

困境 Trouble psychology 心理学

只需改变
一点点

KUNJING XINLIXUE

ZHIXU GAIBIAN YIDIANDIAN

冠 诚◎著

“

不需要轰轰烈烈、惊天动地，只需要改变一点点，
就可以让你从平凡到达卓越的彼岸

”

从0到1，只需改变一点点



郑州大学出版社

Trouble
psychology

困境心理学

只需改变
一点点

冠 诚◎著

 郑州大学出版社
郑州

图书在版编目 (CIP) 数据

困境心理学：只需改变一点点/冠诚著. —郑州：
郑州大学出版社，2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5645 - 4864 - 3

I. ①困… II. ①冠… III. ①挫折 (心理学) - 通俗读
物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 245774 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码：450052

出版人：张功员

发行电话：0371 - 66966070

全国新华书店经销

北京欣睿虹彩印刷有限公司印制

开本：145mm × 210mm 1/32

印张：9

字数：172 千字

版次：2018 年 1 月第 1 版

印次：2018 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5645 - 4864 - 3 定价：35.00 元

本书如有印装质量问题，由本社负责调换

前言

每个人都有追求卓越的欲望，没有人甘于平庸。然而，许多人都在迷惘，因为他们不知道怎样才能从平凡到达卓越的彼岸。其实方法很简单，那就是以“发现”作楫，不断地发现自己在思维、态度、方法、习惯、心态，以及性格等方面存在的问题，并且以“改变”作舟，及时地解决这些问题，从而乘风破浪，不断地超越自己。在你走向成功的过程中，你会发现，平凡与卓越之间貌似不可逾越，其实完全可以通过量变的积累发展到质变，从而实现飞跃——只要你善于改变，哪怕只是一点点的改变。

在思维上改变一点点——思维是行为的先导，变化、发展是人的一种内在的、独特的要求，但只有不断地改变思维，使自己的思维更加与客观条件相适应，你才能触摸到时代的脉搏，与成功更加亲近。所以，要想使人生有所突破，就要学会从改变思维开始，一步步地驶向成功的彼岸。

在态度上改变一点点——人生不可能永远风平浪静，总是会充满大大小小的坎坷，总会有顺境和逆境穿插交织，因为事物发展的规律原本如此。顺境，也许是我们所渴望的，但逆境也普遍存在。逆境之中，有人沉沦，有人振奋，彼此用截然不同的态度走出不同的人生道路。生活是充实还是虚无，职业前

途是闪耀还是暗淡，关键在于我们的态度。改变态度，将会改变你的人生。

在方法上改变一点点——要想提高做事的效率，就必须讲究做事的方法。相同的条件下，做同样的事情，仅仅由于方法的不同，就可能导致截然不同的结果。因此，从某种意义上来说，方法比经验更重要，方法比行为更重要。那么，该如何改进你的做事方法，提高你的办事效率呢？本书将给你提供一些易于操作的改变方法。

在习惯上改变一点点——习惯的养成犹如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。习惯对人的影响太大了，好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是通向失败之门的钥匙。一旦你养成了良好的习惯，你会发现，你不成功也很困难，因为习惯成自然。

在心态上改变一点点——心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，往往因为我们的消极心态而导致自己成为人生的输家。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然追逐着光明？因为他们都拥有健康的心态。所以，如果你想改变自己的命运，那么首先应该改变自己的心态。

在性格上改变一点点——在人生的道路上，人们需要克服种种性格缺陷，使自己所付出的努力更容易得到别人的认可。实际上，克服自己的性格缺陷，哪怕是很小的进步，都会给自

已带来好心情乃至新的机遇，同时也会给周围的人一缕阳光。

总之，每个人都是在不断地改变中去完善自己的。只要我们能够做到在思维上改变一点点、在态度上改变一点点、在方法上改变一点点、在习惯上改变一点点、在心态上改变一点点、在性格上改变一点点，其实，成功离我们并不遥远。

目 录

第一章 从平凡到卓越——只需改变一点点 / 001

改变也可以很简单 / 002

一点点的改变就能影响自己的未来 / 008

在平凡的岗位上平庸地做事是可耻的 / 014

成功是一点点积累的过程 / 018

比别人多努力一点 / 021

养成注重细节的习惯 / 025

把知识转化成能力 / 030

竞争力来源于细小的积累 / 036

将改变进行到底 / 040

第二章 思维改变一点点——学会灵活应对 / 045

改变思路才会有出路 / 046

创新思维的魔力 / 051

比别人多想一点点 / 057

换个角度想问题 / 063

寻求新角度 / 068

把自己放在机会多一点的地方 / 073

学会重点思维 / 079

把复杂的问题简单化 / 083

逆向思维的魅力 / 088

第三章 态度改变一点点——用激情赢得主动 / 095

态度决定了最后的结果 / 096

成功者都有一些相同的态度 / 102

比别人多一点点点的认真 / 107

比别人勤奋一点点 / 113

不找借口找方法 / 118

工作的底线是尽职尽责 / 122

做一个不断进取的人 / 126

无限热情地对待自己的工作 / 130

用敬业成就梦想 / 135

没有忠诚的员工，没有资格当员工 / 139

自动自发：做自己的老板 / 142

用100%的激情做1%的事情 / 146

坏情绪是魔鬼 / 150

第四章 方法改变一点点——提高做事效率 / 155

及时地给自己充电 / 156

每天多准备百分之一 / 160

把头等大事摆在第一位 / 165

专注的力量 / 170

把大目标分成小阶段目标 / 173

行动比想法更重要 / 177

抓住机遇的法宝 / 181

成功 = 尝试 + 尝试 + 再尝试 / 187

学会坚持 / 191

第五章 习惯改变一点点——顺畅实现目标的捷径 / 195

改变自己喜欢找借口的习惯 / 196

用“下次”替代“如果、只要” / 200

最大的敌人就是你自己 / 204

“立即行动”才能拯救自己 / 208

想好了再去做，想好了就去做 / 211

坏习惯并非不可改变 / 216

第六章 心态改变一点点——快乐每一天 / 219

以尽职尽责的态度去工作 / 220

以老板的心态去工作 / 224

多一份感恩，少一点抱怨 / 229

以“瓦伦达心态”去行动 / 234

换个角度换个心态 / 238

别把工作当成苦役 / 242

第七章 性格改变一点点——给大家一缕阳光 / 245

改变性格就能改变命运 / 246

职场性格，你属于哪一种 / 249

每个人都是自己的上帝 / 254

机会就在你的面前，就看你怎样把握 / 259

别人能，我也能 / 264

微笑是一种无声的力量 / 269

不能改变时代，那么就改变自己 / 273



第一章

从平凡到卓越——只需改变一点点

没有人甘于平庸，每个人都有追求卓越的欲望。然而，许多人都迷惘，因为他们不知道怎样才能驾着生命之舟到达卓越的彼岸。其实方法很简单，那就是不断地发现自己在思维、态度、方法、习惯、心态，以及性格等方面存在的问题，并且以「改变」作楫，及时地解决这些问题，从而乘风破浪，不断地超越自己。

改变也可以很简单

人们总是很容易陷入固有的思维模式里去，有时候明明常规方法对解决某种问题作用不大，但却仍然会选用常规方法去做，结果白白地耗费了时间和精力。其实，在这个时候应该改变自己的思路，哪怕改变只是一点点，也可能起到很好的效果。

许多人一看到改变就想到了大刀阔斧，就想到了天翻地覆。其实改变也可以很简单，在很多时候只需要那么一点点改变就可以解决问题。

一位河南小伙子，在北京三里屯市场卖菜。每月拼死拼活能挣1000多元，干了5年，勉强能够维持生活。

一次，他发现一位金发碧眼的老外正认真地挑选一些看上去“精致小巧”的菜品，他很

奇怪：“中国人都喜欢挑选大个头的菜，而老外为什么偏偏挑选小的呢？”小伙子多了个心眼，跟老外聊了起来。原来，东西方饮食观念不同，老外认为小巧的菜品不仅漂亮，而且营养价值高。

了解到这个“秘密”后，小伙子每次进菜都挑同行不喜欢进的小巧菜品。由于他的菜能满足外国客人的喜好，加上三里屯老外很多，他的生意很快就红火起来。

尝到甜头的小伙子牢牢抓住商机，与一些蔬菜批发市场的供货商悄悄签订合同：凡是小菜品都归他。就这样，他在菜市场里做起了“垄断”生意。他的菜品“特色”慢慢地在老外中有了一定的名气。他在市场里租了个店面，还取了个洋名字“LOU'S SHOP”。随着名气的增大，他认为有老外的地方就应该有“LOU'S SHOP”。他先后在北京市区开了11家连锁店。为了保证最优质的货源，他还在京郊的大兴买了一块地，建立了自己的蔬菜生产基地。

后来，他作为“中国卖菜工第一人”，收到了美国农业部的邀请，远赴美国进行了半个月

的实地考察，学习美国先进的农业技术和管理经验。

你看，上例中卖菜小伙的成功其实很简单，只是改变了那么一点点，就获得了完全不同的结果。成功是每一个人都梦寐以求的，但也许是想成功的心情太迫切了，很多人只瞄准了目标，而忽略了正确的方式方法。这种急切的心情也会导致其陷入一种误区，就像看见有人买彩票偶然中了奖，于是很多人都梦想一夜致富而趋之若鹜一样。其实，谁都知道中奖的概率很低，但还是有很多的人去买，并梦想发财。为什么没有想到改变呢？就像上面提到的那位卖菜的小伙子，一点很小的改变，就让他走上了成功的道路。

身在职场，学会改变是必需的，与其让事情逼自己去改变，那为什么不自己主动去改变而赢得主动呢？

改变真的很容易，有时候一句话就能改变一个人的人生。

马尔康姆·达柯夫，五十岁左右，过去二十多年一直靠写作为生，主要是撰写广告。他从小怯懦害羞，缺乏自信，没有什么朋友。

1965年10月的一天，他的中学英文老师露丝·布罗赫太太吩咐学生做一项作业。他们当时刚读完《射杀反舌鸟》这本小说，布罗赫太太叫学生们每人为此小说续写一章。

达柯夫写好后就交卷了。如今他已不记得当年他写的那一章有什么特别之处，也完全不记得布罗赫太太给他的是什么分数。他只记得——他会一辈子都记得——布罗赫太太批在作业上的评语：“写得很好。”

一句话。一句话就改变了他的一生。

“看到那4个字以前，我不知道自己有什么长处，也不知道自己将来能做什么，”他说，“看了她写的评语，我回家就写了个短篇故事。其实我很久以前就想写作，只是我从不相信自己能做得来。”

在那一学年余下的时间里，达柯夫写了许多短篇故事，总是一写好就带回学校去请布罗赫太太评阅。她鼓励他、鞭策他，坦率地指出他的错误和不足。“她正是我所需要的导师。”达柯夫说。

然后他当选为中学校报的编辑。他的信心

逐渐增强，胸襟也一天天开阔，并从此开始了愉快而有意义的人生。达柯夫深信，要不是布罗赫太太批了那几个字，这一切都不可能发生。

校友会30周年聚会时，达柯夫回到母校，并且去探望了布罗赫太太，这时她已退休。达柯夫跟她说了那几个字对他的影响。然后告诉她，是她帮他培养出了当作家的信心，他后来也帮助一个年轻女子培养出了自信，当了作家。达柯夫告诉布罗赫太太，那名女子在他办公室里上班，同时上夜校修读中学程度文凭课程。她经常向他请教并请他帮助。她尊敬他，因为他是作家，而这也是她找他帮忙的原因。这名女子后来成了他的妻子。

布罗赫太太听了达柯夫帮助那名年轻女子的事后很感动。

“我想我和我妻子都明白您对我们的影响有多么深远。”达柯夫说。

简简单单一句话，也许就能改变一切。

改变其实很简单，很多时候我们只是缺少那么一点勇气。其实就像时尚一样，容易落后的不是衣服，而

是思想观念和能力。在工作中，当我们惯常的思维和方法不能很好地解决问题，不能达到我们预期的目的时，当我们的工作方法不能给工作带来大的改善时，我们就应该想到改变，就应该鼓起勇气去改变。有时候只需要让思维转个小小的弯，把方法改进一点点，就可能改变整个事情的进程。不要让改变的大帽子压住自己改变的信心和勇气，改变，其实很简单，只要你愿意！

一点点的改变就能影响自己的未来

很多时候，一件看起来微不足道的小事，或者一个毫不起眼的变化，却能左右一场战争的结果。战场上无小事，这就要求每一位军官和士兵始终保持高度的注意力和责任心，始终具有清醒的头脑和敏锐的判断力，能够对战场上出现的每一个变化、每一件小事迅速做出准确的反应和决断。就像每个人的改变只需看似很不起眼的一点点一样，一点点的改变就能影响工作的局面和自己的未来。

其实，每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的。士兵每天所做的工作就是队列训练、战术操练、巡逻、擦拭枪械等小事。你在生活中，每天都在做接听电话、打扫房间、整理床单等小事；工作中每天做着整理文件、绘制图表之类的小事。你是否对此感到厌倦、毫无意义而提不起精神？你是否因此而敷衍应付，有了懈怠心理？

请记住：这就是你的人生，要想不留下遗憾，必须