

(日) 三宅裕之 / 著 林焕军 / 译

实现目标就必须面对如何解决现实的烦恼，最实际且最有效的办法是“了解大脑的运作方式和性质，将大脑调节到轻松运作的状态”。大脑正能量，通过发动潜意识，引导并使用其全部能力的全新大脑。大脑正能量，是将还未使用过的大脑的可能性引导出来，朝着实现最高的人生理想前进。

大脑正能量

POSITIVE ENERGY



掌握大脑正能量的方法

轻松地向着未来行动

自在地控制情绪

顺畅地和自我交流

GUIDE YOU A POSITIVE HABIT



华中科技大学出版社

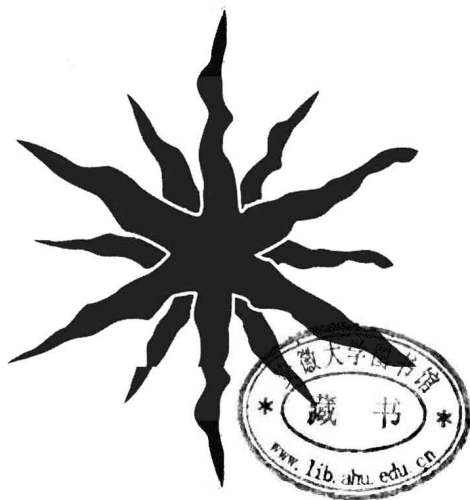
<http://www.hustp.com>

(日) 三宅裕之 / 著 林焕军 / 译

实现目标就必须面对如何解决现实的烦恼，最实际且最有效的办法是“了解大脑的运作方式和性质，将大脑调节到轻松运作的状态”。大脑正能量，通过发动潜意识，引导并使用其全部能力的全新大脑。大脑正能量，是将还未使用过的大脑的可能性引导出来，朝着实现最高的人生理想前进。

大脑正能量

POSITIVE ENERGY



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

NOU WO “DAMASU” TO SUBETE GA UMAKU MAWARIDASU by Hiroyuki Miyake

Copyright © 2010 Hiroyuki Miyake

All rights reserved.

Originally published in Japan by DAIWA SHOBO Publishing Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

DAIWA SHOBO Publishing Co., Ltd. Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK&RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2012-132号

图书在版编目(CIP)数据

大脑正能量 / (日) 三宅裕之 著 ; 林焕军 译.

—武汉 : 华中科技大学出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5609-8231-1

I. 大… II. ①三… ②林… III. 心理学—通俗读物 IV. B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第168102号

大脑正能量

(日) 三宅裕之 著 林焕军 译

责任编辑：张 丛

封面设计：黑米粒工作室

责任校对：孙 倩

责任监印：张正林

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮编：430074 电话：（027）81321915 （010）84533149

印 刷：湖北新华印务有限公司

开 本：850mm × 1168mm 1/32

印 张：6.75

字 数：96千字

版 次：2012年12月第1版第1次印刷

定 价：28.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

瞬间充满正能量的最简单方法！

您是否在工作 and 生活上总是感到不顺心，想要有所作为？或是对现状基本满意，可还是希望能提升一个档次，更进一步？

我想，无论是哪一种情况，大部分人都希望能尽早摆脱不如意的现状，早日实现自己的理想。

想要实现理想，就必须面对如何解决现实的烦恼问题，而最实际且最有效的办法则是使大脑充满正能量，以“欺骗大脑”。

一提到“欺骗大脑”，想必各位脑海中会浮现出许多问号。

所谓“欺骗大脑”，也并不困难。只要详细了解了大脑的运作方式和性质，就能将大脑调节到轻松运作的状态。而且，这还是一种提高学习效率和工作成果，解决烦恼的方法。

或许有人会吃惊地表示：“哎，这种事真的能做

到吗？”而事实上，各位或多或少都已经有过“欺骗大脑”的经验了。

其中最具代表性的一个例子就是暗示。

对表示“我有些宿醉，无法集中精神工作”的同事说：“正好这有我昨天回老家时，在家附近打的泉水。对解宿醉很有效”，然后给他递上瓶装水。在喝完这些水后，同事会表示：“真的啊，略带酸味呢。我感觉好多了。”而事实上，这位同事的确感觉好多了。

然而，杯子中的只是普通的水。而人的大脑却因为接收到“泉水”这个词带来的暗示，觉得味道有些不同，从而消除了不适的感觉……

这就是使大脑充满正能量，“欺骗大脑”的一个例子——暗示。

运动员经常用一些口号来激励自己，如果口号够好，且自己也相信，就会给大脑一种“这样就能取得胜利”的暗示。

我经常会在课堂上做以下实验。

将参加者分为A、B两队，让A队说“我猜拳很厉害”，让B队说“我猜拳很弱”，之后，让两队的成员来猜拳。

2 大脑正能量

A、B两队的成员两人为一组，在多次猜拳后统计结果。迄今为止，此项实验已经进行过多次，可毫无例外，说过“我猜拳很厉害”的A队获胜的次数较多。这就表示，自我暗示取得了实际效果。

经过我这样一说，想必您也发现经常进行自我暗示的人和不进行自我暗示的人的人生有很大的不同吧。

刚才谈到的只是暗示的例子，大脑还有许多其他特征。

长久以来，大脑都被称为黑匣子，其运作方式和结构一直都没被弄清楚。

可是近年来，对大脑的研究正在加速推进。最近我们发现，大脑运作中被称为“潜意识”的很大的部分，是和意识、知识以及大脑运作活动有很大关系的。

我们一般将有意识的大脑活动称为“显在意识”，而在更深处，还潜藏着平时在无意识情况下发生作用的“潜意识”。

我们常说人类仅使用了大脑3%~10%的能力。而潜意识则正如其名，从未被有目的地使用。这种说法并不过分。

大脑正能量是指，通过发动潜意识，从而引导并使用其积极的全新大脑活用法。

在不知不觉中，采用“已经习惯的方法”的惯性法则以及“很容易受语言影响”等，都是潜意识的特征。

想要成功地使用大脑正能量，就要预先了解潜意识的特长性运作方法，并能有效利用这种运作方法。

○ 大脑（潜意识）的七种特征

详细内容会在正文中介绍，大脑（潜意识）中除了一些固有性质外，还具备以下特征。

1. 追求“愉快”、避免“不愉快”

大脑“潜意识”很喜欢令人愉悦的事、高兴的事、兴奋的事。相反，则非常讨厌辛苦的事，痛苦的事，沉重、郁闷的事。

我们了解这一倾向后，就会在英语教材中配上国外的照片，从而让读者产生如果能说一口流利的英语，就能出去见识一下的想法。于是，读者在拿到教材时，就会变得兴奋，产生想要学习的情绪。

例如，非常喜欢吃巧克力，可是为了减肥，决定暂时告别巧克力。这时，我们可以在巧克力盒子外面

4 大脑正能量

贴上虚胖的小腹照片。这样看到这张照片时，就会产生不愉快的情绪，从而失去拿巧克力的心情。

于是，我们的目的达到了。

2. 不确认时间

在潜意识中，没有对过去、现在、未来的认识，没有对时间的认识。如果对过去、现在、未来其中一点有了不好的认识，那么就会对其他两个时间点都带有不好的认识。

抑郁就是这方面的典型例子。由于过去有过不好的体验，如果被延续到现在，那么现在也会产生厌恶的情绪，而将来仍会继续带有这种厌恶的情绪……而且，如果在展望未来时，觉得前途一片黑暗，就会对现在的状况不再抱有希望，正如过去也曾有过不好的体验一样，会觉得自己一直以来都生活在一片迷茫之中。

这时，如果能改变现在的想法，就能重新书写对未来和过去的感受。

例如，在孩提时代，曾经遭受过欺负，可后来克服了这种情况，现在能保持开朗的心情，工作中也能发光发热……

对于这样的人来说，被人欺负的经历，成为他

们摆脱困难状况的弹簧，让他们能够更好地理解弱者，成为人生中巨大的正面力量。对过去和现在都持有肯定的情绪，审视未来的心态也会是积极肯定的，并且能积极地展望未来，描绘出美好的画卷。

相反，如果现在每天都在一丁点状况中闷闷不乐，就会否定过去，产生出“正是由于当初被人欺负，才让我的人生偏离了轨道”的想法，对将来也不再抱有希望和梦想。

想要摆脱这种状况，最好的办法就是“肯定地接受”现在，替换大脑的想法。

本书中也会介绍各种“肯定地接受”现在的方法和“通过改变对过去和未来的认识”，从而改变现在的方法。

3. 没有人称的认识

在潜意识中，没有用于区分自己和对方的人称的认识。如果被他人憎恨、讨厌，被人说了坏话，就会将自己直接带入这种情绪，从而变得讨厌自己，总是注意到自己的缺点，从而产生自我否定的情绪。

相反，如果得到他人的赞美，被他人喜欢，也会把自己直接带入这种情绪，变得喜欢自己，变得充满自信和自豪。

6 大脑正能量

4. 被语言左右

即使对方说了一些违背事实真相的话，大脑也只会照实接受自己所听到的内容。即使发生了一些不好的事，如果将其替换成正面的表达方式，大脑也会产生出正面的想法。

例如，被安排冬季去北海道出差，这时就可以用“可以见到梦幻般的雪景”这样的表达来替换“要去寒冷的地方，真讨厌”。

只需要稍微改变对现实情况的解释方式，就能带来“愉快”的错觉。这种通过将相同的目标转变为愉快目标的解释，让大脑处于兴奋的状态。

另外，人也会被负面的言语左右。被人赞美“您看上去总是那么年轻”时，为了表示谦逊，用带有否定的言语回答道：“哪里，没这回事。我已经上年纪了，最近都害怕照镜子了”，即使说的不是发自内心的话语，大脑仍然会接受这些否定的话，从而浮现出真实年龄的形象。

如果被人赞美“真年轻啊”、“总是那么优雅”的话，就直接接受对方的赞美，表示感谢会更好。

顺带一提，那些超过50岁，看上去却还是很年轻的人，无一例外都有这种习惯。

5. 无法认识否定形态

利用“必须保证不迟到”或者“虽然不清楚前面会有什么，可还是不要对未来太过担心”等这类说法，将内容通过否定形态传递给大脑的方法是错误的。

因为潜意识无法认识否定形态，如果使用这种表达方式传递内容，就会让人产生“自己已经迟到了”、“自己对将来感到担心”的想法，会诱使自己变成这样并且朝着这样的方向行动。

例如，我对正在看书的你这样说道：

“现在，请不要在意你在看书时所听到的声音。”

会怎样？你从一开始就注意到周围的声音了吗？

6. 被身体的运动左右

大脑也是身体的一部分。大脑除了负责平时的思考外，还会受到身体的影响。

例如，在低下头时，有人说：“思考一下未来吧”，大脑很难面向未来进行思考。当抬起头，视线望向远方时，就很容易逐步展开对中长期未来的思考。

请再尝试一下，一边喊万岁，一边微笑。在这种状态下，请试着在脑海中浮现一些让人丧气和厌恶的

8 大脑正能量

事情。

通过尝试我们可以知道，在笑着喊万岁的状态下，情绪不会变得低落。在情绪低落时，如果笑着高呼万岁，也会使低落的情绪消失。

我们把利用身体来控制感情和思维的方法称为“生理学”，本书也会详细介绍这方面的内容。

7. 会因为条件和知觉位置改变想法

在脑海中浮现出未来的自己，并在这种情绪下，保持未来的自己来看待现在的自己的感觉。通过这种方式，就能以俯视和长远的目光来看清现状，从而改变之前的思考方法，能更清楚地发现现状中的问题点。这就像登山路径需要站在山顶来确定一样。

具体的做法正文中也会介绍，例如在无法处理好人际关系的时候，就对着摆上两张椅子，换着坐一下，通过这种方式分别感受一下自己的立场和对方的立场。于是，就会明白对方的心情，发现相互之间的误解，发现自己对对方考虑不周之处。

通过这种方法就能消除人际关系中的纠纷，生意也会一下子好转。这样的实例也是经常发生的。

像这样灵活运用大脑的性质和特点，就能自主

地“欺骗大脑”，从而逐步消除工作和人际关系中的烦恼，甚至使其得到进一步改善。

而且，我们完全没有必要一味蛮干或一味忍耐。这就像是乘坐一辆自动驾驶的汽车一样，不需要任何辛苦，就能向着未来的目标和梦想前进，把成功掌握在手中，还能够开开心心地享受实现目标和梦想的过程。

我以美国为中心，在世界各地学习了大脑正能量的方法，正确地说是引导大脑能力的方法和活用大脑能力的技术。

之后，我创办了教育商务公司“Synergy Plus”，在和学生以及顾客一同前进的过程中，我又将自己研究所想和所学的知识相结合，用于自身实践。

最终，我去国外的研究生院留学，公司也上了轨道，还出版了畅销书籍，这些以往的梦想都轻松实现了，而且对未来也看得越来越远。

不过，学生们获得成功才是最让我高兴的。年收入增加、跳槽成功、创业、人际关系改善、结婚等好消息一直不绝于耳。

掌握了使用大脑正能量的方法，就能很轻松地朝着所描绘的未来作出行动

轻松地控制情绪
顺畅地和自我进行交流
理解他人的想法，改善人际关系

在此之前，我通过讲座和演讲，已经将这种方法教授给了数千人，他们通过此书所介绍的方法，几乎都实现了自己的愿望，并朝着自己的目标稳步前进，生活发生了巨大改变。

因此，我会向各位介绍34种具体的方法和建议，请各位实践这些方法，尽情、熟练地使用大脑吧。

就从今天、从这一刻开始，将还未使用过的大脑的潜能引导出来，朝着实现最高的人生理想前进吧！

Part 1

拿出干劲

- 01 展现笑容 \ 2
- 02 利用恐惧心理和不安 \ 8
- 03 小成功的连锁反应 \ 12
- 04 养成习惯 \ 18
- 05 转换信念 \ 23
- 06 给自己贴标签 \ 29
- 07 按照标签进行选择 \ 34
- 08 将目标具体化 \ 40
- 09 不要强制设定得到认可的目标 \ 45
- 10 善用自我和爱 \ 50

Part 2

自在操纵情感

- 11 自我暗示 \ 54
- 12 传达目的意识 \ 59
- 13 展示出积极的姿态 \ 63
- 14 改变连接 \ 67
- 15 锚定 \ 72
- 16 从不同角度去看 \ 78

17 将不擅长意识“放在上面”\82

18 往来于过去和未来\86

Part 3

语言的力量

19 善用具有伪药效果的语言\94

20 每天早上念出来\99

21 善用赞美的语言\103

22 一个人的戏剧\108

Part 4

让人际关系变得轻松

23 通过五感知对方的存在\116

24 了解对方的感觉类型\123

25 结合相互间的存在感\130

26 模仿对方的动作\136

27 变换知觉位置\141

28 利用“波纹法则”\150

Part 5

大脑的小习惯

29 彩色巴士效果\154

30 利用新事物\158

- 31 早上的“预先感谢” \ 163
- 32 彻底成为自己所崇拜的人 \ 168
- 33 从未来的自己看现在的自己 \ 174
- 34 成长“可视化” \ 177

结 语

强化感谢力·幸福力 \ 181

追 记

\ 192