

每天一分钟。 换个好心情



人生本来就是这样，逆境历练意志，顺境磨炼品格
最强的能力就是不言放弃

总是和自己过不去的人，才会让自己成长进步
越是成熟，越会发现别人的优点

真正的强者，不是取得胜利，而是重新站立
未来，从今天开始创造

只要不放弃，人生就没有失败

正确的人生，就是向着自己决定的方向去努力

(日) 福岛正伸 著

姚景福 译

每天一分钟。 换个好心情。

(日) 福岛正伸 著

姚景福 译

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一分钟, 换个好心情/(日) 福岛正伸著; 姚景福译. —青岛: 青岛出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5552 - 1824 - 1

I. ①每… II. ①福… ②姚… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 128997 号

1nichi 1pun GENKI ni NARU HOSOKU © 2010 Masanobu Fukushima

Edited by CHUKEI PUBLISHING

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION

Simplified Chinese Character rights arranged with KADOKAWA CORPORATION
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15 - 2013 - 298 号

书 名 每天一分钟, 换个好心情

著 者 (日) 福岛正伸

译 者 姚景福

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532 - 85814750 (兼传真) 0532 - 68068026

策划编辑 杨成舜 E-mail: ycsjy@163.com

责任编辑 霍芳芳

封面设计 祝玉华

出版日期 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

照 排 青岛新华印刷有限公司

印 刷 青岛国彩印刷有限公司

开 本 32 开 (787mm × 1092mm)

印 张 5

字 数 70 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5552 - 1824 - 1

定 价 20.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068638

建议陈列类别: 励志 · 心灵

每天一分钟,换个好心情

◆◆ 目 录 ◆◆

卷首语	1
-----------	---

◆◆◆不断让人干劲十足的法则

一个人的使命就蕴藏在与人相识的过程中	18
--------------------------	----

回顾自己过去的经历,就会发现自己究竟想要做什么事情

思考一下,拨动自己感情之弦的究竟是什么

完成使命与能力并无关系

相识并不是因为运气,而是因为努力	23
------------------------	----

“踏破铁鞋无觅处”的人可能就在你的眼前

想认识某人,就一定能够见面

思考是行动的开端	27
----------------	----

脑海中浮现了想法的时候,就已经向前迈进了一步

写给那些因为难以付诸行动而苦恼的人

并非“拥有了能力就万事大吉”

人生本来就是这样的,逆境砺炼意志,顺境磨炼品格	31
-------------------------------	----

身处顺境,对自己也是一种磨炼

以登上珠穆朗玛峰为目标的登山家,在登顶之前会做什么样的事情呢?

有些东西比结果更重要

最强的能力就是不言放弃..... 35

两位不曾放弃努力的创业家的故事

一定能够找到属于自己的不放弃的理由

自己愿不愿意坚持做某件事情,需要有判断的标准

**无论结果如何,做事都要全力以赴。因为总会有人看
得到你的努力..... 41**

周围的人会根据你的生存状态和奋斗情况,而改变与你接触
的方式

打动人心的梦想宣言

周围的人肯定看得到你挑战困难的姿态

【短评栏 改变人生的一句话1】..... 47

让他人精神焕发,自己也会精神振奋

◆◆◆处理好人际关系的法则

总是和自己过不去的人,才会让自己成长进步 ... 52

“应该如何如何”的思维模式会破坏人际关系

人际关系的烦恼,会让人得到锻炼

当很难与对方处理好关系的时候

最难的事情是,只让自己获得成功

越是让他人获得成功,自己才越会成功 57

如果认为只有自己的才是正确的,就不会建立良好的人际关系

要去支援那些反对你的人

人们在被信赖的时候,会因为受到信赖而不断努力

..... 64

信赖让人产生动力

要有勇气去接纳别人

越是成熟,越会发现别人的优点 68

他人的存在,就是为了让自己的成熟、成长、成功

如果希望向他人学习,首先要让对方感受到你学习的态度

要抱着再无机会的态度,倾听对方的谈话 73

与眼前的人相识是一个奇迹

把所有的见面和所有的工作,都当作是人生最后的一次机会

选择说话的措辞之前,先选择说话的心情 78

自己能够控制自己的感情

为了不受负面情绪的支配

愤怒是因为以自我为中心

【短评栏 改变人生的一句话2】 82

失去的那一瞬间,才真正体验到其重要性

◆◆◆克服工作障碍的法则

工作无论大小,都和世界与未来相联系 88

思考一下自己的工作与世界有何联系

现在所做的工作,将改变社会和未来

看到成功之后,羡慕别人“有才能”的人,就是放弃努力。敬佩别人“很努力”的人,才会不惧挑战 93

获得某种成功的人,不会把成功的原因归结于有才能

以不如普通人的体力,挑战七大洲最高峰的登山家

真正的强者,不是取得胜利,而是重新站立 97

胜负并不重要,重要的是你如何生存

受人尊敬的是“生存的态度”

总是失败的时候,如何保持斗志

苦恼之际,就是成长之时 101

感觉到有困难的时候,是因为自己正在挑战

碰到困难就是为了要超越自己过去的极限

商品注入了灵魂就变成了作品 104

有人撰写的策划书一看“就一定要让他实现这个策划方案”

要把自己的工作当作“作品”去完成

越是希望得到良好结果的时候,越是需要以快乐的心情去努力工作 110

越是想跑得快的時候,越需要放松心情

坚持不懈,才是快乐地享受

失败也是一种经历

【短评栏 改变人生的一句话3】 115

感谢比管理更重要

◇◆◇消除对未来抱有不安的法则

无论事态如何,都有其存在的必要 120

发生的任何事情,都能够教会我们某些东西

一旦改变看法,就会从烦恼的事情中得到反省

即使因工作方法烦恼,也不要让生命方向迷失。越是烦恼,越不会迷失自己的生命方向 124

不逃避烦恼的人,才能成为一流人才

解决烦恼之后,生命方向也不会迷失

未来,从今天开始创造 128

今天的努力,决定着未来的自己

不知所措时,去拜见别人

人会变成自己所希望成为的人

只要不放弃,人生就没有失败····· 132

职业拳击手对于对手的出拳,会在迎击之中躲避

不放弃的人最后将获得成功

正确的人生,就是向着自己决定的方向去努力··· 136

高中时代,我放弃了自己的爱好

大学时代第一次按照自己的意愿行动

创建一个人人都能够熠熠生辉,享受生活的舞台

对人影响有多大,人生价值就多大····· 141

特里萨修女与我的母亲

从能做的事情开始,按照自己的意愿,走属于自己的路

【短评栏 改变人生的一句话4】····· 146

这应该是某种机会吧

后 记····· 148

卷首语

只要有梦想就一定能实现。

我每天都要为六个人寄一封鼓励信。

虽然周末和节假日我不寄信，但自第一次开始寄信以来，我已经坚持了十多年。大致算下来我已经寄出去两千多封鼓励信。

给别人寄鼓励信的契机源于想鼓励某些人，这些人都曾经帮助过我。刚开始并不知道如何感谢别人，突然想到了邮寄鼓励信的方式。从此便一发而不可收拾，强迫自己每天都要邮寄鼓励信。

真正落笔写信之时，又为自己究竟能够写什么而感到困惑。所以回顾了自己此前的人生经历。

此前，我一直围绕着“梦想”这个主题，思索着如何才能实现梦想。在思考如何实现梦想的过程中，我又在思考

梦想以外的事情是不是能够得到实现。

人类的历史就是一部把不可能变成可能的历史。

现在即使是理所当然的事情，对于一百年前的人来说，也犹如是做梦一般不可想象。

例如，有了电话和电脑，无论身在何处都能够互相通话和联络；身处日本，就可以了解世界大事；乘坐飞机或汽车就能够在短时间内想去哪儿就去哪儿。

一百年前，这些肯定是除了梦想还是梦想。但是，正是有了一代又一代的人，为了实现这些“梦想一样的东西”，而不懈奋斗，才实现了现代的文明。

因此，作为第一封鼓励信，我在明信片上写下了这样的一句话：

“只要有梦想就一定能实现”。

然后，我每天都寄出类似这样的简短的一句话。

但是，因为每天都要寄出明信片，所以自己每天必须

挖掘新的语言。刚开始时，面对着放在书桌上的明信片，大脑却一片空白。为了能够想出一句话，思绪万千，浪费了很多时间。

此后，我的每一天都是在不断寻求新的鼓励语言的过程中度过的。

这样一来，每天都要走过的熟悉小路，每次都见惯不惊的风花雪月，都被赋予了新的意义。司空见惯的事情也会引起我的注意，一件件平凡的事情，一次次平常的经历，我都会思考其意义。

对很多事情都保持着兴趣。

新闻里报道的事情等等，也不再是事不关己、高高挂起。

开始重视与人们的相逢，倾听对方的倾诉。同时，任何事情并非是理所当然的。

此后，我开始关注各种各样的事情。

发生在自己身上的事情，以及社会上发生的事情，都

有其自身的意义。

无论大事小事,重要的是要从中学会一些东西。

自己认识的每一个人,都会从各自不同的角度教会自己一些东西。

如此这般,我在接触各种表述方式的同时,也得到了很多的启示。每天都因此而精神焕发,享受着生活的乐趣。

原以为是为了鼓励别人才探求各种鼓励的话,不知从什么时候开始,受到鼓励的反而是我自己了。

确实如此。我打算鼓励的对象,实际上每个人都是为了帮助我,才接受我寄出的明信片的。

他们教会了我一个道理:帮助别人其实就是帮助自己。

实际上,在电子杂志上已经以“每天一句话,助你实现梦想”为标题,基本上发表了相同的内容。

目前登录的读者已经达到数万人,并产生了很大的反响。例如有读者说,“受到了鼓励”“在笔记本上进行了摘

录”“希望听到有关鼓励语言的解释”等等。

读者的这些话对我也是一种激励。

从读者的反响当中我知道了这样的事实,我从以前自身的启示中发现的语言,拥有很大的力量,也能够让周围的人振作精神,鼓足勇气。

因此,此次我从上述语言中进行精心挑选,并添加了自己的一些思考,以《每天一分钟,换个好心情》为书名,编辑了这样一本小册子。

同时,在书中的短评栏里登载了电子杂志读者的一些体验谈,例如通过某些话改变了人生,或者受到很大影响等。

不知道自己想做什么的时候。

工作和人际关系遇到障碍的时候。

对自己的未来抱有不安的时候。

本书之中可能会有一些东西能够开拓你的思维,帮你采取下一步的行动。思维改变,行动就会改变;行动改变,

人生必定会得到改变。

在本书出版之际,我要对给予很多支持的中经出版社编辑部的城户千奈津先生、给本书寄过稿件的电子杂志的各位读者、在出版的过程中给予我多方支持和援助的本公司的各位同事以及一直支持我的家人,一并表示衷心的感谢。

福岛正伸

每天一分钟,换个好心情

◆◆ 目 录 ◆◆