

<<每天进步一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天进步一点点>>

13位ISBN编号：9787543943483

10位ISBN编号：7543943484

出版时间：2010-5

出版时间：上海科技文献

作者：袁和平

页数：354

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>

<<每天进步一点点>>

内容概要

“千里之行，始于足下”，“不积跬步，无以至千里”，这样的道理谁都懂，但多数人又没做到。之所以半途而废、有始无终，就在于不能坚持，而其中的关键又在于缺少切实的规划和可操作性。

摆在您面前的这《每天进步一点点》（以及书系的后续书），为您安排好了一年中每一天要想、要做的事情，无论您哪一天拿起这《每天进步一点点》，都可以从当天开始，一天天去做，日积月累，必可大成——无论是品德修养、人生历练。还是知识积累、能力提高……

<<每天进步一点点>>

书籍目录

第1月 正确认识社会，把握命运罗盘 人生好像一只船，世界好像大海。

人自身好像是驾船的舵手，历史的倾斜与时代的选择好像时而变化着走向的水流与或大或小的风。

- 1.命运对每一个人都是公平的
- 2.命中注定的真相
- 3.出身不能决定前途
- 4.同样境遇，两般命运
- 5.事情并非总是黑白分明
- 6.善于读社会这本“无字之书”
- 7.迷恋外物，迷失人生
- 8.不要怕麻烦，麻烦就是人生
- 9.以充满希望的一面看待世界
- 10.不论悲伤快乐，日子总是天天过
- 11.只要心中有光，前途就会光明
- 12.若为失去太阳流泪，也将失去群星
- 13.勤奋不懈的人，好运终会垂青
- 14.幸运离不开进取和努力
- 15.从苦难中发现幸运
- 16.不幸的命运只能靠努力改变
- 17.积极改变才是走出不幸的途径
- 18.从痛苦中走出的人生更为丰富
- 19.无论波峰浪谷，都要珍视生命
- 20.天无绝人之路
- 21.生命中没有征服不了的障碍
- 22.生命的轮回，爱的接力
- 23.人只要运动就难免摔跟头
- 24.珍惜眼前的一切
- 25.努力发掘人与物隐藏的内在美
- 26.人生的利润应该怎样计算
- 27.只看所有，不看所无
- 28.感受不完美中的完美
- 29.别让心中的顽石阻路
- 30.把绊脚石变成垫脚石
- 31.自己给自己加油

第2月 全面认识自己，保持高度自信 一滴水放进大海才永远不会干涸，一个人当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

- 1.每个人都是无价之宝
- 2.自认是泥块，那就真的会变成泥块
- 3.认清自己，自珍自爱
- 4.转弱为强，开发弱点
- 5.永远保留一只眼睛看自己
- 6.相信自己，无需别人喝彩
- 7.先相信自己，然后别人才会相信你
- 8.只有认识自己，才能找回自信
- 9.如何树立自信心
- 10.怎样克服自卑心理
- 11.人最大的敌人，往往是自己
- 12.摆脱“心理牢笼”的囚禁
- 13.放弃“我的钥匙”
- 14.要勇敢地成为自己
- 15.做最好的自己
- 16.打破自我局限，才能获取杰出成就
- 17.发挥所长，才能最终大有成就
- 18.迷失“自我”，就会在人生航程中触礁
- 19.与其刻意掩饰，倒不如把不足变成特色
- 20.坐在别人肩头摘到的苹果没味道
- 21.发展天赋，它终会绽放夺目光华
- 22.如何充分发挥天赋才能
- 23.怎样全面培养自己的能力
- 24.扮演好“自我”的角色
- 25.演喜欢的角色，过喜欢过的生活
- 26.如何才能保持自我本色

27.自我展示要注意些什么 28.每天都要超越自己 第3月 树大志育良习，奠定人生基础 人应当发配习惯，而绝不是习惯支配工。

一个人，不能去掉他的坏习惯，那简直一虫不值。

- 1.雄心是迈向成功的第一要素
- 2.成功的意念导引进步
- 3.进步的关键步骤是首先树立奋斗目标
- 4.怎样树立坚定明确的目标
- 5.新生活是从选定方向开始的
- 6.种什么志向，收什么果实
- 7.成就的大小总是和抱负成正比
- 8.只有想不到，没有做不到
- 9.遵从内心渴望，事业才有前途
- 10.有了渴望，没有什么事情做不成
- 11.兴趣大小与成就成正比
- 12.有兴趣的工作才快乐
- 13.胸怀梦想，自助助人
- 14.要有一颗不断进取的心
- 15.保持适度的野心
- 16.输了战争，不能输了斗志
- 17.有坚忍不拔的意志，就等于成功了——坐
- 18.梦想能否成真，分水岭就在于能否坚持
- 19.艰苦历练才是最可贵的财富

20.拥有了自制，也就拥有了一定的财富 21.怎样做到自制自律 22.如何养成礼貌的习惯 23.如何培养独立自主的习惯 24.如何养成从小事做起的习惯 25.有想法最好立即付诸行动 26.如何养成立即行动的习惯 27.快刀斩乱麻的解决问题术 28.坏习惯不可纵容 29.怎样才能戒除不良习惯 30.成功人生总需合作 31.合作意识是成功保障 第4月 克服人性弱点，锻造人格魅力 我们大家要学习他毫无自私自利之心的精神。

从这点出发，就可以变为大有利于人民的工。

一个人能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的工。

- 1.善良的心是风雪中的太阳
- 2.关爱和体贴是人间良药
- 3.培养爱心奉献爱
- 4.坦诚更能赢得人心
- 5.如何培养诚实的品格
- 6.正直的人才值得信赖
- 7.正直的人才有机会
- 8.怎样才能做一个正直的人
- 9.主动承担责任，只会使自己获得更多
- 10.闯了祸要敢于承认、担当
- 11.知错而改，浪子回头金不换
- 12.如何培养责任心
- 13.做人应当诚实守信、一诺千金
- 14.信用如线，断了就很难接上
- 15.专注承诺，尽力去做答应的事情
- 16.用谦虚镶边，智慧的宝石会更加灿烂
- 17.沾上骄傲自满，失败与遗憾就会如影随形
- 18.虚心接受批评，因为它蕴含宝藏
- 19.问心有愧之时，及时道歉弥补
- 20.毅力像把筛子，在芸芸众生中筛出成功之人
- 21.如何培养毅力
- 22.做人太自私，只会孤立自己
- 23.战胜自私

<<每天进步一点点>>

, 学会分享 24. 经历一次忍让, 就会打开一扇希望大门 25. 怎样才能学会宽容忍让 26. 不论地位高下, 所有的人都值得尊重 27. 嫉妒是无能的表现, 会使人劣上加劣 28. 如何克服嫉妒心理 29. 战胜了自卑, 便会从平庸走向杰出 30. 如何克服羞怯心理 第5月 保持积极心态, 造就亮丽人生 谁能够没有烦恼呢?

夸张一点说, 生存就是烦恼烦恼又是生存的敌人、生存的异化、生存的霉锈。

1. 好心态看见星星, 坏心态看见坟墓 2. 选择何种心态, 就会收获何种身心 3. 积极心态激发潜在力量 4. 积极向上的心态是不断努力的源泉 5. 怎样树立积极的心态 6. 希望是心灵深处的绿洲 7. 希望之灯常明, 生命就坚韧无比 8. 心中充满希望, 阳光就会普照大地 9. 心态消极, 成功将与你擦肩而过 10. 每天早晨选择好心情 11. 热情是工作的原动力 12. 没有人可以一步登天 13. 成功大厦起于扎实基础 14. 努力做好每一天的工作 15. 在工作中寻找快乐 16. 好运、厄运就在情绪的把控、放纵之间 17. 如, 何掌控自己的情绪 18. 缺乏自制会伤人伤己 19. 怎样才能控制、消除愤怒 20. 尽力摆脱烦恼, 切勿自寻烦恼 21. 转嫁烦恼, 损人又不利己 22. 不跟别人比落后 23. 增长自己的浅, 而不是切短对手 24. 清者自清, 何必在意误解 25. 不为恶意攻击而大动肝火 26. 为别人点燃火把, 自己也获得光明 27. 不论处境如何, 都应该积极面对 28. 不被厄运击倒, 把困境化为优势 29. 灾难面前, 坦然面对才不会倒下 30. 从悲伤中解脱出来 31. 坦然接受变化, 尽力保持快乐 第6月 掌握处世技巧, 构筑和谐关系 个人如果单靠自己, 如果置身子集体的美系之外, 置身子任何团结民众的伟大思想的范围之外, 就会变成怠情的、保守的、与生活发展相敲对的人。

1. 人字的结构就是相互依靠、支持 2. 多和比自己优秀的人交往 3. 如何掌握人际交往能力 4. 吸引别人有哪些技巧 5. 理解、承认他, 才能说服、影响他 6. 少争执, 多体谅 7. 以德报怨, 赢得别人钦敬、追随 8. 用谦让得到的会比期望的更多 9. 摩擦在所难免, 不要睚眦必报 10. 同事关系与能力同样重要 11. 对上司不可敬而远之 12. 真诚地对别人表示关注 13. 坦诚地向人求助 14. 施恩给那些故意刁难你的人 15. 强加己意于人, 不如顺应人心 16. 高明的谈话艺术是引导话题 17. 把话说到对方的心坎上 18. 提高说服力有哪些技巧 19. 铭记交谈的十大原则 20. 说“不”两重天 21. 怎样巧妙地说“不” 22. 赞扬犹如黑暗中的一盏明灯 23. 放开喉咙夸奖, 压低嗓门责备 24. 专注倾听胜过滔滔雄辩 25. 最高明的说服技巧就是静静地倾听 26. 如何洞悉倾听之道 27. 及时表达心中的歉意

28. 道歉需要哪些技巧 29. 玩笑和幽默常有妙用 30. 怎样培养自己的幽默感 第7月 抓住每个机遇, 拓展人生前程 第8月 激扬头脑风暴, 开掘事业天地 第9月 珍惜美好光阴, 求知贯彻终身 第10月 正确对待名利, 辩证看待得失 第11月 平凡中求幸福, 自然界怡身心 第12月 培育情感之花, 给出人间丽景

章节摘录

拿破仑出身于穷困的法国科西嘉没落贵族家庭，父亲为了儿子能有所作为，把他送进了一所贵族学校。

拿破仑的同学大都是有钱有势的贵族子弟，他们大肆嘲讽他的穷困。

拿破仑非常愤怒，暗暗发誓一定要出人头地，证明自己是最优秀的！

拿破仑发奋学习，不理睬周围的喧闹与白眼，就这样忍受了五年的痛苦。

这五年之中，每一种嘲笑、每一种侮辱、每一种轻视的态度，都使他增加了决心，坚定了斗志。

靠着不懈的努力，在16岁那年，拿破仑荣升为少尉，并以全校第一名的成绩毕业于贵族学校。

随后，拿破仑接受军事征召来到部队。

到部队以后，他发现周围的同伴不务正业，却以追逐女人和赌博为荣。

由于自己经济依然困难，再加上不善于溜须拍马，拿破仑不久即遭到同事排挤，被从少尉职位上挤了下来。

拿破仑不再理会他们无聊的游戏，埋头于图书馆中，决心要让天底下所有的人都知道自己的才华。

他大量阅读哲学、军事、名人传记等著作。

在部队中，他孤寂、沉闷、愤怒，但是他顽强地坚持了下来，并勾画着自己美好的未来。

在图书馆的这段岁月里，拿破仑仅摘抄的笔记就积累了一尺多厚。

他把自己想象成一个总司令，把科西嘉岛的地图画出来，并清楚地指出哪些地方应当布置防御工事，而且计算得非常精确。

一次，长官见拿破仑的学问很好，便派他到训练操场上执行一项任务。

这项任务需要极为繁杂的计算能力，他把工作做得极为出色，让长官甚是吃惊，于是他获得了新的机会。

从此，拿破仑走上了飞腾之路。

感悟：翻开历史，我们发现，在各行各业中成功的人，往往是出身贫苦的后多。

他们大都是在苦难的废鞭驱草下而奋发向前的，是在想要改变自己命运的愿望导引下而不断向上的。

<<每天进步一点点>>

编辑推荐

山脉之大，森林之广，起于一石一木。

事业辉煌，人生幸福，成于点滴进取。

每天进步一点点，谁都可以具山脉之高大辉煌，成森林之幸福无垠。

人的一生之所以平庸或贫穷，并不在于他缺少愿望和目标的引领，而在于他总是浅尝辄止、半途而废。

凡事贵在坚持，坚持贵在规划，规划贵在落实，落实要到具体的每一天。

每天进步一点点，你的面前将海阔天空。

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>