

[日] 中野信子 著
卓文怡 译

天才脑科学家的
洞见之作

科学验证的 改运法



自我更新的快捷方式
开启人生的好运模式



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

天才脑科学家的
洞见之作

科学验证的 改运法

[日] 中野信子 著
卓文怡 译



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

科学验证的改运法 / (日) 中野信子著; 卓文怡译

--- 北京: 北京燕山出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5402-5154-3

I. ①科… II. ①中… ②卓… 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(2018)第138940号

KAGAKU GA TSUKITOMETA "UN NO II HITO" by Nobuko Nakano

© Nobuko Nakano, 2013

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Inc.

All rights reserved.

This Simplified Chinese language edition is published by Sunmark Publishing Inc., Tokyo

c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency, Beijing Representative Office.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

本著作之中文简体字版权由中国台湾方智出版股份有限公司独家授权使用

科学验证的改运法

著 者: [日] 中野信子

译 者: 卓文怡

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 战文婧 俞伽

特约编辑: 申海

封面设计: 7拾3号

出版发行: 北京燕山出版社有限公司

地 址: 北京市丰台区东铁匠营苇子坑 138 号

邮 编: 100079

电话传真: 86-10-65240430

网 址: <http://www.bjyypress.com/>

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4.75

字 数: 60千字

版 次: 2018年10月第1版

印 次: 2018年10月第1次印刷

印 刷: 北京京都六环印刷厂

书 号: ISBN 978-7-5402-5154-3

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究

(本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换)

前言

脑科学专家 为你解开好运的秘密

当你开车一路遇到绿灯，会觉得“好幸运”。

在超市排队结账时，只有自己排的这一列顺利地前进，你会觉得“运气不错”。

在抽奖时碰巧中了头奖，你会带着半喜半忧的心情想：将好运用在这里好吗？

就像这样，我们经常会无意识地联想到运气这件事，并且祈祷自己“拥有好运气”。

那么，怎样才能拥有好运呢？幸运之神会眷顾什么样的人呢？本书将会用科学的角度来解释这个现象。

我毕业于东京大学研究所，专攻脑神经医学。2001年之前待在法国的萨克雷研究所，现在是以自由身份继续研究脑科学。

“运气”乍看之下一点都不科学，因此科学家谈论运气，或许令人感到不可思议。但看似不科学的运气，若是以科学的角度仔细观察及思考，你将意外发现它其实具有科学的一面。

任何人身上都有好运及坏运，只是取决于你如何掌控自己的命运。

首先，我们来思考好运及坏运会公平地发生在每个人身上这件事。

数学理论中，有一套统计模型称作“随机漫步”。

举例来说，当你丢出硬币时，出现正面就加1，出现反面就减1。将实际丢出一万次硬币的结果记录在坐标轴上，你会发现最后几乎不可能坐落在0处。结果大多为正200到300，或是负200到300。此外，也不会发生一万次全部是正或负的情形。

运气也是如此。有些人会认为自己过去运气一直很背，或是好运不曾间断过，但这其实也可以用随机漫步模型来解释。在人生有限的时间里，好运及坏运的次数往往会偏向其中一

边，但几乎不可能有完全好运或完全坏运的情况发生。

以脑科学的角度来看，人类有一种特质，当负面情况持续时，就觉得是坏运；反之，当正面情况持续时，就觉得是好运。

虽然只是随机发生的结果，然而只要连续出现五次正面，我们的大脑就会感觉出现很多次正面。连续性的现象会让人留下深刻的印象，而脑部很难接受正面或负面的连续只是出于偶然。即使想要冷静地重新审视，仍旧会觉得偏向某一边。像这样的情况，就称为“错觉”。

举例来说，当你画出几条平行横线，在平行横线的上下，不对齐地画出几个黑白的正方形后，你会发现一开始画的平行横线呈现扭曲的状态。无论你再怎么仔细、冷静地观看，仍旧是扭曲的线条。

这就是常见的错视，这种现象也会发生在观察人生种种事件之时。换句话说，“运气好坏”只是脑部的认知，只要冷静分析，就知道那不过是错觉而已。

很多人会说：“虽然这么说，但这世界上就是有好运的人，我也想拥有好运气。”你正是因为这么想，才拿起本书

阅读吧？

其实，还有许多与“好运及坏运”有关的脑科学秘密。我将在这本书中一一为你解开疑惑。

首先，你必须牢记：其实我们身边有着无数肉眼看不见的“好运及坏运”。

举例来说，假设你平常上班走的那条路上掉落了一个装着一百万支票的信封，偏偏那一天你起得特别早，想要走到下一个车站再搭车，所以走了另一条道路。

如果你走平常的那条路，或许就会捡到那个装有一百万支票的信封。交给警察后，如果信封的主人没有出现，还可以领到酬谢金。但是，你不会察觉到自己因为走了与平常不一样的路，而丧失了这份好运气。

或许你一如往常走那条路，会遇到不想见到的人，或是被石头绊倒。然而，你也不会察觉到自己因为走了与平常不一样的路，所以逃过了坏运。

我们总是把焦点放在肉眼看得见的好运及坏运上，由此就认为自己运气好或差。然而另外还有几倍、几十倍无法察觉到，没有办法证实的好运及坏运，如果将这些都包含在内，其

实运气的好坏都公平地降临在每个人身上。

那么为什么还有所谓运气好的人及运气差的人？

所谓好运的人，他们总是比别人更能抓住机会，防止坏运发生，或是将坏运转变成好运。

而坏运的人则完全相反，他们总是容易让机会溜走，抓住坏运不放，或是无法将坏运转变成好运。

此外，当你仔细观察那些所谓好运的人，会在他们身上看到共同的行为模式、价值观及思考方式。

换句话说，好运的人并不是单纯受到“幸运之神眷顾”，当他们抓住好运的同时，也会采取防止坏运侵袭的行为、价值观及思考方式。而运气不好的人则恰恰相反。

当我们探讨为何好运的人的行为模式及思考方式会掌握好运，并且防止坏运发生时，会发现这些行为模式或思考方式可以用科学的方式来解释。

无论是开口说出自己真好运、真走运，或是将梦想、目标及想要的东西写在纸上贴起来以便实现，还是感谢他人，这些全都可以用科学的方式来说明。

本书会用脑科学的角度，来解释诸如此类可以立刻实践的好运行动及思考方式。或许这些行为或思考方式你曾经听过，

然而书中会以科学的根据来做说明，我相信更具有说服力，而且可以激发读者的干劲。

美国佛罗里达大学的研究显示：“幸福的人有更多赚钱的机会。”当我们看见不为金钱烦恼的人时，容易认为“有钱真幸福”，但其实他们是“因为幸福才有钱”。

这就像好运的人的行为模式及思考方式跟运气有着关联性一样，当你仔细观察好运的人的行为模式及思考方式时，你会发现那其实就是“让自己活得更好”。

例如，好运的人们总是很珍惜自己。他们不会轻易随着世俗的眼光或想法而行动，而是重视自己的价值观，更加爱惜自己。

此外，他们的同情心比别人多了一倍。他们在任何时候都不会只追求自己的好处，他们会为他人着想，以与他人共同生存下去为目标。

总而言之，就是让自己过得更好。也正因为他们让自己过得更好，才会受到幸运之神眷顾。

在本书中，会依据科学根据来介绍获得好运的具体行动及思考方式。例如“把自己当成世界的中心”、“相信自己运气好”、“与他人互助互惠”等。当你实践这些事后，你将会过得

前言

脑科学专家为你解开好运的秘密

更好。

只要你坚持获得好运的行动及思考方式，每天累积，明天会比今天来得好，后天会比明天来得更好。总有一天，当你察觉到时，你已经改变了生存方式，同时幸运之神也开始眷顾你了。

Contents

目 录

前言

脑科学专家为你解开好运的秘密 I

第一章

把自己当成世界的中心

- 活用现在的自己 003
- 看重自己，珍惜自己 007
- 拥有属于自己的“幸福标准” 011
- 重视自己更胜于常规 015
- 随性而活，思维更机灵 019
- 了解自己的喜好 023
- 下决定时要问自己是否感兴趣 025
- 我依然喜欢不完美的自己 029

第二章

相信自己运气好

- 深信自己的运气很好 033
- 总是对自己充满信心 036
- 大声说出“我真好运” 039
- 积极接近好运的人 042
- 规律的生活，促进幸福感的产生 045
- 栽培他人，就是栽培自己 048
- 提升自己的抗压性 053
- 选择艰难的路，大脑会产生快乐感 056

第三章

与他人互助互惠

- 多为他人着想，有利长久生存 061
- 不求独赢 064
- 采取高雅的行动 068
- 祈求敌手成长 072
- 做出利他行为 075
- 坦率地称赞他人 079

包容缺点，称赞优点，效果加倍 082

处理不安情绪的4妙方 085

帮助他人时，反而要心存感谢 088

第四章

设定属于自己的幸福标准

目标具体，会招来意外的幸福 093

设定属于自己的幸福标准 096

不放弃竞赛 100

让大脑不厌倦学习的方法 104

试着接纳坏事 108

永远牢记自己的梦想 112

第五章

正向祈祷

正向的祈祷，有助大脑分泌快感物质 119

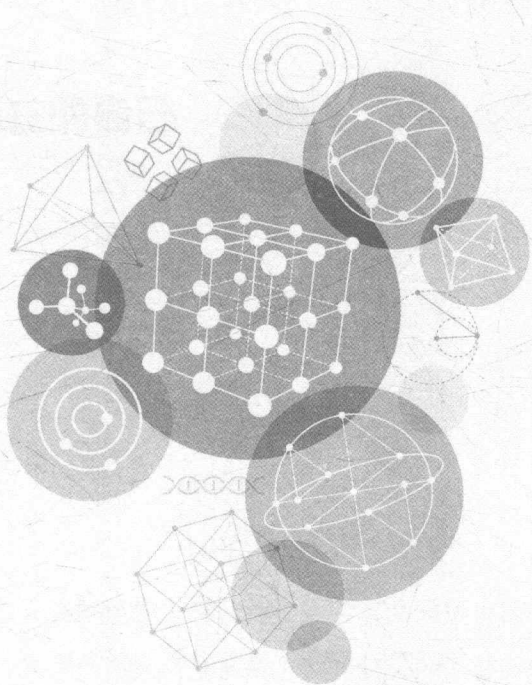
为多数人祈祷，愿望更易实现 123

为敌人祈祷，自己也受益 126

为生病的人祈祷 129

结语

将自己的脑改成“好运脑” 133



第一章

把自己 当成世界的中心

活用现在的自己

当你想成为好运的人时，你是否会自然地努力改变自己？

例如，当你认为经济富裕的人就是好运的人时，你会想努力让自己变得经济富裕。当你认为健康长寿的人就是好运的人时，你会努力让自己变得健康。我们总是容易为了成为心目中的好运的人，而去学习或改变环境等，甚至改变现在的自己。

但这样的做法不太对吧？我认为：“为了成为好运的人而努力改变自己，乍看之下好像朝着成为好运的人的方向前进，但其实是绕远路。说得更明白一点，就是这样做距离成为好运的人只会愈来愈远。”

这是因为每个人的大脑都有各式各样的特征，而这些特征会塑造一个人的个性。