

《谁动了我的奶酪?》作者斯宾塞·约翰逊最新力作

十二个最神奇有效的**成功**法则

斯宾塞·约翰逊经典作品集

Happy Life-the
necessary law
of success



快乐人生

[美]斯宾塞·约翰逊 著
王岩 译

成功的法则



延边人民出版社

华北水利水电学院图书馆



208876340

B848.4

S7082

快乐人生

——成功的法则

[美] 斯宾塞·约翰逊 著

王 岩 译



延边人民出版社
887634

责任编辑：金河范

版式设计：朴贤淑

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生——成功的法则 / (美) 约翰逊著；王岩译.

延吉：延边人民出版社，2003.1

ISBN 7-80648-912-6

I. 快... II. ①约... ②王... 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 (2003) 第 092776 号

快乐人生——成功的法则

(美) 斯宾塞·约翰逊 著

王 岩 译

出版：延边人民出版社

发行：延边人民出版社

印刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司

印数：1-10000 册

850×1168 毫米 32 开

4.75 印张 100 千字

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-912-6/C·85

定价：16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者：《快乐人生——成功的法则》一书只有软精装四色彩色印刷本是正版，任何平装本、单色本均为非法出版物，敬请广大读者购买正版。

一个神奇而有效的成功方法

斯宾塞·约翰逊的大名即使在中国，也是名声赫赫。这归功于他的作品、畅销全世界的作品。

斯宾塞·约翰逊是当之无愧的思想先锋、演说家、作家。他写的《谁动了我的奶酪？》一书自出版以来，在全世界累计销售量以千万册计。他使无数人受到鼓舞而改变了人生。当然，斯宾塞·约翰逊还有许多伟大的作品：“一分钟系列”、《珍贵的礼物》、《是或不》、《快乐人生——成功的资本》等等。而本书正是《快乐人生——成功的资本》的姊妹篇。是一本成功路上的必修课。

本书详细阐述了成功的十二个法则，它们是思想法则、改变法则、焦

9A057/5

点法则、远景法则、命令法则、魅力法则、行动法则、价值法则、关系法则、供给法则、持续法则、真理法则。这些法则涵盖了人们在社会这个大网络中的认知定位及行动准则，因此这也正是获得成功的真正钥匙。

本书一经出版，就获得了广泛的关注。美国《纽约时报》、《华盛顿邮报》等数十家媒体纷纷给予报道，同称本书介绍了“一个神奇而有效的成功方法”、“能在人生的旅途上为你竖起走向成功的路标。”

目录

第一法则	思想法则	1
第二法则	改变法则	23
第三法则	远景法则	33
第四法则	命令法则	49
第五法则	焦点法则	59
第六法则	魅力法则	66
第七法则	行动法则	83
第八法则	价值法则	101
第九法则	关系法则	111
第十法则	供给法则	119
第十一法则	持续法则	129
第十二法则	真理法则	137
结语	成功的境界	143



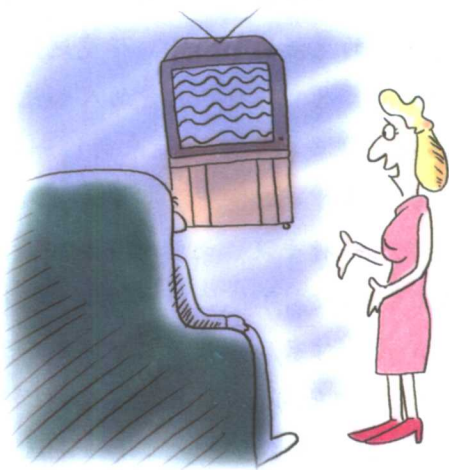


第一法则 思想法则

人生的困惑

“滴滴……滴滴……”

比利使劲按着喇叭，“该死，塞车塞车，又是塞车，没完没了的塞车。”比利又被堵在了下班回家的路上。今天是周末，晚上有一场棒球比赛的电视转播。那是他最钟爱的体育项目，这么多年了，大大小小的棒球比赛转播他很少落下过——当然，因为那该死的票价，更多





成功的时候他只能呆在家里看转播。今天尽管提前了几分钟下班，还是没能摆脱堵车的噩运。

的“看来，看比赛是泡汤了。”比利不停地看表，心情愈加烦躁起来。

则事实上，最近比利的心情正像他此时此刻的处境——塞车了。

比利在一家年销售额几亿美元的大公司工作，几年的勤奋工作之后，他仍然只是一个普通的业务统计员。他有一个漂亮的妻子，两个可爱的女儿，但是，他曾经梦想的一切——名车、独立楼房，足以令自己满意的薪水，还有体面的社会地位，对他来说仍然还是个梦想。

也的确有那么一段时间——大学刚毕业的时候，比利对自己的生活还算满意，毕竟这份工作并不是人人都能得到的，况且与自己心爱的人如愿地结了婚。他惬意地沉浸在“成功”给他带来的这一切，尽情地享受它们。但是这种好心情并没有维持很久，昔日的满足感渐渐淡去，一种平淡、乏味的感觉慢慢在他的心底孳生、蔓延，直到控制了他的整个神经。他对工作再也没有原来的激情，对家庭的温暖也变得麻木了，他的脾气越来越暴躁，使他与周围环境的关系也变得紧张起来。

“我到底怎么了？”他有时候这样问自己，“难道这就是我辛辛苦苦追求的结果吗？这就是我所要的‘成





功’吗？”

比利常为此感到困惑不已。成功的目标曾经如此清晰，对成功的渴望曾经如此强力地推动着他前进的步伐，而现在，成功的意义却越来越模糊了。

一直到晚上八点半，比利开着那辆随时可能趴窝的破车终于回到家里。

妻子琳达和孩子围坐在餐桌边在等他。鸡蛋饼、水果沙拉……晚餐已经准备好，3岁的小女儿显然已经等不及了，一边偷偷瞥了一眼爸爸，一边用叉子轻轻地一下一下叉着鸡蛋饼。

“米琪——”琳达制止着，见到比利走进屋子，忙起身迎过去，接过比利手里的皮包：“好了，可以吃饭了。怎么，亲爱的，是不是又塞车了？”

比利亲了一下妻子和两个女儿，脱下外套，到餐桌旁边坐下来。

一年以来，家里的气氛不那么和谐了。比利不停的挑剔和乱发脾气导致他与琳达吵架的次数越来越多。甚至有一次两人大吵一顿以后，琳达一气之下带着两个孩子开车回到200公里以外的父母家里。比利不知道毛病出在哪里，也没有想到要改变些什么，他无力地看着自己滑向一个深不见底的黑洞。那件事已过去两个多月，自那以后，琳达的笑脸也越来越少，妩媚的妻子成了冷





成 美人，这让比利的心情更加糟糕。

功 餐桌上的气氛因为比利的严谨而显得异常凝重。小
的 家伙小心翼翼地吃着饭。琳达试图开个玩笑，缓解一
法 下，但显然效果并不好。

则 “当”的一声，米琪的叉子不小心掉到地板上，
发出清脆的声音。小家伙不知所措地瞧瞧妈妈，又瞅
瞅爸爸。

“你不能小心一点吗？”比利瞪着眼睛吼着，“已经
3岁了怎么这么简单的事情都做不好？岂有此理！”

“你，你怎么能这样对待孩子？”琳达怒气冲冲地盯
着比利，“她才3岁！”说完，猛地站正身，眼含泪水
跑回卧室。

“唉……”比利长叹一声，重重地把刀叉放在桌子
上，他没有胃口再吃下去。

已经很晚了，比利坐在客厅的沙发上看电视，百无
聊赖地不停调换着频道。

妻子琳达穿着睡衣轻轻地走过来，坐在比利身边。

“比利，我们谈谈好吗？”琳达声音很轻，但语气
坚定。

比利斜倚在沙发上没有动，仍然不停地按频道
按钮。

琳达一把抓过他手里的遥控器，把电视关上。“比





利，”琳达的声音有些颤抖：“你不觉得我们应该改变些什么吗？你一直想做一个成功的人，看看你自己吧，成功的人是这个样子吗？”

比利心里一震。琳达的话戳在他的身上，痛在他的心里。

“你追求成功，但是你迷失了成功的方向，这就是你的症结所在。”琳达盯着比利的眼睛，一字一顿地说，“成功是达到目标的状态，更是一种不断奋斗的心态。成功只会是阶段性的，对你而言，比利，”琳达顿了顿，“一个阶段结束了，你需要一个新阶段的开始，你需要去了解怎样才能取得新的成功。”

比利满脸诧异地望着妻子：这还是那个天天懒洋洋躲在家里的小猫吗？这还是那个在自己眼里始终只知梳妆打扮不知道自己需要些什么的琳达吗？这显然正是琳达希望看到的结果。她点了点头说：“比利，也许你需要一个心理医生。”

“心理医生？”比利叫了起来。

“别着急。我的意思是，你需要学习一些新的东西，一些能改变你现状的成功的方法。你看，琳达站起身来：“你没有察觉到我的变化吗？我找了一份新工作……”

“新工作，你怎么没有告诉我？”比利大声说。

“我看不出你会对此感兴趣，但我要有新的开始，





成的
功的
的
法
则

是的，新的开始。我希望我们还和原来一样，我希望我天天能有一份好心情，我希望我有一个成功的人生……天哪，你看，这一切并不遥远，只要你肯去改变。”琳达的脸因兴奋而红红的。

比利困惑着看她：“琳达，你找了一个心理医生？”

“嗯……也可以这么说，不过，他是一个与众不同的心理医生，他具有非凡的力量。”琳达说，“告诉你吧比利，我最近在听一个关于成功的讲座，虽然只听了两次演讲，但我的收获太大了。而且，后面的内容会更加精彩——是关于成功法则的内容，我们一起去听听吧，好吗？”琳达满脸期待地望着比利。

“可是，我从来不相信他们那一套。”

“相信我比利，难道你喜欢现在这样的日子吗？”

比利看着妻子期许的目光，不情愿地点了点头。

讲座是在本市唯一一所大学的一个大型阶梯教室举行。比利和





琳达夫妇走进教室的时候，能容纳三、四百人的教室已经坐满了人，他们费了好大的劲才找到两个座位。讲座的创办人哈理斯博士的演讲刚刚开始：

……人们对成功充满渴望，但很多人认为成功的情况因人而异，是不可捉摸的，是无法把握的。不，实际情况完全不是这样，任何形式的成功都有一些共性，通过努力，我们可以找到一条通往成功之路的捷径，总结出一些成功的普遍规律和通用法则。幸运的是，各位，我做到了。今天以及以后的几次讲座中，我得兑现我对你们的承诺，把我这些法则公布，并详细地讲给你们听……

比利很快被演讲者富有激情的演说，尤其是他关于成功的问题吸引住了。他很快取出笔记本，尽量详细地记下了哈理斯博士的每一句话。以下就是比利的讲座笔记。

*

*

*

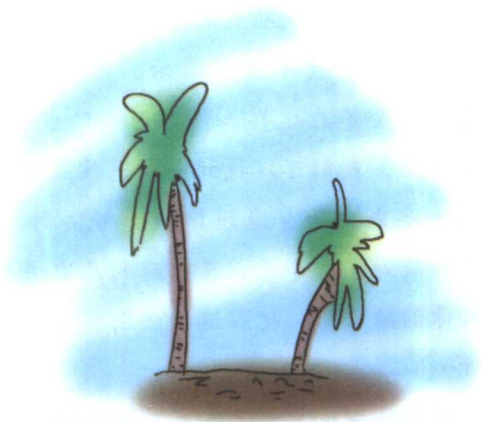
思想所变成的事实，是和思想的本质及感觉一致的。更切身地说，你的思想在人生经验中实践，其结果是和你有关思想的情绪及感觉一致的。

思想法则最简单的讲法就是：





成功的法则



成功捷径：思想的高度，
决定你成功的高度。





因为他们的心怎样思考，他们为人就是怎样。

“他们的心怎样思考”指的是他们在内心里，关于特别的思想所产生的真正感觉。

你的心是你的真实感觉和情绪的中心，它总是专注在那些对于你以及你的价值判断很重要的事情上，还有你对于自己的感觉。



举例来说，如果你认为经济上的自立是你人生中首要的目标之一，然后，经过一段合理的时间之后，经济自主应该就要开始在你的生活中展现出来。如果没有的话，看清楚你的内心感觉。在你的内心里，无论是什么原因，也许你其实是觉得自己并不足以经济自立的。在你的心中、在你对自己本质的基本了解中，如果你觉得你不值得你在你的想法里所描述的事物、情况或环境，那么这些想法就不可能会发生了，它们在你的人生经验中也不会显现了。

思想及实践法则的要素是——每个想法要有两方面的





成 观点：

功 一、理性的观点——思想本身、概念、字句的陈列。

的 二、感性的观点——有关于这个想法的个人感觉和
法 情绪。

则 你所认同的（在你的思想中），你就会全神贯注
（你的感觉和情绪）；你所全神贯注的（你的感觉和情
绪），你就能实现（在你的人生经验里）。

思想及实践法则包含三个主要的领域：

1、对自己的想法——你的自我形象。

2、你对他人的想法——你的态度。

3、你对这个世界的想法、你的世界观——你对生活的
展望。首先，我们重点谈一谈自我形象的问题。

关于自我形象

你在自己的眼中，你是怎么看自己如何决定你的一生。自我形象是你对自己的了解。这是一张理智和情感的照片，你握着这照片，在你的自己意识中你到底是谁、你是做什么的、还有你代表了什么？你的自我形象非常的重要，因为这是你人生经历的起点。你对自己的自我形象就好比是一个花瓶，你所有的人生经验通通灌注、混合在





花瓶里面了。

如果你的自我形象是建立在忽视、恐惧、怀疑和缺乏安全感的小小的、有限的概念上的话，那么你所有的人生经验也会被这些负面的情绪给过滤而无法进入花瓶了。



相反的，如果你的自我形象是建立在知识、爱、勇气、尊重、信仰和信心上，这些正面的情绪也会过滤你的人生经验。

自我形象决定了你给予及接受的能力，和迎面而来的人生经验及可能性的相互作用。你的自我形象就像是一块磁铁，它会吸引或排斥、喜欢或厌恶某些特质进入你的生命经验。

你会吸引那些和你意气相投的想法、人们和经验。如果你想要引来你梦想中的健康、财富和快乐，那你就建立起与之相符的自我形象来支持你的想法。

一个自我形象成功运作的例子是：

