

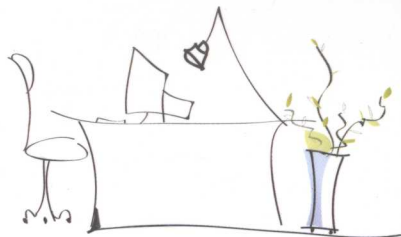


心灵 · 心知 · 心时尚

fivegood

minutes at work

100 mindful practices to help you relieve stress
& bring your best to work



美好 五分钟



NLIC 2970680782

高效工作的100则修习

五分钟提高你的工作效率，给你意想不到的收获

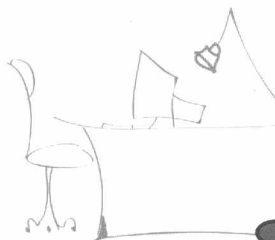
[美] 杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley) 温蒂·米尔斯坦 (Wendy Millstine) 著

向恩 译

世界图书出版公司

fivegood minutes at work

100 mindful practices to help you relieve stress
& bring your best to work



美好 五分钟

高效工作的100则修习

五分钟



意想不到的收获

[美] 杰弗里·布三特利 (Jeffrey Brantley) 温蒂·米尔斯坦 (Wendy Millstine) 著

向恩 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

美好五分钟——高效工作的100则修习 / [美]布兰特利 (Brantley, J.), [美]米尔斯坦 (Millstine, W.) 著; 向恩 译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

书名原文: Five Good Minutes at Work: 100 mindful practices to help you relieve stress & bring your best to work

ISBN 978-7-5100-2722-2

I. ①美… II. ①布… ②米… ③向… III. ①冥想—通俗读物 IV. ①B935-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第183625号

FIVE GOOD MINUTES AT WORK: 100 MINDFUL PRACTICES TO HELP YOU RELIEVE STRESS & BRING YOUR BEST TO WORK by JEFFREY BRANTLEY AND WENDY MILLSTINE

Copyright: ©2007 BY JEFFREY BRANTLEY, MD, WENDY MILLSTINE, NC

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

美好五分钟——高效工作的100则修习

著 者: [美]杰弗里·布兰特利 温蒂·米尔斯坦

译 者: 向恩

责任编辑: 曹文

封面设计: 大铭

插 图: 徐寅虎

出 版 人: 张跃明

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 100千

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

版权登记: 01-2010-1489

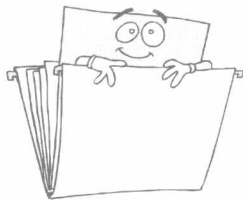
ISBN 978-7-5100-2722-2

*定价: 22.00元

版权所有 翻印必究

五分钟成就快乐之人 更富有成效的工作日

这本小书提供了100个过目不忘的小练习，帮助人们轻松地应对压力和工作，用五分钟时间来创造一个美好的工作状态。



目 录

引言	1
第一部分 基本原理	11
第二部分 修习	43





- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 两次踏进同一条河 | 14. 缓解压力 |
| 2. 摆脱早晨的瞌睡虫 | 15. 感到仓促 |
| 3. 敲响警钟 | 16. 出去走走 |
| 4. 太多的工作，太少的时间 | 17. 切身的影响 |
| 5. 集中注意力 | 18. 拒绝垃圾食品 |
| 6. 更开阔的前景 | 19. 你干得非常漂亮！ |
| 7. 注意你的身体状况 | 20. 烦心事 |
| 8. 自我平衡的艺术 | 21. 行事有效的关键 |
| 9. 勇气 | 22. 给大脑放假 |
| 10. 顺其自然 | 23. 平和 |
| 11. 不喜欢正在做的事 | 24. 扫除你的紧张情绪 |
| 12. 自我肯定 | 25. 给悲伤留出位置 |
| 13. 充满好奇 | |

- | | |
|---------------|---------------|
| 26. 寻求支持 | 40. 不要让时间难熬 |
| 27. 唯一不变的是变化 | 41. 事情不会总是这样的 |
| 28. 病痛不断 | 42. 做自己的朋友 |
| 29. 甩掉压力 | 43. 冥想的力量 |
| 30. 在不确定中寻找自由 | 44. 强劲有力的呼吸 |
| 31. 休息的习惯 | 45. 调整呼吸节奏 |
| 32. 振臂高呼！ | 46. 有人冲你大喊大叫 |
| 33. 打败拖延的毛病 | 47. 克服紧张 |
| 34. 清新的呼吸 | 48. 停下来，在路边休息 |
| 35. 说出来 | |
| 36. 迟到总比不到好 | |
| 37. 绝对真理 | |
| 38. 属于你的私人空间 | |
| 39. 感到厌烦 | |





49. 锻炼善意的“肌肉”
50. 培养团队精神
51. 相互支持
52. 把赞美收入囊中
53. 共情地交流
54. 会议中的“气象报道”
55. 保持适当的距离
56. 对他人有感激之心
57. 实际上，这绝非个例
58. 祝福自己好运不断
59. 尽你所能
60. 摆正位置
61. 情绪的保护
62. 你很重要！
63. 保持冷静的头脑
64. 封闭自己，不受干扰
65. 善待你的追求
66. 只有现实，没有完美
67. 情绪的起伏
68. 搞笑一点！
69. 深度对话
70. 感恩的花园
71. 非常感谢你
72. 让自己变得强大
73. 割断看不见的线

- | | |
|------------------|-----------------|
| 74. 解决问题的途径 | 88. 重燃欢乐 |
| 75. 再见，吝啬先生 | 89. 我都做了些什么？！ |
| 76. 向大自然学习 | 90. 心底真实的声音 |
| 77. 关爱后背 | 91. 轻松出差 |
| 78. 挖掘自己的潜力 | 92. 大声喊出来 |
| 79. 危机公关 | 93. 觉得拥挤 |
| 80. 远离有害之路 | 94. 打败倦意 |
| 81. 前进吧！ | 95. 这不是另一个最后期限！ |
| 82. 首先要自我保存 | 96. 赶走忧虑 |
| 83. 只是为了自己 | 97. 讨厌噪音 |
| 84. 红色警报！ | 98. 贴近心灵 |
| 85. 感到疲惫 | 99. 讨厌的人 |
| 86. 安全泡泡 | 100. 在机场做运动 |
| 87. 24/7工作模式中的空闲 | |





引言





从事一份工作——也许就是你的工作——不管是哪种类型或哪个地方的工作，是否能够通过某种方式，同与之相关的他人培养出更为密切的联系，是否能够对生活在这个世界上真谛产生更令人称奇的感觉和感激之情呢？

你的工作可以变得让自己更满意吗？

你是否愿意让工作更有成效？你是否愿意在工作时更轻松并减缓压力？你是否愿意与工作伙伴发展更和睦的关系？

这一切的可能将会如何发生呢？

在《美好五分钟》系列图书中，我们建议那些即便是最忙碌的人们，也能够抽出五分钟的时间——不慌不忙地尝试觉知修习法，以非常重要的、意义深刻的方式帮助他们改造自己的人生体验。

“美好五分钟”的概念十分简单：抽出一点时间，仅仅是五分钟而已（当然，你可以拿出更长的时间！）。在当下

尝试觉知修习法，设定一个清晰的意念，并且一心一意地去完成。这与任何结果都不相关，只是一种探索自身、有目的的修习活动。

以充满友爱和好奇的方式，在当下调动觉知的能力，清晰的意念以及一心一意去实践，你就为激起和丰富一种崭新的经历开启了大门。这种经历可能就来自生活中你最熟悉的地方——工作环境或是个人世界！

本书中提供的一百条修习法都着重关注在工作中可能会遇到的情况。它们能够帮助你恢复工作的信心和精力，同时还能够丰富你的身心体验，毫无疑问这一切都可以提高你的工作效率。

书中设计的修习法都是简单有效的——十分清楚并且具体细致——同样也充满了吸引力和乐趣。工作时，你可以毫不犹豫地去做任何一种修习，其中有些方法令人轻松愉快，另





外一些则邀请人们去体验反思。你甚至会发现还有一些方法是非常奋发向上的，提供了你从来没有意识到的全新视角，让你去重新审视自己的工作（以及生活中更广阔的天地）。

从现在开始，勇敢面对自己的生活吧！

实施属于你的美好五分钟的基本原理是：用觉知来确立活在当下的生活方式。觉知，要求你有意识地采取一种友善平和、完全自如的方式集中注意力（集中到自己的呼吸、身体以及周围正在发生的任何因素上）。

每个人的生活，无论是工作、娱乐还是休息，都只会是发生在当下时刻。书中提供的修习法会培养你的觉知能力，有助于你更加有意识地并充满愉悦地关注当下（以及关注自身）。

在本书的“基本原理”部分，你将得到清楚明了、简

单可行的指导来培养你的觉知能力。你还可以按照自己的需要，不断回顾这些说明。当通过修习逐步获得了更多的经验，你会发现：活在当下是一件毫不扭捏、轻松自如的事情，比如，觉知地呼吸、觉知地聆听、觉知地体验身体感觉等等，都很容易做到。

别总以为你想的都是对的

觉知地、一心一意地对待本书中的一百条修习法，每一条都有可能让你采取不尽相同的处理方式去面对工作中遇到的相似状况。这些为你自身和工作服务的新鲜方法，会让你拥有深刻的洞察力以及全新的理解力，同时还能够放松身心、减轻压力，甚至还可以帮助你培养更为健康和有益的工作方式。

因为工作时我们实在太容易分散精力了。





不经意地就陷入惯性失神，一说话就下意识地信口雌黄。

轻易就会被不好的情绪纠缠，忧愁、愤怒，甚至是身体上的疼痛或不舒服。

正赶上忙碌或者感到孤独失落的时刻，我们却抽身离开自己的身体、离开当下的生活，不知飘到哪里去了。

在这种焦虑急躁、孤独失落的时刻，人们的工作效率大大降低，因为此时他们采取的工作方式是情绪化的。并且，因分心而带来的困扰甚至会导致人们伤害自己的身体，这是非常危险的。

这本书致力于帮助你把自己打造成最优秀的人，协助你为自己开创最有价值的人生。

毫无疑问，这对于你具有重大的意义。

作为作者，我们坚信每个人都能在属于自己的生活中找到更多的快乐、轻松以及祥和、理解，并且还有其他更多的

人也从中获益。

我们邀请你一起探讨那种产生相互关联的感觉的可能性，即无论何时只要你练习任何一种修习法，它所带来的益处都远远超出你当时的体验和感受。而对你与他人的相互关系产生新的发现，则是你在尝试修习法时的额外收获。

但是，现在你无需为此感到担忧；你只需尝试修习，并关注自己的变化。同时要记住，在修习之前你所认定的某些事实，很有可能在修习之后你会发现并非完全正确！修习过程中的意外惊喜，你应当毫无保留地展现出来，而不是将其掩盖。

本书的关注点明确地集中于人们的工作领域以及管理工作的方式，尽可能愉快地、健康地生活在与之息息相关的当下时刻。

你将会发现，书中提供的修习方法组成了四个主要方面，分别着重于工作、生活中的某一特殊方面。这四个方面是：





- 有效地工作
- 疏解工作压力
- 更聪明地工作以及与同事和睦相处
- 出差、最后期限、失败以及其他机会

每部分都包含修习法和经验之谈，你只需要花五分钟去操作：立足于关注当下、设定意念以及一心一意地完成。每种修习法都具有改变惯性看法的魔力，同时激发你改变生活的热情。

因此，本书是为你而生的，如果你能够这样考虑问题：

- 有效工作以及工作效率至关重要
- 工作时应享受轻松、疏解压力听起来很诱人
- 可以愉快且友好地处理工作中的人际关系
- 妥善处理工作中可能遇到的失败、最后期限和焦虑
- 从日常生活的细枝末节中，更加欣赏生命的奇妙和

真谛