赢者思维

作者：[新西兰]克里·斯帕克曼

目录

版权页
译者前言
编辑手记
第一章 为什么读懂本书可以改变你的生活？
第二章 规划与制作你的《赢者私人定制练习册》
第三章 你的优势、弱点和容易重复犯的错误
第四章 四大思维支柱
第五章 生理支柱
第六章 历史支柱
第七章 情感转换
第八章 生活中的车轮
第九章 情感强化犊犇碟
第十章 石榴的故事
第十一章 寻找真正的快乐
第十二章 坚定不移的信念
第十三章 把握当下
第十四章 内在驱动力
第十五章 构筑并培育你的激情
第十六章 克服失望，避免灾难
第十七章 像管理公司一样管理自己
第十八章 重在行动
第十九章 开始于结束
第二十章 人是生活中最最重要的
第二十一章 外公说的“小细节”
第二十二章 “天气预报”
第二十三章 爱因斯坦的指南针
第二十四章 世界上最快乐的人
第二十五章 效 率
第二十六章 做大脑边缘系统的主人
第二十七章 外公的小屋———一个非常温馨和私密的结尾
附 录 掀开社会、宇宙与真理的引擎盖———《蚂蚁与法拉利》
鸣 谢

版权页

图书在版编目(CIP)数据

赢者思维/(新西兰)斯帕克曼著；傅明等译.—北京：中国人民大学出版社，2015.4

ISBN 978-7-300-21165-7

I.①赢… II.①斯…②傅… III.①思维方法-通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第079141号

出版发行 中国人民大学出版社

定 价 49.00元

The Winner's Bible by Kerry Spackman

Copyright Kerry Spackman 2012

Simplified Chinese edition copyright 2015 by China Renmin University Press.

All Rights Reserved.

中文版序言

亲爱的中国读者：

我写的这本《赢者思维》能与中国读者见面，我感到由衷的高兴。因为我在想，发展、变革、壮大的中国，以及智慧的中国人民，兴许也需要外来的一些思维方法和工具作为前进路上的补充。如果《赢者思维》里的一些思维方式能像得到西方读者的认同一样，也能得到中国读者的认同，并为不断强大富裕的伟大中国发挥一点点积极作用的话，那我将会感到十分的骄傲与自豪。

我要特别感谢两位翻译者——傅明医生和傅饶医生。他们的辛勤劳动，反复修改、精雕细琢和不断去挖掘西方文化中的内涵，以适应东方文化和中国读者阅读需求的努力，让我十分钦佩和感动。在两位医师的努力下，《赢者思维》中文版的翻译工作历时一年半时间，在内容含义和文字修饰上进行了认真的打磨，所以，我有理由相信，《赢者思维》中文版一定会受到中国读者的青睐。

在这里，我还要十分感谢中国人民大学出版社和曹沁颖女士。是他们的慧眼识珠，认可、坚持和友善合作，才使得《赢者思维》在中国顺利出版发行。再次衷心感谢你们。

最后，衷心祝愿伟大的中国更加伟大，智慧的中国人民更加智慧。

克里·斯帕克曼

译者前言

人的生命有三个维度，长度、宽度和高度(厚度)，而生命的思想与思维高度，才是坚实和延伸生命宽度与长度的基础和力量！

我与另外一位译者傅饶先生均从事于医疗工作。作为医生，我们最初完全是出于职业习惯，站在生命的意义与生命健康的角度来翻阅这本《赢者思维》原书的。当读完本书的第一章后，我们就被作者所阐述的思维内容、方法而深深地吸引，真的产生了如饥似渴的阅读欲望，希望一口气把它一字不落地读完，

并希望能吸收书中的全部“营养”。原书读完后，我们都有这样的体会：我们不是在翻阅或阅读，而是经历了一次真正的学习。灵魂好像得到了一次洗礼，思维水平有了很大的提升。于是，我们决定把这本值得一读的《赢者思维》翻译成中文，分享给我们的中国同胞，因为，中国在进步，中国将屹立在世界民族之林并成为佼佼者已是不争的事实，但中国人民在这个如火如荼的“创新创业”时代要想实现“中国梦”，确实需要人人都具有科学的思维工具和方法来助力。

《赢者思维》的作者克里·斯帕克曼博士是一位新西兰神经科学专家，从事多学科、多领域的研究与实践，总结出一套行之有效的科学“思维工具”。最初，克里将这套“思维工具”运用到培训优秀运动员工作中。因为他发现，当运动员的体能和技能训练到一定程度后，再想提高成绩已不是单纯靠体能和技术能达到的，而需要改变他们的思维方式，来激发激情、强化坚定不移的信念和自发不懈的内在驱动力来驱动。应用了这套思维方法和工具后，果真使得许多运动员的运动成绩大幅度提高，成为了世界冠军或冠军保持者。克里写《赢者思维》的目的本来是想帮助那些怀揣冠军梦的运动员们的，但《赢者思维》出版后好评如潮，包括BBC电视台、《探索发现》在内的许多媒体纷纷采访和专题报道。它不仅使许多运动员改变了思想和思维方式，促进他们在职业生涯中获得了巨大成功，而且对众多创业者、商人提供了有效的帮助；还对领导者、管理者有重要的启迪；更对儿童早期教育、学生思维教育和家长自律教育具有极其实用的帮助；它也成为普通人希望生活保持快乐幸福的指南。因此该书深受广大西方读者的喜爱，曾在英国、新西兰亚马逊非小说类文学作品排行中销量第一。

《赢者思维》不仅有令人信服的理论讲述，比如大脑“四大思维支柱”的思维联系等，更手把手教会读者制作自己的《赢者私人定制练习册》，并有效地在真实生活中应用，这样就避免了以往读书“读起来感动，想一想激动，过一段想想没用”后果的出现。这里我不想过多赘述书中的精彩内容，还是希望留给读者去细细品味。

本书十分吸引我们的另外一点在于，虽然作者克里·斯帕克曼博士是一位西方人，但据我们所知，他并没过多接触过东方的哲学思想，但这本书里有许多我们似曾相识的东西。比如，书中“季节变换的生活”一节中所提到的“变”，正是我们祖国瑰宝——《易经》提出的最基本哲学思想：“变”是最大的“不变”；还比如“祸兮福所倚”一节里提到的因果辩证关系；“天气预报”一章中所展现的未雨绸缪忧患意识和对未来把握的前瞻思考；“生活中的车轮”一章里所提出的保持平衡的理论与中庸之道暗合等，书中的许多地方都能看到中国伟大的哲学思想在字里行间闪闪发光。作者将众多的哲学思想、西方的方法论、系统论以及大脑的医学知识理论，与自身的实践经验有机地结合到了一起，形成了一整套独到的思维体系和对应的思想工具性实用操作方法。建议读者在阅读与学习过程中，参考学习中国的一些传统哲学思想，可能会收到更好的效果。

作为医务工作者，当我们阅读和翻译这本《赢者思维》时，经常引发我们在一起讨论有关生命的问题、健康与健康教育问题、治病与现代医疗问题以及医生的职责与使命是什么等等。在当今这个以人为本，更加重视生命和生命质量，重视以生命质量为基础，互联网、智能、移动技术与“大健康”和“健康促进”碎片融合的变革时代，我们医务工作者应该更加重视那一大批有尊严的患者人群，以及影响他们疾病缓解与治愈的重要精神要素；而我们的广大民众，更应该像投资自己的美容，花钱吃饱吃好，买营养品一样，加大关注自己生命和生命质量不可或缺的精神健康，这样，作为一个人，才能真正做到健健康康活着，才能真正实现自己生命的价值，享受自己生命过往的经历。

随着一章又一章翻译样稿的完成，我们越发体会到这本书的价值：它不仅对希望商业成功的人士、希望获得奖牌的运动员有用，在我们看来，只要有健全的大脑、正常的思维，每一个人都可受用！《赢者思维》是一本有关大脑健康、成为生活赢者的好书！

随着本书翻译的完成，我们也满满地怀抱到了“季节的收获”。虽然翻译工作本身是辛苦的，但在这个过程中我们不仅懂得了成功所需要具备的思维方式，懂得了如何成为一位快乐幸福的人，我们更知道了生命的价值与意义，知晓了健康的深刻内涵。还是想重复开头说的那句话，真正的赢者，他的生命有三个维度，长度、宽度和高度(厚度)，而生命的思想与思维高度，才是坚实和延伸生命宽度与长度的基础和力量！

谁不想过得好一点？

谁不想过得快乐一点？

谁不想事业成功？

谁不想成为赢者？

谁不想让生命更有价值、更有意义？

真诚地希望《赢者思维》能对广大读者有所启迪，对提高思维能力、成为生活和事业的赢者有所帮助！

《赢者思维》出版后，我们还计划在中国组织举办针对不同人群的培训班，帮助读者进一步掌握使用书中提到的各种思维工具，期望大家真正能变为一个快乐的人、一个有价值的人。

本书在编译过程中得到了许多朋友的大力帮助。著名画家、天津美术出版社社长李毅峰先生在书籍出版方面给予了专业的帮助；朱永宏先生和国务院军转办特聘自主择业军转干部就业创业导师袁晓霞女士在本书翻译内容如何与受众读者方面的统一给予了忠恳的建议；在翻译和编辑校对方面得到了傅军先生、郭瑶女士、张红艳医师的友情助力；还有中国人民大学出版社曹沁颖女士在内容上、编译上所给予的专业指导，在此，我们一并表示衷心的感谢。

由于水平有限，难免书中出现差错，真诚敬请读者来信批评指正。来信请寄www.mmingfu333@163.com，或扫描二维码。

傅明

编辑手记

我父母音准都非常好，我爸甚至曾被挑选成为厂区的样板戏演员参加表演，但不知为什么生下了一个五音不全的我。但小时候我并不知道这一点，还是经常喜欢无忧无虑地放声高歌。但有那么几次，我爸听见我唱歌，会大笑，然后说：“哇，你唱歌怎么完全没有调啊，都从这个山头跑到那个山头了！”“我和你妈妈都不跑调，你怎么这么跑调？”作为一个敏感而又非常自尊的小姑娘，也许是当时爸爸的笑里带有一点点嘲弄的意味，也许是什么其他的原因，反正几次以后，唱歌对于我，再也不是一件快乐的事情。我越来越不敢大声唱歌，音乐课和音乐考试对我来说成了一种严酷的刑罚，偶尔心情很好的时候一些音符妄想蹦出嘴也被自己生生地压住，生怕泄露自己的缺陷。长大以后，我知道自己五音不全的程度其实不算太严重，经过一些练习某一些简单的歌是完全可以不跑调的，但是，“唱歌”对于我来说已经成为一种无法克服的阴影，从童年时代我就已经失去了这种天然的自我表达的能力。

毕竟生活中即使缺少歌声也可以继续。但我从这件事情知道一个人的“现在”是如何被他的“过去”深深影响；“理智”是如何被“心理硬结”打败。有时，我们也许意识不到哪些事情其实深刻改变了我们，有时，我们已经明白无误地意识到，却始终没有办法走出过去，抚平心理硬结，走向一个自己理想中的未来。

所以，当傅明老师在一次书展上找到我，充满激情地向我解释这本书的内容时，我立刻感觉到这是一本有价值的书，当我读到傅明老师发给我的样章，我已经决定要做它，把它分享给更多的读者。

是的，我觉得这本书跟其他很多励志、心理类的书相比，是不同的。

作者有一个被严苛父亲“压迫”的不幸童年，充满了紧张、压抑、不快乐和不自信。他沉浸在数学和哲学中寻找“正确”，通过研究神经学和心理学来寻找思维的秘密，我猜他研究神经学和心理学也部分是希望解决自己的难题。当他终于走出了童年的阴影，他成为了一个快乐、热情、充满爱心的人。自身的经历加上深厚的研究，让他对别人的思维和心理拥有了洞察力，他帮助许多运动员获得了成功。顶级体育赛事中，运动员比拼的不仅是运动的技能，更是强大压力下的心理素质，以及最重要的，比赛背后让自己保持快乐和激情的能力。

运动的目标是单一的，所以作者的思维训练方法在体育界获得了显而易见的、极大的成功。社会生活是复杂的，但是每个人追求对自己生活的掌控、追寻自己人生的目标以及追寻生命的快乐和幸福却是不变的。所以，书中的思维方式也帮助了很多陷入困境不能自拔的普通人，或是希望拥有更理想自我的商界政界人士。

书中的有些观点，对于熟悉心理学的读者来说也许并不陌生。我们头脑中原始祖先留给我们的冲动和不理智常常战胜我们好容易进化得来的理智和逻辑判断，所以，我们往往知道自己“应该”做什么却无能为力，最终离理想中的自己越来越远。有没有办法驾驭我们大脑中原始的领地？让我们不用“艰苦卓绝”地鞭策自己，也能驶向自己的目标？

为什么听了很多道理，却依然无法过好这一生？因为听到和领悟，中间有巨大的鸿沟，领悟和行动，中间又有巨大的鸿沟。这本书的独特在于，它拉着我们的手，去跨越这两个鸿沟。

如果我们要花时间看一本心理、思维类的书，我们需要的是可以操作的方法，而不仅仅是空洞的心灵鸡汤；我们需要这种可操作的方法已经被实践验证为有效的，而不仅仅是理论和说教；我们需要这种经过验证的可操作方法具有科学和哲学层面的坚实支撑，而不仅仅是一个浅薄的操作指南。

在这三个方面，本书都毫无疑义地满足了标准。

要再次感谢译者傅明老师，他的热情推动了本书出版，他对书中内容深刻的领会使得这本书的翻译最大程度上保留了原著的汁味，同时体现了一个优秀医生对于生命和思维的理解。

一位世界思维研究领域的前沿人物，和两位精通中西方文化的专业医生，他们共同奉献出的这本《赢者思维》，希望能帮助每一个渴望更美好生活的读者。

曹沁颖

第一章 为什么读懂本书可以改变你的生活？

也许你已经读过很多励志书籍，它们承诺能把你变成一个快乐、富有和成功的人。那些书中充满了宏伟的想法,并且告诉你，它终将改变你的生活。但是，当你读过书中的每一页，你会发现，很难找到对应解决自己所有问题的答案。那些书没有真正改变你的生活。亲爱的读者，我敢肯定地说，这次你读了这本书，你的生活一定会有所改变和提升。

绝大多数读过励志启迪类书籍的读者都有这样的体会：随着时间的推移，那些宏伟的指导思想，并没有使自己的生活发生多少改变。你想一想，有多少人是通过阅读了如何成为百万富翁的书籍后，一夜之间成为百万富翁的呢？不可否认，每本书都会告诉你一些新的想法，而你也的确在生活中做着不断的改进，但这恐怕还远远不够。通过启迪，也许你的生活已经有所改善，但问题是你并没有成为赢者或冠军。所以你继续在困惑中苦苦求索，直到今天，你看到了这本书——《赢者思维》！它还有一个非常吸引人的副标题，诱使你去反复地啃读。这种“读痴”的感觉是不是你也曾经有过？

上述生活改变问题，有时并不在于读者本身，而是很大程度上取决于是否读过一本真正有价值的好书！就本书而言，我用这本书中所阐述的方法去训练和激励了众多运动员和商人，使之一个个成为了赛车冠军、奥运冠军、世界冠军和商界精英。如果这些活生生的事例还不能足以证明它对你也会产生作用的话，那我真的是无言以对了。你要知道，这些精英运动员和商务人士，从前也曾寻找过心理学家或心理治疗师的帮助，也曾阅读过许多励志和心理学方面的书籍，但并没有为他们带来实际的效果。因为他们并不需要太多的理论，他们真正迫切需要的是在日常生活与实际工作中获得竞争能量的来源。我在想，掌握某些东西不仅能帮助人们成为工作中更好的执行者，更重要的是它能帮助人们变成更优秀的人才，从而更多地尽情享受自己的生活。于是，这本书就应运而生了。

我并不是一觉醒来，心血来潮，突发奇想，来写这本《赢者思维》的。我决定要写这本书，是因为我的学员们一直告诉我，他们很想有一本既简练又能在生活中用得上的实用工具书大全。他们想要的是，实

际工作中所发生的真实而又具体的事例，并用来指导他们的日常生活，而不是一本仅仅充满了新奇思想的书；他们想要的是已经通过实践被证明，在现实的日常工作中确实用得上的好法子。书出来以后，其结果非常成功。一个赛车手骄傲地告诉我，整整一年了，他每天都会学习《赢者思维》，都会使用从中引申和派生出来的《赢者私人定制练习册》。尽管在他的床边书架上堆满了有关“自强不息”的书籍，但唯一能促使他达到辉煌顶峰的就是《赢者思维》以及他的《赢者私人定制练习册》。

理论与实践之间的差距

为什么其他一些书籍没能改变你的生活？让我们想象一下，假如有人写了一本书，标题就非常吸引人：“击败费德勒：赢得温网七步骤”。

对具有这种标题的书籍，我首先要指出的第一个问题是，一个好的创意与有能力将创意付诸实践之间是存在着距离的。例如，假设这本书的规则1说：

“总是将球击中，让费德勒接不到它。”

这肯定是一个很棒的主意。如果你能做到，无疑会赢得温网。不幸的是，知道做什么和能否做到完全是两回事。如果你与费德勒比赛，你甚至都没有机会接到他的发球，更甭提能够把球打到他接不着的地方。这就是问题所在！

大多数书籍会告诉你什么是你应该做的，但并没有引导你怎么去获取日常生活中处理事情所需要的精神和情感方面的技能。例如，书中可能会告诉你保持“积极的心态”，并列举出所有保持积极心态的好处。但假如处在一个不利的条件下，你又如何去面对它呢？你又应该怎样一步一步地行动，才能真正获得积极的心态，应对不利因素的影响呢？

再回到我们刚才列举的网球赛例子。如果你真能发一个费德勒接不到的好球，那得需要多大的能力呀！做到这一点，就意味着你要花大量的工夫。你的教练将通过视频教你挥杆，并详细地帮你分析，他会告诉你如何改变你的姿势，如何增强身体抓地能力和如何运动。然后你还需要按照他的建议进行反复练习，直到你的动作自如。只有掌握了大量的细节之后，你才有可能打出费德勒接不到的好球。这种控制能力的取得，是要通过掌握正确的技巧和规则，坚持严格的训练和进行不懈的努力才能实现的。其实，生活中的大事小事都是如此。如果你只是把所谓的“七步骤”视为取胜的神奇咒语，并还坚信它能改变你的生活的话，你可能换来的只是每天花费大量时间把它背熟记住而已。但如果你认为并非如此，那么，不妨好好学习体会一下本书的内涵。

《赢者思维》一书所包含的内容是帮助你成为赢者的步骤性指南，而不是讲述难以达到的目标。书中的每一步骤，都有一些需要你去具体落实的事情。这些指南性步骤的正确性，已经在小到日常生活，大到国际竞赛等各方面实际应用中得到很好的验证。因此，这本《赢者思维》具有很强的实用性和可操作性，你会发现，只要认真负责地按书中的每一步骤去做，你所期望的未来就会变成现实。

个人规划与你的《赢者私人定制练习册》

第二个我要提及的问题是，除非具有优秀的先天因素，不然无论规则多么好，有些人也永远不会赢得温网比赛。一个65岁的长者就很难赢得温网冠军；一个只有一米五高的人也绝不会夺得奥运跳高金牌。也就是说，在毫不走样地应用一本操作手册，并希望通过它让自己成为赢者之前，还必须考虑自身的条件这一冷酷事实。

因此，在一开始，能认清自身条件和个人特质绝对至关重要。

要想成为生活中的赢者，就要先从认识我们的大脑开始。因为每个人的大脑构造都是独立个性化的，与他人不同，换句话说，每个人都是以自己独特的方式来感知这个世界的。没有任何两个人看到和闻到的

同一朵玫瑰是完全一模一样的。因为每个人的大脑对从眼睛、鼻子等各种感觉器官接收来的信息，所处理的过程都各不相同。另外，每个人的基因也会影响他品尝食物的味道。这就解释了为什么我一点也不能忍受甜菜的味道，而我的朋友却非常喜欢的原因。其实，哪些食物有益，哪些食物有害，都是因人而异的。举一个特别的例子——香蕉。对大多数人来讲，香蕉是他们补充钾的最好来源，但对某些人就是“毒品”，甚至吃一口就会要他们的命。除此之外，每个人的不同经历[注1]、经验、情感、梦想、恐惧心理和思想，也都会影响每个人大脑的独特性。

既然人与人之间有这么多超出想象的不同点，那么制定任何有价值的个人规划都要遵循“私人定制”原则，即个人规划要与人的内心独特因素相一致。取得成功不能靠照搬别人的“模式”作指导。运动员的发展规划需要根据他们的个性量身定做。同样，生活中完成更复杂的工作和事情，也需要个性化的量体裁衣。仅仅因为使用过一套特定的思想手段或心灵技巧，某位人士取得成功，就用这套方法来帮助更多人去获取进步，这是不可取的，因为同样的方法并不一定意味着在所有人身上同样有效。

《赢者思维》将会帮助你明确自己独特的优势和劣势。这样你会发现，相比以前你会更清楚地读懂自己，更有自知之明。有了这些做基础，接下来的工作，就是思考如何构建和完成自己的20页《赢者私人定制练习册》了。针对个人最大的心理和情绪影响，通过图片和要点等形式定制出独特的个人规划，并放到塑料文件夹中以示重视。做这些事情既快速也不复杂。

这样你将最终获得两本书：

1.《赢者思维》

这就是你正在阅读的这本书。它既是一本资源类书籍，也是一本行动指南。它将帮助你制定自己的《赢者私人定制练习册》。

2.你自己的《赢者私人定制练习册》

这其实是一个塑造你自己的私人小文档。先在封面上写上你的大名并贴上自己的照片。你需要每天都使用它。这个小文档还要包括一些图片和要点等，最多20页，以便在几分钟内快速阅读。可别小看这20页的小文档，它比任何其他书籍都会对你产生更多更有力的影响和效果，因为它是专门针对你而设计定制的。文档里的形象图片会与你的情感和情绪直接连接，这样产生的效果是用只言片语无法形容的。每天翻看，你将会不断得到充电并重新调整自己的生活。

如果每天都使用《赢者私人定制练习册》，你会感到它很有用，也很有效。这本自己定制的练习册不仅能准确地告诉你要做什么，还会让你充满激情地投入工作，并且将你逐步改变成一个更好、更快乐和更强大的人。当你有了长足的进步，你就可以把那些已经解决的老问题，从《赢者私人定制练习册》中抽除，再换上新的内容，去继续你“新改变”的人生挑战。这就是我让你用透明塑料文件夹来装你的《赢者私人定制练习册》的原因。《赢者私人定制练习册》是一本动态的活手册，你可以根据需要快速更换内容，它将伴随着你一起变化与成长。此时，你会感到，你已成为一名能够主宰自己的“生活设计师”。通过专门设计而打造出的人生，将会是多么光彩夺目、令人向往啊！

《赢者私人定制练习册》是一本不可多得的、功能最强大的人生指导手册！

大脑“模块”

接下来我想谈谈某些传统励志书籍中所存在的问题。这些书籍多少把人脑看成一台能立即重新编程的电脑。给人的印象是，只要大脑通过输入并运行“正确的思想”，人就会有美好的生活。以下我讲述的大脑自身三个特征，会告诉你为什么人的大脑不能被简单地比喻为只像是“一台电脑”，为什么这种比喻会注定犯思维错误。

1.人的大脑并不像电脑那样，只有一个统一的中央处理器控制一切工作。人的大脑有许许多多个独立的“模块”，或者说，我们的大脑是由许许多多个“迷你脑”组成，它们都分别独立地做着各自的事情。

2．大脑的这些“模块”，有许多并不按逻辑或“字符指令”运行。因此，在生活中出现问题时，试图用“字符指令”或所谓的“智慧箴言”激发大脑，让这类“模块”重新编程工作，是永远做不到的，结果只会导致更多问题的出现。

3．还有另一类“模块”深藏在大脑的潜意识里，通常情况下，它们不开通也不工作，运用一般的方式方法也无法让它们运行，需要用一种特殊的工具才能将它们启动(多年前，我已经开发出了这种特殊的工具，并用于帮助我的精英运动员们)。

为了永久地改变你的生活，请允许我再将以上关于大脑构造与特征的三个关键点多做一点儿解释，因为让你先了解这些基本知识至关重要。

1.独立模块

人们已经认识到，在大脑的各种不同“模块”中，有一个独立“模块”，它的主要功能是用来辨别解码声音和理解语言的，还有一个独立“模块”，是用于对来自皮肤所接收的信息进行处理，另外有些“模块”则是专门用来感知四肢体位和视觉等等。所有这些“模块”都按照自己的速度和时间进行独立运作。正是由于这些“模块”独立的运行特性，它就很好地解释了为什么中风的病人可能会失去说话的能力，而其他生活能力相对没有变化；也可以解释为什么帕金森症患者肌肉难以协调，而他们的逻辑和智力完全不受影响。独立“模块”都是各司其职，通常不会“狗拿耗子多管闲事”。

现在我想强调的关键问题是:大脑中还有其他许多独立“模块”，是专门负责控制“个性”方面的不同。例如，大脑某个结构(模块)负责制定“实施方案”和对未来行为后果的判断，而大脑另一个完全分隔独立的区域(模块)则只负责管理情绪和对外部事物的感觉。人脑中并没有一个绝对权威的“最高中央司令部”来进行统一指挥和协调，更不能直接控制所有“模块”去“制造”出人的“个性”，产生人的综合能力和行为。所以大脑结构和区域中的“模块”之间，会经常召开“圆桌会议”，它们经过反反复复的“讨论”后，通常能达成某种“总协定”，来判断世界上发生了什么，接下来应该做些什么。这些加在一起才产生了人的“个性”，表现出“行为”。大脑的“模块”们就是这样，根据外来的信息，一次次不断地开会“讨论”并做出修正。但有时候某个“模块”更多地表现出“专横跋扈”的作风而不得不采用它的“意见”；在其他时候可能另一个“模块”又胜出。这是一个非常混乱的“国会议事”过程，这样就毫不奇怪地导致了许多问题的出现——特别是当“模块”给出矛盾的指令时，你会感到不知所措，无所适从。

2.“模块”并不总是按逻辑或“字符指令”运行

人是不能完全按自己设定的逻辑或“字符指令”来命令大脑去做自己想做的事情的。比如我们一谈到与饮食和饥饿有关的话题时就会引发我们大脑产生饥饿感，特别是长时间没有吃东西饥饿感就会变得愈发强烈，但那并不是你对大脑发出了“饥饿字符指令”而出现的，我们人类还没有学会这种本事。人能感觉饥饿是天生的一种生理条件反射。人在出生时感觉饥饿的大脑程序，就已经连接完成，并准备好随时可以工作。如果大脑没有事先建立这种饥饿程序，婴儿不知道吃也不知道喝，就会在刚出生的几天之内饿死。在人的大脑中，除饥饿本能条件反射外，还有很多类似这样的条件反射“模块”回路。例如，人在出生时大脑就已建立了数以百万计的情感反射“模块”回路，为控制和调整人的行为做好了准备。即便你能意识到某些情感反射“回路”的存在，也不能以你的意志为转移。这些在大脑中已设定好的情感回路，原本是期望帮助我们的原始祖先在丛林中能更好地生存，但是在现代社会中，这些“模块”回路的过时功能通常并不适合帮助我们现代人获得幸福和成功。在接下来的阅读和学习中，你会看到更多由于不匹配而阻碍成功的阐述。其实，人生就是一场与不匹配进行较量和斗争的过程。

3. 被隐藏了的潜意识“模块”

人的大脑还有一个重要特征就是，你本应是自己大脑的主人！但大脑中的很多“模块”却偏偏对你隐瞒。它们瞒着你做了太多的事而你这个主人却浑然不知，更别提它们为什么要这么做了。在很多情况下，表

面看上去你好像已准确“找到了”出现问题的原因所在，但大脑的潜意识“模块”才会真正告诉你经常出错的秘密原因。有时候你会发现，自己受到高度激励，心中那把总想干成点事的欲望之火在熊熊燃烧，但到头来这并不足以促使你达成目标或者你深感力不从心，甚至壮志未酬身先去。究其原因，很大程度上是你的潜意识“模块”仍在起着控制作用，与你的“美好期待”作对。如果你还不懂得如何对大脑中的这些隐藏“模块”进行“重新编程”与调整，即便你再有豪情万丈，头脑中涌现再多思想，怀揣再多世界级的新创意，最后，充其量也只能变成一段“美丽的传说”。

皮艇比赛的故事

我曾用一个皮艇比赛的故事向我的运动员们解释了大脑隐藏“模块”对行为的影响。这是我和史蒂夫·弗格森进行皮艇比赛的故事。他是一位皮艇赛冠军。当我向他挑战100米比赛时，他超级自信，扬言会以巨大的优势击败我。当我们来到启赛线时，史蒂夫所展示出的一块块健硕肌肉和脸上堆满的灿烂笑容，与我试图保持皮艇平衡的手忙脚乱形成了巨大的反差。但是，枪声一响，一切都变了。自信的笑容立即从他的脸上消失。其实，是我事先做了手脚，暗地里绑定了他皮艇下面的舵轮，只能向右行驶。史蒂夫使出了浑身解数，才使猛烈打转的皮艇向一个偏右的错误方向行进。就在他大呼小叫，桨击水溅，拼命调整方向，力图控制住皮艇之时，我却从容不迫，不费吹灰之力，驾着我的皮艇向终点悠然驶去。

这个故事的意义在于，我们可以把大脑中“有意识的逻辑思维”想象成皮艇的“桨”。因为浆浮于水面，显而易见，我们就把大量的精力都投放在“桨”上。无论我们显而易见的意识在怎样地不断努力，可我们大脑的潜意识正像隐藏在水下的那只“舵”在不配合地工作。其实，它们在给我们的行为施加着巨大的阻碍和影响，而我们却不知不觉。

如果我们的逻辑思维之“桨”与潜意识情感之“舵”没有对准同一方向，即便再多的“加倍努力”、“发力击水”和不断调整方向，也难以让我们实现目标。

所以，这本书将为你提供特别的工具和行动指南。这将为你探游“水下”，调整潜意识的情感认知之“舵”成为可能。当你这样做了，也就打破了这种不利的恶性循环链，到时你会突然发现，要实现自己的目标，并不是困难到非要具备世界上最强意志力。

顺其自然未必最好

请看看这张有趣的棋盘图片。估计一下棋盘里方格A的颜色到底比方格B的颜色深多少，并猜猜方格A比方格B到底多用了多少墨。如果你认为是多用了两倍的墨水，那么你可以说，A颜色是B颜色的三倍深，多用了两倍的墨。如果你认为A比B只多用了30%的墨水，那么你就可以说A比B深30%。请猜猜看。

现在让我来告诉你答案：这两个方格的颜色深浅是完全一样的！如果你不相信，请拿出一张纸，将其放在图片的上面，盖住它。然后，在纸上打两个小孔以便只能看到A和B的方格，而其他的看不到。我相信你会对你的发现感到十分惊讶。

这个简单的演示表明，你的大脑完全可能给出一个错误的答案，而你并不一定会有所察觉。要知道，人的常识或直觉并不总是正确的。所以你需要读这本以神经系统科学[注2]为基础撰写的《赢者思维》，来帮助你超越人之常情、自然“常态”，这样你完全可以做到从一个普通的“男人”变成一位“男超人”，从一个普通的“女性”变成一位“女强人”、“女汉子”。要实现这一愿望，就需要你对大脑中的每个“模块”进行分析，并使用最适合的特殊思想工具对不同“模块”进行调整。总之，这有点像把两样东西拧到一起，要么你使用螺丝刀把公螺钉拧紧，要么就用扳手将螺母紧固。这本书介绍的各种思想工具也是出于这个道理而精心设计的，要么调整大脑逻辑思维回路以适应大脑潜意识情感认知回路，要么调整固有的情感认知潜意识回路让逻辑回路与之相匹配。

你瞧，自然的直觉未必一定正确，而且顺其自然的结果也未必都好。比如，患上蛀牙是“自然而然”的事

情，但是任凭其自然发展而失去满口牙齿，那就不是一件好事情了。要达到保护好牙齿的目的，重要的是你必须学会如何“超越”和克服产生蛀牙这个“自然”结果，学会刷牙。为此，如何提升正常、自然的能力，同时拥有超自然力，就成了本书反复出现的主题。《赢者思维》以科学为依据，列举许多你在实际生活中可以运用的实例，简明地阐述这一主题，易学易懂。希望你能像学会每天“超越自然”地刷牙一样，也能学会使用“超越”的思想工具来调整你的大脑思维。

思想“工具箱”

现在我要提出的另一个问题是，你会发现某些励志书籍中，通常是用几个有限的想法或主意作噱头，进行没完没了地重复、放大。不可否认，这种方式的确有利于市场营销，因为读者一读到标题就会想：哇噻，我只需要学习六个快速小窍门，就会变成一个快乐、聪明和富有的人。但现实生活中，取得进步并获得成功能是那么简单吗?

此刻，让我们再想一想赢得温布尔登网球公开赛的事情。要想赢得温网，首先要考虑的是如何加强营养，保持和提升身体素质。仅仅这个话题就足够写一本书了。还有，需要针对比赛交手的每位球员特点制定专门的战略战术等，如哪些对手的发球和拦截是他们的弱势? 谁在扣球上有问题? 当你对网球了解得越多，你就越会意识到它的复杂性。这就是为什么只靠自己是不可能照顾到所有方面的原因，也是为什么一名冠军选手要为自己聘请高水平的教练的原因。

远比网球比赛要复杂很多的是我们所处在的社会和生活。仅用六个“经典忠告”或“生活小窍门”就能在生活的方方面面帮助到你，从此改变你的生活吗？如果生活的改变如此容易，那么早在几千年前这些简单想法就应该出现在社会生活中，并被广泛应用，而且我们现代人一出生就该有它的基因烙印了。

生活是一个极其复杂的过程，复杂得令人感到高深莫测。生活的丰富多样性就意味着你的大脑调整技能和调整工具也要多样、全面。你需要备有一个装有成套工具的思想“工具箱”。

思维工具调节与规则约束的区别

根据规定要求，了解“规则约束”和“工具调节”的不同很重要。假如你打算减肥，规则可能是“晚餐不要吃巧克力”，这当然是一个基于逻辑的很好的规则。你只要靠意志力和自我控制去遵守就行了。但规则的达成并不容易，只能依靠更多的辛勤付出才能争取到，况且这一过程的完成往往是以违背人的本性为代价的。但毕竟，在完成一项任务的过程中是要有规则的，我们可以用它来抵抗本性中的不情愿，命令和约束自己去完成工作。但是工具与规则的区别就在于，应用工具可以真正改变你的自然欲望。用它来调整大脑，你甚至在一开始吃晚饭时就打消了吃巧克力的欲望。而且这样的调整，将会对你的生活产生永久性改变。因为一旦使用了它，你就不再为“总是控制不了自己”而烦恼。借用皮艇的故事，你的“舵”一旦被调整后，你所得到的改变几乎不费吹灰之力。这的确是事实，因为我从我的学员们那里，一次又一次听到了这样的反馈信息：他们真不敢相信，经过这么多年的艰苦奋斗，最终找到的“能做到永久改变”的方法竟是如此容易。

在我们进一步讨论关于思想工具的话题之前，先来想想，我们刚开始学习使用凿子或使用手术刀时会发生什么？你并不是一开始对这类工具就能驾轻就熟的，而是通过不断实践，从生到熟，而且越使用越熟练。学习使用思想工具也是同样的道理。我相信，熟能生巧。而学习使用“规则”时又会是怎样的一番情景呢？你在心里默念“晚餐不要吃巧克力”的规则，但它并不能从根本上帮助你太多，这不是现实生活中的事实吗? 请问，身体超重者，果真是因为他们从来就不知道每天吃汉堡和薯条会使人发胖吗？那么，怎么就管不住自己的嘴呢?

因为《赢者思维》包含许多思想创新和应用工具，所以你肯定会一遍遍反复阅读。这样做是因为你需要时间和在生活经历中去体验，以便更好理解书中所能够借鉴的东西。也许第一次使用这本书，你就能掌握里面的工具了，但当你对书中工具的描述越来越熟悉时，你就会越发感到里边的许多句子都有更深层的含义 (参见第十章“石榴的故事”)。就像没有多少人能真正坐下来，从头到尾一页一页地阅读《古兰

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《赢者思维》[新西兰]克里·斯帕克曼 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/1139.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: