



Brain Rules

12 Principles for Surviving and Thriving
at Work, Home, and School

长踞亚马逊网络书店神经心理学销售榜首!

张亚勤
百度公司总裁

姬十三
“科学松鼠会”创始人

专文
作序

让大脑自由

释放天赋的 **12** 条定律

[美] 约翰·梅迪纳 (John Medina) 著
杨光 冯立岩 译

经典版

Brain Rules

12 Principles for Surviving and Thriving
at Work, Home, and School

让大脑自由

释放天赋的 12 条定律

[美] 约翰·梅迪纳 (John Medina) ◎ 著
杨光 冯立岩 ◎ 译

图书在版编目(CIP)数据

让大脑自由(经典版)/(美)梅迪纳著;杨光,冯立岩译.—杭州:
浙江人民出版社,2015.5

ISBN 978-7-213-06664-1

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2015-62号

I. ①让… II. ①梅… ②杨… ③冯… III. ①脑科学—普及读物
IV. ①R338.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083227号

上架指导:心理学/脑科学

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

让大脑自由(经典版)

作者:[美]约翰·梅迪纳 著

译者:杨光 冯立岩 译

出版发行:浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑:金纪

责任校对:朱妍 陈春

印刷:北京鹏润伟业印刷有限公司

开本:720mm×965mm 1/16

印张:17.5

字数:21.1万

插页:1

版次:2015年5月第1版

印次:2015年5月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-213-06664-1

定价:46.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

Brain Rules

推荐序1

12 条定律，让大脑更聪明

百度公司总裁 张亚勤

今年夏天，我在西雅图休假的时候，读了约翰·梅迪纳的著作 *Brain Rules*——最初我是被“大脑定律”这个别致的书名吸引，所以打算翻翻，只读了几页便有不忍释卷的感觉。后来，我也把这份读到好书的快乐在新浪微博中与大家分享。而现在，本书的中译本《让大脑自由》由湛庐文化推出，对国内的读者无疑是一大喜讯和福音。

尽管今天人类已经可以通过哈勃望远镜探索遥远的外太空，但对于我们的大脑是如何工作、如何让大脑更好地为自己工作，很多人却不甚了解——为什么在智商相若的情况下，有的人出类拔萃，有的人却寂寂无名？男人和女人的大脑思考机制有何不同？我们是怎样汲取知识、掌握技能的？睡眠和压力对大脑有着怎样的影响？我们怎样获得感知——难道真的是视觉至上？如果大脑是个宝藏，那么开启它的钥匙或口令是什么？是大脑的差异决定了每个人的独特性吗？

以往市面上那些剖析大脑运作机制的书籍大多是学术著述，过于专业和艰涩难懂的特点就像一道高高的门槛，让普通读者望而却步。而《让大脑自由》在这一点上有了全新的突破，正如《今日美国》对本书的评价：“（作者）用令人愉快的文字解析了一个艰深的主题。”可以这么说，在剖析大脑奥秘的书里，《让大脑自由》是我读过的最好的一本书。

首先，本书的观点和论据都是基于约翰·梅迪纳教授多年来的专业研究成果。作为西雅图太平洋大学脑应用研究中心主任，约翰·梅迪纳博士既博学又严谨。在个人长期研究的基础上，他深入浅出地阐释了大脑的工作机理，并为读者提供了如何更高效地利用大脑，进而释放大脑潜力的具体方法。书中所有的案例和数据均来自于科学的实证，而不是主观的猜测和想象，逻辑清晰缜密。比如，在说到释放天赋的第一条定律“越运动，大脑越聪明”时，作者举了美国健身运动之父杰克·拉兰纳（Jack La Lanne）的例子，“如果你有机会听他在电视台做过的专访节目，那么你对他的最深印象可能不是他发达的肌肉，而是他敏锐的思想。拉兰纳头脑灵活，几乎超出了常理。他的幽默感像闪电般快速，他还可以即兴创作笑话……他精力充沛，有点固执，重要的是他还拥有着二十几岁运动员的智力、活力。”作者将养老院的80岁老人与90岁完成古根海姆博物馆设计的弗兰克·劳埃德·赖特进行比较观察：那个大多数时候都是在“凝视天空打发时光”的老人，眼神空虚寂寞；而赖特灵敏的反应令作者“目瞪口呆”，他“思路清晰，有着不可动摇的见解，并努力打破思维定式”。作者相信，如果你拥有积极的生活方式，那你也可以像弗兰克那样优雅地变老。运动与头脑机敏之间是否存在关系？他的回答是肯定的：我们的大脑爱运动。

其次，本书洗练幽默的语言、丰富生动的案例让阅读变成了一段充满惊喜的旅程。比如，在谈到行为怎样改变大脑思维时，作者极具创意地通过对品酒师的有趣测试来说明视觉主导人的感知。这颠覆了人们过往的认知与想象，很有意思，也很有说服力。这样的例子还有很多，比如“10分钟注意力”

理论。我相信，无论读者从事哪个行业，应该都可以从这本书中获得灵感和启示。

正是因为作者在严谨的实证态度与鲜活生动的文字之间达到了他人难以企及的平衡，这本书才会成为风靡美国的脑科学读本。相信《让大脑自由》也会在中国掀起阅读的热潮。

希望我们都能活用书中所归纳的这 12 条“军规”，保持大脑的鲜活热烈，实践作者写作本书的意义——释放天赋，重新开始，开放人生智慧。

Brain Rules

推荐序2

走过迷雾地带

“科学松鼠会”创始人 姬十三

几年前，我是一个神经生物学专业的博士生，每天和老鼠脑袋打交道。

准确地说，就是要把老鼠迅速处死，并在最短时间内切下脑袋，用锋利的手术剪剪开脑壳，小心翼翼地剥出新鲜的脑，放置在冰水里。为了保持脑细胞的活性，所有的动作要快，要稳。这几个步骤，我练了5年，大约可以用30秒搞定。

30秒，对神经细胞来说，已经很漫长。神经元之间通过一种叫突触的结构密切联系，然而，绝大多数时候它们并非“手手相牵”，而是通过释放一种化学物质来维持彼此之间的信息传递，亲密却保持着微妙的分寸。在0.1毫秒级的时间里，两个神经元之间就完成了—次耳语。

剥出脑只是实验的第一步。接下来要用精密的仪器将脑切成400毫米厚的薄片，在显微镜下就可以看到神经细胞清晰的结构，用微米级别的电极尖端去接触，探知它们的电流特性。

我第一次在显示屏上看到神经细胞的形状，是在 2001 年。原来竟是这些圆锥状的小蝌蚪在支撑我们的喜怒哀乐，这桩事不是那么容易理解的。那个时候我充满着对神经科学的向往初入殿堂，总想着触碰那些大得令全人类困惑的话题，我们是谁？什么是意识？我是如何成为我的？

实际的工作是另一个极端。我研究的是脑的最小结构单元，神经元之间的突触传递，用不同的药物和电流刺激模式做不断的尝试，以期得到一些数据，揣测各种结构之间的细微变化。

这也是世界上大多数的神经生物学家也就是脑科学家所做的事。时至今日，人类对神经细胞的特性了解已经到了相当深入的层级，科学家们清楚地知道，两个神经元之间如何通讯，如何用一些药物可以影响这种通讯，并可能改变个体的思维状态。这些工作极大促进了制药业的发展，在未来，会有基于这些研究的药物不断出现在市面上。

然而，人们还是无法准确回答那些很久以前就令人困惑的问题：记忆到底是怎么发生的？梦是什么？爱是什么……关于这些，科学家们找了很多线索，他们试着借助不完整的拼图块描述整个故事格局。然而，在真相揭晓之前，谁也说不准这是不是盲人摸象。

几个月前我参加一个针对教师的研修班，应邀讲了一些脑科学的知识，期望这种沟通对教育者有所裨益。记忆的类型、学习的概念……有些信息对教学有直接的帮助。比如研究发现，记忆的读出具有情景效应，在一个环境里记下一段东西，换到另一个迥异的场景就相对不那么容易复述出来。这么一说明你就会明白，为什么考试前熟悉考场那么重要。《让大脑自由》这本书里也讲到类似的例子，作者曾给一些父母指导双语教学，建议他们在家里设一个“西班牙语屋”，并为这个房间订立一个规则：那就是在这个房间只能说西班牙语。房间里可以装饰一些西班牙饰品，墙上贴满西班牙单词的大幅图片。所有的西班牙语都要在这个房间教授，英语则不在这个房间教授。果然，父母们反馈说这个方法很管用。再比如作者在第四个定律处提到，当上课到 9

分 59 秒后，观众的注意力就开始准备下降，如果不迅速做些事情，学生们的注意力就会游走，嗯，你应该知道为什么“八分钟约会”、微博客和胖奇趴那么流行了吧。

这本书里提到的很多知识都可直接帮助到教师，那天的研修班也是如此，这让人看到一门学科扎根于生活。然后，当他们想知道更多深入的东西时，我发现自己卡壳了，怎么说清细胞的长时程增强和艾宾浩斯规律之间的关系呢？这之间隐隐有条灰线，你可以很轻易下断语说：“就是这样嘛！”但，说这话的时候心里未免会嘀咕吧。

现状似乎就是这样，人们熟悉神经元层面的事，也似乎能描述清楚大脑在整体上是怎样表现的，但在两者之间，有大片的迷雾有待拨开。

约翰·梅迪纳试图做一个扫雾者，带着早起的读者，走过迷雾地带，还原整个街区的真实图景。对作者来说，这是极大的挑战，而对于读者来说，这是幸事，全景式的写作让外行读者轻松把握到这门学科最激动人心的核心所在，浏览到那些最能有效指导生活的知识。与市面上许多此类书不同，它是一本由真正的神经科学家撰写的书，严谨靠谱，同时还保证了阅读快感，我迫不及待地等着本书中文版的面市。

Brain Rules

前言

人人都有一个不可思议的大脑

心算 $8\ 388\ 628$ 乘 2 得多少，预备！开始！你能在非常短的几秒钟时间里计算出结果吗？有个年轻人能在短短几秒钟的时间里对这组数字进行 24 次 2 倍相乘运算，而且每次都能算得对；一个男孩能够在任何时候告诉你当时的准确时间，甚至是在他睡着的时候；一个小姑娘能准确判断 20 英尺开外物体的精确尺寸；还有一个小孩 6 岁的时候就能画出栩栩如生、充满视觉冲击力的图画，她还举办过个人作品展览。不过这几个孩子中没有一个人能学会自己系鞋带，事实上，他们的智商都低于 50。

大脑可真是一个令人惊讶的东西。

你的大脑也许没有那么古怪，不过它也是非常特别的。作为地球上最复杂的信息传感系统，你的大脑完全能识别这张漂白了的木头（纸）上面黑色并歪歪扭扭的玩意（字），然后推导出其确切含义。为完成这项奇迹，你的大脑要发射出一股股电流，噼啪穿行于由脑细胞构成的数百千米长的回路里。脑细胞非常小，这句话末尾的句号里可以容下数以千计的脑细胞。眨眼之间大脑就完成了所有这些过程。同样不可思议的是，尽管大脑是我们身体的重

要器官，但我们中的很多人竟一点也不了解大脑是如何运转的。

于是，就有了这样一些奇怪的现象。尽管当大脑在集中注意力的时候是不能同时进行多任务操作的，但是我们却都尝试过边开车边打手机；虽然处于紧张状态下的大脑工作效率会明显下降，但我们却还是创造出了高压的办公室工作环境；学校设计成现在这样的结果就是让真正的学习不得不发生在家里。如果这些现象害处不大，也许会很有趣。出现这些现象，要归咎于这样一个事实，即脑科学家很少与教师、企业家、主修教育的学生、会计师、主管以及 CEO 们交流，除非你手边就有《神经科学杂志》(Journal of Neuroscience)，否则你就是外行。

这本书旨在让您成为脑科学方面的内行。

| 12条大脑定律 |

我的目标就是向你介绍我们所知道的关于大脑如何运转的 12 件事情，我称其为大脑定律。对每一条定律，我先介绍一些科学知识，然后提出一些想法，来研究如何将定律运用到我们的日常生活中去，特别是如何在职场和学校中运用。

首先，人类还不习惯每天在桌旁一坐就是 8 小时。从进化学的角度来看，我们的大脑是在运动中不断进化的，我们的祖先每天要步行至少 12 英里。直到现在，人类的大脑仍然渴求运动方面的体验，尤其是在久坐的人群中间。这就是为什么运动可以提高人类脑力的原因（大脑定律 1）。在长期记忆、推理、注意力和解决问题能力方面，经常运动的人比习惯久坐的“沙发土豆”们要表现得出色得多。我深信，将适当的体育锻炼整合到 8 小时工作和学习中，必将会成为一种潮流。

我们不会注意无聊的事物。读者肯定注意过这样一个现象：在一个典型的幻灯片演示中，人们对无聊的情节常常无法集中精神（大脑定律 4）。演示

者必须用几秒钟的时间抓住观众的注意力，并将这种注意力维持 10 分钟左右。在第 9 分 59 秒的时候，必须做些既能调动观众情绪又与主题息息相关的事情，以重新吸引人们的注意力并重新开始这一循环。此外，大脑也需要休息。这就是为什么在这本书中我用故事来说明我的观点。

是不是在下午 3 点左右会感到疲倦？那是因为你的大脑真的想打个盹儿。如果能小睡一会儿，你的效率可能会更高。一项研究表明，小睡 26 分钟让美国宇航局飞行员的工作效率提高了 34%。另外晚上是否获得足够的休息，将会影响你第二天的头脑敏捷度。睡眠好，思维好（大脑定律 7）。

在书中我们将认识一位奇人，他可以同时阅读两页书，一只眼睛看一页，并且能永远记住每页书中的内容。而我们中的大多数人往往忘性大于记性，所以，我们必须不断重复以便记忆（大脑定律 6）。当你了解了大脑的记忆规则，你就会明白我为什么要主张消除家庭作业这个概念了。

本书将解释为什么两岁孩子表面上看起来反叛的举动，实际上却是他强烈探索渴望的表现。婴儿对这个世界不具备很多知识，但他们却知道如何获取它们。由此可见，人类是天生、强有力的探险家（大脑定律 12），即使在我们自己打造的人造环境下，这种探索的天性也从未离开过我们。

| 没有处方 |

书中每章结束之处所提出的一些想法不是解决问题的处方，而是希望人们重视现实世界研究的号召。正是我过去的工作激发了写作本书的初衷。我的专长是研究精神疾病的分子基础，而我真正的兴趣在于基因与行为之间关系的研究。所以，在我职业生涯的大部分时间都在为那些迫切需要分子生物学专家参与的研究项目做私人顾问，于是便捷足先登地观察了很多涉及染色体和心理功能的研究工作。

在工作中，我偶尔会遇到一些文章、书籍，它们竟然宣称要基于脑科学

的“最新进展”改变我们教书和做生意的方式。我当时觉得诚惶诚恐，担心作者是不是阅读到了我完全没有掌握的一些文献。我曾涉猎脑科学的几个研究领域，但我对能够指导教育和商业的最佳实践却一无所知。事实上，如果我们能够完全理解人类的大脑是如何知道怎样拿起一杯水这样的问题，那就已经是一个很了不起的成就了。

其实也没有必要恐慌。那些声称脑研究可以指导我们如何成为好教师、好家长、出色的商界领袖或优秀学生的主张实在是不足为信。本书之所以呼吁研究大脑，只是因为我们所知道的不足以成为规范。我想通过本书尝试抵制社会上流传的种种神话，如“莫扎特效应”^①、左脑/右脑人格^②，为了让孩子进入哈佛大学，在他们还在子宫里的时候给他们听语言录音带，等等。

| 返回丛林 |

现在，我们对大脑有了一些了解，这要归功于多个专业领域科学家们的共同努力。他们是研究大脑组织的生物学家、研究行为的实验心理学家、研究脑组织如何与行为关联的认知神经科学家以及进化生物学家。虽然我们对大脑是如何运作的还知之甚少，但人类的进化史告诉我们这样一个事实：在一个不稳定的室外环境下生存，人类会遇到各种各样的问题，我们大脑的主要功能就是解决这些问题。我称这为大脑的性能图。

书中探讨的每个主题——运动、生存、回路、注意、记忆、睡眠、压力、感觉、视觉、性别以及探索，都涉及这个性能图。我们的祖先为了生存四处

① 是指“莫扎特的音乐可以作为胎教音乐，可以提高孩子智商”，这是20世纪90年代初美国科学家的研究结论，商家即群起炒作，但其实这样笼统的论断是会误导人的。因为莫扎特的创作主题丰富、风格多样，他的音乐也有很多表现激越强烈的感情，或忧伤或狂热或悲壮，这样风格的音乐就算是天才之作也不适宜选作胎教音乐。——译者注

② 一些心理学家发现，人的左右脑是有严格分工的，左脑属于逻辑的、理性的、功力的、分析的、算计的大脑。人的右脑是属于灵感的、直觉的、音乐的、艺术的，可以令人产生美感和喜悦。——译者注

走动,我将其理解为运动。环境的不稳定性导致我们大脑的构成方式极其灵活,让我们能够通过探索来解决问题。从犯过的错误中学习,吸取教训,以便我们能够在野外环境中生存,这意味着要留意某些事情,并以一种特殊的方式创造记忆。虽然几十年来,我们一直将这些能力“随手”塞在了教室和办公室小隔间里,但我们的大脑实际上是为了人类能够在丛林和草原生存下来而发展的,我们还没有超出这一点。

我是个好人,就是脾气有些暴躁。因此,出现在此书中的研究文章,首先要交给波音公司(我曾为这家公司做过一些咨询)的一个机构审核,这个机构被戏称为 MGF:梅迪纳坏脾气代理。书中的各项研究都经过同行评审后发表在学术刊物上,并多次被引用。(还有大量的参考资料没有收入此书,为方便阅读,读者可以通过查询 www.brainrules.net 了解它们。)

从总体上看,书中所进行的研究主要想说明的问题是:类似教室这样的教育环境、类似办公室小隔间这样的职场环境,都是有违天性的,不适合人类大脑充分发挥功能。如果你想做些变动,可能要把它们通通拆掉,然后重新开始。

从很多方面讲,重新开始是本书的全部意义所在。

怎么做才能让孩子考上哈佛大学?
私立学校只招收智商高的学生有错吗?
孩子看多长时间的电视合适呢?



扫码关注“庐客汇”,回复“让大脑自由”,
听听梅迪纳教授讲述关于孩子大脑你以为
你知道,但实际未必清楚的事情。

Brain Rules

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

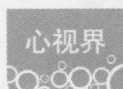
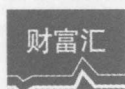
好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

✎ 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



✎ 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化 Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



✎ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化获奖书目

《大数据时代》

国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
CCTV“2013中国好书”25本获奖图书之一
《光明日报》2013年度《光明书榜》入选图书
《第一财经日报》2013年第一财经金融价值榜“推荐财经图书奖”
2013年度和讯华文财经图书大奖
2013亚马逊年度图书排行榜经济管理类图书榜首
《中国企业家》年度好书经管类TOP10
《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”
《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
《中国新闻出版报》2013年度好书20本之一
2013百道网·中国好书榜·财经类TOP100榜首
2013蓝狮子·腾讯文学十大最佳商业图书和最受欢迎的数字阅读出版物
2013京东经管图书年度畅销榜上榜图书，综合排名第一，经济类榜榜首

《爱哭鬼小单》

国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
《新京报》“2013年度童书”
《中国教育报》“2013年度教师推荐的10大童书”
新阅读研究所“2013年度最佳童书”

《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书

《影响力》（经典版）

《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·心理学和行为科学类最受关注图书”
2013亚马逊年度图书分类榜心理励志图书第八名
《财富》鼎力推荐的75本商业必读书之一

《影响力》（教材版）

《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”

《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书

《第一大亨》

普利策传记奖，美国国家图书奖
2013中国好书榜·财经类TOP100

《卡普新生儿安抚法》（最快乐的宝宝1.0-1岁）

2013新浪“养育有道”年度论坛养育类图书推荐榜

《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书

《认知盈余》

《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
2011年度和讯华文财经图书大奖

《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖

《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍

