

PHP

叢書

BUSINESS
LIBRARY



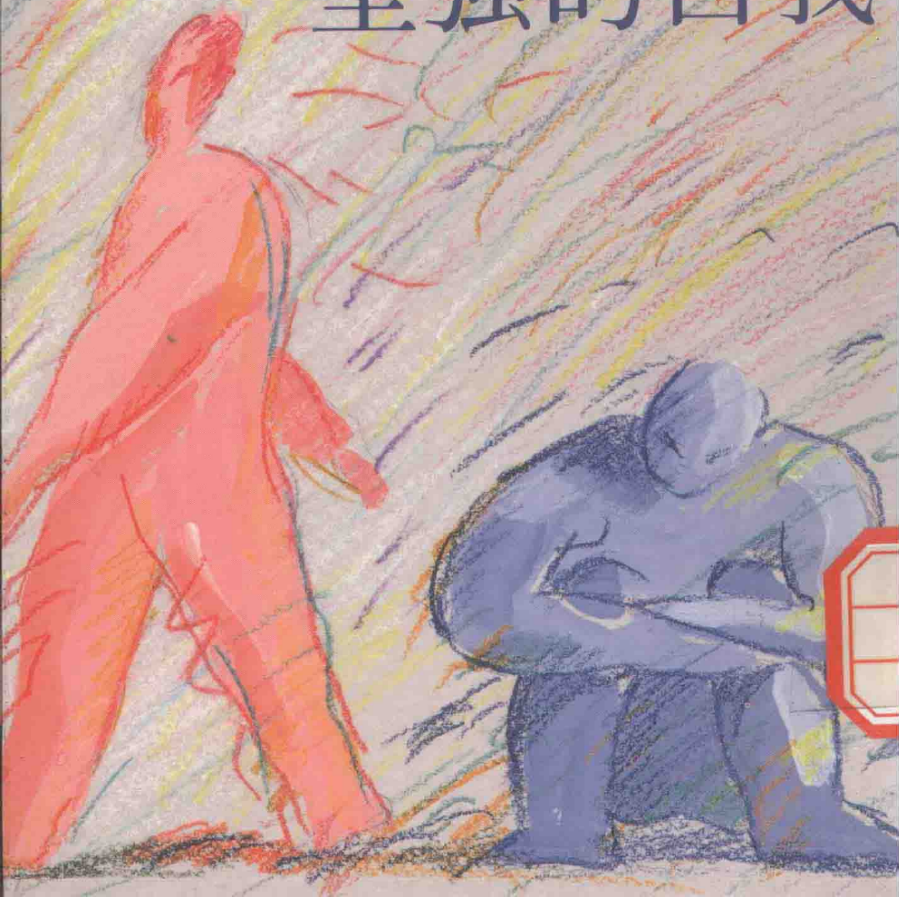
洪建全教育文化基金會

發揮

櫻木健古 / 著

李文祺 / 譯

堅強的自我



發揮堅強的自我

■ P H P 叢書

【發揮堅強的自我】



本書經日本PHP研究所授權中文翻譯、出版 版權所有・翻印必究

發揮堅強的自我

作 者 / 櫻木健古

譯 者 / 李文祺

發行人 / 洪簡靜惠

出版者 / 財團法人洪建全教育文化基金會

附設書評書目出版社

執行編輯 / 曾文娟

美術編輯 / 弓力威

校 對 / 陳香妃・王淑白・曾文娟

地 址 / 臺北市中華路一段89-3號

電話(02)3717999代表線

總 經 銷 / 旭昇圖書有限公司

台北市四維路84巷7號

電話(02)7082448・7073676

FAX: 7052869

郵政劃撥1293504-1

排 版 者 / 龍虎電腦排版股份有限公司

印 刷 者 / 秋雨印刷股份有限公司

出版執照 / 行政院新聞局登記證局版臺業字第0800號

法律顧問 / 呂榮海律師

地址: 臺北市金山南路2段2號8樓之3

電話: (02)3941113

中華民國78年10月第一版第一刷

中華民國79年6月第一版第二刷

PHP系列叢書出版總序

簡靜惠

在邁向二十一世紀的今天，眼看著科技文明以日新月異的速度發展，物質生活不斷地提高，功利主義持續地被強化，而知識多元的累積達到了「爆炸」的時代，內心的焦急真是無以名狀。但是，我們能做什麼呢？怎麼樣才能喚起大家在科技文明中，加入人文關懷？讓物質生活滿足外，也兼及精神生活的充實？功利追尋中帶著人性的溫暖，以生命的智慧來運用知識？畢竟，這是一個「人」的世界啊！

洪建全教育文化基金會十多年來從事各項文教活動，不僅期待成長，更盼望和諧。這樣的信念與日本松下幸之助先生的理念有著共通與共鳴。PHP的理念是四十二年前（一九四六年）日本松下幸之助先生提倡的・Peace and Happiness through Prosperity——透過繁榮，達到和平與幸福。以這樣對人類的關懷而負

起的使命感，PHP研究所四十多年來，出了不少的書，也辦了不少活動，本會與之結合，並引進出版作品，即是在促進人類智慧的交流，也彼此欣賞創作的結晶。

第一年度預計出版PHP Business Library 十本，針對基層的上班族，提供其在面臨抉擇、壓力及困擾時的自我審視和調適之道，從而建立正確的工作觀及人生態度。

面對二十一世紀的挑戰，該做及待做的事實在太多了，若能從自我本身的充實開始，讓每一個生命都是堅強的個體，那麼凝聚成更團結的羣體才能夠成為可能。讓世界性文化的交流，在彼此不同經驗中，匯成四海同心同理的神奇智證。不僅映照自己生命的意義，也可通透宇宙整體生命的大和諧。

序文

學習做個快樂的上班族

余思宙

離開校門，踏進社會，已經超過二十年。幸運的是，一直都能在極富挑戰的環境中工作。

在中央日報擔任了十五年的外交記者，使我有機會比一般人更瞭解我們國家在國際政治舞台上的浮沉、因應；而行政院新聞局國內新聞處副處長的歷練，使我了解「新聞」的另一面——新聞行政工作；在任職公共電視節目製播組時，不僅一腳跨到另一種媒體，更讓我有機會擴大視野，了解國際間電視這行業的最新發展。

不同的工作場所，不同的工作夥伴，不同的工作內容，却同樣的讓我不斷成長。

成長過程中，難免有挫折、低潮，甚至產生逃避的念頭，幸好還有面對現實的勇氣，認清自己的缺點，「儉學」身邊人的長處，吸收新知，充實本身的努力，增加自信，度過一道又一道的關卡。

正因為曾經有著「我到底適不適合這工作」的困擾，嚐過在矛盾情緒中掙扎的痛苦，因此，當我看到《發揮堅強的自我》這本書時，真是心有戚戚焉，我在書中看到自己的影子，還有身邊一些人的縮影。

作者櫻木健古在擔任教職一年之後，轉任新聞記者，由地方記者作起，調回東京社內通信組工作，先後派駐韓國及西德，目前則是自由作家。

他以記者特有的敏銳觸覺，洞察人生，發掘人們工作時的種種心態，加以理性的分析。從人生、工作與人際關係三個大方向，針對上班族經常發生的困惑，提出十八項原則，期望能克服上班族心理或客觀環境的障礙，邁向成功。

作者用實例支持他的論點，用古今國際間著名的聖哲警句或諺語，提醒讀者。於是，我們可以在書中看到逃避現實的銀行職員向作者求助；自認不行的會計人員發揮潛力，重新出發成為公司不可或缺會計主管；重視「自己工作」的

藝妓與幼稚園保育員重新開朗的面對自己的工作；諂媚、攻訐同事的人把戲被拆穿；默默耕耘者終被上級賞識……這些種種，不都是經常可以在你我身邊發生的人與事嗎？

作者本人也現身說法，以他工作的心路歷程，證明對於自認「不適合自己」的工作，只要有心，一樣可以成為能讓自己發揮的工作。重要的是要有開朗的心，開闊的胸襟，接受他人的批評和工作的磨練；利用工作環境充實本身的學識和能力，擴大視野，終有出人頭地的一天。

我喜歡作者這種豁達的人生觀，更欣賞他「反求諸己」的態度。從書中很多章節中都可以看到苦心勸導人們不要怨天尤人，不要自卑，不要自負，不要埋怨工作不適合自己的個性，不要怪罪無人欣賞自己的才華，最重要的是認清自己的能力，隨時抱著學習的精神，充實本身的學識和能力，必能勝任工作。作者特別強調，在工作之外，你應注意家庭生活以及興趣的培養。這是一般激發人們潛力的書籍很少提及的。

處於競爭激烈的工商社會中，汲汲於功名的追求，似乎成了現代人的「文明

病」。急功好利的結果，使得年輕人失去腳踏實地，按部就班的耐性，過度的自我膨脹，造成浮誇、不切實際的作法。作者特別指示：「年輕時代是奠定一生人格基礎的時期。在這段時期，從事和性格不合的工作，大大地導出潛在的能力，因而培養『肯做就會』的自信。這種經驗將成為終生的基肥……完全培養出自信的話，以後就不必擔心任何『適性』的工作。」這段話應該可以讓現代社會中的人們，獲得一個省思的機會。

《發揮堅強的自我》全書中，沒有咄咄逼人的語調，沒有高不可攀的論調，只要有心，人人可隨時調整錯誤的觀點，調整步伐，樂觀面對自己的工作，做個快樂的上班族。就從現在起！

前言

——從這一刻起，發揮我的潛力！

這本書完稿的那天傍晚，爲了慶祝這本書的完成，也爲了慰勞自己一下，我就到事務所附近新開的酒吧去輕鬆一下！

坐在櫃檯旁的椅子上，我注意到牆壁上掛著一幅字，上面寫著：

從這一刻起，

發揮我的潛力！

一問之下，才知道這是老闆的朋友爲了慶祝酒吧開幕送給他的。毛筆字帶著灑脫的味道，且深饒意味，充分傳達了激勵友心的溫暖。

所謂「潛力」就是潛在能力，再進一步解釋就是「從心底湧出的真實、終極的能力」，再將這些「發揮出來」……。

欣賞之餘，我心裡想：「完稿之日碰到這個句子或者是因緣巧合，寫這本書也就是希望讀者能發揮出『潛力』啊！」

因此，在這本書的開頭介紹這個句子，我想不管多大年齡的人都應該記著：「從這一刻起，發揮我的潛力！」因為我們都身為人。

讀了本書後，如果能讓讀者「發揮潛力」，那真是作者最大的喜悅。



從五、六年前開始，腦子裡就一直在想有關「上班族的生活哲學」這類書是否應該出版？尤其是包括女性在內的上班族人口愈來愈多，並佔總人口數的絕大部分，因此這類問題就顯得格外重要。但是由於時機尚未成熟，所以一直不敢動筆。

沒想到這一次PHP研究所卻給我出了一個大致相同的題目，令我感到意

外。這本書全部的編輯事務是由年輕的編輯川谷直大先生擔任，一問之下，才知道他同時也是做這個企劃案的人。

他和我的年齡相差三十五歲左右，這樣年齡懸殊的人卻看中相同的題目，豈不證明了這個問題存在的理由嗎？這時，我清楚地聽到心裡發出了「等一下，稍安勿躁！」的心聲，因此我謹慎地拿起筆，以「自己所有的熱情，全部投入……」

當然，在寫作時多多少少使用了舊作的一些材料，不過即使是材料相同，但著書不同，活用的方法也就不同，希望讀者能夠了解。

這本書如果有散發出和作者年齡不符的朝氣的話，那完全是受川谷先生的年輕氣息所影響的。我在此致上誠摯的謝意。

西元一九八六年盛夏 櫻木 健古

目錄

PHP系列叢書出版總序

簡靜惠

序文 學習做個快樂的上班族

余思宙

前言 從這一刻起，發揮我的潛力！

序章 度過上班族生活的必勝法

1

上班族的「悲哀之酒」／薪俸生活者／克服組織的理論／讓內心自由自在地飛翔／加強「心理建設」／上班族生活多幸福

第I部 人生篇

鐵則1

入格出格

19

「逃避的願望」和獨立心／自我的生活方式始於一般的生活方式／內心有「格」／抑制自己、活用自己／「無」我／做好部下的美學

鐵則2

「建設」無不滿之心

35

「人生」的包袱／在欲求不滿的社會中「修行」／須知工作場所是修行的場所／「由自己」即自由／享受「修行」的心態

鐵則3

學習依靠自己

49

企業的理论、員工的理论／爲誰工作／充實「自我能力」／「自己」的根本在於自己／人心比天空還大／「善用公司」者的「強處」

鐵則4

「擴大自己」即鍛鍊自己

65

換工作好嗎／要不怕繞遠路／人生沒有逃避的場所／自卑感產生「笨拙」／踏穩腳步前進

鐵則5

「知足」的心產生「堅強」

81

「慾」望和意「欲」的差別／「山的那邊」是否幸運／強烈的意欲抑制慾望／「獨立心」產生堅強／「使命感」使工作變成一種快樂

第Ⅱ部

工作篇

鐵則6

「服務」的心使人投入

97

須知這個世間沒有「無用的工作」／以自己工作為榮的「心」／發現天職／唯有專「心」人生才有意義

鐵則 7 心懷「忠於小事」

111

川上哲治誠心練球／小事能全力以赴嗎／成功地扮演檢球員的王貞治／「精密機械」大山康晴的「強處」之研究／積少成多

鐵則 8 玉不琢不成器

127

向困難挑戰／勇於尋求困難／「置身」於困難／發現潛在能力的「喜悅」／有限的人藏有無限的力量

鐵則 9 歡迎不適合自己的工作

141

不過度受適性判斷的拘束／當「不喜歡的工作」變成「喜歡的工作」時／超越適性的境地／使負面轉為正面／逆境比順境更可貴

鐵則10

「接受」的能力創造積極性

155

積極地推銷自己／偶爾需要大膽些／勇於承受／意志力和忍耐力／以「爲自己」爲第一要義

第三部

人際關係篇

鐵則11

讓「自己的工作」產生「開朗」

171

開朗快樂地工作／內心保持「開朗」／視「公司的工作」爲「自己的工作」／精神的最高命令／期待明日

鐵則12

不要怕製造敵人

185

「我所以會那麼悲慘！」／不要怕被別人毀謗／須知敵友各半／如何面對「他人的眼光」／以天爲對象的「心」