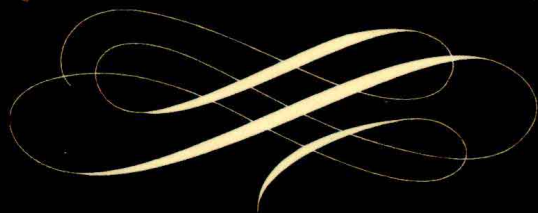


活得耀 眼



寫給青少年的生命修練書

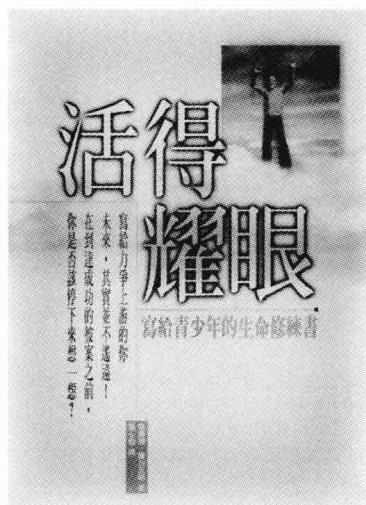
寫給力爭上游的你

未來，其實並不遙遠！在到達成功的彼岸之前，

你是否已有萬全的準備？

活得耀眼

生き方の再発見



齋藤 博、廣川正昭 原著

簡心怡 譯

活得耀眼／齋藤 博、廣川正昭 原著；簡心怡 譯

--初版-- 臺北市：大村文化，1998〔民87〕

面：公分 --（智慧生活文庫37）

譯自：生き方の再發見

ISBN：957-8431-56-2

1. 輔導（教育）

527.4

87008366

智慧生活文庫 37

活得耀眼

作 者 ⊙ 齋藤 博、廣川正昭

譯 者 ⊙ 簡心怡

發行人 ⊙ 賴章甫

副總編輯 ⊙ 楊懷勛

企劃編輯 ⊙ 李莉君、張瓊允、陳明明

會計行政 ⊙ 李春禎

發行組 ⊙ 黃加偉

封面設計 ⊙ 黃淑鎡

法律顧問 ⊙ 劉錦樹

出版者 ⊙ 大村文化出版事業有限公司

發行所 ⊙ 台北市大理街157號6樓之1

郵撥帳號 ⊙ 17259719

電 話 ⊙ (02) 2306-9258

訂購專線 ⊙ (02) 2306-9259

傳 真 ⊙ (02) 2308-3103

總經銷 ⊙ 旭昇圖書有限公司 電 話 ⊙ (02) 2245-1480

電腦排版 ⊙ 凱立國際電腦排版股份有限公司

印 刷 ⊙ 日登彩色製版印刷公司

登記證 ⊙ 局版臺業字第5180號

出版日期 ⊙ 1998年9月初版

定 價 ⊙ 220元

網 址 ⊙ <http://www.dartsun.com.tw/>

E-mail ⊙ dtsun@ms17.hinet.net

I S B N ⊙ 957-8431-56-2

本書翻譯授權由京王著作權代理有限公司安排取得

~本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！~

版權所有・翻印必究

原著書名 ⊙ 生き方の再發見

IKIKATA NO SAI-HAKKEN by Hiroshi Saito and Masaaki Hirokawa

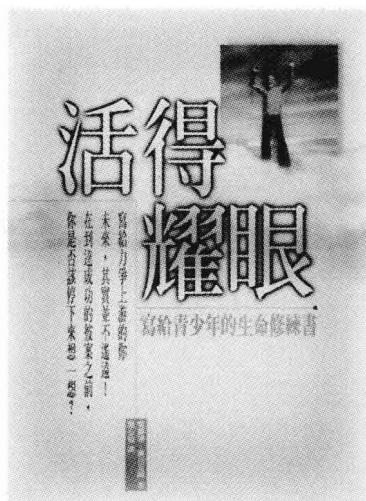
Copyright © 1997 by Hiroshi Saito and Masaaki Hirokawa All rights reserved

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

Chinese translation rights arranged with Kobunsha Co., Ltd.

活得耀眼

生き方の再発見



齋藤 博、廣川正昭 原著

簡心怡 譯

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、不知道到底怎樣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？但是如果就這樣置之不理，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。

目次

前言

第一章

自立之道

……

017

一 自我溝通

二 自我培養

三 提高存在感

四 自我獨立

五 反求諸己

六 脫離自我否定

七 下定決心

八 調整生活的節奏

九 養成整理的習慣

十 強韌的人生

十一 把握現在

第二章

力爭上游之道……

065

一 活動頭腦

二 探索「互相了解」的意義

三 探索「知」與「行」的差異

四 思考學習的意義

五 勤於學習

六 思考考試的意義

七 度過知性的生活

八 讀書決定未來

九 重新認識漫畫

十 探索人類心靈

十一 了解弱點

十二 忍字頭上一把刀

十三 鍛鍊精神

十四 觀姿見性

十五 發揮個性與能力

第三章

人生方向之道……

135

一 思考職業（工作）

二 完成一件事

三 做一個希望的夢

四 追求夢想

五 人之得以生存

六 活得耀眼

七 遊戲的意義

八 利用閒暇時間

第四章

共生之道……165

一 從遇合中學習

二 學習MANDARA

三 人類之愛

四 思考在人際關係中的定位

五 面對異性

六 與異性交往

七 從問候學禮儀

八 學習使用敬語

九 了解語言的重要性

十 尊重生命