



成长必读 成功必备

内容更全面 方法更实用 道理更深刻

每天进步 一点点

方亭◎编著

讲述从平凡到卓越的道理 揭示从普通到杰出的奥秘

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下

每天进步一点点，成功在久不在速

水滴石穿，绳锯木断。只要每天进步一点点，持之以恒，那么即使你现在平凡普通，没有过人的天赋，甚至身陷逆境，你同样能以量的积累创造质的飞跃，开创辉煌壮丽的人生；同时，也只有每天进步一点点，你才能脚踏实地，而那些好高骛远，企图寻找捷径一步登天的做法都是不切实际的。

中国华侨出版社



成长必读 成功必备

内容更全面 方法更实用 道理更深刻

每天进步 一点点

方亭◎编著

讲述从平凡到卓越的道理 揭示从普通到杰出的奥秘

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步一点点 / 方亨编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2448-1

I. ①每… II. ①方… III. ①成功心理—通俗读物IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099978号

每天进步一点点

编 著: 方 亨

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 寄 悠

封面设计: 中英智业

文字编辑: 李 博

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2448-1

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前言

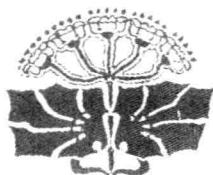
每天进步一点点，看似平淡无奇，缺乏雄心和魄力，却具有无穷的威力。“绳锯木断，水滴石穿。”每天都比昨天状态好一点点，每天都比昨天学习多一点点，每天都比昨天效率提高一点点……假以时日，必将由量变引起质变，发生翻天覆地的变化。每天进步一点点，既是一种持久稳重，心平气和的心态，又是一个持之以恒、不断进取的过程。

生活中既有阳光也有风雨，我们无法祈求永久的幸福，但每天快乐一点点却不难。一个不经意的微笑、问候、关心、欣赏，都会激起快乐的涟漪，使烦恼忧伤随之烟消云散。每天快乐一点点，以快乐涤荡心灵，使之纯净、宁静，逐渐改变自己的心态，变得积极向上起来，对世界充满友爱，对生活充满热情。

人之所以为人，就在于有感悟的灵性。唯有感悟，才能认识到生命的凝重；唯有感悟，才能善于关注真善美；唯有感悟，才能感受生活所赐予的一切美好。点点滴滴的感悟，就是点点滴滴的进步，就是不断积累的精神财富。每天感悟一点点，可以分解为自省，转化为自强，升华为创造。

我们无法一下子跳到成功的巅峰，我们无法一步跨进成功的殿堂，值得一提的成功，都需要长久的积累，都不是一蹴而就的。每天进步一点点，每天靠近目标多一点。每天努力一点点，由点到面，由近到远，由小到大，由弱到强。正如古人所说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”

调整自己的心态，依照自己的步伐，每天进步一点点，持之以恒，那么，即使现在平凡普通，没有过人的天赋，甚或身陷逆境，同样可以通过量的积累创造质的飞跃，开创辉煌壮丽的人生与事业。同时，也只有每天进步一点点，才有可能逐渐突破现状，改变命运；而那些好高骛远，企图寻找捷径一步登天的人，往往会成为莫大的遗憾。





第一篇 每天快乐一点点

第一章 心态决定人生的高度	2
做人做事端正心态	2
热情点燃成功的火焰	4
激起你对成功的渴望	5
失去了勇气，就失去了全部	6
时刻提醒自己：我只懂一点点	8
要登上高峰，就必须弯腰	9
学会激励自己，给自己打气	11
注重小事，勿以事小而不为	12
虚心接受批评让你更优秀	14
要有耐心，学会等待	15
脚踏实地才能实现梦想	17
 第二章 放下就是快乐	 19
人最大的敌人就是自己	19
放不下，才会有烦恼	20
灵活巧妙地说“不”	22
别让情绪吞没你的理智	23
幽默可以化解生活中的波澜	25
及时消除不必要的误会	26
去掉坏习惯，做自己的主人	28
放弃是人生的大智慧	29

第三章 天下事为之易 31

成功只存在于行动中	31
再解释，鞋子也不会亮	32
再好的口才也比不上行动	34
一份耕耘，一份收获	35
成功，就是再坚持一分钟	37
再试一次，努力尝试才能成功	38
有好的想法就马上行动	40
力求完美，永远追求卓越	41

第四章 做最好的自己 43

你自己就是一座宝藏	43
要有主见，做事的是你自己	44
认识你自己，人贵有自知之明	45
人生如卖菜，给自己定好位	47
学会表现自己，别做慢游的快艇	48
学会检讨自己，人都是有弱点的	49
学会给自己减轻压力，释放自己	51

第五章 快乐其实很简单 53

要想收获就学会付出	53
谁也不能拥有全世界	54
拒绝忧郁的传染，回归快乐	56
别为明天的盘子发愁	57
时刻怀有一颗感恩的心	59
欣赏，是生命中的阳光	60
挖掘自信，超越自卑	62
怨天尤人，于事无补	63
享受生命，珍惜你拥有的	65
把握人生的一个半朋友	66

第六章 再苦也要笑一笑 68

多问问自己：快乐吗	68
拥有一颗快乐的心	70
时刻保持清醒的头脑	72
人在微笑时最有魅力	73
善待他人就是善待自己	75
随手关上身后的门	77
学会说“下一次”	78
让你的心灵去散步	79

第二篇 每天感悟一点点

第一章 感悟生命：了解生命的意义 82

蜘蛛尚且努力，我们凭什么一蹶不振	82
所有丰硕的果实，曾经都是美丽的鲜花	82
我们所有的财富，其实敌不过一条生命	83
生命的真谛，在于不断重新开始	84
在绝境中，我们才能感受到真正的自己	84
死亡并不能一了百了，学会坚强地面对	85
生命是一场旅行，不要急于到达终点	86

第二章 感悟做人：成就卓越的必修课程 87

给别人留一点面子，为自己留一条退路	87
人生总有不如意，落井下石做不得，	88
打人莫打脸，骂人莫揭短，	88
繁花尽开花易落，得意之时莫忘形	89
将姿态放低，赢得他人敬重	90
要与人友善，不要和人争斗	91
失意人面前莫谈你的得意，这是对人起码的尊重	92
为人处世要谦恭，莫在班门前弄斧	93

第三章 感悟做事：世界上最靠得住的就是做事的艺术 ... 95

就算你要帮助他人，也要讲究方法策略	95
不可贪蝇头小利，免得为日后的生活设置障碍	96
做事讲谋略，打蛇打七寸	97
听懂他人的弦外之音，读懂对方的潜台词	98
别把眼睛长在头顶上，你并非全能全知	99
做事不宜草率，但过分谨慎就会显得太小气	100
做事不可盲目冲动，因为有时美丽的假象会欺骗你	101
朝三暮四的结局一事无成	102
只要思想不滑坡，方法总比困难多，	103
凡事要尽力而为，也要量力而行	104
不做亏心事，不怕鬼敲门，	104

第四章 感悟希望：希望引导人类 106

上天或许会辜负你的生命，但它不会辜负你的信念	106
此路不通，也许转个弯就是阳光道	107
不要盲目相信外力，那只会将自己的命运拱手交出	108
亚历山大大帝只有一个财宝，它的名字叫希望	108
拥有希望的光亮，生命不再阴霾	109

第五章 感悟梦想：梦想引领我们超越平凡的人生 ... 112

谁记得年少的梦想，谁就踏上了实现梦想的道路	112
在你喜欢的事物上，隐藏着成功的密码	113
历经磨难，信守梦想的人终能饮到成功的甘醴	114
在追逐理想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益	115
听从心灵的召唤，就是靠近自己的梦想	116
漫无目的地努力，只不过是原地打转而已	117

第六章 感悟美德：小成靠智，大成靠德 118

关照别人，就是关照自己	118
馈赠他人，但是不要让他人心生愧疚	119

只要一点爱，千万别吝啬	120
付出一份爱，收获一份情	121
富有爱心，连蝴蝶都会被感化	121
舍己为人，人性中最高贵的闪光点	122
第七章 感悟母爱：人间最温暖而无私的爱	124
及时表达爱，莫等子欲养而亲不在	124
妈妈要的不是财富，而是一句温馨的问候	125
有一个人会甘愿替我们受苦，她的名字叫母亲	127
如果尘世有奇迹，那是因为有了爱的存在	128
第八章 感悟父爱：有一种爱深沉博大如海洋	130
在父亲的有生之年，请大声地表达你对他的爱	130
父亲也许不擅长表达爱，但并不代表他不爱你	131
孝敬老人是义务，莫要因为金钱破坏家庭关系	132
爱你在心口难开，有时爱的表达也可以沉默	133
孝顺不是一个名词，而是一个有实际行动的动词	134
第九章 感悟友情：朋友是人生的财富	136
奥运会上的真正赢家，是有大气度的人	136
难忘的友情，我只记取该记取的部分	137
太亲易疏，学会保持适当的距离	138
经受生死考验的友情，才能历久弥新	139
友不贵多，人生得一知己足矣	140
因为她是我的朋友，所以为她做任何事都是值得的	140
第十章 感悟社会：社会才是最好的学校	142
弯曲是一种人生境界，能屈能伸乃大丈夫气度	142
凡事不要想当然，也许你的判断会出错	143
逆来顺受被人欺，要懂得捍卫自己的利益	144
没有你的同意，任何人都不能羞辱你	145
如果你没有得到奖赏，那是因为你做得还不够好	146

其实，海纳百川，成汪洋之势，是因为它位置最低。 147

第三篇 每天努力一点点

第一章 励志改变人生，打造强者心态 150

- 心态决定你的人生，不要试图和自己过不去 150
- 决心取得成功比任何一件事情都重要 151
- 自信能使一个人征服他相信可以征服的东西 152
- 保持平常心，坦然面对生活 154
- 顽强能创造令人难以想象的奇迹 155
- 进取心是不竭的动力 156
- 每个人都有两个简历，一个叫成功，另一个叫失败 158
- 面对困难，你强它便弱 159

第二章 方法总比问题多 161

- 没有笨死的牛，只有愚死的汉 161
- 三分苦干，七分巧干 163
- 所谓没有办法就是没有想出新方法 165
- 对问题束手无策的6种人 167
- 方法是解决问题的敲门砖 169
- 方法比勤奋更重要 171
- 方法比苦干更重要 172
- 有好的际遇，更要有合适的方法 174
- 发现问题才有解决之道 175
- 不只一条路通向成功 177
- 变通地运用方法解决问题 179

第三章 以信念的烛光点燃成功的圣灯 181

- 信念是幸福人生的航道 181
- 不靠天不靠地，自己的事自己干 182
- 善于做准备的人，距离成功最近 183
- 缺失是冒险的信念，只会画地自限 183

热忱源于信念	184
命运女神只垂青于执著地相信自己的人	185
可以输给别人，但不能输给自己	186
“不可能”是机会的代名词	187
坚持与否，决定着你的历史	188
人生并非由上帝定局，你也能改写	188
专注、执著，幸福之本	189
 第四章 别抱怨，谁的人生没有坎坷	 191
人生没有过不去的坎	191
冬天总会过去，春天迟早会来临	192
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	193
错误往往是成功的开始	195
不要为了错过太阳而痛苦，美丽的月亮正升起	196
感恩的心才能念动幸福的咒语	197
得到别人的好处要想到回报	198
感谢折磨，锤炼自己	199
向批评鞠个躬	200
 第五章 行动起来，一切皆有可能	 203
行动永远是第一位的	203
业精于勤荒于嬉	205
绕开好高骛远的行动陷阱	207
克服拖延的毛病	208

第一篇

每天快乐一点点

第一章 心态决定人生的高度

做人做事端正心态

内心的平静和我们生活中的种种快乐，并不在于我们身在何处，拥有什么，或者我们是什么人，而在于我们的心境如何。有了良好的心态，就能够冲破一切阻力和障碍，不管它们来自自然环境，还是你周围的人。掌握控制着自己的心态，就能主宰自己的命运。相信自己能够成功，你就一定能够获得成功！

有一个生长在孤儿院里的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样被人抛弃的孩子，活着有什么意义呢？”院长笑而不答。

有一天，院长交给小男孩一块石头，说：“这是我家祖传的璞玉，价值不菲。明天早上，你拿这块石头到市场上去卖。但是记住，无论别人出多少钱，你也不卖。”

第二天，小男孩拿着这块小石头蹲在古玩市场一个不起眼的角落，嘴角充满了自信的笑容。很多人都对石头非常感兴趣，出价也越来越高。

回去后，小男孩兴奋地向院长报告，院长还是笑了笑，让小男孩明天把石头拿到珠宝市场上去卖。结果在珠宝市场上，这块石头的价格涨了十倍。由于男孩坚决不卖，这块石头甚至被认为是“传世珍宝”。

男孩兴冲冲回到院里，向院长报喜。院长望着男孩慢慢说道：“其实这只是块不起眼的鹅卵石，原本不值一文，但是由于你的珍惜和看重而提升了它的价值，竟被误以为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要你自己看重自己，在不同的心态下，就能创造出不同的价值，生命也就有不同的意义。”

事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响！石头没有改变，它仍然还是石头，改变的只是心态。保持积极的心态，一块石头也能卖出传世珍宝的价钱。由此可见，生命的价值就取决于你自己的心态。人不能改变命运，但可以改变看待事物的态度；不能改变自己的容貌，但可以展现笑容；不能控制他人，但可以掌握自己；不能预知明天，但可以把握今天；不可能事事成功，但可以全力以赴……

在当代社会，个人的能力固然非常重要，但从根本上来说，决定一个人发展的却还是一些非能力层面的东西。比如一起进入企业的大学生，尽管来自于不同的学校，但他们的专业知识、能力差别是不会太大的，可为什么几年以后他们的发展却有很大的差距呢？专家认为非能力素质在其中发挥了很大的作用。在众多的非能力素质中，心态是其中的重要一环。来自哈佛大学的一个研究则发现，一个人的事业发展，75%取决于他的态度，而只有5%取决于个人的智力和知识，其他20%则归功于机遇。

所以，保持一个良好的心态，是我们在职业生涯中取得持续成功的关键。因为人是情感动物，心态高低、健康与否，对我们非常重要。心态的外在体现最终形成一种精神风貌，心态的内在体现则表现为它将直接影响我们的斗志和对工作投入的程度。

任何一种工作做长了都会令人倦怠。其实，问题也许并非出在工作本身，而只是人的心理作用。在工作和生活中，永远都不要忘记随时调整心态，工作的突破也往往取决于人自身心态的突破。试着按下面的几条原则去做，对于培养良好的心态是很有帮助的：

- (1) 为人要乐观，凡事往好的方面想；
- (2) 经常保持微笑；
- (3) 学会和别人一块分享喜悦；
- (4) 保持自己的一颗童心；
- (5) 学会和各种人愉快地相处；
- (6) 保持幽默感；
- (7) 镇静，要能处乱不惊；
- (8) 学会宽容他人；
- (9) 有几个知心朋友，可以交流沟通；
- (10) 常和别人保持合作，并从中获得乐趣；
- (11) 保持高度的自

信心；

- (12) 尊重弱者，乐于帮助他人；

- (13) 偶尔放纵一下，善待自己；

- (14) 具备非凡胆识和勇气。

每日一点

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何。态度，决定了你一生的高度。

热情点燃成功的火焰

能力、忠诚、敬业、态度——所有这些特征，对准备在事业上有所作为的年轻人来说，都是不可缺少的，但是更不可或缺的是热情——将奋斗、拼搏看作是人生的快乐和荣耀。热情是真诚的精髓，它不仅能激励自己，更能感染他人。你只要稍加注意，就会发现在世界历史中，每一个伟大而高贵的胜利都是某种热情的结果。对于成功者来说，尤其如此。

著名音乐家亨德尔年幼时，家人不准他去碰乐器，不让他去上学，哪怕是学习一个音符。但这一切又有什么用呢？他每天都在半夜里悄悄地跑到秘密的阁楼里去弹钢琴。

莫扎特孩提时，每天要做大量的苦工，但是到了晚上他就偷偷地去教堂聆听风琴演奏，将他的全部身心都融入音乐之中。

富兰克林说过：“没有热情，不可能赢得任何一场竞争。”热情是一种伟大的力量，它可以补充你的精力，并发展出一种坚强的个性，它能给你以信心和动力，带领你迈向成功。

英国政治家本杰明·迪斯累利说过：“当一个人因热情而行动，他才真的伟大。”多一点热情，人生就会大不一样。

有个生意人生意一直不顺利，最后破产了。他心灰意冷，把剩下的钱在郊区给自己买了块墓地，一心等死。谁知他刚买下墓地没多久，政府计划修路，而他的墓地正好处于道路的十字路口。这一带的地价暴涨，商人通过卖墓地，居然发了一笔财。

“我买墓地都能发财，看来我注定是要做大事的”——这样一想商人充满了希望，热情被激发出来了，开始用卖墓地的钱投资房地产，短短几年的时间里，他就成为了著名的房地产商。

阿诺德说：“没有了热情，你能打动谁？世界上最糟糕的破产就是一个人丧失了热情。”没人愿意整天和一个没精打采冷若冰霜的人打交道，也没有哪一个领导愿意提升一个毫无热情的下属。热情是战胜所有困难的强大力量，它使你保持清醒，使全身所有的神经都处于兴奋状态，去进行你内心渴望的事。高度的热情是成功的诀窍，爱迪生连结婚时都想着自己的发明创造，怎么会不成功呢？

所以，要想获得成功，无论你的才能、知识多么卓著，如果缺乏热情，成功只能是空中楼阁。当你做好成功的准备的时候，你不妨问问自己，自己有足够的热情去获取成功的喜悦吗？

拿破仑说过：“如果你拥有热情，那几乎就所向无敌了。”有人用补品

每日一点

当你被欲望控制时，你是渺小的；当你被热情激发时，你是伟大的。

来维持精力，有人一天到晚都无精打采。只有热情才能使人神采奕奕，精力过人。充满热情和活力，别人就会被你吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观的人在一起。而没有热情，无论你拥有什么能力，都发挥不出来。要想获得最大的成功，你必须拥有最大的热情，来开拓发挥自己的才能。

一个人的热情就如同油灯上的火焰，有人给它加油，它便能一直燃烧下去。热情来自远大的目标和对工作的乐趣。培养热情最好的方法就是，心存“热情”之念，热爱生活，热爱工作，用行动表现热情。凡事不做则已，做就必定全力以赴，以最大的热情行动到底。那么，如何才能让热情之火不灭呢？卡耐基提出了以下几个建议：

- (1) 热爱生活，热爱工作，保持好奇心；
- (2) 做事要充满热情；
- (3) 多传播好消息，多想想开心的事情；
- (4) 培养“我很重要”的态度；
- (5) 让自己行动起来，行动表现出来的热情才最有说服力；
- (6) 坚持锻炼，身体健康是产生热情的基础；
- (7) 认为自己是天生的优胜者，要自信点！
- (8) 要用希望和梦想来激励自己。

最后请记住：热情是世界上最有价值的感情，也是最有感染力的情绪。热情增加一点点，人生就大不一样。充满激情，最后你自己也将被激情点燃，没有任何东西能阻止你成功的脚步。你的生活也会因为热情而多姿多彩！

激起你对成功的渴望

施瓦辛格生于奥地利一个很普通的家庭，父亲是一位警长。15岁时，毫不起眼，身高6英尺，体重只有150磅的瘦小子施瓦辛格，对举重健身产生了狂热的兴趣。

他的偶像是美国健美先生力士柏加。每天，施瓦辛格都梦想着成为力士柏加一样雄赳赳、气昂昂、肌肉健壮的男子汉。

年轻的施瓦辛格不是一个空谈与做白日梦的人。他花尽了零用钱，搜集了在奥地利可以买到的美国健身杂志。他一方面努力学习英文，一方面到处请人帮他翻译这些杂志的文章，以了解健身的原则。他还去做“童工”，赚到的钱，用来买健身器材。

在当年的奥地利，健身被视为粗鲁不雅的举动。因此施瓦辛格的行为受到父母的大力反对。但他的志愿、渴望与意志力，都是锐不可当的。无论家人怎样阻挠，无论人家怎样视他为怪物、不正常，他还是我行我素，追求成为“健美先生”的理想。

他被征入伍之后，仍然不放弃健身。他还情愿被罚，偷偷溜出军营，参加“少年欧洲先生”的选举，并得了冠军！兵役服完之时，施瓦辛格已经拿了四项“健美先