

自发进化 心理学

공부하는 독종이 살아남는다

耶鲁博士传授的
职场高效学习法则

[韩] 李时炯著 千太阳译



自发进化 心理学

耶鲁博士传授的
职场高效学习法则

[韩]李时炯 著 千太阳 译

著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-145

Study Enthusiasts Survive! By 李时炯 LEE, SI HYUNG

Copyright 2009 © 李时炯 LEE, SI HYUNG

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House Simplified Chinese language edition arranged with Joongang books through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

自发进化心理学 / (韩) 李时炯著; 千太阳译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-80763-562-8

I. ①自… II. ①李… ②千… III. ①心理进化论 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第234287号

ZIFA JINHUA XINLIXUE

自发进化心理学

作 者: [韩] 李时炯

责任编辑: 陈恒达 关 键

封面设计: 嫁衣工舍

责任印制: 韦文印

翻 译: 千太阳

责任校对: 曾高兴 田 芳

版式设计: 卜翠红

责任审读: 张桂宜

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

真 传: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

开 本: 880 mm × 1240 mm 1/32

字 数: 100千字

印张: 8

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-562-8 / G·188

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893722 团购电话: 010-85808860转801或802



推荐序

做有创造力的中国人

聊到创造力，大多数中国人的脑海里会跳出观察力、思考力、想象力、独立性、灵活性、敢于尝试等特质，这与我了解到的美国人对创造力的理解大同小异。由此似乎可以推论，中西方人的创造力表现也该相差无几。但是实际情况又是如何呢？时至今日，我们仍然是“世界的工厂”而不是“世界的智囊”，我们擅长“山寨”而少有创新，我们更信赖“某某技术、中国制造”的商品而不是道地的国货。

这一悖论在相当长的时间里都困惑着我。直到有次查阅文献，我偶然读到一篇文章，讲的是美国大学生对创造力特质的认知与“理想的美国人”的认知相当接近。这引起了我极大的兴趣，我在想，中国大学生又是什么情况呢？

我设计调查并抽样选取了451名北京、广州、香港、台

北的大学生来填写问卷，调查他们关于“创造力”和“理想的中国人”的认知，结果发现这些年轻人心目中的国人典范，更多的与责任、自制、社会认可、社会服从、谦虚谨慎等特质联系在一起，与创造力完全不相干。

原来，尽管我们了解创造力，却从未正确地看待它。

在变革加速的当今社会，创造力已经成为一国、一城乃至一人的核心竞争力。这种力量无法引进也难以模仿，唯一的获得途径就是转换思维、更新知识，成为创新的主体。本书作者李时炯博士以心理科学、脑科学为基础，介绍了快速、高效的学习方法和灵活、新颖的思维方式，揭示了创造性人才的进化之路。曾经在学历教育中努力过的读者朋友，可以通过本书了解到如何通过真正的学习来积累真正的实力，更好地适应社会角色；此前从未认真学习过的读者朋友，也可以找到适合现时的自己的学习方法，把握重新出发的机会。

陶行知早在30年代就指出：“处处是创造之地，天天是创造之时，人人是创造之人。”创造力是每个人与生俱来的巨大潜能，而怎样最大限度地认识和开发自我的创造力潜能，就是每个人的终身课题。

在这里，我想强调的是，生活呼唤创造力。这不仅是每

个人的潜能开发，也是每个人的自发进化、自我完善。我希望更多的年轻朋友和不那么年轻的朋友能与此书结缘，不断改进自我，以达到自我实现的理想境界。

据此，我向大家推荐此书，希望大家能从中获取自己想获取的知识养分。

岳晓东

2010年秋 于香港寓所



前言

充满不确定性的世界，你拿什么来应付？

很多年轻人在大学毕业以后，不得不面对残酷的社会现实。那些曾以为大学毕业以后，就能轻松快乐地享受生活的年轻人，真正步入社会以后才发现，一切辛苦才刚刚开始。我都能想象得出那些饱经风霜的身影，也能理解为什么如今会有那么多的大学生害怕、逃避毕业。

但是，不能一直像在学生时代那样，一味地批判社会，对社会吐露不满情绪；也不能在自身问题和社会问题上，把自己当成一个旁观者。我们要勇敢面对冷酷的现实。社会是充满不确定性的，现在我们正面临着世界性的金融危机和经济不景气，在这样的情况下又有谁能预测出未来的情况呢？面对世界性的金融危机和经济不景气，不管是富人还是穷人，现在都陷入了不安和忧郁之中，并不断徘徊和挣扎。

真正的实力来自真正的学习

越是这种时候，就越需要认真学习，而且需要创造性的学习。很多年轻人之所以在短时间内获得成功，就是因为掌握了创造性学习的方法。背诵更多的英语单词或常识来提高工作能力，并不能说是真正的学习。我们需要的是平心静气地坐下来，认真地分析自己所处的情况。

首先，我们要尽快进入到自己的社会角色中。学生时代，我们扮演的角色仅仅是父母的子女、学校的学生。但是进入社会以后，我们所要扮演的角色是家庭的支柱、公司的员工、社会的主人，所以肩负的责任也更加繁重了。

其次，明确了自己的社会角色以后，你会发现很多从未注意过的问题。曾以为跟自己没有多大联系的事情，如今也成了关系到自己一生的重要问题。

第三，发现这些问题以后，就需要解决问题。因为，这些问题关系到我们的切身利益，除了自己，没有人会主动帮助我们。

第四，解决问题，就需要摸索出一条新的道路。不管是改变制度，还是创造出新的东西，都要摸索出新的发展道路。

第五，要创造出新的东西，就要求我们是一个创造性人才。思考、整理、讨论具体实施方法，这些都可以说是创造性过程。

第六，我们要想成为创造性人才，就必须发奋学习，并且要学

习很多知识。学习的过程中，可以咨询专家的意见，也可以在网上查阅一些知识，等等。总而言之，需要一种新的学习方式。

以上，才能算得上是真正的学习，是为了积攒真正的实力，而不断学习的过程。如今的社会，是一个煲个汤都需要秘方的社会。那么，这个秘方出自哪里？只有我们自己完全掌握了每一个材料的味道、香味、营养价值，才能拥有独家秘方。因此，即使是一个普通的主妇，都需要不断学习烹饪知识。

那么你呢，是不是为了填满薄薄的简历表而不知所措？或者认定自己已经不再需要学习什么知识了呢？

终生学习，不断进化，这是现代社会对我们提出的要求。“都什么年纪了还要学习。”你不至于说出这样的话吧？

离我们还比较遥远的石油危机，就暂且不提了。但是，现在全世界的金融危机却已迫在眉睫。我们好不容易才解决了就业问题，现在却开始为公司减员而担惊受怕。未来会发生什么事情，又会是什么状况，这些问题谁也不能给出确切的答案，我们所面临的就是这么一个充满不确定性的时代。那么，你会拿什么来应对这变幻莫测的世界呢？

解决方法只有一个，那就是努力使自己进化成为创造性人才。仔细想一想，这其实是十分简单的道理。俗话说乱世出英雄，如果我们能把公司从危机中解救出来，就会成为公司的顶梁柱。虽说如

今的就业状况十分严峻，但很多企业领导人却抱怨招工十分困难。不管哪家企业都很难雇到一个称心如意的员工。试想，若你是公司所需的人才，怎么会没有公司聘用你呢？相应地，如果没有你，公司就没有任何的发展余地，那么又有谁敢把你赶出公司呢？

不管什么时代，若要生存下去，就需要全天候投入到激烈的竞争当中，并且需要具备多种才能，成为掌握各种握球法的“棒球投手”。同时，要具备在决定性时刻投出“决定性一球”的能力。为了具备这些能力，我们就需要进行更多的研究和训练，掌握谁都无法模仿的掷球法。而这一过程就是创造性学习的过程。

没有一项投资，能比得上学习。低风险高收益（Low Risk, High Return），就是指我们的学习。不需要多少成本，但只要努力就会有相应的回报，学习就是这样一个稳定的投资方式。虽然有时付出之后，很难立即得到回报，但随着时间的流逝，总有让你的努力得到相应回报的那一天。学习，这一智力性刺激能够激活我们的大脑，让我们的身心保持年轻的活力。坚持学习至少能让我们更加年轻活泼，光是这一点也足够让我们为之动容了。

“狠心学习”的人是真正幸福的人

怎么样？通过以上的论述，你是不是已经认识到只有不断地学习，才能获得成功？但是，不要忘了，学习是一件极其艰难的事

情。而且，对于已步入社会的人来说，每天为工作花费10个小时以后，再挤出一小部分时间来坚持学习，的确是一件非常辛苦的事情。更何况，我们也没有那么多闲暇时间把学习当做一种提高素养的过程来进行。对于大部分人来说，学习是为了解决眼前实实在在的问题而不得不进行的事情。因此，也完全没有埋怨现在艰难处境的闲心。

参加工作以后想坚持学习，需要比学生时代更加刻苦努力。可艰难与困苦夹杂着的人生，才是年轻人应该要面对的。人生如果没有任何艰辛的话，又怎能称之为人生呢？

“狠心学习”，听着是不是有点恐怖？但是，只有那些狠下心做某一件事情的人，才能过上幸福的生活；也只有这样的人，才能发现人生的真谛。

同学习的概念一样，“狠下心”并不单单靠个人的意志。只有遇到真心想实现的事情的时候，我们才能真正地“狠下心来”。曾在奥运会中取得6连胜的韩国女子射箭队，为了在比赛中保持平静的心态，日常训练中竟然把蛇缠在脖子上进行射箭训练。韩国最优秀的演员金明敏，为了在电影中演绎出完美的指挥场景，学习了为期5个多月的正式指挥课程。我们会把这些人称作“狠心人”。但是，你认为，这些人是在勉强做着痛苦且不愿意做的事情吗？

不管有多少困难挡在面前，我们依然要努力向前进！因为，这

并不是痛苦的事情，而是极其幸福的一件事情。做自己想做的事情，怎么会痛苦？“狠下心”，并不是说咬紧牙拼出老命，而是指做某一件事情要下定决心坚持到底，而且也不是简简单单地试一试就算了，而是有始有终，做出生死抉择。当决心要赢过自己的那一瞬间开始，你的内心会感觉到无比的幸福。

与此同时，我们会获得显而易见的成果。在不经意间提高自己实力的同时，让这些实力成为自己发展道路中的秘密武器。不需要多少成本，却能创造出极高的价值，并且在奋斗的过程中感受到无比的快乐。而这些快乐，会让我们忘却所有的痛苦，真正地爱上学习。

掌握“心脑”科学，让学习变得更轻松

学习是一件快乐的事情？当然，享受这种快乐并非易事。但是，只要我们了解了自己大脑的结构和心理过程，就完全可以在学习中享受快乐。

并不是一味努力，就会有相应的回报。有些时候，不管花费多少心血，也不会有多少显著成果。那么，遇到这种情况应该怎么办？本书就会为你解答“怎么办（How to）”这一问题。我们在步入社会后，不仅没有多少时间来学习，大脑也开始不听使唤了。因此，我们首先要做的，就是让大脑重新活跃起来，在有限的学习

时间里实现效率的最大化。可能也有人会问，这可以实现吗？回答是肯定的。因为只要我们掌握和运用脑科学知识，这一设想是完全可以实现的。

比如一名篮球运动员，平日里表现平平，却在某一天的比赛中表现尤为突出。不管什么球，都能奇迹般地投入到篮筐里。疯狂进球的过程中，都不记得自己得了多少分。可以说，这名运动员得到了幸运之神的眷顾。

在脑科学领域，把这一状态表述为“进入地带（Zone）”。出现这种状态的时候，人们会完全沉浸在眼下的工作当中，以至于忘乎所以。当在某一瞬间，因某种契机，大脑进入到这一“地带”的时候，我们可以发挥出连自己都未曾发现的超强的力量。这就是我们大脑的神奇力量！只要是人，都会具有这种神奇力量。只是大部分人都不清楚，怎样才能发挥出这种力量。

很多人都认为，随着年龄的增长大脑会逐渐衰退。但脑科学的研究表明，这一认识并不正确。人们越是感到压迫，学习效率会越高。因为，我们的大脑喜欢有一定的压迫感。在心理学领域，将这一压迫感称为适当的紧张（Optimum Tension）。

同时，我们的大脑有着“工作兴奋”的神秘功能。当面对新变化的时候，我们的大脑会产生轻微的不安，并处于恐惧状态，与此同时，还会产生对新事物的好奇心理。因此，一旦开始学习以后，

我们的大脑会进入轻微的兴奋状态，从而让我们能够保持良好的学习状态。

另外，我们的大脑很有耐力。即使是很让人厌烦的工作，肾上腺皮质所分泌的激素，也会让我们坚持最少三天的工作。如果咬紧牙关坚持学习三天的话，就会在学习中渐渐感受到学习知识带给我们的快乐。大脑会牢牢记住这种快乐的感觉，因此每次坚持学习三天，并重复10次左右以后，大脑会在不知不觉中适应学习状态，这样一来，学习就会成为我们的一种习惯。诸如此类的关于大脑功能的知识，我们会在后面进行详细的介绍。

而若想灵活发挥大脑的各种功能，就需要进行适当的时间调节，并且要掌握其中的要领和具体的操作方法。摸索出好的学习方法，也可以说是一种创造活动。而那些只会被动地、机械地学习的人，是无法进行创造性学习的。学生时代只要按照老师的要求背好知识点，就能在考试中得到高分。但是步入社会以后的学习，完全是自主性的学习，将要面对的一切问题都要自行解决。

因此，不能像以往一样把自己听到的、看到的、读到的信息，以背诵的方式输入到大脑里。而是要根据自己掌握的知识，对信息进行批判、归纳、整理、编辑、补充等过程以后，用创造性方法输入到大脑里。同时，输入到大脑里的信息，还要经过创造性的吸收过程。这样一来，已输入到大脑里的知识和信息会和大脑原有的知

识掺杂在一起，产生“熔炉”现象。当我们还未意识到的时候，在所谓潜在意识的熔炉里，已经进行了不断的组装过程，开始寻找问题的解决方法，并在某一瞬间，会为困扰已久的问题找出头绪。输入→吸收→输出，这就是自主学习的整个过程。

值得注意的是，所谓潜在意识的熔炉，不能独立发挥其功能。只有大脑里有更多知识和经验的时候，才会寻找出解决问题的更好方法。如同大脑里没有有关几何公式的知识的时候，我们无法解答数学题一样，即使我们的大脑有非常神奇的力量，也不能实现“无中生有”。所以，我们要认真进行前期的输入型学习过程。

当然，只要通过创造性输入和创造性吸收过程，便能输出全新的构思。但是，学习过程并没有就此而结束。有了全新构思以后，便要全身心投入到解决问题的过程中。发现问题、研究问题、解决问题，全都属于创造性学习的过程。或者说，这才是创造性学习的本质。

这本书的目的，就是为读者指点创造性学习的具体方法。没有任何效率，还硬要坚持学习，这并不是值得提倡的做法，而且即使坚持下来了，也不会有任何的好处。如果掌握了学习的方法，完全可以在学习中享受着快乐，并在这种快乐中让学习成为一种日常的习惯。

停止“绝对要认真”的做法

从今天开始，我们要摆脱所有的不良习惯。要改变日常生活中所有的不良习惯（Off the beaten track）！与其一下班就傻坐在电视机前观看一些无聊的节目，不如从现在开始翻开一本书并细心阅读。从此以后，你的命运和人生将会截然不同。如果明白了这一点，就马上开始付诸行动吧！“工作兴奋”状态和肾上腺素，还会助你一臂之力。相反的，当你在犹豫不决的时候，本能中的“惰性”就会慢慢抬头，致使你的内心产生“都这样活了几十年，还想着什么学习”的念头，最终让你选择放弃。

在这里，我们重新整理一下上述的内容。如今，很多人都说这次的金融危机要经过10年时间才会结束。那么设想一下，过了10年以后你又会成为什么样的人呢？如果从现在开始学习，10年以后你将会成为一名德高望重的专家。其实，专家并不是什么一般人望尘莫及的。选择别人都不做的工作，开始刻苦钻研，你也会成为一名专家。所以，当我们在选择学习内容的时候，一定要选择自己最拿手的、真正能用得上的知识，并且要下狠心坚持学下去。

本书将为你指点正确的学习方法。“绝对要认真”，此类的话语就先收起来吧。因为在我们开始学习之前，首先要了解的是“怎样才能唤醒我们的大脑”、“哪些激素有利于大脑进行信息输入、吸收以及提出新构思”、“形成良好的学习习惯的脑科学方法

是什么”等问题。本文的内容，并不仅仅来自专业性的医学知识，还出自作者本身的真实经历。也真心希望能为读者们提供更为正确的学习方法。

你不妨把自己的青春投资在学习上。因为在这充满不确定性的时代，世界是只属于胜者的。在激烈的竞争中赢得胜利，体验着胜利带来的幸福滋味，这才是我们生存的快乐。世上没有什么事情比学习更快乐，这并不是什么夸张的说法。因为，只要是读过这本书的读者，都会接受这一说法的。

希望你的未来，充满无限的荣耀。

李时炯