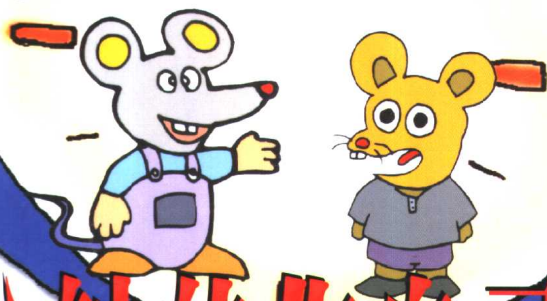


全球销量超过《谁动了我的奶酪?》

告诉你自我成功的方法

斯宾塞·约翰逊经典作品集

One
minute
yourself II



一分钟的你自己II



延边人民出版社

斯宾塞·约翰逊 著

一分钟的你自己 II

One Minute Yourself II

斯宾塞·约翰逊 著



延边人民出版社

责任编辑：张光朝

版式设计：朴贤淑

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟的你自己Ⅱ / 斯宾塞·约翰逊著. - 延吉: 延边人民出版社, 2002.11

ISBN 7-80648-881-2

I. 一... II. 斯... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 087210 号

一分钟的你自己 Ⅱ

斯宾塞·约翰逊 著

出版：延边人民出版社

发行：延边人民出版社

印刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司 印数：1-10000 册

850×1168 毫米 32 开

5 印张 120 千字

2002 年 11 月第 1 版

2002 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-881-2/C·70

定价：16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者：《一分钟的你自己Ⅱ》一书只有软精装四色彩色印副本是正版，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。



译序

做好你自己

这是一本令人振奋的书。

作者斯宾塞·约翰逊博士曾撰写过多本自我成长书，在众多著作中，《谁动了我的奶酪？》、“一分钟系列”、《珍贵的礼物》已热销全世界。尤其《谁动了我的奶酪？》一书更是令人耳熟能详。但在作者心中，“一分钟系列”中的《一分钟的你自己》才是他最心爱的作品。并且该书在全世界的销量已超过《谁动了我的奶酪？》。有因如此，约翰逊博士为完善《一分钟的你自己》，重整思路，续写了这本《一分钟的你自己Ⅱ》。

本书一经出版，即引发读者抢购的热潮，当周就登上美国畅销书金榜。它势必成为今年的超级畅销书。

本书从构筑远景与信念、设定目标与行动、集中力量

与勇气，深入了解与学习、自我成功与回馈他人五个层面入手，详细论述自我成功的方式方法。

本书可以开拓你的思路。

本书可以增加你的财富和幸福。

本书将教给你成功的方法

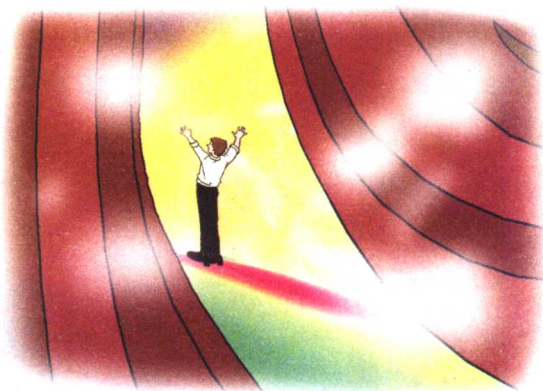
本书将告诉你如何设定目标并且圆满地达到目标。

最重要的，本书告诉你：如何做好你自己。

约翰逊博士用他一贯的风格在书中点明了一个道理：“如果你能这么做，这个世界就是你的。”作者希望与本书有缘的读者能够认真的读二、三次，真正理解、掌握“做好你自己”的方法。

目 录

- 第一章 再成鼠身.....(1)
 构筑远景与信念
- 第二章 一只会拍马屁的老鼠.....(41)
 设定目标与行动
- 第三章 人类的烦恼..... (69)
 集中力量与勇气
- 第四章 老鼠生活的诱惑..... (95)
 深入了解与学习
- 第五章 两只老鼠的感动..... (127)
 自我成功与回馈他人



第一章

再成鼠身

已经是后半夜的光景了，外面还淅淅地下着雨。正是秋冬交替的季节，因为下雨，更显得阴冷、潮湿。屋子里很安静，就麦克·伦特一个人在地板上来回地踱着步——他无论如何也睡不着，既使已经吃了一片安眠药。

麦克·伦特是一个按部就班，兢兢业业的公司中层领导。这个位置虽还很小，可对麦克来说却实在得之不易。那





一分钟的你自己 II

One Minute Yourself II

还是两年前,他受不了生活、工作上的压力,心灰意冷的将灵魂卖给了“黑巫师”,“黑巫师”将他变成了小老鼠,任其自生自灭。所幸麦克在老鼠生涯里遇到了一位智者——老鼠BB。在BB的帮助下,经历重重磨难,在挫折中学会自信,终于战胜“黑巫师”的魔法,又变回人身。并通过在老鼠生活中得到自信、乐观向上的心态赢得了如今这个小主管的位置。

你能看出来
了,麦克又
遇到困难
了。的确,
自从经历
那场“大劫
难”,麦克
改变了不少。



但谁都明白,有再好的心态,没有积极有用的方法也是没用的。麦克恰好就是这种情况。这好比将一个有昂扬斗志但却不会游泳的人扔到大海里一样,没人相信他会活着回来。

“唉,要是BB在就好了。”麦克叹着气感慨着。又伸手从桌上拿了一片安眠药,扔进嘴里。

终于,睡意阵阵袭来……





“嘿，DD，快醒醒。”麦克一惊，谁在叫他当老鼠时的名字。

“还发什么傻呀？不认得我了？我拷。是我，是我BB。”

“BB，怎么是你？”麦克真不敢相信昔日的老朋友能再见面。

“是的，就是我。”一只小老鼠凑到麦克眼前说。

麦克一骨碌爬起来抱住BB，兴奋得竟没有发现自己的身体也变成了老鼠的模样。

“老大，真的是你。我可想死你了。”

“得了吧DD。哼！你要是不碰上什么难事能想起我BB来。”BB一如以前的尖酸刻薄。

“不不，我是真想你了……不过也正碰巧遇到难事了……嘿嘿……”

“怎么样？我没有说错吧？”BB还不依不饶。

“行了老大，这可不是在你鼠类的地盘。有难办的事你能帮我什么？”

“鼠类？我是鼠类，你又是什么？老弟，去照照镜子看看你自己。”

用不着照镜子，麦克一低头就看见自己长满了毛的肚子，一转身就看见自己长长的尾巴。麦克吓了一跳。

“啊！我、我怎么又变成老鼠了？”



钟的你自己 II

“嘿、嘿……怎么了，老鼠有什么不好吗？我告诉你：鼠类和人类一样，没什么区别，一样有生老病死，一样有压力和竞争……你也在鼠类中生活过，难道忘了吗？”

“是的，你说得对”。DD想起人、鼠两样生活都不容易，再想自己现在的状态，更是愁眉苦脸。

“哎，DD，怎么了？”

“BB，我在工作、生活中又遇到麻烦了。”

“怎么，我以前教给你的都不管用。”BB有些恼怒。

“不是，老大。别生气嘛，你教的当然有用。想当年我意志消沉，萎靡不振。还不是你帮我重建信心，历尽千辛万苦从“黑巫师”手中逃出来……”

“别说那些没用的了！管用你现在怎么有麻烦了？”

“管用是管用。但是……但是……”

“但是什么？你快说呀！”BB还是老样子，快人快语。

“但是你只教给我积极的心态，却没有教给我做事、做人的方法。这就像告诉我飞翔的乐趣，却又忘了给我一对翅膀。本来我还可以选择逃避、放弃，可如今我心态积极，想奋发向上又无路可走。”

麦克，不，应该是DD将心中的烦闷一吐为快。

“哦，是这样。我没告诉你方法吗？我拷，我给忘了”。BB听了DD宏篇大论也有些诧异。

“忘了？老大，有没有搞错……”



“别急别急，这有什么大不了的，我这不来了吗。”BB有些歉意地安抚DD，“是挺悲哀的。当有很多选择在你面前时，会觉得总有路可走，不至于绝望，但当你没的选择，绝路一条时是最悲哀的……”

“老大，别光发感慨了，来点实际的吧！”DD打断BB的煽情表演。

“着什么急，等我发挥完行不行……算了，我还真有点饿了……”



“什么？饿！我说的是成功的方法，不是你的肚子问题”。DD强烈抗议。

“嚷什么呀？生存的需求不同，我是需要填饱肚子；你却肚子饱的时候又要精神食粮，是不是欲望太多了点？告诉你，我们鼠类从来没那么多的烦恼，因为我们没有太多的需求。人类之所以烦恼多多，就是因为人类永不知足，得到一个又想要下一个……你视为精神食粮的东西，对我来说却是应有尽有。”BB说着从口袋里掏出几张写满字的纸来，“喏，这





地，待他意会过来时，早已被拉上了台。

面对全场观众的掌声，迫于形势，他只好硬着头皮，拿自己的父母亲大开玩笑。两分钟的脱口秀表演，让台下观众几乎笑破了肚皮。下台后，夜总会老板连忙一把抓住他：“如果你想干这行的话，随时打电话给我，我马上为你安排档期。”

这时的许默尔脑海里浮现了一幅他连做梦都不敢想的景象：自己成了一位知名的喜剧明星，和雷诺、塞菲尔同台演出。回家之后，他将自己的梦想告诉太太；虽然老婆直斥他发疯了，他还是说服了太太，匆匆处理了家产，举家迁往洛杉矶，追逐他的明星梦。

一到洛城，他连妹妹家也没去，带着老婆就直奔夜总会。谁知道，眼前看到的不是富丽堂皇的夜总会，而是一片余烬未熄的废墟；原来，夜总会在前一天晚上烧光了！

受此重挫的许默尔并没有就此放弃他的梦想，他说：





“那天晚上首度登台之后，我就暗暗发誓，一定要回到洛城一展才华，因为那是我的梦想！虽然看到夜总会一夕成灰，我却没有立即逃回老家，反而在当地找了一份销售音响的工作，还四处打听哪里有业余表演场所。我必须这么做，因为我的梦想如此鲜明，我知道自己已经别无选择。与其小心翼翼、害怕失败，不如孤注一掷，一定会有成功的机会。不过当然，你必须先有妥善的规划，也必须身体力行才可以。”

今天，许默尔不仅经常和他敬仰的明星同台演出，最近还被《拉斯维加斯评论报》选为年度喜剧演员，《时代杂志》也专文推介他刚出版的CD。他的成功全都得归功于他对自己的未来有所憧憬，不管面对什么阻碍，他都不愿放弃。

当我们在进行规划、制订决策、作出抉择时，必须谨记一个重要观念：我们是自己生命的建筑师，预先设定的远景与蓝图决定了我们最终的归宿。这也就是说，我们预想自己是何模样，这个形象将会成为梦想兑现的基石。

梦想具体化

各行各业的成功人士都有个共同点：他们都有能力将





他们的梦想具体化。他们能够清楚、具体地描绘出自己的目标。也正因为这个远景如此鲜明，让他们无论在面对何种阻碍时，都能鼓起勇气往前走。

当然，这并不意味着他们的梦想一定能够实现，也不能保证结果能百分之百符合他们原先的规划。事实上，没有人能够真正预测未来，这些成功人士有时也必须重新构筑前景、懂得妥协，以开放的心胸面对生命中的意外事件。不过，重要的是，他们永远不放弃对未来的乐观期许，也坚信这个远景有一天终将成真。

远景与信念必须心手相连。有人老是在心中规划远景，不断推出新奇的创意，却总是告诉自己：“这些只是梦想而已。”他们不认为自己可以实现梦想，于是这些梦想都成了一个又一个像泡沫般的幻影，最后当然是一个接一个地逐渐破灭。

高成就人士不会让梦想这么轻易就幻灭，他们不会急着编织一个又一个梦想，而是仔细琢磨每一个精心构筑的梦，让梦想茁壮、踏实。他们不仅细心灌溉自己的梦想，也衷心相信梦想终能成真；就是这股信念让他们放胆前行、益加茁壮。梦想和远景本来就容易消逝，除非以信念来加以支撑，否则终将像风中微雨般，注定归于尘土。



构筑心中形象

之前曾经提到，我们是自己生命的建筑师，那么，究竟建筑师是如何完成工作的？首先，他们对企划中的建筑在心底存有个影像：将来完工后的建筑物到底是何模样？然后，他们开始自问：该怎么做才能将此图像具体呈现出来？

建筑物要坐落在何处？该具备何种功能？周边的建筑物是何模样？这座建筑物如何才能融入周边的景观之中？它要以何种风貌呈现在众人面前？要用什么材料来构建？建造经费需要多少？多久时间才能完成？

假如他们能够具体回答以上问题，就表示他们要不是已经知道如何建造这座心中完美的建筑，就是已然知悉如何修正原先的规划。

这就是建筑师具体呈现憧憬的方法：从混沌的概念里，逐步淬炼出具体的实像。

运动和艺术也是一样，都是运用同样的观念想法来表现自己的技艺。正如棒球运动员赫恩，在比赛前总会不断



揣摩敌队投手的各种球路变化，然后想象着自己将对方来球一一破解。许多奥运金牌选手也是如此；每一次比赛之前，他们总会一遍又一遍在心里想着，自己该以何种方式进行竞技。

米开朗基罗着手雕刻之前，总是要对着石头沉思良久，思索着石头深处隐藏着什么样的生命力，以便雕出适合石头特质的作品来。

当他雕出名作《大卫》时，他说他什么也不想，只是专注地看着石头，依着石头散发出的灵性，将石头中不属于大卫的成分，一一凿除。

法国画家马蒂斯，曾将自己的作画过程拍成影片，镜头里的他每次下笔前总要先凝视画布一会儿，然后手持画笔靠近画架，凌空挥毫数笔，将心中最完美的笔触演练一遍，再默默想象下笔的效果。等到他认为满意了，最后才下笔勾勒出心中的完美景象。这种观想的本能如此根深蒂固，连马蒂斯都不晓得自己有这样的习惯；直到他看了影片之后，才恍然大悟。

消极的远景

事实上，我们一直都在运用自己的观想能力；然而，

