

## 目次

はしがき 002

### 第1章

「人生」のアフォリズム.....	009
1-1 現代人の「幸福」.....	010
1-2 「自分」と「世界」の関係.....	012
1-3 「幸運」とは準備が機会に出会うこと.....	014
1-4 アランの「生活知」.....	016
1-5 「悲観」と「楽観」の狭間.....	018
1-6 「性格」と「宿命」.....	020
1-7 「心配ごと」の対処法.....	022
1-8 「人生の目的」とは.....	024
1-9 「内心の自由」がある.....	026
1-10 「優雅な人生」を歩む.....	028
1-11 「冒険心」で人生を切り拓く.....	030
1-12 「清濁あわせ持つ人間」になる.....	032
1-13 「人生の皮肉」を味わう.....	034
1-14 大人にとっての「子ども」.....	036
1-15 「老人」であることのよさ.....	038
1-16 「年齢」の意識.....	040
1-17 「人生の悲劇」とは.....	042

### 第2章

「恋愛」の素顔.....	045
2-1 「恋」の不思議.....	046
2-2 「孤独」と「結婚」.....	048
2-3 男の「結婚」.....	050

2-4 「恋愛の終わり」と「結婚」.....	052
2-5 「恋愛」と「人の世の奥義」.....	054
2-6 「恋愛」の目撃者.....	056
2-7 「恋愛」の記憶.....	058
2-8 「セックス」をめぐる騒動.....	060
2-9 「永遠の愛」への小径.....	062
2-10 男による「女」とは.....	064
2-11 女による「男」とは.....	066

### 第3章

「成功」の正体.....	069
3-1 「成功」と「失敗」の因果関係.....	070
3-2 「失敗」の効用.....	072
3-3 「失敗」から学ぶ.....	074
3-4 「成功」に必要なもの.....	076
3-5 「上達」の極意.....	078
3-6 「継続」は力なり.....	080
3-7 「忍耐力」のある者は虹を見る.....	082
3-8 「天才」という名の努力家.....	084
3-9 「習慣」が人をつくる.....	086
3-10 「自立心」と「依存心」.....	088
3-11 「時間」という資源.....	090
3-12 「ゆっくり」と「急ぐ」.....	092
3-13 「ピンチ」は「チャンス」だ.....	094
3-14 「大富豪」になるには.....	096
3-15 「発想」と「挑戦」.....	098
3-16 「完璧主義」の罨.....	100
3-17 「独創」とは何か.....	102
3-18 もっと「模倣」を.....	104

## 第4章

「仕事」の極意.....	107
4-1 「歴史」の教訓.....	108
4-2 「近代日本人」と「英語」.....	110
4-3 「少数者」と「あまのじゃく」.....	112
4-4 「戦争」と「平和」をめぐる念力主義.....	114
4-5 「外交」の要諦.....	116
4-6 「アメリカ」とはいかなる国か.....	118
4-7 「タフ」な状況を乗り切る「勇気」.....	120
4-8 政治の「挑発」と「ユーモア」.....	122
4-9 政治家は「実行力」がすべて.....	124
4-10 アメリカ人にとっての「神」.....	126
4-11 「神」はいるのか.....	128
4-12 「資本主義」の最強国.....	130
4-13 偉大な「経営者」とは.....	132
4-14 「顧客」と「経営」.....	134
4-15 「不易流行」の構え.....	136
4-16 「シンプル」な機能美.....	138
4-17 「女性」と「キャリアアップ」.....	140

## 第5章

「逆説」のエピグラム.....	143
5-1 「健康」のためなら死んでもいい.....	144
5-2 正しい「食生活」.....	146
5-3 「食べ物」に対する愛.....	148
5-4 「飲酒」の世界.....	150
5-5 究極の「ストレス解消法」.....	152
5-6 「よき友」とは.....	154
5-7 「親しき仲」にこそ礼儀あり.....	156
5-8 「会話」の名手.....	158

5-9 「理解」と「誤解」.....	160
5-10 「沈黙」と「真理」.....	162
5-11 「嘘」の真実.....	164
5-12 「カネ」がものいう.....	166
5-13 「お金持ち」は人気者.....	168
5-14 追いかけてくる「税金」.....	170
5-15 「友情」と「お金」の真相.....	172
5-16 「質問」をすべきか否か.....	174
5-17 「簡潔な説明」とは.....	176
5-18 「統計」は信じられるか.....	178
5-19 「2種類のタイプ」に分かれる人間.....	180
5-20 「勝負」の世界.....	182
5-21 「スポーツ」を楽しむ.....	184
5-22 揺らぐことのない「自信」.....	186

## 第6章

「知恵」の精髓.....	189
6-1 「風刺精神」の健全.....	190
6-2 「ユーモア」という品格.....	192
6-3 「フォレスト・ガンブ」の知恵.....	194
6-4 愉快的「ことわざ」.....	196
6-5 「マザー・グース」はささやく.....	198
6-6 心に宿る「シェイクスピア」.....	200
6-7 「聖書」は名言の宝庫.....	202
6-8 引用される「旧約聖書」.....	204
6-9 引用される「新約聖書」.....	206
6-10 「自然」と「歌人」.....	208
6-11 近代日本の「先賢」.....	210

人名索引 213

参考文献 217