



勵·志·潛·能·開·發



A17

轉 彎

活得更開朗

讓您的
人生更愜意、更快樂……

朝氣、活力、有勁
和顏、悅色、感恩
組合成創意的未來

♥ 社會教育家

田中真澄／著

楊鴻儒／譯

生 活 大 學

勵志潛能開發 c417

轉個彎活得更開朗

著者：田中真澄

譯者：楊鴻儒

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1995年（民84）十一月

合法授權・翻印必究

JINSEI GA HIRAKERU! SEIKOSURU CHO HINTO

by Masumi Tanaka

Copyright © 1995 by Masumi Tanaka, Original Japanese edition published by Kou Shobo. Chinese translation rights arranged with Kou Shobo through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise co., Ltd.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：160元

目 錄

序言——如何拓展積極的人生？ 3

第1章 你現在的生活方式錯誤嗎？

一、以人類的「根」決定能否邁向成功人生 15

二、要有「小即是好」的時代觀 19

三、以終身在職者的人生觀，超越人生一〇〇年時代 23

四、具備全年無休、二十四小時服務的工作觀 26

五、以二十一世紀的能力觀重新鍛鍊自己 29

第2章 開啟人生的時間活用法

第3章 成功的基礎——活用語言

- 一、學習能夠支援自己的獨特能力 35
 - 二、以「一點集中」的弱者戰略有效活用時間 39
 - 三、以積小為大的法則為人生努力 43
 - 四、自己訂定時間表並且養成照表行事的習慣 47
 - 五、專心致力於喜歡的事是最好的事業形成法 50
-
- 一、再度反省家庭語言的使用方法 55
 - 二、家庭是養成良好生活習慣的地方 58
 - 三、把「我做得到」、「這件事很簡單」當作口頭禪 61
 - 四、學習由「做得到」到「做」的程序 64
 - 五、了解由讚美話所形成自我像的重要性 67

第4章 「傾聽」是人際關係之鑰

- 一、「傾聽」為建立人際關係的基礎 73
- 二、實踐「說三分，聽七分」的法則 76
- 三、如何傾聽(一) 79
- 四、如何傾聽(二) 82
- 五、併用「傾聽」與「三勤」 85

第5章 思考準備能力為其他能力之首

- 一、以公式確認思考準備能力的定位及內容 91
- 二、學習積極性的習慣(一)：早起 95
- 三、學習積極性的習慣(二)：快步走 98
- 四、學習積極性的習慣(三)：禮儀三原則 101

五、學習積極性的習慣(四)：教養三原則 104

第6章 訂定目標積極生活

一、為何人類需要自我目標？ 109

二、要讓自己所喜歡的工作達到專業的目標 112

三、設定目標(一)：明確將「自己想做什麼？」寫於紙上 115

四、設定目標(二)：自我宣言 118

五、設定目標(三)：持有「想跟某人一樣」的自我像 121

第7章 笑容可掬且開朗地行動

一、為何需要開朗地行動 125

二、如何使笑成為習性 128

三、確實實行「和顏悅色」、「溫和無敵」 131

- 四、福相、家庭圓滿與生意興隆是三者一體 135
- 五、常笑為年輕與健康的根本 138

第8章 以陽性思考面對所有事物

- 一、再確認情緒能夠控制 143
- 二、將問題當作事實去面對並將其解決 146
- 三、常說「我運氣好」，享受自己的命運 149
- 四、沒有無用的體驗，每天的一切都是學習 152
- 五、做任何事都要全力以赴 155

第9章 超乎對方期待的行為會令人感動

- 一、由「滿足顧客」轉變為「感動顧客」的時代 161
- 二、要對工作全力以赴，爭取顧客的支持 165

三、勤勉能令顧客感動 168

四、徹底實行「後續服務」 171

五、了解現實才能將工作做好 174

第10章 對能夠生存充滿感恩的心

一、尊敬神佛（祖先），確立勤勉生活的習慣 179

二、要自覺自己是受到人們的恩惠才能生存 182

三、夫婦要互相體貼，共同邁向未來人生 185

四、將心比心，建立關懷老人的社會 188

五、盡最大的努力得最小的回饋 191

國際中文版獨家授權

轉個彎 活得更開朗

讓您的人生更愜意、更快樂



社會教育家
田中真澄／著



楊鴻儒／譯



勵·志·潛·能·開·發



序言

——如何拓展積極的人生？

筆者為專門從事誘導演講（Motivation Speech）的社會教育家，透過演講讓許多人有「好！我要活的更積極」的想法。

由於職業上的關係，我有過很多寶貴的經驗，下列的個案就是其中之一。

某大型企業的教育部門邀請我演講。

聽眾為六十名已經任職二十年的大學畢業生（同年度畢業），分成兩組，一組為對事物的思考方法較積極者二十人，另一組為四十人，有否定性的思想和對事物設防的傾向，我以「積極生活」為主題，分別向他們演講相同的內容。

後來又對所有聽眾進行演講後的問卷調查，積極派的感想方面，每一個人都想要吸收筆者演講中的建議，希望從今天起活得更開朗、更積極，而且問卷調查中亦充滿了幹勁。

另外，後者（非積極派）則有一半的人跟前者一樣，接受積極的態度；但其餘的一半則有消極想法，認為年紀已經大了，此刻改變生活方式太麻煩，不想奮發努力，只希望能輕鬆鬆悠哉度日。

同時期、同條件進入公司的人，過了二十年居然有截然不同的態度，其落差之大令筆者印象深刻。

消極者對任何事都不會正面因應，往往會有不喜求變的習性，一旦成為這類型的人會漸漸與社會脫節，得不到應得的機會。

因此，平常我們必須勤加自我管理、自我鞭策，以免加入消極派的陣營，而且要不斷接觸生活積極者的思考方式與想法。

本書的內容是十六年來筆者於全國巡迴演講的精華，承蒙許多朋友的支持與鼓勵，希望閱讀此書者，能正面且積極地接受這些故事，重新考慮與計畫未來的人生，加入積極派之林。

我認為這本書對想為自己加油、為對方打氣，或是想在別人面前說話昂揚有朝氣的人，甚至是對想打破現狀、開拓積極新人生者，相當有助益。

國人向來有「大即是好」的觀念，而形成社會上任何事物都以擴大規模為目標，但是現在已漸漸演變為「小即是好」的社會，不在乎規模大小，而是以質的好壞、個性、獨創性為競爭條件，成為一個價值觀大改革的時代。甚至在這個時代中，未來的自己會變成什麼樣都無法斷定。

在這種情況下，人們不斷尋求自我改革，如何因應接踵而至的新事物，是決定人們未來的重要因素。

我認為今後只有能積極因應時代變革、任何情況都會認為「這是好機會」且大步前進的人，才能真正地開啓人生成功之路。

筆者在四十三歲時離開日本經濟新聞社，後來是過著幾乎全無生活保障的自營人生，因此，我體會到積極的生活方式之重要性，也了解到價值觀必須重新認定；筆者今日能成為社會教育家，能夠有許多人提供我活躍的機會，也是因為我不斷鞭策自己、努力奮鬥之故。

此書是以筆者的經驗為基礎，相信能為想由今日起過新人生的人們，提供某些啓示與方法。

本書可以由任何章節開始閱讀，或是由讀者所關心的章節開始閱讀，希望其中的內

容能受到各位讀者的青睞與喜愛。若能使之奮發向上，朝向積極光明的人生，則感幸甚。

田中眞澄

目 錄

序言——如何拓展積極的人生？ 3

第1章 你現在的生活方式錯誤嗎？

一、以人類的「根」決定能否邁向成功人生 15

二、要有「小即是好」的時代觀 19

三、以終身在職者的人生觀，超越人生一〇〇年時代 23

四、具備全年無休、二十四小時服務的工作觀 26

五、以二十一世紀的能力觀重新鍛鍊自己 29

第2章 開啟人生的時間活用法

第3章 成功的基礎——活用語言

- 一、學習能夠支援自己的獨特能力 35
 - 二、以「一點集中」的弱者戰略有效活用時間 39
 - 三、以積小為大的法則為人生努力 43
 - 四、自己訂定時間表並且養成照表行事的習慣 47
 - 五、專心致力於喜歡的事是最好的事業形成法 50
-
- 一、再度反省家庭語言的使用方法 55
 - 二、家庭是養成良好生活習慣的地方 58
 - 三、把「我做不到」、「這件事很簡單」當作口頭禪 61
 - 四、學習由「做得到」到「做」的程序 64
 - 五、了解由讚美話所形成自我像的重要性 67

第4章 「傾聽」是人際關係之鑰

- 一、「傾聽」為建立人際關係的基礎 73
- 二、實踐「說三分，聽七分」的法則 76
- 三、如何傾聽(一) 79
- 四、如何傾聽(二) 82
- 五、併用「傾聽」與「三勤」 85

第5章 思考準備能力為其他能力之首

- 一、以公式確認思考準備能力的定位及內容 91
- 二、學習積極性的習慣(一)：早起 95
- 三、學習積極性的習慣(二)：快步走 98
- 四、學習積極性的習慣(三)：禮儀三原則 101