



三重专注力

如何提升互联网一代最稀缺的能力

[美] 丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 彼得·圣吉 (Peter Senge) 著
社交与情绪学习运动发起者 学习型组织之父

倪韵岚 译

THE TRIPLE FOCUS
A NEW APPROACH TO EDUCATION

让学习者具备适应未来世界需要的能力
顾明远 马蔚华 俞敏洪 彭蕾 | 联袂推荐



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

三重专注力：如何提升互联网一代最稀缺的能力 / (美) 丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman), (美) 彼得·圣吉 (Peter Senge) 著; 倪韵岚译. —北京: 机械工业出版社, 2017.8 (2017.11 重印)

书名原文: The Triple Focus: A New Approach to Education

ISBN-978-7-111-57600-6

I. 三… II. ①丹… ②彼… ③倪… III. 注意—能力的培养—青年读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 177082 号

本书版权登记号: 图字: 01-2017-2749

Daniel Goleman, Peter Senge. The Triple Focus: A New Approach to Education.
Copyright © 2014 by More Than Sound.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 More Than Sound 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

三重专注力：如何提升互联网一代最稀缺的能力

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 刘新艳

责任校对: 殷虹

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2017 年 11 月第 1 版第 3 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 6.125

书号: ISBN 978-7-111-57600-6

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

赞誉

在当今这样一个快速变迁的时代背景下，年轻人如何追求梦想和拓展生命的广度与深度？这本《三重专注力》为我们提供了一个很好的框架：通过对自我的认知、对他人的理解和对更大系统的关注这三重专注力，来获得不断向下扎根和向上成长的力量。我理解这三重专注力也是互相关联的，如果我们把生命比作一片广袤的沙漠，那么自身的努力和对自我的了解、学习，就好像在自己的沙漠里打一眼深井，而当水源从井中源源不断流出，我们就与他人和更大的世界产生了深刻的连接，这水源让沙漠变成绿洲，既滋养了大地，惠及了周围的人，又滋养了自身。我向大家推荐这本书，愿每个人在黑暗中

都能找到北极星。

——俞敏洪，新东方教育集团创始人

随着技术的加速进步，尤其是生物科技和人工智能的发展，未来似乎越来越不可预测。究竟是人类改变世界，还是人类被外界力量改变？我们的下一代安身立命的基础是什么？人类拥有的最本质的感知世界的能力是什么？在这个万物皆被重新定义的时代，这本带着爱的书开启了意义深远的思考，值得所有教育工作者、父母，以及企业管理者阅读。

——彭蕾，蚂蚁金服集团董事长，阿里巴巴创始人之一

推荐序一

顾明远

当彼得·圣吉的《第五项修炼》1998年中文版在中国发行时，我就认真拜读了这本书，惊喜于他对学习型社会的精辟见解。彼得·圣吉是管理学大师，我是一名教育理论工作者。读了该书以后，我感到原来管理学和教育学是那么相近。其实也不稀奇，管理学研究人才的管理，教育学研究人才成长的过程，两者是相通的，尤其是在当今这个学习型社会。

我们两个人生活在太平洋两岸，从事不同领域的研究，似乎很难会相遇。但是天赐机缘，就在2012年，我们两个人相遇了，是在北京海嘉国际学校组织

的“跨文化教育研讨会”上。彼得·圣吉在主持这次研讨会时说的一句话给我留下了深刻的印象。他说：“我们往往低估了儿童的能力。什么问题交给儿童，他们总是会想出很多办法。”这句话和我30年前说的“学生是教育的主体”“要相信学生”何其相似。这一下拉近了我们两个人的距离。原来，彼得·圣吉一直关注儿童的教育，而且多次来中国，迷恋着中国的传统文化。

北京师范大学聘请彼得·圣吉为名誉教授，并为此组织了一次我与他的对话。所谓对话，本来总是会有不同的意见，相互辩释，互相交锋。但是，我们两个人对教育的看法非常一致，都强调要相信儿童自我教育的能力，要让儿童在尝试、失败、再尝试的过程中取得成功。

今天读到彼得·圣吉和丹尼尔·戈尔曼的新书《三重专注力：如何提升互联网一代最稀缺的能力》，他们提出“为生命，重启教育”。教育要聚焦三个重点，即关注自己、理解他人、理解更大的世界。这在我的头

脑中产生了极大的共鸣。我在1997年提出人的能力结构应该是：人自我、人与社会、人对客观世界三个维度。^①这与他们提出的三重专注力相一致。可见，现代教育观念是相通的。

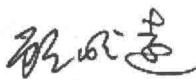
正如该书的序言中所说，当代青少年生活在一个互联网时代，10年以前谁能预料到今天拿着一部手机可以走遍天下。因此我们也很难预料10年、20年以后的青少年将生活在一个什么样的世界中。但无论世界怎么变化，人的本质不会变化，教育的本质“立德树人”不会改变。人总归是人，人总是生活在一定的社会环境中，总要与他人交往。因此，关注自己，养成自我认知、自我控制的能力；理解他人，尊重他人的价值观，与他人和谐相处；理解更大的世界，维护生态环境，热爱和平，永远是人生存的基本能力，也就是未来教育要坚守的焦点。

面对当今世界的种种矛盾，人类应该自省反思，

① 顾明远. 我的教育探索 [M]. 北京: 教育科学出版社, 1998: 467.

我们怎么教育下一代？把什么理念教给下一代？教育是播撒仇恨而使人类走向毁灭，还是传播友谊、和平共荣？联合国教科文组织在2015年11月发布的《反思教育：向“全球共同利益”的理念转变？》中提出，要重新定义知识、学习和教育：教育应该以人文主义为基础，尊重生命和人类尊严、权利平等、社会正义、文化多样性、国际团结和为可持续的未来承担共同责任。教育应该是“全球共同利益”[⊖]，这就是我们教育工作者的责任。

本书再一次为我们提供了未来教育的新理念，教育要为人类的可持续发展承担责任。本书中文版的出版，必将引起我国教育界的关注和思考。



2017年4月10日

⊖ 联合国教科文组织：《反思教育：向“全球共同利益”的理念转变？》，第14页。

推荐序二

马蔚华

当得知我的朋友、管理学大师彼得·圣吉将联袂心理学大师丹尼尔·戈尔曼推出中文版《三重专注力》一书时，我备感兴奋和期待。

我与彼得·圣吉教授在公益教育这一领域相识相惜。我们都是实践型学习的倡导者，致力于推动理论应用于实践，即“知行合一”。近年来圣吉教授更是致力于推动系统型领导力对社会变革的作用，期望管理学智慧不只贡献于商业，还能应用于更广泛的公共领域，以建设一个更美好的社会。如同系统性思维对管理学的贡献一样，系统性思维也将对教育产生深远

影响。丹尼尔·戈尔曼教授作为心理学大师，在本书中凝聚了心理学思想精华，与圣吉教授联手，希望通过系统思考教育的创新尝试，帮助青少年提高专注力，聚焦如何培养人类的未来，以更好地应对“人类世代的困境”。

本书是写给我们每一个人的，甚至是给未来的思想之书。



国际公益学院董事会主席、招商银行前行长

2017年6月6日

译者序

倪韵岚

多年以前，我是圣吉先生《第五项修炼：学习型组织的艺术与实践》一书的忠实粉丝和坚定实践者。有缘与他结识、共事之后，他昔日在我心目中的“西方管理学大师”的定位却又模糊起来：我了解到，他追随南怀瑾先生十余年，刻苦（用英文）学习儒释道经典；他在我国中组部的邀请下为中国的干部队伍提供创新领导力的培训；他从组织学习进而研究可持续发展议题和全球系统问题；近年来，他更聚焦于教育的创新与变革。在跟随他学习、工作的这些年中，我开始渐渐明了串起这些不同努力背后的一根主线：那就是对每个人、对人类、对地球的爱。

我们刚认识的时候，有一次，在北京胡同里的一家小餐馆，我们一边吃着凉拌花生一边喝着燕京啤酒，我向他请教：“老师，您一直学习东方智慧，而且用英语学。我虽然是中国人，但是中国的经典我都读不下去，往往翻上几页就浅尝辄止了。”圣吉先生这样回答我：“那是因为，你在骨子里认为中国的传统文化是落后的、次等的。”那一刻，我受到了极大的震撼。作为一个有着十余年西方求学、工作经历的人，我从不认为自己是崇洋媚外的。我甚至一直对西方的种种保持着客观的批判。然而老师的话棒喝一般地为我照亮了一个盲点，那就是，在心里很深的地方，我对中国传统文化没有信心，或者说，连深入的动力都不强。为什么呢？因为在我成长的经历中，我们的国家近代以来一直是落后的，我们几代人都在焦灼中奋力追赶。这也是为什么，我，如同千百万其他中国人，要走出国门、要去西方，去学习所谓“先进”的东西。

“那您为什么要学习呢？是因为兴趣吗？”

“不仅因为兴趣，而且是因为我看到以美国主导的

西方世界，在对自由，特别是个人自由追求的路上，已经越走越远，而没有考虑无止境的个人自由和由其产生的负面效应（比如消费主义），已然成为我们这个星球无法承担的痛，我们是在透支孩子们的未来，来支持当下的生活方式。根植于中国传统智慧的天人合一、道法自然、从心所欲而不逾矩这些更有系统观的生命方式，对于我们整个人类和地球的未来都是至关重要的。所以，我能看到中国对于整个世界所能起到的领导作用——不在于追赶、超越美国，而是为世界走出一条不一样的路。”

我想，正是这条“不一样的路”的愿景，深深召唤了我，让我义无反顾地追随着圣吉先生。所以当他决定致力于人的教育时，尽管我没有任何教育相关的工作背景，但我仍然“稀里糊涂”“连滚带爬”地开始协助他在中国做一些这样的尝试。

在这当中，特别感谢北京师范大学为我们的工作提供了一个广阔的平台。比如，通过“2030 学校系统变革项目”，我们得以运用三重专注力所涵盖的各项学

习工具，服务于由校长和老师共同组成的学习社群。我记得，在项目开启当天的一个总结会上，我邀请大家都谈谈自己与教育的连接。就这样，我们十来个人，每个人都分享了自己的故事，整个场域进入了一种妙不可言的状态。这时，彼得老师分享道：“有一次，在非洲大地上，我突然意识到人类作为一个物种是那么的年轻，而人类社会呢？我们是走向灭亡，还是与星球和谐共处？我想，我们可不能失败，因为几十亿人的生命和许许多多其他物种的存活，都将取决于人类的未来，而我不知道有什么比教育更能帮助我们创造出一个美好的新世界。”

倪韵岚

系统变革学院[⊖]

2017年4月 深圳

⊖ 系统变革学院由彼得·圣吉和一群致力于组织与社会变革的资深变革专家所创建，以培养新一代的系统领导者为使命，孵化社会创新，促动系统变革。学院平台整合了100多项变革创新的社会技术，汇聚了来自全球的一流专家导师的支持。

系统变革学院中国中心将建立一个创变者的学习社群，支持中国的伙伴在商业、教育领域、政府干部队伍、公益事业、行动学习研究以及中西文化交流多个方面进行领导力培养与发展，让中国成为系统变革的全球领导者。

中文版序

彼得·圣吉

今天，我们身处一场正在静静发生的全球教育变革之中。人们正在探寻适应未来世界需要的能力和教学方法，这一探寻甚至包含对未来学校愿景的重新思考。正是这种求索，让我们看到了众多的教育创新：基于项目的学习[⊖]（PBL）、社交与情绪学习（Social and Emotional Learning, SEL）、同理心与正念、社会能力（social competency）、设计思维、系统思考、创客学校以及翻转课堂，等等。全世界的教育工作者在新技术的推动下，得以浸染于新理念、新工具和新实践构成的教育创新中。这一切，无论对于老师、孩子，还是家长、社会，都是激动人心的。然而，其中也存

在一定的碎片化和（方法之间的）过度竞争的风险，毕竟，不同的理念及其支持者往往会通过捕捉更多社会关注的方式来获取成功。

丹尼尔和我最初合写这本轻量的小书^①，是希望能为当下这激奋且富有挑战的时代与新理念的喷发注入更多的整体性原则。丹尼尔是社交与情绪学习运动的早期推动者，而我则在近30年中推动系统思考教育的开创性尝试。我们认为，今天精彩纷呈的各种教育新理念需要一条整合性主线，而通过几十年的研究、实践和社群建设，我们相信，协同式地培养社交与情绪技能和系统思考素养可以成为这股整合的力量。我们合写此书的目的在于阐述这一观点，并提出通过三重专注力的学习训练（专注于自我、专注于他人和专注于更大的系统）来整合上述技能素养。

近年来，我们与全球各地的教育创新实践者合作共创，在实践中进一步观察如何整合社交与情绪学习和系统思考的学习。今天，世界各地的老师都更希望

① 英文原版是电子书。——译者注