第一图书网, tushu007.com

<<每天提高一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天提高一点点>>

13位ISBN编号：9787502836344

10位ISBN编号：7502836349

出版时间：2010-1

出版时间：地震出版社

作者：冯雪钰

页数：304

字数：296000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

西方有句谚语叫“罗马不是一天建起来的”，中国也有“冰冻三尺，非一日之寒”的说法。
人世间没有一蹴而就的成功，任何人都只有通过不断的努力才能凝聚起改变自身命运的爆发力，成功都是来自于每天提高一点点。
　每天提高一点点，是一件不简单、不容易的事情，但只要我们是有心人，只要我们用心去做，我们就一定能做到。
　本书从决断能力、实践能力、规划能力、社交能力、沟通能力、承压能力、改变能力、学习能力、思维能力、吃苦能力、处世能力、运动能力等方面，全面立体地介绍了每天提高一点点的方法。
只要每天提高一点点，你就能摘取成功的桂冠。

<<每天提高一点点>>

书籍目录

第一章 勇气多一点，运气好一点——让你的决断能力每天都提高 风险与收益是绝对的正比关系 勇气十足，奇迹就会发生在你身上 敢于做第一个吃螃蟹的人 在选择中跨越，在放弃中成功 将一切有效信息放到你的决断中 抓住今天，你才不会错过明天 自信——勇气的本源第二章 动手多一点，成功快一点——让你的实践能力每天都提高 实践，检验旧知识，发现新知识 决胜于细节，从被忽视的小事做起 瞄准目标再开枪 人才就是做他能做的事 担份责任在肩上就能得份动力在心中 团队合作，使能力与速度的双重提高 坚持是提高的途径，专一是进步的保障第三章 打算多一点，胜算大一点——让你的规划能力每天都提高 方向比速度更重要 “ 随便 ” 是你提高自己的巨大阻碍 名人的规划不一定适合你 不敢梦想金牌，那么你连铜牌也得不到 让每一个规划都充分执行 成功有时也看你跟谁在一起 老鹰和老鼠，你该做哪个？
第四章 人脉广一点，财脉通一点——让你的社交能力每天都提高 多个朋友多条路，多个敌人多堵墙 克服心理障碍，勇敢站上舞台， 提高赞美技巧 涉猎多重领域，与不同职业的人轻松交谈 倾听弦外之音 努力在别人的 “ 虚荣心 ” 上下功夫 学会打篮球，独乐乐不如众乐乐第五章 助人多一点，求人易一点——让你的沟通能力每天都提高 付出是种隐形却又稳赚的投资 平时积下人情债，陷入危机好求人 雪中送炭，廉价地投入，高额地产出 修炼隐身之术，遮住 “ 刺眼 ” 光芒 托出 “ 真心话 ”，才能得信赖 打人别打死，得理且饶人 感恩与回馈帮助过你的所有人第六章 乐观多一点，难关少一点——让你的承压能力每天都提高 幸福在路上，快乐在身边 日日怀抱热情，就能天天拥有激情 远离无谓攀比，乐观不会被葬送 挫折并无绝对性质， 关键在你如何看待 幽默，既能接近别人，又能愉悦自己 先把失败看重，再把它看轻 倘若心中不快，试试这些方法第七章 反省多一点，觉醒快一点——让你的改变能力每天都提高 自省是提高的必经阶段 像渴望进步一样渴望建议 克服心灵懒惰，让反省成为日常习惯 出现嫉妒征兆，反省刻不容缓 要精益求精，但别落入 “ 完美 ” 的极端 名校毕业等于零，过去光辉不算数 肯定自己的同时别忘否定自己第八章 知识多一点，学识广一点——让你的学习能力每天都提高 筑好知识根基，事业才能枝繁叶茂 像啃鸡腿一样 “ 啃 ” 书籍 坚持用自己的嘴巴去咀嚼知识 别对知识满足，否则就会坐吃山空 请教与借鉴，提高学习能力的绝妙方法 充分发挥一个小笔头的作用 “ 为什么 ” 重于 “ 是什么 ”， “ 怎样学 ” 重于 “ 学什么 ” 第九章 思路多一点，道路宽一点——让你的思维能力每天都提高 思考，智慧的花朵，天才的养料 别让权威和真理束缚了你的思维 每天开发一种新鲜想法 倘若想不通，借别人头脑再试试 让理性的思维成为自己大脑的主宰 不要总让你的脑袋孤军奋战 掌握授权条件，不必事事躬亲第十章 勤劳多一点，酬劳高一点——让你的吃苦能力每天都提高 鲜花和掌声常青睐于埋头苦干的人 每天对自己进行吃苦训练 成功不可一蹴而就，耐心就能看到彩虹 一切艰难险阻都会向坚毅的性格让步 成功，虽无捷径，但有方法 充分规划和安排你的时间 让领导看到你努力，让同事见不到懈怠第十一章 宽容多一点，笑容甜一点——让你的处世能力每天都提高 要想路平坦，必须心宽广 多琢磨事少琢磨人，才是处世之道 替别人说好话其实是给自己贴金 将别人对你的非议当成耳旁风 争吵是最不能解决问题的方法 好风凭借力，压制别人并不能抬高自己 不要触及别人的短处和痛处第十二章 健身多一点，自身强一点——让你的运动能力每天都提高 保持健康是人每时每刻都要做的事 对照体质图表，选好健身方式 选对健身时间，计好运动总量 减脂肪与增营养都不能一蹴而就 宁可对疾病敏感，也不对它放松 不做 “ 工作狂 ”， 警惕 “ 亚健康 ” 求人不如求己，每天提高自己的 “ 医术 ”

章节摘录

第一章　勇气多一点，运气好一点——让你的决断能力每天都提高　　风险与收益是绝对的正比关系　　一位歌剧女高音歌唱演员，她有一副好嗓音，是位出色的演员。
可是，她只想扮演一些小角色。
她说：“我不愿承担重要的角色，因为那样的话整个晚上的关键是我，观众们会注意我的每个音符。”　　当然，我们知道，她这样做是不会出名的。
不少人站在“无风险区”，追求的是安全，但这样做不仅既平庸枯燥，而且毫无收益可言。
因为他们不愿意冒风险去碰碰机会，许多颇有天分的人因此而碌碌无为地度过一生。
要取得成就得敢于冒风险。
　　西吉奥·齐曼因推出“新可乐”惨遭失败，失落地离开可口可乐公司后，有14个月没有和该公司的任何人来往。
“那时候很寂寞。
”他说。
但他没有断绝社会上的接触。
他跟人合伙开顾问公司，设在亚特兰大他家的地下室，设备简单，只有一台电脑、一个电话和一架传真机，客户包括微软公司和米勒·布鲁恩公司等，他的座右铭是：“打破传统，勇于冒险。
”后来，甚至可口可乐公司都咨询他的意见，齐曼说：“我做梦也想不到可口可乐公司会找我回去。
”管理层告诉他，他们需要人帮助整顿业务。
　　对于西吉奥·齐曼的经历，可口可乐的行政总裁罗伯图·戈祖塔说：“我们一向不容许有错，因此逐渐失去了竞争能力，现在才知道一个人只有在行动时才有可能跌倒。
”不跌几回，又如何前进？
是的，风险与收益是绝对的正比关系，不冒风险，绝对没有收益可言，对于公司的经营，一味地逃避风险，会逐渐失去企业竞争能力，久而久之，收益也就没了。
　　创业的风险与收益也是如此。
人一旦开始创业，就失去了稳固的收入来源，要独自面对难以预测的市场风险。
何况在创业初期，无论是从资金、客户、人力上来说，都处在极不稳定的状态。
于是，人们自然而然地认为创业是一项高风险的活动。
从结果来看，创业一旦成功，取得的收益会是数千倍、数万倍，基于高风险高收益的原则，创业自然会被认为是高风险的投资理财行为。
　　不过，仅仅看到创业的风险而不敢尝试更不足取。
创业表面上来看有风险，但创业过程中积累的能力、经验以及市场感觉都能让人受益终生，创过业的人假如重回打工位置一般也能做得很好。
这样看来，创业反而是最安全的。
因为直面过残酷市场环境的考验，一般的风险已经不在话下了。
当然，如果创业失败者既失去了金钱又失去了斗志，那确实是很可悲的。
　　谁都不会否认创业需要勇气、激情，毕竟要独自面对无法预知的市场风险。
勇于冒险不等于忽视风险，对于创业这种勇敢者的游戏，最后的赢家往往是谨小慎微的人。
创业最容易失败的时候不是在起步之初，大多数人在创业之初的时候都有一定的资金、渠道、客户储备，所以立刻夭折的可能性不大。
但随着事业发展或者原地踏步，就面临着两种风险：一种是盲目扩张，而管理、服务跟不上，导致资金链越来越紧张；一种是安于现状，脚步跟不上市场变化，最终被市场淘汰。
这两种风险都源于缺乏对市场的敬畏之心，不够谨慎、有勇无谋。
　　很多成功的企业家形容自己日常的状态是如履薄冰，比尔·盖茨曾一度强调微软离破产只有18个月，看来谨小慎微与勇于尝试共同融合在创业者的基因里。
　　创业就好比赌博，赌注是一定要下的，即使你知道有可能输。
但一旦筹码落地，你就不能再想着输了，要想着赢。

即使你的赌注全输了，你也不用过于灰心丧气，因为失败是每个人都必须经历的事情，是非常正常的。
冒险必定要付出一定的代价，在决策时就应该把这种代价考虑进去。
总之，既要敢于冒险，又要尽量减少风险成本，这才是成功之道。
这一点我们可以从玫琳凯化妆品公司的创始人玫琳·凯的奋斗故事中看出采。
“我首次举办玫琳凯化妆品销售展时碰了一鼻子灰。
我当时急于想证明可以让许多女孩子购买我们公司的护肤产品，我希望自己举办的销售展能一举打响公司品牌。
但是那天晚上我总共只卖了一块五毛钱。
离开销售展地后，我开车拐过一个街角，趴在方向盘上哭了起来。
‘那些人究竟怎么了？
’我问自己，‘她们为什么不要这种奇妙的护肤品？
’一阵恐惧感掠过我的心头。
我的第一反应便是怀疑自己是否太冒险了，或许准备得还不够充分。
我之所以忧心忡忡，是因为我把毕生的积蓄全部投到这项新产品的研发中了。
我对着镜子问自己，‘玫琳，你究竟错在哪里？
’这一问却使我恍然大悟，因为我竟然从来没想过请人订货。
我忘了向外发订货单，却只是指望那些女人会自动来买东西！
“是的，我失败过，而且几度差点崩溃。
但是分析了前因后果之后，我从失败中吸取了教训。
我数干次向玫琳凯公司的员工们讲述这段往事。
我要他们知道，我首次举行化妆品销售展时的失败经验，但是我并没有因此而灰心丧志。
那次失败是我后来之所以能成功的原因，我确信生活就是一连串的尝试和失败，我们只是偶尔获得成功。
重要的是要不断尝试，勇于冒险。
”　　还有，你相信一件事吗？
人人都是天生的冒险家。
根据研究指出，人从出生到5岁之间，即生命开始的前五年，是冒险最多的阶段，学习的能力远比往后数十年更强、更快。
试想，一个不到5岁的幼儿，整天置身于从未经历过的环境中，要不断地自我尝试，学习如何站立、走路、说话、吃饭、等等。
这个阶段的幼儿，无视跌倒、受伤，一切冒险皆视为理所当然，也因为如此，幼儿才能逐渐茁壮成长。
反而是当一个人年纪越大，经历过越多事情之后，就变得越来越胆小，越来越不敢尝试冒险。
这是为什么？
理由很简单，因为大多数人根据过往的经验得知，怎么做是安全的、怎么做是危险的。
如果贸然从事不熟悉的事，很可能会对自己产生莫大的威胁。
所以，年纪越大的人通常越讨厌改变，喜欢安于现状，因为这样才能让他们感觉舒服。
行为学家把这种心态称为“稳定的恐惧”，意思是说，因为害怕失败，所以恐瞑冒险，结果“观望”了一辈子，始终得不到自己想要的东西，殊不知，凡是值得做的事多少都带有风险，毕竟高风险高收益。
行为学家的研究证实，人类冒险是正常的，不冒险才是异常。
虽然大多数人害怕挑战，但通过冒险活动可以让人更健康、积极、有活力，并能产生自信。
从不冒险的人，容易忧郁颓丧，暴饮暴食，承受压力的能力也比较低。
害怕冒险往往是因为担心自己的能力不足。
然而，有趣的是，一旦勇于接受挑战之后，绝大多数人都会恍然大悟：风险与收益是绝对的正比关系！

……

编辑推荐

不要和别人去比，因为你总有比不过的；和自己去比，每天提高一点点，才是成功的秘密。
只有每天不断地进步与突破，你才能摘取成功的桂冠。
一个人要有伟大的成就。
必须天天有一些小成就，因为大成就都是由小成就不断累积的结果。
假如你每天都没有进步，没有成就，那么在心理上你可能永远都不会认同自己，没法获得必胜的信心。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com