

第一章 常に積極的な心を保つ

心を強くするのがすべてのスタートである	16
人生は山あり谷あり、心を励ましながら生きていこう	
船に乗つたら船頭任せ、病になつたら医者任せ	
想像するなら明るい建設的な絵を描こう	
心の中に不要な感情を溜めこむなけれ	
恐怖は敗北を招き、勇気は勝利を招く	
失敗は成功へのチャンスととらえる	28
積極的な人といふと自分も変わる	30
勇気をわがものとする2つの心得	32
「変えられない他人」にイライラするのはムダなこと	
不運の原因は、自分の内に求めよう	36
すぐれた人間には周りを感化する力がある	38
迷信に踊らされず、自分の意思で動こう	
情報には、知つても意味のないものがある	
嬉しい時、楽しい時は、誇大に表現しよう	46
言葉に細心の注意を払えば、やがてよき習慣となる	
常に前向きで積極的な言葉をかける	50
弱音は吐かず、不平不満も口にしない	40
どんな時でも元気に声を出し、元気に振る舞おう	42
心配事から離れる努力をする	48
自分を否定せず、プライドを持つとう	52
	54
	56
	58
	60
	62
	64
	66
	68
	70
	72
	74
	76
	78
	80
	82
	84
	86
	88
	90
	92
	94
	96
	98
	100
	102
	104
	106
	108
	110
	112
	114
	116
	118
	120
	122
	124
	126
	128
	130
	132
	134
	136
	138
	140
	142
	144
	146
	148
	150
	152
	154
	156
	158
	160
	162
	164
	166
	168
	170
	172
	174
	176
	178
	180
	182
	184
	186
	188
	190
	192
	194
	196
	198
	200
	202
	204
	206
	208
	210
	212
	214
	216
	218
	220
	222
	224
	226
	228
	230
	232
	234
	236
	238
	240
	242
	244
	246
	248
	250
	252
	254
	256
	258
	260
	262
	264
	266
	268
	270
	272
	274
	276
	278
	280
	282
	284
	286
	288
	290
	292
	294
	296
	298
	300
	302
	304
	306
	308
	310
	312
	314
	316
	318
	320
	322
	324
	326
	328
	330
	332
	334
	336
	338
	340
	342
	344
	346
	348
	350
	352
	354
	356
	358
	360
	362
	364
	366
	368
	370
	372
	374
	376
	378
	380
	382
	384
	386
	388
	390
	392
	394
	396
	398
	400
	402
	404
	406
	408
	410
	412
	414
	416
	418
	420
	422
	424
	426
	428
	430
	432
	434
	436
	438
	440
	442
	444
	446
	448
	450
	452
	454
	456
	458
	460
	462
	464
	466
	468
	470
	472
	474
	476
	478
	480
	482
	484
	486
	488
	490
	492
	494
	496
	498
	500
	502
	504
	506
	508
	510
	512
	514
	516
	518
	520
	522
	524
	526
	528
	530
	532
	534
	536
	538
	540
	542
	544
	546
	548
	550
	552
	554
	556
	558
	560
	562
	564
	566
	568
	570
	572
	574
	576
	578
	580
	582
	584
	586
	588
	590
	592
	594
	596
	598
	600
	602
	604
	606
	608
	610
	612
	614
	616
	618
	620
	622
	624
	626
	628
	630
	632
	634
	636
	638
	640
	642
	644
	646
	648
	650
	652
	654
	656
	658
	660
	662
	664
	666
	668
	670
	672
	674
	676
	678
	680
	682
	684
	686
	688
	690
	692
	694
	696
	698
	700
	702
	704
	706
	708
	710
	712
	714
	716
	718
	720
	722
	724
	726
	728
	730
	732
	734
	736
	738
	740
	742
	744
	746
	748
	750
	752
	754
	756
	758
	760
	762
	764
	766
	768
	770
	772
	774
	776
	778
	780
	782
	784
	786
	788
	790
	792
	794
	796
	798
	800
	802
	804
	806
	808
	810
	812
	814
	816
	818
	820
	822
	824
	826
	828
	830
	832
	834
	836
	838
	840
	842
	844
	846
	848
	850
	852
	854
	856
	858
	860
	862
	864
	866
	868
	870
	872
	874
	876
	878
	880
	882
	884
	886
	888
	890
	892
	894
	896
	898
	900
	902
	904
	906
	908
	910
	912
	914
	916
	918
	920
	922
	924
	926
	928
	930
	932
	934
	936
	938
	940
	942
	944
	946
	948
	950
	952
	954
	956
	958
	960
	962
	964
	966
	968
	970
	972
	974
	976
	978
	980
	982
	984
	986
	988
	990
	992
	994
	996
	998
	1000

周りを明るく元氣にする言葉を 60
 怒っている人からは距離を置こう 62
 他人の欠点や失敗を見たら、「自分はどうか?」と考えよう 64

第二章 ただ一度の人生を懸命に生きる

一日一日をかけがえのない日々と考えよう 68
 人生に言い訳は不要、いまを懸命に生きよう 70
 「天命」は変えられないが、「宿命」は変えられる 72
 人はいくつになっても自分を成長させることができ
 時間の大切さを知り、ムダにしない 76
 いいと思ったことはやり続けよう 78
 しっかりととした根があつてこそ大輪の花が咲く 80
 82
 84
 86
 88
 90
 92
 94
 96
 98

第九章 努力・実行を怠らない

41 40 39 38
 真剣に思い、真剣に考え、真剣に努力しよう 96
 何事かを成し遂げるには燃える情熱が欠かせない
 心を散らさず、一事に集中しよう 100
 周りのせいにせず、自分に足りないものを探す 102
 104
 106
 108
 110
 112
 114
 116
 118
 120
 122
 124
 126
 128
 130
 132
 134
 136
 138
 140
 142
 144
 146
 148
 150
 152
 154
 156
 158
 160
 162
 164
 166
 168
 170
 172
 174
 176
 178
 180
 182
 184
 186
 188
 190
 192
 194
 196
 198
 200
 202
 204
 206
 208
 210
 212
 214
 216
 218
 220
 222
 224
 226
 228
 230
 232
 234
 236
 238
 240
 242
 244
 246
 248
 250
 252
 254
 256
 258
 260
 262
 264
 266
 268
 270
 272
 274
 276
 278
 280
 282
 284
 286
 288
 290
 292
 294
 296
 298
 300
 302
 304
 306
 308
 310
 312
 314
 316
 318
 320
 322
 324
 326
 328
 330
 332
 334
 336
 338
 340
 342
 344
 346
 348
 350
 352
 354
 356
 358
 360
 362
 364
 366
 368
 370
 372
 374
 376
 378
 380
 382
 384
 386
 388
 390
 392
 394
 396
 398
 400
 402
 404
 406
 408
 410
 412
 414
 416
 418
 420
 422
 424
 426
 428
 430
 432
 434
 436
 438
 440
 442
 444
 446
 448
 450
 452
 454
 456
 458
 460
 462
 464
 466
 468
 470
 472
 474
 476
 478
 480
 482
 484
 486
 488
 490
 492
 494
 496
 498
 500
 502
 504
 506
 508
 510
 512
 514
 516
 518
 520
 522
 524
 526
 528
 530
 532
 534
 536
 538
 540
 542
 544
 546
 548
 550
 552
 554
 556
 558
 560
 562
 564
 566
 568
 570
 572
 574
 576
 578
 580
 582
 584
 586
 588
 590
 592
 594
 596
 598
 600
 602
 604
 606
 608
 610
 612
 614
 616
 618
 620
 622
 624
 626
 628
 630
 632
 634
 636
 638
 640
 642
 644
 646
 648
 650
 652
 654
 656
 658
 660
 662
 664
 666
 668
 670
 672
 674
 676
 678
 680
 682
 684
 686
 688
 690
 692
 694
 696
 698
 700
 702
 704
 706
 708
 710
 712
 714
 716
 718
 720
 722
 724
 726
 728
 730
 732
 734
 736
 738
 740
 742
 744
 746
 748
 750
 752
 754
 756
 758
 760
 762
 764
 766
 768
 770
 772
 774
 776
 778
 780
 782
 784
 786
 788
 790
 792
 794
 796
 798
 800
 802
 804
 806
 808
 810
 812
 814
 816
 818
 820
 822
 824
 826
 828
 830
 832
 834
 836
 838
 840
 842
 844
 846
 848
 850
 852
 854
 856
 858
 860
 862
 864
 866
 868
 870
 872
 874
 876
 878
 880
 882
 884
 886
 888
 890
 892
 894
 896
 898
 900
 902
 904
 906
 908
 910
 912
 914
 916
 918
 920
 922
 924
 926
 928
 930
 932
 934
 936
 938
 940
 942
 944
 946
 948
 950
 952
 954
 956
 958
 960
 962
 964
 966
 968
 970
 972
 974
 976
 978
 980
 982
 984
 986
 988
 990
 992
 994
 996
 998
 1000
 1002
 1004
 1006
 1008
 1010
 1012
 1014
 1016
 1018
 1020
 1022
 1024
 1026
 1028
 1030
 1032
 1034
 1036
 1038
 1040
 1042
 1044
 1046
 1048
 1050
 1052
 1054
 1056
 1058
 1060
 1062
 1064
 1066
 1068
 1070
 1072
 1074
 1076
 1078
 1080
 1082
 1084
 1086
 1088
 1090
 1092
 1094
 1096
 1098
 1100
 1102
 1104
 1106
 1108
 1110
 1112
 1114
 1116
 1118
 1120
 1122
 1124
 1126
 1128
 1130
 1132
 1134
 1136
 1138
 1140
 1142
 1144
 1146
 1148
 1150
 1152
 1154
 1156
 1158
 1160
 1162
 1164
 1166
 1168
 1170
 1172
 1174
 1176
 1178
 1180
 1182
 1184
 1186
 1188
 1190
 1192
 1194
 1196
 1198
 1200
 1202
 1204
 1206
 1208
 1210
 1212
 1214
 1216
 1218
 1220
 1222
 1224
 1226
 1228
 1230
 1232
 1234
 1236
 1238
 1240
 1242
 1244
 1246
 1248
 1250
 1252
 1254
 1256
 1258
 1260
 1262
 1264
 1266
 1268
 1270
 1272
 1274
 1276
 1278
 1280
 1282
 1284
 1286
 1288
 1290
 1292
 1294
 1296
 1298
 1300
 1302
 1304
 1306
 1308
 1310
 1312
 1314
 1316
 1318
 1320
 1322
 1324
 1326
 1328
 1330
 1332
 1334
 1336
 1338
 1340
 1342
 1344
 1346
 1348
 1350
 1352
 1354
 1356
 1358
 1360
 1362
 1364
 1366
 1368
 1370
 1372
 1374
 1376
 1378
 1380
 1382
 1384
 1386
 1388
 1390
 1392
 1394
 1396
 1398
 1400
 1402
 1404
 1406
 1408
 1410
 1412
 1414
 1416
 1418
 1420
 1422
 1424
 1426
 1428
 1430
 1432
 1434
 1436
 1438
 1440
 1442
 1444
 1446
 1448
 1450
 1452
 1454
 1456
 1458
 1460
 1462
 1464
 1466
 1468
 1470
 1472
 1474
 1476
 1478
 1480
 1482
 1484
 1486
 1488
 1490
 1492
 1494
 1496
 1498
 1500
 1502
 1504
 1506
 1508
 1510
 1512
 1514
 1516
 1518
 1520
 1522
 1524
 1526
 1528
 1530
 1532
 1534
 1536
 1538
 1540
 1542
 1544
 1546
 1548
 1550
 1552
 1554
 1556
 1558
 1560
 1562
 1564
 1566
 1568
 1570
 1572
 1574
 1576
 1578
 1580
 1582
 1584
 1586
 1588
 1590
 1592
 1594
 1596
 1598
 1600
 1602
 1604
 1606
 1608
 1610
 1612
 1614
 1616
 1618
 1620
 1622
 1624
 1626
 1628
 1630
 1632
 1634
 1636
 1638
 1640
 1642
 1644
 1646
 1648
 1650
 1652
 1654
 1656
 1658
 1660
 1662
 1664
 1666
 1668
 1670
 1672
 1674
 1676
 1678
 1680
 1682
 1684
 1686
 1688
 1690
 1692
 1694
 1696
 1698
 1700
 1702
 1704
 1706
 1708
 1710
 1712
 1714
 1716
 1718
 1720
 1722
 1724
 1726
 1728
 1730
 1732
 1734
 1736
 1738
 1740
 1742
 1744
 1746
 1748
 1750
 1752
 1754
 1756
 1758
 1760
 1762
 1764
 1766
 1768
 1770
 1772
 1774
 1776
 1778
 1780
 1782
 1784
 1786
 1788
 1790
 1792
 1794
 1796
 1798
 1800
 1802
 1804
 1806
 1808
 1810
 1812
 1814
 1816
 1818
 1820
 1822
 1824
 1826
 1828
 1830
 1832
 1834
 1836
 1838
 1840
 1842
 1844
 1846
 1848
 1850
 1852
 1854
 1856
 1858
 1860
 1862
 1864
 1866
 1868
 1870
 1872
 1874
 1876
 1878
 1880
 1882
 1884
 1886
 1888
 1890
 1892
 1894
 1896
 1898
 1900
 1902
 1904
 1906
 1908
 1910
 1912
 1914
 1916
 1918
 1920
 1922
 1924
 1926
 1928
 1930
 1932
 1934
 1936
 1938
 1940
 1942
 1944
 1946
 1948
 1950
 1952
 1954
 1956
 1958
 1960
 1962
 1964
 1966
 1968
 1970
 1972
 1974
 1976
 1978
 1980
 1982
 1984
 1986
 1988
 1990
 1992
 1994
 1996
 1998
 2000
 2002
 2004
 2006
 2008
 2010
 2012
 2014
 2016
 2018
 2020
 2022
 2024
 2026
 2028
 2030
 2032
 2034
 2036
 2038
 2040
 2042
 2044
 2046
 2048
 2050
 2052
 2054
 2056
 2058
 2060
 2062
 2064
 2066
 2068
 2070
 2072
 2074
 2076
 2078
 2080
 2082
 2084
 2086
 2088
 2090
 2092
 2094
 2096
 2098
 2100
 2102
 2104
 2106
 2108
 2110
 2112
 2114
 2116
 2118
 2120
 2122
 2124
 2126
 2128
 2130
 2132
 2134
 2136
 2138
 2140
 2142
 2144
 2146
 2148
 2150
 2152
 2154
 2156
 2158
 2160
 2162
 2164
 2166
 2168
 2170
 2172
 2174
 2176
 2178
 2180
 2182
 2184
 2186
 2188
 2190
 2192
 2194
 2196
 2198
 2200
 2202
 2204
 2206
 2208
 2210
 2212
 2214
 2216
 2218
 2220
 2222
 2224
 2226
 2228
 2230
 2232
 2234
 2236
 2238
 2240
 2242
 2244
 2246
 2248
 2250
 2252
 2254
 2256
 2258
 2260
 2262
 2264
 2266
 2268
 2270
 2272
 2274
 2276
 2278
 2280
 2282
 2284
 2286
 2288
 2290
 2292
 2294
 2296
 2298
 2300
 2302
 2304
 2306
 2308
 2310
 2312
 2314
 2316
 2318
 2320
 2322
 2324
 2326
 2328
 2330
 2332
 2334
 2336
 2338
 2340
 2342
 2344
 2346
 2348
 2350
 2352
 2354
 2356
 2358
 2360
 2362
 2364
 2366
 2368
 2370
 2372
 2374
 2376
 2378
 2380
 2382
 2384
 2386
 2388
 2390
 2392
 2394
 2396
 2398
 2400
 2402
 2404
 2406
 2408
 2410
 2412
 2414
 2416
 2418
 2420
 2422
 2424
 2426
 2428
 2430
 2432
 2434
 2436
 2438
 2440
 2442
 2444
 2446
 2448
 2450
 2452
 2454
 2456
 2458
 2460
 2462
 2464
 2466
 2468
 2470
 2472
 2474
 2476
 2478
 2480
 2482
 2484
 2486
 2488
 2490
 2492
 2494
 2496
 2498
 2500
 2502
 2504
 2506
 2508
 2510
 2512
 2514
 2516
 2518
 2520
 2522
 2524
 2526
 2528
 2530
 2532
 2534
 2536
 2538
 2540
 2542
 2544
 2546
 2548
 2550
 2552
 2554
 2556
 2558
 2560
 2562
 2564
 2566
 2568
 2570
 2572
 2574
 2576
 2578
 2580
 2582
 2584
 2586
 2588
 2590
 2592
 2594
 2596
 2598
 2600
 2602
 2604
 2606
 2608
 2610
 2612
 2614
 2616
 2618
 2620
 2622
 2624
 2626
 2628
 2630
 2632
 2634
 2636
 2638
 2640
 2642
 2644
 2646
 2648
 2650
 2652
 2654
 2656
 2658
 2660
 2662
 2664
 2666
 2668
 2670
 2672
 2674
 2676
 2678
 2680
 2682
 2684
 2686
 2688
 2690
 2692
 2694
 2696
 2698
 2700
 2702
 2704
 2706
 2708
 2710
 2712
 2714
 2716
 2718
 2720
 2722
 2724
 2726
 2728
 2730
 2732
 2734
 2736
 2738
 2740
 2742
 2744
 2746
 2748
 2750
 2752
 2754
 2756
 2758
 2760
 2762
 2764
 2766
 2768
 2770
 2772
 2774
 2776
 2778
 2780
 2782
 2784
 2786
 2788
 2790
 2792
 2794
 2796
 2798
 2800
 2802
 2804
 2806
 2808
 2810
 2812
 2814
 2816
 2818
 2820
 2822
 2824
 2826
 2828
 2830
 2832
 2834
 2836
 2838
 2840
 2842
 2844
 2846
 2848
 2850
 2852
 2854
 2856
 2858
 2860
 2862
 2864
 2866
 2868
 2870
 2872
 2874
 2876
 2878
 2880
 2882
 2884
 2886
 2888
 2890
 2892
 2894
 2896
 2898
 2900
 2902
 2904
 2906
 2908
 2910
 2912
 2914
 2916
 2918
 2920
 2922
 2924
 2926
 2928
 2930
 2932
 2934
 2936
 2938
 2940
 2942
 2944
 2946
 2948
 2950
 2952
 2954
 2956
 2958
 2960
 2962
 2964
 2966
 2968
 2970
 2972
 2974
 2976
 2978
 2980
 2982
 2984
 2986
 2988
 2990
 2992
 2994
 2996
 2998
 3000
 3002
 3004
 3006
 3008
 3010
 3012
 3014
 3016
 3018
 3020
 3022
 3024
 3026
 3028
 3030
 3032
 3034
 3036
 3038
 3040
 3042
 3044
 3046
 3048
 3050
 3052
 3054
 3056
 3058
 3060
 3062
 3064
 3066
 3068
 3070
 3072
 3074
 3076
 3078
 3080
 3082
 3084
 3086
 3088
 3090
 3092
 3094
 3096
 3098
 3100
 3102
 3104
 3106
 3108
 3110
 3112
 3114
 3116
 3118
 3120
 3122
 3124
 3126
 3128
 3130
 3132
 3134
 3136
 3138
 3140
 3142
 3144
 3146
 3148
 3150
 3152
 3154
 3156
 3158
 3160
 3162
 3164
 3166
 3168

事の大小にかかわらず常にベストを尽くそう
寝る時は雑念を払って眠る 106

急がず慌てず1つずつ解決する 108

106

「言つて終わり」ではなく、しつかり実行し続ける
ものを見る時は白紙で臨もう 112

108

どんなことも「できる」と決めてかかろう
真似からスタートしても、真似を超える 114

112

神頼みの前に自分にできることはすべてやろう
人を教え導くには「H・O・W」が欠かせない 116

114

人格を向上させるために最も大切なこと
試行錯誤の末に学んだものこそ身につく 118

116

120 122 124 126 128 130 132 134 136 138 140 142 144 146

52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42

第五章 感謝の日々を送る
感謝の気持ちが「美しい心」をつくる 128

どんな時も、にこやかに、明るい気持ちを大切に
昨日も明日も忘れ、今日一日に最善を尽くす 130

誓いと実行、そして反省を繰り返そう 132

不幸を嘆くことなく、前向きに考え方 134

ないものねだりをするより、いまあるものを大切に思え 136

生きていること 자체に感謝する 138
傲慢な態度は人との距離を広げるだけ 140
幸福を感じる努力をする人になろう 142
本当に幸福な人は感謝を忘れない人 144

第六章 理想を掲げ、信念を貫く

80 79 78 77 76 75 74 73 72

空想ではなく、崇高な理想を掲げる 150
 理想を掲げ歩み続けることに価値がある 152
 理想はくっさりと形が見えるまで考え方 152
 「理想は必ず実現する」と自分に言い聞かせよう 154
 鏡の中の自分に語りかけてから寝よう 158
 表面的な「わかった」ではなく、心に刻み込む 160
 善悪の判断は、変わりゆく倫理より真理を基本に 162
 常にプライドを持って自分を磨き続ける 164
 他人には優しく、自分にはとことん厳しく 166

156 162

第七章 人のため世のために尽くす

仕事を通して人を幸せにする 170
 自分の仕事を尊敬する人が成功できる 170
 気高い理想なしに心豊かな生活は送れない 172
 「何のために生まれてきたのか」を真剣に考えよう 174
 「自分本位」の商売は失敗する 174
 「食うために生きる」のではなく、「命を使うために食う」 176
 「自他の尊厳」を尊重する生き方を 182
 「世のため人のため」という強い思いが成功を導く 184
 人を憎むより、愛することを大切に 186

180