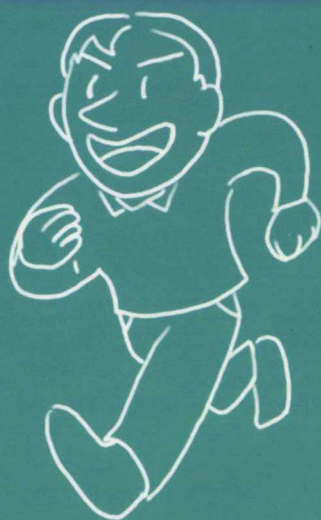


生活積極 就是享受

南博 見◎著 陳惠娥◎編譯



生活加把勁，
人生更有料，
上緊發條、向前衝刺，
你將最先吹起勝利的號角！

生活積極就是享受

作者／南博 見

編譯／陳惠娥

責任編輯／翟瑾荃

編輯／黃敏華、羅煥耿

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

發行人／林正村

出版者／世潮出版有限公司

登記證／局版臺省業字第5108號

地址／台北縣新店市民生路19號5樓

電話／（02）2218-3277

傳真／（02）2218-3239

郵撥帳號／17528093 世潮出版有限公司

電腦排版／辰皓電腦排版公司

製版廠／國信印製企業有限公司

印刷廠／三華印製企業有限公司

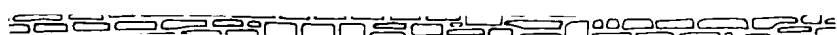
合法授權・翻印必究

初版一刷／1999年1月

定價／190元

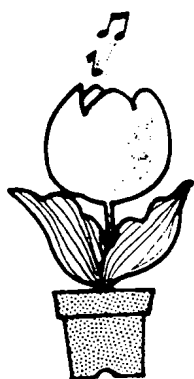
・本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換・

Printed in Taiwan



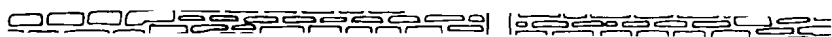
生活積極

就是享受



南博 見／著

陳惠娥／編譯



本書原名爲《生龍活虎過一生》，現易名爲
《生活積極就是享受》出版

序

※積極與消極的人，其差異僅薄似一張明信片

筆者曾與一位知名的企管教授有過會晤，隨後，並收到這位教授寄來的明信片，其上的文字已無法完整熟記，惟仍記得主要內容如下：「昨夜與您歡聚共餐，度過如此美好的時光。在愉快的交談中，使我獲益匪淺，類此歡愉的餐會，希望改日能夠再度品嚐。」

表面上看來是一張簡單的明信片，書寫者所花的時間、金錢以至精神，或許都算不上什麼，然而，我卻藉由這張明信片將教授的面容、進餐時的快樂以及談話的情形，鮮明地重現在腦際。

無疑地，在這個社會中，正存在著這麼一種人——他們不管從事任何工作均充滿自信，且積極擴展自己的人際關係，與一般人比較起來，他們儼然是另一種類型的

人。
而寄明信片給我的教授正屬於這種態度積極的人，然而，態度積極的人與我們的差異，究竟是在哪裏呢？

正如上述的明信片，即可代表一個人有無積極的心態。當然，與人會面之後，並非必須寄信給對方，但是，一封毫不起眼的信，卻足以產生極大的效果。因此，若有機會，為何不向前跨出一大步呢？當然，除了利用明信片之外，還有許多其他類似的方法可資運用，且均能促使你成爲一個積極的人。

就大部分的人而言，往往由於環境與心情的因素，而採取逃避的姿態或被動的態度。漸漸地，這種消極行動的型態便在生活中固定下來。

我們若認真地加以分析便不難發現，消極的人與積極的人之間的差別，似乎僅在一張明信片而已。所以，只要我們稍微主動一些，且不管環境如何，只要寄出一張明信片，便足以讓我們邁向更積極的人生。

※缺乏積極力的類型

本書的目的在探討如何輕鬆地向前跨一步，以培養積極力量的方法。首先，有必先觀察消極之人的心理狀態。

一般說來，缺乏積極力量的原因大致可分為五大類型：

第一：內在精神機能不足。有些人彷彿做任何事均不帶勁，儘管內心明白事情必須著手進行，奈何卻沒有力氣提起腳步。或許，我們會認為是因為人的精神總量有其差異之故。誠然，充滿活力、幹勁十足的人，以及懦弱無能、毫無活力的人，的確同時存在著。然而，對於本身缺乏能源的電池，只要加以充電，事實上便往往能夠貯蓄電能，再度發揮力量。換言之，若能尋找出適當的方法，便有可能培養出積極的力量。

第二、即所謂「不完全型」，亦即裹足不前的人。這種類型的人也許具備足夠的幹勁，但一切卻只停留在思想上，並沒有付諸行動，結果也就無法發揮出積極的力量。

例如，有些中級幹部以上的人面對待裁決的文件，卻遲遲無法下決心批示，正屬此種典型。此外，他們稍為不如意，便煩惱且困惑不已。這種人抱有悲觀主義的傾向，因為他們不管遭遇任何事，都只往悲觀處想，於是，漸漸鑽進死胡同，永遠無法採取積極的行動。

第三：即所謂的「懦弱型」、「悲觀主義型」。確實，任何人在從事一項新的工作之際，若要鼓起勇氣踏出第一步，委實非常困難。在思及即將面臨不確定的情況時，心中難免不安。而這一類型的人在此方面的表現則更為極端。

要知道，害怕失敗、挫折、被人嘲笑……等，都是足以造成悲觀的因素，若認定自己絕對失敗，相對地，會使人愈來愈懦弱，以致於裹足不前。

第四：即所謂「缺乏自信型」或「恐懼型」。這種人不管從事任何工作，都沒有自信心，甚至充滿自卑感。許多時候，這類型的人乃是配合上述悲觀主義和不安所引起的惡性循環。亦即：缺乏自信↓自卑↓認定絕對會失敗↓內心充滿不安↓裹足不前↓完全喪失信心。此時，最重要的莫過於設法阻斷上述的惡性循環。

第五：即所謂「肉體精力不足型」。無論任何人，如果生病或大病初癒，總會產

生全身的疲勞感、倦怠感、精神渙散、提不起勁等情形。在這種情況下，人的力氣減退，積極力也必隨之而衰退。有些人在正常狀態下，仍有這種症狀出現，這就是所謂的「肉體精力不足型」。

※在日常生活中稍做努力，便能培養精力

在分析過上述五大類型後，我們不難發現，以上類型並不一定各自獨立存在。相反地，種種要素的相互糾結，阻礙我們行動的第一步，結果便演變成一個消極的人。要克服消極的心態，進而培養積極力量，事實上並不必揭示崇高的理想，只需在日常生活中稍微注意改善，便足以在不知不覺中扭轉消極的人生，而自然地培養出積極力。

本書旨在將這樣的深層心理學技巧，按照手段、方法，分為十四類。前述五大類型的具體方案，皆涵蓋在這十四章中。讀者不必侷限於前後次序，儘可選擇最適合自己心理或比較容易開始的篇章閱讀。

此外，本書各章均附上大家所熟悉的一句諺語。需知諺語乃是從人類生活中提煉

出來的智慧結晶，往往直指人類心理本質。各章的諺語正直指人的深層心理，可謂行事的基本原則。只要記住這些基本原則，便一定有助於積極的行動。如此一來，積極力一旦培養成立，無論在讀書、工作、人際關係各方面，均能擴大自己的能力與領域。

筆者衷心期望，諸位讀者能確實地實行本書所闡述的所有項目。

目錄

序 / 3

一、調整出發的環境，進行嶄新嘗試 / 19

——好的開始是成功的一半

自清晨踢開棉被，用手推門開始 / 20

一日方始，以您的自選曲代替鬧鐘 / 23

從事新的工作，不妨自轉換環境開始 / 26

以最擅長的工作開始一天的作息 / 28

購買新的日誌，先寫下來年的目標 / 31

任何事都應強調其正面意義／33

勿空論可行性、應先找出切入點／36

試著默記初見面者的資料／38

二、擁有一項專長或嗜好，自信心應運而生／41

——喜好能生巧

培養興趣，自冷門的外國語著手／42

選讀暢銷書，不如研究一部專書／46

購買罕見的小物品／48

成為某行專業的「資訊通」／50

每天安排一小時，做自己擅長的事／52

三、新的體驗可觸發積極力／55

——不入虎穴，焉得虎子

偶爾選購一件高級品／56

偶爾改變返家的路線／58

偶爾避開常去的老店，換家新的試試／60

假日著華服，逛逛陌生市街／62

選擇公共場所的中央位置／63

嘗試在進入電影院時，走到前台面對觀眾／65

偶爾站在大廈頂端，體驗刺激的感受／67

儘可能參加家長會、里民大會／69

培養積極力的西洋名言／71

四、改變外觀舉止，激發潛在積極性格／73

——佛要金裝，人要衣裝

挺直腰桿，放鬆步履／74

以強有力的手掌與人握手／77

以鮮明的手勢與人交談／79

虛張聲勢，衝破險阻／81

以招呼或眼神塑造自己形象的特徵／83

以戒乘電梯，培養出自信／85

五、領先別人一步，是致勝關鍵／87

——先發制人

接聽電話搶先問候／88

一週一次提早上班／90

撥快自己的手錶／92

莫強詞奪理，先檢核結果／94

揣測他人對自己的期望／96

六、勇敢跨出第一步，勝券即在握／99

——千里之路始於足下

以電話約定第一次的會面／100

進入商店，主動與店員打招呼／102

在禮貌性的書信上，附上近況報告／104

聚餐時自己點菜，不假手他人／106

自行選購服飾，不假手他人／108

避免隨團出遊，或選擇彈性較大者／110

七、改變說話的措辭，直接明確的表達／113

——不吐不快

對毫無概念的話題，先重述對方的話／114

說話切忌模稜兩可，應一語中的／116

練習「即席演講」／119

藉他人高見，表明自己的拙見／121

毅然決定缺乏自信的事／123

讓真情流露於言談中／126

八、準備充分，自能應對自如／129

——有備無患

有可能與自己接觸之人，應建立聯絡方法／130

資訊來源儘可能詳細記錄／132

平日留意記錄格言，以爲日後談話資源／134

隨身攜帶完美照片一張，以慰沮喪之情緒／136

談話時，善用相關數據／138

會議前，先評估可能的論點／140

發表演說前，先自我訓練表情／142

行事之初，首先考慮「次善方策」／144

九、鎖定目標，專注全力出擊／147

——顧此失彼

與其無所事事，不如填補空檔／148

自例行公事中確定目標／150

將希望具體化，即能踏出實現的第一步／153

將隨時可行之事，試列進度表／155

為自己的行為安上一個冠冕堂皇的理由／157

十、把對方引進自己的世界，以廣增人際關係／159

——引水入我田

儘可能與人一同進餐／160

偶爾舉辦家庭宴會／162