

實用心理學 17



如何贏得財富，累積資產和追求工作成就感，已成為現代上班族的人生功課。本書由專精行家娓娓道出「25歲以後自我啓發」的親身體驗，並大量收集智慧性上班族「HOW TO」方法，呈現曉暢明白的獨門訣竅，提供你行走人生的終南捷徑。記住：堅持自我啓發之路，正是促使個人成功的不二法門。

石井勝利●等著

徐秀娥●譯

25歲以後的 自我啓發





實用心理學 17

25 歲以後的自我啓發

原 著：石井勝利等
譯 者：徐秀娥
出 版 者：業強出版社
發 行 人：陳春雄
編 輯：鄭閒、張碧珠、朱淑芬、焦慧蘭
版面構成：潘俊傑
地 址：台北市中華路 2 段 163 號 2 樓
電 話：(02) 3043152 · 3025140
傳 真：(02) 3043153
郵 撥：0743812-9

聯合發行中心

地 址：台北市溫州街 70 號地下室
電 話：(02) 3627550 · 3627954
傳 真：(02) 3622281

台中分公司

地 址：台中市大連北街 115 號
電 話：(04) 2955787 FAX：(04) 2932499
排 版：健呈電腦排版股份有限公司
印 刷：松霖彩色印刷公司
定 價：新台幣 140 元整

法律顧問：蕭雄淋律師

新聞局登記證版台業字第 3220 號

1992 年 4 月初版

■ 版權所有 · 翻印必究 ■

(本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換)

B84/
937

705348

港台書室

實用心理學



25歲以後的自我啓發

石井勝利◎著
徐秀娥◎譯



90086478

序言

2

最近，貧富差距的擴大格外令人觸目心驚。同樣地，年輕一輩頭角崢嶸，於工作領域中叱咤風雲的情形也愈來愈普遍了。如何贏得財富，累積資產和追求工作成就感，已成為現代上班族的人生功課。

對於這樣子的目標，每個人容或有諸多看法和行動，作為驅策自己力爭上游的動力。但是，其中卻有一個根本的關鍵——找出自我啟發的重要性常被忽略。而這正是促使個人成功的不二法門。

因此，本書也可以說是一本道道地地的「方法論」。從專精行家娓娓道出「二十五歲以後自我啟發」的親身體驗，到大量收集智慧性上班族的「HOW TO」方法，上窮碧落下黃泉努力呈現曉暢明白的獨門訣竅，提供你行走人生的「終南捷徑」。一旦捷徑門道摸熟練了，不論是工作成就、自我實現、家庭關係、休閒娛樂都將呈現出另一番新境界。

作為一位情報化時代的上班族，你應該自我期許朝「自我啟發」的道路挺進。目標訂得愈高，希望愈大，但是如鴨子划水一般，腳底的實踐功夫也要了得才行。雖說「人生七十才開

始」、人生壽命愈來愈長，可是面對工作場合或人生道場卻不能拖拖拉拉，以為慢半拍無所謂。須知，失敗、挫折乃人生十之八、九；可是，太過漫不經心以致形消志毀的情況還是盡量避免。也就是說，選擇適合自己的方式作戰，將使你達到事半功倍的效果，避免無謂的失敗經驗。

如果你夠年輕，頂好在25歲以前就做好準備，不然，35歲也行，甚或45歲開始亦猶未晚矣。最重要的是：堅持自我啟發之路，繼續向前走！

目 錄

上篇 二十五歲以後的自我啓發

PART 1 何謂自我啓發

- | | |
|-----------------|----|
| 1・簡單地說就是自我提升 | 18 |
| 2・絕不服輸的自信 | 19 |
| 3・唯有加油再加油 | 20 |
| 4・拿手領域在精不在多 | 21 |
| 5・將自己逼入斷崖絕壁處 | 22 |
| 6・多與人接觸也是自我啓發 | 23 |
| 7・不要在公車上發悶呆 | 24 |
| 8・盡量和不同年齡層的人打交道 | 25 |
| 9・興趣無法自我啓發 | 26 |

10・確定自己的目標、目的

27

PART 2 自我啓發的時間俯拾皆是

1・活用各個場所

30

2・鯊丁魚車上多聽多看

31

3・利用座位寫文章或計畫書

32

4・零碎的搭車時間不妨過目資料

33

5・如廁中可以深度閱讀新聞

34

6・等待時可以閱讀商業書籍

35

7・早起收聽英語錄音帶

35

8・書店是反映時代的圖書館

36

9・電視廣告片也不可錯過

38

10・閒暇時不妨和小孩一起看電視

38

PART 3 年輕時盡力考取專業資格

1・下班後的專業充電

40

2・善用早晨學校

41

3 • 充實英語能力

4 • 下工夫考取簡單的資格

5 • 參加講座也是方法之一

6 • 學習操作文字處理機

7 • 別妄想自己的生涯受公司幫助

8 • 培養年老時也派得上用場的技能

PART 4 必須培養實力鞏固自我

1 • 首先清楚設定目標

2 • 為學習研究訂下時間表

3 • 徹底收集必要的材料

4 • 擁有目標意識解讀力倍增

5 • 抓住重點看

6 • 幾乎每本書都有無益之處

7 • 錄影帶、錄音帶也要準備齊全

55 54 53 51 50 49 48 46 45 44 43 42 42

PART 5 為何我能做好不動產買賣

1. 首先從嘗試的心態開始起步
2. 沒有人討厭金錢
3. 愈多詰難質疑愈能深入理解
4. 努力耕耘就能增強實力
5. 冒險使人更壯大
6. 不妨洗耳恭聽別人的高見
7. 堅持不放棄成功唾手可得

PART 6 為何工作能早日有成

1. 速度是工作的生命
2. 投稿是練習寫作的最好方法
3. 利之所趨學習效果大
4. 文章的潤飾並非絕對需要
5. 平時勤於收集情報
6. 文章、談話不必過分經營修飾

69 69 67 66 65 64 62 61 60 58 58 57 56

7. 以普通話表現最理想

8. 要事必須巧妙傳達處理

9. 個性其實就是自我的呈現

PART 7 接觸新事物可以提升自我

1. 了解未知領域的生活

2. 拿出智慧過生活

3. 展現實力方法千百種

4. 勿輕視嘲笑別人的價值觀

5. 嘗試在不同的環境中發現自我

6. 歸根究柢自我不過是自然的一部分

PART 8 堅定意志向一切挑戰

1. 世界上沒有不可能的事

2. 凡事由小做起

3. 未獲成功不要輕言滿足

4. 查明問題所在十分重要

83 82 81 80

78 77 77 76 75 74

72 71 70

5. 變成落荒而逃的狗就完蛋了

6. 以感謝的心開道關路

7. 確認人生只有一回

8. 重視自我才能活用自我

9. 首要的事情是關心別人的需求

10. 一切都將自我回饋

PART 9 拋開依賴他人的想法

1. 世事並非甜美無苦澀

2. 背叛期待的行動就是一種罪行

3. 手腳並用創造生活的價值

4. 自己流汗淌水施展實力

5. 體驗施與受的感覺

6. 只求付出的時代

7. 不要操之過急一步一步來

93 93 92 92 91 91 90 88 87 86 85 84 83

PART 10 我的自我啓發實踐之道

10

1. 試著一切擔子自己挑
2. 以人助前先自助為信條
3. 堅信凡事沒有不可為
4. 別人總是認為自己可愛
5. 助人的過程好似花兒的燦放
6. 虛張聲勢的人根基淺薄
7. 學習他人的長處
8. 光批評不行動於事無補

結語——自我能適應社會的變動嗎？

1. 自以為是使人陷入困境
2. 忘記夢想初衷便沒有前途
3. 讀書是工作上的必需品
4. 偷學前輩的工作、學習方法
5. 拓展人脈可以提升自我

107 107 106 105 104 102 101 100 99 99 98 97 96

下篇 自我啓發的方法

PART 1 生涯計畫

- 1 • 生命的意義來自目標
- 2 • 將人生目標設定為八十歲
- 3 • 為人生訂定事業計畫
- 4 • 理解未來先檢視目標
- 5 • 你想度過怎樣的人生
- 6 • 尋找生命事業的指南之一
- 7 • 尋找生命事業的指南之二
- 8 • 上班族必備的知性能力
- 9 • 以寫書作為努力的目標
- 10 • 均衡發展的多彩人生

124 123 121 120 118 116 114 113 111 110

PART 2 時間管理的方法

11・時間是自己創造出來的東西

126

12・重視A段時間

127

13・創造通勤的黃金時間

129

14・有效運用早晨時間

130

15・午餐時間是鮮為人知的好時段

132

16・從時間表上抓住整體的動向

133

17・確保個人的時間

135

18・和貧窮之神說再見

136

19・盡其在我俯拾皆書房

137

20・樹立個人的時間管理風格

139

21・從星期五夜晚到星期一早晨的週末

140

22・把握早晨的充電時間

142

PART 3 充電的技術、自我磨鍊的方法

23・畢業後的進修

144

24	鉛字印刷是收集情報的基礎來源	145
25	學習閱讀的技術	147
26	懶人的情報整理術	149
27	如何快速閱讀書本	150
28	邏輯整合的文字技術	152
29	以「個人KJ法」整合思想	153
30	錄音機活用術	154
 PART 4 效法前人開發潛能的方法		
31	梅棹忠夫的發現筆記	158
32	竹內均式的百科字典使用法	159
33	長谷慶太郎的加強統計法	161
34	飯田經夫的自創語言法	162
35	生田哲雄的企畫方法論「IT法」	163
36	黑川康正的自學方法	165
37	樋口健夫式「點子馬拉松」	166
38	八木哲郎式集中精神鍛鍊法	168

39 • 高價銷售自我的三石玲子法

40 • 竹內元一的圖解發想法

PART 5 養成人際網路的方法

41 • 盤點人際網路的存貨

42 • 無覺無感很難拓展人際網路

43 • 社外讀書會是最佳交往場所

44 • 「決策者」為你大開人際網路

45 • 結識新朋友寫信之必要

46 • 拓展人際網路的寫信竅門

47 • 自我啓發是奠定人際網路的基礎

48 • 維繫關係比建立網路更重要

49 • 建立人際網路的時間管理

PART 6 提高企畫力

50 • 企畫是和自我的溝通

51 • 企畫能力是情報化社會的進門階

- 52 • 理解商業的時代
- 53 • 無知正是企畫的資源動力
- 54 • 圖解企畫書好處多
- 55 • 企畫會議的技術示範

[上篇]
25歲以後的自我啓發



197 195 194 193