

今天比昨天进步一点点，明天就会有更大的发展
现在比过去进步一点点，未来就会有更大的飞跃

★ ★ ★
超值金版

29.00
★ ★ ★



每天进步 一点点大全集



水中鱼 张晓萍◎编著

不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海。
骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，
朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

——荀子《劝学》



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



每天进步 一点点大全集



水中鱼 张晓萍◎编著

不积跬步，无以成千里；不积小流，无以成江海。
骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍；锲而舍之，
朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

——荀子《劝学》



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

每天进步一点点大全集/水中鱼,张晓萍编著.—北京:企业管理出版社,2010.8
ISBN 978-7-80255-594-5

I.①每… II.①水… ②张… III.①成功心理学-通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101743 号

书 名: 每天进步一点点大全集
作 者: 水中鱼 张晓萍
责任编辑: 伟 伟
书 号: ISBN 978-7-80255-594-5
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 25 印张 500 千字
版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

论语中有这样一句著名的评价：“以其好学之心，假之以年，则不日而化矣”。其意思就是说，倘若人能够有一颗好学的心，那么几年以后，这个人不可同日而语，必将取得大的成就。

“性相近，习相远”。每一个人生下来是没有什么区别的，而恰恰是后天的学习让他们各有所长，从而走上了不同的岗位，走上了不同的领域。学习之重，是孔圣人所一直强调的。学习是一个人由无知走上智慧的唯一之路，要想成大事业，必须具备相关的知识，否则就是白日做梦。孔子说“学而时习之，不亦乐乎？十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好学也”。可见，学习的重要性远远大于天资等先天条件。勤能补拙，倘若能够早点认识到学习的重要性，那么你就比别人早到终点一步。

好学首先表现为勤奋，懒惰的人天天口头上吵着要学习，但是却懒于付出行动，丝毫收获不到成果。勤奋的学习理念，端正的学习态度是好学之心不可缺少的两大元素。

勤奋的人才有可能成功。当有人问鲁迅先生为什么能在文学上取得如此大的成就时，鲁迅先生说：“我没有什么天分，我不过是把别人喝咖啡的时间用来读书、写书罢了”。这就是成果的秘籍。勤奋是大多数平庸的人懒于去做的事情，他们可以找到各种理由来安慰自己，把自己的好学之心扼杀在摇篮中：今天是周末，怎么能学习呢，这么好的天气应该去公园中打牌；算了，今天太累了，看书的计划取消吧，改日再看；这书有什么好看的，看了以后也会忘，不如不看，出去玩会……长期以往，你便失去了学习的习惯，好学对于你而言就成了神话。

无论对于个人和集体，学习都是不可少的一个环节。没有好学之心，个人不能进步；没有好学的氛围，集体的发展也停滞不前。

一分耕耘，一份收获。好学的心能够让我们每天收获一点点，如果天天进步，我们数日以后或许就能达到“不可同日而语”的境界。我们或许不是天才，或许没有天赋，可是勤奋好学同样可以助我们登上成功的高峰。即使是一个天才，倘若不学无术，不求进取，恐怕也难成一果。天才都是从勤奋走来的，好学的心不过是他天才的一面展示出来。所以说，不管你本质如何，天资聪明或者笨拙，你都需要有好学的心态。好学的心能把矿石锻造成金子，能把任何一个人培养成一个天才。

《每天进步一点点大全集》正是帮你实现进步、走向成功的阶梯。本书没有言辞激烈的说教，也没有一刻不停地催促着你不分昼夜地学习、学习、再学习，它对你的要求很简单：每天只需进步一点点。但这“一点点”却是不可忽视、不可小看的，这每天的一点点进步，是铸就你事业成功大厦的基石，是你立身于世界的垫脚石，更是你人生道路上的铺路石。这点点的进步里面，有汗水，也有掌声，有泪水，也有鲜花，所以，你应该重视这“一点点”的进步，尊重这“一点点”的成就。

本书从立身处世、成功之路和心理成熟三方面展开论述，包含了做人、做事、处世、交友、说话、习惯的培养、心理的调节、心态的改变等等各个层面，从不同角度、不同层次进行了指导和分析。无论你是处于学习阶段的学生，还是驰骋职场的白领，或者是身处高层的领导，相信这本书对你都将是受益匪浅的。而这正是本书的宗旨。

本书并不要求读者从中发现大彻大悟的哲理，或者醍醐灌顶的反思，只是借着“一点点”的智慧启迪和思想渗透，帮助读者摆脱困境，战胜挫折，从进步走向成功，从平凡实现卓越。希望阅读它的每一位读者朋友都能从如涓涓细流般的语言中获得对生命的感悟，获得对情感的把握以及对成功人生的思考，这就是本书带给读者朋友们的最大的收获。

编著者

2010年6月

第一篇 立身处世进一步

第一章 每天形象好一点

你的魅力在哪里	2
不愧当“美女”	5
做个优雅绅士	8
穿出你的风采	10
不忘礼行天下	14
修炼你的内在形象	16
为自己营造光环	19
打造你的个人品牌	20

第二章 每天做人强一点

善良是一种无形的力量	23
真正的强者	25
诚实是名誉上的财富	27
成为一个让人信赖的人	28
做个守时的人	31
节俭不等于吝啬	32
坚守做人的底线	32
欣赏对手也欣赏自己	34
超越平庸	36

第三章 每天做事多一点

不要只为薪水而工作	38
每天多做一点	40
做别人做不到的事	42
做别人不愿意做的小事	44
挫折是进步的转机	45
对别人多一份关心	47
不必给事情找借口	48
重视每一件小事	50
主动，为你赢得信任与重用	51

目录



目录

第四章 每天说话巧一点

说话的艺术	53
忠言顺耳	56
怎样说好“不”	59
妙用“委婉”	60
来一个幽默	62
怎样和人开玩笑	63
颇具好感的赞美	65
当众不揭短，背后传好话	67
培养自己的说话风格	70

第五章 每天交际活一点

以不同方式交不同朋友	73
交往中的刺猬法则	75
保全别人的面子	76
不要“不好意思”	78
心里要能藏住事	79
学会适应对方	80
适当以弱示人	81
圆通不圆滑	82
与人和睦相处的秘诀	83

第六章 每天人脉广一点

深入研究人	84
人情是最经济的投资	86
人人都是你的人脉金矿	87
情感沟通才能赚取人脉	88
结识社会名流	89
我有一个“忘年交”	90
可以和陌生人说话	91
天下谁人不识君	92
每个人都可能成为你的“贵”人	94

第七章 每天人缘旺一点

人缘就是生产力	97
真诚为你的人气加码	99



不美丽但有亲和力	100
扔掉你的假清高	102
主动给自己拉票	103
认错让彼此更亲密	105
举手之劳，何乐不为	107
做个受欢迎的人	108

第二篇 成功之路进一步

第八章 目标坚持一点

避免“羚羊思维”	114
找准目标你再奔	115
善待你的渴望	117
可以有点野心	118
别让“自我设限”扼杀你的梦想	119
以你的方式来生活	120
快速成长的两个要点	122

第九章 眼界放宽一点

用战略意识来掌控全局	124
找到一个高起点，抬高自己身价	126
有独立思考与判断力	127
不向权威俯首称臣	130
从老板的高度看问题	131
你需要一个完整的职业规划	132
不为他人的价值观所左右	135
机遇无处不在	136

第十章 思路开阔一点

你的灵感从哪儿来	138
敢于打破常规	139
头脑简单的“直线思考”	141
换位思考，两种想法	142
欢迎你的好奇心	143
你的点子很创新	145
哈佛大学的创新秘诀	147

目 录



目录



“头脑风暴”很刺激	148
向生活要点“新意”	150
你的想法不“幼稚”	150
学会为成功“开路”	151

第十一章 方法灵活一点

顽固执拗的“一根筋”	153
借他人的智慧来成事	154
学会变通	156
模仿是进步的捷径	157
另辟蹊径，又见光明	158
强攻不如智取	160
遇到问题弹性处理	161
方法总比问题多	162

第十二章 学问积累一点

真才实学是王牌	165
你也可以做“专业人士”	167
掌握第一信息	170
从实践中获得真知	171
要舍得“自我投资”	173
成功者就是你的榜样	175
老板是个优秀教师	177
跟着老板学创业	178
练练“偷师”功夫	180
不做会计师，也要了解财务知识	182

第十三章 每天务实一点

脚踏实地方能出人头地	185
从基层做起	186
成功就在你最擅长的一面	187
你要比别人更努力	188
明确想要的结果	189
打好自己的实底	190
没有任何理由不勤奋	192
凡事不能走极端	193
有个归零心态	194

目
录

第十四章 步子迅速一点

跑在时间的前头	196
从“白日梦”中苏醒	198
成功在懈怠中溜走	199
做个时间管理者	201
该出手时就出手	203
先行动再说	205
别急也别拖延	206
磨刀不误砍柴工	207
跟紧“变化”	209

第十五章 态度谦虚一点

低调做人，高调做事	211
没有谁是“最了不起的”	213
你不比朋友更优越	213
你的炫耀令人厌	214
有一种姿态叫谦逊	216
“藏锋露拙”的智慧	217
暴露些缺点也可爱	219
最后亮出你的底牌	220

第十六章 职场聪明一点

把自己塑造成职场中的“优质猎物”	222
轻松通过职场第一关	223
关键是解决问题	225
与大家共享你的荣耀	227
巧妙处理职场“交锋”	228
正确看待同事间的竞争	229
如何把同事变成朋友	230
在上司面前去掉你的棱角	232
办公室的聊天禁忌	234
在职场中防人之心不可无	235

第十七章 管理放开一点

魅力比权力更重要	237
说服靠“理”，笼络用“情”	239



目录



抓大放小，轻松做管理	240
放权带来的意外之喜	241
冷热水效应	243
管理之道在于经营人心	244
让员工度过心理安全期	247
抱团打天下，无往而不胜	248

第十八章 每天反省一点

不反省就等于停止进步	250
慎独是自我修养的最佳方法	251
每天总结自己	252
以人为镜常审视	254
做好你的知识管理	256
成大事者皆自律	257
自我反省，自我提高	259
反省让你的内心更丰富	261
人贵在自知	262

第三篇 心灵成熟进一步

第十九章 每天心情好一点

究竟何时“有心情”	266
快乐由我创造	267
摆脱莫名烦恼	269
不为小事生气	270
少发牢骚少抱怨	271
不跟自己过不去	272
沿途风景也美丽	272
不能输给心情	274
今天你微笑了吗	274

第二十章 每天心态平一点

就是“心理不平衡”	276
诱惑迷住了你的心	277
保持一颗平常心	278
知足常乐	279

攀比的悲剧	280
没有人看不起你	282
虚荣的背后	284
相信命运不如相信奋斗	285
积蓄于生活的低谷	286
让心窗看到美景	287

第二十一章 每天情绪高一点

你为什么而失落	289
别让悲观占据你的心灵	291
高擎希望的火把	292
我不要自卑	293
从此不必再郁闷	295
积极是个好情绪	298
在“最佳状态”中工作	298
没有什么可恐惧	300
摆脱不良情绪	301
年轻就要有活力	302

第二十二章 每天内心静一点

你还在为“心烦意乱”困扰吗	304
你的压力有多大	305
别让“杂念”折磨你	307
生活中应该淡忘的	308
放得下，想得开	310
把复杂的问题简单化	311
还你心灵澄澈	312
凡事往好处想	313
心如止水的境界是怎样炼成的	314

第二十三章 每天胸怀宽一点

你还为区区小事计较吗	316
你在嫉妒谁	318
只有爱没有恨	320
做个慷慨的人	321
理解是座舒心桥	322
做个豁达的乐天派	323

目 录



目录



得饶人处且饶人	324
吃亏还是得福	326
有容乃大	328

第二十四章 每天甜蜜多一点

品味爱情的真谛	331
衡量完美爱情的标准	332
捕捉爱情物语	334
感受爱情的温度	337
善待爱情的痛	337
把握爱情的度	339
爱的细节	340
我能想到最浪漫的事	341

第二十五章 每天幸福享一点

婚姻是爱情结出的开心果	343
经营你的婚姻	345
尊重、信任都给他（她）	346
爱是一种责任	347
学着享受“最平常”	349
圆满与缺憾	351
幸福只在一念间	352
享受幸福9秘诀	353
幸福是最好的祝福	354

第二十六章 每天亲情暖一点

家和万事兴	357
跨越家庭的代沟	358
常回家看看	360
孝心无价	362
母爱如海，父爱如山	364
我的兄弟姐妹	365
累了，就回家	366

第二十七章 每天感恩存一点

拥有一颗感恩的心	368
一个“谢”字不简单	369

感激就要说出来	370
报恩不是负担	373
发生就是一种恩典	374
感谢命运，感谢有你	375

第二十八章 每天生活美一点

要的就是潇洒人生	377
用音乐唱响你的生活	378
做个独领风骚的“舞者”	379
到大自然中去度假	381
品读那一刻的书墨香	382

目 录



第一篇

立身处世进一步

世间万物都是讲求处世的。植物和其他动物的语言人类听不懂，但看得懂它们的行为规律——适者生存，这就是处世的结果。人类同样如此，只是相对其他物种更高明一些，把处世变成了一门学问。

一个人生存于世间，摆在最为重要位置的就是立身处世。在纷繁芜杂的当今社会，如何树立正确的价值观和人生观，从而有自己对事物理解的不违背道德伦理的观点和态度？如何能让自己洁身自好、自由坦荡地行走于物欲横流的当代，逐步实现自己的人生价值？这些都是我们必须深切体会和意识到的一个基本而首要的问题。

著名诗人约翰·唐说过：“没有别人，你即是一座孤岛。”或许每一个人在广袤的地球上都能建立属于自己的小天地，但可以肯定的是，这些小天地一定是相互联系、彼此依靠的，其中联系和依靠的纽带就是人与人的相处。谁也不可能过与世隔绝的生活，谁都需要从别人那里得到承认和满足。

每个人都在自己生命的舞台上扮演着多重角色，想成为主角还是甘当配角，是精彩纷呈，还是默默无声，这一切都取决于对立世之本处世之道的把握。我们要学习藏巧于拙、用晦而明、寓清于浊、以屈为伸的处世本领，以修身做人出发点，从中感悟和体察立身处世的种种精妙之处，从而在激烈的人生博弈中为己所用，使自己的人生更加和谐美满。

第一章

每天形象好一点

人的形象很重要。因为一个人的形象直接构成了别人对你的印象，直接影响到别人对你的口碑。良好的形象不是天生的，也不是轻而易举就可获得的，它是在与人交往中持之以恒、日积月累形成的。

人们对你形成的某种第一印象，通常难以改变。而且，人们还会寻找更多的理由去支持这种印象。有的时候，尽管你表现的特征并不符合原先留给别人的印象，人们在很长一段时期内仍然要坚持对你的最初评价。第一印象在人们交往时所产生的这种先入为主的作用，被叫做首因定律。

我们要特别注意给别人的第一个印象，要争取在第一次亮相的时候，就显出最有光彩的自己。形象是事业成功的一个重要的助推器，成功的外表形象为你事业的成功起着推波助澜的作用。创立一个可信任的、有竞争力、积极向上、有时代感的形象，可以使你在群体中快速获取公众的信任，从而脱颖而出。

你的魅力在哪里

所谓魅力就是这么一种能力，它是由你的个性所决定的，通过在身体上、情感上及理智上对他人的相互接触，对他人产生积极的影响。

有这么一些人，他们总能以自己满腔的热情深深打动别人。很多人无论在理智上还是在情感上，都会被他们吸引，而且这种吸引是那样的心甘情愿，以至会在不知不觉中去为实现他们的目标而效力。

你对别人可以抱着不以貌取人的原则，但你无法阻止别人对你“以貌取人”。在竞争激烈的现代社会，我们为什么不利用一切有利条件来使自己在竞争中占有更大优势呢？而且穿着得体，也是对别人的尊重。

在我们今天越来越复杂的、生活节奏越来越快的社会上，人们恐怕来不及有时间去认真地、深入地了解一个人，就根据对一个人的外表而产生对某人的印象。所以为了更好地适应现实，给和我们交往的人留下更好的印象，我们应该花一定的精力在自己的外貌上。虽然我们更要重视内在的实力，但如果你富有外在魅力，也会

对你的事业有所助益。

中国唐朝任用官吏的原则是，在考试后还必须具备“身、言、书、判”四个条件才能在朝任官。身是指身体上的条件，言是指谈吐，书是指文笔，判是指下判决书的能力。但从“身”置于四大要素之首，便可知，容貌为唐朝任官员重要的条件。我们今天的公务员选拔对外貌也有一定要求，也是同样道理。

在美国曾对留络腮胡、山羊胡、鼻下胡等男性的印象和每天剃胡子的男性作比较，调查结果发现留有胡子的男性得到“有男人味、成熟、美观、有权力、有自信、勇敢、度量”等佳评。

林肯在总统大选期间，收到一位住在中西部的少女写的一封信，内容如下：“你的演讲的确令人感动。但是，你那股言辞尖锐的评论气氛过于强烈。如果能带点像父亲和家人谈天的轻松气氛，我相信一定能得到更多人的支持。而且我建议你，不妨留点胡子，这样也许能改善那种严肃的气氛。”

就从小女孩的忠告开始，林肯留起胡子。果然那胡子削弱了不少尖锐的气氛。苏联的斯大林是位身材矮小的领袖，因此，他为了更受人注意，以蓄胡子来增加容貌上的特征。

根据心理学家的研究，外在的魅力确实与人际关系有莫大的影响力。有的外在魅力十足的人，让人产生“事业心强、办事牢靠、和蔼可亲、有远见、有自信、意志坚强、性情开朗、认真直率、城府不深、容易沟通”等好感。而民众很容易支持有外在魅力者的意见，对有外在魅力者所提出的报告也有高评价。

如果领导者具有外在的魅力，必然带给人亲切和有能力的感觉，也容易被认为具有优良的品行，那么在说服或交涉之际必占有利的地位。唐朝注重容貌的理由就在于此。

如果你是位俊男或美女，不妨将你的外在魅力展现在商谈或说服的工作上，切勿让它像被遮住光芒的钻石。

我们不妨费点心思好好研究如何才能给予别人良好的印象。到底哪些因素是别人注意的外在魅力？首先容貌就不说了，因为那是天生的，后天无法改变的。我们就说说我们自己所能左右的方面。这主要包括服装和姿容。

先说说服装。俗话说：“人要衣装，佛要金装。”即使是同一个人，因服装的关系而给予别人的感觉就有相当的差异。有学者做了这样一个有趣的实验：让实验者故意放置一枚铜板在公共电话机上，然后观察下一位人电话亭者可能产生的行动。结果发现，穿衬衫打领带，服装整齐的男士会把铜板放回原处的比率较穿着随便者高。以女性做实验，所得到的结果情形也是一样。再以穿越人行道遇红灯的情况做实验，结果也发现，穿衬衫打领带和穿了外套的男性，虽然有闯越的情况，但比穿着随便者少很多。

以上所举的例子体现出，服装整齐的人比较容易带给别人信赖和威严感。因此，如果想要把握某人的情绪，除了按照规则行事外，适当的穿着也是不可或缺的条件。

再说说姿容。根据心理学家所做的问卷调查结果显示，认为从姿容上能够提高