

一分钟 改变自己

One Minute Change Myself

轻松攻克影响一生的
101种坏毛病

约翰逊 编著



坚持每天多给自己一分钟，不断审视和自问，这许许多多的一分钟加起来，渐渐成就了自己最完美的一面！

中国电影出版社

一分钟改变自己

One Minute Change Myself

轻松攻克影响一生的
101种坏毛病

约翰逊 编著



坚持每天多给自己一分钟，不断审视和自问，这许许多多的一分钟加起来，渐渐成就了自己最完美的一面！

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟改变自己/约翰逊编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.9

ISBN 7-106-02045-1

I. 一… II. 约… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080242 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 北京红十月工作室

版式设计: 北京胖子工作室

一分钟改变自己

约翰逊 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号)

邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市东方印刷厂

版 次 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张 /6.5 字数/100 千字

书 号 ISBN 7-106-02045-1 / B·0004

定 价 16.80 元



给你自己一分钟

我们每个人都或多或少地具有一些坏毛病、坏习惯。而成功与失败之间最大的差别就在于我们是否能够克服自身的缺陷，战胜那些影响一生的坏毛病。诗人泰戈尔曾经说过：“当鸟翼系上黄金时，就飞不远了。”如果我们不能找出自身的坏毛病、坏习惯，并坚持不懈地去克服它、战胜它。那我们只能终是碌碌无为，成为那只飞不高的鸟了。

那我们怎样才能克服那些坏毛病、坏习惯呢？

这就需要我们每天给自己一分钟。一分钟标志就是从现代款式的腕表上读出的一分钟，意在让我们时时记得为自己停下一分钟，审视自己，发现那些经常被自己忽略的坏毛病。

在一分钟里我们停下来审视自己。倾听“最佳自己”的声音，只要我们每天都这么做，我们定会从中学到很多。其实，内在的成功就是爱自己，成功引导自己走向外在的成功。

在一分钟里我们停下来审视自己的工作。工作狂的我们总是自以为很快乐，那只是因为我们自欺

序

言





坏毛病

欺人。实际上，我们已经在工作中迷失了自己。

在一分钟里我们停下来审视自己的生活。因为我们总喜欢把日程表排得满满的，却不明白一个简单的道理：忙碌不一定出效率。

在一分钟里我们还要停下来审视自己的心。把自己内心世界照料好，我们就越能享受到生活给予我们的一切。那样，我们不仅可以从外部的世界得到更多的成功，而且还能得到心灵的平和与安宁。

其实我们要停下来审视自己的还有很多很多，只要是坏毛病、坏习惯所涉及的地方，我们都要审视。

记住：每一天我们都要坚持给自己一分钟，停下来审视和倾听，这许许多多的一分钟积累起来，渐渐引导我们走向了自己的最好的一面。我们知道，只要我们坚持下去，就会有更多的发现。坏毛病、坏习惯也会随着我们的审视而随风飘去。

约翰逊



损害个人魅力的 26 个坏毛病

在阅读本书前，首先让我们做个自我检查。

以下 26 个错误是我们经常会犯的，如果你认为这些都是一些小缺点的话，那就错了。因为这些缺点的混合速度是非常快的！你愿意和平常就显示出其中三种缺点的人交往吗？这些缺点会使人对你的智慧和能力产生怀疑，任何想要培养个人魅力的人，都应远离这些缺点。

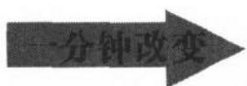
1. 不注意自己说话的语气，经常以不悦而且对立的语气说话。
2. 应该保持沉默的时候偏偏爱说话。
3. 打断别人的话。
4. 滥用人称代词，以至在每个句子中都有“我”这个字。
5. 以傲慢的态度提出问题，给人一种只有他最重要的印象。
6. 在谈话中插入一些和自己有亲密关系，但却会使别人感到不好意思的话题。
7. 不请自来。





8. 自吹自擂。
9. 嘲笑社会上的穿着规范。
10. 在不适当时刻打电话。
11. 在电话中谈一些别人不想听的无聊话。
12. 对不熟悉的人写一封内容过分亲密的信。
13. 不管自己了不了解，而随意对任何事情发表意见。
14. 公然质问他人意见的可靠性。
15. 以傲慢的态度拒绝他人的要求。
16. 在别人的朋友面前说一些瞧不起他的话。
17. 指责和自己意见不同的人。
18. 评论别人的无能力。
19. 当着他人的面，指正部属和同事的错误。
20. 请求别人帮忙被拒绝后心生抱怨。
21. 利用友谊请求帮助。
22. 措词不当或具有攻击性。
23. 当场表示不喜欢。
24. 老是想着不幸或痛苦的事情。
25. 对政治或宗教发出抱怨。
26. 表现过于亲密的行为。





受用一生的32个忠告

做完一分钟自我检查，让我们再记住以下忠告，然后再正式进入正文。

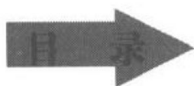
1. 跟人说话时正视对方的眼睛。
2. 对人多说一声“谢谢”。
3. 对人多说一声“劳驾”。
4. 量入为出。
5. 己所欲，施于人。
6. 改变世界的主意往往是你独自埋头苦干得来的。
7. 街头音乐家是宝库。停下来听，然后给他一点钱。
8. 不要拖拉，在必须做的时候做该做的事。
9. 结交新朋友，但珍惜旧朋友。
10. 跌倒了，不要空手爬起来。
11. 严守秘密。
12. 学艺就老老实实去学，切勿浪费时间去学其中的花招。
13. 承认错误。





14. 要勇敢。
15. 永远不欺诈。
16. 永远不要使别人失去希望。
17. 学会谛听，机会叩门的时候是很轻的。
18. 不要祈求上天赐你身外物，要祈求智慧和勇气。
19. 愤怒时切勿行动。
20. 保持良好的姿态。踏进任何房间时，都要昂首阔步充满自信。
21. 不要在电梯里谈公事，你永远不知道站在旁边的人是否会偷听。
22. 在完工之前，切勿付钱给人。
23. 要赢得战争，不妨打一次败仗。
24. 当心那些已没有什么可输的人。
25. 执行艰巨任务时，要表现得只许胜、不许败。
26. 切勿期望人生的公平。
27. 永远不要低估宽恕的力量。
28. 与妻子吵嘴时，切勿拂袖而去。
29. 做事要大胆、勇敢。将来你回顾过去时，后悔没有做的事总会比后悔做了的事多。
30. 不要怕说：“我不知道。”
31. 不要怕说：“对不起。”
32. 写出你希望在死前做的 25 件事情，把单子放在皮夹里，经常拿出来看。





序言：给你自己一分钟 (1)

一分钟检查：

损害个人魅力的 26 个坏毛病 (1)

一分钟改变：

受用一生的 32 个忠告 (1)

第一辑 一分钟改变自己

拿破仑·希尔指出：在每一天的生活中，如果你都能够尽力而为、尽情而活，你就是“第一名”！

1. 在懒惰中让时间流逝 (3)
2. 生气时，随便对人发火 (5)
3. 跌倒了却爬不起来 (6)
4. 太过于自损自贬 (8)
5. 轻易放弃坚持 (9)
6. 小有满足就浮躁 (10)
7. 遇事则怒 (12)
8. 只想索取不想付出 (14)
9. 按照别人的模子塑造自己 (16)



- 10. 谁都不信 (18)
- 11. 自己否定自己 (19)
- 12. 用哀叹来放松 (20)
- 13. 怯懦并缩小自己 (22)
- 14. 用“我办不到”开脱自己 (23)
- 15. 迷途不知返 (24)
- 16. 为琐事烦恼 (25)
- 17. 把失败归咎于天注定 (26)

第二辑 一分钟改变生活

我走进了树林中,因为我希望慎重地生活。只去面对生命中最重要,尽可能不去学那些泛泛一般的,在我临死时,不会发觉我根本就不曾真正地生活过。

——梭罗

- 18. 只赚钱不省钱 (29)
- 19. 拖拖拉拉坐失良机 (31)
- 20. 稍有挫折信鬼信邪 (32)
- 21. 目标不切实际 (34)
- 22. 家中缺少沟通 (36)
- 23. 没头苍蝇般乱撞 (38)
- 24. 一天到晚牢骚满腹 (40)
- 25. 时间没有价值 (43)
- 26. 不懂如何倾听 (44)

- 27. 被时尚压迫 (46)
- 28. 躲在面具后生活 (47)
- 29. 越无聊越烦躁 (49)
- 30. 胖从口入的 5 个坏习惯 (50)
- 31. 损害形体的坏习惯 (52)
- 32. 导致“毁容”的六大杀手 (54)
- 33. 有损大脑健康的坏习惯 (55)
- 34. 使大脑变钝的不良习惯 (56)

第三辑 一分钟改变工作

天生我材必有用,懒懒散散只会给我们带来巨大的不幸。不努力工作的人,本来可以创造辉煌人生,结果却与成功失之交臂,不能不说是一巨大的遗憾。就像一个农夫,既有可能成为华盛顿之类的人物,也有可能终日面朝黄土背朝天。

- 35. 不把工作带进家 (61)
- 36. 办公桌上乱七八糟会影响工作 (63)
- 37. 切忌做事不分轻重缓急 (64)
- 38. 不要看不起自己的工作 (65)
- 39. 千万别让情绪左右自己 (67)
- 40. 吹毛求疵和抱怨于事无补 (69)
- 41. 专注工作可以忘掉一切烦恼 (70)
- 42. 办公室四大忌 (72)



- 43. 几种不良的工作习惯 (74)
- 44. 面试时,这些习惯要改掉 (76)
- 45. 妨碍你晋升的六种坏习惯 (78)
- 46. 影响升迁的“命门” (80)

第四辑 一分钟改变学习

书籍不仅对那些不会读书的人是哑口无言的,就是对那些机械地读完了书而不会从死字母中吸取思想的人,也是哑口无言的。

——俄国教育家 乌申斯基

- 47. 切忌缺乏学习的恒心 (85)
- 48. 完全靠摸索是愚蠢的人 (87)
- 49. 消化不良能撑死人 (89)
- 50. 读书要有选择 (90)
- 51. 学习面不要过于狭窄 (91)
- 52. 死读书,读死书 (92)
- 53. 不良阅读习惯及其克服 (94)

第五辑 一分钟改变心态

如果你背对着整个世界,整个世界也会背对着你。命运是不可改变的,可改变的只是我们对命运的态度。然而,只要我们能够以恰当的态度对待命运,命运也就



不是那么可怕的了。

- 54. 注意,不可狂热…………… (99)
- 55. 不要陷入自卑的泥淖…………… (101)
- 56. 摒弃依赖之心…………… (103)
- 57. 为什么我总是那么容易患得患失…………… (105)
- 58. 妒贤嫉能害自己…………… (106)
- 59. 低头走路会撞墙…………… (108)
- 60. “忧忧”岁月好困惑…………… (110)
- 61. 挣脱竞争意识的牢笼…………… (111)
- 62. 爱发脾气伤人伤己…………… (113)

第六辑 一分钟改变处事

卡耐基警告人们:“要比别人聪明,就不要告诉别人你比他聪明。”这说明,任何自作聪明的批评都会招致别人的厌烦,而缺乏感情的责怪和抱怨则更有损于人际关系的发展。

- 63. 不要盲目地对待别人…………… (117)
 - 64. 退缩即灭亡…………… (119)
 - 65. 无畏的争执源于狭隘…………… (121)
 - 66. 飞扬拔扈无人爱…………… (124)
 - 67. 切莫小题大作…………… (125)
 - 68. 做一天和尚撞一天钟…………… (127)
- 

- 69. 不要留恋过去…………… (130)
- 70. 不要迷信经验…………… (132)
- 71. 不要轻易批评别人…………… (134)
- 72. 不要执著于成见…………… (136)
- 73. “为了面子”要不得…………… (138)
- 74. 见奶便吮非好汉…………… (140)
- 75. 勤于行动，胜于勤说…………… (141)
- 76. 别为小事烦恼…………… (142)
- 77. 没有信誉就没有成功…………… (144)
- 78. 为什么总是喜欢驾驭别人…………… (146)
- 79. 不立志者事无成…………… (148)
- 80. 避免以貌取人…………… (150)
- 81. 过分谨慎导致事与愿违…………… (152)
- 82. 女性的三种“坏习惯”…………… (154)

第七辑 一分钟改变说话

鲁迅说得很深刻：“只有真的声音，才能感动中国人和世界人；必须有真的声音，才能同世界人同在世界上生活。”虚情假义只会使你远离人群，一个人孤独地流浪。因此，在与人交谈时，话切不可太虚，否则很难与人有进一步的沟通。

- 83. 该闭口时就闭口…………… (157)
- 84. 慢说“你错了”…………… (159)



- 85. 把握说话分寸…………… (161)
- 86. 重话万万说不得…………… (163)
- 87. 尖酸刻薄要不得…………… (165)
- 88. 谈笑调侃适可而止…………… (167)
- 89. 真实自然不矫作…………… (169)
- 90. 喋喋不休不值钱…………… (171)
- 91. 说人者人恒说之…………… (172)
- 92. 语气太软则难以服众…………… (174)
- 93. 说话切忌一根肠子通到底…………… (176)

第八辑 一分钟改变观念

成功的人物并不是在问题发生以前，先把它统统消除，而是一旦发生问题时，有勇气克服种种困难。我们对于一件事情的完美要求必须折中一下，这样才不至于陷入行动以前永远等待的泥沼中。

- 94. 不要盲目和别人比…………… (179)
- 95. 世上没有十全十美的东西…………… (181)
- 96. 改变计划要慎重…………… (183)
- 97. 优柔寡断不可取…………… (185)
- 98. 想法太多会成负担…………… (186)
- 99. 别太计较后果…………… (188)
- 100. 切莫急功近利…………… (190)
- 101. 打发糊弄吃大亏…………… (192)



第一辑

一分钟改变自己

拿破仑·希尔指出：在每一天的生活中，如果你都能够尽力而为、尽情而活，你就是“第一名”！

