

一个帮助你如何打造成为优秀丈夫的绝妙方法

BEING HUSBAND IN JUST ONE MINUTE

一分钟丈夫

[美]斯里斯特恩·滨 著



时代文艺出版社
SHI DAI WEN YI CHU BAN SHE



一分钟经典系列丛书

一分钟丈夫

[美]斯里斯特恩·滨 著



时代文艺出版社

一个帮助你如何打造成为优秀丈夫的绝妙方法

BEING HUSBAND IN JUST ONE MINUTE

一分钟丈夫

[美]斯里斯特恩·滨 著

时代文艺出版社
SHI DAI WEN YI CHU BAN SHE

作者在美国留
学期间，在儿童心
理、家庭婚姻、企
业运营等方面，撰
文并出版数部作品，
销量荣登销售
排行榜。

图书在版编目(CIP)数据

一分钟丈夫/[美]斯里斯特恩·滨著. - 长春:时代文艺出版社. 2002. 5

(一分钟经典系列丛书)

ISBN 7-5387-1664-5

I. 一… II. 斯… III. 中篇小说—中国—当代
IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022801 号

一分钟丈夫

作 者:[美]斯里斯特恩·滨

责任编辑:刘德来

责任校对:刘德来

装帧设计:赵 兵

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638647)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:北京市书林印刷厂

字 数:60 千字

印 张:4.75

版 次:2002 年 5 月第 1 版

印 次:2002 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1664-5/I·1589

定 价:37.80 元(全三册)

内 容 提 要

现代的丈夫都觉得累,压力重重,但成为轻松而又优秀的丈夫并不是梦想。《一分钟丈夫》一书,着重阐述了“一分钟的倾听”、“一分钟的抚慰”、“一分钟的磨擦”、“一分钟的幽默”、“一分钟的赞美”等系列的一分钟理念,运用生活故事化的创作技巧,论述了现代男性完全可以在有限的时间内,把自己打造成优秀而又轻松的丈夫。

责任编辑：刘德来

封面设计：赵兵

Save Time 让我们来帮您节省时间

这是一个故事，在美国斯坦福大学的课堂上，经济学教授克莱默先生正在给他的学生讲述一段会对他们终生受益的话“孩子们，当你们18岁的时候，就像生命步入丛林，因为你们希望你们的生命会有意义，可是林中没有路可以前进，于是你们进了大学，坐在了这里，没错，孩子们，这是你们唯一可以选择的，因为你们的很多事情已经注定，但你们有权力选择使它变得更好。在这里，我所能传播给你们的只是Save Time因为凭你们的才智可以用三年、十年或更长时间得到这些知识，可是这并不是你们所期待。所以你们选择了我，让我用学习的方式帮助你们。”知识可以学习、可以体验、可以顿悟。如果可以选择是三天，三个月，三年的话。那么让我们一起选择学习吧！

浓缩智慧，点燃灵性之光。

对于航天人来说，一分钟的时间，就有可能让卫星升空；对于勘探者来说，一分钟的时间，就有可能让钻井出油；对于慈善家来说，一分钟的时间，就有可能让饿殍果腹……

如斯的一分钟便显出其伟大！

一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；一分钟泛滥的洪水，可以令万顷良田变成一片汪洋；一分钟的核式战争，可以令一颗生机盎然的星球销声匿迹……

如斯的一分钟便显出其恐怖！

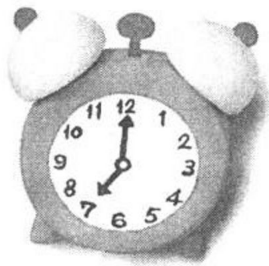
一分钟的时间虽短，但是能让人类享用它的永恒！父母与孩子之间、教师与学生之间、丈夫与妻子之间、上司与下属之间等等。有时候，用活用精用妙了一分钟，人生的天空上就会闪现出炫丽的彩虹……

如斯的一分钟便是和谐的音符！



目 录

◎代序：一分钟的咏叹.....	1
◎“一分钟丈夫”自我五项测定.....	3
◎一分钟倾听.....	5
◎一分钟抚慰.....	21
◎一分钟赞美.....	40
◎一分钟激情.....	59
◎一分钟失落.....	75
◎一分钟磨擦.....	96
◎一分钟幽默.....	114
◎一分钟遐想.....	131





◎ 代序：一分钟的咏叹

对于航天人来说，一分钟的时间，就有可能让卫星升空；

对于勘探者来说，一分钟的时间，就有可能让钻井出油；

对于慈善家来说，一分钟的时间，就有可能让饿殍果腹……

如斯的一分钟便显出其伟大！

一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；

一分钟泛滥的洪水，可以令万顷良田变成一片汪洋；

一分钟的核式战争，可以令一颗生机盎然的星球销声匿迹……

如斯的一分钟便显出其恐怖！



一分钟的时间虽短，但足能让人类享用它的永恒！父母与孩子之间、教师与学生之间、丈夫与妻子之间、上司与下属之间等等。有时候，用活用精用妙了一分钟，人生的天空上就会闪现出炫丽的彩虹……

如斯的一分钟便是和谐的音符！



◎ “一分钟丈夫”自我五项测定

一、双休日里,当自己正在看足球赛时,妻子突然对你说,老公请帮我做一件小事。你是——

- ① 充耳不闻
- ② 雷厉风行

二、下班后,当你先于妻子到家时,你是——

- ① 坐以等待
- ② 开始下厨

三、休息之时,当妻子满怀喜悦要给你讲一个“小故事”时,你是——

- ① 心不在焉
- ② 静心倾听

四、当妻子偶感身体不适或工作不顺时,你是



- ① 无动于衷
- ② 细心呵护

五、当妻子重整了发型,或换上一套得体的新衣,你是——

- ① 不屑一顾
- ② 大加赞赏

在这五项测试中,无论你选择了哪一项的①,那么,你就是一个不称职的丈夫,不妨看一看《一分钟丈夫》这本书,相信会给你的婚姻生活带来新的启迪。



① 一分钟倾听

禾苗懂得倾听春雨的声音,因而就有茁壮成长的契机

顽铁懂得倾听钢锤的声音,因而就有打造成器的契机

泥胚懂得倾听刻刀的声音,因而就有雕凿成品的契机

斯特朗是一所名牌大学的知名教授,他早年致力于现代婚姻家庭的研究,因而对此造诣颇深。他曾到全国各地作过这方面问题的专题巡回演讲,社会影响强烈,评价很高。最近,又出访了美国、瑞士、法国、德国等十来个国家。他经常马不停蹄地演讲、出访。昨天,刚刚回到家里就接到现任市委秘书弋尤刚的约见电话。斯特朗想,明天是周末,刚好也可以借此轻松轻松。



翌日，‘华丰宾馆’二楼的单间雅座里，弋尤刚提前半个小时到位，半小时后，斯特朗教授也如约准时到达。

一见面，弋尤刚就像受了委屈的孩子似的双手握住斯特朗教授的手激动地说：

“可把您盼回来了，教授。”

斯特朗：

“怎么啦，弋秘书？”

弋尤刚道：

“不急，不急，咱们边吃边聊。”

斯特朗道：

“也好，不过，不要太破费了，简单点吧。”

弋尤刚道：

“您放心好了，我也破费不起来。”

斯特朗道：

“这样就好，‘君子之交淡如水’嘛。”

在斯特朗与弋尤刚的谈话中，服务小姐已将两盘下酒菜先端了出来，站在一旁开始给斯特朗和弋尤刚倒酒。

弋尤刚道：

“小姐请自便吧，我们自己来。”

很显然，弋尤刚只想与斯特朗单独交谈，不想第三者介入，小姐也很识趣，立即退去了。



弋尤刚道：
“教授，我有一件事向您讨教，因为您是这方面的权威。”

斯特朗道：
“请讲，什么事，弋秘书。”

弋尤刚道：
“星期三的晚上，妻子突然不理我，让我‘丈二的和尚摸不着头’——不知为何。”

斯特朗道：
“请您仔细回忆一下，这一天，您从早到晚都做了些什么，说了些什么，尤其是您与她单独在一起的时候。”

弋尤刚道：
“这一天，我好像没做错什么事，也没说错什么话呀。”

斯特朗道：
“不可能吧，好好想想。”

弋尤刚道：
“早上，我们一起在家吃早点，中午我不在家，晚





上回来，她就不理我啦。”

斯特朗道：

“这么说，问题的关键就在您的一起吃早点的这段时间了，再仔细想想，在这段时间里您做了些什么，说了些什么，抑或她说了些什么话，做了些什么事，您对她说的话，做的事所持的态度——换言之，就是有何反映。”

弋尤刚道：

“这段时间，我真的没做什么分外之事，也没说什么分外之话。倒是她——”

斯特朗道：

“她怎么啦？”

弋尤刚道：

“我想起来了，她好像说她在单位里最近得了个什么奖似的。”

斯特朗道：

“你们不是在餐桌上一起用早餐吗？”

弋尤刚道：

“是的，她就是在用早餐时对我说的。”

斯特朗道：

“那您为什么这么近的距离还没有听清楚呢？”

弋尤刚道：

“当时我正在考虑市委书记让我拟定的报告提



纲。”

斯特朗道：

“没有理他？”

弋尤刚道：

“也不是没有理她，只不过没听清楚，随便讲了一句‘不错’。”

斯特朗道：

“弋秘书呵，问题就出现在这儿。”

弋尤刚道：

“这儿有什么问题吗？无非是没有大加赞赏一番，她也不是那种虚荣心特强的人呀。”

斯特朗道：

“正因为她不是那种虚荣心特强的人，所以她无需别人对她的赞赏，她只想与您——她的丈夫谈谈，让您与她一起共享这份荣誉、这份欢乐；而您呢，您却是心不在焉，顾左右而言他……”

弋尤刚道：

“教授，我明白了。”

斯特朗道：

“您不明白，或者说，您明白得太晚了。弋秘书，夫妻之间，尤其是丈夫对妻子要学会‘倾听’。”

弋尤刚道：

“学会‘倾听’？”