

<<每天多做一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天多做一点点>>

13位ISBN编号：9787502152864

10位ISBN编号：7502152865

出版时间：2005-11

出版时间：石油工业出版社

作者：舒天，谷志杰 编著

页数：223

字数：230000

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>

<<每天多做一点点>>

内容概要

成功的奥秘在哪里？

每天多做一点点：日积月累，终会砌出成功大厦；每天进步一点点：持之以恒，就能攀上人生颠峰。本书将从踏实行动、思考致胜、勤奋坚持、强身健体、珍惜光阴、反省自我、扩大人脉、知识更新等方面进行阐述，全方位、多层面地指导读者怎么把握自己的人生。

每天多做一点，成功将会离你更近一点！

本书是对中外成功哲学的精心提炼，是对中外成功人士人生经验的深刻总结，具有很强的实用性和可操作性，内容包括：踏实行动、思考致胜、勤奋坚持、强身健体、珍惜光阴、反省自我、扩大人脉、知识更新等方面，全方位、多层面地指导读者怎样利用好每一天，怎样每天进步一点点。

<<每天多做一点点>>

书籍目录

一、成功源于比别人付出更多的努力 1. “吃得苦中苦，方为人上人” 2. 勤奋努力是成功的不二法宝 3. 自信+努力，就没有不可能 4. 成功的偶然其实是一种必然 5. 持之以恒才能不断接近成功 6. 坚韧的意志可以使一切困难让步 7. 多一分努力，就多一分机会

二、每天多做一点点，每天前进一小步 1. 成功源于踏踏实实的行动 2. 把目标转化成具体的行动 3. 千里之行，始于足下 4. 把信念融入每一件小事中 5. 滴水可以穿石 6. 别让自己停下来 7. 继续走完下一里路 8. 重视今天的每一点进步 9. 集腋成裘，积小胜为大胜

三、思考致胜，每天多想一点点 1. 思考是一种神奇的力量 2. 让理性的思考主宰自己 3. 肯定的思考成就积极的人生 4. 让大脑和眼睛一同去观察 5. 每天给自己留下思考的时间 6. 通过思考，正确地认识自我 7. 时时地反省自己的错误 8. 把失败当做走向成功的机遇

四、知识更新，每天多学一点点 1. 知识决定人的命运 2. 学习是一生都要面对的课题 3. 筑好根基，根深才能叶茂 4. 勤用笔有助于提高学习效果 5. 凡事多问几个为什么 6. 学会“怎样学习”比“学习什么”更重要 7. 要舍得在求知上投资 8. 培养正确的思考方式 9. 掌握正确的阅读方法 10. 学习新知识，避免成为新文盲

五、珍惜光阴，每天省时一点点 1. 珍惜生命中的每一分钟 2. 时间不能“增产”，但可以节约 3. 珍惜时间，做个惜时如金的人 4. 成功来自于对时间的珍惜 5. 浪费时间是生命中最大的过错 6. 控制时间，成为时间的主宰 7. 让时间恒定的每一天多出几小时 8. 学会善于利用空闲时间 9. 向浪费时间的坏习惯挑战

六、扩大人脉，每天交友一点点 1. 友谊是人间最珍贵的东西 2. 多个朋友多条路 3. 建立广泛的社会关系 4. 多讲对方喜欢听的话 5. 努力扩大彼此的共同点 6. 用赞美攻克对方的心灵 7. 好朋友也要相互尊重 8. 不要轻易与人“抬杠” 9. 避免踏入人际交往的误区

七、对人至爱，每天助人一点点 1. 付出是没有存折的储蓄 2. 帮助别人就是帮助自己 3. 无条件的付出会赢得无尽的回报 4. 帮助别人成功，自己才能成功 5. 奉献自己的爱心也需要勇气 6. 善待别人，就是善待自己 7. 腾出一只手来托举别人 8. 洛克菲勒的奉献精神

八、享受生活，每天快乐一点点 1. 快乐就是一块黑面包 2. 用快乐去拥抱生活 3. 快乐源于自己的心中 4. 用热忱构筑人生的乐园 5. 用乐观的思维创造快乐 6. 用快乐的心情去工作 7. 快乐的人生离不开微笑 8. 幽默会给你带来无尽的快乐 9. 知足者才能长乐 10. 训练你的乐观心态 11. 培养快乐的几种窍门

九、反省自我，每天纠错一点点 1. 善于自省，才能不断完善自己 2. 把别人的批评当做良药 3. 克服朝三暮四的毛病 4. 改变拖拉的不良习惯 5. 锯掉惰性和依赖性滋生的温床 6. 战胜怯懦的性格缺陷 7. 努力克服嫉妒心理 8. 战胜自己的刚愎自用 9. 超越自卑，走向成功

十、强身健体，每天多运动一点点 1. 健康是人生第一要务 2. 拥有健康才可能拥有成功 3. 每天散步，疾病自愈 4. 游泳是全身运动的最佳选择 5. 舞蹈运动，赏心悦目 6. 每天跑步，心肺强健 7. 反常运动，健体增趣 8. 因地制宜，爬爬楼梯 9. 坚持骑车，身强体健

<<每天多做一点点>>

章节摘录

从20世纪末在中国人中间流行起“一个中心，两个基本点”的生活原则，即“以健康为中心，名利淡薄一点，生活潇洒一点”。

不知是谁发明了这“一个中心，两个基本点”，几乎改变了整体中国人的生活态度和生活行为，不仅促进了全民健康，而且对拉动消费、促进经济发展也起了一定作用。

许多对健康问题的社会调查显示，国民生活第一关心的是健康。

曾经有一家健康报纸调查显示，76%的人认为生活最重要的是健康。

人们说：什么都可以没有，但不能没有健康；什么都可以拥有，但不能拥有疾病。

这实际上体现的是健康是人生第一要务的理念。

。儒家有句名言：“修身齐家治国平天下”。

这里的“修身”包含在现代大健康观念提出的德、智、健、寿、乐、美六字境界中。

儒家讲修身虽然主要指正心或修德，但与健康长寿是有内在联系的。

这句名言还深藏着一个道理——修身、齐家、治国、平天下在方法论上是贯通的。

一个治理不好自己和家庭的人也难治理好国家。

儒家认为实现家庭和社会的和谐，应以人人修身为开始，只有成为一个健康的人，具有健康的品德、健康的心态、健康的身体，并懂得和掌握和谐道理的人，才能更好地齐家治国平天下。

老子说，“爱以身为天下，若可托天下”，就是说你为天下(人民)珍惜健康，天下(人民)才能托付给你。

反之，一个不珍爱健康的人，怎么能承担大事!中国古代思想家、杰出的政治家大多是修性养生保健大家。

个人在法律、道德和促进社会发展的前提下，对成才、成功、事业、金钱、财富、权力、地位、名誉、智慧、美丽、博学、享乐等追求和奋斗是合理的。

针对这些追求，有人发明了一种量化的认识方法，即健康是1，成才、成功、事业、财富、名誉、权力、地位每一项都是一个0，由1和0可以组成10，100，1000，10000等不同大小的个人价值。

对个人来说，如果没有健康这个1，其他条件再多都是0。

健康不是一切，但没有健康就没有一切。

<<每天多做一点点>>

媒体关注与评论

每天多做一点点；日积月累，终会砌出成功大厦；每天进步一点点：持之以恒，就能攀上人生颠峰。

每天多行动一点点：梦想才能变成现实；每天多思考一点点，智慧才能源源不绝；每天多坚持一点点，机遇才能持续光临；每天多锻炼一点点，身体才能健康强壮；每天多反省一点点，心灵才能充实宁静；每天多学习一点点，知识才能不断更新。

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>