

每天进步 一点点

杨建峰 主编

没有人会甘于平庸，每个人都在追求卓越。然而，许多人都在迷惘，不知道怎样才能从平凡到达卓越。其实方法很简单——每天进步一点点。每一个大的成功背后，都是由一点一滴小进步积累而成的。每次一点点的放大，最终会带来一场“翻天覆地”的变化。成功就是每天进步一点点。

南海出版公司

每天进步 一点点

杨建峰 主编

没有人会甘于平庸，每个人都在追求卓越。然而，许多人都在迷惘，不知道怎样才能从平凡到达卓越。其实方法很简单——每天进步一点点。每一个大的成功背后，都是由一点一滴小进步积累而成的。每次一点点的放大，最终会带来一场“翻天覆地”的变化。成功就是每天进步一点点。

常州大学图书馆
藏书章

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步一点点 / 杨建峰主编. —海口: 南海出版公司,
2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7006 - 9

I. ①每… II. ①杨… 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 (2013) 第 289146 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 松雪

MEITIAN JINBU YI DIAN DIAN

每天进步一点点

主 编 杨建峰

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 王雅竹

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568508 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 650 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7006 - 9

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

PREFACE

管理学有一个“蝴蝶效应”：纽约的一场风暴，起因是东京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，不断被放大的振动波越过大洋，结果就引发了纽约的一场风暴。

中国有句古语：“不积跬步，无以至千里。”说的也是这个道理：量变积累到一定程度就会发生质变。所以说，不要幻想自己能突然脱胎换骨，马上就能成为一个卓越的员工。要知道，从平凡到优秀再到卓越并不是一件多么神奇的事，你需要做的就是，每天进步一点点。每一个大的成功背后，都是由一点一滴小进步积累而成的。

每次一点点的放大，最终会带来一场“翻天覆地”的变化。成功就是每天进步一点点。

福特公司的老板就遵循这一原则，他要求公司的每一个职员，从技术到服务，每天进步一点点，结果这个每天进步一点点，使得福特公司在经济不景气的情况下，在不到两年的时间里，资产净增了 60 亿。

每天进步一点点，持续行动，坚持自己的信念。这一点点看似很不起眼，缺乏诱惑力，但却是在为最终的成功积蓄力量，作着储备，一旦时机成熟，这所有的一点点进步就会瞬间转化成巨大的能量，转化成连自己都会吃惊的巨大成就。

有一首童谣：失了一颗铁钉，丢了一只马蹄铁；丢了一只马蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，损了一位将军；损了一位将军，输了一场战争；输了一场战争，亡了一个帝国。

一个帝国的灭亡，一开始居然是因为一位能征善战的将军的战马的一只马蹄铁上的一颗小小的铁钉松掉了。正所谓小洞不补，大洞吃苦。每次一点点的变化，最终会酿成一场灾难。

成功也是一点点积累的过程，一口吃不成胖子，成功来源于诸多要素的几何叠加。每天行动比昨天多一点点；每天效率比昨天提高一点点；每天方法比昨天多找一点点……正如数学中 $50\% \times 50\% \times 50\% = 12.5\%$ ，而 $60\% \times 60\% \times 60\% = 21.6\%$ ，每个乘项只增加了 0.1，而结果却几乎是成倍增长。每天进步一点点，假以时日，我们的明天与昨天相比将会有天壤之别。

法国的一个童话故事中有了一道“脑筋急转弯”式的小智力题：荷塘里有一片落叶，它每天会增长一倍。假使 30 天会长满整个荷塘，请问第 28 天，荷塘里有多少荷叶？答案要从后往前推，即有四分之一荷塘的荷叶。这时，假使你站在荷塘的对岸，你会发现荷叶是那样少，似乎只有那么一点点，但是，第 29 天就会占满一半，第 30 天就会长满整个荷塘。

正像荷叶长满荷塘的整个过程,荷叶每天变化的速度都是一样的,可是前面花了漫长的 28 天,我们看到荷叶却只有那一个小小的角。在追求成功的过程中,即使我们每天都在进步,然而,前面那漫长的“28 天”因无法让人“享受”到结果,常常令人难以忍受。人们常常只对“第 29 天”的希望与“第 30 天”的结果感兴趣,却因不愿忍受漫长的成功过程而在“第 28 天”放弃。

每天进步一点点,它具有无穷的威力。只是需要我们有足够的耐力,坚持到“第 28 天”以后。

每天进步一点点,需要每天都要具体设计,认真规划,既不能急躁,又不能糊弄,更不能作假,因为这不是做给别人看,也不是要跟人交换什么,而是出于严于律己的人生态度和自强不息的进取精神。

每天进步一点点,没有不切实际的狂想,只是在有可能遥望到的地方奔跑和追赶,不需要付出太大的代价,只要努力,就可达到目标。

本书从思维、态度、方法、习惯、心态、性格等方面入手,全面阐述每天进步一点点的方法与技巧。只要你能每天勤奋一点点、每天美好一点点、每天主动一点点、每天学习一点点、每天创造一点点……只要每天进步一点点并坚持不懈,那么有一天你就会惊奇地发现,在不知不觉中,你已经完成了从平凡到卓越的蜕变。



目 录

CONTENTS

心态篇：每天积极一点点

第一章 自我反省,每天少一点消极心态	2
克服忧虑,让自己充满希望	2
克服浮躁,保持稳重冷静	4
克服悲观,看到对自己有利的一面	6
克服愤怒,你可以不生气	8
克服恐惧,打败幻想中的怪物	10
克服懦弱,培养勇敢精神	12
克服依赖,做自己的主人	15
克服嫉妒,扫除心灵的毒瘤	17
克服猜疑,让心灵阳光一点	19
克服虚荣,做最真实的自己	23
克服偏执,不要走极端	27
克服自卑,避免自我压抑	29
克服仇恨,让身心不再受折磨	32
第二章 乐观自信,每天多一点信心勇气	35
相信自己,跳出自我否定的陷阱	35

选择自信,找出心中神秘的力量	36
信心多一点,离成功就近一步	38
正确评价,不要妄自菲薄	40
建立信心,敢说一声“我能行”	42
欣赏自己,相信自己的能力	44
增强信念,经常为自己鼓掌	46
心态积极,乐观地面对人生	48
发掘自己,每个人都是一座金矿	50
第三章 平和淡定,每天少一点烦恼忧愁	52
容忍缺陷,不要被完美所累	52
平衡心态,不做无谓的比较	54
乐观一点,凡事多往好处想	58
学会知足,时刻保持平和的心态	60
对待生活,贵在一颗平常心	63
宠辱不惊,去留无意自恬然	66
随遇而安,学会顺其自然	69
接受现实,别为无法改变的事实苦恼	71
摆正心态,不要一味抱怨命运	74
平静淡定,用心灵感受生活	77
清澈纯净,保持一颗真挚的童心	79
心胸豁达,凡事看淡一点	81
化繁为简,追求简单的生活	83
第四章 学会放松,每天多一点轻松快乐	85
学会放松,人生才能轻松	85
回归生命,找到安详快乐的心境	87
轻松身心,别太计较得失	88
尽情释放,做自己想做的事	90
笑对生活,别让自己活得太累	92
自在开心,每天都有一个好心情	94
开朗一点,不要杞人忧天	96
卸掉重负,把心放下就轻松	97
避免贪婪,欲是祸患的根源	101
学会珍惜,善待已经拥有的一切	104

学会幽默,缓解压力的良药	106
释放压力,选择适合自己的包袱	109
学会认输,输得起的人也赢得起	111
放松心情,才能真正摆脱苦恼	117
轻松生活,快乐其实很简单	119
 第五章 控制情绪,每天少一点愤怒抱怨	125
了解情绪,别忽视情绪的力量	125
积极面对,正确对待情绪	129
驾驭情绪,不要让情绪失控	131
面对小事,学会不在意	134
喜乐适度,不要得意忘形	137
自我调适,掌握情绪的转换器	138
消除憎恨,以善念代替恶念	140
克制冲动,你可以不生气	141
避免内疚,不要沉浸在错误中	144
适度宣泄,定期释放自己的情绪	145
  处世篇:每天拓展一点点	
 第一章 宽容忍让,每天多一点豁达心胸	150
懂得宽容,心宽路就宽	150
宽容自己,别和自己过不去	154
懂得让步,与人相处不要怕吃亏	155
气量大些,凡事不要太较真	160
多些雅量,做人要有气度	162
尊重他人,这是人与人交往的原则	163
胸襟开阔,小不忍则乱大谋	166
得理饶人,给自己留条退路	168
大度一点,避免不必要的争论	171
人无完人,懂得睁一眼闭一眼	173

沉默是金,装聋作哑的智慧	175
第二章 谦逊低调,每天少一点高傲张扬	178
把心放低,低调是一种人生态度	178
低调做人,人低三分为王	181
韬光养晦,学会深藏不露	185
功高不矜,不要得意忘形	191
恃才傲物,站得越高越危险	193
谦卑处世,做人不要太张扬	197
保持弹性,能上还要能下	199
能进能退,生活需要弯曲的艺术	201
低调说话,三思而后言	205
树大招风,不要炫耀富贵与权势	210
第三章 真诚厚道,每天多一点善良爱心	215
与人为善,做人不要太自私	215
学会感恩,拥有一颗善感的心	219
勇于奉献,付出爱心收获快乐	223
真实诚恳,做人要做老实人	225
成熟稳重,做人不要太世故	227
诚实守信,欺骗别人就是欺骗自己	228
以德立身,人品是做人的根本	232
坚持原则,做人要堂堂正正	236
正派做人,不要趋炎附势	239
坚守道义,有所为有所不为	241
热情阳光,做人不能太冷漠	246
第四章 人缘是金,每天多一点关系网络	248
重视人缘,拥有人缘就拥有成功	248
多方交友,多个朋友多条路	252
投资人情,先存后取回报大	258
未雨绸缪,不要临时抱佛脚	261
以情感人,用心交友情更深	265
热情亲和,做处处受欢迎的人	268

第五章 左右逢源,每天多一点人情世故	272
不远不近,消除陌生人的戒心	272
攻心为上,这样求人最有效	277
面对上司,掌握分寸把好度	287
面对同事,左右逢源求双赢	297
面对下属,恩威并施基础牢	306
面对朋友,交友待友有方法	316
面对爱人,琴瑟和鸣家兴旺	322
面对父母,谨记百事孝为先	327
面对小人,灵活应对除障碍	332

事业篇:每天努力一点点

第一章 追求卓越,每天多一点雄心勇气	340
拥有理想,雄心是成就梦想的第一步	340
目标远大,有压力才有动力	343
突破自我,敢于开拓大局面	348
周密计划,全面规划你的人生	350
持之以恒,不要被眼前的困难吓倒	352
超凡胆识,机遇只为勇者而来	354
第二章 踏实做事,每天多一点认真务实	357
循序渐进,每一步都留下坚实的脚步	357
脚踏实地,成大业要从小事做起	359
认真工作,天下没有不劳而获的东西	362
甩掉幻想,没有人能随随便便成功	367
放弃空谈,成绩是干出来的	369
埋头苦干,每天多做一点点	372
潜心修炼,竞争力是积累出来的	374
培养耐心,成功就是简单的事情重复做	375

第三章 端正态度,每天多一点忠诚敬业 378

充满激情,态度决定事业高度	378
积极一点,主动创造有利环境	379
忠诚第一,事业成功的基石	382
敬业精神,能让你赢得未来	384
自我实现,不只为薪水而工作	387
自动自发,把自律当成习惯	389
尽职尽责,多一份责任多一次机遇	390

第四章 高效行动,每天多一点执行效率 396

立即执行,马上去做不拖延	396
抓住关键,分清轻重缓急	398
做好准备,不打无准备之仗	400
专心致志,一次做好一件事	402
日事日毕,今天的事今天做完	403
效率第一,合理利用时间	405
执行到位,不能只做表面功夫	406
吸取教训,不要犯相同的错误	408
不打折扣,强化执行的效果	409
善始善终,将任务执行到底	411

第五章 开拓思路,每天多一点创新思考 413

勤于动脑,带着思想来工作	413
善于用脑,用智慧解决问题	414
打破定势,改变思路才有出路	417
独辟蹊径,创新思维有魔力	418
大胆想象,比别人多想一点点	420
开动脑筋,让新点子迸发出来	422
转换视角,换个角度想问题	424
重点思维,抓住问题的主要矛盾	427
简单思维,把复杂的问题简单化	428



心态篇

每天积极一点点

第一章

自我反省,每天少一点消极心态

悲观、自卑、忧虑、嫉妒、仇恨、偏执等消极心态能破坏人的活力,束缚人的身心,它会使人作茧自缚,陷于绝境;它会消磨人的雄心,毁灭人的意志,使眼中的世界变得朦胧灰暗。因此,每天少一点消极心态,就能使你逐渐成为自己心态的主人,以积极、乐观、自信……的内心来面对一切。

克服忧虑,让自己充满希望

忧虑是我们生活中常见的一种消极且毫无益处的心态,它是精神抑郁的最常见的表现形式,是一种极大的精力浪费。当你悔恨时,你会沉湎于过去,由于自己的某种言行而感到沮丧或不快,在回忆往事中消磨掉自己现在的时光。当你产生忧虑时,你会浪费宝贵的时间,无休止地考虑将来的事情。对我们每个人来讲,无论是沉湎过去,还是忧虑未来,其结果都是相同的:你在浪费目前的时光。

没有人能估计得清楚忧虑到底造成了多少人类灾祸与损失。它使天才变得平庸;它使一个人归于失败;它破灭人的希望。在这方面它比任何因素都要厉害。

工作不能置人于死地,但忧虑却能杀死大批人。卖苦力,办难事,往往并不会使我们有所伤害,能够真正损害我们的,就是我们在办事和行动时的心理作用——在还未办事、未行动之前,先已在脑海中顾虑着、畏惧着,同时预感到办那件事、做该项工作时会具有的种种不快。

忧虑能败坏人的健康,摧残人的精力,损害人的创造力。它使许多本来可以有作为的人,最终平凡、庸碌而死。

忧虑能摧残人的活力,消磨人的精神,能够对人的工作产生很严重的影响。一个人在心绪不宁时所做的工作自然不会产生最高的效率。人的各种精神机能,一定要在丝毫不受牵制的时候才能发挥最高的能力。

我们常常会感到忧虑——当我们出错时,当我们无法有效利用时间时,当我们做出错误的

决定和选择时,当我们将要取得成功时,当我们在发生改变时,当我们与人相见时,当我们在公共场所作演讲时,当我们成为企业要员时,当我们幽处独居时,当我们与人共处时,凡此种种,忧虑都可能会突然袭来。有些忧虑是与生俱来的,有些忧虑则是在我们冒险尝试时不期而至的。恰当地说,忧虑是人们思想中的某些因素作祟而导致的,对此,我们称之为“期望模式”。比如,人们在做某件事时,应该这样想:“我希望我能把它做好”,而不是认为“我已经试过好多次了,只能如此”。

这样的事例不胜枚举。

比如,初出茅庐、颇具实力的花样滑冰运动员在参加大型比赛时,面对众多的摄像机镜头,开始时动作还能挥洒自如,可当他滑行到场地边,看到摄像机正记录着他的一举一动,竟不敢相信自己正在和一群顶尖选手同场竞技、共同角逐。面对无数注视的目光,顿时间他脑中空无一物,把技术动作忘到了九霄云外,只会感到不断有忧虑袭来。又如,长期参加训练的网球手在练习时会打得很棒,但如果参加正式比赛,动作往往会因怯场而僵硬,在场上变得很紧张,既不知道该如何发球,也不知道该如何接球,更不用说得分了。再如,长期被挫折困扰的游泳运动员在游到池边的转身处时,会突然想起以前的痛苦经历,转身后,动作接着就会发生变形,从而无法游出好成绩。

由此可见,对成绩的担忧,对自身技术能力的怀疑,对比赛结果的过分关注,往往会妨碍运动员的发挥水平。这些运动员脑子里充斥着怀疑、忧虑、焦躁和担心,必然会使他们的肌肉变得紧张,无法像平时那样正常做动作。比赛前,正常范围内的忧虑都能使人感到不适,想要呕吐,而如果发生上面的情况,必然会使他们无法应对比赛。

其实,摆脱忧虑心态的最好方法,就是常常怀着一种愉快的态度,而不要老是去纠缠生活中的不幸与丑恶的方面。

在你克服危机的路途中,当你觉察到忧虑的思想侵入你的心中时,你必须立刻充满各种希望、自信与愉快的思想,不要坐视这些剥夺你幸福的敌人在你心中盘踞起来!下面介绍的一些方法,可以帮助你及时摆脱忧虑心态。

1. 不计较得失

“不以得为喜,不以失为忧”是一种非常良好的心态,这种心态的优势是专注于自己的事情,不因一时得失而忧心忡忡。相反,因得到一点东西就兴奋狂跳,又因失去一点东西就捶胸顿足的人,本身就有一种不健康的心理,其症结是只顾眼前利益,不重未来发展。

2. 让自己忙碌起来

现实生活中,有些人似乎染上了一种忧虑的不良习惯,他们不管遇到什么事情,总是首先启动自己那根忧虑神经,为事情的过程担忧,也为结果而忧。如果你因为某事感到忧虑,或者你已经严重到养成了一种忧虑的习惯,那就采取一个法宝——让自己不停地忙碌,这比任何心理医生的治疗都更加有效。

对大部分人来说,在日常的工作忙得团团转的时候,大概不会有多大问题。可是在下班以后——就在我们能自由自在享受我们的悠闲和快乐的时候——忧虑就会来攻击我们。这时候我们常常会想,我们的生活里有什么样的成就,我们有没有上轨道,上司今天说的那句话是不是

“有什么特别的意思”。

当脑子空闲的时候,通常都是你的感觉在进行补充。因为忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪,都是由我们的思想所控制的,这些情绪都非常猛烈,会把我们意识中所有的平静的、快乐的思想 and 情绪都赶出去。

3. 不要受制于小事

人生在世,生命短暂,却偏偏有些人浪费很多时间,为一些本来可以很快忘记的小事而忧愁。很多人可以经受住生死的考验和重大的打击,却往往为这些小事所忧虑。如为一些鸡毛蒜皮的小事争吵,讲话侮辱他人,措辞不当,行为粗鲁等。他们浪费了很多不可能再补回来的时间,去忧虑一些很快就会被所有人忘记的小事。让我们把我们的生活用在值得做的行动和感觉上,去想一些应该思想的东西。去经历自己真正的感情,去做必须做的事情。因为生命太短促了,不该再顾及那些小事。

4. 保持身体的健康

这也是矫正忧虑这种心理危机的重要因素。良好的胃口,甜蜜的睡眠,清爽的神智,都是可能减少忧虑的妙方。体力强健的人,忧虑偷袭的机会比较少。而在活力低微、低质衰弱的人的生命中,忧虑最易侵入与滋长。

克服浮躁,保持稳重冷静

浮躁是一种负面心态,乃轻浮急躁之意。一个人如果有轻浮急躁的心态,是什么事情也干不成的。在现实生活中,常有人犯浮躁的毛病。他们做事情往往既无准备,又无计划,只凭脑子一热、兴头一来就动手去干。他们不是循序渐进地稳步向前,而是恨不得一锹挖成一眼井,一口吃成胖子。结果呢,必然是事与愿违,欲速不达。

《孟子·公孙丑上》有则寓言,说的是宋国有个人,为了让自己田里的禾苗长得快一些,就下到田里把禾苗一棵棵地往上拔。拔完回到家,他对家人说:“今天累坏了,我帮助田里的禾苗长高了。”他的儿子听后,忙到田里去看,只见田里的禾苗全都枯萎了。今天用来比喻强求速成反而坏事的成语“揠苗助长”就源于这个故事。

植物生长必须依赖一系列条件,比如:要有适宜的温度,要有适量的水肥,还要有足够的生长时间等。那个浮躁的宋国人急于求成,违反了植物的生长规律,费了半天力气,却把事情办坏了。

在现代社会里,也有这样的人,他们看到一部文学作品在社会上引起强烈反响,就想学习文学创作;看到电脑专业在科研中应用广泛,就想学习电脑技术;看到外语在对外交往中起重要作用,又想学习外语……由于他们对学习的长期性、艰苦性缺乏应有的认识和思想准备,只想“速成”,一旦遇到困难,便失去信心,打退堂鼓,最后哪一门也没学成。这种情况与明代边贡《曾尚子》一诗里的描述非常相似:“少年学书复学剑,老大蹉跎双鬓白。”这是讲有的年轻人刚要坐下学习书本知识,又要去学习击剑。如此浮躁,时光匆匆溜掉,到头来只落得个一事无成。

浮躁的人自我控制力差，容易发火，不但影响学习和事业，还影响人际关系和身心健康，其害处可谓大矣，故应该力戒浮躁。

可是，说来容易做起来难，我们怎样才能戒除浮躁呢？大家都知道，轻浮急躁和稳重冷静是相对的。因此，要戒掉浮躁之心就必须首先培养稳重的气质和精神。

稳重冷静是一个人思想修养、精神状态美好的标记。一个人只有保持冷静的心态才能思考问题，才能在纷繁复杂的大千世界中站得高、看得远，才能使自己的思维闪烁出智慧的光辉。诸葛亮讲的“非宁静无以致远”就是这个意思。我们如能把“宁静以致远”作为自己的座右铭，就会有助于克服浮躁的缺点。

另外，稳重冷静，还是事业上成功的一个重要条件。据《左传》记载，鲁庄公十年，弱小的鲁国在长勺打败了强大的齐国。两军对阵时，齐军战鼓刚响，鲁庄公就要迎战，被曹刿阻止。直到齐军擂三通战鼓，曹刿才同意出击。齐败退后，鲁庄公急忙要率军追击，又被曹刿阻止，曹刿在战场作了一番观察，才说：“可矣。”事后，曹刿对鲁庄公说：“夫战，勇气也。一鼓作气，再而衰，三而竭。彼竭我盈，故克之。夫大国，难测也，惧有伏焉。吾视其辙乱，望其旗靡，故逐之。”由于曹刿稳重冷静，善于思考，鲁军才能在齐军士气丧失而自己士气正旺的情况下发起攻击，才能在齐军确是溃逃而没有埋伏的情况下乘胜追歼，从而创造了历史上以弱胜强的一个典型战例。

在《荀子·劝学》中有一段发人深省的话：“蚓无爪牙之利，筋骨之强。上食埃土，下饮黄泉，用心一也。蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也。”蟹有六条腿（实际上是八条腿）和两蟹钳，自身条件比蚯蚓强得多。但由于浮躁，如果没有蛇和鳝的洞穴就无处寄身。可见，只要心恒志专，即使自身条件差，也能有所成就；反之，自身条件再好，性情浮躁，也将一事无成。

“涓流积至沧溟水，拳石崇成泰华岑。”这一出自宋代陆九渊《鹅湖和教授兄韵》的诗句劝喻人们：涓涓细流汇聚起来，就能形成苍茫大海；拳头大的石头累积起来，就能形成泰山和华山那样的巍巍高山。只要我们勤勉努力，脚踏实地，持之以恒，不论自身条件与客观条件如何，都能走上成才建业之路。

要想远离浮躁，还要学会挡住诱惑。现代社会，成功的比例明显增大。这本是好事，可以鼓舞许多人不甘落后的进取心，但同时也会使人们产生盲目的攀比心理，眼红心动，沦于浮躁，再也坐不住了。他们不问别人成功背后的艰辛，只图别人令人羡慕的结果，于是自己也做起了“心想事成”的美梦，陷入了“这山望着那山高”的误区。在他们看来，自己的能力不比别人差，吃的辛苦不比别人少，而待遇、荣誉、地位却样样不如人，实在冤哉枉也。实际上，别人能够做到的，当然不是说这些人就一定不行，但要赶上别人甚至超过别人，有一个前提条件，那就是首先必须远离浮躁。人贵有自知之明。只有冷静地分析自己的长处和短处，劣势和优势，有利条件和不利条件，然后立足现实，确定目标，制定措施，付诸实践，才有成功的可能。

中国近代学者王国维在他的《人间词话》一书中谈到，古往今来，凡能成就大事业、大学问的人，无不经过读书的三种境界：第一种境界，“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”。是说必须站得高，看得远，选定自己的奋斗目标。第二种境界，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，是说一个人在认定自己的目标之后，就要刻苦学习，为实现自己的目标奋力拼搏，即使衣带宽了，人渐瘦了，也始终不悔。第三种境界，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊

处”，是说经过千百次寻求知识后，回头一看，忽然发现自己为之奋斗的目标就在眼前，成功正在向你招手微笑。有了这三种境界，浮躁之心自然会远离我们而去。

克服浮躁的心态，对我们做事、处世、修身都有益处。一个心浮气躁的人，是不受人欢迎的人，而且他浮躁的心理还会影响他的健康。所以，在生活中注意克服浮躁心理是很有必要的，不然，我们就会深受其害。

克服悲观，看到对自己有利的一面

乐观和悲观，是人类典型的、也是最基本的两种心态倾向。人类意识到，他面临的是一个前途未卜的未来。因为对未来缺乏了解，所以对它的态度，不是乐观的，就是悲观的。

一位乐观主义者总是假设自己是成功的，就是说，他在行动之前，已经有了85%的成功把握。而悲观主义者在行动之前，却已经确认自己是无法挽救了。悲观的失败者视困难为陷阱，乐观的成功者视困难为机遇，结果就有两种截然相反的人生。

在战国时期，有两个战败的士兵被敌人追得落荒而逃，好不容易，他们摆脱了敌人的搜捕，躲到了一座深山。忽然，饥肠辘辘的他们在不远的地上看到了一只苹果，两人好兴奋！赶忙冲上去，却发现那苹果早已被山猴给咬去了一半！

甲士兵说：“唉！真是的，好端端的一只苹果，怎么就这样被猴子给咬去了一半呢？真可谓是祸不单行啊！”

乙士兵却说：“啊！太好了！不管怎样，这苹果至少还有一半，可以让我们两个人充饥，不至于饿死啊！”

几天之后，两人终于回到了自己的军营里，分别被派到了不同的队伍里去……几年后，乙士兵升到了参将！而甲士兵呢？却仍然只是一个默默无闻的马前卒。

相信吗？一个乐观的人，绝对比一个悲观的人更有机会成功！因为乐观的人，在每一个困境中都可以看到一个希望；悲观的人，却易在每个顺境之中都看见一个烦恼！

同样是一件事，具有乐观心态的人总是能够看到事情的正面，而对于悲观心态的人却总是看到事情的反面。

有一个故事说：两个人，各得到一笔遗产，在一次意外中又都失去了其中的一半。其中乐观的人认为我还有 half 财产呢，于是幸福地享受遗产给他带来的美好生活。而另一个悲观的人却总是认为自己失去了一半财产并为此耿耿于怀，不久就郁郁而终了。

如果你一直有一个悲观的心态，那么你的注意力可能永远不会转移到对你有利的一面。正确地调控悲观心态，可以从下面几点入手：

1. 不要仇恨世界

不要总认为整个世界都是和你作对，或者你不应该来到这个世界上。如果你这么认为，那是不合逻辑的，也太自我了。不要认为你已经看透了整个世界，否极泰来，你永远无法预知未来。所以，你也永远不要认为事情总是你想的那么糟糕。