

《小故事·大道理》

2005年度
全国优秀励志书
精品画廊

新 新东方励志馆

每天进步一点点

成功就是每一个小小的进步积累起来的成果，
归纳聪明人的法则，每天进步一点点，让平凡的你变得卓越。

燕建平 / 主编



让自己从平凡走向卓越



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天进步一点点/燕建平主编. —北京:中国长安出版社,
2004.12

(新新东方励志馆)

ISBN 7-80175-236-8

I. 每… II. 燕… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133021 号

每天进步一点点

燕建平 主编

中国长安出版社

(北京市东城区北池子大街 14 号)

邮政编码:100006

责任编辑:唐 汶

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-65270593

印刷:北京慧美印刷厂

印张:61.5 字数:1800 千字

印次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80175-236-8/C·067

定价:120.00 元(全十二册)

序

现代社会对人才的要求越来越大,怎样才能让我们始终保持与时代同进步的状态?就我看来,只能求诸于每天的努力和进步。

管理学有一个名词叫“蝴蝶效应”:纽约的一场风暴,起因是澳洲有一只蝴蝶在拍翅膀。翅膀的振动波,正好每一次都被外界不断放大,越过大洋,结果就引发了纽约的那一场风暴。

所以每次一点点的放大,最终会带来“翻天覆地”的变化。成功也是这样。它不是一蹴而就的,而是体现在每天的学习生活中,如果能够按照本书去做,坚持去实践这些真理,每天进步一点点那成功也就不远了。

为什么呢?因为成功来源于诸多要素的几何叠加。比如,每天笑容比昨天多一点点;每天走路比昨天精神一点点;每天行动比昨天多一点点;每天效率比昨天提高一点点;每天方法比昨天多实践一点点……正如数学中 $50\% \times 50\% \times 50\% = 12.5\%$, 而 $60\% \times 60\% \times 60\% = 21.6\%$, 每天乘项只增加了 0.1, 而结果却是成倍的增长。每天都进步一点点, 假以时日, 我们的明天和昨天相比将会有天壤之别。

像一本书所描述的那样生活:“每天都在盯着那个高远的目标, 每天都在不慌不忙也不懈怠努力, 每天都是那么热情但不狂热, 执著但不偏执的焦躁不满又营造着快乐, 这一切又不是大起大落大悲大喜, 而是一点点……”。我们就能一步步从平凡走向不平凡, 走向卓越。

这本书就是基于这样的想法而编著的。

你知道如何保持好的心态吗？

你知道如何提升自己的人格魅力，让周围人喜欢吗？

你常常为如何解决拖延时间的问题而苦恼吗？

你想知道怎样有效管理时间吗？

你想让自己的爱情更加成熟吗？

.....

不用担心，这本书可以帮你回答这些问题，不仅如此，本书还帮你归纳出了聪明人的法则。只要你静下心来，认真的读完这本书，你就会发现，在读书的这段日子以来，其实你每天都在进步：

第一天，你突然发现其实你很幸福，当你用一种欣赏的眼光看待周围，一切都是那么美好；

第二天，在第一天所确立的乐观心态下，你从书中学到了如何确定目标，长远目标和短期目标，以及检测目标的合理性；

目 录

第一章 好心态让你踏出成功第一步

- 1 凡事都往好处想 003
- 2 去生活,就像这世界是天堂 007
- 3 有阳光就够了 009
- 4 要快乐还是要悲伤? 011
- 5 不要想法报复你的敌人 014
- 6 不要指望别人感激你 022

第二章 提升人格魅力的小细节

- 1 倾听对方的话 031
- 2 让自己整洁得体 032
- 3 保住别人的面子 034
- 4 保持真诚的本色 037
- 5 尽量宽容和理解别人 039

6 嘴巴痛快不算赢	041
7 真诚的赞赏别人	045
8 善于成人之美	058
9 关注对方的希望和愿望	059
10 让微笑成为一种习惯	061

第三章 行动让我们实现理想

1 造成拖延的原因	065
2 赶走借口	077
3 先下手为强	078
4 快速的行动	080
5 一步一步走向出类拔萃	081
6 敢于从基层干起	083
7 多做事	086
8 都是天生的冒险家	089
9 勇往直前	092
10 如何克服恐惧的心理	096

第四章 有目标并且坚持下去

- 1 目标——人生永不熄灭的火炬 103
- 2 开始做事前就怀有最终目标 106
- 3 制定目标并进行“目标管理” 108
- 4 测试目标的合理性 110
- 5 全面出击不如各个击破 114
- 6 幻想也是财富 119
- 7 梦想的生命力 121
- 8 让梦想作为人生的路标 128
- 9 长大后的愿望 130
- 10 不要总给自己留后路 132
- 11 坚韧的力量 136

第五章 阳光总在风雨后

- 1 请你千万不要放弃 143
- 2 挫折激发奋斗的泉水 146
- 3 最大的失败就是永不失败 153
- 4 厄运是另一种命运的起点 156

5 挫折的背后	162
6 没有失败,只有结果	165
7 人生若是用心思考,便是喜剧	166
8 真正检验你的时候	168

第六章 彻底摆脱自卑的阴影

1 每个人都是独一无二的	173
2 永远不要失去自信	176
3 寻找自我,保持本色	180
4 心态决定机遇	188
5 抬起头,你永远不会低人一等	193

第七章 抛弃“亚健康”状态

1 珍惜自己宝贵的生命	201
2 为健康从事一项爱好	205
3 不要再为失眠忧虑	208

第八章 你有几个十年?

1 时间是世人的君王	217
------------------	-----

2 珍惜自己和别人的时间	219
3 把握零碎时间	222
4 列出时间记事表	223
5 不该忙的就不要忙	226
6 莫为小事抓狂	229
7 一分钟能做什么?	232

第九章 让爱情更加成熟

1 要幸福必须慎之于始	235
2 爱就是要给对方充分的自由	237
3 要改变对方,先改变自己	238
4 婚姻为什么会出问题	241
5 爱和容忍对方	245
6 猜忌的陷阱	250

第十章 机不可失,时不再来

1 机会留给有准备的人	255
2 一滴焊接剂	262
3 出纳员与劫匪	264

4 机会面前的四类人	267
5 上班族如何提升自己	272
6 幸运的不经意	274
7 丝袜、魔方、冰激凌	278
8 办公室里的成长机会	281
9 多此一举	284
10 灵光一现	286

第十一章 好习惯成大事

1 让自己爱美	291
2 有条有理的好处	294
3 读书的幸福	298
4 贵在准时和敏捷	302
5 学会聪明的节约	305
6 从最简单的开始	309
7 记日记好处多多	312

附:

聪明人的法则	317
--------------	-----

第一章

好心态让你踏出成功第一步



1. 凡事都往好处想

一个人能不能成功，关键就在于他的心态。拥有什么样的心态就可以拥有什么样的人生！

每个人都必须面对这样一个事实：在这个世界上，成功卓越的少，失败平庸的多。成功的人越是活得充实、自在、潇洒，失败平庸的人就越是过得空虚、艰难、猥琐。

有这么一个广泛流传的故事，曾经使很多人改变了自己的命运。

有两个推销员到非洲去推销皮鞋。由于非洲气候炎热，那里的人向来都习惯打赤脚，当然也可能是因为普遍的贫穷。

第一个推销员看到非洲人都打赤脚，马上就失望了：“这些人没有穿鞋的习惯，都喜欢打赤脚，怎么会买我的鞋呢？”

于是他放弃了努力，怀着悲伤的心情离开

乐观快乐的要诀

了非洲。

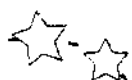
另一个推销员看到非洲人都打赤脚，马上就感到很高兴，他想：“这些人没有皮鞋穿，这市场大得很呢。”

于是他想方设法，宣传穿鞋的好处，慢慢地引导非洲人买鞋，逐渐形成穿鞋的习惯，最后在那里发了大财。

这就是一念之差导致的天壤之别：同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

在生活中，失败平庸的人多，主要是心态有问题。只要一遇到困难，他们就挑选最容易的倒退之路，心想：“我不行了，还是退缩了吧。”结果自然难免跌入失败的深渊。

而成功的人即使遇到困难也仍然保持一种积极的心态，在他们的心目中，只有“我要！我能！”“一定有办法”等积极的信念，他们就是凭着这种“有条件要上，没有条件也要上”的精神，积极地调整自己的心态，不断的鼓励自己，想尽



办法,不断前进,直至成功。

成功学大师拿破仑·希尔说得好:一个人能不能成功,关键就在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态(即 PMA——Positive Mental Attitude);而失败人士则是消极的心态(即 NMA—Negative Mental Attitude)

——在美国,成功领域 PMA 与 NMA 已成为代表积极心态与消极心态的专用名词。

成功人士运用 PMA 黄金定律支配自己的人生,他们始终用积极的思考,乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生;而失败人士受过去的种种失败与疑虑所引导和支配,他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废,最终走向了彻底的失败。运用 PMA 支配自己人生的人,拥有积极奋发、进取、乐观的心态,他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人,心态悲观、消极、颓废,不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

乐观快乐 的要决

我们相信，一个人能否成功，就看他具备什么样的心态了！

成功与失败之间的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验去支配和控制自己的人生；失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

在很大程度上，心态决定了我们成功与否：

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；

2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们；

3. 无论做什么事情，刚开始时的心态决定了最后可能获得多大的成功——这比任何其他因素都重要：

4. 在组织中地位越高，就越能找到最佳的心态。

我们认为，一个人所处的环境——心理的、感情的、精神的——完全是由我们的心态来创造的。