

做人做事 要专注

王伟峰 / 编著

ZUOREN ZUOSHI YAO
ZHUANZHU

专注是一种精神，更是一种为人处世的境界。敢于选择、勇于取舍，坚持做好一件事。在日常生活、工作和学习的过程中，拥有专注精神，成功其实离我们很近。



中国长安出版社



做人做事 要专注

王伟峰 / 编著

ZUOREN ZUOSHI YAO
ZHUANZHU

专注是一种精神，更是一种为人处世的境界。敢于选择、勇于取舍，坚持做好一件事。在日常生活、工作和学习的过程中，拥有专注精神，成功其实离我们很近。



中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

做人做事要专注 / 王伟峰编著. - 北京: 中国长安出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80175 - 655 - 8

I. 做... II. 王... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 085881 号

做人做事要专注

王伟峰 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京市鸿鹄印刷厂

开本: 720mm × 1020mm 16 开

印张: 17.5

字数: 210 千字

版本: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 655 - 8

定价: 28.00 元

前言

一生做好一件事,并不是简单地将事情做完就算完成任务,而是要将这件事做好,做到极致、做到完美。无数的例子证明:只有专心地将一件事情做到极致,才能够成就成功。中国有句俗语叫做:“水滴石穿,绳锯木断。”其实讲的就是这种极致、这种完美。

许多人穷其一生努力拼搏,最后却没有获得成功,也许原因很多,但是最重要的是他们可能没有成功者那么专一。世上的许多成功者之所以取得成功,并不是因为他们多么的优秀、多么的聪明,而是因为他们能够将自己所有的一切都用到做一件事上。

一生做好一件事是获取成功的方法,只有将自己的力量集中到一个目标上,持之以恒地不断努力,才能够取得成功。能够一生做好一件事,是一种精神,是一种境界,是一种使自己立于不败之地的看似最为笨拙实则最佳的捷径。一生做好一件事,是成就事业、创造奇迹、拓展命运、战胜困难、克服艰险、获取成功的法宝。只要能够用一生的时间去完成好一件事,即使是一件再普通不过的小事,肯定也会成为一件不同寻常的事。

坚持做好一件事,就要选定自己的目标,舍弃那些与自己的目标无关的东西,就要做到敢于选择、勇于舍弃。放弃多余的愿望,专心追寻自己选定的目标,用一生的时间来实现这个目标,只有守住自己的目标的人,才能够生活得有意义。

一生做好一件事,其实也是一种做人的态度。在做一件事的过程中,孤独、寂寞、困难都会成为向前进的阻力,只有咬紧牙关、耐住寂寞、拒绝诱惑,才能够将自己的路走下去。

在做好一件事的时候,只有用勤奋、坚持、自信武装自己,毫不拖延,坚决执行自己的目标,才能够最终实现自己的梦想。

所以为了成功,请你一生做好一件事!

目 录

做人做事要专注

第一章 将力量集中于一点才能够获得突破

1. “一点就破”的奥秘 2
2. 水滴石穿,功在专一 6
3. 不是我优秀,因为我专一 8
4. 将注意力集中到一件事上 12
5. 专心才能赢得他人的尊重 16
6. 将阳光聚集在一点才能够燃烧 20
7. 专心,才能按住成功的“跳蚤” 24

第二章 找一个值得一生去努力的目标

1. 人生的精彩来自目标的精彩 34
2. “一心向着自己目标前进的人,整个世界都给他让路” 41
3. 选择比努力更重要 46
4. 要做自己最擅长的事 49
5. 剪掉多余的愿望 54
6. 制定目标时眼光要长远 60
7. 守住自己的目标,人才能够活得扎实 64

第三章 将一件事做到极致就是最大的成功

1. 比对手更专注才能够赢得成功	72
2. 把每一件事都做细做透	75
3. 成为顶级专家才能够出类拔萃	81
4. 成功就是将简单的事情重复做	86
5. 1.7 厘米厚的汉堡与 4℃ 的可乐	91
6. “成功的奥妙在于将所有的一切都集中投入到一件事情中去” ...	96
7. 追求完美是做事的最高法则	100
8. 努力地做到最好,总会有不寻常的收获	105
9. 世界 500 强的有趣现象	108
10. 深度比广度更重要	112

第四章 一生一事其实就是一种做事的态度

1. 愚公移山的启示	118
2. 平庸者的成功和聪明者的失败	122
3. 自信才有坚持下去的勇气	128
4. 付出勤奋,收获成功	134
5. 用一颗平常心来看待一切	139
6. 坚持不懈才能够获得成功	143
7. 认真做好一枚曲别针	149
8. 100% 的执行就是一种专注	151
9. 从学徒工一点一滴地做起	158
10. 敢于不断挑战自己的极限	161

11. 做好一件事需要一种近乎疯狂的激情	164
12. 拒绝拖延,立即行动	168
13. 突破一秒前的自己	174
14. “不管难成什么样,只要还想做我就做”	177

第五章 耐住寂寞,为了日后的收获

1. 坚信“付出终有回报”	182
2. 心灵的摇摆是成功最大的敌人	185
3. 不会为了挫折而改变自己的初衷	189
4. “决不、决不、决不能放弃”	194
5. 厚积薄发,比瞬间的辉煌更持久	198
6. “没有耐心去等待成功的到来,就要用一生的耐心去面对失败”	203
7. 能否多坚持三分钟,是成功者与失败者的分水岭	207
8. 大挫折,就是大考验,就是大成功	211
9. “顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰”	215

第六章 抗拒诱惑,才能够抵达成功的彼岸

1. 抗拒诱惑才能走完后面的路	222
2. 淡泊宁静方能致远	224
3. 做一件事需要有足够的定力	227
4. 一只猎狗同时追赶几只野兔,必然一只也抓不到	231
5. 频繁跳槽会毁掉你的一生	234

第七章 用科学的方法提升自己的速度

1. 掌握最新的信息才能够更好地赶路 238
2. 前进的路上需要不断地学习 242
3. 朋友的力量是成功的助力器 248
4. 目标要坚持,方法要灵活 251
5. 将自己的目标分解到每一天 254
6. 赢得时间就是赢得成功 260
7. 不要忘了抬头看看远方的路 265

ZUO REN ZUO SHI YAO ZHUAN ZHU

第一章

將力量集中于一点才能够获得突破



1. “一点就破”的奥秘

早在上初中的时候，大家就学过有关“压强”的知识，知道这样的常识：如果一个力被分散作用到一个较大面积上，压强就比较小；如果同样大小的力作用在较小的面积上，压强就比较大。

一面用砖砌成的墙，本来是挺结实的，建筑工人为了装窗户在上面开洞并不太容易。通常的做法是先将力量集中到一点，而且这个点越小起到的作用越大。先敲开一块砖，因为这块砖被敲开后，它的上、下、左、右4块砖就容易敲了；然后逐渐向外扩张，一个窗户的地方就留出来了。建筑工人先敲开一块砖，也就是先找一个突破口。

其实，在人生的路上，我们同样需要运用“一点突破”的道理，将自己的力量集中于一点，只有这样才能够获得突破性的进展。

一个人即使再优秀也不可能做到样样精通，因此你必须有一个明确的目标，并经常考虑怎么完善自己要做的这一件事。一个人如果长时间地把精力集中于一个点上，就能取得惊人的成功。

很多人将很多精力白白浪费在许多无谓的事情上，因为他们没有聚焦。他们经常在彩虹下游移，错过了许多季节，到头来他们的事业和生活如竹篮打水一场空。他们不明白：能够在这个世界上独领风骚的必定是专心致志于一事的人。伟大的人从不把精力浪费在自己不擅长的领域中，也不愚蠢地回避自己的专长。

有人认为：在21世纪里，人们已经不仅仅是在用心，而是开始用肝、用肺了。假如你还不用心，那就会有相当大的危机发生。所以如果人生无论做什么成绩都不好，那是因为你的态度不够专注，没有专心致志地去了解你要做的事情。时刻都要记住：只有集中一点才能突破。

被誉为摘取了数学皇冠上的明珠的著名数学家陈景润，就是一个用自

己所有的精力专注于一项事业的人。

陈景润，福建闽侯人，我国现代著名数学家。他在圆内整点、球内整点、华林问题、三维除数等方面均取得了新的研究成果，他的《算术级数中的最小素数》的论文也达到了世界新水平。特别是在人们公认的、称之为数学皇冠上的明珠——“哥德巴赫猜想”的研究上，他的关于 $(1+2)$ 简化证明的论文，轰动了国内外数学界，为我国争得了荣誉。陈景润出生在一个小职员的家庭里。父亲希望这个孩子的降生能给家中带来“滋润”的日子，因此给他起了个“吉利”的名字。

陈景润从少年时期就酷爱数学，数学成绩在班里总是名列前茅。他不善言谈、不喜欢交际，在那些穿着整齐、欢声笑语的同学面前，总是自惭形秽。只有在上课和做作业的时候，他才把自己并列到全班几十个同学之中，也只有在这个时候，同学们才对他刮目相看。

有一次上数学课，老师讲了一个故事：200年前，有一位名叫哥德巴赫的德国数学家提出了一个猜想：凡是大于2的偶数一定可以表示为两个素数之和。比如 $4=2+2$ ， $6=3+3$ ， $8=3+5$ ……哥氏本人虽然对许多偶数进行了验证，都说明是正确的，但他本人却无法进行逻辑证明。他写信向著名的数学大师欧拉请教，欧拉花了多年的精力，但到死也没有证明出来。从此这道世界难题就吸引了成千上万的数学家，但始终没有人能攻下来。因此，它被称为“数学皇冠上的明珠”。

自从听了这个故事后，哥德巴赫猜想就时常萦绕在陈景润的脑海中。他常想：我要把这颗明珠摘下来！他暗暗下了决心，从此更加发愤学习数学，把自己的精力全放到研究哥德巴赫猜想上，有时简直到了如痴如醉的程度。有一天，妈妈把米倒在锅里添好水让他看着，然后就上街买菜去了。陈景润头也不抬地答应了妈妈，却照样看书。他的思路完全沉浸在功课中，饭糊了也没闻到。等妈妈从菜场回来，一锅米饭有一半已烧成黑炭。陈景润不仅学习刻苦，还利用业余时间博览群书、丰富自己的知识。他成了班里有名的读书迷，同学们亲切地送他一个昵称——“booker”。



正是因为陈景润将自己的精力全都集中到了研究哥德巴赫猜想上，他终于把少年时代的梦想变成了现实，成功地摘下了哥德巴赫猜想这个璀璨的明珠。

人的一生都是有限的，不可能每件事都去尝试，更不可能在许多方面都取得成功。只有像陈景润一样专注于一个专业，朝着一个目标做深、做精，才更容易做出成绩、取得成功。所以，当你已经确立了自己的发展方向之后，一定要坚定不移的走下去，这样才能一步一步离成功的大门越来越近。

只有把自己的力量集中到一点上，才能够产生最大的力量，才能够穿透最坚硬的壁垒。精通一种行业的人可以发家致富，但样样略知的人却不能养活自己。

“娃哈哈”可以说是中国最有名气的饮料企业了。中国整整几代的孩子都是喝着“娃哈哈”成长起来的。“娃哈哈”之所以能够成功，和它能够把自己的力量集中到一点上是分不开的。

1998年，“娃哈哈”的掌门人宗庆后用20万元办起了营养液灌装厂，生产自己的产品。然而在当时，中国市场已经有38种营养液，它们各霸一方、竞争激烈，销售大战烽烟四起，令后来者望而生畏。群雄四起，哪里才是踏入市场的门径呢？

1998年10月，宗庆后偶然看到一条新闻：“全国3.5亿儿童和小学生中有1/3的人营养不良，仅浙江省8岁至12岁的儿童中就有47%的人营养不良……就是说有一半的儿童需要补充营养。”这则消息令宗庆后眼前一亮，一种商业设想立即浮现在脑海中：“国内38种营养液都属成人产品，我们与其生产第39种这样的营养液，不如去生产一种适宜儿童饮用的营养液。”

宗庆后立即到浙江医科大学营养学系找到了系主任朱寿民，恭恭敬敬地向他请教，诚诚恳恳与他合作。朱教授带领助手研制出理想的配方。杭州胡庆余堂是制造保健品的百年老店，那里人才济济。技师张宏辉制药操

作技高一筹。宗庆后三顾茅庐，把他请过来，请他帮助自己研制这种饮料。

为了能够吸引孩子的注意力，宗庆后还很重视给饮料起一个好听的名字。宗庆后留意到源自一首新疆民歌的“娃哈哈”三个字，他一下子就被这三个字吸引住了，他的理由有三条：第一，“娃哈哈”三个字中的元音a，是孩子最早最易发的音，极易模仿，且发音响亮，音韵和谐，容易记忆，因而容易被他们所接受。

第二，从字面上看，“哈哈”是各种肤色的人共同表达欢笑喜悦之词。

第三，同名儿歌以其特有的欢乐明快音调和浓郁的民族色彩，唱遍了天山内外和大江南北，把这样一首广为流传的民歌歌曲与产品商标联系起来，能有助于人们熟悉它、想起它、记住它，从而提高产品的知名度。

就这样，中国国内第一种专为儿童生产的饮料——娃哈哈儿童营养液终于投入批量生产了。

这离不开他对市场科学、缜密的分析。当时，恰逢中国计划生育政策实施阶段，独生子女个个成了“小皇帝”。父母、长辈的溺爱使得小孩偏食、挑食，从而造成普遍的营养不良。娃哈哈儿童营养液以传统的天然食品为原料，通过调节人体机能、增强儿童食欲，从而使儿童从丰富的食物中摄取各种营养，且不含任何激素、无副作用。这样的产品，加上独特的市场推广和销售策略，投放市场后终于获得了成功。

宗庆后将自己的力量集中到“儿童专用饮料”这一个点上，获得了突破，终于取得了成功。

练武术的人都知道：要想获得最大的打击效果，就要把力量集中到一点上，只有这样，击出去的拳头才有力量。做事情，又何尝不是这样呢？只有将自己的力量集中到一点上，才能够获得突破。

因此，与其百事平平，不如一事精通。将力量集中到一点上，就能够获得突破；而分散精力，注定会失败。



2. 水滴石穿，功在专一

大家一定会注意到在庙宇或者年代比较久远的房檐下，地面上的石块通常都有一个个的小坑，那都是从房檐上滴下的水留下的痕迹。

乐圣贝多芬对这一点看得很清楚：“涓滴之水终可磨损大石，不是由于它力量最强大，而是由于昼夜不舍的滴坠。”

水是世上最柔软的东西，却能够在坚硬的石头上留下痕迹，不仅是因为水滴积年累月连续不断地滴，更重要的是，这些水滴都是坚持滴在一个地方，“石穿”是水滴连续不断滴于一点的结果。如果不是这样，恐怕柔弱的水滴永远都不可能穿石。同样，我们在为远大的理想而奋斗的过程中，也要有一个明确的目标，决不能见异思迁。

水滴石穿，关键在于“专一”。“专一”能出力量；“专一”能出智慧；“专一”能出奇迹。追求人生的辉煌，只要始终如一、不骄不躁、永不气馁、矢志不移，有一个不达目的誓不罢休的信念，就一定会取得成功，就一定会实现自己的远大理想。

其实所谓的“专一”，即专注，就是集中精力、全神贯注、专心致志。可以说，人们熟悉这个词就像熟悉自己的名字一样。然而，熟悉并不等于理解。从更深刻的含义上讲，专注乃是一种精神、一种境界。“把每一件事做到最好”、“咬定青山不放松，不达目的不罢休”，就是这种精神和境界的反映。一个专注的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。特别是在遭受挫折、遇到诱惑的时候，他们能够不为所动、勇往直前，直到最后成功。与此相反，一个人如果心浮气躁、朝三暮四，就不可能集中自己的时间、精力和智慧，干什么事情都只能是虎头蛇尾、半途而废。缺乏专注的精神，即使立下凌云壮志，也决不会有所收获。

无论做什么事情，只有坚持一个目标，坚持下去就会像柔弱的水一样，做出自己的成绩；反之，如果不能够坚持专一的目标，就会一事无成。

“小猫钓鱼”的故事大家大概都不会陌生吧？小猫和猫妈妈一起去钓鱼。小猫看见蝴蝶飞来了，它就去抓蝴蝶；看见蜻蜓飞来了，它就去抓蜻蜓。结果，什么都没有抓到，鱼也没有钓到。猫妈妈就说：“做事情要一心一意地做。你一会儿抓蝴蝶，一会儿抓蜻蜓，怎么能抓到鱼呢？”小猫听了妈妈的话，就专心钓起鱼来。一会儿，蝴蝶飞来了，蜻蜓飞来了，但小猫学着猫妈妈的样子专心钓鱼，再也不分心了。不久小猫就钓到了一条大鱼。

在现实生活中，很多人之所以失败就是因为没有瞄准一个点、持之以恒地走下去。而成功者则往往是瞄准了这个点，并坚持走到了最后。这个点有时是一个稍纵即逝的机遇，有时是从脑中一闪而过的灵感，有时是恶劣环境中长期形成的生活积累。是的，只要能瞄准一个点就能敲开成功的大门，哪怕力量微小，只要坚持，就一定能够到达胜利的彼岸。下面与大家分享这样一个故事，希望对大家有所启示。

有一天，一个老太太在报上看到一条消息：园艺所重金悬赏纯白金盏花。老人想：金盏花，除了金黄色，就是棕色，白色的？不可思议。不过，我为什么不试试呢？她对8个儿女讲了她的想法，但遭到一致反对。大家说：“你根本不懂种子遗传学，专家不能完成的事，你这么大的年纪了，怎么可能？”老太太决心一个人干下去。她撒下了金盏花的种子，精心侍弄。金盏花开了，全是金黄色的，老太太挑选了一朵颜色比较淡的花，任其自然生长，以取得最好的种子。第二年她又把它们栽种下去，然后再从花朵中挑选颜色浅淡的种子栽种……一年又一年，春种秋收，循环往复，老太太从不沮丧怀疑、一直坚持。一晃20年过去了。有一天早晨，她来到花园，看到一朵金盏花开得特别灿烂。它不是近于白色，也不是像白色，而是如银似雪的纯白。她包好这纯白金盏花的种子，寄给了那家20



年前悬赏的机构，她甚至不知道那则启事是否有效。等待的时间长达一年，因为人们要用那些种子验证。终于，园艺所所长打电话给老太太说：“我们看到了你种的花，它确是雪白的。因为年代久远，资金不能兑现，你还有什么要求吗？”老太太对着听筒小声说：“只想问一问，你们可还要黑色的金盏花？我能种出来……”黑色的金盏花至今还没有种出来，因为老太太不久就去世了。

无数的例子都向我们证明了“盯住一点”是成功的要点，也是成才的起点。“专心”方可“致志”。真正的成功者，他一生做成功的事，实际上就一件事而已。从青少年开始，立志学做一事，学会了、做熟了，有了一门专长，就能凭一技之长从事特定职业，为大众服务，换取个人生存的衣食住行。如果把这份职业上的事坚持做下去，做专了、精通了，就是这个行业的专家；再坚持把这个行业的事做久了、做强了、做大了，对社会有独特的贡献，在历史上留下光辉的一页，这就是成功的事业。一旦选定了自己的目标，就不要随意改变，坚持数十年、乃至一生，不懈努力，必有大成。

“水滴石穿，绳锯木断”，只有坚持不懈地向着一个目标努力，才能够最终取得辉煌的成绩。

3. 不是我优秀，因为我专一

《卖油翁》的故事大家都耳熟能详了：宋代的大将军陈尧咨擅长射箭，当时世上没有人能和他相比，他也凭着这一点自夸。一次，他在自家的园圃里射箭，有个卖油的老翁放下挑着的担子，站在一旁不在意地斜着眼看他，久久地不离去。老翁见到陈尧咨射出的箭十支能中八九支，只不过微微地点头赞许。

陈尧咨问道：“你也会射箭吗？我射箭的本领不很精湛吗？”老翁说：

专注是一种精神，更是一种为人处世的境界