

全球销量超过**2**千万册！

唤醒你的积极性思考积极性行动的钥匙

斯宾塞·约翰逊经典作品集

One
minute
yourself

一分钟的你自己

[美]斯宾塞·约翰逊 著



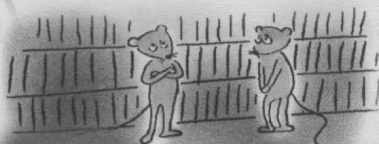
延边人民出版社

一分钟的你自己

One Minute Yourself

[美] 斯宾塞·约翰逊

王岩 译



B848.4

445.1

图书在版编目(CIP)数据

一分钟的你自己 / (美)斯宾塞著; 王岩译. — 延吉:
延边人民出版社, 2002.3
斯宾塞经典系列
ISBN 7-80648-735-2

I. —…… II. ①斯… ②王… III. 家庭管理: 财务管理 —
家庭教育: 青少年教育 IV. TS976.15 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012363 号

责任编辑: 张光朝

斯宾塞经典系列 ·
一分钟的你自己
One Minute Yourself
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	4 插页 5 印张 100 千字
2002 年 4 月第 1 版	2002 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-735-2 / C · 49 定价: 16.80 元

版权所有 · 翻印必究

敬告读者: 《一分钟的你自己》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。

老鼠名言

目前，你面临着人生最大的冒险……

可惜我只是一只弱小的鼠辈，不然这个世界将属于我。

你是不是一只老鼠？你千万别告诉我你不会挖洞啊！

我想你上一辈子一定是个人吧！

我们已经鼠目寸光了，鼻子再不管用，实在是只有等死了。

知道真相就意味着面临怎样的挑战。

怎么办？我们是老鼠，他是猫。我们能怎样！

献给我的女儿 琳达

是她对小老鼠这个可爱的小动物的
狂热热爱，使我产生了本书的灵感。

这本书得以在全世界流传。

前 言

本书实在不可思议。

在美国，将这一类型的书归类为寓言体自我成长书或是灵感书，尤其令人惊讶的是，在讲究物质文明的美国，这类书籍非常丰富。本书作者斯宾塞先生也曾经撰写过多本自我成长书，在他众多著作中，尤其以本书最为出色。不，应该说是美国的自我成长书籍中的杰作。

他所受的教育及工作经历包括：南加州大学心理学学士、皇家医学院医学博士、哈佛大学医学院及 Mayo 诊所的医生。

他是许多最畅销书的著作者或合著者。他的《谁动了我的奶酪？》，是如何应对变化的极好方法。《一分钟的你自己》在全世界的销量甚至超过了《谁动了我的奶酪？》。在本书中，作者主张，“我做不到”短短四个字就可以完全改变你的人生。扫除长年积郁在心头的疑惑和烦闷，为你带来成功和内心的平和，为你带来做梦都没有想到的一切，人生不再有任何不安，因为，本书将为你开拓全新的人生。

本书是唤醒你的积极性思考积极性行动的钥匙。斯宾塞博士将告诉你，这一切是多么轻而易举。

- 本书可以开拓你的富裕和幸福。
- 本书可以让你从人生中获得你想要的。
- 本书将让你下定决心要站上高峰，享受真正的人生。
- 本书让你理解，你的力量和知识的贮藏库一天二十四小时为你工作。

- 本书可以扫除所有不安和烦闷。
- 本书可以将你从从属地位引导向领导者的地位。
- 本书将告诉你达到自己所设定的所有目标的方法。
- 本书将让你了解增加记忆力易如反掌。
- 本书将使你受欢迎。
- 本书可以让你永保年轻。
- 本书将让你找到结婚的幸福所在。

为了使本书能够真正对你有所帮助，必须遵守特别的阅读方法。

正如作者在本书中再三强调的，首先，你必须边阅读，边思考。第二，不要只读一次就完成，必须反复阅读。第三，必须将所读到的内容付诸实现。只有执行本书所介绍的知识，才能真正发挥作用。

希望与本书有缘的各位读者能够通读本书二、三次，真正掌握本书所提供的“黄金的钥匙”。

——肯尼思·布兰查德

目 录

CONTENTS

前 言

- | | | |
|--------|------------------|-----|
| 第 1 章 | 鼠目寸光 | 1 |
| 第 2 章 | 一只老鼠的誓言 | 15 |
| 第 3 章 | 迷宫中的一大步 | 24 |
| 第 4 章 | 窸窸窣窣的声音 | 34 |
| 第 5 章 | 上辈子是人 | 43 |
| 第 6 章 | 吃菜的鸟儿 | 55 |
| 第 7 章 | 至高的道 | 66 |
| 第 8 章 | 一种老鼠的新幸福生活 | 75 |
| 第 9 章 | 房主人的诱惑力 | 84 |
| 第 10 章 | 门砰地一声打开了 | 92 |
| 第 11 章 | 与恶魔的交易 | 104 |
| 第 12 章 | 我是一个王子 | 117 |
| 第 13 章 | 他是猫! | 132 |
| 第 14 章 | 大结局 | 143 |

第一章 鼠目寸光

从早上到中午，天空一如昨晚的预报一样好得令人厌烦。当然，这不是每个人都会有的感受，除了麦克·伦特这样的倒霉鬼。一个按部就班，谨小慎微的公司职员，一个将面临卷铺走人的准失业者——麦克·伦特。天啊！还有比这更糟的吗？将懦弱卑微的麦克抛离他已习惯十几年的平静港湾，让他去大海里洗个澡，没人会相信他会活着回来。麦克同样不认为自己可以面对这一切。他在晴朗的天空下，在匆匆的人群中他麻木地走着、想着。

人们老是责怪上帝的无情，把我们逼上绝路。实际上那个上帝最无耻的花招却是会给你很多选择，而不是绝路一条。因而，选择成了人类最繁重的劳动，也成了上帝嘲笑人类的最好机会。老麦克小心了，上帝的圈套已摆在你面前了！唉……无论下面将发生什么稀奇古怪的事情你都不会在一开始就知道，因为我们的麦克走进那家“黑巫师”命运驿站……

BB正在一本书后打盹，阳光实在太好了，它时常打扰BB的美梦。这使得BB只好不断挪窝以躲开阳光。你也许奇怪，一个大白天的睡客为什么躲避阳光？也许这是一个问题，但





BB 肯定会说：“你烦不烦，个人隐私！”其实你看一眼BB，这个隐私就一目了然了，其实他……咚！谁在敲门？噢！不，一只小



老鼠从天而降，砸在BB的书旁。BB恼怒地盯着对方，他的胡子也有些上翘，“哥们，这是我的地方，自从我进来后，还没有一只老鼠来过！”

“我十分抱歉，不过来这也不是我的决定。”那只老鼠一副可怜巴巴的样子。“噢你会说话！”BB这次有了点喜色，“你难道来这里是有使命的吗？”“是啊！你怎么知道？”那只老鼠这才畏首畏尾地抬起头来。

“我是BB，我当然知道。这就是我向秃头要的助手，这个混蛋现在才派人来，还是你这样一个看上去不中用的家伙。”

“噢，你就是BB，我是DD。”这位DD对BB的牢骚似乎不大在意。

“了胜于无，那本书我已找到了好几章了，不过迷宫越来越难走了，你来了反正不是件坏事，至少可以有人听我讲演了。”

“噢，BB先生，我们什么时候开始工作？”

“工作？DD先生！这里我说了算，现在我们睡觉，工作的事晚上再说。”

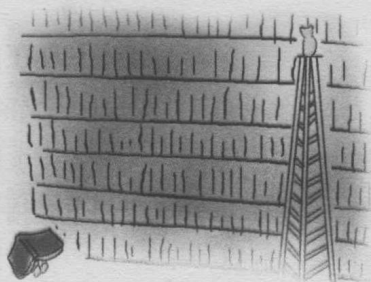
“睡觉?现在?” DD 望了望窗外的阳光。

“难道你不是只老鼠?老鼠白天休息,晚上工作你不知道吗?宝贝。” BB 一脸的不屑。

“噢,可我还有点不适应。” DD 有点泄气。

“好了,好了,那里有几章我找到的书稿,你如果睡不着可以去翻翻,了解一下我们在找个什么鬼东西,但千万别打扰我,晚安,噢真够别扭的。”

你读到这里也应该明白了, BB 也是一只老鼠,不过他可不是一只平凡的老鼠噢!他是一只负有使命的老鼠。



DD 按 BB 的方向爬过书堆,爬上书架。(噢,对不起我一直忘了告诉各位,这是一间巨大的书房。)总之,累了个半死 DD 才来到那本书前。

所谓的书,其实只是一支夹子,没有书名,里面夹着一些散页。DD 整理了一下,终于找到了开头。

章名: 了解自己

目前,你正面临着人生最大的冒险。如果——没错,如果你能够没有任何成见,不抱有任何疑惑和偏见阅读本章的话——而且,能够在阅读的同时,充分思考。

现阶段,我既不希望你认同我的意见,也不要求你反驳我。

当年,已故的约翰·瓦伦梅克(John Wanamaker)会被众人



称为商业王，他从来不拒绝上门推销的推销员。他认为可以从推销员那里了解市场上不断发生的新事物，同时，他认为“我不想要的东西，也不等于别人不想要”。我希望各位读者也能抱有这种态度来阅读本书中的内容。即使结果能够令你产生热忱、激发灵感、找到幸福、获得成功，这一切都必须归功于你自己——你之所以会接受这些原则，一定有你自己的理由，绝不会是因为别人强迫的要求。

自己内在的力量

拉塞尔·康威尔在举世闻名的《钻石土地》这本书中，以众多实例证明了人类往往会舍近求远地追求明明自己已经拥有的东西。其实，能够为我们带来领导力、自制心、健康和幸福的力量亦是如此。

优秀的领导者之所以能够保持自己的地位，就因为他们内部蕴藏着这种力量。你之所以能够高高在上，就是因为你充分运用了自己的力量的结果。

你和自己共同生活了那么多年，但你却没有了解真正的自己。

有百分之九十五的开车族对“躲在”车盖下的构造一知半解，但照样开车上路。他们只知道只要有油和汽油，只要操纵按钮、踏板和方向



盘，就能让车子动起来。然而，懂得车子内复杂的机械构造的人，却可以更有效地操控车子。可以在使用相同数量汽油的情况下，让车子开更长的路程，也懂得如何增加轮胎的使用寿命。即使其他相同年份的车子已经破旧，已经不堪使用，但自己的车子却还保持“安好无恙”。

大部分人只懂得吃吃、喝喝、睡觉，渡过自己的一生。但是，如果我们能够进一步了解人类这种机械——尤其是控制人类的精神——的话，一定可以到达无限的巅峰。

太美妙了的思考方式

以前，我曾造访一家美国最优秀的研究所。每间研究室内，化学药品琳琅满目。在其他房间内，堆满了科学机械。当一位科学家向我说明这些道具的用途时，不禁令我惊讶得张口结舌。结束参观时，我情不自禁地连声感叹，那位科学家如此说道，“这些都是世界最先进的科学家们努力的结晶，然而，即使有这么棒的实验装置，都无法与人体内的研究所相提并论。”他又继续说道，“眼下这一刻，你身体内的研究所正消化着你午餐所吃的食物，忙着从中摄取血液、骨骼和组织所需要的营养。世界上任何一家研究所都不具备能够完成如此复杂的工作的技术和机械。”

在摄影领域，出现了一种新的照相机，只需一分钟，就可以将拍摄对象物体立刻显像出来，印在相纸上，为摄影领域开辟了新的纪元。相信你一定会发出“太棒了”的赞叹的声音。但是，回想一下我们头脑中所具备的“人体照相机”。只要稍微瞥一下对象物体，就可以立刻将影像传入大脑。

我们经常惊叹录音技术的发达。如今，已经可以运用电子技



术将声音收录在铁片、铁丝和录音带上。但是，这——虽然是令人倍感兴趣、富有价值的技术——却根本无法与人类体内的录音机构同日而语。人类的耳朵就好像是麦克风，一旦接收到振动性的印象，会立刻收录在大脑的灰白质内，之后，再通过声音再生。

你或许对此有些怀疑，或许会说“对，如果我是心理学家的话，或许可以从中受益”。或许会觉得“如果要学习这一切，不知要花费多少岁月”。其实，这些都是错误的观念。我们日复一日地生活在习惯中，但是，成功、幸福和福利并非来自不懈的辛劳，而是降临在将不良习惯改变为良好习惯之际。本章是开卷的第一章，其目的就是让你略窥一下，能够令人惊叹“太美妙了”的思考方式的凤毛麟角。

你一定看过别人造房子时，人和机械共同工作的情景。相信你也和我一样，曾亲眼见识到巨大的蒸气铁铲车挥着超越人类的功能。

当铁铲车向下伸展怪手时，巨大的怪手就挖起数百磅的泥土。再轻轻松松地装到等待已久的卡车上。如果有幸去驾驶台上的参观一下，就可以发现，操控者被无数操纵杆包围着。有控制怪手向下伸展的操纵杆，也有控制向前伸的，另外还有向上升起的操纵杆。另一个是操控怪手挥舞，还有操控怪手挖土的部分，使之能够将泥土和石块卸在附近的车子上。看了这一切，的确不得不令人惊叹，怪手仿佛是有生命的物体。然而，在赞叹这一切之前，不妨先思考自己的身体，想一想每当我们准备拿重物而蹲下时，索状组织和肌肉等一系列网络组织就会随之“起舞”。

某天，一位认为自己是世上最贫穷的男子来找我，告诉我他



身上已经没有任何值钱的东西。

刚好那天早晨，我从费城的报纸上看到，一位男子因为一只眼睛丧失视力，所以有人可以提供一只眼睛，他愿意出一万美金购买。于是，我就告诉那个莫名其妙的男子，不妨卖掉自己的一只眼睛。他愤然地拒绝后离去。然而，才几秒钟前，他不是声称自己身上绝对没有任何值钱的东西吗！

人类的精神能力

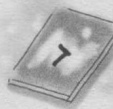
以上，我以实例说明了人类的肉体部分，以及虽然我们拥有无数的经济资源，却仍然无法事半功倍地发挥身体各部分功能的原因。

现在，进一步讨论一下人类的精神。人类在精神的作用下，才会去做某些事，制造某些机械。例如，我们有可以进行加减乘除的机械，拥有能够机械地完成许多作业的各种自动装置。然而，所有这一切都是精神的产物。当作业的种类发生变化时，就需要其他特别的机械和器具加以辅助，只有人的心灵具备了完成所有事物的能力。

如果能在阅读本书时，同时充分思考，就会慢慢开始体会到原来自己具有如此美妙的身体，认为想要彻底了解自己的身体，一定需要大量的学习和研究。或许你会问“到底该怎么做？”，或是“既然我拥有如此美妙的身体，到底对我有什么帮助？”这是良好的征兆。随着你进一步阅读本书，你会逐渐发现，原来自己已经掌握了可以把握幸福、财富和健康的所有要素。

成功者和失败者

如果你是一个平凡人，你一定曾经羡慕别人拥有你梦寐以求





求的东西。这或许是一份不错的工作，也可能是独立经营的事业，当然，或者是豪宅或巨额的银行存款。好吧，这一切都给你！但有一个要求，你必须找出非常成功的人与失败者之间的差异。

难道是肉体上的差异？不可能。相信你一定赞同这一点，因为，有太多身体有缺陷的人也获得了成功。

那么，是教育上的差异？或许刚开始时，你会这么认为。进而，你就会发现即使曾经受过良好教育的人也难逃失败的命运，而有些并没有受过任何正规教育的人照样掌握了成功。

随着比较的进行，不妨扪心自问一下，成功者与失败者的真正差别到底在哪里？成功的人具备了哪些失败者所不曾拥有的东西？双方都具有相同的、不可思议的肉体。如果双方都是平凡人，在精神上应该也相去不远。只有一点真正的不同——人生的黄金秘诀。继续阅读此书，你就会了解其中的奥秘。

改变人类际遇的秘密其实很简单

几年前，我和朋友一起前往一家大型男性服装店。因为朋友想买些衣服，在他的邀请下，我也陪同前往。看到那位朋友穿梭在商场内的情景，不由地心生羡慕。他在运动衣的专柜停下了脚步。他环顾一周，指着几种款式，“这件，还有那件也不错，各包三件。”走到毛衣专柜，也选了三、四种款式。在领带的专柜前，又随意地挑着领带，动作俐落地好像在摘花一般，买了好几条价值不下一百美元的领带。接着买了好几打袜子、衬衫。从头到尾没有问过价钱，动作自在得如同只买了二、三包香烟。当时，以我的经济状况，即使想要买一件衬衫，也必须事先和口袋里的钱商量一下。我和他之间简直有着天壤之别，





根本无法相信有朝一日，我也能拥有像他一样的能力。

你一定曾经看过将你“唬”得晕头转向的魔术表演。魔术师的一举一动都充满神秘感，不禁令人怀疑魔术师是否真的具有一股神奇的力量，但其实只要公开魔法中的某一部分，就会知道其中的道理很简单，简直是骗三岁小孩子的玩意。

现在，只要我愿意，我也能像我那位朋友那样挥金如土。但是回顾无法做到这一切的当年，发现造成这种改变的原因其实非常简单，以前那种经常必须靠零钱过日子的生活已经变得如梦境般的遥远。

某天，一位刚满二十岁的少女来向我诉苦。她的声音很动听——她也了解自己的歌声很美妙——但她却认为即使自己拥有这种天赋也是浪费。当我们谈到一些著名的歌手时，她一脸沮丧，似乎在明明白白地告诉别人，她认为自己根本不可能出名。于是，我用你已经在以上的文章中所读到的内容，花费了好几分钟才让她了解她自己。她的脸上慢慢绽放出光芒，终于了解到原来自己与那些自己所羡慕的人之间根本没有任何差别。之后，这位曾经沮丧、失望的女孩子开始在美国各大都市的音乐会舞台上，意气风发地登台演出。

一个问题可以改变自己的人生

你是否曾经夜不成眠？或许不曾有过。然而，曾经有人在失眠的夜晚改变了自己的人生。上床后，他久久无法入睡，因为，他有一笔债即将到期，以当时的经济状况，根本找不到处理的方法。这时，他问了自己一个问题，完全改变了自己的想法，也因此引导他走上安心、满足的灿烂人生。那天，他问了自己这样的问题，“为什么别人可以做到，但要我还清债务却好像比登

