

从今天开始，和昨天的自己说再见吧；
从今天开始，走向明天新的人生旅途吧。

冯雪钰◎编著



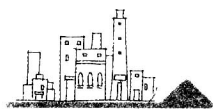
每天提高 一点点

改变人生的简单原理，每天提高一点点。

不要和别人去比，因为你总有比不过的；
和自己去比，每天提高一点点，才是成功的秘密。



每天提高 一点点



冯雪钰 编著



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天提高一点点/冯雪钰编著. —北京:地震出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5028-3634-4

I. 每… II. 冯… III. 能力培养—通俗读物 IV. B848. 2-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 187480 号

地震版 XT200900222

每天提高一点点

冯雪钰 编著

责任编辑: 刘 江

责任校对: 宋 玉

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: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2010 年 1 月第一版 2010 年 1 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 296 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3634-4 / B (4253)

定价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



只有每天不断地进步与突破，你才能摘取成功的桂冠。一个人要有伟大的成就，必须天天有一些小成就，因为大成就都是由小成就不断累积的结果。假如你每天都没有进步，没有成就，那么在心理上你可能永远都不会认同自己，没法获得必胜的信心。

F O R E W O R D 前言

荀子曰：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”人的一生就是努力追求提高的一生，生命不息，提高不止。早在 20 世纪 70 年代的时候，就曾有一部分学者预言：“21 世纪时的人类，每周工作 36 小时就足够了，剩下的时间用来休闲娱乐。”

当历史真的迈入 21 世纪时，人们却发现预言不过是个美梦：相当多的人每周的工作时间在无限延伸，而有些人都被“剥夺”了工作的权利，被就业市场无情地淘汰和抛弃了。学者们的美好预言不过是个美丽的泡沫！假如你不提高自己，可能就会被别人超越。

吉姆三年前在一家企业担任销售总监，因为三年来一直忙于日常事务，在“干杯”声中一晃三年过去了。三年后的今天，他的一名下属学历比他高，能力比他强，经验也在数年的拼搏中获得了积累，销售业绩突飞猛进，在公司最近的绩效考评中名列第一，将吉姆取而代之。吉姆除了美好回忆和一个“将军肚”外，唯有一声叹息。

成功与失败的距离其实并不遥远，很多时候，它们之间的区别就在于你是否每天都在提高你自己，假如今天的你与昨天的你相比没有进步的话，那么你就会被竞争无情地淘汰。一日一钱，十日十钱，绳锯木断，水滴石穿。面对日复一日、年复一年的生活和工作，有的人并没有墨守成规，而是想方设法改进，不断提高；有的人则认为，日子得过且过，能糊弄则糊弄，无需改进。而命运总是青睐那些不断提高的人，从不吝啬给予他们各种各样的奖赏；而那些不知进取的人，则在命运的泥潭中缓慢地沉沦。

一位著名播音员这样说到：“一天不练自己知道，两天不练行家知道，三天不练听众知道。”每天提高一点点，意味着坚持不懈，意味着持之以恒。

只有每天提高一点点，我们才不会被竞争所淘汰。每个人都同样地拥有每年365天、每天24小时，有的人能够在有限的的时间里完成了辉煌事业，有的人充分享受到亲情和友情，还有的人业余生活多姿多彩。每天，我们都可以在某些方面做出一些小的改进，积少成多，在我们面前，就没有翻不过的山，也没有蹚不过的河。

在现实世界里，每个人都有自己的梦想，都盼望着功成名就，然而人们往往眼高手低，梦想无法转化为现实。人们看到的只是成功人士功成名就时的辉煌，却忽略了他们在此之前所进行的艰苦卓绝的努力。西方有句谚语叫“罗马不是一天建起来的”，中国也有“冰冻三尺，非一日之寒”的说法。人世间没有一蹴而就的成功，任何人都只有通过不断的努力才能凝聚起改变自身命运的爆发力，成功都是来自于每天提高一点点。

世上无难事，只怕有心人，从某种意义上讲，每天提高一点点，就是要我们每天都做“有心人”，向着某一天终于要达到的那个终极目标迈步还不够，还要把每一步骤都看成目标，使它作为步骤而起作用。据说古代蒙古人就是这样训练大力士的，他们让小孩子每天抱着刚出生不久的小牛犊上山吃草，小牛犊不过十多斤重，孩子们当然能抱得动。牛犊天天吃草，一天天长大，孩子们的力气也就越来越大，最后，当牛犊长成几百斤的大牛时，孩子们也练出了轻松举起数百斤的力量。

每天提高一点点，是一件不简单、不容易的事情，但只要我们是有心人，只要我们用心去做，我们就一定能做到。能够把非常简单的事天天做得非常好，就不简单，能把大家公认的非常容易的事，非常认真地做好它，就是不容易。只要功夫深，铁杵磨成针，成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。每天提高一点点，实际上就是在一步步实现自己的宏伟蓝图；每天提高一点点，终究有一天会转变成为巨大的人生成就。

本书从决断能力、实践能力、规划能力、社交能力、沟通能力、承压能力、改变能力、学习能力、思维能力、吃苦能力、处世能力、运动能力等方面，全面立体地介绍了每天提高一点点的方法。只要每天提高一点点，你就能摘取成功的桂冠。

C O N T E N T S 目 录

第一章 勇气多一点，运气好一点 ——让你的决断能力每天都提高

人生如果不能大胆地冒险，便可能一无所获。不要把一切归咎于运气，你应该不顾一切地纵身跳进那陌生的、不可知的命运激流，并以大无畏的英勇气概把它完全征服。勇气会减轻命运的打击，有了勇气便能粉碎厄运。在命运面前，我们要提高自己的决断能力，确知可以尝试哪些风险，在哪些风险前却不能贸然行动，在做出判断后能果敢地行动。“机不可失，时不再来”，要成功必须果断，学会迅速地审时度势。快速决断能够使你占据领先优势。拖拖拉拉、畏首畏尾、不敢决断是成功之大忌，这会让你一次次贻误良机。

-
- 风险与收益是绝对的正比关系 / 3
 - 勇气十足，奇迹就会发生在你身上 / 7
 - 敢于做第一个吃螃蟹的人 / 11
 - 在选择中跨越，在放弃中成功 / 14
 - 将一切有效信息放到你的决断中 / 17
 - 抓住今天，你才不会错过明天 / 21
 - 自信——勇气的本源 / 24

第二章 动手多一点，成功快一点

——让你的实践能力每天都提高

坚硬优质的钢条，是经过千锤百炼而成的；瑰丽美观的贝壳是经过水冲日晒而得的；成功与荣耀，是要靠动手得来的，一个人假如不脚踏实地去动手做事，那么所希望的一切就会落空。对我们来说，光有知识是不够的，还应当运用；光有愿望是不够的，还应当行动，上天绝不帮助坐而不动的人。

平静的湖面，练不出精悍的水手；安逸的环境，造不出时代的伟人。实验上的失败，可能成为发现的开端，不要畏惧自己动手做事，瞄准目标，坚持不懈，抓住细节，团队合作，充分发挥自己的潜能，每天提高一点点，成功就在你眼前。

实践，检验旧知识，发现新知识 / 31

决胜于细节，从被忽视的小事做起 / 34

瞄准目标再开枪 / 38

人才就是做他能做的事 / 42

担份责任在肩上就能得份动力在心中 / 45

团队合作，使能力与速度的双重提高 / 49

坚持是提高的途径，专一是进步的保障 / 53

第三章 打算多一点，胜算大一点

——让你的规划能力每天都提高

生涯即人生、生涯即竞争，生涯规划就是个人一生的竞争策略规划，即人生规划。生涯要规划，更要经营，起点是自己，终点也是自己，没有人能代劳。人生规划包括如何成长、学习、谋生及生活，是一连串思考、选择、计划、打拼、发展的终生历程。目的在于掌握住现在，看得见未来；促进自我了解、自我定位、自我发展及自我实现。

人如果想要每天进步一点点，就要不断地自我提升；要取得成功，就要自我规划和设定计划，否则就容易失去方向和目标。对于方向和目标，我们要做

的就是多打算，这样才会多胜算。成功的人生，需要自己去经营，别再说了，莫再等了，现在就为自己的人生做好规划，为人生点亮一盏明灯，赢在人生的起跑点上吧。

方向比速度更重要 / 59

“随便”是你提高自己的巨大阻碍 / 62

名人的规划不一定适合你 / 65

不敢梦想金牌，那么你连铜牌也得不到 / 68

让每一个规划都充分执行 / 71

成功有时也看你跟谁在一起 / 74

老鹰和老鼠，你该做哪个？ / 77

第四章 人脉广一点，财脉通一点

——让你的社交能力每天都提高

机会和运气不是每个人都有的，那么，为什么一些人可以在逆境中披荆斩棘地走出来？而另一种人，却会在困难面前倒下去，从此一蹶不振，更有甚者，会走向自暴自弃，甚至走向死亡。其中的差别就在于：有的人有人脉，有的人没有人脉。有了人脉，机会和运气就会处处照顾；而没有人脉，就会不顺。

人脉广，财脉才会通。现今社会要办成一件事，都要动用暗中交织的错综复杂的人脉网，不会拉关系，不善于拉关系是不容易把一件事顺顺当当地办成的，更不用提难办的事情了。

多个朋友多条路，多个敌人多堵墙 / 83

克服心理障碍，勇敢站上舞台 / 86

提高赞美技巧 / 89

涉猎多重领域，与不同职业的人轻松交谈 / 91

倾听弦外之音 / 95

努力在别人的“虚荣心”上下功夫 / 98

学会打篮球，独乐乐不如众乐乐 / 101

第五章 助人多一点，求人易一点

——让你的沟通能力每天都提高

人生活在这个世界上，要与周围环境发生各种各样的联系。人际关系的构成、范围、和谐程度，是一个人成功的重要条件。有人曾这样说过：一个人的成功，30%靠他的知识和能力，70%靠的是他的人际关系。

人际关系离不开沟通，其中包括人与人之间的沟通、组织与组织间的沟通。人与人之间沟通又包括内部人际关系的协调与外部人际关系的构建。要使沟通实现最大效能，传播人最好采取支持性的态度，而不要采取防卫性的态度。成功与否，与其说在于交流沟通的内容，不如说在于交流沟通的方式。

付出是种隐形却又稳赚的投资 / 107

平时积下人情债，陷入危机好求人 / 110

雪中送炭，廉价地投入，高额地产出 / 113

修炼隐身之术，遮住“刺眼”光芒 / 116

托出“真心话”，才能得信赖 / 119

打人别打死，得理且饶人 / 123

感恩与回馈帮助过你的所有人 / 126

第六章 乐观多一点，难关少一点

——让你的承压能力每天都提高

一个人的健康、成功与幸福，得益于他的乐观和希望向上的心理。乐观本身就是一种成功，有理想在的地方，地狱就是天堂，有希望在的地方，痛苦也成欢乐，只要有信心，人永远不会被挫败。

上帝从不埋怨人们的愚昧，人们却整天埋怨上帝的不公平，不知道贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富。每一件事都要从多方面多角度来看它，乐观者在灾祸中看到机会；悲观者在机会中看到灾祸。所以，请每天告诉自己

一次，“我真的很不错”。

- 幸福在路上，快乐在身边 / 131
- 日日怀抱热情，就能天天拥有激情 / 135
- 远离无谓攀比，乐观不会被葬送 / 138
- 挫折并无绝对性质，关键在你如何看待 / 141
- 幽默，既能接近别人，又能愉悦自己 / 144
- 先把失败看重，再把它看轻 / 148
- 倘若心中不快，试试这些方法 / 152

第七章 反省多一点，觉醒快一点

——让你的改变能力每天都提高

善于反省自己的人，是最聪明的人。人生最大的敌人是自己，只有时时自省、弥补缺点、纠正过错，才能了解何事可为、何事不可为，才能在其中找到生活的真谛。生活中，为什么有的人遭到一点打击就会倒下，有的人在一连串打击面前还能巍然挺立，走向成功？关键是能否适时地做好自省。如果你想永立不败之地，就该反省过去，总结出经验；反省现在，服务于当下，规划好未来。自省是一种境界、一种态度、一个开始，是对自身价值的真正肯定。每天多反省一点点，让反省深植于你的心里，就能理清生命的脉络，让人生之路变得更加清晰明了。

- 自省是提高的必经阶段 / 157
- 像渴望进步一样渴望建议 / 160
- 克服心灵懒惰，让反省成为日常习惯 / 163
- 出现嫉妒征兆，反省刻不容缓 / 166
- 要精益求精，但别落入“完美”的极端 / 170
- 名校毕业等于零，过去光辉不算数 / 174
- 肯定自己的同时别忘否定自己 / 177

第八章 知识多一点，学识广一点

——让你的学习能力每天都提高

荀子曰：“不登高山，不知天之高也；不临深谷，不知地之厚也；不闻先王之道，不知学问之大也。”知识就是力量，除了知识和学问之外，世上没有任何其他力量能在人的精神和心灵中，在人的思想、想象、见解和信仰中建立起统治和权威。

然而，黑发不知勤学早，白首方恨读书迟。知识需要靠苦学去获得，知识的问题是一个科学的问题，来不得半点虚伪和骄傲。凡事都要脚踏实地地去作，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明；以此态度作事，则功业可就。

筑好知识根基，事业才能枝繁叶茂 / 183

像啃鸡腿一样“啃”书籍 / 186

坚持用自己的嘴巴去咀嚼知识 / 190

别对知识满足，否则就会坐吃山空 / 193

请教与借鉴，提高学习能力的绝妙方法 / 196

充分发挥一个小笔头的作用 / 199

“为什么”重于“是什么”，“怎样学”重于“学什么” / 202

第九章 思路多一点，道路宽一点

——让你的思维能力每天都提高

思路决定出路。在现实生活中，聪明人未必就是一个高效能的成功者；再聪明的人，如果缺乏好的思路，也容易与成功失之交臂。会思考才有未来。只要你善于思考，勇于突破，敢想敢做，你就能在关键时刻迎来机遇；相反，如果你随波逐流，甘于平庸，就只会使自己的智慧之泉干涸、创造之井枯竭。

只有那些能够充分调动自己的智慧，懂得思考问题的人才能成为出色的高效能人士。因为如果思路不对的话，再聪明也是徒劳，此时他脑筋转得越快。

往往也死得越快。只有善于思考的人，一生才会充满光明，而一种好的思维方式就是引导你走向成功的快捷之路。

- 思考，智慧的花朵，天才的养料 / 209
- 别让权威和真理束缚了你的思维 / 212
- 每天开发一种新鲜想法 / 215
- 倘若想不通，借别人头脑再试试 / 219
- 让理性的思维成为自己大脑的主宰 / 222
- 不要总让你的脑袋孤军奋战 / 225
- 掌握授权条件，不必事事躬亲 / 228

第十章 勤劳多一点，酬劳高一点

——让你的吃苦能力每天都提高

水若停止不动，必定污浊浑臭。凡是上进的人，都有一个显著的特征，就是他的各方面总是时时在求进步，他唯恐事业不进则退，唯恐自己会落于人后。没有人可以在事业到达某一点时，就表示满足，他应该希望超越现状，并且奋进不已。若是他自满自足，以为无须再进，那么，就在这时，他事业的下滑也就开始了。

每天开始工作时，就要先下定决心，要求自己在绩效上，较之昨日有更多进步，在你把一切都做得更好时，你才下班离开工作岗位。如此时时谋求若干进步，每天向前几步，走上几级，一年之后，你会发觉，你的事业和生活都有了惊人的进步。

- 鲜花和掌声常青睐于埋头苦干的人 / 233
- 每天对自己进行吃苦训练 / 236
- 成功不可一蹴而就，耐心就能看到彩虹 / 239
- 一切艰难险阻都会向坚毅的性格让步 / 243
- 成功，虽无捷径，但有方法 / 247
- 充分规划和安排你的时间 / 250
- 让领导看到你努力，让同事见不到懈怠 / 253



第十一章 宽容多一点，笑容甜一点

——让你的处世能力每天都提高

生活中要避免树敌，我们要养成这么一个习惯，那就是绝不要去指责别人，要多点宽容，再多点笑容，这样，前方的道路就会平一些。要知道，指责是对人自尊心的一种极大伤害。

对于他人明显的错误，最好不要直接纠正，否则他就会觉得你在故意要显示你的高明，因而伤了他的自尊心。在生活中一定要记住，凡是非原则之争，要多给对方以取胜的机会，这样不仅可以避免树敌，而且也许可使对方的某种“报复”得到满足，可以“以爱消恨”。对于原则性的错误，你也要尽量含蓄地进行示意。

要想路平坦，必须心宽广 / 259

多琢磨事少琢磨人，才是处世之道 / 262

替别人说好话其实是给自己贴金 / 266

将别人对你的非议当成耳旁风 / 269

争吵是最不能解决问题的方法 / 272

好风凭借力，压制别人并不能抬高自己 / 275

不要触及别人的短处和痛处 / 278

第十二章 健身多一点，自身强一点

——让你的运动能力每天都提高

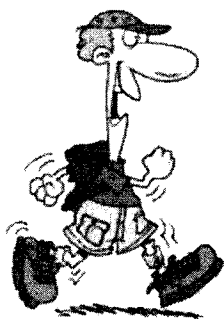
“一切的成就，一切的财富，都始于健康的身心。”“健全的心灵寓于健康的身体。”这两句格言可追溯到古罗马时代，而且历久弥新，到今天仍然适用。健康的乞丐比有病的国王更幸福。健康当然比金钱更为可贵，因为我们所赖以获得金钱的，就是健康。为了健全的心灵，为了达到成功的彼岸，尽力保持身体健康吧。如果你想成功，你一定要注意保持身体健康，凡是有利于健康的都努

力去做，并且坚持去做；凡是有害于健康的都努力不去做，并且坚持不做。

- 保持健康是人每时每刻都要做的事 / 283
- 对照体质图表，选好健身方式 / 286
- 选对健身时间，计好运动总量 / 289
- 减脂肪与增营养都不能一蹴而就 / 293
- 宁可对疾病敏感，也不对它放松 / 296
- 不做“工作狂”，警惕“亚健康” / 299
- 求人不如求己，每天提高自己的“医术” / 302



第一章



勇气多一点，运气好一点

——让你的决断能力每天都提高

人生如果不能大胆地冒险，便可能一无所获。不要把一切归咎于运气，你应该不顾一切地纵身跳进那陌生的、不可知的命运激流，并以大无畏的英勇气概把它完全征服。勇气会减轻命运的打击，有了勇气便能粉碎厄运。在命运面前，我们要提高自己的决断能力，确知可以尝试哪些风险，在哪些风险前却不能贸然行动，在做出判断后能果敢地行动。“机不可失，时不再来”，要成功必须果断，学会迅速地审时度势。快速决断能够使你占据领先优势。拖拖拉拉、畏首畏尾、不敢决断是成功之大忌，这会让你一次次贻误良机。

