

金語
www.315.com

新浪无线
sina mobile

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

珍藏版

MAKE PROGRESS BY
ONE PERCENT EACH DAY

于文博◎著 冯兵强◎摄影

每天进步1%

世界上最珍贵的礼物是让心灵温暖的力量

知识出版社

MAKE PROGRESS BY
ONE PERCENT EACH DAY

—— 于文博◎著 冯兵强◎摄影 ——

每天进步1%

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步 1%/于文博著. —北京: 知识出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5015-5468-3

I. 每… II. 于… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 038112 号

责任编辑: 马 跃

责任印刷: 张新民

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 68318302)

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

三河市兴达印务有限公司印制 新华书店经销

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 28.75 字数: 410 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

ISBN 978-7-5015-5468-3

定价: 68.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

版权所有 翻印必究

献 辞

谨以此书献给那些：不懈追求生命意义与价值的人们！

前言

简洁是智慧的灵魂



世界上只有一种东西是别人无法从你身上拿走的，那就是智慧。

半个多世纪前，一位来自比利时的智者莫里斯·梅特林克先生告诉我们，命运是可以被我们把握、主宰和战胜的，人类完全可以成为命运的主人而非它的奴隶。这种能够把握、主宰和战胜命运的力量就是智慧。

智慧不在上帝手里，智慧不在英雄手里，智慧能且只能在自己生命里。

在人类的每一代人中，总有一些人要承担起沉思未来的责任，这是他们之所以存在于这个世界的理由，这是他们生来就必须履行的崇高责任。这个人就是您——我尊敬的读者！

这本书不是我写的，而是与你合著的，在阅读思索中，你我共写人生华章。

海伦·凯勒曾说：“一个人，如果有了高飞的冲动，就绝不会甘于在地上爬。”我因为这份冲动而提笔写作，你也必将因为这份冲动而躬耕未来，从而一飞冲天。

简洁是智慧的灵魂，所以我不敢多言；智慧是源于内心的感悟，所以我不敢乱言。但我还是写下了，写下了让你我共同思考的话题，并留下了，留下了远多于文字的空白，任凭你的智慧轻舞！

冯兵强先生是一位事业有成的领导人，更重要的是他热爱生命，善于发现并捕捉生活中的美丽。冯先生慷慨奉献出他的摄影作品，优美的图片让本书增色良多。

为本书的出版付出智慧和辛劳的人很多，我把深深的感激和谢忱埋在了心底，因为我不愿意用苍白的“感谢”两个字来了断这深深的恩结。

必须要感谢您，感谢您购买并阅读这本书，更盼望着您我成为朋友，让我们在成功智慧俱乐部再聚首，痛饮这美好生命的琼浆！

欢迎并期待您的来信，我的邮箱是：yuwenboa@163.com。

于文博

2008年初春

第一辑 春季篇 / 1

- 一月卷 拒绝平庸 / 3
二月卷 信心向前 / 39
三月卷 激情飞扬 / 73

第二辑 夏季篇 / 109

- 四月卷 推己及人 / 111
五月卷 笑对顺逆 / 145
六月卷 专心致志 / 181

第三辑 秋季篇 / 215

- 七月卷 全神贯注 / 217
八月卷 创造未来 / 253
九月卷 自我警醒 / 289

第四辑 冬季篇 / 323

- 十月卷 祝福成功 / 325
十一月卷 让生命随便 / 361
十二月卷 死去活来 / 395

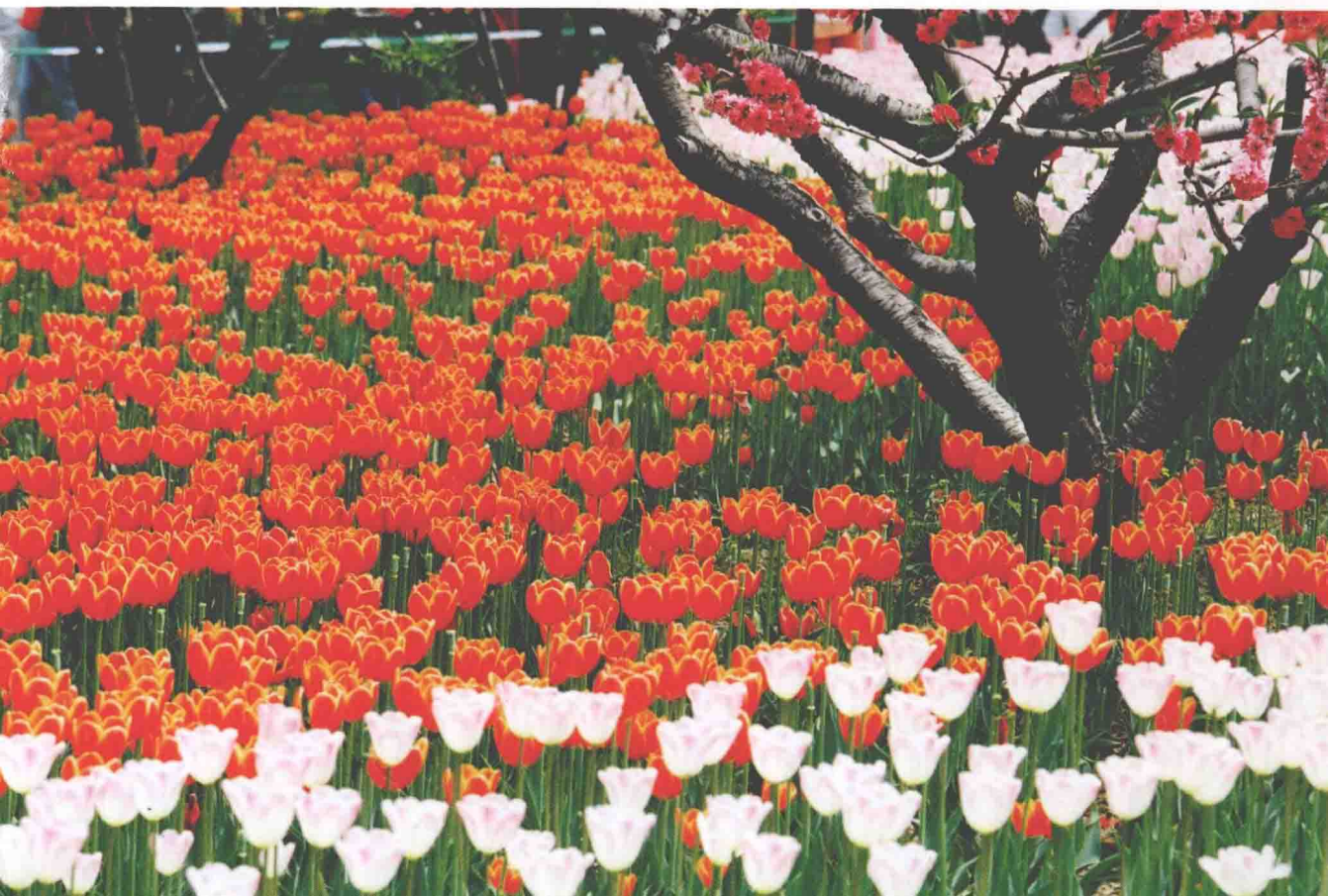
后记一：让生命绽放华彩 / 431

后记二：生命是一个奇迹 / 449

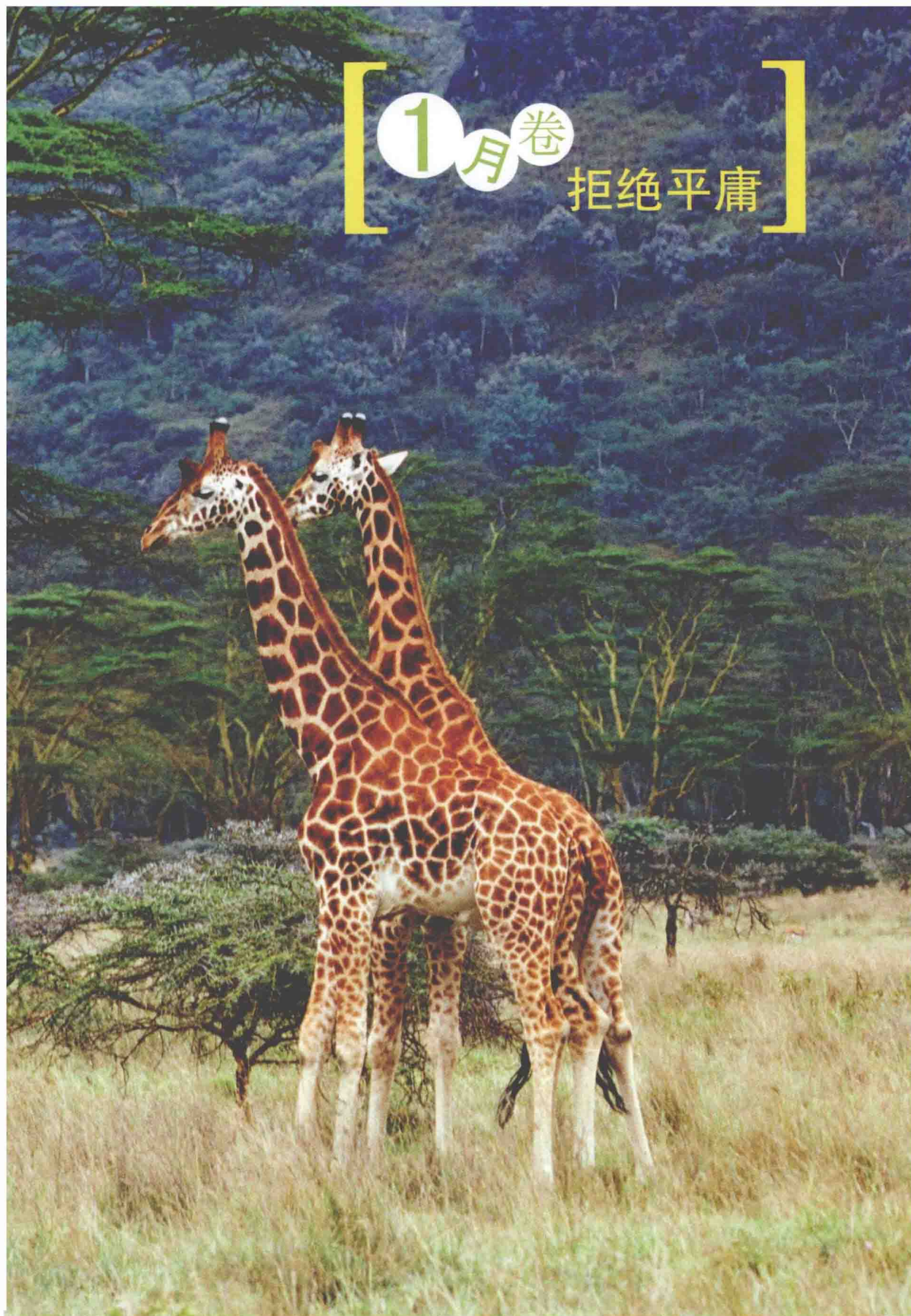
第 二 辑 春

春，是生命萌动的季节
春，是播种希望的季节
一年之计在于春
让我们立即行动
播下成功的种子
每天进步百分之一
等待我们的将会是
收获的季节、成功的喜悦

摄影 冯兵强



【1月卷
拒绝平庸】



本月导读 拒绝平庸

绝大多数人之所以平庸一生，之所以只能在历史的舞台上扮演无足轻重的次要角色——包括那些懒惰闲散的人、好逸恶劳的人、平庸无奇的人——原因就是他们缺乏高远的志向。

对于年轻人来说，不管他是多么贫穷，只要他要他渴望着接受教育，希冀着完善自己，那他就是大有希望的。但是，对于那些胸无大志、甘于平庸之辈，我们则是无计可施；如果他自身不想出人头地、建功立业，即便外人再怎么推动和激励都是无济于事的。对于一个渴望着在这个世界上立身扬名、成就一番事业的人来说，任何东西都很难阻碍他前进的脚步。不管他所处的环境是多么地恶劣，也不管他面临多少不利的制约因素，他总是能通过某种途径脱颖而出，披荆斩棘，勇往直前。我们不可能阻挡一个林肯式的人物或者是威尔逊式的人物的崛起，对于这样的人来说，即便是贫穷到买不起书本的地步，他们依旧可以通过借阅而获得梦寐以求的知识。

不管一个年轻人是多么笨拙，只要他有着积极进取的心态和更上一层楼的决心，我们就不应该对他绝望。

你或许会认为自己太差劲，能成就一番事业的机会和概率近似于零，但是，重要的并不在于你现在的地位是多么谦卑或者手头从事的工作是多么微不足道，只要你心存改进的意愿，只要你不局限于狭小的圈子，只要你渴望着有朝一日成为万众瞩目的

人物，只要你希冀着攀登上成功的巅峰并愿意为此付出切实有效的努力，那么你终将成功。正如胚芽通过力量的积蓄最终萌发出地面一样，你也将通过持之以恒的努力逐渐地远离平庸，拥有辉煌而壮丽的人生。

我们不应该根据人们现在所做的工作对他进行评判，因为这很可能只是他通向更辉煌的成功的踏脚石。判断一个人的标准应该是看他所拥有的抱负和确立的目标。一个诚实的人会做任何高尚的工作，以此作为通向成功之路的必要阶段。

在一个人的日常活动中，我们可以发现某些预示着他未来的东西。他做事的风格，他对工作的投入程度，他的言行举止——所有的一切都表征着他会拥有什么样的未来。

“如果你只是一个负责拖洗甲板的工人，那也得好好干，就像海神随时在背后监督着你一样。”狄更斯这样说。

在生活中还有这样一种情况，那就是一个人可能对现状极度不满，但他并没有任何改进的意愿，也不想付出努力来达到目标，而仅仅是对自己的身份地位的不满。这并不总是意味着他有远大的抱负，也可能是懒惰、冷漠、玩世不恭、消极厌世的表现。

但是，当我们看到一个人工作兢兢业业，想方设法地使每一件事都做得尽善尽美，以自己的努力和成就为荣，并在此基础上积极寻求进一步的发展和提高时，我们在心中确信他最终肯定能如愿以偿。在我们确切地了解一个人的理想和抱负之前，是无法对他作太多判断的。只要他具备毅力、恒心和信念，他完全有可能成为一个杰出人物。

当年轻的富兰克林尚在费城为挣得一个立足之地而苦苦挣扎时，那儿精明的商人已经预测到了，即便富兰克林现在囊中羞涩，生活困顿，吃饭、睡觉、工作都是在一间小屋，但这个年轻人必定前程无限，因为他是如此全身心地投入工作，如此渴望着大展宏图，如此地乐观自信。他经手的每一件事都能做到尽善尽美，这些都预示和象征着他未来的作为不可限量。当他还只是一个学徒期刚满的印刷工人时，他的工作质量就已经远远地超过别人了，而他的排版系统甚至比雇主的还要先进，人们纷纷预测有朝一日他肯定能取而代之，拥有自己的企业——历史证明他的确是做到了这一点。

（摘自《卡耐基成功之道全集》）

成功的经验源于失败的次数

失败就是成功。

人遇到瓶颈时才会做深层次的思考，从而找到崛起的方法。

如果你想要更成功的话，你必须倍增自己失败的数量。

失败多少次并不重要，重要的是你还能不能再站起来，你还有没有再战的勇气和智慧。

成功者和失败者非常重要的一个区别就是，失败者总是把挫折当成失败，从而使每次挫折都能够深深地打击他赢取胜利的勇气；成功者则是永不言败，在一次又一次挫折面前，他总是对自己说：“我不是失败了，而是暂时还没有成功！”

失败不是永远。

成功没有终点。



快乐的心情就是快乐的结果

成功是一种态度，更是一种习惯，失败也是如此。

人们太看重成败的结果了，殊不知，每种结果都是有其形成和发展的过程的，好的起点与过程，必然带来良好的结果。

我常常问自己：生命到底是一种痛苦还是一份欢乐呢？痛苦地活还是痛快地活，人生真的是二重天地呀！

就这么一层窗户纸，大多数人竟然不能捅破，因而失意挫折一生，代价真的是太沉重了。

生命、事业、追求一定是尽力而为的快乐，而快乐源于内心，只有快乐的心情才能有快乐的感情，带来快乐的行动，收获快乐的结果。

记住，快乐与否与他人无关，与境遇无关，它是每一个人自己的选择。人生的每一种结果也是如此。

如果一个人能真正做到调整心态，让自己的人生充实快乐，那他就是最大的成功者——**有什么比快乐的人生更重要呢？**



所有的一切都是后天造成的

各位有没有听说过“失败的婴儿”、“消极的婴儿”、“冠军婴儿”？

今天的一切，都是我们后天种下的种子所结的果实，所谓种瓜得瓜，种豆得豆。每天你在头脑中种下的是什么种子呢？

人总是朝着自己头脑中最固有、最强烈的思考方向发展。不幸的是，大多数人的脑海中充斥着大量恐惧和失败的念头。种下这样的种子，再加上每天不断地呵护、强化它们，人生当然收获的也只能是失意和不幸了。

爱迪生曾有言：成功=1%的天才+99%的努力，一语奠定了当今这个进步社会里，先天与后天这两者之间的轻重关系——先天造就的天才固然重要，但后天付出的努力更加可贵。笨鸟先飞，天道酬勤，我们没有机会和权利选择先天性的一些东西，但我们可以把握后天的每一个细节，通过自己的勤奋和努力，朝着自己的目标，坚持不懈，终将有所成就！



成功的条件

奔驰汽车不是因为造型、发动机、轮胎或是某个零配件非常出色而世界驰名的。它的杰出在于综合了很多优秀的部分。

成功也一样，需要尽可能多地培养自己的优良素质，例如旺盛的企图心、果断的行动力、良好的情绪管理、清晰的目标设定、周全的行动计划、尽可能好的时间管理、优秀的推销能力以及自信、领导力和坚持到底的意志等。

这些素质的养成，全有赖于你的学习能力，借由学习而不断地改变、成长与突破，终能步入成功的殿堂。

成功的殿堂里没有名额的限制，只有条件的要求。

成功的条件很多，比如自身的学习能力、做事能力、为人处世能力、勤奋、执著、坚持、乐观、自信、豁达、激情，等等，把这些成功特质融合到自己身上，我相信，成功离每个人都不会太远。

