

周希奇 / 著

浮躁世界 里的我们 ， 都欠自己 一个专注

9堂专注力
提升课，给
你彻底改变
一生的惊人
力量

一本效果显著的专注
力训练手册，让你远
离浮躁、迷茫、贪多
求快、急功近利、轻
松战胜拖延，在学习、
工作、生活等方方面
面都受益无穷，彻底
改变人生！

容易分心、浮躁的
时代，你仅靠专注
就能胜过大部分人！

周希奇 / 著

浮躁世界
里的我们
，
都欠自己
一个专注



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

浮躁世界里的我们，都欠自己一个专注 / 周希奇著 .

—北京：中国致公出版社，2017

ISBN 978-7-5145-1077-5

I . ①浮… II . ①周… III . ①成功心理—通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220553 号

浮躁世界里的我们，都欠自己一个专注

周希奇 著

责任编辑：闫一平

责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址：北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编：100036

电 话：010-85869872 (发行部)

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15

字 数：212 千字

版 次：2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

定 价：39.80 元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

浮躁世界里的我们，都欠自己一个专注

“浮躁”在字典里的解释是：“轻浮急躁”。

现代社会，快节奏的生活模式、激烈的竞争，以及纷繁复杂的社会现象，给人们增加了无形的压力，使一些人患得患失、浮躁不安，不愿意沉下心来做事，学习上马马虎虎、不求甚解；工作上急功近利、浅尝辄止；生意场上见利忘义、投机取巧……

如果任由浮躁滋生，人们的价值取向和行为规范便会发生倾斜。从毒奶粉、瘦肉精、染色馒头、地沟油到皮鞋胶囊事件，从小悦悦、持刀袭击路人到幼师虐童等事件……追求名利、肆意伤害、不负责任，这些都是浮躁所致。浮躁，使人心不静，社会不安。

培根说：“名声是条河流，轻浮和空虚的东西漂游在上，而沉重和坚实的东西则下沉到河底。”浮躁者的双手永远也托不起成功的世界，浮躁者的双脚永远也踏不上成功的巅峰。远离浮躁，回归专注才能走上成功之路，才能登上辉煌之巅。

专注就是集中精力、全神贯注、专心致志。专注是“把每一件事都做到最好”的境界，是“长风破浪会有时”的豪迈，是“咬定

青山不放松”“不达目的不罢休”的精神。一个专注的人能够将自己的时间和精力都凝聚到目前正在做的事情上，从而最大限度地发挥积极性和创造性，以完成自己的目标。

雄鹰专注于飞翔，所以能翱翔高空；猎豹专注于奔跑，所以能称霸陆地；鲨鱼专注于捕食，所以能称霸海洋；袁隆平专注于田野，所以在水稻杂交上获得成功；屠呦呦专注于医药研究，所以获得诺贝尔生理学或医学奖。因为专注，所以成功。

伟人之所以能有所作为，名垂青史，是因为他们自始至终都把精力专注在追求梦想上。我们不能掌控世界，但我们可以掌控自己，去掉不劳而获和急功近利的种种浮躁，卸掉浮夸和虚荣的面具，回归平静，学会用平和、淡定的心态看待周围的一切，感受世界的温度，所有的不安和不快都会释然。

禅宗中讲究静虑，指一心参究，心无杂念，找回初心，即将心专注于一个境界。做事情时珍惜当下，不畏将来，不念过往，就是专注的最好状态。大好的时光，何必步履匆匆，不如放慢脚步，找好方向，心无杂念地一路向前，必将邂逅更好的自己。

浮躁世界里的我们，都欠自己一个专注。从今天起，不妨放下浮躁，倾听自己内心的声音，触摸自己真实的心跳，回归最初的自己，用专注来解读人生的起落沉浮，体味人生的酸甜苦辣，追求人生中最重要的那些东西。相信当你真正做到了专注，就一定会收获你想要的人生。

01 浮躁世界里，专注是最好的修行

- 002 | 世界如此浮躁，你要内心淡定
- 005 | 一生只专注一件事，就离成功不远了
- 008 | 不要急功近利，心急吃不了热豆腐
- 011 | 放下浮躁，滚动事业的大雪球
- 014 | 想事业有成，先学会关注细节
- 018 | 用专心致志，做最好的自己
- 021 | 别让瞎忙害了你，做事要专注和有条理
- 023 | 喧嚣的时代，能专注就是一种幸运

02 专注自我，守望未来

- 028 | 接受真实的自我，不必苛求完美
- 031 | 世界虽大，你却独一无二
- 033 | 世态炎凉，心安即可
- 036 | 每一个优秀的人，都会专注自我
- 039 | 你相信什么，你的世界就是什么

- 042 | 淡然对待每一次不如意
- 045 | 我的梦想，我来守护
- 048 | 人生要懂得“放长线，钓大鱼”
- 051 | 坚定目标，每天比别人努力多做一点点

03 涤清尘虑，寻回初心

- 056 | 梦想才是最初的起点
- 059 | 放慢脚步，不要错过沿途的风景
- 062 | 别让心灵停止思考
- 065 | 不忘初心，坚持自己的初衷
- 067 | 本性向善，何惧阴暗
- 071 | 保持一颗纯真心灵
- 073 | 偶尔停停，让灵魂追上你的脚步
- 076 | 心不欲劳，身心自在
- 078 | 当下才是好时光

04 与其羡慕别人，不如坚定自我

- 082 | 心无旁骛，一心向前看
- 084 | 坚定信念，拒绝诱惑
- 088 | 与其抱怨“不公平”，不如努力上进
- 091 | 云来雨来，其心如镜
- 093 | 用信仰延展生命的宽度
- 095 | 对于梦想，不要轻易满足
- 098 | 可悲的不是怀才不遇，而是眼高手低
- 101 | 诱惑太多，平和面对生活中的一切

05 即使遍体鳞伤，也要一干到底

- | | | |
|-----|--|-------------------|
| 104 | | 自己选择的路，跪着也要走下去 |
| 106 | | 永不言弃，阳光总会穿透黑暗 |
| 109 | | 山顶才有极致的风景 |
| 112 | | 耐住雕琢，璞玉才会绽放光芒 |
| 115 | | 你不放弃自己，世界就不会放弃你 |
| 118 | | 摔倒了，再爬起来继续往前走 |
| 121 | | 含泪播种的人终将含笑收获 |
| 124 | | 能让成功爱上的，唯有不放弃的你 |
| 127 | | 向着一个方向努力奔跑，即使荆棘遍地 |
| 130 | | 只要心还活着，生活就没有绝境 |

06 专注就是要耐得住寂寞

- | | | |
|-----|--|------------------|
| 134 | | 守得住寂寞，才能专心奔跑 |
| 136 | | 寂寞之后，才是花开 |
| 139 | | 寂寞是成功的良师益友 |
| 142 | | 耐不住寂寞，难免落入虚荣的贪念 |
| 144 | | 有多寂寞，你就该有多坚强 |
| 147 | | 孤独使人成长，寂寞使人深刻 |
| 149 | | 善待寂寞，提升自我 |
| 152 | | 寂寞是一种难得的享受 |
| 154 | | 在寂寞中，请为自己点亮一盏长明灯 |

07 掌控人生，自由选择

- | | |
|-----|-------------|
| 158 | 掌控世界从掌控自己开始 |
| 161 | 拖延症会毁了你一生 |
| 164 | 学会调节自己的嫉妒情绪 |
| 166 | 控制住，不要放任自己 |
| 168 | 用自律掌管人生 |
| 171 | 承受委屈，才能笑着流泪 |
| 173 | 感恩于生活，幸运伴左右 |
| 176 | 舍得，舍得，有舍才有得 |
| 178 | 你永远不能输的就是自己 |

08 让未来的你感谢现在执着的自己

- | | |
|-----|--------------------|
| 182 | 一息若存，希望不灭 |
| 184 | 不忘初心，执着前行 |
| 186 | 认准正确的方向，执着前行 |
| 189 | 开发自己的潜能，向着目标前进 |
| 192 | 你正变成更好的自己，剩下的就交给时间 |
| 195 | 执着是你最后的筹码 |
| 198 | 告诉自己，你期待的未来并不遥远 |
| 200 | 寻梦岁月，我心执着 |
| 202 | 总有一天，全世界都会为执着的你鼓掌 |
| 205 | 你的执着终会让梦想开花结果 |

09 你的坚持，终将美好

- 208 | 人生太短，只坚持一件事就够了
- 211 | 只要你坚持，就没有到不了的明天
- 213 | 迷茫的时候，一定要坚持下去
- 216 | 将“野心”进行到底
- 218 | 与其受挫迷失，不如低调坚持
- 221 | 唯有坚持，才能完成人生的跨越
- 223 | 你都没有坚持，还谈什么未来
- 226 | 咬牙坚持，成就无与伦比的自己
- 228 | 愿所有的坚持终不被辜负

浮躁世界里，
专注是最好的修行

01

世界如此浮躁，你要内心淡定

浮躁之气就像一个幽灵刺痛着人的神经，消磨着人的意志，麻木着人们的感觉，它让一个个纯洁的灵魂丧失理智，内心无法得到安宁。

我们唯有坚守内心，为自己的心灵修筑一个淡定的栖息之所，才能保护自己，不被浮躁所伤。

明代边贡《赠尚子》一诗中写道：“少年学书复学剑，老大蹉跎双鬓白”。意思是有些年轻人刚坐下学习书本上的知识，忽而又去学舞剑，一心贪多，极度浮躁，随着时光匆匆流逝，蹉跎了光阴，最终白发苍苍，却一事无成。

民国才子李叔同出家后，法号弘一。一天，他的学生夏丏尊前去拜访。当时正是午饭的时间，弘一法师问夏丏尊要不要与他一起用餐，夏丏尊说自己已经吃过了，看着老师吃就行了。

说罢，夏丏尊与弘一法师一同走到餐桌前，他坐在了离餐桌稍远的椅子上。夏丏尊不经意地望向餐桌上的饭菜，仅有一碗白米饭和一碟咸萝卜干。看着老师的生活如此俭朴，夏丏尊不免心生感慨，轻声问道：“难道您不觉得这样的菜太咸了吗？”

弘一法师淡淡地说：“咸有咸的味道。”

一碗米饭吃罢，弘一法师往碗里冲了一杯白开水，涮了涮黏在碗底的几粒大米，然后喝下。夏丏尊知道老师出家前的习惯，在吃完饭后必定要品一杯好茶，而如今却只能就着碗底的白水咽下，这样的对比让夏丏尊忍

不住又问了一句：“水的味道这么淡，喝得下吗？”

弘一法师笑了笑：“淡有淡的味道。”

弘一法师将佛法应用到日常生活之中，他的人生可以说真正体现了“淡定”的精髓。根据后人的记载，他的一条毛巾用了三年，别人劝他扔掉时，他却淡淡地说还可以再用；住在小旅馆的时候，满地的蟑螂和臭虫爬来爬去，别人见此情景大声尖叫或者咒骂，他却淡定地对此视而不见，而是清扫出一处栖身处念经打坐。

有人觉得这种淡定是一种非常消极的表现，是“没有出息”和“没有能力”的证明。事实上，随着年龄的增长、阅历的增多，人们会逐渐发现这种淡定其实饱含着智慧。在表面上看来，这种淡定有点不作为的意味，但正是这种不作为让一个人的心灵有了思考的空间，让心志变得更加成熟。

对于一部分人而言，内心淡定是一种过渡性解决问题的方法，可以帮助一个人减轻浮躁之气，保持头脑的清醒，进而度过不如意的时期。

居里夫人发现了钋和镭两种新元素，成为放射性化学和物理学的奠基人。更让人惊叹的是，她在八年内成为世界上第一个两次获得诺贝尔奖的人，而且这两个奖项还分属不同的学科——物理和化学。

取得这样令人瞩目的成绩使居里夫人一时间轰动全球，外国科研机构的邀请电以及贺信像雪片一样不断地向居里夫人飞来。此外，摄影师的拍照、记者的采访，还有慕名而来的拜访者……居里夫人被这些事弄得精疲力竭，以前宁静的科研生活完全被打乱了。

为了回避那些对自己感到好奇的人，居里夫人只好深居简出，将自己的心思都放到科研上。其实，对以前获得的荣誉，居里夫人并不在意。一次，一个来访者看到居里夫人的小女儿正在玩英国皇家学会奖励给居里夫人的一枚金质奖章，他感到非常吃惊：“这么贵重的奖章怎么能够随便让孩子当作玩具呢？”居里夫人笑着说：“我这么做是想让孩子从小就知道，无须太看重荣誉，有时荣誉就像玩具一样。”

在这个浮躁的年代，很多人都在浮躁地活着，机械地忙着各自认为重要的事情。然而人心一旦浮躁了，做事就会陷入盲区，如没有耐心、脾气暴躁、患得患失，甚至会丧失基本的道德准则，做一些危害他人、危害社会的事，最终害人又害己。

当今的社会，价值和信念变得模糊，各种社会矛盾和纠纷让这个世界变得越来越浮躁。但是我们还要在这个社会上不懈地行走，怎样才能不被像瘟疫一般蔓延的浮躁所侵袭？外界环境我们不可能左右，无疑使自己的内心变得强大，成了最智慧的上策——修好心，心境决定处境；奋起，没有绝望的处境；重建信念，乐观上路；内心强大，自强不息；追逐梦想，没有不可能的人生；跟随你的心，做最快乐的自己。

一生只专注一件事，就离成功不远了

大多数人每天都在努力地生活，有的人功成名就，而有的人依然在为生活苦苦奔波，是命运的不公吗？当然不是，这需从自己身上找原因。有的人没有目标或目标不清晰，或者目标经常换来换去，这就像射击时看不到靶心的位置或常换靶心，这样的人永远都无法成功射中目标。当你明白“一生只专注一件事”的真正含义时，离成功也就不远了。

新东方教育集团创始人俞敏洪在谈到理想与现实时，曾说过：“人一辈子只能干好一件事，不要想太多。”

有一位叫多梅尔的法国警官，从43岁开始，就把大量的时间和精力花费在一件事上——缉捕一名奸杀女童的罪犯，这几乎耗尽了他的一生。因为那个罪犯留下的信息极少，这极大地增加了多梅尔追查的难度。多梅尔曾下定决心要帮受害者小埃梅讨回公道，无论多难他都会坚持下去。32年来他翻阅了大量的资料，所有资料加起来厚度高达十几米；他的足迹几乎踏遍了世界各个角落，行程达八十万公里。他的两任妻子都因他如此地执着于这个工作而离开了他。虽然遭受到很多的打击和挫折，但他一直专注于自己最初的誓言。皇天不负有心人，经过32年漫长的追捕，他终于将罪犯捉拿归案。

当多梅尔警官亲手用手铐铐住罪犯时，他已经是一位75岁高龄的老人了，他高兴地说：“我终于帮小埃梅讨回公道了，而我也可以退休了。”有一

次，记者问多梅尔警官，耗尽一生的时间去追一个罪犯是否值得。他回答道：“一个人一生只要干好一件事，这辈子就是值得的。”

狄德罗是法国卓越的启蒙思想家。这天，一位出版商敲响了狄德罗的房门，他想请狄德罗把英国著名的图书《百科全书》翻译成法文，然后出版。

出版商语气雀跃地对狄德罗说：“在我们国家还没有类似《百科全书》的图书呢！这部书出版之后肯定会大受欢迎的！”

听了出版商的话，狄德罗不由得反问道：“那为什么不出版一部真正属于我们国家的《百科全书》呢？”

出版商摇着头说：“编写《百科全书》需要很多人手，工程实在太浩大了，况且没有人愿意做这种费力不讨巧的工作啊！”

狄德罗略一思索，坚定地对出版商说道：“我愿意主持编写这部书。”

在狄德罗的努力下，没多久编写《百科全书》的工作就开始了。狄德罗集结了当时法国社会各界的学者和专家，组成了编纂小组。在狄德罗的带领下，编纂小组夜以继日地工作。他们将百科全书定名为《百科全书：科学、艺术、技艺详解辞典》，准备出版 35 卷，将人文学科和自然科学的内容都包括在内。

在大家的努力工作下，《百科全书》的第一卷终于出版了。该书在法国国内引起了巨大的反响，却给狄德罗带来了意想不到的灾难。

当时的法国还在封建势力及教会的统治下，这些统治者害怕将科学知识带给人民后，会动摇他们的统治地位，于是他们利用手中的权力，禁止出版《百科全书》并且不允许狄德罗继续编写该书。

接二连三的打击向编纂小组压来，小组人员纷纷提出辞职。就连狄德罗最信任的助手也向狄德罗提出辞职申请：“先生，我恐怕不能再继续为你工作了。我们所做的工作是在和教会唱反调，第一卷就被他们禁止了，余下的 34 卷肯定无法出版。”

狄德罗放下手中的书稿，看着他缓缓地说道：“虽然现在书被禁了，但

是科学是无法被禁止的，总有一天人们会知道这种禁止是错误的。现在，就算你们所有的人都离开了，我也不会停止这项工作。”

狄德罗始终坚守自己的信念，虽然工作小组的成员一天比一天减少，但是书的编写工作却从来没有停止过。狄德罗将大量的编写校对工作都揽在自己身上，不分昼夜地工作着，他那种执着的精神深深地感动了留下的其他人。就这样，在大家的共同努力下，《百科全书》一卷卷艰难地出版着。

1780年，《百科全书》终于出完了第35卷。在过去的整整30年中，狄德罗和他的同伴们凭着顽强的信念和坚持不懈的工作精神，顶住了来自外界的各项阻挠，终于完成了这部真正属于法国的《百科全书》。

一个专注的人，往往能把自己的时间、精力和智慧凝聚到同一件事情上，从而发挥自己最大的潜能和人生价值，实现最终的理想。相反，如果一个人做事不专注，今天干这个，明天又想干那个，心浮气躁、好高骛远，那他干什么事情都会半途而废，也就永远都不会成功。

所以，一旦确定了目标，我们就要用一辈子的时间去钻研和奋斗，不能左顾右盼，也不能一遇到困难就另寻“出路”，精力分散得太多，最后就会什么也做不成，一生碌碌无为。