

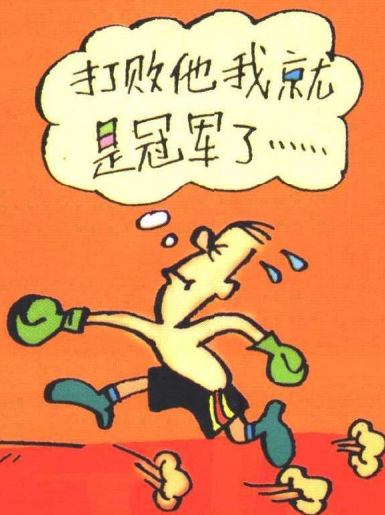
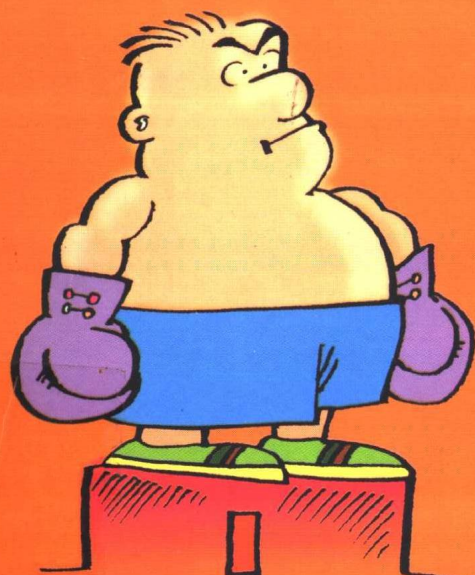
成功有约 YU CHENGGONG YOU YUE

全球销量  
突破5000000册

田中孝显著  
战新星译

# 情商宣言

性格决定命运  
智商决定能力  
情商决定成功  
情商是什么？



# 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。



YU CHENGGONG YOU YUE

与成功有约

YU CHENGGONG YOU YUE

# 情商宣言

[日]田中孝显 著

战新星 译

王超伟 校



青岛出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

与成功有约:情商宣言/(日)田中孝显著;战新星译. —青岛:青岛出版社,2003

ISBN 7-5436-2833-3

I. 情... II. ①田... ②战... III. ①成功心理学 ②失败—研究 IV. B848.4

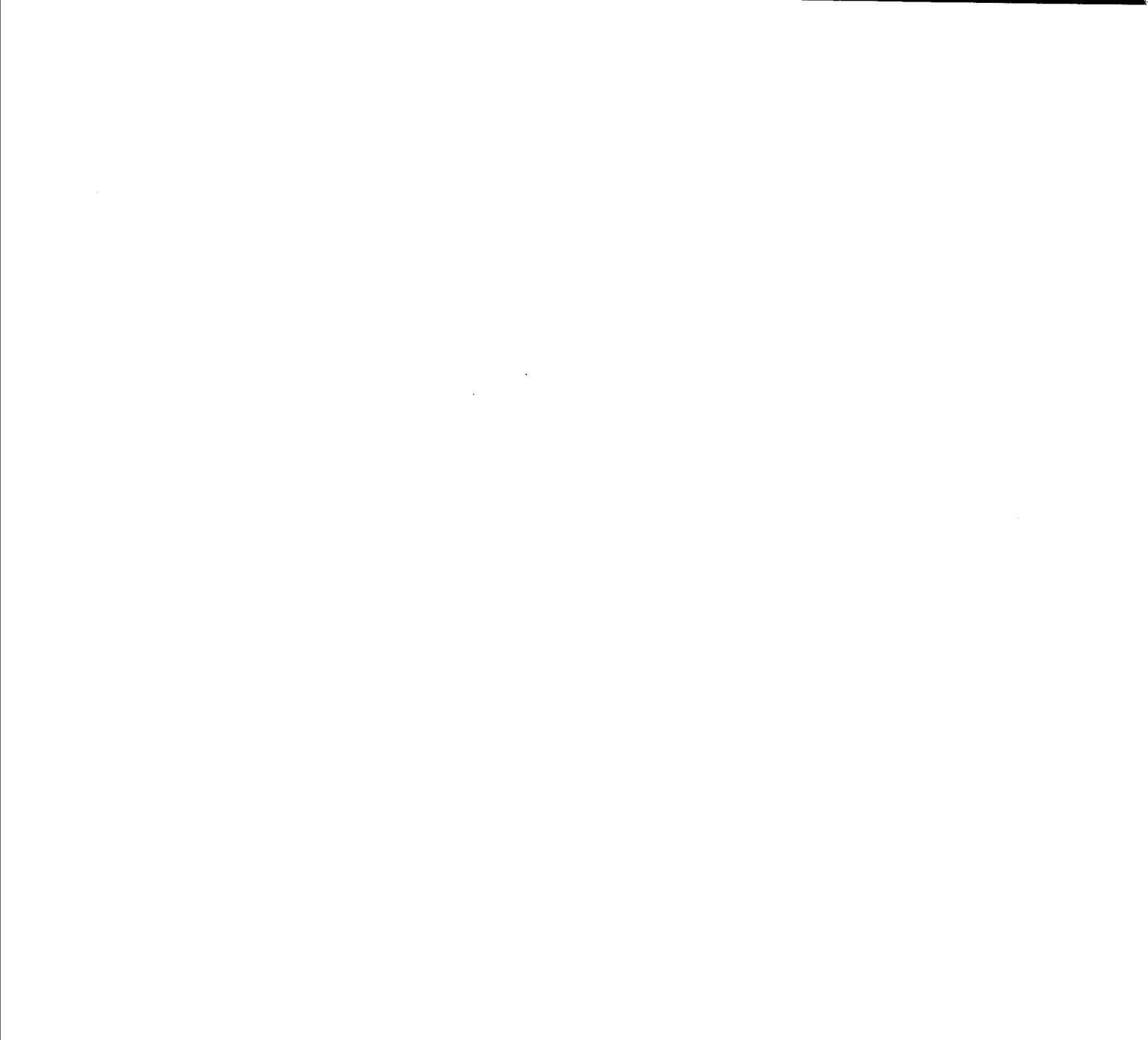
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 004323 号

书 名 与成功有约:情商宣言  
著 者 (日)田中孝显  
译 者 战新星  
审 校 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—8662  
责任编辑 杨成舜  
插 图 司海英  
装帧设计 刘 媛  
出版时间 2003 年 5 月第 1 版, 2003 年 5 月第 1 次印刷  
印 刷 青岛星球印刷有限公司  
开 本 24 开(850×1168mm)  
印 张 8  
字 数 200 千  
ISBN 7-5436-2833-3  
定 价 16.00 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)

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。





如果问孩童：“长大结婚后，你想要什么？”他可能回答说：“我想要带滑板的房子。”在孩子们的脑海中，“未来”当中蕴含着“现实”。也许你会说“孩子嘛！”但在此之前，你是否想过在你自己的“未来”中也蕴含着“现实”呢？在实现自我的世界中，“未来”不在“现实”的延长线上，而是在当你拥有“未来”时，它才会从彼岸突然飘然而至。

成功没有捷径，但成功的道路确实存在。本书将结合笔者本人的亲身感受，为您具体展示实现理想与目标的“合理的道路”。

笔者写过几本长期畅销的书，如《（改订新版）随心所欲操纵自己》、《（改订新版）脑力革命》，均为骑虎书房出版，读过这两本书的读者，如能再阅读一下本书，一定能够加深对成功的理解，我敢断言，绝不会让您失望。

另外，《时代》杂志（1995年第10期）组过一个专集，指出：智商（IQ）与成功紧密相连的时代已经结束，取而代之的将是情商（EQ）时

代。看一个人是不是人生的成功者，是不是具备优秀资质的真正人材，起决定性作用的不是看IQ，而是看EQ的高低。所谓EQ就是指“情绪性聪明指数”，比照IQ而将情商命名为EQ。“情绪”指偶然产生的各种情感，也就是“思维”，因此EQ也可解释为“思维的聪明程度”。心理学博士丹尼尔·戈尔曼的《情绪性智慧》一书的译者土屋京子将EQ译为“心理智能指数”，对于初次接触EQ术语的人，这种说法也许更容易理解。笔者在其他著述中与丹尼尔持同样的观点，就是：越是具有这种“思维”的人，其EQ就越高。在21世纪，成功靠“思维的聪明程度”来决定。这就对人脑的开发提出了更高的要求。从这层意义上说，同时提高感觉和知觉的“速听”训练日益引起了人们的注意。本书在第十章中加进了有关“速听”的内容，希望更多的读者对此能有一些了解。

本书的特点之一就是尽量详尽地描述了笔者本人的失败经验，同时对失败进行了分析。



## 前言

事实上“只要不放弃就没有失败”，这也正是情商的威力所在。作为例证，笔者本身的失败经验多少会有些参考作用。

在本书中为了证明动机(干劲)与成功的关系，笔者对C·S赫尔为首的动因理论、弗洛伊德的精神分析理论、阿特金森的达成动机理论、J·B·洛托的社会学习理论、库特莱温的“场”理论、A·马斯洛的需求理论、奥尔波特的人文主义心理学等进行了深入的研究，结合自身成功的经验，在实践的基础上，对过去的著述加以修订，推出了最新的成功实践技法。但是在原文引用这些学者关于动机与成功关系的学说时，说实话，枯燥得很。具有讽刺意味的是，常常就连通读一遍的“动机”都一下子消失得无影无踪。在对“印象”进行实证时，倒是

米歇尔·邓尼的《Les Images Mentales》(法国大学出版社)给了笔者不少的启迪。

为便于阅读，本书将四年前出版并得到广大读者好评的《使你的人生自由自在》中的插图全部删除，同时对正文加以修改，对结构进行了重组。旧版中的经验谈与对谈亦被删除。经验谈部分都是一些意味深长的文字，但是不少读者反映加进这一部分就会“使本书质量有所下降”。这与读了经验谈深受感动的另一部分读者意见相左。为了照顾到这部分读者，只要寄来夹在书中的明信片，我们就会将经验谈与成功记事本一并免费奉上。真诚希望本书能给追求成功的人们一些启迪。

株式会社 SSI 董事长 田中孝显

人是会思考的蛋白质。但是，世界上却再也没有比这更复杂的蛋白质了。这个“具有思考能力的蛋白质”，如果不能开辟自我实现的道路，就会逐渐变质。

“自我开发”，“成功”，“实现目标”，“实现愿望”，“消除烦恼”，“自我控制”。我想，没有比这更能让人意气风发、精神振奋的词汇了。而这正是“思考蛋白质”孜孜以求的目标。

可以认为，今后是自我实现的时代。心理学家 A·马斯洛认为：“自我实现就是充分利用脑力与天赋实现完整的自我。”

生存在人人对未来不可把握的现代社会中，自我开发是惟一的出路。尽管如此，但我始终认为这只不过是一种低水平的开发。只有以此为跳板，以实现飞跃式的自我开发为目标，才是真正有意义的人生。

因此，首先我们必须对未来抱有“希望”。所谓“希望”就是“不论面对什么样的目标，始终坚信自己具备实现这些目标所需要的意志与手段”。本书通篇通过运用各种科学分析的方法，力求使每个人拥有比现在更高层次的

“希望”。

## ◎ 你的大脑使用了多少

从人的大脑神经细胞整体结构来看，能够使用的只占 3%，其余 97% 的大脑细胞尽管与这 3% 一样活跃，但是，如果人自身不注意去开发，那么，在一生中发挥作用的就只有这 3%。

本来，生物为了使自己的遗传因子永远延续下去，令人不可思议地具有创造无数个“同一个体”的特性。

让我们以干青鱼子为例来看一下：在每 10 万粒卵子中，有大约 99% 以上的卵子会被其他鱼吃掉，或以各种方式消失在大海中。实际上，人类的精子比之更甚，在数亿只精子中，只有一只能够最终完成使命，实现人类个体的延续。

同样，大自然也给青鱼以 10 万名候选者。如果可能的话，每只卵子都将发育成一只个体，不愿意有这样结局的卵子恐怕不会有。

这一只只青鱼子不久便开始了为求生存

的拼搏。但是,问题是,你对你的脑细胞,有没有像坚强的青鱼子那样为了生存而付出努力呢?

在成鱼前,被其他鱼吃掉的小青鱼,最起码还可以为其他鱼成长提供营养。而我们每个人大脑中那些从未使用过的脑细胞,则不得不在没有人吃人的现代社会中无所作为地虚度一生了。对两者,即你与你的大脑而言,估计没有比这更惨的了。

言归正传,从我们呱呱坠地时起,大自然便用她的睿智,在我们的大脑中安装了140亿个“单元”。如果我们能够将大脑的利用率由3%提高到5%,直至10%,那将是一件多么美好的事情啊!不言而喻,倘若果真如此,你将能够更加容易地实现自身价值。

## ◎ “三分钟热血”的悲剧

本书尽管讲的是“信念的力量”、“愿望实现法”、“开发潜在脑力”等多涉及情商的一些东西,但与以往论述同类内容的书有些不同。

以前,一提到实现愿望,人们一般会按惯例立刻联想到巫术、妖术之类的东西,不少人会对此持怀疑态度。但是,通读本书以后,你就会明白,本书的实现愿望,是指遵循一定的规则,通过运用合理的方法,力求让每个人都去摘取实现愿望、实现目标的果实。

我们不能依靠或许存在却没有任何可行性的“超能力”,而是要力争使每个人都避免因“三分钟的热血”而导致徒劳无功的以往的错误。

要必须说明的是,虽然本书对“获取财富”多持积极肯定的态度,但我希望读者不要往坏的方面理解。尽管有人一提起赚钱就反感,在本节中我仍然不想避讳这个现实的问题。

英国哲学家培根认为:

表面上对获取财富表现出蔑视态度的人不值得信赖。只有那些未能获得财富并已丧失信心的人才蔑视财富,而正是这样的人在获得财富的同时会变成财富的奴隶。

我认为确实如此。对于拜金主义,我们当然应该批判,通过不法手段获取财富也应受到

谴责。但是，只要不是通过不法手段，而是堂堂正正地赚钱，每个人都没有必要感到内疚。当然，不可否认的是，我们在努力获得财富的同时，也应使我们的内心感到更加充实。

我发明的方法叫“SSPS-V2系统”。使用这个方法的人都无一例外地获得受益，连日来，各种感谢的信件、电话不断地涌至本事务所。“公司更加具有活力了”，“确立了奋斗目标，感到人生更加充实了”，“考上了希望的大学”，“愈发体会到了人生的价值”，“销售额成倍地增长了”，“能够自如地在公众场合发表自己的意见了”，“能够更好地应付来自各方面的压力了”，“更加充分地发挥了领导作用”，“实现了自我改造”，“工作干劲倍增了”等等，不一而足。当然，其中也有一些人担心：既然这个系统具有如此神奇的魔力，如果人人都运用的话，不是所有的人都取得成功了么？这种担心听起来好像很有道理，实际上却大可不必。原因是：

首先，除了看我与几位研究者合著的这类书以外，没有任何其他途径可以知道 SSPS-V2 系统。这类书总计大约售出了 200 万册，

考虑到有一人买几本的情况，在 1.2 亿的日本人中，真正知道这一系统的人充其量也只有 1%。

其次，许多人对成功技巧方面的书根本不感兴趣。他们从一开始就断定这类书根本没有阅读的价值。

## ◎ 什么是真正意义上的成功

我有一位高中时代的朋友，已经交往了将近四分之一一个世纪了，从高中开始，只要有关于成功或开发潜能的书出版，他从不漏掉，全部买来阅读。

那么，他是否取得了真正意义上的成功呢？他是否取得了脑力开发方面的成果呢？我不得不遗憾地说，没有。

对于梦想依靠那些书来实现飞跃的人来讲，它们的作用仅仅是一服精神安定剂。“只要做便会成功”。确实是这样，这句话本身没有任何错误。怀着一种充实满足的心情，他打开了一本书，又怀着同样的心情合上了这本

书,但是,他同时也合上了由于读书而获得的短暂的激情,就像卖火柴的小女孩点燃的火柴一样,转瞬即逝。

奥古斯丁(基督教神学集大成者,思想家)在《告白》一书中写道:

**你在呼唤着“沉睡者,醒来吧”,而我,却只是昏昏欲睡地不断重复着同样的话“再呆一会,再呆一小会,就一小会儿”。这样,“立刻、现在、马上”中的“现在”便永远不会到来,而“再呆一会儿”的“一会儿”,也变得遥遥无期了。**

有一位青年哆哆嗦嗦地站在游泳池上面的跳台上,始终不敢跳下。治愈他的惧怕心理的惟一方法就是,趁其不备从后面一下子把他推入水中。只要游泳池中有足够深的水,总有一天,他会感谢推他下水的人。在本书中,那个“推他下水的人”指的是你大脑的力量,也就是脑力,而“他”则是指你本人。

当然,如果游泳池没有足够的水,这肯定是一场悲剧。如果没有接受你行动的平台,你就

会像一束螺旋状的焰火一样,画着漂亮的曲线冲向天空,最后“啪”地一声灰飞烟灭。

这个平台就是成功之路。在这个意义上,本书的目的恰恰就是揭示能够助你一臂之力、让你走向成功的诀窍。如果本书对你而言仅仅是一服精神安定剂的话,你也许会感到心情愉悦,但也顶多仅此而已。

最后,对每位读者讲几句话。有许多人仅将此类书作为精神镇定剂的代用品来阅读。当然,比起安眠药来要好了许多。但是,如果读了本书,得到了几个好的想法,并感到了心情的愉悦,却不采取任何具体的行动,那就太可惜了。也有许多人认为本书的内容确实很好,但对如何使用、怎样才能发挥更好的效果都不太了解。我写作本书的目的不是上面所讲的结局。希望有许多人能够认真阅读本书所提供的秘诀,开阔自己的视野,在任何领域都能发挥领头羊的作用,取得成功。



# 目录

前言	( 7 )	第二章 向成功奋进	(47)
序言	( 9 )	◎ 成功来自错误的判断	(48)
第一章 在路上	(17)	◎ 实现愿望有规律可循	(49)
◎ 实践成功之路	(18)	◎ 从不可能到可能	(50)
◎ 经营“大脑”工程	(22)	◎ “变则通”	(51)
◎ 坚持就是胜利	(24)	◎ 成功就是有步骤地实现有价值的目标?	(53)
◎ 成功是不断失败的结果	(26)	◎ 提升情商,取得人生成功	(56)
◎ 信念的力量	(29)	◎ 用成功这一制服衡量	(57)
◎ 惨败突如天降	(30)	◎ 人生在于过程	(58)
◎ 我见到了地狱	(31)	◎ 不能无视作为结果的成功	(59)
◎ 逆境中的坚强	(33)	◎ 做一次一休大师	(62)
◎ 夏天的一份汤豆腐	(34)	◎ 西西弗斯神话	(63)
◎ 超人的情商	(35)	◎ “着色”使目标明了	(64)
◎ 失败的含义	(38)	◎ “概念化”至关重要	(65)
◎ 在失败的高速公路上没有“U型”调头	(39)	◎ 思考是物质的	(66)
◎ 目标、愿望实现指南	(41)	◎ 明确愿望与目标的区别	(68)
◎ 机遇降临	(43)	◎ 明确的愿望孕育着干劲	(70)
◎ 简单的哲学	(46)	◎ 愿望在慢慢实现	(71)
		◎ 丧失斗志	(73)



- |                    |       |                             |       |
|--------------------|-------|-----------------------------|-------|
| ◎ 斗志是这样炼成的         | (76)  | ◎ 走出迷宫                      | (105) |
| ◎ “干劲”是精神准备的本色     | (77)  | ◎ 你能够使自己无限强大                | (107) |
| 愿望、目标一览表           | (79)  |                             |       |
| <b>第三章 由不可能到可能</b> | (83)  | <b>第五章 “科学”地实现愿望</b>        | (109) |
| ◎ 动力的源泉            | (84)  | ◎ 开启脑力之门的钥匙—— $\alpha$ 控制状态 | (110) |
| ◎ 重要的不是“知道”，而是“去做” | (86)  | ◎ $\alpha$ 波随时都会出现          | (111) |
| ◎ 养成成功的习惯          | (87)  | ◎ 计算机能够使用的关键是软件             | (113) |
| ◎ 走在“成功轨道”上        | (89)  | ◎ 有了秘诀，黑猩猩也能讲话              | (114) |
| SSPS 训练系统分步成功术     | (90)  | ◎ 干劲使脑细胞结合得更紧密              | (117) |
| 大脑生理学的方法           | (91)  | ◎ 脱颖而出的诀窍                   | (118) |
| ◎ “价值风向标”          | (93)  | ◎ 脑力“潜在”之谜                  | (120) |
| ◎ 长大后要一个带滑梯的家      | (95)  | ◎ 普安卡雷洞察                    | (122) |
| ◎ 成功、实现愿望、自我实现     | (96)  | ◎ 取之不尽的潜在脑力                 | (124) |
| ◎ 燃素与念素            | (97)  | ◎ 没有目标挖不到山芋                 | (125) |
|                    |       | ◎ 潜在脑力显性化                   | (126) |
| <b>第四章 虚拟思考的威力</b> | (99)  | <b>第六章 世上没有什么不可能之事</b>      | (129) |
| ◎ 由神产生虚拟思考         | (100) | ◎ 勇敢地面对内制动机制                | (130) |
| ◎ 虚拟思考潜藏的力量        | (101) | ◎ 已经探明的“脑波的威力”              | (133) |
| ◎ 将一切交给虚拟系统的思考方法   | (103) | ◎ $\alpha$ 控制状态助你成为胜利者      | (134) |



# 目录

- ◎ 使  $\alpha$  波成为社会性的  $\beta$  波的秘密 (135)
- ◎ 发现打开  $\alpha$  控制大门的方法 (137)
- ◎ 心理反馈的出现 (139)

## 第七章 在潜在脑力上安装成功回路

- (143)
- ◎ 会骑自行车也是开发潜在脑力的一个方面 (144)
- ◎ 形成“成功回路” (145)
- ◎ 成功回路与自动售货机 (146)
- ◎ 形象确认法 (147)

## 第八章 掌控内心世界

- (149)
- ◎ 对愿望的信赖预示着好的结果 (150)
- ◎ AFT 冥想法 (151)
- ◎ 给自律训练法装上强大引擎 (153)
- ◎ 目标在哪里? (155)
- ◎ 福笑游戏正是阻止了反馈效果 (158)
- ◎ 洞悉自己内心的真实情况 (159)

## 第九章 用简单的方法化失望为希望

- (161)
- ◎ 免疫机构军队消灭疾病 (162)
- ◎ 实现梦想的“细分化方法”与“现实化战略” (163)
- ◎ 心中的太阳 (165)
- ◎ 从踢翻的破木箱中出来的是…… (167)

## 第十章 通过速听进一步开发潜在脑力

- (169)
- ◎ 智商与情商缺一不可 (170)
- ◎ “跟读”与“大脑运转速度” (174)
- ◎ 欲速则不达 (178)
- ◎ 通过速听来速读 (180)
- ◎ 速听会激发干劲 (183)
- ◎ 整个大脑的高速运转带来脑力质的飞跃 (184)
- ◎ 原理简单, 效果显著 (185)
- ◎ 速听的互换效果 (187)

## 后记

(189)



