

高效人士推崇把小事做到極致，他們覺得只要專注地做事情，把事情做到極致，小事也很有意義。

那麼我們在生活中怎麼保持專注呢？

一 一次只做一件事

同時做幾件事情會浪費寶貴的時間。當我們從一個任務轉到另一個任務的時候，我們的大腦需要時間來調整，進而專注於第二個任務。這樣一轉換其實就是把我們寶貴的時間浪費了。如果能夠集中精力只做一件事，其實我們可以完成更多任務，更快實現目標。

二 排除其他訊息的干擾

在開始工作之前，我們最好先把電郵、Facebook 等關閉，這樣可以避免被它們干擾。在自己掌握、熟悉並且準備好使用的情況下，再去打開。提醒功能對於大多數人來說並不是好事，畢竟我們很難無視問題的存在。

三 保持清醒的頭腦

最讓我們分心的事情並不是你認為的 WhatsApp、微信之類的，而是我們在思考如何完成任務的時候，還有一個干擾你思考的「小人」在搗亂。這個厚顏無恥的「小人」經常會讓你無法集中精神，有時候還會在你耳邊嘮叨：「快點，快點！還有很多其他事情呢！」

這個時候你不要聽他亂說，穩定自己的思緒，重新回到自己考慮的問題上去。冥想是一個很有效的、讓自己冷靜的方法。它能幫助我們從喋喋不休的聊天中平靜下來，進而有助於集中注意力。

四 徹底大掃除

這也是一個避免分心的方法。如果你的桌子和頭腦都整潔乾淨，你分心的可能性就會很小。如果你養成了每週一次的總結習慣，你就可以輕鬆、專注和有準備的來迎接新的一週了。

五 鍛煉身體

很多人都知道鍛煉身體可以增強體力。其實鍛煉身體還可以減輕壓力。運動過程中所分泌的血清素可以改善情緒、提升幸福感。運動還有創造新的大腦神經元的作用，這些神經元有利於我們存儲和處理訊息。

六 明確目標

明確目標可以讓我們集中注意力而不偏離方向。當我們缺乏激情的時候，激勵我們堅持下去。因此，明確目標對於保持激情、克服半途而廢來說很重要。

七 化繁為簡

你的生活和工作越簡單，完成的工作也就越多。但這並不是說完成工作就好了，我們應該先挑選那些重要的、有決定性的工作去做。在工作之中，我們大部分人大都忙着無關緊要的事情，把時間浪費在對自己和工作沒有任何價值的事情上。因此，如果我們擺脫那些無關緊要的事情，多出來的時間便可以花在更重要的事情上，這樣我們會更專注。

保持良好的注意力，是大腦進行感知、記憶、思維等認知活動的基本條件。工作時，注意力是打開我們心靈的窗戶。注意力越集中，我們的工作效率就越高。一旦注意力無法集中，心靈的門戶就關閉了，一切有用的知識訊息停止輸入。

那麼，我們應該怎麼集中自己的注意力呢？

一 如果你對自己即將去做的工作缺少興趣，那麼你可以設立「期限效果」

一般人做事的時候，剛開始的時候和快結束的時候效率高。在兩者之間，會出現效率低落、缺乏注意力的現象，心理學上稱為「中間鬆懈」，你想要維持自己的注意力可以像馬拉松選手一樣，設立中間站，更能發揮全力。設定中途站的時間不能太長也不能太短，否則會帶來相反的效果。

二 利用獎懲機制

把繁重的工作分成幾段，完成每一段都設置報酬，這對增進注意力很有幫助。有時候，懲罰也能有好的效果。有一些人在工作之中，經常會碰上莫名其妙的煩惱，想一些無聊的問題，以至於自己無法專心用功。想要改善這種情況，可以把工作中最優秀的人作為對手。

在工作之中，我們需要集中自己的精神好好工作；但是我們總會有累的時候，我們應該怎樣放鬆自己呢？怎樣才能徹底放鬆自己

的身心呢？

可以寫字或畫畫。這些事情屬需認真去做的事，需要全身心地投入，否則這樣的事情是沒有辦法進行的。

可以和自己的伴侶一起看電影。有伴侶陪伴的時候，都是溫馨的，兩個人在彼此的甜言蜜語間，很多煩惱就會煙消雲散。

登山。登山是一項親近大自然的運動。它不僅可以鍛煉自己的身體，而且能讓你在累的過程之中把所有的煩心事都放下，從而起到放鬆的作用和效果。

當你做一件事情不開心的時候，就要學會轉移注意力。做一點自己喜歡的事情，可以去公園散步，看看大自然，尤其是那些綠色的花草樹木。

一個人躺在床上安靜地聽柔和的音樂，直到自己安心地入眠。聽音樂也會讓你隨着音樂而安靜，煩惱就不再糾纏自己。

可以回憶以前開心的事情，把那些記憶寫成一本日記。這樣一想到那些曾經的歲月，會讓每一個人的心裏都充滿了正能量，而且還會讓自己沉浸在那段美好的時光裏，自己也就忘記所有的煩惱了。

工作效率最高的人是那些對無足輕重的事情無動於衷，卻對那些很重要的事情看重的人。一個人如果過於努力想把所有的事情做好，他就不會把最重要的事情做好。因此，這個時候要自己管理好自己，不去想其他事情，由此可以看出，一個人的自制力很重要。

那麼，我們在工作之中應該怎麼提高自己的自制力呢？

一 思想境界

這是一個非常模糊的答案，但是它能從根本上解決我們的問題。只有我們的思想境界提高了，一些誘惑在我們面前才能不堪一擊，這是一種心境。我們可以通過學習，多讀名著，與先賢對話，來提高我們的思想境界。

二 針對訓練

我們的自制力會在面對某一種具體情況或者事物的時候瞬間瓦解，這就是我們自制力比較弱的方面。針對它，我們要有計劃地進行模擬訓練，讓自己在事先準備好的情況下去克服它。通過多次訓練，讓自己在再一次面對它的時候，能習慣性地做出正確的決定。

三 自我暗示

經常告訴自己「我可以」。通過這種暗示，能讓自己有信心去挑戰困難，從而戰勝困難。

四 破釜沉舟

如果你覺得控制不住自己，你可以斷掉自己的後路，雖然這樣做很武斷，但是會很有效。

五 明確的答案

當你面對誘惑的時候，有時會產生不當的思考方式，這時候你一般會敗下陣來。你要告訴自己「不可以」，給自己明確的答案，迅速地打消自己的邪念，更容易獲得成功。

六 三思而後行

當你遇到誘惑的時候，經常會腦袋一熱注意力就不集中了。其實，只要你能安靜下來，思考一下後果，你的自制力就會產生了。想一想甚麼是自己真正想要的，這樣我們做決定的時候就簡單很多了。

七 良師益友

如果你覺得一個人承擔所有的工作壓力太大，或者是一個人很難辦到，你可以找同事幫忙。

在工作之中，我們要隨時保持自制，不去想那些和工作沒有關係的事情。這樣我們才不會浪費時間，才能讓自己在工作之中成為一個高效能人士。

在工作之中，我們都想和別人維持一種良好的人際關係，人際交往是一種智慧，更需要一些小技巧。比如，要學會不傷害別人的拒絕辦法。

在工作之中經常會出現這樣一種情況，有一些人因為不想破壞人際關係而顧慮重重，最終沒有拒絕別人的請求，勉強答應了。儘管體諒對方很重要，但如果只是一味忍讓，這樣的關係遲早會破裂。短時間內維持這樣的關係也許還可以，但是想要長時間維持好同事關係，那就要學會說「不」，這是很必要的。

也許有人覺得說「不」會影響彼此的關係，其實如果你用高明的回絕方式是不會傷害對方的。**要想在工作之中保持良好的人際關係，學會一種既重視他人又重視自己的溝通方式很重要。**在工作之中，良好的同事關係也有利於自己高效地完成工作。工作講究團隊合作，只有維持好同事關係，才能保證自己和他人有好的合作，一個有默契的團隊才能高效地完成團隊的工作。

在工作之中，同樣是拒絕的話，因為每一個人的表達方式不同，給人的印象就會大相徑庭。那些習慣勉強答應別人請求的人，在下決心拒絕的時候一般會採取極端的方式，這樣的例子在生活中很多，所以我們應該注意。

把難以說出口的事情坦然地傳達給對方，並且獲得他的理解，這是最好的狀況。你可以記住幾個用於拒絕的慣用句子，這些句式有以下幾種：

一 遺憾型

在工作之中有人請你幫忙的時候，你想拒絕可以說「有負你的期望，我很遺憾」。當然並不一定非得這樣表達，你還可以使用能表達這一感情的詞彙。比如，「難得你開口要我幫忙，但是我實在不能答應你，真的很抱歉」、「真的太遺憾了，我那個時候剛好有事」、「我其實也很想做你說的那項工作，可是我在月尾工作很忙」等諸如此類的拒絕話語。

二 過失型

當別人要求你幫助的時候，你可以說「關於某某那件事情，如果我接受的話，我估計會給你帶來麻煩，所以我不能接受」、「我能力有限，反而會拖你的後腿，所以抱歉」、「我會盡全力幫助你，可是最近工作繁忙，如果我勉強答應你的話，那麼品質方面肯定會大打折扣，我會感到過意不去的」等，還有很多這樣的拒絕話語。

三 拒絕後給出替換方案

當別人讓你幫忙的時候，你可以說「這週不行，下週的話我倒是可以幫忙」、「很遺憾，我真的沒有辦法出席，某某可以代替我去嗎」等，諸如此類的說法。

我們每天大部分時間都在忙於工作，從某種意義上來說，工作是我們生命中重要的組成部分，如果我們能用對待生命的態度來對待工作，我們可以發現工作和生命一樣多姿多彩。

對於那些高效人士來說，工作在他們心裏的位置非常重要，他們知道自己要做甚麼。對待工作，你唯一能做的選擇就是努力，我們必須知道我們想要成就甚麼，我們才能為之努力奮鬥，每一個成功的道路上都需要付出心血與汗水，為了避免消耗我們的專注，我們一定要知道自己的努力，我們要堅持甚麼。在現代社會中，聰明人總能掌握機遇，無論我們在哪一個崗位上都要提高自己的業務水準與能力，因為那是我們的責任。

拿破崙將軍說過：「最重要的事情是要懂得怎麼把一件事情辦好，只有把你自己的事做得十全十美，你才能在和別人的較量之中穩佔上風。」對於那些工作漫不經心的員工來說，他們一般都缺少把事情做好的恆心和毅力。這些人一般也不知道怎麼訓練自己的個性，也達不到自己的目標。

在生活中，雖然我們每一個人都想做自己喜歡做的工作，但並不是每一個人都能遇到自己喜歡的工作。就算你學了自己喜歡的專業，畢業後進入自己期望的公司，也不一定能保證分配到自己喜歡的職位。所以，大多數人只能從做自己不喜歡的工作開始。

如果面對自己不喜歡的工作總是漫不經心，總覺得這是自己不得不去做的事情，長此以往，本來潛力無限、前程似錦的人生只會被你白白浪費。

作為一個高效能人士，要懂得與其不斷尋找自己喜歡的工作，不如學會保持對工作的興趣。把每一個任務都看作一次難得的機會，把工作的成果看成自己的作品，要徹底拋棄「工作是別人要我做的」這種思想，這樣不僅能把自己從工作的「苦難」中解救出來，也能讓自己有一個很大的提升。

愛崗敬業是作為公民道德和職業道德的基本規範要求，說起來容易做起來難。在生活中有很多人都是「做一行，厭一行」，做甚麼事情都從自己的興趣出發，見異思遷，不但自己的聰明才智得不到發揮，甚至給工作帶來損失，失去很多成長的機會。

工作順心的時候容易激發我們的敬業奉獻精神，工作不順心的時候，更需要有敬業奉獻精神來充當我們的精神支柱。不管怎麼樣我們都不能用理想來否定現實，也不能用現實來否定理想。面對現實，挑戰自我，奉獻社會，應該說是大多數人的現實選擇。作為一個工作的人，不管在甚麼工作崗位上，都需要有敬業奉獻的精神。

抵住機會誘惑： 太多機會容易導致犯錯

有人說：「一間公司在兩種情況下最容易犯錯誤，第一個是有錢的時候，第二個是面對太多機會的時候。」在工作之中的我們一定要腳踏實地地走好每一步，抵擋住那些機會的誘惑，千萬別在機會中迷失自我。如果我們抵擋不住那些機會的誘惑，就會一直在這些機會中猶豫不決，不僅浪費了時間，還降低了工作效率，最終一事無成。

那麼，我們應該怎麼抵擋誘惑呢？

一 提前作戰

當你快要陷入誘惑的時候做出決定、提前做好準備能夠幫助你解決困難。研究表明，對自己設定嚴格期限的員工比那些沒有設置的員工表現更好。

二 尊重自己的本意

研究表明，自我控制是一個非常有限的資源。任何時候，我們在一項任務之中只有有限的自我控制能量，當我們一直嚴格控制自己，就會感到很累，此時，我們就更有可能趨向於誘惑，心理學家把它稱為「自我消耗」。

提高自我控制力的第一步是清楚地認識到自我控制力最弱的時候，確保自己在這段時間內能夠找到一種抵制誘惑的方法，否則我們可能會不自覺地陷入誘惑之中不能自拔。

三 和無意識戰鬥

我們之所以會陷入誘惑，部分原因是我們的潛意識總是準備好執行我們做好的決定。這個時候我們應該遠離誘惑，不管是生理上還是心理上，去接近那些能幫助自己達到目標的事情，這樣我們的無意識就會不自覺地讓你朝着你的目標方向前進。

四 利用獎賞

獎勵能在很大程度上加強自我控制。研究者發現，一些人之所以能用短期犧牲來獲得長遠利益是因為我們的大腦中都有一個自我強化獎賞機制，因此設置獎賞會有效，特別是在個體自我強化的情況下。

五 懲罰

我們不僅要在表現好的時候獎勵自己，也要在表現差勁的時候給自己一些懲罰。研究者在實驗室條件下測試自我懲罰的時候發現，懲罰的威脅能夠鼓勵人們追求更長遠的目標奮鬥。

六 聽從你的心

你的心支配着你的大腦，所以要運用你的心智來增強自我控制力。比如，研究發現孩子們通過把棉花糖想像成白雲而成功拒絕食用它。這也是拒絕誘惑的一種方法：通過降低自己和這件事情的情感連接。

七 改變價值觀

這就好像你可以試着樂觀地思考，你也可以改變對目標和誘惑的看法。研究者發現通過降低誘惑以及提高對目標的認識對一個人的行為更有積極的作用。當我們更加重視自己的目標，我們就能無意識地適應它，同樣地，降低對誘惑的看法能夠幫助我們自覺地拒絕它們。

馬雲曾經說過：「記住你最初的夢想，不要滿足於一時的成就。人永遠不要忘記自己第一天創業時的夢想。」不管是誰，在剛開始創業的時候都會有夢想，也會為了實現夢想而努力，但是有很多創業者在取得一定的成功之後，抱着「守成」的觀念，再也不會為了自己當初的夢想而努力了。像這樣的人是走不遠的，他們還有可能壓抑別人的成長。要明白，眼前的一時成就只會讓你高興一下，切不可忘記了我們最終的目標是甚麼，甚至忘記了自己。

那些安於一時成功的人在做事情的時候效率會高，因為他們已經滿足於自己所擁有的，開始花更多的時間享受生活。互聯網風雲人物、盛大網路創始人陳天橋說過一段話：「當每天收入達到 100 萬元的時候，我覺得它是誘惑，它可以讓你安逸下來，讓你享受下來，讓你能夠成為一個土皇帝。當時我們只有 30 歲左右，急需一個人在邊上鞭策。就像唐僧去西天取經一樣，到了女兒國，有美女、有財富，你是停下來還是繼續去西天？我們希望有人不斷地在邊上督促說：你應該繼續往你取經的地方去，這才是你的理想。」

那麼，在工作中的人為甚麼不能滿足於一時的成就呢？這裏面主要有三個主要原因：

第一，如果工作中的人不滿足於自己的一點小成就，就會充實自己、提升自己，把自己的項目做強做大，為社會做出貢獻，進而實現自己的人生價值。

第二，小成就雖然也是一種成就，也能成為自己安身立命的資本，但是社會變化很快，如果我們長時間在原地踏步，社會的浪潮

就會把我們拋到後頭。

第三，一個人不滿足於現有的成就，積極攀登更高的山峰，就會讓自己的潛力得到發揮。比如，一個原本可以舉起重 100 磅東西的人，因為不斷地練習進而有所突破，以後可以舉起重 120 磅或重 150 磅的東西。因為一個人只要安於現狀，就失去了上進求變的動力，沒有更大的目標，沒有辦法去做其他事情了。

如果我們想做成某一件事情，那麼我們在目標明確、鬥志昂揚的時候會完成得更好；相反，如果你自己一次又一次地拖延和延緩，自己的意志就會被慢慢削弱，需要其他的付出或犧牲才能達到自己的目的。只有那些停止進步的人才會有滿足感。對於那些永遠追求前面目標的人來說，他們總覺得自己身上有一些不完美的因素，因而總是渴望着進一步改善和提高，他們身上洋溢着旺盛的生命力，從來不墨守成規，這總讓他們認為任何東西都有改進的餘地。這些人是不會陶醉在自己已經擁有的成就裏，他們想讓自己更美好、更充實，在一次次進步中，他們完善自我，也完善着人生。

因此，在生活中我們不要太在意別人的看法，只要堅持自己的目標，不斷向前走，這樣才會取得更大的成功，讓自己的人生變得更有價值。

在生活中，有很多人因為遇到困難，就放棄了自己的夢想，並且因為困難他們自暴自棄，最終找個藉口放棄了自己的夢想。其實，任何放棄都是有藉口的，這是一種消極的態度。這個世界隨隨便便放棄自己夢想的人太多了，因此成功的人只有一小部分。

一個人要明白，戰場是不相信眼淚的，職場也不會相信。不要為自己的放棄找任何藉口，放棄的時候請問問自己，是否已經竭盡全力？

在現代這個競爭激烈的社會，沒有哪一種成功是隨隨便便能取得的。只有那些遇到困難後堅持下來的人，才會取得勝利。如果你覺得自己手裏拿着一副爛牌，不要輕易放棄，堅持下來，不停思考，如何將爛牌打成好牌。只要自己盡力去打，爛牌也會打得精彩。

通往成功的道路曲折又漫長，眼前的失敗只是成功的墊腳石，只要我們有一顆不認輸的心，失敗就不會成為定局。巴爾扎克說：「我粉碎了一切障礙。」這就是不服輸的精神，它為巴爾扎克的人生開啓了一條不平凡的路。

在人生的旅途中，我們面臨各種困境，這表面上是人生的障礙，實際上是一種磨煉。它最終的作用是讓我們擁有頑強的意志力，它讓我們更加成熟，更穩健地走向成功。失敗並不是因為放棄，但是放棄一定會失敗。

美國著名動畫大師、導演、製片人、企業家、配音演員、卡通設計者、編劇、迪士尼公司創始人——華特·迪士尼的成功就是源

於他對繪畫的堅持。達文西堅持不懈地畫雞蛋，才有了舉世無雙的名畫《蒙羅麗莎》。人生之路肯定不會一帆風順，只要我們不認輸，一步一步勇敢地走下去，不放棄，就會有成功的那一天。

人的潛能是巨大的，在沒有挖掘出潛能的時候，你永遠不知道自己到底有多大力量；所以對於有些還沒付諸實踐的事，它的結果會如何，是不能輕易下結論的。俗話說得好：「要想知道梨子的滋味，必須親口嘗一嘗。」沒錯，沒有實踐就沒有發言權，如果因為一個梨子看起來很酸，就放棄去品嚐，也許會因此而錯過美味，只有真正嘗試之後，你才會知道事實到底是怎樣的。

如今雖然我們生活在和平的年代，但是我們生存的社會競爭壓力很大，這就要看一個人能不能堅持下去了。如果遇到挫折就打退堂鼓，這樣的人很難獲得成功，堅持下去靠的是內心的力量。一個人要想在社會中立足，靠得也是自己的堅持。只有能堅持下去的人，才會成為生活中的強者，才能贏得人們的支持和信賴。

一個人是不是一個人才，那就要看他在遇到挫折的時候能不能堅持下去。兩個人同時走路，那個不放棄的人往往會比先放棄的人有收穫。只要能堅持，相信勝利的大門就在不遠處。