

突然抓住自己才能时的感觉 突破界限获得飞跃时的感觉 以及通往捕获这个美妙时刻、成为天才的瞬间的必经之路

成为

CHENGWEI TIANCAI DE SHUNJIAN

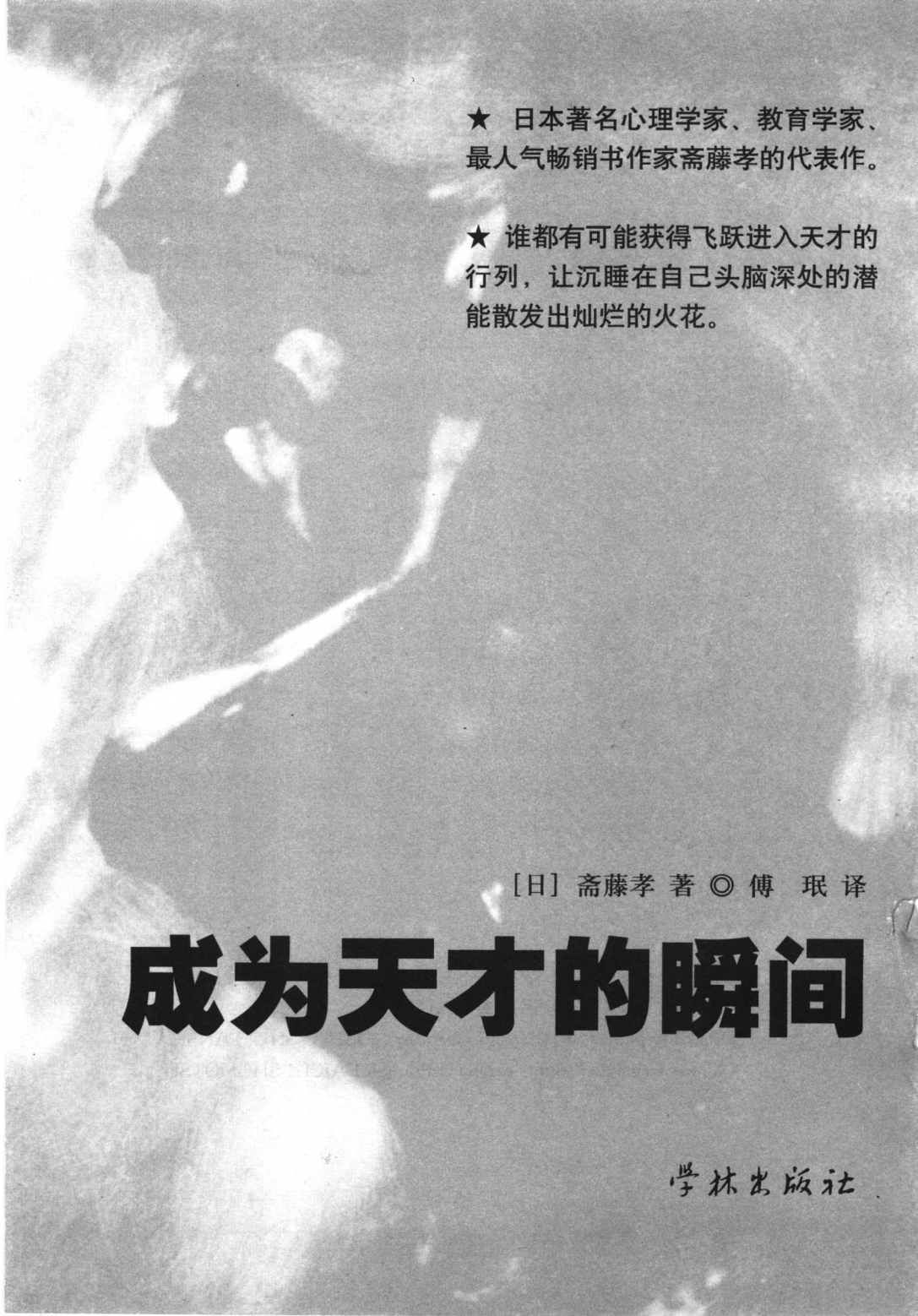
天才的瞬间

〔日〕斋藤孝 著 ◎ 傅珉 译 学林出版社



★ 日本著名心理学家、教育学家、最人气畅销书作家斋藤孝的代表作。

★ 谁都有可能获得飞跃进入天才的行列，让沉睡在自己头脑深处的潜能散发出灿烂的火花。



★ 日本著名心理学家、教育学家、最人气畅销书作家斋藤孝的代表作。

★ 谁都有可能获得飞跃进入天才的行列，让沉睡在自己头脑深处的潜能散发出灿烂的火花。

[日] 斋藤孝 著 © 傅 珉 译

成为天才的瞬间

学林出版社



前 言

“成为天才的瞬间”，是指感觉到牢牢抓住了自己才能的那种时刻。

“对了，我想做的就是这个！”“身体、头脑好使得简直不像是我自己的，一切都那么顺利！”

可以用各种语言来表示这时的感觉。自己的才能突然得到肯定的瞬间，这样的时刻并不少见吧。但是，问题是这样的瞬间能不能持续下去。而更多的情况是，面对好不容易闪光的才能，自己却没有睁大眼睛。

本书以意识到自己的才能时的飞跃为主题。想要获得飞跃，首先必须对飞跃有所期待。当你一无所求的时候，决定性的飞跃是不会来造访的。当你遭遇偶然之时，要求你具有使之成为必然的能力。

这种能力，因经验而得到提高。成功的经验越多，人的忍耐力也就越强。当你积蓄了足够的能量，必然会有爆发的那一天。如果你对此坚信不疑，那你已经具备了必要的坚强。



我很喜欢阅读被称为天才的人物们的传记、报道,不管他们从事什么职业,属于哪个领域。也许艺术家的人生确实比较特殊,但是,他们在克服难题、确立自己风格等方面,还是值得我们学习借鉴的。超一流人物的言语、行为,充满了启示。从中我们能够受到激励,并将种种启发运用到自己的工作之中。如果你能掌握如何运用发挥的要领,那么天才们的经历将成为最好的教科书。

天才们唤醒自己潜在能力的过程,让我们激动不已。他们的课题之多,困难之大,非我们能够相比。令他们最终超越一切的胆识和才能,对具有上进心的人而言,将是最有效的刺激剂。

当然,天才并不是瞬间产生的。但是,当你非常珍惜清晰感觉到“太棒了”那个瞬间时,未来的大门已经向你敞开了。我坚信这一点。



目 录

前言 / 1

第一章 谁都具有跨入天才 行列的潜能

1. 能够获得人生飞跃的人和 在困难面前止步的人 / 3	
○ 天才并非在出生时就是天才 / 3	
○ 真正需要的不是信息而是“编辑能力” / 6	
○ 铃木一郎被当成天才的真正原因 / 9	
○ 开拓天才之路的“浑身”的含义 / 11	
2. 让自己的未知能力闪光的方法 / 14	
○ 确立属于自己的“打法” / 14	
○ 力气不大的人肯定也有击倒鲍勃·萨普的方法 / 17	
○ 将过去的天才们当作自己的“心灵之师” / 19	



第二章 在工作中发挥！ 成为天才的习惯术

1. 工作中获得天才的灵感的能力

- 记忆的能力、自我肯定的能力——黑泽明 / 23
- 世界级导演黑泽明述说的成功启示 / 23
- 所谓创造就是记忆 / 25
- “魔鬼般地仔细”这句话的真正含义 / 28
- 正因为是电脑时代，“笔记”才更重要 / 30
- 黑泽电影的原点少年时代的自卑感 / 32
- 在自己的头脑中建一座武馆 / 36
- 量的积蓄引起质的变化 / 38

2. 突破界限获得飞跃方法

- 逆向思维、时间和精力的用法——手塚治虫 / 41
- 将不愉快的刺激变为动力 / 41
- 手塚漫画的核心内涵是什么 / 44
- 将激情这种动力倾注在一个方向 / 46
- 把“你不行”这句话当成一种机会 / 48
- 能缩短时间的“斋藤式会议方法” / 52
- 竭尽全力，让精力如泉涌 / 55
- 手塚治虫之所以能创作出名作的秘密 / 57
- 以激情为动力一直跑到精疲力竭 / 60

3. 不断提高集中力的身体动作

- 有节奏的运动，将不安化为能量——比尔·盖茨
..... / 62



○	世界第一大富豪的资产规模	/ 62
○	初恋情人是电脑?	/ 64
○	不固执于自己所喜爱的东西是成功的要因?	/ 67
○	提高集中力的身体动作	/ 70
○	比尔·盖茨和王贞治的意外共同点	/ 73
○	被人认为“圆滑”那就表明已经远离成功	/ 76
	4. 无论从事什么工作都能得到“结果”的秘诀	
	明确地描绘梦幻——米开朗琪罗	/ 78
○	被捉弄的人生也能获得飞跃	/ 78
○	不能自己掷骰子时的焦躁	/ 81
○	雕刻家米开朗琪罗和画家达·芬奇的绘画对决	/ 84
○	不断被上司捉弄的一生	/ 86
○	不愿从事的工作——重要的是这种情况下该怎么办	/ 89
○	明确地描绘自己的梦想就不会迷惘	/ 92

第三章 打破壁垒! 成为天才的思维法

	1. 成功从对面走来的内心习惯	
	具有强烈的自负心——尼采	/ 97
○	强烈的自负心产生天才	/ 97
○	“自信”让人有可能取得非凡的成就	/ 99
○	“孤独的时间”令自己成长	/ 102



○	不要逃避到“抚慰”之中	/ 105
	2. 用“游戏”的心态来克服工作中的困难	
	永远保持坏小子的感性——北野武	/ 107
○	很多天才所共有的感性	/ 107
○	正因为是贫困时期才造就的“玩的才能”	/ 109
○	把工作当成“游戏”来克服工作中的困难	/ 111
○	成年人北野武和小鬼北野武	/ 114
○	养育了天才北野武的伟大母亲	/ 117
○	成功的背面是恋母情结?	/ 119
○	永远保持强大原动力的意外的秘诀	/ 122
	3. 从“我很差劲”开始的天才之路	
	将焦躁感转变为动力——托尔斯泰	/ 125
○	隐藏在托尔斯泰日记中的不断进步的启示	/ 125
○	把自己逼上绝境的战略	/ 129
○	托尔斯泰仿效的心灵之师	/ 132
○	焦虑感可以培育未来的自己	/ 135
	4. 不会为努力和学习感到痛苦的方法	
	竭尽全力,不忽视基础——罗丹	/ 137
○	过于完善而造成的“可疑”	/ 137
○	因为有基础能力,应用能力才起作用	/ 139
○	找到让全部精力集中于此的那一点	/ 142
○	通过创意和努力突破了难以逾越的障碍	/ 144



第四章 学习生活方式！ 成为天才的人生观

1. 以“笨拙”为武器的飞跃	
确立自己的风格——凡高	151
笨拙就是天才的证明？	151
在不断的挫折中不断追寻目标	153
找到属于自己的“武器”	156
即使不被周围认可也能感受到幸福的方法	159
寻找适合自己气质的表现风格	161
2. 在自己的心中积蓄起巨大的能量	
自断后路——歌德、高更	162
歌德年轻时代的意外职业	162
自断后路甚至有舍弃生命的心理准备	165
为了理想甚至可以抛弃家庭的选择	167
舍弃的越珍贵产生的能量越巨大	169
3. 产生独创性的技术	
找到能相互切磋的对象，不依存自己所喜欢的 ——宫崎骏	172
在全世界产生影响的宫崎卡通	172
二十年以来一直未变的主题	175
不同风格是能提升自己的养分	177
对于天才的崇拜会妨碍自己得到飞跃？	180
卡通迷成不了一流的卡通制作者？	183
后记	186



第一章

谁都具有跨入天才
行列的潜能



1. 能够获得人生飞跃的人和 在困难面前止步的人

天才并非在出生时就是天才

说起“天才击球手”，我们举出铃木一郎的名字，谁都不会提出异议。

他在日本曾创下了连续7年获得首位击球手称号的辉煌业绩，2001年赴美，登上了美国职业棒球联赛的舞台。作为守场手第一个成为美国职业棒球联赛选手的日本人，铃木一郎还是美国联赛新人的第一年，便一气夺得了首位击球手的桂冠。

创造了如此傲人的成绩，当然会成为其他球队严格防守的对象。然而尽管如此，第二年以后的铃木一郎依然在联赛上大显身手，在2004年的赛季，他打出了262个安全打，刷新了美国职业联赛保持了84年之久的纪录，称得上是一个壮举。

“天才铃木一郎到底不是一般人啊。”

这样下结论是很简单的，但是，在你急着下结论



之前,请先考虑一下。

——铃木一郎是什么时候成为天才的?

当然,他具有一定的先天素质。少年时代的他,在父亲铃木宣之指导下进行的训练,运动量之大,是非同一般的。

但是,业余选手时期的铃木一郎,虽然是一个优秀的选手,但他并未受到职业球探们太大的注意。可以说明这一点的是,在他18岁成为职业选手时,他所获得的评价并不高。在他以新秀选拔第四名的身份进入奥利克斯球队的时候,肯定谁也没有想到他将成为刷新美国职业棒球联赛纪录的著名选手。

让我们再返回到刚才的问题:

——铃木一郎是什么时候成为天才的?

我们也可以把这个问题改成这样:

——原来只是一个普通人的他,是如何成为一个天才的。

回答这个问题的关键词,也就是本书的主题:飞跃。世上那些被称为天才的人,并非一出生就是天才。虽然出生的环境不一样,但在能力这一点上,任何人的起跑线都是相同的。天才们在人生的某个阶段,经历了“飞跃”的瞬间,由此跨入了天才的行列。



然而，“飞跃”的那个瞬间，光靠等待是不会降临的。被称为天才的人们所共同的一点就是，他们都是有意识地、通过一定方法甚至是一定的战略，才达到“飞跃”的目的的。