

专注成就专业，专业成就一流。
成就一流人生，不在于力量的大小，努力的程度，而在于能专注多久。

NAILING SPIRIT

钉钉精神

一流人才的成长法则



文 捷 / 编著

一流人生就是在专注中淬炼心性，
打磨自己，
唤醒沉睡着一流精神。

中国华侨出版社

专注成就专业，专业成就一流。
成就一流人生，不在于力量的大小，努力的程度，而在■

NAILING SPIRIT

钉钉精神

一流人才的成长法则



文捷/编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

钉钉精神：一流人才的成长法则 / 文捷编著.

—北京：中国华侨出版社，2016.9

ISBN 978-7-5113-6338-1

I. ①钉… II. ①文… III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 223858 号

● 钉钉精神：一流人才的成长法则

编 著 / 文 捷

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 197 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6338-1

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

钉钉精神的实质是对工作、对事业执着、坚守，是务实、担当作风的具体体现，是不安于现状、积极进取的良好精神状态的真实写照。一个人要想把钉子钉得牢，就要专心，并专注于一个目标，然后再一锤一锤地敲，才能把钉子钉实、钉牢。钉牢一颗再钉下一颗，不断钉下去，必然大有成效。干事业何尝不是如此？一个企业的成功，一个人才的成长，并非是一朝一夕之功，而需要沿着正确的目标久久为功、持之以恒，悉心打磨，成就一流。

钉钉精神实质是“专注”，就是祛除浮躁的心态，对事业、工作或事情投入个人的热情，一点一滴，慢慢打磨，专心地付出努力，成就专业的技术，成为市场竞争中强有力的“不可替代”者。

钉钉精神讲求的是脚踏实地的“落实”。那些工作中只愿浅尝辄止，不愿脚踏实地，走过场、搞形式主义、眼高手低者，注定会被市场竞争所淘汰出局。践行钉钉精神就是让人抓铁有痕、踏石留印，知行合一，不做语言的巨人、行动的矮子，言必信，行必果，狠抓执行，切切实实地把工作落到实处。

钉钉精神讲求的是耐心和“坚守”。郑板桥曾这样歌咏竹子：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”钉钉精神，也即是诗中“咬定青山不放松”的坚韧精神，它讲求的是百折不挠、不厌其烦的耐心和水滴石穿、持之以恒、锲而不舍的坚守。钉钉精神代表的的是一个时代的气

质，与对细节的打磨和精益求精紧密相连。

今天，中国在社会、经济、文化及科技快速发展的同时，也面临着前所未有的挑战和问题，这就需要各行各业用钉钉的创新性思维，用专注、精进的工作态度来解决问题。缺乏钉钉精神的企业会渐渐地走入发展的困境中，也可能会让自己的基业毁于一旦。同样，缺乏钉钉精神的个人也会在随波逐流中陷入生存危机，庸庸无为，所以，在今天，无论是企业还是个人都需要树立一种钉钉精神，这也是企业和个人生存和发展的必备素质。

钉钉精神需要在年轻一代中推广而来，它应该成为一种时代标志，更应该融入每个人的行动中。

一流的人生需要钉钉精神成就，一流的人才需要钉钉精神指引，一个受人尊敬的人更需要钉钉精神去捍卫。钉钉精神是这个时代的宝贵财富，让我们一起传承钉钉精神、实践钉钉精神，让更多的人通过钉钉精神创造更多的价值，从而实现一流人生的突破和传承。

目 录

CONTENTS

第一章 钉钉精神，就是专心、专注、专业

- 一流人生，源于对事物的专注 /2
- 一生只为一件事倾尽全力 /5
- 将生命的每一寸光阴都活到极致 /8
- 钉钉精神：抓铁有痕，踏石留印 /11
- 将小事做深、做透、做清楚 /12
- 真正的专注，讲求的是“用心”二字 /15
- 专注，就是要激活你全身的每一个细胞 /17
- “专注”带来的“专业”：永远无法被复制 /21
- 做“不可替代”，而不是被“轻易取代” /24

第二章 钉钉精神，就是不断坚持

- 要有坚持完成一件事的执着 /28
- 把最简单的事情做好就是不简单 /31
- 将小事做细，将细事做透 /33
- 眼高手低就是自毁前程 /36
- 你要做的不是“找”，而是“等” /39
- 坚守就是要耐得住寂寞，经得起诱惑 /42
- 频频跳槽的结果：你将“谁也不是” /45
- 你是在“挑水”，还是在“挖井” /49

工作不能“蜻蜓点水”，“深耕”才能出业绩 /53

别满足于“尚可”的工作表现 /56

第三章 将钉子钉好，前提是要找准努力的方向

准确定位的前提是，清醒地认识自己 /60

定好位，找准努力的方向 /63

再努力也要抬头看路 /67

找对方向，永远比快速奔跑重要 /71

牢记“要事第一”，给自己安排一个优先表 /74

争取第一次就把事情做对 /77

机遇往往都藏在责任的背后 /79

第四章 钉钉精神就是精进：找到精进的原动力

付出绝不亚于任何人的努力 /84

弄清楚自己为何而工作 /86

找到工作的价值和意义 /90

别太过于计较眼前的利益 /92

能力是让你一生无忧的“铁饭碗” /98

工作是实现你人生梦想的“工具” /100

把自己当成“主人”才能成为主人 /103

即使是1%的平凡事，也要投入100%的专注 /106

第五章 摒弃浮躁心理：专注才能让你实现梦想

万事毁于“浮躁”，成于“专注” /110

踏实比聪明和能力更重要 /113

你的薪资=月薪+学习价值 /116

提升自己才能成功 /118

成功需要等待 /122

要想出类拔萃，必须努力 /124

将压力转化为动力 /126

主动与优秀者为伍 /128

在最能努力的年纪 /132

不为失败找借口，只为成功找方法 /134

第六章 做事不分心，就要控制好自己的情绪

你若不分心，人生就不会分岔 /138

用心是成功的保证 /140

专注于自己的路，让别人说去吧 /143

生气不如充实自我 /145

困难是前进的动力 /147

有时间去生气，不如努力去争气 /149

别因一时的愤怒毁了你的整个人生 /151

与其流泪抱怨，不如流汗改变 /154

每件小事都值得认真去做 /156

第七章 咬定青山不放松：意志力是可以训练出来的

为人生种下一颗“力量”的种子 /160

学会适当推迟你的“满足感” /163

成就都来源于自我推动 /165

天才，首先是专注力 /167

你的每一点时间都值得去利用 /171

意志力是可以培养的 /173

从心底唤起对一件事的热爱 /176

在反省中，找到进步的支点 /179

世界不会亏待每一个努力的人 /182

第八章 不浮于事：钉钉精神就是要用行动落到实处

100个决定，不如1个行动 /186

欲速则不达 /189

永远别做“语言的巨人，行动的矮子” /191

“超预期”完成你的工作 /195

决不拖延——现在就行动 /197

借口越圆满，成功离你越远 /200

你是全力以赴还是尽力而为 /203

第九章 人生的幸运、机会往往藏在“责任”背后

得不到机会，要先从自己身上找原因 /208

你可以没能力，但不能没责任心 /210
工作“细节”可以体现出你的责任心 /213
机遇都存在于“责任”的背后 /216
没有做不好的工作，只有不负责任的人 /218
多做一点点，责任可以引领人走向卓越 /220
主动一点，离成功近一点 /222
摆正心态，实现自身价值 /225
责任的前提是守住你的“职业操守” /228

第十章 一流人才是在对细节的精益求精中打磨出来的

工作本身就是一种修行 /232
“精益求精”是一种职业素养 /235
再小的事，也要精益求精地去执行 /238
只有“精益求精”才能“锦上添花” /240
将执行贯彻到每一个细节里 /242
“差不多”就是“差很多” /244
一流人才要将“匠人精神”融入血液 /246
成为行家里手，做不可或缺的优秀者 /248

第一章

钉钉精神，就是专心、专注、专业

要想将钉子钉牢、钉好，讲求的是专心和专注，只有专心和专注，你手中的锤子才能不跑偏，才能一锤接着一锤敲下去。其实，我们对工作也好，事业也罢，也需要这种专心和专注的精神，它是一个人成就一流事业和一流人生的必备素质，唯有专心才能专注，唯有专注，才能将能量聚集于一点，成就专业，成为『无可替代』者。

一流人生，源于对事物的专注

一位年近 90 岁的髯髯学者曾意味深长地说过：“很多脑袋聪明的人到了 30 岁之后却平平庸庸，反而是那些不怎么聪明但很专注的人到了 30 岁之后成绩渐现。”这是他的人生体会，他希望年轻人要尽快地找到能让自己投入和专心的东西或事情，并持之以恒地做下去。一个人对事业专注力的大小，直接决定其人生的高度和厚度。

在荷兰的一个小镇上，有一位普通的为镇政府守大门的农民。我们都知道，日复一日的守门工作是极为枯燥、无聊和乏味的，但是这位农民却在这里待了几十年。在这种普通岗位上工作的人比比皆是，但是这个门卫正是在这个普通的岗位上做出了不凡的成就，最终成为荷兰著名的科学家，成为微生物学的开山鼻祖，他的名字叫列文虎克。

与普通人不同的是，列文胡克在工作中一不去打扑克消磨时间，二不泡咖啡馆，更不去喝酒聊天，而是利用无聊时光去打磨镜片。虽然打磨镜片既费时又费工，但他却乐此不疲，兴趣盎然，就在这日复一日，从不间断中，他一直坚持了数十年。他磨出的复合镜片的放大倍数超过了当时专业技师的产品。凭借着他自己打磨出的镜片，他又潜心研究，终于发明了显微镜，最终揭开了当时科技领域尚未知晓的微生物世界的神秘面纱。凭借着这项伟大发明，他被授予巴黎科学院院士，最终声名大振。有人曾问他：“如此枯燥无聊的工作你是怎么坚持下来的。”而他只说了几个字便道出了其

对生活的态度：“我从未觉得打磨镜片是一件无意义的事情，因为它已融入我的生命，成为毕生的信仰，我将从一而终。”

列文虎克的话是一位对生活充满激情者的自白，他专注的钉钉精神也让他的镜片充满了生命力，也使他的生活变得活色生香。

知名作家路遥先生倾注了他毕生的精力完成了他的作品。一生专注于一件事，便已动人。从一而终，便是深邃。《平凡的世界》和《人生》两部经典作品熔铸了其生命的全部精华，如今已经成为他生命的一种延续，让后人受益无穷。

生活中，很多人总是会说：我有梦想，我做了许多努力，我又学会计，又学金融，又学琴，又学舞蹈，可我为何还成不了气候？其实，这种浅尝辄止的浮躁心理，其结果已经昭然若揭。

真正重要的从来不是努力做什么，而是沉下心来，去做好一件事。要知道，一个人一生的时间和精力都是有限的，专注，有时候比努力重要 100 倍。

在 2010 年，有一条新闻轰动了全世界，在加利福尼亚州的一个消防站，有一只灯泡度过了它的 109 岁生日，在一百多年漫长的岁月中，这只灯泡熄灭的时间加起来不到一周，其他的时间都在发光发亮。在 109 年前，谁有如此神奇的技术让一只灯泡的光亮穿越了一个多世纪？人们都纷纷猜测，这只神奇灯泡的发明者究竟是谁呢？研究者通过查阅资料发现，在 1901 年，美国一家电气公司组织了一场电灯实验竞赛，爱迪生等一批发明家都参加了这场比赛。当举办人将电压逐渐提高时，一只只灯泡都相继爆炸了，唯独留下这一只灯泡还亮着。而这只灯泡的制造者，并不是发明家爱迪生，而是当时没有什么名气的发明家柴莱特。2010 年 1 月记者报道的那只灯泡，正是这只柴莱特发明的、照亮了一个世纪、使用寿命长达

109 年的灯泡！

后来，研究者进一步通过查阅资料显示，1901年，在那场电灯实验竞赛结束后，爱迪生对柴莱特非常欣赏，邀请他一起参加碱性电池的研究。面对大发明家的邀请，柴莱特却拒绝了这个好机会，他指着在比赛中获奖的那只灯泡说：“我只适合研究它。”后来，有人在柴莱特的日记中找到了这样一句话：“一生只亮一盏灯，守到群火熄灭，照样耀泽天空！”

一生只研究灯泡，无论这个领域之外有多少难得的机会，有多少美丽的诱惑，也不为所动，这也许就是柴莱特研制的灯泡，为什么能穿越历史的尘埃、光耀百年的秘诀的根源吧！

一生只研究灯泡，体现的是专心、专业和专注的钉钉精神，这是一种咬定青山不放松的坚守与执着，也是一种参透人生百态的睿智和厚重。一辈子的坚守不容易，选择用一生的坚持，完成一件事，其结果也许轰轰烈烈、惊天动地，或许默默无闻、微不足道，但其中所透露出的人生态度，都让人感动和钦佩。

生活中，我们总是感慨他人所取得的成就、头衔、名目，而一心想要追逐，幻想着有朝一日也如他般耀眼夺目。而其实，鱼与熊掌，不可兼得。你想要的越多，会失去越多。一辈子只要做好一件事情就堪称完美。因为，绝大多数的我们，都需要漫长地默默无闻地忍受，而那些随着时间流逝而获得的微小进展就是回报给你的最真切的幸福。沉下来，浮起的瓜瓢舀不到水。静下来，沉下心来专注于某项事业，人生的脚步才更张弛有力。

人生，有些事，要一个人做，有些关，要一个人闯，有些路，只能一个人走。那么，就在你认为值得且有意义的道路上，怀着沉涵的心，前进。别觉得孤单，这世上总有千万人与你一同奔跑。

只是，事要自己做，关要自己闯，路也要自己走。你要相信，一个人只要不停地走，总有一天，能到达他内心想去的地方。沉下心来，专注于当下。在这之后，时间会给你想要的答案。

一生只为一件事倾尽全力

人生最为重要的是，要清楚自己要去哪里，不是井里没有水，而是你挖的不够深！正如作家池莉所说：“一个人一生可做的事情很多，但世上不知多少聪明人，一生没有做好一件事。”所以，做人要傻一点儿，笨一点儿，懒一点儿，冷一点儿，只专注于一件事。其实，无论你处于哪个领域，从事什么职业，如果想尽快地出成就，就要有一股钉钉精神的钻劲和执着，树立目标后，将之作为毕生的追求和修为，倾尽全力，这样才能让你的人生之井冒出流之不尽，用之不竭的甘泉来。

在一条小吃街上，有两家经营老豆腐制品的店，一家叫“张记”，另一家叫“李记”。两家店是同时开张的。

刚开始，张记生意很好，每天吃老豆腐的人都得早早地起来排队，来晚就吃不上了。而张记的特点是：豆腐做得很是结实，口感极好，而且店主给的量还很大。

相比之下，李记的老豆腐就不同了，豆腐不仅做得软，软得像汤汁一样，不成形；其次，给的豆腐也很少，加的汤却很多。在一段时间内，李记豆腐店门前的生意总是冷冷清清。

一位客人就给李记店里的老板提议说：“同样是豆腐店，你家的生意这么差，而对面豆腐店的人却客人爆满，你怎么不向对方学

习把豆腐做得结实一点，量多一点呢？”李记老店笑嘻嘻地说道：“为何要学他呢？现在客人很少，一段时间后，我这里的客人自然会爆满了。”客人不解，就静观其变。

一个月之后，李记店门前果然排起了长长的队伍。客人很是好奇，就排队买了一碗，看着碗里的豆腐仍旧稀稀的汤汁，与以前没什么两样，而且吃起来，也只是之前的味道。老板的脸上仍旧挂着憨厚的笑。客人就问道：“这里的人为何一下子就多了起来，这里面有什么秘密吗？”

李记老板说道：“其实，我与张记的老板是师兄弟。”客人惊讶地问道：“那为何你们做的豆腐完全不同呀？”老板说道：“是不同。我师兄——张记做的豆腐确实好吃。我比不上，但是我做的豆腐汤却有几番滋味，将里面加入好几根骨头，再配上调料。经过长时间的熬制，味道极为鲜美，在这方面，师兄就不如我了。当年，师父告诉我们，生意要想长久，就必须要有自己的特长。师父还告诉我，‘吃’的生意最难做，因为众口难调，人的口味不断变化，即便是山珍海味，经常吃也难免会厌烦。所以，师父就传授给我们不同的手艺。这样，人们只要吃腻了我师兄的豆腐，就会到我这里来喝汤。时间一长，人们还会到我师兄那里，一段时间，人们又会到我这里。这样，我们师兄弟的生意就能够长久地维持下去，并且互不影响。”

客人疑惑地问道：“如果你能把师兄做豆腐的手艺学到手，那你的生意不是会更好，更长久吗？”而李记老板则笑着说道：“一生能做精一件事情就不容易了，有时候，你样样精，结果只会样样差。”

一生做精一件事情，才能变得卓越，成为强者！样样精通，结

果只会样样差。一个人对工作，对职业，只有从一而终，坚持一条路走到底，就能成为佼佼者，就能取得成功。

世界零售业老大沃尔玛，自始至终只做零售，钱再多，都不去买地，不去涉足房地产，最终成为世界第一；麦当劳只做快餐，实力再强，也不涉足其他餐类，最终成为世界快餐界的龙头；美国通用汽车公司，一百多年来，也只是做汽车与配件，总资产达到了八亿，都不去做航空和轮船，最终成为世界第二强；世界首富比尔·盖茨，钱再多，都只做软件，其他行业再赚钱都不去做……只要心无旁骛地做一件事情，就更容易成为强者，成为同行业的佼佼者。为此，生活中，只要选择了一条道路，就要专注地坚持走到底，这是万千成功者的经验之谈。

有一个三口之家，男的是教师，女的下岗后在家附近的街面上开一家小店，主要经营纽扣，同时还卖些头饰、胸花之类的小玩意儿。女儿在一所普通中学读书，成绩一般。一家人都是普通人，过的日子也是普通的日子，平平淡淡，紧紧巴巴。

有一天，男的下班回到家中告诉妻子，他有一个新的发现。妻子问，有什么新发现。男的说，昨天，我在图书馆去看一份杂志，介绍的都是世界上的大公司，称为“五百强”，我研究了他们的成功之路，发现一个普遍的规律，那就是他们的经营者都是一根筋，一辈子只做一件事，企业只走一条路。

妻子很是好奇，就问：“什么意思？”男的说，比如你卖纽扣，就只卖纽扣，卖所有品种的纽扣，店面再大，都不卖别的。也就是开专营店，五百强走的大多都是这条道路。

有了这样的一大“发现”之后，夫妻俩就有些心动了。一天晚上，他就对妻子说道，以后再进货，头饰、胸花之类的东西，就不

要再进了。全进纽扣，有多少品种就进多少品种，看看结果会怎么样。

按照这样的路子发展下去，不久，妻子经营的店面生意逐渐地开始红火起来。几年之后，就在全中国开起了连锁店，夫妻俩也被当地人誉为“纽扣大王”！

几年之后，他们的女儿要到英国去了，并不是因为他们有钱，自费送女儿去英国留学。女儿因为成绩差，没有考上大学，但是女儿喜欢英语，于是就聘请了老师，专门教女儿英语。在一次外企招聘中，女儿因为英语成绩良好，被聘为翻译。这次去英国，完全是因为女儿在那儿找到了工作。

坚持登一座山峰的人，一定会达到顶峰；一辈子只做一件事情的人，一定会取得成功，并且还会成为一个强者，一个佼佼者。

将生命的每一寸光阴都活到极致

专注比努力重要得多，是因为人只有在专注的时候才能感受到踏实，双脚站立的地方才更坚实可靠，灵魂也更为安宁和纯粹。事业的卓越离不开专注，是因为只有真正做到了专注，你才能向自己的内心提供一种稳定而强大的力量，这种强大力量能攻克现实中的各种难题，使人在平静美妙的彼岸世界中变得专业，在享受中解决那些貌似根本不可能解决的难题。

已经 90 岁出头的日本人小野二郎，是全世界年纪最大的三星主厨，有“寿司之神”之称的他可谓是师傅中的师傅、达人中的达人。他一生有超过 55 年的时间都在做寿司，因此对寿司所注入