

第一章 常に積極的な心を保つ

01	心を強くするのがすべてのスタートである	16
02	人生は山あり谷あり、心を励ましながら生きていこう	
03	船に乗ったら船頭任せ、病になったら医者任せ	20
04	想像するなら明るい建設的な絵を描こう	22
05	心の中に不要な感情を溜めこむなけれ	24
06	恐怖は敗北を招き、勇気は勝利を招く	26
07	失敗は成功へのチャンスととらえる	28
08	積極的な人といると自分も変わる	30
09	勇気をわがものとする2つの心得	32
10	「変えられない他人」にイライラするのはムダなこと	34
11	不運の原因は、自分の内に求めよう	36

12	すぐれた人間には周りを感化する力がある	38
13	迷信に踊らされず、自分の意思で動こう	40
14	情報には、知っても意味のないものがある	42

第二章 言葉に魂を込める

15	嬉しい時、楽しい時は、誇大に表現しよう	46
16	言葉に細心の注意を払えば、やがてよき習慣となる	48
17	常に前向きで積極的な言葉をかける	50
18	弱音は吐かず、不平不満も口にしない	52
19	どんな時でも元気に声を出し、元気に振る舞おう	54
20	心配事から離れる努力をする	56
21	自分を否定せず、プライドを持つとう	58

24	23	22	周りを明るく元気にする言葉を	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

31	30	29	28	27	26	25	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る	74
							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
							しっかりとした根があつてこそ大輪の花が咲く	80

37	36	35	34	33	32	人は努力次第で誰でも天才になれる	82
						「運命」と諦めず、努力で人生を変えよう	84
						偉人を特別視せず、「自分もなれる」と考える	86
						よい話を聞いたら、「まずやってみる」を原則に	88
						年齢を言い訳にせず、常に向上心を持ち続けよう	90
						いくつになっても体のために最善を尽くそう	92

第四章 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

42	事の大小にかかわらず常にベストを尽くそう	104
43	寝る時は雑念を払って眠る	106
44	急がず慌てず1つずつ解決する	108
45	「言って終わり」ではなく、しっかり実行し続ける	110
46	ものを見る時は白紙で臨もう	112
47	どんなことも「できる」と決めてかかろう	114
48	真似からスタートしても、真似を超える	116
49	神頼みの前に自分にできることはすべてやろう	118
50	人を教え導くには「How」が欠かせない	120
51	人格を向上させるために最も大切なこと	122
52	試行錯誤の末に学んだものこそ身につく	124

第五章 感謝の日々を送る

53	感謝の気持ち「美しい心」をつくる	128
54	どんな時も、にこやかに、明るい気持ちを大切に	130
55	昨日も明日も忘れ、今日一日に最善を尽くす	132
56	誓いと実行、そして反省を繰り返そう	134
57	不幸を嘆くことなく、前向きに考えよう	136
58	ないものねだりをするより、いまあるものを大切に思え	138
59	生きていること自体に感謝する	140
60	傲慢な態度は人との距離を広げるだけ	142
61	幸福を感じる努力をする人になろう	144
62	真に幸福な人は感謝を忘れない人	146

第六章 理想を掲げ、信念を貫く

- 63 空想ではなく、崇高な理想を掲げる 150
 64 理想を掲げ歩み続けることに価値がある 152
 65 理想はくつきりと形が見えるまで考え抜こう 154
 66 「理想は必ず実現する」と自分に言い聞かせよう 156
 67 鏡の中の自分に語りかけてから寝よう 158
 68 表面的な「わかった」ではなく、心に刻み込む 160
 69 善悪の判断は、交わりゆく倫理より真理を基本に 162
 70 常にプライドを持って自分を磨き続ける 164
 71 他人には優しく、自分にはとことん厳しく 166

第七章 人のため世のために尽くす

- 72 仕事を通して人を幸せにする 170
 73 自分の仕事を尊敬する人が成功できる 172
 74 気高い理想なしに心豊かな生活は送れない 174
 75 「何のために生まれてきたのか」を真剣に考えよう 176
 76 「自分本位」の商売は失敗する 178
 77 「食うために生きる」のではなく、「命を使うために食う」 180
 78 「自他の尊厳」を尊重する生き方を 182
 79 「世のため人のため」という強い思いが成功を導く 184
 80 人を憎むより、愛することを大切に 186