

任性

本多信一◎著 賴櫻英◎譯

才會有

韌性

一點任性，活得更隨性、順遂

「不看你的眼！看了心裡都是你，忘了我是誰？」  
別讓視線恐懼症阻礙了你的人生！



## 任性才會有韌性

---

作 者 / 本多信一

譯 者 / 賴櫻英

執行編輯 / 陳素娥

發行人 / 王永福

出版者 / 新雨出版社

地 址 / 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電 話 / (02)2978-9528 (編輯部)

(02)2978-9529 (營業部)

傳真電話 / (02)2978-9518

郵撥帳號 / 11954996 戶名：新雨出版社

出版登記 / 局版台業字第 4063 號

出版日期 / 2001 年 12 月初版

定 價 / 250 元

---

◎本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換。

◎敬請讀者至全國各大書店參觀選購本社各式圖書，  
或利用郵政劃撥向本社訂購，5本以上可享九折優惠。

HITO NO ME WO KI NI SHINAKEREBAJINSE WA UMAKU IKU

by Shin'ichi Honda

Copyright © 2000 by Shin'ichi Honda

All rights reserved

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

## 作者簡介

本多信一，一九四一年生，中央大學法學部畢業。曾任職於時事通信社，後自創現代職業研究所，專門從事人生、職場規劃的免費諮詢工作，截至目前為止，已經協助超過一萬數千名的人士進行各自的人生規劃。除此之外，亦負責中小企業的經營顧問工作，並在許多報章雜誌上發表文章。著有《心靈整理DIY》《豐富人生101法則》《辭職之後該如何生活？》等超過五十餘種。

## 譯者簡介

賴櫻英，一九六四年十二月出生，自小生性內向怕生的A型射手座女子。童年每逢春節期間，父親教導出門見人就得說恭喜，因而害怕的不願出門。家裡有客人上門時，為免於應對進退之苦，寧可鎖在房間裡直到客人告辭離去。長大成人後，經後天努力，已不再這般內向畏縮，但仍不喜社交，不愛應酬，更不願受任何形式的束縛。「念」了十年的社會大學後，決定給自己畢業證書，回家吃自己，獨自面對電腦，做起自己對自己的工作負責的日文譯者。

任性

才會有

韌性

本多信一◎著 賴櫻英◎譯

新雨出版社



## 《大眾生活館創刊詞》

◎王谷

我們人類是群居動物，不可或缺互相的溝通。

每人的一句話、一舉動，都有其背景。就是說每人的說話和動作，都是有其原因的。說話和行動都是某種原因引導出來的結果。

不管是家庭內家族的談論，男女間的談情說愛，同事間的情誼和嫉怨，商場的討價還價，政客的權謀術數等等，我們仔細去觀察、分析此時此地的說話和動作內容，是不難知道其原因，也可預測由這次的說話和動作會引導出什麼新的結果。

如果遇到一個問題，每人的處理方式不盡相同。為什麼呢？因每人的過去的際遇不同，處理方式自然就會不同，有人可把問題圓滿解決，有人可把問題鬧大。

所謂際遇，就是當事人過去是否有機會去學習處理問題的技術，或經驗過處理類似問題而定。俗語所說的「有樣學樣，沒樣自己想」就是道破這道理。

問題的背後，不外是人與人的糾紛為多，換句話說，就是人際關係。一個人在社會要圓滿生存下去，就不能不講究人際關係。我們認真來研究人際關係，可知道其所涉及的學科很

多，是一個大學問。

這次，本社搜集日本、歐美，以及國內當代著名社會學者、心理學者、精神分析學者及文化評論家等最新有關「如何講究人際關係」之著作，以通俗易解的文章介紹給國人，讓讀者為此在人際方面，能更上一層樓，願讀者能夠好好把握機會閱讀。

本叢書名曰為《大眾生活館》

## 前言

一樣米養百樣人，每個人都是獨一無二的個體，各自有著不同的個性、思考模式與志向。而充分發揮這些特色過一生，才是人生最痛快的事。

然而，我們總是會介意他人的眼光。也有迎合他人視線的傾向。心靈被「所謂面子的視線」「他人的眼神」「父母兄弟姊妹、朋友熟人等與自己有關係之人的目光」等三種束縛所綑綁住，而無法實現「經常活出自己來」這種人類原本就應有的態度。

為什麼不管告訴過自己多少次，對於別人的眼光「不要在意，不要在意」，卻依然還會在意？

原因之一是，性情。

大部分內向型的男女，都是心思細膩外加超級害羞、過度敏感、又生性膽小的人。會避免毫不客氣地打量他人，也討厭被別人很露骨地盯著看。這雖然是種討人喜歡的個性，但在這個社會上，卻時常會被當成一種缺點而遭到輕視。於是感受到自己被人劣等化、要避開世人眼光的「心靈習慣」，就越來越嚴重了。



另一個原因，可以說是時期。

在還沒有決定人生要怎樣過，又要以怎樣的工作謀生的期間裡，是不是為了（要是被社會給否定了，該怎麼辦？）或者是（不想要做些奇怪的事情丟人現眼）等因素，一心只想著環顧四周，而過於擔憂了呢？

那麼，為視線所苦惱的，是否只是為數極少的不成熟的人呢？

雖然我既非精神分析醫師也不是心理學者，僅僅是個街坊裡的免費諮商對象，但在過去這將近三十年裡，來找我商量的一萬多人當中，大部分都可以說是：

「很怕看著別人的眼睛說話的人們。」

「由於太過於顧慮世俗的眼光，而無法鼓起勇氣秀出真正的自己的人們。」

因為他們想要知道這世上還有很多跟自己一樣同病相憐的人。同時也想知道，不管是怎樣的人，也或多或少都會有一些迷惘。

\*

\*

\*

「追根究柢，人生其實就是『自己活著的期間』嘛。既然如此，怎樣活得像自己就是最重要的課題了。不介意他人的視線、世俗的眼光，去挑戰一個活出你自己的人生吧。」我總

是這樣向和我有同樣困擾的人們提議。

我自己在十幾二十歲的時候，也非常在意他人的眼光，有著不想被世人嘲笑的強烈念頭。由於一心一意地這樣想著，才會進入大學念自己討厭的法律系，任職於不適合自己的大眾傳播企業。甚至遠遠超越了在意他人眼光的程度，還罹患了視線恐懼症，有對人恐懼的傾向。

但是由於生了一場大病的契機，令我心想（生命已經所剩無幾。既然這樣就不要再介意別人的眼光，盡情地踏上自己真正想要的人生路吧），這才決心踏入自認為天職的諮商行業。

「就算是成為世人們茶餘飯後閒談的笑柄也無所謂！」

我下定了決心。

試著如此重新出發之後，每天都過得相當充實，也才得以細細品味出活著的歡愉。空空如也的，只不過是我的錢包而已。

不僅如此，在自己討厭且跟性格不合的領域裡，再怎麼努力也總看不到成果，可是在自己喜歡且適情適性的領域裡，卻能夠有極佳的成績展現。

因為像我這樣一個總是低著頭不上學的劣等生，典型差勁無用的上班族，竟然出人意表

她亮出了寫下五十本書，也成為獨當一面的中小企業診斷士的成績單。在自己視為終生事業的免費諮詢專業方面，由於是從背後支持他人的人生，雖然說不上是一切都很圓滿順利，但我為自己能夠幫上某種程度的忙而感到自豪。

\*

\*

\*

本書並不是只會高喊「不要在意別人的眼光」的書而已。

- ① 在什麼時候、怎樣的情況下，會格外在意別人的眼光呢？
- ② 當自己過度在意的時候，該怎樣思考、怎樣行動才好呢？
- ③ 接受自己「心靈習慣」的同時，在現實中活下去的具體方法又是什麼呢？
- ④ 要如何解決不善言詞、與異性相處的煩惱、工作上的各種問題等等，「與視線相關」的事情呢？

如同以上所列，書中還清楚的指引出明確的方向來。

我自己是個長期以來，默默研究「視線與眼睛的使用方法」的人。在執筆的過程裡，我非常地樂在其中。

本多信一

目  
録

目錄 ◎ 任性才會有韌性

前言 5

# 1 降低「希望讓人看到好的一面」的慾望

——順著個性走，是正面意義的任性

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 1 試著把心放進「另一個框框」 | 20 |
| 2 對於自己的評價無需操之過急 | 23 |
| 3 你所坐的位置就是「上座」  | 26 |
| 4 經常稱呼自己為「主人」   | 28 |
| 5 對他人的眼光要「視若無睹」 | 31 |
| 6 敢於輕鬆面對重大的事情   | 35 |
| 7 珍惜「不變的魅力」     | 38 |
| 8 擁有一個能夠溫暖心情的地方 | 41 |

## 2 有「讓人刮目相看」的必要嗎？

——低垂雙眼時，即開啟了心靈的世界

- 9 「不起眼的充實」便已足夠 43
- 10 「情感險要關頭」的守護方法 47
- 11 秀出真正的自我是件好事嗎？ 50
- 12 察覺到失敗挫折之利 53
- 13 越是被鼓動的時候越要「我行我素」 55
- 14 在大家奔跑的道路上停下來休息的意義 58
- 15 能夠看穿自己的人是自己 61
- 16 學會高明的「閉上眼睛」 64
- 17 過於堅持「一流」反成二流人 68
- 18 若被人「當成小人物看待」則無敵人 72

- 19 若是對自己頑固的話則無妨 7 5
- 20 視線的「正面戰」是消耗戰 7 8
- 21 用「耳朵」確認真心話 8 1
- 22 請「觀音菩薩」常駐於眼中 8 4
- 23 你是不是閉上了心靈的眼睛 8 7
- 24 我亦有好惡 8 9
- 25 資訊過多有害身心 9 3
- 26 以「眼皮」杜絕雜念 9 6
- 27 「熱中」將成為幸福之門 9 9
- 28 保有忘卻他人眼光的時刻 1 0 2
- 29 為何遭人「白眼」會很痛苦？ 1 0 5
- 30 沒有無差別的眼光 1 0 9

### 3 若是儘管如此不安依然縈繞心頭的話

——關係的死巷子也有出路

- 31 來，選擇懶惰求生之路吧！ 1 1 4
- 32 「總會有辦法的」是平日的心理準備 1 1 6
- 33 捨棄虛僅取「實」 1 1 9
- 34 善加活用「第二天性」 1 2 3
- 35 對快樂的事情不堅持 1 2 5
- 36 把眼光轉向「煩惱的受益」 1 2 8
- 37 不要再「憑外觀下判斷」 1 3 1
- 38 不要連頭腦都是「視覺型」 1 3 4
- 39 有沒有過度要求「報酬」呢？ 1 3 7
- 40 「低頭」與「昂首」根源相同 1 4 0
- 41 如果被說成是「妄想」時 1 4 3



## 4 自己跟快樂輕鬆的人生活就好

### ——與消極人物保持距離的方法

- 42 以「慈眉善目」清掃心靈 1 4 7
- 43 偶爾到「別的世界」來趟小旅行 1 5 0
- 44 信任心靈的「性格相似的朋友」 1 5 6
- 45 建立人脈不如深掘「心脈」 1 6 0
- 46 把全盤肯定自己的朋友當「火炬」 1 6 4
- 47 眼神憂愁的人不會傷害他人 1 6 7
- 48 不可以輕言「放棄」結婚 1 6 9
- 49 請對異性從事「業務」活動 1 7 1
- 50 只要能獲得安心就好 1 7 4
- 51 只凝視美好的事物 1 7 8