



悟

宋洁

编著

破  
悟



悟己、悟人、悟道

破困、破杂、破局

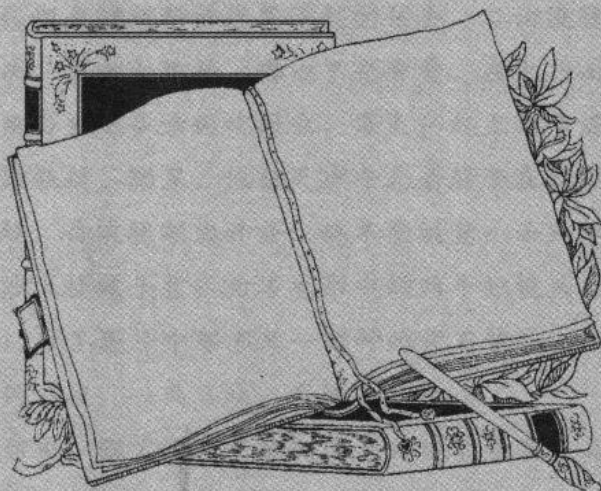
习新、习精、习业

悟，是人之所以为人的灵性，一切的成就都是用心悟得的，人生成败的玄机就在这一「悟」一字之中。  
破，是立的前提，所谓不破不立，大破方能大立，人生要想有所建树，必先「破」字当先。  
习，是人与人在后天形成差距的根源，所谓「性相近也，习相远也」，不同的习，造成了不同的人生结局。

# 悟·破·习

(第四卷)

宋洁 编著



## 舍博弃杂，心无旁骛

正如传记作家王斌所说的那样：“超常的智慧和敏捷固然是张艺谋成功的主要因素，但惊人的勤奋和刻苦也是他成功的重要条件。”张艺谋的成功在很大程度上来源于他对电影艺术的诚挚热爱和忘我投入。拍《红高粱》的时候，为了表现剧情的氛围，他亲自带人去种出一块100多亩的高粱地；为了“颠轿”一场戏中轿夫们颠着轿子踏得山道尘土飞扬的镜头，张艺谋硬是让大卡车拉来十几车黄土，用筛子筛细了，撒在路上；在拍《菊豆》中杨金山溺死在大染池一场戏时，为了给摄影机找一个最好的角度，更是为了照顾演员的身体，张艺谋自告奋勇地跳进染池充当“替身”，一次不行再来一次，直到摄影师满意为止。

1986年，摄影师出身的张艺谋被吴天明点将出任《老井》一片的男主角。没有任何表演经验的张艺谋接到任务，二话没说就搬到农村去了。他剃光了头，穿上大腰裤，露出了光脊背。在太行山一个偏僻、贫穷的山村里，他与当地乡亲同吃同住，每天一起上山干活，一起下沟担水。为了使皮肤粗糙、黝黑，他每天中午光着膀子在烈日下曝晒；为了使双手变得粗糙，每次摄制组开会，他不坐板凳，而是学着农民的样子蹲在地上，用沙土搓揉手背；为了电影中的两个短镜头，他打猪食槽子连打了两个月；为了影片中那不足一分钟的背石镜头，张艺谋实实在在地背了两个月的石板，一天3块，每块150斤。

在拍摄过程中，张艺谋为了达到逼真的视觉效果，真跌真打，主动受罪。在拍“舍身护井”时，他真跳，摔得浑身酸疼；在拍“村落械斗”时，他真打，打得鼻青脸肿。更有甚者，在拍旺泉和巧英在井下那场戏时，为了找到垂死前那种奄奄一息的感觉，他硬是三天半滴水未沾，粒米未进，连滚带爬拍完了全部镜头。

张艺谋成功了，他的成功离不开对目标的专注。同样，如果你专注于路，目的地就在你前方，你始终都会走到终点；如果你专注于困难，



在路途中你只会一味地去想着该如何去克服困难，始终想不到目的地就在离你不远的前方，你会永远都走不到终点！

很多人都很羡慕张艺谋的成功，但是却没有学会他的成功之道。专注是做人做事的大原则，不管做哪一行，无论做任何事，都要精神专一，有始有终。博而不专，三心二意，是很多人的通病。博而不专，杂而不精，必会制约人生发展的高度。

昭文、师旷、惠子这三位历史上的音乐巨匠，其音乐造诣已达到入道的境界，正所谓“此曲只应天上有，人间哪得几回闻”。他们音乐成就的登峰造极源于其个人所“好”，任何学问，任何东西，“知之者，不如好之者”，专心致志，必有所成。学有专长留名万世之人，都是由于他对某一领域有所偏好，用心专一，穷根究底，终于“守得云开见月明”。人生中的许多原则，一言概之：心无旁骛，一门深入。

一位得道高僧来到一座无名荒山，山间茅屋中闪烁金光，高僧料定此间必有高人，遂前往一探究竟。原来，茅屋中有一位老人，正在虔诚礼佛。老人目不识丁，从未研读佛经，只是专注地念着大明咒：“嘛呢叭咪吽。”高僧深为老人的修为所动，只是他发现老人将六字真言中的两个字念错了，他指点了老人正确的梵音读法后便离开了，想老人日后的修为定能更上一层楼。然而，当一年后，他再次来到山中，发现老人仍在屋中念咒，但金光已不再。高僧疑惑万分，与老人攀谈得知，老人以往念咒专心致志，心无旁骛，而得高僧指点后总是过于关注其中两字的读法，不由心绪烦乱。

做人做事的道理也是一样。欲望多了，懂得多了，有时便会流于表面，不专一，不深入，博而不专；考虑得太多，困扰了自己，也困扰了他人；思想复杂了，烦恼太多了，痛苦太大了，连自己都救不了，又何况他人？正所谓：“一屋不扫，何以扫天下？”

希望每个人都能掌控人生的大原则，用心专一，有始有终，不要像五技而穷的鼯鼠，在关键时候没有一样能够拿得出手。舍博弃杂，只为拥有一心一意的人生。

## 持志如心痛，一心在痛上

明代最著名的思想家王阳明先生曾在他的著作《传习录》中说：“持志如心痛，一心在痛上，岂有工夫说闲话，管闲事。”意思是说，坚持自己的志向，就像患心痛病一样，必定是一心在痛上，专注于一点，哪里还有工夫去说闲话、管闲事呢？

的确如此，用心不专是成功路上的大忌。一事无成常常是人用心不专的恶果。歌德也说过：“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。”在你的身边肯定有许多庸人，你仔细想过没有，他们为什么会学无专长、一生碌碌无为？仔细观察，你会发现庸人的突出缺点就是难以专心致志。他们做任何事情都不能竭尽心力，于是就像凿井，花了许多时间和精力开凿许多浅井，却不知道花同样的时间和精力去凿一口深井，所以，他们最终喝不到甘甜的井水。

从前有一对仙人夫妻，很喜欢下围棋，在他们下棋的地方，刚好有一棵大树，树上住着一只猴子。就这样，这只猴子长年累月地躲在树上看着这对仙人下棋，潜移默化，练就了一身高超的棋艺。

不久，这只猴子下山来，到处找人挑战，结果没有人是它的对手。到最后，只要是下棋的人，一看到对手是这只猴子，就甘拜下风，不战而逃了。最后，这个国家的国王终于看不下去了，全国这么多围棋高手竟然连一只猴子也敌不过，这实在是太丢脸了。于是国王下诏：一定要有人赢过这只猴子。然而猴子的棋艺卓绝，举国上下，根本没有人是它的对手。

这时有一位大臣，自告奋勇地说他要与猴子下一盘。国王问他：“你有把握吗？”他回答说绝对有把握，但是在比赛的场地一定要放一盘水蜜桃。比赛开始了，猴子与大臣面对面坐着，在大臣桌子的旁边放着

一盘鲜艳欲滴的水蜜桃。整盘棋赛中，猴子的眼睛都盯着这盘水蜜桃，结果，猴子输了。

做事要专注，心无旁骛才能达到自己的目标。人的注意力是有限的，可以执著地挖掘一个问题，却不适合同时做太多事。不管你拥有多么聪明的头脑，具有多么突出的能力，如果你同时做各种事情，你的思维就会变得混乱而复杂，使你的能力无法得到很好的发挥。

有一天晚上，古希腊一位大哲学家边走路边抬头仰望星空，专心研究着天文学的问题，忽然一不小心，跌进了路边的一个河沟里。

“哈哈，你自称知道天上的东西，却不知道脚下的东西。跌进这个河沟里就是你的知识带给你的好处吧！”路人在那里冷嘲热讽。

哲学家看了看一旁幸灾乐祸的人，从河沟里爬上来，笑着说：“只有站得高的人，才有从高处跌进河沟里的可能。而有的人本身就如躺在河沟里一样，怎么能从上面跌进去呢？”

歌德对此说道：“专心钻研天上奥秘的，怎么再专注脚下路的平坦与否呢？因此，许多大智慧者，在生活琐事上往往是漫不经心的。”要有所成就，必须集中注意力，只有抛开日常生活中点点滴滴繁琐小事的纠缠，才能把所有时间和精力放在自己的目标上，从而实现目标。

清代大将胡林翼说：“凡办事皆须神情贯注。若心有二用，则不能有成。”你做事够不够专注？一个专注的人，必然不易为周围的事物分心。一个专注的人，必定也是一个在各方面都能成功的人。如果办什么事情都不专心，必将一事无成。

世界上没有任何可以坐享其成的事情，要想取得成功，就必须脚踏实地地去做。成就人生最根本的一条法则就是，把精力集中在所做的事情上，想办法把事情做好，而不去理会那些与事情无关的东西。

## 用心而不散乱，聚精而不分心

有一次，罗丹和他的一位奥地利朋友一起来到工作室。在那间有着大窗户的简朴的屋子里，有完成的雕像，有许许多多小塑样：一只胳膊，一只手，有的只是一只手指或者指节，有他已动工而搁下的雕像，堆着草图的桌子。这间屋子是罗丹一生不断地追求与劳作的地方。

罗丹罩上了粗布工作衫，就好像变成了一个工人。他在一个台架前停下。

“这是我的近作。”他说着，把湿布揭开，现出一座女正身像。

“这已完工了吧？”朋友说道。

罗丹退后一步，仔细看着。但是在审视片刻之后，他低语了一句：“这肩上线条还是太粗。对不起……”

他拿起刮刀、木刀片轻轻滑过软和的黏土，给肌肉一种更柔美的光泽。他健壮的手动起来了，他的眼睛闪耀着。“还有那里……还有那里……”他又修改了一下。他把台架转过来，含糊地吐着奇异的喉音。他时而高兴得眼睛发亮，时而苦恼地蹙着双眉。他捏好小块的黏土，粘在雕像身上，刮开一些。

罗丹已经完全融入自己的雕塑世界，外界的一切好像已经对他失去了任何意义。这样过了半点钟，一点钟……他没有再向他的奥地利朋友说过一句话。他忘掉了一切，除了他要创造的更崇高的形体的意象。他专注于他的工作，犹如在创世之初的上帝。

最后，带着喟叹，他扔下刮刀，像一个男子把披肩披到他情人肩上那样温存地把湿布蒙上女正身像。他转身要走，在他快走到门口时，他看见了朋友。他凝视着，就在那时他才记起，他显然为他的失礼感到惊惶：“对不起，先生，我完全把你忘记了，可是你知道……”

朋友握着他的手，感谢地紧握着。也许他已领悟朋友所感受到的，因为在他们走出屋子时他微笑了，用手抚着朋友的肩头。

罗丹先生正是出于对自己工作的热爱、完全的投入以及一种对自己负责的使命感，才得以在人类的美术史上留下浓重的一笔，他成为继米开朗琪罗之后雕塑史上的又一座高峰。

综观世间学有专长之人，都是能够用心专一，全力投入的人。柏杨先生便是其中之一，据柏杨先生的妻子张香华女士所说，近十年牢狱生活，柏杨先生所住的“囚室内只有一支悬在天花板上的日光灯”，柏杨先生在这样的情况下，不停地著作，完成了《中国人史纲》、《中国帝王皇后亲王公主世系录》和《中国历史年表》三本历史研究丛书。柏杨先生即使在如此恶劣的环境之下，仍然坚持他的创作，无疑已经将他所有的精力都投入到了他的写作事业之中，同时，他因为“光线微弱，过度辛劳和营养不良”，而严重地损坏了眼睛。

即便如此，“柏杨案上永远堆积着做不完的工作”。如此的全心投入，使柏杨先生收获颇丰，他的一位朋友曾经想要请他列出全部著作的名单，但这位多产的人自己也记不清楚到底有多少本作品了。柏杨先生让我们见证了“世上就怕‘认真’二字”这一道理。

明代莲池大师在《竹窗随笔》中说道：宋代书法家米芾说过，学习书法必须专一于书法，不要再有其他爱好分心，方能有成就。与此类似的是，古代善于弹琴的人，也说必须专攻两三支曲子，方能进入精妙的境界。这里说的虽是小事，但也可以借喻大的方面。把心集中在一个地方，就没有办不到的事。

佛教主张勤勉精进，对于任何事情都要有一种专注认真的态度，这样才能提升自我，进入佛境。人生只有一次，而且时光短暂易逝，没有比这仅有一次的人生更加值得我们去认真对待的了。不管我们的人生发生什么事情，遇到什么样的人，我们都应该认认真真、专专心心地对待我们生命中的每一分、每一秒，力求将其做到最好。

玛丽是一家大型建筑公司的设计师，常常要跑工地，看现场，还要修改工程的细节。这份工作是非常辛苦的，但她仍然认认真真地去做，毫无怨言。

虽然她是设计部唯一的女性，但她从不因此逃避重体力的工作。该



到野外，她就勇往直前；该爬楼梯，就是几十层她也从不畏缩。玛丽对这样的工作从不感到委屈，反而挺自豪。

有一次，上司安排她为客户做一个可行性的设计方案，时间只有三天，接到任务后，玛丽看完现场就开始工作了。三天时间里，她都在一种异常兴奋的状态下度过。

在这期间，她食不甘味，寝不安枕，满脑子都想着如何把这个方案弄好。她到处查资料，虚心向别人请教。三天后，她带着满眼的血丝把设计方案交给了上司，并得到了肯定。因工作认真，玛丽很快得到提升了，薪水也随之翻了三番。

后来，上司告诉她：“我知道给你的时间很紧张，但我们必须尽快把设计方案做出来。如果当初你因此推掉这个工作，我可能会把你辞掉。你表现得非常出色，我最欣赏你这样认真工作的人！”

卡耐基说：“一般人只投入25%的精力和能力在工作上；愿意在工作上投入50%以上能力的人，是值得全世界人脱帽致敬的；至于100%投入工作的人，可以说，在这个世界上找不出几个。”从这番话中，我们可以看出，认真专注工作的人是相当可贵的。

专注是我们对生活、对人生的一种态度，一个懂得事事都认真的人，一定是一个热爱生活且懂得生活的人。斯蒂芬·茨威格曾说过：“一切艺术与伟业的奥妙就在于专注，那是一种精力的高度集中，把易于弥散的意志贯注于一件事情的本领。”一个人如果能做到除了追求完整意志之外把一切都忘掉，把自己完全沉浸于对自我的提升之中，那他就是一个天才，他就能在求知的路上走得更远。

人生不只需要“家事国事天下事，事事关心”，更多的时候需要有“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的专注精神。

## 专心一意，必能补拙

有这样一个人，他从小文科成绩都是红字连篇。他的读写速度很慢，英文课需要阅读经典名著时，只能从漫画版本下手，以求低空过

关。他常常说：“我的脑袋里有想法，但是却没有办法将它写出来。”后来，医生诊断他患有识字障碍。之后他凭借优异的数理成绩，进入美国名校斯坦福大学就读。他发现商业课程对他而言比较容易，于是他选择主修经济，在英文及法文仍然不及格的同时，全力投注于商学领域，获得工商管理学学位。毕业时，他向叔叔借了10万美元，想自己创业。他于1974年在旧金山创立的公司，如今已是世界五百强企业，拥有26万多名员工。

他就是施瓦布，嘉信理财的董事长兼首席执行官。现在，施瓦布的读写能力仍然不佳，他阅读时必须念出来才行，有时候一本书要看六七次才能理解，写字时也必须以口述的方式，借助电脑软件完成。

一个先天学习能力不足的人，何以能成就一番事业？施瓦布的答案是：由于学习上的障碍，让他比别人更懂得专注和用功。

“我不会同时想着18个不同的点子，我只专注于某些领域，并且用心钻研。”他说。这种“一次只做一件事”的专注态度，也体现在嘉信27年的历史中。当其他金融服务公司将顾客锁定于富裕的投资者时，嘉信推出平价服务，专心耕耘一般大众的投资市场，终于开花结果。之后随着科技的进步及顾客的成长，嘉信于每个时期都有专心投注的目标。它许多阶段的努力成果，成为业界模仿的对象，在金融业立下一个个里程碑。

因此，无论做任何事，专心致志地完成自己已锁定的目标，才是成事之道。任何在某一事业上有所成就的人不一定是智慧高超的人，但都是对自己所做的每一件事情极其专注的人！的确，成功来源于专注。唐太宗李世民就曾说过：“这世上最可怕的武器不是切金断玉的宝刀，而是一个人坚定不移的信念。如果一群人拥有一个共同的信念，而去专注一件事，则可以主宰一切，也可以摧毁一切！”

陈寅恪先生作为中国近现代史上著名的国学大师，在历史学、古典文学、语言学等方面都卓有建树，其知识面之广令人赞叹不已。但陈先生强调自己虽然涉及的领域较多，但在学习时最主要的是做到专心一意，他说人在同一个时间只能做好一件事情，我们也只有将有限的时间和精力都投入到一件事情上才能将这件事情做到最好。在做一件事情

的同时又做另一件事情的结果则只能是两件事情都做不好，学习容不得半点马虎，只有做到专心一意，才能事半功倍。

俗话常说在做事情时，“一心不可二用”。孔子说“术业有专攻”，意思就是说各行各业都有自己的“门道”，之所以需要专攻是因为人的时间和精力都是有限的，为了把一件事情做到最好就需要我们集中力量，做到一心一意。

人一生的时间和精力都是极其有限的，如果我们想去成就一件事情，就必须将自己仅有的时间和精力集中地投入到一件事情中去，对于学习来说更是如此。只有一心一意地去做，才能获得渊博的知识。

哪里有专注，哪里才会有思考和记忆。专注是认知和智力活动的门户。没有专注，我们可能一事无成。有位专家说：注意力是学习的窗口，没有它，知识的阳光就照射不进来。功课学不好，可能与注意力不稳定、不集中以及分配不合理有关。所以，即使你天资平平，只要你专心一意，你仍然能够笨鸟先飞，记住：成功属于每一个专注的人！

## 专注于一件事，更要专注于细节

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一直工作了60多年，他一生没有离开过这个小镇，也没有再换过工作。

也许是工作太清闲，他又太年轻，他得打发时间。他选择了又费时又费工的打磨镜片当自己的业余爱好。就这样，他磨呀磨，一磨就是60多年。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，他声名大振，只有初中文化的他，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拜会过他。

创造这个奇迹的小人物，就是科学史上鼎鼎大名的、活了90岁的荷兰科学家万·列文虎克。他专注地把手中的每一个玻璃片磨好，专注于每一个镜片的细节之处，终于他在细节里看到了他的上帝，科学也在他的细节里看到了自己更广阔的前景。那些成就非凡的大人物总是于细微之处用心、于细微之处着力，这样日积月累，才能渐入佳境，出神入化。

看过杂技的人都知道，台上的每一个演员在表演时必须专注于每一个跳跃，每一次翻转，正是这种细节处的绝对精准才保证了节目成功。在竞争日益激烈、残酷的今天，任何细微的东西都可能成为“成大事”或者“乱大谋”的决定性因素。不要让细节成为身体里的那个“癌细胞”。

而对细节的精准要求，意味着我们要成为生活中的有心人，那些在生活中创造奇迹的人都是能够以一种专注状态做事的人。

有一位年轻人，在一家石油公司里谋到一份工作，任务是检查石油罐盖焊接好没有。这是公司里最简单枯燥的工作，凡是有出息的人都不愿意干这件事。这位年轻人也觉得天天看一个个铁盖太没有意思了。他找到主管，要求调换工作。可是主管说：“不行，别的工作你干不好。”年轻人只好回到焊接机旁，继续检查那些油罐盖上的焊接圈。既然好工作轮不到自己，那就先把这份枯燥无味的工作做好吧！

从此，年轻人沉下心，仔细观察焊接的全过程。他发现，焊接好一个石油罐盖，共用39滴焊接剂。为什么一定要用39滴呢？少用一滴行不行？在这位年轻人以前，已经有许多人干过这份工作，从来没有人想过这个问题。这个年轻人不但想了，而且认真测算试验。结果发现，焊接好一个石油罐盖，只需38滴焊接剂就足够了。年轻人在最没有机会施展才华的工作上，找到了用武之地。他非常兴奋，立刻为节省一滴焊接剂而努力工作。原有的自动焊接机，是为每罐消耗39滴焊接剂专门设计的，用旧的焊接机，无法实现每罐减少一滴焊接剂的目标。年轻人决定研制新的焊接机。经过无数次尝试，他终于研制成功了“38滴型”焊接机。使用这种新型焊接机，每焊接一个罐盖可节省一滴焊接剂。积少成多，一年下来，这位年轻人竟为公司节省

开支5万美元。一个每年能创造5万美元价值的人，就是从细节处迈开了成功的第一步。

就像每一颗大树都是由许多树根、树叶以及枝干而组成，成功也是由无数细节组成。成功者与一般人的最大区别往往体现在对细节的精益求精中。泰国的东方饭店堪称亚洲之最，客房天天爆满，不提前一个月预定是很难有机会入住的。东方饭店的经营如此成功正是因为他们经营上注重服务的每一个细节。

米莉·杨因生意关系需要经常去泰国，第一次她下榻的酒店是号称亚洲之最的东方饭店，而且感觉很不错。第二次再入住时，她对饭店的好感迅速升级。原因很简单，第二天清晨，她去餐厅吃早饭时，楼层服务生恭敬地问道：“杨女士是要用早餐吗？”米莉·杨很奇怪，反问：“你怎么知道我姓杨？”服务生说：“我们饭店有规定，晚上要背熟所有客人的姓名。”这令米莉·杨大吃一惊，因为她住过世界各地无数高级酒店，但这种情况还是第一次碰到。米莉·杨走进餐厅，服务小姐微笑着问：“杨女士还要老位子吗？”米莉·杨更吃惊了，心想尽管不是第一次在这里吃饭，但最近的一次也有一年多了，难道这里的服务小姐记忆力这么好？看到她吃惊的样子，服务小姐主动解释说：“我刚刚查过电脑记录，您在去年的6月8日，在靠近第二个窗口的位子上用过早餐。”米莉·杨听后兴奋地说：“老位子！老位子！”小姐接着问：“老菜单，一个三明治、一杯咖啡、一个鸡蛋？”米莉·杨已不再惊讶了：“老菜单，就要老菜单。”

米莉·杨就餐时餐厅赠送了一碟小菜，由于这种小菜是米莉·杨第一次看到，就问：“这是什么？”服务生退两步说：“这是我们特有的小菜。”服务生为什么要先后退两步呢？原来他是怕自己说话时口水不小心落在客人的食物上。这种细致的服务不要说在一般酒店，就是在美国最好的饭店里米莉·杨都没有见过。

后来米莉·杨两年没有再到泰国去，但她在生日那天，突然收到一封东方饭店的生日贺卡，并附了一封信，信上说东方饭店的全体员工十分想念她，希望能再次见到她。米莉·杨激动得热泪盈眶，发誓再到泰



国去，一定要住在东方饭店，并且要说服所有的朋友像她一样选择东方饭店。

这就是东方饭店的成功秘诀。东方饭店在经营上的确没有什么创新之处，他们采取的仍然是惯用的传统办法：提供人性化的优质服务。只不过，在别人仅局限于达到规定的服务水准就停滞不前时，他们却进一步挖掘，抓住大量别人未在意的不起眼的细节并将其做到极致。

专注的艺术是精准的艺术。在生活的每一次行动中都坚持不懈专注于每一处细节，并延伸到方方面面，落实到点点滴滴，让专注的精准度发挥到极致，我们便可看见细节背后的宽广天地。

## 把专注当做工作的使命

一个青年对昆虫学家法布尔诉苦求救：“我不知疲劳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，对音乐和美术我也感兴趣。我把时间全都用上了。”

法布尔从口袋里掏出一个放大镜说：“把你的精力集中到一个焦点上试试，就像这块放大镜一样！”专注如同放大镜一般，会激发出无限的潜力，让工作充满效率。

法布尔本人就具有这种专注的品质。他为了观察昆虫的习性，常达到废寝忘食的地步。有一天，他一早就俯在一块石头旁。几个农妇早晨去摘棉花时看见法布尔，到黄昏收工时，她们仍然看到他伏在那儿，她们实在不明白：“他花一天工夫，怎么就只看着一块石头，简直中了邪！”为了观察昆虫的习性，法布尔就这样不知辛劳地花费了无数个日日夜夜。

一心一意地专注于自己的工作，是每一位高效能人士获取成功所

不可或缺的品质，当你能够这样专注地做每一件事时，成功也就指日可待了。

爱迪生说过，高效工作的第一要素就是专注。他说：“能够将你的身体和心智的能量，锲而不舍地运用在同一个问题上而不感到厌倦的能力就是专注。对于大多数人来说，每天都要做许多事，而我只做一件事。如果一个人将他的时间和精力都用在同一个方向、一个目标上，他就会成功。”“专注”就是把意识集中在某个特定的愿望上的行为，并要一直集中到找到实现这个愿望的方法，直到成功地将其付诸实践为止。

专注，是效率的保证。假如你能几十年做同样的一件事，你肯定就能把它做好做精，那么，你在这个专业领域也就有了发言权，有了别人无法取代和超越的地方，这样你就能在这个领域牢牢地站稳脚跟，成为一个成功的人。

著名华人物理学家丁肇中先生，仅用5年多时间就获得了物理、数学双学士和物理学博士学位，并于40岁时获得了诺贝尔物理学奖。丁肇中先生曾经这么说：“与物理无关的事情我从来不参与。”

英国吉鲁德指出：“多数人的失败，往往都不是因为他们无能，而是因为他们心意不专。”

见过攀岩吗？攀登峭壁的人从来不左顾右盼，更不会向脚下的万丈深渊看上一眼，他们只是聚精会神地观察着眼前向上延伸的石壁，寻找下一个最牢固的支撑点，摸索通向巅峰的最佳路线。事业就如同攀岩，只有专注，才能取得成功，达到事业的巅峰。

“专一”是一项困难的功课，却是我们必学的人生科目。很多人因为曾想做这个、做那个，结果反而一事无成。机会稍纵即逝，一定要坚定你的信念，才能抓住你一直所追求的机会，达到你的目标。

专注要求我们在做一件事时就要做好它，下面这段摘自名叫《觉者的生涯》的书中的对话，或许能更好地解释这种状态。

佛祖说道：“我一时专注于一件事。当我用斋时，我用斋。当我睡觉时，我睡觉。当我谈话时，我谈话。当我坐禅时，我入定。这就是我的实践。”

“不是你一个人这样，我一时也只是做一件事。”释科马上反驳道。

“不，先生，你和我在讲话，但你却怒气冲冲，你憎恨、恼怒。你使你自己激动不已。不要这样，安静下来吧。心平气和地和我谈话。”佛祖说道。

能够在每一件事上做到专注，大概只有释迦牟尼才能做到，但是，在工作的时候做到专注，你也可以做到。

### 1. 专注提升你的竞争力

做事专注，可以提高一个人的职场竞争力，在现在的社会中，想必没有哪个企业会喜欢做事三心二意的员工，一个做事心不在焉的人也不可能成为一个高效能的人士。从这个意义上来说，工作专心致志的人，就能更好地把握工作中的机会，才能受到老板的器重和提拔。

### 2. 专注有助于克服困难

当我们着手某一项工作时，要全身心地投入，千万不要三心二意，如果你能认真到忘我的程度，就会体会到工作的乐趣，就能克服困难，达到他人无法达到的境界，并获得相应的回报。

### 3. 专注激发工作乐趣

专注是医治工作狂躁症和工作厌恶症的良方，因为当一个人集中精力专注于眼前的工作时，就会减轻其工作压力，做事不会觉得厌烦，也不再风风火火和狂躁。工作的专注，还能激发一个人更热爱公司，更加热爱自己的工作，并从工作中体会到更多的乐趣。

只有把专注当做工作的使命去努力完成，并逐步养成专注于工作的好习惯，你的工作才会出效率，也会变得更加富有乐趣。

## 拒绝不必要的打扰

迈克是一家保险公司的业务员，有一天，他和客户约好在一家茶楼里谈业务，他用尽浑身解数给这位客户介绍了业务内容，但是这位客户

好像诚意不太大，心不在焉地喝可乐，好像根本就没有听进去。

迈克知道他是搞电脑硬件销售的，而迈克在大学学的就是电脑，他就转移话题大谈当今电脑硬件在市场上遇到的普遍问题。结果把对方的兴趣提了上来，最后两个人约定下个星期再见面，正式签单。

迈克非常兴奋，到了那天，早早地就准备好了一切相关的材料，然而这时他的手机响了，是他的主管说有个多年没有联系上的大学同学要来，让迈克帮忙去机场接一下机，而主管自己却没有时间。

迈克觉得这是主管交代的事，自己应该帮忙，再说时间还早，于是他就答应了。

由于堵车，等他从机场回来，客户早就走了，痛失了一单千辛万苦才谈下来的保单。

有一些人每天都忙忙碌碌，但他并没有作出什么很有效的成绩，这是为什么呢？其中有一个很重要的原因就是他们不懂得拒绝，大事小事统统全包，不分先后，不知道做好协调，只要别人一开口，他就会忙前忙后地忘了更重要的事情，弄得丢了西瓜专拣芝麻。迈克就是这类人中的一个典型代表。

如果你不会说“不”，不会拒绝别人的话，那么你将为自己招揽很多的事，这样你就无法专注于自己的要事。一个人的时间是有限的，而且你也有自己的本职工作，因此，你应该学会说“不”，将主要精力放在自己认为最重要的事情上。

学会拒绝才能专注于要事。人的精力是有限的，一次只能做好一件事，无论做什么事情，我们首先要清楚自己最重要的事情是什么，然后排除一切干扰，集中精力做好这些事情。

然而对于许多人来说，拒绝别人的要求似乎是一件难上加难的事情。拒绝的技巧是一项非常重要的沟通能力。在决定你该不该答应对方的要求时，应该先问问自己：“我想要做什么”、“不想要做什么”或是“什么对我才是最好的”。一个做事目的性强的人要懂得说“不”的艺术。

拒绝是保障自己行事优先次序的最有效手段。下面我们列出几条拒绝别人的技巧，供你参考：