

超越自己的50個方法

每一個人都希望自己「能够更幸福」、「能够更長進」。但是在現實中能够確實實踐的，卻是少之又少。

「每一個人會因為他用心程度的不同，而有不同的變化。」很久以來，作者就開始一點一滴的在從事親身的體驗和實踐。而將這些親身的體驗細分出：「超越自己的50個方法」，並且具體地完成了這本書。

「生存」，就是不斷地「超越自己」。生命稍縱即逝，所以我們更應該傾全力去經營每一個日子。「超越自己」永遠不嫌晚，何待來日！就從今天起向新的自己挑戰吧！

33.6

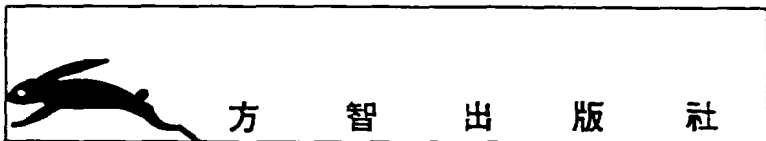
348

21/7/61

社會大學 8

超越自己 的50個方法

■ 國司義彥 原著 曾美莉 譯



©方智出版公司 1990

版權所有・翻印必究

「社會大學8」

超越自己的50個方法

定價130元

原著——國司義彥
譯者——曾美莉
校對——羅莉玲・許大維
發行人——向美容
出版者——方智出版社
社長——曾又方
監製——林永潔
編輯部——廖國鵬・陳登義・姚詠中・藍淑瑤
美術編輯——謝淑華
發行部——黃國興・姚一心
財務部——簡玲觀・江麗英・王玉玲
社址——北市安和路一段135巷16號2F
電話——七〇六一九六八
郵撥帳號——一三六三三〇八一——方智出版社
排版——上統電腦排版事業有限公司
印刷——永裕印刷廠
行政院新聞局局版台業第四三六一號
中華民國七十九年七月初版
中華民國八十一年四月十刷

ISBN 957-9685-25-8

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

學歷無用，實力至上

在這裏，沒有人在乎你有沒有顯赫的學歷掛在牆上，沒有人在意你從那裏來，什麼樣的出身。

在社會大學裏，學歷無用，實力至上。

而實力是一點一滴，慢慢累積起來的，「社會大學系列」提供你累積實力的參考書。

祝你成功！

■ 目次

〔第一輯〕

確立理想、掌握目標

- 0 0 9 立即下定決心革新自己
- 0 1 4 從了解真正的自我開始
- 0 1 9 回憶自己「得意」的時刻
- 0 2 5 確定自己的意向
- 0 3 0 請別說「現在已沒什麼好學了。」
- 0 3 5 發現「自我」
- 0 4 0 確定自己所重視的事情

0 4 5 了解自己的「工作態度」

0 4 9 活用自己，善用別人

0 5 4 付出

〔第二輯〕

站穩自己的腳步

0 6 1 讓自己的存在，能夠有益於別人

0 6 6 勿歸咎他人

0 7 1 別發牢騷

0 7 6 避免「徒勞無功」

0 8 1 遵守基本原則

0 8 6 敏銳力

0 9 1 回到原點、重新思考

096 放棄「短路思考」、重新正視根本

101 廣結善緣

106 平常即應留意能力開發

【第三輯】

以熱情實踐自我革新

113 用心留意

118 反覆思考你留意到的事情

123 活用經驗

128 活用心靈

133 活用「印象訓練」

138 緊握契機、向前邁進

143 熱情地投入目標

148 確認自己的前進方向

152 藉著讀書，以確認自己

157 回顧成長

〔第四輯〕

繼續下功夫

165 活用紀錄

170 養成良好的習慣

175 克服我的弱點

180 訂計劃時，不可太過貪心

185 通盤了解並集中心力

190 接受別人的建議

195 不要過度依賴別人

- 200 踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫
205 經常革新，以避免生鏽
210 盡人事聽天命

〔第五輯〕

勿失感動、感謝之心

- 217 喚回感動之心
222 不要忘記衆多協助者的存在
227 指導者的自我革新
232 創造一個易於工作的環境
237 只要稍加動腦，就能活用能力
242 快樂樂樂地工作
247 重視相互學習的心

2 5 2 勿受技法和規則的束縛

2 5 7 與其競爭，不如合作

2 6 2 經常向自我革新挑戰

〔第一輯〕

確立理想、 掌握目標

立即下定決心革新自己

您是否隨波逐流，或被現實壓得喘不過氣來呢？

任何人都覺得自己是最可愛的，因而常自忖「真希望自己能更好，更幸福」。然而世間事不如意者十之八九，又有多少人真能「如願以償」呢？您又是如何的呢？

大多數的人雖然對自己有許多的期許，卻往往無法實現理想，而在妥協中度日。

大部分的人都會如是想：

「真希望自己能成為富豪，然而卻毫無跡象！」

「我如果真的成為○○，將更能隨心所欲。然而這只不過是一場夢！」

可是，為何無法「如願以償」呢？

或許您會說：「運氣不好！」或「客觀的條件太差。」

事實上，社會是互動的而非自己單獨運作。而同樣的努力，有時也會因運氣太差而無法如願以償！

但是，反過來看又是如何呢？

●每天屈服於現實的壓迫，理想日益褪色，「安於現狀」的心態日益增強。

每個人在兒時、學生時代、初入社會時都會有滿腔的希望與夢想。然而這些夢想與希望常因社會的大洪流及業界或公司的種種狀況而無法依自己的意願實現。開始時您可能有些失望，漸漸地這些夢想與希望也都被置諸腦後了。或許從另一角度來看，那是一種「現實的生存方式」。然而太過於向現實低頭而放棄自己的理想與目標卻非好事。

有的人或許會這麼認為：

●我經歷了人生百態，成就了今日的我。我未必滿意現在的我，但又將「如何改變」呢？有時看到比我優秀或幸運的人也會「希望自己能像他們一樣」。然而，一切仍無所改變，我還是如常的我。

每個人的素質、本性各有不同，際遇也有幸與不幸。常常只有那些天賦異秉、條件得天獨厚的人纔能功成名就，而其他的人難道只能平凡地終其一生嗎？

確實，社會上有那種因天賦異秉及運氣佳而成就非凡事業的人。那是平凡的人學也學不來的。

活得更像自己

你是否曾經這樣地問過自己——

●自己活得像自己嗎？

每個人的出生、教養都不同。與他人比較自己的幸或不幸，並沒有任何意義。覺得「自己不如人」，則更是愚蠢的想法。

但是反省自己「是否依原來的自我而活？」則有深刻意義。而當你覺得「本來的我並非如此」時，是否應該找回「自我」呢？

換言之，在現實的種種限制下，你不知不覺中喪失原來的「你」，每天渾噩度日；相信你甚至你的公司、朋友均不願看到這種情形。

●應於何時、何地下定決心「改變自己」？

下定決心應從「現在」開始，不能藉口「何時、何地」。人們在託言「何時、何地」的時候，絕對沒有辦法改變自己。

當你下定決心「改變自己」之時，請先在腦中整理好兩件事：

一、真正的你是什麼樣子？

二、如何處理長久以來一直羈絆你的現實生活？

關於第一個問題，自第六項以後，我會提出具體的方法，但現在我還是先建議你「憶兒時」。每個人在兒時都有過夢想，回憶兒時的夢想，將有助於你找回自己。

至於第二個問題，我想在下列各項中提出討論。但在此我想強調本書的標題「自我革新」，並不是如以下的——

●無視於現實生活，僅做天馬行空般地幻想

換言之，既不是「夢想一下子發大財」，也不是「一時地追求海市蜃樓般的夢想」，而是切切實實地向現實生活紮根，創造光明的未來。這有可能嗎？

我確信它是「絕對有可能」的，其秘訣、方法，正是本書的標題——超越自己。實際上，我自己也正用這種方法逐步實現「自我」。

當你覺得「該是自我革新的時刻了」，你便已經開始你的自我革新了。