

“最好的才拿第一”

当代最著名的三大励志图书之一

斯宾塞·约翰逊经典作品集

是 或 不



Yes or NO

决定你是否成为五星级人物的关键

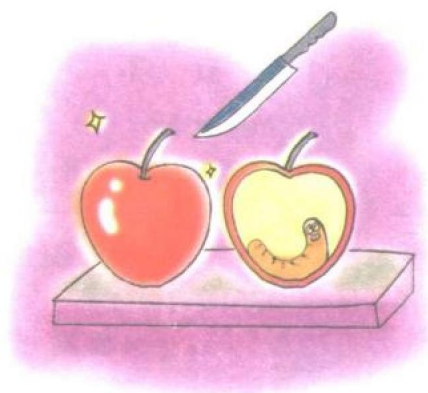


延边人民出版社

[美]斯宾塞·约翰逊 著

是 或 不

(美) 斯宾塞·约翰逊 著
王 岩 译



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

是或不/(美)约翰逊(Johnson, S.)著;王岩译.
延吉:延边人民出版社,2002.6
ISBN 7-80648-803-0

I. 是… II. ①约…②王… III. 激励-通俗读物
IV. B936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040318 号

责任编辑 肖玉梅

是 或 不

Yes or No

(美)斯宾赛·约翰逊 著

出版:延边人民出版社

发行:延边人民出版社

印刷:河北省徐水县鑫旺物探印刷有限公司

850×1192 毫米 32 开

4 插页 5 印张 100 千字

2002 年 6 月第 1 版

2002 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-803-0/C·52

定价:16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者:《是或不》一书只有软精装四色彩色印刷本是正版,任何平装本、单色本均为非法出版物,敬请广大读者购买正版。



序

我人生的杯子
有一半是满的

我人生的杯子



有一半是满的

我的童年可以说充满了神话。就算不被讲奇幻故事的广播节目所吸引，我每周固定在图书馆里埋首的故事书堆其中的主角也深深地激发了我。

当我回首童年，我会发现当时那本磨损折角的橘色借书证对我而言，比起现在我那张金黄橘色的信用卡磁片还珍贵许多。不论小说或非小说我都爱不释手，因为它们都是我前往遥远国度、经历神奇冒险的通行证。

理所当然地，我能写出《谁动了我的奶酪？》、《一分钟经理人》、《一分钟的你自己》等书和那段图书馆生活有很大关系，当然，还有这本《是或不》。甚至对我考取医学博士也不无关系。如果你想被人称为思想先锋、演说家、作家，我建

议你也多去几次图书馆。

在我的一生中，我一直对存在于神话与真相之间神秘的关系感兴趣。在年纪还小的时候，我们通常会把神话与真实的界线混淆了。这并不要紧，只要我们在现实生活里还死守着神话的玄妙就好。对我们之中许多人而言，神话却会悄悄潜入现实之中，而我们在不知不觉间就已经采买了许多货品，带我们前往一条无用而且充满挫折的死路。

我就和同一代的许多孩子一样，是借着收音机、图书馆，还有儿童节目建构出幻想世界。

成长过程中，我假扮了无数角色。我假装我的父亲不必出远门打仗，幻想我的父母相处得很融洽，而且他们不会常为经济问题所苦。

因为我还记得和许多同学一样，把纸牌剪成碎片塞进鞋子里，这样就不会很容易地把袜子穿破。

能把贫穷变得有趣的妈妈

我们没有什么钱，但是由于我母亲的贤慧细心，她把我们的打点得看起来一点也不穷。她为我准备的便当是一个三明治、一颗苹果，好像是大厨的杰作，或某个餐厅的外带招牌菜。我记得有天早上，我问她当天的三明治是什么，她双眼闪烁地回答“噢，你今天会有一个很好吃的鸡肉三明治……”





没有鸡肉!”

我真的吃了。我那个没有鸡肉的鸡肉三明治就是两片神奇的面包，中间夹了一些奶油、莴苣、盐巴、胡椒以及蛋黄酱。我妈妈甚至能把贫穷变得这么有趣!

会和我玩游戏的可爱老爸

我爸爸也有很灵活的想象力。我们常常玩一种晚安游戏，最后变成一种固定的仪式。他会进来我的房间和我说话，分享我一天之中的胜利与挫败。当他离开前，他总会靠在门边的电灯开关上，用背摩擦它，然后神奇地“吹熄”我的电灯，就像吹生日蛋糕上的蜡烛一样。

每当爸爸进行这个仪式时，他总会说“我现在要把你的灯吹熄了，你会觉得很黑。事实上，对你来说整个世界都变成黑暗的，因为你所知道的世界就是你能看到的。所以，孩子，要记住，点亮你的灯，你会看到你的世界。我爱你，孩子。晚安。”

当我年纪还很小的时候，我总会躺在那里，想了解爸爸的话到底是什么意思。因为很难理解我睡觉的时候整个世界都是黑暗的，以及我所能知道的世界就是我眼睛看到的世界，这两者之间有什么关系。但我父亲要告诉我的是，当我晚上睡觉的时候，对我而言世界就已经静止了。所以我早



上醒来，我的眼睛可以去选择看到一个全新的世界——如果我把我的灯点亮的话。换句话说，如果我很快乐地起床，整个世界就是快乐的，如果我起床时心情不好，那么这个世界也就不会很好了。

父亲教我：一定要有信心

父亲教我关于自我觉察以及观看者眼中的力量，这项功课是我的无价之宝。他试图在那个电灯表演里教导我的是：“斯宾塞，生命中的每一件事都决定于你如何看待正在发生的事。‘外面’发生什么并不重要，重要的是你如何看待它。”

我父亲不教我去看“我的杯子空了一半”，他教我的是：“我的杯子有一半是满的。”他教导我要把生命看成不断开展和扩大的过程，随时都有新的机会和事情可以去享受。

我父亲不知何时开始对量子物理产生兴趣。根据实验的方法不同，一个光粒子可以变成一条光束或是光波，全凭你审视它的方法。光可以改变形式，不是因为它本身的性质——光仍然保持光的特性——而是因为你选择如何观察它。我父亲教我，美与丑都决定于观看的人。平庸或是出色，也都决定于那个观看者。

和我父亲之间的这些晚安仪式教导我，不要在乎其他小孩子怎么说，他们怎么穿，或是他们做了什么。他们的意见



都不是那么重要的。重要的是，我如何面对他们会做和会说的

事。

因为我太爱到图书馆看书、听喜欢的广播节目、看电影，再加上学校、运动、朋友，特别是我的家人，所以我甚至不记得我曾经希望家里变得很有钱，或是很出名。帮人跑跑腿、除除草赚的几块钱，就能满足我当时认为自己所需要的花费了。我知道就连我的姐姐戴安、弟弟戴蒙，也都是这么想的。

同时，我也发现在我阅读的一些神话和奇幻故事里所蕴含的无价珍宝。也许把幻想变成真实的最大的魔术师就是华德·迪斯耐了。我特别喜欢迪斯耐里面一个很可爱的角色：丹波，它是一只只有像翅膀一般大耳朵的厚皮动物，从它身上我学到很多。

好久以前这部电影在我们的镇上放映。我和其他十岁大的小孩一样，张大了嘴，在椅子上坐立不安，充满怨愤，因为看到可怜的丹波因为弄丢了可以让它飞翔的“神奇羽毛”，所以一路碰上大大小小的灾难。当丹波用耳朵让自己脱离那个致命的潜水降落的危机的时候，我几乎起来欢呼！丹波根本不需要那根羽毛嘛！

不管这个剧情想要传达的信息是什么，我自己的解释是：你一定要有信心。当你相信的时候，你的信心就会在最需要的时候，给予你足够的力量去做该做的事。

我想变成让你喜欢的毛毛虫

有一些童年时期的神话我并不介意一辈子带着走，例如，我最喜欢的小毛毛虫的故事，那是一个对我人生产生了很大影响且有点哲理的故事。我从它身上学到很多东西：让我明白什么是真正的成功，还让我坚定地打破快速虚假的成功迷信，了解永恒的真理，让我知道要过最成功的人生所需要付出的代价。

请注意我说的意思是“做到最成功”，而不是“拿到最多”。这里有一个很大的差别，而这本书所要探讨的就是那个差别。这本书可以帮助你、你的家人、你的同事以及你的朋友去探索两个最重要的问题：

你是个接受者吗？你希望只要你够聪明、够坚持、够野心、也够幸运，生活就会对你很厚爱？或者——

你是成功生活的创造者，从人生中获得最多，因为你总是给予最多，并且总是努力发挥最好的一面？

这两个问题之中有一个代表的是误区，另一个则包含了永恒的真理。关键是，在这场时间不停往前，而且没有机会退出的人生竞赛中，永远要能区别神话迷思和事实真理的差别。如果你准备好下场比赛了，那么现在就翻开以下的章节。

序：我人生的杯子有一半是满的

第一章 人生的追求：成功——顶端..... 1

真相与误区.....

成功和顶端的区别就是“做到最好”和“得到最多”的区别.....

第二章 价值在哪里：自身——创造..... 13

找到你的位置.....

几个可行的建议.....

上帝不会创造一无事处的人，你天生具有无究的价值，只要善用你的一切.....

第三章 真实的人生：成功——成名..... 39

真实的人生和少数人的并不一样.....

改善自我形象的五个步骤.....

成功是靠辛勤或是聪明地工作——通常两者皆重要——在你喜欢和擅长的事物上.....

第四章 选择道路的依据：天赋——兴趣..... 55

每个人都有三到五种天赋.....

不用被迫去做任何事，你可以选择你的目标、你的生活方式以及你想要的工作.....

第五章 创造新生活：立即行动——习惯拖延…………… 73

冒险 是为创造新生活……

打破拖延的习惯……

为什么一些很有天赋的人没有成功……

你可以用好的习惯取代坏习惯，运用正确的知识和积极的态度，重新塑造你的生命……

第六章 成功之母：失败——失望…………… 103

完全避免失败就是什么事都不去做……

对付恐怖的两种最有力武器：知识和行动……

改变自己 适应环境……

失败是成功之母，掌控自己的生活，从错误中学习，进而成长和得到成功……

第七章 成功的秘诀：优雅从容…………… 127

优雅指的不是优裕的生活……

真正成功的人……

优雅是特别的品质，是所有五星级人物都拥有的优点；他们都相信优雅从容比竞争贪求要好的多……

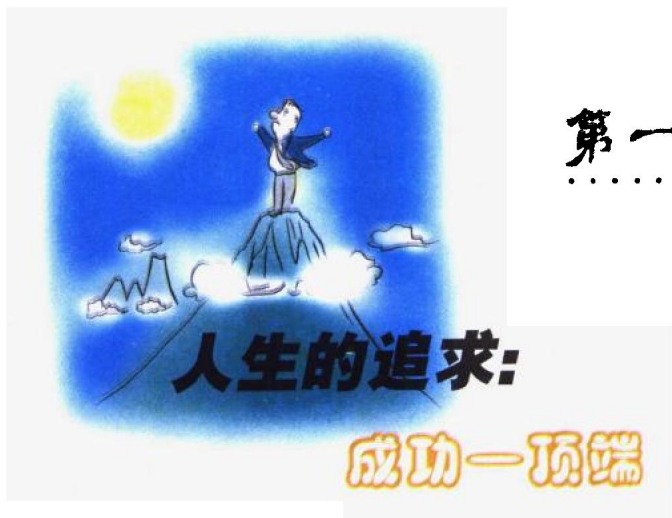
结语：成功的意义……………145

成功不是目的地，而是一趟旅程……



第一章

.....



有一只小毛毛虫叫弯弯。他觉得生活枯燥无趣，每天辛辛苦苦觅食，每晚战战兢兢地入睡。没办法，想把他当成一顿美餐的家伙太多了。仰头看着天上的鸟儿(当然得偷偷地看)，自由自在地飞着。“真好，要是我也能飞该多好!”他感叹着。

弯弯继续走着。他遇到其他毛毛虫，他们都很奇怪地朝一个方向爬去。

“你们去哪?”弯弯又碰着几只，不禁问道。

“你不知道?! 真够呆的。我们去‘虫柱’，上了‘虫柱’就能飞了，就不用像现在这么辛苦了。”其中一个趾高气昂地



答道。

“‘虫柱!?’ ‘飞!?’ 像鸟一样吗?”

“当然,就像鸟一样。”这家伙边说边走,很着急的样子。

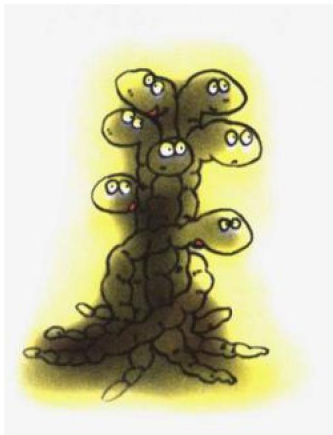
弯弯聪明的小脑袋马上映出自己翩翩飞舞的样子。又赶紧快步跟上那家伙,有点谄媚地问道:

“那怎么上虫柱,怎么飞呀?”

“噢……我也是听别人说的,不过我可以带着你,到了那儿你就知道了。”

弯弯谄媚的样子让这家伙很受用,态度也好多了。

不久,他们就到了。那是一团纠结扭动在一起的毛毛虫——一根虫柱子,又粗又高,直伸到云端里。这些毛毛虫每一只都在拼命往上爬,互相蹬踏着。弯弯看了很兴奋,也明白了“上虫柱”是什么意思了。



磨拳擦掌,正想招呼同伴一起冲上去,一看这家伙已经两眼通红地开始往上爬了。

“顶端,爬到顶端就能飞了,就成功了……”

弯弯想着,也冲了上去……



我说揭开成功误区的意思，听起来可能像是在抨击成功这个概念，但其实不然。事实上，我的确相信要把每天都活得尽兴精彩。所以如果一个人不努力追求成功，那么活着有什么意义？

但是，我倒不相信成功是件可以被拥有的东西。成功其实是个人努力成为更理想、更应当表现自己的过程。我们之中有谁看到德蕾莎修女在加尔各答帮助那些流离失所的贫民，不会产生出敬佩之情的？我们必须记住，成功和金钱根本没有太大的关系，当然变得成功富有这件事本身并没有错。有些富人的确相当地成功；然而有些人并不是。

成功和你个人在人生中的“分数”并没有关系，当然，如果你能运用公平的方法在积分板上增加很多分数，那也是很好的。但要注意的是，成为一个真正的成功者，意思并非指你要比其他任何人得到的分数更高。如果你只用你能买到或是能够制造的东西来衡量你的成功，那么你就注定永远都会陷入不满之中。总是有人能买得更多，或是生产得比你更快；总是有人比你更美、更受欢迎、速度更快、更聪明、更强壮的。不管你用什么尺度衡量，成功总是近在咫尺，但又失之毫厘。

我可以說一件确定的事。很多的传统价值观和人生原则都赞扬与成功这个概念有关的价值，例如真理、道德和正直，但是它们一直以来却被一套只强调自我满足的价值系统误区所排斥且模糊焦虑，并且矮化。这个成功的误区却占据了我們每天腦子清醒的時刻，以下舉幾個例子：





你可以全部得到，宝贝。

没有人会记得谁是后来的。

如果你有，就要大声张扬！

得胜就是一切。事实上，得胜是惟一要紧的事。电视和其他有煽惑力的媒体灌输了我们去相信，不论在人生的任何一个场景，在外面都有某种我们必须达到的标准，如果我们想当赢家的话。它们告诉我们，生活就像一场大的竞赛节目，我们每一个人要在其中赢得的奖品有这么多：

立即成名

财富

永远的快乐

不变的青春活力和美貌

特别的第一名形象

这个神话式的成功标准就像癌细胞一样渗透到我们文化中的每一个层面。我们仅需要审视我们对于物质财富崇拜的现况，就可以了解我们的处境实在很危险。但是，电视广告并没有告诉我们不能饮用、吸入或是诋毁幸福。我们不能买到幸福，穿上它、驾驶它、住在它里面或是旅游到它的所在地！幸福是趟旅程，而不是目的地。幸福是根植于内在生活，是去过生活和存在本身——不是外在的装饰品，或我们拥有和得到的物品，还是我们达成与获得的地位及名声。

如果我们没有了爱、家庭、朋友、尊重和健康(这只是简单举几个例子)，那么财富和名气对我们来说又有何用呢？就



像一位知名人士曾说的“用黄金打造的笔写字算得了什么？我愿意拿我所有的养老金去换两年健健康康的日子。”

在任何方面的努力都能有杰出成果，这是个值得追求的目标，但是经由电视媒体催眠般地呈现在我们眼前的那一套成功标准，却使我想到神话里的一种人物：在海上唱着甜美歌声的水妖赛伦。当船只接近水妖的岛屿，赛伦先是发出引诱的歌声，然后渐渐地，这个声音开始充满了毫无防备的水手们的耳朵里，变得令人无法抗拒，最后把他们诱入不可避免的灭亡里。

我完全相信，除非我们的社会能用一个全新的、严厉的角度审视成功到底是怎么一回事，我们才可以面对与水手们几乎相同的命运。也许听一个行为科学家说到一个人如何被引诱至悲惨的命运这种话，会觉得十分荒谬而怪异，特别是他在过去三十五年来已经教导成千上万的人如何达成正面的自我形象、正面的自我期许和正面的自我觉察。但是因为我正在为正面的自我警告所苦，所以我一定要把握这一个机会，去警告提醒，同时帮助我心目中这两种读者群：

第一种读者群可能是才刚开始，积极地想学习更多关于成功，以及如何达成成功的人。如果你属于这一类，那么你会需要发的建议，因为你不需要直到会通往许多挫折，并且延迟你完成自我实现的歧路上。

或者你是第二种人，你已经上路一段时间了，你看过所有的自助书籍，也听自我成长录音带，看过训练课程的录影带，也参加研讨会，你试过所有的方法，不过你要找的宝藏



还稳稳的坐在莫非定律的宝座上：**没有什么是真的有效的。**

把这句话解释一下好了，它是说，没有什么会真的像成功学大师所说的那样发生。

我也一直被一些人归类为成功学大师，好像应该知道如何获得快乐，我想现在是我跟你们开诚布公，谈谈什么叫做出类拔萃真正的意义的时候了。毕竟，有什么比成为人上人更能使人觉得快乐呢？

我跟朋友们分享了十个完全成功的最高原则，而在这本书里，我想要驱除的是关于达到成功的许多重要误区，用最基本的真理将之代换，这些真理会指引你成功地生活，不论你的职业、教育背景和能力为何。

真相与误区

这本书——《是或不》——是给每一个人看的，从公司高级主管到中级经理人。它是给工程师、会计师、电脑分析师、业务代表、客户服务专员、出租车司机以及所有帮我们上菜的服务员、帮我们拼装汽车的技工们看的。它也是给所有叔叔、伯伯、阿姨们看的。

《是或不》特别还是给妈妈、爸爸及所有的小孩子看的。这本书可以简单加上这个标签：“我们总要孩子们学会并且记住的一些事情，而自己反倒忘了”。

我们忘记，是因为我们太容易记住广告和流行热潮，它

