

ツキの最強法則

【日】西田文郎 著
王京徽 译

幸运最强法则

一天五分钟，七天幸运来

做松下幸之助、巴菲特
最中意的“幸运儿”

陕西师范大学出版总社有限公司

ツキの最強法則

幸运最强法则

【日】西田文郎 著
王京徽 译

陕西师范大学出版总社有限公司

图书在版编目(CIP)数据

幸运最强法则/(日)西田文郎著;王京徽译. —西安:陕西师范大学出版总社有限公司,2011.4

ISBN 978-7-5613-5515-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 047515 号

图书代号:SK11N0444

TSUKI NO SAIKYO HOSOKU by Fumio Nishida

Copyright © 2008 Fumio Nishida

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2011 BEIJING XINHUA PIONEER
CULTURE & MEDIA CO.,LTD

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Diamond, Inc.
through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

责任编辑: 周 宏

版型设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号)

邮 编: 710062

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 620×889 1/16

印 张: 13

字 数: 130 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-5515-2

定 价: 26.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前 言

“人生若想成功，好运气是必不可少的要素，而这份‘幸运’是任谁都可以手到擒来的！”我如果这么说，大家会不会相信呢？

一定会有很多人跳出来说：“这也太不可信了嘛！”

但是，三十多年来，我为众多体育选手、大企业家及经营者提供大脑潜能与心理方面的培训与援助，并且卓有成效。在我看来，幸运的法则实在是简单得很。我觉得，有幸能与拿起这本书的诸位读者相识，是一件十分开心的事。我可以向大家保证，从你决定阅读这本书的这一刻起，幸运很快就会来到你身边！

得到这本书的人，你很快就能切实感受到自己的好运气。是的，只要一周，你就会开始讴歌幸福的人生。

我曾在《好运的黄金法则——越快乐越成功》一书里

这样写过：“机遇需要去碰，而幸运则是连续不断的机遇。”

好运的能量是自然而然产生，并能够互相吸引的。好运的人一定会吸引好运的人，而倒霉的人自然也会招来倒霉的人。这可谓是物以类聚，人以群分。所以我在演讲中经常说：“要多结交好运的人！”这也是因为运气是会相互传染的。而运气好的人，幸运的力量也会越来越强。

.....

我研究并开发过一套基于大脑生理学和心理学的“大脑训练法”，并将这套训练法提供给包括经营者、白领职员、运动员、考生等众多领域的人们。我指导过的人之中，有很多大家耳熟能详的知名人物。

到现在为止，我结识并有幸合作过的人多到写不完：以原巨人队的投手桑田真澄为首的众多日本职业棒球选手，以现在表现活跃的国脚铃木启太为首的日本足球联赛的选手们，近几年在甲子园首次胜出的高中棒球队，箱根长距离接力赛冠军队，在日本篮球联赛中连续十年夺冠的香颂化妆品女子篮球队，选手大山加奈和木村纱织所属的东丽株式会社女子排球队，以及代表日本参加了

北京奥运会的**日本女子垒球队**等。我想许多读者大概都知道，其中**女子垒球队**在北京奥运会上得偿宏愿夺得金牌，获得了站在垒球界最高领奖台的无上荣耀。大家记不得，在姑娘们登上领奖台的时候，她们有一个向上伸出一根手指的造型。其实，那便是我教给她们的大脑训练法之一。

在体育界，实力的重要性自然不言而喻，但精神的力量和运气的作用也极为重要。我的任务，就是为选手们传授技巧，让他们在登上盛大舞台之时能够正常发挥自己的实力，并在这一重要的瞬间召唤好运，完美地驾驭自我。

另外，不仅仅体育界，想要在商界获得成功，也需要“机遇”和“运气”。至今为止，我有幸在众多公司进行过指导和演讲，包括**摩根大通**、**丰田自动织机**、**NTT**(日本电话)、**松下电器**、**富士通**、**伊藤忠商事**，**JRA**(日本中央赛马会)、**竹中工务店**、**JR 西日本**(西日本旅客铁道)、**资生堂**、**洋马**、**久保田**、**东北电力**、**北陆电力**、**日轻金**、**Rock Field**、**Reve21**、**pasona career**等。而最近，咨询如何才能加入“**西田塾**”和“**日本阿呆会**”的人越来越多。

.....

首先，请让我向各位读者解释一下何谓“西田塾”。
“西田塾”是以经营者和经营骨干等人为对象而开设的特别课程，以让人们能够掌握“机遇”和“好运”，达到社会和个人的双重成功为目的。我在东京、北海道、名古屋、横滨等全国各地进行演讲，截至目前为止，西田塾在全国范围内的学生总数已超过三千人。如今，日本全国各地都有与我相熟的人，所以不管走到哪里，我都有可以与之开怀对饮畅谈的朋友，并开一场痛快的饮酒会——或者更应该说是交流会。

西田塾也得到了许多优秀经营者的青睐，他们从全国各地赶来，纷纷前来参加。简单介绍一下，有丽思卡尔顿酒店日本分公司社长高野登、以京都为大本营并在全国范围内开办多家“古着屋本铺”和“SPINNS”店面的 human forum 公司社长出路雅明、培养了众多顶级经营者同时著有多部书籍的朝仓千惠子、居酒屋“顶点”的经营者大岛启介社长、行动科学管理所所长石田淳，以及 only one 总店的经营者兼顾问后藤芳德等。参加者年龄、出身、职业也是各种各样。

朝仓千惠子的畅销著作自是不用赘言，“顶点”的大

岛社长也撰写了《认真的晨会》，随书还附赠了配套DVD，受到众多经营者热烈追捧。而石田淳社长也出版过如《了不起的执行力》、《短时间内改变组织·行动科学管理》等畅销书。后藤社长也写过像《在人脉大改造中发现新机遇》、《错误百出的挑男法》等相当多的著作。这些人既是成功的经营者，同时还实现了成为畅销书作家的梦想，而这也是西田塾的最大特征——云集众多幸运者。

许多人见到我后经常会问：“为什么加入西田塾就会成功？”

大家并不知道，要想成功其实是很简单的。给予学员们成功的思维方式，让他们把握成功的绝对条件，付诸实践，最终轻而易举地实现梦想。在我看来，他们能够成功是理所应当的事情。

在西田塾的成员中，早已获得成功的经营者不胜枚举。但正因为成功，他们也意识到了自己身上仍然存在的一些问题，因此即使已经跻身成功人士行列，他们还是会来听我讲的东西。

顺便，在大家提出这个问题之前我先回答一下：西田塾的学费是八十八万日元。当然，西田塾也开设短期

学校之类的课程，并非所有课程都是同一个价格，但来参加的学员之中并没有谁觉得这个价格过高。我认为，能付得起这个数额的人，某种程度上都属于幸运的成功人士，但他们仍希望自己能变得更加幸运，因此才会集中到我这里来。

就这样，在西田塾之中，幸运的关系网不断发展壮大。

.....

“日本阿呆会”也是一个热闹非凡的协会，同样集中了众多幸运者。

这个协会都干些什么？一言以蔽之，就是“述说伟大的梦想”。阿呆会的会友主要由经营者构成，至今为止，协会活动一直以会友之间会面畅谈的形式进行，而有一次，前面提到的出路雅明社长和我说：

“西田老师，不要把阿呆会的成员局限在经营者的范围内，让一般人也能够参与进来吧！”

阿呆会造就了众多成功人士，他们在不同领域中大放异彩，互相畅谈自己的宏图大志。因此，我想将阿呆会的规模再扩大，让大家一起做梦，然后一起拯救如今的日本。

之所以这样说，其中一个原因便是如今的日本已成为一个自杀大国，每年有三万多人自杀。即便是在战后极度贫困的年代，每年自杀的人数也不过是一万五千人左右。反观现今，人们的生活变得如此富裕，日本反倒成了自杀大国，除此之外，甚至还出现了过去无法想象的“啃老族”。这个国家的问题正在变得越发严重。

在日本如此衰退下去之前，我们必须要有行动了。以出路社长的话为契机，一个能让更多人敢于述说并期待自己天真梦想的“日本阿呆会”就这样诞生了。

会友们把阿呆会描述为一个各自“讲述伟大梦想”的地方，一概不得否定他人所说的梦想便是阿呆会最重要的会规。无论如何违背常识、异于常规的梦想，大家都要肯定地说：“你一定做得到！”

除此之外，阿呆会还强调一种可以让他人感到快乐的力量，我称之为“他喜力”。如果想要获得成功，这种“他喜力”是不可或缺的力量，同时也正是每一位成功者所拥有的力量。

我门下每个学生都是“阿呆”——这是我对他们的最高褒奖。这些让人疼爱的阿呆们，正在一步步迈向成功。

顺便说一句,阿呆会不设任何门槛,谁都可以加入。想要入会,需先交入会金一百万日元,或者你会讲有趣的故事,那样也可以免费加入。不过至今为止,没有一个人是交了一百万日元后入会的,真不知道这是好事还是坏事。

阿呆会首先在东京成立,其后又在北海道、京都等地纷纷开设会场,每次都能够吸引超过五千人参加。大家热情高涨,争相比拼谁是最大的“阿呆”。

登山家、研究者、体育选手,以及经营者们聚在一处,互相认真地谈论着自己远大的梦想。每次能有这么多人前来参加“日本阿呆会”,真的让我觉得十分感激。每一位成功者都心怀远大的梦想,一旦认定“我能行”,年龄之类的都不是问题。

举一个例子。目前,我正在为健康控股公司进行职员培训,在这家公司中有一位我十分看好的青年经营者,那就是该公司的社长濑户健。濑户社长今年二十九岁,相当年轻。自创办公司伊始,他仅用了三年时间就使公司的年销售额达到一百亿日元,可谓经营高手。那么,这位濑户社长究竟是如何做到的呢?

女性朋友中可能有不少人知道,健康控股公司的减

肥食品“豆浆曲奇减肥套餐”是他们的撒手锏。近三年间，“豆浆曲奇减肥套餐”销售额突破一百亿日元，现在正逐步逼近二百亿日元的目标。一般人一定觉得这相当了不起，但是对濑户社长来说，现在的成就没有什么大不了。因为自创建健康控股公司起，他的目标就只有一个——打造年销售额达到一兆日元的企业。濑户社长现在也在积极扩大企业并购，不久的将来，他的这一梦想必将实现。

.....

写到这里，有些读者可能会不愿意了：这么说来，是不是那些对“西田塾”和“日本阿呆会”没兴趣，或者不方便加入的人就不会有好运气呢？

并非如此。我之所以撰写这本《幸运最强法则》，就是想告诉更多的人：不论你曾经是一个多么平凡无奇、毫无幸运可言的人，都能轻易地将幸运抓在手心。

如果你走运，就能在愉悦中取得成功；如果你走运，就可以轻松地实现梦想。我这里说的好运，并不是指捡到钱或者中彩票那样的运气。经过常年研究，我总结出了一套大脑训练法，这套训练法直指这一公式：真正的好运气=社会成功+个人成功。

本书会为读者揭示好运的本质，并通过实践案例向你介绍如何才能成为走运的人。一旦掌握了能够招来好运的法则并付诸实践的话，你就定会幸运连连。就算不去刻意追求，好运都会自己跟过来，整个人生都会变得走运起来！

“那是根本不可能的！”

“哪儿有那么简单的事啊！”

有很多人明明想变得走运，却又这样想法守旧、十分消极。我要明确地对这些人说：

“只要你想成功，就一定会成功！”

前文中我已经说过数次了，三十年来，我一直在为一流的体育选手和商业人士提供大脑开发和心理训练指导。正因有这样长年累积而来的、确凿的实践经验，我才能百分之百地确定并如此断言。

因此，我希望读者们在阅读这本书的过程中能够想象出一个在工作、人际、金钱、恋爱等一切场景中游刃有余、好运连连的自己。

这本《幸运最强法则》中还将首次公开我珍藏已久的“最强思维”。这个“最强思维”迄今为止只对一部分参加

过讲座的人们公开过，它是成功者们共通思维的图形化表示。

三十年前，我在日本体育界首次引入西德式大脑训练法，并不断积累选手们的竞赛记录、身体状况、精神状态等方面的详细资料。最初的十年间，经过培训后很快就卓有成效的选手只占百分之几，大部分选手依然不见起色。这之后，在不断的研究和分析之中，我偶然注意到一点：其实成功者思考方式是相通的，与专业领域无关。也就是说，我发现了“让所有人都能成功的法则”。

这一法则便是在本书中首度公开的“最强思维”。

可能有人觉得这是件很难达成的事，但实际上这没什么难的。每天五分钟，谁都能简单快速地将这一法则付诸实践。

不要说什么“明天再开始”之类的话来拖延你的幸运之旅，我希望读者们能从今天起就开始踏上成功的道路！

西田文郎

目 录

前 言

第 1 章 这就是幸运的法则！

觉得自己运气好，幸运就会降临 3

好运并非偶然 11

全面贯彻正面思维会带来好运 19

准备成为幸运儿的四大法则 27

不管是谁都一定能交上好运 31

第 2 章 改变潜意识，好运自然来！

幸运的人时刻保持愉快的大脑 37

不满与不安是你最大的敌人 43

“走运”或“背运”，自己决定 48

“苦乐之力”——把大脑状态调整到最强！ 53

梦想变成现实，打造最强运势 58

用“语言”的魔力实现梦想 65

第3章 令幸运加倍的强力法则！

走运者的思维，背运者的思维 71

你不知道的幸运大秘密 76

适用钟摆法则，好运自然来 79

结交好运的人，变成幸运的人 83

让人倒霉的口头禅 88

第4章 幸运最强法则，打造幸运的自己！

“形象设计”的重要性 95

提高自身价值，成为投资型员工 103

简单实用的大脑革命 109

摆脱低谷期，运动员们最爱的振奋方法 114

不可不知的招运习惯，付诸实践吧！ 121

第5章 掌握让人生更快乐的“最强思维”

单方思考 vs 六方思考 127

工作，金钱，人际——满盘皆赢的最强思维 133

终极强力的自我暗示 141

单方思考导致啃老族和忧郁症的产生 146

你也可以轻松拥有——成功者的“三感力” 149

失礼和物理的区别 157

第6章 实践篇 一天五分钟大脑训练法

对你而言,工作是什么 163

要让大脑愉快,感恩之心必不可少 166

“不满”是幸运的大敌,你如何应对 170

尝试构建大脑的“感恩网络” 172

人类早在公元前便开始进行的形象训练法 177

后 记 喜悦和愉快能够拯救你的世界 183

附录1 每天五分钟的冥想,七天抓住你的幸运 186

附录2 最强思维大脑训练图表 190