



超越 恐懼



培養膽識88法則

■ 櫻木健古 著 ■ 王大可 譯

超越恐懼

櫻木健古 ◆ 著

王大可 ◆ 譯

超越恐懼／櫻木健古著；王大可譯。——初版。

——臺北市：新苗文化，1996〔民85〕

面；公分。——（智慧文庫；21）

ISBN 957-8942-71-0（平裝）

1. 畏懼

176.526

85006043

智慧文庫 21

超越恐懼

作 者／櫻木健古

譯 者／王大可

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9F之5

電話：(02)3320430

傳真：(02)3329817

劃撥：18324544

排 版／華馥電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1996年8月初版

出版登記／局版台業字第6017號

定 價／160 元

I S B N／ 957-8942-71-0

（本書如有缺頁破損請寄回更換）

獻給讀者——無膽識則不足與言成功

櫻木健古

日本江戶幕府末期薩摩的名君——島津齊彬曾說：「不能當機立斷者不足以任事」。這就是說：「沒有膽識的人遇事必定沒有斷然決行的氣魄，因此必不足以成事」。

舉個例子來說：日本江戶時代元祿年間，有一名叫做紀國屋文左衛門的富商。由於他獨具慧眼，不畏艱辛地把紀州的橘子運送到江戶去賣。後來終獲鉅利，成了令人艷羨的豪富。

以今日的眼光來看，紀國屋文左衛門的行徑其實是稀鬆平常，不足為奇的，但在交通阻絕，行旅稱險的當時，他的這一番作為就不是心智平凡的人所敢於策劃的大冒險。由於運送途中必須通過風波險惡的遠州灘，商旅航行其上，實無異以生命做為賭注。

依常理設想，萬一船翻了，不但要賠上貨物與沈船的損失，甚至還有失去性命的危險。就算能安全運抵江戶，也不一定能夠將貨物全部賣出。總之，這件事成功的機率是微乎其微的。常人也許偶而會升起這樣一個構想，但鑑於那毫無勝算的結果，通常會立刻把它當成無稽的空想而拋諸腦後。

我們可以這樣說，紀國屋是仗著一身過人的膽識，才能擁有那令人艷羨的鉅萬財富。

也許有的人會以為，以上所說的大冒險、大成功，乃屬非常的、特殊的例子，它不是一般人所以有的表現。但我們要知道，縱使在平凡的人生之中，人們仍然可以有突顯膽識的

表現，只不過在格局上與前述的大冒險、大成功有大小之別而已。總之，事情無論鉅細，都經常寓有需要膽識表現的機會。

舉個簡單的例來說吧！要叫一個平日不擅言辭的人在會議中上台發言，或在婚禮喜宴上發表一些賀辭等等，常極需費力去為其「壯膽」，對他們而言，要克服膽怯的心理，在眾人面前開口，實在是一件極為不易的難事。

在眾人面前做個五至十分鐘的談話，尚且要仗著膽量始得為之，若論到攸關前途或命運的大事時，更是非具備「膽識」，否則就不足以成事。忌憚他人的批評，唯恐遭遇失敗，都是令人遲遲不能下決斷的因素。也因為如此，人們才老是擺脫不了優柔寡斷的糾纏

恐懼心最足以阻礙膽識的表現。不過，筆者並不因此而主張「消除恐懼」。也許有的人以「不知恐懼」著稱，但那也是一種形容而已，世界上根本不可能有完全不知恐懼為何物的人存在。人唯有知道恐懼，才稱得上是一個活生生的、有人性的人。

由此，我們知道，所謂「不知恐懼」的人，只是看似不知恐懼而已，他們善於控制恐懼，而且知曉超越恐懼（並非「消除」恐懼）的技巧。換言之，他們只是在這些方面有優於一般人的表現而已。至於那位曾揚名於日本歷史的巨賈紀國屋，當然也不例外。

知所恐懼而不恐懼，才是真正的大勇者。——威靈頓

日本職業棒球名投手江夏豐元退休之後，曾發表文章指出「參加職業棒球賽以來，踏上

這塊投手板投球，共計有三一九六次，而我從沒有一次不以戒慎恐懼的心情站上這塊板子的。」

這是理所當然的。正因為有所「恐懼」，所以才會慎重其事，由此才會產生無窮的鬥志。在這種克服恐懼、超越恐懼的心理基礎上，才會產生江夏豐元獨樹一幟，一副目中無人狀的「投手板豪情」。

目錄

獻給讀者——無膽識則不足與言成功

第一部 活用內向性格的培養膽識法 1

第一章 得心應手的人生，損失連連的人生 3

第二章 內向的性格及其優點 17

第三章 如何封殺自己的短處 26

第二部 培養膽識的捷徑 35

第一章 開創歷史的內向型人物 37

1 最多見的是思索人生奧秘的思想家 38

2 用心思考人生 39

3	抱持堅定不移的信念	41
4	「靜如止水」的人，會似烈火般燃燒旺盛	43
5	獨創力往往源自孤獨	45
6	身殉一己之思想的理想主義者	47
7	抱持確實的理論	49
8	固執不化是一大缺點	51
9	有自尊心才有開創的人生	52
10	內向型性格和外向型性格交織而成的人格	54
11	得償夙願，暢所欲言	56
第二章 培養肯定的精神 59		
12	驅除不快及不滿情緒的方法	60
13	要以「不言有損」、「不為有損」來激勵自己	61
14	要從好吃的、喜歡吃的食物先吃	63
15	不要坐到角落去	65
16	要善於察覺自己的長處	67

17	世上沒有十全十美的人	68
18	虛懷寬容的心態，能令人全力以赴	70
19	現實主義勝於理想主義	73
20	要存有「我這樣就好」的想法	75
21	越是自我誇大，越是白費功夫	76
22	能「容人」才能出人頭地	78
第三章 天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨		
23	年輕時應多經歷世情的鍛鍊	82
24	不要想避開人際關係中的泥濘	83
25	先去盡棱角，接受規格化	85
26	勿閉塞於自我	87
27	幻想式的自我評估，是個危險的陷阱	89
28	歷經現實磨練之後，才更生龍活虎	91
29	因「入格」而更形堅強	93
30	不要妄想有「不弄髒雙手」的行業	95

31 徒勞無益的潔癖，並非一種美德 97

32 在熱情洋溢的激盪下，追求嚴厲的生活方式 99

33 接受磨練，不要逃避、害怕挫折，勇敢投身其中 100

第四章 尋找自己的生活方式 103

34 一味羨慕他人則不能成長 104

35 切勿自認不行而妄自菲薄 106

36 模仿他人，終必迷失自我 107

37 不能擅勝，又有什麼關係 109

38 以誠實為爭生存的武器 110

39 人人都有自己的一套做法，找出它們來 112

40 與上司或部屬合不來，是上天的巧安排 113

41 他是他，我是我，做法上要有彼此之別 115

42 在客觀的現實中，接受考驗 117

43 一人以「遲鈍」批評我，另一人卻以「穩健」褒揚我 119

44 一心想討人喜歡，不如以「得到他人信賴」為努力的目標 120

第五章 提起幹勁，燃燒吧！ 123

45 任何人都免不了有所恐懼 124

46 專心致志於某事時，根本無暇擔心發生意外 125

47 期待與希望，會驅除心中的不安和恐懼 127

48 有幹勁就能戰勝恐懼 129

49 不要讓偏激的主觀心情成爲主宰 131

50 人與人之間彼此都存有些許畏懼感，因而才有禮儀與節度 133

51 真正的膽識不表現在否定「害怕」，在承認「害怕」 135

52 工作和人際關係中若無「懼怕」的意識，就不會有成就 137

53 不該說「因爲戒慎恐懼，所以沒膽」，應該說「在戒慎恐懼

之中奮力去做，即是有膽 138

54 要欣然承受失敗 141

55 小事要柔，大事要剛 143

第六章 要爲自己而活 145

56	人究竟爲什麼而活	146
57	現代的上班族，究竟爲誰工作	148
58	爲自己而活	149
59	人不會因精神煩悶致死	151
60	「爲世人」、「爲他人」無非都是「爲自己」	153
61	生命力越強的人，越有強烈的「爲自己」的意識	155
62	「爲自己」之意念，喚起了「非做不可」之不屈意志	156
63	人因爲有想壯太自己的慾望，才爭強好勝	158
64	「爲他人」即等於「爲自己」	160
65	站穩眼前的立場則前途可期	162
66	今天的我，要比昨天的我有進步	164
第七章 微笑人生 167		
67	過度認真的態度，易使人變得深沈嚴肅	168
68	思慮過多，有礙行動之衝勁和行爲之決斷	169
69	「人只要活著就好」「能吃能睡就是人生」	171
70	「做個傻子」	173

第八章 由外表著手——身體和衣裳 187

- 71 去做平凡卻理所當然的事，這便是人生在世的工作 174
- 72 笑話自己，不同於自嘲 176
- 73 能笑話自己的人，是人生的達者 178
- 74 揶揄人類的愚蠢和醜陋時，人們必渾身是勁，行動更是積極 179
- 75 因過於認真而變得深沈嚴肅，人會罹患「歡笑缺乏症」 181
- 76 幽默是極機敏而富於知性的遊戲 183
- 77 人生，一切是遊戲 185
- 78 體態端正，心態自然吸引人 188
- 79 由一點的端正，造成許多的端正 189
- 80 血流通暢的話，心情也隨之明朗愉悅 191
- 81 與人有關的一切問題，通常都以身體為肇始 192
- 82 赤足走路，踩土、踩草地——這樣就行了 194
- 83 使勁勞動肉體，可使人掌握到人生的單純與平凡 196
- 84 穿件寬鬆的褲子，心情也會隨之自在起來 197

- 85 消極的人，穿氣派而眩人耳目的衣裳 199
- 86 穿著「引人注目」的服裝，表示樂於建立人際關係 201
- 87 有「看起來毫不起眼的我，想不到也有兩把刷子！」式的自覺，就能激發自信 202
- 88 要由外形着手，端正、開創、改變自己 204

第一部

活用內向性格的培養膽識法

第一章 得心應手的人生，損失連連的人生

「有膽量」、「膽子大」、「膽大包天」、「臉皮厚」、「不膽怯」、「不畏怯」、「大膽、積極」……。

以上所言，在內容與含義上雖各異，但大致說來，他們所表現的無非是同樣的一種性格或行爲。

與以上所言的相反性格，應該就是「懦弱」、「膽小」、「膽怯」、「小心翼翼」、「消極」、「畏首畏尾」……等等吧！

「社會」，是人的一種集團，生活在社會中的人，如果以一種積極而有膽識的態度置身其中，則不論待人處事，都可以比凡事小心翼翼，膽怯畏縮的人更爲得心應手。

人生可以說是一個「表現自我的場所」。我們如果想把「自我表現」的工作做得十全十美，就應該隨時「把握機會」、「不放過機會」。在人生的道路上，我們必須積極地抓住每一個可能的機會，進而掌握它，利用它，如此我們才能夠有所進步，有所開展。

凡事退縮消極、瞻前顧後的人，往往在面對千載難逢的機會時，卻由於缺乏緊緊抓住它