

NO.1

我的第一本书
精神力训练书

热卖十年！增刷三十次！
日本长销畅销的能力开发第一书！
被最多的成功人士持续追捧的精神力训练圣经！
在这个社会中，真正的天才只有5%，
他们到底和别人有什么不一样？



西田文郎

西田文郎 著 王瑾 译

山东文艺出版社

No.1

理论

[日] 西田文郎 著
王瑾 译

图书在版编目(CIP)数据

No. 1 理论/(日)西田文郎著;王谨译.
济南:山东文艺出版社,2010. 5
ISBN 978-7-5329-3296-2

I. N… II. ①西…②王… III. ①思维方法-通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071598 号

图字:15-2010-071

NO. 1 RIRON © 1997 by NISHIDA Fumio

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENDAI SHORIN PUBLISHER CO., LTD.

Simplified Chinese Character translation rights arranged with GENDAI SHORIN PUBLISHER CO., LTD.

through Timo Associates Inc., Japan and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd., China.

Chinese edition copyright © 2010 by Shandong Publishing House of Literature and Art

主管部门	山东出版集团
集团网址	www.sdpress.com.cn
出版发行	山东文艺出版社
电子邮箱	sdwy@sdpress.com.cn
地 址	济南经九路胜利大街 39 号
印 刷	山东新华印刷厂德州厂
版 次	2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
规 格	开本/890×1240 毫米 32 开 印张/6.25 千字/100
定 价	20.00 元

所谓的“游戏训练”是？

所谓的“游戏训练”是——

同样适用于恋爱和减肥的能力开发法！

近期，在体育运动中，精神面的重要性似乎正逐渐被人们重视。不论职业还是业余，尤其是对于顶级选手或是成绩出色的团队来说，进行精神力的练习是必不可缺的。在如今的体坛，优异的成绩中必然会有精神力的训练。这已然成为公认的常识。

然而，在日本，在我开始精神力强化指导最初的十几年，几乎可以说没有人在体育和商务领域注意到精神力的重要性。不过这也是可以理解的，因为在当时，也确实缺少人针对这方面进行指导。

在世界体坛，直到成功导入科学锻炼身体法后，才慢慢地将早前的毅力主义、精神论等生搬硬套了过来。而在商界，我们之前常能听见只有“比起学习更重要的是适应”“失败是成功之母”这种经验第一的论调。那个时候如果你去谈论精神力，一定会被嘲笑“工作和心有什么关系”“如果心可以做买卖的话就太轻松了”。对比现在风靡全球的精神力训练，真不由得让人有恍如隔世之感。

而本书——No.1理论的游戏训练则比一直以来的精神力训练更为出色！它是更深程度的心理训练。结合大脑生理学和心理学在人的内部基础上游戏，也就是进行心理和脑部训练，这些方法不仅适用于体育、商务、公司经营、考试，对家庭生活、亲子教育，恋爱、减肥等同样适合，可以说是适合应用在任何方面的划时代的的能力开发法。

实际上，这个训练法已经通过一些职业和业余的体育选手及一部分团队的

指导者、在日本能率协会^①的管理讨论会和其下属的职员教育、包括高中生的考试指导方面全都取得了异常出色的成绩。

让你轻松获得成功的方法。

人类会根据输入到脑部的信息来行动。关于这点，我们会在稍后详细介绍。简单来说，成功人士的脑中会一直带有“成功”意识，反之如果在脑部一直带有“失败”意识的话，不论多努力，都不能够获得成功。而游戏训练的目的就在于改变人们给脑部所带来的信息，创造出“成功之脑”“自我实现之脑”。从某种意义上来说，是一种非常“恐怖”的能力开发法。

为什么要用“恐怖”来形容呢？原因在于一旦用此方法在脑部输入“成功”意识后，不管你自己是否愿意，一定会让你获得成功。并且，即使不喜欢，内心也会进入兴奋、高兴的状态，让你的人生变得不得不快乐。因此，对于那些说“我绝对不想成功”和“比起快乐我更想痛苦地生活下去”的人来说，还是趁早放弃这本书吧。

然而，通过那起以沙林事件^②为首的一系列犯罪案件，使精神力控制这个名词变得为人所熟知。那些医生、律师和一流大学毕业的精英们，为什么会盲目听信教主的话被其所操控。相信一定有不少人对此抱有疑虑。实际上，那些宗教集团和不法商人的精神力控制也是基于脑部输入信息这一方法。举例来说，听从那些不法商人的话，会变得非常乐意花下一大笔钱去购买那些根本不需要、原本不会买的东西。人类的脑部如果被巧妙地输入了信息的话，就会对

① 编者注：日本能率协会（Japanese Management Association简称JMA）的主要功能是推动企业提高生产率，产生于20世纪60年代。

② 编者注：沙林事件（サリン事件）是指1994年到1995年，奥姆真理教教徒在原教主麻原彰晃的指使下，在日本策划制造的恐怖袭击事件。其间较大的两个事件为松本沙林事件和东京地铁沙林事件。

被输入的信息无条件服从并使之得以实现。

其实到目前为止，想要出版这本《No. 1理论》的出版社不在少数，但是，都被我拒绝了。其原因就是害怕本书会被某些像宗教集团和不法商人那样的人的利用。为了达到不良目的而沦为邪恶的道具。

但是，正是由于沙林事件，使得精神力控制的存在变得众所周知。有关脑内吗啡的书籍才开始变得热销，人们对脑部组织的关心程度也大幅提高。因此在这个时候，将游戏训练的精髓公之于众，让这个可以积极地控制自己脑部使人们得以实现自身价值的方法，使得尽可能多的人们能够获知。而这，也正是本书决定出版的原因。

人类的脑部如果能一直正面思考，正面想象，正面感受，就会发挥出难以想象的力量。在这里，我们会在介绍受到我们指导而已经获得成功的那些运动员、商务人员及考生等事例的同时，希望大家也可以取得这些成功的奥义，或者说成功的秘密。

当大家把本书读完的时候，毫无疑问，大家的脑部和内心都会因正面思考而活跃。当然“成功男士”“成功女士”这样的称号也就指日可待了。

沙林东海中心所长 西田文郎



目录

1	前言/所谓的“游戏训练”是？
15	序言/成为本书读者的四个条件
17	“优秀的人类”在这些地方和别人不一样
19	条件1——已经100%获得成功的人士，没有再读下去的必要
20	条件2——能够预感自己将要成功的人，也没有必要再读下去
22	条件3——如果你能够把至今为止的常识舍去，那么希望你能将此书读完
25	条件4——还记得自己家的电话号码吗？
29	第一部分/如果能够进入兴奋快乐的状态，不论是谁都能成为精英
31	怀揣着愿望却平庸的我们
33	人类会根据自己“想象”的方式生活下去
36	如果不去想象，愿望是无法成为现实的
37	体育运动也用头脑进行
40	在商界获取成功比在体育界更简单
44	仅仅每天2小时的学习时间也能考进东大的奥义
48	谁也无法说明如何让思维变成正向思考的方法
50	人类为什么往往到第三年就会开始用情不专

53	“永不忘记最初的心态”是谎言
58	太聪明才会导致负面思考
61	正面感情+正面想象=正面思考
64	检测正面思考度的心理测试
69	第二部分/改变潜在意识会发生意想不到的惊人变化
71	失败不是成功之母而是大失败之母
73	人类的行动被潜在意识所支配
76	所谓“世界并非只有金钱”的心理
77	类型1——不干点违法之类的事就不能成为有钱人
77	类型2——比起金钱，有更重要的东西
78	类型3——正是因为有钱，所以才无法快乐
79	类型4——无论是金钱，还是其他的东西都很重要
80	所谓的——潜在记录就是事物
82	心其实是条件反射的记忆资料
84	No. 1和No. 2到底有何不同
88	将成功和不成功划分开的五种性格
	① 环境变革型（占全体的5%）
	② 环境改善型（占全体的10%）
	③ 环境顺应型（占全体的35%）
	④ 环境逃避型（占全体的45%）

	⑤ 环境破坏型（占全体的5%）
92	谁都可以成为改变环境的天才
93	利用精神力控制吧
96	想象力可以击破自己的“极限”
99	天才的想象力非常强
103	为什么女性会显得更坚强
106	现代想象力和空想是两回事
111	第三部分/成功的条件=创造出强大而积极的精神状态
113	能力差其实就是想象力差
115	你能否从将来的自己看到现在的自己
120	心的源泉在“大脑边缘系”
125	“扁桃核”掌握着人生的关键
128	既没有压力也没有负面思考的“积极状态”
	① 强大积极的精神力（干劲十足状态）
	② 斗志平平的精神力（相对被动状态）
	③ 毫无斗志的精神力（精力干涸状态）
	④ 停止燃烧的精神力（燃烧殆尽状态）
133	负面的扁桃核是压力产生的原因
136	改变扁桃核的记忆使之产生正面感情
139	越是无法成功的人越努力

141 走运、走运，不停地走运（幸运的原则）

147 **第四部分/控制脑的思维方式并使其转向正面**

149 人类对自己往往最没有自信

152 脑部无法区分现实和想象

154 如果已有100次的负面思维，那让第101次成为正面思维吧

157 约在5点58分见面时，无论是谁都不会迟到

159 改变思维方式“清除程序”

160 改变大脑的肢体语言

161 改变大脑的正面语言

163 改变大脑的Yes, But法

165 决不能降低“长期目标”

168 谁都可以成功的“3—1方式”

① 彻底地想象出三年后的自己

② 为了实现三年后的自己，先设定一个一年后的“基础模板”

③ 在假设基础目标达成的基础上，设定一个第二年的目标

170 结果一定就跟在你的身后

172	真的动机创造出“挑战人”
	① 成就感
	② 认可度
	③ 工作本身
	④ 责任感、使命感
	⑤ 晋升
179	支援者的想象力——创造出“心的支柱”
182	成功者一定相信命运
187	后记/这才是真正意志坚强的精神力
189	人类能够简单地控制头脑
191	至今为止的人生是热身

