

只要將自己的心整理一下，
就會讓你的一生煥然一新！

不要被自己綁住！

◎現代職業研究所所長

本多信一〔著〕



新潮社

◎現代職業研究所所長

本多信一〔著〕

不要被自己綁住！

不要被自己綁住！／本多信一著．-- 初版．-- 臺北市：

新潮社，2002〔民91〕

面：公分．--（成功學DIY；27）

ISBN 957-452-257-1（平裝）

1. 生活指導 2. 修身

177.2

91005682

成功學DIY 27

不要被自己綁住！

NT\$220

本多信一／著

2002年5月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 * 傳真(02) 2230-6118 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市 中興街133巷21號1F

電話／(02) 2231-8612 ~ 4 * 傳真(02) 2921-6308

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-257-1

KOKORO NO SEIRI GA UMAI HITO HETANA HITO by Shin'ichi Honda

Copyright © 1998 by Shin'ichi Honda

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

◎現代職業研究所所長

本多信一〔著〕

不要被自己綁住！



前言

——其實生活也不是那麼地困難嘛……我如今真的有這種感覺。

也許正在讀這本書的您，並不如此認為，總覺得人生有太多苦惱與迷惘。但是事實

上——

「人生的真實面目，就是——苦——」

然而，「唯有在苦惱之中才能真正領悟人生的存在，因此不要逃避苦惱，要自然而然地接受它。人無法掌握成功及財富，但是只要能找到自己的生存之道即可。」

如果可以像這樣進行內心整理，生活就會變得非常簡單，這也是我的真實體驗。

但是，輕鬆看待人生之苦，是一件困難的事。人有各式各樣的欲望，以及與他人比較的心情，我們會意識到羞恥，因而被迷惘的繩子捆住，最後終於作繭自縛。尤其二、三十歲的時期，如此的心態色彩特別濃厚。

我已經花費二十六年的時間，來找出這段複雜繩索的最開端，並且協助解開自我否定的原因。

我本身屬於內向型氣質，不善於與人交往，但是二十五歲因壓力而罹患大病，卻讓我從此了悟人生。決定：「從今以後我要有自己的想法，以免費諮商業為天職，協助迷惘的大眾解決煩惱。」之後，我擁有了「不以苦為苦」的心境。

經過一段貧乏的時期，我獲得中小企業診斷師資格而再度進入社會，並且從新的事實中學到許多經驗。雖然沒有太大的成績，但是可以由諮詢中了解對方的難處，因此很想提供我的經驗，讓對方了解——「生的根源就是安心」。

這個世界上有無數不如意的局面，如：「為公司中的人際關係所苦」、「工作不順利而產生無力感」、「工作上遭受不平等待遇而心生不滿」、「換工作或獨立開業所引發的不安」、「陷於自己討厭自己的情緒中」、「因為和雙親不合而感到痛苦」、「害怕結婚或生兒育女」等等。

儘管一項一項看來都不同，但是歸根究柢，其共通點即為——「作繭自縛的痛苦」。因此，一只從束縛的狀態中解脫，以後的所有否定局面，實際上都很容易解決。

沒錯！我本人以及周圍的困惑反映出：

「越是能吃苦的人，越能體會真正的堅強，他的人生也會更有意義。」

有人認為：「人生的快樂才有價值，悲傷與痛苦都不好的事情！」這樣的人其實很懦弱，最終也只是醉生夢死的過一生而已！

我真的很想和地球上所有苦惱的人談一談，但是有限的時間令我無法做到。因此，想到將與我諮商過的一萬數千人（包括信件諮商在內）的對話集結成冊，把「人生生活的訣竅」介紹給所有苦惱的朋友們。

對於將要創造人生的年輕人而言，生命想必充滿著不安。如何整理自己的內心？如何從煩惱的人生中睜開眼，看清人生的真實面、領悟生存的訣竅？其中就有您的智慧存在了。

如果藉由本書能幫助您整理煩亂內心的千萬思緒，達到——「對於過去無悔、對於未來無懼，全力投入經營自己的每一天」的心境，我便已心滿意足……

目次

前言／3

第一章 這樣的「自己」最好／5

優先考慮「不想做的事」而非「想做的事」／6

★專精「二條路」讓您走得更遠／8

有些事情自己做不到也沒關係／20

★忐忑不安的心無法獲得滿足／23

找一句在背後支持自己的話／25

★從失敗中看清自己／27

總是要為自己的人生做點什麼／29

★為何從長遠眼光看來只能悲觀地進行預測呢？／31

「下次一定要……」的決心，讓您下次做得更好／32

★不給自己及格分數的人能成功／34

執著也有祕訣／36

從「苦惱的今日」產生「美好的明日」／39

★因損益而迷惘時，維持現狀反而最好／41

早起可以使您的人生更有智慧／43

您擁有值得用心耕耘的「珍貴場所」嗎？／45

★那裡有來自世界與自己雙方面的自由／47

自然放下肩頭的負擔／49

★信步而行發現牆壁上也有一道「門」／51

現在只要做到這個程度就好了／52

第二章 使自己更有自信的思考法／55

首先從「順利的事情」開始／56

★在窮途末路中感覺到生命的存在／58

您是否一直「目標游移不定」呢？／61

- ★一旦決定「只能如此」之後，生命力量將大為改變／63
- 自嘲或討厭「愚笨的自己」／64
- ★讓別人認同自己的馬馬虎虎／66
- 不要努力克服不擅長的事／68
- 不要過於追求自己沒有的東西／71
- ★不和他人比較的生活更快樂／72
- ★自信由一種「謀生技術」中萌芽／74
- 人生要實現「原來的自己」／76
- 您擁有忘記不愉快之事的辦法嗎？／79
- ★在潛意識裡「遺落」記憶／81
- 即使逃避也可以，因為時間能解決一切／83
- ★逃避並非壞事／84
- 為什麼「像自己」不被接受呢？／86
- ★活得更「像自己」／88
- 有時不妨變換「人生的舞臺」／90

第三章 懂得培育心靈的人與只會殘害心靈的人／93

不要責備人生「為何只有自己……」／94

★為什麼現在覺得很苦呢？／96

事情做不好，都是「我的錯」嗎？／99

★如果自己否定自己，沒有人可以給您任何肯定／101

請勿責罵不完美的自己／103

★我被困於自己的心中／103

內心飢渴時的處方箋／105

★與「笑」同心協力創造幸福／109

器量大的人「交給別人處理事情」的器量也大／111

內心對某一方面斷念之後，會在另一方面燃起希望／113

★人為何有希望，又為何失望呢？／116

★在地球上一定有一條屬於自己的道路／117

沈著地看待自己「不順心的人生」／119

捨棄多餘的「負擔」／122

★擁有「複雜的自我」者的長期計畫／124

玩弄內心的傷痕會加速惡化／126

★請將自己的能源用於未來／127

使「擔心症」奏效的六個觀點／129

向身邊的人學習／132

★世界上有許多「老師」／134

第四章 試著稍微改變人際關係／137

您和雙親的「人際關係」順利嗎？／138

★肯定殘留於內心深層的「那種姿態」／140

不要犧牲自己，也不要犧牲他人／143

★從現在開始「分居」也可以／145

憎恨被愚弄的自己／147

★從憎恨的毒藥中解脫／149

守護心中「撒嬌的孩子」／151

★爲了當一個「了不起的人」而活得很辛苦／152

★提早「成長」的人之悲劇／154

製造「說話對象」的方法／156

如果否定周圍所有的人／159

★這些「群體」並不等於全部的人世／161

依賴自己而生／163

★心無優劣之分／164

★太過依賴他人則看不到真相／166

愛情不容許任性／168

★應該讓最重要的人看見您最美好的一面／170

夫妻之間是「互補關係」／172

★與其認爲「都是對方的錯」不如認爲「都是託對方的福」／174
從現在開始使自己成爲率直的人／176

★意料之外也有智慧／178

不要隨便指責別人／180

★充滿熱情就會擁有溫暖的人際關係／182

您認為自己的「性欲」如何？／184

★「與人並駕齊驅」的誤解造成不安／186

能享受獨處的人與不能享受獨處的人／188

★認同自己的「無用之用」／190

第五章 如此看待工作，人生將會過得很愉快／193

最好不要以為「就職」代表一切／194

★靠自己尋找適合的工作／195

★「喜歡」優先於「應該」／196

徬徨迷惘時請這麼想／198

(w)為何會覺得「做什麼都不行」呢？／200

今天先休息，等有精神之後再想吧！／202

提出辭呈的條件／205

★不要讓自己的人生留下犯罪污點／206

換一種角度思考領導權／208

★幻想居上位者的魅力與權威／210

★為何金字塔型組織會窒礙難行／212

您是否擁有就職・轉職的「成功地圖」？／214

工作方面不要依靠權勢／217

★記者也是未成熟的上班族／218

爲了不要在「男系社會」中喘不過氣來／220

讓自己受苦的是政策而不是人／223

不要讓憎恨耗損自己的內心／225

第六章 只要我們的心覺得滿足，人生就算圓滿了／227

首先從「今天要快樂的生活」開始思考／228

★不要被「根源的虛無感」動搖／232

★「給人方便自己方便」／236

即使生活於塵埃之中，內心仍然保持澄澈／238

在「自己能做的事情」上紮根／241

沿著這條「路線」前進就錯不了／443

★最好能遵守「不要做較好的事」／244

既然要祈禱，就信賴一切的神佛吧！／247

★有時依賴他力是理所當然的事／249

如此思考，可以令您的心得到寧靜與滿足／251