国的墓地
- C.鬼的脸孔 D.站着的人
- E.月球的表面

分析：

选择A：你属于一般型，对任何事都会以常识来判断，所以很容易就相信人，而且不会和任何人吵架，时时都处于温和状态，非常的好相处。在出外旅行时会结交很多新朋友，只是偶尔也会被骗，所以要观察后再来往，这对你非常重要。

选择B：你是理论家，拥有渊博的知识和丰富的涵养，但不要在众人面前炫耀，否则会引起他人的反感。使自己变得非常没有人缘。你能利落地处理每一件事情，自己的想法也能顺利地表达出来。只是经常会想着事情的阴暗面，这是你最大的缺点，保持开朗心情对你很重要。

选择C：你看起来感觉有点疲倦，似乎做什么都感到麻烦，因此懒得动手去做。必须跳出这种情形，用运动或旅行来转换情绪是不错的打算。

选择D：你很慎重，分析和观察的能力也很强，能观察到别人注意不到的地方。你认为可以信任的人，会和他剖心相谈，并希望他能了解你的想法，而这种方式正可以拓展你的人生。坦诚地与人相处对你非常有利，因此好好把握你信任的人吧。

选择E：你的直觉和幻想能力都很不错。能够注意到普通人想不到的事，你看起来比实际年龄还要年轻。你喜欢热闹的生活，遇到不高兴的事马上表现在脸上，而不会隐藏在内心不说出来。同时你非常有见地，对于事情的判断也很正确，有很多的好主意，好好地把握你的优点吧！

自制力不是天生的

从发展心理学的观点来看，人的许多能力都不是天生具有的。我们并不是天生就具有自制力，也就是自我引导的专注力。一个健全的人应该具备一种机能，这一机能的重要职责是控制、主导和协调思想的各种活动，包括心理和生理两方面。人不但要学会控制自己的意识，而且学会控制自己的肢体。

当这一自律控制机能尚未得到训练时，人们会受到缺乏管理的刺激、激情、情绪、思想、行为和习惯的左右，我们的意识无法专注起来。其原因并非是意识在这种自然状态下天生薄弱，而是因为没有受到适当的训练。

当自律控制机能没有发展出来时，冲动、野心、情绪和激情凭着其本能四处活动，此时的表现是，意志狂躁、无休止、情绪化，不稳定。这当然很难专心了。

不专心的三大原因

在心理发展过程中，自我引导能力弱的话，会使得个人缺乏专注力。因此，你必须先训练自己集中注意力，然后学习专注。如果你无法专心，可能是因为以下原因：1.运动中枢有故障；2.意识易于受刺激和情绪化；3.意识没有受到过训练。最后一种缺陷可以通过系统的训练得以改变，它最容易得到匡正。

意识的冲动和情绪化状态可以通过抑制怒气、激情和兴奋、仇恨、强烈的冲动、激烈的情感烦躁等来很好的校正。处于上述这些兴奋的状态时，想要专注是不可能的。

这些兴奋状态可以通过避免如下情形得到自然的化解：不要饮食那些可能使神经系统衰弱或刺激激情、导致冲动情感的食物或饮料。与那些沉稳、冷静、自制力强以及谨慎的人交往并观察他们也是很好的训练方法。

解决运动中枢故障这一问题要困难一些，因为未发展充分的大脑缺少意志力。

要解决这一问题得花点时间。为此而伤透脑筋的人通过阅读研习我在《意志掌控》（The Master Mind）一书中的课程或许会有所收获。

有人认为，当处于一种消极状态时，他们很专注。但事实并非如此。他们可能在冥想，但绝不是专注。通常，一个人长时间地处于消极状态之下，不可能非常专注。他们要么陷于妄想，要么心不在焉。他们的专注力变得薄弱，很难在一件事上集中注意力。如果这种状态持续时间过长的话，通常会对大脑造成伤害。要想形成专注力，必须拥有坚强的意志力。弱智者不能专注其心智，因为他缺少意志。不能把注意力集中在某一特殊事物上，即称为意志薄弱。同样，不能将其意志从某一问题或念头之中摆脱出来，也叫意志薄弱。反之，如果一个人能将注意力集中在任何一个事情上又不会导致任何不协调，那么，他就是意志坚强的人。

专注，意味着从一开始到结束，自始至终都能集中注意力。这，就是意志的力量。

有了专注力，一个人就能够在工作中控制并保持其精神和身体的能量。一个有专注力的

意识会注意其思想、言行和目标的一致。一个放任其意志四处闲逛的人，不可能在世上大有所为。他是在虚掷年华。

如果你工作、思考、言谈和行为皆漫无目的，放任你的大脑从所从事的事情上游移到别处，你就不可能专注。只有当你说：“我想、我能、我要”之时，专注才与你同在。

我们常犯的错误

每种错误皆有其原因。如果你把时间浪费在阅读那些言情小说或者报纸上毫无意义的新闻报道上，你就是在刺激自身的感官冲动，意味着你的专注力薄弱，你无法自由操控方向，引领自己走向成功。

意志的专注只有通过对其内心的高度关注才能发展而成。所有的进展都与密切关注相连。你应当对自身的所有思想和情感进行管理，当你开始反省自身、自己的行为以及他人的行为时，你在有意识地运用自身的能力。当你持续这样做时，你的这种能力会得到提高，直到你能驾控所有的思想、希望和筹划。将注意力持续在身边的事物上会形成专注。

只有受过训练的意识才能做到这种注意力的持续集中。一个不能驾驭自身思想、希望、筹划、决心和学习力的人，不可能获得大的成功。一个时而冲动时而冷静的人，无法适当地控制自己，他无法主宰自己的思想、情感和希望。这种人无法获得成功。当他暴躁时，他会冒犯别人，并会错失那些本该好好把握的机会。与此相反，那些能掌控自身精力并能将其专注地运用于工作和行为中的人，他们会因此获得控制他人的力量。他能使自己的每一行为皆能善始善终，每一个思想服务于一个高贵的目的。

将意识锁定在一个目标或一件事情之上

在现今社会，易于激动或愤怒的人是不会受欢迎的。有教养的人言谈得体、举止优雅、沉着稳健。在一定的时期内总是有意识地将注意力专注于某一件事，而不受任何他事的干扰。当你和人谈话时，一定要专心一意，心无旁骛，千万不要让你的注意力分散游移。

从早晨开始，看看自己能不能一整天都做到镇定自若。不时地检查自身的行为是否与意愿相符。有不足之处，第二天一定改正。生活中越能镇定自若，你的专注力就越强。绝对不要过于急躁，务必谨记在心：你的专注力越强，你成功的可能性就越大。专注意味着成功。因为它意味着你能更好地管理自身，集中意识的所有能量，工作中能做到事半功倍，因而总能增加你成功的机会。

和别人谈话时，要将自己的立场牢记在心，全神贯注于你所谈论的话题。密切关注对方的每个动作，并将自己的观点计划时刻铭记在心。否则，你将会白费精力，并很难如愿达到目标。

多向那些功成名就者学习，他们性格鲜明、声名远播。看看他们是如何完美掌控其身心的。然后，再对比一下身边那些平庸的人，看看他们的举手投足，是如何白白耗费精力的。所有这些举动都会毁灭他的神经细胞，削弱他的生命力。

把保存自身精力视为一件至关重要的事情，这一点非常有必要。举个例子来说，引擎只有顺着平滑的轨道才能平稳滑动，如果把所有的阀门打开，火车就会停止不动。对你而言，也是如此。如果你想开足马力，就必须关闭阀门，将所有精力指向一个目标。

将意识锁定在一个目标、一个计划、一件事情之上。

没有什么会比兴奋更快地消耗掉一个人的精力。这就是为什么易怒的人缺少吸引力的原因所在。这种人从来不讨人喜欢，不受人尊敬。他没有养成一个真正的绅士所具有的优雅品性。发怒、嘲讽和兴奋通过这种方式削弱一个人的力量，一个经常发怒的人往往会变得精神紧张。因为对他来说至关重要的能量和精力已被耗尽，一个无法自控、无法摆脱兴奋的人不可能专注。

不要浪费自己的神经细胞

当精神被恰当地集中之时，一个人体内所有最精细的神经细胞的能量就会汇集到一个通道内，他就因此而成为极具影响力的人。每个人都有数以亿计的细小但极具潜力的细胞。每个细胞都有细胞核，在那里，储存和汇聚着生命的能量。如果一个人的这些能量没有被浪费掉，而是被保存起来并得到控制，他就会极具影响力。相反，他则会变得无足轻重，绝不会成功。

正如把蒸汽的所有阀门打开，火车就不可能跑起来一样，如果你浪费自身的能量，还想在人生路上乘风破浪，这是不可能的。大脑灰质层中的每个神经元都是所有思维和行为的精神中心，每个神经元都具有某种智力能力。当这些力量（是所有思想和行动的源泉）被意识稳妥、系统的集中起来后，就会带来神奇的、充满活力和健康的结果。其时，肌肉、骨骼、四肢和神经等等，都一齐听命于意志的命令。而此时，意志力的唯一目的就是用神经的力量调动身体这个机器。正是这个原因，如果你能主动控制住这些信息：冲动、思想、情绪、身体活动，通过这些身体手段，你能发展出自我克制的能力。在某种程度上说，你成功的几率视你发展出的专注力的大小而定。

任何事情或工作，只要它造成的刺激使精神、感觉、欲望、心情、情绪失控的，都会减弱专注的力量。正是在这个意义上说，所有的刺激都是邪恶的。这也是那些喝烈性酒的人，放任自己受情绪控制的人，喜欢争强好胜、饮食刺激性食品的人，沉溺在音乐中跳舞发泄情绪的人，情绪都极其脆弱和不稳定的原因，他们缺少专注力。而那些行为沉稳，用理智约束自己的人，则可以培养其专注力。那些独断、任性、急躁的人偶尔也能集中注意力，但这是不稳定的、间歇性的，而非受约束的、始终如一的专注。他们身上的能量似乎是受咒语的控制，时多时少，极容易分散和浪费。

不妨以开枪来做比喻。枪支能在你想射击时发射子弹命中目标，这很好。但如果它在你想射击之前就发射了，这不仅会浪费弹药，还极易造成别的危险。大多数人正是处于这种状态。他们允许自己的能量漫无目的的爆发，这不仅是一种浪费，还会伤害他人。他们浪费力量、丧失其魅力，并因此葬送了成功的机会。这些人除非学会控制自己，否则不可能受欢迎，不可能有所成就。

这种人需要做各种各样的专注力训练，并且要持之以恒。他们应当完全克服其突发的、间歇性的思想，管控其情绪和行为。他们必须时刻训练其意识稳健、清晰，让其自身能量适

得其所。

从小事上培养专注的习惯

大脑的底层区域为能量存储区，只要人们能专注一心，大多数人都具备有足够的能量。有“机器”了，还必须有“引擎”（专注力），否则将无法运作。这引擎就是自我管控、自我调节的能力。那些“引擎”性能不好的人，人生就不会取得多大的成就。良好的引擎能够全面驾控其行为，所有的动作都能为其服务。你的所作所为决定你是前进还是后退，务必要铭记这一点。当你为是否应该做某事而犹豫不决时，只要想想你通过它会获益还是受损，就可以知道该不该行动了。

我始终相信一句话：工作时就尽职尽责工作，放松时就完全放松。当你想放松自己时，除了放松，别的了无牵挂，这将有利于培养专注力。当你坠入爱河时，别无他念，你会发现比以前对爱有更深入的体验和了解。当你集中意识于“自己”时，极有可能养成专注力，并对自我有一种更高的认识。通过这些系统的训练，你就会获得更多的力量，因为如果你能持续不断地进行这种训练，你就会越来越强大。反之，如果不能专心专意，你就无法得到系统的训练，也无法有系统、有计划地去做一件工作。当你漫步于乡间，呼吸着新鲜空气，欣赏各种树木花草之时，你正在专注其中。每天早上，当你在工作中有如鱼得水之感时，你正在形成稳健的习惯，并逐渐将其系统化。如果你某一早上形成了一点习惯，过一段时间再加一点，再后来又加一点点，这并不能形成专注力。只有当你将自己的意志锁定于某一事物之上，持续不间断地强化它，你才能培养专注力。

如果你将意志集中于某一选定的目标，汇聚你的注意力，就好比照相时聚焦一样。因而，你应该将注意力始终聚集于你正在从事的事情上，不管那是什么。你要随时对自身保持清醒的认识。否则，你的进步将会非常缓慢。

练习从深呼吸、倾听、握手开始

练习长长地呼气、深深地吸气。它不仅仅对你的健康有好处。虽然它看起来微不足道，但却能达到增加自信、爱心，提高生活质量的效果。记住，任何努力都对专注力有所助益。体能训练也有助于增强专注力，你也许认为这一观点有点可笑，但是，你别忘了，意识和肌肉、神经密切相连。在强健自己体魄的同时，也会增强你精神的稳固性。神经元的无序状态会导致精神错乱，这样，你很难对身体拥有掌控权，换句话说，你很难拥有专注力。因此，你应当了解稳定的神经和肌肉练习对专注力的培养至关重要。

每个人都会持续不断地接受刺激，想要度过成功的人生，就必须学会应对和控制它们。这就是为什么一个人应当控制其眼耳口足手等活动的原因，这也是为什么说控制呼吸很重要的另一个原因。缓慢的、深长的呼吸具有重要的价值。它能稳定意识、心情和身体。如果心烦意躁，循环就会失调。肺的工作会不均衡，意识就无法稳定，也就无法专注。因而，平稳的呼吸是一个健康身体的重要基础。

你不能仅仅只专注于你的精神，还要专注于眼睛、耳朵和手的动作。每个这种动作都包含着一个微缩的意识，它们都由意识的主人控制。如果你能完全明白这一点，进步就会更加迅速。

更多精彩内容PDF电子书尽在www.xgv5.com

如果你曾经接触过大人物，或者阅读过他们的传记，你就会发现，他们通常善于让别人说。说比倾听更容易。没有什么比认真倾听他人的谈话更利于专注力的训练。除了可以从别人言谈中有所收获外，你还能增进自身的专注力。

和别人握手时，要想着你的手包含着成百上千个独立精神个体，每个都有其自身的生命。当你怀着这种情感和他人握手时，你会充满个性的魅力。相反，当你和别人握手时，一副无精打采的样子，意味着你胆怯、缺少个性的力量。和别人握手时冷冰冰的人，其性格中缺少爱意，没有激情，这种人毫无吸引力。如果握手时很有力量，这种人的性格与前面所说的恰恰相反。缺少爱心的人不会有吸引力，这通过冷淡的握手就能看出来。两个人格健全的人相遇时，他们紧握的双手绝不冷漠，而是令人振奋、激动人心的，就像两道电流交会，震颤直达心灵。爱能唤醒相对的正电和负电。没有了爱，生活就会缺少乐趣。

当爱被唤醒时，从手上可以清楚地看到。这就是为什么你应该研究握手的艺术的原因所在。从这其中，可以提升你的社交能力。一个付出了爱的人会得到爱的回报，恨则有恨报。一个品质恶劣，性情让人生厌、思想邪恶的人是怪诞的、喜怒无常的。

爱能给我们力量

当你脾气急躁时，观察一下自己的呼吸，你会从中大有收获。再看看你高兴时又是如何呼吸的，心中怀着怨恨又是如何呼吸的。当你心中充盈着博爱之心，或者高尚的情感激励着你时，你是如何呼吸的。心怀良好的思想时，肺会得到充足的供氧，灵魂充满爱意。（身体更强壮，精神更健康）爱会让一个人更健康，更理智，更受人欢迎。高兴时，深呼吸能给你带来力量，更能丰富人生。有利于意识稳健发展，增加专注力，让你更有吸引力，更强大。

想要生命的舞台更宽广，你就必须更加热爱生命。除非你生命中有真爱在，否则你就不会敏感，无法体会生命的甜美，且自身毫无魅力。用意志唤醒你心中的爱，勇敢地投入多彩的生活吧。充满爱意的手总是魅力无穷的，但是它也必须是平稳和受到约束的。爱可以集聚在你握手之时，这是影响他人最有效的途径之一。

下一次，在感觉自己要变得急躁之时，用意志的力量让自己平静下来，这是锻炼自控力最好的一个练习。当你呼吸急促时，它会帮助你保持平静。当说话语速过快时，试着控制自己的速度，更清晰地表达自己的意见。说话的声音应当适中，既不要过高，也不要太低，平静地将注意力置于你所从事的事情之上。如此，就会增强你的专注力。

心态平和

会见重要人物时，在他们面前一定要心态平静。什么时候都应当如此，在关注他们的同时，也要关注自己。经常性的练习会发展自己的各种能力，并能增进专注。如果觉得自己要发怒了，笔直地站立，抬头挺胸，深呼吸，怒火就会慢慢地消失，宁静会降临于你的身心。

如果你喜欢接触那些脾气暴躁、神经质的人，从现在起远离他们，直到你的专注力足够强大再去和他们交往。因为暴躁、易怒、焦虑、独断和令人不快的人都会削弱你对其的抵抗力。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

所有有利于你更好地控制眼耳手足的练习，都对安定的精神有所帮助。当你目光坚定时，你的精神是安稳的；观察一个人最好的办法之一就是看他的举止。我们在观察他的行为时，同时也就在研究他的心理。因为行为即是精神的表现。有怎样的精神，便会有怎样的举止。

如果一个人心神不宁，行为同样会混乱不堪。而当行为镇定自若时，精神必定是安宁的。专注意味着对精神和肉体的掌控，二者缺一不可。

许多缺少雄心壮志的人，意识显得迟缓。他们看起来沉稳、不急不躁，似乎自控力很好，但并不意味着他们有专注力。这种人懒散、怠惰、行动迟缓，因为他们缺少活力。他们确实没有失控，那是因为他们鲜有力量需要控制。他们没脾气，所以不会受到其干扰。他们行为安稳，是因为他们力量虚弱。正常的人应当内心坚强、精力充沛、强健有力，而且这些力量、活力、思想和身体活动都在他的适当控制之下。

如果一个人的精神和身体的活力不够，就得着力去培养，如果不能让能量听命于自己，就必须学会这样做。一个看似很有能力的人，除非他的意志能控制其能力，否则这种能力就发挥不了什么作用。

我们常常听人说起身体锻炼的种种好处，但其真正的益处却无人知晓。没有什么东西能像经常性的身体训练一样，保存工作需要的持久连续的能力。因而，正如前面所说，当你学会了控制身体，你就能获得控制精神的能力。

第三课 专注让我们心想事成

玩一玩

下面的数字每一项中都有几组两两相邻、其和等于10的数，集中注意力找出这些数，并在每对的下面划上线，请记住要尽快做完，不要超时，否则会影响准确成绩的判定哦。（分析见44页）时间：7分钟。

例: 1 9 2 4 6 3 0 7 2 5 1 9 3 2 8 5 4 6 3 0 0 5 6 7 0 3 0 0 5 6 7 0

A: 2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 7 3 8
B: 1 9 8 7 3 8 2 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7 9 4 6 7
C: 9 8 7 9 8 7 8 7 6 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 4 7 4 3 2 8 9 6 1 0
D: 3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 6
E: 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 1
F: 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0
G: 2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 5 7 4 4
H: 8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 5 5 4 4 3 3 2 2 1 1 9 9
I: 9 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 3 7 2 9 1 0 8 2 0 7 4 5 6 7 8 9 2 3 4
J: 2 7 3 4 8 5 5 6 4 7 2 3 7 8 0 2 6 7 7 5 6 7 5 6 7 5 6 4 5 7 6 6
K: 6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 4 6 5 4 3 5 4 3 2 3 2 1
L: 9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 5 7 4 6 3 5 2 9 6 6 4 5 3 2 4
M: 4 0 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 2 8 3
N: 9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 6 8 2
O: 8 3 6 5 4 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 6 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 2 8 9 1
P: 4 8 6 5 4 8 7 6 9 8 3 4 7 3 8 9 6 4 7 4 6 7 6 4 7 6 4 7 3 4 6 8
Q: 8 9 5 7 3 8 6 9 0 10 2 8 5 3 7 8 2 3 2 8 1 8 1 7 1 6 1 5 6 4 8
R: 6 4 2 8 6 4 9 7 6 2 8 0 1 8 3 6 5 2 8 3 6 6 7 7 8 8 9 9 1 1 2 2
S: 4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9 9
T: 6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 4 3 7 9
U: 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7
V: 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 2
W: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 4
X: 3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 0
Y: 5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 3 4

愿望通过努力方能变成现实

一些无知的人可能会说了：“怎么可能仅仅通过渴望就能得到自己想得到的东西呢？”我的意思是，通过专注，你可以得到任何你想要的东西，每个愿望都是可以实现的，不管它是什么，这要依靠你的专注让其变成现实。仅仅去希望是无济于事的。只知道抱着希望的人是软弱的，他们对自己是否真的能让其变成现实毫不自信。因此，绝对不能只怀有希望，毕竟我们不是生活在童话世界里。当你觉得什么事值得一搏时，就应当全力以赴。

呵护好你的愿望，并为其制作规划，然后全身心地投入，直到其变为现实。不要让自己的人生之船失去船舵而四处漂流。知晓你们的所需所欲，全力以赴地实现它，你就会成功。

必胜的信念

一定要相信能成功。许多人在做事之初，就担心自己会失败，日后往往会真的如此。我

随便举个例子：一个人到商店里去买东西，店员说：“很抱歉，我们这里没有。”于是他提醒店员，是不是忘了商品放在哪里。但答案还是否定的。于是，这个执著的顾客找到了商店的老板，最终找到了他要买的那件商品。

这就是通过专注实现抱负的所有秘密。记住，你的灵魂是所有力量的发源地，你可以实现所有你想要的一切。“我来想个办法。”或者“我一定能想出办法”，这是成功人士的习惯反应。我认识一个人，现在是一个大银行的行长，他最开始只是一个送信的小孩。他父亲给他做了一个“P”字形纽扣，别在他衣服上，并对他说：“儿子啊，这个字，是让你记得总有一天要成为这个银行的行长，希望你能将其牢记在心。”每天晚餐后，他都会说：“儿子，今天在工作干得如何啊？”通过这种方式，这一思想已经深深地印在他的意识里了。成为银行行长是他专注的中心，他做到了。他父亲告诫他，不要给任何人透露这个标记所代表的意义。因为这，他还和同事们闹出过不少笑话，他们总是想弄清楚它到底代表什么意思。直到他升任银行行长后，才公开了这个秘密。

别沉溺于无意义的空想

不要把心力浪费在无意义的空想上。不要在那些奇思怪想上分散自己的精力。专注于那些值得做的事情。坚持不懈的人从来不会真正失败。

“自助者天助之”，爱默生说。

现在，成功在很大程度上依赖于专注，专注于内心的力量法则，如此会唤醒你心中的思想的巨大力量，将其运用于商业事务中时，必然会带来丰厚的回报。

只有当你这样做时，你才会充分发挥心中力量的作用。身体这个巨大的宇宙涌动着无数的力量之流。你的位置重要与否，完全在于你自身。通过这些无可争议的、颠扑不破的法则，你可以战无不胜，不会惧怕任何你真正欲求的事情。集中全力必能获致成功。所有合理之事皆有可能，必然之事自然不可避免地发生。正确之事，你就有责任去从事之，哪怕整个世界都非议之。“你和上帝加在一起就是多数”，简而言之，那具有无限潜力的精神就是上帝。你这个强大的有机体完全可以征服世界，只要你能给出绝对公正合理的理由。不要只说：“我希望我自己能是个了不起的人物。”你能做任何你想做的正当之事。要相信，“你能、你想、你必须”。只要认识到这些，剩下的就很简单了。你有足够的潜能去扫清任何阻止你成功的障碍。

“沉着应对生活的烦恼和责任，我的精神是无法战胜的，我知晓唤醒人生无穷力量的法则。这种内心的上帝是我所有力量的源泉，将让我在困难面前化险为夷。困难越大，越能帮助我进步。我面临的考验越艰巨，我因之所获也越多。没有什么能打倒我，信心坚不可摧。正义必定会占上风，我一定要追随正义的智慧与力量，我所追求的是无所不知的智慧，此时此刻，我正在一步一步地向它接近。”

第四课 专注是创造事业奇迹的沉默力量

找茬游戏

下图共有5处与上图不同，你能找出来吗？（答案见53页）



心理影响生理

首先，我想让你意识到思想的力量有多大。恐惧的念头能让人一夜白头。一个被宣判死刑的囚犯被告知，如果他同意做一项实验并成功通过的话，就会重获自由。他同意了。这个试验是想知道一个人失去多少血后还能存活下来。他们准备在犯人的腿部切个口子，让血从那流出。伤口非常细小，实际上血根本就没有流出来过。犯人被关在一间漆黑的屋子里，屋里有嘀嗒嘀嗒的声音，犯人以为是血从自己腿流出来的声音，第二天，人们发现犯人死了。显然，他是死于精神的极度恐惧。

上面的例子应能让你对思想的力量有个基本的概念，彻底地了解思想的力量对你来说至关重要。

凭借专注的思想力量，能实现自己的所有理想。思想能大大提升你的效率和力量。人们被各种各样的思想所包围着，有好的，有坏的，如果没有树立积极的精神态度，肯定会受到坏思想的影响。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

如果你能研究一下诸如易怒、担忧、失望、怯懦等这些思想失控状态下的情绪，你就会明白思想的自控力是多么的重要。你的思想塑造你的行为。

脸色反映一个人的生活状态

当我走在街上，观察不同人的脸色就能说出他们的生活状态，像镜子反映他们的容貌一样，脸色反映一个人的生活状态。看着这些各种各样的人，我不禁在想，为什么这么多的人在虚掷光阴。

懂得了思想的力量，会唤醒你根本想都想不到的可能性。绝不要忘记，你的思想决定了你生存的环境，你的朋友圈。思想改变，它们相应也会随之改变。有什么实用的课程增进思想吗？积极的思想是建设性的，消极的思想则具有破坏性。积极向上的愿望会带给它巨大的能量。我想让大家意识到思想的重要性，如何让它更有价值，懂得思想会无形中影响你。

物以类聚

如果你的思想是高贵的，你交往的也将是这种具有同样品质的人，这会带给你益处。如果你的思想多诡计，将会有许多善于此道者来对付你，你会因此而付出代价。

如果你思想纯正善良，你将会带给周围的朋友自信。

当你得到他人的赞赏时，你的信心和力量就会增强，过不了多久，你就会深刻体验到你思想的惊人力量，不管周围的环境如何恶劣，你都能心神宁静。

积极的思想和良好的意愿能让你与周围的重要人物和谐共处，他们在你有需要时，会施以援手。这种情况人人都可能遇到。

现在，你应该能明白为什么思想专注在正当的事情上是如此重要，这是赢得他人信任的必要条件。当两个人相遇，肯定没有时间彼此充分了解，通常是凭直觉来判断对方是否值得信任，而直觉往往十分可靠。

倾听内心的声音

也许有一个人，他的态度总让你觉得可疑，你也不知道原因何在，但有一种东西暗示你：“别理他，否则你会后悔的。”思想决定行为，因而多留心你的思想。思想是你生活的模式。精神感召力通常源于你的思想。它会让你不费多大力气而左右逢源。

太阳光照到花园里，也许我们会植树来遮挡阳光。但只要我们不拒绝，总有一种无形的力量随时准备帮助你。如果你不有意去干扰阻止的话，这种力量就会静默地工作着。正所谓：“种瓜得瓜，种豆得豆。”

专注的力量会带给你超乎想象的益处。许多人在生命的洪流中，手足无措地寻找着自己的方向，专注能改变你的人生。更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

返身自求，你会发现精神是一个强大的动力源泉。

如何能做到谈吐自如

如果想让自己谈吐自如，你必须专注于所谈及的话题。说话会干扰意识的注意力，会把注意力引向外部事物，无法与潜意识中的深沉相比，在那里蕴藏着巨大的能量。在谈吐睿智之前，沉默是必需的。那些在复杂环境之下尚能谈笑风生、条理清晰者，必定深谙“沉默是金”的道理。大多数人并不了解沉默为何，认为这很容易做到，其实不然。在真正的沉默中，我们与内心力量的法则相连，此时，沉默是一种力量，它能置身于现实的喧嚣吵闹之外。

如果你想成为一个卓越的人，那么你应该开通自己通往万能律力的内心频道，要想做到这一点，你只有坚定地、持续不断地训练自己的专注力，才能达到如此境界。

记住下述几点：

在沉默中，我能完全控制自我

我能不断地提升自我

我要走自己选择的正确道路

活出最好的自己

让自己更加明智，有利于自身和他者。

在下一章里，我将带来一个神秘的法则，它将人们联系在一起，通过合作这一思想的力量，我们获得友谊和朋友。

第五课 专注如何让人类紧密相连

找茬游戏

下图共有8处与上图不同，你能找出来吗？（答案见62页）



先有成功的愿望，后有成功

是心中的力量让你每个愿望得以实现。成功是你思想的结果，我将告诉你如何通过思考获得成功。

获得成功的力量在每个人自身之中。那些把它与你隔离的东西正是你应当控制的，你拥有思考的无限力量，它让你与那神奇的力量之源相连。

成功是某种精神状态和思维方式的结果，这种状态能受你的控制，并通过意志获得。

正是因为拥有思考的力量，人才能从一个低级原子进化而成万物之灵。这种力量从来都不会背离你，一直会鞭策你直到你功成名就。随着你的进步，会创造新的愿望并得以实现。这种强大的力量就在你内心，障碍也同样在于你心，障碍源于无知。专注的思想会让看似不

可能之事变为现实，能让你实现那些不可能的雄心壮志。同时，当你打破各种障碍之后，新雄心壮志就会被唤醒，你会开始体验到积极的思想。

如果你能意识到通过深切的专注，能联通那万能的思想之源，你会将那些束缚统统扫光。驱逐所有恐惧的和消极的思想，正是它们在常常拖你的后腿。在这种情形下，你会树立起坚定的自信：你的每一次冒险都必将成功。当你学会了如何专注和增强自己的思想，你就控制了你的精神力量。它们会反过来塑造你周围的物理环境，你会成为你的王国中的统治者。

愿望必须正当合理

是过自己想要的生活，还是过自己不想要的生活，这两者的可能性一样大。这是一个完全由你的意志所决定的问题，没有任何障碍可以阻止你得到你所希求的东西，只要这种东西是正当合理的。如果你的选择不正当的，则是和全能的宇宙精神背道而驰，必定会以失败告终。反之，只要你的愿望是基于公正和良好的意愿，你就会得到冥冥之中的宇宙之力的帮助，障碍就会被克服甚或消除，最终你能获得成功。虽然这种趋势起初可能并不十分明显。

不要被一时的假象所迷惑，对自己最终的努力要怀抱坚定的信念。认真仔细地制定你的规划，确保它们不与时代潮流相左。对你来说，首要的事情是不要被各种破坏性的力量，以及恐惧和易怒所牵制。

没有什么力量能像源于知识的信念一样巨大，只要你的思想能与神圣的法则、真诚的信仰和谐一致，你的事业就是正当的。如果你的事业是不正当的，也有可能在这段时间内能取得成功，但这种成功是短暂的，你应该及时拆掉你错误的思想大厦，将其重建于正当的基石之上。

不奠基于真理之上的计划必定会导致震荡，并会自取灭亡。在将自己的事业的基石建在公正之上之前，不要轻举妄动，否则将是在浪费时间，不要想着将自己的愿望投机性地依附于公正之上，它必定会阻止你不公正的计划，直到你被迫返回到正义的康庄大道上来。

乐观面对失败

所有真正的事业即便暂时失败，也终将会获得成功。所以，当你面临所有人好像都在反对你的情形时，不要害怕，平静地驱散所有消极的思想，坚守自己的道德精神，过有尊严的生活。“车到山前必有路”，之所以这么说，是因为只要有意志就能开创出道路来。意志力越坚定，道路就越宽广。

当一切变得灰暗，让人失望之时，正是展现你乐观、平静、自信之时。能做到这些，胜利就一定会属于你。

“坚信播撒成功的思想的种子，相信太阳光总会光照大地，总会在某个季节带来丰厚的收获的礼物。”

当你全身心地投入一项事业时，不必担心失败，只要你的思想是正当的，成功是必然的。当身体休息

更多精彩PDF电子书尽在 www.xg5.com

时，精神会很活跃地捕捉新思想，为你的追求服务。在实际工作中，你的思维在以前通畅的管道中运行，无需从头再来。

人处于放空状态之时，直觉会非常活跃，因为思想是由意志控制的。我们所做的一切，需经由直觉的支持。

当你陷于负面的消极情绪时，你容易吸收的也是负面的消极思想。这也是为什么养成成功的思想非常重要的原因，它会带来积极健康的力量。如果你从未对此进行过研究的话，一定会觉得这种想法很荒唐，但这却是事实。什么样的思想状态会带来相应的精神状态。许多人的失败事实上是由他们的焦虑、担心和过于兴奋所致。这些思想必定导致失败。一旦你掌握了思想的法则，一定要朝着好的、正确的、成功的方向用力，你定会费力甚少而进步甚大。

一般人可能很难想象，这些力量能促进精神的发展。当你更好地理解思想及其法则的价值，在人生的路上就会走得更远，收获更多。

控制思想的方法

下面的方法会帮助你更好地掌控思想。如果你无法控制自己的恐慌，不妨对自己说：不要发抖，不要害怕，我实际上并不孤单，周围有许多无形的力量会帮助我摆脱这种糟糕的状态。这样，你就会勇气倍增。无畏之人和怯懦之辈唯一的区别在于二者的意志，二者的信念。因此，如果你渴望成功，那就相信自己一定能成功，并努力去追求。你能用同样的方法去实现你的愿望、想象、希冀和雄心。

如果你焦虑、易怒、胆怯、犹豫不决，那是因为你精神的巨大能量没有激发出来。你可以通过意志将精神的力量组织起来，并运用其影响身边的环境，从而改变你的情绪状态。

清醒自己每时每刻在做什么

我最近常被问起，是否在就餐时应该专心，或走路时应该专心。我的回答是，无论你做什么，都应该关注当下的所作所为，而不要管别的事情。关键是你要学会控制一些无关紧要的琐碎行为，否则你会养成一种很难克服的习惯，因为你的身体已经不习惯专注了。你的身体机能不可能说在这一刻是无序的，在下一刻就会井然有序。如果你允许精神在小事情上游移涣散，它会因此受到损害，等你碰到大事时，也就很难专注起来了。

能够专注的人是幸福的，充实的，他不会被时代所淘汰，他经常有很多事情做，他没有时间去想那些过去犯过让他不愉快的错误。

即便我们遭遇沮丧、失败，仍坚守我们的专注天性，那么，“生命、真理和力量，将如一道闪电”，照亮我们的日常生活，直到我们重新回到上帝怀抱。

只有接受专门的训练，意志才能达到清晰、果断和机敏的境界。很少有人能真的对自己一天如何度过了如指掌，这是因为他们对自己的所作所为缺少充分准确的了解。如果能培养自己的专注力，能做到深思精虑、思维清晰、机敏和果敢，那么，你对自己所从事的事情有一个

清醒的了解并不难。做事时如果听凭自己担忧、急躁，你的意志力就会涣散，那么，对你自己的行为，你的感觉就会十分混沌。因而，正确的训练、思想集中、然后是绝对的自信，你就能获得强大的专注力。

分析：

本测试题共有143对其和为10的邻数。每答漏（答错）一对数字记一分。各题得分相加，看看你的得分是多少吧！

0～26分：表明你集中注意力的能力非常强，在学习中一定以效率高著称。

27～37分：你也善于集中注意力。如果能有意识地经常进行一些这方面的训练，会达到优秀水平的。

38～48分：表明你刚刚踏在及格线上，面临两种选择。一是向前走，努力改善自己的注意力；一是向后退，毫不以目前的状况为忧，这样下去，你的注意力将会变得越来越差，成为制约你学习和工作的严重问题。

49～143分：表明你是个注意力不集中的人，对生活缺乏激情，对周围事物视而不见。

第六课 意志力训练

玩一玩

分别默记如下两组数字，10秒后在纸上写出。

第一组须同时听音乐，第二组则专心背诵，请自己看看两组分别答对几个吧。

35468254821

86423615762

分析：

你或许觉得怎么可能有人会这么傻，边听音乐边记数字呢？问题在于，读书时你会不会经常停下来看看电视？走路时，你会不会常常胡思乱想？工作时，更是忍不住与人闲聊？只要稍稍分心，结果往往事倍功半，所以，努力让自己专注起来吧！

一切皆有可能

意志力是世界上最伟大的力量，没有人能预先知道这种力量的极限。

现在我们做的事情在几年前可能想都不敢想。“一切皆有可能”是现时代的流行语。

虽然我们很难解释清楚意志力到底是什么，却它是一种确定无疑的实在力量。或许可以将其比喻成电流，我们只能从结果和影响上了解它。它是一种我们可以左右的力量，在某种意义上，我们正是通过掌控它来决定我们的命运。你的每一次成功的取得，都是有意无意地在运用意志力原则。不管对错，意志力都能发挥作用。因此，如何使用意志力，将会决定你一生的成败。每个人都拥有某种意志力，它是一种内在的能量，控制所有的意识活动，你想要做什么直接影响你的生存能力。所有习惯，不论好坏都是你意欲何为的结果，你生活状态的优劣亦复如此。意志与所有获得知识的途径，所有行为以及所有成就有关。

你可能了解，一个人在情急之下会发挥出惊人的力量：农场的房子着火了，只有农场主的妻子一个在家，没有任何人能帮她，她是个弱女子，典型的弱不禁风型。但在这种场合下，她将许多东西都挪到了屋外，事后发现这些东西得三个大男人才能搬动。正是意志给了她神奇的力量。

所谓天才，就是用无限努力专心一致从小事做起的人，细节能打开通向巨大成功之门。

意志能通过高度专注，去完成各种行动。当你学会这样使用它时，你的意志将会无所不能。正确的使用它，你就几乎无所不能。它的力量要远远大过身体，因为它不仅可以控制身体，而且还能控制精神和道德的力量。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

找出自己的弱点，然后一个一个地消除

很少有人拥有完美无瑕、平衡发展的意志力，如果真的有的话，那么他就能轻松地消除自己的弱点。仔细地研究你自己，找出你最大的弱点，然后用意志的力量克服它。用这种方法，一个一个地根除自身的缺点，直到建立起强健的品格和个性。

进步的法则

愿望产生时，看看它能不能对你有所帮助，如果不能，运用意志的力量消除它。相反，如果它是一个正当的愿望，集聚你所有的意志力，去帮助其跨越所有横亘在前面的障碍，实现它。

1.切忌只说不做

拖延和犹豫不决，是意志力薄弱的一种表现。你知道必须有所作为。但是因为缺少决断力迟迟没有行动。不做总比做要容易轻松，而只说不做则更容易。大多数人之所以失败，是因为当他们应该有行动时，却缺少勇敢去做的决断力。成功者总能及时地抓住机会、迅速出击。意志力使你更有气质，也能为你带来财富和健康。

2.几点特别说明

从现在起，试着在日常生活的一些小事情上培养起迅速决断的习惯。给自己定个起床时间，并在规定时间内准时起床。自己的事情，准时或者提前一点去做。当然，你想在重大事情上深思熟虑，这一点没错，在小事情上养成果断的习惯将有利于培养你在大事情上果断的能力。绝对不要拖延，何去何从应当当机立断，哪怕要冒错误决定的危险，也要在所不惜。坚持这种练习一两周，再看看自己的进步。

3.拿出自己的主动性来

缺少主动性，这也是许多人之所以不成功的原因之一。他们只知道一味模仿他人。我们经常听到这种话：他人是挺聪明的，就是缺少点积极性。生活对这种人来说，是一种持续长久的折磨，日复一日，他们重复着单调的工作，而那些富于创造力的人则能不断推陈出新，创造出丰富多彩的人生来。缺少主动性应当是他们贫穷的主要原因，这些力量本当为我们所用。

你和别人一样优秀

你和别人一样优秀，只要你学会运用，你就会拥有意志的力量。你将分享生命的丰盛。学会使用它吧。不要依靠任何人来帮助你。我们必须独自面对属于自己的战争。世界喜欢斗士，而轻视胆小鬼。

每个人遇到的问题各式各样，因此我只能说，分析你的机会、条件，并研究自己的能力。制定一个提升自己的计划，并将其付诸实施。现在，正如我以前说的，不要仅仅是

说：“我将去怎么做”，而是要将其转化为实际的行动。计划不能模糊不清，而必须是清晰明白、有操作性。然后，再加上不达目标誓不罢休的决心。抱着真诚的热情将这些建议化为行动。不久你将收获意想不到的结果，你的整个人生都会彻底改变。对这些人来说，最好的座右铭是：通过我的意志力，我能实现我的所有愿望。你会发现这些话非常有效。

坚定不移的精神

坚定不移的精神是赢者的精神。许多人往往会半途而废，实际上，只要他们再坚持一点点，就能获得成功。许多富有创造力的人，不是将其集中于一个方向，而是分散于多处，以致最后都白白浪费了。

培养更加坚定的决心，这是意志力的重要作用。当你开始一项事业时，坚定地做下去直到取得最后的胜利。当然，在开始某事之前，你必须朝前看看，看看其最终的方向。你必须选择一条确实能到达某一个地方的道路，而不是死胡同。自己的努力必须能带来某些确定无疑的成果。许多年轻人的问题是，从事某件事情时，对前景没有明确的认识。这就是相当多的人最终一无所获的原因。在开始做事之前，一定要保证每一小步都能让你离预定的目标更近。

永不言弃

缺少恒心的原因就是意志力薄弱。说“我永不言弃”和说“我放弃”所花费的精力是一样的，但当你说后者时，你切断了自己的动力之源，你的决心随之烟消云散了。你的决心每中断一次，就会削弱一点。

记住：一旦发现自己的决断力有变弱的趋向，一定要高度关注它，运用意志的力量让它重新开始工作。

当你的精神状态不是很安宁时，千万不要在此时做什么决定。在“情急”之下，你很容易说出日后后悔的话来。在愤怒之中，你不是跟随理性而是冲动。如果一个人不是在他的精神完全自由的状态下做出决定的话，他是不可能成功的。

只在自己状态最佳之时做决定，让其成为一个固定不变的法则。碰到“情急”情况时，应当运用这一原则，迅速让自己回到自控状态。这需要专注力，它能让你迅速回复平静，通过这种办法，你能破除习惯性的急躁。

反思一下上次你发怒时造成的后果，你就能得到不少帮助，三思而后行。坚持下去，知道你能像看待别人一样看待你自己。不妨把这些像故事场景一样写下来，然后分析自己在其中所扮演的角色，这对你将大有帮助。

无法自控的人易成为别人使唤的机器

这是精神力量的一种形式，要求正确的心态去使其明晰化。我们常听人说某某意志力惊人，实际上是不对的，应该表述为他们使用其自身的意志力，而对大多数人而言，这种力量

是潜在的。

我想强调的一点是，意志力不属于任何一个人专有。它为所有人所有。我们在这里所说的意志力是聚集精神能量，专注力于一个点上。因而，绝对不要误以为别人具有比你更强大的意志力。

每个人的意志皆能为其提供所需要的充足的能量。如果你能经常充分地发挥其作用，你就无需特意地去培养意志力。你使用它的方式决定了你的命运，你的生活状态在很大程度上取决于你使用意志的方式。除非你正确地使用它，否则你不可能独立自主或者稳如磐石。你无法自控，必定会成为供别人使唤的机器。学会使用意志的力量比学习知识更为重要。一个不知道如何使用意志力的人，很少能在什么事情上有主见，只能人云亦云。他从一个观点摇摆到另一个观点。当然，这种人不可能脱颖而出，而他的那些意志力坚强的同胞们，将取而代之，成为世界的领导者。

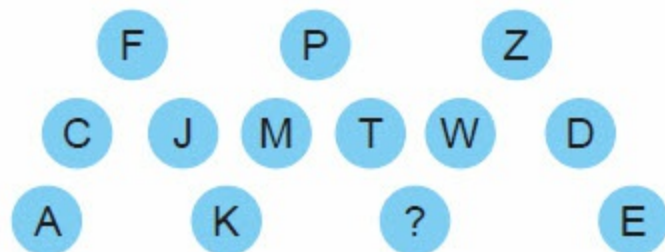
找茬游戏答案：



第七课 能否专注决定你的命运

玩一玩

专心思考，用哪个字母可以完成如下谜题？



答案：

是“U”。把字母换算成数字，例如“A=1”，则把上图的字母换成相应的数字，将之连成一个“^”然后从左往右按照线顺序，从A到C中间差2，C到F中间差3，以此类推，以1.2.3.4—1.2.3.4.....为循环，得到问号的数字为21，即“U”。你猜对了吗？

排除一切杂念

精神需求是获得成功最有力的保障。精神状态会直接影响表情、行为、改变我们的身体状态，改善我们的生活状态。

在这里，我不想解释这种沉默的力量会产生什么样的结果。你想要通过增进精神的力量，以便能更有效地实现自己的目标，这就是我想教你的。精神需求的聚集具有惊人的力量和可能性，像所有其他力量一样，它受到规则控制。正如你其他所有力量一样，其能量能通过积极的、系统化的培养而大大提升。

精神有需求时，你必须利用各种精神力量，利用各种可能的因素，使这种需求实现。你应当专注于一事而排除其他所有杂念。当你能将这种单一专注贯穿于一件事情的始终时，你的意志将会获得一种让所有希望变成现实的能力。

如果你只能胜任一些不起眼的工作，你就会被视为泛泛之辈。但是，只要你在某些方面能超越别人，哪怕是在一些很小的事情上，你都会被当成成功人士来看待。因此，如果你想脱颖而出，就必须在某些事情上有所成就，超越于普通人之上。只要你能专注于你的愿望并全力以赴地践行之，做到这些并非难事。在田径赛场上，并非是那些腿最长或者最健壮者最终赢得比赛，而是那些为冠军拼尽全力者最后胜出。只要想想发动机牵引的火车，你就会很好地理解这一点，火车一开始很慢，司机逐渐地加速直到最高点，然后火车高速运行。长跑运动员也是如此，他们同时起跑，逐渐加速，那位志在必得者必定胜出。也许他只以微弱的优势领先于第二名，然而他夺得了冠军。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

决心能强化内心沉默的力量

那些成功人士并非身体最强健者，也并非一开局就非常顺利的人。一开始他们并不被看好，但他们通过自己百折不挠的决心，任何失败都无法让他们退却，最终他们成功了。没有什么能改变或影响他们放弃最初的决断。他们从不迷失方向。这就是我们心中的神奇的沉默的力量。如果它能得到培养，就能克服那些看似无法战胜的困难。它会持续不断地促使我们获取更大的成功。我们对其了解越多，我们就越强大，也就越有勇气去实现更大的目标。

只要能意识到内心中能左右命运的沉默的力量存在，就不会失败。如果没有体会到这种力量的存在，你就无法对周边环境有明晰的了解，精神力量也就无法发挥作用。正是精神的决心使成功成为可能。它一旦形成就不应中途停下业直到达到目标。有时，为了实现计划，有必要使出精神的种种力量。一个人意志中的忍耐、坚定以及不屈不挠必须全部动员起来，发挥最大的效力。

坚持是成功的第一要素。要坚持下去，就必须心无旁骛，持续地把注意力集中到你要做的事情上，将所有能量运用其上，直到你的目标得以实现。片刻的偏离都会减弱未来努力的力量。

精神需求无形但很真实

精神需求因为是无形的，所以看上去像一种不真实的力量，但它却是世界上最强大的力量。它是一种你可以自由支配的力量，其他人无法替代你使用。精神需求不是一种虚幻的力量，它力量强大，可以自由支配并无需任何成本。

有疑虑时他可给你解惑；犹豫不决时给你指引；恐惧时给你以力量。它是力量之源，为实现目标提供必需的能量。人生具有无穷的可能性，精神需求让这些可能变为现实，它为成功提供各种必需的资助，它选择工具并教会如何使用。它让你弄清所处的环境，每次形成一个精神需求，通过接近外物而增强头脑中枢的力量。

很少有人意识到精神需求的力量。你的需求可以如此强烈，以至于你可以不通过言语而将其传达给他人。你是否有过这样的经历，在计划和一个朋友讨论某事时，在你发表意见之前，对方却已经先提了出来？准备在信中给朋友提出建议，信未到他已经知道了你的意思？想和一个人说话时，正在此时他走了过来或者打电话过来？我有过很多类似的经历，你和你的朋友应当也有过。这种种情形既非偶然亦非巧合，而是精神需求高度集中的结果。

有需求才能获得成果

没有需求愿望的人永远得不到任何东西，而坚定的需求却是获得成果的第一步。

精神需求的力量看似绝对，供应无穷尽。精神需求会自我投射，并使必要的条件与机会变得具体起来，从而促使我们达到目标。不要以为我高估了精神需求的价值。如果使用得当，它会让生命更丰富。精神需求一旦形成，就不要徘徊。如果现在的愿望破灭了，抓紧一切时间建立更牢固的根基。更多精彩PDF电子书尽在www.xg5.com瞬间会削弱部分意愿

的力量。力量一旦失去就很难复得。因此，不管什么时候，形成了精神需求，坚定不移地固守它，直到你的需要得到满足。

我再一次重申，精神需求的力量并不虚幻。它是一种力量的聚集，并能被你所用。它不是一种超自然的力量，但需要一个完善的大脑中枢的培养。当它得到一个强有力的决心支持时，成效是确定无疑的。

没有人能有多大的进展，除非它能意识到这种内在力量，如果你对其知之甚少，你的生活就不会有多大的成就可言。正是这种东西将成功人士和普通人区别开来。这种微妙的力量培养出坚强的个性。

想要得到更多，就必须付出更多。一旦有所想法，立即付诸实施。成功与否，全在于自身。回报在于付出。精神需求的力量能实现我们的愿望。什么样的决心造就什么样的人，命运掌握在自己手上。

保持一种正确的心态，然后量力而行，你就能获得成功。

所有具有中等智力水平的人，平常人照样能成功，独立自主，远离烦忧。只要做到如下两件事情，你就是自己的主人。

第一，永远不要满足于现状，也不要过去的的成绩上沾沾自喜。

第二，要形成一种信念：“不可能”这个词与自己无关。树立一种自己能成功的坚定信念。

许多人，尤其是那些上了年纪的人会问：“我怎么能树立起自信呢？在年复一年日复一日的失望、痛苦的徘徊之后，我怎么能突然之间制订并实行一个计划，并相信它能值得一做，会改变单调枯燥的生活呢？”

“如何能让一个在既定的轨道上走了多年，只想能平静地走向人生终点的人摆脱出来呢？”

答案是完全可能，完全可行，成千上万的人都这样做过。法国四十多位伟人中间，最值得尊敬的人之一，当数利特雷（Maximilien-Paul-Emile，法国词典编纂家，其编纂的法语词典是一部不朽之作。自1844年开始编纂，1863—1873年出版了四卷本，1877年增补一卷，收录了选自16—19世纪文学作品中的大量引例，反映了法语发展的脉络），他编纂了伟大的法语词典——一部里程碑式的作品。伟大的法国院士（化学家和生物学家）巴斯德（Louis Pasteur）将其视为最伟大的四十名法国人之一。

然而，利特雷是60岁以后才开始这项给他带来了巨大声誉的工作的。

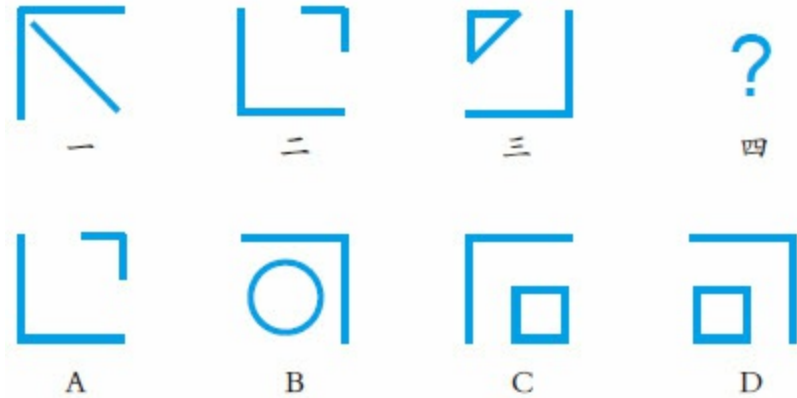
找茬游戏答案：



第八课 专注能使内心平静

玩一玩

此处应该填入哪个图呢？



答案：

D。四个图中都有一个直角，从“图一”到“图四”直角都在逆时针的变换位置，直角内部的笔画从“图一”到“图四”在有规则的增加。你看出来了么？

内心平静才不会丧失自制

你会发现专注之人都非常镇定，而那精神涣散之士则容易心神不宁。此时，理智无法从潜意识中进入意识。要想让这两种意识协调工作，精神必须保持宁静。专注能让你拥有精神的平和。如果你经常心思游离不定，那么，学会养成阅读那些具有镇定心灵力量的文学作品。下次，当你觉得镇定自若的状态变成松弛时，对自己说：“平静下来”，保持这种状态，你就绝不会丧失自制。

只有平和的精神状态方能带来有效的专注。因此，保持思想的平和，行为的平和，直到你的整个世界皆在平和安宁之中。一旦你达到了这种状态，专注于任何你希望的事情就没有任何问题了。

心态平和之时，则不会有胆怯、担忧、恐惧或固执。不会让任何的烦恼影响你。抛却所有恐惧，把自己看作神的一部分，看成是充盈时空的宇宙原则的一个表现。把自己看成具有无限之子。

取出纸来，在上面写下：“我精力充沛，能实现我的所有梦想。”将其牢记在心，你会发现这一思想让你受益无穷。

为了达到成功，你必须专注，但也不要过于专注，成为专注的奴隶，把工作带回家。如果这样，你就会变成两头燃烧的蜡烛，很快将耗尽生命之火。

许多人一心扑在事业上，他们在教堂无心聆听牧师的布道，在剧院里无法欣赏精彩的节目，睡觉时因心里想着工作而无法入眠。这种专注是不正确的，而且还有危险。它毫无意义。当你无法将精神从一件事情上抽身出去时，这就会变得危险，会给身体带来持续不断的伤害。让思想控制你而不是你去控制它是一个极大的错误。不能做自己主人的人不是一个成功的人。如果你不能控制专注力，身体会受到伤害。

从来都不要过于沉迷于某事以至于无法自拔，无法做别的事情。这就是自控力的问题。

专注意味着有选择地思考。所有从眼前掠过的东西都会在意识中形成印象，但是，除非你留意于某些确定的事情，否则你会记不清都看到了什么。比如：你在繁忙的街道上漫步，如果没有特别留心，你就不能回忆起你的所见。因此，你只记住那些足以吸引你注意的东西。在工作中，你也只能明了或记住你思考的东西。专注于某事时，它会吸引你的全部思想。

自我学习的价值

专注能克服某些不良习惯。比如，你有爱抱怨的习惯，爱挑自己或他人的毛病，老以为自己技不如人，或者认为自己不如他人优秀，对自己没有信心，或者觉得自己这个不行，那个不行。这些东西都应当被抛弃掉，取而代之以强有力的思想。记住，每当你觉得思想不再有力之时，肯定是你的思想出了问题。精神状况决定我们的行为。反察自身，看看自己浪费了多少时间在焦虑、抱怨之上。花费在这种事情上的时间越多，你的状态就越糟糕。

一旦意识到自己有消极的思想，就应当马上用积极的思想取而代之。如果出现了失败的念头，那么就要反过来想自己肯定能成功，你内心有成功的基因，像母鸡孵鸡蛋一样呵护它们，你就能让它变成现实。

每个人都有个磁场，你的态度能同化你周围人的想法。当你一心一意想做某事时，你的磁场会发出极强的力量。而思想，是所有生命磁场的主导力量。当一个人走进一间有很多人的屋子里，如果他觉得自己是一个无足轻重的人，除非有人看见他了，否则，不会有人知道他的存在。即使别人看见他了，也不会留下多少印象，因为他认为自己没有什么吸引力，所以别人不会把注意力放在他身上。但是，如果他感觉自己很有魅力，非常专注于自己的思想，别人就会感觉到他的活力。因此，一定要记住，自我感觉会影响到别人对你的感觉。这是一个永恒法则。记住，让自己成为一个专注而且有活力的人，用你的思想去影响周围的人，你就会成为世界上的强者。通过培养这种感觉的艺术，正如前面所说的，你就能感染他人。

如果研究历史上那些伟人们，你就会发现他们都充满热情。首先，他们都热情洋溢，然后还能唤起他人的热情。这种热情潜在于每个人心中，一旦被唤醒，就会爆发出惊人的力量。所有成功的公众人物都拥有这种能力。通过专注，这种热情可以培养起来。每天，只要你抽出一点时间，全神贯注地与自己的心灵进行对话，真诚地思考，坦白地反省，你便能达到你想要的目标，这便是成功的关键。

更多精彩内容PDF电子书尽在www.xgv5.com

“像你所希望的那样思考，说话和行动，你的希望就能实现。”

你的思想决定你的现实：你觉得自己是怎样的人，那么你将会成为怎样的人，这一点很难伪装。当然，你或许能欺骗他人，却欺骗不了自己。你能掌控你的生活和行为，就像你能控制你的手一样。你抬手首先必须想到抬手。要想控制你的生活，首先得控制你的思想。很容易，对吧。当然很容易。只要你能专注于你所想。

“有志者事竟成。”如何才能专注呢？对这个问题，首要，也是最终的回答是：兴趣和坚持的动机。动机越强，就会越专注。

成功的生活就是专注的生活

许多无助的人迟早要成为人们同情的对象，他们从未有过什么专注力，他们是消极思想的受害者。

训练自己以便能集中你的思想，发展大脑能力，提升精神能量，否则你很容易沦落为一个懒散、游离、逃避或贪睡的人。这一切全取决于你如何专注，如何集中你的思想。你的思想会变得坚定，不会在那些无益于你的事情上浪费时间。挑选那些对实现你的意愿有帮助的思想，它将会使其变成具体的现实。我们在思想世界创造的东西终究有一天会得以实现。别忘了，这是一种法则。

以前的时代，人们可以自由散漫地生活，现在是一个高效率快节奏的时代，因此，我们必须集中所有的努力。唯此，才不枉到人间走一遭。

成功永远等不来

为什么大多数不能如意生活？因为他们习惯绝望无助地坐等成功的来临。如果他们能尽力去拼搏，会发现成功并非遥不可及。除了我们自身，没有人能限制我们。内在的精神状态决定了我们当下的境况。我们能够通过意志控制这种内在的精神。通过专注我们能更关注我们的意愿，能与宇宙之力相和谐一致，实现我们所想要的。

你肯定观看过田径比赛，选手们站在同一起跑线上，每个人都想第一个冲过终点。这就是一种专注。将思想集中在一件具体的事情上，他也会有各种各样的思想，但是专注让他在其中做出选择，而抛弃其他。专注就是去做一件具体事情的意愿。要想有所成就，首先得让精神专注、沉稳、善于接纳、处理。应对不熟悉的工作时，应当不急不躁，这就能保证内心活动的平稳，而这在急促或紧张状态下是不可能达到的。当你苦苦思索或仓促下结论时，通常会打乱思想的内在之流。你常常会碰到这种情况，苦苦思索皆无所得，正当你想放弃时，它却来了，正是踏破铁鞋无觅处，柳暗花明又一村。

第九课 专注能克服不良习惯

算一算

某人花8块钱买了一只鸡，9块钱卖掉了，然后他觉得不划算，花10块钱又买回来了，11块钱买给另外一个人，问他赚了多少钱？



答案：2块

培养那些能增进专注力的习惯

习惯对人的影响远远超出一般人的想象，习惯既是专注最强劲的对手，也是其最坚强的盟友。你必须学会克服那些有损专注力的习惯，而培养那些能增进专注力的习惯。

大部分人都由习惯控制着，就像一块木头在大海的波浪中起伏一样，他们整日与习惯作战。他们按照自己的习惯行事，甚至很少思考自己为何要做此事，为什么要通过这种方式，为什么不换一种更好的方式呢？

这一章我的任务是让你关注自己的习惯，以便区分哪些对你有利，哪些对你有害，你会发现只需稍微改变，就能让那些对你不利的习惯为你服务，让好习惯变得更好。

首先，我想让你意识到所有习惯都有意无意地受意志的控制，我们无时不在形成新习惯。通常，一种方式重复多次，就会形成一种习惯。越是经常性的重复，养成的习惯就越深，就会根植于你的本性之中。习惯形成时间一长，就似乎成了你的一部分，因而很难克服。此时，只有通过坚强的专注力才能将其改变。

“人的生命，在某种意义上，都是由一堆习惯——实际的、情绪化的、理智的——有系统地组合起来的，不论我们愿意与否，它们都会带领我们走到命运的终点。”

人是习惯的产物

我们是习惯的产物，我们无时无刻不在“模仿、复制过去的我们”。我们易于受到习惯的左右，容易被弯曲或卷曲。以折纸为例，人们每折一次便会留下一道痕迹，下次再折时就会更容易。人也一样。“理智与意志是精神的产物，但离不开行为的支持，因为它们的每一个动作都与大脑的活动一致，换句话说，大脑活动与身体行为息息相关。”这就是为什么思想

和意志的习惯能形成的原因。所有身体印象皆是意志和理智的行为结果。我们的神经系统之所以能成为今天的样子，是因为它们一再训练的结果。

随着我们年岁的增长，我们越来越像一架自动机器，习惯的力量在逐渐增强。我们按照固有的方式行事。你的同事也会按照某种方式对你做出判断。因此，习惯会使你的生活大为不同。坏习惯的形成和好习惯一样容易，你应该养成良好的习惯。因为只有你自己为你的习惯负责。习惯的形成是自由的，如果每个人都能意识到形成良好习惯的重要性，这个世界就会大为改观。每个人都会更加快乐，更加成功。

年轻时习惯更容易养成，不过，如果我们已经过了青春期，现在开始控制习惯也为时未晚。

下面这些忠告值得铭记在心：

第一条：“必须让我们的精神系统成为我们的盟友而非敌人。”

第二条：“在形成新习惯或者破除旧习惯时，应当谨慎行事，争取主动。”

“那些自幼形成了良好习惯的人，动机纯良，因此，专力于培养良好习惯，提升良好动机非常重要。让自己左右逢源，而不要因坏习惯玩火自焚。从现在起，让今天成为崭新的一天。反思一下，自己为什么要做这件事情，如果它对你无所助益，那就立即放弃。不要仅仅因为你每次都是如此，便习惯性地继续下去。否则你就是在纵容坏习惯，每次重新判断，都能打破习惯的枷锁对你的禁锢。”

第三条：在一个新习惯没有完全根植于你的生活之前，绝对不要允许意外发生。在新习惯尚未形成之前，绝对不要轻言放弃，否则将前功尽弃。总会有两种相对的趋向：一种是坚持，另一种则是想放弃。通过不断的重复，你能变得坚强。增强你的意志，增强你对抗所有对立观点的能力。

第四条：下定决心后，抓住每一个可能的机会，每一次可能的提升，促使习惯早日形成。

做出决定后，如果不能持之以恒，它就会毫无价值。要想尽一切办法，保证决定得以实施。因为它不仅能使你获利，还能给你提供训练大脑细胞和生理协调性的机会，这些训练能形成实现计划的新习惯。“一个人，越能将理念付诸行动，便越能形成行动的习惯，也就越能促进大脑朝有利的方向发展。如果一个决心还没有开花结果就夭折，那么，这往往比失去机会更可怕。”

如果能决心坚定，就会形成一个很有价值的习惯。轻言放弃则会很危险。因此，无论重要与否，都一定要坚持住。记住，坚持贯彻一件事情至关重要，不管这件事情是微不足道还是举足轻重，因为这样做有利于形成习惯。

第五条：每天都做一点练习，以使机体保持在活跃状态。越是经常地训练意志力，越是能更好地控制习惯。每隔几天，可以刻意找一件困难的事情来做，这样，一旦我们面对困难，也不会缺乏勇气，手忙脚乱。这样做，就像我们为房屋或商品交付一点代价购买保险一样，平时看不出有什么好处，一旦发生火灾，我们以

前所付出的就能得到补偿。因此，一个人每天都应该养成一点专注、精力充沛，以及拒绝一些不必要的事情的习惯，“即便环境动荡不安，四周的人如风中芦苇般七零八落，他也依然如高塔般岿然不动”。

年轻人应当多关注他们的习惯，应该意识到如果不这样的话，会受到很多不良习惯的影响。年轻人可塑性强，应当为未来的发展打下坚实、牢固的基础。

好习惯或不良习惯的巨大价值或影响不容小觑。“习惯是人性中最深沉的法则”，一个人再强也强不过他的习惯。因为习惯能成就一个人。人既来源于习惯，也能被其所削弱。

为什么说人是习惯的产物

习惯一旦形成，几乎不再需要精神和物质的力量维系。习惯越根深蒂固，就越自然。因而，习惯是人类本性中的一种经济化趋势。没有它，我们会耗费更多的精力。穿过拥挤的街道，习惯性的动作会让你避免受到伤害。良好的习惯能让我们少犯错误、避免灾祸。众所周知，一名司机只有经过训练，其身体习惯性地做出各种反应后，才能安全地驾驶汽车，这样在碰到突发事件时，能知道如何本能地应对。安全依靠驾驶者迅速自然地作出判断。习惯意味着减少风险，降低疲劳，更加精确。

你不愿成为琐碎习惯的奴隶吧。比如，德国作曲家瓦格纳在创作歌剧之前，要求身着某种特殊的服装。德国诗人席勒在创作时，其书桌的抽屉里必须放一些烂苹果，这些烂苹果散发出的“醉人”气味会让他思如泉涌。英国政治家格莱斯顿做不同的事情时，得用不同的桌子。所以，当他在构思研究荷马的著作时，绝不会坐在研读法律书籍的桌子前。

要想克服不良习惯，必须做到如下两点：第一，必须训练你的意志，能够自由支配。意志力越强，就越能打破习惯。第二，你必须下决心去做违背习惯的事情。长此以往，形成的新习惯就会取代以前的旧习惯。如果你有坚强的意志，你就能通过顽强和持久的专注破除坏习惯，并在很短的时间形成一个好的习惯。

好习惯取代坏习惯

最后，我将用奥本海姆医生指导的如何克服不良习惯的教程来结束本章：

“假如你想克服一种习惯，以及这一习惯所熏染的环境，你就必须像抓住敌人一样牢牢抓住它。你必须痛下决心，义无反顾地与他作正面交锋——是的，甚至要抱着背水一战的复仇热情。对人类来说，不良习惯比任何敌人都要阴险狡猾、顽固不化、冷酷无情。它从不需要睡觉，永远不会休息。

“它像寄生虫一样，借着身体的养分，与我们一起成长。如果我们有足够的力量，也能通过强有力的隔离与摧残，将其消灭得无影无踪。”

第十课 专注是事业成功的秘诀

算一算

一天，有个年轻人来到王老板的店里买一件礼物，这件礼物成本是18元，标价是21元。

这个年轻人掏出100元要买这件礼物。但是王老板当时没有零钱，用那100元向街坊换了100元的零钱，找给年轻人79元。

但是街坊后来发现那100元是假钞，王老板无奈还了街坊100元。

那么，王老板在这次交易中到底损失了多少钱？

答案：97元

首先实现自己的第一个希望

事业上的成功都不是偶然的結果，失敗也并非运气不佳。如果做一番仔细研究，许多失败其实事先都是注定了的。一开始就想做赚钱的买卖并非易事。通常是必须做出点改变。计划常常是赶不上变化。不得不稍微做点变动，这里或那里扩大一点。事业的扩展就是你能力的提升。你应当有一种强烈的、持久的获取成功的愿望。

当你从事一项事业时，一开始对以后的路可能只有一种模糊的概念，随着时间的推移，你这里调整一下，那里提高一点，这样，你在一点点地扩大成功的力量，“挖到人生的第一桶金”，然后，新的机会出现。

一个愿望实现后，下一个就会应约而至。但是，如果你的第一个愿望不能实现的话，就不会有第二个。不能将愿望付诸实施的人，只是一个梦想家。愿望有巨大的创造力量，如果它是真实、真诚和持久的话。正是我们的愿望使我们的活动充满活力，愿望的实现会增强力量、拓宽视野。

每一个成功人士都有他成功的理由。创业之初，他并不知道该如何解决日后可能碰到的问题。但是，当问题出现时，他总能尽其所能地去应对，这会增强其做更大事情的能力。学会处理好各种突发事件，会使我们成为事业中的强者。一个对其所从事的事业了如指掌的人，自然比那些知之甚少的人做起事来更加应付自如。事业中的高手往往能在办公室内运筹帷幄，在事业上决胜千里之外。他知道在何时应当做什么事。事情如若未获成功，他知道问题出在哪里，并能轻松解决。

热爱你的目标

事业成功依靠良好的专注力。你必须集中所有你能动用的力量。这些力量使用得越多，增长就越快。因此，今日你取得的成绩越多，你就能越多的积聚力量，明天就能更好地解决遇到的问题。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

如果你是在替别人打工，希望日后能拥有属于自己的事业，那么，你一定要想好日后的方向。一旦你确定以后的方向，就要全心全意地向着它迈进。为了实现这一点，我们必须遵循相应的法则：当然，你必须用尽全力朝向目标，努力实现自己的愿望。这就是如何为自己的愿望开山筑路的法则。

把自己看成一个成功者，相信自己是一个成功者。这种积极的态度能带来认同感，并能使你获得成功者所需要的东西。别害怕大的考验，坚忍地面对它们，寻找你认为能成功实现目的的方法。起初，你可能不会一举大获成功。目标定高远一点，即便最终有所差距，你的成就仍为可观。

别人能做到的你也能做到。你甚至能做到别人无法做到的事。在意识里经常保持强烈的成功意愿，沉浸在你的目标、工作之中，并实现它们。一有可能，让努力与良好的意愿相符一致。不能成为生活中的失败者。

平和的心态更能赢得他人的信赖

长途跋涉中，不是那些间歇性爆发者，而是那些稳健者最后赢得胜利。突然爆发者容易疲劳，很难持久。

依靠自己的观点，它比任何别人的观点都要好。一旦做出自己的判断，就要坚持下去。无论如何都不要怀疑或者动摇自己的决定。如果对自己的每个决定都不确定，你就会被怀疑和恐惧所包围。这会使你的决定一钱不值。一个能根据自己的意愿付出一致努力，并能从每一次失败中学习经验的人，必定是心态平和的，他的表现一定很出色。他更能赢得他人的信赖。他知道自己所需所求，而不做风吹两边倒的墙头草。一个想有所作为的人是可以依靠的。现代人都喜欢与值得信赖的人合作，而大公司的合作伙伴通常都是那些品格出众、沉稳、有决断力和可信赖的人。

因此，如果你希望开创自己的事业，除了有一个健康的体格外，良好的声誉就是你最大的资本。

如果我们能集中全力，事业成功并非难以企及。那些不成功者是因为不知道自己所需者为何而常常碰壁。我们经常听人说创业需要胆量，其实，烦躁、担忧和疑虑等种种未定因素，才令人丧胆，这是妨碍事业成功的主要原因。实施某种计划会使我们疲惫，随后才会带来愉悦。如果没有任何非自然的压力，疲劳会很快恢复，精力会重新降临。

一步一步向成功接近

每天工作都兢兢业业，会培养做大事情的能力。循序渐进的发展使实现更大的计划成为可能。一个在一天的每个小时都在想着怎么做好工作的人，肯定能走得很远。每天结束后，他应当离目标更近。一定要记住，想要走得更远，每天都进步一点。只要你下定决心找到人生的道路，你甚至并不需要精确的方向，但是，一旦开始了就决不能倒退。

一个人，即使聪明绝顶，也不太清楚自己成功的可能性到底有多大，因此，他们一方面注重精神的力量，一方面会有付诸行动的行动。不要以为目标以前没有实现，今后就不可能实

现。每天都有人在做着前人没做的事情。我们前进的速度飞快，以前可能要花上数十年成就一番伟业，现在可能只需要几年，或者仅仅数月就能达到。

仔细规划好每天的活动以后，你就能达到任何目标。如果每件事情你都专注而干练地处理，你就会变得非常优秀，能漂亮地完成任务。每天有计划地多做工作，你会惊讶于自己比事先预想的做得多多了。我认为，一天工作8小时的工作量不会比一天工作6小时会多多少，也不会消耗更多的能量。做任何事情都不能犹豫不决，摇摆不定。处理每件事情都得用积极的、热忱的态度处理。这会集中你的注意力，吸引住所有相关的思想，要不了多久，你就会发现你自己会有更多的时间去从事更大的事情。

天才领袖的凝聚力

天才的领袖，往往能把别人的设想凝聚在一起，转化成他自己的构想，以此作为自己的外援。如果进行适当的训练，你也可以从别人的想法中受益。如果这种想法来源于你自己的内心，那你无疑会成为最大的受益者。“我们都是站在过去时代肩膀上的巨人。”但我们首先要知道如何利用前人积累的资源和经验。一个杂乱无章、无精打采的人，是做不成任何事情的。要想在事业上有所建树，你必须在它实际成型之前便预见到它日后扩大的远景。每个伟大成就的取得最初在其创造者那里，仅仅只是意识中的一个想法而已。有了模糊的构想后，再一个一个使它的细节具体化，最终便会形成一种清晰的架构，随后就是实现它了。

坚定自我，做自己喜欢的工作

与时俱进的企业家绝不会满足于现状，而是目光向前，筹划将来。如果不这样的话，就会落后于其他的竞争者。我们现在所从事的事情，实际上就是以前的人们所仔细思考和筹划过的。所有的企业都是如此。这是为什么现在的年轻人只需花上几年时间就能取得其父辈可能要一辈子才能完成的事业。也正因为此，你的工作和事业不应该耗费你的全部精力，如果是的话，说明你和所从事的事情并不协调。没有什么事情比做无论从气质和技能方面都不适合自己的事情更让人心力交瘁的了。

每个人都应当做自己喜欢，能引起共鸣的事。只有这样他才能更好地工作，并享受工作的乐趣。通过这种方式，在不断增长和发展自己能力的同时，通过工作为人类服务。

事业的成功绝不是运气的结果，而是建立在科学的思想 and 计划之上，并且通过积极进步的管理将其付诸实施。运用你精神的力量，它们会得到不断的提升和发展。一定要记住：你做的所有事情都是精神活动的结果。因此，你能完全控制你的每一行为。对你而言，没有什么是不可能的。不要怕面对困难，成功取决于你如何使用自己的头脑。它具有神奇的发展潜力。一旦你充分地使用了他们，不仅你个人能得到发展，还会惠及你的同事。拓宽你的交际面，这样会开阔你的人生视野。

你害怕承担责任吗？为了发展个体的精神能力，你必须得有责任心。整个世界都是你合法行为的天地。你是一个强有力的征服者。你都做了些什么？你是否逃避责任，或者你曾躲闪过、抑或畏缩过？如若有过，你就不是一个真正意义上的强者。你内心更高的自我从不会退缩。成为一个真正的强者，让内心更高的自我的力量证明你拥有巨大的能量。如此，当你面对复杂局面时，就会更加从容。

第十一课 专注带来勇敢

找一找

拿出你的耐心与专注来完成这个任务吧！看一看你要用多长时间呢？

找出6

99999999999999999999
99999999999999999999
99999999999999999999
9999999999999699999999
99999999999999999999
99999999999999999999
99999999999999999999

找出N

MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMNMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMM

找出我

找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找
找找找找找找找找找找找找

勇气是成功的绝对因素

勇气是一个人的骨干。更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com 勇敢者方能坚持，方能坚守自己的信仰并将其付诸实施。勇敢者

自有信心。他能使出自身的所有道德品质和精神力量使自己成为一个坚强的人。然而，一个怯懦者，所有的行为都会使自己成为一个虚弱、举棋不定、怀疑、游移和不确定的人。从这，你就应当能看到专注于勇敢的价值。它是成功的一个最为重要的因素。

缺少勇气会给你带来资金、心理与道德上的多重困难。当新问题出现时，怯懦之人不去努力解决，反而一味沮丧于自己所遭遇的困境，失败自然就成了不可避免的结果。这是个十分值得探讨的话题。用你的坚强内心去面对任何问题，把它看成是可以解决的，而不要在问题面前动摇沮丧，因为一旦认定一件事情是不可能的了，你就立刻把自己全方位推向了失败。缺少勇气会摧毁你的自信，破坏坚定的态度，使你不可避免地走向失败。切记，坚定的态度是成功的绝对因素。

没有勇气的人会置自己于尴尬、虚弱、受挫和破坏的境地。然后，当他不能保护其微弱的愿望之时，就会埋怨自己的运气不佳。我们首先必须有强烈渴望做某事的勇气。愿望的实现必须以我们所有的精神力量做后盾。这种愿望有足够的力量去改变所有不利的情形。无论是在战场还是商场，都是勇者胜。

唯一可怕的是恐惧本身

什么是勇气呢？勇气就是去做的意志。勇敢比怯懦并不需要耗费更多的能量。它就是一种用正确的方式做正确的训练。勇气将精神力量专注于手边的任务，吸引所有成功的力量指引其完整地、稳定地、有意识地实现愿望的目的；而懦弱则会耗散我们所有的精神和肉体力量，最终导致失败。

我们在形成习惯时，应当避开那些缺少勇气的人。这些人很容易被发现，他们在遇到新问题时总是习惯性地恐惧。而勇敢的人则从不惧怕。

用这种思想开始一天的工作：没有任何理由不勇敢起来。如果有任何恐慌的思想出现，立即将其抛弃掉。形成一种相信任何不顺利的人或事都不会缠上自己的习惯。在对付新的困难或者旧问题时，一定要怀有这样的信念：我是一个勇士。无论何时，只要怀疑跨进你意识的大门，就立即将其赶出去。记住：作为你意识的主人，你控制着它的每一个思想。经常肯定下述观点对一个人大有裨益：我勇敢因为我希望如此，因为我需要它，因为我用得着它，因为我拒绝成为一个虚弱的懦夫。

缺少勇气没有任何借口可言。

绝对不要让别人的意见左右你，如果你不告诉他你能做什么，他无法知道你的能力有多大。事实是：你自己也无法知道自己，除非去尝试。因而，别人怎么可能了解你呢？从来也不要让别人来给你下评语。

几乎所有惊人的成绩在实现之前，都被人彻底地视为不可能。一旦我们明白了这一法则，所有事情就都有可能了。如果是不可能的话，我们就不能想象到它。

一旦你接受别人的影响而改变自己的正确思想时，你就丧失了自信，而自信能激发勇气，能激发一切积极的力量。一旦你开始改变计划，你就受制于他人的思想而非自己的了。你成了被指挥者而非指挥者。失去勇气和决心，在困难面前退缩，是工作所需的力量。

自我决断被怯懦所取代，这就意味着失败。当你允许自己的计划受他人影响时，你就不能按照自己的意图作出判断。别人的影响剥夺了你的勇气和果断。对此，他不会付出任何东西，你却会因此而处于困境。这好比你把自己所有的财富拱手相让给别人，却没有得到相应的回报一样。

把专注从恐惧、短缺、贫穷、疾病这些观念上转移开，绝对不要怀疑自己的能力。只要你有意使用，它们会取之不尽。许多人之所以失败，就是因为怀疑自己的能力。他们不是为自己构建起对未来大有助益的坚强的精神力量，而是让恐惧将自己打倒。恐惧会让能量耗散殆尽，会让我们远离获得成功的必要力量，恐惧是我们最坏的敌人。

只有为数极少的人真正知道他们能取得巨大成功。他们将自己的能力发挥到了极致。但是，你只能偶尔能发现一个人真正了解自身存在的极大可能性。当你相信凭借自己的头脑、意志一定能有所作为时，你就在使勇气朝着平稳、安全的方向发展，实践着这种信仰。这样你就在迈向成功的道路上前进了第一步。当然路途肯定会遇到挫折，或大或小，但坚定的勇气会克服它们。强大的勇气可以激发人的潜力，从而减少负面力量的影响，并能为你所用。

勇气随时都在听候你的召唤。你所要做的就是相信它，渴求它和使用它。事业上的成功源于相信、断定一定能成功，然后奋力去做。在勇气面前没有困难的立足之地。一个勇敢的人，可以通过它影响一大群人，无论是在军队中还是事业上，因为勇气像胆怯一样，极具传染性。

勇敢之士能禁受得住生活的考验和诱惑，他能掌握成功，做出正确的判断。他能发展个人的影响力，形成良好的意志品性。他往往能成为一个团体的核心人物。

克服沮丧和忧郁的方法

沮丧和忧郁对我们的身心极其不利，会使我们失去应有的快乐。但这些情绪是可以克服的，只要你能使你的内心专注于更高层次的自我。借此，我们可以切断与这些有害情绪的联系。你还能通过简单的选择和充分专注于认可的事物来驱散这种情绪。通过意志力和思想控制力，我们能实现任何想做的事，这是我们所有人内心内在的神奇力量。因而，除了无知之外，没有什么理由胆怯。

每一种罪恶都是无知的产物。每个人只要拥有思考的力量，就有能力去克服无知和罪恶。作蠢事会给人带来痛苦，这也是一种教训，它提醒我们意识到自身的无知。当我们陷于沮丧之中时，就证明我们的思维能力出了问题，被错误的力量流吸引住了。

最必要做的就是训练意志专注于幸福的事情，只留意于那些值得更高的自我关注的事情。

第十二课 专注带来财富

数独游戏

在下图的空白处填上数字，每行每列都必须有1到9，且不能重复。

	4	6	9				1	2
		3	5				8	
7				3	4		5	
		8	1					6
9		2	7			5		4
4				9	2	1		
	3		4	7				5
	5				9	7		
8	2				3	9	4	

答案：

5	4	6	9	8	7	3	1	2
2	9	3	5	1	6	4	8	7
7	8	1	2	3	4	6	5	9
3	7	8	1	4	5	2	9	6
9	1	2	7	6	8	5	3	4
4	6	5	3	9	2	1	7	8
6	3	9	4	7	1	8	2	5
1	5	4	8	2	9	7	6	3
8	2	7	6	5	3	9	4	1

没有人会希望自己贫穷。合理地取得财富会拓宽人的生活空间。任何事情皆有其价值，任何事情都有好的一面，也有坏的一面。人的精神力量也如财富一样，可以使其行善，也可以让它作恶。适度的休息可以使我们恢复体力，过多的休息则会导致懒散、愚蠢和沉湎于空想。

如果你通过不正当的手段从别人那里获得财富，你的力量就用错了地方。如果你的财富取之有道，就应当受到祝福。财富能提升自身的能力，增进人类的福祉。

财富是许多人的目标，它促使人们努力工作。渴望财富是因为他能带来朋友和声望。缺少朋友会让人变成泛泛之辈。事实上，自身越有吸引力，对周围的环境就越有影响力。身处一群志趣不相同的环境中，会非常不利于人们作出正确的思考。

赚钱要选对地方

因而，获取财富的第一步，是让自己身处有益的环境（团队）之中。将自己置身于一个

有文化气息的环境之下，接受其良好的影响和塑造。

所有时代的大多数伟人都比较富有。他们的财富或者自己创造，或者来源于继承。缺少资金他们就无法成就其伟大。通常而言，劳心者治人，劳力者治于人。体力劳动者往往不如闲阶层站得高看得远。

财富通常是功成名就的果实，然而，它却并非全是勤劳的结果。成千上万的人辛勤劳作着，却从来没有富有过。而有些人好像不费力就能家财万贯。知晓可能性是获得财富的第二步。一个不会使用精神力量的人，即便勤奋也只能是一个劳力者，将听命于善于使用这种力量的人。

没有人能够终其一生仅仅通过节俭获得巨大财富。许多吝啬鬼一生节衣缩食，浪费了所有生机和活力。比如，我认识一个人，习惯于步行上班，来回得花上2小时。如果坐车的话，则只需要20分钟。每天他为了节省1毛钱，却浪费了1个半小时。

除非他花在走路上的时间可以使他身体健康，否则这是一个非常糟糕的投资。

如果他花同样的时间，专注在改变他周围的工作环境中，那么，他通往财富之路就会走得更稳健。

由奢入俭难

现在人们常犯的一个大错误是：他们通过社交活动所结交的人士都很难激发影响他们内心良心的那一部分。如果社交生活过度发展的话，通常会导致娱乐和消遣成了生活的主导因素。一旦如此，节俭就会被奢侈享乐取代，就会形成浪费资源、体力、精神、道德和精力的习惯，而不是慎用之。这样一来，接着他就会缺少正确的动机，天赋的力量就不能得到发展。最后，导致他对所有比他更高层次的生活产生偏激的看法，他的财富始终贫乏，他经常要看人脸色，即使有机会，他也会提前透支。

看起来，这真是生活的悲剧，这些人在明白管理生活的力量和法则之前，必须接受生活的惨痛教训。很少有人能从别人的错误中吸取有益的教训，必须以身试法，面对血淋淋的现实方才明白。

一个立志要成功的人，绝对不会在短时间内，完成大量需要长期筹划的工作。他需要时间思考。他今天处理事情的方式绝对不会和昨天一样，他深思熟虑，全心全意地努力工作，不断提升办事的方法。

方法正确才能取得财富

前些天我参加了一场题为“成功”的演讲。演讲者早在10多年前就已经破产，因此，我对他的演讲十分好奇。他讲得很精彩，毫无疑问，这对某些听众比较有帮助，但他自己却从中获益甚少。我走过去跟他打招呼，问他说：“您自己相信这些成功法则吗？”他说：“我相信。”我又问他：“那这些准则给您带来成功了吗？”他说没有。我问他为什么。他说：“我觉得自己命中注定不能成功。”

更多精彩内容尽在www.xgv5.com

在短短半小时内，我便看出这个人为什么总是无法摆脱贫穷了。他衣着寒酸，演讲的场所也不太体面，他的所做所想都有贫穷的烙印。他的想法和周围的环境，都对他产生了不良影响，这一点，他却毫无所知。我说：“思想是行动的动力，非常强大的动力。如果你在思想中渴望财富，那它就会吸引财富。所以，如果你希望自己富有，你就必须吸引那些能帮助你得到财富的力量。你的思想会吸引同类的思想，如果你想的是贫穷，你吸引的自然也是贫穷。如果你下定决心要财富，你就必须把这个信念深深植根于内心深处，同时，善于利用每一个外在的条件，去协助自己走向成功。”

许多人都有这种观点，有钱人更容易赚钱。事实并非尽然。从事商业的人百分之九十是失败的。钱并不能给人带来更多的钱，除非他能寻找并把握好良好的机会投资。靠继承得来的钱很容易失去。相反，如果是靠自己挣来的，他不仅懂得它的价值，还会懂得如何正确使用，即便失去了也能赚回来。

事业的成功依赖于远见卓识，良好的决断力和耐心，坚定的决心和意志。但是，绝对不要忘记，思想是像电一样的力量，它是一种真实的存在。让你的思想成为一种真实的力量，这种力量不仅能传递出去，也能接收回来。否则你不但不能使他人富有，而且自己也无法富有。

那些只想着从别人那里索取的人，如此自私以至于不能享受他的成就，这种情形我们天天看到。从他人那里取走的东西，反过来，也会被别人拿走。我们应该公正无私地尽到自己的责任与义务，只有当我们一个一个地尽到生命中的每一个义务时，才能得到一个圆满的结局。这点我想大家都很清楚，所以，让我们为自己所得到的做出相应的付出吧。

自信并且不放弃希望

我再次重复一下，获取财富首要的也是最重要的一步是：让自己置身于各种良好影响的范围之中——良好的思想、良好的身体素质、良好的家庭和商业环境以及成功的商业伙伴。尽可能地与有才能的人交往，使你的生意头脑更加得到提高。这不但能使你拥有愉快的社交生活，而且他们也会成为你遵循的榜样。而且，在与这些正派、富有的人成为朋友后，你会信赖他们，并把自己的多余收入——即便数目很小——跟着他们一起投资，直到你能了解做生意的方法和敏锐的洞察力，成功地管理你自己的投资。此时，通过这样的关系，你已经在生命中找到了自己的位置，再加上适当的专注，不失时机地抓住机会，你将不再是泛泛之辈。有了稳定的能力，你还可以用你的余力为你的追随者铺路，使他们更容易地达到你现在的地位。

在每个人大脑中的某个地方，都蕴藏着一种能量，如果你能善用这种能量，他便能使你不再庸庸碌碌，把你推到成功的顶峰。

就像汽车发动机的汽油，只有在你发动机器时，汽油才能使汽车发动一样，人类的心灵也是如此。我们现在所说的不是天才，而是一般有才能的人。每个人的大脑都有能力跨越语言的障碍，达到成功的境界。希望、自信与决心，便是我们点燃火花，使能量产生作用的因素。

第十三课 你能专注吗？

数独游戏

在下图的空白处填上数字，每行每列都必须有1到9，且不能重复。

	7			6			2	
			7					3
	5				9			7
	6		4			8		
	4		1	8			9	
		8	5				1	
7			9				3	
5					1			
	8			4			6	

答案：

4	7	1	3	6	5	9	2	8
8	9	2	7	1	4	6	5	3
6	5	3	8	2	9	1	4	7
1	6	5	4	9	3	8	7	2
2	4	7	1	8	6	3	9	5
9	3	8	5	7	2	4	1	6
7	1	6	9	5	8	2	3	4
5	2	4	6	3	1	7	8	9
3	8	9	2	4	7	5	6	1

你愿意专注吗？

所有人都有专注的能力，但是你愿意吗？你能，不过愿不愿意还是要看你。能做某事是一回事，做不做又是另外一件事。人们使用过的能力要远远少于没有用到的能力。为什么那么多有能力的人成就平平呢？有雄心壮志的多，而成功相对而言要少很多。为什么大多数人走不远呢？每个人的情况都有所不同，但失败的原因通常在他们自身。他们并非没有机会，有可能比那些成功者机会更多。

你愿意做些什么呢，你做了吗？如若你觉得自己应该“活得”更好，为什么不试着去做呢？认真地研究一下自己，找到自己的短处。有时候，一些小小的琐事就可能会让你与成功失之交臂。分析一下自己为何不能成功（也就是失败）的原因。你在等着别人引导你或者为你铺路吗？如果是这样的话，我劝你还是改变一下思路吧。

成功有两个必备条件，一个是能力，一个是成功的愿望。这两者缺一不可，无法取代。成功的路没有先例可循，所以最好别浪费时间期待。

困境能培养我们的勇气和意志，懒散怠惰的人，永远与成功无缘。他们没有身陷困境，也不知该如何面对。他们通常都满足于现状。

别说自己不能

我们不要期待成功的条件会自然形成，而要自己创造条件。成功的人，决不会轻易说“我不能”，而是对反对的声浪置之不理，勇往直前，最后，他用行动证明“我能”。“自助者，天助之。”这是一条颠扑不破的真理。只有克服障碍，才能走向成功。对于那些勇敢地说“我可以，我必须”的人来说，他所碰到的障碍会被他轻松地踩到脚底。当那些残障者、聋哑人、盲人，以及其他有身体缺陷的人取得骄人的成绩时，我们这些四肢健全者都会感到自惭形秽。

天底下任何困难都无法抗拒坚定的力量。诚然，横在我们面前的并不是康庄大道，但是你可以把它看成康庄大道，然后义无反顾地努力使它变为现实。这样，所有的坎坷不平之路都会成为你通达成功的桥梁。反过来说，如果你认为那些困难无法克服，当然就不会努力改变它，而且即使你去做，态度也不会很坚决，最后的结果必然是一事无成。

很多人都不敢承担责任，除非他们事先确定自己一定能成功。这是大错特错的！因为我们很难清楚地知道，我们能做什么，不能做什么。现在横在我们面前的障碍，也许两个星期以后就不是了。大多数人的，只要一看到眼前的困难，就会立刻丧失勇气。其实，在困难周围，往往有一条通道，能否找到它，完全取决于自己。当困难来到时，如果你一点都不努力，那么，等到需要努力的时候，你当然不会获胜了。因此，当我们在做任何事情时，都应该使自己有意、竭尽全力地达到成功的境界。也有很多人，还没有开始，他就被打败了。当面对一点障碍时，他们就认为困难重重，所以沉迷于自寻烦恼，不去想办法克服困难。于是当然是加重困难，而不是减少困难。有时候，在刚接手一件工作时，我们可能会认为很困难，但真正做起来后，就会发现这种困难很好克服。所以当你要踏上一段新的旅途时，不妨将其想成康庄大道；如果事实恰恰相反，那也没关系，努力想办法克服障碍。大家都得清除障碍，而且有的人还不一定能像你一样得到援助呢。

一旦决定去做，就要勇往直前，这是成功的关键。切忌半途而废，而要善始善终。当小小的挫折横在你面前时，千万不要害怕，因为挫折根本无法阻挡有决心的人。我们应该明白一点：只有凭着坚定的决心，专心一致地努力的人，才能获得成功。

挖掘出所有的潜力

德国大文豪歌德说：“意志坚定的人，会让全世界为他服务。”法国作家雨果也说：“人不缺少力量，缺少意志。”

取得胜利靠的并不是纯粹的技巧，而需要确定的行动和坚定的决心。尽自己全力的人终究会摘到成功的果实。不管你现在从事的是什么工作，都不要丧失奋斗的意志。时代飞速前进，只要你意志坚强，雄心万丈，总有一天你会受到命运的青睐。怎样才能挖掘自己的潜力，增强自己的信心呢？那就是工作。如果没有工作，生活将变得非常单调。

对追求进步的人，我常常这样说：“别把你手头的工作看成一辈子的，要眼光看远

一点，不断完善自己，等到时机成熟，这些将会成为你的助力。时刻保持警觉，只要机会一到，就牢牢抓住。记住，你在心驻扎在哪里，就会吸引哪个东西过来。如果我们致力于寻找机会，那我们就会找到机会。

如果你能胜任某项工作，别担心，一定会有人找你去担任要职的。所以当他来找你时，切勿犹疑不定，尽量把你的能力展现给他看，让他知道你会集中自己的全力做事，你是一个有真才实干的人。别表露出紧张、含糊或犹豫的神色，一定要对自己信心十足。要知道，只有对自己充分自信的人，才能鹤立鸡群，勇往直前。

第十四课 通过实用的训练，培养专注的习惯

玩一玩

①挑出与春天有关的词语（可多选）：

蝴蝶 孩子的笑脸 小鸟 狮子 清晨

女巫 毛毛虫 古罗马剧场 风景画 女人的脸庞

爱 战争场面 魅影 埃及艳后

②从1、2、3、4中挑出与图形A相同的：



A



1



2



3



4

分析：

如果你春天联想到爱、蝴蝶、风景画、孩子的笑脸，那么你是一个清醒、主动且能积极计划自己的工作和生活的人。如果出现在你脑海的是毛毛虫、女巫、魅影和埃及艳后，说明你是一个对生活的颜色和味道都十分敏感的人。你会依据自己的心情或情绪来工作，但对工作不会有太多企图。

由内到外提升自己

先选出一个念头，看你能把它放在心上多长时间。先准备好一个时钟，在实施的过程中掌握好时间，效果则更佳。若你决定思索“健康”，则除了提升专注力之外，你能从中收获更多的益处。将健康视为世上最宝贵的福祉，不要让别的任何念头侵入脑海。如有其他杂念强行闯入，立即地将其驱逐出境。

每天留出一定的时间，比如说十分钟，专注于某一个念头，并使之成为日常的习惯。坚持锻炼直到你能够摒除其他一切杂念，专心致志地盘桓于一个念头。将所有思绪集中在健康上，你会发现它对你的助益最大。不要顾虑你目前的状况，甘心情愿抛却杂念，忽略其他所有事物，专心审视自我。如果你心中为不安所扰，要将这些烦恼抛诸脑后，最初的确会有一定的难度。但是用不了多久，你定能将这些负面的情绪拒之门外，洞悉你心目中理想的自己。每一次集中心念时，你不断刷新健康在你心目中的完美形象，这样等到实现的那一天，你会发现自己变得更加健康、强壮。

我想要强调的是，养成在脑海中描绘形象的习惯，这一点至关重要。此法为各个年龄阶段的成功人士广泛采用，然而却没有人真正明了其重要性。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

诸位可知道，你一向都是依据心目中塑造的形象来采取行动？如果任由负面的形象在脑海中滋生，不知不觉中你的性情就会变得消极，诸如贫穷、软弱、恐惧等等之类的词会充斥你的心田。一旦意念被消极的念头所占据，那么在现实生活中，你毫无疑问也会踏上相似的轨道。我们心中的所有想法，都会不折不扣地表现在外。

高度的专注能让我们与造物主合二为一

精神高度集中之时，你便与宇宙中伟大的创造精神结合，创造的能量会流遍你全身，激发你将所有的发明创造付诸实践。在精神高度集中时，你会赶上造物主的步伐，获悉宇宙的智慧，截取天地的讯息。你全身充斥着宇宙的能量，神性的力量于你周身喷薄汹涌。这种至高无上的境界是世人梦寐以求的，那时候我们才会意识到与超意识相结合的益处。超意识能捕获高层次的宇宙磁场，故而常被比喻为无线电台，接收宇宙的心灵发来的讯号。专注力能达到此种境界的人少之又少，甚至连知道这种可能性的人都寥寥可数。大多数世人皆以为专注意味着为某个主题所限，却不知此种高度的专注能让我们与造物主合二为一，从而助我们永葆健康。

一旦你与自己的超意识接上线，你便能主宰自己世俗的想法，你的所思所想已经超越了世俗的思想。超意识常被唤作“宇宙意识”，品尝过其中滋味者，必然会终身难忘。当然，需要经过大量的训练才能达到这种境界，但是一旦你做到了，它就会一次比一次更容易。假以时日，你就能拥有这种力量，尽管你之前对此一无所知。在高度专注的状态下，你便能将这种近乎神性的力量玩弄于股掌之间。

锻炼专注力的练习

阳光透过凸透镜聚焦在一个物体上，其产生的光和热几倍于同一光源的光线分散发射。人的注意力同样如此，若是分散了只能得到一般的结果，唯有将注意力集中于一个目标上，你的所有行动，有意的也好，无意的也罢，才会全部朝着获取该事物的方向进军。倘若你可以排除其他杂念，将所有的火力对准一个事物，你就能得到无往不利的力量，助你心想事成。

当你集中思想时，思想的力量便得以增强。接下来的练习虽然枯燥单调，甚至沉闷乏味，但能让你受益匪浅。如若你能持之以恒，便会发现它们相当有价值，因为它们能增强你的专注能力。

在着手练习之前，我先回答一个最近有人提出的问题。此人声称他在工作一整天之后，累得实在无力进行任何练习。然而事实并非如此！可以这么说，当他身心疲惫地迈进家门，享用完晚餐之后肯定只想坐下来好好休息。如果他从事的是劳心的工作，那么白日里牢牢占据他心思的想法会再度来袭，使他无法真正得到他所需要的休息。

这个事实已得到认可，即每个思绪在脑海中得以运作，有赖某组特定的脑细胞，而其他不必参与其中的细胞则大可休息。饭毕之时，如果你做一件与白天截然不同的事情，就能让日里闲着无事的细胞活络起来，为忙碌过头的细胞争取一点休整的时间。因此，你应该有规律地调配夜间的闲暇时间，让线路调异的思绪踊跃展示风采，而白天疲惫不堪的脑细胞则按兵不动。如果你将注意力集中于一个新的念头上，便会使旧细胞得以适当休息，不至于兴奋

过度。至于那些一整天无所事事的细胞，这时候的工作热情必然会空前高涨，如此一来，你既能享受充实的夜晚，又能得到必要的休息。

一旦你学会了掌控自己的思绪，改造它们便能像换衣服一般轻而易举。

记住，真正的专心致志必须做到心无旁骛，摒除一切外来的杂念，也就是要将任何与主体无关的外来思绪拒之门外。要掌控注意力，你首先必须控制自己的身体。而控制肉体的前提是掌控自己的心灵，心灵则直接听命于意志力。你的意志力非常坚强，足以达成你的任何心愿，但你首先必须了解它的这种能力。在意志力的直接影响下，心灵的力量可以大大增强。当心灵在意志的刺激下增强了力量，就能够更强有力地传达思想。

专注的最佳时机

专注的最佳时机就是在阅读完某本鼓舞人心的读物后，因为那时你的心灵沉浸在理想王国中兴奋莫名。此时你已准备就绪，精神高度集中之境触手可及。倘使你正在房间内，那么先敞开窗户，保持空气新鲜通畅。然后平躺在床上，头底下不要垫枕头，让周身的每一块肌肉都放松。现在缓缓地吸气，让新鲜空气充盈整个肺部，舒缓五脏六腑，尽可能长时间地屏住呼吸，不过应量力而行、适可而止；接下来缓缓地呼气，尽量平缓放松，保持一定的节奏。用这样的方式呼吸五分钟左右，让这股美好的气流行遍全身，这样可以清洁你大脑与全身的每一个细胞，并使它们恢复活力。

现在你可以进行下一步了。先估摸一下此刻的你是多么平静和自在，你必然会为自己的状态深感欢欣鼓舞。想想看吧，你已准备好接受更高层次、前所未有的知识，岂不快哉！好了，现在你彻底放松，放任思想自由游弋，帮助你达成心愿。

谨防任何疑虑或者恐惧乘虚而入。要坚定一个信念，即你的愿望必将实现。信念中已经实现的愿望，事实上你已经偿达了，因为在你祈祷称心如愿的瞬间，它就完美地呈现于精神殿堂中了。无论你在何时集中精神，都要相信你的专注能够获得成功。只要抱守这个信念，不受任何外务的干扰，你很快就可以成为专注的主宰。你会发现这种练习的价值对你来说妙不可言，而且很快你就能学会如何在为人处世时立于不败之地。

首先必需做的是训练身体，使之遵从心灵的指令。我希望你先习得掌控自己肌肉活动的技巧，以下练习对你游刃有余地控制肌肉特别有帮助。

练习一：放松静坐

找一张舒适的椅子坐下来，尽量保持静止不动。这看起来简单，做起来却不容易。你必须集中注意力，全力以赴静止不动，注意不要让你的不随意肌自作主张瞎活动。经过一定的练习，你就能够静坐十五分钟，并保持肌肉没有任何运动。我建议你开始练习时，以放松的姿态坐五分钟，等你能够保持完全静止不动后，再将时间延长至十分钟，然后是十五分钟，总之越久越好。但万不可为了保持静止而过度绷紧神经，一定要彻底放松，你会发现这种放松的习惯大有裨益。

练习二：平静身体

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

坐在椅子上，挺胸抬头，下巴前伸，肩膀后缩。右臂向右平伸，缓缓抬起与肩平齐。头部前后左右转动，目光始终盯住手指，右臂保持不动一分钟。接着用同样的方式锻炼左臂。当你能够保持手臂绝对平稳静止后，一步步将每只手臂静止的时间延长至五分钟。手臂平伸时手心朝下，因为这种姿势最为容易。如果你将视线固定在指尖，即能辨别手臂是否完全静止下来了。

练习三：凝视水杯

在一个小玻璃杯中盛满水，五指抓紧水杯，手臂往前伸直。接下来，将目光锁定在玻璃杯上，尽量保持手臂平稳不动，将手臂的运动幅度控制在肉眼看不见的范围内。这个练习可以从一分钟开始，逐渐延长至五分钟。先练习一只手臂，然后再换另一只手。

练习四：停止无意识的小动作

白天观察自己的肌肉有没有紧绷，留意自己能不能保持放松自在的心态，看看你能否时时刻刻处于镇定冷静的状态。要锤炼泰然自若的姿态，不要流露出焦虑不安、紧张兮兮的样子。一旦这种沉着的感觉在你的心灵扎根，它自然就会令你的举止和风度大为改观。摒弃所有不必要的手势和肢体动作，这些都表明你未能正确掌控自己的身体。等你具备了这种掌控能力后，再去留意那些“局促不安”的家伙，你会发现他们对自身躯体的掌控何其之差。我仔细观察过一位刚刚从我手下离职的业务员，他身体的一部分总是动来动去，始终没有停过。我好想开口跟他说：“假如你学会利用自己的声音，而不是用整个身体去表达你想说的话，这样你的外表会增色很多，你知道吗？”你不妨观察那些与你交谈的人，看看他们是多么的不自在。

任何扭曲或拉伸身体某部分的习惯，都应当戒除。你会发现有许多无意识的小动作，只要你把注意力集中在“我不要这样”的念头，就能够很快地与那些小动作说拜拜。

如果你容易被噪音扰得心烦意乱，也不妨练习控制。当门“砰”地一声关上，或者东西“啪”一声跌落下来等等噪音出现时，就把它们当作是控制自我的演习好了。类似的实地演习，你会发现在日常生活中有很多。

上述练习的目的是为了控制不随意肌的运动，将不自觉运动变为自觉行为。接下来安排的练习是为了使你的随意肌归于意志的掌控下，这样你的肌肉运动才能受心灵力量所控制。

练习五：控制手腕手指

将椅子移近至桌旁，双手握拳放在桌上，手背贴着桌面，大拇指贴紧其他手指。现在双眼牢牢地盯住拳头，过一会儿再逐渐张开大拇指，在此过程中要全神贯注，将全副注意力集中在这个举动上，仿佛这是至关重要的一件大事。接着再渐渐地张开食指，然后是中指、无名指和小指，直到所有的手指全部张开。接下来将这个动作倒过来做，首先合上最后张开的手指，然后依次将其他手指一一合上，最后你又恢复到先前大拇指在上紧握拳头的姿势。右手做完这个训练后换左手，两手轮流练习五遍。用不了几天，你就可以将练习次数增至十遍。

在执行上述练习之初，你极有可能会感觉厌烦，然而越是这类单调乏味的训练对你越为重要，它不仅是你训练更多精力的PDF电子书尽在www.xgqb.com的秘诀。当然，在训

练的过程中，你的注意力必须高度集中，密切关注手指的每一个动作；倘若不依此法而行，这个训练对你来说便价值全无。

练习六：摆动食指

右手放在膝盖上，除了食指以外，其余四指并拢。食指指向前方，缓慢地左右摆动，将注意力集中在食指指尖。

这种练习的形式五花八门，花心思想点不同的新花样不失为很好的训练。关键要牢记一条原则：练习宜简不宜繁，不管是身体的哪个部位在运动，注意力都要牢牢地盯紧整个过程。你会发现自己的注意力不甘心被随意摆布，总是时不时地开小差，千方百计地飘往更有意思的事情上。这正是这些练习的价值所在，而你必须成为自己注意力的全权主宰，将其拴在合适的位置，不能任其随意游荡。

你或许会认为这些练习过于简单，毫无价值可言，但我可以向你保证，短时间内它便能大大提高你对肌肉运动、举止和风度的控制力，而且你很快就会发现你专注的力量突飞猛进，能够将思绪集中在自己想做的事情上，此等惊人的功效全拜这些简单的练习所赐。

不管你在做什么，设想它就是你生命中最重要的目标，想象除了手头的东西，你对世界上其他任何东西都毫无兴趣。将注意力牢牢地套在眼前从事的工作上，不要让其偷偷溜走。毫无疑问，注意力是桀骜不驯的，你会遭到它的负隅顽抗，但无论如何你都要想方设法将其制服，使其服从于你的掌控。一旦你驯服了难以对付的注意力，就意味着你已经取得了超乎想象的重大胜利。或许一时间你并不能正确估计该胜利的重大价值，但你将来定然会因为学习过将注意力高度集中在手头事务上而暗自庆幸。注意力的练习，一日都不可荒废。要将注意力集中在熟悉而乏味的事物上，不可选择自己感兴趣的对象，因为那不需要费太多的注意力。越是你不感兴趣的事物，越是更好的练习对象。稍加练习，你便会发现你能够随心所欲地将注意力集中在无趣的对象上。

能够专注的人定能完全控制自己的身心，担当自己意志的主宰，而不是它们的奴隶。你若能控制自己，必能控制他人。你可以将意志力发扬光大，令那些缺乏意志力量的人望尘莫及，让自己成为他们面前高高在上的巨人。用多种不同的方法小试你意志力量的锋芒，直到你将它完全控制于鼓掌间，也就是说心中一旦做出任何决定，必然会雷厉风行地付诸实践。千万不要自得自满于“我做得挺好”的心态，而要全力以赴竭尽所能。惟有这样，才值得你满意骄傲；惟有这样，你才能向心目中理想的目标迈进一步。

练习七：提高嗅觉敏感度

专注可以使嗅觉更灵敏。当你于乡间漫步或驾车，抑或经过一座花园时，不妨将心思专注于花草和植物的气味上。看你能分辨出多少种不同的气味，然后选择特别的一种，试着只去闻这一种气味，你会发现这股气味霎时变得格外浓郁清晰。当然，前提是你的态度异常专注。当你辨别出自己想闻的那一种气味，你不仅要摒除思绪中的所有杂念，而且要摒弃嗅到的其他所有的气味，整个身心和思绪都要集中在一种气味上。

只要处处留心，开发嗅觉的机会比比皆是。当你置身于户外时，不妨多加留意各种不同的气味。你会发现空气中充满各种各样的气味，但是你只需选择一种作为专注的对象。全身关注地分辨该种气味，更多精彩PDF电子书尽在www.xgw5.com，并将它牢记于脑海，清晰地回想起此时、此

景、此味。

这些练习旨在培养专一的注意力。你会发现通过这些练习，你可以轻而易举地控制自己的意志力和思绪，就如同举手投足那般自如。

练习八：心理健康操

专注于内心。平躺下来，彻底放松肌肉，全副身心专注于自己的心跳。不可分散注意力，不要理会其他事情。想想心脏这个了不起的器官是如何将血液输送到身体的每一个部位的。试着在脑海中描绘一幅血液传输画面：从这个伟大的血库流出，一头畅通无阻淌至脚尖，另一头潺潺流至指尖。稍加练习，你便能够真切地感受血液在周身运行的轨道。

无论何时何地，倘使你感觉身体的任何部位虚弱不济，不妨设想一股强有力的血液流向那里前去支援。比如说，你感到双眼疲惫不堪，就可以想象血液从心脏中汨汨流出，上行至脑部，充斥你的双眼。这个练习妙不可言，能让你瞬时体力大增。人类已经具备了对于心脏的控制能力，甚至有人能使心脏停止跳动五分钟。不过，此举凶险无比，初学者不可贸然尝试。

我发现一种有效的练习，适宜在夜间就寝和清晨起床之前进行：你告诉自己说：“我身体的每一个细胞都充满了活力；我身体的每一个部位都强壮、健康。”据我所知，很多人正是通过这种方式大大地改善了自身的健康状况。你在心中为自己描绘的形象，正是你真实状态的写照。如果你心中认为自己无法摆脱疾病，你必然会染上疾患；如果你为自己描绘的形象是身体康健、精力充沛，这种想象也终将实现，你会成为一个健康、快乐的人。

练习九：枯木催眠法

专注于睡眠。有个帮助入眠的方法被称为“水疗法”，虽然十分简单，却行之有效。

将满满一玻璃杯清水置于卧室的桌上，在桌旁的椅子上坐下来，全神贯注地凝视这杯水，想着它是多么地平静。然后想象自己也一步步地进入一样平静的状态。很快，你便会发现你骚动的神经变得平和安静，可以轻松入睡了。有时想象自己上下眼皮打架、昏昏欲睡，这同样有助于入眠。此外，将自己设想成某件没有生命的物体——譬如，想象你是阴凉宁静的森林深处一截中空的枯木——这种方法也十分有效，甚至能治愈最顽固的失眠恶疾。

这些促进睡眠的练习能够安抚不安的神经，对那些为失眠所苦的人而言疗效相当明显。要在心中坚守一个信念：入眠一点都不难，然后把所有失眠的恐惧抛到九霄云外。持之以恒地进行这些练习，你必将安枕好眠。

截至此时，你应该领悟到了专注的无穷潜力，明白了它在你生活中所占的重要地位。

练习十：在镜前观察自己

专注能让人保持充沛的精力和迷人的风采，反之则会给人留下焦躁不安的印象。观察自己是否有下列习惯：手动个不停，手指频频敲打东西或者捻弄髭须。有些人习惯于不停地动脚，比如用脚掌击地。上述皆为分心的迹象。练习站在镜子前观察自己，看你是否习惯于皱眉头，额头上是否会出现皱纹。同时观察他人谈话时的神态举止，看他们如何挤眉弄眼，

搞些不必要的小动作。脸部肌肤一旦因为某个动作产生皱纹，都意味着永远抹不去的痕迹。脸就像一块丝绸，倘弄出一道褶皱尚可自行恢复平整顺滑，然而你若不停地翻褶，最终必然会留下无法抹掉的皱痕。

专注能助你戒除焦虑担忧的习惯。如果你有操心过甚的恶习，就连鸡毛蒜皮的小事也无法释怀的话，不妨专心致志地思索这些小事，看它们是何等微不足道，看自己的焦虑是何等多余。如果你同时也是个脾气火暴之辈，最无关紧要的琐事也会惹得你火冒三丈，那么当你火气上升的时候，请适时自我反省，不妨做几次深呼吸，然后对自己说：“我不要作如此脆弱不堪一击的懦夫；我要当自己的主人”，如此一来你就能很快平息自己波动的情绪。

练习十一：控制自己的脾气

如果你是那种禁不起一点“挑衅”，动不动就勃然大怒，而且从不控制自我火气的人，不妨这样观照自己一分钟：动怒对你有好处吗？你能从中得到什么益处？这种做法岂不是会让你陷入风度尽失的窘境？难道你不知道这会让你泥足深陷难以自拔，最终导致所有与你打交道的人都鄙视你？人非圣贤，孰能无过，与其对犯错之人厉声斥骂，不如温言细语警示他们：“下次当心点儿。”这种宽容的态度会在他们心底烙下深刻的印记，下次他们自然会加倍小心。反之，如果你揪着他们所犯的错误不放，狂风骤雨般抱怨发泄，错误就会在他们心里生根发芽，他们将来极有可能重蹈覆辙。如果学会了专注，所有缺乏自我控制的人都能克服这个障碍。

读到这里，许多读者或许会认为错不在己，但如果你仔细审视自我的话，极有可能会发现你都是咎由自取。如果被我不幸言中，不妨在每天清晨重复这番宣言，肯定自己委实对你大有裨益：

“我今天要试着不要做出有百害而无一利的手势，也不要为任何鸡毛蒜皮的小事操心、焦虑或生气。我要保持镇定自若，任何情况下我都要控制自己的脾气，从今以后我要与所有表明我缺乏自我控制的行为彻底脱离关系。”

到了晚上，你可以快速地检讨自己白天的一举一动，看看既定目标的完成情况如何。当然，一开始时不可能百分之百地实现目标，你必然会因为违背初衷犯了错而忏悔，但只要坚持不懈，几次之后即能达到理想的境界。但是做到一次自我控制还远远不够，不可自满放弃，仍然有必要继续坚持一段时间，形成在早晨肯定自我、夜间检讨自我行为的习惯。将这个好举措保持下去，直到自我控制的习惯已经牢牢地定型，到了坚不可摧的地步，即使你本人蓄意打破，也不会对其造成丝毫的影响。

许多人纷纷向我反映说，这种自我肯定和每日检讨的方法使他们的生活发生了翻天覆地的可喜变化。如果你依循这些指示一丝不苟地练习，相信你也会发现自己的生活变得妙不可言！

练习十二：与镜中的自己交谈

在镜子与双眼平齐的位置做两个记号，把它们设想成两只凝视着你的眼睛。最初开始练习的时候，你可能会不时地眨眼，但不可移动你的头，同时要保持笔直挺拔的站姿。将所有的思绪集中在一个念头上：保持头部完全静止不动。不要让其他的杂念侵入你的脑海。接下来，在保持头部、双眼和身体静止不动的时候，在心里默念你信赖的男士或女

士，所有人都会对你产生信心。不要让你的外表成为被人诟病的佐证，让人一看就会说：“我不喜欢他的样貌，我觉得他这个人不可靠。”

你还可以站在镜子前练习深呼吸，想象整个房间内充满了新鲜空气，而你正沉浸其中大肆享用。你会发现，随着新鲜空气渗透到每一个细胞，你的胆怯将不复存在，取而代之的是平静祥和与坚定有力的感觉。

一个人要想拥有挺拔的站姿、顶天立地的男子汉的风范，以及对脸部和眼周肌肉绝对的控制力，就需要时时刻刻保持注意力高度集中。当他与人交谈时，他就会给对方留下更好的印象。他那种平静祥和与坚定有力的感觉会令所有的敌对意见冰释雪消。每天只需抽出三分钟做这个练习就足够了。

你可以在开始练习前先看看时钟，看你是否能将此练习延长至五分钟以上。第二天找张椅子坐下来，不要看镜中的影像，专注地思索，看你是否能忆起相关的细节。你很可能回想起许多有关前一天的细枝末节，不妨将其一一记录下来，然后每每有新的发现，都添在清单后面。你会发现这个练习非常棒，对锻炼专注力大有助益。

练习十三：感官的控制

想象一下凉爽的感觉如何，再是寒冷的感觉，然后是冰冻的感觉。当你一路想下去，你会浑身打寒颤。接下来想象一下相反的情况，在脑海中描绘一幅热度弥漫的生动画面，让你即使身处严寒刺骨的环境，也能体会到热力袭人的感觉。此举既有可能锻炼你的想象力，同时具有极大的现实意义——能让你轻松地接受难以忍受的现实困境。

类似的好的练习方法不胜枚举，你不妨开动脑筋用心发掘。譬如，当你感觉饥肠辘辘或者口渴难耐，而你又因为某种原因不希望用进食解决问题的话，千万不要去想自己是如何饥饿或口渴，而要设想自己享受完一顿丰盛的大餐之后吃饱喝足的画面。同理，当你疼痛难忍之时，一味地想着伤口只会增加你的痛苦，倒不如干些别的以转移注意力，这样疼痛感自然会有所缓和，伤口似乎变得不那么痛了。如果你按部就班地进行系统的练习，很快你就能游刃有余地控制引起肉体不适的各种因素。

练习十四：东方式的专注

坐在高背椅子上，保持挺直的姿态。用一个手指摁住右边鼻孔，然后缓缓地进行深呼吸，在轻柔吸气的同时从一数到十，接着让气从右鼻孔呼出，一面从一数到十。接下来摁住左边鼻孔，做同样的练习。每次坐下来，两边鼻孔交替练习至少二十遍。

练习十五：控制欲望

欲望是最难控制的力量之一，但它同时也是练习专注力的绝佳对象。把你知道的公之于众，这似乎是一种再自然不过的天经地义的举动。然而，一旦你学会了控制自己的这些欲望，你必然能够使你的专注力量得到惊人的加强。记住，你只需要处理好自己的事情，不要浪费时间去想别人，或者散播有关他人的流言蜚语。

如果你发现有件事情对另一个人不利，不必声张，埋在心里即可。你的看法可能与事后的结果背道而驰，但不管对错都是对的，只要你能守口如瓶。按捺住自己与他人交流观

点的欲望，你的意志力将得到大幅提升。

假如你听到了好消息，定然有种强烈的倾诉欲望，恨不得向遇见的第一个路人倾诉。但你能抵制住这股欲望，你将会因此蒙受恩惠。要调动所有的能量与倾诉的欲望作殊死搏斗，这需要全力以赴的专注。当你感觉自己已经获取了对欲望的绝对控制权，届时便可以畅快地将好消息广而告之。但是公布好消息有一个前提：你必须保证自己能完全压制住倾诉的欲望。若是对欲望缺乏绝对的控制力，你很有可能会说不合时宜的言辞，到时候祸从口出，给自己和他人带来不必要的麻烦。

倘若你在听到不愉快的消息时情绪容易激动，那么你应当控制自己，学会心平气和地接受一切，不要发出任何讶异的惊呼。你可以对自己说：“任何事都不会令我失去自制。”你将会从经验中总结出一个结论：这种自我控制对于你的事业意义重大。你会被人誉为头脑冷静的商业人士，有朝一日这会成为你叱咤商界的宝贵资产。当然，为人处世的态度并不能一成不变。随着情景环境的改变，有时候也有必要表现出热情的一面，但务必随时留意练习自制的机会。“懂得管理自己精神的人，比管理一座城市的人更加伟大。”

练习十六：阅读时练习专注

任何人如果不先将思绪集中在手头的事务上，都无法好好思索。每个人，无论是男是女，都应该训练清晰的思维。训练思维有一个绝佳的练习方法：先读一个短篇故事，再对其进行缩写。

你可以阅读报纸上的一篇文章，然后用尽可能简约的文字去阐释文中的含义。在阅读文章的过程中萃取其精要，这需要高度的专注。如果你提炼不出文章的精华，则表明你的专注力很弱亟待提高。当然，如果你愿意的话，你可以不用动笔写，而是口头说出来。不妨在阅读完之后走进自己的房间，对着眼前虚拟的听众，就读过的文章发表一番演讲。在进行此种练习的过程中，你会发现它们对于培养专注和学习思考都具有举足轻重的重大价值。

进行了若干此类简单的练习后，你可以找本书读个二十分钟，然后将你所读到的内容写下来。一开始的时候，你有可能记不清太多细节，但是稍加训练后，你定能把所读的内容记个八九不离十。而且，你专注的程度越高，对文章的记忆就越精确。

当时间有限，仅容许你读完一个短句时，你可以试着将它逐字默写出来，这也不失为练习专注的一个好办法。等你能够精确地默写出一个句子后，就可以一次性阅读两个甚至更多的句子，然后逐字默写。如果你坚持这项练习，并养成了一种固定的习惯，自然会有一番意想不到的好处在前面等着你。

如果你愿意利用闲暇时间进行以上提到的练习，你将会收获不可思议的专注力量。你会发现为了牢记句子中的每个词，你必须摒除一切杂念，全神贯注于这一个句子。单是这种抑制思绪的能力，就足以补偿练习所带给你的麻烦了。当然，上述练习成败与否，很大程度上有赖后天的培养、高度的专注和形象思维能力，即将所阅读的内容在脑海中描绘出生动的画面。正如一个作家所形容的那样，形象思维能力就是“使我们听说的山峦于眼前若隐若现，让我们读到的河流于脚下奔腾流淌”的能力。

练习十七：利用专注戒除坏习惯

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

如果你想戒除某个坏习惯，不妨闭上双眼，设想真实的你自己就站在你面前。然后尝试一下肯定的威力，对你自己说：“你不是懦夫！只要你愿意，你就能和这个习惯说拜拜。这是一个坏习惯，你要戒除它。”想象给予你忠告的是另一个人。这是一个非常宝贵的练习，假以时日你就能以他人的目光审视自我。一旦恶习失去了支配你的能力，你就能重获自由。

如果你在心中设想一个假想敌，认定他是唆使所有坏习惯的主谋，那么你在戒除恶习的过程中会更加开心。据我所知，好多酒鬼正是利用这个方法摆脱了酗酒的恶习。

练习十八：秒针专注法

坐在桌旁的椅子上，将一个有秒针的时钟放在桌上，视线跟着不停绕圈的秒针移动。双眼盯着秒针不放五分钟，脑子里除了秒针外什么都不要想。如果你只有几分钟的时间可以支配，又能将其他杂念摒除在意识流之外，那么这个练习再好不过了。放眼世上，对于秒针兴致盎然者几无可觅，要盯牢秒针显得尤为困难，但这种需要意志力量额外发威方能成功完成的练习，其不俗的价值才会彰显无遗。在进行这些练习的过程中，应当尽你所能保持静止不动。

通过这种方式的练习，你还能够控制自己的紧张情绪，它对焦躁不安有相当好的安抚效果。

练习十九：信任专注

信任专注的力量当然至关重要。虽然这个练习的重要性首屈一指，但我刻意不将它置于开头，因为我希望你们明白，人人皆能通过学习学会专注。如果你按部就班地进行上述练习，那么一路走到现在，此刻应该培养出了相当了不起的专注能力，那么你肯定具备了对专注力的基本信任，但是你对它的信任度仍有巨大的发展空间。

让我们举例来说明。好比你有些有待实现的欲望或者心愿，或者说你需要某些特殊的建议。首先，你可以在脑海中清晰地描绘出自己想要的东西，然后专心致志地思考如何将其据为己有。你要有绝对的信心，坚信自己一定能实现所有的欲望，要相信美梦会循着信念中的轨道在现实中一一成真。这个时候千万不要去分析自己的信念，也不要理会什么“因为”和“所以”。你只需专心致志于自己渴望的东西即可，如果你专注的方式正确的话，就一定会如愿以偿。

提醒

千万不要有无法获得成功的疑虑，而要设想自己想要的东西已经到手了，并让其成为主宰脑海的唯一画面，这样你就能无往不利心想事成，要什么有什么。

谨防缺乏自信。你是否对自我产生过不信任的感觉？如果有，不妨拷问自己：我不相信哪一个自我？然后告诉自己说：更高层次的我不会受到任何影响。接下来再想想你更高层次的自我所具备的神奇力量。任何困难都有解决之道，所有人都乐于寻找脱困的途径。我们不该将宝贵的思想力量浪费在焦虑或害怕上，与其担心与人交流或相处时会发生矛盾冲突，倒不如集中所有的思绪，花时间与心思想想如何让人际沟通变得尽善尽美。如此一来，你会发现沟通并不是你想象中的那般棘手烦人。我们的大部分麻烦都只是想象中的拦路虎而已，倘若思想上养成了畏首畏尾的习惯，这种恶习在www.xgw5.com

沓来降临到你头上。你若陷入恶劣的环境全是你咎由自取，正是你的消极、恐惧和错误的担忧将好运亲手葬送，引得噩运徘徊四周挥之不去。如果你能悟出不幸皆由心生的道理，那么这些逆境倒不失为你学着战胜所有不幸的绝佳教材。

你会发现克服对自己的不信任是件大有裨益的好事，你要戒除对自己的猜疑，并且专心思索对自己产生不信任的根源，然后专心致志地集中你所有的力量。依照此法练习，你就会与更高层次的自我产生更加紧密的联系，从此与对自我的猜疑一刀两断。

第十五课 通过专注提高记忆力

玩一玩

考考你的联想记忆能力：你能在一分钟之内记住如下词语吗？

石 头	手 帕	飞 翔	公 园
脚踏车	手 枪	山 坡	诗 人
苹 果	野 餐	灯 塔	梦
红 色	猫头鹰		

分析：

在公园的山坡上有一个骑脚踏车的诗人，他吃着苹果野餐，头上停着一只红色猫头鹰，像梦一样在灯塔上飞翔，不幸被一颗包在手帕里的石头击中，这颗石头的杀伤力一点都不亚于手枪.....这样记忆，是不是很快就能记住，而且经久不忘？把要记忆的零散的东西串成一系列形象的画面，你的记忆力会变得超强。

联想记忆法则

有人之所以健忘，是因为他没有将全副心思专注于一个目标上，尤其从开始构思谋划时就漫不经心。我们只记得住在脑海中留下深刻印象的事物，而要想加深印象，就必须先将与之有关的概念全都联系在一起。

我们假设有位妻子交给丈夫一封信，让他拿去邮寄，但丈夫没有将此事放在心上，接过信之后随手将它放进口袋内，然后把寄信的事忘到了九霄云外。如果他在接过信件之时这样告诉自己说：“我待会要去寄这封信，邮筒就在下一个路口，路过时我得把这封信投进邮筒。”如此一来，当他路过邮筒时，脑海中肯定会立刻浮现寄信这档事。

这个规律同样适用于那些更加重要的事情。譬如，你奉命在中午出去就餐时顺道拜访史密斯先生，如果你在接到指令的当下就用类似的方式这样对自己说：“我中午出门就餐的时候会经过布兰克街道的路口，到时候我就往右拐，顺道去拜访一下史密斯先生。”这样你便不会将这件事忘到脑后了，你将若干事物联结在一起，在脑海中留下了印象，届时一看到相关的东西，这趟公差就会在你心中闪现。

关键要做的是在当下适时加深印象。将所有的心思专注于一个念头上只是途径之一，此外还可以再围绕这个念头添上所有可能相关的联想，这样各个念头可以通过互相提醒加深印象。

事物相互关联的规律支配着人的心思，一个念头在脑海中萌发，同时就有另一个念头冒出来，两者互为联想的链条。

人们有时候会忘掉自己的初衷，原因就在于他们在构想某个蓝图的时候，没有把心思全部放在上面。

因此，你若遵循事物相互关联的法则，通过练习将注意力专注于自己的目标，就能够提高记忆力。

你一旦养成了这个习惯，便能轻松地集中注意力，记忆力的训练也会变得轻而易举。到时候，你的记忆力非但不会在关键时刻掉链子，反而会成为你日常工作的一项宝贵的资产。

集中记忆力的练习

选一张图片放在桌上，目不转睛地注视两分钟，将所有的注意力集中在这张图片上，专心致志地观察上面的每个细节。然后闭上双眼回想图片，看你能记得多少。回想图片描绘的内容，它的主题好不好，看起来自不自然；回想前景、中景、背景都有哪些物体，以及颜色和形状等细节。接下来睁开眼睛，一丝不苟地检查一遍，看看你记对了哪些，记错了哪些。完了再闭上眼睛认真回想图片，用心留意这次你的准确度提高了多少。如此反复地练习，直到你心里的影像每一项都与原图一丝不差。

注意：

大自然是个奇妙的导师，但很少有人意识到这一点。在与大自然接触的过程中，我们会发现真实的自我；当我们好奇地从灵魂深处倾听大自然的声音时，我们才会了解生命是独一无二的，我们自己潜在的能力才会被唤醒。

明了以下道理的人同样屈指可数：倾听与专注的行为看似简单，实则是我们最了不起的内在能力。与其他感官引导我们接触人类天性中粗鄙的一面不同，它能指引我们接触人类天性中最崇高的一面。我们愈亲近大自然，倾听与专注愈能得到更好地开发。所谓的“文明”却以牺牲这个感官作为代价，过度发展了我们的其他感官。

儿童在潜意识中都知道专注的价值。譬如，当一个小孩遇到了棘手的难题，他竭尽全力苦思冥想，却一直想不出解决的办法，这时候他就会停下来，站着一动不动，一本正经地托着手肘，摆出一副全心倾听的模样。如果你在一旁仔细观察的话，你会发现他突然灵光一现，又高高兴兴地继续去玩了。孩子们生来就具备这个潜意识：当他们需要帮助的时候，就必须保持安静与专注。

所有的伟人都是能够专注的人，他们的成功都归功于此。医生会反复思索病人的症状，耐心等待、用心听候灵感的指引。他们的这些行为或许是无意为之，但不可否认的是，以这种方式诊断病情的医生很少会出差错。作家构思故事情节时，会在心中好好酝酿一阵子，然后专心等着灵感的降临。如果你希望获得解决难题的能力，就必须学会同样专注的态度。

第十六课 专注助你美梦成真

玩一玩

如果：

1=6 2=60 3=600 4=6000 5=60000

那么6=？



答案：1 你是否因为表象而分心了呢？

一切自然的欲望都可以实现

“对某件事产生想做的欲望，就意味着你具备做成此事的能力，这是一个心灵法则。”

你们都读过《阿拉丁神灯》的故事吧，一盏小小的灯居然具有如此神奇的力量，创造了数不胜数的奇迹。当然，这只是一个童话故事而已，但它却道出了一个真理，那就是人类潜含的内在能力是无穷无尽的，只要我们善加利用，必能达成所有的心愿。

假如你内心深处有无法满足的渴望，不妨学着善用上帝赐予你的种种能力。一旦进行了有效的开发，你很快就会发现，原来你内心中潜藏了如许巨大的力量，可以助你掌握如许丰富的宝贵学识，为你在前方铺就拥有无限可能的成功的蓝图。

每个人都应该尝尽人间百味，光是拥有维持生计的物资还远远不够。要相信一切自然的欲望都可以实现。上天如果创造出无从满足的欲望，那就是他老人家的失误，不过话又说回来，上天怎么可能会犯错呢？思考的能力正是人的灵魂所在，因此它是一切灵物的根本。思考是人的本能，每一个想法都蕴含了无限的可能，因为当真正深邃的思想与宇宙间那些超越思想的神秘力量结合后，便会推动人类世界真正进步。

我们在静默中往往会觉察到“那种东西”一方面超越了思想，另一方面又利用思想作为表达的媒介。对于“那种东西”，很多人都有过惊鸿一瞥，但是鲜少有人可以使心灵平稳到足以刺探它的深度的境界。沉默而专注的思想较之口头滔滔的言辞具备更大的影响力，因为言语会分散聚焦于心灵的力量，将更多的注意力慢慢吸引至外在。

人必须慢慢学会完全倚仗自我，更深入地发掘内在的无穷力量，这正是解决现实中棘手难题的力量之源。这种取之不尽、用之不竭的资源，谁都不应放弃。有些人之所以失败，是因为他们在追求成功时找错了方向，他们不了解自己真正的实力，不明白只要善用自我内在的力量，就能在获得正确的指引。

面对那些终其一生不懂得开发心灵力量的人，向他们论述内在神通广大的力量无异于对牛弹琴。然而，内在的无穷力量只会青睐自助者。天底下根本没有“上天眷顾”这回事，人要想获得内在无穷无尽力量的支援，就必须相信、希望并祈求这种伟大的力量之源赐予帮助。

专注种下梦想并使之成真

专注于种下的梦想并竭尽全力呵护其生根发芽。懦夫受制于客观环境，强者主宰自身的处境。你要做征服者，还是做被征服的人？遵循专注的法则，你便可以实现心中的欲望。这个法则功能强大无比，能让乍看之下不可能实现的目标变得易如反掌。根据这个法则制定的练习，首先就是设想美梦成真的画面。

记住，专注的第一步就是在心中描绘愿望得偿的影像。这个影像就会成为种子念头，引来众多性质类似的念头。当你把这粒种子种在幻想或创造的心田后，它的四周就会陆续冒出一大堆相关联的念头，只要你的欲望强烈到足以逼使自己集中心力，它就会不断地成长茁壮。

每天花五分钟来练习，养成幻想你的愿望得以实现的习惯。将其他所有杂念从意识中清除。要相信自己一定会成功，下决心扫除一切障碍，你就能超越现实中遇到的所有障碍。

这个练习的理论根基，就是无所不能的思想界的自然法则。另一个有助于培养专注的好方法是，写下最贴近你心灵的一些想法，然后一条一条地添加，直到你绞尽脑汁也写不出来为止。

你会发现，当你每天把力量集中在处于意识流中心的念头上，一些新的计划、想法与主意便会源源不断地涌至你心田。所谓的吸引力法则自然会帮助你实现所有的目标。

打比方说，一名广告商打算推出一句广告标语，他自己已经构思出了若干点子，但他想知道其他人的看法，于是他开始广泛搜集资料，很快地他便找到许多有关这个主题的书籍、草案、设计等等，虽然他开始着手时并不知道可以找到这么多可以借鉴的材料。

抛弃怀疑和恐惧

这个吸引力法则同样适用于其他方面。我们可以将那些对我们有利的东西吸引过来，而且似乎总是能得到不可思议的帮助。它也开始如起来，然而我们要我们坚持不懈地集中注意

力，那看不见、摸不着的静悄悄的力量一旦开始行动，就会赐予你累累的硕果。它们无处不在，随时准备帮助那些愿意利用它们的人。当你在心中绘出一幅强烈的欲望影像时，你便种下了种子念头，这颗种子会开始运作对你有利的工作。倘若你的欲望源于良善的本性，假以时日，它们便会尽皆实现。

如果我在这里提醒你，要将专注力集中在既对自己有利又不致危害他人的愿望上，或许显得多此一举。但现实中确实有许多这种自私自利之人，他们常常把他人抛在脑后，置他人的权利于不顾，而汲汲营营于谋取自身的成功。自然界有这么一个法则，警示我们在人生的旅途中，要公平公正地对待同行的旅人。我们有可能享受到所有美好的事物，但前提是必须遵循这个法则。所以，首先要对你想要的东西先仔细地推敲，如果认定确实对你有利，那就对自己说：“我想要做这件事，我要努力获得成功！成功的大门向我敞开着。”

若你在心中完全掌控了这个成功的念头，并且将它谨记在心日日不忘，你就逐渐在心中塑造一种成功的模式，有朝一日，该模式必将成为现实。但无论如何都要与怀疑和恐惧这两种破坏力划清界限，绝不允许它们与成功的念头沾上边。

最后你会创造出梦寐以求的情势，获得许多出乎意料的协助，帮你摆脱你所不喜欢的环境。展现在你眼前的生命的画幅似乎大为不同，因为你已唤醒内心的力量，让它成为环境的主宰，而不是受制于情势，并因此找到了幸福和快乐。

别忽视心灵的力量

对初学者来说，本书所阐释的部分内容或许有如天方夜谭，甚至有点荒诞不经，但是不要一棍子将它们打死，给个机会试试看，你会发现它们惊人的效果。

发明家必须先在心里研发出点子，之后方能着手去将构想变为现实；建筑师必须首先在心中描绘出建筑物蓝图，然后才能逐步将房屋筑建成我们所看到的模样。每一个目标、每一项事业要获得成功，都必须先在心中架构它的影像。

我认识一个靠一毛三分钱起家的人，当时他的信用一块钱都不值。孰料不出十年，他便创建了一个利润丰厚的庞大企业。他将自己的成就归功于两件事——一是相信自己会成功，二是努力勤奋地工作。中间有好几次商业风暴，眼看他似乎挺不过去了，一大群债权人都以为他会破产，觉得能从他那里收回百分之五十的债权就算幸运了，于是不断地对他施压。但他毫不畏惧勇敢以对，凭借自己的毅力在关键时刻获得延期。每当他必须在某个限期内筹到一定数目的资金时，他总是有办法弄到这笔钱。当他必须偿还大笔账单时，他总是坚信那些欠他钱的人会在某个时间之前还清，而这些人几乎从没有让他失望过。有时候，当他接到债务人的支票时，已经是延期最后一天的最后一班收信时间了。据我所知，当他遇到这种状况时，他会先将自己还债的支票寄出去，信心满满地等着第二天收到顾客寄来的清偿支票。他相信只要自己将思绪专注于期待寄来的支票，就能产生影响他人心志的力量。虽然这个信念没有什么依据，但他真的几乎次次能如愿以偿。

只要付出必要的专注与努力，你一定会得到始料未及的神奇协助。

记住耶稣那句神秘的话：“不管你渴望得到什么东西你只管祈祷，一如东西已经到手了，这样你就能得偿所愿。”

第十七课 专注力助你飞黄腾达

玩一玩

在一条街上，有5座房子，喷了5种颜色。每个房子里住着不同国家的人，每个人喝不同的饮料，抽不同牌子的香烟，养不同的宠物。

你能根据如下提示，说出哪个国家的人养鱼吗？

提示：

- 1.英国人住红色房子。
- 2.瑞典人养狗。
- 3.丹麦人喝茶。
- 4.绿色房子在白色房子左面。
- 5.绿色房子主人喝咖啡。
- 6.抽PallMall香烟的人养鸟。
- 7.黄色房子主人抽Dunhill香烟。
- 8.住在中间房子的人喝牛奶。
- 9.挪威人住第一间房。
- 10.抽Blends香烟的人住在养猫的人隔壁。
- 11.养马的人住抽Dunhill香烟的人隔壁。
- 12.抽BlueMaster的人喝啤酒。
- 13.德国人抽Prince香烟。
- 14.挪威人住蓝色房子隔壁。
- 15.抽Blends香烟的人有一个喝水的邻居。

分析：

一、挪威人黄色房子 喝水 抽Dunhill 养猫

二、丹麦人蓝色房子 喝茶 抽Dunhill 养马 书尽在www.xgv5.com

三、英国人红色房子 喝牛奶 抽PallMall 养鸟

五、瑞典人白色房子 喝啤酒 抽BlueMaster 养狗

四、德国人绿色房子 喝咖啡 抽Prine 养鱼

我们都是理想主义者

微不足道的激情与纷扰，光耀了理想中希望的田野；

以泥土为料浇铸的渴望，如同生命雕凿的大理石像，

真实而生动。

——洛威尔*

*洛威尔·埃米，美国诗人，意象派的领导者，作品包括诗集《剑锋和罂粟种子》。——译者注

我们常听人自诩为理想主义者。事实上，我们所有人在某种程度上都是理想主义者，我们所勾勒的终极成就的画面无不是以理想主义为基石。假如你想造就实在的成效，首先必须在心里描绘出它的形象。任何事的发源地都是人的思想。若你控制自己的思绪，你就堪称一个了不起的创造者。你接到上帝赐予你的奇思妙想，然后将它们塑造成符合你个人需要的点子。对你而言，你对世界上所有事物的看法就是真相所在，你的快乐与成功完全依存于你的理想。

不管你是有意为之，抑或无意为之，总之你得对自己所有的处境负责。你决定了下一步的行动计划，就意味着预定了再下一步的行动轨迹。记住这一点，这是人生中宝贵的一课。当你在人生的征途上前进时，要专注于脚下的每一步，这样你就省了许多冤枉路，而且能选择一条笔直通畅的阳光大道，而不是迂回曲折的羊肠小路。

专注于自己构筑的理想，它们就能成为现实。也就是说，专注能帮助你在现实生活中实现脑海中虚构的理想。你的未来仰赖于现在架构的理想，对你现在的状况起决定作用的正是你过去的理想。因此，假如你想要有光明的未来，就必须从今天开始准备。

发脾气伤人更伤自己

当你在伤害别人时，真正伤害的其实只是自己而已。如果人人都能明白这个道理，这个世界会变得多么不一样啊！

我们常说人像天气一样善变，指的是人们总改变自己的理想。殊不知，你每一次改变理想，就会像汪洋中失去船舵的小船，完全改变了当初的航向，因此我们要了解坚持实现理想的重要性。

清晨醒来时，你下定决心无论如何都不要发脾气，你的理想就是做个拥有真正力量与风度的人。然后当天发生了更多精彩事件，在www.xgvl.com雷霆。这个时候，你

已将自己的理想忘到了脑后。倘若你能多思考一秒钟，想想一个镇定自若的人应有的态度，你就不会发怒了。当你忘了理想时，你也就失去了风度。我们每次任由理想破灭之际，同时也削弱了自己的意志力。坚持理想就是培养意志力，谨记这一点。

违反规律做事必败

为什么会有这么多人失败？因为他们没有将理想放在心上，没有养成坚持理想的习惯。如果他们专心一意，只关注理想决不理会其他，理想就会成真。

“我心目中的自己是什么样的，我就是什么样的。”

理想会通过看不见的精神反射给我们。事物的规律与精神的规律不一样，前者可能破坏，但后者不会。从某种程度上来说，只要坚持理想，你的未来就有了保障。

人不会无端被折磨，只有违反自然规律的人才会受苦。了解自然规律才能甩掉愚昧无知的帽子。为什么会有人违反自然规律呢？因为他没有重视内心灵光一闪的念头，不知道那正是万能的神灵给予的指引。

生命不过是一幅绵延不断的画卷，你所踏出的每一步可以是快乐的，也可以是痛苦的，你喜欢怎样便会怎样，一切决定于我们如何看待那些无声的絮语。这些从我们内心深处某个不知名的角落中钻出来的无声絮语无法用俗世的肉耳去捕捉，它们像梦一般悄无声息地袭来，不单单针对你我，而是对每一个人。通过这种方式，这最为庄严伟大的思想奔向我们的心房，随我们善用或者滥用，听凭我们发落。所以，高贵的思想无需从典籍中翻找，要从内心深处去觅求，尔后你心中所有光明灿烂的幻影都能一一实现。

唯一可依赖的人是自己

注意：你一定要花一点时间让思绪专注、延续并持之以恒。你必须剖析自我，研究自身的弱点。

没有人能够光凭希望就从篱笆这边翻越至另一边，他必须采取实际行动。

也没有人能够光凭希望就摆脱沉闷、乏味、单调、一成不变的生命，他必须采取实际行动。

如果你站着不动或往后退步，那么其中一定出了什么差错。你一定要亲自找出错在哪里。

不要以为别人都忽视你、不了解你、不欣赏你。

这类想法都是失败的想法。

多想想那些拥有你所羡慕的东西的人，他们获得这些全靠辛勤的工作。

不要自艾自怜，也不要批判自己。

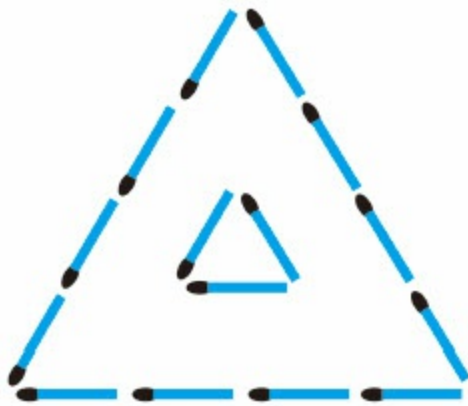
更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

要知道，你在这个世界上唯一可以依赖的就是你自己。

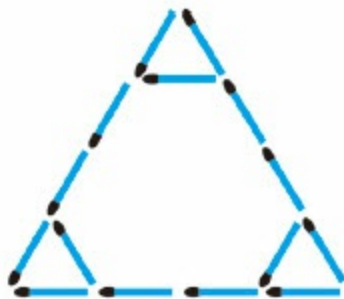
第十八课 通过发明创造，控制自己的心灵

玩一玩

下图是由15根火柴排出的两个等边三角形，试一试，移动其中的3根火柴，把它变成4个等边三角形。这个题目并不难吧？



答案：



一切皆有可能

不久前，我参加了一场发明家云集的宴会。围绕设想未来会实现的新发明，每位发明家都发表了简短的演讲，陈述了自己的看法。他们提到的许多发明都与生活息息相关，其中有一项就是无线电话。该发明家声称距离这道难关很快就会被攻克，我们在不久的将来能够与位于水面以下二百四十英尺深度的潜水艇中的人实现无线通话，甚至相隔一千英里的两个人都能实现无线电话交流。尽管他的想法大胆得令人咂舌，但是当他表述完毕后，向大家询问是否有任何疑问时，没有人出声反对。这并不是出于虚伪圆滑的礼貌客套——事实上，发明家们是喜欢唇枪舌剑、热衷激烈辩论的一群人——而是没有一个人对该发明家设想的宏伟蓝图有所怀疑。在场的所有人都坚信，总有一天我们能够让这些看似不可能的事成为现实。

这些聪敏机智的人，其中不乏真正的禀赋惊人的天才，都一致认为我们很快就能够实现无线电话的伟大构想，使相隔一千英里的两个人无需任何媒介，成功地进行无障碍沟通。古代的人又如何能想到，现在的我们可以通过电话联络远方的人！而由此例，我不禁产生一个

美妙的联想，既然我们可以发明出如此神奇的工具，能够向一千英里以外的地方发送无线的讯息，那么谁又能说，我们不能通过控制心灵来实现人与人之间讯息的沟通呢？无线电话的发明不见得比这个构想来得容易。

各行各业通过雇用才华杰出人士来传递自身影响力的时代即将来临。这些影响力的主导作用如此之强，以至于雇员都会从一定程度上受其控制，因此你能从意志力量上获得越来越多的收益，并利用这些影响力招揽各种各样对你有利的力量。你会不断向你的雇员与朋友提出意见，他们会在下意识中接收这些讯息。倘若你属于个性极强的类型，他们也会表现出同样强烈的个性，仿佛你亲口要求他们这么做。

这种情况现在随时随地可见。一家组织完善的公司必然能使全体员工齐心协力努力工作。他们或许各司其职，但所有工作都能收到最好的效果，整个公司会洋溢一种高质量高标准的气氛，每个人都认为自己必须竭尽全力做到最好。处在这种环境下，每个人都觉得自己必须力求上进，绝对不能自满，将工作做到最好才是唯一追求的目标。

只有全体员工团结一心努力工作，向着同一个目标前进，企业的经营才能取得成功。公司中至少要有一个人站出来，指导全体员工朝最后的目标进军。充当领头羊的人不必向其他人下达明确的指示，用不着手把手教他们下一步该如何行动，但他必须拥有能控制他人的心力。

提升自己与他人

现代最新式的商业书信不宜草率写就，满篇陈腔滥调更不可取。写信者应尽量保证自己传达的内容足以令收信的人发生兴趣。如此一来，他就能唤醒回应的精神。有时多添一、两个字便能使一封平铺直叙的信改头换面，摇身一变成为一封促使对方回信的函件。这并不一定是信的内容产生了效果，极有可能是字里行间鲜活的灵魂引起了对方的共鸣。将胜利的硕果捧到你眼前的，正是那种无从辨析的无形的力量。

但我们也不该总是汲汲营营于为自己谋取胜利的果实。倘若你热切地期待某个朋友或亲人获得成功，不妨先在脑海中设想他成功的情景，想象他已经置身于你所期待的地位。假如他有亟待加强或巩固的弱点、欲望和统御力，那么想象他这些消极负面的缺点，被正面积极的特质所取代。找个时间面授机宜，教他一些打造完美个性的诀窍，你可以通过这种方式唤起他采取行动的心灵力量。心力一旦被唤起，它们自然能主动出击，有所斩获。当我们针对领导权向他人提出直接、积极、有效的建言时，所收到的效果往往出乎我们的意料。当然，一个人成功与否，很大程度上取决于对他人的建言所采取的态度。

我们都是不进则退，不可能原地止步，一动不动。我们每完成一件事，就会从成功中获得更多的能力，协助我们去完成更伟大的事。我们的企图心愈大，未来能完成的事就愈加了不起。企业茁壮成长的过程中，负责人也要跟着成长，他必须进步，保持他导向性的影响力经久不衰。凭借自身的领导能力，他能激发团结在他周围的同事与员工的信心。一般说来，员工在某些方面甚至具备比他们的雇主更优秀的特质。而且，如果他们经过同样的实战演习，他们能比为之效力的雇主发挥更佳的领导力，而不是囿于如今这般进效甚微的田地。

通过利用你心灵的力量，你能产生另一种热忱与成功的精神，它会推动你去从事某些有价值的工作。

一个人专注于对心灵的控制时，就会产生一股比体力更强大的无形力量，让你领悟到心灵的态度具有一种控制、指导，以及管理其他力量的能力。这时候，你就会采取一种有利于自己达成心愿的态度。

不管我们多么坚强，都会受到所处环境的心灵力量的影响。面对这些影响，没有一个人能保持中立。职位的力量是我们的心灵无法自由获释的阻力，如果你的工作环境一无是处，就会对你造成伤害。这也是为什么变换职务往往会给人带来巨大的益处。离群索居绝对不是人的初衷，如果你封闭自己的思想，拒绝接受外来的观念，你的心灵就会贫乏饥渴。一旦心灵变得狭隘，其能力就会削弱。遁世独居往往是导致轻微精神病的诱因之一。儿童如果不与同龄孩童玩耍，只和年龄较长的人来往，他的行为举止就会有过度成人化的趋势。老年人也是一样，他们如果经常与年轻人打交道，心态就会比较年轻。如果你希望永葆青春，就需要从年轻人身上汲取活力。

强化思考力与判断力

思想在我们的生活中扮演着一个极重要的角色。所有企业不仅必须要求员工努力工作，同时也得要求他们思想上进。一个企业内部必须有协调思想的机制，所有雇主都应该致力于这个目标：让所有的员工的想法向一条线上靠拢。这样他们才能齐心协力，心往一处想，劲往一处使，同时还能加深对彼此的了解，为互相帮助奠定基础。如果他们人心不齐，互助互爱就会是难以企及的天方夜谭。所有员工的心拧成一股绳，这才是组织完善的要素，可以指导并影响他们朝同一个终极目标前进，而不是各自为政。如果每一个人都像是一个巨轮上的轮辐，企业就会如同一盘散沙。只有各自负载属于自己的重担，个人才不会处心积虑地想着规避责任。在这样的氛围中工作，任何人都会不由自主地交上最漂亮的答卷。

激发这种团结合作的精神的能力，是所有伟大的领导者都必须具备的。他们先借由自己意志的控制力吸引那些能协助他们的人，然后再让这些助手们了解意志控制力的价值。很快地，他们之间便形成了紧密的向心力，携手朝共同的目标努力奋斗。在他们共同的努力下，企业因此获益，他们个人也终将取得很高的成就。

如果你的企业管理方式导向正确，你不妨将自己的思想与观念慢慢灌输给你的员工，使之成为他们的方法与概念。他们意识不到这一点，但造就他们的工作模式的，正是你的意志力量。如同大自然那鬼斧神工的力量一样，他们也会为你创造出惊人的成果来。

未来的企业家要想跟上时代的步伐，就必须多花点心力，强化其员工的思考力与判断力。他总是竭力避免让员工感到沮丧或胆怯。他不会浪费时间放任自流，而应积极行动起来，努力敦促员工们集中心力，为劳资双方的共同利益而努力。此外，公正的精神将得到未来企业家的广泛推崇和采用。

管理者的选人哲学

我知道有家公司雇用员工时，要求应聘者填写一张空白的申请表。毫无疑问，那些填表

更多精彩内容PDF电子书尽在www.xgvy5.com

的应征者肯定认为此举愚蠢至极，事实上却不然。一个能干老到的人事经理大致地浏览过这份表格，便能够就这位应征者是否适合担任他所申请的工作，做出大致正确的判断。他最想了解的是该名应征者是否具备胜任工作的能力以及乐于合作的团队精神。管理者想要雇用的员工必须对自己拥有足够的信心，他希望员工们明白这一点：当他们将不幸与忧虑挂在嘴边时，他们很可能将令人同样沮丧的影响力传达给了同事。作为一个与时俱进的管理者，他必定会小心提防那些会妨碍他成功的人成为手下的雇员。

你必须清醒地认识到这一点：若是无法抛开过去的艰苦，时时刻刻回想起你在糟糕的公司所熬过的每一分每一秒，那么你所引来的一定都是不好的影响力。它们只会妨碍你进步，惟有果断地甩掉过去的包袱，才能继续前进。

许多公司宁可雇用毫无工作经验的员工，如同白纸的他们没有什么需要抛却的旧习。他们虽然欠缺专业训练，但也不会有需要克服的不良从业恶习。他们比较容易管理，而且能更有效地掌握新方法新技术，因为这些不至于和他们已经学过的东西相抵触。他们能沿着正确的道路立即起步，而且由于他们乐于合作的天性，他们能打下更加扎实的理论基础，学习那些已经改良过并臻于完美的管理方法。如此一来，他们的自信心空前飞涨，工作效率迅速飙升，很快就能迈入训练有素的员工行列。

当下多数大企业都雇用了效率专家，他们每天或每周换一个部门工作。他们之所以享受着惊人的高薪，是因为他们为那些从业经验几乎为零的员工进行培训，向他们灌输专家们花费多年的心血和大笔金钱试验出来、并臻于完美的方案和技术。

态度决定高度

我们采取的态度与取得的成就这两者间的关联远远超乎我们的想象，我们必须着力锻造那些对己有益的力量。只要我们对自我的思想进行正确有效的控制，并有的放矢地投射，它就能发挥神奇的魔力，我们必须通过专注将其力量发展到极限。

我们被许多力量所包围，目前我们对它们了解甚少，今后我们对于这些力量的认知将会惊人地增加。年复一年，我们更加了解这些精神的力量，它们蕴含着各种各样的可能性，但我们连一点点内情都不知道。这些高层次的能力与力量毫无疑问支配着无数下辈的生命，如果想掌控它们，我们就必须相信心力的控制，加深对它的了解，并巧妙地加以利用。

第十九课 专注促进意志力的发展

玩一玩

①你能记起这些生活中的细节吗？

- 1.不弯膝盖能跳起来吗？
- 2.不管多大的纸，最多只能对折9次。
- 3.翅膀的“膀”和膀胱的“膀”是同一个字。
- 4.鱼香肉丝里有鱼吗？
- 5.指着高处对某人说“快看”，某人顺着看上去时嘴巴会张开吗？

②你有如下行为吗？

- 1.经常忘记带家里的钥匙
- 2.偶尔眼皮会无意识地跳
- 3.回想昨天恍如隔世
- 4.半夜从噩梦中惊醒，庆幸自己已经避免了梦中的情景
- 5.接到误打电话怒气冲冲地挂断

分析：

是不是已经回忆不起来这些情况了？多注意生活中的小细节，专注力的培养无处不在。

训练专注从日常生活开始

本章将向你披露一种最有效、最实用的锻炼意志力的方法。如果你愿意的话，你就能培养出坚强的意志，从而使你的意志力成为一部发电机，生出你所未知的力量。如果你勤做以下的练习，它将能增强你的意志力，正如你借体能运动锻炼肌肉一样。

我们做任何事情，都需要从基本原则开始。现在，我们先来做些简单的练习。通过练习专注来培养心灵力量，这最后总能带给你哪些好处，目前无法下断言。可以肯定的一点是，即使是最简单的练习也有其益处。奥本海姆医生在文中如是写道：“任何人在其私密的生活所展现出来的意志力是无与伦比的，也是其他任何情势下无法超越的。”我们都难以抗拒某些诱惑，意志力的强弱决定了我们将成为什么样的人，正直无私还是不诚不实，决定了是否具备纯净的思想、慈悲为怀的理念以及谅解他人缺点的包容之心，还决定了我们能否达

到自己的最高标准。这些都由意志力在控制，因此我们应该在日常生活中多抽一些时间来进行更多训练意志力的练习。

你肯定意识到了训练意志力的必要性，同时你必须了解努力方能成功。而这个努力要靠自己，别人无法插手帮你，更不会从天上掉馅饼。

为了获得成功，你必须以认真、恳切的精神来练习。我可以教你如何训练意志，但成功与否全看你如何支配与应用这些方法。

意志力训练的新方法。首先，找一个不会被打扰的安静的房间、一个可以计时的钟表，和一本用来记录观察结果的笔记本。开始练习前，记录下当天的日期与练习的时间。

练习一：注视门把

先决定时间，选一个一天当中最方便的时刻，坐在椅子上注视门把三分钟，然后记下你的心得。开始时你或许会觉得怪异而不自然，而且很难保持同一姿势不动长达十分钟。不过不要紧，尽你所能去做就好。你会觉得时间似乎特别难熬，因为这或许是你头一次安安静静地呆坐十分钟，同时什么事情也不做吧！你会发现自己的思绪在门把上游移，同时对该练习的作用犯起了嘀咕。这个练习重复做六天。

<第二天上午10：00>

记录。你应该可以比前一天更安静地坐着不动了，时间也会过得更快一些。你极有可能会感觉身体变得更加强健，因为你对意志力的控制得到了加强。这会使你欢欣雀跃，因为你坚决地执行了自己的决定。

<第三天上午10：00>

记录。集中精神注视门把对你来说或许有点难度，因为你今天忙得晕头转向，白天那些零零碎碎的小事占据了你的思绪，令你很难将注意力转移到门把上。但是你若继续努力，最后还是能成功地摒除所有外来的思绪。接下来，你应该会有一股加强控制心力的欲望，当你能够成功施行自己的心意后，一种强有力的感觉就会充盈全身，让你觉得自己的形象蓦地高大了许多，一股崇高的自豪感和男子汉气概接着油然而生，你会发出这样的感慨：“我发现我确实可以达到心目中预想的目标，并且能摒除外来的思绪。现在我了解这个练习的珍贵之处了。”

<第四天上午10：00>

记录。“我发现自己能够目不转睛地盯着门把了，并且可以立刻集中注意力。我已经克服了想动一动大腿的冲动。没有外来的思绪侵入我的脑海，因为我已经树立了一个信念，相信自己毋需他人的指引，就能做到所有想做的事情。我感觉自己的心力增强了，我现在认识到了成为主宰自我意志力的珍贵价值。现在我知道，一经打定主意，我便会坚定不移地贯彻下去。我更有自信了，而且可以感觉到我的自我控制能力增强了。”

<第五天上午10：00>

记录。“我的专注力似乎一天比一天增强了，我觉得我可以对任何东西集中注意力了。”

<第六天上午10：00>

记录。“我可以立刻将全副注意力集中在门把上了。我觉得我已经完全掌握这个练习，准备好进行下一个练习了。”

这个练习练够了便可终止，但在进行下一个练习之前，我希望你写一篇总结，记录你在控制瞬间闪过的心灵与意志的冲动方面取得了怎样的成功。你会发现这是个大有裨益的好练习，密切注意心灵的神奇而微妙的活动，对心灵自身的发展最有助益。

练习二：叠放扑克牌

找一副扑克牌，选个时间做这个练习。每天在安排好的特定时间将这副牌拿在手上，然后以最慢的速度将每一张牌叠放在前一张牌上面，放的动作要平稳均匀，尽可能做到每个动作分毫不差。每张牌都应该完全覆盖住底下的扑克牌。这个练习要做七天。

<第一天>

记录。这个练习似乎无聊至极，相当单调乏味。要准确无误地完全覆盖前一张牌，你需要注意力非常集中才行。你很可能想赶快将它们放下去。把牌如此缓慢地放下需要耐心，但如果不这样放就会失去效果。开始时你会发现你的动作急躁而冲动，但是稍加练习后，你就能轻松控制自己的手和胳膊。你或许从未尝试过以如此镇静的态度做事，它需要意志力最为密切地专注其上。不过你会发现你得到前所未有的镇静，你正逐渐获取新的能力。你意识到过去的自己是多么冲动与急躁，现在凭借意志力，你可以控制自己的性情了。

<第二天>

记录。你开始慢慢地把牌放下，你会发现几次练习之后，你能够加快速度把牌放下，但你还是要将它们缓慢放下去，这样更有利于观察自我。缓慢、稳定的动作容易令人疲倦，你必须克服想加快速度的欲望。很快你就会发现，你能够随自己的意志快或慢了。

<第三天>

记录。你会发现把动作放慢还是很难，你会催自己快一点。如果你是个容易冲动的人，这种现象会特别明显，因为个性焦躁之人很难慢悠悠而有条不紊地做任何事，这有违他的“天性”。无论如何，这个练习挺容易让人厌烦，但是当你在做的时候，它会使你精神振奋，因为你正在完成一件自己根本不喜欢做的事。它教导你如何把心专注在你不喜欢的工作上。将这些点点滴滴记录下来，你会发现它们很有帮助。

<第四天>

记录。我发现自己放扑克牌时开始计数了，我还发现有一张牌没有完全盖住上一张。我有点心不在焉了，一定得小心。我命令意志力要更加专注一点。它好像没有那么难控制了。

<第五天>

记录。我发现自己正逐渐克服了急躁的动作，现在我可以缓慢而平稳地将牌放下了。我感觉自己现在能很快恢复冷静，变得更加镇定自若。我一天比一天能更好地控制自己的意

志，而我的意志也能完全控制自己的动作。我开始将意志视为一股强大的控制力量，我认识到了意志力的巨大能量，今后我会不懈地训练它。我发现这个练习方法相当好，因为我知道它会协助我完成自己分内的任务。

<第六天>

记录。我开始感觉到意志力具有无限神奇的可能性了，它赐给我力量，让我思考意志的能力。现在我的工作一天比一天进步，我明白了意志活动是自己可以控制的。无论我的任务是什么，我都把意志集中在它之上。我要将自己的意志集中于手头的任务，直到它圆满完成。我愈专注、决心愈坚定，意志力愈容易将它完成。决心能给意志带来强迫性的力量，使它发挥更大的威力。意志力与目标会相互影响。

<第七天>

记录。现在试着加快速度把你今天要做的事做完，但是不要赶急赶忙，更不可慌里慌张，只要试着加快速度就好，举止还是要平稳。

你会发现原先缓慢的练习稳定了你的精神，因而使你能够加快速度。意志力仍在你的掌控之下，现在你要命令它快速执行你的决定，你可以通过这样的方式来增强自我控制与自我支配能力，使人体机器遵从其创造者的指示行事。

现在你应该能判断出每天写下这些内省记录的好处了吧。你的经验当然不会和前述所记录的一模一样，但肯定不乏相似之处。仔细研究你的经历，写下尽可能翔实的备忘录，尽可能真实地描述你的感觉。如果你以幻想来美化自己的报告，就会使那堆记录变得毫无价值。你要如实地描绘当时的情景，几个月之后，如果你再尝试同样的练习，你会发现这本备忘录对你助益匪浅。依据这些内省记录，我们可以更全面地认识自己，并且由此使我们的效率得以精进。等你习惯记载备忘录后，你便能更加精确地写下客观情境，并因此学会如何管理自己的冲动、行为和弱点。

每个人都应尝试做一些自己最需要的练习。如果你不方便每天做练习，那么一个星期做二、三次即可。但是一旦决定去做，就要执行到底。如果你每天连十分钟的空闲都抽不出来，不妨从五分钟开始做起，以后再逐渐延长时间。前述练习权充示范。

不需要练习的意志训练

许多人不喜欢花时间做练习，以下这些训练意志的指导是为他们量身定制的。

靠着不懈的实践与锻炼，意志力就能不断增强。因此，你运用得越频繁，意志力就增长得越快，力量也越强。不管工作是大是小，都要养成不达目的誓不罢休的习惯，这样才能巩固你的意志力。在你从事的工作上集中全副意志力，这样你才能养成一件事挨个去完成、计划挨个去贯彻的习惯。你会有这样一种感觉：无论前方是荆棘还是湍流，你都能够克服。这会使你产生攻无不克的信心与矢志不渝的豪情。你知道自己一旦下定决心，就一定会坚持到底。你不会马马虎虎得过且过，而是以勇往直前的精神去披荆斩棘。我们都知道，意志力能助我们克服巨大的绊脚石。了解了这一点，我们就不会为抑郁绝望所苦。我们有强大的意志力，而且打算多加利用，更多精力PDF电子书尽在www.xgv5.com，使我们的生命更

加幸福美好。

意志的教育不应该仰赖机会，要为其树立一个明确的训练任务，使之精力充沛、做好充分准备、坚定不移又持续不辍。上述目标只有靠自学与自律才能实现，它的代价是努力、时间与耐心，但它的回报是价值惊人的。开发意志力没有任何神奇的捷径，但是一旦开发成功，意志力就会为你创造奇迹，因为它赋予了你诸如自我主宰、个人力量，以及性格能量等等特质。

集中意志去赢取胜利

决心比其他任何因素更能左右一个人对企业环境的适应力。时下，我们常听人提到个人的才能。他的一些才干、能力或许发展到了某种令人惊叹的程度，但除非他的所有潜力发展到极致，否则他仍是一个成就平平之辈。他可能在某方面大败而归，但某方面却成功圆满。许多成功人士甫开始创业之时，未必见得有飞黄腾达的迹象，但他们锲而不舍地努力尝试各种招式，直到最后获得了成功，得到了丰厚的回报。假如他们面对不同的环境，不愿意做出相应的调适和改变，恐怕早就在进步的浪潮中湮没无闻了。

我在个人的所有作品中都会强调一个目标，就是希望唤起个体的努力与决心，开发个人的全部潜力，发掘可能性的最高层次的能力。我也希望你能从一开始就了解，意志比能力更能助你达成这个目标。能力强者比比皆是，但与生俱来的组织能力与创造能力却不然。招募员工容易，但要找到一个训练他们的专家却很难。必须对员工的能力施以正确的引导，使之以他们力所能及的工作岗位上最大限度地发光发热。与此同时，必须让你的员工们了解工作时如何保存自己的能量，还必须教会他们如何与其他人协作，因为对大多数企业而言，站在金字塔尖挥动指挥棒的惟有一人而已。

专注于驱动内心的力量

我们所有人都会时不时地察觉到内心有股蠢蠢欲动的推动力，它迫不及待在激励我们做出更好的表现。是这股“力量”推动我们有时决心好好表现，而不是思想、情绪或感觉。这股力量与思想或情绪截然不同，它是有灵性的，因此它有觉知，它就是“我要做”的意志，也是使意志集中的力量。许多人都感觉到有这么一股力量在内心酝酿，驱使他们完成任务。所有成就伟业的人物，不论男女都认为这股超凡、强大的力量能让他们如虎添翼，帮助他们将重大的决策贯彻到底。

这股推动力存在于每个人的内心当中，但是你要到某个阶段才能意识到它的存在。它是最有用的一种力量，不需要经过任何思想训练，便能自然而然飞跃而出，它总是莫名其妙地出现，又不露痕迹地离去。我们虽然不了解这股力量的真实面目，但我们知道是它增强了我们的意志，是它要求我们做出正义与和谐的行动。注意：

假如人可以像奴隶那样作为商品自由买卖，我们假设一个普通人可以卖到一万美元。倘若有人送你一辆价值五千美元的汽车，他一定会小心翼翼地照看它。你绝不会将沙子放进汽化器中，或将水掺在汽油内，或在崎岖的道路上疯狂飙车，或把它扔在屋外不管，任由它半夜时分冻冰。

更多精彩PDF电子书尽在www.xgv5.com

你确定你照顾自己的身体和健康——你真正拥有的两项财产——像你照顾别人送你的五千美元的汽车那样小心翼翼吗？一个在自己血液中掺入威士忌的酒鬼，比一个在车上的油箱内加水的人更愚蠢。

车坏了你可以换一辆，但是身体垮了却不能另换。

一个熬夜的人生活一定不规律——他可能会暴饮暴食，从而导致血液供应失常。对待自己要像照料其他珍贵产业那般尽心尽力，否则便是愚不可及的蠢蛋一个。

你尝试过与比你懂得更多的人交谈吗？你是否能静下心来洗耳恭听，而不是迫不及待地插话抢词呢？

一万个五六十岁的老人沿着陈规旧俗的跑道前进，其中任何一人，不管他多么老态龙钟，只要他能找到一丝火花点燃内心即将浪费的能量，然后痛下决心脱离跑步的行列，他就称得上一个成功的人。

每个人都必须悉心研究，解决自己的问题。

第二十课 专注力使自己更加幸福快乐

玩一玩

尽量用最短的时间，在下列英语单词中找出字母“o”，并用圆圈圈出来

home when back work this good enjoy polite reading club everyone
born after slim long music hard swimming short wear glasses
hobby badminton volleyballcourt football field swimming pool
swim eat Maths walk fly lunchtime every day walking drawing
always hour week run hour then sometimes often dinner grand
parent restaurant sports news score player team member when
goal next World age birthplace match well lesson work where

通过简单、持久的训练，你的专注力将逐步得到提高！

阅读并消化本书内容

本书即将接近尾声之际，我要再一次向你强调专注的重要性和超凡的价值，因为几乎所有缺乏这种能力、或无法开发这种能力的世人，都将遭受贫穷与痛苦的折磨，他们一生的工作大多以失败而告终，而那些能够开发并妥善运用专注能力的人，即能有效地把握人生中的大部分机遇。

我尽量试着使这些课程切合实际，我相信许多人会发现它们确实很实用。当然，只是动动眼皮子阅读这些文字，不会给你带去太大的帮助，如果你能结合自身的实际情况，不断地进行这些练习，你应该就能养成专注的习惯，并大大改善你的工作状况，使自己更加幸福快乐。

但是切记最好的指导最多也只能在你练习时发挥一定的效用。我有一个很好的办法，拿到一本书时先通读一遍，接着细细地读第二遍，当你发现书中有个观念吸引你时，不妨停下来思索一番，可能的话重复地一读再读，这样就能留下极深刻的印象。通过这种方式，你就可以养成把你所读过的精彩华章全都摘录下来的习惯，这对你的性格也会产生神奇的影响。

一次只做一件事

在最后一章，我希望你能更专注于你手头的事情，而不是懵懵懂懂地工作，或者干脆放任自流。一旦养成了专心致志工作的好习惯，慢慢地你就能掌握主宰工作和生活的能力与力量。工作中最大的拦路虎往往来自于你的想象，一旦你真正动手去做，它就不像你所想象的那么困难了。许多人都有同感，当他们开始学习专注时，发生了相同的情形。所以千万不要将此视为畏途，要以“我能做到的精神投入练习，你将会发现达到功盖巨大的专注之境有如探

囊取物。

多阅读些伟人的传记，你会发现助他们成功的突出特质往往是专注的能力。你还可以去研究那些失败者的案例，你会发现缺乏专注正是导致他们失败的诱因。

“一次只做一件事，便能一件一件依次解决。我告诉你这可是相当好的一个习惯。”

每个人与生俱来的天赋各不相同，但起关键作用的是他们运用天赋的方式。“机遇会敲每个人的门”。不同的是，成功者听到了敲门声，适时把握住了机会；失败者却一味抱怨幸运与机会与自己无缘，他们总是将失败的原因归咎于他人，而不知道从自身寻找原因。殊不知，机遇对我们每个人都是均等的，既不多也不少。宇宙内的一切都在你的掌握中，只要运用你的潜在能力，所有的东西都会属于你。当你将思绪专注于“去做某件事”或“成为某种人”的时候，自然会得到所有看得见与看不见的力量的辅佐。

“不行”只是拒绝尝试的借口

每个人多少都能专注，否则你无法说话或做事。各人专注能力的强弱又存在差异，因为有些人无法运用意志力将一个念头放在心头存上一段时间。决心运用的专注力的多寡决定一个人的意志强度。没有人比你更强！当你面对强硬对手时，就想想这句话。

千万不要说“我今天无法专心”，只要你说一声“我能行”，你就能办得到。你能控制住你的念头，不使它心猿意马，就像控制你的手臂一样。一旦了解了这个道理，你便可以训练意志力专注于任何你想做的事上。万一它游移不定，那就是你的错，因为你没有对它善加利用。不过也不要将所有的过错归结为意志惹的祸，并气哼哼地责备意志力“过于脆弱”。要知道，如果你表现得脆弱，你的意志就脆弱；表现得坚强，你的意志就坚强。当你一如你的意志表现坚强时，你会说“我行”；当你一如你的意志表现脆弱时，你会说“我不行”。两种情况下付出的努力是相当的，结果却截然不同。

有些人习惯性地想着“我不行”，结果他们失败了；那些认为“我行”的人都成功了。因此千万要记住，你最终是加入“我行”的行列还是“我不行”的队伍，全由你自己说了算。许多人都犯了一个很大的错误，他们没有意识到当他们说“我不行”时，他们真正要表达的是“我不要尝试”。但事实上，除非一尝究竟，否则谁又知道自己行或不行呢？“不行”的意思是你要尝试。所以千万不要说你不能专注，因为当你这么说的时候，你其实是在说你拒绝去尝试专注。

当你觉得“我不行”这三个字蹦到了嗓子眼时，不妨换一句话说：“我把握意志的全部控制权，我可以想怎么用就怎么用。”

其实，将意志力发挥到平常练习时的程度就够你受益终身的了。

可以尝试的实验

今晚就寝前重复说：“我要选一个念头，将这个念头维持尽可能长的一段时间。我要摒除所有使我胆怯、令我脆弱并干扰我的念头。我的意志比任何人的意志都更坚强。”第二天上

更多精彩PDF电子书尽在 www.xgvm5.com

班的途中，再重复说这段话。这样持续练习一个月，你会发现你对自己的看法提高了一个台阶。这些都是促成你成功的因素，要时刻谨记在心。

专注其实就是去做某件事的意愿，别无其他。一切外来的念头都能被意志摒除在外，你只有开始指挥自己的心思，才能明白你可能发展的空间有多大。以前在不知不觉状态下所做的事，现在全都了然于胸。通过这种方式，你才能省察自己的错误，克服不良的坏习惯，使你的行为臻于完美。

鼓起勇气

有时你需要鼓起勇气，这时候你会为你所展现的无畏勇气感到惊讶。要知道你一旦唤醒了自我，你的勇气就无时无刻不在，它的出现并不需要特殊的前提。我之所以要向你强调这一点，是希望你了解：你在某一特定的时刻所展现的勇气和决断，事实上一直都潜伏在你的内心，随时听候你的差遣。它是你庞大资源库中的一部分，你要常常对它善加利用，借它的帮助完成你能力范围内的最高目标。

有关专注的最后指导

现在你应该了解了，为了使你的生命有意义、有价值，充满幸福和快乐，你就必须专注。我已经教给你许多练习，也给予了所有必要的指导，现在轮到你亲自出马，架构自己眼前能企及的最高理想，然后坚持不懈地想着这个理想而努力，再争取将理想的标杆一步步往上抬高。不要浪费时间阅读愚蠢无益的书籍，选择一些励志的作品，向那些思想深刻的人物看齐，他们的热忱会激励你积极向上，并为你指明前进的方向。接下来放慢读书的速度，将心专注在你阅读的内容上，让你的心灵与作者的心灵产生交感共鸣，这样你才能从字里行间体会那些语言文字无法表达的伟大内涵。

把注意力集中在一件事上不要间断，而且在某一段时间内只专注一件事，这样你就能很快学会专注了。无时无刻不将这件事挂在心上，直到你达到目标。上班时，要让你的心在工作上安营扎寨。开口前要先三思，与人交谈要开门见山，直奔讨论的主题。漫无边际的絮絮叨叨、空洞无聊的东拉西扯都不可取。说话要慢、要稳、前后要连贯。切勿养成匆忙赶急的习惯，做任何事情都要有条不紊。要保持平静如水的心态，不要随便敲打指头或眨动眼睑，或者身体任何部位做小动作。阅读的书籍最好有一个突出而连贯的主题，阅读长篇文章后要回忆文中论述的主线。交往的人要稳重、有耐心，而且对自己的观点、行为、工作一贯维持积极乐观的态度。然后观察自己能安坐不动或者不中断地思索一个题目多长时间。

专注于将自我提升至更高的层次

时光之父的脚步一刻也不会停顿，一天二十四小时周而复始不停流失，这意味着你在这个星球上的日子又少了一天。我们多半只忙着张罗世间的外相，满以为这样就能获得成就与快乐。这些固然很重要，我也没有要你忽略的意思，但我希望你明白，当死亡降临的时候，你带得走的，只有你内心当中那些先天与后天的特质——完完全全属于你的个性、行为，以及灵魂的成长。如果这个结果及是十天专注，你就必需害怕得不到成就与快乐，因为在这些

特质的帮助下，你可以塑造外在的物质与环境。

多观照自己，找出自己的优点，并加以强化，使它胜过你的缺点。观照自己，仔细研究，你就会明了自己的真面目。成功的秘诀是专注，或者说在一段时间内将你的所有力量集中在一个点上的艺术。

如果你曾经仔细观照过自己，就应该对自己有全面的认识和把握，也应当能对内心进行适度的重新调整。不论如何，要永远记住一点，正确的想法与正确的生活是寻求快乐的必要条件，因此快乐要往内心求，任何不快乐的人都无法享受自己与生俱来的权利。

记住，将来总有一天你会离开这个人世，想一想那时候你会随身携带着什么东西离去，这样想有助于你专注于更高层次的力量。从现在这一刻开始，一切都按照更高层次的你所提的建议行事。如果你能做到的话，这种和谐的力量一定会为你保驾护航，保证你成功地实现此生所订的目标。万一你受外界诱惑而拒绝接受更高层次的鼓舞，一定要谨记一点：“将自我提升至更高的层次能保障我的快乐，并使我与他人保持真正良好的关系。”

过一种有价值的生活

你潜在的天分庞杂多样，若能善加培养利用，不仅能自利还能利他；但若不能正确地利用它们，你不但会规避责任，而且会因此成为落魄的失败者，并尝尽失败的苦果。而且，如果你没能尽到自己的义务，连带他人也会遭殃。

当你唤起你的思考力发起行动时，你就能体会帮助你实现计划的这些准则的奇妙价值。正义的一方最终必定取胜。你可以协助宇宙完成伟大的设计，并因此获得丰厚的回报；或者你也可以选择与这个伟大设计背道而驰，最终自食恶果。在毁灭之火熊熊燃烧的烈焰中，所有不协调的元素正逐渐得到净化。如果你选择对抗这个法则，你就会被扔进熔炉遭烈火焚身，所以我希望你巧妙地学习专注，与更高层次的自我协调一致。坚守这个信念：“我要活出自己最善良的风采，寻求智慧、知识、快乐，以及助人的能力。我要将自我提升至更高的层次，所以我肯定能得到最完美的结局。”

我们对于更高层次的自我的感觉愈强烈，就愈应该努力争取成为真正完整而神圣的人类典范，而不是把时间浪费在耽溺于琐碎的外相或瑕疵上纠缠不清。我们应该努力认清最真实的自己，这样才不至于被外表所迷惑。当别人无知地陶醉于炫耀物质时，我们才不会丧失个人的尊严与自重。只有当你意识到自己是宇宙间永恒的存在，你才能明了自我最真实的面貌。