

5 Minutes
5分钟成就人生

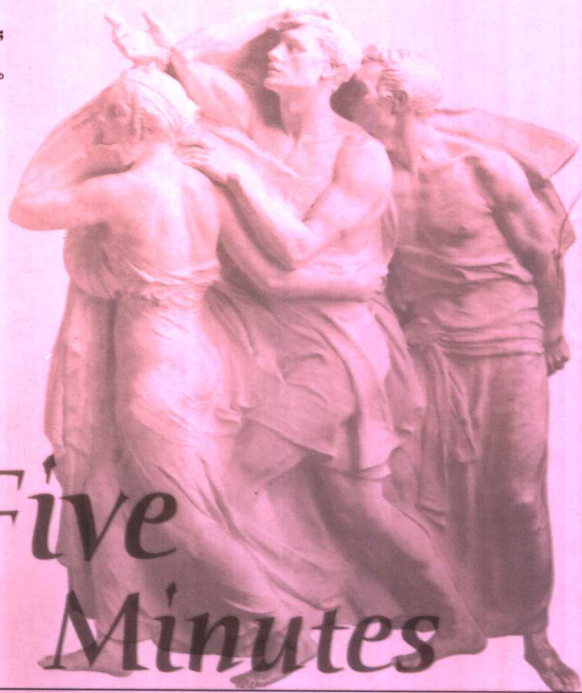


每天自我 反省5分钟

*Soul-Searching
For Five Minutes Every Day*

〔美〕斯宾塞·约翰逊 原著
金戈 主译

- 智者千虑，必有一失，奋斗途中多反思；
- 贤者修身，必有缺漏，人生每日须自省。



Five
Minutes



中国言实出版社

B848.4
Y944

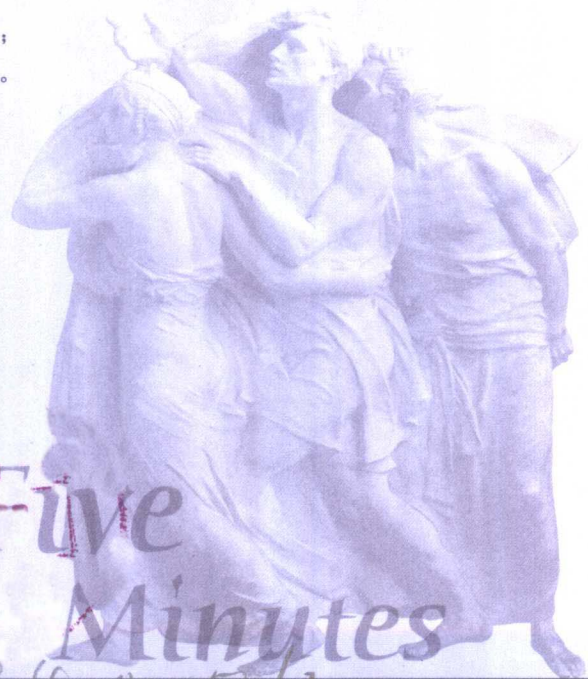
5 Minutes
5分钟成就人生 

每天自我反省5分钟

*Soul-Searching
For Five Minutes Every Day*

[美] 斯宾塞·约翰逊 原著
金戈 主译

- 智者千虑，必有一失，奋斗途中多反思；
- 贤者修身，必有缺漏，人生每日须自省。



Five Minutes

B848.4
Y944

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天自我反省 5 分钟 / (美) 斯宾塞·约翰逊原著, 金戈主译.
—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金 ...

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: zgyschs@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)



前言

(美)斯宾塞·约翰逊

影响了中国数千年，也是世界上最伟大的思想家之一的中国古代先哲孔子，曾说过一句伟大的名言：“吾日三省吾身”。

卓越源自反省，自觉地自我反省的人，一定能够成为一个不断地走向完美与高尚的人。

人生是什么？人生的意义在哪里？这是千百年来一代又一代智者及哲人无数次思索的永恒命题。毋庸置疑，追逐生命精彩与完美的篇章，乃是人生全部意义的重要内涵。

然而在通往人生的旅程中，由于我们受自身学识、阅历、性格等种种因素的局限和影响，因而在经历、处理和理解生活



每天自我反省 5 分钟

前言

中的某种事物时，就不可避免地会陷入某些片面、乃至错误的行为方式之中，这势必会带来不良的结果。为此，“反省自己”就应该成为生活的一个重要组成部分。不断地检查自己行为中的不足，及时地反思自己失误之原因，就一定能够不断地完善自我。

有道是“智者千虑，必有一失”。人生不可能尽善尽美，但人生应该努力地去塑造和追求完美。成功者之所以能够成功，往往表现在能正确地对待不足和失败，能够在反省中总结教训，改弦易辙。这就需要我们能够正确地面对自己的错误行为，并善于对所犯的错误进行反省，做到在反省中领悟人生的意蕴，思考问题的症结和缺陷之所在。只有这样，才能摆脱一定的局限，不断调整自己不合理的思维，改变和摒弃错误的行为方式。

就生活而言，任何一个人都不可能穷尽对所有事物的正确认识，因而常常会由于错误的思维、和错误的行为方式而导致事与愿违的不良结果，那么反省就必然成为人们直接面对的重要话题。人生的反省应该是多方面的，即凡是由于错误的行为方式而导致的负面影响，都值得我们进行



深刻的反省，它涉及生活、工作、学习等方面。诸如，我们的学习为什么达不到良好的效果？我们的工作为什么会有缺陷？我们为什么进步不快？我们思考问题的角度究竟错在哪里？应该怎样改正我们所犯的错误，等等。

在反省中清醒，在反省中明辨，在反省中变得睿智。通过自我反省变成智者，就能顺利地走上人生的成功之路。

每天需要自我反省的问题很多，如诚实信用、处世交往、上下级关系、人生机遇、职务晋升、行为习惯、修身学习身心健康、家庭关系和亲子教育等众多方面，都是我们反省的对象。

一位中国的先哲曾说：“悟以往之不谏，知来者之犹可追。”如果你每天给自己留下一点时间，哪怕是短短的 5 分钟，对人生进行自我反省，那末你就一定能够享受到自我反省的诸多益处。相信它能够为你启迪智慧，开拓思路，打破常规，更新观念，使自己的人生不断完善，不断尽美。



目 录

第 1 章 诚 信



诚信是人的精神生命。失去了诚信的人，活着如同死去。视诚信为做人之本，才能体现其高尚人格、宝贵情操，才能通行世间，走向成功。

1. 信用是通行人间的特别通行证 (3)
2. 坚守信用是赢得他人信任的关键 (5)
3. 诚信，乃是人生的宝贵财富 (8)
4. 诚信为人生之根基 (12)
5. 诚实守信是人生的第一品格 (14)
6. 重拾诚信这把宝剑 (17)
7. 为人切不可玩世不恭 (20)
8. 严以律己，做一个诚实的人 (23)
9. 诚实的人其实不吃亏 (25)
10. 骗到的是芝麻，丢失的会是西瓜 (27)
11. 靠欺骗可能一时奏效，但远不如诚实有用 (30)
12. 金钱 = 才智 + 诚信 (32)



第2章 忍 让

忍让是人生中极高的修养、极深的智慧。作为一种德行，一种度量，忍让绝不是胆怯、懦弱的代名词。谋事须竞争，做人当忍让。

1. 人生需要学会忍让 (37)
2. 忍让是一种智慧 (40)
3. 忍让是去除灾祸的良方 (42)
4. 当忍则忍，忍为上策 (45)
5. 以柔克刚，百忍成金 (49)
6. 心胸宽才能成大事 (52)
7. 宽容能为自己带来幸福 (55)
8. 学会宽容，也就是学会了爱自己 (57)
9. 应该正视别人的批评与责备 (60)

第3章 信 念

信念是人生的旗帜，旗帜倒了，前途便一片灰暗，拥有信念，才能点燃成功的火焰，拥有信念，生命才更加充实，更加绚烂。

1. 信念是把金钥匙 (65)
2. 信念是一种巨大的动力 (68)
3. 信心是走向成功的奠基石 (71)



4. 扬起自信的风帆 (74)
5. 缺乏“野心”，等待你的只会是平庸 (77)
6. 坚持信念不懈奋斗，成功就会向你招手 (80)
7. 一个没有目标的人，如同一艘没有舵的船 (83)
8. 成功的人生应该走出属于自己的道路 (86)
9. 坚韧的意志可以使一切困难让路 (89)
10. 顽强的意志能够克服一切弱点 (92)

第 4 章 心 态



胸怀斗志，心存光明的人，是积极的心态助他走出困境；自卑沉沦、丧失信心的人，是消极的心态推他陷入沼泽。心态决定你的人生。

1. 心态是身体的主宰，是精神的领导 (97)
2. 积极的心态使人心想事成 (99)
3. 快乐的心态是一种无价的福祉 (101)
4. 让自己每天都情绪饱满 (104)
5. 以豁达的心胸坦然地面对矛盾与冲突 (106)
6. 得而不喜，失而不忧 (109)
7. 人不能陷入惰性的精神状态中 (111)
8. 要把萎靡不振的头抬起来 (114)
9. 应该让自卑从生活中走开 (117)
10. 笑对人生中的困难 (120)
11. 用积极的心态向失败挑战 (123)



第5章 机遇

机遇是稀缺的,无谋、无备的人常与机遇相逢不相识。机遇也是无限的,创造、追求的人常用心捕捉。这便是弱与强、智与愚的区别。

1. 机遇只偏爱有准备的人 (128)
2. 机遇常常就在你的脚下 (131)
3. 要有善观风向、善择机遇的敏锐目光 (135)
4. 信息是财富,也是机遇 (139)
5. 开掘自己,才能更好地抓住机遇 (142)
6. 应该做善于创造机遇的人 (144)
7. 守株待兔,结果只能是一场空 (147)
8. 捕捉机遇要“稳、准、狠” (150)
9. 敢于冒险的人,不会贻误战机 (153)
10. 风险越大,机遇给予的成功指数也越大 (155)

第6章 挫折

人生之旅中,每个挫折都是个加油站,每次失败都是在为你充电。人生不言失败,人生不畏挫折,成功就是无数个挫折积累的结果。

1. 人生需要不言失败 (160)



2. 应该把挫折看作是一次经验的积累 (163)
3. 挫折不等于失败 (165)
4. 在困境中不能气馁,应想像成功.....(168)
5. 不能拿困难做挡箭牌 (170)
6. 遇难则退,难以成事.....(172)
7. 吃得苦中苦,方为人上人.....(175)
8. 善于从多方面分析失败的原因 (178)
9. 失败并不是有百弊而无一利的 (181)
10. 让自己立于不败之地.....(184)

第7章 友 谊



世有伯乐,子期无憾也。因为这个世界,没有比知音更珍稀,没有比友谊更宝贵。真挚的友谊是进步的力量源泉,是人生中最美好的无价之宝。

1. 友谊是世界上最珍贵而又最稀缺的东西 (188)
2. 好人缘是人生最大的资产 (191)
3. 多个朋友多条路 (193)
4. 交往之道,贵在真诚.....(196)
5. 交友重信,信则得友.....(199)
6. 要想得到好朋友,首先自己要够朋友 (201)
7. 尊重别人,才会赢得别人的尊重.....(203)
8. 化敌为友,学会爱自己的敌人.....(205)
9. 择友需要谨慎:近朱者赤,近墨者黑 (207)



每天自我反省 5 分钟

10. 不同的朋友,应不同地交往……………(210)
11. 道不同,也可为友……………(212)

第8章 情 爱



人是为情而生,为爱而存的。没有情爱,人便与动物无异。讲究情爱,珍惜情爱,才能营造爱的氛围,才能享有爱的快乐,才能收获爱的硕果。

1. 爱情需要用心去培养……………(216)
2. 学会营造爱的气氛……………(219)
3. 爱慕对方巧传情……………(211)
4. 用内在魅力去赢得美好爱情……………(225)
5. 爱情拒绝猜疑……………(228)
6. 佳偶可遇不可求……………(233)
7. 情感付出的越多,收回来的也越多……………(235)
8. 夫妻之间应善于化解矛盾……………(238)
9. 如何矫治妻子的疑心病……………(241)
10. 让智慧使爱情永葆青春……………(244)

第9章 职 场



工作是人生的生存需要,职场是人工作的重要舞台。拥有职业品质,你才能胜



任，善处上下关系，你才能发挥；理智化解矛盾，你才能游刃有余。

1. 要具有受欢迎的职业品质 (249)
2. 处理好与上司的关系，恭维上司有诀窍 (253)
3. 争取上司的赏识，应使他感到不能缺少你 (256)
4. 应正确对待上司给自己提出的种种建议 (258)
5. 争取做上司的灵魂下属 (260)
6. 不要在上司面前计较个人利益得失 (263)
7. 晋升需要处理好与上司的关系 (265)
8. 锋芒毕露者不容易得到重用 (268)
9. 锋芒直露会遭到小人的暗算 (271)
10. 牢骚满腹会失去晋升的机会 (274)
11. 与上司发生冲突时怎么办 (278)
12. 要学会跟下属交朋友 (281)
13. 对待下属要一视同仁 (284)

第 10 章 习 惯

习惯改变一切，习惯影响一生。缺失良好的习惯，人生的努力会消于无形。铸就良好的习惯，你才能开拓人生，拥抱快乐与幸福。

1. 习惯是一种顽强而巨大的力量 (289)
2. 好习惯、坏习惯与中性习惯 (291)



每天自我反省 5 分钟

3. 成功在于培养良好的习惯 (293)
4. 快乐的习惯使人生更加美丽 (295)
5. 微笑的习惯是征服困境的利器 (300)
6. 倾听的习惯会使你受益匪浅 (304)
7. 良好的运动习惯可以增加你的能量 (307)
8. 善于放松的习惯会驱逐你的疲劳 (310)
9. 良好的生活习惯能给你带来健康和财富 (312)
10. 良好的习惯并非天生,而是后天养成 (315)
11. 如何养成快乐的习惯 (318)
12. 培养学习的习惯,为生命注入活力 (321)
13. 坏习惯是污染人生乃至社会的病源 (325)
14. 要成功就必须改变坏习惯 (329)
15. 改造不良习惯的五大步骤 (333)
16. 用毅力战胜自己的不良习惯 (336)

第1章

诚 信

诚信是人生的重要美德，是做人的基本准则。古人曰：“君子立其诚，不立卿伪。”“言而无信，不知其可。”这些古训道出了诚实信用

在人们生活中的重要所在，是值得人们经常反省内容的重要方面。

随着社会的迅猛发展，在激烈竞争的当今时代，诚信越来越显现了它所特有的魅力和风采，成为人们赢得信任，友好交往，精心合作，从而使事业走向成功的重要因素。然而生活中有很多人的诚信观念早已不复存在，他们歪曲诚信的内涵，玩小聪明，耍歪手段，巧于掩饰，窃取名誉，弄虚作假，失守信用，大街小巷教人智谋，韬略厚黑，坑蒙拐骗现象屡见不鲜。岂不知在欺骗和伪诈的泥潭里徘徊，必将使自己付出惨痛的代价。

第1章

可以说，诚信是一种高尚人格的体现，是人类社会平稳发展，人与人友好共处的基础，也是人性中最珍贵的部分。它与伪君子无缘，与空谈家远离，那些靠欺诈手段混迹于社会的人，纵然会一时奏效地获取一些不义之名利，但必将是昙花一现，自我毁灭。

有位哲人曾说：诚信像是树木的根，如果没有根，树木就谈不上生命。这道出了一个人恪守信用是何等的重要。为此，人们在生活中，应时时对“诚信”这一力重千钧的字眼作出经常性的反省。在反省中更好地领悟“诚信”的真谛。如能这样，就会给事业带来稳健的发展，给生活带来丰厚的回报。

诚信是金，诚信是宝，请竖起诚信的旗帜吧，你一定会在生活上和工作上不断地打开成功的局面，使生活变得多姿多彩，快乐永在。



1. 信用是通行人间的特别通行证

信用是一种人格的体现，是人类社会平稳存在，人与人和平共处的基础，也是人性中最珍贵的部分。它与伪君子无缘，与空谈家远离。给人以信用，就是对人以许诺，那就是不变的永恒。

信用，是一项彼此的约定，也是一种具有约束力的心灵契约。有时它无体无形，但却比任何法律条文具有更强的行为规范。在竞争激烈的当今时代，信用则更加成为赢得人们信任的重要法宝。

一个人如果希望闻名世界、流芳百世，他首先要获得人家对他的信任。一个人如果学会了如何获得他人信任的方法，真要比千万财富更足以自豪。

但是，真正懂得获得人信任方法的人真是少之又少。大多数人都无意中在自己前进的康庄大道上设置了一些障碍，比如有的态度不好，有的缺乏机智，有的不善待人接物，常常使一些有意和他深交的人感到失望。

有些人开始经商时，常常有着这样的看法，即认为一个人的信用是建立在金钱基础上的。一个有钱的人、有雄厚资本的人，就有信用，其实这种想法是不对的。与百万财富比起来，高尚的