

最富有洞察力的见解和建议，
最简便、最实用、最省力的成功指南

一本有益的书籍，可以通过对现实生活深邃的洞察力和非常简明实用的人生哲理，成功地改变人们的思想，引导读者走向充满希望的未来。

改变1% 改变全部

细小的改变，使你有巨大的收获

**One Percent Change
Will Lead To
Things Change Drastically**

屈宏杰 编著



地震出版社

改变1% 改变全部

细小的改变，使你有巨大的收获

**One Percent Change
Will Lead To
Things Change Drastically**

屈宏杰 编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变 1% 改变全部 / 屈宏杰编著. — 北京: 地震出版社,

2006.9

ISBN 7 - 5028 - 2946 - 6

I. 改… II. 屈… 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 (2006) 第 095568 号

地震版 XT200600146

改变 1% 改变全部

屈宏杰 编著

责任编辑: 宋炳忠 王 琼

责任校对: 李 珺

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 固安博通印务公司

版 (印) 次: 2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

开本: 700 × 1000 1/16

字数: 225 千字

印张: 16.25

印数: 00001 ~ 15000

书号: ISBN 7 - 5028 - 2946 - 6/Z·454 (3591)

定价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

改变1% 改变全部

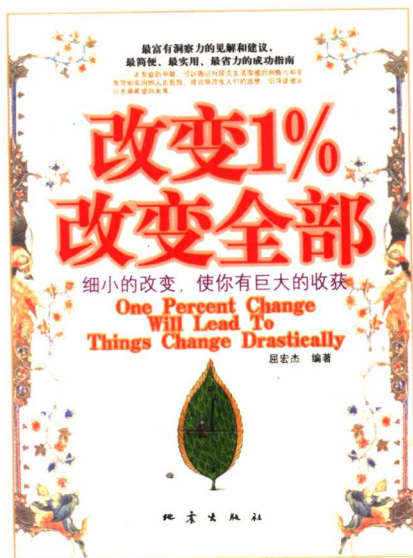
One Percent Change Will Lead
To Things Change Drastically

2004年，来自英、美、德等国的上百位科学家经过共同合作研究取得的成果，在英国《自然》杂志宣布，他们成功破译了老鼠的基因组密码。有意思的是，老鼠这种“低等动物”，竟有99%的基因与自诩“高等动物”的人相同，二者甚至都有着“长尾巴的基因”！一份被科学家破译的老鼠基因组草图显示，老鼠的20对染色体上共有约25亿个碱基对，与人类23对染色体上的29亿个碱基对相当接近。两个物种的基因数目大约都是3万个，相同基因达到99%。参与研究的科学家戏言，我们人类甚至和老鼠一样，都有着“长尾巴的基因”，而不同的基因，只有300多个！

从这一研究成果中，我们可以得出这样一个结论：人鼠之间的差别只有1%。也就是说：只要基因改变1%，老鼠就能变成人！如果一个人做出1%的改变，结果会是什么样呢？

为了追求卓越，使人生变得不同凡响，你一定要愿意使自己改变1%：使目标更清晰些，思维更敏锐些，努力更有效些，人际关系更融洽些，能力更提高些，自我约束更严格些，目光更长远些！

阅读本书，让自己得到启示和鼓舞吧！
应用书中的理论，你会使自己在工作和生活中更成功、更优秀、更重要！



责任编辑：宋炳忠 王 琼

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
 hongshiyue@vip.sina.com

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

2004年，来自英、美、德等国的上百位科学家经过共同合作研究取得一项成果，在英国《自然》杂志宣布，他们成功破译了老鼠的基因组密码。有意思的是，老鼠这种“低等动物”，竟有99%的基因与自诩“高等动物”的人相同，二者甚至都有着“长尾巴的基因”！一份被科学家破译的老鼠基因组草图显示，老鼠的20对染色体上共有约25亿个碱基对，与人类23对染色体上的29亿个碱基对相当接近。两个物种的基因数目大约都是3万个，相同基因达到99%。参与研究的科学家戏言，我们人类甚至和老鼠一样，都有着“长尾巴的基因”，而不同的基因，只有300多个！

从这一研究成果中，我们可以得出这样一个结论：人鼠之间的差别只有1%。也就是说：只要基因改变1%，老鼠就能变成人！

一个名叫纳舒厄的赛马在它的比赛生涯中赢得的奖金超过了100万美元。然而，纳舒厄参加比赛的时间累计总共不到一个小时（当然，这个数字不包括为了赢得比赛所进行的难于计数的准备时间）当纳舒厄被卖掉的时候，它换取的钱要比曾经和它一起参加比赛的其他马多出100倍。

是什么使得纳舒厄比其他赛马多值100倍的钱呢？是因为它比其他马快100倍吗？不！为了保持冠军的优势——这就是它更值钱的原因，它只需要比其他的赛马跑得稍快一点点。事实上，在很多比赛中，它只不过领先了其他赛马“一个鼻子”。裁判员在仔细观看了现场录像的画面之后，才能够确定出领先的两匹马中的哪一匹的鼻子超过了终点线。





改变1% 改变全部

根据心理学家的研究，在生活的各个方面，成功者和“平庸者”的差别通常不到1%！

在二次世界大战后，日本被炸得满目疮痍，经济状况惨不忍睹。为了使经济迅速恢复，日本人可谓想尽了一切办法，最后，他们从美国聘请了一位管理权威——爱德华·戴明博士。戴明博士到日本去讲课，他只讲了几个企业管理的概念。很多日本企业的总裁都听了戴明博士的课程，比如松下幸之助、盛田昭夫、本田宗一郎等等。这些企业家，听了戴明博士的演讲之后，开始彻底执行戴明博士的管理方法，结果不久后，这些企业家都成为世界一流的人物。


那么，到底戴明博士教了这些日本企业家什么呢？事实上他只是提出了一个简单的管理概念，就是——要求每一个员工，每一个企业，每一个部门，每一个人，每天进步1%！

“成功其实很简单，只需你每天进步1%就可以了。”一位成功学大师如是说，“成功又很简单，因为大多数人都不愿意多付出哪怕1%。”成功与不成功之间的距离，并不如大多数人想象的是一道巨大的鸿沟。成功与不成功只差别在一些小小的动作：每天花5分钟阅读、多打一个电话、多努力一点、在适当时机的一个表示、表演上多费一点心思、多做一些研究，或在实验室中多试验一次。

为了追求卓越，使人生变得不同凡响，你一定要愿意使自己改变1%：使目标更清晰些，思维更敏锐些，努力更有效些，人际关系更融洽些，能力更提高些，自我约束更严格些，目光更长远些！在实践理想时，你必须经常与自己做比较，看看今天有没有比昨天更进步一些——哪怕只有1%！

记住：只要你愿意稍加改变，就能够做出使自己吃惊的成绩来——也就是说，改变1%就改变了全部！

目 录

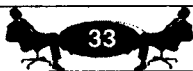


第一章 确立目标,为未来勾画蓝图



健全的计划,可以为丰富而又富于动力的生活播下种子	3
一个没有目标的人就像一艘没有舵的船	5
彻底地了解自己,认识自己,相信自己	8
人的一生中应该恪守、维护、追求些什么	11
认识和克服回避成功的心理障碍	13
在生活中树立起成功者的态度	17
为自己找到成功型性格所要采取的步骤	19
想超越自我,先要让自己的心灵自由翱翔	22
确立目标是一个动态调节的过程	25
为了实现目标,要制订适宜的计划	27

第二章 强化思维,寻找完成目标的有效方法



除了努力工作,还必须勤于思考	35
在平时注意对知识的积累和思索	38



改变1% 改变全部

学会思考,保持头脑灵活	40
基础较差,也能改写平凡的人生	41
每个人都可以进行创造性的活动	44
处理好几个关系,培养创造思维的能力	46
使自己拥有较高的创造构想能力	47
改变传统的思维方式,培养创新意识	49
避免阻碍创新的几种不良倾向	54
要调整思维,尽可能用简便的方式去达成目标	58
对解决一个问题提出多种思路和实施方案	62
众多的方法中总有一个最佳方法	64
选择最有效的解决问题的方法的五大原则	66
有效地解决生活中问题的七点经验	68
努力将时间和精力放到同一个方向上	71
付出积极的努力,而不是坐待好运从天而降	74

第三章、用好时间,提高工作和办事效率

81

要成就任何事业,就要懂得该如何利用时间	83
不要让自己在生活中随波逐流	85
只要你愿意稍加改变,就可以赢得更多的时间	87
拥有更多时间的秘诀	89
利用最显效率的时间去做棘手的事情	95
采取有效的措施努力把握现在	96
克服浪费时间的坏习惯	99

战胜拖拉, 跑在时间的前头	103
提高工作和办事效率的秘诀	105

第四章 控制感情, 使人际关系更加融洽



良好的人际关系能够为事业的成功拓展道路	113
摆正目光的焦点, 使自己更加愉快开朗	114
生活中常用的处理情绪的方法	116
利用有意识的动作来改变我们的心情	118
摆脱各种消极的情绪, 更愉快地生活	120
克服急躁情绪, 培养耐心	129
把事情看淡一些, 想开一些	132
抱持积极的思想, 学习喜欢别人	136
容忍别人的缺点, 拓展交往的空间	138
不要让自己成为不公正批评的受害者	141
从争论中获胜的唯一秘诀是避免争论	144
宽广的胸襟是交友的上乘之道	146
培养合作精神, 用好竞争策略	149

第五章 坚持学习, 全面提高自己的能力



多付出1%的努力以提高自己的能力	155
付出必要的努力, 充实自己的知识	156
丰富的知识是高效工作的基础	158



坚持学习，保持生活的热情	160
创造性地学习，快速地获取知识	163
努力增强记忆力，取得良好的学习效果	168
对于一个人的发展来说，能力比知识更重要	175
采用不同的方式全面培养自己的能力	180
青年人应充分发挥和运用自己的才能	184

第六章 注重品德，保持诚实地生活

187

品格是世界上最强大的动力之一	189
摆脱面具，做真实的自己	192
真诚待人有利于促进人际关系的和谐	194
说话要老实诚信，对人要宽厚恭敬	197
任何情况下都要做一个正直的人	199
谦虚谨慎是建功立业的前提和基础	203
追求个性成熟应回避的误区	205
约束自己去做好正确的事情	208
战胜自己，努力培养自制力	212
由小处着手，从点滴做起	214

第七章 摆脱失败，把焦点放在未来

217

执着于寻找解决苦难的办法，更好地去面对未来	219
凭毅力与弹性去追求所企望的目标	221

采取积极有效的方法去面对逆境	224
正确地认识失败，对失败采取正确的态度	226
与其诅咒黑暗，不如点亮一支蜡烛	230
正确利用“否定的思考”	234
凡事向好的方面想，减少生活中的挫折感	236
采取实际行动加强自己的信念	238
把目光放在未来，耐心等待机会	243
避免滋生“顶峰意识”，不断超越自我	245



改变全部

第一章

确立目标， 为未来勾画蓝图





健全的计划,可以为丰富而又富于动力的生活播下种子

你只能通过一种途径去改变自己的命运：以目标为方向，来掌管自己的命运。事实上，每一个真正成功的人，似乎都清楚地知道自己将何去何从。他们学会了为自己制定目标，同时发挥其全部的精力，去完成这些目标——他们的人生也因此而得到升华。

美国成功学大师马尔登指出：“大多数的人认为，花时间去思考自己的生活，是一种愚蠢的事情；我们的生活方式，不是动的就是静的，不是积极的就是消极的；加以计划，是没有益处的。这种想法，我不同意。我坚定地相信，健全的计划，可以为丰富而又富于动力的生活播下种子。人类在使自己超越一般动物状态的过程中，曾经运用计划去达到他所珍惜的目标，其中多半并非流行一时的成就。”

当你研究那些已获得巨大成功的人物时，你会发现，他们每一个人都各有一套明确的目标，都已订出达到目标的计划，并且花费最大的心思和付出最大的努力来实现他们的目标。

安德鲁·卡内基原来是一家钢铁厂的工人，但他凭着制造及销售比其他同行更高品质的钢铁的明确目标，而成为全国最富有的人之一，并且有能力在全美国小城镇中捐盖图书馆。

他的明确目标已不是一个愿望而已，它已形成了一股强烈的欲望。只有发掘出你的强烈欲望才能使你获得成功。

认识愿望和强烈欲望之间的差异是极为重要的。我们每个人都希望得到更好的东西——金钱、名誉、尊重等，但是，大多数人仅把这





改变1% 改变全部

些希望当作一种愿望而已。如果你知道你希望得到的是什么，如果你对自己的目标的坚定性已到了执着的程度，而且能以不断的努力和稳健的计划来支持这份执着的话，那你就已经是在逐步实现你的明确目标了。

其实，杰出者与平庸者之间的距离，并不如大多数人想象的是一道巨大的鸿沟。只要你愿意稍加改变，就能够做出使自己吃惊的成绩来——也就是说，改变1%，就改变了全部！

当然，这种1%的改变，也是需要一定的动力和技巧的。接下来，本书将会系统地向大家介绍如何获得这种动力和技巧。

从贫穷到富有，第一步是最困难的。其中的关键，在于你必须了解，所有财富和物质的获得，都必须先建立清晰且明确的目标；当目标的追求变成一种执着时，你就会发现，你所有的行动都会带领你朝着这个目标迈进。

美国钢铁大王安德鲁·卡内基就是一个很好的例子，当他决定要制造钢铁时，脑海中便不时闪现这一欲望，并变成他生命的动力。接着他寻求一位朋友的合作，由于这位朋友深受卡内基执着力量的感动，便乐意贡献出自己的力量；这两个人的共同热忱，最后又说服另外两个人加入行列。

这四个人最后形成卡内基王国的核心人物，他们组成了一个智囊团，四个人筹足了为达到目标所需要的资金，而最后他们每个人都成为巨富。

但这四个人的成功关键并不只是“辛勤工作”而已，你可能也发现，有些人和你一样辛勤工作——甚至比你更努力，但却没有成功；教育也不是关键性的因素，华尔顿从来没有拿过罗德奖学金，但是他赚的钱，比所有念过哈佛大学的人都多。我们要强调的是：做出有效

改变的第一步就是必须要有明确的目标！如果你想彻底改变自己的人生，请从树立明确而适宜的目标开始。



一个没有目标的人就像一艘没有舵的船

美国一个研究成功学的机构，曾经长期追踪 100 个年轻人，直到他们年满 65 岁。结果发现：只有一个人很富有，其中有 5 个人有经济保障，剩下 94 人情况不太好，可算是失败者。这 94 个人之所以晚年经济拮据，并非年轻时努力不够，主要因为没有选定清晰的目标。

明确目标鼓励你行动专业化，而专业化可使你的行动达到完美的程度。

你对于特定领域的领悟能力，以及在这一领域中的执行能力，深深影响你一生的成就。普通教育之所以重要，就在于它可使我们发现自己的基本需要和欲望，然而一旦你确定自己的需要和欲望之后，便应立即学习相关的专业知识；而明确目标好像一块磁铁，它能将达到成功必备的专业知识吸到你这里来。这就是目标的“聚焦”力量。

有人问罗斯福总统夫人：“尊敬的夫人，你能给那些渴求成功特别是那些年轻、刚刚走出校门的人一些建议吗？”

总统夫人谦虚地摇摇头，但接着她说：“不过，先生，你的提问倒令我想起我年轻时的一件事：那时，我在本宁顿学院念书，想边学习边找一份工作做，最好能在电讯业找份工作，这样我还可以修几个学分。我父亲便帮我联系，约好了去见他的一位朋友，当时任美国无线电公司董事长萨尔洛夫将军。

“等我单独见到了萨尔洛夫将军时，他便直截了当地问我想找什么样的工作，具体哪一个工种？我想：他手下的公司任何工种我都喜

