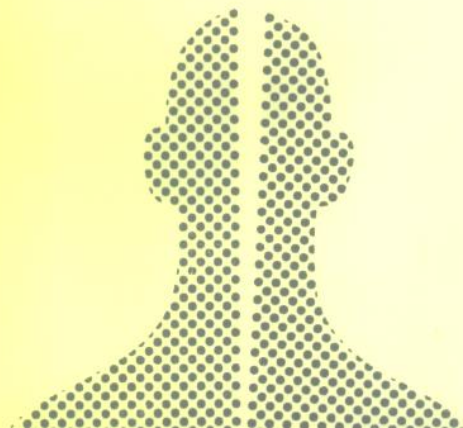


自我开发的 100种法则

实用心理学丛书

〔日〕镰田胜 著 李文庚 译

国际文化出版公司





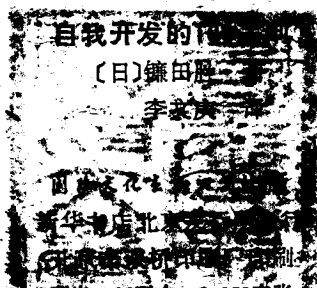
自我开发的100法则

[日]镰田胜 著
李文庚 译



国际文化出版公司

0211134



787 × 1092 毫米 1/32 开本 6.256 印张 102 千字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1-16000册

ISBN 7-80049-682-1/G · 205

定价：2.70元

出版前言

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。虽然目前在我国的一些大专院校中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、祛除心理故疾，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，为广大读者提供了获得成功的秘诀和做人的哲理，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两年在许多国家非常畅销，尤其深受现代青年人的欢迎。我们将陆续介绍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。

译者序

《自我开发的 100 法则》是实用心理学丛书的第五部。作者是日本心理学家、经济学家镰田胜先生。此书由 100 篇独立的文章所组成，为读者提供了 100 种消除心灵上障碍的思维方法，可以说，这是一本很有实用价值的心理学书籍。

作者镰田胜出生在中国的大连，1948年毕业于日本东京大学法律系。他曾在日本NHK广播公司的企业教育中心任职，现在是日本综合经营教育研究所的所长。此书于1989年3月首次出版发行后，得到了社会各界的好评，极为畅销。

书中的 100 法则凝聚了作者对人生几十年的探索经验和研究成果。因此，镰田胜先生自豪地把它称之为“五分钟就能使人产生活力和勇气的书”。例如：第二篇“久经磨难必然坚强”，告诫人们不要因为一次挫折或失败就放弃对人生的探索与追求。只有在奋斗中，你自己才能越来越坚强，人生越来越光明。第三十一篇“走出学校才开始

真正的学习”，提醒人们学海无涯，不要仅仅满足于获得一张文凭。只有当我们在实践中学习的时候，才能真正认识到知识的价值。

此书还有一个最大的特点，那就是在每篇文章中都有一句以上的名人名言。这些名言不仅是每篇文章的核心，而且也使文章的内容得到了升华。书中提到的名人中，不仅有古代的伟大智者，如：孔子、孟子、苏格拉底；而且还有现代的文豪、科学家，如：托尔斯泰、巴尔扎克、爱因斯坦；还有许多哲学家与社会活动家，如：卢梭、尼采、富兰克林等等。我们可以从这些名人的名言中更深刻地体会出人生的含义。

对于人来说，无论是奋斗者，还是成功者，无论是年长者，还是年幼者，每个人的一生中都难免要遇上失败与挫折，随时都可能产生心理障碍。那么，当你感到厌倦不堪，困惑不解的时候，希望你打开这本书。我相信一定能从中找到使你重新振奋精神的良药。只要你能对症下药，这100篇文章就如同100支能使人精神振奋的“强心剂”。每读一篇文章，你就会感到有一股巨大的力量在鼓舞你重新振作起来，使你勇气十足地面对人生去不断地努力奋进。

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.....(14)
7. 孤独的前面就是成功.....(16)
8. 从不绝望的人才英雄.....(18)
9. 诉说烦恼能减少一半痛苦.....(20)
10. 关心多余的事等于消耗精力.....(22)
11. 时间能平息一切悲哀(24)
12. 肯定自己就是力量(26)
13. 极端困惑时最好什么也不想(28)

- 14. 改变行动能获得新生(31)
- 15. 世界是五彩缤纷的(33)
- 16. 幸与不幸在于自己怎么想(35)
- 17. 贫富是相对的(37)
- 18. 意志力能使人生变得快乐(39)
- 19. 一切都要向好的方面想(41)
- 20. 勇敢向前就能获得幸福(43)
- 21. 希望使人永远年轻(45)
- 22. 希望能创造伟人(48)
- 23. 希望是幸福的代名词(50)
- 24. 锻炼使人产生差距(52)
- 25. 知道无知才是有知的开端(54)
- 26. 想学习就有时间(56)
- 27. 认识自己才是真正的进步(58)
- 28. 真知来源于实践(60)
- 29. 理论不能脱离实践(62)
- 30. 学历不能说明问题(64)
- 31. 走出学校才开始真正的学习(66)
- 32. 帮助别人就是提高自己(68)
- 33. 在现实中学习(70)
- 34. 旅游能改变人的观念(72)
- 35. 快乐比什么都重要(74)

- 36.人的潜力是无限的(76)▶
- 37.人生就是一种创造(78)▶
- 38.热爱人生吧(80)▶
- 39.自信使人成功(82)▶
- 40.让今天充实起来(84)▶
- 41.珍惜今天就是珍惜生命(86)▶
- 42.放弃是很重要的(88)▶
- 43.只有自己才是自己的主人(90)▶
- 44.人生之路(92)▶
- 45.青年人敢于向危险挑战(94)▶
- 46.让世界充满爱(96)▶
- 47.信仰使人坚定不移(98)▶
- 48.实现理想在于精力集中.....(100)▶
- 49.没有方针就没有成果(102)▶
- 50.不达目的决不罢休.....(104)▶
- 51.毅力能使凡人变成天才.....(106)▶
- 52.非凡寓于平凡之中.....(109)▶
- 53.没有不可能的事.....(111)▶
- 54.超越死亡便是永生.....(113)▶
- 55.忍耐是成功的第一关键.....(115)▶
- 56.行百里者半九十.....(117)▶
- 57.尽人事听天命.....(119)▶

- 58. 永葆青春能成大业.....(121)
- 59. 生活在温情之中.....(123)
- 60. 人们对平等的认识.....(125)
- 61. 只要努力大家都一样.....(127)
- 62. 精诚所至，金石为开.....(129)
- 63. 要看到别人的优点.....(131)
- 64. 温暖的语言感化人心.....(133)
- 65. 己所不欲勿施于人.....(135)
- 66. 领导者必须能够把握主流.....(137)
- 67. 领导必须有决断力.....(139)
- 68. 不要忽视玩笑中的真实.....(141)
- 69. 诚心诚意地帮助别人.....(144)
- 70. 朋友是自己的镜子.....(146)
- 71. 真正的财富是多行善事.....(149)
- 72. 人要心胸开阔.....(151)
- 73. 按照“黄金律”去生活.....(153)
- 74. 理解的知识才能成为智慧.....(155)
- 75. 适应变化.....(157)
- 76. 智者能赶上历史潮流.....(159)
- 77. 想象力是创造的源泉.....(161)
- 78. 认真思考能使你聪明.....(163)
- 79. 水边冥想能使人平静.....(165)

80. 流行歌中也有不寻常的道理……………(167)
81. 沉默胜过雄辩……………(169)
82. 谚语是民众智慧的结晶……………(171)
83. 最美的诗歌源于民众……………(173)
84. 工作中有无穷乐趣……………(175)
85. 改劳动为“喜动”……………(177)
86. 自豪感有助于工作……………(179)
87. 尽最大的努力……………(181)
88. 不要因小失大……………(183)
89. 一切成功都从小事开始……………(185)
90. 良好的开端是成功的一半……………(187)
91. 要有远大的志向……………(189)
92. 心灵充实就是幸福……………(191)
93. 幸福的五个阶段……………(193)
94. 一瞬即永恒……………(195)
95. 要与自然协调一致……………(197)
96. 借钱会使人变穷……………(199)
97. 不要把自由和放纵混为一谈……………(201)
98. 恋爱能净化人的精神……………(203)
99. 给予才是真正的幸福……………(205)
100. 婚姻中有悲有喜……………(207)

1. 只有人能变不利为有利

松下幸之助出身于一个贫寒的家庭，他从小就立志要改变自己的命运。他通过自己的努力，最终成为了一位成功的企业家。他的成功秘诀之一就是能够将不利转化为有利。他曾经说过：“只有人能变不利为有利。”这句话不仅是他个人的座右铭，也是他经营哲学的核心。

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**真意**，**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. 久经磨难必然坚强

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，所以无论怎样推它，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