

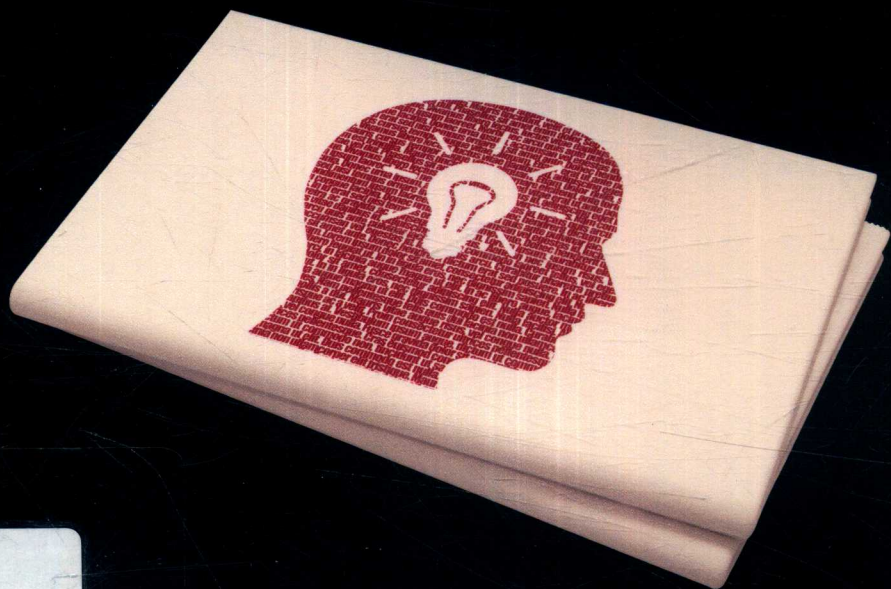
AWAKENING
YOUR INNER
GENIUS

唤醒沉睡的大脑

破解天才成功的密码

【美】肖恩·帕特里克 (Sean Patrick) / 著

李欢欢 / 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

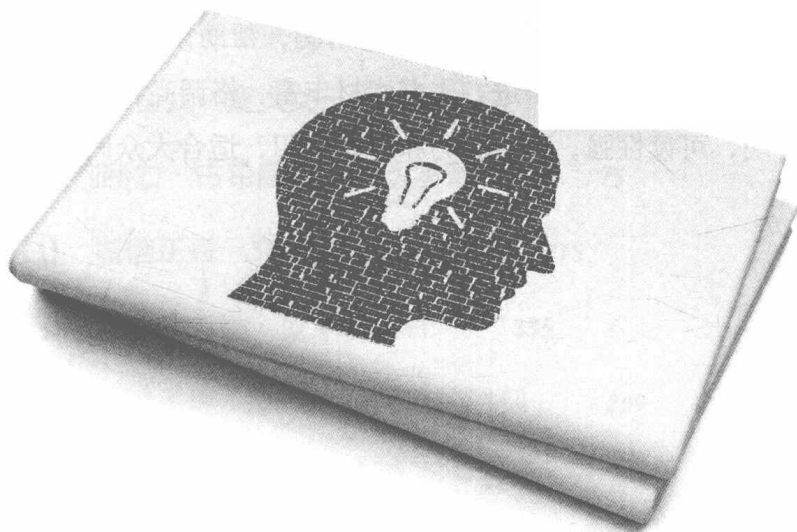
AWAKENING
YOUR INNER
GENIUS

唤醒沉睡的大脑

破解天才成功的密码

【美】肖恩·帕特里克 (Sean Patrick) / 著

李欢欢 / 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

唤醒沉睡的大脑 / (美) 肖恩·帕特里克
(Sean Patrick) 著 ; 李欢欢译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-115-45756-1

I. ①唤… II. ①肖… ②李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第153432号

◆ 著 [美]肖恩·帕特里克 (Sean Patrick)

译 李欢欢

责任编辑 毕颖

责任印制 陈犇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.875

2017 年 11 月第 1 版

字数: 148 千字

2017 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号

图字: 01-2016-6524 号

定价: 48.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

版权声明

Authorized translation from the English language edition titled
Awakening Your Inner Genius by Sean Patrick

Published by Oculus Publishers

Copyright©2013 Waterbury Publications, Inc.

Published by arrangement with The Grayhawk Agency, The Cooke
Agency International and Rick Broadhead & Associates.

内容提要

本书从好奇心、勇气、想象力、专注力、内驱力、知识层次、人的个性、判断力、沟通力等多个方面阐述成功的要素，以众多名人传记和历史故事为主线，破解天才密码，帮助读者认识自我，把握人生，激励读者努力奋进。本书素材丰富，格调高雅，文笔精练，色彩鲜明，可读性强，有亲和力和借鉴作用，适合大众阅读。

目录

- 1 天才的奥秘 001
- 2 好奇心·史上最伟大的天才 013
- 3 勇气·勒班陀战役的塞万提斯 033
- 4 想象力·那个创造了 20 世纪的人 051
- 5 专注目标·门洛帕克的魔法师 081
- 6 驱动力·征服世界的亚历山大 099
- 7 知识的力量·雅典人的牛虻 143
- 8 保持自我·童贞女王 153
- 9 判断力·古希腊伟大的医学革命 195
- 10 诚信正直·文艺复兴的智语 215
- 11 传播的力量·变革的笔杆 235
- 12 保持乐观·度过考验灵魂的时刻 259
- 13 加入天才行列的邀请函 273
- 关于作者 279

1

天才的奥秘

“成千上万的天才来世上走了一遭最后却被湮没在茫茫人海中，或者因为别人，或者是他们自己造成的。”

——马克·吐温

如果我能够用一句话将你的智商 IQ 提高 30，你会愿意读一读这句话吗？可能吧。但为什么呢？你的内心是什么驱使你想要提高智商？是认为高智商可以帮你赚更多的钱？可以为你赢得名声？还是高智商能够帮你找到真爱，幸福和成就感？

我问过很多人类似的问题，回答是一样的。

“高智商可以实现上述目标，这是当然。”对于这个问题，不同的文化间的关联性毋庸置疑：我们在不断地被灌输这样的概念，即智商越高的人越容易取得成功。因此，我们总是想当然地认为那些

获得诺贝尔奖的科学家们，那些从一贫如洗到百万身价的商人，那些创作出畅销作品的作家们，必定是智商超群的人类，这种想当然的推理单单来自于他们的成功。

那么，众多针对智商与成功之间有何科学关联的研究又有怎样的发现呢？结果与人们的认知大相径庭。

智商和成功在一定程度上的确有关联。当然，IQ 150 的人（通常被认为是“天才”）相比 IQ 80 的人（通常被认为患有“智力缺陷”）在生活表现上更为优秀。类似地，IQ 130 的人（接近天才）比 IQ 100 的人（普通人）也明显拥有更优越的生活。

然而，有这样一种理论：智商和成功之间的关联度呈递减法则。也就是说，当你将两个智商相对高的人作对比，就不能够再单纯凭借智商这一元素来预测他们中的哪个更为成功。一个 IQ 130 的科学家在其专业上的成就可能和 IQ 180 的科学家相似。

英国心理学家莱姆·哈德森博士成立了剑桥大学智力开发研究组，他将智商与打篮球作类比。

如果你身高 5 呎 5（约 165 厘米），那么就连成为 NBA 替补成员的愿望也是镜花水月。事实上，如果你的身高不满 6 英尺（约 183 厘米），那么在球场上与“小皇帝”詹姆斯抗衡的梦想，劝你还是忘了为好。数据显示，你的身高必须达到 72 英寸（6 英尺），才能被允许成为篮球运动员，你身高每多 1 英寸，你就多一份优势。然而，到达了一定的高度之后，身高也就不再重要了。因为 7 英尺

(约 213 厘米)高的运动员并不意味着他能够比 6 呎 6 (约 198 厘米)高的运动员(迈克尔·乔丹的身高)打得更好。重点在于你只需要长到有利于进球的身高即可。

同样的,智力对于成功的人生也是相同的模式。你只要拥有足够让你取得成功所需的聪明度即可。历史上的成功人士——那些曾经做过改变世界之举的智者——在人们眼中,就好像是在地球上行走过的惊世之才,但其实他们中的有些人的确拥有傲人的智商,而有些也仅仅只是聪明够用而已。

如果我们不能够仅凭智商来解释他们的成功,那么这些成功人士身上到底还拥有什么能使其达到如此高度的品质特性呢?

很多人都会引用“非同寻常的内在天赋”这句套路来回答。然而,他们可能错了。

比如天授歌者——得摩科多斯。

上帝赐予这个男人唱歌的天赋。

他是《奥德赛》众多天授奇才中的一个。《奥德赛》的发表确实让我们了解到很多,比如我们解读了人类的 DNA 并探索到人类之于宇宙中的地位,但是我们仍然惊叹于天才们的能力,就如惊叹那些古老的希腊人物一样。

无论是聆听贝多芬的索纳塔，还是观看迈克尔·乔丹比赛的精彩画面，抑或是学习牛顿的各种定律，我们总是把人类超群的技能视做某种未知力量和某种未知理由带来的天赋。这样的解释是最为简便的说辞，但是正确与否呢？

过去两个世纪以来，行为科学家通过集中研究各领域的人才来探究这个问题，研究对象包括商业领袖、棋手、游泳运动员、外科医生、飞行员、小提琴演奏家、销售人员、作家，等等。在数百人的研究之后，科学家们得出对于“才能”的定义，并非“众人皆知”的模样。

研究结果否定了人类的才能来源于与生俱来的“天赋”。尽管有些人早期在特定活动上显示出内在的天赋，但神奇的是，几乎每个智商平平的人都在各种努力过后成为了“冠军”。很多杰出的人虽然原本拥有平均的，甚至是平均值以下的智力和技能，但后来他们超越了这种定位，逐步在某些领域发挥出杰出的才能，比如象棋、音乐、商业和医学等领域。

在历史上，上述这种成功的转型事例不胜枚举。亨利·福特多次创业失败，在成立福特汽车公司之前，有5次几近破产。托马斯·爱迪生儿时，他的老师总是对他说“你愚蠢至极，什么都学不好”。贝多芬在练习小提琴时笨手笨脚，以至于老师一直坚信作曲对贝多芬而言是天方夜谭。

世界体坛也总是有类似的事例。很多后来被看做是“超人”的运动员，其实在体育生涯的初期并没有表现出比同辈更大的内在优

势。迈克尔·乔丹在大二时没有进入篮球队，因为他太过矮小，实力平平。斯坦·史密斯——世界一流网球选手、温布尔登网球锦标赛冠军、美国网球公开赛冠军、八次戴维斯杯网球锦标赛冠军，也曾因为大赛主办方认为其行事笨拙、肢体不协调，而被拒绝做球童。

对于这些反常理的事件，我们又作何解释呢？

尽管各种理论层出不穷，但其中有一个所有成功人士共有的、研究者们达成共识的因素——成功者们都经受了严厉而漫长的训练，以及训练所带来的伤痛。

泰德·威廉斯，美国棒球界的传奇人物，他被认为是那个时代最具天赋的击球手，天生具有超越常人的能力，包括如鹰般的视野、超群的眼手合一协调力以及不可思议的击球能力。威廉斯后来称这些描述都是“胡说八道”，而对于自己的过人能力，他有更好的解释。

威廉斯7岁时决定将他的一生投入到一项简单的任务中：尽可能完美地将棒球击出。从那时起，他便开始踏上了走向成功的道路。幼小的威廉斯将所有的空余时间都花在了圣地亚哥北部公园里进行击球练习，日复一日，年复一年。他儿时的伙伴回忆起来说，经常看到他在场地上，用外壳已经破碎的球、龟裂的球棒，以及一双长满水泡、不断流血的双手进行练习。他会省下自己的餐费雇几个小孩陪他进行抛接练习，从而让自己每天尽可能多地增加击球次数。晚上，公园场地的灯光被关闭后，他就回到家里，将报纸卷成球棒状，在镜子面前模拟练习，直到上床睡觉。

威廉斯的整个棒球职业生涯一直都持续着这种沉溺于练习的状态，他的成功也就不足为奇了。对“小鬼头”（泰德·威廉斯的昵称）来说，成功是漫长的、饱经磨砺的过程，远远不是一种天赋那么简单（他认为天赋理论是一种侮辱性的说法）。

基于像威廉斯这种能人的各种研究，瑞典心理学家安德斯·艾瑞克森总结出了名为“10 000 小时”的规律。这条规律的前提是，不管某个人是否对某项才能拥有内在天赋，经过大约 10 000 小时专注的、有目的性的训练，这个人就能掌握这项才能。通过对教育、艺术、体育各界天才的广泛调查证实了这一观点。从莫扎特到鲍比·费舍尔，从比尔·盖茨到披头士乐队，这些能人从一无所有到声名大噪的过程中都拥有一个共同特性：长年累月始终如一的、无数个 10 000 小时的技能练习。

如果把这 10 000 小时细化，你需要每天花 4 小时进行某项练习，一周 7 天，一天不落，那么就等于需要花 7 年的时间来达到 10 000 小时的练习。这种对某项活动的全身心投入，来源于对它的真挚热爱和热情。

所以，上述的一切告诉了我们，首先，每个人心中都拥有成功的种子。这颗种子是否能够发芽成长，取决于我们自己的选择。其次，没有人是天生的强者，或是天生的弱者，只有能够激发自我潜力和无法激发自我潜力这两类人。那些常常被人称作是“天才”的人，其实大部分情况下，是唯坚定不移地朝着一个目标不断努力的人。

因此，“朝 10 000 小时的工作目标努力”的建议听起来完全合理，此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

对吗？但这里还有一个问题，世界上有无数的人超乎想象地努力工作，但也很少有成功的例子，难道对于成功来说，这 10 000 小时的“药方”还是太过简单？

确实如此。获得成功还有一个方面不能忽略——机遇，也就是常说的“狗屎运”。

正如马尔科姆·格拉德威尔在《异类：不一样的成功启示录》一书中所说，很多时候，好的机遇和一个人内在的天赋、持之以恒练习的决心同样重要。比如，你的梦想是成为一名职业运动员，那么有一个障碍是你无论如何努力都无法逾越的：你的生日。生日怎么会成为一个障碍呢？

很简单。很多运动都有年龄区分段——也就是说，这个区分段决定了你是否能在明年继续作为运动员，或是否能够成为高级运动员，也决定了你是否必须快快成长，在下一年作为新手运动员。

在加拿大少年曲棍球队里，年龄段区分日期原来是 1 月 1 日（现在是 12 月 31 日）。你的生日越靠近 1 月 2 日就越有利，为什么？假设你现在属于曲棍球雏量级，也就是 13~14 岁，如果你的生日是在 12 月，那你需要在该等级练习满两年，你的年龄就到 15 岁，便可以升级至下一个等级，袖珍级（15~16 岁儿童）。然而，如果你的生日

是1月2日，你在雏量级就需要再花一整年的训练时间（其他等级也是如此），因为每年1月1日进行年龄审查，而那时你还是14岁。

多一年的时间与比你年龄小的孩子练习，对你而言是一项巨大的优势。因为你的身体变得更为高大、强壮，每天逐渐变得更为敏捷，比起那些具有“生日劣势”的同伴来说，你将更有机会脱颖而出。这段时间内，你将更有机会被选入精英队伍，这也就意味着你有更多的冰上练习时间，受更好的教导，也能更好地提升你今后的能力。

社会学家们称这种现象为一种“累计优势”。比如在加拿大青少年曲棍球精英联盟里，生日优势产生了这样的结果：多年以来该联盟中表现杰出的青少年绝大部分都是“第一季度”宝宝——生日在1月至3月的孩子。

不管我们是在探讨体育界生日的重要性，还是比尔·盖茨恰巧进入了一个拥有当时最先进电脑的高中——当时那种电脑连大学都还未配备，我们都可以从中看到，在正确的时间，出现在正确的地方（从身体方面、教育方面、社交方面或其他方面），对我们命运产生了比任何事物都要深远的影响。但这并不意味着我们的命运已经刻画在宇宙的行星中，无法改变，我们仍然能够通过数万小时的学习、训练和工作来掌控自己的努力。而且，掌握机遇也同样是可控的。当然，我们可能并非为橄榄球联盟、肯塔基州大赛马而生，但我们的每天、经过的每个地方，都充满了机遇。无数的问题需要解决，无数的需求和愿望需要实现，无数的创意方法需要用来帮助别人。

但是有一点很重要，那就是大部分的机遇不会敲锣打鼓，伴着五彩礼花而来，我们很容易就错失、误认，浪费良机。当然，机遇也可能是危险的。它们从不会保证 110% 的正面回馈。通常而言，它们只是提供一个改善某些人正在从事之事的机会。

机遇降临悄无声息。

如果我们无法听到机遇降临时轻柔的节奏——如果我们只是忙于等待他人对你的启示和灵感报以雷鸣般的掌声，或者如果我们即便能够听到机遇的声音，但无法将机遇孕育成为真正的优势，那我们倒不如对机遇置若罔闻。

这就告诉了我们，成功的内核和秘密。但是仅仅知道伟人是通过努力工作和抓住机遇来取得成功，也是远远不够的。为什么有些人就能够认同、欣赏并积极用热情和决心追求良机，而有些人就不会？为什么有些人愿意让自己乘风破浪取得成功，而有些人却早早地轻易放弃？对于这些问题，是否又有切合实际的答案呢，或者，这些问题是人类心理学还未解决的谜团？

我相信，什么成就了一个天才，这个问题有非常实际的答案。我相信，的确存在一些原则能够让我们用来提升生活。我也相信，天才之路我们人人都可以踏上，并在其中汲取收益、幸福、成就和成功，当然这些并不产生于所谓的优秀基因或是神话般的天赋。最终，这才是通往成功的道路。

你还不确定完全理解了以上的内容吗？其实，在知道阿尔弗雷

德·白瑞尔斯博士之前，我也并不完全理解。

心理学家阿尔弗雷德·白瑞尔斯博士针对 20 世纪 70 年代的天才进行了研究。他的研究是为了回答上面我提到的问题：为什么有些人能够获得成功而有些人不能？为了寻求答案，他决定分析多位历史伟人，是否有一些相同的环境、时间、行为、态度或者观点帮助他们取得成功？这些历史伟人的纪事是否能够为他们的成功解密？白瑞尔斯试着找出答案。

他首先将一系列历史天才所不可控的因素记录下来并分类，这其中包括宗族、人权、地理、基因、教育、家族、成长史和一些意外事件。根据这条线索，他积累的数据越多，分析得越多，这项研究看上去就越像一条死胡同。这些伟大的思想家、成就者的背景显然是五花八门，多种多样的。即使在这些数据中真的能够发现规律，那至少白瑞尔斯没有做到。

白瑞尔斯并没有因此受阻，他继续着自己的研究。最终，伟人之间另一类的共同特性出现了，这个特性出现在所有伟人身上。他发现所有研究对象在他们各自的生活中都显示出一种非常特别的、独一无二的复杂性格，而且是非常显著的性格特征。

这种“伟大源于个性”的观点让白瑞尔斯着迷。也就是说，天才不仅仅是高智力、具有内在天赋、勤奋的工作态度或者过人的运气，还需要一个复杂的因素：特定世界观和行为习惯的结合。透过这个想法，反观他收集的数据，更多的事物变得有意义起来。

白瑞尔斯想知道，如果任何人都能够通过学习并掌握与伟人们相同的观点和规律的行为习惯，从天才的层面去思考、工作，那会变成怎样？研究的最后，白瑞尔斯将他的“天才代码”拼凑到一起——一个深层的想法解释了成功的奥秘。他还总结到他可以运用这套天才代码解释历史上最为聪慧、勇敢的伟人的发展路程，从而学会在天才的层面上思考和工作。毫无疑问，这真是一个诱人的概念，但那可信吗？

你现在正在阅读的这本书就能够帮助你寻求答案。在每一个章节中，我们会运用白瑞尔斯的天才代码具体分析一位人物。我们会看到白瑞尔斯提及的这些特性是如何定义历史上伟大的天才的，以及我们如何能够将这些特性从自我身上发展起来。我对于这本书的声明是：尽管在这个课题上，白瑞尔斯的研究并不是重点，但他的发现确实以一种独特的、通顺的、实用的方式，将天才解码。看完本书后，你可能会赞同我的观点。

这就将我们带入了一个更大的话题中——一个更深层次的、个性化的问题：为什么人人都想要激发天才的能力并追求成功呢？

我们都会面对生活中最基本的选择。我们是跟随“现在你应该这么做”的社会准则来生活，还是朝着我们认为自己应该去做的方式来生活？我是按照美国劳工部发布的高薪排行榜来寻找工作，还是跟随自己内心的想法来求职？我们是言听计从的顺从者，还是接受召唤的冒险者？每天，我们都在见证身边的人是如何用行为来回答这些问题的，不管是有意识的还是潜意识的行为。我们越发频繁地面对日益衰败的文化标

识——懒惰的、冷漠的、不道德的、自私的、不负责任的、不相关的。

“我这么做是为了什么？”很多人想知道为什么在追求所谓值得的目标时，他们仍然感到空虚。“生活的目的究竟是什么？”人类为此问题烦恼了数千年，发现我们在宇宙交响乐中是多么渺小。

就如杰出的神学家约瑟夫·坎贝尔所说，“在人们的内心最深处，我们并没有在寻找生命的意义，而是活着的意义”。那么这就是这本书最终所需要挖掘的。

这本书可以告诉我们怎样才能够挖掘自身力量，通过大部分人能够达成的方式，把对我们生命和对他人的生命具有真正意义的事物带给我们。这本书将告诉我们如何能够把生命提升到梭罗所说“平静的绝望”的层面，聆听到内心的歌声，感受活着的喜悦。这本书将教会我们勇敢去冒险。

我们总是依赖天才去娱乐我们，教育我们，带领我们，展示我们人类所拥有的能力。我们总是依赖天才为我们创造智能手机、电动汽车、治病的良药、社交网站、华彩的艺术、一流的食物，从而构造出我们的文化。

如果你曾经抱有理想，要为人发展尽一臂之力，或者如果你曾经有过赤诚之心，要改变人类世界的一部分，那么，一场人生探险正在等着你。

敢不敢接受冒险？

本书就是给你的邀请函。