

工作 樂高潮

衝勁十足的人生智慧

全心投注於工作的男女，最有魅力，也最迷人。
擊退不安、無力、失落、倦怠、絕望、挫折和不滿，
使你成為超越同儕的佼佼者。

中里至正◆著

李明珍◆譯



工作樂高潮

作者	中里至正
譯者	李明珍
發行者	新路出版有限公司
發行人	王紹庭
出版者	園丁生活房 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓 電話：(02)2978-9528 • (02)2978-9529 傳真：(02)2978-9518
郵撥帳號	18939001 新路出版有限公司
出版登記	局版台業字第 301 號
總經銷	旭昇圖書有限公司 台北縣中和市中山路二段 352 號 2 樓 電話：(02)2245-1480 傳真：(02)2245-1479
印刷	久裕印刷事業股份有限公司
出版	2001 年 9 月初版
定價	170 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

工作 樂高潮



中里至正◆著

李明珍◆譯

1/4 P 70/02

前言

中理至正

在現今這個「飽食時代」，也許因為一切太過豐裕的緣故，有不少人感到生活十分枯燥、乏味。我周遭的大學生，尤其是男大學生，經常對我發出這種怨言。事實上，得到這種「奢侈病」的企業人士或上班族也不在少數。

如果你也有上述煩惱，應該儘早治好這個「毛病」。

「衝勁」的效用並不局限於對事業或前途的幫助。經常保持豐沛的衝勁將使你有許多意想不到的收穫。譬如說，一個衝勁十足的男性就經常會使女性感到不可抗拒的魅力，很容易被異性當成偶像。

「工作中的男性最有魅力」，其實有魅力的並不限定於男性。一個全心投注於工作或戀愛的女子更是迷人。

除了可以使魅力倍增，一個洋溢著衝勁的人，一定經常被委以重任。由於工作進展順利，對於接下去的工作就更興味十足，這樣的良性循環將可使你的人生更加

充實、愉快。

相反地，沒有衝勁只會陷你於惡性循環。其實，所以會得到「衝勁喪失症」，多半是因為不知道如何激發衝勁。本書將告訴你如何有效地創造衝勁。

一、五章是告訴你如何做好創造衝勁的心理建設，以及確實激發衝勁的方法。依次分為不畏失敗、勇於向事物挑戰的「成功學」、使你確立目標的「目標學」、充分利用人、己關係的「人際學」、改變生活步調的「生活學」、以及幫助自我控制的「生理學」。

只要能深入了解以上各章的內容，徹底實踐的話，就可以使你的衝勁油然而生。然而，究竟是什麼奪走了你的衝勁呢？第六章將為你詳細分析。以我的想法，經常感嘆自己提不起衝勁的人，多半是被「扼殺衝勁的七條蟲」所寄生。這些蟲在你不知不覺中偷偷潛進體內，等你發覺時症狀已經很嚴重了。如果能了解到到底是哪些蟲在作祟、牠們是從何而來的話，一定對創造衝勁大有助益。

衝勁必須自己去創造。每個人適用的衝勁創造法都不太一樣，所以本書最後將為你檢驗你的衝勁，讓你了解自己的衝勁有多強，並且指引你最合適的衝勁創造法。只要你能向衝勁邁出第一步，一定可以使你的未來也衝勁十足。

若本書能為讀者的衝勁提升盡到棉薄之力，使你從「衝勁喪失症」中解脫出來，
將是筆者至高的榮幸。

目錄

前言 3

1. 衝勁十足的成功學 11

。忘記一時之恥

。失敗中失去的東西其實不算什麼

。「想到就做」是創造衝勁的原則

。臉紅心跳就是有衝勁的證據

。天無絕人之路

。激發意欲的「自責式思考」

。沮喪時可使你重振鬥志的「比較效用」

。欲使自己洋溢衝勁可以故意製造危機

2. 衝勁十足的目標學 47

。青年當有夢

49

42

38

32

28

24

21

17

13

3. 衝勁十足的人際學 77

- 可以訂定略覺勉強的目標 54
- 心猿意馬等於衝勁全無 58
- 可以延續衝勁的「人生長程運轉法」 62
- 使自己精力充沛的方法 66
- 唯有訂定目標才能激發「衝勁的衝擊力」 71
- 找人作伴可以增強衝勁 79
- 設定「假想敵」是創造衝勁的心理戰略 85
- 甜蜜的請求 總是難以拒絕 90
- 「禍從口出」這句話，是衝勁的最大敵人 94
- 雜務和衝勁的相關性 98
- 因為大家都反對，所以更要試試看 104
- 改變立場，可以使你改頭換面 107

4. 衝勁十足的生活學 111

。坐而思不如起而行

113

。運動身體，也可以產生衝勁

118

。「衝勁的營養劑」，好奇心的製造吸收法

122

。最後關頭的爆發力

126

。克服衝勁的低潮

129

。什麼都不做的狀態最難挨

133

5. 衝勁十足的生理學 137

。成功為衝勁之母

139

。花、果並收的衝勁播種法

143

。建立拿手模式，可以驅走懦弱之源

146

。可以使心情愉快、引發衝勁的環境學

149

6. 衝勁十足的心理學

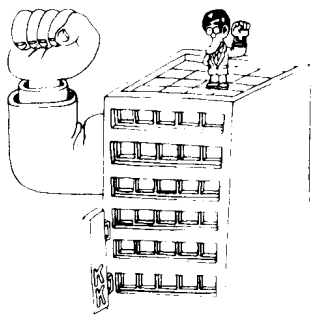
163

- 。你已經忘記當時的憾恨了嗎？
152
- 。只要改變一點點，衝勁就會大有不同
155
- 。成功的幻想訓練法
159
- 。何謂扼殺衝勁的七個敵人
165
- 。杞人憂天只會使不安像滾雪球一樣越滾越大
167
- 。敷衍了事容易擴大無力感
169
- 。一味地不滿、焦躁，將無法向前邁進
171
- 。不自量力的野心會使你遭受打擊
173
- 。太過武斷是放棄努力的絕望感的另一面
175
- 。心理的倦怠比生理的疲勞更容易使你生活無味
177
- 。「怨天尤人」會使小差錯成為強烈挫折感的源頭
179

1

衝勁十足的成功學

你是否會因害怕失敗，而佯裝沈默？



忘記一時之恥

因為你太在乎別人的眼光，所以才會害怕失敗

織田信長是眾所皆知的日本戰國時代極擅攻擊的武將。然而，事實上他也是戰國武將中逃得最快的人。當信長進到京都之後，因為本願寺和朝倉氏等造反，而被織田同盟包圍，眼看就要被逼上絕路的時候，第一個拔腿逃到岐阜的不是別人，正是信長。在北陸敗給上杉謙信也是同樣情況；他完全不顧羞恥和輿論，只知道三十六計走為上策。

如果信長拘泥於一時的勝負而頑強抵抗的話，可能在稱霸中途就會被消滅，日本史也就得改寫了。就是因為逃得快，信長才能夠取得天下；再進一步說，雖然不以逃跑為恥是一種「不知恥」的行為，但是這也是信長為取得天下，而表現的一種衝勁。因為他的一心想取得天下，所以才完全不在乎一時的恥辱。

將這種「不知恥」實行得更徹底的，是信長的後繼者秀吉。秀吉為了使家康臣服，連自己的母親都送去當人質，而怕承擔被世人恥笑的後果。在與家康會面的前一天晚上，秀吉告訴自己：「我本百姓出身，無需太受尊敬。」之後，在會面當天，他更是低聲下氣地向家康請求。或許，正是秀吉這種「不知恥的能力」才使得家康屈服，使天下統一成功的吧！

現代人十分在意他人的眼光，我們之所以會對失敗或挫折感到恐懼與苦惱，就是太在乎別人看法的緣故。

這種因害怕他人眼光而導致的對失敗的恐懼感，也就是所謂的「失敗迴避動機」越強，就越難有實行的勇氣。「快！去做吧！」即使再三地勸自己，但只要「一旦失敗一定會被人恥笑吧」、「連這種小事都辦不好，豈不是連部下都會瞧不起我」等想法一抬頭，想去做的那股衝勁也就煙消雲散，然後，一切不了了之。

被稱為「大企業病」的企業士氣低落問題，也有很多是受到這種「失敗恐懼感」的影響。人們害怕向新事物挑戰失敗後，會被人輕視、看不起，甚而延誤升遷，自然而然就產生了「少做少錯、不做不錯」的想法。然而，一個企業中持有這種想法的成員越多，這個企業也就越難跟上時代的潮流。

提倡「毀譽乃他人主張」的勝海舟

以《武士道》聞名的明治學者新渡戶稻造，在《人生讀本》中對這種心理提出了以下的警告：「我們日本人太過重視社會的價值觀，我們所尊崇的，與其說是事業，倒不如說是地位。同樣是做學問，也是以追求地位為目標的人居多。如此一來，我們所過的生活就不能算是真正充實的生活。」

那麼，我們要怎樣才能擁有新渡戶氏所說的「真正充實的生活」或是所謂「有衝勁的生活」呢？其中一個方法就是：完全無視他人的想法。這就好像我們在旅行時，因為沒有熟識的人，故能為所欲為的情形一樣。

事實上，日本有很多公司，在其他高度經濟成長的國家中，也都很能發揮這種「旅途之恥」的精神。據說杯裝速食麵剛開始傳到美國的時候，董事長還會穿著白衣、燒著開水，親自做「試吃推銷員」呢！他一點也不在乎別的日本人會怎麼想。然而，最近有很多生意人在電車中碰到老人很少讓位，這可不是我所說的「不知恥」的應用範圍。我希望各位把這種「破廉恥」的精神只應用在工作 and 事業上。

勝海舟也是一個「不知恥」的人。他從一個幕臣變節成為維新政府的大官，遭