



掌握生

展現100%實力心象訓練法



求勝必備5條件：

- 要有自信
- 把失敗與成功相結合
- 克服緊張
- 使集中力持續
- 為新挑戰做準備

前嶋孝 著
金立煌 譯

機



掌握生機：展現100%實力心象訓練法／

前嶋孝著；金立煌譯。——初版。臺
北市；

新苗文化，1996〔民85〕

面；公分。——（智慧文庫；19）

ISBN 957-8942-65-6（平裝）

1. 成功法

177.2

85004836

智慧文庫 19

掌握生機

作 者／前嶋孝

譯 者／金立煌

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9F之5

電話：(02)3320430

傳真：(02)3329817

劃撥：18324544

排 版／華馥電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1996年7月初版

出版登記／局版台業字第6017號

定 價／160 元

I S B N／ 957-8942-65-6

（本書如有缺頁破損請寄回更換）

T 教養文庫

- T01 **情願心甘** 陳來紅／著 150
作者相夫教子、社會關懷的心路歷程。
- T02 **牽孩子的手同奔成長路** 董媛卿／著 170
實例和經驗引導父母陪孩子在成長路上前進。
- T03 **告別毒品** 史蒂夫·卡波 合著 170
提摩西·丁莫夫
師長教導孩子遠離毒品必備的知識和智慧。
- T04 **孩子你的人緣會更好** 董媛卿／著 160
父母如何教孩子與同儕關係更親密。
※本書入選新聞局優良讀物獎※
- T05 **追尋自我的楷模** 愛克斯琳／著 170
駱一峯／譯
情緒受困擾的孩子，透過心理治療的心路歷程。
- T06 **鼓勵他，不要傷害他** 卡文·雷蒙／著 170
黃漢耀／譯
鼓勵得法是父母給孩子最大的禮物。
- T07 **父母智囊團** 安·史脫克斯／著 170
黃純怡／譯
給父母具體的建議，培養自信、快樂的孩子。
- T08 **心性相映** 邁可·韋斯曼 著 170
～父母與孩子的性對話 貝斯·韋斯曼
手冊～ 陳青青／譯
透過本書，親子間有個不尷尬的性對話。
- T09 **家庭作業靠邊站** 約翰·羅斯蒙／著 160
黃瑩君／譯
輕輕鬆鬆弭平惹人厭煩的家庭激戰。
- T10 **打或不打** 約翰·羅斯蒙／著 160
～省了棍子？壞了孩子？ 黃瑩君／譯
現代教育者面對體罰內在涵意的深切省思。
- T11 **0～3歲孩子的教養良策** 品川孝子／著 150
柯育惠／譯
父母如何在3歲前奠定孩子的基礎。

T 教 養 文 庫

- T12 3~6歲孩子的教養良策 品川孝子／著 150
品川不二郎／譯
柯育惠／譯
作者精闢的理念，釐清父母教養上的困擾。
- T13 孩子你的功課會更好！ 多湖輝／著 160
何 晴／譯
本書告訴你如何讓孩子快樂讀書的妙招。
- T14 孩子你的身體會更健康 石田一宏／著 160
蔡孝彰／譯
如何讓孩孩子的身體免於病痛。
- T15 望子成龍望女成鳳 約翰·羅斯蒙／著 190
梁珠珠／譯
撫育下一代的觀念與方法，陪父母渡過教養難關。
- T16 媽媽的好主意40妙招 吳燈山／著 150
錦囊妙招，讓您做個溫馨的父母。
- T17 爸爸的貼心話 藤本義一／著 160
謝品嘉／譯
一位父親以書信，鼓勵女兒走出自己的路。
- T18 親子雙贏 多湖輝／著 160
林懷恩／譯
簡單實用的法則，營造溫馨的家庭。
- T19 我懂你的心 多湖輝／著 160
林 觀／譯
消除對立衝突、防止走上歧途。
- T20 性情放鬆（6月出版） 平井信義／著 160
呂玲玲／譯
跟青少年談性。
- T21 童年沃野（7月出版）蓋瑞·保羅·那伯漢 190
史蒂芬·崔姆博／著
陳阿月／譯
教孩子學會培養關係，學習分享，給予……

E 勵志文庫

- E01 我的筆記 裴·派克／著 160
黃漢羅／譯
細讀玩味就如同您自己的精心創作。
※在美國暢銷突破200萬冊※
※已被譯成數種語言出版※

L 生活書系

- L01 天哪！老師不喜歡我 150
～校園生活適應手冊(上)～
梅格·F·史奈德／著
陳淑惠／譯
- L02 天哪！老師不喜歡我 150
～校園生活適應手冊(下)～
梅格·F·史奈德／著
陳淑惠／譯
作者協助校園師生解決經常面臨困難問題，全書以生活事件來探討，是校園中廣受歡迎的好書。
- L03 情侶小秘方 瑪莉·巴比倫／著 150
～愛情生活親密手冊～
陳淑惠／譯
小秘方和策略，促進兩情更相悅
※全美最受青年男女喜愛的好書※

Y 青春系列

- Y01 成爲女人 華樂芮·荻倫／著 170
程嘉安／譯
透過自我探索一路前行。
- Y02 多情是一種美 石子／著 150
一份貼心情愛，沁人心脾，在空氣中盪漾……
- Y03 男人自白書 艾爾文·白瑞福／著 240
范銘芬／譯
本書揭開男性神祕面紗。
- Y04 野女俱樂部 安卡·洛達寇明／著 170
應祥／譯
女性內在狂野的慾望和夢想，一一揭示出來。
※本書已由派拉蒙電影公司取得電影拍攝權※
- Y05 躍動你的腦 道格·霍爾／著 220
大衛·威克／著
劉淑祉／譯
開發腦力，帶領讀者進入動腦世界。
- Y06 風中奇緣 蘇珊·唐奈爾／著 260
陳淑惠／譯
寶嘉公主的故事，美國拓荒史，故事曲折動人。
※轟動全球華特迪士尼電影「風中奇緣」原著小說※
- Y07 動腦教戰守策 道格·霍爾／著 160
大衛·威克／著
事業有瓶頸，生活有壓力，動腦使你破繭而出。
- Y08 血型交際術 鈴木芳正／著 150
謝天明／譯
充份運用血型特質，激發潛能，建立人際關係。
- Y09 血型性格面面觀 能見正比古／著 160
蔡明耀／譯
以科學統計，建構血型、性格關係，激勵潛能。

Y 青春系列

- Y10 人間至情話嫉妒 訖摩武俊／著 150
孫萬智／譯
轉移嫉妒心，纏綿情，敞開心靈，金石開。
- Y11 女性今生的時間管理 秋山里子／著 160
黃明彥／譯
配合年齡，做好時間管理，美好人生在望。
- Y12 真情真愛真心意 石子／著 150
以男人的全知觀點，刻鏤女人在感情的艱辛。
- Y13 單身女郎日記 凱蒂莫里斯／著 160
陳淑惠／譯
主角安娜辛酸、感性、有趣的生活情懷，值得深情品味
※英國最轟動的連載小說，1997年將放映的電影※
- Y14 紅塵情事 歐陽雨痕等／著 160
紅塵深閨裡，他們提筆上陣，寫下前塵往事。
- Y15 血型V.S.愛情 能見正比古／著 160
蔡明耀／譯
維繫情愛關係指南。
- Y16 愛的書簡 曾野綾子／著 160
林雅情／譯
悲喜交錯的婚姻智慧。
- Y17 多情搖滾（7月出版） 石子／著 160
新好男人，心事大公開。

A 智慧文庫

- A11 一流人物在這裡 山崎武也／著 160
梁 良／譯
成為一流人物所有的關鍵就在本書內。
- A12 永不低頭 淺尾法燈／著 160
江芬蘭／譯
作者的際遇、體悟，讀來必使人意志堅定。
- A13 找到自己 加藤諦三／著 160
陳康健／譯
探討如何了解自己，做個和自己競賽的人。
- A14 我不怕演講 諸星龍／著 160
江行海／譯
如何在聽眾面前，陳述自己的意見。
- A15 再試一下（8月出版） 福富太郎／著 160
王昌明／譯
七種勤快的要訣
- A16 人生羅盤針（6月出版） 王明慧／編著 160
致有志成功者
- A17 事半功倍（6月出版） 黑川康正／著 160
劉行山／譯
工作效率術
- A18 人脈管理術（7月出版） 黑川康正／著 160
陳其美／譯
活用人際關係要訣
- A19 掌握生機（7月出版） 前嶋孝／著 160
金立煌／譯
展現100%實力心象訓練法

A 智慧文庫

- A01 成功致富魔法 藤本憲幸／著 150
王大可／譯
致有志追求成功者的黃金律條。
- A02 從100萬到10億財富 井戶口健二／著 160
蕭健／譯
靈活運用資金，結合人生目標規劃出康莊大道。
- A03 最高竿的說服術 多湖輝／著 160
王曉清／譯
巧妙的說服能力，建立良好的人際關係，穩操勝算。
- A04 勤儉造就財富 古本晴彥／著 160
李怡／譯
以血汗凝聚成豐碩的成果，秉持強烈的意志力，朝著目標前進，仍能成功致富。
- A05 自修歡喜心 黑川康正／著 160
劉正興／譯
掌握自修技巧，學會自我探索，發揮潛能。
- A06 給你！明日希望會 福富太郎／著 150
藍玉麗／譯
金科玉律59條，讓情感困擾的人，重拾人生信心。
- A07 增進記憶百招 多湖輝／著 150
程進東／譯
讓記憶更快、更多、更確實的科學化記憶技巧。
- A08 集中心力成大事 多湖輝／著 160
田正明／譯
怎樣全力以赴，締造佳績。
- A09 引爆企圖心 伊吹卓／著 160
～點燃心中一把火～ 趙欣怡／譯
如何鞭策造就自己。
- A10 美麗與哀愁 安西篤子／著 170
洪圓／譯
經營開拓美麗、快樂的愛。

C 兒童書坊

- C01 詩詞賞析① 吳淑玲／著 160
不信青春喚不回
由熟悉的詩詞名句入手，增進小讀者寫作能力。
- C02 詩詞賞析② 吳淑玲／著 160
春到人間草木知
詩詞的認識讓小讀者更有國學基本知識。
※以上兩本書獲「好書大家讀」推薦※
- C03 文字賞析① 夏婉雲・談衛那 合著 160
文字小拼盤 蔡金涼・徐玉梅
讓孩子學習中國字感到無與倫比的樂趣。
- C04 閃電貓斑斑 康逸藍／著 170
閃電貓斑斑和最厭惡的人類，發生的精采故事。
- C05 文字賞析② 夏婉雲・談衛那 合著 160
快樂玩文字 蔡金涼・徐玉梅
重要基本字，演變，意義和聲音。

B 幼教系列

- B01 幼兒詩詞教案設計 吳淑玲／主編 150
楊倩華・蘇淑蓉・賴佳莉／合著
帶領幼兒進入詩詞的殿堂，融入文學的世界。

掌握生機

（展現100%實力心象訓練法）

金前
立嶋
煌孝
譯 著

前言

前嶋孝

為了致勝求取成功，誰都想知道怎樣做才好，對這個沒什麼好主意的題目，我們經常可以在演講會或研究會上找到。身為一個快速溜冰的教練，我由研究與實驗所得的結論是，與提升技術、體力所做的努力同樣重要的，還有心理部份的安定與強化，而這個為強化心理的助力，就是本書要談的心象訓練法。所謂心象訓練法，我想已經知道的人不在少數，就是事先在正式場合前想像成功、勝利，即「擬似體驗」的訓練；由於在正式場合前已經在腦海多次的模擬體驗，所以能夠克服過度的緊張及不安而發揮出實力，而我的心象訓練法則更進一步地接近於實踐。

從很多心象訓練的體驗者的言談中可知，除了心中一味地想描繪的勝利與成功，相對的對於失敗的意象、對於遭不安與緊張襲擊下仍能屹立的想像也是不少的，這些負面的意象經事先的「體驗」，才能在正式的演出時變得更堅強，而獲得勝利，這是與傳統的

心象訓練法有決定性不同之處。

根據這樣，我以商界人士、學生、受驗者為首的多數人，針對人生中一些重要場合，列舉了求勝必要的五個條件——(1)要有自信、(2)把失敗與成功相結合、(3)克服緊張、(4)使集中力持續、(5)為新的挑戰做準備——若能將滿足上述條件的心象訓練成為自己的本能的話，相信在任何場合中均不會有流淚的事吧！

例如在重大談判中緊張而受制於對手的步調、被對手的說辭唬住、在面試時怯場、連平時的一半都無法自我表現的人、在模擬考試成績優異卻在正式考試失敗的人、怎麼樣也無法對戀人說出「我愛你」的人……，這樣的人，只要發揮由心象訓練而來的力量，必可得到勝利與成功。

我好不容易地整理了這個求勝心中必備的五條件的心象訓練法，係做為一個快速溜冰教練，經常想勝卻無法求勝的痛苦，而由此研究以至實踐。我多年來從事引導選手發揮運動能力的指導工作，求取在大比賽中獲勝，以運動生理學為基礎，不斷累積更合理的訓練；然而，我知道縱使堆積了很多訓練，若是精神的部份欠缺的話，零成效的事實仍會再三發生，無論技術如何卓越、練習如何充份，在正式場合中若敗給緊張與不安，

仍是無法發揮實力、無從致勝的。

我以心象訓練的方法，預先多次的使選手們重覆經驗大場面，克服緊張不安，終於看到活躍在奧林匹克這樣大舞台的選手，並且藉此得到生理學研究結果的證實。本書整理了致勝的條件以及其必要的心象訓練法，若能藉本書對人生的勝利與成功有所助益，則本人深感榮幸。

目錄

前言 3

序 章 心象訓練法引導人生邁向成功 17

為何黑岩彰選手會在塞拉耶佛冬季奧運會慘敗？ 19

再怎麼擁有實力，心若不安，實力無從發揮 21

心象訓練法就是使選手如願地發揮實力 23

所謂心象訓練法，就是先「模擬體驗」現場狀況 26

何謂心象訓練的致勝五條件？ 28

第一章 抱持自信的心象訓練法 31