

黄志坚 / 主编




昆虫学家法布尔说过一句话：“把你的精力集中到一个焦点上试试，就像凸透镜！”

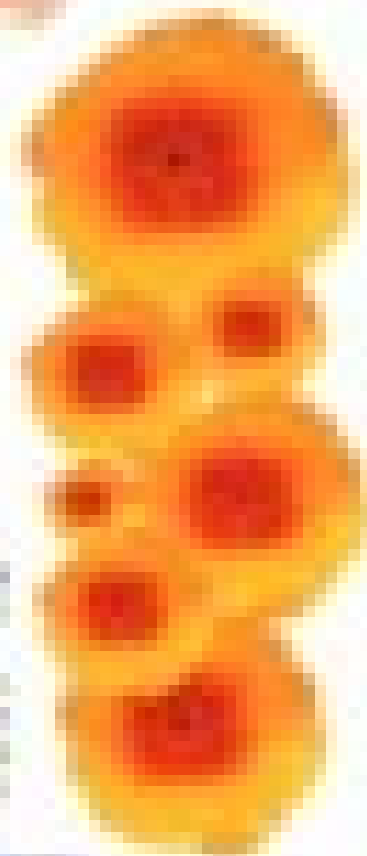
对于一个人而言，如果他可以像聚光镜聚光一样将自己所有的资源和能量聚焦，那么他无疑会加速自己成功的步伐，从而创造生命的奇迹。

一生做好一件事

Yisheng Zuohao Yi Jianshi

决定你是平庸
还是卓越的聚焦法则

 中国纺织出版社



THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS
 100007 Beijing, China
 Tel: +86 10 62510114
 Fax: +86 10 62510115
 Email: ucps@ucp.cn
 www.ucp.cn

牛、鼠、好、行、也

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

牛、鼠、好、行、也
 THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

一生做好一件事

黄志坚 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书灵感来自于昆虫学家法布尔说过的一句话：“把你的精力集中到一个焦点上试试，就像凸透镜！”对于一个人而言，如果他可以像聚光镜聚光一样将自己所有的资源和能量聚焦，那么他无疑会加速自己成功的步伐，从而创造生命的奇迹。

本书用浅显易懂和富有哲理的语言抽丝剥茧般地阐述了聚焦法则的概念、聚焦法则的原理、如何选择自己的聚焦点、聚焦法则对成功的作用等。学会认识和运用聚焦法则吧，它将教你如何高效率做事，快速走向成功。

图书在版编目(CIP)数据

一生做好一件事/黄志坚主编. —北京: 中国纺织出版社, 2006. 8

ISBN 7 - 5064 - 3907 - 7

I. 一… II. 黄… III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072879 号

策划编辑: 向连英 特约编辑: 郭岩蕾 责任印制: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing @ c - textilep. com

北京东远新宏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10. 5

字数: 176 千字 印数: 1—7000 定价: 22. 00 元

ISBN 7 - 5064 - 3907 - 7/B · 0183

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前 言

有一次，一个青年苦恼地对昆虫学家法布尔说：“我不知疲倦地把自己的全部精力都花在我爱好的事业上，结果却收效甚微。”

法布尔赞许说：“看来你是一位献身科学的有志青年。”

这位青年说：“是啊！我爱科学，可我也爱文学，对音乐和艺术我也感兴趣。我把时间全都用上了。”

法布尔从口袋里掏出一块凸透镜说：“把你的精力集中到一个焦点上试试，就像这块凸透镜一样！”

关于凸透镜的聚焦现象，我国古代晋朝的张华著的《博物志》一书中说：“削冰命圆，举以向日，以艾承其影，则得火。”这可以说是巧夺天工的发明创造。冰见到了热会融化，但是古人把它制成凸透镜，利用聚焦来取得火。这看起来是不可思议的，但事实上是可能的。

太阳是一种强能源，它以每小时数亿千瓦的能量照耀地球。但借助一顶遮阳帽子，你就可以沐浴在阳光下数小时而不被晒

伤。激光是一种弱能源，聚集一束激光只有几瓦，但是凭着这束光，你能在钻石上打洞或切除肿瘤。

由此可见，即使激光的能量有限，如果能够将它们聚焦，同样可以产生巨大的能量。

对于一个人而言，如果他可以将自己所有的资源聚焦，那么他同样会创造生命的奇迹。这就是决定你是平庸，还是卓越的聚焦法则。

聚焦法则是放之四海而皆准的，它可以运用到生活中的任何方面。

德国诗人歌德说：“一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就要丢掉那匹，聪明人会把凡是分散精力的要求置之度外，只专心致志地去学一门，学一门就要把它学好。”所以，读书的时候选择一个好的专业，认真地学点东西，打好基础，多学点安身立业的资本，不要着急去做什么事。

只做一件事，意味着集中精力发展，而不是多元化发展。很多人涉足很多领域，学习很多知识，其实内部很空虚，每一项都没有很强的竞争力。

专注于某一件事情，哪怕它很小，努力做得更好，总会有不寻常的收获。

在荷兰，有一个刚初中毕业的青年农民，来到一个小镇，

找到了一份替镇政府看门的工作。他在这个门卫的岗位上一直工作了60多年，他一生没有离开过这个小镇，也没再换过工作。

也许是工作太清闲，他得打发时间。他选择了费时又费工的打磨镜片当自己的业余爱好。他就这样磨呀磨，一磨就是60年。他是那样的专注和细致，锲而不舍，他的技术已经超过专业技师了，他磨出的复合镜片的放大倍数比专业技师的都要高，借着他研磨的镜片，他终于发现了当时科技尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。从此，他声名大震，被授予了他看来是高深莫测的巴黎科学院院士的头衔，就连英国女王都到小镇上拜会过他。

创造这个奇迹的小人物，就是活了90岁的荷兰科学家万·列文虎克。

对于企业经营而言，当你将公司的目标集中，你会创造出同样的效果——它强大如激光一般能主导市场。这就是聚焦经营的魅力。

世界上一些著名的大企业，如美国的微软公司、可口可乐公司，几十年甚至几百年就做一件产品，取得垄断和领先地位，再不断地搞科研，使自己的技术一直处于同行业的领先地位，从而取得超额利润。

其实只有真正想做好一件事的人，才会有“夸父追日”的

精神，有“精卫填海”的毅力，有“愚公移山”的执著，有“闻鸡起舞”的勤勉。

法国马赛有一名叫多梅尔的警官，为了缉捕一个强奸杀害女童埃梅的罪犯查了十几米高的文件和档案，足迹踏遍四大洲，打了三十多万次电话，行程多达八十万公里。因为没有时间陪伴家人，结果两任妻子都离他而去，但他仍矢志不渝，经过52年漫长的追捕，终于将罪犯捉拿归案。当他拿手铐铐住凶手时，已经是73岁高龄。

有人问他这样值吗？他回答说：“一个人一生只要干好一件事，这辈子就没有白过。”

社会就像一条大船，我们都是航行者，理应风雨同舟，尽心尽力尽职，让航船乘风破浪。羨长江之无穷，叹蜉蝣之须臾。一个人的生命短暂，既要担负公务，又要承担家务，还有不少的事务，我们在浪费许多时间。只有将精力聚焦到一点上，也就是力求一生做好一件事，去挖掘生命的深度，而不是虚度光阴，把精力用在其他毫无意义的地方。

无论是个人，还是一个组织，一个民族，一个国家，如果懂得运用聚焦法则之妙，将会产生世界上最强大最可怕的力量，从而会创造出让自己都无法想象的惊天伟业来。

也许你现在事事不如意：晋升加薪无望，感情陷入泥淖，

家庭生活一团糟，事业出现了难以克服的瓶颈……工作和生活失去了以前的激情。那么，我告诉你，当你看到这本书的时候，它会还原你所有的力量，你的命运和人生也许就会从现在开始改写。

——它就是我奉献给自己和读者的《一生做好一件事》。

智者第1次提醒你：你了解聚焦法则吗？

如果在你的生活和工作中，你不懂得运用聚焦法则，那么从现在开始，学会认识和运用聚焦法则吧，你的世界将会从这一刻开始变得与众不同，从这一刻开始接近你想要达到的成功。

黄志坚

2006年4月

目 录

第一章 生活为何总有不如意	(1)
选你所爱，还是爱你所选	(2)
“搭错车”的烦恼	(9)
艺多会压身，歧路会亡羊	(18)
专才为何比全才“吃香”	(25)
备受冷落的“职场跳蚤”	(33)
升职和加薪的为何是别人	(40)
谁剥夺了我喝咖啡的时间	(47)
大多数人的配角人生	(52)
为何我总是厄运连连	(63)
第二章 什么是聚焦法则	(69)
犹太富翁的临终秘密	(70)
什么是聚焦法则	(77)
聚焦法则的四个关键词	(81)

高度聚焦的境界 (86)

第三章 你的焦点在哪里 (98)

焦点的曼陀罗效应 (99)

你的焦点在哪里 (104)

随波逐流：焦点错位的根源 (110)

勇敢地做真正的自己 (117)

选择焦点要准确 (122)

适合的就是最好的 (127)

选择最擅长的焦点 (131)

选择最感兴趣的焦点 (135)

“兔子”也可以去学游泳 (140)

找到最佳的才能区 (147)

第四章 聚焦有多强，成功就有多大 (155)

用上所有的力量 (156)

你自己就是一座宝藏 (164)

亚军距离冠军有多远 (166)

成为所在领域的专家 (173)

把事情做得尽善尽美 (178)

做个享乐的“工作狂”	(186)
敬业：职场聚焦的法宝	(193)
专注的神奇力量	(201)
把鸡蛋放进一个篮子里	(211)
第五章 聚焦法则的减法原理	(218)
别把简单的问题复杂化	(219)
实现大目标中的减法	(224)
懂得选择，学会放弃	(233)
掌控好事情的优先次序	(239)
永远只有一个问题	(245)
思维的单纯原理	(248)
一次只做一件事	(253)
一生做好一件事	(261)
第六章 坚持 100℃ 的热度	(268)
把鸡蛋立起来的人	(269)
你是想成功，还是一定要成功	(276)
锁定你的目标和注意力	(281)
点燃你如火的热情	(289)

滴水能穿石：坚持创造奇迹	(298)
向壁虎学习：找到再来的勇气	(310)
你的油箱有多满	(315)

第一章 生活为何总有不如意

成功的脑子像钻子一样动作——集中到一点。

——博维

一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就会丢掉那匹。聪明人会把凡是分散精神的要求置之度外，只专心致志地学一门，学一门就要把它学好。

——歌德

把你的精力集中到一个焦点上试试，就像凸透镜一样。

——法布尔

人们常言“人生不如意，十有八九”，这本是一句宽慰别人的话。但是综观很大一部分人，会发现这种“不如意”的状况总是与他们如影相随，成了摆脱不了的噩梦。

人们的种种不如意主要表现在以下一些方面：大学期间，选择了自己不喜欢的专业；大学毕业了，却找不着好工作；好不容易找着了工作，却发现工作毫无乐趣可言，更别谈取得大

的提升；选择跳槽，却又发现自己成为备受冷落的“跳蚤”；重新开始，却又发现加薪、升职的总是别人；工作太忙碌了，腾不出陪家人休闲，甚至忙里偷闲喝杯咖啡的时间；明确了目标，也曾很努力，但是离成功仍然遥不可及；企业好不容易越做越大了，管理却越来越失控，利润也越来越小……

凡是工作与生活中的种种不如意，真是举不胜举。失败必有原因，成功必有方法，这些人之所以总是郁郁寡欢，一言可概之，他们不懂得运用聚焦法则。

选你所爱，还是爱你所选

俗话说，祸不单行。生活中的很多不如意都是有着前因后果的，也就是说现在的不如意，往往是当初我们做出的错误选择所决定的。我们先从大学时期选择专业谈起。

选择专业就像感情一样，是选你所爱，还是爱你所选？这似乎是很多人在大学时代就要面临的困惑。

转系中的困惑

活泼开朗的周星星喜欢参加各种社会活动，十分向往当一名记者，但在大学里她所学的专业却是她并不喜欢的生物——

学校的强势专业之一。在反复思量后，她选择了转系，但身边的人都反对这个做法，没有人理解和支持她，在现实与梦想间她很难选择。

很多“过来人”也许会告诫她：虽然你没有“选你所爱”，但你不妨试试“爱你所选”。在大学中，转系并不容易，所以，大家首先应尽力试着把本专业读好，并在学习过程中逐渐培养自己对本专业的兴趣。这些话听来不无道理，就像是媒婆说服男女双方接受对方一样：“彼此刚接触，没有感情没关系，感情是可以慢慢培养的。”话没有错，只是用这种方法培养出来的都是凑合的婚姻。

毋庸置疑，兴趣固然可以培养，但是，你不感兴趣的事情，被动强迫自己接受，你就无法百分之百地热爱和投入，没有全心的投入，哪里会有所建树呢？

为什么不能爱我所爱

男怕入错行，女怕嫁错郎，读大学最怕选错学校和专业。也许很多在读大学生，在选择专业时并没有意识到它的重要性。但是选错专业，对自己今后工作和生活造成的影响是巨大的。

有位叫李斌的在读研究生，从小就很清楚自己的天赋和兴趣——音乐和表演，并且一直有一个愿望，就是将来做一名优

秀的表演家或演奏家。可是在三年的高中生涯中，繁重的学习逐渐磨掉了他当初的理想，他“顺应潮流”报考了管理专业。但是自从上大学以来，他都毫无激情地学习着这个专业。

直到有一天，一个同学对他说：“既然你对音乐和表演的感悟能力那么高，为什么当初不考音乐学院或电影学院？”同学的一番话点醒了李斌，他这才知道为什么长期以来他生活得没有激情，在学习上就算怎样努力都无法发挥最大潜力的原因了。

智者第2次提醒你：你运用聚焦法则了吗？

聚焦法则提醒你，选择专业和工作要以自己的爱好、兴趣为导向，你才能真正从容、淡定地对待你的人生，你才可以在你所酷爱的专业领域里有所建树。

按理说李斌发现了一生中的理想是一件开心的事情，可是这对于他来说意味着更大的痛苦。因为自从发现了真正的梦想以后，他就开始思考他的工作方向。后来李斌终于发现如果将来他能够从事音乐或娱乐方面的工作，一定会投入全部激情，全心全意地去实现自己的梦想。可是长期以来，李斌所接触的都是管理方面的人和事，实在不知道该如何走进他所期望的领域，这让他非常迷茫。过不了多久，就要开始找工作了，如果再一次地选错了方向，李斌就真的不知道该怎么办了。