

ダメな自分を救う本

世纪畅优

发“22452”到

106900292251

成为世纪畅优会员，可免费阅读
更多图书前三章。



(日) 石井裕之 著 汪婷 译

瞬间让自己与众不同

潜意识挖掘术

日本畅销书

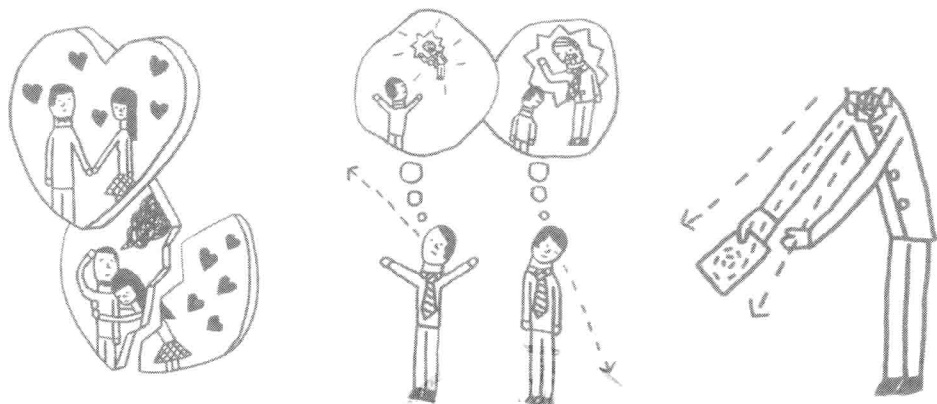
《瞬间让对方相信的说话术——冷读术》作者，
石井裕之的又一力作！



電子工業出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



ダメな自分を救う本

瞬间让自己与众不同

潜意识挖掘术

(日) 石井裕之 著 汪 婷 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

DAME NA JIBUN O SUKUU HON by ISHII Hiroyuki

Copyright © 2006 ISHII Hiroyuki

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHODENSHA PUBLISHING CO., LTD., Tokyo

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHODENSHA PUBLISHING CO.,LTD

through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

本书中文简体字版由 SHODENSHA PUBLISHING CO., LTD.授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字:01-2013-8541

图书在版编目(CIP)数据

瞬间让自己与众不同:潜意识挖掘术 / (日)石井裕之著;汪婷译. —北京:电子工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-121-22452-2

I. ①瞬… II. ①石… ②汪… 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(2014)第 022791 号

责任编辑:马晓云

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:900×1280 1/32 印张:6.625 字数:109 千字

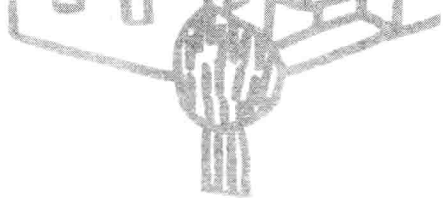
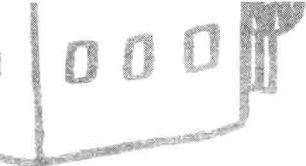
印 次:2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



译者序

因为工作关系，我曾有幸读过很多优秀的日文图书，其中有许多我都非常希望能够引进并翻译成中文，让更多的读者有机会看到。《瞬间让自己与众不同》就是其中之一。现在能有机会翻译这本书，我感到非常荣幸。

《瞬间让自己与众不同》这本书在日本的销量很好，我也曾拿到过样书拜读。没想到现在竟然可以亲自将《瞬间让自己与众不同》翻译成中文，对此我感到十分荣幸。《瞬间让自己与众不同》的翻译过程也是我本人的一个提高的过程，有些词汇平时很少接触到，只有在本书中才会出现。有时候心里明白那些词汇的意思，却找不到最合适的中文词汇表达，在翻译过程中我常常会为找一个最合适的词汇而四处查找资料。而且，翻译



瞬间让自己与众不同

本书不仅令我提高了对语言的把握能力，增加了专业词汇的学习，更重要的是我自己也从中学到了很多知识，自己曾有的烦恼也都迎刃而解。在翻译过程中，书中的许多例子经常让我产生共鸣，而作者为这些例子提出的建议也非常有效。

《瞬间让自己与众不同》这本书非常实用。全书包含了工作及生活中的人际关系、商务会谈、恋爱、教育等内容，其中的建议是任何人都能轻松付诸实践的。

《瞬间让自己与众不同》的作者石井裕之先生是位心理指导顾问，因此非常了解人的心理。本书包含7章，其中第4章中所写的内容最为实用。而且本书还有个特色，每个小节后面都有若干任务需要读者完成，完成后才能继续阅读。这给人感觉非常新颖，而且对理解本书也非常有帮助。

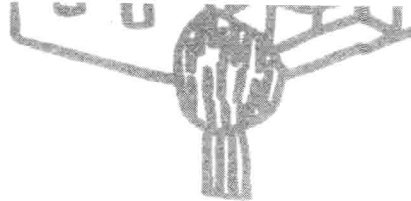
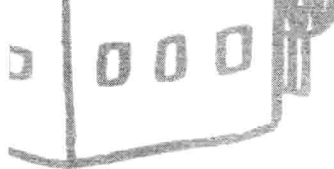
能与一本好的外文书相遇并有幸将其翻译成中文推介给广大读者，是译者最大的荣幸。衷心期待广大读者朋友能从本书中获益。如果看完本书能对大家的工作、生活有所帮助，那么我也就完成使命了。

我要在此感谢本书的作者石井裕之先生能够创作此书，并

且授权此书在中国翻译出版，使我们有机会通过它进行自我提升，让我有幸接触并翻译这么好的书。我还要感谢翻译过程中给予我帮助的大家。感谢赵雷、骆丹与刘慧帮我完成书中部分篇目的翻译，在我遇到翻译困难时与我一起解决，为我提供翻译的建议。同时也感谢汪军、张依梦和曹宇钊在我翻译过程中提供的一些心理专业方面的资料并给予我大力支持。同时也要感谢电子工业出版社给我这次翻译的机会。我最要感谢的是在我背后默默支持的家人，也就是我的父母。他们支持我的翻译工作，为我提供了最好的翻译环境并且给我提出了很多有用的建议。

汪 婷





前言

戏剧性地改变你的人生

你可曾有过如下这些想法？

“连这种事都做不到，我真没用！”

“明明知道非做不可却还是无法行动。”

“工作运和恋爱运都不好。”

“人际关系太令人痛苦了！”

“讨厌自己。如果自己能有改变就好了。”

你可能不止一次有这样的想法。也许最近一段时间你一直被这类想法折磨而不断叹息，又或者因为某人偶然说了一句你讨厌的话而意志消沉。

“我太无能了！”你抱头痛哭，希望摆脱这种痛苦的心情。

你是否曾想过如果能克服无能的自己，心情将会多么愉快。

说起克服无能的自己，你会发现无能的种类有许多。

缺乏自信

没有干劲

找不到工作

过于散漫

没有对象

会被他人的言行影响

结不了婚

有轻言放弃的坏习惯

不受欢迎

总被人骗

无法与人顺畅交流

容易紧张

这些说起来就没完没了了吧。

有些无能是真无能，而有些无能只是你误认为的无能。有些无能是你自身的问题，而有些则是在待人处事中产生的问题。

无能有很多种，但是它们都有一个共同点——不满足于现在的自己。

为什么你不能朝着满足于现状的人生前进呢？

原因只有一个。





瞬间让自己与众不同

你的自主意识与你的潜意识不一致。

你的自主意识与你的潜意识不一致。

所谓的潜意识，可以理解为从内心深层主导自己的“另一颗心”。

假设你偶然在街上遇到了你一直暗恋的人，你大可满面笑容地和对方打招呼，可你却因为过于紧张，假装没看到对方。事后自己又会后悔不已。

大多数人都曾经历过类似的事情，偶尔做出与自己意志相反的行为就是潜意识在操控你。

就像刚才举的例子那样，倘若自主意识与潜意识不一致，就会失去得之不易的恋爱机会和原本可以得到手的东西。

因此，为了让你的人生变得更精彩，就必须要了解并充分利用你的潜意识。

我曾从事过几年以催眠疗法为基础的精神治疗工作。此外，还通过出版图书、举办讲座等方式向公众宣讲了如何在日常生活中活用潜意识的技巧。以我多年研究潜意识的经验来说：“让

潜意识成为你的帮手，它就能以超出你想象的速度急剧改变你的人生”。就是为了将这个道理传达给大家，才有了本书。

只要理解了本书的内容并加以实践，我相信一定可以帮助大家改变自己。

变得更有自信	能很顺利地将自己的
拥有明确的人生目标	想法传达给他人
每天都过得很开心	时时刻刻都轻松愉快
每天都能挑战新事物	和他人相处融洽
取得他人的信任	充满勇气
变得很受欢迎	与不擅长应付的人也
能完成自己的目标	能愉快地交往

也许大家会想：“我真的可以变成这样的人吗？”在此我希望大家能明白，至少你的潜意识是希望你能变快乐的。然而，许多人都将原本该是自己帮手的潜意识用错了地方，使之成为了自己的敌人，也正因如此，人生才会变得不快乐。





瞬间让自己与众不同

你的潜意识是希望你能变快乐的。

本书中会设定若干任务，希望大家务必在完成这些任务之后再继续阅读。这样可以帮助你更深层次地理解本书的内容。

可以直接将任务的内容写在本书上，也可以写在一个专门的记事本上。

另外，还需要大家注意的是最好能手写，不要用电子数据记录。手写的文字比电子数据更能使潜意识活跃起来。这与通过笔迹分析能看出人的深层心理是同样的道理，因为手写的文字直接体现了人的潜意识。

现在就请大家来试试看吧。

在克服无能的自我后，你希望成为一个什么样的人呢？

先把答案写在这里吧。最开始写出的答案含混不清也没关系。

为了让大家能够更深层次地理解本书内容，请务必认真完成，不要嫌麻烦。

写好了吗？

接下来我们就进入正题吧。





目 录

第 1 章 从无能的自己开始努力	1
每个人都是珍珠	2
不要将精力倾注在不存在的事物上	5
现在可以做些什么	9
比尔·盖茨也只是做了他能做到的事	12
从小事做起	16
绕远路是最快的捷径	20
潜意识的成长是倍数游戏	22
第 2 章 迎接理想中的自己的准备活动	31
再次确认你改变自己的决心	32

世上没有免费的午餐	36
先准备一个能容纳幸福的口袋	42
减肥成功后又迅速反弹的真正原因	45
助你成功的潜意识活用法	48
空口袋才有意义	50
嫉妒和急躁都是放弃的自我暗示	52
重要的是两方面同时努力	58
潜意识不会代替行动	59
 第 3 章 做和理想中的自己相称的事	63
所谓的催眠术	64
不要上当受骗	66
比语言更有力的暗示	69
假如你的人生中总是出现不好的事	71
导致潜意识萎缩的最大原因	82
 第 4 章 改变自己的 21 个技巧	85
技巧 1 静不下心来	88





瞬间让自己与众不同

技巧 2 太紧张手一直发抖	90
技巧 3 没有动力	92
技巧 4 脑海中总浮现出不好的回忆	94
技巧 5 想改变自己消极的形象	96
技巧 6 总被他人左右	98
技巧 7 恋爱运不佳	100
技巧 8 待人接物时总是很紧张①	104
技巧 9 待人接物时总是很紧张②	106
技巧 10 希望对方能放下戒心	108
技巧 11 不知道对方是否对自己敞开心扉	110
技巧 12 希望能善于称赞他人时①	112
技巧 13 希望能善于称赞他人时②	114
技巧 14 想了解对方喜欢的异性类型	116
技巧 15 不善于和初次见面的人谈话	118
技巧 16 说话时无法直视他人的眼睛	120
技巧 17 笑容变得很虚伪时	122
技巧 18 总是在不经意间勃然大怒时	124

技巧 19 不得不与合不来的人 接触时①	126
技巧 20 不得不与合不来的人 接触时②	128
技巧 21 无法坦诚相待的时候	130
第 5 章 变成理想中自己的方法	133
讨厌现在的自己的你该如何做	134
成为自己喜欢的类型的方法	137
不要回应他人的期待	143
不爱自己的人，不可能爱他人	146
第 6 章 让人际关系变好的方法	149
不要惧怕自己讨厌的事物	150
让初次见面的人成为自己伙伴的方法①	
——自我介绍	152
让初次见面的人成为自己伙伴的方法②	
——不否定	158
和亲朋好友闹别扭时的处理方式	161





第 7 章 激发内心深处的力量	169
最后的课题	170
心在何处	173
你可比蚊子大多了	175
在上百人面前讲话也不紧张的方法	179
为了不被人生中的烦恼击垮	181
你会创造出什么	184
后记	193