

# The Art of Learning

【美】乔希·维茨金 著

# 学习之道

Josh Waitzkin



*Josh Waitzkin*

美国公认的学习第一书  
世界冠军现身说法  
揭秘从平凡到天才的成功之道

这是在任何领域都能成功的学习方法  
这是任何人都适用的终身深入学习法  
教你“以最小的努力赢得最大的成就”

# The Art of Learning

【美】乔希·维茨金 著

# 学习之道

Josh Waitzkin



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



印刷文海版

## 图书在版编目(CIP)数据

学习之道/(美)乔希·维茨金著;苏鸿雁,谢京秀译.—2版.

—北京:中国青年出版社,2016.6

书名原文:The Art of Learning

ISBN 978-7-5153-4264-1

I.学… II.①乔…②苏…③谢… III.学习方法 IV.G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第142042号

The Art of Learning: A Journey in the Pursuit of Excellence

Copyright © 2007 by Josh Waitzkin LLC

Published by FREE PRESS.

Chinese translation copyright © 2007 by China Youth Press

All Rights Reserved.

## 学习之道

作者:[美]乔希·维茨金

译者:苏鸿雁 谢京秀

责任编辑:周红

美术编辑:夏蕊 李甦

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65518035 / 65516873

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:三河市文通印刷包装有限公司

版次:2016年6月第2版

印次:2016年6月第8次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:150千字

印张:12

京权图字:01-2014-3983

书号:ISBN 978-7-5153-4264-1

定价:28.00元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 目录

Contents

写在前面的话 .....	5
引 言 .....	6

## 第 1 部分 基础

第一章 无心之举 .....	15
第二章 转败为胜 .....	22
第三章 整体理论与渐进理论 .....	31
第四章 爱上学习 .....	38
第五章 软区域 .....	44
第六章 旋涡效应 .....	51
第七章 改变本能反应 .....	57
第八章 驯服野马 .....	65

## 第 2 部分 第二领域

第九章 初学者 .....	75
第十章 以退为进 .....	82
第十一章 划小圈 .....	90
第十二章 化困境为优势 .....	97



# 目录

Contents

- 第十三章 让时间慢下来 ..... 104  
第十四章 揭开神秘的面纱 ..... 114

## 第3部分 万物合一

- 第十五章 自在从容的力量 ..... 127  
第十六章 释放压力 ..... 132  
第十七章 激发最佳状态 ..... 140  
第十八章 化情绪为力量 ..... 149  
第十九章 万物合一 ..... 161  
第二十章 决战 ..... 171





# The Art of Learning

【美】乔希·维茨金 著

# 学习之道

Josh Waitzkin



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



山东文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学习之道/(美)乔希·维茨金著;苏鸿雁,谢京秀译.—2版.

—北京:中国青年出版社,2016.6

书名原文:The Art of Learning

ISBN 978-7-5153-4264-1

I.学… II.①乔…②苏…③谢… III.学习方法 IV.G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第142042号

The Art of Learning: A Journey in the Pursuit of Excellence

Copyright © 2007 by Josh Waitzkin LLC

Published by FREE PRESS.

Chinese translation copyright © 2007 by China Youth Press

All Rights Reserved.

## 学习之道

作者:[美]乔希·维茨金

译者:苏鸿雁 谢京秀

责任编辑:周红

美术编辑:夏蕊 李甦

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65518035 / 65516873

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:三河市文通印刷包装有限公司

版次:2016年6月第2版

印次:2016年6月第8次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:150千字

印张:12

京权图字:01-2014-3983

书号:ISBN 978-7-5153-4264-1

定价:28.00元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 目录

Contents

写在前面的话 ..... 5

引 言 ..... 6

## 第 1 部分 基础

第一章 无心之举 ..... 15

第二章 转败为胜 ..... 22

第三章 整体理论与渐进理论 ..... 31

第四章 爱上学习 ..... 38

第五章 软区域 ..... 44

第六章 旋涡效应 ..... 51

第七章 改变本能反应 ..... 57

第八章 驯服野马 ..... 65

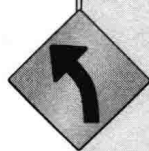
## 第 2 部分 第二领域

第九章 初学者 ..... 75

第十章 以退为进 ..... 82

第十一章 划小圈 ..... 90

第十二章 化困境为优势 ..... 97





# 目录

Contents

- 第十三章 让时间慢下来 ..... 104  
第十四章 揭开神秘的面纱 ..... 114

## 第3部分 万物合一

- 第十五章 自在从容的力量 ..... 127  
第十六章 释放压力 ..... 132  
第十七章 激发最佳状态 ..... 140  
第十八章 化情绪为力量 ..... 149  
第十九章 万物合一 ..... 161  
第二十章 决战 ..... 171



## 写在前面的话

在中国台湾的那次世界冠军赛上，我几近疯狂，直至两年后的今天，我仍沉浸在这次的经历中。这是我生平第一次如此深入地审视我自己，甚至是第一次尝试审视自己。这个过程令人很是兴奋，同时也有点感觉怪异。我重新认识了自己，看到了自己的另外一面，自己从未发觉的另外一面。为了生存，为了取胜，我成了一名角斗士，彻头彻尾，简单纯粹。我并没有意识到这一角色早已在我的心中生根发芽，呼之欲出。也许，他的出现已是不可避免。

而我这全新的一面，与我一直熟识的那个乔希，那个曾经害怕黑暗的孩子，那个象棋手，那个狂热于雨水、反复诵读杰克·克鲁亚克作品的年轻人之间，又有什么样的联系呢？这些都是我正在努力弄清楚的问题。

自中国台湾赛事之后，我急切非常，一心想要回到训练中去，摆脱自己已经达到巅峰的想法。在过去的两年中，我已经重新开始。这是一个新的起点。前方的路还很长，有待进一步的探索。

这本书的创作耗费了相当多的时间和精力。在成长的过程中，我在我的小房间里从未想过等待我的会是这样的战斗。在创作中，我的思想逐渐成熟；爱恋从分崩离析，到失而复得，世界冠军头衔从失之交臂，到囊中取物。如果说在我人生的第一个二十九年中，我学到了什么，那就是，我们永远无法预测结局，无论是重要的比赛、冒险，还是轰轰烈烈的爱情。我们唯一可以肯定的只有，出乎意料。不管我们做了多么万全的准备，在生活的真实场景中，我们总是会处于陌生的境地。我们也许会无法冷静，失去理智，感觉似乎整个世界都在针对我们。在这个时候，我们所要做的是要付出加倍的努力，要表现得比预想得更好。我认为，关键在于准备好随机应变，准备好在所能想象的高压下发挥出创造力。

读者朋友们，我非常希望你们在读过这本书后，可以得到启发，甚至会得到触动，从而能够根据各自的天赋与特长，去实现自己的梦想。这就是我写作此书的目的。我在字里行间所传达的理念曾经使我受益匪浅，我很希望它们可以为大家提供一个基本的框架和方向。如果我的方法言之有理，那么就请接受它，琢磨它，并加之自己的见解。忘记我的那些数字。真正的掌握需要通过自己发现一些最能够引起共鸣的信息，并将其彻底地融合进来，直至成为一体，这样我们才能随心所欲地驾驭它。

---

# 引言

中华杯太极拳国际锦标赛决赛

中国台湾台北新庄体育馆

2004年12月5日

第二回合开始前40秒，我躺在地板上大口喘着气，满身伤痛。我下意识地做了个深呼吸，让自己打起精神。明天我的肩膀肯定抬不起来了，要想康复至少也得一年的时间，但此时此刻，它却生机勃勃，活力四射，我感觉到四周的空气充满了节奏感，整个体育场充斥着震耳欲聋的汉语叫喊声，这肯定不是在为我鼓劲。我的队友们跪在我身边，焦灼不安地看着我。他们不停地揉着我的胳膊、肩膀和腿部。铃响了。我从观众席上听到了爸爸的声音：“加油乔希！”我挣扎着站了起来，而我的对手已冲到了赛场中央。他大叫着，用力捶打着自己的胸膛。他的fans的热情也瞬间点燃，大叫着：“水牛！”他比我高，比我壮，动如脱兔，但我能够制服他——只要我能稳稳走到赛场中央。我恨不得一步一个脚印，牢牢地站稳。我们的手腕相碰，铃响了，他像一辆卡车一样对我发起了进攻。

这一切绝对是超乎想象，因为仅仅数年前我还在全球各地参加种种精英棋手赛事。从8岁开始，我就一直是全美同龄人中级别最高的棋手，我的生活中除了比赛就是训练，旨在让我由一个巅峰迈向下一个巅峰。15~18岁间，由于电影《王者之旅》(Searching for Bobby Fischer, 又译

《天生小棋王》)的发行,我成了美国媒体竞相追逐的对象,该片以我父亲写的书为剧本,描述的是我早年的棋手生涯。我作为“美国伟大的年轻棋手”而家喻户晓,大家告诉我,我应该向着鲍比·菲舍尔、盖利·卡斯帕罗夫这样的大师级人物进军,努力成为世界冠军。

但这其中也有问题。电影放映后,我的麻烦也就来了,每参加一个比赛就会有成群的粉丝前来索要签名。我根本无法静下心来认真研究棋路,反而被“名人”的光环笼罩着,让我烦扰不堪。从孩童时代起,我就非常喜欢象棋,从初级到中级再到高级,循序渐进。我能在棋盘旁边一坐就是几个小时。象棋总能让我心情大好,神经放松。象棋让我全神贯注,它就像是我的朋友,但突然有一天,它变得如此陌生,让我心神不安。

我回想起在拉斯维加斯的一场比赛:作为一名年轻的“国际大师”,我面对着业内 1000 名竞争对手,其中包括全球 26 位实力强劲的“国际特级大师”。作为一位正在起步的棋手,我对身边这些大师们心怀崇敬。我曾花了几百个小时苦心钻研他们的杰作,并为他们精湛的技艺所震惊。第一轮比赛开始前,我在棋盘前坐下,思索着开场的准备工作,而此时,广播播报了电影《王者之旅》的主人公就在现场。赛事导演把该片的海报放在我的桌旁,于是马上有一大群粉丝蜂拥而上,冲到了警戒线周围。比赛进行过程中,每当我站起来理清思路时,就会有女生给我递电话号码,并请求我在她们肚皮或腿上签名。

这对于一个 17 岁的男孩来说就像是一场梦,当然,我不否认我很享受这种备受关注的感觉,但从职业角度说,这就像是一场噩梦。比赛开始对我不利,我发现自己在想的是应该怎样去思考,而非全心投入比赛。那些“国际特级大师”们,我的长辈们都被冷落了,并对我怒目而视,其中有些人根本瞧不起我。此前我曾得了 8 次全国冠军,无论是人气还是知名度都高得超乎想象,但这些对于我的成功之旅毫无帮助可言,更不用说什么幸福了。

年纪轻轻我就逐渐意识到,名气是虚无缥缈的东西。我一直致力于自身技艺的发展,已经习惯了长时间高强度思考后辛苦换来成就与满足感。这种平静的感觉与外界的称赞毫不相关,我渴望回到那个天真无邪、

有着无限创造力的阶段。我怀念那段刚刚开始学象棋时的生活,但现在,我根本摆脱不了媒体的追踪。我发现自己对象棋都有点发怵了,动身参加比赛前心情很低落。下象棋时我难以充满激情,并频频受邀于各种电视节目,还要强装微笑。

18岁时,我无意中读到一本书,名叫《道德经》,从此我的生活也发生了转折。书中的智慧令我感动不已,此后,我开始研究起其他的佛教、道教经典了。我意识到这样一点:成为他人眼中的巅峰人物与生活质量之间毫无关系,我所追求的是内心的宁静。

1998年10月5日,我走进了位于曼哈顿市区的威廉姆·C·C·陈的太极拳工作室,那里的男男女女们沉浸于一组组具有舞蹈美感的动作中,他们那种平和的状态深深打动了我。过去我总是与那些好强的棋手打交道,要想赢得大的赛事就必须不断探索、打破自身的狭隘,而现在,一切却以身体的意识为中心,仿佛有意以这种奇怪的方式缓慢做着运动就会带来内在的愉悦。

我参加了太极课程,几周后,我开始自己在家连着几个小时练习打坐。鉴于我的象棋生涯的复杂特质,太极让我觉得自己作为一个起步者能在一个新的环境中学习,而且对这项运动有着很特别的感觉。沿着这些古老的步伐运动着,我发现自己的身体也随之搏动,充满着生机与活力,仿佛进入一种和谐状态。

我的老师,全球知名的特级大师威廉姆·C·C·陈,用了几个月时间教授初级课程,耐心地纠正我的动作。教室里有15名新生,陈会从20英尺外的地方注视着我,静静地给我示范各种姿势。我照着他这些细心的指导去做,突然,我的手一下子来了劲,充满了能量,仿佛他把我接到了一股电流上,让我感到镇静与放松。他对身体机制的洞察力魔力十足,但同样让人印象深刻的还有他的谦卑。作为一位被很多人看成是目前全球最伟大的太极大师,他耐心指导新入门的学生,对新生和高级班的学生一视同仁,关爱有加。

我学得很快,并对正在经历的成长过程着了迷。从12岁起,我就一直写周记,记下自己的象棋学习心得,不断观察自己的心理变化,现在,

我对太极亦是如此。

重新规范了自己的动作约 6 个月后,陈大师邀请我加入推手班。这个消息让我非常兴奋,我终于向这一艺术的武术方面迈开了第一步。在第一阶段,老师和我会面对面地站着,每个人的右腿向前,右手腕背部相接触。他让我推他,但当我推的时候,他却离开原地。我没推着,身体马上前倾,整个人一下子绊倒了,擦破了额头。接着,他轻轻推推我,我试着躲过去,但又不知道往哪儿躲。最终,出于本能,我往后仰,试着抵抗面临的攻击,和陈几乎没有任何接触,但陈却让我飞到了半空。

随着时间的流逝,陈老师不断教授我“不抵抗主义”的身体机制。随着训练程度不断加强,我学会了如何化解进攻而纹丝不动。我发现自己算计得少了,但感觉得多了,同时,随着这些身体机能逐步融会贯通后,之前所学习的太极打坐中的一些小动作开始在推手练习中起作用了。有一次,在拳击练习过程中,我突然发现了对手的一个漏洞,他马上想跳着躲开我。我的进攻让他大为吃惊,事后他告诉我他被我推开了,但他并没有注意到我这边有什么进攻的举动。我也不知道这是怎么做到的,但我渐渐开始意识到我在卧室中进行的打坐练习所蕴含的巨大威力。在对某些特定动作进行了几千次慢动作练习和不断改进后,我的身体似乎已本能地发生了变化。在太极里,要想使身体产生很大的影响力,意志力比身体动作更为重要。

这种学习经历和我学象棋有点相似。我把所有的时间都放在了学习技巧、原理与理论上,使之成为潜意识的一部分。从表面看,太极和象棋可谓是风马牛不相及,但在我的意识中,它们逐渐合二为一了。我开始把自己对象棋的看法以太极理念表现出来,似乎这两种艺术由一种本质的东西连接起来了。每天我都能发现新的相似点,以至于在学习太极时都把它看成是在研究象棋了。有一次在曼菲斯做一场 40 盘即时象棋展示时,我突然意识到,下棋方式与太极是一致的。我并没有算计如何布置棋局或开局,我只是凭着感觉走,把空余的空间填满,这恰恰就像是在海边或在武术中乘风破浪。一切都充满着狂野的气息!不用下棋却能赢得比赛。



无独有偶，在推手比赛中，时间仿佛放慢了脚步，让我能一步步分解对手的阵营，发现他的漏洞，这和象棋比赛本质无异。我对于意识、象棋和太极的着迷，对文学与大海、打坐与哲学的热爱，所有这些都紧紧围绕着一个主题：完全融入某项活动，挖掘自己思维的潜能。我的成长过程逐渐被定义成了“畅通无阻”。从普通的意识模式出发，我也曾注意到不同生活经历存在的明显关联之处。

在探索这些关联的过程中，我的生活也开始了高强度的学习体验。记得一个暴风雨的下午，我坐在百慕大悬崖上，看着海浪拍打着岩石。我的目光停留在了涌回大海的潮水上，突然间，数周来一直让我苦思不得其解的象棋难题有了答案。还有一次连续 8 小时完全沉浸于一个棋局的分析中，这时，我对太极有了突破性的理解，并在当天晚上的课上成功验证了这一点。伟大的文学作品可以激励我在象棋学习中取得进步，在纽约马路上的跳身投篮让我对流动性有了更好的理解，并可将其用于太极中。作为自由潜水者，在水下 70 英尺屏住呼吸可以让我在世界象棋或武术大赛期间缓解压力。训练自己在激烈的体力消耗后能够快速减缓心跳有助于我在耗费心力的象棋比赛期间迅速复元。在经历了数年的迷茫之后，我又重新自由起飞，努力获取大量信息，并完完全全地爱上了学习。

\* \* \*

在开始构思这本书之前，能以一种很抽象的方式了解到自己在武术上的成长历程我就很知足了。我总是把自己的经历和“平行学习”、“级别转化”等联系起来。我感觉自己把象棋理解的精髓已转移到了太极练习中去了，但这对我而言，意义并不大。“精髓”实际上能意味着什么？怎么能把意识的东西转化到身体上呢？

2000 年 11 月我赢得首个全国推手赛冠军后，这些问题成了我生活的重中之重。当时我正在哥伦比亚大学学习哲学，尤其是亚洲学派更是让我着迷。在古印度、中国、希腊的书中我得到了一些有趣的发现，并能从自己的经历中找到影子：奥义哲学的“精华”，道家的“包容”，新儒家的“原则”，佛教的“非二元性”，柏拉图学派的“理念”对我而言似乎是很

古怪、跨越文化的。只要一有新的想法，我就马上会和某位不同意我的结论的教授进行争辩、验证。学术派似乎难以接受抽象的语言：当我在讲“直觉”时，一位哲学教授上下打量着我，并说这个词毫无意义可言。对于精准度的需求迫使我更具体地来思考这些理念。我必须更深入地认识“精华”、“质”、“原则”、“直觉”和“智慧”等概念，以便可以理解自己的经历，并有机会将其表达出来。

在我努力做到更准确地理解自己的学习过程的同时，我需要不断回顾自己走过的路，并要记住哪些我已融会贯通，哪些已经遗忘。在我的象棋与武术生涯中，学习方法对我的成长至关重要。我有时将其归纳为“以数字摆脱数字”，“以形式摆脱形式”。这一过程的一个基本范例可以通过象棋轻松地展示出来：象棋学习者必须先要专心学习基础知识，然后有望获取高级技能。他会学习残局、中局、开局的种种原则。刚开始他会同时考虑一两个关键性主题，但慢慢地，直觉会学着把更多的原理结合起来，融入自己的潜意识中。最终，这种基础已深深扎根，无须去特意思考，但潜意识里却会这么去做。这个过程会往复循环，并不断吸收深层次的习得。

实力强劲的象棋手很少会谈起基本原理，但这些却是他们精湛技艺的基石。无独有偶，在一场专业演出中，伟大的钢琴家或小提琴家不会考虑单个乐符，而是完美地将其全部演绎出来。事实上，在演奏贝多芬的《第五交响乐》时如果只想着某个C调的话，可能会出状况，因为整个乐感可能就没了。问题在于，如果你想为初学者写一本象棋指导书的话，你就必须把潜意识中的所有东西都给挖掘出来——我在写第一本书《乔希·维茨金的进攻型象棋》时就遇到了这个问题。为了给初学者写书，我不得不对自己的象棋知识进行分解，然而多年来，对于那些核心信息我已经形成了一套严密的融合体系。

在分析学习之道时也会看到这种状态：各种主题可以被吸收、运用、遗忘。我先是弄明白如何在这个竞争激烈的象棋世界中高效学习，否则，只要停步不前，排名靠前的对手就会赶超你。接着，我会本能地把这些经验教训运用到武术中去。我会避开初学者会面临的种种陷阱和潜在

分歧,但我没有真正考虑过这些,因为这一切,就像象棋原理一样,都已了然于心。

自从决定写这本书,我一直在分析自身,对知识进行分解,积极探索自己的经历。对外界讲述自己的学习经历对我也是一种挑战,即如何让自己的想法更易被接受。只要发现所提到的概念或学习技巧太过抽象,我都会将其逐步分解。渐渐地,我开始发现那些曾默默指导过我的种种原则,一套系统性的学习方法也浮出了水面。

我的象棋生涯开始于纽约格林威治村的华盛顿广场公园,之后一过就是16年。这段时间里,我参加过美国、罗马尼亚、德国、匈牙利、巴西和印度的国际比赛,经历了各种心痛与狂喜。近年来,我的太极生涯已成了静思与激烈的武术比赛,每天都有进步,同时这也是对学习过程的观察、测试与探索。现在,我已获得了13项太极拳全国推手大赛冠军头衔,在2002年中国台湾举办的全球大赛中名列第三,2004年中国台湾举办的中华杯太极拳国际锦标赛中获得了太极拳推手赛的世界冠军。

一切竞争都未熄灭我对胜利的热情,但现在我越来越喜欢学习和训练本身了。参加了这么多年的大型赛事,在压力下表现卓越已成了我的生活方式。坐在电脑前写下这些话与承受压力参赛的感觉几乎没有什么不同。我意识到了这样一点:我所擅长的既不是太极,也不是象棋,而是学习之道。本书旨在讲述我的学习方法。