

Achieve 做到极致 Perfection

把一件事
做到
极致
胜过把
万件事
做得平庸

蒋光宇

著

辽宁人民出版社



做到极致

蒋光宇

/

著

© 蒋光宇 2019

图书在版编目 (CIP) 数据

做到极致 / 蒋光宇著 . — 沈阳 : 辽宁人民出版社 ,
2019.11
ISBN 978-7-205-09592-5

I . ① 做… II . ① 蒋… III . ① 人生哲学 - 青少年读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 090859 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 辽宁新华印务有限公司

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 230 千字

出版时间: 2019 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2019 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 阎伟萍 孙 雯

装帧设计: 留白文化

责任校对: 常 昊

书 号: ISBN 978-7-205-09592-5

定 价: 39.80 元

序

——
魏书生

熟悉光字的人都认为：蒋光宇是一个真诚善良的、敬业乐业的人。他长期在辽宁省委办公厅工作，不管做普通公务员还是副厅长级领导，他一以贯之真诚善良、敬业乐业。

光宇一辈子做的最主要的一件事就是用自己的一支笔，宣传真诚善良、敬业乐业。他不满足于本职工作宣传真善美，工作之余还笔耕不辍，写了大量宣传真诚善良、敬业乐业的文章。至2018年7月，他已出版37本文集，其中的《小故事大道理》（小学版和初中版）两本书，被共青团中央学校部、语文报社、中文在线联合举办的“我的中国梦”——全国中学生读书征文活动列为推荐书目，被上百种报刊发表、转载了较多的短文。他的4篇文章被选入小学、中学和中职的语文教材。

光宇真诚善良、敬业乐业的言行与作品一直鼓舞着我，最近他的新书《做到极致》即将出版，让我作序。我有幸先拜读了书稿，受益良多，促使我更深刻地思考人和一件事的关系。

一、人类世世代代其实只是在做一件事：追求没有骗子、没有恶人、没有行业歧视，人人平等、真诚善良、敬业乐业的共产



主义。处天外遥望地球很小，从宏观的角度看，小小地球上恶人们宣传的“丛林法则，弱肉强食”、歧视压迫、战争对立，都是人类发展初期愚昧落后的产物。随着人类对宇宙、自然规律的认识的加深，人人平等，人人在自然需求的、自我喜欢的工作岗位上敬业乐业的共产主义必然到来。历史将会证明，这是不可阻挡的人间正道。

二、每个人有限的生命，其实也只能做一件事。居体内细察心域极宽，每个人都是一个宏大的世界，每个人的大脑都有一万多亿脑细胞，在脑科学理论上似乎都能成为多个领域的专家，成为具备上千种专业技能的工匠。而事实上，每个人生命长度只有生命科学理论上的125岁。“吾生也有涯，而知也无涯。”如果四面出击，只能一事无成。特别是随着科技的发展，各行各业分工越来越细，专业技能种类越来越多，几万、几十万、几百万种……许多专业技能都是一个宏大的世界，钻进去都有更广阔的发展空间，就更需要一个人一辈子静下心来，献身于某一种专业，不仅仅为了谋生，更是让自己的灵魂找到家园，找到生命快乐的源泉，敬业乐业。

三、人人可以把一件事做到极致。光宇在这本书中提出“把一件事做到极致”：第一要有目标，第二要专注，第三要从小事抓起，第四需要努力，第五需要坚持。我最喜欢的是光宇提出的第六：“人人可以把一件事做到极致。”“人永远没有时间把每一件事都做到极致，但有时间把最重要的事做到极致。”光宇说，“当你真想把一件事做到极致时，全世界都会给你让路。”“奇迹就是把潜能发挥到极致。”光宇写了最基层、最草根、最普通的人把一件事做到极致的鲜活的经历：“打鞋带也能改变命运”“感动中国的‘最美洗脚妹’”“从抄表工到‘街拍大神’”“高考落榜生的

一招鲜”“上海阿大的葱油饼”……我们从这些普通人身上看到的是真诚善良，是敬业乐业，生命状态蓬勃旺盛，精神世界充满阳光！

既然人类世代其实也只是在做一件事，既然每个人有限的生命其实也只能做一件事，既然人人可以把一件事做到极致，那么让我们放下傲慢心、狂妄心、浮躁心、攀比心、贪嗔心，怀揣着一颗真诚善良心，敬业乐业，把平平淡淡的一件事做到极致，做得有滋有味、有声有色、如诗如画、如舞如歌吧！

以上三点是我读了光宇这本书最深的体会，抛出来只是一块砖，愿引出更多的玉。

愿光宇这本书引导千千万万普普通通的人“把一件事做到极致”，享受真诚善良，敬业乐业，脚踏实地享受人生每一天的快乐！

2018年11月5日

目 录

contents

一、把一件事做到极致需要目标

伟大的目标能产生伟大的动力、伟大的毅力、伟大的事业。

一个人追求的目标越实际、越远大，其才能也就发展得越快，对社会的贡献也就越多。

目标的魅力 /002

命运因目标而改变 /005

追求超越 /007

没有人不能成才 /009

每个人都有成功的位置 /011

做最好的一名 /013

自己打造品牌 /016

什么都可以争取 /019

追求就会接近 /022

成功的道路是目标铺出来的 /024

如果失去了目标 /026

希望的力量 /028

目标决定成为什么样的人 /030

不满是向上的车轮 /033

歌王的 500 年计划 /035

让世界知道我的祖国 /038

拒绝最佳男配角提名后的丰碑 /040

梦想有多远，就能走多远 /044

努力的方向明确了吗 /046

成功的捷径 /049

一颗不服输的心 /051

人生目标与健康长寿 /053



二、把一件事做到极致需要专注

古今中外，成大事者，都是把一件事做到了极致的人。

即使是一个平凡的人，即使是在一个平凡的岗位上，只要专注于自己最重要的目标，用一生把一件事做到极致，就一定会做出连自己都感到吃惊的成绩。

有为有不为 /056	专注于自己的目标 /077
十年日记十年“不” /058	专注的眼神 /079
平凡与非凡 /060	要专注于某一项事业 /081
百年凝练的半句话 /062	专一才能第一 /084
天道酬“志” /064	远离诱惑 /086
锁定核心目标 /067	不要害怕拒绝他人 /088
软糖实验 /069	张籍拒绝李师道 /090
一条横线的激励 /071	放弃的知止智慧 /093
使命激励人出类拔萃 /073	能力与定力 /095
当生命锁定了目标 /075	敢于说“NO” /097

三、把一件事做到极致需要从小事做起

伟大，不是不做渺小的事，而是将渺小的事做到极致。

非凡，不是不做平凡的事，而是将平凡的事做到极致。

伟大与非凡，孕育在把渺小与平凡的事做到极致之中。

巴顿将军的头盔 /100	每天进步一点 /110
小事是大事的根 /102	礼貌的力量 /112
守护好无损的“窗户” /105	一步改变一生 /114
小事中的大差距 /107	一文钱 /116

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 大事须从小事做起 /118 | 成功靠细小努力的积累 /139 |
| 让一把椅子也能改变命运 /120 | 小事也能决定命运 /141 |
| 每天多做一点 /123 | 小事做到极致就是卓越 /143 |
| 十秒钟改变命运 /126 | 做好最熟知的一件事 /145 |
| 一小步也会使命运拐弯 /128 | 排除 0.01 克的隐患 /148 |
| 让闪光点更靓丽 /133 | 捍卫祖国尊严的 2 秒钟 /150 |
| 一句话抓住了红遍全国的机会 /136 | |

四、把一件事做到极致需要努力

在由失败通往胜利的征途上有座桥，那座桥叫努力。

在由失败通往胜利的征途上有道河，那道河叫放弃。

梦想在努力的汗水中成真。成功就是一一直在努力。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 不可放弃努力 /154 | 勤奋才能出类拔萃 /176 |
| 靠自己 /156 | 不努力就不会出头 /178 |
| 巨匠的作业和手杖 /159 | 老茧做证 /180 |
| 自己的观音和上帝 /161 | 力气是才气和运气之母 /182 |
| 成功是对勤奋者的奖赏 /163 | 享受勤奋 /184 |
| 成功的公式 /165 | 热爱你的工作 /187 |
| 努力的人最聪明 /167 | 对工作负责就是对自己负责 /189 |
| 人人都是自己命运的建筑师 /169 | 命运不会亏待一直努力的人 /191 |
| 尽力而为还不够 /171 | 为一中国学员增设的特殊考场 /193 |
| 八倍努力的足迹 /173 | |



五、把一件事做到极致需要坚持

南宋的罗大经说：“一日一钱，千日千钱。绳锯木断，水滴石穿。”

法国微生物学家、化学家巴斯德说：“告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 慎终如初少败事 /198 | 挑战命运的赠言 /220 |
| 为了坐着的权利 /200 | 一百次签名锁定的爱情 /222 |
| 贵恒 /203 | 战胜厄运的巨人 /224 |
| 继续敲门的勇气 /205 | 成功蕴含着执着 /226 |
| 在贫穷面前不低头的人 /207 | 1009次拒绝与2500个“请” /228 |
| 在绝望中发现希望 /209 | 逆境是强者的学校 /231 |
| 成功问答录 /212 | 没有双臂的书法家 /234 |
| 再多走一步 /214 | 民工博士 /237 |
| 滑一跤不是爬不起来 /216 | 多一点定律 /239 |
| 被刺瞎双眼的孩子 /218 | 差一点与好一点 /241 |

六、人人可以把一件事做到极致

任何伟大的思想、行动和事业，都有一个微不足道的开始。

天下大事必做于细，天下难事必做于易。

要想成就大事业，就必须从有益的小事做起。小事养成习惯，习惯形成个性，个性决定命运。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 一个人的意志可以改变世界 /244 | 把平凡做到极致就是非凡 /256 |
| 总要有样拿得出手 /247 | 每个人都能成为伟人 /258 |
| 有心人的世界 /249 | 奇迹就是把潜能发挥到极致 /261 |
| 做最好的自己 /252 | 盲人超男 /264 |
| 打鞋带也能改变命运 /254 | 把平凡日子砌成伟大人生 /267 |



- 感动中国的“最美洗脚妹” /270 上海阿大的葱油饼 /290
把木梳卖给和尚 /274 高考落榜生的一招鲜 /292
我要用中文 /276 “世界第一剪”——聂凤 /297
把一件事做成经典 /279 每天赚 10 亿的经验 /300
只要做到极致 /281 拍摄雪花的人 /302
一生做好一件事 /283 拉面之神 /305
从抄表工到“街拍大神” /285

—

把一件事做到极致需要目标

伟大的目标能产生伟大的动力、伟大的毅力、伟大的事业。

一个人追求的目标越实际、越远大，其才能也就发现得越快，对社会的贡献也就越多。

目标的魅力

哈佛大学心理研究所的怀特博士，对 3000 名美国中学生进行一次将来上什么样大学的调查。他发现，只有 6% 的学生确定了上一流名牌大学的目标，并知道怎样有计划地认真学习，以实现自己的目标，而另外 94% 的学生，要么根本没有志愿，要么志愿不确定，要么不知道怎样去实现志愿……10 年之后，对上述对象又进行了一次调查，结果令人吃惊：在原来的调查对象中，5% 的学生已经找不到了，95% 的学生还能找到。属于上次调查中那 94% 范围内的学生，除了年龄增长 10 岁以外，在学习和实际工作成就方面几乎都没有太大的起色，比较普通和平庸；而属于上次调查中那 6% 范围内的学生，却几乎个个都如愿以偿，上了名牌大学，并在各自的领域里都取得了相当的成功。

哈佛大学心理研究所的怀特博士的调查说明，在事业开始的时候，懂得确立一个实际又远大的目标，绝对是至关重要的。实际又远大的目标是一种动力，可以促使人们自强不息地不断前进。历史证明，没有大到不可能完成的目标，也没有小到不值得确立的目标。只有朝着实际又远大的目标行动，内心的力量、满腔的热血，才会找到方向，才会产生责任感、使命感和荣誉感，才会为成功实现实际又远大的目标而奋力拼搏。

实际又远大的目标，应该是一个目标体系，是远期、中期和

近期目标的有机结合，是大目标、中目标和小目标的有机结合。有了这个目标体系，学习、工作和生活的每一件小事都会变得充满生机与活力，因为前面那实际又远大的目标始终在微笑着向奋力拼搏者招手。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料的夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。

当时许多人都认为，这个偶然跑到前面的矮个子选手实在是有些故弄玄虚。马拉松是体力和耐力的运动，爆发力和速度都还在其次。只要有超常的体力和耐力，就有望夺冠，说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。

记者又请他谈谈经验与体会。山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他的回答依然迷惑不解。

10年后，这个谜终于被解开了。他在自传中是这么说的：每次比赛前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理。我把我的目标定在40多千米外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几千米时就疲惫不堪了，我被

前面那段遥远的路程给吓倒了。

山田本一深有感触地概括了目标的魅力：

有很多人的失败，其原因并不在于前进道路上的艰难，而在于没有科学地确立实际又远大的目标。

还有很多人的半途而废、前功尽弃，其原因并不在于没有实际又远大的目标，而在于没有科学地分解那实际又远大的目标。

伟大的动力是由伟大的目标而产生的。一个人追求的目标越实际、越远大，其才能也就发展得越快，对社会的贡献也就越多。

命运因目标而改变

美国加利福尼亚大学的学者做了下面这样一个实验。

把6只猴子分别放在3间空房子里，每间放两只，房子里分别摆放着一定数量的食物，但食物位置的高度不一样。

第一间房子里的食物就放在地上。

第二间房子里的食物悬挂在房顶。

第三间房子里的食物分别从低到高、从易到难悬挂在不同高度的适当位置上。

观察数日后，学者发现：

第一间房子里的两只猴子一死一伤。受伤的猴子缺了耳朵、断了腿，奄奄一息。

第二间房子里的两只猴子都死了。

第三间房子里的两只猴子都活得朝气蓬勃。

究其原因，学者认为：

第一间房子里的两只猴子一进房间就看到了地上的食物，于是，为了争夺唾手可得的食品而大动干戈，结果伤的伤，死的死。

第二间房子里的两只猴子虽然尽了最大的努力，但因食物太高，难度过大，竭尽全力也够不着，最后都活活被饿死了。

第三间房子里的两只猴子先是凭着各自的本能蹦跳取食，然



后在房间跑对角线增加助跑距离跳跃取食，最后，随着悬挂食物高度的增加，难度的增大，两只猴子协作互助，一只猴子托着另一只猴子跳起来取食。这样，它们每天都能拿到够吃的食物，都很好地活了下来。

总而言之，这些猴子的不同命运，可以说是食物摆放位置不同的结果。

人当然不同于猴子，但是这个实验很有启示，特别是对管理者或领导者的启示更大。那每间房子里分别摆放的位置高度不同的食物，就好比管理者或领导者所设定的工作目标。

目标太低了，如同第一间房子里的食物，每个人不费力气都可以得到，体现不出能力与水平的差别，不仅识别不出庸才，选拔不出人才，而且成了滋生内耗、争斗，甚至残杀的温床。其结果，无异于第一间房子里的两只猴子的命运。

目标太高了，如同第二间房子里的食物，可望而不可即，努力也是白费劲，不仅良莠不分，而且埋没、扼杀了人才。其结果，无异于第二间房子里的两只猴子的命运。

目标高低适度，如同第三间房子里的食物，能充分发挥出人的潜能和智慧，既竞争又合作，克服困难，共渡难关。其结果，相当于第三间房子里两只猴子的命运。

无论是对个人，还是对团体，制订合理、适度的目标，都是事关命运的大事。