

赢者思维

欧洲最受欢迎的思维方法

[新西兰] 克里·斯帕克曼 (Kerry Spackman) 著
傅明 傅饶 译

著名神经心理学家培养冠军的秘密
手把手教你掌控自己的思维和生活



The
Winner's
Bible



赢者思维

欧洲最受欢迎的思维方法

[新西兰] 克里·斯帕克曼 (Kerry Spackman) 著
傅明 傅饶 译

中国人民大学出版社
· 北 京 ·

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

赢者思维——欧洲最受欢迎的思维方法

[新西兰] 克里·斯帕克曼 著

傅明 傅饶 译

Yingzhe Siwei

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170 mm×240 mm 16 开本

版 次 2015 年 9 月第 1 版

印 张 24.5 插页 2

印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷

字 数 327 000

定 价 49.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

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，本书都毫无疑问地满足了标准。

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

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

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

目 录

第一章 为什么读懂本书可以改变你的生活?	1
第二章 规划与制作你的《赢者私人定制练习册》	19
第三章 你的优势、弱点和容易重复犯的错误	41
第四章 四大思维支柱	57
第五章 生理支柱	67
第六章 历史支柱	83
第七章 情感转换	99
第八章 生活中的车轮	109
第九章 情感强化 CD 碟	119
第十章 石榴的故事	143
第十一章 寻找真正的快乐	147
第十二章 坚定不移的信念	159
第十三章 把握当下	179
第十四章 内在驱动力	187
第十五章 构筑并培育你的激情	209
第十六章 克服失望, 避免灾难	217
第十七章 像管理公司一样管理自己	243
第十八章 重在行动	253
第十九章 开始于结束	261

第二十章 人是生活中最重要的	273
第二十一章 外公说的“小细节”	279
第二十二章 “天气预报”	295
第二十三章 爱因斯坦的指南针	301
第二十四章 世界上最快乐的人	307
第二十五章 效率	317
第二十六章 做大脑边缘系统的主人	329
第二十七章 外公的小屋——一个非常温馨和私密的结尾	341
附录 掀开社会、宇宙与真理的引擎盖——《蚂蚁与法拉利》	361
鸣谢	370

.....

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