

成功有约 MASTER YOUR MIND

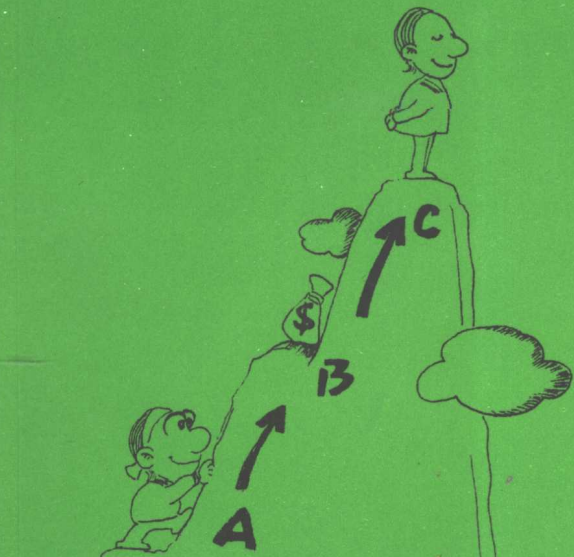
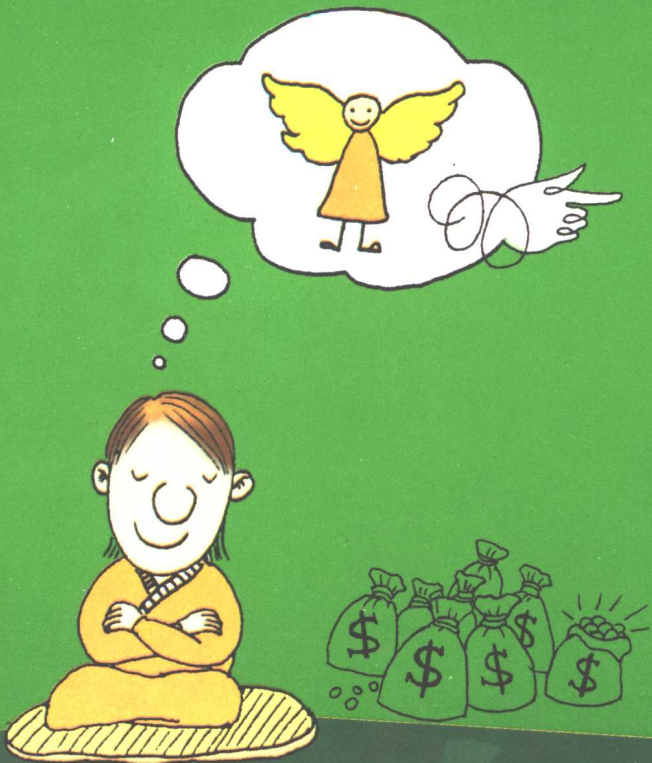
# 经营大脑

田中孝显著

王超伟译

青岛出版社

3



全球销量  
突破 6000000 册

经营大脑

MASTER YOUR MIND

B848.4

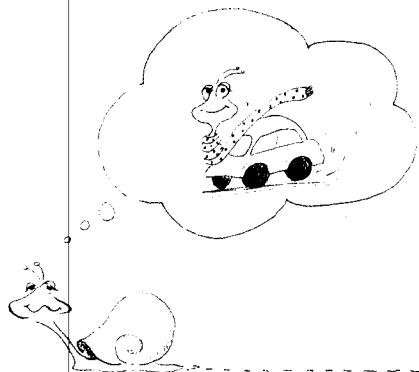
出版

与成功有约：

# 经营大脑

[日] 田中孝显 著 王超伟 译

长久以后，我要拥有一辆  
自己的劳斯莱斯……



青 岛 出 版 社

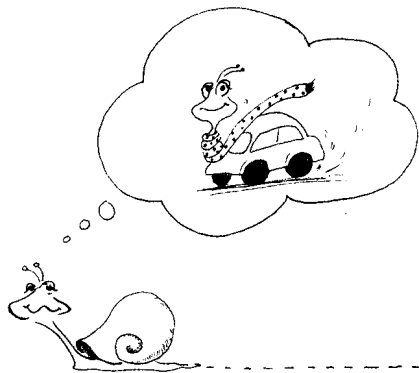
B848.4  
44

与成功有约：

# 经营大脑

[日] 田中孝显 著 王超伟 译

长大以后，我要拥有一辆  
自己的劳斯莱斯……



青 岛 出 版 社

# 与成功有约

## 田中孝显

日本著名作家、翻译家、成功学专家。

1945年1月生。

曾在总理府任职，

后下海成立SSI脑力研究所，自任公司董事长，开发出SSPS脑力开发系统。

著述丰赡，

著有《脑力革命》、《听觉刺激让大脑转得异常迅速》、

《与成功有约：经营大脑》、《与成功有约：情商宣言》等，

译作有《思考的现实化之路》、

《成为巨富的13个条件》、

《自我思考》、

《成功哲学》

等。



## 图书在版编目(CIP)数据

与成功有约:经营大脑/(日)田中孝显著;王超伟译. —青岛:青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2783-3

I.与... II.①田...②王... III.智力开发-研究 IV.B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101580 号

图字: 15-2002-162

书 名 与成功有约:经营大脑  
著 者 (日)田中孝显  
译 者 王超伟  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)  
邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8664  
责任编辑 杨成舜  
插 图 宫耀华  
装帧设计 刘 媛  
出版时间 2003 年 1 月第 1 版,2003 年 1 月第 1 次印刷  
印 刷 青岛胶南印刷厂  
开 本 24 开(850×1168mm)  
印 张  $9\frac{2}{3}$   
字 数 250 千  
ISBN 7-5436-2783-3  
定 价 18.00 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,  
请寄回承印厂调换。电话:0532-8183519 邮编:266400)

“脑子转得快”毋庸置疑也意味着比别人更为“优秀”。就“智力指数”而言，确实有人生来就胜人一筹。不过，通过训练也能够一定程度上加以提高。在日本学校教育中历来奉行的以记忆力的好坏来划分学生档次的做法当中，便可窥见这种训练。

当人们踏入社会以后意识到此，并努力提高记忆能力以挽回学生时代训练的不足，试图“让脑子转得快些”时，却面对着巨大的困难。而且，即便是用心理暗示的方法不断地告诉自己，“我的脑子转得快多了”，也似乎无济于事。

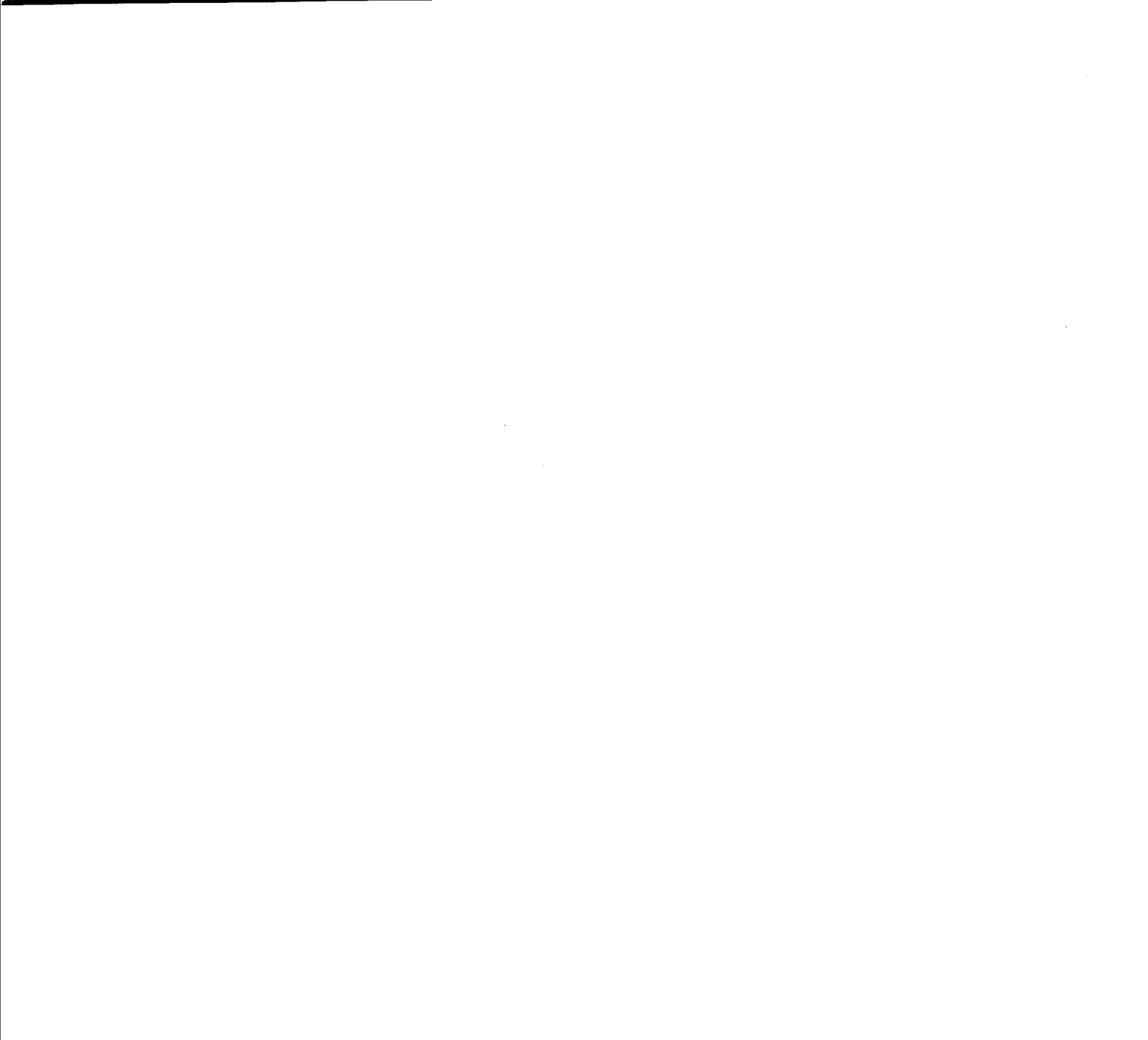
不过，随着大脑生理学近年来的飞速发展，人们发现，当刺激大脑中包含有“维尔尼克中枢”的语言处理区域时，真的使“脑子转得快了”。它有点类似于中医里说的穴位。这个穴位，或者说“维尔尼克中枢”，具有使大脑更加灵活的重要功能。那么，怎样来刺激这个大脑中的特定部位呢？要知道，大脑毕竟是被头盖骨覆盖着的。关于这方面的内容，我已经在《改定新版·听觉刺激可使大脑变得异常灵活》这本书里从多个侧面做了详尽的说明。

本书则详细介绍了怎样充实自己、如何使自己的人生和事业取得成功，以及怎样实现自己的理想和目标。本书不止于指明如何去做，而且提供了大量具有很强可读性的信息，在这个意义上，您完全可以轻松愉快地阅读本书。

虽说“成功无捷径”，但确实存在一些法则能够帮助你取得成功。这些法则是：1、确定目标；2、确定期限；3、想象具体的情景；4、适时确认已取得的成绩；5、决不轻言放弃。

如果能够按照这五项法则去做，从理论上讲最终都能达成目标。但是，只有理论，而没有易学易懂的具体的操作方法，它就失去了实用性，从而也就会变成空洞的理论。那么，到底应该怎样做呢？本书将从不同于以往著作的视角，对此做出具体而生动的回答。为此，本书将通过介绍这些法则重塑人生的一个个具体实例来展开论述。

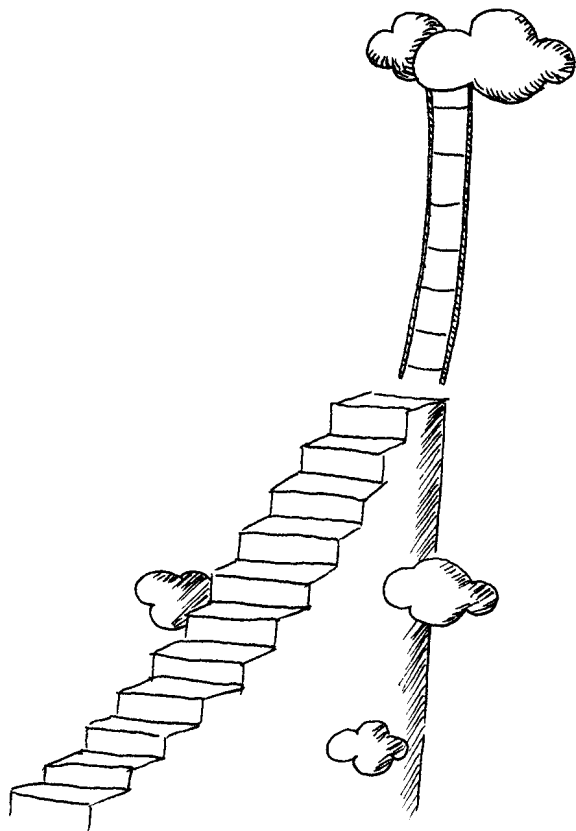
真诚地祝愿大家能够利用本书构筑起自己精彩的人生。







# 目录



前言 (5)

序章 走出误区 (11)

- ◎ 关于成功 (12)
- ◎ 成为百万富翁能作为目标吗? (13)
- ◎ 拜金主义者在赚“死钱” (13)
- ◎ “成功”的定义 (14)
- ◎ 以右舷靠岸还是以左舷靠岸? (15)
- ◎ 真正的动力 (16)

第一章 速听——开发智力的最佳手段 (17)

- ◎ “使脑子转得更快”的速听 (18)
- ◎ 大脑里没有牙齿的“嘴巴” (19)
- ◎ Do、Re、Mi 和 Ma、Mi、Mu、Me、Mo (22)
- ◎ 用速听对付“特种部队” (23)
- “维尔尼克中枢”内脑神经细胞之间的网络 (25)
- ◎ 脑电波分析 (27)
- ◎ 培养 21 世纪的头脑 (28)
- ◎ “大爆炸” (30)
- ◎ 立体枢纽效应 (31)
- ◎ 爱迪生那百分之一的灵感 (32)
- ◎ 帮你把握稍纵即逝的机遇 (33)
- ◎ 在心中编织“蛛网” (34)
- ◎ 卸下多余的燃料箱 (35)
- ◎ 错失机遇的人 (36)
- ◎ 为什么视而不见? (37)
- ◎ 练就发现机遇的敏锐眼光 (38)
- ◎ 积极的精神状态持续时间有限 (39)



◎ 情绪有高低起伏的原因	(40)	<b>第五章 实现愿望的秘诀</b>	(71)
◎ 热情和忍耐力	(40)	◎ 付诸行动	(72)
◎ 确定目标，开发大脑的无尽潜能	(42)	◎ 人人成功的几率	(73)
◎ 实现愿望并不需要意志力	(43)	◎ 愿望有个可怕的天敌	(74)
◎ 集中力和记忆力	(44)	◎ 坚定自己的信念	(75)
<b>第二章 充满无限潜力的大脑</b>	(45)	◎ 成功来自于点点滴滴的积累	(76)
◎ 大脑也有“人事变动”	(46)	◎ 成功的要素	(77)
◎ 大脑具有无限的潜力	(47)	◎ 带给实现愿望致命打击的要素	(78)
◎ 气氛的润滑油	(48)	◎ 概率的大小	(79)
<b>第三章 当常识受到怀疑的时候</b>	(53)	◎ 坚定信念的源泉	(80)
◎ 饱食的老鼠与限食的老鼠	(54)	◎ 实现愿望的规则其实并不神秘	(81)
◎ 低热量的食物使人长寿	(55)	◎ 腐烂型人和发酵型人	(82)
◎ 睡眠与死亡	(56)	◎ 屏蔽感觉	(84)
<b>第四章 人生的背景音乐</b>	(59)	◎ 精力源自何方?	(85)
◎ 成功需要一部好“剧本”	(60)	◎ 对“时间”的控制和管理	(86)
◎ 确定目标和愿望——成功的第一步	(61)	◎ 目标实现流程图	(87)
◎ 邱吉尔的遗传基因	(62)	<b>第六章 进入状态是成功的关键</b>	(89)
◎ 一年半掌握自律训练法	(62)	◎ 成功的关键在于活用 $\alpha$ 波和 $\theta$ 波	(90)
◎ 满满一杯焦油	(64)	◎ 自我肯定宣言	(91)
◎ 目标就是数字化的愿望	(66)	◎ $\alpha$ 控制状态难以确认	(92)
◎ 实现愿望五大步骤	(67)	◎ 突破智力开发和实现愿望的要冲	(92)
◎ 确定你的目标	(68)	◎ 首先，突破了要冲1和2	(93)
◎ 挑战目标	(69)	◎ 当出现 $\alpha$ 波时，“国产一号机” 会发出嗡嗡声	(94)
		◎ “望梅止渴”的哲学	(94)

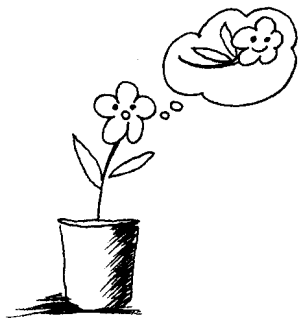


# 目录

- ◎ 突破要冲3和4 (95)
- ◎ 需要心理反馈 (95)
- ◎ 进入清醒 $\theta$ 控制状态 (96)
- ◎ 胜败重在呼吸得法 (97)

## 第七章 冲破自身的束缚 (99)

- ◎ 实现愿望的体系 (100)
- ◎ 愿望、目标的两个面孔 (100)
- ◎ 确定结果性愿望的问题 (101)
- ◎ 没有实施性愿望则无法更进一步 (102)
- ◎ 实现愿望的第一步 (103)
- ◎ 把自己的愿望列入大脑 (104)
- SSPS 训练系统分步成功术 (106)
- 大脑生理学的方法 (107)
- 实现自我 (107)
- ◎ 黎明前的黑暗 (108)



## 第八章 实现愿望的关键在于脑电波 (111)

- ◎  $\alpha$ 波决定了你的未来 (112)
- ◎ 达摩与不倒翁 (113)
- ◎ 播下积极的种子 (115)
- ◎ 全新的体验 (116)
- ◎ “形象确认”是实现愿望的关键 (118)
- ◎ 在大脑里留下成功回路的烙印 (119)
- ◎ 形象确认的威力 (122)
- ◎ 通过“意象运动”摘取成功果实 (123)
- ◎ 确定愿望是你发展自己的跳板 (125)
- 愿望、目标一览表 (126)
- ◎ 将热情化为行动 (130)
- ◎ 活用“愿望细分法” (133)
- ◎ 形象确认预先体验成功 (136)
- ◎ 确保成功的“泛化作用” (140)

## 第九章 用时空穿梭法谱写人生新篇章 (143)

- ◎ 收回覆水的方法 (144)
- ◎ 时空穿梭法——让我们在“新年龄段”里生活 (147)
- ◎ 逆境对人的磨炼功莫大焉 (150)
- ◎ 摆脱四面楚歌的精神状态 (151)

## 第十章 实现自我的最后一步 (153)

- ◎ 令人兴奋的愿望为我们开拓道路 (154)
- ◎ 强烈的愿望可以开发所有的智力 (156)



- |                       |       |                        |       |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|
| ◎ 让愿望转化为高度的热情         | (157) | ◎ 传言影响了几几乎所有的社会生活      | (197) |
| ◎ 构建成功回路              | (158) | ◎ 血压上升的原因不是食盐而在于氯      | (198) |
| ◎ 摆脱常识的束缚             | (159) | ◎ 高血压的发病机制首次查明         | (200) |
| ◎ 年龄只是微不足道的外部环境       | (162) |                        |       |
| ◎ 目标要明确               | (163) | <b>第十二章 实现愿望指日可待</b>   | (201) |
| ◎ 你是不是自己年龄的奴隶?        | (164) | ◎ 幸运的人一生都走运            | (202) |
| ◎ 制取“创意”时代之先机         | (165) | ◎ 放弃是对人生的屈从            | (203) |
| ◎ 考试也其乐无穷             | (166) | ◎ 当心貌似合理的负面语言!         | (205) |
| ◎ 形象确认法大显神通           | (168) | ◎ 确立目标才会有决断力和预见力       | (206) |
| ◎ 集中力显神威              | (170) | ◎ 愿望明确才能明辨机会的真伪        | (207) |
| ◎ 大脑这台“电脑”也需要软件       | (172) | ◎ 只有愿望还远远不够            | (209) |
| ◎ “芝麻、芝麻，开门吧!”        | (174) | ◎ 实现愿望的规律和交通规则在本质上是相似的 | (210) |
| ◎ 自主地开发潜在智力           | (177) | ◎ 兔子只能死一次              | (212) |
| ◎ $\alpha$ 控制状态消灭癌症   | (178) |                        |       |
| ◎ 形象确认能够驱除病魔          | (179) | <b>第十三章 成功往往就在你身边</b>  | (215) |
| ◎ 人因 $\alpha$ 控制而改变   | (181) | ◎ 幸福在你心中               | (216) |
| <b>第十一章 健康是成功的保证</b>  | (185) | ◎ 脑中“感知幸福的回路”          | (218) |
| ◎ 为了成功的健康             | (186) | ◎ 陶醉状态的启示——实现愿望的道理     | (219) |
| ◎ 成功者必然有波动            | (187) | ◎ 遗传基因的愿望              | (221) |
| ◎ 创业家的创业年龄终于超过了40岁    | (188) | ◎ “超越自我的愿望”            | (222) |
| ◎ “信念”和“成见”           | (189) | ◎ 人们不愿深思“人生只有一次”的事实    | (224) |
| ◎ 衰老是突然而至的            | (189) | ◎ 过去、现在和未来，一个都不能少      | (225) |
| ◎ 脑死以后视丘下部仍然在活动       | (190) | ◎ 没有哲学根底就没有准确的判断力      | (227) |
| ◎ “人生八十年”乃虚言……        | (191) |                        |       |
| ◎ 人到底能活多久?            | (193) | <b>后记</b>              | (229) |
| ◎ 当人类灭亡的原因被认为是因为饱餐的时候 | (194) |                        |       |

序章  
走出误区





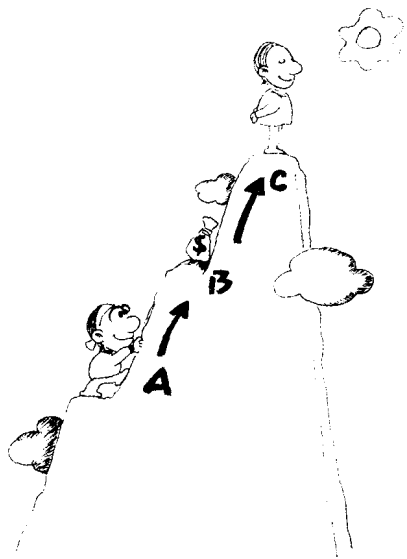
## ◎ 关于成功

没有人不渴望成功。那么，成功是什么？按照字典里的定义，成功就是愿望或目标得以实现。的确如此。本书中所说的成功也大多指的是这一意义上的成功。

一个人只要拥有足够多的财富，便能够轻易地实现自己的愿望——购置全世界惟一的一辆名车、兴建豪华的宅院、在室内配制高尔夫球场电脑模拟系统、在澳大利亚的帕斯修建别墅等等，所有这些，只要一个电话便都可以立刻实现。

但是，在上述愿望一个接一个实现的时候，我们并不认为那就是成功。因为，只要有一定的资金，实现这些愿望乃是轻而易举的事情。所以，这个人大概也不会感到由衷的满足。也许甚至可以说，他感到的顶多也只能是进餐以后的那种满足而已。毕竟，这些愿望的实现实质上只不过是把现金变成了实物。

换句话说，这些愿望的实现仅仅是在A（取得成功）、B（获得财富）、C（享受成功）这一过程中最后一个阶段发生的事情。人们往往误以为自己真正的目标在于A意义上的成功，实际上并非如此。“成功”以后干什么？这里的“干什么”才是真正的目标。在上文中，具体就是指“获得财富”。当然，“获得财富”绝不是“干什么”的全部内涵，我只是举个例子以便大家理解而已。因此，如果追求的是“内心的充实”，则这一过程就





## 走出误区

变成了A→C的程式，B并不是不可缺少的。当然，如果能有B的话会更好，因为C享受成功的范围也就得到了相应的扩大。

### ◎ 成为百万富翁能 作为目标吗？

那么，赚取大量的金钱算是成功吗？

说实话，确定“我要成为百万富翁”之类的目标是极不聪明的，远远不如一开始就清醒地知道自己“要在什么事业上取得成功”，并认识到拥有财富只不过是成功以后随之而来的结果。因为这样确定目标的话，不但容易订立计划，而且还不会轻易放弃。



更为重要的是，只以赚尽可能多的钱为人生目标将导致精神上的空虚。因为，获得财富毕竟只是一种手段，而不是目的。

### ◎ 拜金主义者在赚“死钱”

但是，也许会有人表示反对：“怎么可能空虚呢？”——拜金主义者就持这种主张。

他们人生的惟一目的就在于聚敛钱财。在拜金主义者当中，有人虽然身价以亿万计，但却整日过着扣扣索索的生活，连吃饭都要限制到最低限度，更舍不得用电，甚至有人饿死。

报纸的社会新闻版隔不了几年就会刊登企业家中也不乏拜金主义者的报道，这显然是一种病态，因此不能只是简单地指责了事。

由于拜金主义者在聚敛钱财的过程中能够切实感到人生的意义，也许他们也有着自己相应的充实感。

但是，对那些被他们收藏起来的资金而言，他们的做法却是“不堪忍受”的，因为它们永远被变成了“死钱”。



## ◎ “成功” 的定义

那么，什么才是真正的成功呢？我的定义是：

成功是一种具有持续性的心理状态。它以社会普遍公认的正义为基础，在自愿奉献社会的生活方式中能够（随着今年、明年、后年这样的时间的流逝）不间断地体验到自己的理想得以实现时的幸福感。在此，“自己的理想得以实现”是“确立愿望”的结果。

上面的定义可能有些晦涩难懂。简单地说，“成功”就是指：

- (1) 以社会公认的正义为人生准则；
- (2) 以积极的姿态将自己的愿望与社会的需要相结合；
- (3) 不断地确立愿望和目标，在这些愿望和目标相继实现的过程中体验具有持续性的幸福感才是人生的意义所在。

康德在其《实践理性批判》中指出，“你的行动应使你的意志的准则符合普遍的立法原理。”我就是基于此来定义“成功”的。（参照拙著《与成功有约：情商宣言》）



按照我的定义，不伴有幸福感的“成功”并非成功，同时，它还必须建立在正义的基础之上。

上文中的“准则”，指的是人在为了自身的目的行动时应该依据的准则。也就是说，自己认定的行为原则同时也必须得到社会的认可。“立法原理”是“法”（=习惯性地得到公认的道德或正义）所依据的基础，是普遍存在于每一个民族中的共同的原则，也就是“善”。毋庸讳言，现实的社会生活不可能百分之百地完全符合这个“善”字。毕竟，价值观因人而异，对于何为正义也有着各种各样不同的认识。但是，如果在平时行事时能够经常意识到这一原则的话，是不无裨益的。因为在你做出判断的一刹那，它往往起着价值标准的作用。





## 走出误区

### ◎ 以右舷靠岸还是以左舷靠岸？

船只到达港口的时候，以右舷靠岸还是以左舷靠岸会带来明显不同的结果。那么，到底有什么不同呢？

原来，以右舷靠岸和以左舷靠岸时发生事故的几率不同，其危险程度有着细微的差别。以右舷靠岸会更安全一些，所以其保险费用也就相对较少。

也就是说，为了到达目的地也是要遵循一定规则的。如果无视这些规则，为了达到目的不择手段，就一定会受到严酷的惩罚。这样的人不但会名誉扫地，而且也不可能得到社会舆论的好评。这类人往往会试图用手里的金钱来医治这些创伤。

但是，金钱虽然可以在表面上把其装点得富丽堂皇，却不可能将他的内心也装饰辉煌。与此不同的是，如果选择了实现目标的正确方法，则一定可以使其人、其财、其物以及其信用都得到全方位的增值。

