

第一章 人生は「自分」が
どう行動するか

01 大切なのは「自分」がどう動くか 16
 02 目標に向かって人は進む 18
 03 予測できないから人生は面白い 20
 04 人生に有用な目標を持つとう 22
 05 待つな、期待するな、動き出せ 24
 06 語るのではなく、行動する人になれ 26
 07 迷うな、今決めろ、今実行しろ 28
 08 人生は自ら選びとるもの 30
 09 人生とは課題に対峙すること 32
 10 目標は有用でなければならぬ 34

第二章 「ライフスタイル」は
選びとるもの

11 「ライフスタイル」は選びとるもの 38
 12 家系を言い訳にせず、自ら成り上がれ 40
 13 「ライフスタイル」は変えられる 42
 14 同じ経験 ≠ 同じ未来 44
 15 逃げるな、今を本気で生きろ 46
 16 「どうすればできるか」を考えよ 48
 17 努力の末の失敗は糧になる 50
 18 占いに頼るな、心を見極めろ 52
 19 運命論は課題からの逃避である 54
 20 夢を見るより、できることを全力で 56
 21 タイプで語るな、個人を見ろ 58

第二章 人生で取り組むべき「三つの課題」

22	仕事・交友・愛の課題がある	62
23	責任追及より原因追求を	64
24	人はみな対等であり仲間である	66
25	「共同体感覚」こそ課題解決の鍵	68
26	人格攻撃は信頼関係を破壊する	70
27	自分とは違う見方があると知ろう	72
28	人は協力することで成長できる	74
29	時に「嫌われる勇氣」を持って	76
30	自分と他人の課題に分離する	78
31	何歳になっても挑戦できる	80

第四章 劣等感・虚栄心とどう向き合うか

32	「昨日の自分」より上手になろう	84
33	評価を得たいなら自ら動くことだ	86
34	うらやめ、ねたんではダメになる	88
35	才能は遺伝より「生き方」で決まる	90
36	「必ず追いつける」と信じよう	92
37	他人の目より自分の目を信じよう	94
38	「自分には価値がある」と信じろ	96
39	甘やかしから得るものは何もない	98
40	自分の人生をしっかりと生きろ	100
41	大きく見せるな、大きくなれ	102
42	知らないからこそ、知りたくなる	104

44 43 「何でも知っている」を恥じよ
 108 106
 持てる者には義務がある

第五章 「何でもできる」と 信じて努力しよう

52 51 50 49 48 47 46 45
 大切なのは、努力し続ける才能
 与えられたものを生かし切れ 114
 安易に走ると成功は失いやすい 116
 教えずすぎるな、自分で考えさせろ 118
 「今より遠くに行ける」と信じよう 120
 「小さな自信」が成長をもたらす 122
 「どうすればできるか」を教えよう 124
 日々変化、日々進化を 126

54 53 未来を諦めるな、変えられる 128
 130 過去を悔やむな、明日を目指せ

第六章 「失敗」は怖くない

63 62 61 60 59 58 57 56 55
 失敗を悔やむな、次の挑戦を 134
 失敗こそが成長の母である 136
 失敗の数だけ成長できる 138
 怖いのは失敗より挑戦からの逃避 140
 経験は意味づけ次第で変わる 142
 「失敗する勇氣」を持つとう 144
 自由には責任もあるが成長もある 146
 結果よりもプロセスを大切に 148
 150 困難も見方次第で違って見える

第七章 人は「勇氣」を 持ってこそ成長できる

- 64 人は挑戦し、失敗して成長する 154
 65 勇氣を蛮勇や虚勢と間違えるな 156
 66 勇氣をくじくな、勇氣付けをしろ 158
 67 知識は経験を通して知恵となる 160
 68 勇氣は人から人へ伝わる 162
 69 周りの人を「仲間」と信じよう 164
 70 「知っている」より「できているか？」 166
 71 必要なのは結果より努力する力 168
 72 人生には「ギブ&ギブ」もある 170
 73 一瞬の成功より永続する成功を 172
 74 「心の壁」を越えていけ 174

第八章 他者を「仲間」と見れば、 生き方が変わる

- 75 他者を敵ではなく「仲間」と考えよう 178
 76 協力する能力は身につけるもの 180
 77 成功する人には私がない 182
 78 当たり前のことを徹底的にやれ 184
 79 コモンセンスは多数決ではない 186
 80 他力は好意であり義務ではない 188