

我们可以做一个平凡的人
但不能成为一个平庸的人

超值金版
29.00

KEYI PINGFAN
BUNENG PINGYONG
DAQUANJI

可以平凡 不能平庸

大 全 集

陈荣赋 袁 钰◎编著

可以平凡——说起来虽然容易，做起来却很困难
不能平庸——说起来虽然困难，做起来却很容易



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

大成集

陈荣赋 袁 钰◎编著

可以平凡——说起来虽然容易，做起来却很困难
不能平庸——说起来虽然困难，做起来却很容易



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

可以平凡不能平庸大全集 / 陈荣赋, 袁钰编著. —
上海: 立信会计出版社, 2011.4

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2850-4

I. ①可… II. ①陈… ②袁… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047170号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 余 榕
封面设计 久品轩

可以平凡不能平庸大全集

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	26.5
字 数	527千字
版 次	2011年4月第1版
印 次	2011年4月第1次
印 数	1-13000
书 号	ISBN 978-7-5429-2850-4/B
定 价	29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

序 言

不少人将“平凡”与“平庸”两词通用。比如形容一个人：“他很平凡”或“他很平庸”，两者意思相近，几乎代表了同一个意思，但相近不代表相同，它们的差别在哪里？所谓“平凡”，就是平常，不稀奇；所谓“平庸”，就是寻常，无作为！

“平凡”与“平庸”两词虽然一字之差，但实际意义却有万里之遥！有人曾以螺丝钉作比喻，形象地表达出两者的不同——平凡的人就像是普通的螺丝钉，需要他的地方，他总能贡献自己的一份力量。而平庸的人则像是废弃的螺丝钉，并没有多少作为。

世界上最多的就是平凡的人，所有的人都很平凡，或更确切地说，都来自平凡。“平凡”是一个很难被定义的概念，或许属于大多数的就是平凡。选择做一个平凡的人让我们感到做一个真正人的意义和价值，而平庸的人则失去了一个人的价值，这样的人只是碌碌无为地混迹世间罢了。

这时，也许有人会说：“平凡有什么值得夸耀的，我只尊崇和向往伟大！”此话差矣。

“平凡”与“伟大”既对立又密不可分。平凡，表面看是微不足道的，却是伟大的基础，没有平凡也就没有伟大。平凡中孕育着“伟大”，“伟大”又出自“平凡”。挺拔的南岳衡山，难道不是由一砂一石堆集而成？浩瀚的八百里洞庭，又何尝不是由平凡的小溪小流汇聚而成的呢？一个卓越者的炼成也是如此。没有平时积累，没有脚踏实地的努力，是不可能一下子获得成功的。

因此，一个人做着平凡的工作并不是没有出息，也不代表无能，更不代表不能成就伟大。在平凡的岗位上平平庸庸地做事那才是可耻的行为。我们可以功不成名不就，可以无过人之才，可以无惊世之举，可以平凡地过完此生，但绝不能一世平庸。

我们不妨来看看下面这样的例子。

有一位老先生，他的女儿自幼热爱文学，从小学到初中再到高中，学习成绩一直名列前茅。高考后填报志愿，做父母的擅做主张帮女儿填报了北京一所名校

的人力资源专业。待大学毕业后，做父母的又为女儿张罗了一份工作，一个石油企业二级单位办公室秘书，后来当上了办公室副主任。然而，这丫头是打心里不喜欢这份工作。石油企业人员分流时，便毫不犹豫地与企业解除了劳动合同，转而应聘到一家移动通信公司人力资源部上班。新公司工作比较顺手，薪金待遇也非常不错，然而，工作2年后，她又主动炒了老板的鱿鱼。

老先生对女儿的举止百思不得其解，再三追问下，女儿才说明实情——辞职是为了留出充裕的时间，备考一所名校的当代文学专业的硕士研究生。老先生还满脸自豪地说女儿是个雷厉风行的人，她在那所大学宿舍楼里租了一个床位。半年多时间天天勤学苦读，家都没回过几次，愣是考上了。研究生毕业后，她如愿以偿地应聘到了一所院校……

有位朋友问老先生：“在你的印象中，你女儿给你说的哪句话最让你记忆犹新？”

“我女儿常说，我可以做一个平凡的人，但是，不能做一个平庸的人！平凡的人有自己的追求；平庸的人，浑浑噩噩，无所事事，没有什么人生目标！”老先生回答说。

老先生女儿的话很值得欣赏。我们宁可做一个平凡的人，而不能做一个平庸的人！

然而，这个世界上不以人的意志为转移地存在着两种人：一种人安于平凡的生活，却做着不平凡的努力；另一种人不安于平凡，却因为放弃了努力，而过着平庸的生活。从平凡到平庸，是一件很容易的事，只要心生懈怠，甘愿沉沦，就滑向了平庸的边缘。我们相信，在这个平凡的世界上的芸芸众生，没有哪一个人愿意平庸地度过自己的一生，可是古往今来，在糊里糊涂中庸庸碌碌地了此一生的人却不在少数。

静心自省一下，你属于哪一种人呢？如果你是后者，那么，就运用本书提供的策略和建议，作出一些积极的改变，最大限度地激活你自己吧！时刻铭记：平庸是对生命的敷衍，卓越才是对生命的承诺。只要你寓伟大于平凡之中，你就有机会成就非凡，铸炼出卓越的人生！

目录

理念篇 可以一生平凡，不可一世平庸

第 1 章 谁说不可以平凡，平凡是生命的常态	
甘于平凡，平凡是生命的常态	2
享受生命，就要学会用心享受平凡	3
正视平凡，平凡并非没有魅力可言	4
珍惜平凡，平凡中往往孕育着伟大	6
立足平凡，不因为碌碌无为而羞耻	7
安于平凡，在平凡中踏出亮色人生	8
超越平凡，积极选择从平凡中崛起	9
第 2 章 人生绝不能平庸，平凡并不等于平庸	
“平凡”与“平庸”，一字之差却万里之遥	11
可以一生平凡，绝不能一世平庸	12
世界上没有人平庸，只有人不努力	13
平凡还是平庸，决定权在你自己	15
拒绝平庸，就要拒绝一切顺其自然	16
没有追求，平凡也只能在平凡中徘徊	18
第 3 章 平庸是对生命的敷衍，卓越是对生命的承诺	
是谁在导演着平庸的悲剧	20
缺乏胆识的人容易流于平庸	21
平庸混日子只能重复昨天的故事	22
有能力就别让自己平庸地活着	23
积极的心态是卓越者的标签	24
卓越者是那些不肯屈居第二的人	25
学会欣赏和挖掘自己的芳香	26
让每一天都成为自己的代表作	27
不停顿地做想象成功的练习	29



目录

第4章 为什么平庸的人越平庸，卓越的人越卓越

平庸者坐等机会，卓越者创造机会	30
平庸者浅尝辄止，卓越者坚持到底	32
平庸者制造托词，卓越者勇于担当	33
平庸者畏惧变化，卓越者主宰变化	34
平庸者逃避障碍，卓越者克服障碍	36
平庸者掩饰错误，卓越者知错必改	37
平庸者蹉跎时间，卓越者管理时间	39
平庸者故步自封，卓越者寻求突破	41
你属于平凡的人，还是平庸的人	42

第5章 平凡的人生高尚的灵魂，人格是你优异的标签

平凡的人生也能有高尚的灵魂	45
诚实守信是人生最重要的资本	46
恰如其分的忍耐让生命更厚重	48
进取心是摆脱颓废的最佳手段	50
自立是打开卓越之门的金钥匙	51
想尽一切办法去冷静自己的心	52
强者时运不济也依然锁定希望	54
不为金钱所惑，不为名利所累	55

第6章 反省是成熟的开始，认清自我使你不再平庸

懂得自省者是大智，敢于自省是大勇	57
反省是做人的责任，遇事要反求诸己	59
肯虚心地检讨自己，重视反思的力量	60
要挖掘自身的缺陷，以责人之心责己	61
自满者必归于平庸，自谦者必能卓越	63
着手建立愚事档案，做自己的批评家	64
扬长避短是硬道理，把握住所擅长的	66
清楚自己想要什么，认识到自我价值	68
监督自我挑战自我，越过慎独的关坎	70

信念篇 出身可以平凡，梦想不能平庸

- 第 7 章 为自己来一场革命，自信让你跨出平庸者行列**
- 超越平庸的第一步：看重自己 74
- 相信自己是通往成功的原动力 76
- 超越自卑方能修炼好自己的信心 77
- 不要迷失在他人的眼光和评价中 78
- 记住，权威并非绝对正确的招牌 80
- 不能容许自己有一丝一毫的动摇 81
- 遭受鄙夷时用自信捍卫你的尊严 83
- 不同的信念将给人带来不同的力量 84
- 采用6C锻炼法提升你的自信度 86
- 第 8 章 心有多大舞台有多大，不凡的梦想不凡的人生**
- 谁说不能做梦，梦想是卓越者的行囊 89
- 梦想之于人生，好比发动机之于汽车 90
- 坚持梦想，直到成为你想成为的人 92
- 心若在梦就在，永远不要轻易放弃 94
- 建立“梦想手册”，早日踏上非凡之旅 96
- 第 9 章 定位决定高度，前进有方向，人生不寻常**
- 定位决定着高度，征服心底的“高峰” 98
- 前进的方向对了，才有可能成为冠军 99
- 清楚自己做什么，远胜于盲目地乱闯 101
- 制定长远目标后，分步骤地逐一实现 102
- 学会给自己打气，激励自己坚定目标 103
- 不要对自我设限，积极刷新跳跃高度 105
- 第 10 章 意志是强者的脊梁，孱弱是懦夫的软肋**
- 意志是一种引导生命勇往直前的力量 107
- 强大的意志力，有助于人们实现目标 109
- 卓越与平庸的分水岭：意志力的强弱 110
- 自绝后路，激发你潜在的意志力 111

目 录



目 录



用哈德克训练法则提升你的意志力 113
测一测：你的意志力强弱如何 116

第 11 章 沧海横流，勇于打拼世界也会为你让路

用什么眼光看世界，就会收获什么世界 119
敢闯敢拼，就能给自己带来正面的力量 120
抛开顾虑，让自己变得勇气可嘉 122
敢于孤注一掷，不冒险才是最大的风险 124
即使遭遇绝境，也要为自己努力挖掘希望 125
以必胜的信念做后台，艰难险阻将为你让路 127

岗位篇 工作可以平凡，态度不能平庸

第 12 章 爱岗敬业，岗位是通向卓越的起点

每个岗位都是展示才华的舞台 130
以主角的心态把配角的戏演好 132
轻视工作将导致你平庸无为 133
对待工作请投入十二分的热情 135
要有敬业的精神，更要有专业的能力 136
下定决心做同事中最优秀的人 137

第 13 章 不要抱怨怀才不遇，是金子总会发光的

不是怀才不遇，而是你还不够努力 139
成功者永不抱怨，抱怨者永不成功 140
在职场中，抱怨是最没有价值之举 142
闭上抱怨的嘴，行动比抱怨更有效 143
与其抱怨别人，不如改变自己 144
勇于经受打磨，沙子方能炼成金子 145
不断提升能力，增添金子的筹码 147

第 14 章 职业常青的秘诀：激情浇灌成功之花

卓越者最重要的素质是对工作的激情 149
谁偷走了你对工作的激情 151

目 录

点燃工作激情的四把火	153
对工作保持一颗孩童般的好奇心	154
快乐地把你的本职工作做好	155
第 15 章 培养忠诚度，就是培育优秀的基因	
忠诚的最大受益人是你自己	158
把忠诚的理念注入行动中	160
以老板的态度对待公司	162
忠诚需要从多个方面来修炼	163
让自己忠诚与能力兼而有之	164
测一测：你的忠诚度有多高	166
第 16 章 扛起责任，你就是时代大潮中的中流砥柱	
工作意味着责任并呼唤责任	169
责任会让能力的价值最大化	170
老板需要的是勇于负责的人	172
对工作负责就是对自己负责	174
将强烈的责任感深植于内心	175
担当责任就是做好本职工作	177
对工作承担100%的责任	178
对待职责要学会多加一盎司	180
蔑视责任相当于是自设路障	181
测一测：你的工作责任指数有多高	182
第 17 章 压力是平庸者的拦路虎，也是优胜者的动力源	
学会给自己施压，负重前行	186
养成用压力激发潜力的习惯	187
尝试把压力分解，各个击破	189
刚柔并济，弹性地面对压力	190
张开双臂，迎接压力的挑战	191
释放压力、提高抗压力的良策	193



行动篇 做人可以平凡，做事不能平庸

目录



- 第 18 章 走好平凡的碎步，才能攀登上卓越的山峰**
- 走好每一小步，才能跨出一大步 196
- 注重细节，在细节之处做到完美 198
- 不轻视小事，认真把小事做到位 200
- 把每一件平凡的事做好，就是不平凡 202
- 即便事情再多，也要一件一件处理 204
- 拒绝空想和浮躁，坚持做好一件事 205
- 分清轻重缓急，制定工作的顺序表 207
- 第 19 章 行动起来！从平庸到优秀只有一步之遥**
- 命运掌握在你手里，并非在别人嘴里 210
- 最伟大的成功法则：现在就开始去做 212
- 一切都将毫无意义，除非你付出行动 213
- 拖延是行动的劲敌，也是成功的劲敌 215
- 需要采取行动，更要采取正确的行动 217
- 行动前要深思熟虑，切不可鲁莽行事 219
- 如果你有三分良策，就付诸三分行动 220
- 第 20 章 付出总有回报，勤奋是卓越者的本色**
- 天道酬勤，勤奋是成就卓越的敲门砖 222
- 不在勤奋中爆发，就在懒惰中消亡 224
- 勤奋≠瞎忙，卓越者常常四两拨千斤 225
- 成就卓越需要两条腿走路：手勤+脑勤 227
- 扪心自问：自己是公司最勤奋的人吗 228
- 第 21 章 “认真” 两字，能让每个人与平庸绝缘**
- 认真是成就工作的法宝 230
- 认真工作的人处处受欢迎 232
- 做表面工作纯属自欺欺人之举 233
- 不要因疏忽而导致无法弥补的恶果 235
- 用敬畏的心认真对待所遇到的事 236

	当价值不被认可时更需要认真工作	238
第 22 章	磨铁成针，专注打造个人卓越的品牌	
	专注一时者众，专注数载者寡	240
	专注是告别平凡人生的起点	241
	专注打造个人卓越的品牌	242
	把你的精力集中到一个焦点上	244
	脚踏实地做完胜于做前夸夸其谈	246
	测一测：你的职场专注力	248
第 23 章	工作零缺陷，精益求精之人不会平庸	
	第一次就把事情做正确	250
	“差不多先生”是平庸者的缩影	252
	凡事都要力求做到100%	253
	留心才能生悟，熟练才能生巧	255
	让精益求精成为一种自觉的行为	256
第 24 章	自动自发，主动者比别人更容易脱颖而出	
	化消极被动为自动自发	258
	主动比别人多做一点点	260
	让积极主动成为一种习惯	261
	主动晋升而不是被动等待提拔	263
	在老板交代前就把事情做到位	265
	工作高效率并超过老板的预期	267
第 25 章	没有任何借口，借口与成功背道而驰	
	人生在世，错误是难以避免的	269
	正确做事，忌犯方向性的错误	270
	错就错了，千万不要寻找借口	271
	坦言失误，成功始于抛弃借口	273
	及时弥补，找替罪羊并非良方	274
	要创造价值，而不是制造错误	276
	有则改之，跳出找借口的泥潭	277
	过错面前，勇于承担成就卓越	279

目 录



目录



第 26 章	专长不可替代，有一项出色职业就会精彩	
	成功者的重要特征：专与精	281
	使用花哨的工具，不如修炼有用的内功	282
	知识就是力量，努力增加专业知识	283
	选对进攻的突破点，没有必要样样精通	285
	自我增值，多掌握一些必要的工作技能	286
	在学有所长的基础上，添加爱心的佐料	288
第 27 章	一流员工解决问题，平庸员工逃避问题	
	做解决问题的一流员工	290
	你不消灭问题，就有可能被问题消灭	292
	寻求解决问题之道，让自己脱颖而出	293
	要想解决问题，首先要正确地找出问题	295
	积极动脑，善于思考是解决问题的利器	297
	注意每个小问题的开端，并立即处理	298
	学会放手和转弯，别被问题束缚住手脚	299
	懂得借力，解决问题不能只靠自己	301
第 28 章	迎战难关，成功藏在拐弯不远的地方	
	命运全在搏击，能奋斗就有希望	303
	面对困难，首先改变错误的惯性思维	305
	逃避难关，只能带来更多的危机	306
	不断排除障碍，勇敢地挑战“不可能”	307
	苦难总有出口，别轻易对自己说不行	309
	跌倒后爬起再战，从逆境中寻找阳光	311
	努力缩短差距，就算是输也要输得明白	313
	心态决定未来，用平静的心态挑战困难	314
	锤炼坚韧的意志，提高自己的抗挫折力	315
	测一测：遭受困难冲击时你的抗挫折力	316
第 29 章	业绩为王，卓有成效才能功勋卓著	
	高效率的工作习惯是业绩的先锋	318
	准备的程度决定着你能前进的距离	320
	运用帕累托法则，做好最有价值的事	321

先明确自己的职责，然后全力以赴	322
劳苦未必功高，功高在于成效和价值	324
要想功勋卓著，就不能只为薪水而战	326

升级篇 寓伟大于平凡，寓成功于习惯

第 30 章 平庸者往往自命不凡，成功者总是谦逊有加	
谦逊是出类拔萃者的特质	330
拒绝自命清高的狂傲之心	331
永远不要太把自己当回事	333
不要太计较被大材小用	335
谦恭虚心听取他人意见	337
第 31 章 滴水离不开大海，平凡的个人优秀的团队	
高绩效卓越团队的7大特征	340
身处优秀团队更易超越平凡	342
团队合作往往是最好的出路	344
时刻牢记自己是团队的一员	346
不做优秀团队中的“短板”	348
诚恳地觅得一个好的合作者	349
自觉尊重周围的每一位同事	351
测一测：你的团队精神指数	354
第 32 章 感恩是一种哲学，也是卓越人生的必修课	
有一种处世哲学叫感恩	358
每天都胸怀感恩之心地生活	359
学会感恩才能在工作中提升自己	361
感恩是成功人士健康性格的表现	362
用实际行动来回馈帮助过你的人	364
感恩是睿智的思想，是卓越者的情怀	365
让感恩走进生活的每一个角落	367

目 录



目录



第 33 章 每天要多做一点点，每天进步一点点

- 把“分外事”这三个字从人生字典中删除掉 368
- 向坏习惯开炮，杜绝它在你身上蔓延 370
- 善于发现并学习同事和老板的闪光点 372
- 警惕职业惰性，不满足尚可的工作表现 374
- 今天能做完的事就不要留给明天 376
- 让今天的你比昨天的你有所进步 378

第 34 章 点燃创新的火炬，照亮不朽的人生

- 人生需要创新，创新造就美丽的奇迹 380
- 灵活转换角度，跳出思维定势的怪圈 382
- 要想别出心裁，请摒弃你的鹦鹉思维 384
- 曲径才能通幽，侧向让思维拐个弯儿 385
- 运用收敛思维，从核心解开问题症结 387
- 能够由此及彼，善于发现事物的关联 389
- 请坚信新思想，杜绝不良因素的干扰 390
- 测一测：你是否拥有敏锐的思维能力 392

第 35 章 大浪淘沙逆水行舟，追求卓越是终身的事业

- 保持一切从头再来的归零心态 396
- 锐意进取、追求卓越是终身的事业 397
- 过去决定了现在，而不能决定未来 399
- 好走的路都是下坡路，卓越者向山顶攀登 401
- 发掘宝藏，懂得用危机激发自己的潜能 402
- 自强不息发奋图强，学会化危机为转机 403
- 卓越离不开超越，超越自我追求极致 405

理念篇

可以一生平凡，
不可一世平庸



第1章

谁说不可以平凡， 平凡是生命的常态

甘于平凡，平凡是生命的常态

平凡是生命的常态，我们要甘于平凡。在现实社会中，像爱因斯坦这样的非凡者，毕竟是几个世纪才出一个。做大事的人毕竟是少数，多数人从事的是平凡的工作。而社会的基础正是无数平凡人的平凡劳动。更何况就算是大事，比如开凿海底隧道、发射宇宙飞船、建造地下高铁等宏伟大计，也是千百万人的具体劳动所凝聚的。如果人人都不屑于去做平凡的事情，或对自己平凡的工作不尽心尽职，普天之下，就没有“大事”可言了。

平凡的人好比是机器上的螺丝钉，虽然不是其中的关键零件，但是少了他们是万万不行的。正是因为有了千千万万这样的平凡的“螺丝钉”，社会才得以不断向前进步和发展。机遇对每个人都是平等的，看你是否去寻找，是否能在平凡的事情中作出不平凡的成绩来。一切不平凡的成绩都出于平凡，把每件平凡的事情都做得很好，就是不平凡。

有些人在平凡的岗位上作出了不平凡的成绩，成为不平凡的人，但更多的人却始终平凡。在人生舞台上，不可能人人都跻身于“名人”的行列。如果做不成“红花”，就甘当一片“绿叶”；如果做不成“名家”，就不妨做一根“火柴”，点亮一片黑暗；如果长不成“参天大树”，就努力做一株“小草”，倾力染绿一方土地……壮丽

