

5 Minutes

5分钟成就人生



每天自我 思考5分钟

*Thinking Deeply
For Five Minutes Every Day*

〔美〕斯宾塞·约翰逊 原著

马泽峰 主译

- 我成功，因为我每天都在思考；
- 我快乐，因为我每天享受5分钟激情思考。

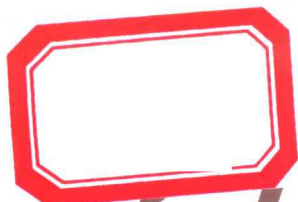


*Five
Minutes*

中国言实出版社

5 Minutes

5分钟成就人生



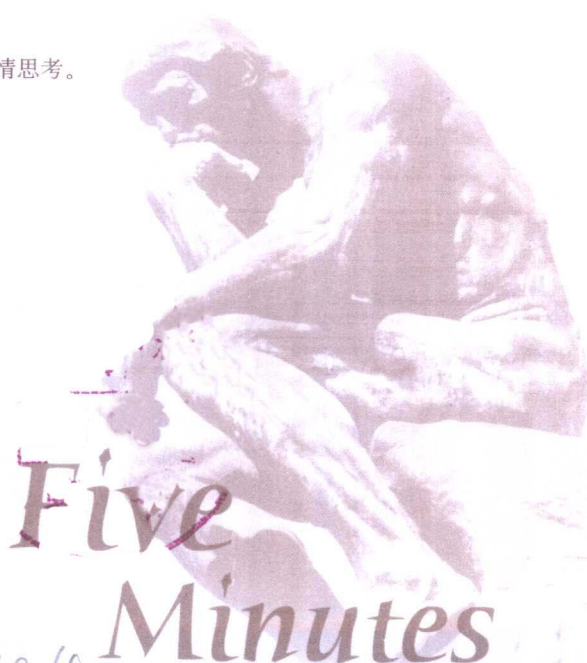
每天自我思考5分钟

*Thinking Deeply
For Five Minutes Every Day*

〔美〕斯宾塞·约翰逊 原著

马泽峰 主译

- 我成功，因为我每天都在思考；
- 我快乐，因为我每天享受5分钟激情思考。



Five Minutes



B848-4
Y944-3

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天自我思考 5 分钟 / (美) 斯宾塞·约翰逊原著, 马泽峰主译.

—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马 ...

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

“思考让人伟大”，帕斯卡的一句哲语道破了思考对我们的提携作用。思考赋予我们理性、思想和智慧，我们在思考中变得越来越明智，越来越成熟。

思考具有一种神奇的力量，它可以开启心灵，激励生命。人生离不开思考，思考是生命运动的一部分。

人的心灵如同一座美丽的花园，我们可以精心照料它，也可以任其荒芜。如果不播下理性的种子，那么非理性的杂草就会在心灵的土壤中不断繁衍，以至于整个花园都变得繁芜杂生。思考就像是一位辛勤的园丁，它帮我们精心地照料心灵园地，小心翼翼地除去杂草。只要我们善于

00051/1



每天自我思考 5 分钟

运用思考，我们就可以抛弃种种错误、丑恶、无用的思想，努力培养正确、纯洁、有用的理念。

思考塑造了人的心灵，也照耀着生命前进的历程。每个人从呱呱坠地开始，就要赤手空拳地面对纷纭的世界，面对复杂的人生，面对每一次成长中的阵痛和成功后的喜悦。每当我们在人生的十字路口彷徨时，在漆黑的夜里迷失方向时，都需要思考。如果这时候没有思考，我们也许就会走上歧途。这时候的思考像一个火种，可以点燃我们心中理智的火焰，使我们重新找到前进的方向。在静静的思考中，我们可以洞见人生哲理，认清生活的本质，享受生活本身带来的乐趣和幸福，涤荡心中的迷惘、痛苦和悲伤，活出别样的人生风采。

思考是我们升华生命意义、提高生命质量的必要智慧。没有思考的人生是糊涂的人生，没有思考的生命只不过是行尸走肉的化身。有些人就是因为缺少思考，所以学业上无法上进，事业上屡战屡败，行为和心态都陷入困境，无法自拔。有些人就是因为善于思考，所以才能察事于未觉，料事于萌生，从容坦然地面



对人生各种苦恼和劫难，成功地打造自己辉煌的一生。

思考人生可以把握人生真谛，思考情感可以领悟世间真情，思考为人处世可以规范言行，思考可以增加学识、完善自我。然而，对今天匆匆行走在都市里的人们而言，这些受益匪浅的收获似乎成了一种无法得到的奢求。虽然，我们每天也都在思考：如何找到好工作，如何晋升，如何获得爱情，如何把握人生，等等。但是浮躁喧嚣的生存氛围总是在麻痹一些人的心灵，竞争和压力正在悄悄地湮灭我们思想的火花。这时候的思考，有时只不过是心灵的一丝冲动和脑海中的一股急流而已，很少有人能够从中得到自己所希望的答案，使自己真正获得感悟和启迪。所以，如何进行正确的思考，找到人生方向，感受生活是我们面临的难题。

正确的思考是一种对人生意义、生活经历的解剖和解读，是一种对岁月流痕的触摸。成与败、志与愿、行与思、勤与惰、奉与取、诚与信、乐与痛、福与难、爱与恨、名与利等都是我们思考的主题。只有在这些方面我们能感受和领悟到隐藏在其中的人生真谛，那么在以后的日子里，我们将



每天自我思考 5 分钟

活得更加自信、更加精彩。

正确的思考是理性的升华，它并不在于时间的长短，而取决于对问题认识的深刻性。也许在一天之中，我们只要留给自己 5 分钟的时间思考，就可以对曾经发生过的往事或是将要开始的新生活作一番心灵上的深刻逡巡。

我们如果希望获得金银和宝石，就必须通过努力寻找与开采矿藏；同样，想挖掘人内心深处或生活中的宝藏，领悟为人处世的真谛，也就必须努力开采心灵的矿藏。思考就是打开这座矿藏的钥匙，在行动之前，我们惟一需要做的就是每天给自己 5 分钟的时间，让自己的思想在思考的天地里自由地翱翔，辛勤地耕耘。





目 录

第 1 章 成与败



失败常见，最需要总结。成功很难，最需要思考。没有总结，我们不知道怎样成功。不会思考，我们会时时遭遇失败。成与败全在思考的选择。

1. 成功是一种人生的境界 (3)
2. 成功的偶然其实是一种必然 (7)
3. 成功来自于思考和思考产生的思想 (10)
4. 成功的欲望是成功的起点 (13)
5. 信心是成功的邮差 (16)
6. 永远坚持 1% 的希望 (19)
7. 成功的人不怕失败 (22)
8. 失败与成功是辩证的统一体 (25)
9. 失败是走向更高地位的开始 (27)
10. 把失败当机遇 (29)
11. 不要让自己打败自己 (33)



12. 面对失败,有时需要绕道而行 (36)
13. 找出失败的原因引以为戒 (38)

第2章 志与愿



人生需要规则, 志愿便是成功的蓝图。有了梦想才能飞翔, 有了目标才能奋斗, 有了理想人生才有了希望。志与愿是引爆成功的导火索。

1. 梦想是一股伟大的力量 (42)
2. 有梦想才能飞翔 (45)
3. 把自己想像成伟大的人 (48)
4. 相信自己让梦想成真 (50)
5. 制定一张人生的规划图 (54)
6. 做一个有着明确目标的人 (57)
7. 摆正自己的位置 (60)
8. 找准自己的位置才能改变命运 (62)
9. 对人生目标进行管理 (64)
10. 不断地提升进取心 (67)
11. 每天给自己一个希望 (71)



第 3 章 行与思

行动来自于思考，思考是行动的指南。任何成与败都取决于行与思是否正确。现实是此岸，理想则是彼岸，行动则是连结两岸的桥梁。

1. 说一尺不如行一寸 (75)
2. 行动是达到目标的惟一途径 (79)
3. 立即行动，才有更多的成功机会 (82)
4. 扔掉别人的拐杖，迈动自己的双脚 (85)
5. 人生要敢于尝试 (88)
6. 想收获就需要果断的行动 (91)
7. 心在高处，手在低处 (95)
8. 路不通时，不妨退一步 (99)
9. 一步一步地慢慢地走 (102)
10. 及时抓住稍纵即逝的机会 (105)
11. 专心地做好每一件事 (107)
12. 每天给自己留下思考的时间 (110)
13. 理性地进行思考 (112)
14. 用反省的镜子照照自己 (116)



成功来自于勤奋，懒惰则是对生命的挥霍。再普通的人生，都会被勤奋之光照亮。再优秀的生命，都会在惰性中无声的死去。

1. 勤奋能创造一个最好的自己 (121)
2. 勤奋是点燃智慧的火把 (124)
3. 天道终酬勤，好运自然来 (127)
4. 懒惰是对生命的挥霍 (131)
5. 克服拖延的恶习 (135)
6. 做一个远离懒惰的勤奋人 (138)
7. 让惰性在你身上“死亡” (141)
8. 珍惜生命中的每一分钟 (144)
9. 抓住今天而有所作为 (147)
10. 别把今天变成明天的负担 (150)
11. 别让自己停下来 (153)



第 5 章 奉与取

有付出才有收获,有舍得才有获得。天下从没有免费的午餐。成功只属于勇于奉献的人。乐于付出,乐于助人,生命的价值就会不断提升。

1. 付出是没有存折的储蓄 (158)
2. 收获不会凭空而降 (161)
3. 懂得割舍,才能得利 (163)
4. 天下没有免费的午餐 (166)
5. 能付出的人是幸福的 (168)
6. 奉献让生命没有缺憾 (171)
7. 无条件地付出会赢得无尽的收获 (174)
8. 帮助别人才会得到别人帮助 (177)
9. 不要吝啬对别人的赞美 (180)
10. 任何时候都要顾及别人的自尊心 (183)

第 6 章 诚与信

真诚是一种人格,守信是一种品质。人格比名更崇高,品质比利更伟大。无诚无信之人,可以得逞一时,必将毁掉一世。



每天自我思考 5 分钟

1. 诚信是做人的美德·····(188)
2. 信用是通行于人的特别证件·····(190)
3. 不可轻诺寡信·····(192)
4. 欺骗者最后欺骗的是自己·····(195)
5. 巧诈不如拙诚·····(197)
6. 惟有诚实,方可长久·····(199)
7. 以诚信换取信任·····(202)
8. 正直是一种诚实的品格·····(204)
9. 坚守自己的人格·····(207)
10. 真诚才会赢得信赖·····(209)
11. 利他的谎言也是一种真诚·····(211)
12. 坦率地承认自己的错误·····(213)

第7章 乐与痛

人生追求的就是快乐,快乐才是生命的全部意义。虽然也有苦也有累;虽然免不了痛,免不了悲,但领悟了人生价值的人,总能做自己的主人。

1. 快乐是生命惟一的意义·····(217)
2. 快乐取决于内心的态度·····(219)
3. 用快乐去拥抱生活·····(222)



4. 快乐的生活离不开微笑 (225)
5. 快乐需要保有一颗平静的心 (228)
6. 做传播快乐的使者 (231)
7. 让快乐赶走坏心情 (234)
8. 直面人生中的痛苦 (237)
9. 驱散忧愁的乌云 (240)
10. 把烦恼放到明天 (243)
11. 用幽默勾兑快乐生活 (246)

第 8 章 福与难



幸福藏在每个人的心中，感觉到了你就快乐。而苦难时时伴你左右，征服了你就幸福。热爱生活就不惧苦难，会创造幸福。

1. 幸福是朴实的 (251)
2. 抓住幸福的核心 (254)
3. 幸福就藏在自己的心灵中 (257)
4. 幸福永远掌握在自己手里 (260)
5. 幸福深植于对需求的满足中 (263)
6. 幸福渗透在点点滴滴的细微之中 (266)
7. 幸福在自足的笑容中脉脉流淌 (269)



每天自我思考 5 分钟

8. 寻找自己所乐于安享的世界……………(271)
9. 不幸的背后常常隐藏着幸运……………(273)
10. 厄运是一个崭新的从头再来……………(275)
11. 从绝境中冲出去就是幸运……………(277)

第9章 爱与恨



仇恨是人生的毒药，吞下仇恨的人就会失去快乐。惟有爱心与宽容才能化解恩怨，驱散报复之心，用美好的情怀去播撒快乐的种子，给生活增添温暖和阳光。

目

录

1. 爱心是一宗大财产……………(281)
2. 比别人更爱自己……………(284)
3. 自爱,才能更好地爱他人……………(287)
4. 爱与宽容是孪生兄弟……………(290)
5. 真正的爱无法摇撼……………(293)
6. 聆听是一种爱的表……………(295)
7. 有爱就有成功与财富……………(298)
8. 用爱心化解仇恨……………(301)
9. 别让仇恨之火烧伤自己……………(303)
10. 报复不会给人带来快乐……………(306)
11. 用谅解解开怨恨的死结……………(308)



第 10 章 名与利

人生追求名利,本无可非议。但过分的为名所累,为利所驱,人就会丧失理智,迷失自我,这样的人生毫无快乐,注定也是毫无意义的。

1. 打造自己的名声 (313)
2. 不可把追求名声作为人生目标 (315)
3. 不要为名利所累 (318)
4. 荣耀不可独享 (320)
5. 谋利益离不开策略 (323)
6. 节俭是获利的良方 (326)
7. 追求财富勿忘美德 (328)
8. 挥霍无度将断送前程 (331)
9. 贪婪名利只会赤条条离去 (334)

第1章

成与败

人人都希望成功，避免失败，然而，成与败都是不以人的意志为转移的客观存在。为什么有人成功，有人失败，这其中的经验与教训，值得人们深深地思考。

就成功来说，它是每一个人都渴望追求的，它意味着事业的美好，人生的欣欣向荣；意味着获得赞美、赢得尊敬。但如何看待成功，如何走向成功呢？这应该是人们用心思考的关键所在。

可以说，成功首先来自于思想。思想决定人的行为，它既是目标的来源，也是成功的基础，只有当我们渴望成功的时候，我们才会获得成功。如果我们从未想过要成功，那一切肯定是无从谈起。因此，我们要牢牢地把握住自己的思想，这样才能得到成功的智慧与力量。