40部
女神书单
读书的女人不怕老
若有诗书藏在心,岁月从不败美人
读书导师：陶思璇
· 48岁逆龄读书女神影响600万人
· 百万畅销书作家 、北师大心理学博士

00:05 25:28

# 第39节：《幸运的秘密》大脑里没有运气的人，再怎么努力也会一辈子吃苦

19 0

2020-02-27 14:56:13

十点课堂

— 十点课堂 —

让大咖做你的成长顾问

你好，谢谢你订阅【40本女神书单，读书的女人不怕老】，我是你的朋友Tara陶思璇，帕曼生命教练高级督导，通过阅读提高身体感知力改变现实工作与生活。

今天要为大家解读的这本书叫《幸运的秘密》。

我们都听说过一句话：成功=99%的努力+1%的机遇。

有些人还听过另外一句话：那1%的机遇决定了你是否可以成功。

而我经常跟学生们说的却是：如果你不做好那99%的努力，即使你遇到1%的机遇，你也会让机遇大摇大摆地飘过，机会根本不会属于你。

但是，当你做好了那99%的努力，却始终都遇不到那1%的机遇，结果就是不管你比别人付出了多少努力，始终都无法获得成功。

这个时候，你一定要开始考虑，你的努力是黑色的还是彩色。

这句话的意思是，你是一个幸运的人还是不幸的。我相信你一定听说过，不幸的人面色晦暗、印堂发黑，而你的努力也会因为你的心情、你整个人的精神状态，而呈现除黑色。

成功不喜欢这种暗黑，成功喜欢明亮和快乐。

成功属于幸运的人。如果你曾经或是现在正在经历着以下情境：

再怎么努力也看不到开花结果；
直到现在依然在努力，整个过程备尝艰辛非常痛苦；
有时候对努力感到疲倦；
总是遇到倒霉的事情，常常被不幸的人生打败；
你已经习惯了诸事不顺；
不管发生什么事，你的第一反应都是消极、负面的；
渐渐忘记了自己的心愿，提不起热情；

……

如果，你正在经历着上述这些状况，那么，你可以给自己暂时先贴上一个标签：不幸之人。是的，你是一个不幸的人，你的人生会有越来越多的不幸，因为不幸的人会吸引更多的不幸。

如果你想改变现状，你想获得成功，你必须首先改变努力的色彩，你要让自己成为一个幸运的人，而后你的努力才会真正的有用，那1%的成功机遇才会赴约而来。

那么，怎样让自己成为一个幸运的人？今天我们要一起阅读的这本书，就是带你进入幸运世界的秘密通道。

经营之神松下幸之助说，他只录用那些看起来运气好的人，还有招人喜欢的人。

石油大王洛克菲勒说，设计运气，就是设计人生。

所以在等待运气的时候，要知道如何引导运气。

这就是我不靠天赐的运气活着，但我靠策划运气发达。

《幸运的秘密》这本书，就是教人们怎样去设计自己的幸运，让日本无数上班族、运动员、学生产生神奇改变。

作者以众多实例来说明，只要善用本书披露的“幸运大原则”，不管是工作、赚钱，还是恋爱、结婚，乃至你的人生，都会走上幸运的道路！这本书也是日本亚马逊、台湾金石堂、诚品书店畅销励志经典，被翻译成8种文字出版，超过400万人从中受益，被称为“一本轻松改变命运的书”。

作者西田文郎，SANRI东海中心潜能开发研究所代表，日本想象训练研究/指导的先驱，从事心理训练研究已超过三十年之久，建构了能力开发计划——“超级大脑训练系统”，在体育、职场、考试等多个领域中，进行科学性及实践性的心理管理。

由于在他培训的领域都陆续出现了成功人士，因此被称为“潜能开发的魔术师”。他认为，幸运的秘密其实就在大脑里！大脑里没有运气的人，再怎么努力也会一辈子吃苦！

西天文郎除了担任顶尖运动选手的心理咨询顾问、日本效率协会、中部产业联盟、经营合理化协会等组织的讲师外，还开展企业员工培训、举办业务员潜在能力开发讲座等。

现在就让我们一起打开这本幸运之书，收下作者送给我们的幸运钥匙。我会从下面5个关键点来解读这本书：

1、成功者的4个共通点：拥有“遥不可及的梦想”、长久持续着“强烈的热忱”、是“彻底正面思考”的人、会吸引“幸运的人”；
2、　实现成功的3个开关：思考、想象、情绪；
3、　成为有钱人的秘诀：感谢金钱的幸运咒语；
4、　培养出天才的3个重点：梦想教育、欣赏与肯定、爱；
5、　最强能量——自己的神。

## （一） 成功者的4个共通点

熟悉潜能开发的朋友都知道，想要获得成功，首先要模仿成功者，了解成功者的思考感受习惯、行为模式必不可少。作者经过长期的调研、实践发现，成功的人无论什么类型，都会具备以下四个共通点：

1、 拥有“遥不可及的梦想”；
2、 长久持续着“强烈的热忱”；
3、 是“彻底正面思考”的人；
4、 会吸引“幸运的人”。

作者用这样一段话来描述成功者，他说：“所谓成功者，就是会忽略可能性，把每个人都认为‘不可能办到’的事，认为是可以‘办得到’的错觉型人类。”这段话说的就是拥有“遥不可及的梦想”。

大家都非常熟悉的阿里巴巴马云的创业故事，就是一个典型的案例。

当年的马云跟别人说起他的电商宏伟计划时，十有八九都被嘲笑，有人说他是吹牛王，有人说他是骗子，有人说他疯了，可他始终坚信他一定能够实现自己的商业梦想，无论别人怎么说，他对自己的梦想坚信不疑，并且一直保持着着魔一般的疯狂热情，也就是作者所说的第二个特征：长久持续着“强烈的热忱”。

同时，无论别人怎么评价、怎么打击，无论处境怎样艰难，马云和他的核心创始团队始终坚信，他们在做的是一件伟大的创举，他们的梦想一定会成为现实。

他们没有把注意力聚焦在别人怎么说、怎么想、怎么做，而是高度专注在如何实现自己的商业目标，把梦想变成现实，当他们这么做的时候，他们就是“彻底正面思考”的人。

我有一个好朋友，从大二就开始创业，我曾经跟她谈到带团队遇到很多困难，她很惊讶，笑着对我说：“哎呀，我真的很幸运啊，我从来不觉得带团队是个事儿，事实也是如此，我都没怎么费力，带一个成一个。我们现在这个负责影视制作的团队也是这样的，一开始没有一个人懂运营，都是埋头做技术的人，现在也都特别了解怎么把产品做好卖出去，每个人都是营销高手，特别省心！”

瞧，这就是典型的“彻底正面思考”。在他们的眼睛里，根本没有做不成的事，有的只是眼下的困难，那么专注去找解决问题的方法就好了。

前面三个特征大家都很容易理解，第四个共通点可能会需要多一点的解释，怎样才能吸引幸运的人。

哪些人是幸运的人？哪些人是不幸的人？作者给出了一个简单直接的判断标准：是充满热情地谈论梦想？还是经常抱怨？一个注定不成功的人，会跟那些喜欢抱怨、喜欢发牢骚、喜欢贬低别人的人做朋友。

如果你想吸引幸运之人，就要去找那些充满热情、积极乐观、喜欢谈论梦想、坚持追求梦想的人，分享彼此的热情和梦想，并且愿意聆听别人的梦想，你们就是一群幸运的人。

古人云，“人以类聚，物以群分。”想要吸引幸运的人，先让自己成为一个幸运之人，先让自己爱上你的梦想、积极行动实现梦想、正向思考、感谢生命中所有的遇见，如果你能够做到这些，你已经是一个幸运的人，你也会遇见越来越多的幸运者，成功指日可待。

## （二）实现成功的3个开关

1、思考；
2、想象；
3、情绪。

“只要将思考、想象、情绪这三项切换到正面，大脑这个超级电脑就会自动开始执行‘迈向成功的软件’。即使不想要成功，成功也会自己找上门来。”

听到这样的话，是不是觉得很神奇？你的第一反应是什么？如果你的第一反应是“真的吗？”那么很遗憾，你的三项都在背面，成功一定不会向你报到。

但是别沮丧，你可以改变自己的这三项开关，由背面转向正面，秘诀就在于你如何把握好恶、愉快和不愉快。

大脑拥有最棒的幸运状态就是【无压力状态】，也可以说是具有活动性且活力十足的心理状态。让自己达到这样的状态，需要对自己有坚定的信心。

可以通过成功信号输入、想象成功画面，自然带动自己的积极情绪，人在兴奋与期待的愉快状态下去接近目标，就很容易做到超常发挥，成功自然会顺理成章地如愿到来。

如果你一直都是消极情绪做主导，你需要调转一下顺序，先调整自己的情绪，去做一些可以让你自己兴奋起来、感觉美好的事情，激活自己的积极情绪，然后再去做成功的想象，输入必将获得成功的信号，自然启动成功所带来的喜悦，让自己在坚定不移的信念中去靠近自己的成功目标。

**（三）成为有钱人的秘诀：感谢金钱的幸运咒语。**

香港女作家李碧华曾经说过一句话，人人都想一夜暴富。

财富是每一个人的渴望，不管你的头脑里是否承认。

但是，为什么有些人很努力地工作却总是赚不到钱？通常这和潜意识里的金钱态度有关。

作者毫不客气地表达了自己的观点：贫穷是一种大脑的疾病。

很多人都会否认自己认为金钱是肮脏的，但是在中国的传统文化里，错误的金钱态度比比皆是、随处可见。

例如，无奸不商；万般皆下品，唯有读书高；最昂贵的东西都是金钱买不到的；金钱买不到真情；有钱就变坏……类似的语言模式还有很多，每天你都会从不同的对方、不同的人那里看到或是听到。

习惯说这些话，或是认同这些观点的人，大致可以分为3类：

**1、　不做坏事，就赚不到钱。有钱就变坏。**

习惯说这类话的人，通常没赚到过大钱、且具有攻击性。

事实很有可能是当事人非常想赚钱，但是却始终不能如愿，对于无法赚钱的现状充满强烈的不满。

## 2、 我拥有比金钱更有价值的东西。

习惯说这类话的人，通常没赚到过大钱、同时比较节制。

事实很有可能是潜意识里被输入了不能赚大钱的制约信息，因为无法成为有钱人而心灰意冷，所谓“更有价值的东西”不过是让自己的行为合理化的借口。

这类人很容易沉迷于某个兴趣，或是不断在情感关系中出轨，持续保

持着固定的金钱收入。

### 3、 应该有比金钱更重要的东西。

说这类话的人，或是秉承这类观点的人，通常是那些有一定的赚钱经验，但是感到精疲力竭、已经有了放弃的念头甚至是放弃的行动。

这些人通常会开始参加社区公益活动，成为志愿者。

但如果参与公益是对价值转换所做的补偿，这些公益行动并不会给自己带来发自内心的兴奋和期待。

如果你不想成为这三类人中的任何一个，你真的想赚大钱成为有钱人，你需要在自己的潜意识里种下新的正确的金钱观：金钱可以帮你

实现梦想，让你的理想成为现实。

当你有了这样的观念，你才能发自内心地爱上金钱。注意，我说的是爱上，不是贪婪。现实生活中很多人错误地把贪婪等同于爱上，这是对爱上的最大的误解。

爱上金钱，你才能让金钱的幸运咒语分分钟都会灵验。这句金钱的幸运咒语就是：“谢谢你，带着你的伙伴回来吧。”

每一次当你付费的时候，都先在心里默念这一句幸运咒语，你一定会越来越富足，贫穷会离你而去。

### （四）培养出天才的3个重点：

1、梦想教育；
2、欣赏与肯定；
3、爱

每一个家长都希望自己的孩子成龙成凤，即使不能大富大贵、大名大利，也有品质不错的生活。为了这个目的，很多家长对孩子的学习成绩期待很高，亲子关系的矛盾冲突也往往因此而来。

在这本书里，作者提出了一个自己的观点，也是我非常欣赏、完全赞同的教育理念。

他说：“养育子女最重要的一点，就是培养出拥有目标的孩子，而不是成绩优秀的孩子。”

只要孩子能够真实拥有自己的人生目标，学会挑战性的思考，就可以做到持续性的努力，欣然接受各种挑战和挫折。

因此，目标和梦想，才是养育子女的最大重点。

作者给出了7个问题，在这里分享给大家：

1、 你是否有自己的人生大梦想（目标）？

2、 你是否相信自己的梦想一定会实现?

3、 你一直记得那个梦想吗?

4、 如果这个梦想实现了，除了你自己，是否还有其他人会因此得到幸福?

5、 你经常思考怎么做才能实现梦想吗?

6、 为了实现这个梦想，你都做了哪些具体工作?

7、 你是否会否定自己的梦想?

如果你的答案全部都是【YES！】恭喜你，你已经是有着成功基因、与众不同大脑的幸运之人!

但大多数的人，连一个【Yes】都说不出来。这7个问题里，最重要的是前两个问题，如果没有前2个问题，其余5个问题都不存在。

当一个人连续取得卓越成绩的时候，这个人说自己有一个宏大的梦想，通常都会得到周围人的支持。

比较麻烦的是，当一个人还没有表现出成功的迹象，就说自己有一个宏大的梦想，通常会遭到来自四面八方的打压和嘲笑。

例如，一个小孩子想学钢琴，对自己的父母说，他想成为像朗朗一样的钢琴演奏家，并且深信自己一定可以成为朗朗那样的钢琴演奏家，甚至比朗朗更优秀。

多半的家长和那些亲朋好友加上邻居，都会当成一个笑话，常常用它去逗弄孩子取乐，根本不会认真对待。成年人的这种行为表现，无形中就会扼杀孩子的梦想，把一个天才大脑改造成平庸大脑。

因此，尊重孩子的梦想，是培养天才的重要基石。

也是我要在这个关键点里跟你重点分享的核心秘密。

梦想教育的核心秘密就是，和孩子一起畅谈梦想。

讲你自己的梦想，倾听孩子的梦想，经常让孩子去描述自己的梦想、实现了梦想会怎样。在这个基础上，和孩子一起为了实现梦想而努力。

陪伴孩子健康成长、实现梦想的辅助力量就是欣赏肯定和无条件的爱。

当你看到孩子做对了一件事、有好的行为表现、有不错的想法出现，应该及时给予肯定和鼓励，树立孩子的自信心，让孩子清楚看到自己的能力，愿意发展更多的能力，把事情做得更好。

爱，是人类最基本的情感需求，来自父母的爱对每一个孩子的健康成长都至关重要。

没有感受到被爱的孩子，即使获得了某一个领域的巨大成功，也一样不会快乐。

走上事业巅峰然后亲手毁掉所有成果的真实案例很多，比如成龙的儿子房祖名，事业发展顺风顺水却因为吸毒毁于一旦。

爱，成就了我们每一个人。爱越多，快乐越多。

## （五）最强能量——自己的神

最后我们来聊一聊自己。

我很喜欢作者对此的描述：最强能量——自己的神。

相信自己就能够创造奇迹，是很多人都会谈到的重要课题，心理学家也会比较多地提供提升自信心的相关练习，比较少有人会提到“信任自己的最好方法，就是相信他人”这样的观点，作者不仅提出了这样的观点，还提供了创造【心灵支柱】的具体方法，非常难得。

有心灵支柱的人都很坚强，创造心灵支柱的过程，也是一个内在世界重塑的过程，我特别喜欢。

找一个经久耐用、你很喜欢的笔记本（避免你自己之后随手乱丢），在空白页分别写下【照顾自己的人】、【担心自己的人】、【似乎会为自己的努力或成功喜悦的人】，然后在这三个类别下面，尽可能多地写出具体人的姓名，以及TA曾经为你做过的相关的事。这些记忆的梳理，会帮你找出被藏匿或是被忽视、被遗忘的爱与支持。

做完列表清单，以你能够想到的最好的方法，逐一向他们表达你的感谢。这个行动，会让你心情舒畅、更加坚强。

以后当你遇到挫折的时候，这些人、这些事，都会大大提高你的抗压能力，而你想要获得这些人更多认可的心理也会推动你有更好的行动力。

列一个清单，然后用行动去表达你的感谢，非常简单，却可以让你的人生从此发生天翻地覆的改变，让你从疲惫不堪的状态下丢失钱包的倒霉蛋，变成走夜路捡到钱包的幸运儿，你的幸运密码就从这里欣然启动。

好了，我们来回顾一下这节课的主要内容。我们重点分享了下面5个关键钥匙：

1、 成功者的4个共通点：
  (1) 拥有“遥不可及的梦想”；
  (2) 长久持续着“强烈的热诚”；
  (3) 是“彻底正面思考”的人；
  (4) 会吸引“幸运的人”；
2、 实现成功的3个开关：思考、想象、情绪；
3、 成为有钱人的秘诀：感谢金钱的幸运咒语；
4、 培养出天才的3个重点：梦想教育、欣赏与肯定、爱；
5、最强能量——自己的神。

我相信听到这里，你已经非常清楚地了解了幸运并非偶然，幸运是我们的思考和情绪共同作用的行为结果，和我们的生活方式也有不可分割的直接关联。

就像心理学的角度经常说到的那样：你的内心世界创造了你的现实生活。

你可以创造不幸、不快乐，你也一样可以创造幸运，让自己成为一个获取成功、实现梦想的幸运者，拥有更富足的物质生活，拥有更多的健康、更多的爱、更多的快乐。

我是Tara陶思璇，下节课，我们不见不散。

收起描述

**0条评论**

最新

已加载全部

发评论