



面對生活的200種態度

The Secrets About Happy Life and Work

～讓工作更輕鬆・生活更容易～

你的生活味如嚼蠟嗎？

還是你不懂得如何去Enjoy？

本書提供200則Easy生活的「不流淚配方」

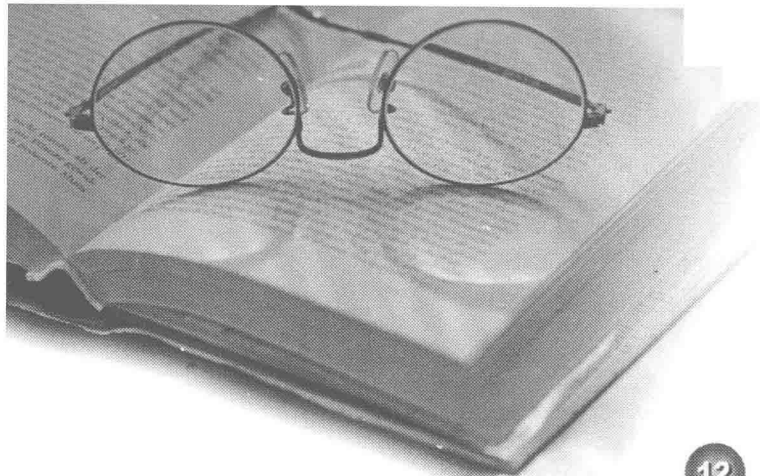
教你做一個兼顧工作與生活的全面能手

讓你人生加味，幸福加倍，生活更開胃！



生活大師

福田建◎著 李先明◎譯



12

趨勢快報

面對生活的

2000

種態度

福田建／著◆李先明／譯

The **Secrets** About
Happy Life and Work



國家圖書館出版品預行編目資料

面對生活的200種態度／福田建著，李先明譯-- 初版. --

臺北市：閱世界，2000[民89]

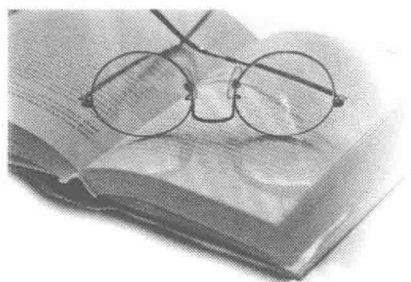
面； 公分. -- (趨勢快報；12)

ISBN 957-480-115-2 (平裝)

1.生活指導

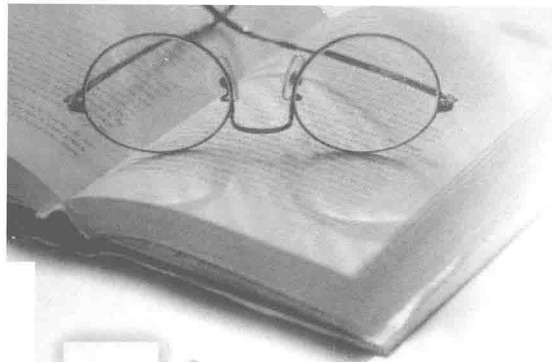
2.成功法

177.2



面對生活的

200
種態度



讓工作更輕鬆・生活更容易

不論是誰，生活在這個社會中，總會遇到煩惱與問題，常常無法盡如人意。

在陀螺似的生活步調下，人們的力不從心、汲汲營營，刻劃在日復一日的緊張與焦慮中。如何「讓工作更輕鬆，生活更容易」成了大部分人對「桃花源」般的期望。因為實際上，真正能化壓力為動力、充實自我精神、豐富自我心靈的人並不多。

試著回想自己的應對態度與處事方法：是否常因面對生活難題而消極乏力？面對工作困阻而沮喪萎靡？不要害怕承認自己的弱點，不要恐懼未來的難以逆料，在愈混亂愈難料的時代，愈是要堅強。你正在生命的轉彎處等待奇蹟嗎？你正對「一枝草，一點露」感到質疑嗎？積極面對，樂觀進取，在工作中學習成長，在生活中成就圓融，是本書的立意所在。即便是金錢的力量、工作的技能，或是社會地位的權利，也不能撼動生命的本質。

Foreword



The Secrets About Happy Life and Work

前言

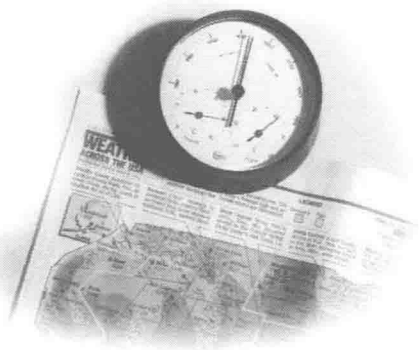
Foreword

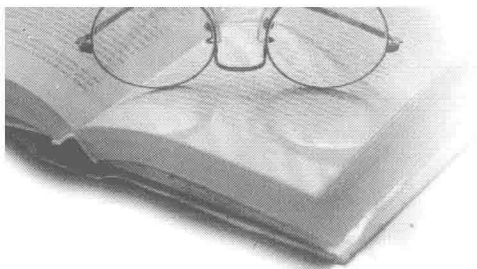
本書提供二〇〇則Easy過日子的小故事，既能讓讀者歡喜樂在工作，又能激勵啟發人心，簡短實用，精采生動，在經驗分享的過程中，讓讀者體會工作的真義與生活的真諦。您想展開亮麗的人生，讓幸福「wake up」嗎？黃金秘方就在本書，把握就趁現在！

編著 謹識

The **Secrets** About
Happy Life and Work

Part 1





The Secrets About Happy Life and Work



Contents

012	011	010	009	008	007	006	005	004	003	002	001
同心協力，團結力量大／014	領導的本質在於以身作則／013	體貼的心讓部屬更有幹勁／012	自己欠才能，莫論他人長短／011	鴿子的心・仁愛的心／010	由一句「路上小心」所引發的思考／009	主動打招呼換得好心情／008	同事們要精誠團結／007	效法足球球員們彼此的默契配合／006	旁人的支持是一股巨大的凝聚力／005	同伴的鼓勵使人幹勁十足／003	開朗豁達是解決問題的第一步／002

PART 1

談領導藝術話團隊精神

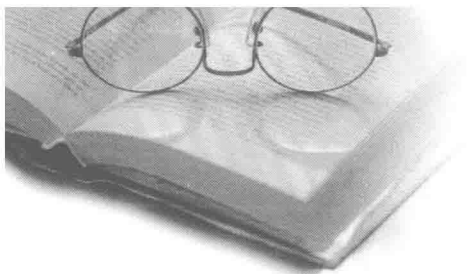
面對生活的200種態度

026 025 024 023 022 021 020 019 018 017 016 015 014 013

- ▼「責備人」的不易之處／ 016
- ▼領導者的牽引力／ 017
- ▼一絲不苟的分店經理／ 019
- ▼部屬想得到什麼樣的指導／ 020
- ▼正確的評價可贏得信賴／ 021
- ▼鑑賞家的自我約束／ 022
- ▼耐力是決定勝負的關鍵／ 023
- ▼效果顯著的領導方式／ 025
- ▼「工作大家做」的共識，有助於培養幹勁／ 026
- ▼草前賞月最相宜／ 028
- ▼一日之計在於晨／ 029
- ▼領頭鶴的領導方式／ 030
- ▼信任與放手的器量／ 031
- ▼冷靜看待別人不同的意見／ 032



Contents



The **Secrets** About Happy Life and Work



Contents

- 037 ▼ 處理錯誤應掌握補救時機／ 046
- 036 ▼ 「一一處理」，事半功倍／ 045
- 035 ▼ 何謂「專業化」的商品說明／ 044
- 034 ▼ 拋開制式觀念，熟能生巧／ 043
- 033 ▼ 認識自己的工作角色／ 042
- 032 ▼ 讓「沒多大關係吧！」成為工作中的禁句／ 041
- 031 ▼ 重視基礎訓練，提升技術水準／ 040

PART 2

掌握工作技巧贏先機

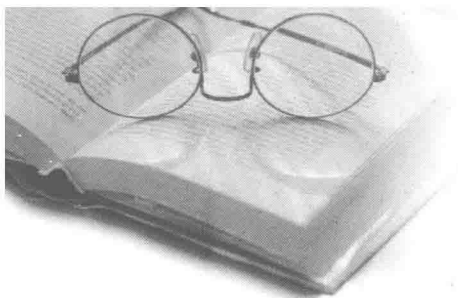
- 030 ▼ 「團隊精神」所不可缺少的一點／ 036
- 029 ▼ 領導者應該養成「傾聽」的好習慣／ 035
- 028 ▼ 培育心靈之樹的肥料／ 034
- 027 ▼ 懂得活用人才，才是稱職的領導者／ 033

面對生活的200種態度

038	重視基礎訓練，是取得成功的關鍵／ 047
039	令人印象良好的三要素／ 048
040	養成做筆記的良好習慣／ 049
041	把災難看作人生中的轉捩點／ 051
042	積極思考，創造成功的新契機／ 052
043	停開的自動扶梯／ 053
044	追求更高目標，使自己不斷成長／ 054
045	成功之源不在「有無能力」而在「幹勁」／ 056
046	認真觀察別人講話／ 057
047	「做不了」的同義詞是「不想做」／ 058
048	計畫與實踐是成功的要件／ 059
049	「右腦時代」的陷阱／ 060
050	坂本龍馬先生的一句話／ 061
051	莫沈醉在既有的經驗中／ 062



Contents



The **Secrets** About Happy Life and Work

目錄

Contents

066	065	064	063	062	061	060	059	058	057	056	055	054	053	052
有價值情報的三要素／ 079	從個別著手，分析真正原因／ 077	一切工作都應從打好基礎做起／ 076	壽司店的孫子兵法／ 075	正確與顧客應對，提升服務水準／ 074	請記住我們的名字／ 073	幕後人員決定著整部戲的效果／ 072	什麼都不做自然不會「失敗」／ 071	追求「內心滿足」的時代／ 070	一句話的溝通法則／ 069	聽鬧鐘的感受隨心情而變／ 068	「服務」就是盡全力滿足顧客的需求／ 066	人生是個不斷改善自我的過程／ 065	「三成」主義的人生哲學／ 064	如何擺脫低迷的困境／ 063

面對生活的200種態度

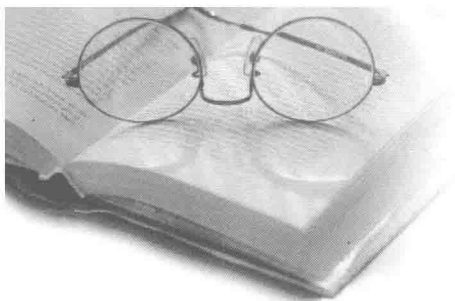
078	077	076	075	074	073	072	071	070	069	068	067
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
希望是無限可能的／092	藥效即在抑制病情惡化／091	冷靜可使人絕處逢生／090	把顧客抱怨看作機遇／089	貼近顧客需求的顧客服務／088	努力後的笑臉最迷人／087	工作時應該有「優先意識」／086	換個角度看待工作／084	走路有助於活躍思維／083	即時即行才有價值／082	靠自己讓工作更有意義／081	別讓身體的記憶阻礙了意識／080



Contents

PART 3

自我開發更上一層樓



The **Secrets** About Happy Life and Work



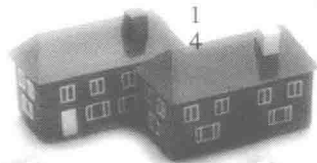
Contents

093	092	091	090	089	088	087	086	085	084	083	082	081	080	079
自己創造適合的學習環境／	年輕時代的時間價值／	常學之心不可忘／	對所有事物都抱持好奇心／	時間利用上的差距／	多給自己一點向上發展的空間／	試著改變一下思考的方法／	給予生活新的刺激／	了解自己的真正實力／	認真面對生命，走過無悔的人生／	主動與身旁的陌生人打招呼／	哪種人容易上癮？／	養成寫字工整的習慣／	莫侷限於小圈子裡／	抬頭挺胸可使人自信大增／
112	111	110	109	108	106	105	104	103	101	100	099	098	097	096

面對生活的200種態度

097 096 095 094

- ▼ 用積極開朗的態度看待人生／ 113
▼ 克服焦慮情緒，排除「落後」的不安／ 114
▼ 任何時間都寶貴／ 115
▼ 「努力」是開發新世界的前提／ 116



PART 4

良好人際關係由「誠」開始

104 103 102 101 100 099 098

- ▼ 「有言不實行」還是「實行後有言」／ 120
▼ 傾聽是構築良好人際關係的第一步／ 121
▼ 「禁止抽菸」還是「節制抽菸」？／ 123
▼ 顧客買的是商品與真誠／ 124
▼ 語氣切忌生硬強勢／ 125
▼ 「大蠢貨」與「小蠢貨」／ 126
▼ 眼神通心顯誠意／ 127

Contents



The **Secrets** About Happy Life and Work



Contents

119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105
一點一滴的累積，信用自然好／ 145	盛夏清晨一句體貼的話／ 144	互相體諒、支持，家和萬事興／ 143	說明不夠會招致意想不到的誤會／ 141	固執己見，自甘砍頭／ 140	四朵玫瑰表心意／ 139	拒絕對方時態度應明確／ 138	難以相處的女性／ 137	言談之間顯人格／ 136	面對批評時的態度／ 134	鼓勵是支持他人走下去的力量／ 133	稱呼對方名字的效果／ 132	笑容的神奇之處／ 131	梭魚的「先入為主觀」／ 130	東山再起的經理／ 128

面對生活的200種態度

134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120
待人接物三訣竅／160	溫暖的關懷尤其珍貴／159	做一個擅長快樂生活的人／158	深入淺出地說明複雜之事／157	對周圍的人常保關懷之心／156	笑容可以「呼喚」笑容／155	莫將旁人視等閒／154	珍視對方真誠的善意／153	必要之時宜適當發言／152	誰都有「怯場」之時／151	認真傾聽構築良好的人際關係／150	主動打招呼贏得對方的好感／149	令人感動的誠意／148	頻繁溝通，認知無盲點／147	做一個有內涵、有人格魅力的人／146



Contents



The **Secrets** About Happy Life and Work

目錄

Contents

146 145

- ▼ 與眾不同的美容院／ 174
- ▼ 不守時的人不值得信賴／ 175

PART 5

小兵立大功的業務禮儀

144 143 142 141 140 139 138 137 136 135

- ▼ 高明的技巧在於以退為進／ 161
- ▼ 人際關係與溝通／ 162
- ▼ 充滿誠意的舉止深得人心／ 163
- ▼ 一句「你好嗎？」帶來無限溫情／ 164
- ▼ 待人接物的禮儀須靈活應用／ 165
- ▼ 主動告知姓名，帶出親切感／ 166
- ▼ 開朗可吸引對方注意／ 167
- ▼ 重要的一句話／ 168
- ▼ 避免使用給人「拒於門外」的負面語言／ 169
- ▼ 給自己的心留一塊「空地」／ 170