

夏欣 著

一生只做一件事

One thing for the whole life

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，最后全世界可能都会抛弃你。不要小看手头的事，每一件小事都可能是通向成功的台阶。做任何事的时候，必须全神贯注，将它当作是此刻最重要的事来做。走好每一步，才有可能走完全程，做好眼下的一件事，才有可能过好每一天、每个星期、每个月，乃至整个人生。

中国书籍出版社

一生只做一件事

One thing for the whole life

一个人围着一件事转，最后全世界都围着你转；一个人围着金世界转，最后全世界可能都会抛弃你。不要小看手头的事，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。

图书在版编目(CIP)数据

一生只为一件事/夏欣著. —北京:中国书籍出版社,2006.5

ISBN 7-5068-1424-2

I. 一… II. 夏… 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(2006)第 039023 号

责任编辑:毕磊 王 俊

责任印制:熊力 武雅彬

封面设计:承智联华

出版发行:中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

开 本:880×1230 毫米 1/32

印 张:7.25 印张

字 数:126 千字

版 次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数:00001-10000 册

定 价:18.00 元

夏欣

- 喜爱旅行、美食、阅读、梦想、观察万物、写人生日记的女作家。
- 大学主修大众传播，从事过记者、广告文案等工作，目前以文学创作为生。
- 用不同笔名出版过几本卖得不错的书，在中国台湾地区宇河文化出版了《学校老师没有教的36堂人生课》、《学校老师没有教的36堂工作学分》、《大智无形——好习惯是这样养成的》、《野鸭的精神——逆境中的自我启发及锻炼》、《潜哲学——人生懂得这几个道理不容易》等书，深受读者欢迎，畅销十余万册，荣登中国台湾地区金石堂等各大书店畅销排行榜。

一个人做事时，在坚信自己的同时，更应一步一步地走好今生的路，但许许多多的琐事却无时无刻不在消耗着我们的精力。

怎么办？

著名电视节目主持人吴小莉这样说：“一个人围着一件事转，最后全世界可能都围着你转；一个人围着全世界转，最后全世界可能都会抛弃你。”



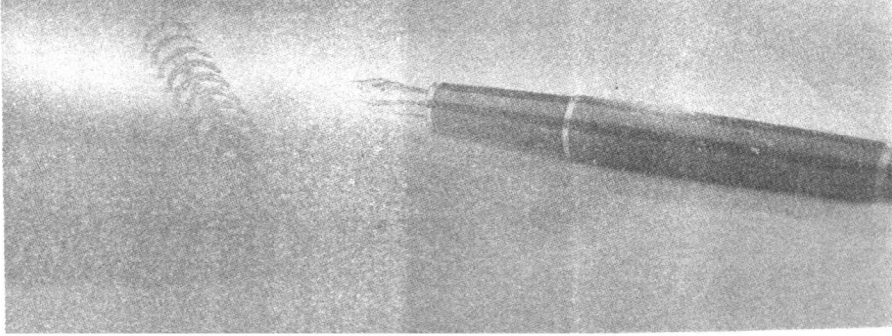
序 言

一年一度的“钓王杯大赛”又开始了,来自全国的钓鱼高手群聚在比赛现场。与以往不同,大赛组委会把赛场从风光旖旎的南方城市移到了北国的一个边陲小镇。

钓手们纷纷猜测,这大概是因为近年来钓手的水平不断提高,考虑到南北地域天气的差异,组委会此举是为了增加比赛的难度,给选手们设置更大的障碍,从而赛出真正意义上的“钓王”。

比赛的天气也正如钓手们所料,比赛一开始便下起了淅淅沥沥的小雨,水温一度下降,钓手们不得不撑开阳伞或是披上雨衣比赛。糟糕的是,体重较大的鲤鱼大都躲在深水区不愿觅食,这给众多的钓手出了道大难题——因为冠军的产生将视钓手所钓鱼儿的总重而定。

很快,两小时过去了,钓手们的表现分为两种。一种人希望天气好转、艳阳高照,能钓到大鲤鱼,并把钓饵换上鲤鱼最爱吃的“糟饵”,在比赛过程中抱怨着天公不作美,只间或钓上一两条小鲤鱼,



收获寥寥;另一种则注重当下的天气,把小鲫鱼作为主目标,欣喜地看着鱼儿不断上钩。

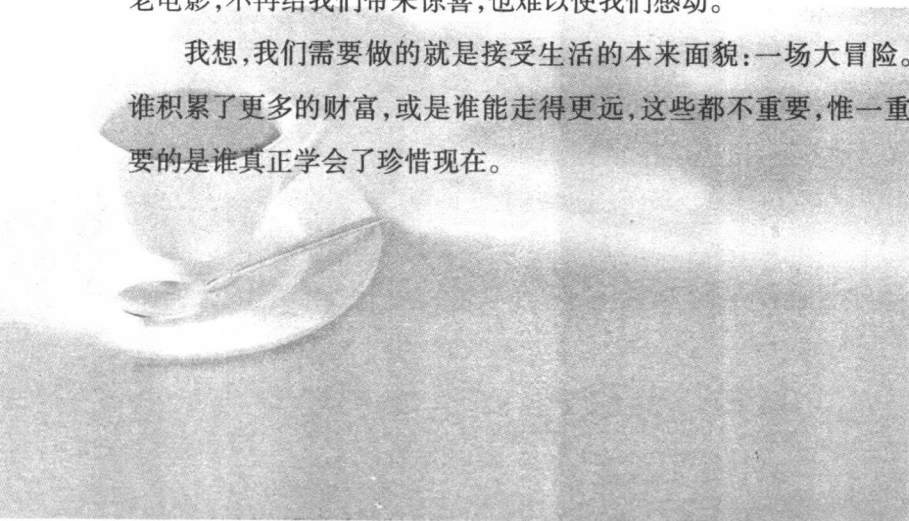
比赛结束,钓王以极大的比分优势产生于后者。

赛后,有记者提问:“同样的起跑线,实力相差并不悬殊,为什么结果竟如此不同?”新任钓王这样回答:“可能很多人都在等待天气的好转,但比赛是有时间限制的,只有把手头的事安排好,才能一步步取得好成绩。这种天气条件下,手头要做的就是不断往自己的水桶里增加‘砝码’!”

人生正如同是一场漫长的竞赛,结果取决于人们对人生的把握程度。从某种意义上说,时间可分为过去、现在和将来。在纷繁复杂的世界里,人们往往会沉湎于过去,或者过多地畅想未来。然而,又有谁更多地对现在给予关注?

谁也不知道明天会发生什么。如果我们能预知,那世界该变得多么灰暗:我们将失去所有的激情,生活会变得像一部看过了的老电影,不再给我们带来惊喜,也难以使我们感动。

我想,我们需要做的就是接受生活的本来面貌:一场大冒险。谁积累了更多的财富,或是谁能走得更远,这些都不重要,惟一重要的是谁真正学会了珍惜现在。



人生毕竟有限,那么,怎样利用有限的时间去做更多的事?假如给你设定一个足够长的生命范畴,假如你能够长生不老,你是否会认为最想做的事应该被无限延期?

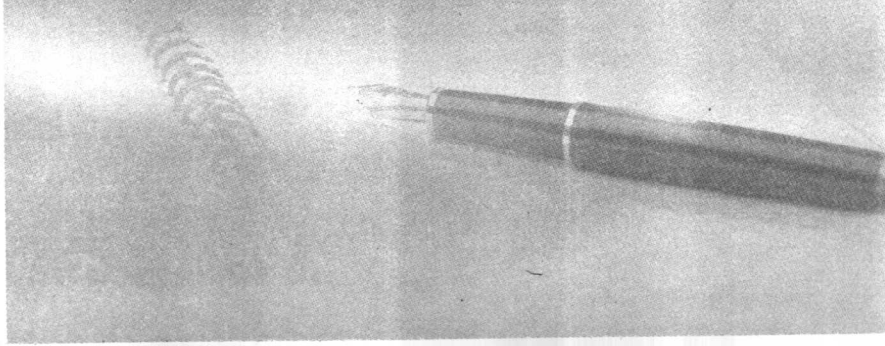
你肯定会这样回答:“不!傻瓜才会这样认为。”

然而,事实上我们却常说:“等我老了,要去旅游世界;等我退休,就要去做想做的事情;等孩子长大了,我就可以……”

我们都以为自己有限的时间与精力,其实我们完全可以一步一步实现理想,不必在下意识的等待中浪费生命。如果现在就开始做好手头的事,我们就不会活了半生,却看到了自己不愿看到的结局。

美国金牌推销员汤姆斯·卡莱里的成功秘诀就是:不要去看远处模糊的,而要做手头清楚的事。在荣获“首届中国乡镇企业2003年度十大经济人物”称号后,浙江荣安集团董事长王久方用朴实的言语道出了成功心得:创业之初,我并没有想到去规划未来十年的人生之路,只是尽心尽力地做手头的每一件事,并力求完美,做成同行第一。当身边的人都认定我是一个能做事的人之后,他们就不断把更多更大的事交到了我的手里……

实践证明,“关注当下”正是个人成功与否的最好写照。在现今这个竞争日益激烈的环境下,这更是一门人人必修的课程。



对比之下,你有没有达到自己心目中的理想高度?如果答案是否定的,那你就应该扪心自问:这门课,是否修炼好了?

那么,什么才是真正意义上的“一生只做一件事”?这句话又有着什么样的内涵?有无一条通往成功的快捷方式,乃至实战策略?这正是本书要为你揭开的谜题。

在本书的第一章,笔者将结合大量故事,详细介绍什么叫“一生只做一件事”。这一概念如何影响到个人的方方面面。在这一章中,你将找到自己所欠缺的一面。在第二章里,本书将与你一起分析“一生不止做一件事”的诸多弊病。要想处理好当下的事业和生活,你应该认真考虑是否做好了手头的事情。接下去的几章里,笔者将结合具体事例,与你一起探讨为什么要“一生只做一件事”,以及怎么样做到,从而在你的内心深处、日常生活、工作情感等方面,以“把握现在”的方式和心态取得最大成就。

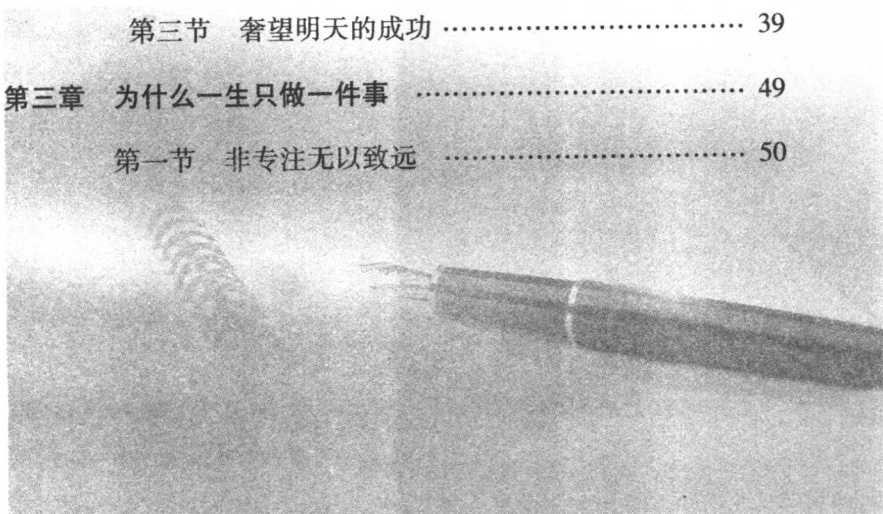
在本书的最后两章,你将透过实战性练习,依照操作性极强的步骤,真正意义上改变自己“精神不集中”、“不够专注”等不利于自身前程的各种因素;做一个“快乐地活在当下”的成功者。

在本书的创作中,笔者不可避免地参考了一些书籍、网络上的资料,在此一并致谢。



目 录

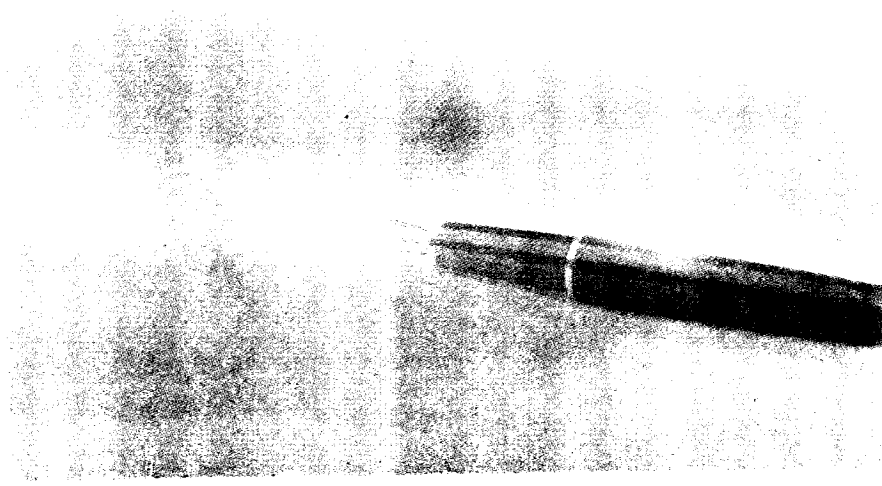
第一章 一生只做一件事	1
第一节 做好手头的事	2
第二节 改变从做好当前的工作开始	9
第三节 最珍贵的是现在	16
第二章 一生不止做一件事的坏处	23
第一节 无法专注 所以失败	24
第二节 不专注的时候最易犯错	31
第三节 奢望明天的成功	39
第三章 为什么一生只做一件事	49
第一节 非专注无以致远	50



第二节	让自己成为镭射线	57
第三节	这一步就是整个人生	63
第四章	如何做好这件事	69
第一节	没有目标的专注等于零	71
第二节	让热情点燃你的专心	81
第三节	专注源于自信	93
第四节	方法是关键	108
第五节	重要的事先做	119
第五章	一生只做一件事的六项练习	127
第一节	确定自己的目标	128
第二节	学会时间管理	142
第三节	如何集中注意力	158
第四节	找到属于自己的方法	173
第五节	学会拒绝 抵制诱惑	180
第六节	自我测试	187



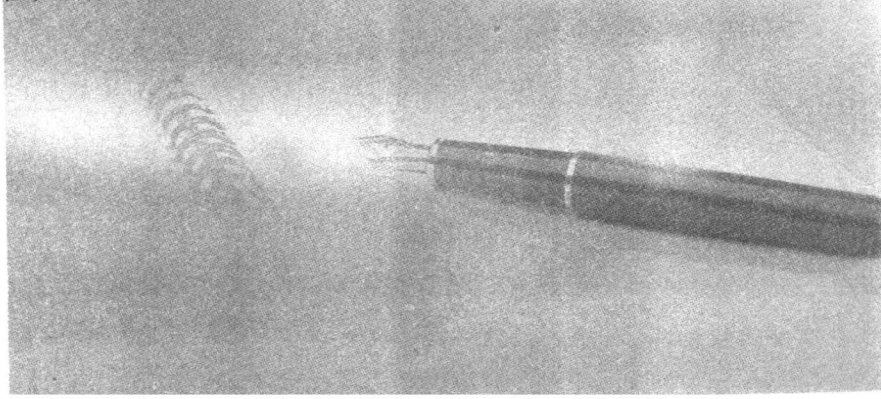
第六章 一件事打开前程	203
第一节 你就是上帝的宠儿	205
第二节 不要让苦难成为屈辱	208
第三节 一个人应该围绕着一件事转	210
第四节 握紧手中的金钥匙	215



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东西。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

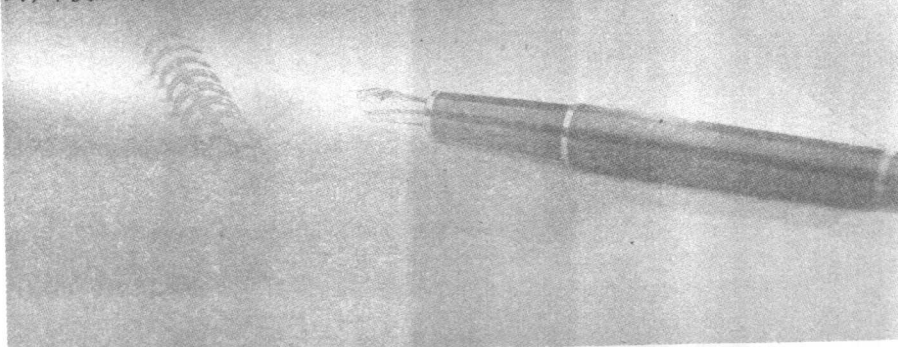
从不同的角度来解释“手头的事”，我们就会得到不同的理解。比如说，从时间上来说，“手头的事”就是指眼前一刻的事。但是，这一刻可以是一秒钟，也可以是一个小时、一天、一个月，甚至一年乃至几年。而从空间上来说，手头的事不等于手边的事，它不受空间的限制，可以是你触手可及的一件事，需要亲历亲为；也可以是离你千里之外的某件事，只需遥控即可。

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。

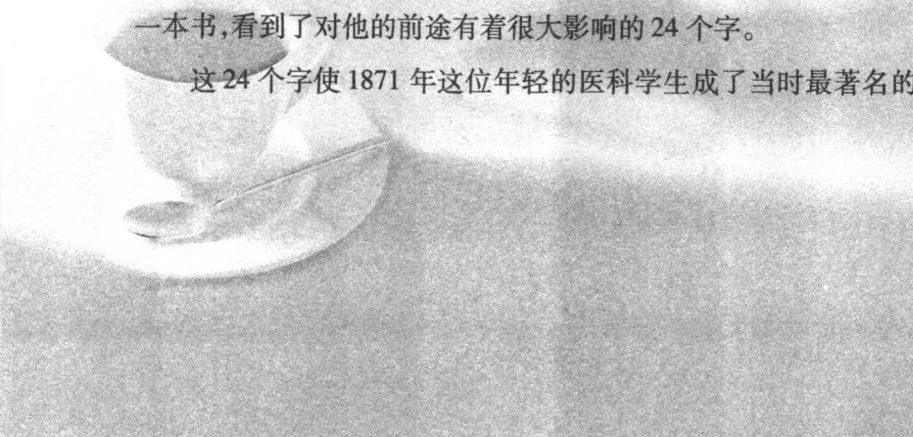
其实,做好手头的事这个道理我们很早就懂。小学语文课本里小猫钓鱼的故事,我想大家都不会忘记。那或许是我们学到的第一个寓言故事,故事情节很简单,蕴涵的道理也很简单。然而,在社会上打拼久了,看多了成功人士的事迹,才发觉,这其实是一个很深奥的道理。一心一意做好手头的事,这是谁都会说的一句话,但在这个心浮气躁的时代,又有多少人能静下心来“钓钓鱼”呢?

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个字帮助他渡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，而要去做手边清楚的事。”

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功夫为明天做准备呢？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？

