

拥有了专注，你就拥有了成功的钥匙、支撑事业的力量；它是成功者必备的品质；能否专注做事，决定了你能走多远。

• 成毅◎著 •

# 一生只做一件事

专注才能成功

# THE POWER OF CONCENTRATION

专注是一种态度、一种行为、一种习惯、一种精神，更是一种境界。

**成功源于专注 专注改变人生**

成功与运气无关，所谓成功的密码其实只有简简单单的两个字——专注。

——腾讯公司总裁马化腾

# 一生只做一件事

专注才能成功

THE POWER  
OF CONCENTRATION

• 成毅◎著 •

F272.92  
C721

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

一生只做一件事：专注才能成功 / 成毅著. —北京：人民邮电出版社，2010.4  
ISBN 978-7-115-21953-4

I. ①—… II. ①成… III. ①企业—职工—职业道德  
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028255 号

## 内 容 提 要

很多工作本身并不难做，也不是人们不会做，但许多人就是做不好，原因何在？就是因为不够专注。只有专注才能专业，只有专注才能造就成功。

本书从专注的重要性入手，重点介绍了作为一名具有良好职业素质的职场人士应该专注的7个方面，即专注小事、专注难事、专注过程、专注结果、专注领域、专注市场、专注服务，同时介绍了实现专注的4个步骤，即目标、计划、行动、坚持。

本书适合所有职场人士阅读，尤其适合作为职场新人职场生涯的指导用书。

## 一生只做一件事——专注才能成功

- 
- ◆ 著 成 毅  
责任编辑 张国良
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京铭成印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：10.25 2010年4月第1版  
字数：150千字 2010年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21953-4

---

定 价：20.00 元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

# 一生只做

## · 一件事 ·

### 作者简介

成毅，毕业于江苏大学，10年生产制造企业管理经验。先后任美的集团厨具有限公司生产部生产现场管理与技术支持专员、LG泰州电子冷机有限公司采购主管、冰箱制造室Team长、冰箱资材Group长等职，工作经验丰富，擅长组织管理，团队建设。

编辑信箱：[puhuabook826@126.com](mailto:puhuabook826@126.com)

封面设计：



北京品创设计/李旭峰  
PINCHUANG1996.COM/010-64985899

## 序

# 专注——成功者最可贵的品质

专注是一种态度、一种行为、一种习惯、一种精神，更是一种境界。只有播下专注的种子，才能收获成功的喜悦。优秀的职场人之所以能在竞争中常胜不败，之所以事业有成，之所以不可替代，正是因为他们具有寻常人所不具备的专注精神。

专注可以自知，专注可以激发自己的潜能。要想创造出比其他人更大的价值，除了忠诚、责任、态度、敬业外，你还要具备专心和专注的精神。

心在一艺，其艺必工；心在一职，其职必举。只要专注于某一项事业，那就一定会做出令人吃惊的成绩。一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路。

无论做任何事，专注于自己的专长，心无旁骛地实现自己的目标，才是重中之重。一个人不会因为打翻一篮子鸡蛋就一无所有，但是会因为缺乏专注而满盘皆输。急功近利、朝三暮四、见异思迁、心存杂念，都是成功的绊脚石和拦路虎，这些习惯会让你输得一无所有！

广博自然重要，但专精更为可贵，干一行、钻一行、专一行。

世界上没有在所有领域都有所突破的成功者，只有在某一领域取得卓越成就的人。每个人都应找到自己最好的“篮子”，把所有的“鸡蛋”都放进去，专注于这只“篮子”。除非这只“篮子”再也装不下了，否则不要轻易去找寻第二只“篮子”。

“目中无全牛”是专注，“十年磨一剑”是执著。专注成就未来，执著铸就成功。因为专注，才能心无旁骛地勇往直前；因为执著，才能孜孜不倦地坚持到底。

专注才会专业。专注小事，小事不小；专注难事，难事不难；专注过程，细节完美；专注结果，万事可就；专注领域，成就卓越；专注市场，占尽商机；专注服务，顾客满意。

无论从事什么样的工作，只要具备了一颗专注的心，一定会有所成就。只要今天比昨天更专注，明天就可以见到成功的曙光。

# 《一生只做一件事——专注才能成功》 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。请您详细填写本卡并邮寄或传真给我们（复印有效），以便我们能够为您提供更多的最新图书信息。您还可在向我们邮购图书时获得免付图书邮寄费的优惠。

<b>您获得本书的途径</b>				
<input type="radio"/> 书店（	省/区	市	县	书店）
<input type="radio"/> 商场（	省/区	市	县	商场）
<input type="radio"/> 网站（网址是	）			
<input type="radio"/> 邮购（我是向	邮购的）			
<input type="radio"/> 其他（请注明方式：	）			
<b>哪些因素促使您购买本书（可多选）</b>				
<input type="radio"/> 本书摆放在书店显著位置	<input type="radio"/> 封面推荐	<input type="radio"/> 书名		
<input type="radio"/> 作者及出版社	<input type="radio"/> 封面设计及版式	<input type="radio"/> 媒体书评		
<input type="radio"/> 前言	<input type="radio"/> 内容	<input type="radio"/> 价格		
<input type="radio"/> 其他（	）			
<b>您最近三个月购买的其他经济管理类图书有</b>				
1. 《	》	2. 《	》	
3. 《	》	4. 《	》	
<b>请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息</b>				
姓名	出生年月	文化程度		
单位	职 务	联系电话		
地址				
邮编	电子邮箱			

地 址：北京市崇文区龙潭路甲3号翔龙大厦218室  
北京普华文化发展有限公司

邮 编：100061

传 真：(010) 67120121

服务热线：(010) 67129879 67133461 - 104

网 址：<http://www.ptpress.com.cn>

邮购电话：(010) 67129872 - 818

编辑信箱：[puhuabook826@126.com](mailto:puhuabook826@126.com)

# 《目 录》

## 上篇 专注造就成功

1. 专注是灵，执著是魂 /3  
成功的秘诀在于专注 /3  
专注：成功者最可贵的品质 /7  
见异思迁会使你一无所获 /10  
专注是一种执著 /13
2. 只有偏执狂才能生存 /15  
因为专注，所以专业 /15  
专注的员工备受青睐 /18  
专注的企业基业长青 /21  
把鸡蛋放进同一个篮子 /24

## 中篇 你该如何专注

1. 专注小事，小事不小 /29  
成大事者须先专小事 /29  
悲剧是由忽略造成的 /31  
工作本身无大小之分 /33  
从身边的小事做起 /36
2. 专注难事，难事不难 /40  
勇敢地挑战更高难度 /40



- 1. 勇敢面对任何困难 /43
- 2. 智慧地思考所有难题 /46
- 3. 耐心地攻克一切难关 /49
- 3. 专注过程，细节完美 /52
  - 用心做事，专注细节 /52
  - 好过程造就好结果 /55
  - 执行到位最重要 /58
  - 将过程做细、做完美 /61
- 4. 专注结果，万事可就 /64
  - 没有什么比结果更重要 /64
  - 完成任务≠有了结果 /68
  - 专注于结果才会更出色 /71
  - 为结果用尽全部力量 /74
- 5. 专注领域，成就卓越 /76
  - 学会经营自己的强项 /76
  - 专心投身于一种行业 /79
  - 专注自己熟悉的领域 /81
  - 从平庸迈向卓越 /83
- 6. 专注市场，占尽商机 /85
  - 目光聚焦市场第一线 /85
  - 捕捉稍纵即逝的机会 /87
  - 发掘与众不同的模式 /90
  - 为产品增添新的亮点 /93

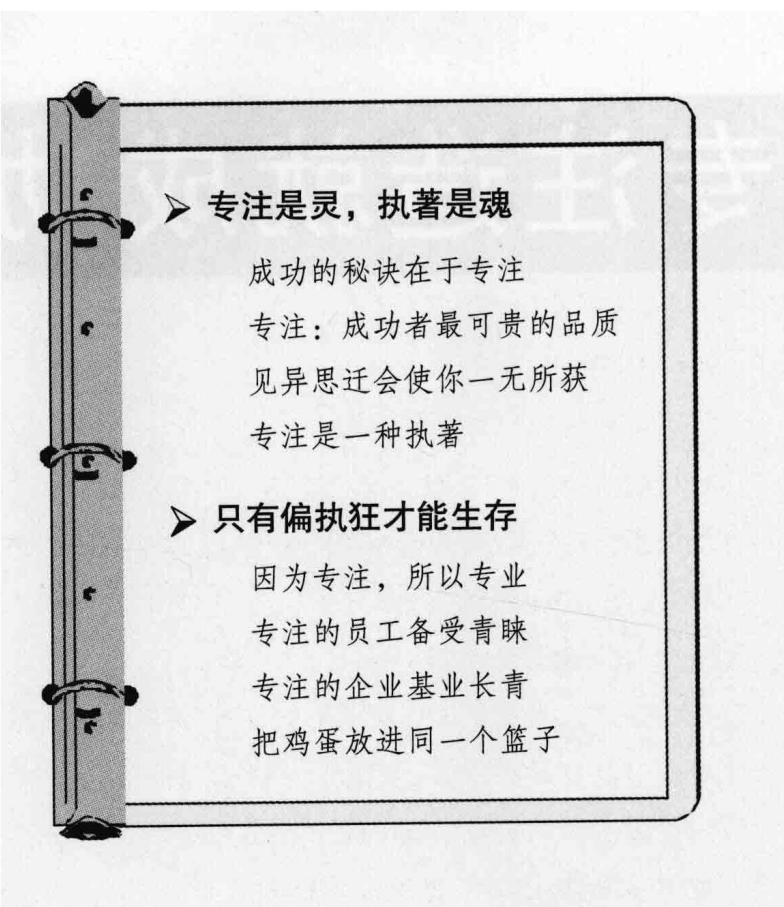
- 7. 专注服务, 顾客满意 /95
  - 服务生的工作最重要 /95
  - 让顾客感到备受欢迎 /98
  - 为顾客提供最佳服务 /102
  - 有效解决顾客的抱怨 /107

## 下篇 专注的4个步骤

- 1. 每阶段只设定一个目标 /113
  - 一定要带着目标上路 /113
  - 两个目标 = 没有目标 /116
  - 目标明确才更为可行 /119
- 2. 制订合理可行的计划 /122
  - 好计划才会有好行动 /122
  - 计划不周, 面临困局 /125
  - 周密计划, 高效有序 /129
- 3. 以最大的热情去行动 /133
  - 不要拖延, 立即行动 /133
  - 专注于最重要的工作 /136
  - 明智地利用时间 /140
- 4. 专注 + 坚持 = 成功 /143
  - 不能轻易地改变方向 /143
  - 没有解决不了的问题 /146
  - 坚持到底, 永不放弃 /149

# 上篇

## 专注造就成功



➤ **专注是灵，执著是魂**

成功的秘诀在于专注

专注：成功者最可贵的品质

见异思迁会使你一无所获

专注是一种执著

➤ **只有偏执狂才能生存**

因为专注，所以专业

专注的员工备受青睐

专注的企业基业长青

把鸡蛋放进同一个篮子



## 专注是灵，执著是魂

### 成功的秘诀在于专注

专注是一种态度、一种行为、一种习惯、一种精神，更是一种境界。只有播下专注的种子，才能收获成功的喜悦。

对于什么是“成功的秘诀”这个问题，不同的人可能会给出不同的答案。

查理是一个成功的作家，他喜欢在闲暇时间观察鸟类。为此，他在新房子的后院里装了一个喂鸟器，希望每天鸟儿都能到这里来啄食。可是就在当天的傍晚，一只松鼠弄倒了喂鸟器，不仅吃掉了里面的食物，而且还把小鸟吓得全都飞走了。

在以后的两周里，查理用尽各种办法阻止松鼠到喂鸟器里吃食物，但效果一点都不明显。无奈之下，查理到一家五金店买了一个“防松鼠喂鸟器”。可是，天黑之前松鼠又光顾了，照样把小鸟吓跑了，这个防松鼠的喂鸟器并没有起到任何作用。

第二天，查理提着喂鸟器来到五金店，气愤地要求老板退货。

老板说：“你不用着急，货我是一定要退的。不过，你得明白，目前还没有什么真正的防松鼠喂鸟器。”

查理笑着说：“科学技术如此发达，能在几秒钟内把信息传送

一生只做一件事——专注才能成功

到地球上的任何地方，甚至可以把人类送上太空，难道连一个防松鼠的喂鸟器也制造不出来吗？”

“先生，你每天大概花多少时间阻止松鼠远离您的喂鸟器？”老板问。

查尔说：“用一刻钟的时间。”

大作家茨威格一次应邀到雕塑大师罗丹的雕刻室去参观。

“这是我最近的作品。”罗丹揭去一块湿布，下面露出一个神采奕奕的女性半身像，是用泥土塑成的。“我觉得这已经完工了。”

但仔细审视一会儿后，罗丹忽又喃喃自语道：“只是肩膀上面的线条还嫌太硬，对不起……”这时，罗丹似乎忘记了茨威格的存在，有时欣然微笑，有时眉头紧皱，有时往上捏一点泥，有时又轻轻地抓掉一些。如此继续了半小时、一小时……他没有对茨威格说一句话。除了创作理想中的作品之外，罗丹什么都忘记了。

直到丢下雕塑工具，罗丹才想起茨威格来：“对不起，先生。我把你忘记了。但是……”罗丹对自己的失礼非常过意不去。茨威格却十分感激地紧握着他的手，在他看来，这一天的收获，比在学校中用功多年更有益处。

“我觉得遗忘一切其他事物而集中意志追求完美的热忱，是我过去所缺乏的。除了工作之外，好像自己都不存在了，这才是成功的秘诀。”茨威格感慨地说道。

成功的秘诀在于专注。在这个世界上，没有毫不费力就能取得的成功，大师们令人瞩目的成就全是凭借长年累月的专注才取得的。

成功有时需要几年、十几年甚至几十年艰辛的努力。纵观各行各业出类拔萃的成功者，他们都是仔细钻研、辛苦耕耘的

人，他们都是努力将手头上的工作做得完美无瑕的人，他们都是“咬定青山不放松，不达目的誓不休”的人。他们身上具有一个共同的特质，那就是“专注”。

专注是一种态度、一种行为、一种习惯、一种精神，更是一种境界。只有播下专注的种子，才能收获成功的喜悦。



## 专注：成功者最可贵的品质

专注是当今社会最可贵的品质之一，它是成功的基石，每个人都应懂得专注、学会专注、做到专注。

德国柏林音乐学院曾经跟踪调查一组小提琴练习者，统计他们每周练琴的时间。结果发现其中的佼佼者练琴时间长达一万个小时，而略逊一筹的学生练琴的时间也在八千个小时左右。佼佼者与略逊一筹者之间不仅是2000个小时的差距，更是专注程度的差距。

其实，世界上许多成功者虽然资质平平，才华也并不突出，却取得了远远超越他们实际能力的成就，就是因为他们具有其他人没有的专注精神。试想，当一个人把自己的时间和精力心无旁骛地投入到一件事情上时，成功离他还会远吗？

一位青年画家碰到了法国著名画家门采尔，他当即向门采尔请教说：“尊敬的先生，有一个问题一直困扰着我，为什么我画一幅画只需要一天工夫，可是卖掉它却要等上整整一年？”

门采尔微微一笑说：“年轻人，请倒过来试一下。要是你能花一年工夫去画它，那么只用一天，就准能卖掉了。”

年轻人回去之后，开始的一段时间，总是不能把画画的速度慢下来。后来，他迫使自己耐心构思、揣摩，而且闲暇之余苦练基本功，力求每一笔下去都能传神，如果有一笔是败笔，就毁掉

