

Spencer Johnson

斯宾塞·约翰逊

的生存哲学

——给年轻人的14条处世忠告

张春贵 江秀梅/编

他是一位世界顶尖级的成功励志大师，《谁动了我的奶酪》一书使他誉满全球。不同肤色的数以千万计的无名之辈，在他的成功理念和方法的指引下，功成名就。

他有一个金光闪闪的名字——斯宾塞·约翰逊。现在让我们一起来阅读大师的思想吧！接受他那令人无往而不胜的14条处世忠告！

石油工业出版社

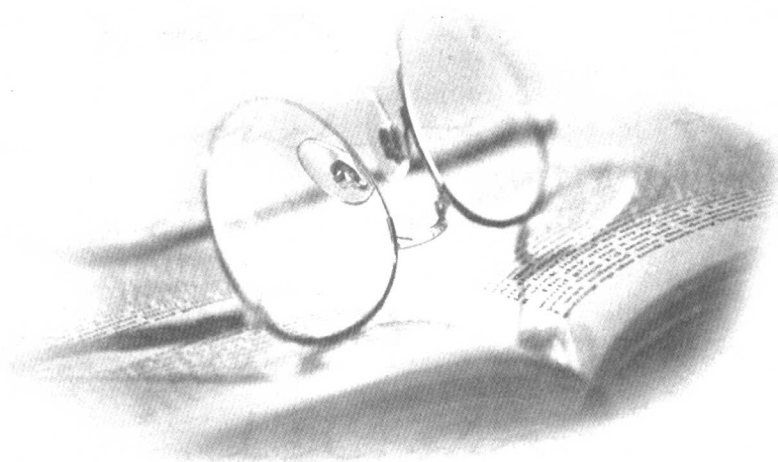
Spencer Johnson

斯宾塞·约翰逊

的生存哲学

——给年轻人的14条处世忠告

张春贵 江秀梅/编



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

斯宾塞·约翰逊的生存哲学:给年轻人的 14 条处世忠告/张春贵、江秀梅编. 北京:石油工业出版社,2005.5

ISBN 7-5021-5052-8

I. 斯…

II. ①张… ②江…

III. 人生哲学—青年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 029632 号

斯宾塞·约翰逊的生存哲学:给年轻人的 14 条处世忠告
张春贵 江秀梅 编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005 年 5 月北京第 1 版 2005 年 5 月北京第 1 次印刷

640×960 毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230 千字

书号:ISBN 7-5021-5052-8/B·181

定价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言

PREFACE

Benjamin Franklin



哲人的智慧在于独到的思想，而智慧的思想在于其所蕴含的哲理。

三年前，伴随着一股席卷神州的“奶酪”旋风，成千上万的中国读者第一次结识了一位对现代人生颇有研究、颇有思想的美国作家：斯宾塞·约翰逊。

这位美国思想家以创作了《谁动了我的奶酪》一书而闻名于世。他曾是一位医学博士，如今却是一位饮誉全球的畅销书作家。除《谁动了我的奶酪》外，他的其他著作还有：《珍贵的礼物》、《道德故事》、《一分钟经理人》、《一分钟老师》、《一分钟父亲》、《一分钟母亲》和《给你自己一分钟》等。其众多作品持续出现在全美、乃至全球畅销书排行榜上，至少被译成 26 种文字，在世界范围内广泛传播。

斯宾塞·约翰逊，凭借近似卡通、但却包含着深刻哲理的精彩观点，看似简单、但却浸润着精辟思想的寓言故事，让所有读过他的作品的中外名人和普通读者，都受到了不同程度的感染、冲击甚至震撼。

凡是读过斯宾塞·约翰逊博士著作的人，都会感受到其作品的独特魅力：通俗的语言包含着丰富深邃的思想内涵，让读者在复杂多变的人生世界中，寻找到最简单有效的解决

方法。“复杂的问题简单化，解决的方法靠自己。”这便是斯宾塞·约翰逊的著作的魅力所在。

我们依据斯宾塞·约翰逊众多著作中所包涵的理念、观点和方法，提取其中教益人生、指导现代人如何生存的思想精华，编写了这本《斯宾塞·约翰逊的生存哲学》，书中集中展示了斯宾塞·约翰逊博士成功哲学的精髓，浓缩了他多年来对生存价值及人生意义的研究成果。希望能够对中国广大读者的事业与生活，有所帮助，有所启迪。

本书共分十四个单元，从理想追求到创新开拓，条分缕析地介绍了斯宾塞·约翰逊富有远见的人生奋斗方向；从积极行动到抓住关键，分门别类地概括了斯宾塞·约翰逊积极向上的人生奋斗要则；从魅力塑造到心态健康，视角独特地总结了斯宾塞·约翰逊创造卓越人生的成功方法。在全书每个单元中，都摘选了斯宾塞·约翰逊博士最具代表性的哲理名言，以及大量中国青年读者需要了解和参照的案例，可称为是一部富有启迪意义和极富可读性的成功人生读本。

尽管有人说过这样的话，“人类一思考，上帝就发笑。”但每天都要面对新生活的我们，仍然需要进行思考，需要在向他人学习中，思考生存的现状，需要在向哲人请教中，思考人生的未来。惟有如此，生命才会伟大，思想才能深邃，人生才能更有希望。

感谢斯宾塞·约翰逊博士，为中国青年送来了思考的火种，送来了生存的智慧。

期望本书能帮助广大的读者，打开未来人生的成功之门。

张春贵 江秀梅

2005年4月8日

目 录

CONTENTS



目 录

忠告 1 追求理想吧，这样你才能有所收获

能够改变人生的，惟有你始终追求的理想。
理想不是空洞的幻想，也不是毫无根据的梦想，
而是每一个人心灵中的渴望。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 伟大的动力来自远大的理想 (2)
- ☐ 胸无大志，那是非常危险的 (4)
- ☐ 唤醒心中巨人，激发胸间壮志 (6)
- ☐ 心存渴望，塑造一个具体的梦想 (8)
- ☐ 把握好目标、现实与未来的关系 (11)
- ☐ 不仅要信念在心，还应行动有方 (12)

忠告 2 相信自己：“我一定能成功”

有方向感的自信心，可令我们每一个意念充满力量。当有强大的自信心推动你的成功车轮时，你就可以无坚不摧，攀上成功之岭。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 自信是所有成功者的心理态度 (16)

- ☐ 反复地对自己说：我激励你…………… (19)
- ☐ 一切成就和财富，都始于一个意念…………… (21)
- ☐ 摆脱消极暗示，重塑新我光辉…………… (26)
- ☐ 立即行动，会使你的信心十足…………… (30)
- ☐ 相信自己一定行，把自卑踩在脚下…………… (32)
- ☐ 偏偏要去做自己害怕做的事…………… (33)

忠告3 拥有一颗热忱的心，就会创造出奇迹

热忱是一种意识状态，它能够鼓舞和激励每个人对手中的工作采取非常积极的行动。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 热忱是吸附成功的强力磁石…………… (36)
- ☐ 热忱的态度，做任何事必需的条件…………… (41)
- ☐ 以满腔热忱对付难解的问题…………… (43)
- ☐ 用热忱让他人觉得自己“很重要”…………… (46)
- ☐ 充满热忱，敢于向自己挑战…………… (47)

忠告4 只有智慧，才是你人生的舟楫

如果能够发掘和利用人的智慧潜能，人们就会走出忧郁和苦闷的泥潭，至少会大大地帮助他清除人生道路上的困难与阻力，使他能够实现自己的梦想，成为他所想成为的人。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 智慧是人生成功路上的明灯…………… (50)
- ☐ 人生要不断获取成功的智慧动力…………… (51)
- ☐ 及早组建孕育成功的智囊团…………… (54)

- ☐ 组装“外脑”助你实现成功目标 (57)
- ☐ 以智慧打造成功的人生 (59)

忠告 5 创新：力量、自由及幸福的源泉

创新对于成功者的意义，如同新鲜的空气之于生命。创新，是力量、自由及幸福的源泉。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 创新，并不一定需要天才 (62)
- ☐ 创新来自于创造性思维 (65)
- ☐ 突破惯性思维的桎梏 (67)
- ☐ 开发与众不同的创新意识 (69)
- ☐ 多方培养自己的创造力 (71)
- ☐ 充分发挥自己的创造性 (74)
- ☐ 管理和开拓你的每个创意 (77)

忠告 6 抓住人生的每一个关键

每个人存在于世间，都会追求成功，追求卓越，追求生命的灿烂，追求一生的辉煌。然而，成功不会轻易来临，成功的女神只钟情于那些以坚实的步伐，迈好人生旅途中每一步的人。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 人生最大的义务就是追求成功 (80)
- ☐ 实现成功，是人生的一种高境界 (82)
- ☐ 为了成功，人生需要作战略谋划 (83)
- ☐ 抓住人生的关键所应具备的素质 (86)
- ☐ 警世之钟：导致人生失败的因素 (89)

- ☐ 无论你做什么，都要竭尽全力 (92)

忠告 7 多走些路，在行动中把握机遇

你的成功也许是因为你多走了一些路，找到了别人未找到的另外一点东西。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 多走些路，做一个勤勉的开拓者 (94)
- ☐ 紧紧抓住哪怕万分之一的机会 (98)
- ☐ 机遇总是偏爱有准备的头脑 (100)
- ☐ 现在就去做，行动比创意更重要 (102)
- ☐ 用行动引发动作，在行动中制胜 (103)
- ☐ 突破思维定势，让大脑“多走些路” (105)

忠告 8 职业：需要你一生用心地做事

工作意味着什么？如果认真思考这个问题，就会发现每个人对工作的认识程度是很不相同的。事实上，一个人对工作的理解反映了自己对生活的理解。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 职业关系着人一生的幸福 (108)
- ☐ 建立起自己的职业理想 (110)
- ☐ 用心选择一份好职业 (113)
- ☐ 令人羡慕的职业未必适合你 (114)
- ☐ 根据自身特点，选择合适的职业 (117)
- ☐ 不要把报酬当作择业的第一考虑 (120)
- ☐ 学会适应工作中的人际关系 (121)

- ☐ 强烈的事业心，事业成功的基石 (123)

忠告 9 努力培养自己的领导才能

领导才能就是把理想转化为现实的能力。一个领导者不但通过自己的努力，而且通过别人的努力来实现理想。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 领导才能：领袖群伦的素质 (126)
- ☐ 不同风格领导者的领导原则 (129)
- ☐ 科学决策：领导者的核心职责 (132)
- ☐ 善于用人：领导者的重要职责 (135)
- ☐ 人性化管理：卓越的领导艺术 (138)

忠告 10 树立创富新理念，追求富裕的人生

创富需要思考，需要转变观念，而这一切不需要投入什么就可以免费得到，这就是创富的新理念，也是创富的第一步。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 想成为富人，首先必须“换脑” (142)
- ☐ 从“心”做起，你也可以成为富豪 (144)
- ☐ 在心中树立强烈的求富欲 (147)
- ☐ 规划好你一生的财富目标 (150)
- ☐ 走合作道路，得双赢前途 (152)
- ☐ 让金钱在流动中不断增值 (154)

忠告 11 用迷人的个性魅力征服别人

要想把别人吸引到你的身边，你就要塑造你迷人的个性。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 美丽的人性：个性中最灿烂的东西 (158)
- ☐ 塑造迷人的个性必须具备的要素 (160)
- ☐ 慷慨地赞美吧：学会称赞别人 (161)
- ☐ 倾注你的真诚：倾听他人说话 (165)
- ☐ 富于同情：高尚情操的魅力 (169)
- ☐ 表情真诚：征服他人的艺术 (170)
- ☐ 勇于挑战：性格刚强的魅力 (174)
- ☐ 勇于认错：品格真诚的魅力 (176)

忠告 12 学会宽容，善于忍耐

谁都一定会遇到这样或那样的严峻考验，一定会遭遇或大或小的挫折，这个时候，只需你具有两种宝贵的品质便可突破艰难险阻，这就是宽容与忍耐。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 宽容忍耐是文明人的标志 (180)
- ☐ 为了大目标，一切都可以忍 (182)
- ☐ 用谅解之水熄灭争斗的烈火 (184)
- ☐ 及时地给尴尬之人一个台阶下 (186)

忠告 13 别让消极情绪毁掉自己

一个人除非先控制了自己，否则他将无法控制别人。请记住这句警句：“上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。”

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 情绪化：困扰现代人的通病 (190)
- ☐ 别让消极情绪打败你 (192)
- ☐ “今天，我要学会控制情绪” (194)
- ☐ 化消极为积极，摆脱抑郁情绪 (198)
- ☐ 将焦虑和忧郁转化为进取的动力 (202)
- ☐ 学会为自己选择无害的发泄方式 (203)
- ☐ 看开一切，快乐地面对人生 (205)

忠告 14 不怕失败比渴望成功更可贵

有些通常被视为失败的事，其实不过是暂时的挫折而已，这种暂时的挫折实际上是一种幸福。因为它可以使我们振作起来，使我们向着正确的方向前进。

——斯宾塞·约翰逊

- ☐ 失败与成功永远风雨同行 (208)
- ☐ 挫折和失败是成功的先导 (210)
- ☐ 害怕失败是注定失败的可怕心态 (212)
- ☐ 找出失败原因：走向成功的保证 (213)
- ☐ 屡败屡战：走向成功的顽强毅力 (215)
- ☐ 想像成功：走出失败的心理魔法 (217)

- ❑ 学会摆脱失望，恢复必胜的斗志 (218)
- ❑ 战胜导致失败的心理大敌：“我不能” (220)
- ❑ 做命运的主宰，在艰难中寻找突破 (222)
- ❑ 做人生的强者，在逆境中磨炼自己 (225)

忠告

①

追求理想吧，这样 你才能有所收获

能够改变人生的，惟有你始终追求的理想。理想不是空洞的幻想，也不是毫无根据的梦想，而是每一个人心灵中的渴望。

——斯宾塞·约翰逊

人生最黑暗的时候，给我们以生活的勇气、给我们以抗争的动力、给我们以无穷的信心的是希望。失去了希望，我们就什么都没有了。

——斯宾塞·约翰逊





□ 伟大的动力来自远大的理想

一个人追求的目标越高，他自身的潜能才能发挥得更充分，他的才能就发展得越快。人之伟大或渺小都决定于志向和理想。伟大的毅力只为伟大的目标而产生。

斯宾塞·约翰逊认为，理想如果是笃诚而又持之以恒的话，必将极大地激发蕴藏在你的体内的巨大潜能，这将使你冲破一切困难和险阻，达到成功的目标。

愿望是汇集智慧的磁石，通往理想的征帆；渴望是寄托未来的灯塔，奋争拼搏的航标；希望是执著追求的目光，开拓奋进的动力。

坚忍不拔地为事业而奋斗，是成功人士特有的气质。自古以来把这种精神称之为“气”，没有“气”就不能成功。

斯宾塞·约翰逊在激励人们追求成功人生时，常常引用《圣经》上的一段话：去追求吧，这样做了将有所获。去探索吧，这样做了将有所发现。凡追求者得，凡探索者获。

确实如此。对奋发的人来说，希望是一只号角；对迷惘的人来说，希望是一声呼唤；对幸福的人来说，希望是一樽美酒；对痛苦的人来说，希望是一炉炭火；对勤奋的人来说，希望是一挂征帆！

不管时代的潮流和社会的风尚怎样变化，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走正确的道路。现在，不少人为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。但是也有不少人，不追求这些



物质的东西，而追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。

山溪的理想是海，臭水沟的理想是塘。追求，是人生的一种力量，但追求什么，一定要慎重，一定要选择，一定要思索……星辰虽然能指示方向，但选择方向的还是自己。

一个人一旦有了信念，就会把信念与目标结合起来；而连接信念与目标的，便是富有创造性的实践。

人生奋斗的目标是通过尽可能科学的人生设计来实现的。

人要有目标：一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标等等。而这一切目标的确定和达成，都应当为了促成理想的逐步实现。

“理想”作为追求的对象，已经同追求者产生了一种默然对应。人们从“理想”中发现了自己的未来，发现了自己的本质力量，认定了合适的方向，产生了一种强烈的激情，从而把自己投入“人生理想”的体系中，并为之奋斗。

理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。世间的任何事情，追求时的兴趣总要比获得后的兴致浓烈。人不应奢望既是伟大的而同时又是易于实现的目标。奋斗的旗帜，在困苦中升起来，在享受中落下去。

斯宾塞·约翰逊指出：在人生的追求过程中，起步前要多长一只眼睛去审视时机，起步时要多长一只手去抓住时机。欲起步的人生贵立志，已起步的人生贵坚持。

立志，就是设计自己的一生：树立什么样的理想，从事什么样的事业，成为一个什么样的人。古今中外的许多事实表明，一个人在生活的起跑线上，选择什么目标，树立什么志向，确实关系着他的前途命运和对社会贡献的大小。只有那些怀抱理想、志存高远、奋斗不息的人，才能完美地冲刺到人生的终点，捧回人生成功的金杯！

没有生活目标和远大志向的人，只会变得慵懒，只会听天由命，永远不会去把握成功的契机，永远不会有所创造和发明。记住：伟大



的动力来自远大的理想。

□ 胸无大志，那是非常危险的



斯宾塞·约翰逊的生存哲学

给年轻人的
14 条处世忠告

成功学大师斯宾塞·约翰逊指出：对于那些胸无大志的人来说，他们从来不尝试着接受新的挑战，也从不迫使自己去做那些对自己最有利却显得艰辛繁重的工作，可以断言，他们是永远不可能有太大成就的。

人当有大志。如果一个人胸无大志，游戏人生，那是非常危险的。

我们到处都可以见到这样一些人，他们有着良好的装备，具备一切理想的条件，而且也似乎是正在整装待发，然而，他们行动的脚步却迟迟不见挪动。造成这一现象的原因在于，他们没有远大的抱负，因而缺乏前进的动力。

一块手表可能有着最精致的指针，可能镶嵌了最昂贵的宝石，然而，如果它缺乏发条的话，仍然毫无用处。同样，人也是如此，不管一个年轻人受过多么高深的教育，也不管他的身体是多么地健壮，如果缺乏远大志向的话，那么即使他拥有最优越的条件也没有任何意义。

有一些人颇具才干，他们却说并不知道自己适合做什么。对于这样的人来说，即便是才华横溢，也会在漫无目的的东碰西撞中磨蚀掉身上的锐气，甚至终生平庸。

在研究了很多成功人士的案例后，斯宾塞·约翰逊总结到：大凡雄心抱负必有征兆，通常人在很小的时候就初露锋芒。如果我们不注意仔细倾听它的声音，如果它在我们身上潜伏很多年之后一直没有得

