

1% Better Everyda

于文博 著

每天进步1%

没有一件值得一做的事情

可以在你的一生中完成

因此你需要希望

没有一样美丽的东西

可以在瞬间展现它的华彩

因此你需要耐心

没有一件值得一做的事情

可以一个人完成

因此你需要爱

愿心平安



知识出版社

—— 每天进步

1%

于文博 / 著



知识出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

每天进步1%/于文博 著. —北京: 知识出版社, 2002.8

ISBN 7-5015-3624-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064906 号

策 划 人：梁云福

责任编辑：梁云福

责任校对：梁燕娥

责任印制：徐继康

装帧设计：红色调

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 68318302)

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司 新华书店经销

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1056 毫米 1/16 印张: 27.25

字数: 210 千字 印数: 1~10000 册

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

版权所有 翻印必究



献 辞



谨以此书献给：

我的妻子汪忠杰，
你一直像风一样托起了
我梦想的双翼。

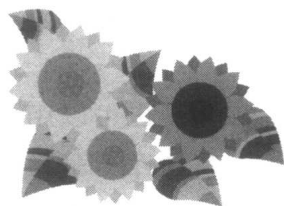
我亲爱的儿子汪泽一，
你用纯真的爱与希望，
维护着父亲的尊严与骄傲。

我所有敬爱的师长和朋友，
你们让我知道
此生的使命是寻找生命的价值。

以及所有钟爱学习的读者朋友，
你们对生命负责任的态度，
将打开通向成功的智慧之门！



导读



爱默生说，每一个人都会因他的付出而获得相对的报酬，事实上你的报酬绝对不会超过你的付出。

我想每一位读到这本书的朋友都是在做一次特别的选择。这本书不仅仅记载了一个准业务员到总经理的心路成长历程，而且记载了一个个因心灵体验而建立起来的“免疫系统”。我觉得这一汇聚了从1980年至2002年国内出版个人成长类书籍精华的书册，会让你获得至少相当于读300册书的智慧，所以你付费买书的时候，你已经大大节省了读书的时间与金钱。

诚如于文博老师在书中多次提到的学习是建立核心竞争力的关键，如何学习则变得更为关键，读这本书是重要的，最关键的是如何读。

读书的过程就是读者与作者沟通的过程，就是读者与自己对话的过程，就是读者思考、想像以及体验的过程。这是一本用眼读、用心读、用手读、用脑读的书。

这是一本汇集观念的书，这是一册凝聚精神的书，这更是心灵的深刻感悟！她将使每一个有同样生命经历的人产生强烈的共鸣，进而融进自己的生活……

这本书可以用一天的时间去读完，可以用一个月的时间来读

完，也可以用一年的时间读完，你甚至可以用你的整个一生的时间去细细的品味。

看着每一节内容就如同经历在每一个清新的早晨与朝气活力的开始。每一段文字读来有如一段段语丝，睿智需要生活的底蕴，更需要的是对天道酬勤的深刻领悟。

我是一个发展电话行销技术与个人成长终生学习的推动者，我很感谢因我的工作而有机会结识于文博先生，更荣幸的是我还是这本书的第一位读者。细心的朋友会发现书的每一页都留有空白，这是留给你与心灵对话的空间，也是你自我成长的一部分，你务必写下心得、感受以及体会。我不知道用什么样的词汇来描绘写下心得、感受与体会的重要性，但我知道心动才会有行动，而行动才会见成效。

因感悟而思索进而检讨，结合自己的成长经验一定会找到一些成功的方法，每个人都是独一无二的，所经历事物时都有区别，因而只有适合自己的通常才是最好的。因而读这本书时兴许也是你有机会写一册属于自己的书的过程。另外，还有一种读的方法是每日早晚对着镜子或是窗外大声朗诵，诵读有助于领会，有助于建立自信，也是快乐的积极的体验。对于那些经典的篇章可以每日一节，因为它可以更有效的提增你的进取心。

一位保险人分享完整的经历是要有特别的勇气的。我曾访问于老师写作这本书的理由。他说：“一个人可做的事情有许多种，没有一种比改变人的生命来得更有意义。”我想正是有了这样的精神力量，才会有这样的文章。

在读书稿时我有一种强烈的冲动就是书出版之后要把它送给我很多的朋友。现在我改变了这个想法，我要让我很多好朋友买回去，因为只有是买来的才会惜爱，才对得起这本书的价值，而我也会因为有的朋友没有读过这本书而心存歉意。

我很感谢每位读这本书的朋友，因为你们都是追求成功的人士。但我在想不管成功的定义是什么、标准是什么，都应该包括服务社会。

刘景斓

2002年8月16日

代序

你为生存做些什么，我不关心

● [英]达纳·左哈 伊恩·马歇尔

● 王毅 兆平译

你为生存做些什么，我不关心；
我想知道，你的渴求，你是否敢于梦想那内心的渴望。
你的年龄有多大，我不关心；
我想知道，为了爱，为了梦，为了生机勃勃的奇遇，
你是否愿意像傻瓜一样冒险。
我不关心，是什么行星使你的月亮位于方照，
我想知道，你是否已触及自己悲哀的中心，
是否因生活的种种背叛而心胸开阔，
抑或因为害怕更多的痛苦——我的或者你自己的，
用不着去掩饰，使其消退或使其凝固。
我想知道，你是否能安享快乐——我的或者你自己的，
你是否能充满野性地舞蹈，让狂喜注满你的指尖和足尖，
而不告诫我们要小心、要现实、要记住人的存在的局限。
我并不关心你告诉我的故事是否真实，
我想知道，你是否能为了真实地对待自己而不怕别人失望，
你是否能承受背叛的指责而不出卖自己的灵魂。



我想知道，你是否能忠心耿耿从而值得信赖；

我想知道，你是否能保持精神饱满的状态，

——即使每天的生活并不舒心，

你是否能从上帝的存在中寻求自己生命的来源。

我想知道，你能否身处颓境，却依然站立在湖边对着银色的月光喊出声“真美”！

我并不关心你在哪里生活或者你拥有多少金钱，

我想知道，在一个悲伤、绝望、厌烦、受到严重伤害的夜晚之后，

你能否重新站起，为孩子们做一些需要的事情。

我并不关心你是谁，你是如何来到这里，

我想知道，你是否会同我一起站立在火焰的中心，毫不退缩。

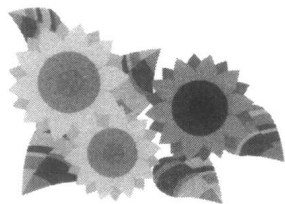
我并不关心你在哪里受到教育、你学了什么或者你同谁一起学习，

我想知道，当一切都背弃了你时，是什么在内心支撑着你。

我想知道，你是否能孤独地面对你自己，

在空寂的时候，你是否真正喜欢你结交的朋友。

目录



导读

- 1 代序：你为生存做些什么，我不关心
- 1 一月卷：拒绝平庸
- 42 二月卷：信心向前
- 75 三月卷：激情飞扬
- 110 四月卷：推己及人
- 143 五月卷：笑对顺逆
- 179 六月卷：专心致志
- 213 七月卷：全神贯注
- 250 八月卷：创造未来
- 284 九月卷：自我警醒
- 317 十月卷：祝福成功
- 350 十一月卷：让生命随便
- 383 十二月卷：死去活来
- 417 跋：简洁是智慧的灵魂
- 418 后记

拒绝平庸

● 戴尔·卡耐基

绝大多数人之所以平庸一生，之所以只能在历史的舞台上扮演无足轻重的次要角色——包括那些懒惰闲散的人、好逸恶劳的人、平庸无奇的人——原因就是他们缺乏高远的志向。

对于年轻人来说，不管他是多么贫穷，只要他渴望着接受教育，希冀着完善自己，那他就是大有希望的。但是，对于那些胸无大志、甘于平庸之辈，我们则是无计可施；如果他自身不想出人头地、建功立业，即便外人再怎么推动和激励都是无济于事的。对于一个渴望着在这个世界上立身扬名、成就一番事业的人来说，任何东西都很难阻碍他前进的脚步。不管他所处的环境是多么地恶劣，也不管他面临多少不利的制约因素，他总是能通过某种途径脱颖而出，披荆斩棘，勇往直前。我们不可能阻挡一个林肯式的人物或者是威尔逊式的人物的崛起，对于这样的一些人来说，即便是贫穷到买不起书本的地步，他们依旧可以通过借阅而获得梦寐以求的知识。

不管一个年轻人是多么笨拙，只要他有着积极进取的心态和更上一层楼的决心，我们就不应该对他绝望。

你或许会认为自己太差劲，能成就一番事业的机会和概率近似于零，但是，重要的并不在于你现在的地位是多么谦卑或者手头从事的工作是多么微不足道，只要你心存改进的意愿，只要你不局限于狭小的圈子，只要你渴望着有朝一日成为万众瞩目的人物，只要你希冀着攀登上成功的巅峰并愿意为此付出切实有效的努力，那么你终将成功。正如胚芽通过力量的积蓄最终萌发出地面一样，你也将通过持之以恒的努力逐渐地远离平庸，拥有辉煌而壮丽的人生。

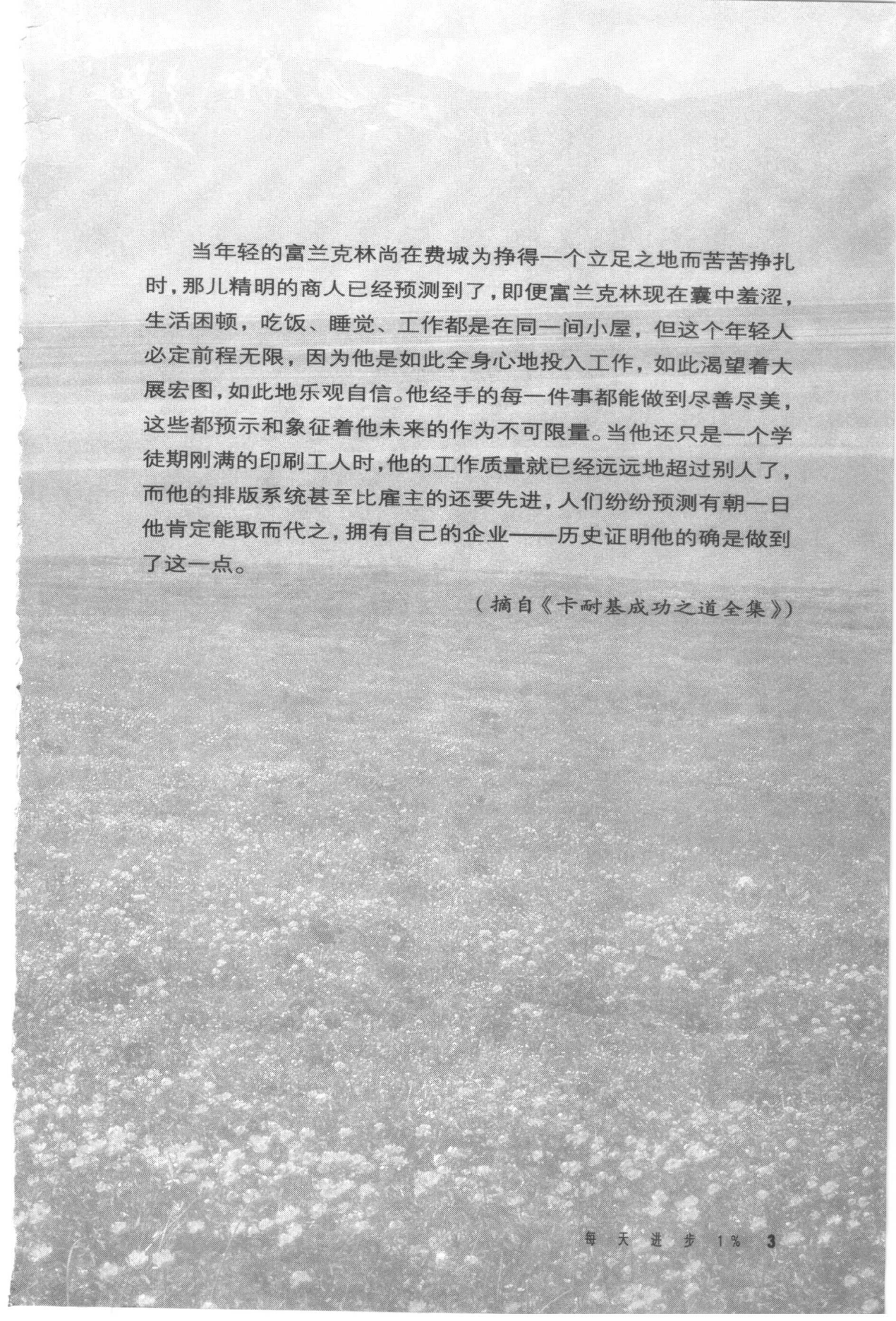
我们不应该根据人们现在所做的工作来对他进行评判，因为这很可能只是他通向更辉煌的成功的踏脚石。判断一个人的标准应该是看他所拥有的抱负和确立的目标。一个诚实的人会做任何高尚的工作，以此作为通向成功之路的必要阶段。

在一个人的日常活动中，我们可以发现某些预示着他未来的东西。他做事的风格，他对工作的投入程度，他的言行举止——所有的一切都表征着他会拥有什么样的未来。

“如果你只是一个负责拖洗甲板的工人，那也得好好干，就像海神随时在背后监督着你一样。”狄更斯这样说。

在生活中还有这样一种情况，那就是一个人可能对现状极度不满，但他并没有任何改进的意愿，也不想付出努力来达到目标，而仅仅是对自己的身份地位的不满。这并不总是意味着他有远大的抱负，也可能是懒惰、冷漠、玩世不恭、消极厌世的表现。

但是，当我们看到一个人工作兢兢业业，想方设法地使每一件事都做得尽善尽美，以自己的努力和成就为荣，并在此基础上积极寻求进一步的发展和提高时，我们在心中确信他最终肯定能如愿以偿。在我们确切地了解一个人的理想和抱负之前，是无法对他作太多判断的。只要他具备毅力、恒心和信念，他完全有可能成为一个杰出人物。



当年轻的富兰克林尚在费城为挣得一个立足之地而苦苦挣扎时，那儿精明的商人已经预测到了，即便富兰克林现在囊中羞涩，生活困顿，吃饭、睡觉、工作都是在同一间小屋，但这个年轻人必定前程无限，因为他是如此全身心地投入工作，如此渴望着大展宏图，如此地乐观自信。他经手的每一件事都能做到尽善尽美，这些都预示和象征着他未来的作为不可限量。当他还只是一个学徒期刚满的印刷工人时，他的工作质量就已经远远地超过别人了，而他的排版系统甚至比雇主的还要先进，人们纷纷预测有朝一日他肯定能取而代之，拥有自己的企业——历史证明他的确是做到了这一点。

（摘自《卡耐基成功之道全集》）

成功的经验源于失败的次数

失败就是成功。

人遇到瓶颈时才会做深层次的思考，从而找到崛起的方法。

如果你想要更成功的话，你必须倍增自己失败的数量。

失败多少次并不重要，重要的是你还能不能再站起来，你还有没有再战的勇气和智慧。

*

*

*

失败不是永远。

成功没有终点。



* 星星点灯 *

快乐的心情 就是快乐的结果

成功是一种态度，更是一种习惯，失败也是如此。

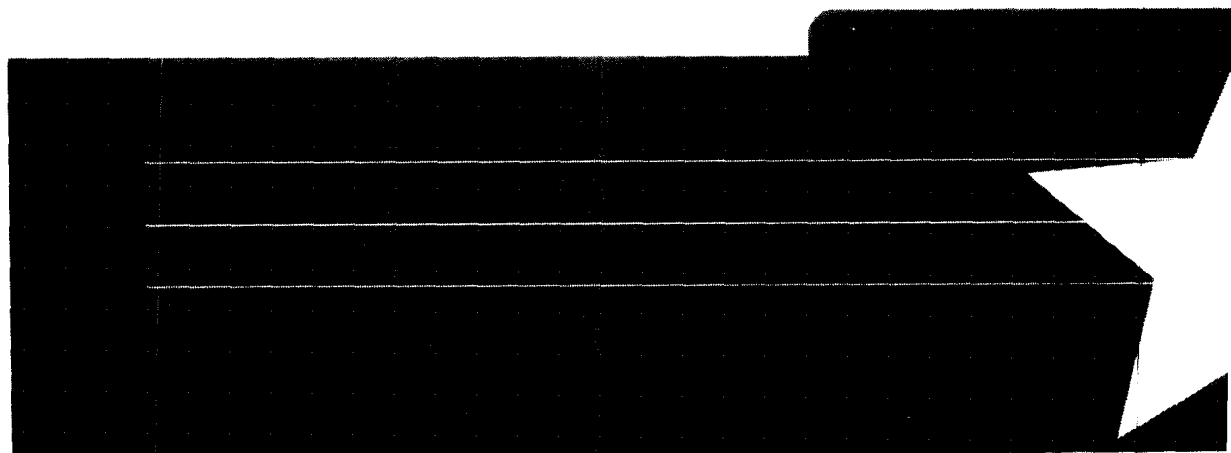
人们太看重成败的结果了，殊不知，每种结果都是有其形成和发展的过程的，好的起点与过程，必然带来良好的结果。

我常常问自己：生命到底是一种痛苦还是一份欢乐呢？痛苦地活还是痛快地活，人生真的是二重天地呀！

就这么一层窗户纸，大多数人竟然不能捅破，因而失意挫折一生，代价真的是太沉重了。

生命、事业、追求一定是尽力而为的快乐，而快乐源于内心，只有快乐的心情才能有快乐的感情，带来快乐的行动，收获快乐的结果。

记住，快乐与否与他人无关，与境遇无关，它是每一个人自己的选择。人生的每一种结果也是如此。

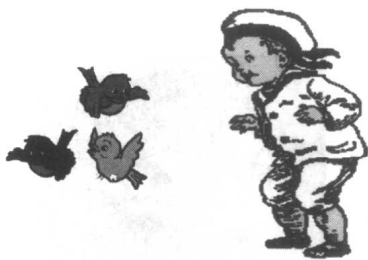


所有的一切 都是后天造成的

各位有没有听说过“失败的婴儿”、“消极的婴儿”、“冠军婴儿”？

今天的一切，都是我们后天种下的种子所结的果实，所谓种瓜得瓜，种豆得豆。每天你在头脑中种下的是什么种子呢？

人总是朝着自己头脑中最固有、最强烈的思考方向发展。不幸的是，大多数人的脑海中充斥着大量恐惧和失败的念头。种下这样的种子，再加上每天不断地呵护、强化它们，人生当然收获的也只能是失意和不幸了。



* 星星点灯 *