



这样想， 人生就会不一样

願いをかなえる「1秒ルール」

[日]端河光二 著
陈新秀 译
吕宁 插画

华夏出版社

B842.6-49
99

这样想， 人生就会不一样

願いをかなえる「1秒ルール」

忽然想起，随即遗忘。

只是这样，梦想就实现了！

真是不可思议，这是为什么呢？

[日]端河光二 著

陈新秀 译

吕宁 插画

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样想,人生就会不一样/(日)端河光二著;陈新秀译.——
北京:华夏出版社,2010.3(2010.8重印)
ISBN 978-7-5080-5698-2

I. ①这… II. ①端… ②陈… III. ①心理状态—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第048363号

NEGAI O KANAERU "I-BYO RULE" by Koji Hashikawa
Copyright© Koji Hashikawa, 2008. All rights reserved.
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo.
This Simplified Chinese Language edition is published by arrangement
with Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori
Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

版权所有,翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2010-1241

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

开 本:880×1230 1/32开

装 订:三河市李旗庄少明装订厂

字 数:73千字

版 次:2010年3月北京第1版

印 张:5

2010年8月北京第2次印刷

定 价:29.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



序 言

有一种思考方法，它能让所有的梦想和愿望实现

你有自己的梦想与愿望吗？

你的愿望究竟有多强烈？

大多数人都有自己的梦想与愿望。

但也有这样一些人，他们虽然没有明确的目标，却依然盼望着自己的人生会变得更加美好。

如果梦想不大不小，伸手就够得着的话，那么，只要你稍加努力就能实现了。

但如果是一个遥不可及的梦想，那结果又会怎么样呢？

你会不会在一开始就认定它不可能实现，因而便中途放弃它呢？

有一种思考方法，它能让所有的梦想和愿望都实现。

这就是本书要告诉你的事。



这样想，人生就会不一样

凭自己现在的实力无论如何也不可能实现的愿望，却可以用一种意想不到的方法让它奇迹般地实现。本书所介绍的就是这样一种思考方法。

我运用这种方法，实现了许许多多连自己都觉得难以实现的愿望。

首先是我成功地进入了当时以我的学历和经历来看简直就算是天方夜谭的大型广告代理公司。

具体情况后面还会有详细的介绍。许多次偶然的机会重叠，让我感觉到冥冥之中似乎有一种力量，它将我引向梦想的终点。这简直就像奇迹一样！

随后，为了实现自己“青年企业家”的愿望，我辞去了原来的工作，和几个朋友一起开始创办自己的公司。

当时的公司主要经营语音通信、人才派遣、游戏机开发等业务。在短短一年间，公司的业务迅速发展，不久就在年交易额达十亿日元之多的企业名单中占据了一席之地。

当公司运营步入正轨之后，我们又设立了支援其他企业的产品研发和事业发展的咨询公司，将源源不断的钱财纳入囊中。



此时的我又思忖着“和优秀的伙伴一起做一些有意义且能改变芸芸众生命运的事情”，

于是成立了与手机媒体网络服务相关的公司（以占卜、待机等功能为主的i-MODE手机菜单设计和研发）。（编者注：i-MODE是日本NTT DoCoMo公司于1999年推出的移动上网服务，是全世界最成功的移动上网模式）。

当时的我们连i-MODE是什么都不知道，在既没有技术也没有员工的情况下，一切从零做起。

后来这个公司随着手机的普及、手机官方网站的普及及其规模的不断扩大，终于在本行业中站稳了脚跟，最后成了日本屈指可数的几家大型公司之一。

但是，我的梦想并没有因此而终结。

当一个愿望实现了之后，在我的脑海里又萌生了新的愿望。

这次的愿望是“我要从自己的经历中总结经验，从取得的成果中归纳原因，通过书本、教材或培训的方式传递给这个世界上需要它们的人”。

我想支持和帮助那些努力奋斗着的人，促进他们成长，并协助他们获得成功。



这样想，人生就会不一样

到现在为止，包括这本书在内，我已经出版了六本书。此外，我还是几家企业的研修方案制作人兼顾问，我不断出版能开发人类潜能的书籍，还不时地开展培训等工作，朝着自己的梦想不断前进。

“很抱歉”——梦想成真的“一秒钟魔法”

梦想不断地在脑海里浮现，也不断地被实现。

这是因为我运用了“一秒钟魔法”。

那么，“一秒钟魔法”到底是什么呢？

简单地说，它就是一种将梦想与愿望“抓住一秒钟随后便忘记”的方法。

让愿望在脑海里浮现一秒钟，然后立即忘记，这看似非常简单。

似乎谁都可以做到。

然而，真的实践起来，又需要一些规则以及点滴技巧的帮助才可以做到。

而本书所介绍的就是这种技巧。

或许你会怀疑，用这种方法能实现我的愿望吗？

“很抱歉”，它真的能够实现。



信不信由你。

甚至，从阅读完本书之后，你也许已经在无意识中应用这个“一秒钟魔法”，一次又一次地实现了自己的愿望呢。

想想看吧。

在你脑海里是否也曾闪过一个“如果能变成那样就好了”的念头，之后你便遗忘了它。但令你颇感意外的是，最终，事情也真的如你所愿。你是否也有过如下经历？

“要是能见她一面该有多好啊”，你这样美滋滋地想着，随后便忘记了，结果却真的在车站遇见了她；“忽然好想有个现在流行的包包啊”，正当自己已忘记时却有人把它当礼物送给了你；再比如面对着近乎不可能签下的合同，你绝望地幻想“如果能签下这份合同多好啊”，之后就忘记了，结果你却奇迹般地签成了这份合同。如此这般，不一而足。

或者，不知为何，在某一瞬间你会突然坚信结果会演变成某种样子。然后，就像理所当然的一样，事态真的就朝你所希望的方向发展了。

我想，这都是“一秒钟魔法”在起作用吧。



这样想，人生就会不一样

捕捉美好未来的希望天线

在我们生存的这个时间和空间里，遍布着能够连接未来的天线。

我们暂且将其称为预兆吧。

你总是在不知不觉中，两手抓着那些能够与未来相连接的天线。

这些天线只代表未来的一部分，所以当你抓起一根天线的时候，你就无法看到整体像。

然而天线就是天线，它就像拼图游戏一样，只有许多的拼图放在一起才能拼出你的未来。

如果你抓住了通往理想未来的天线的话，那它就将孕育出美好的未来。

然而，一旦两手抓到的是通往不幸未来的天线呢？

它会让你不断地担心“如果真的变成那样怎么办呢”，让你变得心神不宁，未来也会与希望背道而驰。

请你放心。

如果运用“一秒钟魔法”的话，你随时都能捕捉到那根连接着理想未来的天线。



有些时候，我的生活也会陷入一团糟的境地。

有一次是因为一家和我们有贸易往来的公司倒闭了，所以6 000万日元打了水漂，公司因此而负债累累。

当时我连房租都付不起，只能抱着睡袋窝在事务所里过夜。当然，在那个时候我完全没有指望过自己能够东山再起。

那时候，正是因为心里有“一秒钟魔法”，所以我才得以从霉运中翻身。

那时，我偶尔还会坚信“肯定会有一种连我自己都意想不到的方法可以让我摆脱困境”，但随即我也就忘记了这个念头。

第二年，等我发觉的时候，公司已经把所有的债务都还清了。

债务是已经偿还了，但是公司的年收入却锐减到了200万日元。

忽然，“很抱歉，不过明年的年收入将是2 000万日元哦”这样一个念头在我的脑海中一闪而过，又随即消逝了。

当然，在那时公司还完全没有年收入能达到2 000



这样想，人生就会不一样

万日元的征兆。

当我再次回想起自己曾以“一秒钟魔法”来祈祷的时候，公司的年收入早已经达到2 000万日元了。

世界上有许许多多讲述成功法则的书籍。

可实际上，却没有多少人能够因为相信那些成功法则而成功。也就是说，虽然很多人都去尝试某种成功法则，但他们所尝试的并不适合他们。

然而，我在此介绍的“一秒钟魔法”却是一种适用范围极广的成功法则。

我本人及我周围的人通过灵活运用“一秒钟魔法”也不断地取得了成功。

理想未来的天线就在你的眼前晃动，要不要抓住它完全取决于你。

如果运用“一秒钟魔法”的话，那么，你就能随时抓住这根连接理想未来的天线。

如果本书也能成为你走向幸福生活的契机，那将是我莫大的荣幸。

端河光二

目 录



序 言

- 001 有一种思考方法，它能让所有的梦想和愿望实现
- 004 “很抱歉”——梦想成真的“一秒钟魔法”
- 006 捕捉美好未来的希望天线

第一章 在遗忘的状态下更容易实现目标

- 003 目标越鲜明，希望之路越坎坷
- 005 长跑最后一名是如何进军年级前三强的？
- 007 在心仪的异性面前，为什么不能侃侃而谈？
- 009 动机太强烈，反作用就会伺机而来
- 010 没有异性缘的我，缘何忽然间受欢迎了呢？
- 013 奇迹发生了
- 015 一天，令我憧憬已久的A公司忽然来了电话
- 019 无须处心积虑，只是顺其自然
- 021 梦想成真的“一秒钟魔法”
- 023 敲开奇迹的大门，施行魔法的时间只需一秒钟
- 027 利用“一秒钟魔法”，我收获了宝马车
- 031 一秒钟的积累，将“成功”二字植入大脑



这样想，人生就会不一样

第二章 实现梦想的关键是淡然处之

- 035 带着淡然的态度做好当前的事才能如愿以偿
- 040 在忘记梦想的那一刻实现梦想
- 043 即使迷茫也能有条不紊
- 045 运气乘风而来
- 048 无论你选择什么，那都是你理想的未来
- 051 如果你还在犹豫，让硬币来帮你决定吧
- 053 扪心自问，真的不惜如此代价？
- 056 如果想达成十亿日元的交易额
- 060 奇迹是上帝对你的考验

第三章 从另一个侧面看待消极

- 067 积极思维的另一面是消极思维
- 070 有两种类型的人
- 072 无法积极的时候怎么办？
- 074 改变视角，让“消极”成为你的武器
- 078 做好最坏的打算……
- 080 学会使用“很抱歉”法则
- 083 她试唱时不再紧张的原因
- 085 和部下沟通，管用的“很抱歉”法则
- 088 过分执著会毁了你自已
- 091 创造奇迹的并非“积极思维”



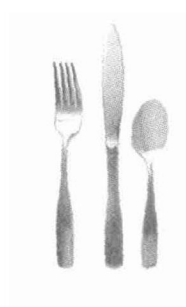
第四章 确信愿望的“一秒钟魔法”

- 095 “确信”创造未来
- 099 直觉中也有“杂音”
- 104 分辨直觉中的“信号”和“杂音”
- 106 如果不愉快的一瞬间闯进你的大脑
- 109 将不好的“信号”认定为“杂音”
- 111 谁都能接收直觉“信号”

第五章 灵活利用你所拥有的“另一种意识”

- 117 粉刺脸是如何变光滑的?
- 119 身体感觉灵敏的日本人
- 121 用身体感觉来帮你减肥
- 124 预先知道思维、情绪与身体感觉的不同
- 128 身体反应有了变化，思维和情绪也会随之变化
- 130 让你联想起理想状态的事物
- 133 用图形来感受自己的良好状态
- 135 随身带着有表意符号的护身符
- 138 用表意符号来解决未来的问题

143 后 序



第一章

在遗忘的状态下更容易实现目标

目标越鲜明，希望之路越坎坷

长跑最后一名是如何进军年级前三强的？

在心仪的异性面前，为什么不能侃侃而谈？

动机太强烈，反作用就会伺机而来

没有异性缘的我，缘何忽然间受欢迎了呢？

奇迹发生了

一天，令我憧憬已久的A公司忽然来了电话

无须处心积虑，只是顺其自然

梦想成真的『一秒钟魔法』

敲开奇迹的大门，施行魔法的时间只需一秒钟

运用『一秒钟魔法』，我收获了宝马车

一秒钟的积累，将『成功』二字植入大脑



目标越鲜明，希望之路越坎坷

如果只祈愿一秒钟，之后便忘记，梦想就会实现……

在发现这个规律之前，我也曾有过坎坷的经历。

那我就首先说说自己是如何发现这个成功法则的吧。

不知道为何，从小时候开始，每当我确定目标并为之拼命努力时，却反而很难顺利实现它。这样的经历不断重复。

当我心里念叨着“这次的算术考试要拿满分”并为



之努力的时候，却因粗心失误只拿了个可怜的九十几分；考高中和大学时在墙上贴着“考上志愿学校”，每天专心

复习，最后却依然名落孙山。

或许是因为我的祈祷不够虔诚吧。

我当时这么想。