

<<给你自己一分钟>>

图书基本信息

书名：<<给你自己一分钟>>

13位ISBN编号：9787544224383

10位ISBN编号：7544224384

出版时间：2003-07

出版公司：南海出版公司

作者：斯宾塞·约翰逊

页数：130

译者：周晶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<给你自己一分钟>>

### 内容概要

本书通过生动的寓言，斯宾塞·约翰逊博士向我们说明：关心他人从关心自己开始，爱自己就是爱他人！

仅仅用一分钟，斯宾塞博士引导我们找到内心的平和与宁静，改善人际关系，促进事业成功，并减轻来自工作与家庭中的压力，使我们的人生找到动力与意义。

生活是由无数个一分钟组成的。

了解这一点将使你的人生更加美好。

在本书中，约翰逊博士以其一贯的实用智慧向我们展示：给自己一分钟，将会使你的一生走向完满与成功。

- - 《出版家周刊》 面对复杂问题提出简单有效的解决办法，在这方面，斯宾塞·约翰逊被认为是最好的专家。

作为世界顶尖企业和知名组织广泛使用的工作指南和培训工具，他的著作和理念被下列公司和组织广泛运用：  
P&G（宝洁公司） GE（通用电气公司） HP（惠普公司） IBM（国际商用机器公司）  
Southwest Airlines（西南航空公司） NCAA（全美大学生体育协会） Bank of America（美国国家银行）  
Citibank（花旗银行） AT&T（美国电话电报公司） Dell（戴尔计算机公司）  
Goodyear（固特异轮胎与橡胶公司） Aetna（艾德纳人寿保险公司） Nestle（雀巢公司）  
Coca-Cola（可口可乐公司） Pepsi-cola（百事可乐公司） Time Warner（时代华纳）

## <<给你自己一分钟>>

### 作者简介

作者：（美国）斯宾塞·约翰逊斯宾塞·约翰逊世界最受欢迎和最受尊敬的作家之一 作为世界顶尖企业和知名组织广泛使用的工作指南和培训工具，他的作品已成为一种文化现象，深刻地改变了人们的生活。

约翰逊博士善于用生动的故事讲述现实的智慧，轻松活泼的寓言风格既让人备受鼓舞，又让人深受震撼。

他的作品《谁动了我的奶酪》、《一分钟经理》、《给你自己一分钟》、《一分钟教师》、《一分钟推销员》、《一分钟父亲》、《一分钟母亲》、《珍贵的礼物》、《是或否》等，长怪《纽约时报》、《出版家周刊》等各大畅销书排行榜，并被CNN、BBC、《时代》杂志、《商业周刊》、《纽约时报》、《读者文摘》、《华尔街日报》、《财富》周刊、《今日美国》等广泛报道。

目前，他的著作已被译成41种文字全球发行，并创下了销量逾亿册的惊人记录。

## <<给你自己一分钟>>

### 书籍目录

寻找答案给你自己一分钟第一部分 照顾我自己照顾我自己为什么“照顾我自己”的方法有效照顾我自己：小结第二部分 照顾你比我自己更多照顾你为什么“照顾你”的方法有效照顾你：小结第三部分 照顾我们我们都需要的人际关系照顾我们为什么“照顾我们”的方法有效照顾我们：小结第四部分 世界的福祉世界：和平从我开始礼物

## <<给你自己一分钟>>

### 章节摘录

给你自己一分钟一进老人家，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。

“侄子若有所思地说：“你的意思是，你把自己的内心世界照料得越好，就越能享受到生活给予你的一切。

“叔叔微微向前探了探身子，说道：“这是一条实实在在的真理。

““那样的话，你不仅能在外部世界获得更多的成功，而且还能得到心灵的平和与安宁。

“但是年轻人还是有些怀疑：“这听起来也未免太简单了，天下怎么会有这么好的事？”

“他叔叔说：“你觉得难以相信也没有什么奇怪的。

但实际上，这个秘密法则非常实用，而且威力巨大，任何人——不管是你、其他人，还是整个世界的人——只要按照它去做都能获得成功。

“老人似乎想把这个秘密法则解释得更清楚，于是拿出一张纸，在上面写了些什么，递给了年轻人，而且建议他对最后两个字格外留心。

比我自己更多下一个星期六，年轻人又来拜访他的叔叔，他还没进门就大声说：“我对自己的变化简直难以置信。

自从我开始好好照顾自己，我感觉比从前快乐更多，也平和得多了。

我变得更有活力，工作起来也更有效率。

我感觉好极了！

“叔叔很高兴，但也知道事情不会这么简单。

“我知道你现在感觉很好，”叔叔说，“我刚开始给自己更好照顾的时候，也觉得非常快乐。

## <<给你自己一分钟>>

” “但是，你没有发觉好像还缺少些什么吗？

” 叔叔问。

年轻人正在高兴，突然被泼了一盆冷水，觉得有些泄气。

于是他开始问自己：“现在我能不能做一点儿比感觉泄气更好的事？”

” 然后，他选择只听叔叔那些热情鼓励的话。

接着，他又想到，叔叔为什么会给自己泼冷水呢，是不是自己还有什么可以学的呢？

“既然你提到了，” 年轻人坦白地说：“我觉得确实好像缺少些什么——一切还没有尽善尽美。

” 叔叔说道：“还记得我们第一次聊的时候说到，花园里有三个区域吧：照顾‘我自己’，照顾‘你’和照顾‘我们’。

现在，你只完成了其中之一，还没有做到照顾‘你’和照顾‘我们’，所以会觉得有所欠缺。

”

## &lt;&lt;给你自己一分钟&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

给北大毕业生的最后一课：给你自己一分钟今年，北京大学的毕业生手中除了毕业证、学位证、派遣证之外，还有一样特殊的礼物，那就是由北京大学团委与新华书店总店赠送的《给你自己一分钟》。这是记者于6月30日晚7点，在北大团委与新华书店总店共同举办的"北大校园的最后一课"活动中看到的动人的一幕。

今年的就业形势十分严峻，第一届高校扩招的学生毕业，共有二百多万毕业生，加上非典的影响，将要有五六十万毕业生找不到工作，这已经成为困扰在大学毕业毕业生心头的一大问题。

北京大学团委为帮助毕业生调整心态，增强自我管理、自我调试的能力，尽快适应工作带来的压力，以良好的状态迎接竞争和挑战，在毕业生即将离校的时候，赠送他们一本《给你自己一分钟》，并为他们上"北大校园的最后一课"。

《给你自己一分钟》是《谁动了我的奶酪》的作者，斯宾塞·约翰逊的又一部代表作品，该书提供了一种积极、快乐、健康的生活观。

每天给自己一分钟，找到内心的平和与宁静，并减轻来自工作与家庭中的压力。

这正是大学生们步入社会所要面临的第一个问题，如何在职场的压力中保持自我，如何在激烈的竞争中以良好的心态胜出，如何用最简单、最有效的办法去获得和享受生活中一切美好的东西。

《给你自己一分钟》是他们开始美丽人生崭新起点的最好的读本。

北京大学党委副书记、著名的心理学教授王登峰博士为毕业生代表上了"最后一课"。

从1992年以来，王教授都会给新生上进入北大的第一课，而这次王教授是第一次给即将离校的毕业生上北大校园的最后一课。

他说，北大的毕业生会永无止境地追求目标，却往往在现实生活中迷失了自己。

纵然攻克科学难关，是一种幸福，而和女友约会、陪家人逛公园也是一种幸福，一种成功，两种成功缺了任何一个都不是完整的人生。

他建议北大的学生每天都应该花一点时间去做做"白日梦"，想一想自己是谁、为什么到这里来、来做什么，这样会有更大的收获。

毕业生很有必要阅读《给你自己一分钟》，它不仅指导刚毕业的大学生顺利走入职场，而且是慰贴那些被忙碌工作和紧张生活压抑着的现代人的一剂心理良方。

也正因如此，新华书店总店将《给你自己一分钟》推荐为"减压阅读"第一书。

北大团委与新华书店总店举办的"最后一课"活动得到了毕业生的热烈欢迎，学生们表示，在即将走入社会的时候能有像《给你自己一分钟》这样一本指导心灵的书来帮助自己应对未知的挑战，这对今后的成长无疑有着莫大的帮助。

北大校园的最后一课成为了毕业生们美丽人生的崭新起点，他们一定会以更加积极的心态做出更大的成绩，报答社会对自己的关爱。

(兰明善)摘自新浪网

## <<给你自己一分钟>>

### 编辑推荐

减压阅读第一书《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种文字全球发行今年北大团委送给每一位毕业生的特殊礼物本书提供了一种积极、快乐、健康的生活观。

每天给自己一分钟，找到内心的平和与宁静，并减轻来自工作与家庭中的压力。

如何在职场的压力中保持自我？

如何在激烈的竞争中以良好的心态胜出？

如何用最简单、最有效的办法去获得和享受生活中一切美好的东西？

《给你自己一分钟》是我们开始美丽人生崭新起点的最好读本。

<<给你自己一分钟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>