

High 40 新心機

別跟 豬比懶

——積極行動讓你與眾不同

社會心理學權威 加藤諦三◎著 沈永嘉◎譯

好景不是藉口
唯有積極行動Go - Go - Go
才能彩繪人生不落後



行動價

99元

別跟豬比懶

——積極行動讓你與眾不同

作者／加藤諦三

譯者／沈永嘉

主編／羅煥耿

責任編輯／蘇惠

編輯／黃敏華、羅煥耿、翟瑾荃

美術設計／鍾愛蕾、林逸敏

發行人／林正村

出版者／世潮出版有限公司

登記者／局版臺業字第 5108 號

地址／台北縣新店市民生路 19 號 5 號

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／辰略電腦排版公司

製版廠／長紅印製企業有限公司

印刷廠／長紅印製企業有限公司

版權所有・翻印必究

初版一刷／2000 年 8 月

四刷／2001 年 8 月

定價／180 元

KODO SHITEMIRU KOTO DE JINSEI WA HIRAKERU by KATO Taizo

Copyright ©1986 by KATO Taizo

All rights reserved

First published in Japan in 1986 by Daiwa Shuppan

Chinese translation rights arranged with Kato Taizo Jimusho

through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

・本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換・

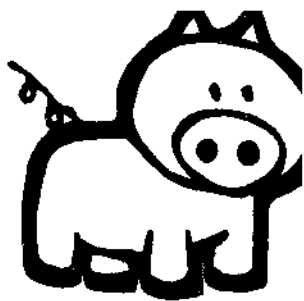
Printed in Taiwan

別跟豬比懶

——積極行動讓你與眾不同

加藤諦三◎著

沈永嘉◎譯



序——積極行動讓你與眾不同

俗話說：「地以久居為安。」意思是不論什麼地方，只要居住下來，就會成為適合自己的地方。當然，每個人都希望住在良好的環境中。但是，因為某些因素而無法選擇良好的環境居住時，不論住在哪一個地方，久居之後，那裡就變得理想，倒也是事實。那是因為一個人對這個地方有好評，這地方就成為他無可替代的地方吧。這不只是自己居住的地區，包括自己的學校和公司也都如此。

飼養猛獸作為寵物的人亦同。飼養鱷魚的人之所以覺得鱷魚「好可愛」，也是因為經過一段時間的飼養，鱷魚才變得可愛的。就寵物來說，飼主和周圍的人意見完全不同，原因就在於此。

因為可愛才飼養，這是很平常的。但是，也可能因為某種原因開始飼養，後

來覺得牠很可愛而愛不釋手。像這種與動物的交流，也可能衍生對其他動物的感情。

行動範圍狹窄的人，往往是提不起幹勁的人。因為只要付諸行動，大多會對那件事湧現興趣。即使乏善可陳的事，也切勿說那是愚蠢的而罷手，應該試著去做做看。

做任何事之前，不應先斷定那是不是愚蠢的。有無力感的人在行動之前，往往就是在斷定那件事是否愚蠢。這是關鍵點。

各位都知道「還沒吃就先說不愛吃」這句話吧。不吃吃看豈知味道如何，但是就有人在沒吃之前就判定它不好吃了。總之，不要講理由，試著吃吃著。吃後再決定好吃與否，方才是擁有幹勁的必要態度。

還沒吃就先說不愛吃的人，就是把自己從環繞自己的世界裡分離出來的人。那是還沒有實際做某事之前就討厭它的原因。如此「對世界的態度」，就是在自己和世界之間劃上界線的態度。這樣一來，就與自己周圍的世界形成對峙的局面；

與自己周圍的世界隔離了。

像這樣的人，即使和朋友在一起也總覺得「有隔閡」。總無法和朋友坦誠佈公。因為他在實際與對方交往之前就已經拒絕和別人交往了。

這個人早就和共同世界對立了。亦即，閉居於自我的世界。這種人看周圍的人，大概會覺得交朋友是多麼虛假。而朋友看這個人，亦覺得他時而倔強、時而歇斯底里、時而充滿無力感。

倔強的人似乎很有主見，其實，他們都是不願面對世界自我封閉的人。他無法採納別人的意見；他縮小自我潛能的發展範圍，使自己的存在變得空虛。就算別人要他「做做看吧！」，他也決不肯嚐試。倔強的人就是「沒吃就先說不愛吃」的人。

對倔強的人而言，世界是固定的。外表看似有幹勁的倔強的人，其實是沒有幹勁的人。他們只表現著與共同世界對立。

真正有幹勁的人會擴展自我存在的可能性，朝共同世界開拓自我。相反地，

「還沒吃就先說不愛吃」的倔強的人，容易和周圍的人對立、無法溝通。拒絕世界的人，往往誤以為是世界在拒絕他，這點必須注意。

為了朝世界開拓自己，不論什麼事都要試著去做做看。以極輕鬆的心情，採取新的行動是非常重要的。

例如，平常多向別人打招呼。「謝謝」「保重」「辛苦了」「小心」……嘴邊經常掛著這些關心他人的話語，內心深處自然就會產生對他人的關心了。如此一來，世界將對你另眼看待。

而這種行為又會影響下一次的行動。

目錄

序——積極行動讓你與眾不同 3

PART-1

為什麼行動如此重要

行動之前的重要工作 16

做、持續做 19

所謂行動就是改變自己 21

從能做的事開始做 24

先踏出「第一步」 26

培育「真正的自己」 28

行動時不能忘記的事 30

不揮棒就永遠打不中球 32

害怕失敗才會失敗 34

人的能量要使用才會增加 36

只要有了信心，就會更加使用自己 38

做了之後才會感到趣味和價值 41

不要追求「好」或「正確」 44

把行動繫在生存意義上 46

成為行動的一方，還是旁觀的一方 50

總之先決條件是邊走邊想 53

沒有行動就不會產生感情 58

如何創造行動的「契機」 60

PART-2

阻礙行動的因素

行動受阻者的類型	64
不知想做什麼時也有方法	68
從停止請教別人出發	71
做完之後再說理由	73
不要「擅自斷定」自己	77
和父母沒有緊張關係嗎？	80
活動的人總是朝氣蓬勃	83
這種人不能稱為行動派	86
對人際關係感到氣餒的原因	89

背叛別人對自己的期待真的是罪過嗎？ 93

了解偽罪與真罪 96

真正有信心的想法 99

PART-3

以行動改變自己

為何努力？ 106

對自己「寬容」會害了自己 108

如何掌握「事實」——幸福的條件 111

在譴責他人之前先改變自己 114

挫折時消沈還是面對嚴酷的現實 117

希望或野心使人精力充沛 121

成長的人、無用的人 124

從自己「能做的事」開始做 128

大學生不關心公眾事物 132

不會傷害彼此的年輕人的「交往」方式 134

弄清楚與對方的位置關係——建立人際關係(1) 137

自然而然習得規則——建立人際關係(2) 140

自己做「自己的主人」——建立人際關係(3) 142

不明說就不了解嗎——指責年輕人(1) 144

太沒有常識——指責年輕人(2) 146

「反正……所以」正確嗎？——指責年輕人(3) 149

部分邏輯與全體邏輯——指責年輕人(4) 152

神經衰弱是情緒不成熟引起的 154

向新的世界做出決斷 156

神經質的人的正與負 158

以行動改變「憂鬱的自己」 160

PART 4

創造新的自己——「行動」帶來的結果

邁向自我形成的第一步——說「NO」(1) 166

對「小事情」不要嫌麻煩——說「NO」(2) 169

不信任引來不信任——自我主張(1) 172

改善人際關係的條件——自我主張(2) 174

發現新的自我——自我主張(3) 176

做合於自己的事才是自立之道 178

自立的人具有內在必然性 181

「等待」得不到任何東西 184

「愛出風頭」的人的內涵 187

擁有活下去的能量 189

不敢和喜歡的女性約會的年輕人 191

在哪裡可以找到突破口 196

正視「自然的感情」 199

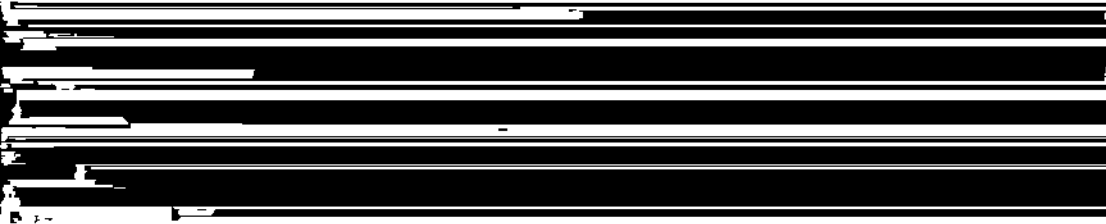
克服對他人的心理依賴 202

如何才能超越「他人的眼光」 206

「願望」能使人勇於挑戰 210

接受自己是渺小的人 215

如何飛躍成為「自由的自己」 219



PART - 1

爲什麼行動如此重要