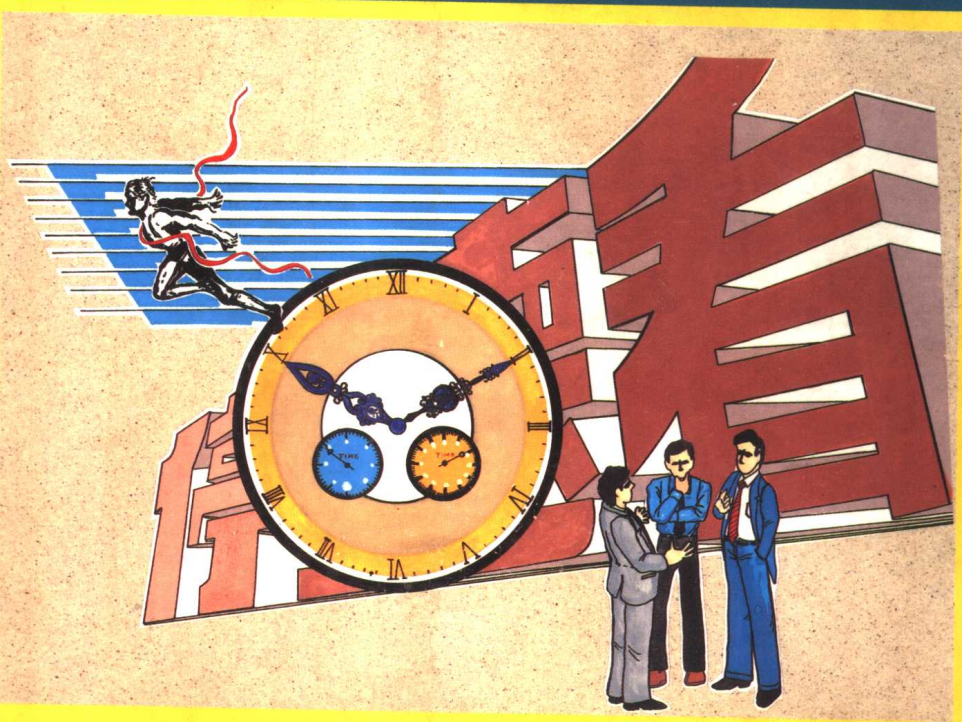


給自己一分鐘 停・聽・看

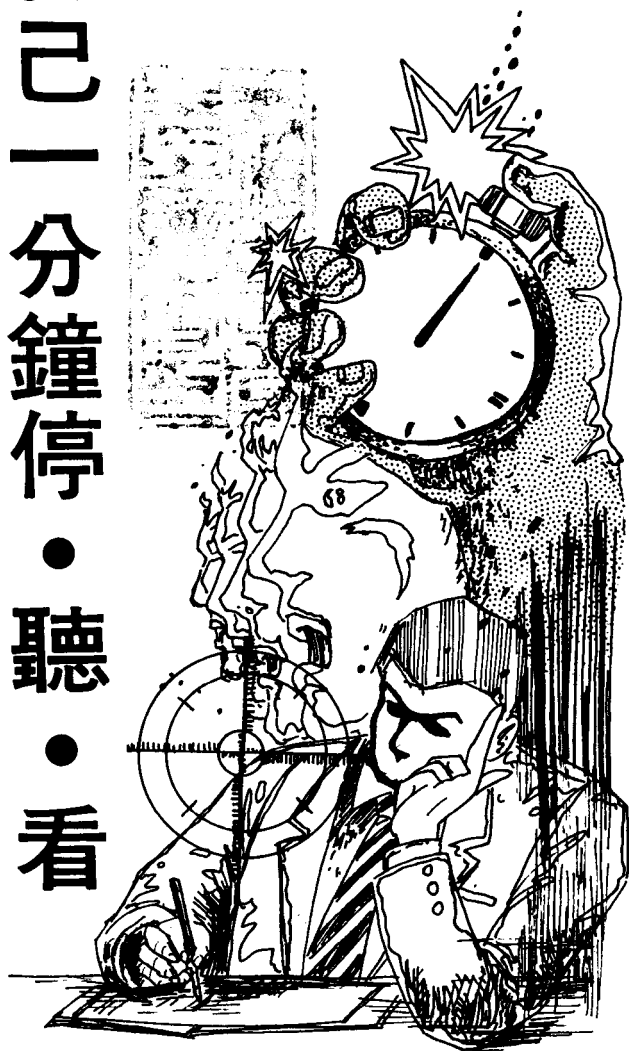
為尋找人類塵封已久的真實
本性，何妨給自己一分鐘，
靜心聆聽發自內在的睿智。

張康樂／編



給自己一分鐘停・聽・看

張康樂／譯
斯賓塞・約翰生／著



目錄

編序

序章——尋找幸福之鑰／15

I 給自己一分鐘／21

II 重視自己的生命／65

一、重視自己／67

二、爲什麼重視自己可以改變人生／83

Ⅲ 重視別人的人生／107

一、超越自我／109

二、重視對方／117

三、爲什麼重視別人可以改變人生／129



Ⅳ 互相重視／143

一、可從人際關係中獲得什麼／145

二、互相重視／151

三、爲什麼互相重視可以改變人生／167



V 改變人生／189

一 團體的幸福溯自個人的幸福／191
二 人生的贈禮／199

作者簡介

編序

數年前，美國兩位行為科學家K·布蘭加特與S·約翰生聯手著作《一分鐘管理》，發行迄今據悉已達六百萬冊以上，而使坊間激起所謂的「一分鐘熱潮」，其所帶來的震撼，至今猶存。

易言之，經由上述兩位首開記錄的學者所完成的「一分鐘模式」——亦即在有限的寶貴時間內，認識現況、反應行為科學效果，俾能建立良好的的人際關係，以期獲致事半功倍的一分鐘模式，在在成為現代人不可或缺的生活模式，倡行以來，普受各界人士的推崇與支持。

除此之外，作者之一的布蘭加特博士，又以組織心理學專家的身份，挾其創始「一分鐘模式」的餘威，配合專業知識的灌輸，與一群助理完成其他數部作品，其中包括最為人津津樂道的《一分鐘管理術》、《一分鐘

談判術》等，堪稱探究如何健全組織內部的經營、管理，以及推廣業務的高水準著作。

但在另一方面，約翰生博士在致力推出《一分鐘推銷》等企業系列叢書之餘，仍然不忘本行，而以精神醫師所持的一貫理念，發揮資訊教育專長，寫成《一分鐘父親》、《一分鐘母親》一類的家庭倫理作品，以做為適用一分鐘模式的大眾化書籍。

因此，本書內容雖與一般「一分鐘模式」的應用息息相關，然其主文則係出自約翰生之手，由人生的存在價值為著眼，以找尋幸福的秘訣，所以本書的價值又與一般「一分鐘模式」的著作不同。

我們都知道，無論工作或家庭，做為芸芸眾生的一份子，即使竭盡所能，往往也會事與願違，難以顧慮周全。基於此種無法滿足自我的失落和苦惱，人類於是萌生解脫煩惱的意念，孜孜不倦地尋找答案。書中的青年循序漸進地向前輩伯父請教解惑之道，便是基於此種意念。

經由數次懇切的交談，以及青年造訪伯父的女同事、畫家、伯母等人所累積的心得，青年領悟出惟有做到「真正地重視自己」，才能推己及人，為周遭的更多人著想。藉由面談的陸續進行，使他深深地體會到，若欲獲致良好的人際關係和工作表現，倘非如實「給自己一分鐘」則不可行……，此即本書的故事概要。

誠如前述，本書的中心思想不外「關心（Care）」一詞。

按英文原義，我們可以發現Care一字的意思甚為廣泛，舉凡「注意、關心、擔心、不安、小心、憂慮、顧慮、留意、照顧、保護、管理……等」均屬之。

首先，作者從科學的論點出發，一針見血地指出人生痛苦的根源，那就是——人類往往罔顧了非常重要的事，對於如何重視自己竟一無所知，以致墜入無垠的深淵而無法自拔。循此他也糾正了腐化的人倫觀念，截然區分出「最佳自我」與「利己主義」兩者，強調前者的認知是提昇精神層

次的捷徑。

其次，基於這點認識，作者強調對他人應付出關心，他同時進一步指出，好管閒事或爲他人代勞，以及承擔一切責任，實非關心他人的正確態度，換句話說，惟有真正做到重視自己、關心自己，才能實現關心他人。

第三，作者結合「關心自己」（自助）和「互相重視」兩者，做爲連繫全人類感情的基礎。透過這些努力，人類的生存空間將呈現一片祥和，並以認識自己、改變自己做爲促進世界和平的基礎，此即本書的結論重點。

然而，牽引本書的關鍵——亦即自覺的「方式」究竟爲何呢？

針對這個問題，可以中國獨蘊的禪理與印度的瑜珈學說做一烘托解說。加上最近的行爲科學提倡最力的「定、靜」諸法，推陳出新地擷集爲——「停止下來、注視、傾耳聆聽內在睿智的方法」，或稱「內觀法」、「止觀法」、「靜思自得法」等。至於此種獨具一格的反省方式，則應歸功約翰生博士在研究「一分鐘推銷」時，挖空心思所創獲的碩果。

總而言之，本書的主旨乃在因應生活步調益趨忙碌的現代人而寫成。

誠如美國諺語所云，迷失中的現代人，只不過是一群「置身瘋狂競爭狀態中的老鼠」，世代循環，激烈之狀有增無已。既知如此，若欲終止這種每下愈況的現象，極須從你我的方寸做起，回復人類真實、樸質的本性，尋找那些塵封已久的睿智。

因此，經由書中主人翁的現身說法，抽絲剝繭地解析獲致幸福的具體方法，將是作者提供讀者立身處世的最佳獻禮。

——
◎ 你是否曾因缺乏自己的時間而焦慮不安，甚至怒火中燒的經驗？
你是否曾因工作或家庭的不順遂，連帶引發人際關係的危機，以致
愁眉不展、進退兩難呢？

針對上述問題，本書將循序漸進地告訴你，如何幫助自己和別人解
決無謂的痛苦和憂鬱。

——
◎ 經由書中所呈現的「現代寓言」，約翰生博士以娓娓述說的方式剖
析千萬人的生命價值，提攜你我走上發現自我的新里程。

書中的主人翁將會完整地烘托出如何消除內心的暴戾和憤怒、如何
肯定自己的真正需要、以及如何做到重視自己，從而獲致本身的內
在睿智，並掌握成功與幸福的秘訣。

序章——尋找幸福之鑰

