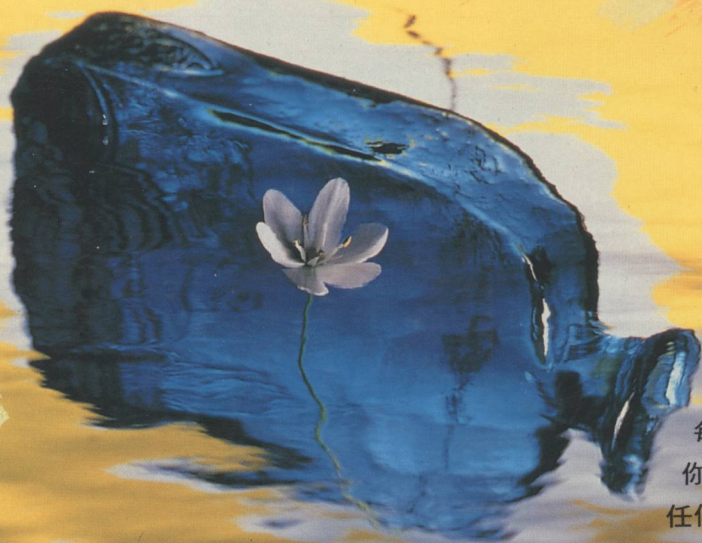


勵·志·潛·能·開·發

A18

夢想成真 的科學成功法

願望能夠用科學方法達成！



每天都實踐一點簡單的事
你對人生就會更積極
任何事也都能夢想成真

心理治療專家・性格強化研究所長 青柳 宏／著 林雅慧／譯

生 活 大 學

勵志潛能開發 418

夢想成真的科學成功法

著者：青柳 宏

譯者：林雅慧

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1995年（民84）十二月

合法授權・翻印必究

成功を呼び込む100の法則

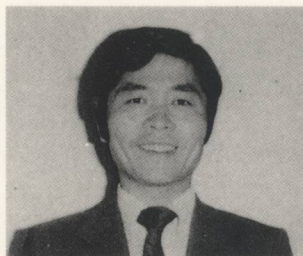
Copyright © 1988 by 青柳 宏

Original Japanese edition publishing by 株式會社ウイーグル

Chinese language copyright © 1995, SHY MAU PUBLISHING COMPANY. All right reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：180元

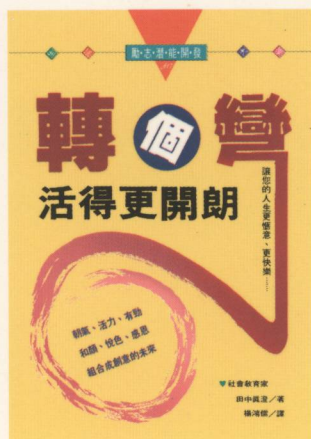


青柳 宏

1970年大學畢業後，即從事心理治療工作。一方面輔導想使生活充實、人生成功的人，另一方面則擔任性格研究中心的幹部，並曾任該中心本部所長。之後，設立御茶水心理中心・性格強化研究所。

到目前為止，接受過青柳個別指導的人已經超過數千人，除此之外，他還經常接受電視訪問，應扶輪社等團體的邀請做專題演講，十分活躍。其淺顯易懂的實踐方法，深獲好評。

特別推薦



朝氣、活力、有勁
和顏、悅色、感恩
組合成創意的未來

定價：N.T.160元

國際中文版獨家授權

夢想成真 的科學成功法

● 願望能夠用科學方法達成！ ●

♥ 心理治療專家 青柳 宏／著 ● 林雅慧／譯 ♥
性格強化研究所長

◆ ◆ 勵・志・潛・能・開・發 ◆ ◆

110

前言

想讓人生充滿充實感的人，對待任何事情都很積極，遇到任何狀況都很樂天，而且，還有把任何大小問題都簡單化的習慣。

本書試著將可使人生成功的法則（秘訣），分成一百條，讀者可以挑喜歡的地方或感興趣的部分來看，不一定要從頭讀起。

一翻開書，覺得標題引人、有趣，就不妨順著內容讀下去，讀著讀著，讀到心有同感處，認為自己也做得來時，何妨立刻起身力行呢？若是每天都能夠去實踐一點簡單的事，屆時一定可以收到日積月累之功。雖然剛開始的行動是刻意、有意識的，但是持續一個月後，實踐行動就不再與意志有關，因為在天天重複之下，它已經成爲一種極其自然的習慣。

如此一來，我們對人生就會更積極，根本不怕拿不到通往成功之路的護照。

青柳 宏

目錄

前言／3

- 1 心中長記人生如戲／12
- 2 今日事，今日畢／15
- 3 任森林石松音樂播放／18
- 4 大聲說話／21
- 5 熱愛自己／24
- 6 擁有足以傲人的專長／27
- 7 用自己的照片裝飾／29
- 8 拒絕同情／31
- 9 選擇朋友／34
- 10 早下決斷／37

-
- 11 善用觀念法／40
- 12 利用貼紙啓動潛意識／43
- 13 堅持不被認同的事／46
- 14 時間會解決一切／49
- 15 創造時間／52
- 16 活在「現實」中／55
- 17 年齡不是問題／58
- 18 清楚地表明「YES或NO」／60
- 19 強化動機／61
- 20 製作魔術卡／64
- 21 暗示性的文句必需是進行式，或者是肯定句／67
- 22 嚴以律己／70
- 23 使想法合理化／73

-
- 24 打破固定觀念／76
- 25 不要將心力浪費在無能爲力的事情上／79
- 26 善用鏡子／82
- 27 豐富表情／85
- 28 置身危機中／87
- 29 把名牌穿在身上／89
- 30 既然要做，就要做成功／91
- 31 否定負面的暗示／94
- 32 擁有自己的人生寶典／97
- 33 恰如其分的言行舉止／100
- 34 抬頭挺胸，昂首闊步／103
- 35 訓練集中力／106
- 36 直言不諱，坦率表達／109

-
- 37 睡前禱告／112
- 38 放鬆全身的肌肉／115
- 39 讚美自己／118
- 40 思考未來／121
- 41 利用想像控制潛意識／124
- 42 重視意志力，更重視想像力／127
- 43 發揮正面想像力／130
- 44 想像力訓練法／133
- 45 培養感性／136
- 46 利用想像力提高感性／138
- 47 不要被常識和規則蒙蔽／139
- 48 與其低頭「道歉」，不如點頭「道謝」／141
- 49 你可以如此訂定目標／143

-
- 50 從模仿做起／146
- 51 等到有自信就太晚了／149
- 52 利用周遭的潛移默化／152
- 53 改掉口頭禪／155
- 54 多做排演／157
- 55 寫出腦中所想的事物／160
- 56 不妨自我膨脹一下／161
- 57 給自己一點壓力／163
- 58 每天給自己三十分鐘／165
- 59 只不過是……而已／167
- 60 不要吝惜出力／170
- 61 不要沉陷在利己主義中／173
- 62 勤寫日記／176

-
- 63 用 5 W 1 H 歸納問題／178
- 64 不要後悔／180
- 65 相信自己的身體／183
- 66 相信可能性／186
- 67 哼哼校歌／189
- 68 活在今天／191
- 69 你的記憶力高人一等／193
- 70 訂定時間表／196
- 71 慎選電視節目／199
- 72 有效地活用潛在精力／202
- 73 四海之內皆兄弟／205
- 74 做自己喜歡的事／208
- 75 不要慢吞吞／210

-
- 76 替自己加油／212
- 77 不要找藉口／215
- 78 讓生活忙碌／218
- 79 分析自己／221
- 80 坦誠地面對自己／222
- 81 儘量做顯眼的人／224
- 82 不是別人的錯／227
- 83 莫等待，要行動，不行就放棄／230
- 84 感動對方的心／233
- 85 和「運勢」強的人多接觸／236
- 86 隨身攜帶招喚好運的飾物／239
- 87 提高通靈力／242
- 88 愛護植物／245

-
- 89 相信神的存在／247
- 90 信念是線，人際關係是球／249
- 91 不要流於點的思考／252
- 92 不要過度適應社會／255
- 93 誠實地表明自己的感受／257
- 94 人生苦短，做自己喜歡的事／258
- 95 活用電視、收音機／259
- 96 吃八分飽／260
- 97 做好自我暗示／261
- 98 不要重蹈覆轍／262
- 99 製作自我催眠錄音帶／265
- 100 拒絕惡意的暗示／268

心中長記 人生如戲

1

人生就是一部戲；當我們呱呱墜地的時候，也就是布幕拉開的時候；一旦閉幕，也就是我們蓋棺入土的時候了。

一部戲必需要有編寫劇本的編劇、指導全場的導演以及負責演出的演員，共同通力合作才能完成。待萬事都具備後，便要選定舞台。

我們的人生正是如此。

你現在正在扮演怎麼樣的角色呢？你是否喜歡該角色，姑且不論；必需記住的是，正在寫劇本的是你自己，正在導演一切的也是你自己，而正在演出的更是你自己；你是一個集編、導、演於一身的全能人物。

一切都安排妥當了，剩下的問題是，舞台究竟在哪裡呢？你的家庭、學校、工作地點、山川名勝，所有你去過的地方都是舞台；你永遠都是不同舞台上的主角，絕對不

會變成配角，一切都以你爲中心。

且讓我們再思考一下，雖然你本身是主角，但是你知道自己究竟在扮演怎麼樣的角色嗎？是善、是惡？是明朗快樂、還是陰沉抑鬱——？是勝利者、還是失意人？如果你肯定自己目前所扮演的角色，你就可以按照一貫的劇情演下去。

可是相反的，假設你討厭現在的角色，就該立刻重寫劇本，終結該角色，並且試著去寫心目中的理想新角色。剛開始，一定諸事不順，笨拙得可以，不過，久而久之，你便能恰如其分地掌握新角色，自然不勉強地演好新劇情。

當你向演藝人員等詢問他們的演出心得時，可以得到以下這麼一個大同小異的答案：「接演一個角色時，將自己溶入該角色中，就會將劇中人放在心上。如果演的是開