

<<NO.1理论>>

图书基本信息

书名：<<NO.1理论>>

13位ISBN编号：9787532932962

10位ISBN编号：7532932966

出版时间：2010-5

出版时间：山东文艺

作者：西田文郎

页数：193

译者：王瑾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;NO.1理论&gt;&gt;

## 前言

所谓的“游戏训练”是——同样适用于恋爱和减肥的能力开发法！

近期，在体育运动中，精神面的重要性似乎正逐渐被人们重视。

不论职业还是业余，尤其是对于顶级选手或是成绩出色的团队来说，进行精神力的练习是必不可缺的。

在如今的体坛，优异的成绩中必然会有精神力的训练。

这已然成为公认的常识。

然而，在日本，在我开始精神力强化指导最初的十几年，几乎可以说没有人在体育和商务领域注意到精神力的重要性。

不过这也是可以理解的，因为在当时，也确实缺少人针对这方面进行指导。

在世界体坛，直到成功导入科学锻炼身体法后，才慢慢地将早前的毅力主义、精神论等生搬硬套了过来。

而在商界，我们之前常能听见只有“比起学习更重要的是适应”“失败是成功之母”这种经验第一的论调。

那个时候如果你去谈论精神力，一定会被嘲笑“工作和心有什么关系”“如果心可以做买卖的话就太轻松了”。

对比现在风靡全球的精神力训练，真不由得让人有恍如隔世之感。

而本书——No. 1理论的游戏训练则比一直以来的精神力训练更为出色！

它是更深程度的心理训练。

结合大脑生理学和心理学在人的内部基础上游戏，也就是进行心理和脑部训练，这些方法不仅适用于体育、商务、公司经营、考试，对家庭生活、亲子教育，恋爱、减肥等同样适合，可以说是适合应用在任何方面的划时代的能力开发法。

实际上，这个训练法已经通过一些职业和业余的体育选手及一部分团队的指导者、在日本能率协会的管理讨论会和其下属的职员教育、包括高中生的考试指导方面全都取得了异常出色的成绩。

让你轻松获得成功的方法。

人类会根据输入到脑部的信息来行动。

关于这点，我们会在稍后详细介绍。

简单来说，成功人士的脑中会一直带有“成功”意识，反之如果在脑部一直带有“失败”意识的话，不论多努力，都不能够获得成功。

而游戏训练的目的就在于改变人们给脑部所带来的信息，创造出“成功之脑”“自我实现之脑”。

从某种意义上来说，是一种非常“恐怖”的能力开发法。

为什么要用“恐怖”来形容呢？

原因在于一旦用此方法在脑部输入“成功”意识后，不管你自己是否愿意，一定会让你获得成功。

并且，即使不喜欢，内心也会进入兴奋、高兴的状态，让你的人生变得不得不快乐。

因此，对于那些说“我绝对不想成功”和“比起快乐我更想痛苦地生活下去”的人来说，还是趁早放弃这本书吧。

然而，通过那起以沙林事件为首的一系列犯罪案件，使精神力控制这个名词变得为人所熟知。

那些医生、律师和一流大学毕业的精英们，为什么会盲目听信教主的话被其所操控。

相信一定有不少人对此抱有疑虑。

实际上，那些宗教集团和不法商人的精神力控制也是基于脑部输入信息这一方法。

举例来说，听从那些不法商人的话，会变得非常乐意花下一大笔钱去购买那些根本不需要、原本不会买的东西。

人类的脑部如果被巧妙地输入了信息的话，就会对被输入的信息无条件服从并使之得以实现。

其实到目前为止，想要出版这本《No. 1理论》的出版社不在少数，但是，都被我拒绝了。

其原因就是害怕本书会被某些像宗教集团和不法商人那样的人的利用。

为了达到不良目的而沦为邪恶的道具。

<<NO.1理论>>

但是，正是由于沙林事件，使得精神力控制的存在变得众所周知。

有关脑内啡的书籍才开始变得热销，人们对脑部组织的关心程度也大幅提高。

因此在这个时候，将游戏训练的精髓公之于众，让这个可以积极地控制自己脑部使人们得以实现自身价值的方法，使得尽可能多的人们能够获知。

而这，也正是本书决定出版的原因。

人类的脑部如果能一直正面思考，正面想象，正面感受，就会发挥出难以想象的力量。

在这里，我们会在介绍受到我们指导而已经获得成功的那些运动员、商务人员及考生等事例的同时，希望大家也可以取得这些成功的奥义，或者说成功的秘密。

当大家把本书读完的时候，毫无疑问，大家的脑部和内心都会因正面思考而活跃。

当然“成功男士”“成功女士”这样的称号也就指日可待了。

沙林东海中心所长 西田文郎

## <<NO.1理论>>

### 内容概要

在这个社会中，真正的天才只有5%，那么他们到底和别人有什么不一样？

作者西田文郎以大量事实作为依据，将告诉你优秀的人如何开发大脑；如何利用积极向上的精神指引；如何改变思维方式，让思维变成正向；如何利用想象力和思考力；如何摆脱环境的负面影响，如何构建兴奋状态；如何改变潜意识。

只有综合以上建立了强有力的精神力，才能充分发现自身潜能，迈向成功。

通过《NO.1理论》中介绍的一些简单明了的游戏和心理暗示，你将更加正确地了解自己，并且完成一个由内而外的自身转变，拥有一个真正的和天才一样的大脑，为实现NO.1打下坚实的基础。

<<NO.1理论>>

作者简介

作者：(日本)西田文郎 译者：王瑾

## &lt;&lt;NO.1理论&gt;&gt;

## 书籍目录

前言/所谓的“游戏训练”是？

序言/成为本书读者的四个条件“优秀的人类”在这些地方和别人不一样条件1——已经100%获得成功的人士，没有再读下去的必要条件2——能够预感自己将要成功的人，也没有必要再读下去条件3——如果你能够把至今为止的常识舍去，那么希望你能将此书读完条件4——还记得自己家的电话号码吗？

第一部分/如果能够进入兴奋快乐的状态，不论是谁都能成为精英怀揣着愿望却平庸的我们人类会根据自己“想象”的方式生活下去如果不去想象，愿望是无法成为现实的体育运动也用头脑进行在商界获取成功比在体育界更简单仅仅每天2小时的学习时间也能考进东大的奥义谁也无法说明如何让思维变成正向思考的方法人类为什么往往到第三年就会开始用情不专“永不忘记最初的心态”是谎言太聪明才会导致负面思考正面感情+正面想象=正面思考检测正面思考度的心理测试第二部分/改变潜在意识会发生意想不到的惊人变化失败不是成功之母而是大失败之母人类的行动被潜在意识所支配所谓“世界并非只有金钱”的心理类型1——不干点违法之类的事就不能成为有钱人类型2——比起金钱，有更重要的东西类型3——正是因为有钱，所以才无法快乐类型4——无论是金钱，还是其它的东西都很重要所谓的——潜在记录就是事物心其实是条件反射的记忆资料NO.1和NO.2到底有何不同将成功和不成功划分开的五种性格 环境变革型(占全体的5%) 环境改善型(占全体的10%) 环境顺应型(占全体的35%) 环境逃避型(占全体的45%) 环境破坏型(占全体的5%)谁都可以成为改变环境的天才利用精神力控制吧想象力可以击破自己的“极限”天才的想象力非常强为什么女性会显得更坚强现代想象力和空想是两回事第三部分/成功的条件=创造出强大而积极的精神状态能力差其实就是想象力差你能否从将来的自己看到现在的自己心的源泉在“大脑边缘系”“扁桃核”掌握着人生的关键既没有压力也没有负面思考的“积极状态” 强大积极的精神力(干劲十足状态) 斗志平平的精神力(相对被动状态) 毫无斗志的精神力(精力干涸状态) 停止燃烧的精神力(燃烧殆尽状态)负面的扁桃核是压力产生的原因改变扁桃核的记忆使之产生正面感情越是无法成功的人越努力走运、走运，不停地走运(幸运的原则)第四部分/控制脑的思维方式并使其转向正面人类对自己往往最没有自信脑部无法区分现实和想象如果已有100次的负面思维，那让第101次成为正面思维吧约在5点58分见面时，无论是谁都不会迟到改变思维方式“清除程序”改变大脑的肢体语言改变大脑的正面语言改变大脑的Yes, But法决不能降低“长期目标”谁都可以成功的“3-1方式” 彻底地想象出三年后的自己 为了实现三年后的自己，先设定一个一年后的“基础模板” 在假设基础目标达成的基础上，设定一个第二年的目标结果一定就跟在你的身后真的动机创造出“挑战人” 成就感 认可度 工作本身 责任感、使命感 晋升支援者的想象力——创造出“心的支柱”成功者一定相信命运后记/这才是真正意志坚强的精神力人类能够简单地控制头脑至今为止的人生是热身

## 章节摘录

强迫性人才的优势在于他们拥有较强的耐性和精神力。

但是正因为他们即便觉得很辛苦但是依旧在不断努力，所以永远都成为不了自主型。

如果要问如何才能真正成为自主型的调整人，那么答案应该就是拥有一个连潜意识都能带动的强烈动机。

推动人一直前进的动机也分很多种。

如果是职业运动员的话不外乎想成名，想体验胜利的快乐；当然想拥有豪车美女的职业选手也不在少数。

所以不难看出，金钱是一个非常重要的动机。

我也曾忠告过他人“将目标定在年收入五千万”，又或是“相扑场地上埋藏着金子”“在赛场上会有金钱落下”这些相扑的家属或是棒球的教练常说的话语，而事实上也确实如此，金钱确实就是这么一个非常强烈的动机。

但是，真正推动人向前的绝对不是金钱。

人类的行动往往是出于自己内心的一种意志的体现，而真正能够在很大程度上动摇人类的内心并非金钱。

特别是在如今物质丰富的社会中成长起来的人对金钱的观念更是淡薄。

例如，在棒球运动员中明知留在日本就能够获得高额的年薪，但还是决定去美国大联盟打拼一番天地的大有人在，其原因就是一定有着什么比金钱更能打动人心东西存在。

无须多言，这种存在与我们大脑的组织有着密切的关系。

成就感所谓成就感，就是当右脑中所想象的目标得以实现的喜悦。

而一旦感觉到这种喜悦，人类就会从大脑内部的快乐中枢A10神经开始分泌出大量的多巴胺。

同时，因为人的大脑是标准的快乐主义者，为了让它感到愉快人会不停地努力工作。

但如果是x理论的强迫型人才的话，因为通常没有必要去想象自己的目标，所以即便取得了同样的成果也不会产生什么成就感。

同时，由于大脑对于成果所带来的“回报”所产生的喜悦也相应变少，所以会产生“我也是不得不努力”的想法，从而导致挑战精神和自主性的丧失。

因此，为了能够充分体验到这种成就感，明确地想象出目标是最为重要的一点。

认可度我们在教育孩子的时候，常常有这么一句话“与其责骂不如表扬”。

那么为什么表扬非常重要呢？

这是因为表扬其实就是对孩子的一种认可。

其实无论是哪个人都希望自己能被认可，有一种想被他人认可的欲望。

因此，孩子们的认可感一旦得到满足，就会希望能够再次品尝到这种喜悦，也就会更积极主动地要求上进了。

但是现实社会中却并非那么一帆风顺。

因为在这个世界里如果你没有做出超过他人期待的成就的话，基本不会被认可。

相反，被他人训斥或是自责的情况倒是屡见不鲜。

而随着次数的增加和这种经验的累积，我们就会给自己带上“做不到”这种自我的枷锁。

因此就非常有必要进行自我表扬的。

说出“想表扬我自己”这句话的，是亚特兰大奥运会中获得铜牌的运动员有森裕子。

正是因为不时地进行自我表扬，她才会有对自身的认可感，并不断为下一步做出充分的精神准备。

我一直给那些管理人员的建议就是，一种可以称为在职场的“皮格玛丽翁会议”的方法。

所谓“皮格玛丽翁”，源于一部著名的电影《我的漂亮女孩》。

这是一部巴纳德约翰的喜剧，剧中大意就是一位贫穷的卖花女，不断被男性表扬其美丽并最终成为美丽的贵妇人的故事。

正是由于被称赞使得她产生了被认可的感觉，继而涌现出自信，打破了自身身份阶级的枷锁成为了贵妇人。

## &lt;&lt;NO.1理论&gt;&gt;

而培养员工成为自主型人才也是同一个道理。

在公司员工陷入到负面思维的时候，请务必尝试一下这个“皮格玛丽翁会议”。

工作本身基于工作原本就带有的荣誉和价值同样也能成为我们巨大的动机。

如果考虑到对于全社会这份工作有着怎样的意义、对于他人又会有多大的帮助等等，那么无论是怎样的工作你都能感觉到一种价值感和荣誉感。

而如果有人始终无法感受到的话，那么请首先将工作看做自我实现的一个台阶，这样也至少能够成为一种对自身来说有意义的东西。

然而实际上大多数人都无法产生这样的积极想法，而是选择终日不满地抱怨。

在商业界和体育界中那些有着一流表现的人们，都毫无例外地对所从事的工作有着骄傲和充满意义的感觉。

不过当他们取得更大的成功并成为超一流的精英时，已经不会再把工作当工作来看了。

而是通过商业或体育找到了自己的人生哲学，而生存方式也会发生同样的变化。

这也是为什么那些成功者所编著的书对于人们的震撼感能够远远超过那些文艺戏曲，更深层地打动人们的心原因。

在我认识的人当中，例如进入到亚特兰大奥运会的田径项目400米跑的决赛圈的高野选手，他就将跑步融入到了他的人生哲学中。

他自己也曾经这么说过，在日本比他身体素质好的人数不胜数。

但他能够取得这种成绩，仅仅比那些人在自身的约束方面严格了一点点而已。

如果对待事业的态度能像人生哲理一样，那么消极的态度就会自然消失，对自身的要求也会变得更严格。

因此，人类才能够实现那些远大的目标。

P174-176



## 后记

人类能够简单地控制头脑人类一定拥有着梦想和愿望。就算在要死的时候，也会有“想在那个世界和母亲见面”又或是“希望能把葬礼办成六六样子”等愿望，正因如此，我们人类才会被称为希望动物。

想获得成功、希望能得到幸福，梦想让自己的人生过得更有意义这些，恐怕谁都会这么去想吧。但是，能够真正将这样的梦想和愿望变为现实的人只是少数。

对于这些人，我们通常称为“天才”“优秀的人类”。

我们一想到这些人，往往容易产生一种他们与生俱来就具备了一些特殊的才能，又或是有着别人无法比拟的努力等等想法。

然而实际上并非如此。

那些真正成功的人、那些能够按自己的想法活着的人，其实仅仅比我们普通人多了一点点的正面思维而已。

有关正面思维的问题，在前面已经阐述了一个无论是谁都能够做到的方法。

这是为了不让广大读者出现歧义，这本《No.1理论》坚决地将正面思维的基本考虑方式及其基本的实现方法进行了说明。

虽然到处都在提倡进行正面思维，但却从没有一本书明确告诉人们如何才能做到。

因此作为第一本介绍如何进入正面思维方法的书，本书尽可能地由浅入深，以便于大家理解。

相信把书翻到这一页的读者，应该都至少明白了一个真理。

那就是，我们人类的大脑，实际上是能够非常简单地进行控制的。

之所以有很多人一直想成为正面思考却始终不得要领，是因为他们认为这属于人的内心问题。

然而一旦这样考虑的话确实会将问题变得复杂起来。

由于我们的内心并非实体，而是一种非常暧昧、无法接近的结构。

因此，最近也有很多人开始关心起那些专门针对我们内心世界的宗教及心理学。

但事实上，我们的内心是由我们的大脑所创造的。

无论是正面思考也好还是反面思考也好，都是源于我们的大脑内部组织的“脑产物”。

如果这样来考虑的话，心就变成了一种实体，也就能够进行接近和控制。

能够本能地进行控制的那些人就是“天才”和“优秀的人类”。

他们会在不知不觉中用到自身的想象力，来接近自己的扁桃核，从而使他们一直保持在正面思维的状态中。

宗教对大脑的控制其实也是换汤不换药，只不过是换了一种方法而已。

例如，想象天堂的样子和拯救众生就属于最明显的正面想象。

无论是哪种宗教一定会有配合手势的动作，那其实也是一种改变大脑的肢体语言，至于那些祈祷或是祷告更是彻头彻尾的正面语言手段。

因为在祈祷的时候将眼睛闭起也是一种眼睛控制方法，所以在感到痛苦或是辛苦的时候进行祈祷是一种非常了不起的清楚程序。

正因如此，宗教才能拯救那么多人的信仰，实现他们的愿望，并拥有让教徒都变得幸福的强大力量。

至今为止的人生是热身使自己的情绪、想象以及思考都变成正面，并进入到一种积极乐观的强大精神力的No.1状态中，就是这本“ No.1理论”的游戏训练的宗旨。

这是一种一旦进入到这种状态，那么无论是谁，无论在什么领域都能够让自己预期得以成功的能力开发方法。

而这个训练方式相信大家已经通过本书有所掌握，接下来需要的仅仅是在自己的日常生活中将该方法进行实践，控制自己的大脑让它一直保持在最佳状态，一边快乐兴奋着，一边毫不犹豫地朝着“想象中的自己”不断努力即可。

最后，我再介绍一个让自己进入到真正的意志坚定的精神力状态的“咒语”。

这是一个通过在众多的商业人士和运动员的指导过程中、被认为是最有效的自我暗示法。

请用如同祈祷一样的方式自己说给自己听。

<<NO.1理论>>

让自己的脑细胞一个接一个的都感染到这些“咒语”，然后就意味着这已不是一个暗示而是一个现实了。

“自己和其他人不同，是非常幸运的人！

——所以一定会成功，并会越来越越好。

”“ 感觉到自己被什么东西保护着！

实在是值得庆幸！

——所以我很有自信。

”“ 自己到现在还没有做出什么成绩。

到目前的自己并没什么了不起——但接下来不同了！

”“ 到现在为止的人生只是一个热身阶段。

现在要正式开始了！

——自己会越来越强。

” 那些我们称为的天才和优秀的人类，就是能够自然地产生上述想法的人们。

能否让自己这样去考虑，就决定了我们能力上的巨大差异，除此之外再无其他。

在手拿本书阅读的读者中，一定有已经获得过一定成功的人、或是正走在成功路上的人，当然还有些人可能至今为止还与成功无缘。

但是无论你是哪种人，此时又和大家站在了同一起跑线上。

无论过去是成功还是失败，请记住到今天为止你的人生都仅仅是为了你今后的人生而作的热身而已。

而我们的热身从现在开始即将结束，终于到了踏上起跑板的一刻了。

用情绪和想象以及思维三位一体的No. 1的快乐兴奋状态，真正开始去实现自己的梦想和愿望吧。

二十岁也好六十岁也好，自我实现和年龄无关。

在某一天当你达成自己目标的瞬间，你就会明白，过去的所有努力，都是为了达成这一目标而被赋予的命运方程式而已。

请大家现在作为掌握自身命运的主人，充满自信地去攀登人生的高峰吧！

你能够听到那些为你加油的人的呼喊声吗？

编辑推荐

《NO.1理论》由山东文艺出版社出版。

人类的脑部如果能一直正面思考，正面想象，正面感受，就会发挥出难以想象的力量。在这里，我们会在介绍受到我们指导而已经获得成功的那些运动员、商务人员及考生等事例的同时，希望大家也可以取得这些成功的奥义，或者说成功的秘密。

当大家把《NO.1理论》读完的时候，毫无疑问，大家的脑部和内心都会因正面思考而活跃。

当然“成功男士”“成功女士”这样的称号也就指日可待了。

请大家现在作为掌握自身命运的主人，充满自信地去攀登人生的高峰吧！

你能够听到那些为你加油的人的呼喊声吗？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>