

MAKING YOUR DREAM COME
TRUE BY RECITING IT

夢をかなえる口ぐせの法則

实现梦想的
口头禅
法则

〔日〕佐藤富雄◎著
〔日〕大西照代 武重帕梅拉◎译
康利平◎译

日本 No.1 励志作家热销 260 万部

揭秘乔布斯、宫崎骏、李开复、马云、宗庆后、
任志强等名人的成功法则

成功可以拥有，语言的力量为你开启实现梦想之门！

中国图书出版
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

MAKING YOUR DREAM COME
TRUE BY RECITING IT

实现梦想的 口头禅 法则

本书是“口头禅”理论的教科书。毫不夸张地说，这里浓缩了“口头禅”理论的精髓。

把自己的愿望用声音完整地表述出来，就能唤醒自己的潜在能量、优良的遗传因子，就能让自己迈向理想的人生。

本书用科学的方式，简洁明了地说明“语言和愿望的联系性”。累计销售达 250 万部，佐藤老师的《口头禅理论》最终决定版。

上架建议：成功心理学·社科

ISBN 978-7-80220-897-1



9 787802 208971 >

定价：18.00元

实现梦想
的
口头禅法则

**Making Your Dream Come True
by Reciting It**

〔日〕佐藤富雄 著

图书在版编目 (CIP) 数据

实现梦想的口头禅法则 / (日) 佐藤富雄著 ; (日) 大西照代英译 ; 康利平汉译.

— 北京 : 中国画报出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80220-897-1

I. ①实… II. ①佐… ②大… ③康… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第177425号

Yume o kanaeru kuchiguse no hosoku by Tomio Sato

Copyright © 2008 by Tomio Sato

Simplified Chinese translation copyright

© 2011 by Beijing QianShanxue Culture Communications Co., Ltd

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图字: 01-2010-5038

实现梦想的口头禅法则

出版人: 田 辉

选题策划: 张 雪

作 者: 佐藤富雄

英译者: 大西照代 武重帕梅拉

汉译者: 康利平

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 880mm×1280mm 1/32

印 张: 5.5

版 次: 2011年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-897-1

定 价: 18.00元

版权所有 翻印必究



实现梦想
的
口头禅法则
**Making Your Dream Come True
by Reciting It**

[日] 佐藤富雄 著

康利平 译

图书在版编目 (CIP) 数据

实现梦想的口头禅法则 / (日) 佐藤富雄著 ; (日) 大西照代英译 ; 康利平汉译.

— 北京 : 中国画报出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80220-897-1

I. ①实… II. ①佐… ②大… ③康… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第177425号

Yume o kanaeru kuchiguse no hosoku by Tomio Sato

Copyright © 2008 by Tomio Sato

Simplified Chinese translation copyright

© 2011 by Beijing QianShanxue Culture Commrnications Co.,Ltd

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图字: 01-2010-5038

实现梦想的口头禅法则

出版人: 田 辉

选题策划: 张 雪

作 者: 佐藤富雄

英 译 者: 大西照代 武重帕梅拉

汉 译 者: 康利平

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cppl1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 880mm×1280mm 1/32

印 张: 5.5

版 次: 2011年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-897-1

定 价: 18.00元

版权所有 翻印必究

自序——写在书前的话



你知道构成这个世界的最小单位是什么吗？

正确的答案不是分子或原子，而是语言。

我们的语言才是构成世界的最小单位。

我们的意识全部来自于我们的语言。

如果没有语言，我们就无法形成意识，

换句话说，如果没有语言就无法构成世界。



《圣经》里有一句名言：“太初有话”。

我在这里引用一下：

太初有话。

话与神同在。

话就是神。

这话太初和神同在。

（引自《约翰福音书》）



你平常不经意间使用的语言
也会慢慢融入你的意识当中，形成你的世界观。

也就是说，
如果你想改变自己，实现梦想，
首先你要改变你的语言。
如果你能改变你的语言，你就能改变你的意识。

如果你改变了你的意识，
就能改变你的思维方式。

而且你的思维方式发生了转变，
你的行为举止也会随之改变，
你就会变成理想中的自己。



本书的真谛



迄今为止，我作为“口头禅达人”已经出版了很多图书。托大家的福，这些书的累计销售量已经突破了260万册，其中有很多还成为了畅销书。

每天，我都能收到堆积如山的读者来信，而且都会带着感激之情一一拜读。

有的读者会在来信中建议我下一本应该写什么主题的书，其中很多读者都提议能不能写一本“口头禅理论”的教科书。

我在给读者的回信中写道：“教科书固然不错，但纯粹的教科书就会显得单调枯燥。你们还有没有其他更好的建议呢？”

我决定暂且放下写书计划。与其这样浪费时间抓耳挠腮地考虑应该怎样构思写书，还不如先放一放，灵感是那种会突然闪现的东西，而不是说有就有的。

不久之后，一位居住在海外的读者提出：“我想把‘口头禅理论’介绍给当地的朋友，能否用英语写一本书呢？”

“英语书？”





虽然用英语写作的想法我从没有过，但这个建议却强烈地刺激了我的大脑。

一个写作灵感突然在我的大脑中闪现。

“如果把英语书和教科书这两种形式结合起来会怎样呢？”

也就是说，既是“口头禅理论”的教科书，也是英语的教科书。通过此书，不仅可以学习“口头禅理论”，又可以提高英语能力。这样的书真的可行吗？于是，我便开始筹划本书的写作计划。

本书是“口头禅理论”的教科书。毫不夸张地说，这里浓缩了“口头禅理论”的精髓。而且，为了便于读者反复阅读其中的精髓，我又从中进行了提炼。希望大家有空的时候读一读，并将它活用到生活中。

医学博士、物理学博士、农学博士

佐藤富雄





实现梦想的口头禅

☞ 本书的真谛 · 8

第 1 章 口头禅的力量

语言的神奇力量是读出来的 · 20

有声语言的神奇力量 · 24

赞赏别人就等于赞赏自己 · 28

将感动传递下去 · 32

千言万语不如一个“谢”字 · 36

语言就是时光机 · 40

成功和幸福来自于语言 · 44

外语是读出来的 · 48

语言的魔力 · 52

同样的谎言讲述100遍，它便是事实 · 56

把心愿写在纸上 · 60

☆ 本章小结 · 62



Contents

Making Your Dream Come True by Reciting It



Chapter 1 **The Power of Habit**

- Reciting is the “spiritual power of words” · 21
- Words are most effective when recited · 25
- Compliments come back to yourself · 29
 - Communicate your excitement · 33
 - Always express your “thanks” · 37
- Words can become a time machine · 41
- Success and happiness is in your vocabulary · 45
- Learning a foreign language is faster by reciting · 49
 - Magic words that please the brain · 53
- Telling the same lie 100 times makes it true · 57
 - Write down your wishes · 61
 - ☆ Summary of Chapter 1 · 63



第 2 章

想象力的力量

大脑的25亿年进化之谜 · 68

想象力唤醒沉睡的大脑 · 72

大脑中没有“事实” · 76

大脑会让你的梦想成真 · 80

开启大脑的活力 · 84

人的印象交流 · 88

总是对自己说：“我能行” · 92

☆ 本章小结 · 94

第 3 章

成功计划的力量

梦想有多大，财富就有多少 · 100

发掘梦想的大脑“天线” · 104

边睡觉边实现梦想的魔法语言 · 108

制造幸福感的激素 · 112

☆ 本章小结 · 114



Chapter 2

The Power of Imagination

- The “old brain” -2.5 billion years of evolution · 69
- Only “imagination” can make the old brain work · 73
 - No such thing as a “fact” exists in the brain · 77
- The brain makes your dream come true on its own · 81
 - Turning on the “brain for motivation” · 85
- A person interacts with a portrait or “image” of others · 89
 - Always tell yourself, “this is how it should be!” · 93
- ☆ Summary of Chapter 2 · 95

Chapter 3

The Power of Success program

- Only a big dream will bring in significant amounts of money · 101
 - Find your dream with your “brain antenna” · 105
- Magical words to make you successful while in sleep · 109
 - Happiness-generating hormone · 113
- ☆ Summary of Chapter 3 · 115