

W3 職場實戰

50+1の幸福

上班族職場學習術

作者◎野村正樹

譯者◎吳翠雲

ビジネスマンがつかむ50+1の幸福

工作不是只為了領薪水
別讓自己成為職場化石

檢視自己 自我磨鍊 體驗幸福

職場實戰 W3

50+1 の幸福——上班族職場學習術

ビジネスマンがつかむ 50+1 の幸福

作 者／野村正樹

譯 者／吳翠雲

責任編輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／法德電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1999 年 5 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／京王文化事業有限公司

BIJINESUMANGA TSUKAMU 50+1 NO KOFUKU

© Masaki Nornura 1997 Japan.

Originally published in Japan by

SEISHUN PUBLISHING CO., LTD. in 1997

Chinese translation rights arranged through

KEIO CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD.

Chinese translation copyright © 1999 by New Sprouts

Publisher, Inc.

原書 ISBN 4-413-03084-2

ISBN 957-8412-91-6

定 價／220 元

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

（本書如有缺頁破損請寄回更換）

作者簡介：

野村正樹

1944年出生於神戶市

畢業於慶應義塾大學經濟科

◎ 1967年開始任職於三得利公司

◎ 1979年提倡流行語「CITY WATCHING」

成功的推廣熱帶雞尾酒、美國白蘭地

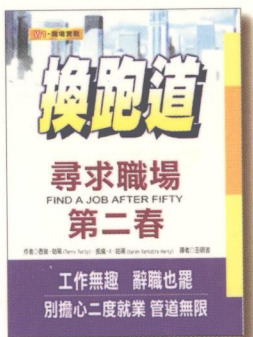
◎ 1986年以推理小說家身份著作《充滿
殺機的假期》

◎ 1991年以《灰姑娘的早晨》榮獲日本
文藝現代文學獎

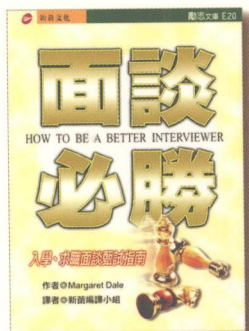
◎ 1994年成立三得利博物館「天保山」

◎ 1995年自行創業成立NML野村事物所

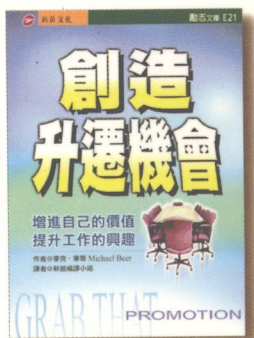
目前為日本推理作家協會、日本
PENCLUB日本文藝家協會會員。



■ 定價：220 元



■ 定價：190 元



■ 定價：180 元

新苗文化出版書目

台北市和平西路一段一五〇號九樓之五

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

1999.02.6000

T 教養文庫

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----------------|-----|
| T1 | 情願心甘 | 陳來紅／著 | 150 |
| | 作者相夫教子、社會關懷的心路歷程。 | | |
| T2 | 牽孩子的手同奔成長路 | 董媛卿／著 | 170 |
| | 實例和經驗引導父母陪孩子在成長路上前進。 | | |
| T3 | 告別毒品 | 史蒂夫·卡波 等／著 | 170 |
| | 教導孩子遠離毒品的智慧。 | | |
| T4 | 孩子你的人緣會更好 | 董媛卿／著 | 160 |
| | 父母如何教孩子與同儕關係更親密。 | | |
| | ※本書入選新聞局優良讀物獎※ | | |
| T5 | 追尋自我的楷模 | 愛克斯琳／著 | 170 |
| | 情緒受困孩子心理治療的心路歷程。 駱一峰／譯 | | |
| T6 | 鼓勵他，不要傷害他 | 卡文·雷蒙／著 | 170 |
| | 鼓勵是父母給孩子最大的禮物。 黃漢耀等／譯 | | |
| T7 | 父母智囊團 | 安·史脫克斯／著 | 170 |
| | 培養自信、快樂的孩子。 黃純怡／譯 | | |
| T8 | 心性相映 | 邁可·韋斯曼／貝斯·韋斯曼／著 | 170 |
| | 親子間不尷尬的性對話。 陳青青／譯 | | |
| T9 | 家庭作業靠邊站 | 約翰·羅斯蒙／著 | 160 |
| | 輕輕鬆鬆弭平惹人厭煩的家庭激戰。 黃瑩君／譯 | | |
| T10 | 打或不打 | 約翰·羅斯蒙／著 | 160 |
| | 現代教育者面對體罰涵意的省思。 黃瑩君／譯 | | |
| T11 | 0~3 歲孩子的教養良策 | 品川孝子／著 | 150 |
| | 父母如何在 3 歲前奠定孩子的基礎。 柯育惠／譯 | | |
| T12 | 3~6 歲孩子的教養良策 | 品川孝子／著 | 150 |
| | 釐清父母教養的困擾。 品川不二郎 | | |
| | 柯育惠／譯 | | |
| T13 | 孩子你的功課會更好！ | 多湖輝／著 | 160 |
| | 告訴你如何讓孩子快樂讀書的妙招。 何 晴／譯 | | |
| T14 | 孩子你的身體會更健康 | 石田一宏／著 | 160 |
| | 如何讓孩子的身體免於病痛。 蔡孝彰／譯 | | |
| T15 | 望子成龍望女成鳳 | 約翰·羅斯蒙／著 | 190 |
| | 撫育下一代的新觀念與新方法。 梁珠珠／譯 | | |
| T16 | 媽媽的好主意 40 妙招 | 吳燈山／著 | 150 |
| | 錦囊妙招，讓您做個溫馨的父母。 | | |
| | ※榮獲省政府教育廳優等獎※ | | |
| T17 | 爸爸的貼心話 | 藤本義一／著 | 160 |
| | 一位父親鼓勵女兒走出自己的路。 謝品嘉／譯 | | |
| T18 | 親子雙贏 | 多湖輝／著 | 160 |
| | 簡單實用的法則，營造溫馨的家庭。 林懷恩／譯 | | |
| T19 | 我懂你的心 | 多湖輝／著 | 160 |
| | 消除對立衝突、防止走上歧途。 林觀／譯 | | |
| T20 | 性情放鬆 | 平井信義／著 | 160 |
| | 跟青少年談性。 呂玲玲／譯 | | |
| T21 | 童年沃野 | 蓋瑞·保羅·那伯漢 等／著 | 190 |
| | 教孩子與大自然培養關係。 陳阿月／譯 | | |
| | ※榮獲中國時報開卷版一周好書榜 | | |

T 教養文庫

- T22 伴你成長 愛琳·休恩／著 180
父母因孩子而成長。 李淑莉／譯
- T23 她只是個孩子 桃莉·海頓／著 特惠價
一個 EQ 重建的真實故事。 陳淑惠／譯 150
※美國圖書協會強力推薦 榮登何嘉仁暢銷書
排行榜 榮獲台北市政府評選為優良圖書※
- T24 父母可以不吵架 泰佛博士 等／著 180
幫助父母互相了解減少衝突。 陳阿月／譯
- T25 6~12 歲孩子的教養良策 約翰·德瑞斯契／著 160
父母如何把握擁抱自己的孩子。 陳淑惠／譯
※數度榮獲《讀者文摘》選錄 暢銷全美※
- T26 我的未來是一條龍 游福生／著 190
父母師長都需要看的教育問題。
- T27 如何幫助孩子克服 高登·史芳坦／著 170
隱性障礙 陳淑惠／譯
幫助父母協助孩子克服不適和挫折。
- T28 生得少·養得好 加藤一夫／著 170
獨生子女教養良策。 陳春蓉／譯
- T29 總不能陪他一輩子 游福生／著 190
廿一世紀最新家庭教育管理良策。
- T30 及早開發孩子的 雷理尼·瑞恩／著 170
天賦與才能 芮秋·瑞恩
讓孩子贏在起跑點 林憲正／譯
- T31 我愛青少年 茱蒂·福特／著 150
與青少年相處之道 林憲正／譯
- T32 LDCD1 認識學習差異 蓋瑞·費雪 等／著 180
教父母放手，讓孩子獨立。 陳淑惠／譯
- T33 了解與被了解 艾瑞克·布魯曼托／著 180
無障礙的溝通方法。 殷麗君／譯
- T34 贏在起跑點～ Dr·尼爾祀·哈維／著 170
孩童的腦內開展 信鴻／譯
- T35 心靈對話 安妮·瑪瑟 等／著 190
教導孩子積極思考的力量 林憲正／譯
- T36 困惑的歲月珍奈特·波德／史丹·馬克／合著 230
了解青少年犯罪的真相 陳咨羽／譯 特惠價 180
- T37 新時代父母 EQ 米雪兒·伊莉歐特／著 180
數百種具體實用教養 EQ。 周月玲／譯
- T38 養出快樂活潑的孩子 米雪兒·伊莉歐特／著 190
明確的要訣技巧輕鬆當父母。 周月玲／譯
- T39 解讀敏感／漫不經心 史坦利·格林斯班 240
的孩子 賈桂林·索門／著
令人頭疼的孩子怎麼辦？請讀本書。 涂尚智／譯
- T40 天才寶貝 楊雪真／著 170
充滿靈氣與創意的親子幽默對話。
- T41 孩子寵不壞？芭芭拉·優妮爾／偉克歐夫／著 190
培育孩子心靈美德，讓孩子更優秀。 新苗／譯

T 教養文庫

T42	增進孩子的思考力	米納·雪兒 等／著	210
	會思考的孩子，社會適應能力強。	新苗／譯	
T43	青少年友情白皮書	羅絲·魯胥頓／著	190
	培養青少年選擇、應對朋友的智慧。	新苗／譯	
T44	培育負責剛毅的兒子	安·卡倫／著	190
	協助母親與兒子安度忐忑的青春期的。	新苗／譯	
T45	解讀判逆／好動的孩子		240
	協助父母將孩子	史坦利·格林斯班 等／著	
	各種特性轉換成無價資產。	涂尚智／譯	
T46	13~19 歲孩子的教養良策	溫蒂·葛蘭特／著	190
	了解青少年必讀寶典。	新苗／譯	
T47	解決學童欺凌問題	席拉·蒙羅／著	170
		新苗／譯	
T48	增進孩子社交技巧	Cheryl A. King 等／著	250
		新苗／譯	
T49	用心當父母	DR·Ron Taffel / Melinda Blau / 著	190
	親子共創快樂回憶。	新苗／譯	
T50	了解孩子的社交生活	Kathryn Lamb / 著	190
	教孩子如何與團體融合。	繆靜玫／譯	
T51	陪孩子走過青春期	安·卡倫／著	190
	指引孩子渡過青春期的。	新苗／譯	
T52	地球光	MAUREEN GARTH / 著	170
	親子一起冥想，為孩子創造想像力。	新苗／譯	
T53	讓祖父母 HIGH 起來	DR·Ruth / 著	170
	讓家人與祖父母建立互動關係。	林憲正／譯	
T54	如何帶孩子去渡假	克萊兒·特莉絲特蘭／著	190
		新苗／譯	
T55	天才學生妙夫子	楊雪真／著	190
	逗趣的對話讓上課不再呆板無趣。	新苗／譯	
T56	80 分父母	Dr·Ron Taffel & Blau / 著	190
	舉出現代父母的六大迷思。	新苗／譯	
T57	親子創意遊戲	Leslie Hamiltory / 著	200
	鼓勵孩子手腦並用的遊戲。	新苗／譯	
T58	孩童創造力訓練	辛西雅·麥克葛雷爾／著	170
	專為培養兒童創造力的各種活動。	新苗／譯	
T59	給孩子快樂	史提夫·畢道福／著	190
	培養孩子快樂性格。	新苗／譯	
T60	導正行為偏差	KNOW HOW Christin Adams / 著	180
		Ernest Fruge	
	協助孩子自重自愛。	新苗編譯小組／譯	
T61	親子溝通無障礙	吳燈山／著	190
	讓父母、子女更親近，家庭更和樂。		

E 勵志文庫

E1	我的筆記	裘·派克／著	160
	生活珠璣語德。暢銷 200 萬冊。	黃漢耀／譯	
E2	靈魂之窗	保羅·米爾／羅勃·韋斯／著	240
	從全新的角度提供你解析夢境。	陳淑惠／譯	
E3	超越英雄	ALLAN B. CHINEN M.D.／著	200
	※榮登中國時報一周好書榜※	陳芝鳳／譯	
E4	年輕企業人的第一步	松下幸之助／著	160
	一位長者，對企業人的期許。	林映照／譯	
E5	前進成功	羅夫·瑞恩遜／著	160
	八位成功者邁向成功的經驗分享。	謝維琳／譯	
E6	人人是贏家	卡爾·安德森／著	180
	教你如何達成協議化解衝突。	林憲正／譯	
E7	遠離癌症	葛雷·安德森／著	160
	癌的身心靈整合療法。	沈書互／譯	
E8	做個成功的社會人	松下幸之助／著	160
	創建工作智慧的話	林映照／譯	
E9	EQ + IQ～性格成功學～	石子／著	180
	成功靠性格，成功靠思考更靠激勵。		
E10	歡喜自己	游福生／著	160
	自信過生活		
	※寫作最佳範本※		
E11	生涯規劃與生活技巧	理查·賴德／著	200
	主宰你個人和職業的成長	陳淑惠／譯	
E12	活出自己	游福生／著	160
	走出陰霾，迎向光彩。	※寫作入門最佳範本※	
E13	你想贏嗎？	邁可·比爾／著	190
	14 種讓你成功的習性。	陳淑惠／譯	
E14	你錯在那裡	麥可·畢爾／著	170
	由他人的經驗談更了解自己。	林憲正·林美里／譯	
E15	創意控制	安德魯·貝爾／著	190
	告訴你如何進行心靈改造。	陳淑惠／譯	
E16	活得自然才會健康	內田久子／著	210
	一念之間的轉換，寬廣了人生路。	鄭明德／譯	
E17	不可思議的自然醫療	內田久子／著	210
	靈性的生命醫學、重整健康。	鄭明德／譯	
E18	女性成長 12 進階	史蒂芬妮·柯文頓／著	220
	擴展自我，發掘心靈奧妙。	新苗／譯	
E19	新靈雞精	大衛·費雪／著	190
	生活化嘲諷筆觸，撼動人心。	繆靜玫／譯	
E20	面談必勝	Margaret Dale／著	190
	主管面談訣竅，應試者自我推薦。	新苗／譯	
E21	創造升遷機會	麥可·畢爾／著	180
	增進自己的價值，提升工作興趣。	新苗／譯	
E22	我真的很不錯	哈吉登／著	180
	百則箴言，讓您每天完成一個目標。	新苗／譯	

H 心 燈

- H1 籠中孩子 桃莉·海頓／著 240
繼《她只是個孩子》之後， 陳咨羽／譯
桃莉·海頓另一段感人落淚的真實故事。
※榮獲讀者文摘專文選錄※
※二十餘種語言翻譯，暢銷世界各國※
※榮獲何嘉仁店長推薦好書※
- H2 天人菊少女手札 朱曉楓／著 190
一位 16 歲少女最私密、最真實、最珍貴的成長
日記。本書不是茶餘飯後的好話題，卻是作者
燃燒青春歲月的經歷，請在內心為她祝福。
※青少年生活紀實，關懷青少年必讀※
- H3 第 11 秒 特雷維斯·羅伊／著 220
一個對抗厄運結合 史威福特
悲劇勇氣勝真愛的真實故事 陳淑惠／譯
※榮獲《讀者文摘》選錄※

W 職 場 實 戰

- W1 換跑道～尋求職場第二春 泰瑞·哈第／著 220
凱倫·K·哈第
別擔心二度就業管道無限。 王明波／譯

C 兒 童 書 坊

- C1 詩詞賞析① 吳淑玲／著 160
不信青春喚不回
由熟悉的詩詞名句入手，增進小讀者寫作能力。
- C2 詩詞賞析② 吳淑玲／著 160
春到人間草木知
詩詞的認識讓小讀者更有國學基本知識。
※以上兩本書獲「好書大家讀」推薦※
- C3 文字賞析① 夏婉雲、談衛那 合著 160
文字小拼盤 蔡金涼、徐玉梅
讓孩子學習中國字感到無與倫比的樂趣。
- C4 閃電貓斑斑 康逸藍／著 170
閃電貓斑斑和最厭惡的人類，發生的精采故事。
- C5 文字賞析② 夏婉雲、談衛那 合著 160
快樂玩文字 蔡金涼、徐玉梅
重要基本字的演變，意義和聲音。

B 幼 教 系 列

- B1 幼兒詩詞教案設計 吳淑玲／主編 150
楊倩華·蘇淑蓉·賴佳莉／合著
帶領幼兒進入詩詞的殿堂，融入文學的世界。

A 智慧文庫

A1	成功致富魔法 致有志追求成功者的黃金律條。	藤本憲幸／著 王大可／譯	150
A2	從 100 萬到 10 億財富 靈活運用資金，結合人生目標。	井戶口健二／著 蕭健／譯	160
A3	最高竿的說服術 巧妙的說服力，建立人際關係。	多湖輝／著 王曉清／譯	160
A4	勤儉造就財富 以毅力朝著目標前進，以致成功。	古本晴彥／著 李怡／譯	160
A5	自修歡喜心 掌握自修技巧，發揮潛能。	黑川康正／著 劉正興／譯	160
A6	給你！明日希望會 讓情感困擾的人，重拾人生信心。	福富太郎／著 藍玉麗／譯	150
A7	增進記憶百招 讓記憶更快、更多、更確實的技巧。	多湖輝／著 程進東／譯	150
A8	集中心力成大事 怎樣全力以赴，締造佳績。	多湖輝／著 田正明／譯	160
A9	引爆企圖心 ～點燃心中一把火～ 如何鞭策造就自己。	伊吹卓／著 趙欣怡／譯	160
A10	美麗與哀愁 經營開拓美麗、快樂的愛。	安西篤子／著 洪圓／譯	170
A11	一流人物在這裡 成為一流人物的關鍵。	山崎武也／著 梁良／譯	160
A12	永不低頭 作者的際遇讀來必使人意志堅定。	淺尾法燈／著 江芬蘭／譯	160
A13	找到自己 如何了解自己，並和自己競賽。	加藤諦三／著 陳康健／譯	160
A14	我不怕演講 如何在聽眾面前，陳述自己的意見。	諸星龍／著 江行海／譯	160
A15	再試一下 七種勤快的要訣	福富太郎／著 王昌明／譯	160
A16	人生羅盤針 致有志成功者	王明慧／編著	160
A17	事半功倍 工作效率術	黑川康正／著 劉行山／譯	160
A18	人脈管理術 活用人際關係要訣	黑川康正／著 陳其美／譯	160
A19	掌握生機 展現 100 %實力心象訓練法	前嶋孝／著 金立煌／譯	160
A20	見機行事 責備與接受責備的藝術	齊藤茂太／著 鄒美華／譯	160
A21	超越恐懼 以實例詳述超越恐懼的技巧	櫻木健古／著 王大可／譯	160

A 智慧文庫

A22	大智若愚 人生快樂處方箋	伊吹卓／著 秦仲生／譯	160
A23	抓住對方的心 說服能力是成功者的必備條件。	福田健／著 鄒美華／譯	170
A24	如何說不 說不的心理技巧，讓你更圓融。	石川弘義／著 丁偉民／譯	160
A25	你能做到 掌握契機加強生命的深廣度。	福富太郎／著 林本源／譯	160
XE1	你是省錢高手 上百種積極存錢、節約秘訣。	日本主婦會／編著 信 鴻／譯	190
XE2	放手一搏 善用自已的潛能，做自已想做的事。	南部靖之／著 胡家齊／譯	180
XE3	危機處理全書～父母篇 保護孩子免於誘拐，家庭意外。	小路易斯·密澤爾／著 林憲正／譯	170
XE4	危機處理全書～青春族篇 提供青春族自衛術。	小路易斯·密澤爾／著 林憲正／譯	190
XE5	小大人 拒絕長大的成年人。	賴瑞·史拓克曼 等／著 林麗娜／譯	240
XE6	脫離父母活出自己 別讓自己成為阻礙孩子成長的父母。	加藤諦三／著 信鴻／譯	180
XE7	生命是彩色的 了解自己、開發自我潛能。	坂 上肇／著 新苗／譯	170
XE8	成功學習百分百	艾瑞克·傑恩森／譯 新苗／譯	200
XE9	教孩子防壞人 告訴你如何教孩子防壞人。	凱若·蘇瑞特·克普／著 新苗／譯	190
XE10	幫助孩子走出離婚陰霾	7 莉·安·蕭／著 新苗／譯	200
Z1	我兒·麥可喬丹 NBA 巨星家庭生活	狄洛莉絲喬丹 葛瑞格路易士／著 林憲正／譯	170

職場實戰
W-003

ビジネスマンがつかむ 50+1 の幸福

50+1 の幸福

上班族職場學習術

作者◎野村正樹

譯者◎吳翠雲

前言

「上班族在公司應盡的本份是什麼？」

面對這樣的問題，幾乎每個上班族都會回答：「當然是認真『工作』啊！」再進一步問他們理由為何時，泰半也會如此回答：

「因為認真工作可以增加薪水、有助升遷，而且會有成就感，亦能保障『富足的生活』。」

的確，這些都是好理由，而且這種理由也普遍成為上班族「唯一的價值尺度」。然而「人類的幸福」並非只有金錢與地位。其實除了工作之外，每個人都希望還能擁有「其他」，人們想要心靈更豐富，也希望自己更有修養，人脈關係能更廣，成為真正懂得如何做人的——這就是稱為自我啟發的「自我磨鍊」。

唯有透過自我磨鍊，人類才能擁有「真正的幸福人生」。但是面對自我磨鍊最大的難關，就是與「時間」作戰。學習外語、取得證書、學習電腦、收集資訊、形成人脈，以及文書工作、說話技巧、溝通技巧的提升等等，確實需要相當多的時間。

然而在公司工作的上班族都異常忙碌，不是沒有時間，就是找不到時間、挪不出時間，或是根本無法活用時間，很多人的夢想與計畫就這麼消磨掉了。

在辦公室工作的時間、開會的時間、會客的時間，與客戶洽公的時間，雖然為了工作全力以赴，但是還是能夠在這些時間帶的夾縫中「自我磨鍊」！

本書所提到的構思，並非讓讀者們忽略工作而只做自己的事。試想：若能一邊認真工作，不違反職業良心，亦不妨礙同事；又能自我成長、自我充實，豈不快哉！——本書正是劃時代的啟蒙書，超脫一般常識的範疇。

各位讀者無需特別努力，或是玩弄技巧搞花招，只要在公司一如往常盡心工作即可。只要在工作中像「哥倫布的雞蛋」、「哥白尼的地動說」一樣，隨時「用心」、應用「逆向思考」，就能輕易達成。

唯有認清人生並非只有工作的人，才能真正活得豐裕自在，得到真正的幸福。我亦相信唯有如此，才能在漫長的人生獲得最後的勝利。

坊間有很多書都提到，如何在公司中「購物的方法」、「工作的方法」。而本書則是「生活方法的導覽書」，向讀者們介紹「開朗的走路方式、舒適的生活方式」。全書以公司及其相關的工作場所為背景，除了工作技巧的指導之外，最主要

的重點為「工作以外的學習術」。

我個人認為公司其實就像唱片，「工作」為A面，而B面則是自我磨鍊，而且對人類而言缺一不可，所以也可以說這兩者都是「A面」。希望各位能夠在職場、家庭，甚至是上班、外出、出差的車內，慢慢欣賞平日沒有注意到的「另一個A面」的魅力。

在這個大前提下，愉快地上班吧！