



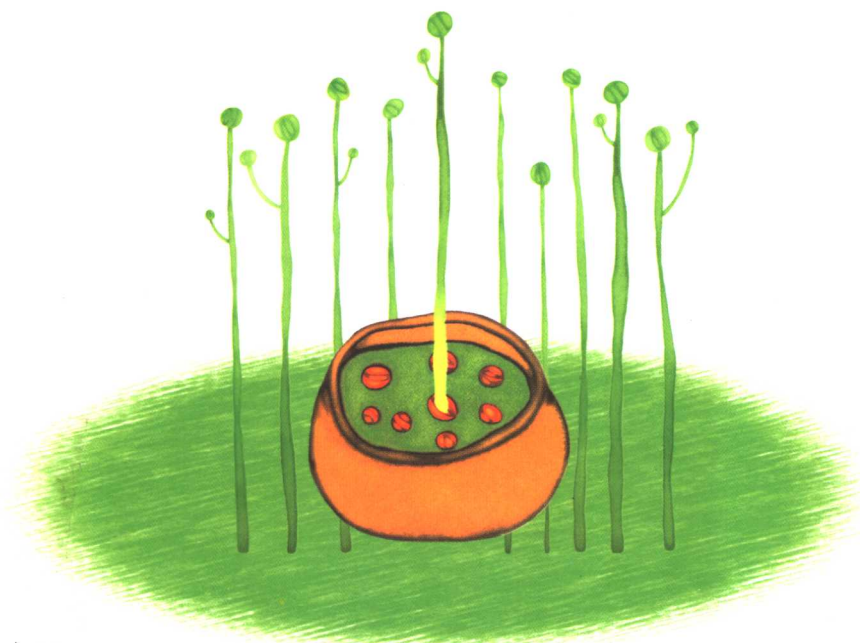
《谁动了我的奶酪》作者经典作品

《纽约时报》畅销书排行榜第一名 41种文字全球发行

给你自己一分钟

One Minute For Yourself

[美]斯宾塞·约翰逊 / 著

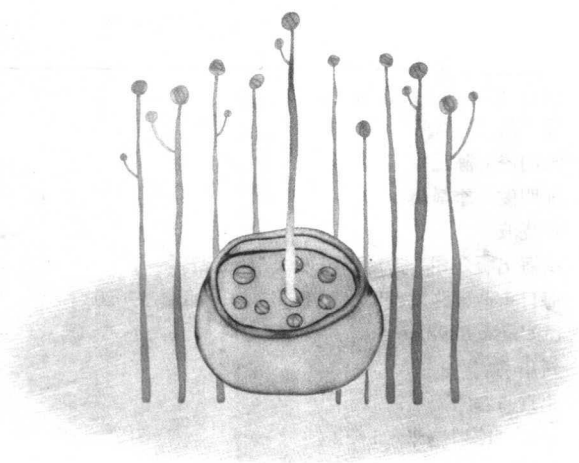


你在忙忙碌碌的生活中
迷失自己了吗？

给你自己一分钟

One Minute For Yourself

[美] 斯宾塞·约翰逊 / 著 周晶译



南海出版公司

2003·海口

图书在版编目(CIP)数据

给你自己一分钟 / [美] 约翰逊著; 周晶译. - 海口: 南海出版公司, 2003.7

ISBN 7-5442-2438-4

I. 给… II. ①约… ②周… III. 自我管理学 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018490 号

著作权合同登记号 图字: 30-2003-051

ONE MINUTE FOR YOURSELF: A Simple Strategy For A Better Life

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

Simplified Chinese translation copyright © 2003 by Nanhai Publishing Corporation (南海出版公司) Published by arrangement with Margret McBride Literary Agency through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved

GEI NI ZIJI YI FENZHONG

给你自己一分钟

作 者	[美] 斯宾塞·约翰逊
译 者	周 晶
责任编辑	陈明俊 陈云梅
策划编辑	陈明俊 季晟康
装帧设计	丘晓波
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子邮箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	北京迪鑫印刷厂
开 本	890 × 1240 毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	45 千
版 次	2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2438-4
定 价	18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

一分钟自测

作为一个有责任心的人，我把家人和朋友都照顾得很好。

是 ☐ 否 ☐

我把工作和自己的同事都照顾得很好。

是 ☐ 否 ☐

我为自己花费的时间与我为家庭、朋友和工作花费的时间相同。

是 ☐ 否 ☐

我每天都花时间为自己做一些事，使我的外表、心态和我自己变得更好。

是 ☐ 否 ☐

我的良好心态和自我感觉对我与同事、家人乃至我自己的关系有很大帮助。

是 ☐ 否 ☐

只要你对上面的任何一道题做出了否定回答，

那么你应该读一读

《给你自己一分钟》。





一分钟标志

一分钟标志就是从现代款式的腕表上读出的一分钟，意在让读者时时记得为自己停下一分钟，审视自己，发现照顾好我们自己和其他人的最佳方法。

谨以此书
献给我最好的朋友



致 谢

多年以来，我从许多人的身上看到照顾自己给他们本人和周围人带来的帮助。

我希望能在这里公开地向他们表示感谢：

我的好朋友肯尼思·布兰奇德博士曾与我一起创作了《一分钟经理》，我要感谢他教会了我许多东西，比如保持幽默感和良好的心态。

赫伯特·班森博士教我通过放松来减轻压力，对此我十分感谢。

哈罗德·布卢姆菲尔德博士教会我如何进行自我心理调节，这给了我很大帮助。

我从诺曼·库辛斯那里学会了时常大笑和改变角度看问题的方法，从而受益匪浅。



从莎伦·霍夫曼那里，我学到了如何创造美丽和划分事务优先等级。

杰拉尔德·杰姆普罗斯基教给我，要寻找爱，就要抛开恐惧。

我还感谢我的代理人玛格丽特·麦克布莱德和她的事务所为我提供的所有帮助。

感谢 William Morrow and Company 的所有成员，特别是拉里·休斯，我要感谢他们对我的支持和信任。

我要感谢《一分钟责备》的创意者，杰拉尔德·尼尔逊博士，他在原则和区分行为与价值方面给了我很多有益的提示。

关于如何让自己内心平和以及和气待人，卡尔·罗杰斯博士教会了我很多东西。



目 录

- 11 寻找答案
- 15 给你自己一分钟

第一部分 照顾我自己

- 39 照顾我自己
- 51 为什么“照顾我自己”的方法有效
- 62 照顾我自己：小结

第二部分 照顾你

- 65 比我自己更多
- 71 照顾你
- 79 为什么“照顾你”的方法有效
- 87 照顾你：小结





第三部分 照顾我们

我们都需要的人际关系	91
照顾我们	95
为什么“照顾我们”的方法有效	105
照顾我们：小结	117

第四部分 世界的福祉

世界：和平从我开始	121
礼物	127

寻找答案



从前有个商人，他总想追求更大的个人成功。

他想在工作和家庭中获得更多快乐，他想让自己的生活达到更加完美的平衡。

在他身边一些人看来，他已经做得很好了，无论是事业还是生活都有了不错的开端，而且发展得也很顺利，但是商人却意识到自己的生活里缺少了某种最重要的东西。

他时常回避这种恼人的感觉，安慰自己说现在一切都很顺利。可他心里明白，为了获得现在的成功，他付出了太多的辛苦和时间。

当他偶尔鼓起勇气正视这个问题的时候，就会发现，不管在工作中，还是在生活里，自己跟其他人之间的关系显

然都缺少了某种东西。

即使在独处的时候，他也不能一直对自己保持平和友好的心态。

也有一些时候，商人怀疑自己是不是奢求得太多了：也许事业的成功和心灵的平和本来就不能兼得。

他觉得那种特别幸运地能够在这两方面都做到最好的人实在很少有。

可是，商人仍然希望自己哪天真的能够遇见这样一个人——这个人不仅要有本事参透生活的奥妙，还要能够拿这些领悟来度己度人。

“也许，”他想，“这其中的奥妙太过私密，根本就不能与陌生人分享。我要是认识这么一个人就好了……”

这时，他突然想到了一个恰当的人选。这个人不仅事业蒸蒸日上，而且人也在变得一天比一天快乐。

“叔叔”——家里的每个人都这样叫他——似乎就是一个事事如意的人，从健康的身体到大量的财富，他应有尽有。不过，商人也听说，以前事情并不是这样的。

另外，叔叔跟家人和朋友之间好像相处得也非常愉快。他总是一副高高兴兴的样子，而且周围的人只要看到他，也都会被他感染，心情顿时好起来。商人还记得自己跟叔叔在一起的时候就总是觉得特别开心。

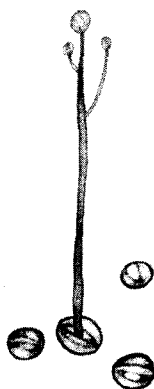
看来叔叔大概知道怎样让自己和周围其他人都得到好心情。

商人很奇怪自己以前为什么从来没有跟叔叔在这方面好好谈谈。从前的家庭聚会上，他们到一起总是说些鸡毛蒜皮的家务事。

他立刻给叔叔打电话，说很想见他。于是他们约定第二天见面。



给你自己一分钟



一进老人的家，他就感受到了叔叔的热情。刚刚坐好，他就迫不及待地问：“叔叔，我想问你一个问题，为什么你在事业上和生活上都能这么成功呢？”

叔叔笑了笑，回答说：“你指的是内心的愉悦，还是外部的成功？”

年轻人老实地回答：“我也不确定。”

“觉得不确定是个很好的开始，”叔叔说道，“这意味着你会更容易接受新的事物。我们谈下去，你就会发现其实我们说的绝大部分都跟我们内心的感受有关。”

“我希望你能明白，”叔叔鼓励他道，“保持内心的愉悦是获得和享受生活中一切东西的最好、最简单的方法，实际上，也是惟一的方法。”

年轻人已经开始感觉自己找对人了。

叔叔坦白地说：“我对自己感觉不好的时候，我就得花比较长的时间才能获得成功，而且也没法充分地体会到成功带来的快乐。那个时候，我对周围的人也会格外严厉。”

“事实上，在这种情况下，我根本就没有办法用许多时间去关注我生活中更重要的其他部分，包括我的妻子、家庭和同事。”

叔叔接着承认：“我过去曾经是个工作狂。”

这时，年轻人好奇地问：“那后来是什么发生了改变呢？”

“是我，”叔叔回答，“我学会了如何更好地照顾自己，同时让周围的人从我身上看到如何更好地照顾他们自己。”

叔叔说道：“工作狂总是自以为很快乐，那只是因为他们在自欺欺人。实际上，工作狂已经在工作中迷失了自我，因此也从来不会去好好地审视自己。”

“而其他人则是在忙忙碌碌的生活里迷失了自己，他们总是把日程表排得满满的，却不明白一个简单的道理：忙碌不一定有效率。”

“他们以为，正因为自己一天忙到晚，所以才能做完这么多事情。这一点的确很有欺骗性。实际上，他们根本没有认真地去追寻那些真正重要的事情。”

“现在，我总是把最要紧的事情放在第一位去做，”叔叔说道，“在我管理好我的生活之前，我得首先管理好自己。”