

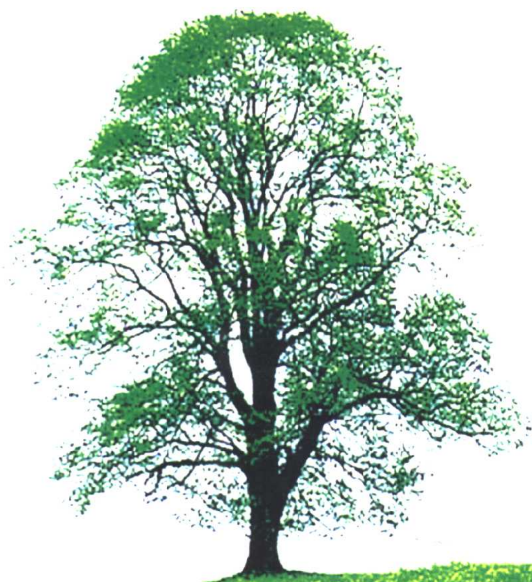
02 美国畅销书排行榜！

让你花一分钟立即开悟，改变一生！

一分钟改变人生

it only takes a minute to change your life

[美] 哈伯德 著 何菲鹏 译



新疆人民出版社

一分钟^{改变}人生

哈伯德 著
何菲鹏 译

it only takes a minute to change your life

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟改变人生/哈伯德 著 何菲鹏 译。——乌鲁木齐：
新疆人民出版社,2003.9

ISBN:7-228-09397-2

I. 一… II. 哈… III. 成功心理学-通俗读物 IV. C931.9-32
中国版本图书馆 CIP 数据核字[2003]第 099743 号

出版:新疆人民出版社

地址:乌鲁木齐市解放南路 318 号

邮编:830001

三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司

发行:新疆人民出版社

开本:880×1230 1/32

印张:10

字数:180 千字

版(印)次:2003 年 9 月第 1 版、2003 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

ISBN:7-228-09397-2/C·453 定价:18.00 元

前 言

面对二十一世纪,我们虽然看到了人类未来的新希望,诸如科技进步、网络发达、经济富裕……。但是,我们同时也看到了更多的困境与苦难等着人们去跨越,诸如道德沦丧、贫富差距、战争危机与文化冲突等等这些更为可怕的问题。

身处这个最好的时代,也是最坏的时代,很不幸的,我们看到越来越多的人陷入了更为复杂的心灵困境,却找不出如何解脱的出路,以致让这些困境阻碍了他们的幸福,也同时影响了他们的家庭、社交与思想,制造出更多不快乐与不幸福的人们。

这些等待救援的人们,包括你和我,无时无刻都在等待着一首美好的歌诗、一出感人的戏剧、一幅动人的画面、一个可以伸手于相助的人、一段美满的姻缘或是一本好书来拯救混沌的心灵,以便教会我们看清楚未来的方向,让我们获得新的能量与勇气去面对未来,甚至使我们获得新的创意去创造更美好的新生活。

好书的出版,无疑最能在乱世中产生作用,扭转心中乾坤的



伟大力量,因为一本好书的本质就是所有美好事物的总和。历史上有太多不幸的、无知的、懦弱的与困惑的人,都是在看了这些书之后而得到重生的智慧。这些书能让他们迅速扭转命运,而使他们成为成功的、幸福的社会中坚强份子。

我们就是在这样的思维之下,决定针对社会大众在心理重建、自我成长、价值观念、情绪管理、两性关系等有关心灵开拓、困厄消除与未来开创方面的好书,尤其是心灵的、成长的、解惑的,都会是我们用心编辑的范围。

我们希望借着这本书的推出,为我们找到一个明确目标的全新方法,用来帮助更多的人远离苦难,创造更为幸福与灿烂的未来。



目 录

前言
序

第一章 ◎ 改变	009
第二章 ◎ 梦想	021
第三章 ◎ 目标	073
第四章 ◎ 心灵	085

第五章 ◎ 态度	117
第六章 ◎ 毅力	145
第七章 ◎ 心中有爱	161
第八章 ◎ 信仰	177
第九章 ◎ 决定	201
第十章 ◎ 认清自己	217



序

很多人都认为一分钟是微不足道的,很多人会觉得一分钟唯一的意义,仅在于它构成了一小时。你经常会听人说“我一分钟后就到”,或“再等一分钟”,但其实他们所指的并非一分钟,而是十分钟、十五分钟、二十分钟,甚至更久。一分钟不过是个比喻,一种我们全视为理所当然的比喻。

只有随着年龄的渐长,我们才会了解到凡事贵精不贵多,也了解到,一分钟不仅重要,而且是一切成功的起点。我们必须认清一个事实,那就是:犹如一分钱累积成一块钱,一分钟也会累积成一个小时。而其间的差别在于你如果丢掉一分钱,还有能力赚得更多。但时间可就不同了,你在人世的时间非常有限,能把握的每一分钟也绝对有限。因此,你必须关注时间,并对构成一小时、一天、一个月,以至于构成一年的每一分钟都心存敬意。时光一去不复返,你怎么运用每一分钟,最后将决定你的整个人

生！

事实上，时间是这个世界上平均分配的东西，任谁也没有特权。每个人一天都有二十四小时，也就是一千四百四十分钟。无论你有多少钱，或拥有多大的影响力，一天二十四小时是谁也无法更改的。无论是腰缠万贯或是穷困潦倒的人，都拥有等量时间。

如果我们把时间想象成水，那么在多数人心目中，一滴水根本微不足道。可是，当许多水滴聚集在一起时，便可以成为滚滚洪流。而用于水力发电上，更是世界上最具威力的能量之一。同样的，时间也是如此。一分钟或许无足轻重，却有着成就大事的潜力。当你明智地运用每一分钟时，你就能产生强大的能量。

有这么一位年轻女孩，说她的人生因为一分钟内思想的转变而改变。这位女孩从大学毕业没多久，找工作一直不顺利，于是，她越变越消沉，甚至到了颓废的地步。每天早上，她都找不出起床的理由，结果就在床上睡一整天。不久她便放弃了找工作的念头，因为她觉得再试也没用。她对身边的一切都已经绝望了。

有一天早上，当她躺在床上万分无奈的时候，她打开电视机，刚好看到一个访谈节目。虽然已经快结束了，但她马上就明白是一个双眼失明的女孩通过学习考上了研究生的事迹。

就这么一分钟，这么短短的一分钟，女孩忽然觉得自己这样



躺在床上到底算什么呢？自己有文凭、有想法，虽然没有工作经历，却有着满满的一腔热情。

于是，她飞快地穿好衣服，飞快地将自己包装了一番，出门买了一份报纸，开始了她的新生活。

自己势必得匀出时间。由于日常生活忙碌，很多人似乎都没有时间去追求动力和自我成长。我们需要更快的捷径为自己打气，需要立即的激励、一分钟内的激励。所以，我们很高兴能在一分钟内提供激励，以最快的方式让你振奋起来。

本书的目标，在于帮助你下定决心，采取行动，改变人生。我们希望当你看完本书后，能有崭新的心态与决心来促使自己采取行动。若真如此，那么你已经展开改变人生的过程，也就是让你发挥潜能的蜕变过程。一旦心灵被新观念撑开后，便永远无法恢复原状。我们希望，本书能撑开你的心，让它容纳下新观念，开发更深一层的潜能去追求梦想。

无论你是否成功，或是眼前多有成就，本书都将激励你不断去鞭策自我，并将成就更多。每一分钟都很宝贵、每一分钟都是充满能量的礼物、每一分钟都有改变人生的潜力，如果你运用得宜的话。

我们越来越常听人说“Carpe diem”，也就是把握今天。这句话是从罗宾·威廉姆斯主演的电影《春风化雨》开始流行起来的，



· 如今我们经常会在广告、电视栏目中看到“Carpe diem”——把握今天。

然而，我们不能只知道 Carpe diem，更该知道 Carpe momentum，也就是把握此刻。人生是很奇妙并十分无常的，这一分钟还在这里，下一分钟就不能确定了。谁能预料到一分钟、一个小时或是一天后，自己的命运到底是怎么样的呢？

人生难料，因此，我们不仅该把握今天，更该把握此刻，把握眼前的这一分钟。



第一章

改变



只要一分钟

——Al Johnson

你是否厌倦哭泣和抱怨，
厌倦命运对你不公的感觉。
你是否看到，这么多人继续前进时，
而你却仍在原地踏步？
你是否曾断定，
根本没有一件你能做的事。
只要瞧瞧镜子，你将会看到，
是谁真正地在阻挠你！
一切取决于我们自己，
去掌握命运，让它按照我们自己的意思走。
如果认为那会花太多时间，
那么我告诉你：并不是这样。
去下定决心，现在正是你起步的时机！





第一章 改变

它只需要一分钟，
六十秒去开始决定成功。
从检视你的挫折开始，
大声吼，说你已受够了，
全力蓄势改变，
你所有的疑虑和恐惧都会消失。
接着决定，你真要这么做，
破釜沉舟，确定你说的是真心话，
你不能光是说说而已。
每个人的旅程开始时都一样，
只有一步，不多不少，
让你的下一步去指引方向，
记住，直到你付出并得到。

一分钟的重要性

今天我们要谈谈一分钟的重要性，也就是你读这一页所花的这一分钟。这看来可能没什么大不了的，可是我们要告诉你，这是具有决定性的一件事，因为这一分钟正是你梦想的起点。美好的一分钟成就美好的一小时，美好的一小时成就美好的一天，美好的一天成就美好的一个月，甚至美好的一年，而你从这儿起步，便可以成为你自己美好人生的设计师。

这就是为什么我们必须珍惜，并善用每一分钟。Benjamin Mays 博士说得好：“我只有一分钟，其中只有六十秒。上天所赐，我无法拒绝。没有挑剔，无从选择，一切就看我如何运用它。我若失去它，必会受苦；我若滥用它，也不会换来好的结果。虽然只是微不足道的一分钟，却包含了永恒！”

Kipling 写道：“将那不绕人的一分钟用六十秒的间



第一章 改变

隔填满。而六十秒的间隔所意味的就是你应该善用时间，因为这一分钟绝不会等你。它不在乎你的身份、地位；无论对你、对我、对商场名人、对体育明星或其他任何人，都同样不留情。时间不等人，因此我们必须注意每一分钟，并了解它们是自己最珍贵的资产，一旦白白浪费掉，便永不会复返了。

每个人的生命都有限，每个人的一天也只有二十四小时，每个人的账户里一天只有二十四小时，你一旦把时间花掉，就再也买不回来。当一天结束，当那一千四百四十分钟被用尽后，无论你拥有多少财富或权力，都买不回任何时间。

时间是不等人的。它不断流逝，不为任何事或人而停止。无论你拥有多少财富、权力，或名望，时间都不断消逝，所以，你必须重视它，并善用它，因为它根本不在乎你是谁。时间是个伟大的平衡者，从它的观点来看，人

