



一个如何管理你的永恒资产及管理自己的绝妙方法

BEING YOURSELF IN ONE MINUTE

一分钟自我

[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。

一个如何管理你的永恒资产及管理自己的绝妙方法

BEING YOURSELF IN ONE MINUTE

一分钟自我

[美]斯里斯特恩·滨 著



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。

时代文艺出版社
HI DAI WEN YI CHU BAN SHE

图书在版编目(CIP)数据

一分钟自我/[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 7-5387-1657-2

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 022526 号

一分钟自我

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:5

版 次:2002 年 5 月第 1 版

印 次:2002 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1657-2/I·1583

定 价:37.80 元(全三册)

内 容 提 要

事业有成的东方白先生近来烦躁不安,不知问题出在哪里,便前往社会心理学博士汪洋海家里讨教。汪博士告诉东方白先生,事业有成者往往从时间的角度看,也就是一个失去自我者!因此,提醒东方白,每个小时,至少是每半天,必须给自己一分钟时间,也就是要有“一分钟自我”的时间,在这一分钟里,自己给自己以照顾、开心、表扬、批评、省悟,也给他人以关爱、友善等等,就会享受到事业有成的快乐和生活的喜悦。

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。

目 录

◎代序：一分钟的咏叹.....	1
◎“一分钟自我”自我五项测定.....	3
◎东方白的苦恼.....	5
◎给自己一分钟.....	24
◎一分钟里不是“我”.....	42
◎体恤体恤妻儿.....	61
◎体恤体恤别人.....	79
◎一分钟自我赞美.....	98
◎一分钟意识按摩.....	117
◎一分钟情感出差.....	136





◎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绚丽的彩虹
.....

如斯的一分钟便是和谐的音符!



◎ “一分钟自我”自我五项测定

一、如果您是一位事业有成的人士,当您独自一人呆在办公室无所事事时,您对自我的感觉是——

- ①比较满意,但压力较大
- ②比较满意,但压力较小

二、如果您是一位事业有成的人士,意识到每天忙得不可开交,没有一分钟的时间属于“自我”时,您会——

- ①自己对此状态较为满意
- ②自己对此状态不太满意

三、如果您是一位事业有成的人士,从物质财富上看,有能力体恤他人,当您遇到需要他人体恤者时,您会——



一分钟自我

分钟自我

分钟自我

分钟自我

分钟自我

①不亲不邻不必多管闲事

②量力酬情给予体恤

四、如果您是一位事业有成的人士,有一段休假的时间,在休假期间,您会——

①烦恼,心里只想到工作

②快乐,做自己工作以外应该做和想做的事

五、如果您是一位事业有成的人士,在繁忙紧张的工作之后,您会——

①大脑里的“我”只想工作中的我

②大脑里的“我”只想工作以外的我

在以上五项自我测定中,假若您是一位事业有成者,而又毫不犹豫地选择了一项①,就说明您还不会享受因为事业有成而给您带来的快乐和愉悦!因此,您有必要读读《一分钟自我》这本书……



◎ 东方白的烦恼

个体者与幸福之间,是追求与被追求的关系
个体者与烦恼之间,是摆脱与被摆脱的关系
个体者在幸福与烦恼之间,是无法剥离的关系

在别人眼里,东方白先生已经是很成功的人士了。东方白自己也认为,在自己的计划时期中,的确也是很成功的。

可是,近来的东方白比较烦恼!看见什么厌恶什么,看见谁厌恶谁,就是一个人静坐一室的时候,东方白自己对自己都有厌恶之感。

照说,事业有成的东方白不应该出现如此的心理症状,可他偏偏就出了,而且,这症状的出现让他无法摆脱。

东方白自己其实明白,自己在实现和追求自己的目标过程中,用心非常专一,工作时间过长,经常



性地把自己搞得疲惫不堪,这或许也是自我觉得烦恼的原因之一。

有一段时间,东方白有意识地让自己的工作强度降下来,却也没降下来自己的烦恼状态。或者说,处在无以言说的烦恼之中,东方白不明白是因为什么。

为了搞清楚自己为何烦恼,东方白先后与四五个朋友探讨过这个问题,然而,没有一人能给他分析并指出他之所以烦恼的原因。

查寻了一下儿自己的通信录,东方白找到了自己一个叫汪洋海的朋友。这个汪洋海,是社会心理学博士。东方白想,抽时间去和汪洋海聊聊,也许会有所收获。

打通汪洋海的手机,汪洋海却在国外,说一个星期之后能归来。虽然让东方白有点儿失落,但汪洋海在电话中向他允诺:回国后一定解答他所有的“烦恼”问题,多少让东方白有了一点点的希冀。

在等待汪洋海博士、也是好友的过程中,具体点儿说,是在接下来的一个礼拜,东方白的烦恼似乎更大,连他的车子,在公路上似乎也跟着他的烦恼而表现出了烦恼,跳迪斯科舞般地在马路中间“扭腰送胯”,弄得前后左右的车辆也都跟着他的汽车醉了酒似地东摇西荡。



坐车跟着东方白的烦恼而烦恼，东方白明白，十有八九会出交通事故。果然，也就在汪洋海归国的前三天，东方白那辆一段时间以来跟着他烦恼的车终于与另外的一辆车“烦恼”在一起了。

相撞的对方是一位看上去很年轻也很大方的姑娘，下了车，见东方白一脸烦恼地看着她，姑娘不无幽默地道：

“先生，咱们的车已经认识并拥抱了，我想，我们也该认识一下吧？我叫琼斯，先生呢？”

东方白道：

“东方白。琼斯小姐，我的车近来比较烦恼，你的车干吗还要与它相识啊！”

琼斯道：

“它们之间大概有一笔债务纠纷，今天碰了面，正好可以割清吧！东方先生，您看，咱们怎么处理这件大家都烦恼的事呢？”

东方白看了看琼斯女士的车，道：

“看来，琼斯小姐，您得先开我的车去办事。给我留





个电话,我去替您修车,然后送给您,视情况再具体商量一下儿赔付损失,可以吗?”

琼斯递给了东方白一张名片,道:

“东方先生,您的主意不错,就这么办吧!”

琼斯小姐把丝毫无损的东方白的车开走了。钻进车的一瞬间,她还微笑着向东方白招了招手,东方白的内心虽然烦恼更甚,但在脸上依旧组织出了应酬并关顾体面式的微笑。

等琼斯小姐消失在车流之中,东方白狠狠地踢了琼斯小姐那辆车一脚,然后钻进去,开到了汽车美容店。

东方白先生不在乎要花多少钱,只在乎自己损耗在替琼斯女士的香车美容而流失的时间。

东方白先生是一个忙人,圈子里的朋友都知道这一点,东方白先生本人也知道这一点。并且,他在事业上的成功,可谓就是他多年来一直很忙的结果。

撞坏了别人的车,这总归不是一件值得炫耀的事。再说,琼斯小姐的气质与风度似乎也起了一定的作用。

其实,在东方白先生从自己的车里走下来时,就已经想好了对策,如果对方敢对他出言不逊,他也就恶言相向地问对方需要他赔多少钱,然后毫不犹豫地付钱开车走人!可是,对方偏偏很气质很文雅很端



庄很幽默，东方白也就办好适当地调整了一下儿自己的“战略”，作出了先易车而开再替琼斯小姐修车的决定。

若是一般的男士，替一位很可人的小姐修车，内心里可能会荡漾起一阵阵的愉悦感，而对于东方白先生来说，除了烦恼，就是之于对时间消耗的痛惜！当然，如若不是琼斯小姐展现出了十分可人的“状态”，东方白先生也许当时就暴跳如雷了，尽管两车相碰相刮的责任在他而不在琼斯小姐。

下午，温度很高，阳光好像也很烦恼似的，把火一样的热浪往地面上倾泻。修好了琼斯小姐的车，已是下午四点钟，东方白先生给琼斯小姐打了电话，问清她所在的地方，便驱车前往。

走进琼斯小姐的办公室，东方白道：

“您不下楼去看看修复的程度，能放心吗？”

琼斯小姐一笑道：

“我很放心！东方先生，辛苦您了，请坐下喝点儿冷饮。”

东方白道：

“我很烦恼，怕坐下来后，将这种烦恼感染给了您，那就罪过大了。”

琼斯道：



“东方先生，那您为何不坐下来试试，看看我是不是那么一种容易被烦恼感染的姑娘？”

东方白道：

“好吧。不过，我还是要解释一下儿，您的车不是我和我的车有意碰刮上的，而的确是因为我的车这些日子跟我一样，时时刻刻都处在烦恼当中。”

琼斯道：

“东方先生，可以告诉我您为何如此地烦恼吗？请相信，我在解除他人烦恼这件事上，还有一定的经验。”

东方白看了琼斯一眼，道：

“要说您有让男性喜欢的经验，我似乎更乐于接受些。”

琼斯道：

“是吗？谢谢您对我外在形象的夸奖！东方先生，我再说一遍，请相信我，我自认为有足够的的能力化解您的烦恼，如果您能说出您为何如此烦恼的话。”

东方白苦笑道：

“琼斯小姐，如果我知道自己为什么烦恼，自己也是有能力解除的，遗憾的是，我自己并不知道自己为何烦恼。”

琼斯双眼含笑地坐到了东方白的对面，作了一个请东方白喝水的手势后，道：“东方先生，这并不要



紧,只要您十分配合并且十分真实地回答我提出的几个问题,我想我就能明白,您的烦恼来源于何处。”

东方白道:

“真的吗?如果您能做到这一点的话,今晚,我一定请您吃饭!当然,我顺便解释一下儿,我不是那种一见了漂亮迷人的姑娘就请吃饭的那种男士。”

琼斯笑道:

“我相信——我可以开始问问题了吗?”

东方白道:

“如果不打算为我添置一台测谎仪器的话,我同意开始。”

琼斯小姐道:

“您是从事什么职业呢?”

东方白道:

“科研工作。”

琼斯小姐道:

“属于尖端科研项目的领衔人一类,是吗?”

东方白道:

“可以这么认为吧。”

琼斯小姐道:

“取得过科研成果,或者说刚刚完成了一个伟大的科研项目,而下一个科研项目又没正式启动,是吗?”