

## 專注才會有品質

如果讓你一生只做一件事，你會怎麼做？生活如此之快，每天睜眼就有很多事情排隊而來，一生只做一件事聽起來好像是天方夜譚，但有人確實就這麼做了——在日本，有個著名的壽司之神，他的名字叫小野二郎，他的故事被著名的紀錄片導演大衛·賈柏宣傳到全世界。他一生都在做壽司，並永遠以最高品質要求自己 and 學徒。為了做好壽司，他會觀察並了解客人的用餐情況，隨時進行調整，確保味道能夠讓客人喜歡。為了做壽司，不工作的時候永遠戴手套保護著雙手，睡覺的時候也不懈怠。為了讓壽司的口感最好，他從食材選擇、製作到每個細節步驟都經過了縝密的計算。即使是出名後，也沒有絲毫放鬆。因此，他的壽司店「數寄屋橋次郎」雖然棲身在東京辦公大樓地下室，是一個小小的店面，卻連續兩年獲得美食聖經《米其林指南》三顆星的最高評鑑，還被譽為值得花一輩子排隊等待的美味。

專注，是小野二郎的人生信條，他的品質正源自於他的專注。他用一輩子的專注去成就一件事，或許我們普通人並沒有辦法達到他的境界，但是我們可以專注地對待生活中的每一件事情。至少在做這件事的時候，我們是專注的。專注和堅持，是成功的不二法則。你怎樣對待生活，生活就怎樣對待你。

### ►建立有明確預期的目標

目標清晰，明確想要達成的結果。這個結果要花多長時間來完成？短期和長期目標分別是什麼？就像學英語一樣，長期目標是要考托福，那麼短期目標就是每天要背一百個新單字。學會建立人生夢想，才能有長久的耐力和恆心。

### ►學會整理思路，學會自己拆解步驟到達結果

當目標明確後，就要清楚該如何去做每一步了。你要獨立判斷達成這件事情要做幾步、前後的因果，砍去和事情關係不大的細枝末節，只留主幹。理清要做的一、二、三、四事項，並列出來，每做好一件事後就打勾。有條理地做一件事會讓事情變得簡單，在完成每一小步驟時也都會有成就感去激勵自己繼續做下去。

### ►要做好前期準備

學會自行收集相關資料，並判斷對錯及是否適合自己。學會正反面地看待問題，如果大家都反對你做某一件事情，要靜下心來想想，你是否真的沒有統籌規劃好，沒有研究明白問題的本質。

### ►注意不被其他的事情所干擾

做事的時候難免會有一些干擾，比如手機響或者是一些突發的雜事。要想專注地做一件事，就不要被這些外在之物所影響。若是不要緊的話，可以把手機調成靜音，或者是關機，以免自己不自覺地被分散精力。有突發事件需要處理時，也要將目前做事的進度原本地記錄下來，好在回來後可以及時去做。

用心做事，用最簡單的方式生活，才會有品質。哪怕是做壽司這樣的小事，做好了，就是人生的大事。