

王 俊 \ 主 编

一生只做一件事

一个人围着一件事转，最后全世界都围着你转；一个人围着全世界转，最后全世界都会抛弃你。不要小看眼前当下的每一件小事，每一件事都可能是一次机会。

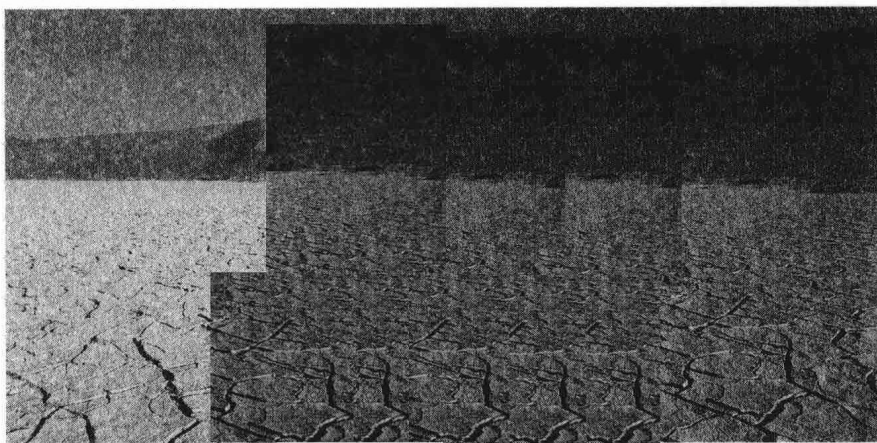


河南人民出版社

王 俊 \ 主 编

一生只做一件事

一个人围着一件事转，最后全世界都围着你转；一个人围着全世界转，最后全世界都会抛弃你。不要小看眼前当下的每一件小事，每一件事都可能是一次机会。



河南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生只做一件事/王俊主编. —郑州:

河南人民出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 215 - 07243 - 5

I. ①一… II. ①王… III. ①成功心理学 - 通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 102489 号

一生只做一件事

责任编辑: 书 农 孙玺然

装帧设计: 林静文化

出版发行: 河南人民出版社

社 址: 郑州市经五路 66 号

邮 编: 450002

电 话: (0371) 65788036 (010) 61936005

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京山华苑印刷有限责任公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

字 数: 201 千字

印 张: 15

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 215 - 07243 - 5

定 价: 20.00 元

前 言



俗话说：“百事通不如一技精”，“一个人围着一件事转，最后全世界都围着你转；一个人围着全世界转，最后全世界都会抛弃你。不要小看眼前当下的每一件小事，每一件事都可能是一次机会。就像曹雪芹用10年的时间撰写《红楼梦》文学巨著，芳名永存；毛泽东同志用一生的时间推翻了三座大山，解放了全中国，使中国人民从此当家做主人；牛顿看到苹果从树上落下便开始研究它，最后发现了伟大的万有引力……因此，做任何事只要有恒心和毅力，就能成就一番伟业。恒心搭起通天道，勇气冲开智慧门，无论做什么事情必须全神贯注、认准目标、勇往直前，将它当作此时此刻最重要的事来做。干一行、爱一行、钻一行，只有走好每一步，才能走好全程。做好眼下的每一件小事，是走好人生全程的基础，眼前的事都做好，全程也就都走好了，人生也就完美了。

一生不求做许多事，做好一件事就够了。希望朋友们都放平心态，认真对待你所从事的每一件小事。

目 录



第一篇 为什么一生只做一件事

第一章 一生只做一件事	2
第一节 做好手头的事	2
一、什么是手头的事	2
二、改变人生的 24 个字	3
三、生活就像一个沙漏	4
第二节 改变从做好当前的工作开始	5
一、每秒走一下	6
二、改变从做好当前的工作开始	6
三、善用你所拥有的每一分钟	7
第三节 最珍贵的是现在	8
一、残疾博士黄美廉	8
二、前世·今生·现在	9
第四节 科学选择 至关重要	11
第五节 知行合一辩证法	14
第六节 艺多不精 故此失彼	17
第七节 奋力去争取每个升迁的机会	20
第八节 战胜一切困难的法宝	21
第九节 逆境能磨炼意志	22
第十节 在逆境中点燃追求的热情	24
第二章 为什么一生只做一件事	26
第一节 非专注无以致远	26
一、卑微也会成为伟大	26
二、洗马桶的故事	27

三、只做一种语言	29
第二节 让自己成为镭射线	29
一、造剑的人	30
二、梓庆制鐻	31
三、心急吃不了热豆腐	31
第三节 这一步就是整个人生	32
一、改变一只海星的命运	33
二、爱情的奇迹	34
第四节 确立目标勇往直前	35
第五节 把目标化为前进的动力	37
第六节 有志者立长志事竟成	40
第七节 认识您自己方能成功	43
第八节 要在工作中磨炼自己	46
一、别在乎闲言碎语	46
二、别做撞钟和尚	46
三、要积极上进	46
第九节 人生最大的挑战是自己	47
第十节 正视坎坷的人生	48

第二篇 如何选择做好一件事

第一章 如何做好这件事	52
第一节 没有目标的专注等于零	53
一、没有目标的专注等于零	54
二、两只蚂蚁	55
三、常立志等于未立志	56
第二节 让热情点燃你的专心	57
一、三个石匠	58
二、机械工业奇迹的诞生	58
三、约翰·富勒的成功	59
四、热情是工作的灵魂	60
第三节 专注源于自信	62
一、“V8”的诞生	64



二、让人送命的断箭	65
三、是乞丐还是推销员	65
四、一只巴掌一样可以拍响	66
五、成功来自使我们成功的信念	66
六、伟人也需自信	67
第四节 方法是关键	69
一、袋鼠与笼子	70
二、钓鱼的诀窍	70
三、牛的哲学	71
四、求取千里马	72
五、找到怀表	73
第五节 重要的事先做	74
一、大师系鞋带	74
二、怎么来装满你的玻璃缸	75
三、总是做好最重要的事	76
第六节 有的放矢 出奇制胜	77
一、像咖啡一样改变困境	77
二、出奇制胜走出逆境	78
三、凭借超凡智慧取得成功	81
第七节 敢于亮剑 勇者无惧	82
第八节 抓住机遇 促成飞跃	87
第九节 善于创造新的机会	92
第十节 做事要决绝果断	96
第二章 如何选择做好一件事	98
第一节 用排除法找到最佳答案	98
第二节 最好的选择来自理性的比较	99
第三节 换个角度想问题	99
第四节 逆向思维寻求突破	100
第五节 作选择前先给自己一些自信	101
第六节 给选择一个期限	105
第七节 选择之前确定好目标	105
第八节 让选择符合自身效益	107
第九节 你只能坐一把椅子	108

第十节 放弃是选择的影子	109
第十一节 得失之间应该如何取舍	110
第十二节 知道自己能干什么	112
第十三节 选择不对 努力白费	116
第十四节 举棋不定 人生大忌	117
第十五节 知道自己想要什么	118

第三篇 做好一件事的方法和条件

第一章 一生只做一件事的六项练习	122
第一节 确定自己的目标	122
一、目标制定三大原则	122
二、目标制定六大步骤	123
三、目标需要计划	124
第二节 学会时间管理	128
一、重要的事先做	129
二、时间管理的十大关键	130
三、时间管理的七项致命禁忌	133
第三节 如何集中注意力	136
一、自我暗示	136
二、保持积极的心态	138
三、自我语言激励	140
四、如何爱上自己不感兴趣的工作	141
第四节 找到属于自己的方法	142
一、相关定律	143
二、建立良好的人际关系	143
第五节 学会拒绝 抵制诱惑	146
第六节 自我测试	148
一、注意力测试	149
二、时间管理测试	150
三、积极性程度测试	153
四、自信心测试	155
第二章 一生只做一件事应该具备好的性格	156



第一节	性格决定命运	156
第二节	良好的性格是一生的财富	157
第三节	性格是改变命运的舵手	158
第四节	良好的性格使人获得成功	160
第五节	永恒的事业需要不断地坚持	163
第六节	改变命运需要积极地努力	164
第七节	改变命运先要完善自己	165
第八节	独特的性格造就不同寻常的命运	165
第九节	克服情绪易变型性格	167
第十节	做个敬业乐群的上班族	168
第十一节	放下架子从基础干起	169
第十二节	乐观主义是工作的力量	170
第十三节	要学会从工作中获得愉悦	171
第十四节	与同事相处要有宽容之心	172
第三章	一生只做一件事应该具备好的心态	174
第一节	敢“秀”才会赢	174
第二节	选择有前途的职业	176
第三节	把握好职业方向	178
第四节	激发工作的热情	179
	一、工作能力和工作难度差距较大	179
	二、工作只是为了完成任务	179
	三、懈怠的工作态度	180
第五节	将个人进取心应用到工作上	180
第六节	希望与失望总在此消彼长	182
第七节	把自身的缺憾看成是奋斗的动力	184
第八节	在失败的河流中泅渡	185
第九节	不做境遇的牺牲品	186
第十节	从失败中汲取经验	188
第十一节	把困难当作机遇	189
第十二节	绝望之后必轻松	192
第十三节	学会从失去中获取	193
第十四节	用积极的心态对待得失	194

第四章 一生只做一件事应该具备的习惯	196
第一节 相信自己 开始行动	196
一、自信	196
二、增强自信的六个步骤	198
三、挑战危机	200
第二节 对付个人危机	200
一、顶住压力	200
二、克服障碍	202
第三节 信心是追求目标的动力	206
第四节 自信是你内心的主宰	208
第五节 良好习惯造就美好人生	209
一、好习惯是力量的源泉	210
二、好习惯是生活航道的指示灯	211
三、好习惯助你成功	212
四、建立好习惯	213
第六节 习惯无处不在	214
一、与母亲玩游戏	215
二、母亲给他的最伟大的礼物	216
三、当头棒喝	216
四、父亲的影响	217
第七节 让习惯改变命运	219
第八节 莫让习惯变成见	220
第九节 养成良好的习惯	222
一、守时的习惯	222
二、节俭的习惯	222
三、心情轻松的习惯	223
第十节 培养勤奋工作的习惯	223
一、安排好你的工作日程	224
二、勤奋工作的回报	224
第十一节 驾驭自己的优缺点	225
第十二节 比别人更卖力地工作	226
第十三节 快乐在工作	228
第十四节 持之以恒挑战挫折必定成功	230



第一篇 为什么一生只做一件事

不要小看手头的事,每一件事都可能是一次机会;也不要轻视手头的事,每一件事都是通往成功的台阶。做任何事的时候,必须全神贯注,将它当作此时此刻最重要的事来做。走好每一步,才有可能走好全程;做好眼下的每一件事,才有可能过好每一天、每个星期、每个月,乃至整个人生。

学有所成的人,每一个知识点都学得全神贯注;生活幸福、快乐的人,每一天都不会让它虚度;能在事业上闯出一番天地的人,每一件小事都不会放过;婚姻美满的人,深深了解珍惜眼前人的重要性。

第一章 一生只做一件事

这是一个很宽泛的题目，每个人都会有自己不同的答案。有人会说，他要做的一件事是要过得快乐；有人会说，他要做的一件事是赚很多钱，做一个富翁……每个人都有自己不同的目标。可是你想过没有，你的答案是否正确，你的目标如何实现？因为，寻求快乐的人或许正郁郁寡欢，为目前的处境一筹莫展；追求财富的人或许正一贫如洗，为未能达到的收入标准耿耿于怀……

如果让我来回答，我会说，一生要做的一件事不是追求幸福，也不是追求财富，而是做好手头的事。其实，这是心理学上一条最基本的定理：不论一个人多聪明，都不可能在同一时间内想一件以上的事情。只有将手头的事做好了，才能获得快乐、幸福、财富、地位，还有其他你所制定的目标。

第一节 做好手头的事

一、什么是手头的事

从不同的角度来解释“手头的事”，我们就会得到不同的理解。比如说，从时间上来说，“手头的事”就是指眼前一刻的事。但是，这一刻可以是一秒钟，也可以是一个小时、一天、一个月，甚至一年乃至几年。而从空间上来说，手头的事不等于手边的事，它不受空间的限制，可以是你触手可及的一件事，需要亲历亲为；也可以是离你千里之外的某件事，只需遥控即可。

从微观和宏观的角度来讲，这个概念又能分成两个部分。微观上说来，手头的事就是你正在做的事。这件事或许就是日常的生活琐事，比如吃饭、睡觉。也许你会说，吃饭睡觉也算是一件必须做好的事，这样的事想也不用想就会做！然而，世界卫生组织对14个国家15个基地的25916名在基层医疗就诊的病人进行了调查，结果发现，有27%的人有睡眠问题。换句话说，全世界有大约27%的人口没有将睡眠这件事情做好。至于高质量睡眠对我们生活的重要性，我想无须多说，大家也应该有所了解吧。所以说，如果每一个人都能将手头正在做



的事做好，无论这件事是小事，还是大事，我们的生活都会因此大为改观。

而从宏观上来说，手头的事是你的一个目标，长期的或是短期的。目标是成功的前提，没有目标，成功就如同镜花水月，可遇而不可求。没有目标的人今天做这个，明天做那个，那么，虽然他可能将每一件事都做好了，但是没有一个前后一致的目标，他的努力所带来的或许就是南辕北辙的后果。

要想成就一番事业，我们必须将这个理念的微观内涵和宏观内涵结合起来，这样才能获得正确的理解，达到自己的目标。这就好比拍电影，每一个镜头的拍摄都是当时你正在做的事，也就是那个时刻你手头的事，这是从微观意义上来说的。每一个镜头都必须符合导演的要求和设想，也就是必须将每一个镜头的拍摄工作都做好。而从宏观上来讲，导演手头的事就是创作出一部好电影。每一个镜头的拍摄都是为了满足这个要求，都是为了做好这件事，一点一滴将心目中理想的影片创作出来。如果说，没有拍一部好电影这个宏观意义上的目标，只是漫无目的地拍好所有的镜头，那么，即使所有的镜头都完美无缺，我们看到的也可能是一部令人大失所望的片子。

其实，做好手头的事这个道理我们很早就懂。小学语文课本里小猫钓鱼的故事，我想大家都不会忘记。那或许是我们学到的第一个寓言故事，故事情节很简单，蕴含的道理也很简单。然而，在社会上打拼久了，看多了成功人士的事迹，才发觉，这其实是一个很深奥的道理。一心一意做好手头的事，这是谁都会说的一句话。但在这个心浮气躁的时代，又有多少人能静下心来“钓钓鱼”呢？

如果我们能像小猫一样，专心地将手上正在做的事做好，那么，一条一条的大鱼自然就会上钩，我们的生活也会取得一个又一个的成就。许多人成功的秘诀也就在于此。

二、改变人生的24个字

1871年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能开业？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的24个字。

这24个字使1871年这位年轻的医科学生成了当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成了牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是英国医学界所能得到的最高荣誉。他还被英王封为爵士！

这个年轻人就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是：

“最重要的是不要去看远处模糊的，而要做手边清楚的事。”

这是汤姆斯·卡莱里说的一句话。

奥斯勒爵士是不是主张人们不用下工夫为明天作准备呢？不是，绝对不是。在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智能、所有的热诚，把手头的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的最好方法。

正如奥斯勒爵士所说，迎接未来的最好方法就是做好手头的事。未来就在我们手中，我们要做的就是努力去创造它，努力将眼下的事做好。只有当我们做到了这一点，我们的生活才会充满希望，我们的心中才会充满激情，未来才会变得越来越好。假如连手头的事都做不好，都搞得一团糟，我们又怎么可能希望明天能更好呢？

三、生活就像一个沙漏

我们每个人都会有很多事要做。有时，你会觉得自己忙不过来，每一件事都好像迫在眉睫，这边的事还没完成，那边的事又得赶紧着手了，甚至忙得焦头烂额之后，事情依然一团糟糕，就如同整理线头一样，这个线头没理清就另换了一个线头，结果越理越乱。

我想，很多人都曾有过这种感觉，也都觉得它如影随形、无法摆脱。朋友，不妨静下心来，看看下面这个故事，或许它会给你一些启示，让你的生活重归平静。

有个叫泰德·本杰明的年轻士兵在自己的回忆录中写道：“1945年4月，我患了一种医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。我想假如战争不在那时结束的话，我整个人就会垮掉。

“当时我整个人精疲力尽。我在第94步兵师担任士官职务，工作是做一份作战中伤亡和失踪人员的情况记录。除此之外，我还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。我一直担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的16个月大的儿子。我既忧愁又疲惫不堪，瘦了34磅，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。我崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。

“最后，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。在我做完一次全面身体检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的，‘泰德，’他说，‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千





上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地透过中间那条细缝。除了沙和漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时透过那条窄缝。我们每个人都像这个漏斗，当一天开始的时候，有许多事情要我们尽快完成，但我们只能一件一件地做，做好手头的那件事，每一件工作才能像沙粒一样均匀地慢慢透过；否则的话，我们的身体和精神都会受到损伤。

“从值得纪念的那天起，也就是军医把这段话告诉我之后，我就一直奉行这种哲学。‘一次只透过一颗沙粒……一次只做一件事。这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。我发现在职场上也有类似战场的问题，即在有限的时间里要做完好几件事很难，比如材料要补充、新的表格要处理、要安排新的资料、地址有变动、分公司开张或关闭……但我不再慌乱不安。我一再重复默诵军区的忠告，工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。”

要做的事太多，我们通常就会望而却步，吓得不敢动手。其实，事虽然多，要紧的是懂得必须集中注意力把手头的工作做好。工作就像一个沙漏，每次只能集中精力完成一件事情。每次都做好手头的一件事情，让它不再成为你的后顾之忧，不必再为它分心，那么，你做事的效率、成功率自然就会提高，就能和沙漏一样，不再遇到停滞不前的时候。

所以，把事做好的唯一方法，是把手头的事当作你一生唯一的一件事来做。结果，你的工作反而会越做越大、越做越好。

第二节 改变从做好当前的工作开始

有一位著名的细菌学家，他的实验室有 300 多种牛奶的样品，检验工作全是他的女助手独自完成。细菌学家担心她担负不起，于是对她说：“是不是太多了？你做不了！”那位女助手却说：“不算多，我可以一件一件地来处理。”

你能想出比这更好的办法吗？

老子曾说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”马克思主义哲学也指出，一切事物的发展都是从量变开始的，是质变的准备、前提和基础。没有量变，就不可能有质变。而量变到了一定的阶段，就必然会发生质变，从而引起事物的根本性变化。

成功就是一种质变，而为成功所做的一切准备就相当于量变，如果我们没将它所需的条件准备好，质变又从何而来？反过来说，只要你一步一步地做

好手头的工作，成功必然是一件水到渠成的事。

无论是在事业、生活还是感情方面，任何的改变都是量变的积累，都必须从做好当前的工作开始。就像时间总是一秒一秒地流逝，从而汇聚成一条历史长河。

一、每秒走一下

一只新组装好的小钟放在了两只旧钟当中。两只旧钟“嘀嗒”、“嘀嗒”一分一秒地走着。

其中一只旧钟对小钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有点儿担心，你走完 3200 万次以后，恐怕便吃不消了。”

“天哪！3200 万次！”小钟吃惊不已，“要我做这么大的事？办不到，办不到。”

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒‘嘀嗒’摆一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事情？”小钟将信将疑，“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟“嘀嗒”摆一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了 3200 万次。

每个人都希望梦想成真，成功却似乎远在天边遥不可及，倦怠和不自信让我们怀疑自己的能力，放弃努力。其实，我们不必想以后的事，一年、甚至一月之后的事，只要想着“今天我要做些什么”，然后努力去完成，就像那只钟一样，每秒“嘀嗒”摆一下，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

二、改变从做好当前的工作开始

记得有人说过：“我们每个人在这个世界上都有属于自己的角色，大多数人的角色甚至是微不足道的，许多人因为角色卑微不愿努力去扮演，好高骛远，结果永远令自己失望。事实上，万丈高楼平地起，我们只有从做好一砖一瓦开始，才能建起金碧辉煌的大厦。”

在美国，有这样一个男孩子，他的名字叫艾伦·纽哈斯。他是《今日美国》的首席执行官。在他 9 岁的时候，艾伦在南达科他州祖父的农场里开始了自己的第一份工作：赤手去捡牧场上的牛粪！当时，一般的孩子都不乐意干这样的事。可艾伦与众不同，他做得好极了。

就这样，过了一段时间，艾伦的祖母开着福特车来学校接他，并告诉他说：“艾伦啊，祖父将要给你一份新的工作，这是你想要的——你将拥有自己的马匹去放牧，因为去年夏天你捡牛粪时表现得极其出色。”





就这样，他在工作岗位上得到第一次提升，他很开心。一个小小的信念也在他脑袋中生根发芽：“如果你干的是一件恶心的活，那你认真干下去，而且尽量干好，你会八成得到提升，再也不用干那样的活，这比当个无用的人胡混下去强多了。”

从此，他不时在工作中想起这句话。终于有一天，艾伦成为南达科他州一名每星期挣1美元的肉铺帮工，这份工作仍然艰辛，但是他的原则也依然很简单：把手头的事做好，肯定会得到提升，当前的现状就能改变。

后来艾伦成了每星期挣50美元的美联社记者，那信条他一以贯之。很多年过去，他成了年薪150多万美元的大富翁。

如今，艾伦是全美国受人模仿最多、阅读面最广的报纸《今日美国》的首席执行官。

艾伦深知此理，将人生每一阶段角色都出色地扮演好，终于有一天，他成了人们羡慕的成功人物。

你我也都能像艾伦一样，扮演好自己的角色，做好眼下需要做的事；之后，等待你的就是成功的喜悦和幸福。

三、善用你所拥有的每一分钟

好好利用你所拥有的每一分钟，你的收获就会让你离目标更近一步，离烦恼也远了许多。

著名滑冰运动员斯科蒂·汉米尔顿是一个被收养的孩子，他最难忘的就是养母经常对他讲的那席话：“上苍给予你的时间很有限，从你生下来的那天起，你的生命就已经在倒计时了，所以你必须不断进步。的确，有的人拥有比别人更多的时间，但重要的是，你能好好利用你所拥有的每一分钟。”

后来，斯科蒂又幸运地认识了一家人。那家人相当仁慈，热情地提供资金让他参加训练，却从不开口要回报。

有一回，斯科蒂在芝加哥参加一次大型比赛，紧张得要死，忽然有人在他旁边坐下，简短地说：“什么都别想，去滑冰吧！”确实，想得太多，就难于集中精力，自然就不能用好眼下的每一分钟，

许多人很看重奥运会，把拿金牌当成最后的目标。但斯科蒂并不是，参与的过程才是更重要的。他觉得越是靠近那个目标，就越能感觉到它即将实现。不要误会，斯科蒂其实对自己已经取得的成绩很满意，但他意识到：还有更好的结果在等着我去实现，我还能将我要做的事做得更好。总之，他每天要在训练场准时出现，当感觉不好时坚持下去，晚上没睡好时第二天一样去锻炼；感