

日本醫學博士

大八木明／著

積極性思考的方法

心中常存「堅強的自我」

中央日報
出版

積極性思考的方法

大八木明／著

日本醫學博士

心中常存「堅強的自我」



雨天
設計

ISBN 957-559-049-X



究必印翻



有所權版

積極性思考的方法

每冊定價：新臺幣一五〇元

著者：人：日本醫學博士 大八木明

譯者：楊鴻儒

出版者：中央日報出版部

發行人：石永貴

地址：臺北市八德路二段二六〇號

服務專線：(〇二) 七二一二七九二

傳真電話：(〇二) 七三一七三〇二

郵政劃撥：〇〇一二二一〇一〇號

排版者：中央日報電腦中心

印刷者：欣佑彩色印刷有限公司

國內總經銷：學英文化事業有限公司

電話：(〇二) 二一八七三〇七

中華民國八十二年三月初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第〇六〇三號

(本書如有缺頁、倒裝，請寄回調換)

積極性思考的方式：心中常存「堅強的自我」

/ 大八木明著，——初版。——臺北市：中央日報出版；〔臺北縣新店市〕：學英總經銷，民82

面； 公分

ISBN 957-559-049-X (平裝)

1. 自我實現 (心理學)

177

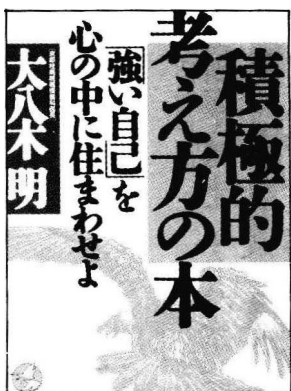
82000957

日本醫學博士 大八木明／著

中央日報出版

積極性思考的方法

心中常存「堅強的自我」



目錄

序——心中永存堅強的自己		三
第一章 強者與弱者的差別		七
一、如何成為強者		八
●與過去無關，由你的理想決定		
●肉眼看不見的精神力		
●在精神上是人類生而平等的		
●以強者的自我形象造成積極的思考方式		
二、自我性格的改變		三三
●氣質與個性		
●勝者之道，敗者之道		
●可以成為自己希望的性格		

三、人本來就是偉大的存在……………二六

●人類的結構

●肉體的價值，精神的價值

●自己的價值由自己決定

●你只有一個你

●可以改變自己的生活

四、強者與弱者……………三一

●懂得體貼的人

●反應之不同

●耍賴的小孩為弱者反應

●強者、弱者依自我形象而定

●孵育的要訣可以改變你

五、擁有強者的自我形象……………三六

●成為強者要先有強者之自我形象

●不要低估自己

●自我形象的形成過程

●捨去否定看法

●播什麼種，收什麼果

●人生由思考方式造成

●可以擁有自己想像的人生

第二章 捨去否定的感情

一、消除恐懼感

●為什麼不穿睡衣上班

●適度的恐懼感是必要的

●列出恐懼與不安的名單

●在最壞的情況下下決心

二、消除否定性感情

●拉住手煞車的車子

●否定的情感徒費能源

三、寬恕別人

●寬恕的心帶來內心的喜樂

●過去的就讓它過去

四五
四六

五一

五四

四、不要有陰性思考：……………五七

●一片光明

●否定的潛在意識將會左右情感

五、注意電視的影響：……………六〇

●晦暗的消息

●思考方式左右自我形象

●積極的陽性思考

●放眼四周

六、養成正面思考的習慣：……………六四

●正面思考與狀況無關

●達到極限心中仍然有愛的宗教家

●我到底看的是那一個角度

七、將負面轉化為正面：……………六七

●藉著壓力超脫「溫室的花朵」

●「問題」是飛躍的機會

●控制得當可使力量加倍

八、壓力的控制	七一
---------	----

- 對自己客觀視察的方法

- 用心眼找出出口

九、鬆弛	七四
------	----

- 以東方科學來鬆弛

- 透過對工作的興趣而放鬆

第三章 以「自我形象」由無中生出生無限	七九
---------------------	----

一、伸展自己的長處	八〇
-----------	----

- 找出自己的優點

- 加強擅長的部門

- 喜好與信念可以強化自我形象

二、運用成功筆記	八三
----------	----

- 成功——自信——成功的良性循環

- 目標、設定之年月日、完成之年月日

三、誇飾過去的實績	八七
-----------	----

- 獎狀、認定狀要放入鏡框之中

●鼓勵自我的啦啦隊

四、活用明信片書夾：.....八九

●鼓勵的語言或記事的檔案

●曾有過的成就

五、幻想的利用：.....九一

●成功狀況的幻想

●精神排練

●想像自己希望成為的姿態

●以合成照片使願望與現實相等

六、自我暗示的運用：.....九五

●織田信長也使用過

●無意識的自我暗示

●大聲的自言自語

●使用積極、肯定的語言

●使用九官鳥的自我暗示

七、積極的利用鏡子：.....一〇〇

●自我形象的檢查

●每天以五分鐘檢查鏡中的自己

●尋求一切前進

八、不要在意他人的眼光 一〇二

●接受責難的方法因自我形象而異

九、行動宛如 一〇五

●同情之淚的結構

●背負痛苦之T女士的工作選擇

第四章 積極的開始進行 一〇九

一、利用自我啟發錄音帶 一一〇

●錄音帶的優點

二、積極的閱讀 一二二

●多讀值得一讀的書

三、把名言加框 一二四

●貼在顯眼的地方

●代替自我暗示的祈禱

四、早睡早起……………二一八

● 遵從自然的生活

● 活動身體

五、整理服裝……………一二三

● 美麗的和服可以改變兒婆娘

● 從可能做到的做起

六、對他人親切……………一二五

● 無財七施

七、與有積極思考方式的人交往……………一二八

● 物以類聚

● 伴侶的重要影響

● 以肯定的一面觀察人

● 把擦身而過轉化為「轉捩點」

八、家庭的重要……………一三三

● 拿破崙的情況

● 公司與家庭的日常生活

●與妻子溝通

九、現在立刻去做……………一三六

●是否滿足於現在的生活

●威廉·詹姆士的惡作劇

第五章 掌握成功的公式……………一四一

一、要有明確的目標……………一四二

●戰後的日本目標為何

●爲了奉獻社會而爲

●一次、兩次的失敗要重新站起

●把目標寫在紙上

●回顧成功筆記

●視努力而定

二、製作本月實現名單……………一四八

●「享受欄」

三、劃分階段而行……………一五一

●即使要花一輩子的時間，也可以逐一完成

四、不要錯失良機……………一五三

●機會就像車窗外的美景

●運氣只為努力者存在

●信念、犧牲、努力

五、不要害怕失敗……………一五七

●愛迪生的努力

●少林拳師宗道臣的話

●本田宗一郎、林肯的全力以赴

●未嘗試前不要放棄

六、絕對不辯解……………一六一

●不找藉口，找出實現方法

七、付諸實行……………一六三

●被遺忘的金礦

後記……………一六九

序——心中永存堅強的自己

誰都希望成為強者。

不過，事與願違，這種願望往往很難成為事實。大多數的人，以否定、懦弱、消極的形態度過一生。

另外，人都會希望自己是能夠突破難關、打開僵局的強者。

持有願望絕不是一件過分的事，我國也保證國民有持有願望的自由，成為國會議員的願望、得諾貝爾獎的願望、當公司董事長的願望，每一項願望都聽憑各人自由。

當然，成為強者的願望也是一種自由。

不滿於現在的自我，希望成為更強、更了不起的自己，這與其說是自由，不如說是人生不可或缺的義務。

要成為強者，必須有積極的思考方式，還必須具有前瞻性的思考力。事實上「肯定的、積極的思考方式」就像一個膽怯、多慮的孩子，除非你去迎接他，否則他不會主動來找你。