

給拿起這

雖然有點突然，但現在要你畫畫看「哆啦A夢」的話，
你能夠馬上畫出來嗎？

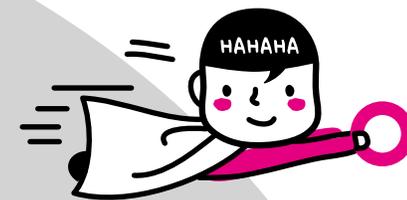
雖然是大家從小就非常熟悉、無人不知的「哆啦A夢」，
可是，如果突然要你描繪的話，卻意外地畫不出來。

不過，如果你打算要好好畫出來的話，
只要重新再看一下「哆啦A夢」的卡通，並著手努力描繪，
就能夠畫出任誰一看就知道是「哆啦A夢」的圖。

即使只是將每天固定的事情機械般地做完，
什麼事情都不太深入去思考，
還是照樣可以平穩地過每一天。

不過，如果你能夠多加留意並觀察身邊發生的事，
或是開始客觀地看待自己，
你觀看世界的方式也會因此開始改變。

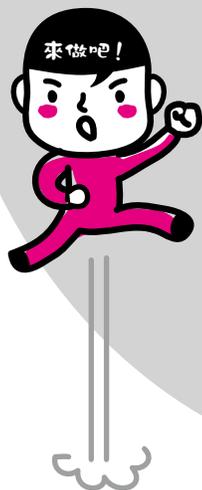
本書的你



如果常常留意「該如何享受自己的人生？」
即使是相同的體驗，你獲得的收穫密度也會豐富好幾倍。
因為你對事物的吸收力、感受到的世界濃度也在逐漸改變。
這麼一來，人生這件事，
也會逐漸往有趣的方向開始改變。

本書為了讓
「沒有自信」、「沒有夢想」、「無法行動」、「總是動搖」、「無法持續」
有著這些煩惱的你能夠多少開始有所行動，
而將許多訣竅充分濃縮成這本書。
特典的章節中，也收錄了對於「工作這件事」有所疑問的提示。

如果過著什麼都不順、充滿挫折的日子，請試著看插圖的部分就好。
只要其中有1、2個讓你覺得「啊！這個的話或許可行」的部分，
請務必試著實踐看看。
新的行動，將會改變你的人生。



初次見面。



引導人
OS君

「OS君」的特色是腦中所想的事情都會變成文字浮現、而且任何人都看得到。

雖然本人沒有自覺，但是所想的事情不論好壞都會被看光光，所以被認為是「相當好懂的人」。本人則是對這件事稍微抱持疑問。

CONTENTS

	1 CHAPTER	沒有自信
	2 CHAPTER	沒有夢想
	3 CHAPTER	無法行動
	4 CHAPTER	總是動搖
	5 CHAPTER	無法持續
	6 CHAPTER	特典篇章

1

CHAPTER

給沒有自信的你



- HINT 1 能夠改變「未來」的只有「現在」...10
- HINT 2 要覺得「最痛苦的」是在現在...12
- HINT 3 正因為有痛苦的過去才有了現在...14
- HINT 4 比昨天努力一點點也好，試著挑戰看看吧...16
- HINT 5 每天試著比平常多努力0.02就好...18
- HINT 6 試著轉動小小的齒輪...20
- HINT 7 持續不斷地努力，將會成為「信賴」...22
- HINT 8 訂立和自己的「小小約定」...24
- HINT 9 以「遵守約定」來產生自信...26
- HINT 10 對過去的自己抱持肯定...28
- HINT 11 留意過去沒能發現到的真正的自己...30
- HINT 12 改變態度，就能改變周遭環境...32
- HINT 13 多加留意決定印象的「外表」...34
- HINT 14 以「自己的話語」激勵自己...36
- HINT 15 養成「獲勝的習慣」就會產生自信...38

COLUMN 灰姑娘若是上班族，會是優秀人才的原因...40

2

CHAPTER

給沒有夢想的你



- HINT 16 試著描繪「自己想成為的樣子」...44
- HINT 17 不要「尋找自我」而是要描繪「未來」...46
- HINT 18 捨棄「應該要這樣」的堅持，自由想像...48
- HINT 19 試著收集會讓自己感到雀躍的事...50
- HINT 20 理解「目的」和「目標」的差別...52
- HINT 21 從目的開始往回推算...54
- HINT 22 想像自己憧憬的人並採取行動...56
- HINT 23 首先設定一個假定的目的...58
- HINT 24 以是否會讓你覺得雀躍當作判斷標準...60
- HINT 25 對想要擁有的未來景象深信不疑...62
- HINT 26 逐步提升「目的」的等級...64
- HINT 27 將夢想視覺化然後貼出來...66
- HINT 28 和身邊的人互相分享夢想...68
- HINT 29 交到能支持你的「真正的夥伴」...70

3

CHAPTER

給無法行動的你



- HINT 30 檢討流於安逸的自己...74
- HINT 31 讓無法行動的自己動起來...76
- HINT 32 打敗阻擋成功的「5沒有」...78
- HINT 33 對「心中的剎車器」有所自覺...80
- HINT 34 明白這個世界就是「先行動的人獲勝」...82
- HINT 35 儘早留意「生命的水桶」...84
- HINT 36 不趕快起身行動的話就會來不及...86
- HINT 37 一定要訂下期限...88
- HINT 38 簡單的「3個做」...90
- HINT 39 先從提不起勁的事情開始...92
- HINT 40 分配好「優先順位」讓自己動起來...94
- HINT 41 將腦袋整理好，讓自己動起來...96
- HINT 42 發出宣言並鞭策自己...98
- HINT 43 消滅不需要的資訊與壞習慣...100

COLUMN 說不定打小鋼珠的高手正是企業渴望的人才!? ...102

4

CHAPTER

給總是動搖的你



- HINT 44 化身成鳥，客觀地檢討自己...106
- HINT 45 遠離依賴和誘惑，面對挑戰...108
- HINT 46 不要對自己說「做不到的理由」...110
- HINT 47 擊退讓自己動搖的惡魔低語...112
- HINT 48 「吐」出負面的話，夢想就會跑走...114
- HINT 49 將對未來的想像印在腦海裡...116
- HINT 50 晚上睡覺前對自己下咒語...118
- HINT 51 即使心動搖了，也要返回初衷堅持下去...120
- HINT 52 以「你的方式」培育「自我軸心」...122
- HINT 53 以成長的3個方向拓展自己的器量...124
- HINT 54 痛苦的體驗醞釀成「人生的滋味」...126

COLUMN 機會的果實與墮落的果實，你會選哪一個？ ...128

5

CHAPTER

給無法持之以恆的你



- HINT 55** 知道的事和在做的事，產生的成果是不同的…132
- HINT 56** 平常沒辦法做到的事情，最後還是做不到…134
- HINT 57** 找看看自己「沒有意識的行動」…136
- HINT 58** 徹底審視自己的「好習慣」與「壞習慣」…138
- HINT 59** 暫時拋掉「自己的做法」…140
- HINT 60** 養成習慣的步驟①
〔學習新的知識，對自己的行動有所自覺〕…142
- HINT 61** 養成習慣的步驟②
〔保持意識，讓自己進入能夠行動的狀態〕…144
- HINT 62** 養成習慣的步驟③
〔好好去做已經決定好的事，並確認檢查〕…146
- HINT 63** 養成習慣的步驟④
〔想出能讓自己變開心的「策略」〕…148
- HINT 64** 養成誰都能看出來的好習慣…150
- HINT 65** 習慣的訣竅「重建的3個原則」…152
- HINT 66** 看似簡單的「打招呼」才是最難的…154
- HINT 67** 聽人說話時的姿態…156
- HINT 68** 真正的樂趣在「經過重重困難的前方」等著你…158
- HINT 69** 跨越過的牆愈高「獲得的價值感」也愈大…160
- HINT 70** 所有事都是從自己開始…162

COLUMN 覺得角色扮演遊戲很有趣是因為自己就是主角…164

- HINT 71** 「快樂」和「享受」是不同的…168
- HINT 72** 為了什麼而工作？…170
- HINT 73** 透過「工作」讓自己成長…172
- HINT 74** 即使是同樣的工作，「看法」不同心情也會不同…174
- HINT 75** 若不知道工作的目的，工作就會變成「例行作業」…176
- HINT 76** 賺錢不是「目的」，而是「條件」…178
- HINT 77** 你是為了讓血液流動才活著嗎？…180
- HINT 78** 不要否定變得富有這件事…182
- HINT 79** 「義工」和「工作」有什麼不同？…184
- HINT 80** 總之都要工作，就享受吧！…186

In conclusion 結語「享受自己的人生吧！」…188

享受工作

1

CHAPTER



給沒有自信的你



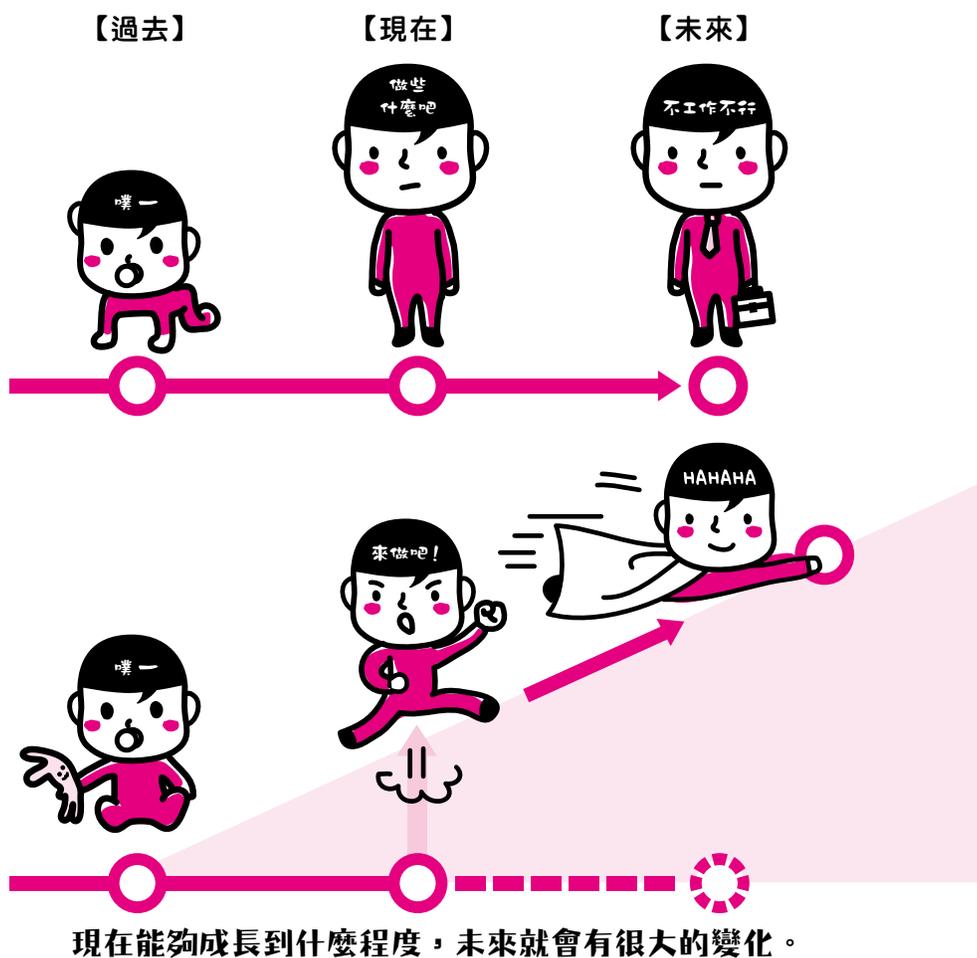
HINT

1

CHAPTER 1

能夠改變「未來」的 只有「現在」

未來就在 過去和現在的延長線上



何謂「未來」？

「未來」是在「過去」和「現在」的「延長線上」產生的事物。從過去到現在的位置連成一條線，再從現在往前直線前進的地方，就是未來的位置。

你過去達成了什麼、達成到什麼樣的狀態、做了什麼決定、從那時候開始是如何走到現在，這些全部聚集起來，就造就出了現在的你。



你現在的程度

而現在你達到了哪個程度、處於什麼樣的狀況下，從這些就會引導出你的未來。你所訂定的目標、想法、每天的行動、努力，這些全部聚集起來，甚至就能決定你的未來。



覺得有點可怕嗎？

稍微思考一下，這也可以說是一件值得開心的事吧？

怎麼說呢，因為過去雖然不能改變，但是如果能讓現在所處的位置變高的話，未來所處的位置也就理所當然地能變得更高了。



那麼，下定決心吧！

你現在只要下定決心「要改變未來」，訂立新的目標，為了達成這個目標而改變想法、改變每天的行動，不斷地累積一些小小的努力，未來也會隨之產生變化。

HINT

2

CHAPTER 1

要覺得
「最痛苦的」是現在

人生到目前為止覺得
最痛苦的事排行榜前5名

1

現在

原因 因為現在
是我最努力的時候！

2

小學時代被欺負的時候

3

最喜歡的狗狗過世了

4

考高中的時候沒有辦法進入第一志願

5

出社會時一直沒辦法決定工作

說明

這些如果是最痛苦的事，
代表你被「過去」束縛著。

所謂「活在現在」

就是不要被過去束縛，為了光明璀璨的
未來，我們要全心全意地活出「現在」！



人生中最痛苦的事

「你人生中最痛苦的事是什麼？」被這麼問的時候，你會怎麼回答呢？

「小學的時候被朋友欺負。」

「入學考試考差了，不能去唸想唸的學校。」

「被某某人甩了，那時覺得非常痛苦呢。」

似乎會出現很多答案。



最痛苦的是「現在」

如果被問相同的問題時，能夠回答「我覺得最痛苦的是現在」就太好了。

為什麼這麼說呢？因為會覺得「現在最痛苦」，就代表「現在正是最努力的時候」。如果能夠看向更高更遠的地方，並朝那個高遠的目標努力的話，一定能夠開啟你的未來。

如果你回答「我覺得最痛苦的是某件事」，那表示其實你還沒辦法完全走出那件事。你還深陷在過去裡。

其實事物原本並沒有所謂的好壞，有的只是「曾經發生過這樣的事」這個事實罷了。



所謂「活在當下」

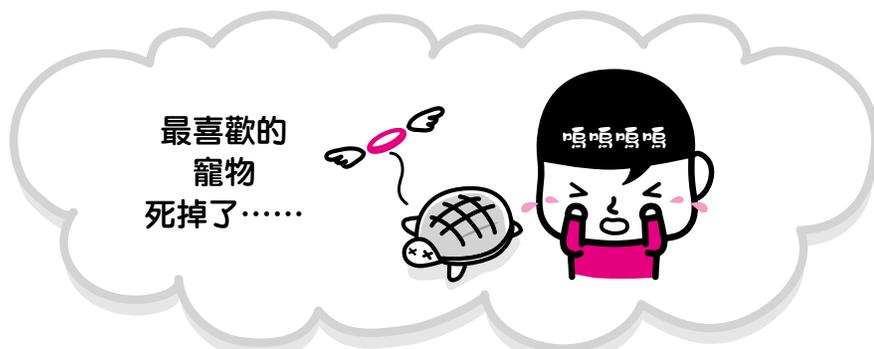
不因過去的光榮而自喜，也不因過去的失敗而一直沮喪不已，而是要為了光明璀璨的未來，盡全力地活在「當下」。

如果被問到「最努力的是什麼時候？」「覺得最辛苦的是什麼時候？」，不是回答過去，而是回答「就是現在！」的人，代表你是全力活在當下的人，這樣的人肯定能打造出光明的未來。

HINT
3
CHAPTER 1

正因為有痛苦的過去 才有了現在

過去的事實是無法改變的



不論何時都被 當時的事件影響



如果那時那樣做就好了……如果那時候能再多做一些什麼就好了……都是我的錯……。

接受當時 發生的事件



謝謝你在我寂寞的時候
跟我一起玩，
我永遠不會忘記的。

對於過去的詮釋是可以改變的



過去真的無法改變嗎？

在HINT1 (P10) 中我們提到「過去是無法改變的」，但事實上「過去也是能夠改變的」。根據你的想法，多少能夠改變過去的事。你是怎麼看待過去發生的那件事、在那件事中學習到什麼、如何使之成為成長的糧食，如果能這樣思考，多少還是可以改變過去。



現在的你？

因為有過去的那件事，所以才有現在的你。那時或許非常痛苦，但你現在還活在這裡。從那時候開始，一步步慢慢地持續邁向未來，也就是現在。過去那些痛苦的事，都已經結束了。沒有必要一直被過去牽著鼻子走。



如果自己能夠持續成長

我們要讓自己覺得，過去那些痛苦的經驗也沒什麼大不了的。因為你現在已經站在不同的人生階段了。

雖然我們必須冷靜地回首過去的事，將這件事銘記在心，但一直對當時發生的事耿耿於懷、煩惱不已，其實是非常浪費時間的。



「因為發生過那件事，自己才成為現在的樣子」

如果我們能對過去發生的事情保持積極正向的態度，就能夠讓這件事變成飛往未來的踏板。根據你看待事情的態度，多少也能夠改變過去。而未來肯定也會隨之有所改變。

HINT
4

CHAPTER 1

比昨天努力一點點也好，
試著挑戰看看吧

辛苦 = 未來的改變

CHANGE

< 改變 >

變成

CHANCE

< 機會 >



付出的辛苦 = 改變的程度

只要改變對過去的看法，就能改變現在的自己，未來也會有所改變。或許有很多人在打算改變某些事的時候，會覺得「我不知道該怎麼做才好」、「無法採取行動」。

「改變」就是這樣的事情。要做出很大的改變是非常辛苦的，並不是一件輕鬆就能達成的事。但正是因為非常辛苦，才能夠成為過去從來沒有想像過的、全新的自己。



請好好看看「CHANGE」這個單字

英文字母「G」的下方，可以看到小小的「T」對吧？

面對想要改變（CHANGE）的事情，只要你能試著去挑戰（TRY）看看，就會變成機會（CHANCE）。



正是在CHANGE中，才會有CHANCE

請試著在每天的生活中，把心思放在「持續做些改變」這件事上。今天會比昨天更好，明天又會比今天更好，現在這個時間點會比早上時更好，明天早上又會更好……只要持續做出一點點改變，這些變化也會逐漸累積變大。只要跨越過辛苦的每一天，你一定能夠比過去成長許多，而且一定能夠把握住很多機會。



雖然很辛苦，但就來「CHALLENGE（挑戰）」看看吧！

正因為是很辛苦的事，所以才會有「CHANCE（機會）」。

只要改變現在，一定也能夠改變未來。

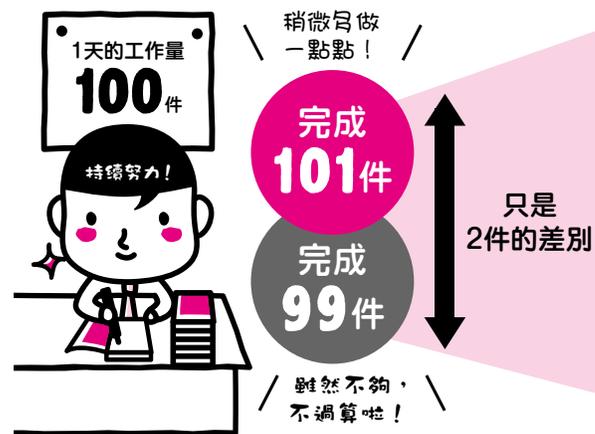
HINT
5

CHAPTER 1

每天試著比平常
多努力0.02就好只是0.02的差別
就能有這麼大的
改變!!只要持續不斷地努力，
最後就會變成巨大的力量

$$1.01^{365} = 37.8$$

1.01法則

1年後
會產生
很大的差異

$$0.99^{365} = 0.03$$

0.99法則

如果持續偷懶一點點，
最後力量就會慢慢消失

想想看「0.02差異法則」吧！

假設你把該做到1的事情只做到0.99，每天一點點偷懶。

「明天再做就好了」「好麻煩，稍微減少一點好了」「應該有誰會來幫我做完吧。我做到這個程度就可以了」。



人類是一種會往輕鬆的方向逃避的動物

誰多少都會有想要偷懶的心情吧。就算抱持著「今天大概這樣就好」的安逸想法，稍微偷懶把該做到1的事只做到0.99，因為乍看之下也看不出這種細微的差距，所以大概誰也不會發現吧。如果沒有被誰歸咎責任的話，那下次就會繼續偷懶，只做到0.99。

就這樣一點一點地偷懶下去，最後經過1年後，你的能力就會降低到只剩0.03了。想一想，真的很可怕對吧？



相反地，比1更加努力一些的話會如何呢？

對於應該做到的1，試著努力做到1.01看看吧。偷懶只做到0.99是幾乎不會感受到變化的微小差距，而做到1.01也是非常微小的差距，身邊的人也不會知道對吧？但即使沒有被任何人誇獎，請試著每天做到1.01，比前一天更努力一點看看。請試著改善自己。只要將自己的努力堆疊起來，1年之後就能變成37倍的力量。



這兩個做法僅有0.02的差別

話雖如此，光是這樣做就能讓自己的成長產生如此大的差別。你是想稍微輕鬆一點、偷懶一下？還是稍微多做一些、努力一點呢？這將會使你的未來產生非常大的改變。

反過來說，即使只是些微的變化，只要每天持續累積的話就能變成強大的力量。各位不覺得這種說法讓人充滿希望嗎？



灰姑娘若是上班族， 會是優秀人才的原因

灰姑娘的故事可以替換成商場上的故事

如果把大家都熟知的灰姑娘的故事當作商業案例來看的話，會有很多有趣的發現。

灰姑娘是個美麗且心地純潔的女孩，但卻被壞心腸的後母和姊姊們虐待，穿著破破爛爛的衣服，還被當成傭人一般使喚。但即使如此，她還是不會偷懶，絕對會做完被命令要做的家事，恐怕比任何人都更加努力地完成這些事。正因為她如此努力，才會在那時候被神仙教母選中了。

就算在商業界也是會發生這樣令人難以置信的事。只要你每天即使沒被誰命令依然完成自己該做的事，每一件事都認真進行，逐漸累積成果，總有一天你就會遇到能將你向上提攜的人。

外表也很重要

然後，灰姑娘也得到了能夠去參加後母與姊姊們都盛裝打扮的城堡舞會的機會。神仙教母為她施了魔法，將她的服裝整理得非常完美。穿上漂亮的禮服搭配時尚的玻璃鞋，搭上南瓜變成的馬車，灰姑娘出發前往正在舉行舞會的城堡。不過，在日期改變的午夜12點時魔法就會解除。神仙教母和灰姑娘約定好一定要在這個時間前回家，才送她出門。

這裡的重點是灰姑娘穿上漂亮的禮服出門了。當然，灰姑娘即使處在多麼悲慘的狀況中，都毫不怠惰地完成工作，十分努力地磨練出自己的性格。但是，如果還是穿著平常穿的那套破破爛爛的衣服，那應該會被門口的守衛打發走，根本無法踏入舞會一

步。這讓我們學到，如果你想要達成夢想、想要得到自己所希望的未來，那麼儀容是非常重要的。

基本中的基本，至少要有整齊的髮型、看起來乾淨的服裝，如果樣貌會讓人感到不快，那就不會有人想要跟你來往。

如果沒有符合TPO（Time、Place、Occasion，即時間、地點、場合）的服裝，那就不可能以對等的立場站在同一個競技場上。雖說用心與內涵是非常重要的，但尤其是在商業界，將這些表現出來的外表也非常重要。

如果你已經有很好的成績，大家都已經知道你是什麼樣的人，那情況也許會有些不一樣。但是如果大家還不知道你是什麼樣的人，那麼保持端正的儀容，先站在起跑點上，就是相當重要的事。

如果真的是有才能的人，一定會得到好評

接著，那場舞會是為了替王子找尋結婚對象而舉辦的。世界各地的華麗女子們都聚集在此。灰姑娘雖然是很美麗的女孩，但同樣穿著美麗禮服的女孩們會彼此互相爭奇鬥艷。即使如此，王子也具有找出最佳人選的能力。雖然有許多人接近王子，但他可不是為了受歡迎才當王子的。在眾多美麗的女孩中，王子的目光停留在灰姑娘身上。即使灰姑娘被後母和姊姊們欺負，但王子還是注意到了每天努力的灰姑娘身為一個人的魅力。

這裡的重點是，如果你真的是有才能的人，一定會有願意提攜你的人，也就是會有很好的客戶注意到你。不順利的時候，只



要每天累積努力，即使只有一點點也好，讓自己擁有實力，一定會遇到願意肯定你的人。以商務人士來說，不必因為沒有被客人選擇而覺得氣餒。因為這對你來說不是必要的客戶。但是，如果放棄並疏於努力的話，遇到伯樂的機會是不會降臨的。

努力讓人認識自己是必要的

灰姑娘和王子一起跳舞，度過了如夢一般的時刻。可是，馬上就要到魔法解除的時間了。心裡想著不會再見到王子了，灰姑娘就像被人從後面揪著頭髮一般，頭也不回地離開了城堡。然而慌張的她，在離開的時候掉落了其中一只玻璃鞋。王子忘不了灰姑娘，憑著那只玻璃鞋在各地展開搜索。最後終於再次見到灰姑娘，兩人結婚並過著幸福快樂的日子。真是個可喜可賀的故事。

雖然灰姑娘並非故意留下那只玻璃鞋，但如果沒有這段轉折，王子也沒有辦法尋找到灰姑娘，對吧？

也就是說，為了構築出你理想的未來，你要向別人表達出你是什麼樣的人？你喜歡什麼？擅長什麼？你想要達到的目標是什麼？積極地告訴別人這些事，也是非常重要的。

乍看之下，好像會覺得灰姑娘是靠著神仙教母才得到幸福，但仔細想想，她不就是為了實現夢想而努力、最後達成了夢想的人嗎？灰姑娘每天不斷地累積努力，磨練自己的個性，在得到別人幫助的同時，運氣也站在自己這邊，最後獲得了美好的未來。這就稱為「灰姑娘理論」。請你也試著稍微改變觀點，來看待童話故事吧。