

每天 进步一点点

Mei Tian
Jin Bu Yi Dian Dian

.....
赵一鸣◎主编



成功有没有秘诀？秘诀
又是什么呢？其实答案
很简单，就是：只要每
天进步一点点。这是一
本浓缩人生精华的书，
目的是希望读者阅读完
后，能有所发现，有所领
悟，并能借着本书「一点
点」的智慧启迪和思想
渗透，帮助读者一步步
地走向成功，实现从平
凡到卓越的飞跃。



每天进步一点点

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天进步一点点/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆
美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978 - 7 - 5469 - 2026 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)000729 号

每天进步一点点

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm × 1000mm 1/16
	字 数: 125 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术 开发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978 - 7 - 5469 - 2026 - 9
印 刷: 北京龙跃印务有限公司	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

没有人不想成功，但并不是所有人都能成功。有些人不拒绝努力，总是力图让自己成功，却从来没有取得飞跃性的进步。正因为这样，才有了“平庸”与“卓越”之分，有了“成功”与“失败”之别。

成功到底有没有秘诀呢？成功的奥妙到底是什么呢？其实答案很简单，就是：只要每天进步一点点。一个人要想比别人强一点点，比别人多收获一点点，就要比别人多做一点点。每天进步一点点是简单的，之所以有人不成功，不是他做不到，而是他不愿意做些简单而重复的事情。因为越是简单、重复的事情，人们也越容易不去做它。而成功者之所以成功，只是因为他们每天都在坚持不懈地改进自己。每天进步一点点，会让我们每天充满信心；每天进步一点点，会让我们的智慧得到不断增加。人生是一个不断地自我完善的过程，只有进步才是真正的美丽。

每天进步一点点，听起来没有冲天的气魄，没有诱人的丰硕果实，没有轰动的声势，可仔细琢磨一下：每天——进步——一点点，这其实是在默默地创造着人生奇迹。生活中的我们也同样需要这种“点点”精神，今天迈进的一小步，就是迈向成功的一小步。进步，这是在向前走，就是今天比昨天强，就是对现状有所突破，就是用一种崭新代替一种陈旧，而且是每天都如此。

人与人之间没有聪明与愚笨之说，只有坚持与不坚持。一个人，如果每天都能坚持进步一点点，哪怕是1%的进步，试想，有什么能阻挡得了他最终达到成功？一个企业，如果每天都进步一点点，企业中的每个员工每天也都能进步一点点，试想：有什么障碍能阻挡得住它最终的辉煌？

每天进步一点点，它具有无穷的威力，只是需要我们有足够的耐力。成功就是简单的事情重复着去做，“每天进步一点点”应该成为鞭策我们进步的动力，成为指引人生方向、提升人生价值、改变人生命运的永恒动力。《礼记·大学》中有段话：“苟日新，日日新，又日新。”其实，从平凡到优秀再到卓越并不是一件神奇的事，你需要做的就是：每天进步一点点。你要相信，成功就是这么一点点累积起来的。

这是一本浓缩人生精华的书，希望您阅读完这本书后能有所发现，有所领悟，并能借着本书“一点点”的智慧启迪和思想渗透，帮助也许正处困境中的您摆脱困境，战胜挫折，一步步地走向成功，实现从平凡到卓越的飞跃。

目 录

第一章 有梦想才会有未来	(1)
热爱自己选择的工作	(1)
为自己的梦想而工作	(3)
让我们的人生更有意义	(5)
选择好第一份工作	(8)
命运是可以改变的	(11)
自己的命运自己主宰	(12)
一生做好一件事	(15)
认为对的路，就一直走下去	(17)
工作没有贵贱之分	(19)
向着目标勇往直前	(22)
自信是成功的基石	(24)
第二章 确定目标，努力向前	(27)
树立一个明确而合理的目标	(27)
锁定目标，坚持下去	(30)
选择大于努力	(33)
主动出击，抓住机会	(35)
做真正的自己	(38)

把握今天，拥有未来	(40)
成功永远属于挑战者	(42)
把自己的特长表现出来	(44)
总有一个位置适合你	(46)
耐住寂寞，等待成功	(48)
鼓起勇气迈出第一步	(51)

第三章 好习惯是成功的开始

你也能成为一个富人	(54)
挥动你想象的翅膀	(56)
助人者自助	(59)
不轻视小事	(61)
神奇的创造力	(63)
拥有主见	(66)
自制力是成功道路上的平衡器	(68)
战胜自己	(71)
吃亏也是一种福气	(73)
珍惜生活中的每一分钟	(75)
健康是最大的财富	(77)

第四章 克服人性弱点，攀登成功巅峰

不要让经验禁锢你的头脑	(81)
尖刻的语言会刺痛别人，柔韧才是为人处世的根本	(83)
拖延的恶习让你远离成功	(85)
不过分地责备别人	(88)
坚持下去，直到最后成功	(91)
不要乱发脾气	(94)

一定要戒掉奢侈的习惯	(96)
愚蠢大多来自贪婪与嫉妒	(98)
推脱是一种不良习惯	(100)
心高气傲必惹祸	(103)
第五章 保持积极心态，创造美好未来	(106)
以积极的心态工作	(106)
正视人生的挫折	(108)
失望之时不沮丧，得意之时不忘形	(111)
与其抱怨薪水太低，不如好好干	(113)
不要为自己的失败找理由	(116)
好事多磨，把心放宽	(118)
残缺的人生也美丽	(120)
总有雨过天晴的时候	(123)
第六章 说话办事有讲究	(126)
以退为进也是一种策略	(126)
委婉含蓄地表达你的观点	(128)
懂得幽默	(131)
说话办事讲究策略	(133)
如何给领导纠错	(135)
学会赞美他人	(136)
要给对方一个台阶下	(139)
抓住对方的弱点	(141)
说话要恰到好处	(142)
善待你周围的人	(144)

第七章 改变自己，让人生更精彩	(148)
低调的人离成功更近	(148)
人无远虑，必有近忧	(151)
与比你强的人交往，你会获得意想不到的收获	(153)
机会来了，你准备好了吗	(156)
坚持，永不放弃	(158)
可以平凡，但不可以平庸	(160)
眼光要放长远些	(162)
不要轻视自己，岗位低不是低人一等	(164)
坚持每天进步一点点	(165)

第一章 有梦想才会有未来

今天的人类不仅仅是为了能够生存，而且要生活，让自己生活得更好、更精彩。因此，你要有挑战未来的勇气和能力，把别人眼里的障碍看成是成功的机遇。只要你怀抱着成大事的梦想，像蜗牛一样，锲而不舍地朝一个目标努力，就一定能够拥有一个成功的未来。

热爱自己选择的工作

个人所拥有的工作资产在经济泡沫破裂时是最经得起考验的——至少比美元坚挺得多。

一个对事业没有追求和梦想的人，只是把工作看成是自己谋生的一种手段。他们的工作和生活泾渭分明，一讲到生活，立马会联想到郊游、美食、家人，美不胜收；一想到工作，马上会产生辛苦乏味、痛苦不堪的感觉。他们在工作中体验不到成长和快乐，愤愤不平，永远觉得自己的工作的回报太少，想尽办法逃避责任，稍有些委屈，这种感觉就愈演愈烈。

工作在我们的一生中占据四分之一甚至更多的时间，既然我们谁也无法绕过，又为何不能化敌为友，热爱我们的工作呢？

曾经有一名男子，中学毕业就到饭店当打杂的，当时也并不是特别喜欢厨师这个工作，但当时除了学厨师不知还有什么工作可做，于是就迷迷糊糊地一直混到当兵。退伍后一时找不到合意的工作，他又回到了原先的

本行。眼看已经二十几岁，有了“前途”的压力，于是他为自己立下了一个目标——既然只得去当厨师，那就好好干，得干出点名堂，为了自己以后更好的生活。从此，他每天工作的目标一下子有了很大的转变，他不再是为了糊口，打发时日，而是为了使自己过上舒适的生活，能生活得更好而努力工作。因此，除了跟饭店厨师学习之外，他还不断收集相关书籍，甚至跟着其他比较有名气的厨师学习。

不到两年，他由打杂的升为助理厨师，并且很快就闯出了名气，他还自创了美味水果沙拉。后来，他向亲戚朋友借了点钱，开了一家属于自己的饭店。

这虽然是一个平淡无奇的故事，但就是这样一个平凡的人物，一件平凡的小事，告诉我们一个深刻的道理，努力工作是为了更好的生活，所以我们要热爱自己的工作。人生下来不能仅仅为了糊口。人得努力工作，为了使自己生活得更好！

要热爱工作，因为它会带给你巨大的精神力量。这是“一本万利”的事情。爱情可以温暖你的心灵，工作却能使你保持清醒，使你变得强大，能够帮助你赢得世界。工作所带来的荣誉感和使命感会清除掉你所有的不如意。慢慢地，你会发现，工作是你最好的滋补品、最好的化妆品和最亲密的恋人。欢乐的时候需要工作，痛苦的时候也需要工作。如果正当壮年，就远离工作的人，不管有多少金钱，他永远是一个穷人，是一个精神上的穷人。

用微笑面对和热爱你自己选择的工作，那就意味着必须抛弃一部分华而不实的東西，做一个求真务实的人。如果你做到了，那就意味着你掌握了一种改变命运的方法。不管发生什么样的成败得失，都要愉快地面对工作吧！人生需要永远微笑着，用勇敢真诚去接受和热爱你自己所选择的一份职业和工作。

不要怀疑，在多变的态度面前，工作是一种易于破碎的事物，因为你昨天可能是个积极工作的人，今天就有可能辞职不干。对于工作的热情，同样是易碎的事物，所以，需要对它精心呵护，就像呵护珍贵而易碎的物品一样。真正稳固的工作心，是可遇而不可求的。

为自己的梦想而工作

为金钱工作，工作只会是索然无味；为梦想而工作，能给我们带来愉快的心情，还能锻炼我们的意志、拓展我们的才能、完善我们的人格。

有梦想，生活就过得有滋有味，世界在眼中就精彩无限，这是人生活得美妙的第一步。但只有梦想，而不付诸行动，只能是空想、幻想而已。每个人的梦想不同，实现梦想的途径各异，但不管怎样，各人应该根据自己的实际能力确定自己梦想，然后脚踏实地地一步一步去努力工作，梦想才能实现。

齐瓦勃出生在美国农村的一个贫苦家庭，只受过很短的学校教育。15岁那年，一贫如洗的他到了一个山村做马夫。然而，雄心勃勃的齐瓦勃无时无刻不在寻找着新的机遇。

3年后，齐瓦勃来到了钢铁大王卡内基属下的一个建筑工地打工。一踏进工地，他就下定决心，要做同事中最优秀的人。当其他工人在抱怨工作辛苦、薪水太低而怠工时，齐瓦勃仍在默默地积累着工作经验，并自学建筑知识。

一天晚上，其他工人都在闲聊，唯独齐瓦勃躲在角落里看书。恰巧公司经理到工地检查，经理看了看齐瓦勃手中的书，又翻了翻他的笔记，什么也没说就走了。

第二天，经理把齐瓦勃叫到办公室，问道：“你学那些东西干什么？”

“我想我们公司并不缺少打工者，缺少的是既有工作经验又有专业知识的技术人员或管理人员。”齐瓦勃认真地回答。

经理点了点头，仔细地、认真地打量起眼前这个貌不惊人的年轻人。

不久，齐瓦勃被升为技师。打工的同伴中，有人讽刺挖苦他，他回答：“我不光是在为老板打工，更不单纯是为了薪水打工，我是在为自己的梦想打工，为了自己的远大前途打工。我们只能在业绩中提升自己。我

要使自己工作所产生的价值远远超过薪水，只有这样，我才能得到重用，才能得到机遇。”

怀着这样的信念，齐瓦勃一步步升到总工程师的职位上。25岁那年，他荣升为这家钢铁公司的总经理。凭着非凡的努力，他逐渐成为卡内基钢铁公司的灵魂人物。几年之后，他又被卡内基任命为钢铁公司的董事长。

这个故事是不是对我们都有所启发呢？问问自己，你到底在为什么工作？是为老板工作，然后从他那里换取工资吗？不是！你是在为梦想工作，为自己工作，因为它不仅仅让你获得薪水，还教给你经验、知识，让你提升自己，让你变得更有价值。所以，在踏入职场的那一刻起，就要给自己选定一个奋斗方向——你要成为什么人，你要坐到什么位置上。

对于工作的目的，很多人的想法都非常简单，工作就是为了赚钱，养家糊口。这也不能算错，也许这就是工作本来的面目。可是，如果工作仅仅是为了赚钱，那么比尔·盖茨为什么还要工作，李嘉诚为什么还要工作，而且他们还一直非常努力地在工作。

那么，他们到底是在为什么工作？他们绝不是为金钱和财富而工作，而是为了实现自己的梦想，为了体现自身的价值在工作。

每一个人都有自己的追求。要知道，人来到这个世界，不是为了浑浑噩噩、稀里糊涂地度过此生，为的是要体现自己的人生价值，发挥出自己的本事，做一个最好的自己。没有人愿意虚度一生，谁都希望自己的生命充实美满，富有意义。进取之心，人皆有之。可是岁月流逝，越来越多的人失去了斗志和激情。当正处在人生的创造时期的人们，又怎能失去进取之心，失去激情，麻木不仁地度过此生呢？而工作，就是实现这种梦想的最好平台。

如果将赚钱作为工作唯一的目标，那么我们很难在工作中得到乐趣，而且也很难获得成功。当我们为实现梦想，而不是为了金钱工作的时候，我们不仅能获得更多的金钱，还能获得更多的成就感。

你对工作多一份付出，就多一分收获；多一次机会，就多一次锻炼；多一次经历，就多一笔财富。所以，请记住：我们是在为梦想工作，是在为自己工作。用我们的青春和汗水换取机会和成就，从而获得快乐和满足，这就是工作给我们的最好的回报。

让我们的人生更有意义

只有你自己，才能塑造出适合自己扮演的成功者的角色。所以，你要走的道路，要完成的事业，只能靠自己决定，别人对你所造成的影响非常有限。

人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播，把握好每次演出便是对人生最好的珍惜。前途是光明的，道路是曲折的，生活是自己的，成功是拼搏的。

乔普从外表上看是一个极普通的人，但有一点与其他人不同，他几乎没有开怀大笑过。他总是一副心事重重的样子，他忘不了自己是一个私生子，更担心会因此遭到别人的嘲笑，所以他很少和别人来往，除了妻子和母亲，他的家里几乎从未出现过其他人。

终于妻子因为受不了沉闷的家庭生活而离开了他，一年以后，母亲去世，从此，他成了真正的孤家寡人。对生活的失望和对自己的绝望更使他觉得了无生趣，于是，他决定自杀。

他是天主教徒，知道自杀有违教规，但他认为“上帝”已经遗弃了他，当然也就不会责备他。

带着一瓶剧毒农药，他来到离母亲的墓地不远的地方，毫不犹豫地將农药喝了下去，在他尚未失去知觉时，他突然想起了一句话：你的生命是别人生命的延续，即使不为自己也要为别人活着。然而，他还没有来得及深想，便昏然倒地了。

不知过了多久，他被冻醒了，感到周身浓重的湿气，睁开眼睛，看到了依稀的星光，这让他十分惊异，一时分不清自己是在天堂还是在地狱。他冲到公路边上，看到了急驰的车流和远处的灯火，知道自己没有死。他弄不明白自己为什么会没有死，是老眼昏花的商店老板拿错了药？还是那药只能杀死害虫，不能毒死人？不过，他不想追究答案，因为他更愿意相

信，这是上帝的意思。上帝希望他活下来，因为另有任务给他。当他知道自己仍然活着，突然间有了生存的渴望。他感谢上帝的恩赐，让他活下来，给他机会，要他把不属于自己的生命延续下去。

从此，乔普成了一个“为别人活着的人”，教区里无人不知的“全天候”义工是他；教堂里永不疲倦的志愿者是他；那个步履轻快、笑容愉快的人还是他。当他把帮助别人当作自己生命的全部使命以后，已无暇忆及自己曾是一个因了无生趣而自杀过的人。

对于每一个追寻生存意义的人来说，你必须克服的弱点是什么？是自卑、是沮丧、是犹疑，是了无生趣……无论是什么，都不可怕，只要你能正视它。有些弱点或许在某一时刻会影响你，但绝不能让它影响你的一生。记住这一诤言，你才能跨越障碍，实现人生的意义和价值。

记得一位心理学家曾经说过，多数情绪低落、自暴自弃、不能适应环境者，皆因胸无大志，他们没有自知之明，又处处要和别人比，总是梦想要是能有别人的机缘，便将如何如何。

诚然，寻找不满自己遭遇的理由非常容易，关键是看你用什么样的心态去对待它们。英国政治家威伯福斯痛恨自己矮小，作家博斯韦尔有一次去听威伯福斯演讲，事后对人说：“我看他站在台上真是小不点儿。但是我听他演说，越说似乎人越大，到后来竟成了巨人。”这个奇矮的人终生病弱，医生让他吸鸦片烟以维持生命，历时20年，他却有本领不增加吸食的剂量。他反对奴隶贸易，英国废除奴隶贸易制度，很大一部分是他的功劳。

历史上对人最有激励作用的成功事迹，多半是那些身有缺陷、境遇困难，但不怨天尤人，而将缺陷、困境视为生命的嘲弄，勇往直前的人谱写的。挪威著名小提琴家布尔有一次在巴黎举行演奏会，一支曲子演奏到一半儿，一根弦忽然断掉。他不动声色，继续用三根弦奏完全曲。这就是人生——一根弦折断，仍用其余三根弦将全曲完美演绎。

据说，苏格兰军队当年在西班牙与异教徒作战时，把已故国王布鲁斯的心抛在阵前，然后全军奋起抢夺，击败敌人，这就是激励的方法。所以，要把握你的生命，树立某种理想或信念，全力以赴，让自己的生活有

一个明确的目标。有许多人一生庸庸碌碌，悄然逝去，这是因为他们自甘平庸，认为人生自有天定，却从没想到人生是可以创造的。所以，好好地利用自己作为人的优势，朝着自己的计划 and 目标奋进，这样才能使人的生存更有意义。

以下三个因素是成功人士必不可少的：

第一是想象力。伟大的人生以憧憬开始，那就是自己要做什么或要成为什么样的人的憧憬。南丁格尔的梦想是要做护士，爱迪生的理想是做发明家。这些人都为自己想象出明确的前途，并把它作为人生目标，勇往直前，最终实现了自己的梦想。

19 世纪的英国诗人济慈，幼年就成为孤儿，一生贫困，备受文艺批评家的抨击，恋爱失败，身染痼疾，26 岁便离开人世。济慈一生虽然穷困潦倒，却不受环境影响，他在少年时代读到斯宾塞的《仙后》之后，就想象自己一定要成为诗人。济慈一生致力于这个最大的目标，二十几岁他就成为一位名垂不朽的诗人。他生前有一次说：“我想我死后可以跻身于英国诗人之列。”其实，他生前就已经是一位大诗人了。

你心目中要是拥有这样的远景，就会奋斗不息。如果自己心中认定会失败，就永远不会成功。你自信能够成功，成功的可能性就大为增加。没有自信，没有目的，你就会浑浑噩噩，一事无成。

第二是常识。圆凿而方柄是绝对行不通的。事实上，许多人经过多次尝试以后，才找到自己的奋斗方向。美国画家惠斯勒最初想做军人，后来因为化学不及格，从军官学校退学。他说：“如果硅是一种气体，我应该已经是少将了。”司各特原想当诗人，但他的诗比不上拜伦，于是他就改写小说。在确定自己的人生方向时，要正视自己。在设定你的目标时要多用点心思，从自身条件出发，不要不切实际地漫天狂想。

第三是勇气。一个人真有个性、有本事，就会有信心、有勇气。大音乐家瓦格纳遭受同时代人的批评攻击，但他勇于接受，终于战胜世人。黄热病流传很久，染上该病死去的人不计其数。但是一小队医疗人员相信可以征服它，他们克服重重困难，在古巴埋头研究，终告胜利。达尔文默默无闻工作 20 年，虽遭遇无数次失败，但他锲而不舍，因为他自信已经找到

线索，结果终获成功。

拥有积极心态的人懂得目标、常识、勇气的价值，知道即便是稍微运用，也会带来意想不到的结果。如果一个人不靠奋斗就想发财，他必定会遭遇无情的打击；如果他从不付出却想享乐，肯定会自讨苦吃；如果他从不关心别人却企望高朋满座，无异于痴人说梦。只有洞悉了生活的意义，相信人人为我、我为人人，相信生活中的一切悲欢和困苦都不是生活的全部，才可以利用人生的一切机遇，成功地开创属于自己的未来。

选择好第一份工作

第一份工作要最有利于你的学习和积累，与公司大小或福利好坏无关。

每个人在选择自己的第一份工作时，都难免心潮澎湃，并且对未来充满美好的期待，希望自己的工作既轻松又赚钱多，自己的公司像永不坠落的太阳一样兴旺发达，越来越强盛，享受公司提供的高福利待遇，舒服而满意地享受自己的职场生涯。

如果在刚刚步入社会就能加入知名的大企业，享受优越的条件固然是好事，但并不是每一个初入社会的年轻人都能有这样的机会，受到大公司的青睐。大多数的情况是，自己的诸多方面——不论是工作经验还是能力专长——都与大公司的择人标准相差甚远。这时如果你仍然坚持把公司的知名度高低、规模大小、福利好坏、薪酬丰薄等作为自己择业的第一原则的话，必然会在职场四处碰壁。

第一份工作，是一个人职业生涯乃至人生的真正开端，它关乎你步入社会成就事业的信心，一个好的开头能使你坚信自己的能力，会推动你向成功一步步迈进；而一次糟糕的起跑，必是会在跑道的开始阶段就落在别人的后面，这会打击你的信心，使你对自己的能力产生怀疑，即使你后来居上，甚至超越了别人，那你付出的肯定比别人多很多，从投入产出的角