



自我开发的 100 法则

[日] 镰田胜 著 李文庚 译

- 珍惜今天就是珍惜生命
- 知道无知才是有知的开端
- 恋爱能净化人的精神
- 水边冥想能使人平静
- 超越死亡便是永生
- 毅力能使凡人变为天才





自我开发的 100 法则

[日] 鎌田胜 著 李文庚 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

自我开发的 100 法则/[日]镰田胜 著;李文庚 译.-2
版.-北京:国际文化出版公司出版,1998.5
ISBN 7-80049-682-1

I. 自… II. ①镰… ②李… III. 成功心理学-通俗读
物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07362 号

实用心理学丛书

自我开发的 100 法则

著 者	[日]镰田胜
译 者	李文庚
责任编辑	白昆荣
版式设计	傅芝发
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	北京新兴胶印厂
开 本	850×1168 32 开
	8.375 印张 129 千字
版 次	1990 年 10 月第 1 版
	1998 年 6 月第 2 版第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
书 号	ISBN 7-80049-682-1/G·205
定 价	17.00 元

国际文化出版公司
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

前 言

近年来，在一些发达的国家中，心理学已经成为热门科学。例如，在日本的一些地区，为了便于从事心理学方面的研究，有关人士和部门都相继成立了许多心理研究中心。此外，在美国和欧洲的许多国家的大城市中也都设有心理咨询服务中心。虽然目前我国的一些大专院校中也都设有心理学专业课程，但在社会上尚未得到普及和足够的重视。因此，编辑出版这套《实用心理学丛书》，将大大有助于广大读者对心理学的深入研究和广泛应用。

心理学是研究人的心理现象的客观规律的科学。医学家和心理学家通过大量的实验证明，人的心理健康直接影响人的生理健康。尽管我们自己还没有察觉，但实际上，很多人正在受到心理疾病的威胁。虽然，先进的科学技术能治愈越来越多的生理上的疾病，但却不能消除心理上的伤痛。帮助人们排忧解难、祛除心理痼疾，正是我们出版这套丛书的目的。

此系列丛书的最大特点就是既实用又通俗。丛书中的每一本书都是由短小精悍的文章所组成，文章的内容朴实易懂、言简意赅，不仅为广大读者提供了获得成功的秘诀和做人的哲理，而且提供了医治心理伤痛的最佳处方。因此，每篇文章都能令人开心解颐、发人深省，从而达到对世界和人生的更深刻的理解和认识。

有关实用心理学的书近些年在许多国家非常畅销，尤其深受现代青年人的欢迎。我们翻译介绍了一批国外出版的此类图书，组成《实用心理学丛书》，以供广大中国读者借鉴，同时也能为我国的心理学研究做出一点贡献。

目 录

1. 只有人能变不利为有利
..... (1)
2. 久经磨难必然坚强 ... (4)
3. 会利用失败才能成功
..... (7)
4. 失败造就人才 (10)
5. 认识到不足就能创新
..... (12)
6. “饥饿”使人生充实
..... (15)
7. 孤独的前面就是成功
..... (18)

8. 从不绝望的人才是英雄 (21)
9. 诉说烦恼能减少一半痛苦 (23)
10. 关心多余的事等于消耗精力 (26)
11. 时间能平息一切悲哀 (29)
12. 肯定自己就是力量 (31)
13. 极端困惑时最好什么也不想 (34)
14. 改变行动能获得新生 (37)
15. 世界是五彩缤纷的 (40)
16. 幸与不幸在于自己怎么想 (43)
17. 贫富是相对的 (45)
18. 意志力能使人生变得快乐 (47)
19. 一切都要向好的方面想 (50)
20. 勇敢向前就能获得幸福 (52)
21. 希望使人永远年轻 (55)
22. 希望能创造伟人 (58)
23. 希望是幸福的代名词 (61)
24. 锻炼使人产生差距 (63)
25. 知道无知才是有知的开端 (66)
26. 想学习就有时间 (68)
27. 认识自己才是真正的进步 (71)
28. 真知来源于实践 (74)
29. 理论不能脱离实践 (77)

30. 学历不能说明问题	(80)
31. 走出学校才开始真正的学习	(83)
32. 帮助别人就是提高自己	(85)
33. 在现实中学习	(87)
34. 旅游能改变人的观念	(89)
35. 快乐比什么都重要	(92)
36. 人的潜力是无限的	(94)
37. 人生就是一种创造	(96)
38. 热爱人生吧	(98)
39. 自信使人成功	(101)
40. 让今天充实起来	(103)
41. 珍惜今天就是珍惜生命	(105)
42. 放弃是很重要的	(108)
43. 只有自己才是自己的主人	(110)
44. 人生之路	(113)
45. 青年人敢于向危险挑战	(116)
46. 让世界充满爱	(119)
47. 信仰使人坚定不移	(122)
48. 实现理想在于精力集中	(125)
49. 没有方针就没有成果	(128)
50. 不达目的决不罢休	(130)
51. 毅力能使凡人变成天才	(132)

52. 非凡寓于平凡之中	(135)
53. 没有不可能的事	(138)
54. 超越死亡便是永生	(140)
55. 忍耐是成功的第一关键	(143)
56. 行百里者半九十	(145)
57. 尽人事听天命	(147)
58. 永葆青春能成大业	(150)
59. 生活在温情之中	(153)
60. 人们对平等的认识	(156)
61. 只要努力大家都一样	(159)
62. 精诚所至，金石为开	(162)
63. 要看到别人的优点	(164)
64. 温暖的语言感化人心	(166)
65. 己所不欲勿施于人	(169)
66. 领导者必须能够把握主流	(172)
67. 领导必须有决断力	(175)
68. 不要忽视玩笑中的真实	(177)
69. 诚心诚意地帮助别人	(180)
70. 朋友是自己的镜子	(183)
71. 真正的财富是多行善事	(186)
72. 人要心胸开阔	(188)
73. 按照“黄金律”去生活	(191)

74. 理解的知识才能成为智慧	(194)
75. 适应变化	(196)
76. 智者能赶上历史潮流	(198)
77. 想象力是创造的源泉	(201)
78. 认真思考能使你聪明	(204)
79. 水边冥想能使人平静	(206)
80. 流行歌中也有不寻常的道理	(209)
81. 沉默胜过雄辩	(212)
82. 谚语是民众智慧的结晶	(215)
83. 最美的诗歌源于民众	(217)
84. 工作中有无穷乐趣	(219)
85. 改劳动为“喜动”	(221)
86. 自豪感有助于工作	(223)
87. 尽最大的努力	(225)
88. 不要因小失大	(227)
89. 一切成功都从小事开始	(229)
90. 良好的开端是成功的一半	(231)
91. 要有远大的志向	(233)
92. 心灵充实就是幸福	(236)
93. 幸福的五个阶段	(238)
94. 一瞬即永恒	(240)
95. 要与自然协调一致	(243)

96. 借钱会使人变穷 (245)
97. 不要把自由和放纵混为一谈 (247)
98. 恋爱能净化人的精神 (249)
99. 给予才是真正的幸福 (252)
100. 婚姻中有悲有喜 (254)

1 只有人能变不利为有利

我曾向一代“经营之神”松下幸之助先生请教他创建世界大型企业的成功秘诀。他提示了以下三个要点：

一、出身贫寒。

二、学历低下。

三、体弱多病。

无论是谁，都会认为这是三个极为不利的条件。把它们当做成功的秘诀当然是出人意料的。

但老子曾说过：“祸兮福之所依，福兮祸之所伏。”这句话

正好解除了我们的疑云。他出身贫寒，从小就有使自己没落的地主家庭重新振兴起来的愿望。这就是他创业的原始动力。

松下幸之助只读到小学四年级就辍学了，而一般人起码都是小学毕业，所以，他比周围人的学历都低。但他与作家吉川吉治一样，本着“三人行必有我师”的原则，一心一意地拼命学习。

他体弱多病经常卧床不起。但他担心自己的事业不能发达，不能领导潮流，所以时常抱病坚持工作，并下决心实行了企业部制（这是松下公司的经营方法：按产品不同、地区不同给予属下从生产到销售的全权）。这正是松下企业能大幅度飞跃的基石。

澳大利亚的精神病专家阿德拉对松下幸之助这位了不起的人，作了这样的评价：“只有人，才拥有变不利为有利的巨大力量。”

人和其他动物相比，在躯体上存在着很多缺点。人的皮肤上没有长可以自我防卫的厚皮或像针一样的毛。但正因为如此，人类可以自由地增减身上的衣服。酷热的夏天，人们可以光着膀子；冰冷的寒冬，人们可以穿上裘皮大衣。人类可以在地球的任何角落居住。这正显示出人类具

有变不利为有利的巨大能量。

日本由于极其缺乏资源，便大力实行进出口贸易，致使世界各地充满了既便宜又耐用的日本商品。

若是资源过剩的话，人们就会产生一种认为自己什么都有，不必去拼命工作的思想。这就会使得整个民族成为懒惰的民族。世界上资源丰富的国家，人民的生活水平并不一定很高。而日本人却能把自己的不利变为有利，使日本成为世界上的经济大国。

如果，你能因为贫困而顽强奋斗的话，那么你定能使自己变得富有起来。

2 久经磨难心然坚强

每当我们开始干一件事时，总难免要失败。如果害怕失败，那你将一事无成。家长们常说：“孩子只要能立就能走，能走就能跑。”每个家长都懂得孩子不摔几跤是学不会走和跑的。而当他们看到自己的孩子在跌倒中学会了走路时，心情是非常激动的。事实上，所有人都是这样长大的。

体育也是如此，工作也是一样。只有在失败中，我们才能真

正学到本领。你想长大成人，想超过别人的话，就更要记住，“失败是成功之母”。

英国小说家、剧作家格鲁德·史密斯曾经这样说：“对于我们来说，最大的荣幸就是每个人都失败过。而且每当我们跌倒时都能爬起来。”

日本人把“不倒翁”这一玩具称为“永远向上的小法师”。每当人们参加竞选的时候，就有用它当装饰品的习惯。有的人把“不倒翁”的一只眼涂黑；还有的人若是当选了，就把“不倒翁”的下半身涂黑，以示庆贺。

“不倒翁”因为重心在下面，所以无论你怎么推它，只要一松手，它马上又会弹起来，因此是个很招人喜欢的玩具。

正是因为不断地经受磨难，人才能变得更加坚强。在日本有“八起会”。这是那些因不走运而倒闭的经营者们的集会。他们的领导者曾以“失败是开路的手杖”为题，为“八起会”的成员们做了讲演，这给予当时在坐者以极大的鼓舞。

的确，人们从失败的教训中学到的东西，比从成功的经验中学到的还要多。

失败的原因有很多。其中有骄傲自大、过分

自满、夸海口、滥用职权等等。总之，大体上都是因为一些小事而导致巨大的损失。中国春秋战国的韩非子曾说过：“不会被一座山压倒，却可能被一块石头绊倒。”但是，无论什么样的失败，只要你跌倒后又能马上爬起来，跌倒的教训就会成为有益的经验，帮助你取得未来的成功。

“人生成功的秘诀只有那些在奋斗中尚未成功的人才知道。”

——格林斯

“如果没有失败，人类就会倒退。”

——奥斯卡·瓦依鲁德

如果，你在每一次失败时，都能总结教训，勇气倍增地振奋起来继续前进的话，你定能成为一个出色的人才。