



一分钟 改变人生

一场激励人心、催人奋进的革命 它能改变你的人生

**IT ONLY TAKES
A MINUTE TO CHANGE YOUR LIFE!**

这本书是实现你梦想的起点

每读一页都会使你更加富有思想！
每读一页都会使你更加士气高昂！
每读一页都会使你更加意志坚定！

世界上
最杰出的
五大演讲家
之一

[美] 威利·乔利/著 张 贺/译

**IT ONLY TAKES
A MINUTE TO CHANGE YOUR LIFE!**

一场激励人心、催人奋进的革命 它能改变你的人生

一分钟 改变人生



南海出版公司

2002·海口

图书在版编目(CIP)数据

一分钟改变人生/[美] 贾利著; 张贺译.-海口:南海出版公司,2002.11

ISBN 7-5442-2315-9

I. 一…… II. ①贾… ②张… 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(2002)第 078611 号

著作权合同登记号 图字: 30-2002-136

IT ONLY TAKES A MINUTE TO CHANGE YOUR LIFE

Copyright © 1997 by Willie Jolley

Original English edition published by St.Martin's Press

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by Nanhai Publishing Corporation(南海出版公司) Published by arrangement with The Jeff Herman Literary Agency,Inc. through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

All rights reserved

YIFENZHONG GAIBIAN RENSHENG

一分钟改变人生

作 者	[美]威利·贾利
译 者	张 贺
责任编辑	陈明俊 李 昕
策划编辑	陈明俊 季晟康
封面设计	满 遇
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京迪鑫印刷厂
开 本	890 × 1240 毫米 1/32
印 张	10.375
字 数	125 千
版 次	2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10000 册
书 号	ISBN 7-5442-2315-9/B·29
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



作者介绍

威利·乔利 一位影响深远、充满活力、激情四射的励志演说家。中央情报局、贝尔大西洋公司、百事可乐公司、IBM、Blue Cross&Blue Shield 保险公司,以及众多中学和大学纷纷邀请他前去演讲。他同时还是电台节目《非凡激励一分钟》的主持人。这个节目不仅在华盛顿特区,而且在全美国都很受欢迎。他除了拥有心理学和社会学的硕士学位以及神学学士以外,还是一位富有天才的获奖爵士乐手。他创办了加力训练公司,通过激励、鼓舞、娱乐及有关信息给他人以动力。

译者介绍

张贺 2001年毕业于南开大学中文系并获得文学硕士学位,现工作于《人民日报》文艺部。

责任编辑:陈明俊 李 昕
策划编辑:陈明俊 季晟康
封面设计:新经典工作室



像赢家那样思考

[美] 沃特·斯塔普斯/著 定价：21.00元

本书是世界励志读物三大经典之一，由全球最著名的10位励志大师联袂推荐，是世界上各大公司、大学和政府机构中个人和职业发展的教材。它能最大限度地让你了解并利用自己的才智与潜力，取得生活与事业的成功。

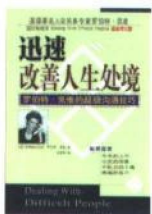


素质测试手册

测出你的天赋、个性、职业与未来

国际Mensa协会/著 定价：28.00元

本书是全球最权威的智商组织国际高智商协会推出的全球公认的素质测试试题，是世界500强中的绝大多数企业招聘中高级人才的必测题目。我国的国家公务员考试、GRE考试、TOEFL考试等也越来越多地采用这类试题。它可测出你的天赋、个性、适合的职业，能科学地为你找出最快获得最大成功的学习与职业之路。



迅速改善人生处境

罗伯特·凯维的超级沟通技巧

[美] 罗伯特·凯维/著 定价：20.00元

罗伯特·凯维是美国著名人际关系专家，她经常应邀到各地著名大学演讲，并为许多著名商业机构培训员工。

本书是她通过45000例的调查研究，深入探究人与人相处困难的深层根源，总结出的一套可以全方位改善人生处境的处世方法。



我为什么是富人

平民致富的7大诀窍与5大法则

[美] 乔治·S·格拉森/著 定价：20.00元

本书通过古巴比伦人如何致富的寓言故事提出了创造财富和积累财富的7个诀窍和5个黄金法则，书中的主人公都是寻常百姓，他们经历的是从奴隶到富商，从负债累累到生活富足，从一文不名到富甲一方的创业历程。本书中的道理与每个人的生活都息息相关，一系列财富法则尤其具有切实的可操作性和巨大的励志作用。



天才10种

如何发现并驾驭你的天才

[美] 迈克尔·霍尔布/著 定价：25.00元

作者搜寻了最震撼世界的思想、发现与创新，组合了一个由10名伟人构成的“天才梦之队”，他们都具有无可比拟的力量，因为他们比大多数人能更好地驾驭自己与生俱来的潜能。从本书中，你将了解到他们是怎样获取了所需的“起飞”的速度与力量而改变世界的，你将看到他们是怎样用慧眼看世界，从而想出了如今我们所熟知的理念的。

谨以此书献给



我的妻子迪伊——她既是我的妻子，也是我最好的朋友，而且首先她是我的女皇——她的爱、支持和辛勤工作使得本书成为现实。本书还要献给我的孩子威廉和拉特亚，感谢他们的爱与支持。还要献给我的母亲凯瑟林·B·乔利，感谢她对我无尽的爱、支持和信任。还要献给戴维·梅特卡夫——在他的协助之下，我才得以开始写作本书。还要献给朗达·戴维斯·史密斯及达林·布朗特，感谢他们的帮助和他们作为读者对本书提出的高标准。最后，我要把这本书献给我的岳母莉莉·梅·泰——在我写作本书的时候，她去世了，但是她始终爱我、激励我、鼓励我、给我以动力——这一点至今未变。我永远爱你！

目 录

序 /7

导言 /9

前言 /11



伟大的一分钟! /15

时间是地球上少数被平等分配的事物之一,在时间面前人人平等。



1 只用一分钟,改变你一生! /25

做出决定并产取行动的那一分钟就是改变我们一生的一分钟。



2 欲做非凡事,先有非凡梦! /37

没有梦想的生活不是真正的生活,那只是活着而已。



3 目标:给梦想加个期限! /103

目标可以帮助你把焦点聚集在梦想上,使你能规定什么时候实现梦想。



4 做个思想者! /117

“对于人类,我最伟大的发现是,他们能通过改变思想态度而改变人生。”



5 我已拥有一种新的态度! /161

态度就是启动你这架非凡机器,使你投入运转的钥匙。



6 必须坚持,永不放弃! /191

生活中发生了什么事情并不重要,惟一重要的是,你如何应付发生的事。



7 爱,关联一切! /211

仇恨和痛苦永远也无法治愈恐惧这个疾病。只有爱能做到。



8 信者有福! /241

“即使你被打倒了,你也要用背着地,因为如果你能向上看,你就能再站起来!”



9 天空无限,任你翱翔! /273

如果你希望自己成为群星中的一颗,你就应该永远向往天空!



10 伟大长征中的几小步 /301

我们能够改变这个世界,但首先我们必须改变自己!

序

我第一次见到威利·乔利是在华盛顿特区的哈佛大学,当时我正在那儿做演讲。像往常一样,在演讲结束的时候,我花几分钟请听众来提问。有一位年轻人走到麦克风前,他仅仅说了几句话,我就意识到这位威利·乔利有些不同寻常,因此我请他在散场以后稍留片刻,以便跟他谈谈。他答应会等我。

但是那天晚上,我被那些想要采访我和得到我的亲笔签名的人包围了,与乔利的会面被我彻底忘在了脑后。大概一个多小时以后,我才回到旅馆。我既吃惊又欣喜地看到威利·乔利正坐在大堂里读一本书,脸上露出他永远不变的微笑。仅仅与威利交谈了几分钟,我就认识到这位年轻人注定会成就一番伟业的。

从那时起,我看到威利·乔利不断成长,不断为取得佳绩而奋斗,不断去梦非凡之梦……不断去追寻自己的梦想。我已经看到他从一个颇受欢迎的地方上的演讲者成长为全国炙手可热的年轻的演讲天才。当威利告诉我他准备写本书时,我感到很兴奋。因为,我知



一分钟改变人生

It Only Takes a Minute to Change Your Life!



道威利对他所做的每一件事都会贯注以巨大的热情——无论是演讲,是唱歌,是主持电台节目,还是仅仅与你握手。这本书是威利·乔利鼎力之作。

《一分钟改变人生》是按照威利的生活方式来写的——热情洋溢、令人激动、生机勃勃。这本书里充满了鼓舞人心而又易于消化的思想、逸闻和故事,而这一切正是为那些在前进的途中、渴望成功的人士专门设计的。阅读这本书。然后反复读。体会威利在他所讲的每一则逸闻和事例中贯注的爱与关怀。仔细思考这些故事,然后投入到成功的实践中去。紧紧抓住设立目标的技术——然后让目标紧紧地抓住你。要梦非凡之梦,要想非凡之想,要勇于过上最充实的生活。

为你的梦想而生活吧。因为你和威利·乔利一样,是注定要取得伟大成就的!改变你的人生只需一分钟!……好好享受成功的旅程吧!

利斯·布朗

导 言

积极思考的力量不是什么新思想。激励的概念也不是现在才冒出来的。但是,威利·乔利却以一种崭新的方式把这二者结合起来,把他那永不衰竭的精力与热情贯注在这些充满力量、令人鼓舞的思想里。多年来,威利·乔利为电台听众的生活提供了一个亮点;给他们的灵魂提供了一点咖啡因。他的《非凡激励一分钟》鼓舞了听众,激励着他们去追寻梦想、掌握人生。

如我一样,许多在快节奏的、繁忙的公开演讲领域工作的人一直把这个节目当做资料来源。在乘坐飞机或发表演讲的短暂间隙里,我们可以从威利·乔利的节目中得到大量的信息、鼓舞以及愉悦。

在威利主持节目的这么多年里,听众一直请求威利能用书面的形式把自己的见解与他们分享。这本书——这本汇集了《非凡激励一分钟》的内容、威利个人的一些思考和一些非常棒的故事与思想的书——就是威利对于这些要求的回应。无论你是一次只读一分钟,还是一口气把它读完,你都会发现每读一页都会使你更加士气高昂、更加意志坚定、更加富有思想。即使



一分钟改变人生

It Only Takes a Minute to Change Your Life!



你只有一分钟,但是,谁知道呢,也许就在这一分钟你改变了自己的一生。不论做什么,最重要的是“开始做”。有一句古老的中国谚语说的是:“千里之行,始于足下。”保证自己去读第一页,那么你肯定就会去读第二页。阅读第一页、迈出第一步,开始你的旅程,在读完本书几页之时,你就将飞奔在人生的道路上——向着自己的梦想!现在就开始吧!再会!

W·米歇尔

前 言

“伟大的事物常从微小中来。”我们都听过这句古老的谚语，但是几年前我却通过亲身经历体验到了这句话的力量，当时我靠唱歌和演奏爵士乐谋生。在上研究生的时候，我和全国各地不同的演奏者一起演唱，以此来支付我的日常开销。我一般周末去表演，其余时间上学。我表现最出色的一次是为伟大的爵士乐艺术家琼·卡恩伴唱。当我第一次跟她合作时，我发现她不仅是一位伟大的歌手，而且还无私地把舞台分享给在幕后为她伴唱的歌手。在演出中间，她会向观众一一介绍乐队成员及歌手，给他们一个各展所能的机会。这将是我们将进行独唱和展示自己才华的时候。但问题是，由于受乐队人数所限，每个人都被要求把独唱限制在8小节以内。

令人吃惊的是，他们做不到。他们不能把独唱控制在8小节以内。他们无法想像怎能在这么短的时间里完成这么重要的表演。大多数人唱到第8小节时，只是刚开始热身，还有些人占的时间如此之长，以至于乐队领队不得不把他们排除在外。这真令人难堪。我是个新



一分钟改变人生

It Only Takes a Minute to Change Your Life!

伟大的表演也可以是短小简洁的。



手，无疑不想遇见这样的尴尬事！我研究了一下别的人，下定决心要来一场令人愉悦和激动的表演。我认为我必须使演唱简短而甜美，必须最大限度地利用所给的这点儿时间。所以当轮到我上场时，我唱了一首有开头、有中间、有结尾的独唱。开头时，这首歌与观众一问一答，在中间的时候，我唱了一首很快的Rap和节奏布鲁斯，然后用一个漂亮的结尾结束了我的演唱，这一切全控制在8小节之内。我的演唱引起了轰动，立刻成为节目中最受欢迎的一个。从这次经历中我懂得了，要给别人留下一个好印象、使你被人所理解并不需要用很长时间！你有多少时间并不重要，关键在于你怎样利用自己拥有的时间。

这次经历还教会我，你必须在有限的时间里把自己需做的工作做到最好。它使我认识到简洁的重要性和力量。我懂得了伟大的表演也可以是短小简洁的。实际上，历史上最伟大的一次表演就是最简短的一个。它就是林肯在葛底斯堡战场上发表的一个演讲——葛底斯堡演讲。这是一个很短的演讲，长度不超过5分钟，但是它却被视为有史以来最伟大的演讲之一。实际上，当年在葛底斯堡演讲安排中一位重要的演说家爱德华·艾沃瑞特