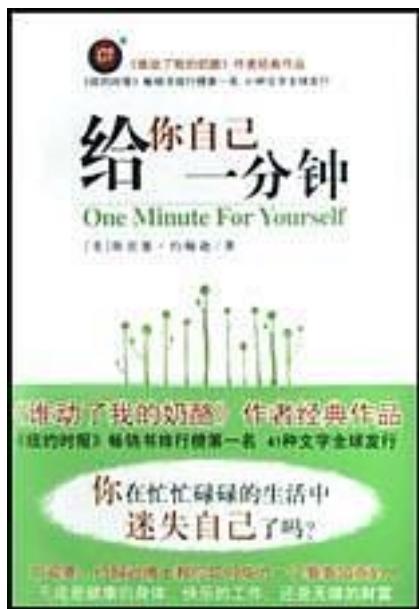


给你自己一分钟



[给你自己一分钟_下载链接1](#)

著者:[美] 斯宾塞 · 约翰逊

出版者:南海出版公司

出版时间:2003-07

装帧:精装

isbn:9787544224383

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)

Soutwest 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)

作者介绍：

目录: 寻找答案

给你自己一分钟

第一部分 照顾我自己

1 照顾我自己

2 为什么“照顾我自己”的方法有效

3 照顾我自己：小结

第二部分 照顾你

1 比我自己更多

2 照顾你

3 为什么“照顾你”的方法有效

4 照顾你：小结

第三部分 照顾我们

1 我们都需要的人际关系

2 照顾我们

3 为什么“照顾我们”的方法有效

4 照顾我们：小结
第四部分 世界的福祉
1 世界：和平从我开始
2 礼物
· · · · · (收起)

[给你自己一分钟](#) [下载链接1](#)

标签

给你自己一分钟

励志

斯宾塞·约翰逊

生活态度

生活

管理

改变生活

一分钟系列

评论

学到了5句话，每一句都是我现在需要的：现在我有没有更好的方法照顾自己？
我希望别人如何对待我，我就如何对待我自己。
我们心中的某个地方知道什么对我们最有利。好的夫妻关系是许多美好事物的总和。
如果你放弃争取自己的利益，一味顺从别人对你的要求，迟早你会觉得厌烦。

挺一般的吧

浦图借 黄图还 外公家看完

事实上看完了很快又忘了。励志书就是这样子。

看得太断续已经全都忘了，，，，，

一本很快能看完的书，简单，但是能有所触动，给自己一分钟，照顾好“我”，“你”和“我们”。

轻松

那个贝塔斯曼的年代。。。

当年03届毕业时，貌似学校每人发了一本。貌似这事还上报纸了。那时一位还住在老楼里的非同门师姐送的，当时觉得可读，现在全忘了。

在地坛书市两块钱买了，回来间歇地翻完的。不过，是应该好好照顾自己了……

2011-08-07 较浅显。

很轻松很简单的一本书，但是告诉我很多

【One Minute For Yourself】

如何处理事情

开始好好照顾自己

照顾我 照顾你 照顾我们

来自《谁动了我的奶酪》的作者。100多页，中间充满空白，与其说是book，不如说是phaphlet。

一分钟其实可以做很多事 比如 改变你的注意力 从而改变你自己

【好好照顾自己，并且帮助别人好好照顾自己。】能够传达一种有价值的理念的书，就是一本好书。

小智慧

[给你自己一分钟](#) [_下载链接1](#)

书评

看过作者的一些书，都是通过寓言或者小故事来讲述人生的道理。这本书同样是通过叔

侄两人的“切磋”，来探讨如何让生活过得更加快乐。

“给你自己一分钟”，说白了，就是“只要停下手里的事情，花足够长的时间来照顾自己，我们每个人都会知道什么是对自己最有利的。（P36）” 9....

《给自己一分钟》 “照顾你”

给自己重要的一分钟，把自己照顾好，善待自己，内在平和，就会进而去善待其他人。我们大家都有很多相似的地方，当我想到这一点，我就可以提醒你更好的照顾你自己。当我提醒其他人更好的照顾自己，给自己重要的一分钟，我感觉到内心的平...

从淘宝上淘了两本Spencer

Johnson的《给你自己一分钟》送给两位闺蜜，忘记了自己以前是什么时候看的这本书，估计没有十年也有八年了，只记得当时买了送给自己最亲爱的妈妈跟一位朋友。不知道对他们的感动如何，但是真真正正的感动过我，影响了我。

先说给自己一分钟，这就是自...

ps

很多人被社会教育成要关心其他人，不要老想着自己。所以每次会把自己放于其他人之后。而这样其实是本末倒置的。你不会担心别人说你自私。你把自己照顾好以后，别人自然会喜欢和你在一起。

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...

作者有点罗嗦，这可能是外国励志书作者的“通病”。

不过，这道理虽然简单却很有用，可以总结为一句话：给自己一分钟，爱自己多一点....

很多时候，曲意承欢、委屈自己、强颜欢笑并不能换来对方的理解和支持，停下来，给自己一分钟，看看怎么做对自己最好，首先照顾好自己...

适合睡前翻阅的枕边书

潜伏在办公室的人们,每天为指标拼命,为考核加班,睡前看看这本书,能够让自己放慢脚步,享受自己的生活。

本书的道理很简单,采用了美国式的反复论述的写法,前半部告诉你这个道理,后半部告诉你要去实践,也可以推荐大家实践。

这是一本比较轻松的书,周日下午用了2个小时看完,感觉看了很久,其实才短短2个小时,学到了很多东西,书中的内容很简洁,挺实用,换了另一个角度去思考,照顾好自己。^{^ ^}

希望寻找更多关于斯宾塞·给翰逊博士的书来阅读,他的书都比较轻松,而且也很简洁,力荐大家读一读斯宾...

你是否曾经有过这样的经历,准备跟女朋友好好聊聊表达一下关心,结果由于男女思考角度不同造成了误解。刚准备去完成老板交代的报告,结果因为各种事情耽误还剩下2个小时。刚准备去看会书,结果孩子在旁边大吵大闹,你也没心情读书了。

当我们遇到这些烦心事的时候怎么办?你也...

[给你自己一分钟](#) [下载链接1](#)