

<<一生只做一件事>>

图书基本信息

书名：<<一生只做一件事>>

13位ISBN编号：9787506814249

10位ISBN编号：7506814242

出版时间：2006-5

出版时间：中国书籍

作者：夏欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一生只做一件事>>

内容概要

在本书的第一章，笔者将结合大量的故事，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”等不利于自己前程的各种因素；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。

<<一生只做一件事>>

作者简介

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，目前以文学创作为主。

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。

<<一生只做一件事>>

书籍目录

第一章 一生只做一件事 第一节 做好手头的事 第二节 改变从做好当前的工作开始 第三节 最珍贵的是现在
第二章 一生不止做一件事的坏处 第一节 无法专注 所以失败 第二节 不专注的时候最易犯错 第三节 奢望明天的成功
第三章 为什么一生只做一件事 第一节 非专注无以致远 第二节 让自己成为镭射线 第三节 这一步就是整个人生
第四章 如何做好这件事 第一节 没有目标的专注等于零 第二节 让热情点燃你的专心 第三节 专注源于自信 第四节 方法是关键 第五节 重要的事先做
第五章 一生只做一件事的六项练习 第一节 确定自己的目标 第二节 学会时间管理 第三节 如何集中注意力 第四节 找到属于自己的方法 第五节 学会拒绝 抵制诱惑 第六节 自我测试
第六章 一件事打开前程 第一节 你就是上帝的宠儿 第二节 不要让苦难成为屈辱 第三节 一个人应该围绕着一件事转 第四节 握紧手中的金钥匙

<<一生只做一件事>>

章节摘录

书摘三、善用你所拥有的每一分钟 好好利用你所拥有的每一分钟，你的收获就会让你离目标更近一步，离烦恼也远了许多。

著名滑冰运动员斯科蒂·汉米尔顿是一个被收养的孩子，他最难忘的就是养母经常对他讲的那席话：“上苍给予你的时间很有限，从你生下来的那天起，你的生命就已经在倒计时了，所以你必须不断进步。

的确，有的人拥有比别人更多的时间，但重要的是，你能好好利用你所拥有的每一分钟。

”后来，斯科蒂又幸运地认识了一家人。

那家人相当仁慈，热情地提供资金让他参加训练，却从不开口要回报。

有一回，斯科蒂在芝加哥参加一次大型比赛，紧张得要死，忽然有人在他旁边坐下，简短地说：“什么都别想，去滑冰吧！”确实，想得太多，就难于集中精力，自然就不能用好眼下的每一分钟。

许多人很看重奥运会，把拿金牌当成最后的目标。

但斯科蒂并不是，参与的过程才是更重要的。

他觉得越是靠近那个目标，就越能感觉大地即将实现。

不要误会，斯科蒂其实对自己已经取得的成绩很满意，但他意识到：还有更好的结果在等着我去实现，我还能将我要做的事做得更好。

总之，每天要在训练场准时出现；当感觉不好时，坚持下去；晚上没睡好时，第二天一样去锻炼；感觉好的时候，就多做些！在奥运会上，竞争激烈，一个人真的很难超越别人，但正是在那个时候，运动员们都表现得异常活跃。

大家都一样，在尽力运用自己的每一分钟。

因为只有利用好眼下的每一分钟，到了赛场上才不会后悔。

1997年，当斯科蒂被诊断患了癌症时，这些话就更管用了。

一开始，他感觉糟糕极了，但后来他就全力配合治疗。

他终于明白：癌症是可以治愈的，只要你想治好它，想战胜它！我们也应该记得斯科蒂的养母教导他的话：“上苍给予你的时间很有限，从你生下来的那天起，你的生命就已经在倒计时了，所以你必须不断进步。

的确，有的人拥有比别人更多的时间，但重要的是——你能好好利用你所拥有的每一分钟。

”这就是斯科蒂之所以成功的秘诀——用好每一分钟！当我们用好每一分钟，将所有注意力都集中到手头正做的一件事情上，我们可将这想像成战争，每一分钟，每一件事就是我们要征服的对手。当我们集体中优势“兵力”围歼敌人时，我们就能利用取得的一丝一毫的胜利步步为营，争取全面的成功。

反之，如果把精力分散到各种不同的事情上，就像拉长了战线，会因寡不敌众而溃不成军。

想同时解决所有困难，困难就可能远远超过我们的能力，会不可避免地给自己带来徒劳与挫折。

P13-15

<<一生只做一件事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>