



男子汉的修养

〔日〕铃木健二 著

晨华 吴欣译

——当代男子汉的自我意识

男子汉的修养

——当代男子汉的自我意识

著〔日〕 铃木健二

译公克 晨华

工人出版社

译自日本钻石出版社1983年2月

《自分学のすよめ》第122版

男子汉的修养

——当代男子汉的自我意识

〔日〕铃木健二著

公克 晨华 译

工人出版社出版(北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

北京通县曙光印刷厂印刷

开本736×965毫米 1/32 印张: 5.375 字数: 85000

1988年8月第1版 1988年8月北京第1次印刷

印数: 1—41,260册

ISBN 7-5008-0163-7/B·14 定价: 1.35元

目 录

第一章 男子汉的自我塑造…… (1)

- 注视自己…… (2)
- 为什么是“我”…… (5)
- “我”的证明…… (7)
- 自我的价值…… (10)

第二章 男子汉的礼貌意识…… (14)

- 不把常识当常识的思
想探索…… (15)
- 鞠躬的文化…… (18)
- 敞开心灵接近对方…… (20)
- 同情的技术…… (22)
- 独立思考，独立判断…… (24)

第三章 男子汉如何对待

- 过去…… (28)
- “再见”接着“再见”的
人生…… (29)
- 你的心不混浊吗？…… (32)
- 保持会感动的心…… (34)

- 青春的分量…………… (37)
- 提高生活勇气的回忆…………… (38)
- 细心地回顾过去…………… (41)

第四章 男子汉的才能表现………… (45)

- 成人社会的才能…………… (46)
- 曾与我无缘的数学…………… (47)
- 自我觉察错误…………… (51)
- 第一步 忠实于基本存在
- 第二步 发挥应用…………… (52)
- 个性的磨练…………… (53)

第五章 男子汉的交际活

- 动…………… (56)
- 自我调整…………… (57)
- 向优秀者学习…………… (59)
- 年中岁末的交际…………… (62)
- 加深友情的情热…………… (65)
- 你是被需要的…………… (67)

第六章 男子汉如何看待

- 信息…………… (70)
- 先用后利…………… (71)
- 喜欢信息的民族…………… (72)
- 日本人是否很好利用了
- 信息…………… (74)

• 信息的接受方法·····	(76)
• 佐尔盖的信息收集法·····	(78)
• 如何淘汰信息·····	(81)
 第七章 男子汉的读书意识·····	(85)
• 我如何使用空余时间·····	(86)
• 速读法的基本点是多读和 精读·····	(89)
• 视其读书法可知其人·····	(91)
• 使用个人的钱·····	(94)
• 片刻也莫离开书·····	(97)
 第八章 男子汉的组织观念·····	(99)
• 所谓“适才适地”·····	(100)
• 使自己“适才”·····	(103)
• 在工作中发现新的自我·····	(105)
• 去做他人还不能做的事情·····	(107)
• 勇气和组织的关联·····	(110)
 第九章 男子汉的兴趣爱好·····	(114)
• 开拓者精神的丧失·····	(115)
• 日本文化的贫乏·····	(117)
• 兴趣的深度和广度·····	(119)
• 日本人的礼节的出发点·····	(122)
• 我的兴趣·····	(123)
• 把兴趣也当成一种工作·····	(126)

第十章 男子汉的金钱观…………… (128)

- 金钱哲学…………… (129)
- 量入为出…………… (130)
- 学会蓄财…………… (132)

第十一章 男子汉的“父亲”

- 含义…………… (134)
- 孩子望着父亲的背影…………… (135)
- 父亲的历史…………… (138)
- 父亲的堕落始于放弃教
育权…………… (140)
- 父亲去参加家长会…………… (141)
- “教”与“育”…………… (144)
- 家庭中的差别…………… (145)

第十二章 男子汉的“人生”

- 观…………… (149)
- 对他人有用的人…………… (150)
- 让每一点才能发挥出来…………… (152)
- 所谓“自我牺牲”…………… (153)
- 活着的实感…………… (155)
- 我的生活节奏…………… (156)
- 我的紧张健康法…………… (158)
- 体力和精力的充实…………… (160)
- 今天一天的存在感…………… (163)

第一章 男子汉的自我塑造



注视自己

德国诗人歌德曾说——

“对男人来说，世界就是自己，而对女人来说，自己就是世界。”

他又进一步强调说：“了解自己远比了解世界难得多。”

可以说这是至理名言，恐怕也是人生永存的课题。

今天人类所处的20世纪，是登上月球，迫近土星，宇宙再不是不可征服的时代。然而另一面，越来越难治疗的癌症和其它疑难绝症却接连不断地出现在人类之中。

假使以你为例，如果问你：“为什么要进学校？”“为什么要工作？”“为什么要结婚？”对人生历程各个阶段经历的各种重大事件都能够给予完满的解释和说明的人大约是没有的。

世间万物最有趣的存在对象莫过于人，由于“人”的深奥难解，有的人才萌起“努力去理解”的极大兴趣；也有的人恰因从未理解过，反而认为考虑那些问题是多余的。

每个人虽有选择走哪一条人生之路的自由，但是不管你采取迎上去还是逃避开的态度，你自己的存在都是无法改变的。人想摆脱开自己是绝对不可能的。如果你一意孤行，那只有选择死。

作为一个人，无法避免的事情有四件：生、吃、睡和死。

“生”是不自知的。而人类正是为了“睡”得更好和“吃”得更好，才使文明和文化不断发达到今天这种程度。“死”则是生的反面，是人在世上的最终姿态。自古以来人类试图借助于各种华丽的物质忘掉死而创造了相当灿烂的文明和文化。

如同人只能经历一次生一样，人必须经历只有一次的死。至于死究竟意味着彻底摆脱人的存在，还是意味着一切的终结，或是意味着更美好的生存方式的起点？这些都是除了当事者本人谁也不能判断的事情。死者本人绝不会知道在自己死后他人所给予的评价，可以说那些评价是与本人毫无关系的事情。而对一个人真正有意义的只在于活着的自己。

对于一个人来说，“自己”，或者说“我”才是世界上最重要的存在，如果“自己”不存在，相对于自己的一切存在就都失去了意义，实际上也就相当于不复存在了。如果不能深知这一道理，那就只有任自己生活在极度不安定

的状态里了。

随着社会管理的逐步发展，对于人的自由精神的容忍度越来越小，相对而言，束缚却越来越大。由于这种令人茫然莫解、左右为难的处境，使具有自我嫌恶倾向的人不断出现，而且越来越多。

各种社会组织总是对其成员提出各种无个性的要求，因为，如果同一个组织里的各个成员都提出自己各不相同的主张，那么这个组织也就无以存在了。但是，由于接受了组织的约束，于是所有的组织成员都认为“个人是无所谓的”，那么，这个组织又将失去生命力和战斗性，面临溃散的危机。

关键是不不要陷入“个人‘不过’是个齿轮而已”的思维陷阱里去。作为社会中的一个“齿轮”并没什么不好，但不是大量工业化生产出来的同一规格，统一样式的“齿轮”，而是用手工精雕细刻以至天下无双的齿轮，是在某个位置上没有了它就会引起麻烦的“齿轮”。

有不少人抱怨自己在组织里发挥不出个性来，但实际上尽管抱怨者的某些个性被践踏，却仍然在组织里颇为得势。有些人的个性确实受到束缚，但如果那束缚对其个性并无甚妨碍，那么这种个性也就算不上是十分突出的个性。

如果现在突然让你回答：“你所谓的自己

意味着什么？”“你所谓的个性又意味着什么？”大概你很难一下子回答清楚。正因为此，大文豪歌德为了追寻上述答案，也久久陷于苦恼之中。

为什么是“我”

让我们先看看“我”这个称呼。

人生的挑战是从确立自我发端的。而确立自我的第一步则是称呼“我”时的心理状态。虽然让人生一切从婴儿时期重新开始是不可能的，但是，今天你、我智能的发达程度，确是经过乳儿、幼儿、儿童各阶段海绵吸水般汲取智慧和知识的循序渐进的过程。而年龄一高，记忆知识所花费的劳苦也会成倍地增加。幸运的是上帝不仅塑造了人的形体，还从吸收知识变得艰苦起来的起点——大约小学四年级开始，就把“努力”这两个字郑重地交给了我们。

现在出现了一个“全面知识要领化”的时代。为了使人不费气力就能学到知识，于是，把知识的要领编辑成册的书籍大肆泛滥，借研修为名，“速达”、“速成”的风气也极为盛行，人们可以很便宜地买到这种书，从而学到和听到一些新知识。但是，这就带来一个重要的问题，那就是：在你学到的那些新知识中，哪些是适用于你而使你能深入研究下去的？由于你听到和谈到的那些知识，往往是抽象的、

理论的和一般化的，所以，你可能仍然不知如何具体运用它们。

从我现在撰写的这本“自我修养”的书的观点来看，用抽象的一般化的理论思考问题的方法是最糟糕的学习方法。对自我的教育是一种一切从自己的实际情况出发的进行具体思考的方法，因此首先必须确立起自我的意识。

从今天开始希望你用十天的时间务必形成一个新的“我”即“自己”的概念。这里的“我”，不是“老子”、“鄙人”之类的称呼，而是谦逊又不自卑；承认自己又不夸张自己的自我称呼。当你在上级面前，在长辈、老师以及顾客、朋友面前，总之一切他人面前称呼自己为“我”的时候，你都应该有着充实丰富的心理基础。

无论谁都愿被所有的人承认，这是人之常情。正是这一“人之常情”，把那么多的人塑造成了缺乏人的魅力的模型。其实若论作人，我看八分为人喜，二分为人嫌，或者七三开便足矣。十个人里有七八个人喜欢你，两三个人讨厌你。我看以这种准则处世，生活才有情趣；若人人都称你好，恐怕作人的味道就会象空气一样无色无味了。

人在未被他人理解之前常被他人视为“异端之徒”、“逆流之子”。尽管人生多少伴随着些被误解的成分会显得有味道，有意义，但

它却往往会成为你前进路上的危机。能及时准确地发现这种危机形成的症状是自我教育的主要内容，而第一步就是正确地说出“我”和确立“我”。当你用十天的时间掌握了说“我”时的心理基础以后，你会感到以往称呼自己的时候，曾经使用的是如何轻率的口气，采取了对自己多么不负责任的不恰当态度，甚至你会感到脊背发凉的。而这，便是你开始进步的标志。

“我”的证明

看看周围与你一起工作的人们吧，有的人完全视公司为家，工作愉快，成就辉煌，惹人注目；可也有的人虽然工作勤恳，却默默无闻——“我们科里有他没他无所谓”。老老实实工作的人，成就并不一定就在他人之下，但在享受人生上，两种人谁更得志得意却是大不相同。虽然同在一个组织之中，后者失掉了个性，前者却不失为存在着自我。

古往今来，总是那些惹人注目的人比不声不响的人占有些优势。日本古代武士一向肯于在主张自我、表现自我上下工夫。他们在两军交战的阵前，声嘶力竭地呐喊，为的是让大家都能看到自己的奋勇行动。因为无论他们在战场上砍杀了多少敌人，在息战后论功评赏时，倘若无人证明，他们的战功就不会被承

认。

只有在未被他人意识到的方面做与众不同的事情，才能真正使自己发展起来，古今中外这种事例很多。这也正是自我教育的手段之一。但竭力使自己惹人注目——这并不是我的本意。以流行的服装为例，真正流行的时髦衣式不过只比普通式样向前迈出了半步或一步而已，假若硬要超前五步甚至十步，那便不再是流行时装，而应称为奇装异服了。

有时，人们会有些可悲的品质。一些本来只和自己有关的事情，把它作为自己一个人的秘密，悄悄去做就是了，但有时会忍不住偏要说给人听，以至使自己处于众目睽睽的处境之中，失去了行动的最初动机，以至痛苦不堪，反而不得已半途而废。那些忌烟者在告诉别人“我从上个月开始忌烟了”以后的遭遇，不常常是上述情景吗？！

重要的是无言的行动。一个人若能让人感到其成功出乎他人的意料，“真没想到，他竟能做成那样的事情”，这样的人才算是一个高雅的人。

过分或过早宣传自己打算要做的事情，其结果经常是可悲的。在人们所尚未关注的领域里，充分运用自己的特长，发挥自己的才能，其本身便是一种乐事，如果碰巧与他人的关注相同，也是很有趣的事。至于一个人暗自高

兴，禁不住笑出声来的时候，那更是成倍地享受了欢乐。

十年前，有一位在日本东北部某县政府机关工作的人给我写了封信，信中说他因为自己说话口音重，极少在会议上发言，心里十分苦闷。我回信说，东北一带的人，差不多都有方言，你不必为此而苦恼，“只要你正确地把‘我’这个字说好……”“请你这样试试”。

几年后，我早已把此事忘于脑后，有一天却突然接到他的一封感谢信。信中说，他按照我的提议，除了拚命地努力讲好“我”这个字以外，没有做其它特殊的努力，而经过一段严格郑重的训练之后，他感到自己身上涌出了一股自信的暖流。现在他已经被提前晋升为组长了。

看来，正确地说好“我”字，的确具有一种不可思议的力量。很多年前，一个小公司的负责人问我“对新雇员首先应进行什么教育”，我便建议他教大家说好“我”。十几年后，这个公司已经成了著名的公司，我认为其公司在内部成员礼貌相待方面和在对顾客自然而亲切的风度方面，都是全日本第一流的。

近来，日本人自我锤炼的意识很不理想，平时习惯于无所事事，一旦必须学习的时候，便急来抱佛脚，照猫画虎摆摆架式，其实是及表不及里。

每月只去一两次高尔夫球场对健康起不了多大的增进作用，偶尔为之的学习和自我修养方式不能称其为努力。俗话说，不怕慢，就怕站。哪怕每次只进行有限的一点，只要持之以恒，就可称其为“努力”了。

自我的价值

走进社会以后，人们会把在学校里学到的一些知识渐渐忘掉，可是骑自行车和游泳却一辈子也忘不了；这就是说经过努力，在自身体内培育起来的能力是绝不会被忘记的。

自我教育的好处和苦处也就在于此。要运用自我教育的方法，将一切才能植根于自己内部。培育，种植播种收获需要一定的时间，因此自我教育是一个花费时间的过程。

如果靠他人教受，那是很简单的，把 $1 + 1 = 2$ 教给孩子花费不了多少时间。如果你读着这篇拙文，想要从中得到什么教益，我可以告诉你：除了读到最后一页你将花费的时间之外，别无其它。真正的“自我修养”，将从你合上这本书，学会称呼“我”开始，还需要几天、几月、几年甚至一辈子的长期努力实践。

“活到老学到老”，这是一句老生常谈。但是做起来比说起来不知要难上多少倍，能够深切地体会到“人的一生都必须学习”的时