



Hints on Achieving Success

by Masumi Tanaka

活用 成功

超越過去與現在，改變自己與未來，擁有自在而獨立的生活

39個啟發性的實踐型成功生活法則

知名社會教育家~田中眞澄

於日本以『人生就從今天開始』為題之巡迴演講已舉辦超過5000場次

反應極為熱烈，各界佳評如潮

最新力作《活用成功》相信必能為您解決生活、工作中之疑難瓶頸

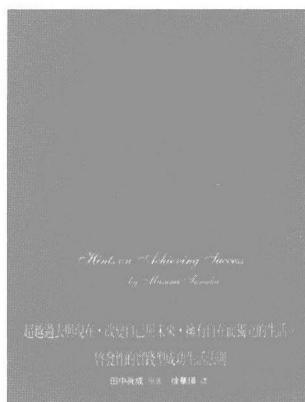
活用書中提供的成功法則

將使您的一切問題迎刃而解、心想事成、獲得全方位的成功

田中眞澄 原著 徐華鏌 譯

活用成功

成功をつかむ生き方事典



田中眞澄 編著

徐華鏌 翻譯

大村文化出版事業有限公司

＊ 目 次

前言——戰勝自己……………013

序章 追求自我實現的人生……………只有自己能決定自己的生活方式……………019

1——真正的幸福就在自我實現的人生中——終身職的生活方式革命

現在正是生活方式革命的好時機／唯有自我實現的人生方有幸福可言／人生的勝負決定在後半段

2——探索今後的新類型成功觀——精簡短小即是美

從「所屬價值」到「存在價值」／中小企業成爲主角的時代／從「都市型成功類型」到「地區社會中的成功」

3——樹立目標，抱持著決不輕言放棄的強烈願望——自我心象的力量

讓充滿熱情的言語，燃燒自己的鬥志／持續抱持著強烈的願望／貫徹自我心象

4 養成人生訂定計畫的習慣——人生戰略的三要素

如何確立人生的戰略／樹立目標的重要性／「行動爲首要」

第一章

掌握身爲工作者的成功……055

1 活用每個人與生俱來所擁有的三種財產——時間・言語・心智

論成功哲學的三要素／「時間」的有效運用之原則／「言語」的有效運用之原則／「心智」的有效運用之原則

2 從銷售員的生活態度中學習——顧客導向的時代

「銷售」是爲對方解決問題的力量／成爲能讀取他人感受的人／運用循環型銷售造就差別

3 迎戰電腦化空間革命——多媒體時代的來臨

情報通信革命的到來／全世界企業真象的透明化／退休後的強力夥伴——電腦網路系統

4 捨棄依附他人的意識——「自立自助」的精神

專業時代的來臨／是否成了一隻被飼養的「公司狗」而不自知／磨

鍊出不需頭銜的真正實力／「自我目標意識」的意識切換

5 不要浪費了貴重的「財產」——高明的時間活用法

使時間活用更有效率的「八〇／二〇法則」／「服務迅速」是獲得他人信賴的第一步

6 逆境使人更強壯——飢渴精神

遇難則弱的日本人／抱持「歡迎麻煩」的意識

7 對工作投注全心全力、孜孜不倦——成爲一個充滿熱情的人
將平凡轉變成不平凡的「熱情」／人們總是易爲充滿「熱情」的人所動

8 把工作從苦痛變為快樂——正面積極的思考

「苦痛」或「幸福」皆隨想法而定／支援正面思考的三句話

9 以身先士卒的行動來爭取人心——「商人八訓」的教訓

是否展現出自己盡心盡力的一面／身先士卒，從早上的上班開始

10 切勿忘記學習的心——「知己知彼、百戰百勝」

「學習」即是「模倣」／擷取「上位人士」的成功秘訣／在周遭製造「競爭對手」

第二章

用心來豐富每一天……………^[2]

1 — 以「利人」為生存目標——施與受的精神

豐裕的社會中為何會充滿了空虛感／善用施與受的精神／抑止利己主義者的增加

2 — 了解適合自己的生活方式，保持良好生活習慣——對自我修練的建議

何謂知「本分」的生活方式／談「修身」建議

3 — 用明天就可以開始的健康法來培養積極性——「早起」和「步行」

身心的元氣來自早起／早起是一種「高價的財富」／藉由步行創造積極性

4 — 他人休息時，正是自己努力時——全年無休、二十四小時制

長時間工作亦不感厭煩的弱者戰略／「二十四小時制」是時代的趨勢

5 — 「打招呼」「回應」「收拾」——應俱全？——教養三原則

父母是「習慣之師」／「打招呼」和「回應」是人際關係的基本／

第三章

藉由「終身職」達成自我實現的目的

169

「收拾」使心情為之舒暢

6 從「借助他力」的想法轉為「自力救濟」——「自我期許」

禮拜神佛是日本人聞名世界的習慣／由「祈求」到「自我期許」

7 美滿家庭是邁向成功的第一步——恩愛夫妻力量大

夫妻間意識的差異，是導致離婚的原因／夫妻的關係直接影響到孩子／改善夫妻關係的「四A法則」／每週最少兩次的家庭聚餐

1 人生「百年」的時代，做好長期規劃的設計藍圖——「一人二人生」

的人生像

人生真正的勝負在退休之後／「五十、六十不算老」

2 以終身職的氣魄過生活——二十一世紀的老後生活規劃

終身職才是最珍貴的養老福利年金／終其一生一家公司時代的結束
／永遠都能活得尊嚴而自傲

3 人生學習到死，工作到死——擺脫退休症候羣

「活到老，學到老」的美好／學習和工作是對未知的冒險／就從今天開始學習吧！

4 無論是誰都擁有寶貴的潛力——自我資源和天職

什麼是自己「喜歡的事」／即使上了年紀也絕對不嫌遲／引出潛在能力的「反彈的原理」

5 獨立創業是自我實現的最高境界——領袖主義的覺醒

老闆夢不是夢／領袖主義的三個側面／夫妻的兩人三腳力量大

6 六十歲為起跑點，在這之前則是準備期——從現在開始的老後生活規劃

松本清張傑作的原點就在長時期的儲備期／是否忘了勤勉的精神？

／人生暖身的兩大方法

7 為貫徹終身職所需的智慧——人生五計

是否擁有一個長期的人生規劃？／決定六十歲到最後的人生，老後規劃和死亡規劃

成為一個有魅力的人……………221

1 強化人類生存的原點——「心理對處」的能力

何謂激發智能、技術能力的「心理對處」能力／如何才能具備「心理對處」的能力？

2 溫和的眼神和笑容受人歡迎——表情和內心

表情取決於「眼睛」和「嘴角」／內心和表情是一體的兩面／充滿魅力的表情來自練習

3 使人能受歡迎的正面思想的導出——「肯定語」活用的原則

言語變財產／「肯定語」用法五原則

4 用心的動作給人好印象——肢體語言

動作所表現的更甚於語言／給予對方好印象的三個動作／「姿勢」也是一種重要的肢體語言

5 「講三分、聽七分」可成為最佳的傾聽者——傾聽的三個動作

每個人都在尋求一個「最好的傾聽者」／傾聽的三個動作

6

培養自我表現力，捕捉對方的心——「輕·薄·短·小」的說話術

最貼身的自我表現法就是交談／使你成為說話高手的「輕·薄·

短·小」原則

7

與其探究他人的短處，不如尋找其長處——「讚賞」的意義

為何老是容易「口出惡言」？／讚賞他人的三大法則「HAVE, SAY, DO」

第五章

爲了邁入真正的成功之路

……人生就從今天開始……

265

1

磨鍊自己，貯儲精神的財產——不計身外物

「高尚的生涯」才是最大的財產／不計身外物，積極從事自我投資

／精神銀行的存款

2

和他人競爭的一喜一憂時代已經結束——從第一到獨一無二

肯德基老爺爺的燦爛人生／以「獨一無二」爲目標

3

創造一個不輸給任何人的自己——一靠提攜、二要運氣、三憑實力

「一靠提攜、二要運氣、三憑實力」才是成功的條件／成爲一個

「富影響力的人」

4

人生就從今天開始——認真的心態

「人生就從今天開始」創造出一個充滿可能性的時代／「認真」是
貫穿人生的關鍵字眼

前言

經由 P H P 編輯部的編輯人員們的妙手，將四十六冊拙著中有關生活方式的小品文章巧妙地輯結成六 chapters，所呈現出來的即是本書。

一面校正著完成的原稿，了解到這是一個必須要廣覽筆者的書才能完成的艱鉅任務，更加令人敬佩他們嚴謹的編輯態度。

我相信，每位讀者在讀了本書後，一定能夠對自己的人生做出有系統的整理，為明天開拓出一條希望之路。若本書真的擁有如此神奇的力量，那可得全歸功於這羣編輯部的同仁們的用心。對於他們的辛勞，我打從心底感謝不已。

我們常常可以聽到「人生是一場戰鬥」這句話，然而，會自動自發地將這話仔細思考的人卻似乎少之又少。筆者之所以會如此地斷言，那是因為前陣子參加了個上班族的研修會，當我詢問他們關於「人生是一場戰鬥」這件事時，現場居然幾乎沒有人可以答得出所以然來。

說到「戰鬥」，大家便立刻會聯想到和他人間的戰鬥，然而，想要戰勝他人，首先得先要以戰勝自己為前提。若是連自己都無法戰勝，那就更別說是戰勝他人了。而在另一方面，就因為大家都以為這是件理所當然的事，不知不覺中便將它不當成一回事了！也或許是因為最近的人們漠視「戰勝自己」這件事所蘊藏的意義，導致對此事漠不關心的人也越見增加了。其證明即表現在「自制」這個字眼，已逐漸從近來的人們的言談中消失了。所謂「自制」，指的便是戰勝自己，而這句話越來越被人們掛在嘴邊的實際現象，也顯示出放棄戰勝自己的人正在快速增加中。

在社會上，總有些愛說大話、做白日夢的人，若仔細觀察這些人，便可發現他們都是在和自己的這場戰爭中的失敗者。但是，當事人却常常對此毫無自覺。這種人越是增加，社會便會越加衰退。為避免如此悲劇的形成，大家實在應該對這場和自己的戰爭抱著更多的關心，並將戰勝的方法銘記在心加以實現。

那麼，究竟何謂「和自己的戰爭」呢？

在我們每個人的心中，都同時有著一顆提昇自己的向上心，以及盡情使自己安樂的怠惰心，兩者間無時無刻不在爭戰之中；而這場爭戰即是此處所要談論的

「和自己的戰爭」。

若是向上心在這場戰爭中能持續保持優勢的話，當事人便應該可以在自己所選擇的工作上獲得成功，身心也可同時過著豐裕的生活。然而，想要壓制怠惰心，持續讓向上心立於不敗之地，卻不是件容易之事。因此，常有人在不知不覺中竟流於怠惰苟且之中，和成功的目標從此漸行漸遠。

筆者在上班族時期，便已察覺出人生成功與失敗的界線所在，同時也了解到步入成功的道路所需要的人生戰略，亦即人生成功的原理和原則。在實踐了人生戰略之後，是否就真的能夠達成一種屬於自己的成功呢？筆者以自己的親身體驗，極力地想要在這只有一次的的人生裏，創造出一個屬於個人特色的成功來。

於是，就在四十三歲的那年，我斷然地辭去工作了二十年的日本經濟新聞社，毅然決然地投入這毫無保障、前途難測的領域，開始以一個社會教育家的身分從事著作的新事業。

對於一個長時間靠薪水過活，而且身處在一個巨大組織的蔽蔭下的人來說，這種完全沒有薪水可依靠的生活的可怕，絕對是非身歷其境者無法感受到的。筆者本身便是一個最好的例子。

開始獨立的初期，一方面確信自己只要透過人生戰略的完善策劃，便一定可以通行無阻；而在另一方面，在面對毫無收入的冷酷現實時，一向堅定的信心也不禁動搖了起來。在這種時候，若將此難堪的情況歸因於邁向獨立的人必會遭逢的心理問題，則人生戰略應可把這種不安的心情給排除才是，並可把此種體驗移轉而成自己的使命。同時，全心全力將成功的原理和原則實現於日常生活之中。

其結果，已由筆者自身的生活加以印證。從獨立至今已有十八年，終於得到真正地貫徹執行「獨立」這件事。在其間，我以社會教育家的身分，受邀至全國各地展開了超過五〇〇〇場次的演講。著作方面也蒙讀者支持，包括本書在內已進行至第四十七冊。此外，因筆者不受退休所限，即便是到了六十一歲的現在仍能堅定在自己的崗位上，且今後也會將其視為終身職，至死奮鬥不懈。

像筆者這麼平凡的一介薪水階級，仍然可以過著如此精采的人生。其憑藉的正是人生的戰略；而筆者書中所提及的「成功的法則」、「目標的設定」，以及「意志」等事，全部都是取自於筆者自己的親身經歷。

幸運的是，這種取自筆者體驗的所有人生戰略原則，在本書中都已做了極詳盡的整理。所以，只要研讀過本書，相信各位讀者一定可以從中尋求出一個屬於