

日本暢銷百萬鉅著

寫給青少年的 生命修練書

生き方の再發見

齋藤 博、廣川正昭◆著 簡心怡◆譯

take me in two
red from, a
that there
a and an infinity, a back, void, from
as biting off the meat.
heart, my. If!
shak but this

得意人生4

寫給青少年的

生命修練書

日本暢銷百萬鉅作

原著／齊藤博・廣川正昭

譯者／簡心怡



台灣實業

寫給青少年的生命修練書 / 齊藤博、廣川正昭著；
簡心怡譯。—初版。— 臺北縣中和市：臺灣實業
文化出版：大村文化發行，2001〔民90〕
面；公分。—（得意人生：4）

譯自：生き方の再発見

ISBN 957-480-204-3（平裝）

1. 青少年 2. 修身

192.13

89004386

寫給青少年的生命修練書

得意人生 4

發行者	大村文化	定價	220 元
原著者	齊藤博、廣川正昭		
譯者	簡心怡		
執行編輯	廖蔭兒		
企劃印務	范揚松 行政秘書 余綺華·高伊姿		

出版者 台灣實業文化
235台北縣中和市中山路二段350號5樓
TEL: (02)2245-2239 . FAX: (02)2245-9154

郵政劃撥 帳號：1697754-9
戶名：漢湘文化事業股份有限公司

線上總代理：華文網股份有限公司

網址：http://www.book4u.com.tw

紙本書平台 ▶ 華文網網路書店

瀏覽電子書 ▶ 華文電子書中心

下載電子書 ▶ Online Books電子書中心

E-mail hanshian@mail.book4u.com.tw

登記證 行政院新聞局局版北市業字第1050號

法律顧問 文聞·黃福雄·蔡兆誠·王玉楚律師

內文製版 俊昇印製廠有限公司

裝訂 吉翔裝訂印刷有限公司 TEL: (02)2962-7511

初版一刷 2001年1月 ISBN 957-480-204-3

原著書名●生き方の再発見

IKIKATA NO SHI-HAKKEN by Hiroshi Saito and Masaaki Hirokawa

Copyright © 1997 by Hiroshi Saito and Masaaki Hirokawa All rights reserved

First published in Japan in 1997 by Kobunsha Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Kobunsha Co., Ltd.

Through Japan Foreign-Rights Centre / Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

Translation Copyright © 1997, by Dar Tsun Culture Publishing Co., Ltd.

總經銷：

JOURYU CULTURE
朝日閱讀·快樂滿足
朝日文化

進退貨地址：北縣中和市橋安街15巷1號7F

TEL: (02)2249-7714 FAX: (02)2249-8715

戶名：朝日文化事業有限公司 帳號：19088440

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤者，請寄回本公司更換

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

目錄

CONTENTS

前言

▲
3

第一章

自立之道

一	自我溝通	▲	18
二	自我培養	▲	22
三	提高存在感	▲	29
四	自我獨立	▲	34
五	反求諸己	▲	38
六	脫離自我否定	▲	41
七	下定決心	▲	44
八	調整生活的節奏	▲	47

第二章

力爭上游之道

九	養成整理的習慣	▲	33
十	強韌的人生	▲	57
十一	把握現在	▲	60
一	活動頭腦	▲	66
二	探索「互相了解」的意義	▲	72
三	探索「知」與「行」的差異	▲	74
四	思考學習的意義	▲	77
五	勤於學習	▲	84
六	思考考試的意義	▲	89
七	渡過知性的生活	▲	93
八	閱讀可以決定未來	▲	99
九	重新認識漫畫	▲	102

第三章

人生方向之道

- | | | | |
|----|----------|---|-----|
| 十 | 探索人心 | ▲ | 107 |
| 十一 | 了解弱點 | ▲ | 113 |
| 十二 | 自我克制 | ▲ | 117 |
| 十三 | 鍛鍊精神 | ▲ | 121 |
| 十四 | 觀姿見性 | ▲ | 127 |
| 十五 | 發揮個性和能力 | ▲ | 130 |
| 一 | 思考職業（工作） | ▲ | 136 |
| 二 | 完成一件事 | ▲ | 140 |
| 三 | 做一個希望的夢 | ▲ | 143 |
| 四 | 追求夢想 | ▲ | 147 |
| 五 | 人之得以生存 | ▲ | 151 |
| 六 | 活得耀眼 | ▲ | 154 |

第四章

共生之道

- | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| 十 | 九 | 八 | 七 | 六 | 五 | 四 | 三 | 二 | 一 | 八 | 七 |
| 尊重生命 | 了解語言的重要性 | 學習使用敬語 | 從問候學禮儀 | 與異性交往 | 面對異性 | 思考在人際關係中的定位 | 人類之愛 | 學習MANDALA | 從遇合中學習 | 利用閒暇時間 | 遊戲的意義 |
| ▲
203 | ▲
198 | ▲
194 | ▲
189 | ▲
186 | ▲
183 | ▲
179 | ▲
175 | ▲
171 | ▲
166 | ▲
161 | ▲
158 |

第五章

社會服務之道

一	思考社會服務的意義	208
二	生於社會服務	212
三	對戰爭的省思	215
四	加強國際觀與愛國心	221
五	對自然環境的省思	225
六	了解傳統文化	230
七	了解資訊化社會	237
八	自由的真義	241
九	生於社會	244
十	銘記於心	248
	後記	252

得意人生4

寫給青少年的

生命修練書

日本暢銷百萬鉅作

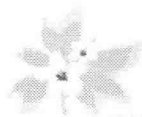
原著／齊藤博・廣川正昭

譯者／簡心怡



台灣實業





前言

請問力爭上游的各位

只要各位還是學生，應該都會希望能夠擁有更加快樂、更加充實的學校生活。然而，我想各位在現實生活裡，應該都會遭遇到許多不同的難題，導致與此一希望相違背，甚至因此被不安和煩惱的情緒所淹沒。

就讓我站在各位的立場，請問各位一些具體性的問題吧：
一、你的學校生活過得愉快嗎？會不會覺得失去「熱情」、
「衝勁」了呢？



二、你會因為同儕關係而煩惱嗎？會對異性之間的交往感到困惑嗎？

三、你正因為被捲入「學校暴力」的問題中，成為受害者而困擾不已嗎？

四、班上的同學彼此之間會互相尊重，建立起明朗和諧的班級氣氛嗎？

五、不知道到底怎样做才是正確的學習方法，而感到無法安心嗎？

六、會因為成績不如預期般理想而喪失自信嗎？

七、對於社團活動的練習有何不滿或是煩惱嗎？



八、關於今後的升學就業問題，因為理想和現實之間的差距而煩惱不已嗎？

九、會因為擔心升學考試而失去了安全感，使得學習進度常常落後嗎？

十、親子關係和家庭氣氛不太明朗嗎？

在這些問題之中，偶爾也應該會出現進退兩難，或是對如何解決問題連一點頭緒都沒有的局面吧？但是如果這樣置之不理，或是逃避問題的話，絕對都不是明智之舉，能夠沉著地逐步克服問題，才正是步上光明燦爛的人生大道的美好開始；



而這些問題正可以說是各位在成長過程中的里程碑。

讓我來告訴各位，日本第一位成為輕量級世界拳王的白井義男先生他的名言吧：「所謂的人生，大多是遭受重擊的時候多，而反擊的機會則非常地少；咬緊牙關忍受著痛擊，因為只有撐過難關的人才能夠掌握住機會。渾身是傷而奮戰不懈的形象，就是最好的借鑑與教訓。」這是只有接受過嚴苛的練習，在拳擊場上的苦戰中連連獲勝，得到勝利桂冠的人才說得出來的經驗談。

然而這句話不只是適用於體育的世界，若是吝於付出努力，總是抱持著「EASY GOING」的人生態度是毫無資格對未



來有所期望的。

重點就在於：如何一一解決這些問題？如何去好好思考這些問題？如果不掌握住這些重點，就無法掌握解決問題的方向，也無法產生努力不懈的動力。

我將在以下各章節中和大家分享各種思考的方向。爲了要讓各位能夠朝美好的明日飛奔而去，希望各位能夠將以下的基本原則牢記於心。

一、眼光要放遠。

二、描繪出將來的夢想。



- 三、培養積極主動的個性。
- 四、從志在現在的人轉而成爲志在未來的人。
- 五、以積極性的思考掌握事物。
- 六、不要過於在意他人的評價。
- 七、重視生活的規律。
- 八、傾聽別人的話，以體貼的心去體會。
- 九、適當地判斷出什麼是對自己有用的資訊。
- 十、有效地利用時間。

我們總是容易把發生在自己身上的問題的原因歸咎於外



界。因為學校是團體生活中的一種，當然無法避免的會和外界有所關聯，但是也請各位反省一下內在的自我吧！這樣應該就會發現克服問題的關鍵。難道各位的心裡不會覺得對現況有所不滿，決心想要向前邁進，塑造起自己所嚮往的環境嗎？

如果即使如此還是覺得難以擁有愉快的學校生活，轉而摸索出能夠改變環境的人生態度倒也是方法之一。這樣做絕對不是所謂的失敗，即使會比別人落後個一年或兩年，但是在漫長的人生中，這並沒有什麼好在意的。相較之下，能夠度過充實的學校生活才是重要的先決問題。