

掌控工作和命运的主动权

每天晚走

10

分钟

施伟德
— 著

世界上最伟大的秘密就是：

你只要比一般人稍微努力一点，你就会成功。

再念一遍，把它背下来，永远不要忘记。

——「美」奥格·曼狄诺：《世界上最伟大的推销员》

世界上最伟大的
成功箴言

掌控工作和命运的主动权

每天晚走

10

八

钟

施伟德
— 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天晚走10分钟 / 施伟德著. - 北京: 新世界出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5104-0502-0

I. 每… II. 施… 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(2009)第144147号

每天晚走10分钟

作 者	施伟德
责 任 编 辑	刘丽刚
责 任 印 制	李一鸣 黄厚清
出 版 发 行	新世界出版社
社 址	北京市西城区百万庄大街24号(100037)
发 行 部	(010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)
总 编 室	(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)
本社中文网址	http://www.nwp.cn
本社英文网址	http://www.newworld-press.com
版 权 部	+8610 6899 6306
版权部电子信箱	frank@nwp.com.cn
印 刷	北京中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/16
字 数	160千字 印张: 12.5
版 次	2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5104-0502-0
定 价	25.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



世界上最伟大的成功箴言

当今世界上撰写自我帮助方面书籍最有灵感的作家、美国人奥格·曼狄诺在其举世名作《世界上最伟大的推销员》第二十八章里的内容，道出了世界上最伟大的秘密——

我打算告诉你一个伟大的秘密。你的上司知道这个秘密，那些事业达到巅峰的人也都知道这个秘密。其实，这也算不上什么秘密，成功的人常常说到它，只是没有人注意听罢了！

包括你。

或许现在你会注意听。

世界上最伟大的秘密就是：你只要比一般人稍微努力一点，你就会成功。

再念一遍，把它背下来，永远不要忘记。

我们生活在一个平庸的世界上，芸芸众生大多在平庸中得过且过。我不说，想必你也知道。还记得你上次买的那辆新车吗？组装得真叫糟糕，干活的人只是为了混饭吃。你新买的那栋房子简直千疮百孔。你的茄克衫，口袋都没有剪开。还有你买的那本杂志，竟然缺了十六页。

查理H·布劳尔，美国卓越的企业家，由此而感慨道：“我们生活在一个平庸的世界里，大家都马马虎虎，工作只做一半，喜欢逃避责任。洗衣店不烫衣服，服务员不服务，木匠爱来不来，主管们满脑子高尔夫球，当老师的敷衍了事，做学生的专挑不动脑筋的课程来修。人们得意

洋洋地享受优闲的生活，精神懈怠。”

要想成功，你不必拼命往前钻，只要原地不动，把该做的事做好，就已经很出众了。为什么？因为别人都退却了！他们受不了压力，逃之夭夭。只有你是剩下的人。“剩人”者，“圣人”矣！

正如布劳尔先生所言：“我是一个很有信心的人。我们随处可见一些明智的人，他们不喜欢游手好闲，虚度光阴。我真想对他们说，当你发现自己漂浮在平庸的海洋中时，不要泄气，当这股愚蠢的潮流风靡一时时，不要消沉。只有少数执着热诚的人才能成为中流砥柱。”

我特意等到现在才把这个秘密说给你听。我也故意把它藏在书里，使那些随意浏览的人无法觉察。那些渐渐远离我们的人永远不会知道这个秘密。

任何一位不甘平庸的人，在读完这篇文字后，都必定会在内心深处翻起波澜。

在生活中，我们经常会听到这样的问题：“我要怎样做才能成功，才能富有？”在职场里，我们很想知道这些问题的答案：“我为什么没能不断地加薪？为什么我没被提拔？”

有这些疑问的人，相信已经初步在这篇文章里找到了答案。事实上，这篇文章不但给我们揭示了世界上最伟大的秘密，也告诉了我们一句世界上最伟大的成功箴言。如果我们身处职场，希望事业有成，那么我们一定要反复阅读这篇文章，直到深深地印在自己的心坎上。当笔者用心阅读了这篇文章后，结合职场无数成败的事实，发现这篇文章的中心思想，其实可以用一句话来概括，那就是：

每天晚走10分钟！

如果你愿意继续往下翻阅这本书，你会明白，这句话是世界上最伟大的成功箴言。



掌握时间和命运的主动权

有些人整天抱怨：“为什么我的薪水三年都没涨过？”但每天下班的钟声一响起，他走得比谁都快，5点钟下班，绝不会5点01分才走！

有些人愤愤不平：“凭什么提拔他，却不升我的职？”但无论是上班期间，还是下班之后，老板想让他多付出一点，他总是老大不情愿，甚至能躲则躲，借口连连！

有些人态度消极：“成功太难了，我最好还是得过且过吧。不求有功，但求无过！”然而，当他看到别人通过掌握时间和生命的主动权，只是每天比他多付出了一点点，人生就获得无数的精彩，他又后悔不迭，怨天尤人！

为了让自己涨薪水，有被提拔的机会和获得更多的人生精彩，我们不妨先从读一读下面这两个人的故事开始。

第一个是普通人的故事。姑且叫“每天10分钟，一辈子从容”。

与大多数同龄人相比，菲利普斯已经算是一位职场成功人士了。当他的很多同学以及同龄人还在为保住饭碗而苦苦挣扎时，他已经顺利地完成了由低级白领到高级白领到金领的过渡。如今，事业、金钱、爱妻，他一样也不缺。最令人羡慕的是，他似乎并没有像有些人那样，牺牲了自己的健康和情趣，牺牲了与家人享受天伦幸福，才获得了事业和金钱上的成功。他只是从容淡定地比别人每天多付出了一点点，就把事



业、金钱和美眷尽收于囊中。

当别人向他请教其中奥秘时，菲利普斯的回答是：“秘诀极其简单，换来这份从容淡定的，是每天的两个10分钟：每天早到10分钟，每天晚走10分钟。”

他说，初入职场时，他也和许多人一样，总感觉手头上的事情永远做不完，结果业余爱好也丢了，人也疲乏得要命，业绩还差强人意。有一天，从事了一辈子管理工作的父亲知道了菲利普斯的困惑后，便对他说：“你能不能试一试，每天早到公司10分钟，每天比别人晚走10分钟？”乍听父亲的话，菲利普斯并未完全理解，但他决定试一试。

从第二天起，为了能早到公司10分钟，他开始比正常时间早10分钟出门。当他走到公共汽车站时，发现等车的人不多，到了车上，又发现有许多空座位，比平时惬意多了。而且，由于还没到上班高峰期，路上的交通也没出现堵塞，他很快就到了公司。坐在车上时，他就已经把一天的工作理了个头绪。由于他是早到办公室，所以同事们还没来，于是他在空旷的办公室里伸展了一下手脚，然后听着一段音乐，开始为一天的工作做准备。

当同事们匆匆忙忙地打卡、手忙脚乱地打开抽屉时，菲利普斯的面前已经放好了需要整理的材料，并泡好了一杯热茶。接下来，他的工作是有条不紊的。往往不到中午休息时间，他上午的工作计划就提前完成了，而且完成得比较出色。多出来的时间，他可以多为公司做点事，或者为提升自己多学点东西，或者什么也不做，养精蓄锐，以便下午更有劲头地工作。

悠闲的午休结束之后，下午的工作又开始了。由于早上在车上他已有计划，头绪很清楚，所以下午的工作又很顺手。

下班铃声响之后，他多留在办公室里至少10分钟，把一天的工作小结了一下，看看有没有遗漏的或不周到的地方。而不是像有些同事那样，下班钟声一响，就像兔子一样迅速离开。如果一天的工作都顺利完

成，他还会做一做总结，并为明天的工作做一下计划。有时候，他也会利用下班后的这段短暂的时间，找优秀的同事交流交流，也会和上司沟通沟通。

菲利普斯每天都坚持早到办公室10分钟，每天晚走10分钟。虽然这点时间看似微不足道，然而，长此以往之下，给菲利普斯带来的好处是极大的。由于在车上已经整理好了一天工作的头绪，由于提前到办公室做好上班前的准备，所以，他总能有条不紊地出色地完成本职工作。由于总是能提前完成原计划的工作，所以他有时间去多做一些事情，这使得他给老板的印象非常好。由于他能每天晚走10分钟，并利用这段时间多与优秀者学习，所以他的提升比一般人都要快。由于工作成果、工作态度和个人能力都要比大多数同事表现得出色，所以，他总是能获得更多的机会！

结果，只是每天早到10分钟和每天晚走10分钟，菲利普斯就赢得了比别人更快的提拔、更多的薪酬回报和更好的前程。

菲利普斯说，他很感谢自己的父亲，正是父亲让他“每天早到10分钟”和“每天晚走10分钟”，使得自己真正地掌握住了时间和命运的主动权，从而换来了一辈子的从容与淡定。

第二个是一个大人物的故事。这个故事叫“超级勤奋换来超级成功”。

在刚才的故事中，菲利普斯用“每天早到和晚走10分钟”，取得了职场成功，证明了《世界上最伟大的推销员》告诉我们的“你只要比一般人稍微努力一点，你就会成功”的道理。

那么，如果你比一般人每天多努力30分钟、60分钟、2小时、5小时或者8小时，结果会如何呢？我们讲述下面这位大人物的故事，就是要回答这个问题。

2008年6月28日，雄踞“世界首富”位置十多年的53岁的比尔·盖茨退休了。这位改变了世界的人将致力于慈善事业。不过，绝大多数人对你为什么能成功更感兴趣。其实，他的成功秘密并不神秘，只不过是在创业后的20多年里，每天都比别人多努力了至少5个小时。

他是绝对的工作狂人，每天会工作16至17个小时。创业初期，他的生活极其紧张。通常，他36个小时不睡觉，一动不动地呆在电脑前面编写着一串串枯燥无味的代码，然后倒头便睡上十来个小时。

在回答“你是否真的每天工作至凌晨4点”的提问时，比尔·盖茨描述了他普通一天的工作进程：“早晨9点上班，工作至午夜。其间与一些同事共进午餐，午夜之后，我乘车回家，读1小时如《经济学家》之类的杂志。”这就是这位工作狂人的生活。1993年，成为了“世界首富”后的他，每周仍然工作6天，每天工作13个小时。他常常在夜晚或凌晨向其下属发送电子邮件。即使39岁结婚之后，他还经常加班工作到晚上10点以后，以至于那些工作得眼冒金星的微软员工会心悦诚服地说，他们之中几乎没有谁能比盖茨更辛苦。

于是，比尔·盖茨成为了世界首富，他的微软改变了世界。

有人说，以比尔·盖茨的天赋，他需要那么拼命地勤奋吗？然而，不疯狂地勤奋果真可以吗？不行！世界上比他天赋秉异的人并不少，但比他勤奋的并不多，所以那些“天才”至今还平庸度日，而他却改变了世界，成就了卓越！

生命对每个人来说，都只有一次，只有掌握了时间和生命的主动权，你才能不枉此生。

每天晚走10分钟，你能一辈子从容；

每天晚走48个“10分钟”，你就有可能成为“世界首富”！



每天晚走10分钟

世界上最伟大的秘密是：你只要比一般人稍微努力一点，你就会成功。

在职场中，你只要比一般人稍微努力一点，你就会成功。例如，每天晚走10分钟。

每天晚走10分钟，从字面上理解，是每天下班之后，在办公室里多工作10分钟。然而，每天晚走10分钟，又远远超越了字面上的意义，而深藏着更多的启示着我们成功的黄金法则。

每天晚走10分钟，是一种行动！

每天晚走10分钟，是一种围绕着明确目标而进行的主动积极的行动！没有明确的目标，“每天晚走10分钟”对你而言只是一种消耗和煎熬，目标明确，它对你才有意义和价值。

每天晚走10分钟，是一种准备！

机遇往往青睐有准备的人。如何准备？每天晚走10分钟！如何“每天晚走10分钟”？从多一点努力和主动开始！要想获得机遇青睐和照顾，必须学会准备，时刻准备着。

每天晚走10分钟，是一种价值！

小时间往往能创造大价值。如何创造？每天晚走10分钟！每天晚走10分钟，即能脱颖而出；每天挤出一小时，即能成就大事；每周抽出一顿饭时间，即能扩大影响力。

每天晚走10分钟，是一种投入！

每天晚走10分钟，是最高明的个人投资。因为每一分钟额外的“投入”，在未来都会有倍增的“产出”。你今天多努力一分钟，未来就多了一分成为赢家的可能。

每天晚走10分钟，是一种勤奋！

用发展的眼光深入解读，“每天晚走10分钟”有两层意思：一、成功没有捷径，惟有勤奋而已；二、付出超人的努力，才有超人的成就。

每天晚走10分钟，是一种播种！

当你在当下的工作中全力以赴做到最好时，机会的种子其实已经开始生根发芽！

每天晚走10分钟，是一种积累！

要成功，必须从一点一滴的努力开始。只有不断的努力、踏踏实实的付出，才能凝聚起你爆发的力量！积累足够之时，成功水到渠成！

每天晚走10分钟，是一种打磨！

只有每天坚持打磨自己的实力和心态，你才能不断地让自己的人生亮丽起来！

每天晚走10分钟，是一种珍惜！

世界上没有卑微的工作，只有卑微的心。只要你负起责来，再小的事情都极其重要，如果你看不起自己的工作，再伟大的事情也成就不了你。

每天晚走10分钟，是一种用心！

当你可以在工作上每天都极为用心时，即使你年纪轻轻，也可以承担重任，也可以成就巨大的事业。

每天晚走10分钟，是一种简单！

重要的往往是简单的。只要你能每天进步一点点，哪怕是一盎司，

X 每天晚走10分钟

一厘米，一小步，总有一天，你会有巨大成就。

每天晚走10分钟，是一种发展！

再有天赋的人，若不能不断刻苦努力，最终亦会泯于众人，流于平庸。再资质一般的人，只要能每天提升一点点，坚持不懈，亦能卓尔不群。

每天晚走10分钟，是一种渐进！

在工作上每天多付出一点点，在正确的事情上每天多做一点点，你会离事业上的更高一层越发接近。终有一天你会发现，自己已站在了事业的最高处。

每天晚走10分钟，是一种习惯！

任何较大的成功，都是好习惯的产物。当你把每天的付出养成为一个好习惯后，成功就会降临到你的头上。

每天晚走10分钟，是一种韧劲！

没有谁能阻止你出人头地，前提是，你一直在努力，一直在坚持！因为要成功，必须有韧劲！

每天晚走10分钟，是一种融入！

在一个企业里，把企业的事看成是自己的事，把企业的问题看成是自己的问题，把企业的发展看成是自己的发展，就是融入。

每天晚走10分钟，是一种责任！

你一定要使自己成为一个值得信赖的人。这是老板的期望，同事们的期望，更是你的前途对你的期望！要值得信赖，主动担当责任是关键。

每天晚走10分钟，是一种热忱！

热忱是一切成功的底蕴，一切追求幸福的人必备的核心精神，一种战胜所有困难必备的强大力量。热忱于事业，才会达成目标；热忱于当

下的工作，才能成就卓越。

每天晚走10分钟，是一种效能！

效能，是指做正确的事。每个小时，每10分钟，每1分钟，甚至每1秒钟都很重要。把时间尽可能用在做正确的事上面，才会带来高效能。

每天晚走10分钟，是一种卓越！

只有卓越的人，才是不可替代的人。卓越者明白：该走的路都走过了，才能到达终点；该做的事都做好了，才能使事情圆满；该付出的都付出了，才能收获最高品质的果实。

目录 CONTENTS

序言

世界上最伟大的成功箴言	III
掌握时间和命运的主动权	V
每天晚走10分钟	IX

一、为什么要“每天晚走10分钟”

要成功，每天晚走10分钟!	4
机遇往往青睐有准备的人	15
小时间创造大价值	24
每一分钟额外的“投入”，都会有倍增的“产出”	32
现在加倍努力，将来更有出息	42

二、你用好上班时的每一分钟了吗

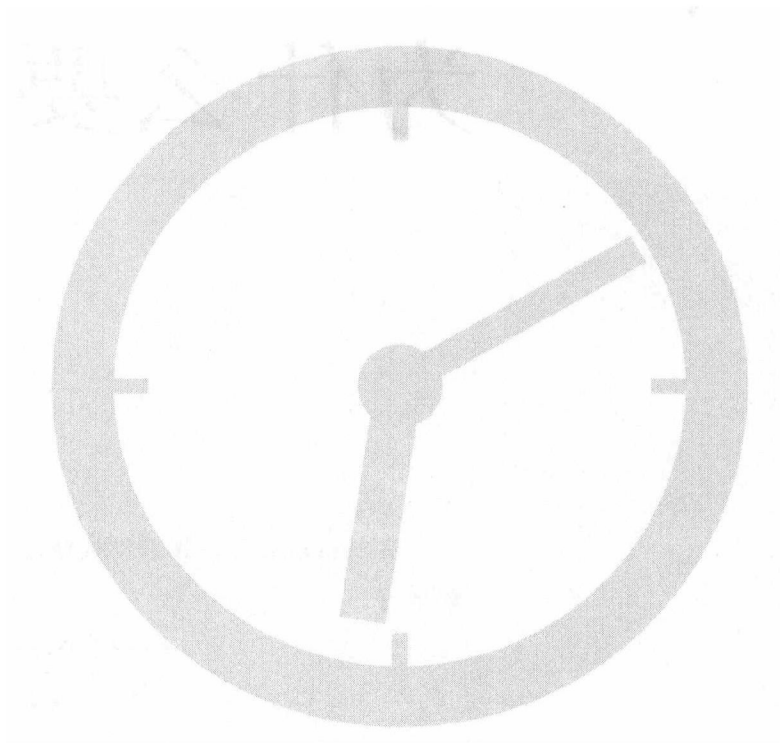
机会就隐藏在每一项工作之中	52
没有一夜成名，成功必靠累积	62
没有一件事不需要自我鞭策	71
没有卑微的工作，只有卑微的心	80
把每一天都打造成你的代表作	90

三、成功的最大秘密：每天进步一盎司

成功的最大秘密：每天进步一盎司	100
为什么一些最有天赋的人从来没有成功	107
每天一小步，成功一大步	116
时间成就习惯，习惯造就未来	124
没有谁能阻止你出人头地	133

四、从融入责任，从优秀到卓越

把企业的事看成是自己的事	144
每一天都证明自己值得信赖	153
热忱工作之时，财富尾随而至	161
关键在于为什么忙，而不是瞎忙	169
卓越的人永远不可替代	176



一种行动 一种准备 一种价值 一种投入 一种勤奋 一种播种

一种积累 一种打磨 一种珍惜 一种用心 一种简单

一种发展 一种渐进 一种习惯 一种韧劲

一种融入 一种责任 一种热忱

一种效能 一种卓越

一、

为什么要“每

我很相信运气。我工作越努力，运气
就越好。

——托马斯·杰斐逊
(美国前总统)

每天晚走10分钟，是一种行动！
每天晚走10分钟，是一种准备！
每天晚走10分钟，是一种价值！
每天晚走10分钟，是一种投入！
每天晚走10分钟，是一种勤奋！