

日子



愈來愈美好

潛能開發大師 唐艾席

Don Essig, PH. D.

段孝慈 譯

只要花1分鐘就能

增進生活品質的148則智慧小語



國家圖書館出版品預行編目資料

日子愈來愈美好 / 唐艾席 (Don Essig) 著；段孝慈譯。-- 初版。-- 臺北市：小知堂，

2000[民89]

面：公分。-- (自我成長：3)

ISBN 957-0349-70-0 (平裝)

1. 自我實現 (心理學) 2. 生活指導 3. 動機 (心理學)

177.2

89004516

知 識 殿 堂 · 知 識 無 限

自我成長 3

日子愈來愈美好

作 者 / 唐艾席 (Don Essig)

譯 者 / 段孝慈

發行人 / 孫宏夫

社 長 / 呂榮旋

發行所 / 小知堂文化事業有限公司

地 址 / 臺北市康定路62號4樓

電 話 / (02) 2389 7013

劃撥帳號 / 14604907 小知堂文化事業有限公司

總經銷 / 凌域國際股份有限公司

法律顧問 / 永然法律事務所

登記證 / 局版台業字第4735號

發行日 / 2000年4月 初版一刷

售 價 / 180元

原著書名：Motivational Minutes

Insightful ideas for improving the quality of your life

©1997 by Don Essig

Original English language edition published by Career Press, 3

Tree Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 U.S.A.

All rights reserved.

©2000, 小知堂文化事業有限公司 著作權所有，侵害必究

※ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

ISBN 957-0349-70-0

1200316915



1200316915

謝大學
出版

日子 愈來愈美好

潛能開發大師 唐艾席
Don Essig, PH. D.

段孝慈 譯



6821

728



緒論

我寫本書的目的，是要幫助你有個人生活或專業領域中，無論在思考或行動上都能更積極而專注。每一則都在幫你釐清你的自我力量，以及對你有影響力的人，並協助你更明確地專注於規劃成功生涯的積極想法中。另外，自我及專業的目標設定，也是本書的重要課題。

建議你每讀完一則以後，拿出鉛筆和紙，寫出下列問題的答案：

1. 這則內容對我的個人生涯有何幫助？
2. 這則內容對我的專業生涯有何幫助？

這兩個問題可以讓你對每一則內容更了解，並且能幫助你爲自己的人生，設計出更完美的每日計畫。

目錄

1	抉擇	12
3	生命的成就	14
5	賞賞我的生命	16
7	站在山腳下	18
9	化消極為積極	20
11	契機	22
13	創造力	24
15	改變是好的	26
17	就是這個教條！	28
19	增加你的財富	30
21	生命太短促了	32
2	取捨	13
4	最重要的人	15
6	生活空間	17
8	是負擔還是機會	19
10	加強積極的聲調	21
12	計畫	23
14	單純的思考	25
16	事先計畫	27
18	這不是浪費	29
20	善意回應	31
22	所有事情都有可能	33

23	成為贏家	／ 34
25	成功的戒癮者	／ 36
27	詢問	／ 38
29	從經驗中學習	／ 40
31	資訊回饋	／ 42
33	從小處著手	／ 44
35	服務	／ 46
37	將回報當成目標	／ 48
39	悲情	／ 50
41	低估才能	／ 52
43	自我對話	／ 54
45	你要往何處去	／ 56
47	新觀念	／ 58
49	清除學習	／ 60
51	你思考所以你年輕	／ 62

24	腦內啡的力量	／ 35
26	活得更久	／ 37
28	沒有壓力的工作	／ 39
30	讚美	／ 41
32	正面的情緒	／ 43
34	信任	／ 45
36	逆境	／ 47
38	辛勤工作	／ 49
40	勝利者	／ 51
42	控制生命	／ 53
44	貫徹始終	／ 55
46	直覺	／ 57
48	懂得變通的人	／ 59
50	大人物	／ 61
52	尋找答案	／ 63

81	情感膠水	／ 92
79	相信自己	／ 90
77	否定的答案	／ 88
75	百分之百命中	／ 86
73	問題	／ 84
71	百分之九十五的成功	／ 82
69	最美好的事情	／ 80
67	擁有民主	／ 78
65	錯失的機會	76
63	成長	74
61	老嫗與少婦	72
59	正面思考	／ 70
57	自尊	／ 68
55	運氣	／ 66
53	選擇	／ 64

82	說正面的話語	／ 93
80	開放的心靈	／ 91
78	永不嫌老	／ 89
76	建構中	／ 87
74	完美表現	／ 85
72	控制中心	／ 83
70	花是紅色的	／ 81
68	最短的距離	／ 79
66	最好的獎賞	77
64	圍繞在我們身邊的人	75
62	心靈成就	73
60	變老	／ 71
58	從表達中學習	／ 69
56	長駐的傻瓜	／ 67
54	立刻起而行	／ 65

111	109	107	105	103	101	99	97	95	93	91	89	87	85	83
勇敢的冒險	生活樂趣	高爾球與生命	嘗試上望！	冰淇淋	完美人生	自尊	小事情	我還不夠老	讓你的日子有價值	忠實的朋友	仁慈	值得改進	偽裝！	說聲「嗨
122	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	98	96	94

112	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	84
做你自己	思與行	真的很重要	完成	成長	安康	成功	笑聲滿盈	停止憂慮	謀生	太少	改變你的生命	向上思考	自我推銷！	我是樂天派
123	121	119	117	115	113	111	109	107	105	103	101	99	97	95

141	139	137	135	133	131	129	127	125	123	121	119	117	115	113
滿意	改變世界	內在的聲音	凸顯正面價值	都是樂趣	受尊敬	我最好	想像與相信	讓希望保持鮮活	滿足渴望	努力與勇氣	你就是你	減輕負擔	你的待開發地	不是不可能
/ 152	/ 150	/ 148	/ 146	144	142	/ 140	138	136	134	132	/ 130	/ 128	/ 126	124

142	140	138	136	134	132	130	128	126	124	122	120	118	116	114
是的，然後呢？	獨立思考	真正的學習	攀登高梯	回報	一些貴難	找藉口	心靈時鐘	愛是良藥	慌亂與幸運	缺乏遠見的視力	房子的裝飾	走進生命的朋友	一句美好的稱讚	攀爬橡樹
/ 153	/ 151	/ 149	/ 147	/ 145	/ 143	/ 141	/ 139	137	135	133	131	129	/ 127	125

147 145 143

實踐者才能成功！
沒有真相
最重要的事
／ 156
158

154

148 146 144

降落傘大腦
鼓勵的話語
經營人生
／ 157
159 155

日子愈來愈美好

只要花 **1** 分鐘就能

增進生活品質的

148 則智慧小語

抉擇

你一定聽過這句諺語：「今天是你未來人生的第一天。」但是你會思考過這句話的涵意嗎？我們可以賦予每天一個新的契機，一個重新選擇及訂定目標的機會。在每個嶄新的日子，你都可以重新出發。所以，從現在開始，每天早晨當你醒來時，都要好好迎接嶄新的一天。仔細想想看，你如何善用每一分鐘的時間，訂定工作計畫，把握每個機會追求更卓越的自我，這將是你永不後悔的抉擇。

取捨

哲學家維拉·福斯特曾經說過：「品質絕非偶然。它是強烈企圖、真誠努力、聰明抉擇及巧妙執行的成果，而且是在眾多選擇當中，做最明智的抉擇。」我們在做每件事情時，總會有無數的選擇機會，只有努力做出正確的決定，才能持續保持個人能力的品質。那些不斷努力讓自已出類拔萃的人，才能取得追求個人卓越的先機。

3

生命的成就

花點時間想想看，什麼事你做得最好？在生活中，你有過什麼成功的事蹟？奇怪的是，有太多人總是花時間在想自己所犯過的錯誤，卻不願多想想自己的成就。用幾分鐘的時間，回想一下前一段日子你成就了哪些事情？上個月或去年呢？再思考一下，你希望短期和長期能完成哪些事情？然後，就照著這些目標走吧！記得當你回顧過往時，要懂得自豪，等到以後你再回想起來，你會確實看到自己有很多成就！

4

最重要的人

對大多數的人來說，最重要的人就是配偶或伴侶，然而，還有許多人在你的生命中也都扮演重要角色呢！也許是某位親戚、你最要好的朋友、老師或同事，他們也常幫助你調整行爲，或增強自我價值。所以何不今天花點時間打電話或寫封信，給你生命中那些重要的人？感謝他們曾經幫助你創造你的世界，讓他們知道他們有多特別。他們一定會因此愉快一整天的！想想看，你一定會因此而感受到生命的美好！