

5 Minutes
5分钟成就人生



每天自我 激励5分钟

*Self-Encouraging
For Five Minutes Every Day*

〔美〕斯宾塞·约翰逊 原著
仲侯 主译

- 前古后今，山河大地，问天下谁是英雄？
- 得失成败，过眼烟云，天生我才必有用！



*Five
Minutes*

中国言实出版社



B848.4
Y944-2

5 Minutes
5分钟成就人生 



郑州大学 *04010212965U*

每天自我激励5分钟

Self-Encouraging For Five Minutes Every Day

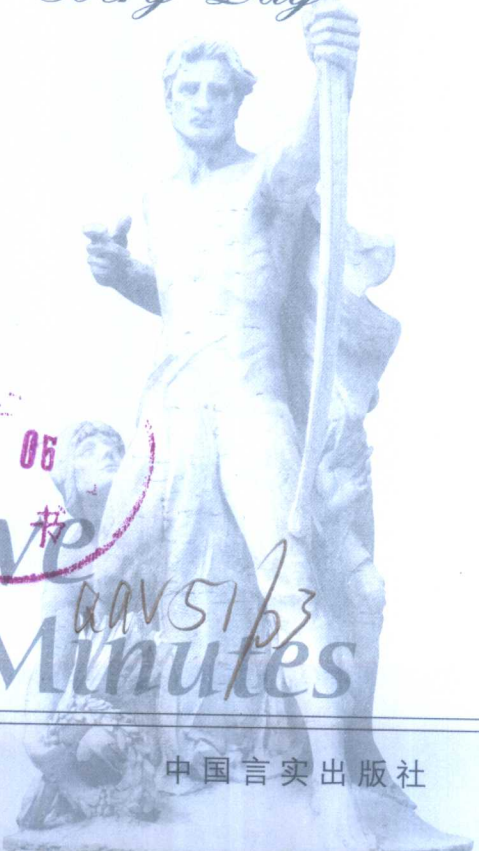
〔美〕斯宾塞·约翰逊 原著
仲侯 主译

- 前古后今，山河大地，问天下谁是英雄？
- 得失成败，过眼烟云，天生我才必有用！



2005 06
藏书

Five Minutes



中国言实出版社

B848.4
Y944-2

图书在版编目 (CIP) 数据

每天自我激励 5 分钟 / (美) 斯宾塞·约翰逊原著, 仲侯主译.

—北京: 中国言实出版社, 2004.2

ISBN 7—80128—535—2

(5 分钟成就人生)

I .5...

II .①斯 ... ②仲 ...

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 (2004) 第 009078 号

出版发行: 中国言实出版社

地址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编: 100101

电话: 64924761 64924716

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 北京昌平百善印刷厂

版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 1/32 32.75 印张

字 数: 817 千字

印 数: 1 ~ 10000 册

定 价: 66.00 元 (全三册)



郑州大学

04010212965U

每天自我激励 5 分钟



前言

(美)斯宾塞·约翰逊

在现实生活中，我们每个人都有一种趋利避害的倾向，希望自己的生活中洋溢着温馨和快乐的味道，希望把飞驰的生活列车送到幸运的轨道上，使我们人生如意，心遂夙愿。然而生活中又不可能不碰到一些困难与不顺心的事，使我们承受压力与挫折。对待这些困难与危险，就仿效鸵鸟将头埋入沙中，的确可以获得暂时的安宁，但这种懦夫行为却不是我们所想要的。只有做生活的强者，才能战胜困难，把困难打倒，从而戴上胜利的桂冠。我们需要不断地给自己打气，激励自己不断地前进。只有这样，才能真正地直面困难，登上成功的巅峰。

前言



每天自我激励 5 分钟

当我们碰到困难时，应当把它当做生活对自己的一次考验，当成磨砺生命之剑的砥石，激励自己：没有翻不过去的山，没有渡不过去的河。战胜困难而不是畏惧困难，生命之剑就会更加锋利，人生才会更加丰富多彩。

当我们心情不好时，应当把它当成天空中一朵阴云，给自己鼓励，坚信一切阴霾都会成为过去，阳光会重新照耀大地。心情好，一切都美好！

当我们面对生活中的重重压力时，应当激励自己，将压力变成动力，用微笑来面对生活中的艰难险阻，争取做一个魅力十足的生活玩家。

.....

生活就像是一面镜子：你对它笑，它就对你笑。对待生活中的困惑或不如人意之事，不要一味地忍让或逃避，要激励自己去克服它，战胜它。有人说，一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，我们每一个人都应给自己设立一个人生目标，鼓励自己为了这个目标而奋斗。无论艰难困苦，无论挫折压力，都要去战胜和克服它们，为达到目标奋斗到底。生活中的每个人都甘心平庸一生，每个人都向往幸福的



生活，希望有充足的财富，有成功的事业，有美好的爱情，有健康的身体。这一切都要自己去努力追求，在追求过程中出现的一些艰难困苦都要靠自己去解决。当感到吃力时，不妨激励自己，给自己鼓掌，为自己打气，这样才不致于半途而废，才能永不放弃，直至成功。

我们每一个人，都应铭记：当你失意落魄时，不要灰心，适时激励一下自己，会使你精神重振，生机勃勃；当你自轻自贱时，请鼓励一下自己，这样会使你不再低头走路，而是鼓起勇气，信心十足地去面对生活；当你想获得成功人士拥有的一切时，请激励自己去努力争取，说不定几年后你就是一个荣耀的成功者……。激励的力量是无穷的。它会像一簇灯光，为你照亮黑暗，它会像一汪清泉，解除你旅途中的干渴。请记住：爱生活爱自己，就别吝啬每天激励自己 5 分钟，这样你会得到意料不到的效果！



目 录

第 1 章 此生一定要精彩

渴望人生的精彩是我们心中永远的梦。绝不放弃人生使命的追寻，用全部的精力朝着目标进发。如此奋斗，就会梦想成真，此生必定精彩。

1. 为人生确立明确的奋斗目标 (4)
2. 目标是指引成功的旗帜 (7)
3. 人生的总目标宜远大而明确 (9)
4. 目标权变：及时地调整自己的目标 (11)
5. 不断地制定后续目标 (14)
6. 眼睛望着远处，才会跳得更远 (16)
7. 认定奋斗方向，就一定会达到成功的彼岸 (18)
8. 敢于梦想也是人生的一种能力 (21)
9. 要做就立刻去做，千万莫拖延 (24)
10. 最重要的是把握住现在 (26)



第 2 章 有困难,怕什么

人生处处都有坎坷,生命总在逆风飞扬。穿越乌云,前面就是蓝天。走过沼泽,人生就能创造奇迹。苦难不算什么,可怕的是丢掉了毅力。

1. 逆境不是我们的仇敌 (31)
2. 人生的强者都是从逆境中走出来的 (35)
3. 走过去,前面是片蓝天 (38)
4. 在心中铸造一个坚强的意志 (41)
5. 坚韧的意志可开启宝库最后一把锁 (44)
6. 用坚强的意志力做赢家 (47)
7. 咬紧牙,奇迹就会发生 (50)
8. 凡事都必须全力以赴 (54)
9. 扔掉别人给的拐杖,迈动自己的双脚 (58)
10. 不怕麻烦 (61)
11. 挺起身来障碍就挡不住 (64)
12. 用乐观在荆棘中开辟新路 (67)

第 3 章 打破消极心态

或者成功,或者失败,态度决定一切。或者卓越,或者平庸,心态左右兴衰。这个世界上,只有自己能打败自己,只有心态能改变未来。



1. 相信自己能够成功, 往往就能成功 (71)
2. 选择积极的信息, 养成积极的心态 (74)
3. 热忱的态度比专门的知识更重要 (77)
4. 成就的大小永远不会超出信心的大小 (81)
5. 努力摆脱缠绕自己的忧虑 (84)
6. 不要说“我没有机会” (88)
7. 把烦恼写在纸上, 不要搁在心上 (91)
8. 我想赢, 结果我赢了 (94)
9. 不要浪费你的储能与活力 (96)
10. 把光线放进去, 黑暗自然会逃走 (99)
1. 保持一颗平常心, 少一些躁动不安 (102)
12. 以微笑和幽默面对人生 (105)

第4章 活出轻松自我

压力从不能战胜努力, 执着总可以实现梦想。把烦恼留给昨天, 用欢乐拥抱明天。人生就该微笑着面对生活, 轻松地活出自我。

1. 痛快地扔掉自己的“情绪包袱” (110)
2. 把烦闷驱逐出你的心胸 (113)
3. 用幽默来装饰生活 (116)
4. 欢乐其实无处不在 (119)
5. 为自己鼓掌 (122)
6. 让一切烦恼随它去吧 (125)
7. 做一个魅力十足的生活玩家 (128)



第 5 章 做生活的强者



毫无畏惧的人不会输，决不向逆境低头的人，生来就是赢家。失败也是人生的一种收获，重新站起，再次出发，多难的路都不会太远。

1. 不要给自己留退路……………(133)
2. 坚定不移的信心能够移山……………(136)
3. 另起一行你就是第一……………(140)
4. 在绝望中奋起……………(142)
5. 有时痛苦也孕育着希望……………(145)
6. 不要为逆境所挫……………(148)
7. 你生来就是赢家……………(152)
8. 主动地淌向激流……………(155)
9. 要把自己看成是第一流的人物……………(159)
10. 在屡屡的失败中始终不放弃……………(163)
11. 让自己学会走“钢丝”……………(167)

第 6 章 大胆追求财富



没有人不希望创富，贫穷只属于弱者。创富之路，以行动开始，以收获结束。拥有财富，会使你的人生更丰富、更自由、更精彩。



1. 没有金钱的生活是万万不能的 (171)
2. 我不要穷,我要致富 (174)
3. 追求财富必须把贫穷从思想上赶走 (177)
4. 一切财富都始于自己的财富意念 (180)
5. 强烈的致富欲是获得巨大财富的动力 (182)
6. 财富是由自信心创造出来的 (186)
7. 创富要让心先“富”起来 (189)
8. 明确致富目标,然后实现它 (192)
9. 提升财商,培养谋取财富的能力 (195)
10. 挖掘潜能,增进你的致富才华 (198)

第7章 赢得人间真情



爱情是生命的火花,友谊的升华,心灵的吻合。真挚的爱情叫人以生死相许,值得用一生守候。惟有以爱才能换取爱,惟有真心才有真情。

1. 用爱去换取爱 (203)
2. 避免恋爱的盲目性 (206)
3. 恋爱也需要谎言 (209)
4. 别让嫉妒毁了爱情 (213)
5. 爱情应拒绝虚荣 (217)
6. 力避三角,勿陷泥潭 (221)
7. 珍惜婚姻的缘分 (223)
8. 交流和沟通是促进家庭和睦的粘合剂 (226)
9. 妻子为什么会时常唠叨和埋怨我 (229)



每天自我激励 5 分钟

10. 创造婚姻生活中的乐趣 (232)
11. 冷战是婚姻的禁区 (235)

第 8 章 不断地学习与进步



知无涯，学无涯，活到老，学到老。
不断学习是 21 世纪生存资格，惟有不断学习，不断吸收新的知识，才能不断前进，不致为时代所弃。

1. 把学习作为人生的第一选择 (241)
2. 不断地给自己充电扩张人生资本 (244)
3. 越有成就的越肯爱学习 (247)
4. 成功必须不断地学习实践 (249)
5. 开发自己的学习潜能 (251)
6. 要善于开辟学习途径 (256)
7. 养成良好的自学方式 (260)
8. 用闲暇时间换来宝贵的知识 (262)
9. 善于在实践中不断地学习 (265)
10. 提高注意力进行有效地学习 (268)
11. 通过学习提高智能水平 (271)



第9章 铸造健全身心



人生最宝贵的是生命，生命最珍惜的是健康。所有的财富加在一起都没有健康重要。有了健康的身心，人生才会真正的幸福与快乐。

1. 健康是人生第一要务 (276)
2. 健康是最重要的财富 (278)
3. 拥有健康才可能拥有成功 (280)
4. 只有健康才能绽放愉悦和成功的花朵 (283)
5. 心理健康可使人幸福长寿 (286)
6. 强身健体, 构筑抵御疾病的盾牌 (289)
7. 制定并实施身心健康计划 (293)
8. 因地制宜的运动是保证健康的重要所在 (297)
9. 均衡营养创造最佳健康 (300)
10. 享受阳光的健康关怀 (304)
11. 摒弃一切折损健康的東西 (307)
12. 幽默是健康生活的调味剂 (310)
13. 不良的生活方式是影响健康的隐形杀手 (313)
14. 注意“疲劳综合症”的防范 (316)
15. 失眠对人的健康构成严重威胁 (319)
16. 注意“电脑综合症”对身心的危害 (321)
17. 驱逐健康的无形杀手——不良情绪 (323)
18. 精神因素: 中年人的健康大敌 (326)
19. 抑郁症患者怎样进行自我调适治疗 (329)

第1章

此生一定要精彩

到底该如何才能使自己的人生不碌碌无为而丰富多彩呢？这就需要进入自己的内心世界，问问自己到底想要什么。事实上，“想”这个字还不够强烈，必须感到是“渴望”，而且是非常渴望，这样，才能把梦想当作自己生活中一个活生生的角色，梦想便会走进现实，与自己越来越近。

这个在灵魂深处的、自己非常渴望的东西，是自己所独享的。每个人都有他们各自不同的人生渴求，自己所渴求的正是自己人生的使命。然而生活中大部分人都不会去充分探究自己这一生真正希望的是什么，想做什么，成就什么，因为他们从来没有思考过：“这就是我与生俱来要成为的人、要做的事。”所以他们终将放弃对自己使命的追寻。

有些人永远在自己的生命中浏览徘徊，他们

第1章

浏览别人的成功，心里却对自己无法获得相同的成就觉得十分懊丧。为什么会有这种感觉呢？那是因为他们对自己没有信心，不相信自己也会成功。一个有自信、相信自己一定能成功、自己一生一定会精彩的人，是不会嫉妒别人的。相反的，他会以那些成功人士为楷模，当做鼓舞自己的动力，并告诉自己：有一天，我也会像他们一样成功。

成功不会轻易来到的，人生的精彩要靠自己一步步去实现。做事情首先要有计划，有计划容易成功，没有计划就会失败。古人云：“凡事预则立，不预则废。”讲的就是这个道理。有些人不可以说不努力，每天都很辛苦，但总是没什么收获，成功从不光顾他，就因为他做事没有计划，没有行动指南，乱七八糟没有头绪，结果白费时间、精力、金钱。只动手做，不动脑想，这种表面上的勤快只是没有效率和效果的忙碌。认真地设计一下自己的人生计划这才是成功必不可缺的关键环节。

做计划首先是定目标，因为定下目标人生才有方向，才易达成成功。

有人工作得十分勤奋，却发觉事倍功半，成功的果实迟迟未能品尝，这时候，他会觉得心灰意冷，开始怀疑自己的能力，甚至自暴自弃。美国哥尼大

第1章

学医学院的佛士达教授认为，一个人是否懂得定下目标，乃成功的主要关键。他说：“目标既定，人们自然避免本末倒置之谬误。更不会盲目做一些没有意义的事情。”

能够懂得把自己宝贵的时间与精力朝着目标进发的人，他们所付出的自然会得到回报。

定下目标只是人生的准备，还要选择奔向目标的正确努力方向，选定一个达到目标的可行性方案。选定了成功目标和方向，关键还要循序渐进，不可能一口吃个大胖子。

每天早晨醒来时，就告诉自己有目标去完成，这样自己才会获得成功的一天。将成功的每一天累加，自己的人生一定精彩纷呈，在人生这部大戏中，只有自己才是主角。帷幕已经拉起，该如何表演要看自己了，用自信去创造辉煌，告诉自己：此生一定要精彩。



1. 为人生确立明确的奋斗目标

有明确目标的人，会感到自己心里很踏实，生活得很充实，注意力也会神奇地集中起来，不再被许多繁杂的事所干扰，干什么事都显得成竹在胸。相反，那些没有明确目标的人，总是感到内心空虚，思维乱成一团麻，分不清主次轻重，遇事犹豫不决，不知道自己该干什么，不该干什么。

只有确立了前进的目标，一个人才会最大可能地发挥自己的潜力。只有在实现目标的过程中，我们才能够检验出自己的创造力，调动沉睡在心中的那些优异、独特的品质，才能锻炼自己、造就自己。

美国一个研究成功的机构，曾经长期追踪 100 个年轻人，直到他们年满 65 岁。结果发现：只有一个人很富有，5 个人有经济保障，剩下 94 个人情况不太好，可算是失败者。这 94 个人之所以晚年拮据，并非年轻时努力不够，主要因为没有选定清晰的目标。

为了证明树立目标的重要性，我们可以假设一场生死攸关的篮球冠军争夺战中的一个场景：