

# 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。<sup>^</sup> <sup>^</sup>

希望寻找更多关于斯宾塞·给约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](#)