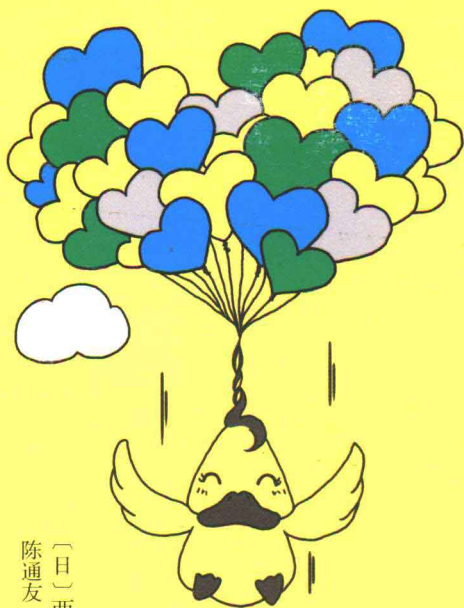


改变大脑的终极理论

也许法则



〔日〕西田文郎 著
陈通友 译

かももの法則 — 脳を変える究極の理論

没想到吧，你所走过的人生中，起决定作用的恰恰是“也许”两个字！
来自“也许”的法则，蕴藏着改变你大脑的终极理论！

推荐给恋爱中缺乏自信的人。

能开发魔术师”，让日本无数上班族、运动员、学生产生神奇改变的西田文郎，
看“也许法则”，改变未来！你不需要携带任何行李，只需要带上改变未来的勇
一起出发吧！

改变大脑的终极理论
也许法则

〔日〕西田文郎 著
陈通友 译

图书在版编目(CIP)数据

改变大脑的终极理论:也许法则/[日]西田文郎著;陈通友译.
—上海:复旦大学出版社,2012.7
ISBN 978-7-309-08966-0

I. 改… II. ①西…②陈… III. 成功心理-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106548号

KAMO NO HOUSOKU

by NISHIDA Fumio

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENDAI SHORIN PUBLISHERS CO., LTD.
Simplified Chinese character translation rights arranged with
GENDAI SHORIN PUBLISHERS CO., LTD. through Timo Associates Inc., Japan and
Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.
Chinese edition copyright © 2012 Shanghai 99 Culture Consulting Co. Ltd.

上海市版权局著作权合作登记图字:09-2012-485号

改变大脑的终极理论:也许法则
[日]西田文郎 著 陈通友 译
责任编辑/孙程姣

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路579号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
宁波大港印务有限公司

开本787×1092 1/32 印张6.5 字数109千
2012年7月第1版第1次印刷
印数1—6000

ISBN 978-7-309-08966-0/B·431
定价:22.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前言

可以去和十年前的自己、二十年前的自己会面——

假如上帝给你这样一次机会,仅仅只给你一次机会!那么你会怎么利用这样的机会呢?想用从十年或者二十年中的各种经验中学习到的智慧,为已经成为过去的自己的人生提供指导,“要是当年这么做,原来结果就会更好了哟!”“那么做的话,就能离梦想更近啦!”“如果想让人生既幸福又充实,那就要这么做。”也许还有不检点的人会说:“那我就偷偷地告诉过去的自己后来会中的那组马票号码。”

但是非常遗憾,上帝是不允许这样的奇迹发生的。

过去是无法改变的,这是人生这场游戏的大法则,如同“总有一天人是要死的”这个宿命一样,这是无法改变的。

过去确实不可改变。不过,这并不等于未来是可随人的意志随意改变的……

毋庸讳言,事情正好相反。

未来同样也是很难改变的。

这就是我们无法欺骗自己的现实。要说原因,那是因为如我在本书的正文部分中会写到的那样,我们的大脑结构已经变成了只会在过去的延长线上构筑未来,所以,“昨天以前的自己”是很难轻易改变的。不过,这种要想将已经陷入了过去延长线中、很难改变的未来,朝着自己希望的方向改变的方法,还是存在的。而且谁都可以掌握这种方法,并且,方法简单得令人吃惊。因为我想悄悄地把这个方法传授给你,所以我决定要写这么一本书。

“也许能。”

“也许能做。”

“也许能幸福。”

我们的大脑里,经常产生各种各样的“也许^①”,而且,这些“野鸭”就居住在我们的脑子里,它们滋生的速度和数量都非常惊人。这些“野鸭”不光住在我们的脑子里,它们对我们

① 日语中“也许”和“野鸭”发音相同,本书作者利用这两个词的相同发音,借“野鸭”的生动形象来比喻“也许”,全书带引号的“野鸭”和“也许”都可互相替换。——译者注

的未来还能产生非常大的影响。

能不能改变我们的未来,就全看我们怎么使用这些“野鸭”了。

虽然我们不能会晤过去的自己,不能将从经验中获得的宝贵生活智慧送到十年前或者二十年前的自己手里去,但是,如果稍微运用一下想象力的话,我们就可以知道我们还是能和未来的自己会面的。那么,未来的自己到底是一副什么模样呢?可能让你感到震惊的是,未来的你,原来是由现在你的脑子里居住的“野鸭”的性质决定的。

本书要说的,就是这种“野鸭”的故事。

如果能够遵循“也许法则”,那么你的未来确实会发生变化,随着振翅飞舞的“野鸭”的数量急剧发生变化,即使你不愿意,你的未来也必然发生变化。

那么,就和我一道踏上寻找能创造出你所希冀的未来的那群“野鸭”的旅途吧!你不需要携带任何行李,只需要带上改变未来的勇气就可以了。来吧,让我们一起出发吧!

目录

前言 i

第一章 决定未来的是“也许” 1

答案总是蕴藏在貌似简单的事情里 3

成功的主要原因既非能力的差异亦非努力的差异 3

每个人的心中都栖息着一只“野鸭” 4

所有的绝望都从“也许”开始 7

打消放弃念头的依然是“也许” 10

像傻子一样简单地改变未来 15

“野鸭”一换,时来运转 18

第二章 “也许”能将大萧条变为大机会 23

不祥的“野鸭”会越变越凶暴 25

只有不景气时期才需要充满阳光的报纸 28

新“项目 X”时代来临了	31
越是困苦时越要呼唤活力四射的“野鸭”	34
守护他人的时候，“野鸭”就会偕好运同来	36
把经济萧条仅当作一种客观材料来处置	40
正因为经济萧条所以才要使“野鸭”们欢欣雀跃	43

第三章 心中的“也许”正在大脑里争斗 47

眼泪是实现梦想的后盾	49
人心有五种能量	52
愿望是无法实现的,预感是可以实现的	55
不管富也好穷也好,无非都是“野鸭”结出的果	60
坏“野鸭”一旦起飞,大脑就会立即放弃努力	63
对未来的质感就是“野鸭”的原形	66
喜悦的“野鸭”能够唤起执行力	69
快速俘获美人芳心的五大法则	72
操纵判断愉快、不愉快的感情脑	76
用明确的言辞愉悦对方的心情	78
想要把“野鸭”尽量放飞得远一些	81

喜欢远飞的“野鸭”更美丽 84

与人相遇相识皆由“野鸭”来决定 86

第四章 “野鸭”是否能成长,全看喜悦大和小 91

只有人的“野鸭”才能创造未来 93

用“也许”,得未来 96

即使你冲着“干劲”大声嚷:“给我出来!”,它也不是说出来就能出来的 98

期待提高了,自然就会充满干劲了 100

人一旦开始寻求自信或者确信,“野鸭”就会一命呜呼 104

喜悦的“野鸭”能带给未来一种欢欣雀跃的感觉 109

第五章 负面思考也能让“野鸭”振翅欲飞 115

经营所必需的能力也是由“野鸭”支撑的 117

从外部来的强力的“也许”能增强决断力 120

无良的算命先生也有将“也许”变为确信的技术 121

预知能力也是以“也许”的形式出现的 126

即使看似弱不禁风的“野鸭”，也有充分的效用 127

只有与危机管理相伴的“野鸭”，才能朝着确信的方向

成长 129

努力当中也有不应该去努力的努力 133

将负面思考搁在一边不要去管它 136

请在失败之后思考：“要怎么做才会成功？” 139

“也许”如果变了，思维方向也就会跟着变了 143

只要有过成功，就可以简单改写“也许” 144

过去的失败也能让“野鸭”消失 148

第六章 无论多大的变革都从小小的“也许”开始 153

伽利略也有飞翔的“野鸭” 155

遇到阻碍却正是“野鸭”起飞的好机会 158

丰田佐吉也有飞舞的“野鸭” 160

“野鸭”是被“野鸭”杀死的 163

用不同的“也许”来划清心理界限 165

生成心理界限的“也许”是受过去支配的 167

为了超越过去，需要有意识地创造“也许” 169

毫无根据的“也许”确实也能改变未来	173
当下这个不行的自己并非就是未来的自己	176
未来的自己要由“也许”来颠覆	179
将孩子的天才“野鸭”培养大	181
是爱让大脑处于最高的状态	184
将自己的“野鸭”放飞到最高最远的地方	186

第一章

决定未来的是「也许」

答案总是蕴藏在貌似简单的事情里

许多人都瞧不起简单的事情。人们不知道为什么总是深信不疑：困难的事情总要比简单的事情更重要，困难的事情总是更值得重视。

但是对我们来说，真正重要的往往就是简单的。

我们真正需要的，往往也都是非常简单的。

比如，宇宙法则是最简单不过了。我们都知道，围绕太阳的恒星，就是沿着极其单纯的轨迹运行的。如果用过去的天动说来解释的话，其中的道理就会非常深奥，简直就会令你觉得自己好像已坠入云里雾中。

一会儿靠近地球一会儿又远离地球的火星和金星的运动，就充满了谜团。但是，如果用伽利略证明的地动说的话，其实就可以非常简单地对其运行做出解释了。

我接下来要说的，也是一个简单得令人吃惊的心理法则。如果利用这种简单得让你不容置疑、简单得让你目瞪口呆的法则，那么我们谁都可以自由地控制自己的心，随心所欲地操纵自己的心理。

我把这个法则称之为“**也许法则**”。

成功的主要原因既非能力的差异亦非努力的差异

要说人，谁都很认真，应该说谁都非常认真地在生活。其

实没有一个人不是在拼命努力生活的。有人会表示异议了，他会说：“不会啊，人也不全都是那么积极上进的呀。”“世上有许多得过且过的人，差不多就行了的人，甚至还有懒惰的人。”

诚如所言。但是，从别人眼里看起来是“得过且过”、“马马虎虎”、“懒懒散散”、“半途而废”的人，如果用他们自己的标准来衡量的话，仍然是在努力生活的，岂止是努力生活，他们简直可以说一边在拼命与自己搏斗，一边在拼命活着。

大家都很努力，都非常认真。

人这种动物，远远还没有进化到会轻言放弃的阶段。

尽管如此，但是在现实中，为什么人生的差距会这么悬殊呢？有人幸福，而有人却无论如何努力也挣脱不了不幸的樊笼，这是为什么呢？有人能实现自己的目标和梦想，切切实实地迈向成功，而有些人无论如何历经艰辛，也无法成功，如此泾渭分明，到底是为什么呢？

一言以蔽之：这不是能力的差异，也不是努力的差异。

我将其归结为“野鸭的差异”。能不能控制自己的心，能不能驾轻就熟地操纵自己的心——差异在此而已。

每个人的心中都栖息着一只“野鸭”

这只“野鸭”当然不是属于飞禽类的野鸭。不是绿头鸭、黑鸭子那样的雁目雁科的鸟儿，栖息在我们心中的是一种独

特的“野鸭”。

比如在日本,虽然每年自杀人数已经连续十年超过了三万人,但是其中没有一个人是因为喜欢自杀而自杀的。因为人类有一种优先保护自己生命延续的生存本能,所以我们可以推定,没有人是因为喜欢结束自己的生命而去自杀的。毫无疑问,人心同我心,在他们的心底,也有与我们一样强烈的愿望:活得更强健,活得更幸福,将来要实现自己的梦想!

然而,他们还是做出了自杀这种与自己的期待、愿望彻底相违背的行动。

是什么原因让他们觉得无法再活下去了呢?

世上再也没有比这更可怕的事了。

人不会是因为难耐孤独的生活,或者是为了逃避欺凌这样的理由就去自杀的,也不是因为疾病无法治愈,债务不能偿清就会去自杀的。作为证据,我们可以看到,有更多的人罹患了更加严重的疾病,都在顽强地与病魔展开搏斗;有人背负更多的债务,却能轻松地调侃说:“为债务所苦,那是因为这个债务还是还得起的,如果借了根本还不起的债务,就不会再为债务苦恼了。”

把人逼入自杀绝境的,其实只不过是“也许”而已。

“照这样下去,我**也许**活不下去了。”

“我的人生,**也许**只剩下痛苦了。”

“死了**也许**就痛快了。”

那种不祥的预感，有一天不知不觉地在心中萌生出来，毫无疑问，自杀者中，一定是萌生过“也许”这种瞬间的。

那种预感渐渐变大，不久，就会演变发育成“已经不行了”、“已经活不成了”的确实信念，于是就完全违背了此前这个人曾经拥有的“我还要活下去”、“我想让自己更加幸福”的愿望，否定一切的这只“野鸭”，不知不觉间就会把人心给完全支配了，就真的把人一步步地推向了万劫不复的自杀境地。

我把这样的“野鸭”称为“否定性野鸭”。

从前，人们用训练好的猎鹰或者张网来捕猎野鸭，现在人们用猎枪来打野鸭子。但是，我们在这里说的，不是人狩猎野鸭的事。

在我们大脑里滋生的“否定性野鸭”，驱赶着我们，将我们朝着无望的人生方向、朝着不是我们希望的方向驱赶。

- 对想成功的人来说，心里就有一只“也许你做不到的‘野鸭’”
- 对实现梦想的人来说，心里就有一只“你也许实现不了的‘野鸭’”
- 对想储蓄更多钱的人来说，心里就有一只“经济这么不景气，公司也许就要倒闭了的‘野鸭’”
- 对想和女孩子约会的人来说，心里就有一只“不过，也