

(日) 和田秀树 著
崔柳 等译

天才的 教科书

大脑训练完全手册

改变方法
改变对自己能力的看法
就是改写自己的人生剧本



机械工业出版社
China Machine Press

B 848
248-C₃

天才的 教科书

大脑训练完全手册

(日) 和田秀树 著
崔柳 等译



机械工业出版社
China Machine Press

和田秀樹.天才の教科書.

Anata no Business-Noh wo Kyoka suru Tensai no Kyokasho.

Copyright © 2003 by Hideki Wada.

Chinese translation rights simplified characters arranged with Softbank Creative Corp, Tokyo through Japan UNI Agency, Inc, Tokyo BARDON-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2007 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版经由Softbank Creative通过Japan UNI Agency以及博达版权代理公司授权机械工业出版社在中国大陆独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2006-4622

图书在版编目(CIP)数据

天才的教科书/(日)和田秀树著;崔柳等译. —北京:机械工业出版社, 2007.5

ISBN 978-7-111-20929-4

I. 天… II. ①和… ②崔… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第023008号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:李欣玮 版式设计:刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2007年5月第1版第1次印刷

165mm×205mm·8.2印张

定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线:(010)-68326294

投稿热线:(010) 88379007

天

本书可以帮助具有以下困扰的朋友改善自己：

- ▶ 无法淋漓尽致地表达自己的想法
- ▶ 无法看出事实的真相
- ▶ 无法推测别人的想法
- ▶ 害怕在人多的时候发言
- ▶ 害怕谈判
- ▶ 害怕失败而裹足不前
- ▶ 不知如何反败为胜
- ▶ 不知如何说服别人
- ▶ 不知如何拓展人际关系

别让这些阻碍你的成功和幸福。

天才[®]的 教科书

大脑训练完全手册

作者简介

和田秀树

美国卡尔·曼尼加精神医学院国际研究员，精神科医生及函授教育公司负责人，日本川琦幸医院精神科顾问，一桥大学经济系讲师，著有《40岁之后要学什么》、《成人学习法》、《比别人多做10倍的工作习惯》、《数字专家最抢手》、《数字为成功之本》、《打赢商场心理战》等书。

延伸阅读



ISBN 7-111-19683-X
定价：28.00元



ISBN 7-111-19585-X
定价：28.00元

您认为自己拥有某方面与众不同的能力吗？

为了接下来的学习和改变，请如实回答。

- 1. 我认为自己有**
- 2. 现在暂时没有，不过很快就会拥有**
- 3. 没有**
- 4. 我不知道**

译者序

乍一看题目《天才的教科书》，可能会给人以儿童读物的感觉，实际上并非如此。

在本书中，作者以心理学为基础，将我们每个人都曾经在应试教育中学习过的国语、数学、社会学（日本初高中课程）、理科等知识融会贯通，总结出一套将基础学科知识与职场能力培养相结合的方法，也就是现在欧美、日本等发达国家中非常流行的“心理学商务”。

许多初涉职场的年轻人或多或少都会有这样一些感觉：为人上，难以把握；处世上，不善沟通；工作上，力不从心；学习上，无从下手；甚至被同事或上级视为眼高手低、目中无人；最终造成滞足不前或是自暴自弃。实际上，所有这些问题都与思维方式以及行为方法有关。社会是一所大学堂，值得我们每个人用一生的精力去感受、思考和学习，然而，一些基本的思维方式则是成功的必备基础和先决条件，掌握了这些方法，必然会帮你迅速地适应社会，助你成为职场精英，甚至是平步青云。

在国语部分中，作者将告诉你如何完成更有效的记忆以及如何提高阅读、

写作、演讲的能力；在数学部分中，作者的观点是，数学并不高深莫测、晦涩难懂，利用数学的思维方式可以帮助你培养“假设-推断-否定-再否定”的思维过程，还可以帮助你更有效地进行时间管理，推进工作计划；在社会学部分中，作者将教会你如何抓住他人心理，站在他人的角度考虑问题，完成有效沟通，最终达到借助他人力量实现成功的目的；在理科部分中，作者会劝告你不要担心失败，告诉你如何用实践的观点看待失败，与失败握手言和，在实践中不断提高自身能力等等。最后，作者还给出了一个提高综合商务能力的检查表，使读者对自己的优势和不足一目了然，以便更迅速地提高。

总之，人类的学习能力并不是与生俱来的，更重要的在于你是否努力学习以及是否有好的学习方法，因此，在付出巨大努力却不能够取得成绩的时候，不要灰心丧气，应该想到改变方法，进行自我鼓励，永远保持积极向上的人生观和生活态度，把失败看做成功的必经之路，不断地从失败中学习、改进，相信你的成功一定在不远的前方。

作者将他的成功归结为“找到自己的目标，坚持不懈的努力，并踩着失败的足迹匍匐前进”，其实每个人都一样，追逐梦想，脚踏实地，积极乐观，永不言败，最终成功一定会垂青于你。希望本书能够对那些勇于挑战成功的年轻人有所帮助，这也是原著作者最大的愿望。

最后，我想借此机会感谢在翻译过程中给予我莫大支持的我的家人和朋

友，以及三位对我影响最大的老师：国务院发展研究中心宏观经济部副部长魏加宁博士、北京师范大学首都教育经济研究院院长王善迈教授、大连外国语学院日语学院院长陈岩教授，是他们的参与和帮助才使这本书的翻译顺利完成，并教导和鼓励我找到了自己的职业发展方向，在此谨祝他们永远健康、开心、幸福！

前言

用常人的眼光来看，我是个非常忙碌的人。

在过去一年的时间里，我独著或与别人合著了45本书；通过信件指导的方式向高考学生进行心理咨询；开设了商务心理学的课程，在网上进行宣传，希望能够通过学习心理学开发员工们的能力，同时也到企业里进行宣讲；另外，我还是一桥大学的客座讲师，必须承担一定数量的课时；当然，我也没有放弃精神科医生的本行，经常到各大医院出诊。

我并不认为自己具有超于常人的能力。相反，我认为无论如何，我们在应试教育中锻炼出来的信息处理能力以及记忆方法等学习技巧都是十分有用的。不过，我并不是想在此拥护社会上广为批判的应试教育，只是认为这种教育方式或多或少地会在开发学习能力以及提高信息处理能力等方面起到作用。

在这本书中，我与大家分享的是学习以及能力开发方面的思维方式，并且会进一步解说如何将这些思维方式运用到职场中去。国语、数学、社会学、理科，在这些学科的学习过程中，都可以锻炼我们的“脑力”，这对于职场

中的人来说是最为有效和基本的功课。

我始终认为，人类的学习能力并不是与生俱来的，而是在于你是否去学习以及你是否有好的学习方法，或者说你对于学习的思维方式或者态度是否正确。当然，有好的方法未必就能学得好。在这个问题上，你可以举例反驳我。不过，如果方法不得当，再努力也不会有大的进步。但是，如果你对我说，外行人也能把高尔夫球打入球洞，而熟练的选手也未必保证每杆都中，那我也没什么话好说了。

因此，在付出巨大努力却不能够进步的时候，你不要想着“我不行”，而是要保持“我的方法可能不得当”、“应该尝试一下别的方法”的态度和人生观。有了这种态度和人生观，即使失败了，下次也不会使用同样的方法，这也就是我们所说的从失败中学习。失败是成功之母！

实际上，我在这本书中提到的锻炼各种“脑力”的方法论，不能说是绝对正确的，只是希望能够对那些渴望进步的人有所帮助。如果你按照我的方法没有取得进步，那么你应该尝试着寻找其他的学习方法。我更是由衷地希望你们能够找到适合自己的学习方法。如果持之以恒地坚持这种“自我改造”，我相信你们一定会达到我的水平，甚至超过我的成就。

改变自己的学习方法，改变对于自身能力的看法，可以帮助你谱写出人生的新篇章。从这个角度来看，改变做事情的方法，也有助于提高自信心，

帮助你实现以前自认为不能做到的事，因此，也可以称之为进步的源泉。

以我的亲身体会为例，读书的时候，我始终不能够掌握数学心算的要领，一直认为自己在这方面的天资太差，又想到父母的学历也不是很高，所以曾一度自暴自弃。能够走到今天，取得现在的成就，我要感谢神灵的指引和帮助，不过我希望你们不要重蹈我的覆辙，要尝试着改变自己。

针对本书开篇提出的问题，选择1的人，你们需要强化自认为得意的能力，并一定要注意开发自己新的能力。

选择2的人，你们带着强烈的求知欲望打开本书，希望书中关于变化的方法论能够帮助你们进步。

选择3和4的人，首先我希望你们树立起信心，你们一定在某方面存在着与众不同的能力，希望你们能够通过书中提到的方法找到这些能力。

我选择了3……

请尝试本书中的学习方法！



读华章书友俱乐部反馈卡

每月10位幸运读者，
可免费获得最新出版德鲁克经典作品一本。

每月1位获奖读者，
可赢得“当月新书免费读”

欢迎登陆www.hzbook.com了解更多信息，
本网站会每月公布获奖信息。

◎ 反馈方式 ◎

网络登记：

登陆 www.hzbook.com，在网站上进行反馈卡登记。

传 真：

将此表填好后，传真到 010-68311602

电话登记：

致电 010-68995261，将表中信息告知我们的客户人员，在线填写反馈卡

邮 寄：

将填好的表邮寄到：100037 北京市西城区百万庄南街1号309室

董丽华 收

个人资料（请用正楷完整填写，或附上名片）

白 南

姓 名：_____ ☐先生 ☐女士 出生年月：_____ 学 历：_____

工作单位：_____ 职 务：_____

联系电话：_____ 手 机：_____

E-mail: _____

通讯地址：_____

邮 编：_____ 所购书籍书名：_____

现在就填写读者反馈卡，成为读华章俱乐部会员，
将有机会参加读者俱乐部活动！

1. 本书购买地点？

☐新华书店 ☐普通书店 ☐书亭(摊) ☐网上书店 ☐赠阅 ☐其他

2. 您通过何种渠道最早了解本书？

☐偶然场合 ☐经人介绍 ☐书店广告 ☐报刊 ☐电视

3. 您手上的作品大致传阅人数为：

☐1-2个人 ☐3-5人 ☐5-10人 ☐10人以上

4. 您愿意向别人推荐本书吗？

☐非常愿意 ☐如有机会、愿意 ☐没考虑过 ☐不值得推荐

5. 您对本书的整体评价

内文水平	☐ 很好	☐ 较好	☐ 一般	☐ 较差	☐ 很差
封面设计	☐ 非常出色	☐ 平凡普通	☐ 毫不起眼		
编排	☐ 利于阅读	☐ 一般	☐ 较差		
印刷	☐ 质量好	☐ 质量一般	☐ 质量较差		

6. 您一般通过什么渠道了解最新的管理思想？

☐专业培训 ☐专业会议 ☐期刊 ☐书籍 ☐电视 ☐广播 ☐业内朋友

7. 如何通过网络或传真给您提供相关领域书籍的出版信息，您是否愿意接受？

☐愿意 ☐不愿意

8. 如果您所在的城市举办相应专题研讨会，您是否愿意参加？

☐愿意 ☐不愿意

9. 您是否愿意获得相应管理培训课程的信息？

☐愿意 ☐不愿意

10. 您是否愿意支付费用成为读华章书友俱乐部收费会员，享有VIP会员专享权力？

☐愿意 ☐不愿意

读华章俱乐部反馈卡

目 录

译者序

前言



第1章 国 语 /1

将演讲或报告做到最好

锻炼你的“记忆脑” /5

将“信息”转变成“知识”/5

将有价值的信息“存入”脑中/7

将有价值的信息长时间保存/11

锻炼“提取”信息的能力/16

演讲及报告的实用方法/19

锻炼你的“语言脑” /24

掌握有效的阅读技巧/24

通过写作锻炼你的说服力/28

“听、说”是读、写的应用/30

自习教室

放弃会话，提高你的英语能力/32

Give up speaking, and pick up your English.



第2章 数 学 /35

更好地解决问题

锻炼你的“计算脑” /39

数学的思维方式/39

锻炼你的推理能力/42

在实际工作中应用推理/47

多角度分析问题/49

锻炼你的“计划脑” /55

学会管理时间/55

改变你的24小时/57

发现自己精力集中的最佳时间/62

项目的时间管理/64

自习教室

为什么你总是迟人一步/69

Why are you always late?



第3章 社会学 /72

增强沟通能力

锻炼你的“认知脑” /76

不要担心与人交往/76

正确地认清自己/80

通过元认知提高判断的准确度/86

理解出现判断偏差的原因/88

锻炼你的“社交脑” /91

提高你的共鸣能力/91

撒娇也是一种能力/95

强化你的销售能力/98

团队组建是认知、共鸣、撒娇的总动员/100

自习教室

和心理压力好好相处/103

How do you manage stress?