



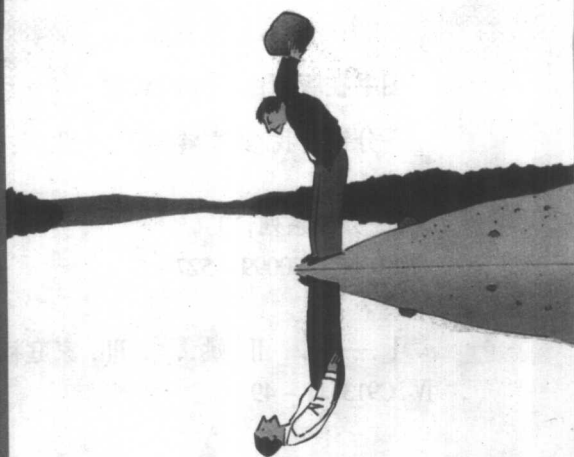
姚军岭 编著

1分钟自我

如何管理你的永恒资产
——自己

The One Minute
For Myself

中国三峡出版社



1分钟自我

如何管理你的永恒资产

——自己

The One Minute
For Myself

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

一分钟自我/姚军岭编著. —北京:中国三峡出版社,
2002.5

(一分钟系列;1)

ISBN 7-80099-527-5

I. —... II. 姚... III. 家庭社会学 - 通俗读物
IV. C913.11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029131 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiab@sina.com

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:5

字数:45 千字 印数:1—8000 册

ISBN7-80099-527-5/C·55 定价:50.00 元/套

一分钟自我评估测验

作为一个负责任的人,我好好照顾我的朋友和家人。

是☐ 否☐

我好好照顾我的事业以及与我工作的人。

是☐ 否☐

我用来照顾我自己的时间,跟我用来照顾家人、朋友和事业的时间一样多。

是☐ 否☐

我每天都花时间做些事情,以改进自己的观点、态度,以及我自己。

是☐ 否☐

我对自己的良好态度和感觉,有助于我积极地对待事业中、家庭中的其他人,以及我自己!

是☐ 否☐

如果你对这些问题的答案有一个“否”,你就需要阅读:《一分钟自我》这本书。



目 录

寻 觅	1
照顾我	41
“照顾我”为何有效	57
不仅仅是我自己	77
照顾你	83
“照顾你”为何有效	95
照顾我们	107
“照顾我们”为何有效	125
礼 物	142

寻 觅

杰克逊在商界工作得很不错,但他想取得更卓越的成就。

杰克逊的“卓越”理念是:在工作与家庭生活中享受更大的快乐,从而使生活更趋于平衡。

当然,人们认为杰克逊起步的表现是够不错的了,然而,杰克逊心里明白,他的生活中缺乏一种他现在还说不出的基本的东西。

杰克逊时时安慰自己:我的表现很好,我



不缺少什么东西；他想把心中的那种不安的感觉丢到爪哇国去。但是现实告诉他，自己为这种“卓越”工作得太累，太乏力。

他认真地思索，终于发现，无论在工作和个人方面，确实缺少了点东西，这就是自己与自己关系中的那点东西。

杰克逊独处时，对自己与自己的那种关系感到厌恶。但他又这样宽慰自己：我对自己在工作和个人心态上的期望值是否太高？

他又时时想到：在这世上，假如有人在工作和心灵上都很“卓越”，他肯定是个幸运儿；这种人是凤毛麟角的。

不过，杰克逊打心眼里希望自己有一天能够遇见这样一个人，他想：那时我一定要向他了解“卓越”的答案，要亲身体验并分享他“卓越”的秘诀。

“或许这样的秘诀是完全属于他个人的

专利,他不可能和我一同来分享!但如果我认识了某一个人的话……”他这样想着。

蓦然,他忆起了有这样一个人,这个人在工作和生活上比他更卓越,更愉悦。

这个被家里人称为“伯父”的人,似乎拥有人们所羡慕的一切:健康、财富……但又听“伯父”说,他的情况并非总是如此。

在杰克逊的心目中,“伯父”老是给人一种很快乐的样子,他有快乐的家庭、惬意的社交生活。在他周围的人群当中,他也让人感到快乐。杰克逊清楚地记得,每当他与“伯父”在一起时,心里的感觉就是非常快乐。

“伯父”是个快乐的天使,他能使自己和周围的人快乐起来。

“以前为什么没有和‘伯父’认真地探索这类问题呢?”杰克逊不无遗憾地想。以前他和“伯父”相聚时,一直进行着的是家人式的



轻松话题。

想到这里,杰克逊起身打电话给“伯父”;他们约定在第二天会晤。

“伯父”身上散发出温馨的气息,这是杰克逊踏进“伯父”家的第一感觉;这种感觉令杰克逊感到舒心,于是他就大声地问道:“‘伯父’,可以请教一下吗?您在工作 and 生活上怎么那样成功?”

“伯父”莞尔一笑:“你所说的成功,是指内在的,还是外在的?”

杰克逊一愣,老实回答:“我不太清楚。”

“伯父”哈哈一笑:“不大清楚,这很好!这表明你相对地容易接受新事物。告诉你,接下来的话题会使你吃惊:我们谈话的内容绝大部分是要就‘内在的成功’而进行的。”

“伯父”用鼓励的眼光看着狄克逊,话锋一转:“能够发现内在的成功,是获得和享受

生活中一切的一种最美好、最直接,也是惟一的方法。我希望你能看到这一点。”

“我找对谈话的对象啦!”杰克逊意识到了这一点。

“当我的情绪低沉时,我需要工作更长的时间,以此来得到成功;但我没办法充分享受这种成功。况且,我会变得对周围的人严厉和苛刻起来。”“伯父”诚恳地吐露心声。

“我不可能有更多的时间留给我的亲朋好友,如我的妻子、家人等等,以前我是一位工作狂。”“伯父”老实承认这一点。

“这一切是如何改变的呢?”杰克逊问。

“下决心改变!要学习怎样才能更好地照顾自己,同时也要告诉别人:要很好地照顾自己!”

说起工作狂,他们都自认为自己很快乐,其实这是自我欺骗。工作狂们迷失于工作之



中,他们怎能认真地审视自己呢?

“那么其他人呢?他们把活动充满在整个生活之中,以此迷失自己;他们分不清楚活动与生产之间的区别。这些人也是自我欺骗!他们自认为一天到晚很忙,好象完成了很多事,实际上他们一件重要的事情也不曾处理过。”

“伯父”停顿了一下,接着说:

“我现在在做事之前,首先要做的就是处理自己,我认为这是我最优先要做的事情!”

“‘伯父’,我理解您的意思,您是说您越是处理好内在的自我,就越能够享有生命所给予的一切,是这样吗?”杰克逊问。

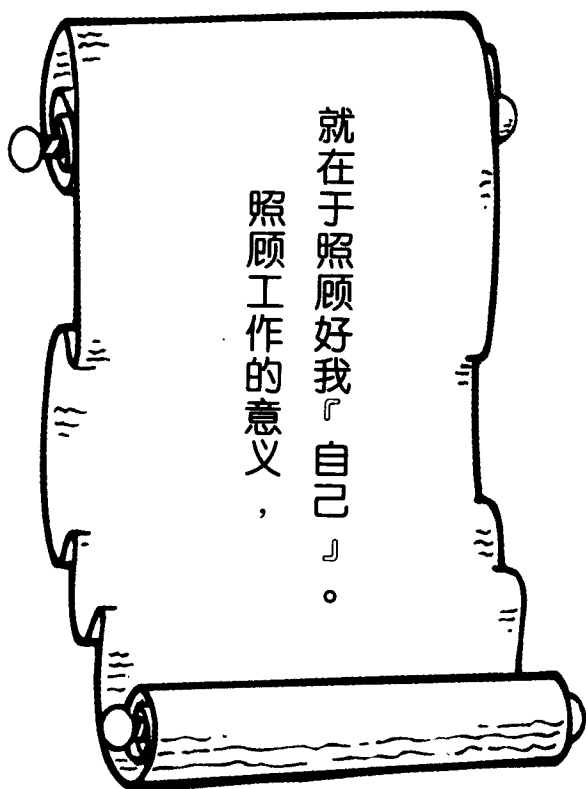
“伯父”点了点头,“是的,是这样,这是真理。”“如果能够做到这一点,你就不仅仅能够体验到外在的成功,而且你的内心也会充满平静与熨帖之感。”

“这样简单,这样美好,这是真实的吗?”
杰克逊表示怀疑。

“你的怀疑我能够理解。然而实际上,我所说的秘诀是既实际而又有力量的;只要去做,你,其他人,以及每一个人都会获得成功;推而广之,全世界的人,都会获得成功。”“伯父”肯定地说。

可能是要把秘诀说得再清楚一些,“伯父”找来了一张纸,在上面写了一些字。当把纸条递给杰克逊时,“伯父”指示他要注意后面三个字:

就在于照顾好我『自己』。
照顾工作的意义，



“伯父”提议说：“一会儿再谈工作吧，现在先集中于你‘自己’好了。‘自己’是什么？这样说吧，‘我’的‘自己’，就是‘我是谁？’而‘你’的‘自己’呢？就是‘你是谁？’各人的‘自己’都不同，泾渭分明，就如同各人的指纹都不同一样。而我们需要给予照顾的就是这样的一个‘自己’。”

“这一点真的那么重要吗？”杰克逊问。

“很重要。因为只有当我们能够好好地照顾‘自己’时，我们才会更健康，才会活得有滋有味。当然，我们的工作成果会更为丰硕，也更有能力去帮助别人。”

“伯父”继续说下去：

“好多年以前，我曾经深入地探索了快乐的反面——不快乐，于是我对快乐就有了更清楚的了解。倘若一个人过得很不快乐，甚至很懊丧，那么此人的感觉会怎样呢？”



杰克逊说：“可以肯定，此人会对一切都不介意：自己、别人，以至于所存在的环境。”

“不错，这正是这些人的感觉。那么，假如其他人和这些‘不介意’者相处在一起，其他人的感觉又是如何呢？”

杰克逊笑了：“不好受，令人沮丧。”

“因此说，不能够照顾自己的人，对别人也不会带来好处。这样说来，如果能够照顾好自己的人，对别人会带来好处吗？”

杰克逊略为思索，“伯父”又紧接着出了一个问题：“一个沮丧的病人在快要痊愈时，他会有什么样的表现？”

杰克逊答道：“他们将会开始比较照顾自己，比如，他们会梳理一下头发。”

“是这样。”“伯父”点了点头，“健康的人能够照顾自己，不健康的人就不是这样。你认为我把自己看成什么？”

不等杰克逊回答,“伯父”自我解答:“我把自己看作管理员。当然,如果你愿意的话,你也不妨试一试。”

如果你想试一试的话,你完全可以这样想像:我是一座既庄严又美丽的花园里的一名令人尊敬的管理员;人们从世界各地蜂拥而来观看我的花园,人们赞美我,更赞美我的工作……

你一定在自己的心中看到这种典雅的工作成果,也闻到其中的芳香了吧?”

“伯父”停顿了一下,似乎他也闻到了浓郁的香气。

“成为这样的管理员,你会有什么样的感觉呢?”

“很愉快,一定很愉快。”杰克逊赞同地说。

“伯父”继续说下去:



“每当我看到自己花园中的三个成员：‘我’、‘你’、‘我们’的时候，我心中就涌起了熨帖之感。”

“您的真正意思是说，您看到您自己‘照顾我’、‘照顾你’和‘照顾我们’？”杰克逊问。

“是这样。‘我’就是我的自我；‘你’是你之中的‘我’；你我都有相同的、基本的需求。因此，当我想到‘你’时，我就意识到你的‘我’的需求。”

“伯父”一边抚摸着屋角的地球仪，一面说：

“而‘我们’呢，就是你和我所建立的关系；这种关系不管‘你’是我的家庭成员也好，工作伙伴也好，或者是在地球另一头的陌生人也好——都是确立的。”

房间里充溢着安详和鲜活的气氛。

杰克逊越来越有兴奋，他想知道更多，他