

CHANGE

突破困境离我们并不远 只需改变一点点

只需

改變 一点点



陆明 © 编著



改变！改变思维、改变态度、改变方法、改变习惯、改变心态、改变性格……这种改变未必需要改头换面、大刀阔斧，实际上，哪怕只需改变一点点也会给工作注入新的活力，给生活增添新的阳光！

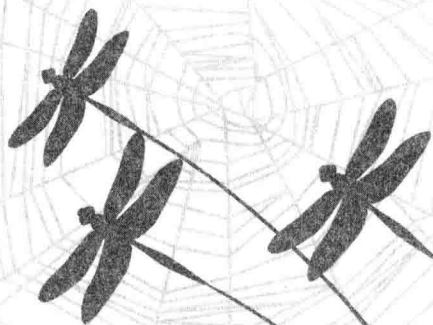
西苑出版社

只需

改變 一点点



陆明 © 编著



西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只需改变一点点/陆明编著. —北京: 西苑出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-80210-233-0

I. 只… II. 陆… 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 (2007) 第 087038 号

只需改变一点点

编 著 陆 明

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092mm 1/16

字 数 204 千字

印 张 15

版 次 2009 年 8 月第 2 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-233-0

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前 言



前 言

没有人会甘于平庸，每个人都有追求卓越的欲望。然而，许多人都在迷惘，因为他们不知道怎样才能从平凡处到达卓越的彼岸。其实方法很简单，那就是以“发现”作楫，不断地发现自己在思维、态度、方法、习惯、心态，以及性格等方面的缺陷，并且用“改变”作舟，及时地改变这些不足，从而乘风破浪，不断地超越自己。在你与卓越亲密接触的过程中，你会发现，从平凡到卓越，貌似不可逾越，其实完全可以由量变到质变，从而实现飞渡——只要你善于改变，哪怕是一点点的改变。

在思维上改变一点点——思维是行为的先导，变化、发展是人的一种内在的、独特的要求，但只有不断地改变思维，使自己的思维更加与客观条件相适应，你才能触摸到命运的脉搏，与成功更加亲近。所以，要想使人生有所突破，就要学会从改变思维开始，一步步地驶向成功的彼岸。

在态度上改变一点点——人生不可能永远风平浪静，总是会充满大大小小的坎坷，总会有顺境和逆境穿插交织，因为事物发展的规律原本如此。顺境，也许是我们所渴望的，但逆境总会遭遇到，而且它普遍存在。困难面前，逆境之中，有人沉沦，有人振奋，彼此用截然不同的态度走出不同的道路。相同的际遇下为什么不同的人会有不同的命运？生活是充实还是虚无，职业前途是闪耀还是暗淡，关键在于我们的态度。改变态度，将会改变你的人生。

在方法上改变一点点——要想提高做事的效率，方法处于无与伦比的决定地位。相同的条件下，做同样的事情，仅仅由于方法上的些

许差异，就会导致截然不同的结果。因此，从某种意义上来说，方法比经验更重要，方法比行为更重要。那么，该如何改进你的做事方法，使自己的办事效率提高一个层次呢？本章将给你一些易于操作、易于见到成效的改变方法。



只需改变一点点

在习惯上改变一点点——习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。习惯对人的影响太大了，好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇通向失败的大门，性格其实就是一堆习惯，是若干习惯的组合物。成功是因为养成好的习惯，一旦你养成了成功者身上的所有好习惯，你会发现，你不成功也很难，因为习惯成自然。

在心态上改变一点点——心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现漏洞，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！所以，如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先应该改变自己的心态。

在性格上改变一点点——在人生的道路上，人们需要克服种种性格缺陷，使自己的行为准则更容易得到别人的认可。实际上，改变自己的性格，哪怕是很小的改变，都会给自己带来好心情乃至新的机遇，同时也是给周围的一缕阳光。

水滴石穿、绳锯木断。每个人的进步都是在不断的改变中去完善的。只要我们能够做到在思维改变一点点、在态度上改变一点点、在方法上改变一点点、在习惯上改变一点点、在心态上改变一点点、在性格上改变一点点，其实，成功离我们并不遥远。

目 录



目 录

第一章 从平凡到卓越——只需改变一点点 (1)

没有人会甘于平庸，每个人都有追求卓越的欲望。然而，许多人都在迷惘，因为他们不知道怎样才能从平凡处到达卓越的彼岸。其实方法很简单，那就是以“发现”作楫，不断地发现自己在思维、态度、方法、习惯、心态，以及性格等方面的缺陷，并且用“改变”作舟，及时地改变这些不足，从而乘风破浪，不断地超越自己。在你与卓越亲密接触的过程中，你会发现，从平凡到卓越，貌似不可逾越，其实完全可以由量变到质变，从而实现飞渡——只要你善于改变，哪怕是一点点的改变！

改变其实很简单	(2)
人生旅程无小事	(4)
不做平庸者	(8)
每天进步一点点	(11)
差距就在一小步	(13)
不容忽视的细节	(17)
把知识转化成能力	(20)
竞争力来源于细小的积累	(23)
将改变进行到底	(26)

第二章 思维改变一点点——学会灵活应对…………… (29)

古人云：君子日有三变。意思是说，君子一日三思，次次不同，次次都有新的见解。现代人说，我思故我在，我变故我在，我进故我在。诚然，思维是行为的先导，变化、发展是人的一种内在的、独特的要求，但只有不断地改变思维，使自己的思维更加与客观条件相适应，你才能触摸到命运的脉搏，与成功更加亲近。所以，要想在工作中有所突破乃至如鱼得水，就要学会从改变思维开始，一步步地走向成功的彼岸！

- 改变思路才会有出路…………… (30)
- 创新思维的魔力…………… (32)
- 比别人多想一点点…………… (36)
- 换个角度想问题…………… (40)
- 寻求新角度…………… (42)
- 把自己放在机会多一一点的地方…………… (45)
- 学会重点思维…………… (48)
- 把问题简单化…………… (51)
- 逆向思维的力量…………… (54)

第三章 态度改变一点点——用激情赢得主动…………… (59)

人生中，不可能永远风平浪静，总是会充满大大小小的坎坷，总会有顺境和逆境穿插交织，因为事物发展的规律原本如此。顺境，也许是我们所渴望的，但逆境总会遭遇到，而且它普遍存在。困难面前，逆境之中，有人沉沦，有人振奋，彼此用截然不同的态度走出不同的道路。相同的际遇下为什么不同的人会有不同的命运？生活是充实还是虚无，职业前途是闪耀还是暗淡，关键在于我们的态度。改变态度，将会改变你的工作；改变态度，将会改变你的一生！



态度决定你的工作成败·····	(60)
态度和能力一样重要·····	(63)
认真——工作基本准则·····	(66)
积极一点就 OK ·····	(69)
比别人勤奋一点点·····	(73)
找借口不如找方法·····	(76)
对工作负责一点·····	(79)
做一个不断进取的人·····	(82)
为工作注入满腔热情·····	(86)
用敬业成就梦想·····	(90)
忠诚是一种能力·····	(93)
自动自发：做自己的老板·····	(96)
用 100% 的激情做 1% 的事情 ·····	(99)
让坏情绪离自己远一点 ·····	(103)

第四章 方法改变一点点——提高做事效率 ····· (107)

要想提高做事的效率，方法处于无与伦比的决定地位。相同的条件下，做同样的事情，仅仅由于方法上的些许差异，就会导致两种截然不同的结果。因此，从某种意义上来说，方法比经验更重要，方法比行为更重要。那么，该如何改进你的做事方法，使自己的办事效率提高一个层次呢？本章将给你一些易于操作、易于见到成效的改变方法。

及时地给自己充电 ·····	(108)
每天多准备百分之一 ·····	(111)
把头等大事摆在第一位 ·····	(114)
一次只专心地做一件事 ·····	(117)
把大目标分成小阶段 ·····	(120)
行动比想法更重要 ·····	(123)
多留心，多机遇 ·····	(127)



成功=尝试+尝试+再尝试	(131)
学会坚持	(134)
尽力做到完美	(138)

第五章 习惯改变一点点——顺畅实现目标的捷径

(141)

习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。习惯对人的影响太大了，好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇通向失败的大门，性格其实就是一堆习惯，是若干习惯的组合物。成功是因为养成好的习惯，一旦你养成了成功者身上的所有好习惯，你会发现，你不成功也很难，因为习惯成自然。

日事日毕，日清日高	(142)
每天多做一点点	(145)
不要让借口成为习惯	(149)
把“如果”改成“下次”	(152)
纵容自己=毁灭自己	(155)
拖延是最可怕的敌人	(158)
处理好“想”与“做”的关系	(160)
改变坏习惯的方法	(163)

第六章 心态改变一点点——快乐每一天

(167)

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有不同心态的两种人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现漏洞，甚至会塌陷。为什么拿破仑



能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！所以，如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先应该改变自己的心态。

心态是我们真正的主人	(168)
这是我的工作	(171)
以老板的心态去工作	(174)
多一份感恩，少一点抱怨	(177)
进入“瓦伦达心态”	(180)
换个角度换个心态	(182)
别把工作当成苦役	(185)
学会自我激励	(187)
知足者常乐	(192)

第七章 性格改变一点点——给大家一缕阳光

(197)

在走向成功的道路上，人们需要克服种种性格缺陷，使自己的行为准则更容易得到别人的认可。实际上，改变自己的性格，哪怕是很小的改变，都会给自己带来好心情乃至新的机遇，同时也是给周围的一缕阳光。

警惕性格缺陷	(198)
性格是可以改变的	(203)
从改变习惯到改变性格	(205)
职场性格，你属于哪一种	(208)
你是自己的上帝	(211)
别说自己没有机会	(214)
别人能，我也能	(218)
学会微笑，相信自己	(221)
培养敢为型性格	(225)
做思想的主人	(228)



第一章

从平凡到卓越——只需改变一点点

没有人会甘于平庸，每个人都有追求卓越的欲望。然而，许多人都在迷惘，因为他们不知道怎样才能从平凡处到达卓越的彼岸。其实方法很简单，那就是以“发现”作楫，不断地发现自己在思维、态度、方法、习惯、心态，以及性格等方面的缺陷，并且用“改变”作舟，及时地改变这些不足，从而乘风破浪，不断地超越自己。在你与卓越亲密接触的过程中，你会发现，从平凡到卓越，貌似不可逾越，其实完全可以由量变到质变，从而实现飞渡——只要你善于改变，哪怕是一点点的改变！



改变其实很简单



只需
改变
一点
点

人们总是很容易陷入固有的思维模式里去，有时候明明某种方法对解决问题没有很好的效果，却非得按照常规去做，结果白白地耗费了时间和精力。其实，在这个时候最需要做的应该是改变自己的思路，哪怕改变只是很小的一点，也可能起到很好的效果。

许多人一看到改变就想到了大刀阔斧，就想到了翻天覆地。其实改变很简单，在很多时候只需要那么一点点就可以解决问题。

一位河南小伙子，在北京三里屯市场卖菜。每月都靠勤扒苦做，也能挣1000多元，干了5年，却只能养家糊口。

一次，他发现一位金发碧眼的老外正认真地挑选一些看上去“精致小巧”的菜品，他很奇怪：“中国人都喜欢挑选大个头的菜，而老外为什么偏偏挑选小的呢？”小伙子多了个心眼，跟老外聊了起来。原来，东西方饮食观念不同，老外认为小巧的菜品不仅漂亮，而且营养价值高。

了解到这个“秘密”后，小伙子每次进菜都挑同行不喜欢进的小巧菜品。由于他的菜能满足外国客人的喜好，加上三里屯老外很多，他的生意很快就红火起来。

尝到甜头的小伙子牢牢抓住商机，与一些蔬菜批发市场的供货商悄悄签订合同：凡是小菜品都归他所有。就这样，他在菜市场里做起了“垄断”生意。他的菜品“特色”慢慢地在老外中有了一定的名气。他在市场里租了一个店面，还取了个洋名字“LOU'S SHOP”。随着名气的增大，他认为有老外的地方就应该有“LOU'S SHOP”。他前后在北京市区开了11家连锁店。为了保证最优质的货源，他还在京郊的大兴县买了一块地，建立了自己的蔬菜生产基地。

后来，他作为“中国卖菜工第一人”，收到了美国农业部的邀请，



远赴美国进行半个月的实地考察，学习美国的农业技术和管理经验。

你看，赢得成功的改变其实很简单，而且只是那么一点点的改变，就获得了完全不同的结局。成功是每一个人都梦寐以求的，但也许是想成功的心情太迫切了，只瞄准了目标，而忽略了正确的方式方法。这种急切的心情也会导致很多人陷入一种误区里面去，就像看见有人买彩票偶然中了奖，于是很多人都梦想一夜致富而趋之若鹜一样。其实，谁都知道中奖的概率很低，但还是有那么多人去买，去梦想发财。为什么没有想到改变呢？就像上面提到的那位卖菜的小伙子，一点很小的改变，很容易的改变就完全改变了自己的人生道路。身在职场，改变是必须的，与其让事情逼自己去改变，那为什么不自己主动去改变而赢得主动呢？

改变真的很容易，有时候一句话就能改变一个人的人生。

马尔康姆·达柯夫，48岁，过去24年一直靠写作为生，主要是撰写广告。他小时候生性怯懦害羞，缺乏自信，没有什么朋友。1965年10月的一天，他的中学英文老师露丝·布罗赫太太吩咐学生做一项作业。他们当时刚读完《射杀反舌鸟》这本小说，布罗赫太太叫学生每人为此小说续写一章。

达柯夫写好后就交卷了。如今他已不记得当年他写的那一章有什么特别之处，也不记得布罗赫太太给他的是什么分数。他只记得——他会一辈子都记得——布罗赫太太批在作业上的评语：“写得很好。”

一句话。一句话就改变了他的一生。

“看到那4个字以前，我不知道自己有什么长处，也不知道自己将来能做什么，”他说，“看了她写的评语，我回家就写了个短篇故事。其实我很久以前就想写作，只是我从不相信自己能做得来。”

那一学年余下的时间里，他写了许多短篇故事，总是一写好就带回学校去请布罗赫太太评阅。她鼓励他、鞭策他，坦率地指出他的错误和不足。“她正是我所需要的导师。”达柯夫说。

然后他当选为中学校报的编辑。他的信心逐渐增强，胸襟也一天天开阔，就此开始了愉快而有意义的人生。达柯夫深信，要不是布罗赫太

太批了那几个字，这一切都不可能发生。

校友会 30 周年聚会时，达柯夫回到母校，并且去探望了布罗赫太太。这时她已退休。达柯夫跟她说了那几个字对他的影响，然后告诉她，全仗她帮他培养出了当作家的信心，他后来也帮助一个年轻女子培养出了自信，当了作家。他告诉布罗赫太太，那女子在他办公室里上班，同时上夜校修读中学程度文凭课程。她经常向他请教并请他帮助。她尊敬他，因为他是作家，而这也是她找他帮助的原因。这女子后来成了他的妻子。

布罗赫太太听了他帮助那年轻女子的事后很感动。

“我想我和妻子都明白您对我们的影响有多么深远。”达柯夫说。

你看简简单单一句话，却也许能改变一切。

改变其实很简单，很多时候我们只是缺少那么一点点勇气。其实就像时尚一样，容易落后的不是衣服，而是思想观念和能力。在工作中，当我们惯常的思维和方法不能很好地解决问题，不能达到我们预期的目的时，当我们的工作方法不能给工作带来大的改善时，我们就应该想到改变，就应该鼓起勇气去改变。有时候只需要让思维转个小小的弯，把方法改进一点点，就可能改变整个事情的进程。不要让改变的大帽子压住自己改变的信心和勇气，改变，其实很简单，只要你愿意！

就像时尚一样，容易落后的不是衣服，而是思想观念和能
力。改变其实很简单。

人生旅程无小事

很多时候，一件看起来微不足道的小事，或者一个毫不起眼的变





化，却能改变一场战争的胜负。战场上无小事，这就要求每一位军官和士兵始终保持高度的注意力和责任心，始终具有清醒的头脑和敏锐的判断力，能够对战场上出现的每一个变化、每一件小事迅速作出准确的反应和决断。就像每个人的改变只需看似很不起眼的一点点一样，一点点的改变就能影响工作的局面和自己的未来。

其实，每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的。士兵每天所做的工作就是队列训练、战术操练、巡逻、擦拭枪械等小事。你在生活中，每天都在做接听电话、打扫房间、整理床单等小事；工作中做整理文件、绘制图表之类的小事。你是否对此感到厌倦、毫无意义而提不起精神？你是否因此而敷衍应付，心里有了懈怠？请记住：这是你的人生。要想把每一件事做到完美，就必须多付出你的热情和努力，哪怕只是一点点，带来的改变也是很惊人的。

美国标准石油公司曾经有一位叫阿基勃特的部门经理，他在出差住旅馆的时候，总是在自己签名的下方，写上“每桶4美元的标准石油”字样，在书信及收据上也不例外，签了名，就一定写上那几个字。他因此被其他部门经理叫做“每桶4美元”，以此来嘲笑他，在他们眼中，阿基勃特简直就是一个傻瓜。他们认为，那些小事情是不屑一做的。

公司董事长洛克菲勒知道这件事后说：“竟有人如此努力宣扬公司的声誉，我要见见他。”于是邀请阿基勃特共进晚餐。

后来，洛克菲勒卸任，阿基勃特成了第二任董事长。

在签名的时候署上“每桶4美元的标准石油”，这算不算小事？更何况这件小事还不在于阿基勃特的工作范围之内。但阿基勃特做了，并坚持把这件小事做到了极致。那些嘲笑他的人中，肯定有不少人的才华、能力在他之上，可是最后，只有他成了董事长。

工作中没有小事，忽略任何一点儿小事都可能带来大的损失。

这是一个令人震撼的真实故事：

当巴西海顺远洋运输公司派出的救援船到达出事地点时，“环大西洋”号海轮已经消失，21名船员也随之不见了；海面上只有一个救



生电台有节奏地发着求救信号。救援人员看着平静的大海发呆，谁也不想不明白在这个海况极好的地方到底发生了什么，从而导致这条当时最先进的船只沉没。这时有人发现电台下面绑着一个密封的瓶子，打开瓶子一看，里面有一张纸条，用21种笔迹写着：

一水理查德：3月21日，我在奥克兰港私自买了一个台灯，想给妻子写信时照明用。

二副瑟曼：我看见理查德拿着台灯回船，说了句“这个小台灯底座轻，轮船摇晃时别让它倒下来”。但没有干涉。

三副帕蒂：3月21日下午，船离港，我发现救生筏释放器有问题，就将救生筏绑在了架子上。

二水戴维斯：离岗检查时，发现水手区的闭门器损坏，于是用铁丝将门绑牢。

二管轮安特尔：我检查消防设施时，发现水手区的消防栓锈蚀，心想还有几天船就到码头了，到时候再换吧。

船长麦凯姆：起航时，工作繁忙，没有看甲板部和轮机部的安全检查报告。

机匠丹尼尔：3月23日上午，理查德和苏勒的房间消防控头连续报警。我和瓦尔特进去后，未发现火苗，判定探头误报警，拆掉消防探头交给惠特曼，要求换新的。

机匠瓦尔特：我就是瓦尔特。

大管轮惠特曼：我说正忙着，等一会儿再给你们拿新的消防探头。

服务生斯科尼：3月23日13点，到理查德房间找他，他不在，坐了一会儿，随手开了他的台灯。

大副克姆普：3月23日13点30分，带办勒和罗伯特进行安全巡视，没有进理查德和苏勒的房间，说了句“你们的房间自己进去看看”。

一水办勒：我笑了笑，也没有进房间，跟在克姆普后面。

一水罗伯特：我也没有进房间，跟在苏勒后面。

机电长科恩：3月23日14点，我发现跳闸了，因为这是以前曾

出现过的现象，没多想就直接将闸合上，没有查明原因。

三管轮马辛：我感到空气不好，先打电话到厨房，证明没有问题后，又让机舱打开通风阀。

大厨史若：我接到马辛电话时，开玩笑说：“我们这里能有什么问题？你还不来帮我们做饭？”然后问乌苏拉：“我们这里都安全吗？”

二厨乌苏拉：我也感觉空气不好，但觉得我们这里很安全，就继续做饭。

机匠努波：我接到马辛电话后，打开了通风阀。

管事戴思蒙：14点30分，我召集所有不在岗位的人到厨房帮忙做饭，晚上会餐。

医生莫里斯：我没有巡诊。

电工荷尔因：晚上我值班时跑进了餐厅。

最后是船长麦凯姆写的话：19点30分发现火灾时理查德和苏勒的房间已经烧穿，一切糟糕透了，我们没有办法控制火情，而且火越烧越大，整条船上都是火、火、火……

看完这张绝笔纸条，救援人员谁也没有说话，海面上死一样的寂静，大家仿佛清晰地看到了整个事故的过程。

21条生命，21个本职工作中的“小事”引起的大悲剧。

每个人都认为是小事，可以一会儿再做，甚至可以不去做，但如果有一个能预想到忽略这一点可能带来的巨大灾难，那就不会有人懈怠了。

工作当中无小事，不要等到因为小事造成了严重后果的时候才想起当初我是不是应该这样做。其实，做到这一点很简单，只需要改变一点点对待工作的态度，多哪怕一点点的责任心就可以。

成功不是偶然的，有些看起来很偶然的成功，实际上我们看到的只是表象。正是对一些小事的处理方式，已经昭示了成功的必然。无论是“每桶4美元”还是“防患于未然”，它们都要求每一个员工必须具备一种锲而不舍的精神，一种坚持到底的信念，一种脚踏实地的务实态度，一种自动自发的责任心。

