

突破心



—突破心窠，展現一個全新的自我—

鎌田 勝 著 黃鳳如 譯



前言

筆者協助企業界培育人才，迄今已三十年有餘。其間，曾拜訪了日本各地的大小公司、機關團體、政府機構以及各級學校，同時，也和無以數計的學員一起見習、一同生活。

反覆咀嚼這些經驗後，筆者可以瞭解，從事企業工作者，他們在需要坦誠交談時，因橫阻其間的心理困擾，使他們的溝通工作滯礙難行。

而且，這種困擾還會使自己在無形中建造起一道厚實的心理屏障，甚至把自己封閉起來，有如自虐一般，讓自己孤立無援。

事實上，這種煩惱終究還是要由自己親自解決，不過，有時卻可透過前人、上司、宗教，或者親友們的暗示與鼓勵而達到觸媒之效果，踏出成功的一步，進而克服胸中的積慮。而團體生活的研習活動經常可以達到上述之效果。

不過，因為考慮到有些人無法參與這種團體的研習活動，筆者便有心把和大家共同學習得來的經驗著作成書，與自絕於象牙塔中的讀者分享。

本書亦提供了一些建議給無事就自尋煩惱的讀者們。同時，筆者非常高興有這個難得的機會發表一下平常所想到的意見，以供各位讀者們參考。

本書並非宗教、哲學的書籍，更不是滿口倫理教條的典冊，但是，筆者有信心地說，此書對於上班族來說，是一本開光點睛，非常有益的好書。

本書內容平凡樸實，絲毫沒有難以理解的教條。其中收集了許多智慧箴言，相信一定值得讀者們玩味再三。

每個項目之間，都附有古今中外的至理名言，這些都是筆者針對該項內容仔細節錄出來的。要附帶一提的是，筆者在收集這些內容時，花費了相當多的時間，也找了不少參考書籍，總之，要收集完全契合的名言實在得大費周章才成。希望各位讀者能夠用心咀嚼，以免辜負筆者的一番苦心。而筆者在收集資料之時亦受用良多，可謂一大收穫。

本書對態度守舊以及正處於低潮的讀者而言，不啻是一本具有起死回生，鼓舞作用的好書；而對亟需自我啓發或相互啓發的人來說，本書應該是易讀易懂的作品。假若能從每個深入淺出的文章中發掘出更深一層的人生智慧，實更

令人興奮。

實際上，本書的內容亦包括筆者平時在各種場合中所作的演講以及談話。盼望讀者能夠以不斷的批評與指教，使作品臻於完美之境。

鎌田
勝

突破心 目錄

第一章

檢討你的想法

你認為世界就是以自我為中心嗎

客觀地自我審視

假設你是老闆

假設你身為部屬

認真作不一定會博得好評

切勿瞎忙，而要有意義地忙

偶爾改變一下出門時間

第二章

先激發衝勁

凡人皆有股衝勁

會選中這份工作，實在純屬機緣

為什麼工作

摒除勞動的想法

人上有人

勿浪費稍縱即逝的人生

第三章

確定目標

無目標即無生命價值

第四章

下定決心，集中精力，而後才產生天才
小目標↓中目標↓大目標
活用時間
時間的多邊利用與增加法
定計畫的好處
勿驚恐而要有自信地面對難題
人生，乃是不斷地解決難題

勇敢面對難題才會進步

解決難題的辦法有很多

既定的觀念會使問題更棘手

解決問題時需由大體來看

利用高次元化徹底解決問題

創造難題

第五章

爲人所信

信賴來自實踐的累積

莫忽視小約定

人際關係是善意的關係

士爲知己者死

第六章

拋棄煩惱、恢復活力

親切感為距離平方之反比
能接受意見並瞭解部屬的上司
最高秘訣——金科玉律

有煩惱才有成長

一被打者沒有低潮

找出困擾的真正原因

屢試不成時，請回到出發點

找出前人克服低潮的秘訣

藉幸福體操恢復活力

第七章

自我開發、超越障礙

追求心靈思想的蛻變

人類的能力永無極限

人類本身便是最好的教材

死即是生

設計知性的生活

建立相互啓發的伙伴關係

第八章 現在起步猶未遲

忘記生理年齡

「氣」點燃之時，即可再出發

有希望就會努力

心鏡要勤拂拭

內心屏障只是幻象

第一章

檢討你的想法



1 你認為世界就是以自我為中心嗎

請跳出自我中心的小兒心態

煩人的事情接二連三的來臨時，連睡覺的心情也會受到影響，這時若再加上緊繃的神經，恐怕更難以入眠了。

如又東想西想一下，情緒便會更加憂鬱起來，此時你可能會坐起身來，信手點隻香煙。在搖頭嘆息猛吐煙圈時，搞不好就突然想到死亡的事情，越想越害怕。說不定有人因而開始害神經衰弱呢！

想著想著，生來不就是孤孤單單一個人麼？而連死也是孤孤單單一個人撒手西去，實在是寂寞啊！什麼叫「生命」呢？心存這種悲觀想法的人，自我意識一定非常強烈，動不動就唯我獨尊，以為世界就是我。與其說它是利己主義，毋寧說是強烈地以自我為中心來得適當些。

越是以自我為中心，越會以為這個世界如果沒有我就會亂七八糟，毫無章序，於是就想大喊一聲「哇——」，好像自己真的很偉大。

接著，便開始怨恨起從小逼迫他的父母、兄弟、朋友、老師甚至老闆或同事。當初他們拉拔我一下不就好了，如今卻將優秀如我者陷入此境，實在可恨哪！

這種自視甚高而嚴於苛責他人的毒素會慢慢地演變成一種激素，不斷地殘虐自己，結果演變成一場人生的悲劇。

摒棄小兒心態

在此，請務必改變你的想法。就個體來說，人的確是孤孤單單獨立的一個個體，但實際上，不論是誰，一生下來就蒙受很多人的恩惠，因此不能說自己是遺世獨立的個人。有人說，活到二十歲時，我們已經受到兩百萬人的照顧了。不管是穿的、吃的、都會牽動無數人的生息。雖然這是必然的道理，但是如果能想到這一點，你就算長大成人，思想已臻成熟了。

憂愁的人、鬱悶的人、或是不再求進步的人，毫無疑問地，他們都忘了這種成熟的認知，同時還在自己的四週築起一道厚厚的心牆，將自己拘限在裡頭，正如小孩子一樣幼稚。

由於以自我為中心，因此每件事就必須是妥妥當當非常順利，否則一遭橫逆就歸咎他人，冷眼旁觀一切的變化，結果是徒惹他人埋怨。此謂自縛手脚是也。以從事宗教事業的人為例，只要陷入自我的泥淖之中，他們便百般虐待自己，以求救贖。而宗教世界所教導的，便是要信徒們有捨「我」的精神。

像哥白尼和伽利略，他們發現天體並非以地球為中心，而是地球繞著太陽公轉，同時，太陽系還形成一個大漩渦，繞著宇宙的中心運轉。這時，人類便從舊思想中得到解救。而能回歸於這種偉大的力量，使得心靈得以掙脫束縛，此即是人類偉大智慧之所在。

人雖只是一個個體，卻是生命的無限延續，大家就像手足一樣不分彼此，即使死去，仍舊還會再生，仍有來世。有這種觀念是非常健康的，同時還是能否求得精神再生之關鍵，請讀者誌之。

自負乃痛苦之源

一個公司得以成立，係由肉眼所無法看見的信賴感將彼此連繫在一起。個體的行動，一定會影響別人，同時自己也會受到相反的作用。彼此之間是互動而行或是聯手推展業務的。就每個人來說，個個都是世界的中心，而不是只為某一個人而活動。整個宇宙亦是如此，全部的成員都藉由引力而公轉不輟，並且還形成一個層層密密的軌道，雖然如此，我們仍可看見各自獨立的運轉軌跡。

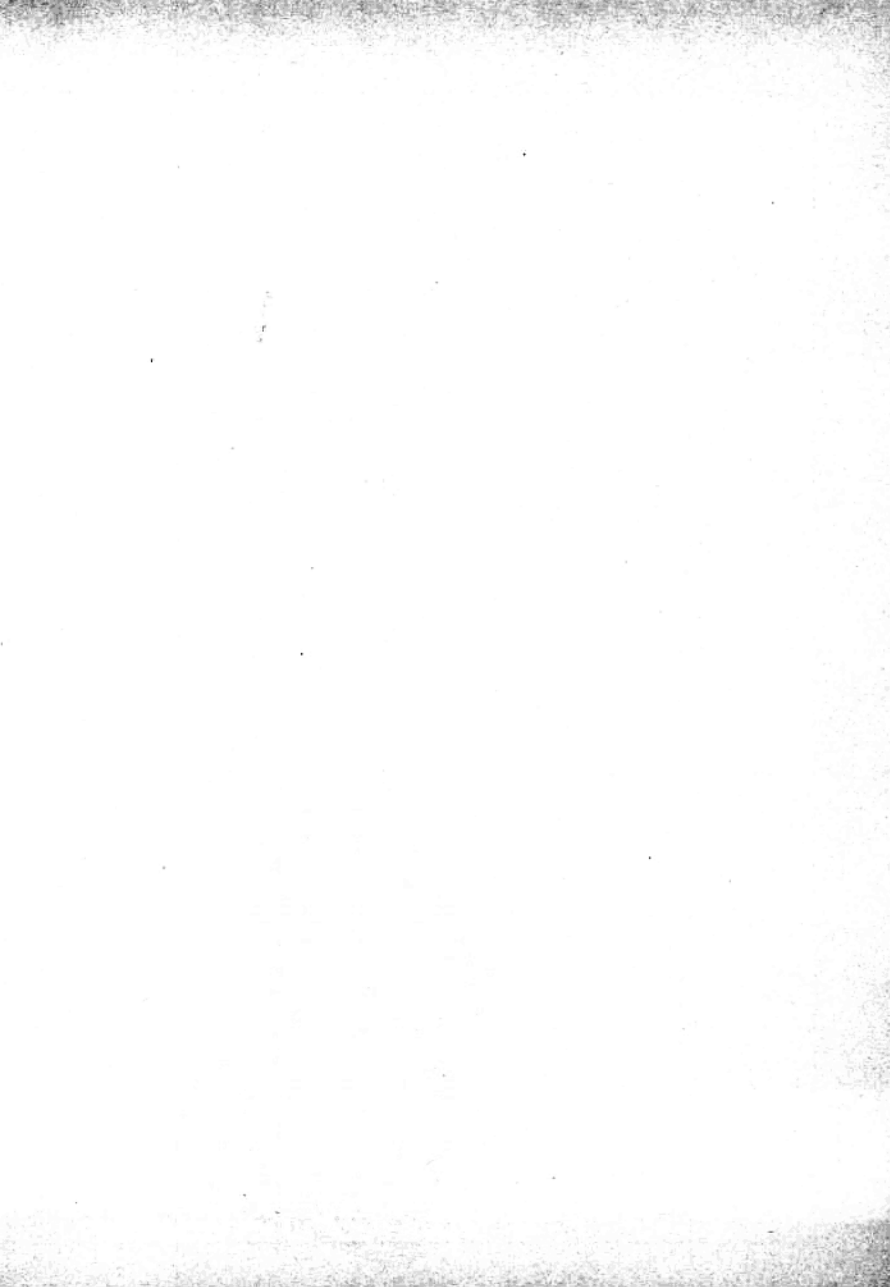
這個真理，正是萬物所奉行之基本道理。此外，其間的關係，並非公轉而已，事實上，我們還可以看出，它們還自行運轉著（自轉），並保持和諧不紊的規則。或許你會認為事情都搞成這樣了，哪還有辦法可想？但是，筆者認為，克服神經衰弱的藥石就在於你是否還有這種想法。而「捨我」、「無私」、「自知」這些金玉良言便象徵著這些含意。

佛教有一項「內觀法」。這和禪宗的內心純淨、毫無雜念有所不同，而是盤坐面壁，不斷地思考。例如給你一道題目：「小時候當你生病時，母親如何在

病榻看護你？」，你只要不斷地向下挖出內心深處的回憶，便會發現自己的萬惡不赦之罪和母親毫不保留的奉獻形成多大的對比！即使窮兇惡極之人想必也會淚流滿面，痛悔過去的罪惡吧！罪，係由「包袱」而來，因為用包袱把自己緊緊裹住，於是「包袱」便導致成「罪」。唯有解開包袱，罪才得以減輕，獲得救贖。

*自負招來毀滅。

*自負乃痛苦之源。



2 客觀地自我審視

主客易位，即有新發現

以自我為中心即是「主觀」，而越主觀，就會越遭到孤立。從旁看來，你將發現，主觀者是如此滑稽而又可憐地賣力著，同時還自以為是，堅持自己的看法。

要從這種主觀態度跳脫出來的最簡單辦法，即是將自己的立場作一八〇度的角度轉換，用客觀的態度來付度各種事情。

「客觀」就如字面的意思：以客觀之。而「觀」，並非只拘限於近看、遠眺而已，而是還要透析事情的表象，直達核心，並有所感悟。

正如前面提過的內觀法中的「觀」一樣，用客觀的立場來審視，並像電影的倒敘法一樣，穿過時光隧道，重回兒時的回憶，以體悟出母愛之光輝，藉而