

One Minute For Yourself

给你自己 一分钟



〔美〕斯宾塞·约翰逊 著 周晶 译

南海出版公司

One Minute For Yourself

给你自己 一分钟

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著 周晶 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

给你自己一分钟 / [美] 斯宾塞·约翰逊著; 周晶
译. —2 版. —海口: 南海出版公司, 2017.1
ISBN 978-7-5442-8585-8

I. ①给… II. ①斯…②周… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 274772 号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-182

ONE MINUTE FOR YOURSELF: A Simple Strategy For A Better Life
by Spencer Johnson, M. D.

Copyright © 1985, 1991 by Spencer Johnson, M.D.

Published by arrangement with Margret McBride Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2017

by ThinKingdom Media Group Ltd.

All RIGHTS RESERVED

给你自己一分钟

[美] 斯宾塞·约翰逊 著

周晶 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯晓琼
特邀编辑 王 依 烨 伊
装帧设计 宋 璐
内文制作 王春雪

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 890 毫米 × 1270 毫米 1/32
印 张 4.5
字 数 62 千
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8585-8
定 价 35.00 元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

花一分钟做个小测试



我是一个有责任感的人，我把自己的家人照顾得很好。

是 ☐ 否 ☐

我对工作也尽心尽责，总能完成得很好。

是 ☐ 否 ☐

完全属于自己的时间和我花在家庭、工作和朋友上的时间相当。

是 ☐ 否 ☐

我每天都会专门花时间为自己做一些事，来改善自己的外表、
心态和内在的自我。

是 ☐ 否 ☐

我良好的心态和自在的满足感，不仅带给同事、家人积极的
影响，也给自己带来正面的力量。

是 ☐ 否 ☐

如果以上面的题目中，你对任何一道的回答为“否”，

那么请你读一读

《给你自己一分钟》



一分钟标志

一分钟标志就是从腕表上读出的一分钟，意在让读者时时记得停下一分钟，审视自己，发现照顾好自己和其他人的最佳办法。

Contents 目 录

寻找答案 1

给你自己一分钟 4

PART1 照顾自己

照顾自己 33

为什么“照顾自己”的方法有效 46

PART2 照顾你

比自己更多 63

照顾你 68

为什么“照顾你”的方法有效 77

PART3 照顾我们

我们需要的人际关系 89

照顾我们 92

为什么“照顾我们”的方法有效 104

PART4 世界的福祉

世界：和平从我开始 121

礼物 127

致谢 133

寻找答案

从前有个年轻人，他总想追求更大的成功。

他希望能在工作 and 家庭中都更快乐，自己的生活能更平衡。

尽管在别人眼中，他已经做得很好了，但他却总觉得生活中缺少了某种必不可少的东西。

他总是刻意回避这种恼人的感觉，告诉自己“其实你过得很不错”。可他明白，为了成功，他付出了太多的辛苦和时间。

但是，终于鼓起勇气面对这个问题时，他发现，自己的人际关系——工作上的、生活中的——的确少了点什么。

而且，独自一人时，他总是很难保持平和愉快的心态。

有时候，他怀疑自己是不是要得太多了：既想获得事业的成功，又渴望内心的平静。

他觉得两样都做到最好的人真的非常幸运，而且实在太少了。

可是，年轻人仍然盼望能遇见这样一个人——这个人不仅能参透生活的奥秘，还愿意和他分享。

“也许，”他想，“这其中的奥秘太珍贵也太私密了，所以不能和别人分享。要是能认识这样的人就好了……”

突然间，他想到一个人。这个人不仅事业成功，生活中也很快乐。

“叔叔”——家里人都这么叫他，他似乎就是这样一个人事事如意的人，健康和财富应有尽有。不过，年轻人也听说，他以前可不是这样的。

看上去，叔叔从家庭生活到社交活动都很愉快，总是高高兴兴的，他的快乐情绪也感染了周围的人。年轻人还记得，跟叔叔在一起的时光总是特别开心。

他似乎总是很清楚怎样给自己和身边的人带来好心情。

年轻人很奇怪自己以前怎么从来没有和叔叔深谈过。

以前的家庭聚会上，他们都只是随便聊聊而已。

他给叔叔打了电话，希望能见见他，并约定第二天碰面。

给你自己一分钟

一踏入叔叔的家，年轻人就受到了热情的款待。刚刚坐下，他就迫不及待地问：“叔叔，我想问您一个问题，为什么您的事业和生活都这么成功呢？”

叔叔笑了笑，问道：“你指的是内心的成就感，还是外在的成功？”

年轻人坦言：“我也不确定。”

“很好，不确定是个很好的开始，”他说，“不确定意味着你更容易接受新事物。我们往下谈的时候，你可能会有些吃惊，因为谈到的绝大部分内容都跟内心的成就感有关。”

“我希望你能明白，”叔叔鼓励他，“找到内心的成就是获得和享受成功生活最好最简单的方法，实际上，

也是唯一的方法。”

年轻人觉得，自己找对人了。

叔叔接着说：“如果自我感觉不好，往往要花更多的时间才能获得成功，也无法充分享受成功的快乐，甚至会对身边的人格外苛刻。

“事实上，在这种时候，根本没有余力去关注生活中更重要的东西，包括家人、朋友和同事。”

叔叔说：“我曾经是个工作狂。”

年轻人问：“后来是谁改变了您呢？”

“是我自己，”他回答，“我学会了如何更好地照顾自己，同时让周围的人从我身上学习如何更好地照顾他们自己。”

叔叔说：“工作狂总是以为自己很快乐，那只是自欺欺人。事实上，他们已经在工作中迷失了自我，因此也不会好好地审视自己。

“人们总是在忙忙碌碌的生活中迷失自己，有一个道理很简单但他们不懂：忙碌不一定有收获。

“他们以为，只有一天忙到晚，才能有所成就。可实际上，他们从未认真面对那些真正重要的事情。”

“现在，我总是把最重要的事放到第一位去做，”叔叔说，“在我照顾好自己的生活之前，我得先照顾好自己。”

年轻人若有所思地说：“您的意思是，把自己照顾得越好，就越能享受生活给予的一切？”

叔叔微微向前探了探身子，说：“这是一条实实在在的真理。”

“这样，你不仅能获得更多的外在成功，还能体会到内心的平和与安宁。”

年轻人还是有些怀疑：“这听起来未免太简单了，怎么会有这种好事？”

叔叔说：“你觉得难以置信也不奇怪。但这个秘诀真的非常管用，而且很有效果，只要照着去做，每个人都能获益——不管是你，还是他人，甚至是整个世界。”

叔叔想把这个秘诀解释得更清楚一些，便在一张纸上写了些东西，递给年轻人，建议他特别注意最后一个词。



做好自己的工作，
也包括照顾好我们的“自我”。

“现在暂时把工作放在一边，”叔叔提议说，“我们等会儿再讨论它。先把注意力集中在‘自我’上。我的‘自我’就是我之为我的东西，你的‘自我’也一样。每个人的‘自我’都不同，就像指纹一样。我们要照顾的就是这个独一无二的‘自我’。”

年轻人问：“为什么‘自我’这么重要呢？”

“因为当‘自我’得到了很好的照顾时，我们就会更健康更快乐，也就可以更好地工作，更好地帮助别人。”

叔叔继续说：“很多年前，当我还是工作狂的时候，我看到了与快乐完全相反的一面，开始对快乐有了更清楚的认识。我问你，那些特别不快乐甚至有严重抑郁倾向的人是怎么看待他人和自己的？”

年轻人回答：“他们对一切都不关心——既不关心自己，也不关心别人，对周围所有的东西都无动于衷。”

“一点儿不错，”叔叔说，“他们对一切都漠不关心。那么他们身边的人会有什么感觉呢？”

年轻人笑了笑，说：“压抑。”

叔叔也哈哈大笑起来：“所以说那些不懂得照顾自己的人也不会给别人带来什么好的感觉。要是他们能把自

己照顾得好点，对其他人不是也大有好处吗？”

没等年轻人回过神来，他又问：“一个抑郁症患者怎样才算是康复了？”

年轻人答道：“当他们开始关心自己，比如说，给自己梳头。”

叔叔点了点头，说：“对。健康的人总能很好地照顾自己，病人却不行。”

“说到这儿，你认为我当时做了哪些改变呢？”叔叔问道。

没等年轻人开口，他自己便做了回答：“我试着把自己当成一个园丁。你也可以试试。”

“想象一下，”他接着说，“你是一个受人尊敬的园丁，照看着一座豪华庄园里的美丽花园。人们从世界各地来到这儿，赞美你和你的杰作。”

“好好想象一下，就像站在你精心打理的美丽花园里一样，想象那飘荡着的芳香。”

叔叔顿了顿，好让这些感觉沉淀，然后说：“当一个这样的园丁你觉得怎么样？”

年轻人心想：“好极了，我感觉好极了。”

叔叔说：“我觉得很平静。我的花园里还有三个小花园，它们分别是：‘我’‘你’和‘我们’。看着它们我就感到宁静和谐。”

年轻人问：“您是说自己像园丁一样在照顾你、我和我们？”

“对。‘我’就是我的‘自我’，‘你’就是你的‘自我’，”叔叔点了点头，说道，“你和我有相同的需要，我想到你的时候，会看看你的‘自我’都需要什么。”

他拍了拍书房角落里的地球仪，继续说：“‘我们’就是你和我之间的关系——这个‘你’可能是我的家人，可能是我的工作伙伴，也可能是世界另一端的陌生人。”

叔叔说话时神情平和，又散发着活力。

年轻人还想了解更多：“您能详细说说您人生哲学的第一部分吗？我到底该怎样‘照顾自己’？”

“这样吧，我们到花园里去，”叔叔提议，“我们可以在那儿舒舒服服地边晒太阳边聊。”

年轻人来到叔叔的花园。四下观望，他听到静静的流水声，看到美丽的花朵，顿时感到平和安宁，开始明