

徐木蘭 著

莊嚴的生命
也需經營

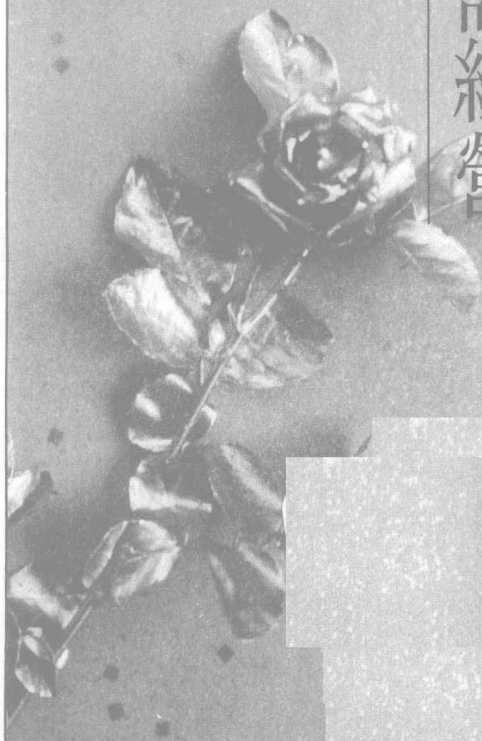


九歌文庫309

徐木蘭 著

九歌出版社

莊嚴的生命
也需經營



有著作權



翻印必究

九歌文庫(309)

莊嚴的生命也需經營

HOW TO BE A WINNER

著 者：徐 木 蘭

校 對：陳 慧 敏・林 文 星

發 行 人：蔡 文 甫

發 行 所：九歌出版社有限公司

臺北市 10560 八德路 3 段 12 巷 57 弄 40 號

電話／7526564・7817716

郵政劃撥／0112295-1 號

登記證／行政院新聞局局版臺業字第 1738 號

門 市 部：九歌文學書屋（電話／02-7402838）

臺北市 10560 八德路 3 段 12 巷 51 弄 34 號

印 刷 所：欣佑彩色印刷公司（電話／02-2252513）

法律顧問：龍雲翔律師（電話／02-5423347）

初 版：中華民國 80 年 5 月 10 日

定價：160 元

ISBN 957-560-146-7

（缺頁或裝訂錯誤，請寄回掉換）

自序

一九八九年夏天的無數個日子，晚飯後，沿著瑞士洛桑的湖邊來回散步，晴朗的落日黃昏，湖水清澈，湖面的夕照餘光輝映，燦爛得如同一場盛宴；灰雨濛濛的傍晚，湖水暗淡，湖面暗潮洶湧，深沈得如同一座海水森林。不論湖水是否燦爛，是否深沈，它給我的總是一種莊嚴的感覺。那年夏天，我幾乎都被那股莊嚴的氣息牽引著，一到黃昏，渾不自禁的向它走近。

湖邊漫步，腦海裏不知不覺湧起了這樣一個念頭：住在貪婪之島的子民，不要老是抱怨或感到沈痛，應該做點什麼來共同洗刷投機、短視、貪婪的惡名才對。

不論晴雨，湖水總是散布出那股令人感動的莊嚴氣息；每一個生命，不論來歷，不正也應該如此嗎？

曾經在中國時報、聯合報、工商時報、民生報及天下雜誌等媒體寫過專欄，雖然都有一定的主題，但題材皆是隨興而發的。既然莊嚴的生命值得規劃探索，那麼要賦予一個專欄特殊的定位與意義，它也應該予以深思策劃才對。

於是，中華日報的生活管理專欄，就這樣為莊嚴的生命譜出經營的組曲了。

為了重組生命的架構，在洛桑、日內瓦四處逛書店，埋頭進圖書館；又重回多年前作研究的英國倫敦企管學院，在那兒的圖書館與校園書店裏尋寶。雖然各式各樣的管理書籍爭奇鬥艷，但是以「生活管理」獨樹一幟面目出現的書籍，卻遍尋不獲。很偶然的，翻閱到美國一位管理專家羅勃·麥肯先生的著作：《如何攀越與駐留高峯》，發現頗有吸引力。

利用麥肯先生提出的積極人生觀、目標、個人形象與生產力四大支柱，作為思考的引爆點，我擬出了經營生命的七根完美（PER-

FECT)支柱；其中P就是要設法自我塑造健康的心理(Psychological Health)；E是要鍛鍊出健康的身體(External Physical Health)；R是懂得安排創意的休閒活動(Recreation)；F即是建構溫馨而美滿的家庭(Family)；E是永續經營具有深度與人味的人際關係(Eternal Interpersonal Relationship)；C是建立具有成就感的事業(Career)；T是以投資而非投機的心態，進行健康的理財(Treasure)。

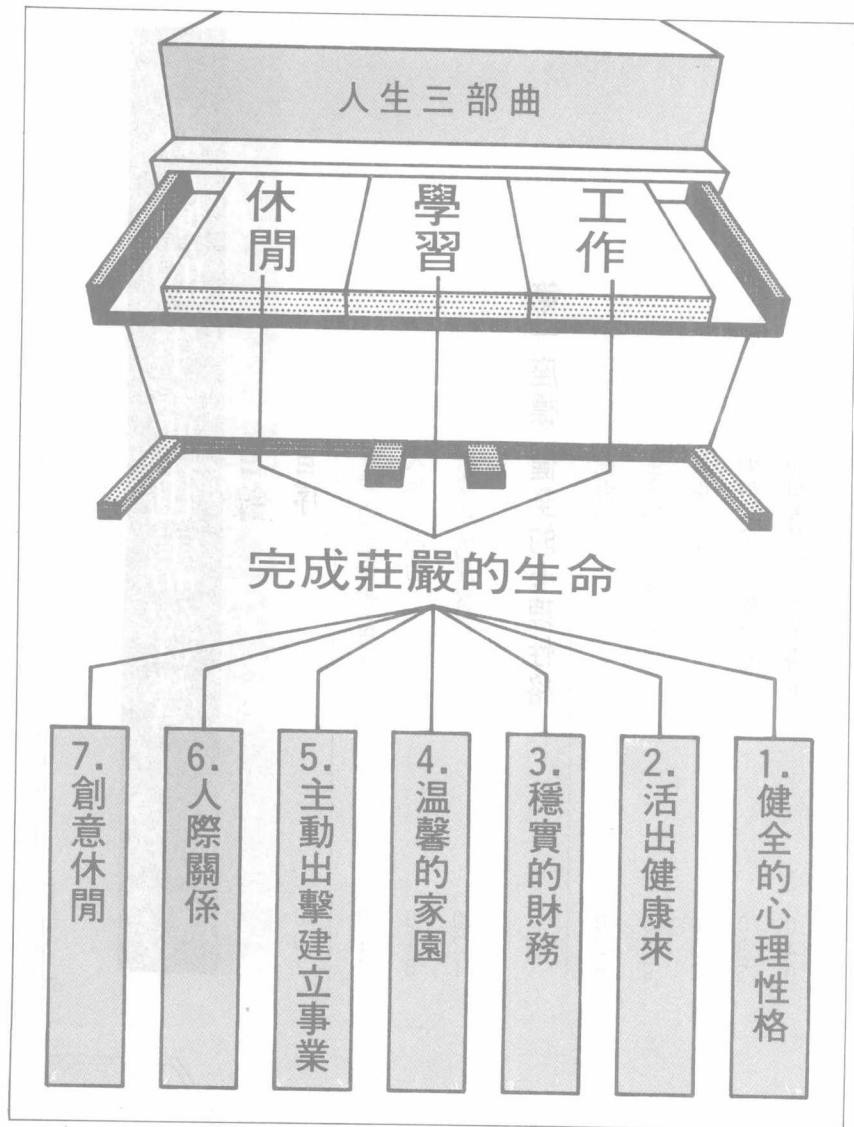
如果每一個人全力以赴的將前面七根支柱串連起來，身體力行，將全書八十五篇的諾言予以實現，那麼我們不僅為自己活得具有尊嚴，而且也為別人活得更有意義，能如此，難道「貪婪之島」的惡名不會隨風飄逝嗎？

最後，要謝謝九歌出版社的朋友們，沒有他們的辛勞，這本書是無法與讀者們見面的。

徐木蘭

八十年四月於台北

總座標圖示：



莊嚴的生命也需經營

目錄

自序

001

莊嚴的生命也需經營

014

人生三部曲

018

計畫中的座標點

021

第一座標 健全的心理性格

境由心生

026

生命的最佳武器

029

兌現樂觀

032

如何走上樂觀之路

035

服用有益的維他命丸

040

逆境的自處

0 4 3

強化B型性格

0 4 6

不必步步皆贏

0 4 9

設定目標

0 5 2

超俗的人生目標管理

0 5 5

重點目標在那裏？

0 5 8

設定目標的技巧

0 6 1

觸媒與絆腳石

0 6 6

擁有成功的特質與夢想

0 6 9

心靈電腦的個人形象

0 7 2

提當年「醜」的好漢

0 7 5

去蕪存菁拓展心靈

0 7 8

找出強棒

0 8 1

第二座標 活出健康來

運用自信擊出強棒

適度的外表搭配

生命資源有限

累積儲存精力

創造活泉般的精力

藉拉力存精力

認識時間的陷阱

善用時間的技巧

洗心才能心富

柏克萊健康訊函

健康的自我體檢

自我體檢的沈思

0
8
4

0
8
7

0
9
0

0
9
3

0
9
6

0
9
9

1
0
2

1
0
5

1
0
8

1
1
4

1
1
7

1
2
1

第三座標 穩實的財務

活出健康來

1
2
4

吃出健康來

1
2
6

平衡而良好的進食

1
2
9

自律的注意體重

1
3
2

平常人的步行運動

1
3
5

跟著瑜伽的感覺走

1
3
8

二心配十守則

1
4
1

以健康的態度認識財務

1
4
6

健康理財的事實

1
4
8

先儲蓄再理財

1
5
1

理性的保本

1
5
3

第四座標 溫馨的家園

將錢財分散在不同的金融商品

1 5 5

理財五方法

1 5 8

注重社會成本的理財

1 6 0

要有喜捨精神

1 6 3

建造溫馨家園

1 6 8

威和的父母觀

1 7 0

威和父母應堅持的原則

1 7 2

質量兼顧的父母

1 7 4

父母的成績單

1 7 6

孝道解體的危機

1 7 9

認清角色的孝順

1 8 2

三代不同堂

1 8 4

安度自立更生的老年

187

第五座標 主動出擊建立事業

事業與職業的區別

192

找出工作中的樂趣

194

興趣衍生的幹勁

196

如何熱情有勁

199

巧避工作中的陷阱

201

匯聚人和的美妙

204

慧眼擇良木而棲

207

面對組織政治的漩渦

210

打好辦公室政治戰

212

擺脫辦公室政治漩渦

214

創建事業的春天

2
1
6

第六座標 人際關係

對「外」關係的開始

2
2
0

打開婆媳的心結

2
2
2

易解的岳婿心結

2
2
5

具有人味的新五倫

2
2
7

現代人的朋友之道

2
2
9

吹燃同事之誼的火花

2
3
2

品嘗忘年交

2
3
4

呼應第六倫與第七倫

2
3
6

第七座標 創意休閒

創造生機的休閒

2
4
2

追求休閒與工作的均衡	2
休閒與知性潛修相配合	4
旅遊休閒應兼顧環保	5
「外」觀「內」省的旅遊休閒	0
完美的人生之旅	2
	5
	4

莊嚴的生命也需經營

在管理的領域裏薰陶浸淫多年後，經常朗朗上口的是如何有效管理企業組織的原則，腦海裏浮沈打轉的也是有關企業診斷的問題。可是，兼具藝術與科學色彩的管理，其應用的範疇僅止於不同的組織而已嗎？在人性管理的影響下，許多不同的企業已向永續經營的境界邁進，爲了延長組織的壽命，許多管理的原則百花齊放的散發其應用的魅力。一般而言，個人的生命較組織短促，在有限的生命旅程裏，如何化短暫爲永恒？如何將它經營得剔透晶瑩？如何將生命的尊嚴發揮到極限？這些都是我日夜深思冥想的主題。

如果說組織需要管理來爲人類追求更大的幸福空間，那麼爲了對