

<<一分钟的你自己( )>>

图书基本信息

## <<一分钟的你自己( )>>

### 内容概要

斯宾塞·约翰逊在《一分钟的你自己》中提出改变自己，应对变化。

讲述成功的秘诀：勇气、信心、行动……而在本书中，作者将给你最实用的成功方法：**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！**

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》等已热销全世界。

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早已超过《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 》。

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。

<<一分钟的你自己( )>>

书籍目录

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

## &lt;&lt;一分钟的你自己( )&gt;&gt;

## 章节摘录

“在生命里，了解何谓逆境是很重要的，成功太快，最后一定会输得一塌糊涂。就像那些轻松继承或赚得大笔财富的人，百分之九十八会败光，因为他们根本不晓得如何处理这么庞大的资产。

更糟的是，他们还会迷失方向；即使他们成功了，他们也自觉是个失败者，因为他们的一切都是用钱买来的。

因此，最好是要有些挫折，你才会有踏实感。

”那么，一路辛苦走来，到底是什么因素让我们奋勇向前的呢？

为什么痛苦来到时，我们不会就此放弃呢？

当然，有些人是就此放弃的，但专注于最后结果，无视于痛苦的人，一定会克服痛苦，达成目标。

戴维斯就是吃了不少苦头才能有今天的地位。

他出身于纽约布鲁克林的贫民区，很小就开始工作，从耗费劳力的工作到四处碰壁的推销工作全都做过。

他之所以可以努力不懈，完全是因为他心里有个笃定的目标，才能让他死命挣扎过来。

对戴维斯来说，心怀目标、向目标挺进，他的生命才会如此多姿多彩。

他说：“心怀宏愿比起有所成就还来得重要，因为，拥有幻想是最美的。

当你达成目标时，一定会就此松懈下来；所以，惟有奋战不懈才能让生命永远有趣、刺激。

”在戴维斯的观念里，生命其实是极为令人沮丧的，他说：“人类初生时是那么漂亮、可爱、活泼，如果没有意外、病痛，一切平顺，我们可以活到七老八十，颤微微地躺进坟墓里。

那是多么郁闷的人生啊！

想要避免这种单调，惟一的方法就是设定一些能令自己雀跃的目标。

”成功总是根植于强烈的目的感，以及对目标的信念、信心与热衷。

戴维斯说：“如果我给你一个年薪二、三百万美元的工作，你会说：‘不用了，谢谢！我还是喜欢目前的工作’吗？

”成功最重要是在于热爱你的工作，如果你有一个值得去完成的目标，这个目标也能激发你，那就是成功。

如果我无法以更多的薪水诱使你换工作，这就表示你已经成功了；因为人们赚钱为的就是从事自己想做的事。

如果这就是你正在做的事，那么，这份工作就比全世界的财富更加值得了。

”立即行动 一旦知道自己想要什么，设定目标其实就没那么困难，然而，对许多人来说，这似乎太不容易，以下列出的方法可以帮你决定什么是最重的目标，也能助你完成这些目标。

现在最重要的是，请马上依下列建议开始进行练习。

首先你需要准备一支笔、一张纸，开始读读以下内容，就可以开始培养迅速实行新想法的习惯。

其实，第当你在这本书里看到了有用的主意，就请立即行动，因为，如果你延迟了二十四小时再行动，很可能就永远不会去行支，更糟的是，你会培养出永不行协的坏习惯来，以下就是我经常使用的目标设定技巧，效果相当好，我和一些朋友比较了几个方法之后发现，这个方法所得的结果最丰硕。

此法的有力之处在于：容易实行，能让你专注于行动。

写下未来一年内想完成的十项目标，不管是减肥、增加收入、换部好车、更换工作、改善人际关系、出国旅游，只要把它写下来就对了。

写下[项目标就会改变你，也会让你成为美国排名前百分之三的人物；因为，根据统计、美国有百分之三的人会将自己的目标写下来。

假如你真的写了下来。

一年后，你会惊讶至少有八项已然实现；届时，虽然你早已忘记写了些什么，却已在不知不觉中完成了它们。

接下来，选出这十项目标中最重要的一项。

## <<一分钟的你自己( )>>

请先自问：“哪一个目标实现之后，对我的人生有最大的影响？”

”依此标准挑出一个最重要的目标来，写在清单的第一项。

假定这个首要目标是要年薪调为五万美元，请将它化为疑问句：“我要怎么做才能让年薪调为五万美元？”问题要写得越详细越好，因为如此一来，你的潜意识就会针对这个问题详细回答。

针对最重要的问题，强迫自己写出：十个达成目标的方法。

你会发现，头几个答案会比较好写，越到后头就越难想出来。

当你写完之后，可能早因绞尽脑汁而疲累不堪，尽管如此，还是请你打起精神从中挑出最显跟、最吸引你的一个方法，立刻着手进行。

这三个步骤只需花你二十分钟，如果你能依言而行，未来一年的生命就会全然不同。

你会比以前更有成就、更快乐，也会觉得自己更坚强，对未来更有控制权；你会赚更多钱，事业更平顺。

人际关系更好。

这个练习是对自己的真正考验，却花不了你多少金钱、时间。

你只须写下十项目标，选出最具影响力的一个，写出二十个达成此目标的方法，并且立刻挑出一个方法来执行。

如果你能这么做，这个世界就是你的。

设定目标时，要记住一个重要因素：你必须仔细考虑计划与梦想是否与现实吻合。

也就是说，这个梦想或计划真的可行吗？

或许你必须有所妥协、重新拟定，梦想才能真正可行。

例如，你不能不切实际地说：“我想飞，所以我要长出一对翅膀来。”

假如你真的想飞，就得找出个可行的方法来。

你可以研究飞行的原理，使用滑翔翼来满足你的飞翔欲望，或是另行发明飞行方法；想要长出翅膀是绝不可能的。

假如你愿意费点心思，做点妥协及牺牲，任何事都可能达成，也许你得比原先的规划多花点时间才能完成，或是得绞尽脑汁设法将计划规模缩小一点，但这一切都是值得的。

你所花的时间、做的研究、历经的挫折。

这些都是必然的过程；你或许会碰到许多阻碍，也可能会经历失败，但你经历的失败会带你更接近成功。

科学家与发明家一直都在经历这种过程。

没有一项发明是一次就成功的。

发明要真正可行或许要经过成千上万次的尝试。

尝试错误是最伟大的导师。

或是发现此一发明不可行当你发现所选的道路有无法超越的阻碍，这正是你该说“这么做不行，我必须再试另一种方法”的时候；假若你不中途放弃，就必定会发现可行的方法。

你不能老是梦想着靠买彩券就可以一夜致富，也不能坐等着当上大明星；惟有行动，你的梦想才能踏实。

不过，无论你着手进行什么计划，总有人会说：“那根本不切实际。”

”对他们来说，这计划或许不切实际，但他们不了解你，也不晓得你要如何完成梦想。

只要你已仔细评估过梦想，觉得它相当可行，又有详尽的计划，不妨放胆去做，不必太过在意别人的眼光。

.....

<<一分钟的你自己( )>>

媒体关注与评论

译序 “如果你这样做，这个世界将属于你！”约翰逊博士创作的这部《一分钟的你》再次超越自己的思想境界，用清新简练的语言，写出了成功的办法。

——美国戴尔电脑总裁 戴尔 从人变成老鼠，从老鼠变回人……还是那么妙趣横生的语言、精彩的布局，本书定会继《一分钟的你自己》后，再次成为超级畅销书。

——《纽约时报》畅销书评论家 李·迪米特

<<一分钟的你自己( )>>

编辑推荐

本书是美国著名作家斯宾塞·约翰逊在继《一分钟的你自己1》之后，推出的又一畅销书。他的《一分钟的你自己1》是讲如何改变自己，应对变化，讲述成功的秘诀：勇气、信心、行动……而在本书中，作者将给你最实用的成功方法。

<<一分钟的你自己( )>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>