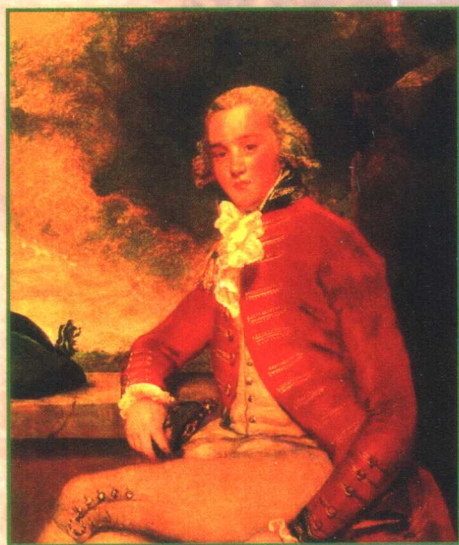


影响千万青少年的励志经典之作

每天努力一点点

一位哈佛学者关于
品格、心态、学问、做人的忠告



著名社会教育学家 赵哲媛◎编著

A LITTEL EFFORT EVERYDAY

我们大多数人的体内都潜伏着巨大的才能，但这种潜能酣睡着，一旦被激发，便能做出惊人的事业来。

每天努力一点点

一位哈佛学者关于
品格、心态、学问、做人的忠告



著名社会教育学家 赵哲媛◎编著



群言出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天努力一点点/赵哲媛编著. - 北京: 群言出版社,

2004.10

ISBN 7 - 80080 - 437 - 2

I. 每… II. 赵… III. 成功心理学 - 青少年读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100180 号

责任编辑 肖志刚
封面设计 云龙工作室
出版发行 群言出版社
地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号
邮政编码 100006
联系电话 65263345 65265404
电子信箱 qunyanpbs:dem@xinhuanet.com
印 刷 中国电影出版社印刷厂
经 销 全国新华书店
版 次 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷
开 本 880 × 1230 印张 12
字 数 300 千字
印 数 1 - 10000 册
书 号 ISBN 7 - 80080 - 437 - 2
定 价 23.80 元

[版权所有, 侵权必究]

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请寄回本社发行部更换, 服务热线: 010 - 65220236。

影响千万青少年的励志经典之作

A LITTEL EFFORT EVERYDAY

前 言

人生究竟是什么样的？无非成功与失败两种类型。如果你相信自己将有成功的人生，那么就必须为这个设定而努力；如果你承认自己将遭遇失败的人生，那么你同样应该靠自己的努力，去加以改变，千万不可做一个“宿命论”者。

“努力即是成功的开端”，是一个最简单也最为通行的人生行动法则。不管你是一个什么样的人，只要渴求早日把“成功”两字贴在自己的人生簿上，那么就应当毫无保留地去努力——用心思考行动计划、用力做稳心中目标，这正如美国著名行动学大师杜勒姆所说：“天下没有不努力的成功，要么是不劳而获，要么是不期而遇。但它们都不是你真正的成功地图。相信自己的努力，就等于相信自己付出之后必有回报。因此，多一次努力，就多一次逼近成功的堡垒。”

A 每天努力一点点

LITTLE EFFORT EVERYDAY

对于绝大多数人来说，尽管他们懂得“只要付出就有回报”的人生道理，但一旦遇到自己面临具体的某一件事，就将这个“努力法则”抛置脑后，总想靠“另辟蹊径”的方式找到一条捷径，以使用最小的付出获得最大的回报。可以肯定地说，这是一种“投机战术”。成功人生需要机遇，但不需要投机，因为投机只能为你换来一、两天的“食粮”，并不能满足你一辈子的“补给”。

怎样才能补给自己成功人生的需求量呢？当然，要靠每一天的努力！努力是一个漫长的过程，是对人是否有耐心、毅力的全面考验。今天努力，明天不努力，等于不努力；明天努力，后天再努力，等于努力。因此，努力不是“一下子”开始的，而是从“一点点”开始的，只有从这“一点点”做起，才能由点到面、由短到远，由小到大，由弱到强。这种转换关系，不是坐享事成，而是一次次地付出之后获得的最大收获。如果你不相信“每天努力一点点”，那么你绝不能“每天获得一大堆”。这好比百米赛跑，你不积一步之力，就不可一下飞到终点。

这些道理，人人皆知，能信之，做之者必成；反之，则败。松下幸之助先生曾说：“我的财富梦想，却是从努力挣得一日元开始的”；比尔·盖茨说：“我的人生大路都是每天从一条一条人生小路走过来的”，皆为每天必须努力的良言。

希望青少年朋友，能够从本书中汲取努力的资本！

目 录

第一种努力：

只有走出自己的路，才能赢得大胜局

敢于特立独行的人真是少之又少！大多数人都只是人口统计中的普通样本而已，是他们组成了芸芸众生。但是，卓尔不群又能完全自立的人实在少得可怜。

坚持自己是成功的开端	(3)
走自己的路强于重复别人的路	(11)
学会自我寻问，可能减少更多失误	(16)
激发“我能”的自信心	(21)
人生挺立：自己掌握自己的命运	(27)

第二种努力：

纠正自己不善于谋事与做事的习惯

假使对某一件事，你发觉自己有着拖延的倾向，你应该直跳起来，不管那事怎样的困难，立刻动手去做不要畏难、不要偷安。这样久而久之，你自能改变那拖延的倾向。

- 随时都要敢于“修理”自己的缺点 (33)
- 努力两法：既重心动更重行动 (37)
- 无知是人生最可怕的“黑洞” (41)
- 力戒让问题束缚住自己的手脚 (46)
- 善于做自己人生的“加工师” (52)
- 得过且过即对自己负责 (57)
- 用全身力气向要害问题开刀 (61)
- 天下最易失败的人是“死板者” (66)

第三种努力：

大目标制造大收获，小目标换来小收成

目标是现实行动的指南，如果低于自己的水平，

干些不能发挥自己能力的事情，则不具有激励价值；
但如果高不可攀，拿不出一项切实可行的计划来，不
能在一两年内明显见效，则会挫伤积极性，反而起消
极作用。

最可怕的生活：缺乏目标，每天生活都会粗糙	(75)
每天都要激活自己为目标而行的动力	(80)
争得进取之心，就能赢得成功之力	(85)
用智慧设定目标的 5 种方法	(91)
调整目标比死守目标更聪明	(95)
“守度坚持”其实是对自己的最大伤害	(98)
重新寻找自己的“另一路”	(103)

第四种努力：

敢于承受压力，自己就能成为钢铁巨人

世上真不知有多少失败者，只因没有坚强的自信
力，他们所接近的也无非是些心神不定、犹豫怯懦之
辈，他们三心二意，永无决定事情的能力。他们自身
明明有着一种成功的要素，却被自己活生生地推了出
去。

A 每天努力一点点

LITTLE EFFORT EVERYDAY

人生第一原理：自己拯救自己	(107)
在挫折困难面前必须更坚强	(111)
挺直腰板即为一等英雄好汉	(116)
打败困难之后才能更快乐	(123)
不怕跌倒一次，只怕跌倒第二次	(127)
走不到底，是多数人失败的弱点	(132)
最简单也是最难的行动法则：一步一个脚印	(136)
战胜人生危机的 14 条有效策略	(141)

第五种努力： 积极的心态将决定你一生的方向

有了快乐思想和行为，你就能感到快乐。在日常生活中适当添加一点幽默，就会为我们的生活增添一分美丽的色彩。

内心微笑是人生最大的健康	(155)
没有足够的快乐，什么都没有	(161)
做一个善于幽默生活的智者	(167)
每天都能给自己开一张优质的“生活处方”	(172)

第六种努力： 向机遇猛扑，向时间快冲

对懒惰者而言，即使是千载难逢的机遇也毫无用处，而勤奋者却能将最平凡的机会变为千载难逢的机遇。学会赢得时间从重视每一天开始。重视一天也即意味着连现在的一小时也很重视，重视一小时也即连目前的一分钟也要重视，而重视时间也即意味着重视每一瞬间。

你不理机遇，机遇就不会理你	(179)
多一次用心，就多一次发现	(185)
靠蜘蛛精神去“锁住”机遇	(190)
不懂珍惜时间等于延缓自己速成的时效	(196)
在有限的时间里再挤出时间	(202)

第七种努力： 单打独斗胜不过联手合作

索尼公司的创始人盛田昭夫说：“尽管竞争有一些较为黑暗的东西，但在我看来，它是成功的推动力。不管是替人做事，还是经营自己的企业，从第二、第三做

起都没关系，并不一定非得想着力做第一！如能稳稳当当地做个第二，一旦主观条件形成，自然也就成为第一了，这时候的第一，才是真正的第一！

大成功均始于每天竞争	(209)
双赢：在竞争中合作，在合作中竞争	(213)
与对头“手牵手”，可以占得更大胜局	(218)
跟跑战术：掌握先后追赶之道	(222)
争斗绝不是竞争	(224)

第八种努力：

做一个精于在社交中找成功信息的大师

推荐自己必须先引起别人注意，如果别人不在意你的存在，那就谈不上推荐自己。如果要使别人立即喜欢你，请记住这条规则：同对方谈论他自己——要以一种诚恳的方式。

精通推销自己的章法	(233)
你不尊重对方，对方就不会尊重你	(242)
找到对方的“兴趣点”	(248)
给人留面子是一门大学问	(254)

A 目 录

LITTLE EFFORT EVERYDAY

制胜绝道：人缘好，事好办·····	(259)
巧用让人“接受”你的 17 种手段·····	(265)
好口才秀是一种必不可少的成功资产·····	(272)
时机术：说话必须踏到节拍上·····	(277)
把自己练成能说多种话的高手·····	(286)

第九种努力：

舍弃一切杂念，以做好自己的事为第一

不论事情有多少，永远先做最重要的事情。坚持下去，你会在不知不觉中接近人生的大事。“该干什么”和“不该干什么”，是你对自己究竟有哪方面强项的慎重考虑！

缺乏专长，人生就可能灰暗·····	(293)
创造力是一生成功的资本·····	(300)
按照“尽善尽美”的标准做事·····	(308)
要做就做最重要的事·····	(318)
做大之计：先做力所能及的事·····	(322)
跑快之前，必须先求稳·····	(328)
每天都要预算自己的行动方案·····	(335)
天天死抠，就挣不上大钱·····	(341)

第一种努力

ALITTLEEFFORTEVERYDAY

只有走出自己的路,才能赢得大胜局

敢于特立独行的人真是少之又少!大多数人都只是人口统计中的普通样本而已,是他们组成了芸芸众生。但是,卓尔不群又能完全自立的人实在少得可怜。

如果你也急着向别人看齐，那你将无法获得快乐的生活，因为你所过的不是你的生活，而是某个人的生活，因此你只是你自己的一部分而已。

如果你自己的形象在自己的心中就是一个出人头地者，是一个才华横溢、能力超群之士，那么你肯定会尽情发挥你自以为长的天赋，最终，你将成为一名鹤立鸡群者。

积极思考是当你面对任何挑战时应该具备的“我能……！而且我会……”的意识。积极思考是成大事不可或缺的要素，积极思考是成大事理论中最重要的一项原则，你可将这一原则运用到你所做的任何工作上。

一个不能相信自己，无时不在放过机会的人，总也不会有出头的一天。

坚持自己是成功的开端

生活中并没有两旁摆满玫瑰花通往写着“成功”大门的这种通道。生活是一种起伏不定的挣扎与奋斗。

前世界重量级拳王乔路易,小时候在美国南方尝到了贫穷的滋味。

伟大的政治家艾尔·史密斯也是从贫民窟奋斗出来的,最后终于获得权力与荣耀。

杰出的黑人投手派吉在棒球尚是一种种族隔离的运动时,默默无闻地渡过了很多年的痛苦岁月。

才能卓越的电视名艺人贾吉·格里森小时候的生活十分困

苦；另外一个电视名星狄克·范·戴克也曾度过一段不名一文的日子。

另外有很多人也是经过艰苦奋斗，最后终于获得成功的。可贵的是在奋斗过程中，他们都能维持自己的特点。

能有足够的勇气，独力挺身对抗所有邪恶的势力，最典型的例子就是电影《日正当中》的那位男主角。这位小镇警长在友人全部背弃他的情况下，不得不挺身对抗那些回到镇上的凶恶杀手：他虽然也很害怕，但最后还是克服了恐惧感，打败了那批不法之徒。电影虽然是虚幻的——却道出了生活中的真谛。

还有谁能够像杜鲁门总统那样面对批评而安然自处的吗？他拒绝妥协，坚持自己的理想，不理睬批评者对他的攻击。报纸侮辱他的能力，甚至连政治家也怀疑他，但他仍然对自己保持信心。

杜鲁门这种“坚强的个人特点”，所面临最大的考验就是他和杜威竞选总统，结果他获胜了。虽然全国的民意测验以及报纸皆预测他无法获胜，但他仍然坚持他一定会获胜的信心。在开票之初，他落后杜威甚多，甚至有些报纸已经宣布杜威获胜，但杜鲁门仍然镇静地上床睡觉，第二天起床时，发现自己已经获胜时，他甚至一点儿也不感到意外。

一个人的个性是什么样的，与他能到底成就什么样的事是有密切关系的。狭隘、保守、自私者也可以有一点作为，但绝