

《谁动了我的奶酪?》作者斯宾塞·约翰逊最新力作

一个最简单有效的**成功**法则

斯宾塞·约翰逊经典作品集

Happy life-
the necessary
factor of success



快乐人生

[美] 斯宾塞·约翰逊 著
王 岩 译

成功的资本



延边人民出版社

快乐人生

——成功的资本

(美)斯宾塞·约翰逊 著

王岩 译



延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生——成功的资本/(美) 斯宾塞著;
王岩译. —延吉: 延边人民出版社, 2002.9

ISBN 7-80648-843-X

I. 快... II. ①斯... ②王... III. 人生观
—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 066771 号

责任编辑: 张光朝

版式设计: 朴贤淑

斯宾塞经典系列

快乐人生——成功的资本

Happy life - the necessary factor of success

(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

5 印张 100 千字

2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-843-X/C·64

定价: 16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者:《快乐人生——成功的资本》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。

现代社会，竞争激烈，每个人都渴望成功。成功的路虽千差万别，却有一定的必然。为什么有人会成功？斯宾塞·约翰逊一语道破天机：成功是需要资本的。

健康

个性

工作

人际关系

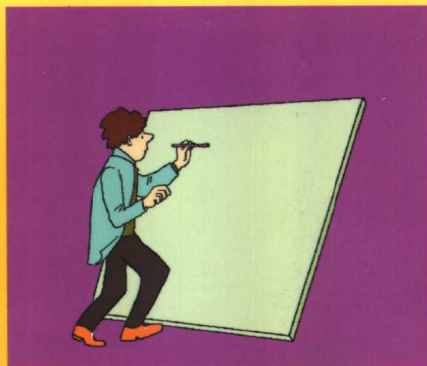
快乐心情

自主

积极的心态

一个走投无路的年轻人，在充满睿智的朋友帮助下，逐步学习、掌握、实践……从此，年轻人的命运发生了巨大的改变。

其秘密在于他拥有了成功的资本……
他迈向了成功……



一个发人深省的故事

一个最简单有效的成功法则

斯宾塞·约翰逊最新力作

快乐人生成功的资本



译序

一个最简单有效的成功法则

斯宾塞·约翰逊是当之无愧的思想先锋、演说家、作家。他写作的《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》等等。如果说《谁动了我的奶酪?》是应对变化的极好方法、《是或不》是人们决策指南的话，那么，这本《快乐人生——成功的资本》就是一本成功路上的必修课。本书详细阐述了成功的几个资本，而这几个资本正是人们最常挂在嘴边却没有真正用心理解的东西。

《快乐人生——成功的资本》一经出版，立刻引起轰动。美国《时代杂志》、《纽约时报》等十几家媒体同称之为“一个最简单有效的成功

法则；一个发人深醒的故事。”

斯宾塞·约翰逊在本书中再一次呈现了他个人非凡的才华，更震撼性地向人们证明了他讲故事的高超技巧和深邃的思想。在文字上作者继承了一贯简单流畅的语言风格，而在情节、结构上也是更上层楼。

“一个发人深醒的故事；一个最简单有效的成功法则。”

目 录

第一大资本 健康人生 1

健康的标准.....

忧虑是健康的大敌.....

第二大资本 个性魅力 11

认识你的性格.....

迷人的个性魅力.....

自我性格测定.....

性格处世法则.....

第三大资本 工作最美 29

选好幸福之门.....

做自己擅长的事.....

坐热冷板凳.....

慢慢来创造财富.....

第四大资本 人际关系 51

经营你的关系.....

培养好人缘.....

不轻易得罪他人.....



第五大资本 快乐活着73

训练你的幽默感.....

办公室的幽默.....

快乐秘方.....

远离忧虑.....

第六大资本 驾驭自我95

主宰自己.....

创意生活.....

调节情绪.....

自我革新.....

第七大资本 积极人生 119

积极心态.....

赢得自信.....

结语 迈向成功 133

成功取决于自我.....

成功捷径.....

你能更好.....

成功地创造财富.....





第一大资本



正是春季，
阳光明媚柔和，
一切显得那么
生机勃勃。

杰克的心情与此正好相反——一片阴暗。杰克是个刚刚步入社会的年轻人。在学校里，杰克踌躇满志，一心想到社会来干一番大事业。可经历几次冷落和拒绝，整整几个月过去了，连个工作都没找到，杰克不禁有些心灰意冷。

迎面一个临街的小酒吧对杰克产生了巨大的诱惑，杰克摸了摸口袋，还剩几块钱，够喝几杯的了。他已经顾不得明天的饭从哪来了，一步步垂头丧气地走进昏暗的酒吧。

“嘿！杰克。这么巧，竟碰到你。”杰克刚坐下，就



听到有人热情地喊他的名字。

“嗨！大卫。怎么是你！”杰克转头一看，竟是大卫——在学校里最好的朋友。大卫西装革履，满面红光，一副有为青年的样子。

“杰克，几个月没联系了，你好吧？”大卫边说边走到杰克对面坐下。

“还好，你呢？”杰克想到自己的现状，有些窘迫。赶忙差开话题。

“还行。”大卫耸耸肩，接着说，“就是你看到的样子。怎么，不请我喝几杯吗？”

“当然……不过……”杰克突然想起身上已没有几块钱了，“不过得你付钱。”

“嘿，你这滑头。”大卫已看出老朋友状态不像从前，便又关切地问：“杰克，你怎么了，发生了什么事吗？”

“唉，我……我遇到麻烦了……”面对情真意切的老朋友，杰克不禁合盘托出自己的遭遇。

“原来因为这事让你一脸愁容呀。”大卫友好地笑着，他同情老同学的遭遇。“这其实不算什么事，在美国有多少人无业，同时就有多少人在就业。杰克，你各方面条件都不错，有学历、有技能，大可不必忧愁。”大卫一脸热情地开导杰克，“老兄，还记得我们在学校时的欢乐时光吗？别哭丧着脸。”

“大卫，谢谢你。你说的我都理解，但为什么我就找不到工作呢？我和你一起毕业，一起步入社会的。看看你，再看看我。”杰克心有所触，有些激动起来。

“是的，杰克。我们一样。噢，上帝！你别激动，别发愁了，这会害身体的……”

“身体？大卫，我告诉你，我现在能吃饱就算健康了。”杰克还是神情郁闷。

“老天！杰克，看来我该给你上一课了。喂！看着我，告诉你，我和你一样，在这短短几个月时间里，我已经是部门经理啦，可你是怎么搞的！”大卫有些着急，“对，我就给你上一课……嗯……咱们就先上‘健康’这节课……”

“上课？大卫，上什么课？”杰克不懂大卫意思。

“杰克，你想有番做为吧？你想成功吧？告诉你，成功是需要资本的，没有资本，你将一事无成。”大卫一语中的，“就说健康吧！健康绝不是吃饱了就行，健康包括：生理健康、心理 健康……杰克，你懂我的意思吗？”

“好像明白了些。噢，我的老朋友，再给我好好讲讲吧！”

大卫看杰克态度认真了，他也缓声细语地讲解起来……





只要你是一个神志清醒的人就一定懂得,健康对人的一生是多么重要。然而,对于健康的标准,我们每个人都表现出不同的观点和态度。许多人在享有健康的时候,



他们是不会真正领悟到健康的宝贵的;只有在身患疾病、失去健康的时候,他们才能真切地体会到健康的价值。

断定一个人是否幸福时,要看他如何面对生老病死。这也意味着不一定每个人终其一生都是幸福的。

对一般人来说,实质的幸福是什么呢?距今约 2500 年前,古希腊流行过一首民歌,其中歌词有这样一段:

第一好是健康,
第二好是才干,
第三好是正当的财富。

.....

身体的健康第一,其次是充分的才干,再次是正当的财富。这首古希腊民歌表达的含义正是人生的健康指标。

健康是无价的,病愈者高声呐喊的,必定是“**健康才是最大的幸福**”,但一般人平时觉得健康就是幸福。一直过着不知病痛的健康生活,会让人忘却健康的可贵及感谢之



心,反而把重点摆在财富上面,这是人间实态。

只有到患病时,才感觉到健康的可贵,才了解健康的无价;而不知病痛的人,则不知健康无价。青年人忙着学习,中年人在工作方面埋头苦干,往往忘了健康的可贵,还有很多人甚至连自己逐渐老化都浑然不觉。

有一个形象的比喻说:健康是顶天立地的“1”,而事业、爱情、友谊、金钱、房子等都是“0”,它们共同组成了你宏大的成功——“1000……”,但当你失去健康,你顶天立地的“1”倒下了,你身后所有的“0”也将失去意义。

因此,你要想拥有巨大的“1000……”,你就应该记住珍爱并保住你赖以生存的“1”。因为一切的成就,一切的财富,都始于身心健康。

健康的标准

何谓健康

对于健康的概念,随着社会的进步与生活水平的提高,人们的理解也不断发展。在现代社会,尤其是在一些发达的国家和地区,人们对健康的认识已从传统的生物医学模式转向生物——心理——社会医学的模式,健康应该包括肉体、精神和社会三方面的内容。



世界卫生组织对“健康”的定义是：“一种完整的肉体、心理和社会良好状态，而不仅仅是没有疾病或伤残。”然而，专家们认为，健康是多方面的，包括解剖学上、生理学上、精神病学上等方面，健康观念在很大程度上受文化的制约。各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境，以及伤残的个人在那种文化中所扮演的角色。

作为生存于现代社会的每一个人来讲，应该改变以往对健康的狭隘理解，从生理、心理、社会、文化等多个角度来看待健康问题，并以此作为自己生活的标准，使自己成为一个身心健康之人，以充分享受一个美满幸福的人生。在英国，心理学的发展十分迅速，许多颇有影响的心理学家对心理健康也提出了自己的标准。如著名的人格心理学家奥尔波特认为，心理健康应包括以下六个标准：

- (1)力争自我的成长。
- (2)能客观地看待自己。
- (3)人生观的统一。
- (4)有与他人建立和睦关系的能力。
- (5)有人生所需要的能力、知识和技能。
- (6)具有同情心，对生命充满爱。

著名的人文主义心理学代表马斯洛 (A. Maslow) 也提出了 10 项心理健康的标准：

- (1)充分的安全感。

(2)充分了解自己,并对自己的能力做适当的评价。

(3)生活的目标能切合实际。

(4)与现实环境能保持接触。

(5)能保持人格的完整与和谐。

(6)具有从经验中学习的能力。

(7)能保持良好的人际关系。

(8)适度的情绪表达及控制。

(9)在不违背团体要求的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

(10)在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

由此可见,一个人光有发达的四肢、健壮的肌体,这并不是一个完全健康的人。在一个发育良好的身体内,必须同时具有一种正常而良好的心理,这才是我们获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击;我们每个人都会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨,这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣的汤,你都可能品尝。

人生的幸福美满其实是人的一种感觉,一种心情。外部世界是一回事,我们的内心又是一种境界,一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈,还是孤独苦闷,垂头丧气,这主要是由



我们的心理、个人的态度来支配。事物本身只会影响我们的态度，并不能直接影响我们的心情。

一个人心理健康，幸福美满才能长驻。一个人心理不健康，纵有山珍海味、金钱权势，内心仍可能痛苦凄凉；心理健康，可使你积极地面对一切，化忧解难，驱除消极情绪，获得一个美满与幸福的人生。

健康法则

(1) 肯定自己是健康的人，告诉自己：“我觉得今天很好。上帝创造了我的身体、心情和灵魂，所以，今天我感觉，如同上帝要我感觉的一样，充满活力及健康。”

(2) 经常在心中保持你是一个健康者的形象。

(3) 每天都为你心情愉快、活力充沛而充满感激。

(4) 努力消除任何不健康的思想。所有的消极思想和仇恨、后悔、卑鄙、狡辩、失望等都应该根除。然后代之以健康、仁慈、积极的思想。

(5) 不要做任何会使
心志衰弱和退化的事。

(6) 维持体重。问问
医生你正常的体重应该是多少，尽量维持正常体重。解决体重问题，特别

