

《誰搬走了我的乳酪？》、《禮物》、《一分鐘經理人》、《給自己一分鐘》

享譽全球的經營企管和心靈勵志暢銷作家，出版超過40種語言版本

史賓賽・強森 成功人生的7大法則

萃取史賓賽・強森博士
一思想著作的精華內容
在平易中震撼人心，
協助無數人們扭轉人生

張春貴
編譯



國家圖書館出版品預行編目資料

史賓賽·強森—成功人生的七大法則 / 史賓賽·強森作。

初版。-- 臺北市：羚羊文化，2005[民94]

面；公分

ISBN 986-81537-2-7（平裝）

1. 成功法

177.2

94016088

VAST 05

史賓賽·強森—成功人生的七大法則



羚羊文化

原作／史賓賽·強森

編著／張春貴

編輯／謝八達

美術設計／泓工作室

出版製作／羚羊文化有限公司

地址／台北市文山區木柵路三段117號

電話／(02)2937-7206

傳真／(02)2936-3170

E-mail／ocean-book@umail.hinet.net

印刷／普林特斯資訊有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

香港總代理／全力圖書有限公司

地址／香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電話／(852)24219438

傳真／(852)24947609

出版日期／2005年9月初版一刷

定價／200元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986 81537 2 7

Printed in Taiwan

《我的乳酪？》、《禮物》、《一分鐘經理人》、《給自己一分鐘》
的經營企管和心靈勵志暢銷作家，出版超過40種語言版本

史賓賽・強森 成功人生的7大法則

The Golden Collections
of Spencer Johnson

萃取史賓賽・強森博士一思想著作的精華內容
在平易中震撼人心，協助無數人們扭轉人生



目錄

成功法則一·追求理想吧！這樣你才能有所收穫

能夠改變人生的，惟有你始終追求的理想。理想不是空洞的幻想，也不是毫無根據的夢想，而是每一個人心靈中的渴望。

——史賓賽·強森

偉大的動力來自遠大的理想

10

胸無大志，那是非常危險的

14

喚醒心中巨人，激發胸間壯志

18

心存渴望，塑造一個具體的夢想

22

把握好目標、現實與未來的關係

27

不僅要信念在心，還應行動有方

30

成功法則二：相信自己：「我一定能成功！」

有方向感的自信心，可令我們每一個意念充滿力量。當有強大的自信心推動你的成功之輪，你就可以無堅不摧，攀上成功之巔。

——史賓賽·強森

自信是所有成功者的心理態度	3
反覆地對自己說：我激勵你	4
一切成就和財富，都始於一個意念	4
擺脫消極暗示，重塑新我光輝	5
立即行動，會使你的信心十足	6
相信自己一定行，把自卑踩在腳下	6
偏偏要去做自己害怕做的事	8

成功法則三·抓住人生的每一個關鍵

每個人存在於世間，都會追求成功、追求卓越、追求生命的燦爛、追求一生的輝煌。然而，成功不會輕易來臨，成功的女神只鍾情於那些以堅實的步履，邁好人生旅途中每一步的人。

——史賓賽·強森

人生最大的義務就是追求成功

7
2

實現成功，是人生的一種崇高境界

7
6

爲了成功，人生需要作戰略謀劃

7
8

抓住人生的關鍵所應具備的素質

8
3

警世之鐘：導致人生失敗的因素

8
8

無論你做什麼，都要竭盡全力

9
3

成功法則四・多走些路，在行動中把握機遇

你的成功也許是因為你多走了一些路，找到了別人未找到的另外一點東西。

——史賓賽・強森

多走些路，做一個勤勉的開拓者	96
緊緊抓住哪怕萬分之一的機會	104
機遇總是偏愛有準備的頭腦	107
現在就去做，行動比創意更重要	111
用行動引發行動，在行動中致勝	113
突破思維定勢，讓大腦「多走些路」	117

成功法則五·職業：需要你一生用心去做的事

工作意味著什麼？許多年輕人會不假思索地回答：賺錢。如果讓他們進一步思考這個問題，就會發現每個人對工作的認識程度是很不相同的。事實上，一個人對工作的理解反映了自己對生活的理解。

——史賓賽·強森

職業關係著人一生的幸福

1 2 0

建立起自己的職業理想

1 2 5

用心選擇一份好職業

1 3 0

令人羨慕的職業未必適合你

1 3 3

根據自身特點，選擇合適的職業

1 3 7

不要把報酬當作擇業的第一考慮

1 4 2

學會適應工作中的人際關係

1 4 5

強烈的事業心，事業成功的基石

1 4 8

成功法則六・努力培養自己的領導才能

領導才能就是把理想轉化為現實的能力。一個領導者不但藉著自己的努力，而且藉著別人的努力來實現理想。

——史賓賽・強森

領導才能：領袖群倫的素質	152
不同風格領導者的領導原則	158
科學決策：領導者的核心職責	164
善於用人：領導者的重要職責	170
人性化管理：卓越的領導藝術	175



成功法則七·樹立創富新理念，追求富裕的人生

創富需要思考，需要轉變觀念，而這一切不需要投入什麼就可以免費得到，這就是創富的新理念，也是創富的第一步。

——史賓賽·強森

想成為富人，首先必須「換腦」

180

從「心」做起，你也可以成為富豪

183

在心中樹立強烈的求富慾

189

規劃好你一生的財富目標

194

走合作道路，得雙贏前途

199

讓金錢在流動中不斷增值

202

The Golden Collections of Spencer Johnson

史賓賽・強森 精華選集

成功人生的7大法則

成功法則

1

追求理想吧！

這樣你才能有所收穫

能夠改變人生的，惟有你始終追求的理想。理想不是空洞的幻想，也不是毫無根據的夢想，而是每一個人心靈中的渴望。

—— 史賓賽・強森

人生最黑暗的時候，給我們以生活的勇氣、給我們以抗爭的動力、給我們以無窮信心的，當是對未來的熱切希望。失去了希望，你將失去一切。

—— 史賓賽・強森





偉大的動力來自遠大的理想

一個人追求的目標越高，他自身的潛能才能發揮得更充分，他的才能就發展得越快。人之偉大或渺小都決定於志向和理想。偉大的毅力只為偉大的目標而產生。

史賓賽·強森認為，理想如果能篤誠而又持之以恆的話，必將極大地激發蘊藏在你體內的巨大潛能，這將使你衝破一切困難和險阻，達到成功的目標。

願望是匯集智慧的磁石，通往理想的征帆；渴望是寄託未來的燈塔，奮爭拼搏的航標；希望是執著追求的目光，開拓奮進的動力。

堅忍不拔地為事業而奮鬥，是成功人士特有的氣質。自古以來把這種精神稱之為「氣」，沒有「氣」就不能成功。

史賓賽·強森在激勵人們追求成功人生時，常常引用《聖經》上的一段話：去追求吧，這樣做了將有所獲。去探索吧，這樣做了將有所發現。凡追求者得，凡探索者獲。

確實如此。對奮發的人來說，希望是一只號角；對迷惘的人來說，希望是一聲

呼喚；對幸福的人來說，希望是一樽美酒；對痛苦的人來說，希望是一爐炭火；對勤奮的人來說，希望是一掛征帆！

不管時代的潮流和社會的風尚怎樣變化，人總可以憑著自己高貴的品質，超脫時代和社會，走正確的道路。現在，不少人爲了冰箱、汽車、房子而奔波、追逐、競爭。但是也有不少人，不追求這些物質的東西，而追求理想和真理，得到了內心的自由和安寧。

山溪的理想是海，臭水溝的理想是塘。追求，是人生的一種力量，但追求什麼，一定要慎重，一定要選擇，一定要思索……星辰雖然能指示方向，但選擇方向的還是自己。

一個人一旦有了信念，就會把信念與目標結合起來；而連接信念與目標的，便是富有創造性的實踐。

人生奮鬥的目標，是藉著盡可能科學的人生設計來實現的。

人要有目標：一輩子的目標，一段時期的目標，一個階段的目標，一年的目標，一個月的目標，一個星期的目標，一天的目標，一個小時的目標，一分鐘的目

標等等。而這一切目標的確定和達成，都應當爲了促成理想的逐步實現。

「理想」作爲追求的對象，已經與追求者產生了一種默然對應。人們從「理想」中發現了自己的未來，發現了自己的本質力量，認定了合適的方向，產生了一種強烈的激情，從而把自己投入「人生理想」的體系中，並爲之奮鬥。

理想只有經過忘我的鬥爭和犧牲才能勝利實現。世間的任何事情，追求時的興趣總要比獲得後的興致濃烈。人不應奢望既是偉大的而同時又是易於實現的目標。奮鬥的旗幟，在困苦中升起來，在享受中落下去。

史賓賽·強森指出：在人生的追求過程中，起步前要多長一隻眼睛去審視時機，起步時要多長一隻手去抓住時機。欲起步的人生貴立志，已起步的人生貴堅持。

立志，就是設計自己的一生：樹立什麼樣的理想，從事什麼樣的事業，成爲一個什麼樣的人。古今中外的許多事實表明，一個人在生活的起跑線上，選擇什麼目標，樹立什麼志向，確實關係著他的前途命運和對社會貢獻的大小。只有那些懷抱理想、志存高遠、奮鬥不息的人，才能完美地衝刺到人生的終點，捧回人生成功的

聖盃。

沒有生活目標和遠大志向的人，只會變得慵懶，只會聽天由命，永遠不會去把握成功的契機，永遠不會有所創造和發明。

記住：偉大的動力來自遠大的理想。



胸無大志，那是非常危險的

成功學大師史賓賽·強森指出：對於那些胸無大志的人來說，他們從來不嘗試著接受新挑戰，也從不迫使自己去做那些對自己最有利，卻顯得艱辛繁重的工作，可以斷言，他們是永遠不可能有太大的成就。

人當有大志。如果一個人胸無大志，遊戲人生，那是非常危險的。

我們到處都可以見到這樣一些人，他們有著良好的裝備，具備一切理想的條件，而且也似乎是正在整裝待發，然而，他們行動的腳步卻遲遲不見挪動。造成這一現象的原因在於，他們沒有遠大的抱負，因而缺乏前進的動力。

一只手錶可能有著最精緻的指針，可能鑲嵌了最昂貴的寶石，然而，如果它缺乏發條的話，仍然毫無用處。

同樣，人也是如此，不管一個年輕人受過多麼高深的教育，也不管他的身體是多麼地健壯，如果缺乏遠大志向的話，那麼即使他擁有最優越的條件也沒有任何意義。

有一些人頗具才幹，他們卻說並不知道自己適合做什麼。對於這樣的人來說，即便是才華橫溢，也會在漫無目的的東碰西撞中磨蝕掉身上的銳氣，甚至終生平庸。

在研究了很多成功人士的案例後，史賓賽·強森總結到：大凡雄心抱負必有徵兆，通常人在很小的時候就初露鋒芒。

如果我們不注意仔細傾聽它的聲音，如果它在我們身上潛伏很多年之後一直沒有得到任何鼓勵，它就會逐漸停止萌動。

這是自然界的一條定律，只有那些被經常使用的東西，才能長久地煥發生命力。一旦我們停止使用我們的肌肉、大腦或某種能力，退化就自然而然地發生了，而我們原先所具有的能量也就在不知不覺中一天天消失。

如果你沒有去注意傾聽心靈深處「努力向上」的呼聲，如果你不給自己的抱負時時添料加油，如果你不藉著實踐有效地對其進行強化，那麼，它很快就會萎縮死亡。

沒有得到及時支持和強化的抱負，就像是一個被無情拖延的決議，隨著願望和