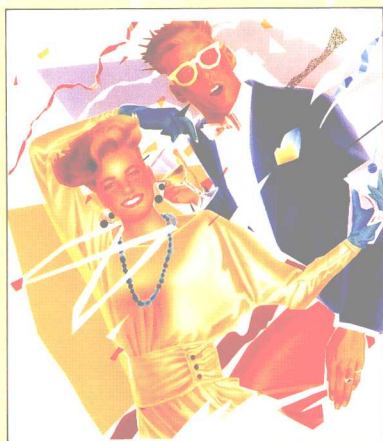




生龍活虎 過一生

在日常生活中輕鬆培養積極力

要克服消極的心態，進而培養積極力量，只須在日常生活中稍微注意改善，便可在不知不覺中扭轉消極的人生，自然地培養出積極力。



陳惠娥／編

生龍活虎過一生

編者／陳惠娥

編輯／黃素妮・羅煥耿・賴如雅

美編／沈虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九四年元月

二刷／一九九四年二月

定價／一四〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

生龍活虎過一生

陳惠娥／編



序

◆積極與消極的人，其差異僅薄似一張明信片

筆者與日本市場管理界權威，「慶應義塾大學」商學院的村田昭治教授有過一番會晤的經驗。隨後，收到村田教授的一張明信片，其上的文字已無法熟記，惟仍記得主要內容如下：「今夜與您晤談進餐，度過如此美好的時光。在愉快的交談中，使我獲益匪淺，類此歡愉的餐會，希望改日能夠再度品嚐。」

表面上看來是一張簡單的明信片，書寫者所花的時間、金錢以至精神，或許都算不上什麼，然而，我卻藉由這張明信片將村田教授的面容、進餐時的快樂、以及談話的情形，鮮明地重現在腦際。

無疑地，在這個社會中，正存在著這麼一種人——他們不管從事任何工作均充滿自信，且積極擴展自己的人際關係，與一般普通的大眾比較起來，他們儼然是另一種類型的人。

村田教授正屬於這種態度積極的人，然而，態度積極的人與我們的差異，究竟是在哪裏呢？

正如上述的明信片，即可代表一個人有無積極的心態。當然，與人會面之後，並非必須寄信給對方，但是，一封毫不起眼的信，卻足以產生極大的效果。因此，若有機會，為何不向前跨出一大步呢？當然，除了利用明信片之外，還有許多其他類似的方法可諮運用，且均能促使你成爲一個積極的人。

就大部份的人而言，往往由於環境與心情的因素，而採取逃避的姿態或被動的態度。漸漸地，這種消極行動的型態便在生活中固定下來。

我們若認真地加以分析便不難發現，消極的人與積極的人之間的差別，似乎僅在一張明信片而已。所以，只要我們稍微主動一些，且不管環境如何，只要寄出一張明信片，便足以讓我們邁向更積極的人生。

◆缺乏積極力的類型

本書的目的在探討如何輕鬆地向前跨一步，以培養積極力量的方法。首先，有必

要先觀察消極之人的心理狀態。

一般說來，缺乏積極力量的原因大致可分為五大類型：

第一：內在精神機能不足。有些人彷彿做任何事均不帶勁，儘管內心明白事情必須著手進行，奈何卻沒有力氣提起腳步。或許，我們會認為是因為人的精神總量有其差異之故。誠然，充滿活力、幹勁十足的人，以及懦弱無力、毫無活力的人，的確同時存在著。然而，對於本身缺乏能源的電池，只要加以充電，事實上便往往能夠貯蓄電能，再度發揮力量。換言之，若能尋找出適當的方法，便有可能培養出積極的力量。

第二：即所謂「不完全型」，亦即裹足不前的人。這種類型的人也許具備足夠的幹勁，但一切卻只停留在思想上，並沒有付諸行動，結果也就無法發揮出積極的力量。

例如，有些課長級以上的人物面對待裁決的文件，却遲遲無法下決心批示，正屬

此種典型。此外，他們稍為不如意，便煩惱且困惑不已。這種人抱有悲觀主義的傾向，因為他們不管遭遇任何事，都只往黑暗及不安的方面想，於是，漸漸鑽進死胡同，永遠無法採取積極的行動。

第三：即所謂的「懦弱型」、「悲觀主義型」。確實，任何人在從事一項新的工作之際，若要鼓起勇氣踏出第一步，委實非常困難。在思及即將面臨不確定的情況時，心中難免不安。而這一類型的人在此方面的表現則更為極端。

要知道，害怕失敗、挫折、被人嘲笑……等，都是足以造成悲觀的因素，若認定自己絕對失敗，相對地，會使人愈來愈懦弱，以致於裹足不前。

第四：即所謂「缺乏自信型」或「恐懼型」。這種人不管從事任何工作，都沒有自信心，甚至充滿自卑感。許多時候，這類型的人乃是配合上述悲觀主義和不安所引起的惡性循環。亦即：缺乏自信↓自卑↓認定絕對會失敗↓內心充滿不安↓裹足不前↓完全喪失信心。此時，最重要的莫過於設法阻斷上述的惡性循環。

第五：即所謂「肉體精力不足型」。無論任何人，如果生病或大病初癒，總會產生全身的疲勞感、倦怠感、精神渙散、提不起勁等情形。在這種情況下，人的力氣減退，積極力也必隨之而衰退。有些人在正常狀態下，仍有這種症狀出現，這就是所謂的「肉體精力不足型」。

◆ 在日常生活中稍作努力，便能培養精力

在分析過上述五大類型後，我們不難發現，以上類型並不一定各自獨立存在。相反地，種種要素的相互糾結，阻礙我們行動的第一步，結果便演變成一個消極的人。要克服消極的心態，進而培養積極力量，事實上並不必揭示崇高的理想，只須在日常生活中稍微注意改善，便足以在不知不覺中扭轉消極的人生，而自然地培養出積極力。

本書旨在將這樣的深層心理學技巧，按照手段、方法，分為十四類。前述五大類型的具體方案，皆涵蓋在這十四章中。讀者不必侷限於前後次序，儘可選擇最適合自己心理、或比較容易開始的篇章閱讀。

此外，本書各章均附上大家所熟悉的諺語。須知諺語乃是從人類生活中提煉出來的智慧結晶，往往直指人類心理本質。各章的諺語正直指人的深層心理，可謂行事的 기본原則。只要記住這些基本原則，便一定有助於積極的行動。如此一來，積極力一旦培養成立，無論在讀書、工作、人際關係各方面，均能擴大自己的能力與領域。

筆者衷心期望，諸位讀者能確實地實行本書所闡述的所有項目。

目錄

序

1 調整出發的環境，進行斬新嘗試／21

——好的開始是成功的一半

- ※ 自清晨踢開棉被，用手推門開始／22
- ※ 一日方始，以您的自選曲代替鬧鐘／25
- ※ 從事新的工作，不妨自轉換環境開始／27
- ※ 以最擅長的工作開始一天的作息／29
- ※ 購買新的日誌，先寫下來年的目標／31
- ※ 任何事都應強調其正面意義／33

2

擁有一項專長或嗜好，自信心應運而生／41

——喜好能生巧

※ 勿空論可行性、應先找出切入點／36

※ 試著默識初見面者的資料／38

※ 培養興趣，自冷門的外國語著手／42

※ 選讀暢銷書，不如研究一部專書／45

※ 購買罕見的小物品／47

※ 成為某行專業的「資訊通」／49

※ 每天安排一小時，做自己擅長的事／51

3

新的體驗可觸發積極力／55

——不入虎穴，焉得虎子。

※ 偶爾選購一件高級品／56

※ 偶爾改變返家的路線／58

※ 偶爾避開常去的老店，換家新的試試／60

※ 假日著華服，逛逛陌生市街／62

※ 選擇公共場所的中央位置／63

※ 嘗試在進入電影院時，走到前台面對觀眾／65

※ 偶爾站在大廈頂端，體驗刺激的感受／67

※ 儘可能參加家長會、里民大會／69

※ 培養積極力的西洋名諺／71

4

改變外觀舉止，激發潛在積極性格／73

——佛要金裝，人要衣裝

※ 挺直腰桿，放鬆步履／74

※ 以強有力的手掌與人握手／77

※ 以鮮明的手勢與人交談／78

※ 虛張聲勢，衝破險阻／80

※ 以招呼或眼神塑造自己形象的特徵／82

※ 以戒乘電梯，培養出自信／84

5 領先別人一步，是致勝關鍵／87

——先發制人

※ 接聽電話搶先問候／88

※ 一週一次提早上班／90

※ 撥快自己的手錶／92

※ 莫強詞奪理，先檢核結果／94

※ 揣測他人對自己的期望／96

6 勇敢跨出第一步，勝券即在握／99

——千里之路始於足下

※ 以電話約定第一次的會面／100

7

改變說話的措辭，直接明切的表達／111

——不吐不快

- ✻ 進入商店，主動與店員打招呼／102
- ✻ 在禮貌性的書信上，附上近況報告／104
- ✻ 聚餐時自己點菜，不假手他人／106
- ✻ 自行選購服飾，不假手他人／108
- ✻ 避免隨團出遊，或選擇彈性較大者／109

- ✻ 對毫無概念的話題，先重述對方的話／112
- ✻ 說話切忌模稜兩可，應一語中的／114
- ✻ 練習「即席演講」／117
- ✻ 藉他人高見，表明自己的拙見／119
- ✻ 毅然決定缺乏自信的事／121

✻ 讓真情流露於言談中／124

8

準備充分，自能應對自如／127

——有備無患

✻ 可能與自己接觸之人，應先尋得連絡之法／128

✻ 資訊來源儘可能詳細記錄／130

✻ 平日留意記錄格言，以爲日後談話資源／132

✻ 隨身攜帶完美照片一張，以慰沮喪之情緒／134

✻ 談話時，善用相關數據／136

✻ 會議前，先評估可能的論點／138

✻ 發表談話前，先自我訓練表情／140

✻ 行事之初，首先考慮「次善方策」／142