

注意力训练的智慧操典
创造奇迹的全息动能



专注每一件事情

王小丫 著



“我现在正在做的事，就是我一生中最重要的事。”

有人说，其实，把每一件简单的事情做好了，就是不简单；把每一件平凡的事情做好了，就是不平凡。

专注，专注于你人生中的每一件事情，只有这样你才能更有机会摘下成功的桂冠。

很多工作本身并不难做，也不是人们不会做，但许多人就是做不好，原因何在？就是因为不够专注。只有专注才能专业，只有专注才能造就成功。



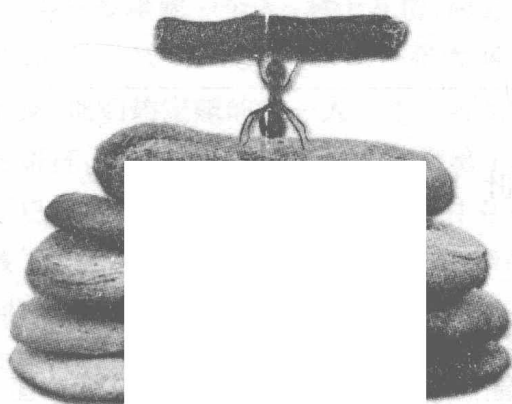
百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

专注每一件事情

注意力训练的智慧操典

创造奇迹的全息动能

王小丫 著



“我现在正在做的事，就是我一生中最重要的事。”

有人说，其实，把每一件简单的事情做好了，就是不简单；把每一件平凡的事情做好了，就是不平凡。



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

专注每一件事情 / 王小丫著. — 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5500-2384-0

I. ①专… II. ①王… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 197724 号

专注每一件事情

王小丫 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	郑 骏 叶 姗
美术编辑	大红花
制 作	郑 健
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	江西省南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京兴湘印务有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16 印张 15
版 次	2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	300 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-2384-0
定 价	38.80 元

赣版权登字:05-2017-336 版权所有,侵权必究

邮购联系:0791-86895108 网 址:<http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误,影响阅读,可向承印厂联系调换。

前言

“Run forrest Run(阿甘快跑)”这是《阿甘正传》里很让人振奋的一句呐喊。

这部影片几乎没有多少人不知道,很多人都说阿甘是一个傻子,可真看了那个傻子以后却都震撼了。没错,从生理上来说,他确实是一个智商只有75的低能儿。不能否认的是,阿甘这一辈子都在做傻事,可又有谁敢说他真的傻?

对于爱情,他一生只爱珍妮一个人。对于友情,阿甘和他的战友巴布约定,退伍后要一起去捕虾,他们要买一艘大船,织一张大网,看着被捕捞上来的大虾像泄洪一样往下掉,他们约定赚的钱一人一半。可是后来,巴布这个捕虾专业户没能遵守他的诺言,他在越战中把他的生命交给了上帝。阿甘退伍后,带着他的奖金来到了巴布的故乡,买了一艘大船,阿甘兑现诺言,将挣来的一半给了巴布的老婆孩子。对于亲情,阿甘是很爱她的母亲的。从航行在大海里面的珍妮号上面听到母亲的病情,纵身跳海,狂奔到家这一情景时就已经了然。

阿甘似乎从来就没有考虑要吃下一颗巧克力,而是专注地品尝着口中的那一颗。他的专注可以让他做好每一件事情;他的专注可以让他不去理会别人对他的看法;他的专注是值得我们这些正常人、高智商的人努力学习的。

阿甘为什么做一件事情就能成一件事情,就是因为他够专注。打橄榄球可以上大学,参军可以成为优秀士兵,打乒乓球可以代表国家出去比赛,捕虾可以成为亿万富翁,跑步可以引来那么多追随者,这无一不是他专注着当下的事情,所以他成功了。

很多工作本身并不难做,也不是人们不会做,但许多人就是做不好,原因何在?就是因为不够专注。只有专注才能专业,只有专注才能造就成功。

阿尔图罗·托斯卡尼尼是意大利著名的指挥家、大提琴演奏家。他到过很多地方,指挥过无数的乐团,也见过无数的达官显贵。在托斯卡尼尼80岁时,他的儿子好奇地问他:“您觉得您一生中做过的最重要的事是什么?”他回答说:“我现在正在做的事,就是我一生中最重要的事。不管是在指挥一个交响乐团,或是在剥一个橘子。”

“我现在正在做的事,就是我一生中最重要的事”。有人说,其实,把每一件简单的事情做好了,就是不简单;把每一件平凡的事情做好了,就是不平凡。

世界上很多的事看上去是小事,其实,却是大事。当年,美国太空3号飞船快到月球了,却不能登上去,只好无奈地返回来。这是为什么呢?就因为一节造价30美元的电池坏了。于是,这个酝酿已久的航天计划破产了!

无论在职场上,还是在生活中,人们遭受失败的最大原因到底是什么?答案很简单:缺乏专注。这一点也不奇怪。

专注,专注于你人生中的每一件事情,只有这样你才能更有机会摘下成功的桂冠。

你总是在不停尝试失败吗?

你又觉得激情被耗光了吗?

你希望自己能在工作中稳定甚至突出吗?

你想要如阿甘一样拥有不平凡的人生吗?

如果你的回答都是点头,那这本书将会带你走进一个专注的世界。这本书大量使用简短易懂的故事,不但增添了生动感,更阐述了深刻的道理,赋予哲理和趣味。只求读者能够在阅读中获得自身所需,更能领会到成功的真谛。

目 录

Part 1 事业篇

第一章 一生只做好一件事情就足够

专才比全才更容易“出头”002

人生不要立下太多金字塔 004

专注是天才的另一种表现形式 006

成就,从塑造一万个小时开始 008

专注开辟成功之路 009

让全世界都关注你 011

第二章 狮子搏兔依旧全力以赴

要做,就全力以赴 015

拿出你全部的力量 017

不要看不起小事物 019

敷衍了事,等你的只有悲伤落幕 020

拒绝惰性 021

全力以赴,不要轻易满足 022

第三章 成功从专注“小事”开始

拒绝“挑肥拣瘦”026

千里之堤,毁于“小事”028

大处着眼,小处着手 031

没有简单的事情 033

不在小事上出差错 036

端正态度,做好小事成就大事 038

第四章 专注力与目标

成功者的必胜法宝——专注目标 045

专注于一个目标 047

成功就是专注实现即定的目标 049

让目标变得清晰简单 051

对一心二用说“NO” 053

专注于一,心无旁骛 055

锲而不舍,勇往直前 057

专注让你走得更远 059

第五章 “有的放矢”才能“无往不利”

为自己设计一张“行军路线图” 062

“百万军中”取首要目标 065

“当机”就要“立断”,犹豫必然两难 068

找准“靶子”,对症下药 070

第六章 在人生的马拉松上“智胜”

专注的同时也需要灵活 073

学会“攻城略地”,才能步步为“赢” 075

专注努力的人,更需要专注思考 079

专注从拒绝“不可能”开始 081

做不了第一,就做唯一 083

专注的左右站着坚持 085

永久的信念是专注的关键 088

专注“开”出创新的花朵 091

专注里的蛮干与巧干 093

第七章 专注的领域要“了如指掌”

知己知彼百战不殆 097

学不厌多,无有止尽 098

每天阅读半小时 100
每天进步一点点 103
学不在广,在“扎”得够深 106
辛勤肯干,一步一个脚印 108

第八章 专注的人需要“胆识”

专注也需要胆识 111
因无畏,而专注 114
爱拼才会赢 116
风险与机会共存 117
带着野性冒险,创造非凡人生 120

第九章 因为热爱才专注,因为专注才热爱

因为热爱所以成功 123
知之者不如好之者,好之者不如乐之者 125
要做自己感兴趣的事 126
兴趣才是专注的开始 129
以“兴趣”为王冠,在专注中称王 131

第十章 专注也需要“面壁思过”

学会专注失败 133
专注需要“屡战屡败”的精神 135
珍惜时间,向每一分钟要效率 136
提升你的危机意识与紧迫感 139
及时发现并改正自己的缺点 141

第十一章 天才和疯子只有一线之隔

脱俗的天才是“傻子” 145
像傻子一样简单 146
专注中的坚韧 148
一万个小时的意义 149

第十二章 关注过程比关注结果更重要

关注,别忘记忽略了过程 152

快乐源于过程 154

看淡结果,看重过程 155

享受关注过程的愉悦 157

Part 2 生活篇

第十三章 工作要拼命,休息要尽兴

让灵魂追得上充满干劲的步调 160

别做不会休息的“鬼” 161

不会休息就不会工作 164

休息是为了更好地工作 166

第十四章 专注当下生活的人才算“活过”

走好当下才能走得更远 168

珍惜你所拥有的 170

做好今天当下的事 172

走好今天的路 173

生活要靠自己雕琢 175

让快乐在专注中活着 178

让成功和幸福牵手 179

快乐地工作,幸福地生活 183

第十五章 生活因专注每一天而幸福

开心过好每一天 186

每天都是新的开始 188

每天都是钻石 190

善待每一天,感谢每一天,珍惜每一天 191

简单就是快乐 193

保持健康的体魄 194

Part 3 情感篇

第十六章 爱情因专注而圆满

这是最甜美的爱情 199

爱情里,不能没有激情 200

一只爱情鸟 203

你给的,是不是对方想要的 205

专注让爱持久保鲜 207

爱情之花不会长在漠视的“沙漠” 210

爱要用一生来呵护 212

第十七章 友情因专注而长久

专注友谊的人才能获得友谊 215

世上没有喜欢被忽视的朋友 216

“一心”浇灌友谊之花 218

第十八章 亲情因专注而温馨

奇迹的另一个名字——父亲 221

最笨的逃生者 224

十二个人的约定 226

亲情因投入而温馨 227

Part 1 事业篇

第一章 一生只做好一件事情就足够

成就一番事业,实现人生价值,是一切有志者的追求。然而,专注就是一条走向成功的捷径。古罗马政治家西塞罗说:“任凭怎样脆弱的人,只要把全部的精力倾注在唯一的目的上,必能使之有所成就。”

专才比全才更容易“出头”

“渔夫的一生就是一根钓竿。”人,最重要的是能学精一样技能。俗话说“术业有专攻”,无论从事什么职业,如果能集中精力把它学专、做精,就能成为这一领域的行家里手。

张果喜,一个仅有初中文化的普通木匠,经过多年努力,竟成为中国内地第一个亿万富翁,首位获得小行星命名荣誉的企业家。当年的张果喜靠 1400 元下海,在上海艺术雕刻品一厂学会了生产雕刻樟木箱。有了这一手艺,在广交会拿到订单,20 个樟木箱,赚了一万多元。凭借这第一桶金,靠着精湛的工艺,张果喜把自己的事业越做越大。

1980 年,陈逸飞怀揣 38 美元到美国留学。为了生计,初来乍到的他先是替博物馆修画,报酬是每小时 3 美金。因为画技出众,他很快就进入哈默画廊举办个人画展。当听到有人出价每张画 3000 美金时,陈逸飞说:“我一下觉得中了头彩,仿佛天上掉了个馅饼下来。”凭着一支画笔,陈逸飞一步步成为闻名海内外的华人画家,并且开始创立自己的事业。他亲手创建的逸飞集团已经逐渐发展成为一个集服装、广告、杂志、模特、环境艺术等多功能的视觉产业集团公司。

三百六十行,行行出状元。事实上,任何一种技艺都有它的过人用处,只要我们把它学到手、练到家,练成了一手绝活、独门利器,就一定可以借此驰

聘职场、笑傲人生。

大学毕业后,陈一红被分配到中国医药保健品进出口总公司,从事医疗器械的进口业务。1993年,他被派到深圳负责子公司的医疗器械业务,任深圳公司总经理,然而他心中仍怀揣着自主创业的梦想。1999年,他毅然向总公司提交了辞职信,因为平淡的工作并非他的理想,商海弄潮才是他的追求。

辞职后的陈一红,成立了深圳市恒河科技有限公司,主要代理进口大型医疗器械的销售。十多年来,公司为国内各级医院的大型医学影像产品的引进销售及服务搭建了合作的桥梁,加强了公司与国外各大型医疗厂家的合作,也为国内医学专家与国际医学专家的交流提供了一个沟通的平台。

在医疗设备贸易方面取得成功的陈一红,志在投身健康关爱事业,开始向自主医疗器械的研发、生产、销售领域迈进,成立了研发中心,研发高端医疗器械产品及相关配套产品。由此,深圳市泰乐康科技有限公司诞生了。

如今,陈一红坚守在这个行业已有二十多年了,但他痴心未改,执着追求自己的理想。他说:“在我心里,从事医疗器械行业也是一种救死扶伤的行为,这是一件非常有意义的事情。而且我决心一辈子只做这一件事情,并把它做好。”

庖丁解牛的故事我们都听说过,一个厨房的伙计,因为擅长宰牛竟深得梁惠王的赏识。那个叫庖丁的厨子,要是在现代恐怕最差是在中国大饭店里的一级大厨吧。谁又会因为他只是一个宰牛的屠夫而对他嗤之以鼻呢?

环顾周围的世界,我们不难发现许多生存的技能:烹饪、理发、园艺、茶艺、修理、钳工、服装设计……不要小瞧这些技能!尽管这些技能并不复杂,却养活了许多人,许多人甚至凭借这些技能走上了人生的辉煌。

在央视“满汉全席”的比赛节目中,参加这个节目的都是全国各地最出色的厨师,他们每一个人的年薪都在百万以上,看到他们今日如此光彩夺目的形象与气质,又有谁会在意他们只是一个做饭的厨师呢?作为一个想要获得成功的人,我们不要总是想着做一些体面的工作和风光无限的大事业,在不能保障生存的条件下,想那些事情都是毫无意义的。我们首先想的应该是学到一门拾遗补缺的看家技能,把它做精做细了,在行业内树立了自己的旗帜,然后再图大的作为。

没有一门手艺还不可怕,可怕的是不愿意拥有一门精通的手艺。一生之中只做好一件事情就可以了,因为做得好你就根本无需担心前途。

人生不要立下太多金字塔

有一只身材修长的兔子,天生就喜欢跳远。一天,森林王国要举行首届运动会,兔子听闻后,就乐呵呵地报名参加“跳远”的项目。果然,兔子击败了鸡、鸭、鹅、小狗、小猪等动物,夺得了“跳远冠军”。

后来,一只老狗对兔子说:“可爱的兔子,你的天资、体力这么好,却只得到跳远一项金牌,实在太可惜了。你只要好好努力练习,还可以得到更多的金牌!”

“真的吗?你觉得我真的可以吗?”兔子受宠若惊。

“没错!我可以教你跑百米、游泳、举重、跳高、推铅球、马拉松……只要你好好跟我学,就一定没问题!”老狗说。

在老狗的怂恿下,兔子开始了夺得多项冠军的努力。白天练习跑百米,早晚跳下水游泳,游累了就上岸练举重;隔天,跑完百米,赶快再练跳高,甚至练习撑杆跳,接着,又推铅球,跑马拉松……

第二届运动大会到来了,兔子报了很多项目,可是它跑百米、游泳、举重、跳高、推铅球、马拉松……没有一项入围,连最拿手的跳远也明显退步,在初赛时就被淘汰了。

兔子练习各项运动不可谓不努力,时间不可谓不长,但就是成效不大,原因就是他的精力没有得到有效的集中,觉得自己既可以做这个,又可以做那个,到头来,一样都没有做好。其实,兔子拿到的“跳远冠军”,就是专注在跳远领域的“顶尖成就”,何必一定还要去跑百米、游泳、跳高、举重、推铅球、跑马拉松……精力分散怎么能拿第一名呢?

事实上,成就非凡的人,无不是集中精力取得成功的。如果你的人生中耸立了太多金字塔,每一个塔你都渴望爬上塔顶,那只能是自掘坟墓。

公元前300多年,雅典有个叫台摩斯顿的人,年轻时立志做一个演说家。于是,四处拜师,学习演说术。为了练好演说,他建造了一间地下室,每天在那

里练嗓音;为了迫使自己不能外出郊游,一心训练,他把头发剪一半留一半;为了克服口吃、发音困难的缺陷,他口中衔着石子朗诵长诗;为了矫正身体某些不适当的动作,他坐在利剑下;为了修正自己的面部表情,他对着镜子演讲。经过苦练,他终于成为当时“最伟大的演说家”。

年轻的时候,我们可能会对很多事情都感兴趣,但人一生的精力毕竟有限,很难在各个领域都有所建树。歌德曾这样劝告他的学生:“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,只专心致志地学一门,学一门就要把它学好。”

曾有个年轻人向昆虫学家法布尔求教:“我花了无数时间在我爱好的事业上,可是一直毫无建树,这是为什么呢?”

法布尔安慰他说:“没有关系,我相信你是一个有理想并最终会成功的青年。”

这个年轻人说:“是啊!我的爱好广泛,我喜欢自然科学,对文学也有兴趣,在艺术上也很有造诣,可以说,所有的领域我都有涉猎。”

法布尔听后,皱起了眉头,递给年轻人一个放大镜,说:“年轻人,你必须像这把放大镜一样,把你的精力集中到一个焦点上,否则,你不会成功的。”

法布尔的话很值得深思。我们知道,普通光是大量原子各自独立发光,这些光发生的时间、频率、方向、相位都不一样,好比剧院散场时,观众向四面八方走开一样;而激光的频率、方向、相位等都十分一致,好像观众排着队伍,迈着整齐的步伐出发一般。激光高度聚焦,专攻一点,所以能量巨大,作用特殊;而普通光光线四射,能量分散,所以作用平常。

我们只有集中精力做好一件事情,在这件事情上可以比其他任何人都做得出色,我们才会取得成功。集中精力做一件事情的人,在这件事情上可以比其他任何人都做得出色。所谓“术业有专攻”,只有“专”才能“精”。那些出类拔萃的成功人士往往都把某一个明确的目标当作他们努力的主要推动力,而且奋斗目标越鲜明、越具体,越有益于成功。

近代科学先驱、著名工程师詹天佑,在国内一无资本、二无技术、三无人

才的艰难局面面前，满怀爱国热情，受命修建京张铁路。他以忘我的吃苦精神，走遍了北京至张家口之间的山山岭岭，只用了500万元、4年时间就修成了外国人计划需资900万元、需时7年才能修完的京张铁路。前来参观的外国专家无不震惊和赞叹。

剃刀或斧头的刀刃虽然薄如纸片，然而，正是它们在披荆斩棘，起着决定性的开路先锋的作用。在生活中，能够克服艰难险阻，最后顺利到达成功巅峰的人，也必是那些能够在某一领域集中精力、学有所长，因而有着刀刃般锐利锋芒的人。正如拿破仑在回答别人问他打胜仗的原因时所说的：“就是在某一点上集中最大优势兵力，也可以说是集中兵力，各个击破。”

专注是天才的另一种表现形式

法国生物学家乔治·库维说：“天才就是不断的注意。”俄国教育学家乌申斯基说：“注意是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”

专注是指一个人的注意力高度集中于某一事物的能力。注意力的集中与否直接关系到一个人的某项工作或事业是否能够取得成功。而天才的成就大都源于专注，专注恰恰就是天才的另一种表现形式。

牛顿一生中的绝大部分时间是在实验室度过的。每次做实验时，牛顿总是通宵达旦，注意力非常集中，有时一连几个星期都在实验室工作，不分白天和黑夜，直到把实验做完为止。

有一天，他请一个朋友吃饭。朋友来了，牛顿还在实验室里工作。朋友等了很长时间，肚子很饿，还不见牛顿从实验室里出来，于是就自己到餐厅里把煮好的鸡吃了。

过了一会，牛顿出来了，他看到碗里有很多鸡骨头，不觉惊奇地说：“原来我已经吃过饭了。”于是，牛顿又回到了实验室工作。

牛顿沉迷于科学研究，废寝忘食。甚至有一次煮鸡蛋时竟然错把手表扔进了锅里。可就是这样的高度专注力，使牛顿在科学的领域建立了丰硕的成果。

丁肇中是华裔著名物理学家，早在1976年他就获得了诺贝尔物理学奖，成为继李政道、杨振宁之后第三个华裔诺贝尔物理学奖得主，那年他40岁。丁肇中获奖后，成为众多媒体追捧的焦点。一天，一位记者在采访他时，不无赞叹地发出这样一番议论：“您如此年轻就取得了这么大的成就，您真是一位天才！”

听了这位记者的话，丁肇中微微一笑说：“我倒没有感到我的天赋比别人好，我只是对工作比较专注而已。我除了工作以外，和任何人没有交往。我的学生、我学生的学生，从来不到我家里来吃饭。我的时间都在实验室度过，只做实验。跟我一起工作的有六百多位教授，我对他们的唯一要求是只谈论与物理有关的内容。”

我们发现，许多人工作不可谓不努力，甚至经常加班加点，但收效甚微。造成如此结果的原因是什么？专注。如果注意力分散，头脑不是在考虑当前的事情，而是想着其他事情的话，工作效率就会大打折扣。即使事情再多，也要一件一件地进行，做完一件事情就了结一件事情。全神贯注于正在做的事情，集中精力处理完毕后，再把注意力转向其他事情，着手进行下一项工作。要想提高效率，就必须全神贯注。

有一天，一只小猴子下山来。它走到一块玉米地里，看见玉米结得又大又多，非常高兴，就掰了一个，扛着往前走。小猴子扛着玉米，走到一棵桃树下。它看见满树的桃子又大又红，非常高兴，就扔了玉米去摘桃子。

小猴子捧着几个桃子，走到一片瓜地里。它看见满地的西瓜又大又圆，非常高兴，就扔了桃子去摘西瓜。

小猴子抱着一个大西瓜往回走。走着走着，看见一只小兔蹦蹦跳跳的，真可爱。它非常高兴，就扔了西瓜去追小兔。

小兔跑进树林子，不见了。小猴子只好空着手回家去。

其实，我们生活中的有些人正如这只猴子。总是心绪不宁，焦躁不安，干什么都不能静下心来。不能专注于手头的工作，结果不是耽误了时间，就是错过了机会，到最后完不成确定的任务，得到两手空空的结果。