



每一天都是全新的开始

王杨◎编著

# 每天 做好一件事

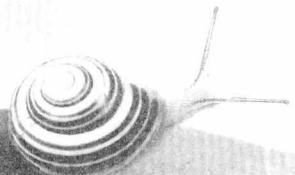


如果我们一次只把精力放在一件事情  
就会取得很好的效果。

*an*  
*Zuohao Yijianshi*

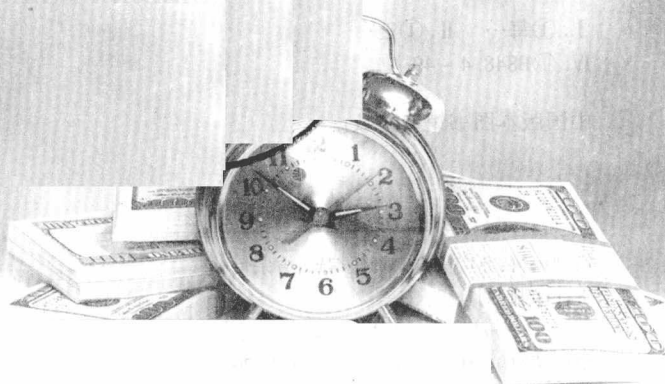
过好**每个分分秒秒**与自己擦身而过的生活，  
人生就好多了，相信**幸福和快乐**会永远和你相伴！

 中国纺织出版社



每一天都是全新的开始

# 每天 做好一件事



王 杨◎编著

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

每天做好一件事/王杨编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.5

ISBN 978-7-5064-7180-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 259558 号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡  
责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:275千字 定价:32.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



# 前言

人的一生有多少时间？以活 100 岁来计算，那就是 36500 天，将近 90 万小时。如果我们每一天都在工作，那一生中所做之事将不计其数。我们每一天都在为家庭和事业的成功而努力奋斗着，但所有的努力中到底有多少能使我们离目标更进一步，又有多少使我们痛失成功的机会呢？这是一个值得思考的问题。

成功是门大学问，有些人忙得像牛，有些人累得像马，成功却没有如期而至。成功人生的最佳诠释也许是忙世人之所闲，闲世人之所忙吧。

人生只有三天，昨天、今天、明天。活在昨天的人迷惑，活在明天的等待，只有活在今天最踏实。今天便是这一刻，过好每个分分秒秒与自己擦身而过的生活，人生就好多了。

现代生活中人们总在忙碌着，为了节省时间，还很可能同时兼顾着几件事情。比如一面开车一面用移动电话联系业务、问候家人；在使用微波炉的空当熨衣服，打扫房间。表面上我们是节省了时间，但实际效果如何呢？因为三心二意、神经紧张往往会导致错误意外地发生，反而使事情延误，降低了效率。

这样，我们自以为一次完成了好几项任务，其实没有一项是专心致志地在做的。当我们手忙脚乱地一边照顾着饭菜，一边用电话和朋友聊天的时候，我们既不能享受到做饭的乐趣，也辜负了朋友的期望，由于分身无术而不能真正去关心他。





其实如果我们一次只把精力放在一件事情上,就会取得很好的效果。由于全力以赴,往往在很短的时间里就能将事情完成。在办妥之后,也不用再为它牵肠挂肚,可以放心地去做别的事情。所以,每天做好一件事的人更容易找到自己的方向。

当然,要做到这一点并不容易,它要求我们和自己的固有习惯作斗争。在精美的宴席上,我们总是想把每一道菜都尝一下,每天的热闹活动也生怕错过。然而我们不能忘了,只有懂得拒绝一些事情,才能完全投入到另外一些事情上,并享受到其中的乐趣。

本书立足于现实生活,对每天需要做好的一件事提出建议,希望有助于大家在家庭、财富、工作等方面取得成功。每天做好一件事,相信幸福和快乐会永远和你相伴!

编者

2010年12月





## 1月

### 掌握命运,人生在我

- 1 / 第1天 真正认识自己
- 2 / 第2天 做最优秀的自己
- 3 / 第3天 正确认识自己的能力
- 3 / 第4天 战胜自己
- 4 / 第5天 不要輕易被恐惧打败
- 5 / 第6天 苦难是磨炼意志的砺石
- 6 / 第7天 活出自己
- 7 / 第8天 人生在于不断地达到目标
- 8 / 第9天 什么是你的终极目标
- 8 / 第10天 怎样设定人生目标
- 9 / 第11天 人生计划四要求
- 10 / 第12天 驾驭自己的思想
- 10 / 第13天 做自己人生的设计师
- 11 / 第14天 赢得人生和事业的诀窍
- 12 / 第15天 人生需要装备各种能力
- 13 / 第16天 要有敏锐的洞察力
- 14 / 第17天 心理态度不容忽视
- 15 / 第18天 保持积极奋发的方法
- 15 / 第19天 每天节省半小时
- 16 / 第20天 提高时间运用的效率
- 17 / 第21天 需要有长期目标
- 18 / 第22天 落实每一个短期目标
- 18 / 第23天 动力源自每一个目标
- 19 / 第24天 想象力比知识更重要
- 20 / 第25天 拥有智慧就拥有财富
- 21 / 第26天 缩减人生的欲望
- 21 / 第27天 学会舍己



- 22 / 第28天 笑对人生  
23 / 第29天 每一天都是全新的开始  
24 / 第30天 品味人生,品味幸福  
25 / 第31天 享受生活的宁静

## 2月

### 不要让工作成为人生的负担

- 27 / 第1天 工作是为了什么  
28 / 第2天 做自己喜欢做的事  
28 / 第3天 调整自己的工作态度  
29 / 第4天 不带负面情绪去工作  
30 / 第5天 拣最重要的事情先做  
31 / 第6天 绝不拖延  
31 / 第7天 原来加班也可以充满乐趣  
32 / 第8天 事情要一件一件地做  
33 / 第9天 现在的工作是自己的选择  
33 / 第10天 工作的观念需要改变  
34 / 第11天 自动自发地工作  
35 / 第12天 别把工作当成苦役  
36 / 第13天 敬业是一种习惯  
37 / 第14天 做大事更要拘小节  
37 / 第15天 怨天尤人不如重塑自身  
38 / 第16天 你够不够幽默  
39 / 第17天 增加自己的人脉储蓄  
40 / 第18天 多吃点“消火药”  
41 / 第19天 向上司提出晋升要求和策略  
42 / 第20天 完善自我,人生最值得的投资  
43 / 第21天 让信念之火熊熊燃烧  
44 / 第22天 一日三省,职场纵横  
45 / 第23天 正视社会的不完美





- 46 / 第24天 一念之间的差别
- 47 / 第25天 步步为营,求新求变
- 47 / 第26天 工作方法更加重要
- 48 / 第27天 和自己比赛
- 49 / 第28天 最大限度实现自己的价值

### 3月

#### 会思考的人才能拥有世界

- 51 / 第1天 思考的力量
- 52 / 第2天 动脑的人才能出彩
- 53 / 第3天 积极的思维能突破事业的障碍
- 54 / 第4天 比别人多想一点
- 54 / 第5天 跳出定式思维的陷阱
- 55 / 第6天 让眼界开阔起来
- 56 / 第7天 突破我们的想法
- 56 / 第8天 你是唯一
- 57 / 第9天 拥有独特的思维方式
- 57 / 第10天 有知识,更要有思想
- 58 / 第11天 不妨给思维来一点训练
- 59 / 第12天 会思考的人才能成功
- 60 / 第13天 不囿于传统思维
- 61 / 第14天 发掘我们的创造性思考潜力
- 61 / 第15天 哪里有愿望,哪里就有成功
- 62 / 第16天 交谈可以锻炼思考能力
- 63 / 第17天 善待你的奇思妙想
- 63 / 第18天 像天才一样思考
- 64 / 第19天 尽量避免想当然
- 65 / 第20天 创新思维意识的培养
- 66 / 第21天 培养求异的思维方式
- 67 / 第22天 联想增强创新能力





- 68 / 第23天 开发右脑功能
- 69 / 第24天 无人能预知你的未来
- 69 / 第25天 打破思想的消极暗示
- 70 / 第26天 尽量少说“不”
- 71 / 第27天 思维改变世界
- 72 / 第28天 不要做像虫子一样的“跟随者”
- 73 / 第29天 让你的思维更灵活起来
- 74 / 第30天 不要对自己说我不行
- 75 / 第31天 精神世界需要充实

## 4月

### 理财其实可以很简单

- 77 / 第1天 理财是一种习惯
- 78 / 第2天 理财的关键是什么
- 79 / 第3天 这个世界没有穷人
- 80 / 第4天 头脑富才是真的富
- 80 / 第5天 锁定财富目标
- 81 / 第6天 从小事做起
- 82 / 第7天 敢花钱,会花钱
- 83 / 第8天 学会管理自己的心
- 84 / 第9天 好奇心带来财富
- 85 / 第10天 敢于冒险
- 86 / 第11天 人的理财能力很重要
- 86 / 第12天 创新即创富
- 88 / 第13天 投资理财最忌盲目冒险
- 89 / 第14天 高智商也要高财商
- 89 / 第15天 远离挥霍
- 90 / 第16天 勤俭理财
- 91 / 第17天 “九一”法则
- 92 / 第18天 切莫急于求成





- 92 / 第19天 你敢欠债吗
- 93 / 第20天 坦然面对挫折
- 93 / 第21天 看重合作的力量
- 94 / 第22天 不要成为金钱的奴隶
- 95 / 第23天 马克·吐温经商
- 96 / 第24天 善于借助环境
- 97 / 第25天 笨拙的聪明
- 98 / 第26天 抓住每一个机遇
- 99 / 第27天 “借”出来的成功
- 100 / 第28天 拥有发现财富的慧眼
- 101 / 第29天 正确地把握时机
- 102 / 第30天 困境也是一种机遇

## 5月

### 不要让弱点左右了你

- 103 / 第1天 拒绝骄傲的内心
- 104 / 第2天 攀比是一把刺向心灵的利剑
- 104 / 第3天 无端猜疑导致失去判断能力
- 105 / 第4天 铲除自卑引起的悲观
- 106 / 第5天 逃避责任是弱者心态
- 106 / 第6天 逆反有可能偏离正路
- 107 / 第6天 厌倦剥夺享受人生的权利
- 107 / 第7天 嫉妒是骨中的腐朽
- 108 / 第8天 自信过度是自负
- 109 / 第9天 懒散足以毁掉你的生活
- 110 / 第10天 放纵会瓦解人的意志
- 111 / 第11天 虚荣只能让自己更累
- 112 / 第12天 悲观使我们错失快乐
- 112 / 第13天 要避开社交焦虑陷阱
- 114 / 第14天 报复心理就像癌细胞



- 115 / 第 15 天 被挫折打倒很难有所作为  
116 / 第 16 天 浮躁造成盲目  
116 / 第 17 天 样样追求完美未必就是好  
117 / 第 18 天 过度抑郁是一种病  
118 / 第 19 天 战胜孤独这个现代人的通病  
119 / 第 20 天 空虚腐蚀人心  
119 / 第 21 天 私欲是产生自私的原因  
120 / 第 22 天 当心自私与狭隘如影随形  
121 / 第 23 天 贪婪使人心成为无底洞  
121 / 第 24 天 吝啬是自私的衍生物  
122 / 第 25 天 依赖的结果就是失去自我  
123 / 第 26 天 自闭使人心变得荒芜  
124 / 第 27 天 偏执是一种人格障碍  
125 / 第 28 天 愤怒不能解决问题  
126 / 第 29 天 犹豫不决易与机会擦肩而过  
126 / 第 30 天 经常后悔可能举步维艰  
127 / 第 31 天 冲动是魔鬼

## 6 月

### 做一个善用智慧的人

- 129 / 第 1 天 行事为人需要智慧  
130 / 第 2 天 事先计划, 避免盲目  
130 / 第 3 天 永远不要失去诚信  
131 / 第 4 天 学会站在对方的立场  
132 / 第 5 天 人生进退有学问  
132 / 第 6 天 知己知彼才能百战不殆  
133 / 第 7 天 善用巧变之功  
134 / 第 8 天 心浮气躁是大忌  
135 / 第 9 天 小不忍则乱大谋  
136 / 第 10 天 聪明人“会”吃亏





- 136 / 第11天 学习管理自己的脸色  
137 / 第12天 变通就能看到转机  
138 / 第13天 静有时比动更能制胜  
139 / 第14天 不放过每一次机遇  
139 / 第15天 心中有数,攻守有度  
140 / 第16天 以柔克刚是智慧的表现  
140 / 第17天 与人相处也需要委婉  
141 / 第18天 切莫因小失大  
142 / 第19天 善于借势发挥  
143 / 第20天 敢于断绝自己的退路  
143 / 第21天 掌握保护自己的方圆之道  
144 / 第22天 不要急于出手  
145 / 第23天 有的时候要暂时妥协  
146 / 第24天 后退有时是最大的进步  
147 / 第25天 避开锋芒见机智  
148 / 第26天 关键时刻不能乱了方寸  
149 / 第27天 识时务,谋深计  
150 / 第28天 成功离不开忍耐和坚持  
151 / 第29天 一念之差,谬以千里  
151 / 第30天 沉着冷静方可化险为夷

## 7月

### 你可以抓住你的机遇

- 153 / 第1天 消极等待是一种浪费  
154 / 第2天 学习不断,机遇不断  
155 / 第3天 机会属于敢于尝试的人  
155 / 第4天 找到自己的目标  
156 / 第5天 机遇在目标之中  
157 / 第6天 机遇是一种配合  
157 / 第7天 把眼光放得长远一些



- 158 / 第8天 机遇与竞争同行  
159 / 第9天 机遇转瞬即逝  
160 / 第10天 不放弃就有机会  
161 / 第11天 珍惜你的灵感  
161 / 第12天 机遇需要去创造  
162 / 第13天 赢得时间赢得机遇  
163 / 第14天 不要抱怨没有机会  
164 / 第15天 热爱你的工作  
164 / 第16天 不要只会空想  
165 / 第17天 速度让你时刻领先  
166 / 第18天 机会总是光顾有准备的人  
167 / 第19天 学会抓住并创造机会  
167 / 第20天 留心周围的小事  
168 / 第21天 让知识拥有生命  
169 / 第22天 墨守成规有可能失去机会  
169 / 第23天 创新存在于细节之中  
170 / 第24天 激发自己的创造力  
171 / 第25天 敢于第一个吃螃蟹  
172 / 第26天 勇敢出才干  
172 / 第27天 成功源于不断地积累  
173 / 第28天 让实践检验一切  
174 / 第29天 主动是一种进攻  
175 / 第30天 不要为错过一些机会而惋惜  
175 / 第31天 不让一日闲过

## 8月

### 在行动中寻求突破

- 177 / 第1天 行动即生命  
178 / 第2天 不要老是期待明天  
179 / 第3天 立即行动





- 179 / 第4天 挑战“不可能”  
180 / 第5天 拖延是一种恶习  
181 / 第6天 在行动中寻求突破  
182 / 第7天 转行要慎重  
183 / 第8天 不要自我设限  
184 / 第9天 按次序做事  
185 / 第10天 行动慢意味着被淘汰  
185 / 第11天 学会珍惜时间  
186 / 第12天 每天进步一点点  
187 / 第13天 勇于接受挑战  
188 / 第14天 做事有快捷方法  
189 / 第15天 再多试一次  
190 / 第16天 最大的错误就是不敢犯错  
190 / 第17天 敢于破釜沉舟  
191 / 第18天 列出行动的表格  
192 / 第19天 自动自发地去做  
193 / 第20天 换一种眼光看忙碌  
193 / 第21天 别给自己找借口  
194 / 第22天 善于抓住点滴时间  
195 / 第23天 摒弃浪费时间的习惯  
196 / 第24天 你已经尽力了吗  
197 / 第25天 做事善始善终  
197 / 第26天 敢于承认错误  
198 / 第27天 养成快乐的习惯  
199 / 第28天 训练你的心智  
199 / 第29天 学会自我激励  
200 / 第30天 路虽远,行则至  
201 / 第31天 时机永远不会恰恰好



9月

别让心灵的花园荒芜

- 203 / 第1天 学习放下  
204 / 第2天 不幸不会永远存在  
205 / 第3天 感谢失败  
205 / 第4天 有所不为,有所为  
206 / 第5天 没有所谓的失败  
207 / 第6天 远离抑郁的险境  
207 / 第7天 有信心就可以胜出  
208 / 第8天 需要改变的是看法  
209 / 第9天 正确面对挫折  
210 / 第10天 给自己一点心理补偿  
210 / 第11天 不要钻牛角尖  
211 / 第12天 学会放松自己  
212 / 第13天 放平自己的心态  
213 / 第14天 接受不可避免的现实  
213 / 第15天 放弃才是真正的失败  
214 / 第16天 宽容使人际关系融洽  
215 / 第17天 修正错误思考  
216 / 第18天 制服你的怒气  
217 / 第19天 放弃负面情绪  
218 / 第20天 勇敢地打破外壳  
218 / 第21天 保持理智  
219 / 第22天 思路决定出路  
220 / 第23天 有热情就有动力  
221 / 第24天 有量,绝不会吃亏  
221 / 第25天 冷静处事体现人的素质





- 222 / 第26天 过度坚持会导致更大的浪费
- 223 / 第27天 别让心灵花园荒芜
- 223 / 第28天 学会原谅自己
- 224 / 第29天 知足者常乐
- 225 / 第30天 活在当下

## 10月

### 让你的世界充满友谊

- 227 / 第1天 人生需要朋友
- 228 / 第2天 学会构建人脉关系
- 229 / 第3天 真正的朋友
- 230 / 第4天 让理解搭起一座舒心桥
- 230 / 第5天 予人快乐就是与己快乐
- 231 / 第6天 远离社交恐惧症
- 232 / 第7天 从容才能尽快到达彼岸
- 233 / 第8天 让爱充满你心
- 234 / 第9天 争吵不能解决问题
- 234 / 第10天 拥有一颗感恩的心
- 235 / 第11天 打造优雅气质
- 236 / 第12天 掌握批评的艺术
- 237 / 第13天 少说“我”，多说“你”
- 238 / 第14天 微笑是富有魅力的
- 238 / 第15天 学会赞美别人
- 239 / 第16天 幽默是交际中的润滑剂
- 240 / 第17天 成为值得他人信赖的人
- 241 / 第18天 不要总说“我很忙”
- 242 / 第19天 在适当的时机说适当的话
- 243 / 第20天 拥有温暖的家庭关系





- 244 / 第21天 建立和谐的邻里关系  
245 / 第22天 拒绝他人有技巧  
245 / 第23天 当遭到他人批评时  
246 / 第24天 如何克服交际中的羞涩  
247 / 第25天 聊天中也蕴涵机会  
248 / 第26天 成功打造第一印象  
248 / 第27天 迎合他人有艺术  
249 / 第28天 莫让不良情绪影响心情  
250 / 第29天 放下偏见  
251 / 第30天 误解对任何人不有利  
251 / 第31天 义气不代表友情

## 11月

### 营造和谐的家庭氛围

- 253 / 第1天 夫妻沟通有技巧  
254 / 第2天 爱情之灯需加油  
255 / 第3天 勇于承担责任  
255 / 第4天 家庭也需要经营  
256 / 第5天 像管公司一样管家  
257 / 第6天 礼仪也很重要  
258 / 第7天 夫妻要彼此体贴  
258 / 第8天 接受也是一种爱  
259 / 第9天 包容对方的缺点  
260 / 第10天 多说鼓励的话语  
261 / 第11天 赞赏是储蓄感情的良方  
261 / 第12天 学会倾听和交流  
262 / 第13天 满足就是一种幸福  
263 / 第14天 看到迁怒背后的原因