

CD  
全1枚  
定価 (本体価格1,900円+税)



お近くの書店でご注文いただくか、  
郵便振替(00140-2-46008)で  
お申し込みください。

*Words of Wisdom for a Successful Life*  
Copyright © 2009 by Edward Hoffman

This edition is published by arrangement with  
Edward Hoffman through The English Agency (Japan) Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form  
or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by  
any information storage and retrieval system, without permission in writing from the  
Publisher.

Photographs by iStockphoto

## はじめに

本書の著者エドワード・ホフマン氏は、ニューヨークのイエシヴァ大学の客員准教授として、またサイコロジカル・サービスの所長として活躍している、有名な臨床心理家です。

氏は一貫して、自己実現（その人の可能性を最大限に発揮すること）に関心を示し、さまざまな研究者、思想家から学ぶことで、人生を真実の姿で生きることの意味、またその具体的な生き方を追求してきました。氏がこれまで研究してきたおもな人物としては、自己実現心理学と称される人間主義心理学の創始者アブラハム・マズロー、関係性の哲学者で『我と汝』を著わしたマルティン・ブーバー、個人心理学の創始者アルフレート・アドラーなどを挙げることができます。また、娯楽の中に真の人間性を追求しているという点で、氏は『スター・トレック』にも深い関心を示してきました。

本書は、氏が、これまでに書物を通じて、また自らの経験を通じて学んだ真実の自己を生きるための智慧を、平易な英語で、具体的に書き綴ったものです。

本書を通じて、一人でも多くの方が、英文読解力を向上させると同時に、自己のアイデンティティを見出し、本当の自分を生きる手がかりを見つけ出してくれればと切に願っております。

ノートを付けるにさいしては、実に数多くのソースのお世話になりました。逐一ここで挙げることはできませんが、こころより感謝の意を表させていただきます。

同著者による『今、アメリカを動かす人たち』のときと同じく、編集部の日比野忠氏には、企画段階からずいぶんとお世話になりました。ここに、こころより御礼申し上げます。

平成 20 年 7 月  
編 者

## Table of Contents

<b>Chapter 1 Honoring Your Teachers</b> .....	2
<b>Chapter 2 Knowing Yourself Better</b> .....	8
<b>Chapter 3 Learning to Be Outgoing</b> .....	14
<b>Chapter 4 Secrets of Creativity</b> .....	20
<b>Chapter 5 Effective Communication</b> .....	26
<b>Chapter 6 The Mind-Body Connection</b> .....	32
<b>Chapter 7 Developing Social Manners</b> .....	38
<b>Chapter 8 Striving for Teamwork</b> .....	44
<b>Chapter 9 Aiming for Self-Actualization</b> .....	50
<b>Chapter 10 Understanding Your Dreams</b> .....	56
<b>Chapter 11 Managing Your Time</b> .....	62
<b>Chapter 12 Always Have Friends</b> .....	68
<b>Chapter 13 Resilience: Coping with Stress</b> .....	74
<b>Chapter 14 Making Romance Endure</b> .....	80
<b>Chapter 15 The Path of Leadership</b> .....	86

## Words of Wisdom for a Successful Life



## CHAPTER 1

# Honoring Your Teachers



### Reading



Everyone growing up is guided by teachers. Whether helping us to learn about today's world, historical events, scientific information, or future trends, teachers can have big effects on our lives. Although notebooks and class schedules will fade, there is no doubt that you'll long remember a favorite teacher.

He might be someone who stimulated a youthful interest into a career or a lifelong hobby. Or, she could be somebody who inspired or motivated you in a special way. Many famous scientists, writers, artists, business and political leaders were influenced by a teacher. For example, Bill Gates, the renowned American founder of Microsoft, first became excited by computers while taking a high school computer class with sophisticated equipment that increased his motivation. As the American historian Henry Brooks Adams (1838-1918) stated, "A teacher affects eternity. He can never tell where his influence stops."



Science today confirms that education is a lifelong process. It does not stop after college age, for our human brain continues to take in knowledge as we become much older. The life of the famous American painter Anna Mary Robertson (1860-1961), known as "Grandma Moses," shows that it is never too late to learn. After raising ten children and working at different jobs including farming, she finally studied painting seriously. When Robertson was already 78 years old, she sold her first painting! In her 80s and 90s, she became one of America's most beloved artists for her colorful paintings of rural life.



History's great philosophers emphasize that we can also learn important things from people who are not necessarily our classroom teachers. In the past, teachers were often older relatives — such as uncles, aunts, and grandparents — or family friends and neighbors. They imparted wisdom — and sometimes specific vocational and domestic skills — to



growing boys and girls.

Even in our time, this situation still occurs. For instance, the well-known American home décor and party designer Martha Stewart as a child learned food canning and preserving skills from her grandparents. Her television program and magazine often feature cooking and gardening, enjoyable activities that she first learned at home from her mother and father.



Though relatives and friends may live far from one another, it is now easier than ever before — thanks to e-mail and other modern forms of communication — to remain close. Because today we can get knowledge and advice from almost anyone, anywhere, our teachers are no longer limited by geography. Learning now can truly be global. What a wonderful opportunity!



### 読解のための語彙ノート

- [p.02, l. 04] **fade** 「記憶から徐々に消えていく」
- [p.02, l. 09] **Bill Gates**: 1955-。1975年、Microsoft社を創設。同社のパソコン用OS (オペレーティング・システム) が Microsoft Windows。
- [p.02, l. 13] **Henry Brooks Adams**: 1838-1918。アメリカの作家、ジャーナリスト、歴史家。著者は自伝的な *The Education of Henry Adams* (1907)。
- [p.02, l. 14] **tell** 「わかる」
- [p.02, l. 18] **Anna Mary Robertson**: 1860-1961。アメリカのフォークアートの画家。Grandma Moses の愛称で親しまれている。
- [p.03, l. 03] **Martha Stewart**: 1941-。アメリカ合衆国ニュージャージー州出身の実業家で、ライフスタイルの提案者 (homemaking advocate)。人気TV番組を持ち、オリジナルブランド商品を販売。日本でも「カリスマ主婦」として有名。



### 読解のための文法・構文ノート

- [p.02, l. 01] **Everyone growing up**: 「成長していく人は誰でも」。growing は現在分詞で、everyone を修飾している。なお、someone、anyone、everyone などを修飾する形容詞 (相当語) は、後ろに置くのが原則であるので、growing up everyone のような語順にはならないことに注意。
- [p.02, l. 01] **Whether helping us to learn about today's world, historical events, scientific information, or future trends**: 「私達が今日の世界について



て学ぼうが、歴史的出来事（歴史上の事件）について学ぼうが、科学的情報について学ぼうが、あるいは将来の動向について学ぼうが、（教師というのは）それらのどれを学ぶことを助けてくれるにせよ。」。接続詞を伴った分詞構文。Whether teachers help us to learn about today's world, historical events, scientific information, or future trends, they can have big effects on our lives. のように書き換えることができる。「help 人 to do」は、「help 人 do」の形で使われることもあり、「人が～するのを助ける」という意味を表す。Whether～は、ここでは副詞節。or not 以外に、本文のように、A or B (A, B, C, or D) のような形になることもある。本文は、分詞構文、whether の用法、および help の用法が、組み合わせられて複雑になっている。

- [p.02, l. 06] **someone who stimulated a youthful interest into a career or a lifelong hobby:** 「若者らしい興味を刺激して職業や生涯続く趣味へと導いた人」。who は関係代名詞の主格。本文は、He might be someone. と He stimulated a youthful interest into a career or a lifelong hobby. の2つの文が合わさったものと考えると分かりやすい。
- [p.02, l. 11] **while taking a high school computer class with sophisticated equipment that increased his motivation.:** 「彼のモチベーションを高めた高性能な装置を持つ高校のコンピュータの授業を取っている間に」。接続詞を伴った分詞構文。または、while he was taking~ の he was が省略された文と見ることもできる。that は関係代名詞の主格。
- [p.02, l. 16] **for our human brain continues to take in knowledge as we become much older:** 「というのも、私達人間の脳は、私達がずっと年をとったとしても知識を吸収し続けるものだからである」。for は等位接続詞で「というのは～だからである」という意味を表す。
- [p.02, l. 19] **it is never too late to learn:** 「学ぶのに遅すぎるということは決してない」。「too~ to... (あまりに～なので…できない)」の構文であるが、never は too late の部分を打ち消していることに注意。「あまりにも遅くないので学ぶことができない」といった訳にはならない。
- [p.02, l. 25] **people who are not necessarily our classroom teachers:** 「必ずしも私達の学級担任教師とは限らない人々」。not necessarily は部分否定で「必ずしも～とは限らない」という意味を表す。
- [p.03, l. 03] **as a child:** 「子供のころに」。when she was a child と考えると分かりやすい。as a child は、when a child とすることは可能であるが、as she was a child とすると、「彼女は子供だったので」という意味になるので、注意が必要。

- [p.03, l. 08] **live far from one another:** 「お互いに離れたところに住んでいる」。each other と one another は、「お互い」という意味で使われる。副詞ではなく（「お互いに」という訳になることが多いが）代名詞である。本文は前置詞 from の目的語になっている。each other は「2人」、one another は「3人以上」に用いるのが原則とされているが、実際にはあまり区別して使用されてはいない。
- [p.03, l. 10] **to remain close:** 「身近なままでいる」。it 以下の文は、it が形式主語で、to remain close が真主語である。close は形容詞で [klous] と発音し、remain の補語になっている。



### Reading Comprehension Questions

次の各文が、本文の内容に合っていれば T を、合っていない場合は F を、括弧内に記入してください。

1. ( ) We often remember a teacher long after our class schedules have faded.
2. ( ) Bill Gates first became excited by computers at a summer job.
3. ( ) Henry Brooks Adams was a famous American historian.
4. ( ) Our brain takes in knowledge even during old age.
5. ( ) The American painter Anna Mary Robertson was known as "Grandpa Moses."
6. ( ) When Robertson was 48 years old, she sold her first painting.
7. ( ) Robertson was famous for her paintings of American rural life.
8. ( ) Only in ancient times did boys and girls learn vocational skills from older relatives.
9. ( ) Martha Stewart learned food canning and preserving from her grandparents.
10. ( ) Stewart learned cooking and gardening at school.
11. ( ) Thanks to e-mail, we can stay close to people who live far away from us.
12. ( ) Teachers today are no longer limited by geography.





### Listening Comprehension Exercise

次の英文を聴いて空欄を埋めてください。



**Speaker 1:** In what ( ) as we grow up are we guided by teachers?

**Speaker 2:** In learning about today's world, historical events and traditions, and future ( ).

**Speaker 1:** Can you name a famous computer businessman today who was ( ) by a teacher?

**Speaker 2:** Yes, Bill Gates, the ( ) of Microsoft.

**Speaker 1:** ( ) was Henry Brooks Adams?

**Speaker 2:** He was an important American ( ).

**Speaker 1:** What did he ( ) about teachers?

**Speaker 2:** "A teacher affects ( ). He can never tell where his influence stops."

**Speaker 1:** Which American woman became a ( ) and famous painter in her old age?

**Speaker 2:** Anna Mary Robertson.

**Speaker 1:** What ( ) did the American home décor and party designer Martha Stewart learn from her grandparents?

**Speaker 2:** Food canning and food ( ).



### English Composition

次の日本語を英文に直してください。

1. 夜の中に雨が降ったに違いない。というのは道路が濡れているからだ。  
(for を使って)
2. 人は経験によって必ずしも賢くなるとは限らない。  
(not necessarily を使って)
3. あなたは常に冷静さを保つようにしないとイケない。  
(remain を使って)



### 一コラム

#### 癒しの画家グランマ・モーゼス

日常生活に密着した自然豊かな光景を、温かみのある画風で描いたグランマ・モーゼスは、「フォーク・アーティスト」、「素朴派画家」と呼ばれている。彼女は、子供の頃や農家の主婦として過ごした日々の記憶から、感謝祭やハロウィーン、家族のピクニックなどの日常風景を描き続けた。グランマ・モーゼスの絵は、都会生活の喧騒の中で忘れかけていた大事なものを私たちに思い出させ、疲れた私たちの心の癒しとなる。グランマ・モーゼスは1961年12月に101歳で亡くなったが、その年に、実に25枚の絵を制作している。彼女の生涯とその成就是、様々な不安を抱える現代の高齢化社会に、希望と勇気を与えてくれる。

