

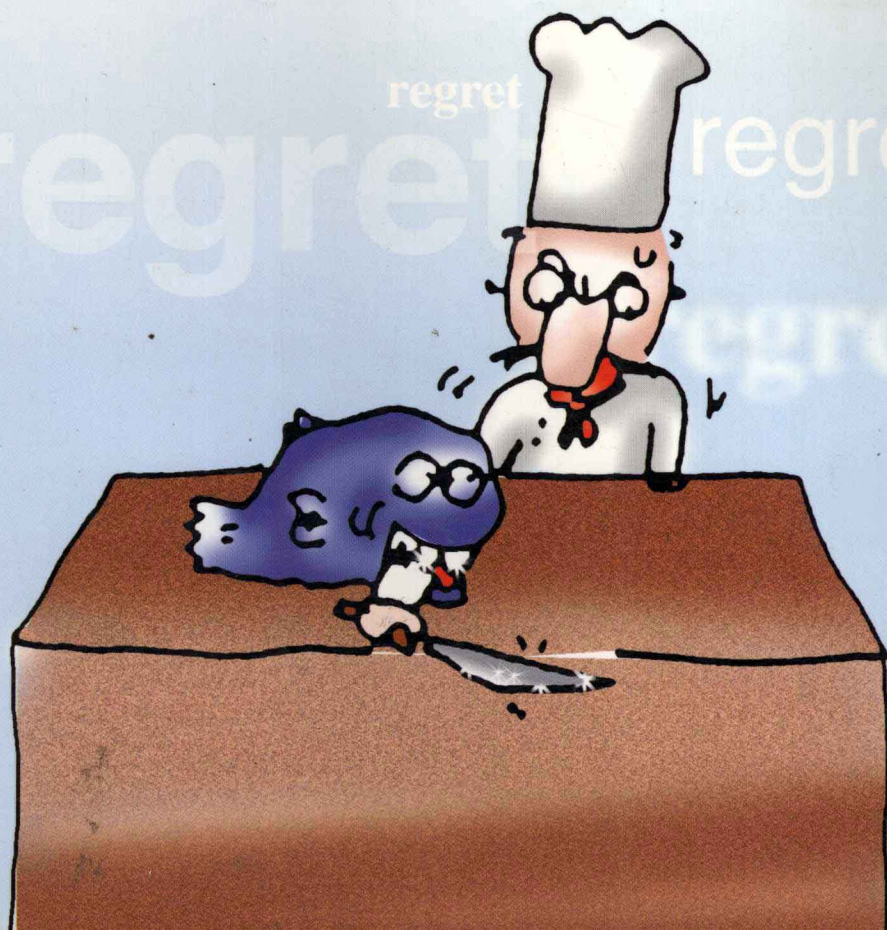
角色出版

讓**人生**不會有後悔

日本文化評論家提出後悔十誠
幫助你打敗後悔的懊惱
向後悔說拜拜

I Won't Regret

櫻井秀勳◆著 黃怡筠◆譯



讓人生不會有後悔 / 櫻井秀勳作；黃怡筠 譯---初
版．－臺北市：角色文化，民 89
面；公分．－（Quality 優質人生；3）
ISBN 957-0347-33-3

1. 生活指導 2. 成功法

177.2

89009719

Quality / 優質人生 03

ISBN 957-0347-33-3

讓人生不會有後悔

版權所有・翻印必究

作 者：櫻井秀勳

譯 者：黃怡筠

總 策 劃：劉庭余

特約編輯：溫讓謙

業 務 部：蘇宏浩（主任）

出 版 者：角色文化事業有限公司

地 址：116 北市羅斯福路 5 段 211 巷 26 弄 11 號

電 話：（〇二）八六六三六一八〇

傳 真：（〇二）二九三二六四一一

劃撥帳號：19494471 探索出版有限公司

E-MAIL：dos123@ms8.hinet.net

總 經 銷：探索出版有限公司

發 行 所：台北縣新店市中正路四維巷 2 弄 3 號 4 樓

電 話：（〇二）二二一八七二六三

傳 真：（〇二）二二一八九四九五

初 版：中華民國八十九年九月

定 價：二〇〇元

讓人生不會有後悔

你具備幾項失敗因素？

004

後悔十誡

008

第一部 重視個性

1 不為近利所驅

026

2 說實話，辦實事

035

3 建立療傷的技巧、方法

042

4 建立異性緣

048

5 忘掉年齡

052

第二部 重視日常生活小節

6 隨時做好準備 060

7 具備分秒必爭的觀念 064

8 重新審視婚姻生活 071

9 努力建立協助者 076

10 注重自己的外表 083

11 一週一次克制自己不放任 088

第三部 相信自己

12 培養先見能力 096

13 培養自己的價值觀 103

14 懷疑常識 111

15 相信自己的才能 1 1 9

16 擴大自己的夢想 1 2 6

17 不隨波逐流 1 3 4

第四部 改變心情的方法

18 縮短煩惱的時間 1 4 0

19 拋掉懦弱 1 4 6

20 培養忍耐心 1 5 2

21 遭遇挫折時東山再起的方法 1 5 5

22 藉宗教力量重生 1 6 1

23 嘗試自我暗示 1 6 7

24 熱中盡力 1 7 2

◀◀ 讓人生不會有後悔 ▶

第五部 保持高昂鬥志

25 忘卻過去 178

26 與敵人共舞 185

27 培養執著的信念 191

28 勿畏爭執 197

29 違背常倫的愛情不足懼 202

30 不受道德束縛 208

31 放手一搏 215

32 每六年脫胎換骨一次 221

33 計畫如何迎接死亡的到來 228

〈後記〉

讓人生不會有後悔 234

角色出版

讓人生 不會有後悔

櫻井秀勳◆著 黃怡筠◆譯

I Won't Regret



小心、運氣、直覺、努力、智慧、自信

—— 人生航路上必備的六支槳

你具備幾項失敗因素？

我曾經親耳聽過某著名高中棒球隊的教練說，最令人抱憾不過的事，莫過於為了避免主力投手連場投球而起用後備投手，結果造成球賽輸球。這就是所謂的「未盡全力」，換一個角度來看，這也可以說是吝嗇。不論能力的多寡，如果因為應該花用的錢沒有拿出來，應該運用的智慧沒有使用而造成失敗，那麼再怎麼後悔也無濟於事。

在漫長的人生旅途中，一定埋藏著一些後悔的種籽。從年輕時起，內人就

經常警告我，要我在車站月台等車時別站在最前排。

因為老婆了解我的個性急躁，顧前不顧後，才會這樣警告我。碰巧在我大約四十年的電車通勤生涯當中，曾經目睹三人在我眼前跌落月台。這三人都是在擁擠的人潮中排在最前排的人。如果不是老婆的警告，在我的人生當中，算起來也可能會遭遇三次令人後悔莫及的不測。

這就是因為疏忽招致厄運的例子，這個世界上暗藏著許多這樣的悔恨。蘇俄作家契訶夫說過：「人在遭遇失敗後才真正睜開眼睛」，我認為這句話說得再正確不過，重點在於遭遇失敗時是否有能力將失敗降到最低限度，或者老是粗心大意的讓失敗一再發生，這都會大大影響人生的航道。

有位動物學家安慰人們說：「會後悔才像是人類的行為。」據說動物並不懂得後悔，如此巧妙撫慰人心的方式雖然讓我恢復了自信，但是最重要的應該

是面對後悔的彈性。

據說以「成功的哲學」聞名的拿破崙之所以淪為失敗者，是因為二十七項因素所造成。一般人想到避免這些造成悔恨的因素可能很困難，但是反過來說，若有能力或是具備了韌性能夠排除這些因素的話，也可能會為你帶來很大的成功。

你具備失敗因素其中的幾項呢？在開始閱讀本書之前，先了解一下自己。

- | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------|-----------|
| (1) 缺乏人生目標 | (2) 缺乏上進心 | (3) 教育不足 | (4) 自我訓練不足 | (5) 生病 |
| (6) 年幼時受過不良影響 | (7) 延宕 | (8) 缺乏忍耐力 | (9) 具有排他性格 | (10) 性慾過度 |
| (11) 好賭 | (12) 欠缺決斷力 | (13) 選錯配偶 | (14) 過度謹慎 | (15) 選錯夥伴 |
| (16) 迷信 | | | | |
| 與偏見 | (17) 選錯工作 | (18) 注意力不集中 | (19) 浪費成性 | (20) 欠缺熱忱 |
| | | | | (21) 心胸狹窄 |
| (22) 不節制 | (23) 欠缺團隊精神 | (24) 擁有不勞而獲的權力 | (25) 自私主義與虛榮 | |

心

(26) 光憑臆測產生成見

(27) 資金不足。

順帶提一下，即使到現在，我也還具備了其中九項失敗的因素。在二十七項當中，我就具備了三分之一的失敗因素，因此從今以後的人生可能還危機重重，會遭遇令人悔恨的命運，因此我冀盼自己一定要以韌性來面對這些挫折。

希望讀者也能用心降低造成悔恨的機率。

後悔十誡

沒有懊悔的人生平淡無趣

每個人心裡都會萌升後悔的念頭。雖然古有名訓：「吾人遇事不後悔。」，但是在真正遭遇失敗時，果然能夠不生絲毫懊悔嗎？

我們見識過無數古今中外英雄們遭遇挫折的例子，這些英雄大部分都抱憾而終。當然我們無法和這些大人物相提並論。像我們這麼舉無輕重的小人物，

沒有歷史人物般的鴻圖大志，當然也不會產生能與他們相提並論的懊悔心情。話雖如此，但在現實生活中，小人物也有小人物的懊悔。

遺憾、懊悔、惋惜、受不了、王八蛋、死傢伙、真想殺了他、真想死了算了、真想逃得遠遠的……，類似這樣的話恐怕沒人敢說，在一生當中從來沒有說過吧。像我這樣的人，一天都要使用這類字眼咀咒好幾次，連我都懷疑自己，是否有資格寫這本書。正因為如此，這些無憾的人生鐵則也是我從失敗中體驗得來的。

以我為例，我曾在高中和大學聯考失敗兩次。兩次都敗在數學上。最令我懊悔的是，在那兩段時期中未曾好好唸過數學。不過仔細想想，在參加大學聯考的數年前美軍飛機空襲東京時，我因為逃難方向選擇正確，而讓自己能夠苟延殘喘存活下來。比起喪失性命，一兩次的考試失敗，實在沒什麼值得懊悔

的。

事實上，大學聯考的失敗並未讓我放棄升學，只不過讓我讀了其他的大學而已，所以這種懊悔只是短暫的後悔而已。

從這個角度來看，我所說的後悔也算不上什麼真正的後悔。儘管如此，這些令人後悔的事也曾經數度讓我心痛不已。

因此，我根據自己對後悔的看法，編寫了一套「後悔十誠」，容我在此將它公開供各位讀者參考。

1. 後悔並不是指行動後結果失敗，而是指想做的事情未付諸行動。
2. 後悔的程度會因自視愈高而加深。滿招損，謙受益。
3. 只要能夠鼓起勇氣說出口，就能減少三分之二後悔的機率。

4. 年輕時可以經歷種種後悔，但是中年之後最好不要發生令人後悔的事
情。

5. 沒有後悔的人生，只是個沒有收穫的無趣人生。

6. 能夠接受批評有所覺悟，就不需為自己的行為感到後悔。

7. 愈是嚴肅的人，在面臨死亡時的懊悔程度也愈深刻。

8. 生性愈是害羞的人，往往愈容易導致遺憾。

9. 擁有朋友或家人能坦率暢談懊悔，就能忍受痛苦超越苦境。

10. 如果是因為信任他人而招致後悔，則毋需為自己的才能不足而懊悔。

後悔其實就程度上來說有很大的不同。以後悔十誠的第一誠為例，拿壯志付諸行動的織田信長與壯志未酬就先病倒的武田信玄為例，兩者的懊悔就有本