

【每天沉思10分钟，人生将获重大改变！】

# 思考力

## THINK HARD

**思考的深度决定成功的高度**

现在不是WORK HARD的时代，而是THINK HARD的时代

【韩】黄农文◎著 安炳淑◎译



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



# 思考力

## THINK HARD

### 思考的深度决定成功的高度

现在不是WORK HARD的时代，而是THINK HARD的时代

【韩】黄农文◎著 安炳淑◎译



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

### 图书在版编目 (CIP) 数据

思考力：思考的深度决定成功的高度 / (韩) 黄农文著；安炳淑译. —北京：金城出版社，2010. 12

书名原文：Think Hard

ISBN 978-7-80251-740-0

I. ①思… II. ①黄… ②安… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 226976 号

Copyright © 2007 by Hwang Nong-Moon.

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2011 by GOLD WALL PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with RANDOM HOUSE KOREA INC.

Through Eric Yang Agency Inc.

## 思考力：思考的深度决定成功的高度

---

作 者 (韩) 黄农文 (Hwang Nong-Moon)  
译 者 安炳淑  
责任编辑 蔡传聪  
开 本 700毫米×960毫米 1/16  
印 张 14  
字 数 140千字  
版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷  
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司  
书 号 ISBN 978-7-80251-740-0  
定 价 29.80元

---

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编：100013  
发行部 (010)84254364  
编辑部 (010)84258699  
总编室 (010)64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

## 韩国权威人士评语

如果想用水泵顺利地抽水，就要先向水泵里注水以排出空气。“投入性思考”就是为抽取隐藏在意识深处的潜能的注水。黄教授作为一名称职的学者，将其理念和方法加以分析、研究、综合，并将亲身体验进行还原。因此，他对“投入性思考”的诠释，就像“加法分解”一样简明，如实验中的操作规程一样，详细地告诉你从专注直至投入的方法。

——文永麟（韩国首尔大学教育学教授）

21世纪是以创新为主要竞争力的时代。黄教授所讲的“投入性思考”必将为生活在充满竞争时代的职场人士提供一个体验创新、充满自信、满怀激情地开创幸福生活的原动力。

——孙旭（韩国三星 SDI 咨询总监）

可以说人才是引领韩国未来发展的第一动力。人才不是指那些集各种头衔或资格证书于一身的人，而是以创新型思维享受奋斗和竞争的人。本书生动而又具体地告诉你成为真正人才

的秘诀。如果你想成为一个同时拥有成功和幸福的人，你将会从本书中获得“用心思考”模式的关键突破口。

——徐相基（韩国第17届国会委员，国会科学技术信息委员会委员）

据说，曾包揽诺贝尔奖的犹太人的教育强调：“用脑不用身。”我们国家同样是除了开发人的智能之外没有其他出路。作者通过“投入性思考”充分体验了发挥自身最大潜能的过程。同时希望更多的人通过“投入性思考”来唤醒仍在沉睡中的那90%潜能。阅读本书，仿佛让我看到了透过云层的一缕灿烂阳光。

——杨相勋（韩国《朝鲜日报》评论员）

“假如明天是世界末日，今天我该怎样过？”这是心理学上为进一步发掘人生价值而提出的设问。作者通过亲身体验说明了这样一个事实：非凡的天才们正是以深入洞察人生的时限性为基础，投入有限的人生，创造不朽的业绩。本书集作者的经  
验、脑科学研究成果、学生参与“投入性思考”体验的案例等内容，明确地传授“投入性思考”方法等，这必将成为理解和实践“投入性思考”的基石。

——崔仁秀（韩国成均馆大学儿童学教授）

我对“政府的公务员个个优秀却业绩平平”这一现象一直百思不得其解。看了黄教授有关“投入性思考”的专访，方知

问题的根源主要在于专注力的差异。如果职场是一个无法“投入性思考”或者没有必要“投入性思考”工作的空间，那就要找出原因并加以改善。在这一点上，可以说《思考力》是一把开启思考之门的秘密钥匙，它能使你置身于职场体验辉煌。本书对于苦思如何加强政府行政能力的我来讲，无疑提供了创造性的指南针；对我那虽然只有小学四年级却终日苦读的女儿来讲，更是一本让她懂得学习使人快乐的有益教材。

——金京洙（韩国行政部革新办主管）

事实上我所见过的幸福的人，都是一些疯狂地投身于某项事业而难以自拔的人。在筹备 SBS（首尔广播公司）《话说思考》专题节目的过程中，我见到了“思考的高手”黄教授，明白了“思考”是如何让我们的人生变得更加充实并最终达到顶峰的。还看到了仅用四天的“思考”训练，就轻松地解开牛顿的微积分而露出灿烂笑容的中学生们。也许我们正在循规蹈矩地过着终日空谈的生活，把宝贵的人生弃置垃圾桶也未曾知晓。本书必将把人们丢弃的那布满尘埃的时间，变成 100% 纯度的金子般的人生。

——李胜州（韩国 SBS 企划部长）

通过学习黄教授解决问题的方法——“只要努力思考，就能找到答案”，不仅使公司运行步入正轨，更使我感受到了组织竞争力的提升。每个人都感受到成功的喜悦，变得热爱本职工作并为之骄傲。我相信，率先清醒地认识到“投入性思考”之

重要性的精英们，不仅因影响周围的同事而极大地提升公司的核心竞争力，也必将大力提升国家的核心竞争力。

——张熙赫（韩国 I 电子研究所）

## 投入性思考

——与最佳的自我完美相逢

如果在非洲草原上你与狮子不期而遇，此刻，你除了紧张地盘算如何能“狮口脱险”，恐怕不会有其他任何杂念。这种状态就是“投入”。

为了实现某一目标，人们会集中精力，使自己进入投入状态。因为，将自己置于高度专注状态，就会排除一切干扰而仅专注于某一件事情，从而能够最大限度地发挥潜能。这种投入性思考已在科学研究、经营管理、学习等各个领域都发挥了功效。

在回答“怎样发现了万有引力”这一提问时，牛顿说：“因为我一直都在想那个问题。”爱因斯坦也说过：“长年累月不断思考，往往是经历了99次失败后终于在第100次找到正确答案。”韩国软件公司孙正义会长正是通过投入性思考获取了无数个创意；日本本田公司创始人本田宗一郎通过投入性思考而开发了汽车发动机；美国投资怪才沃伦·巴菲特（Warren Buffett）也是以投入性思考著称，伯克希尔公司（巴





菲特创立的公司)的职员说：“巴菲特每天24小时思考伯克希尔。”微软的比尔·盖茨每年两次进行与世隔绝的“Think Week”，据说微软的大多数战略决策都来自于“思考周”的投入性思考。他们有一个共同的特点：对有关问题持续极限地投入性思考，找出解决方案。

对于我们这样的普通人，想赶超他们的智慧是很难的。但是，如果掌握一种恰当的方法并为之努力，就能够像他们那样进行投入性思考。根据我的经验，如果能掌握投入性思考的方法，将使我们发挥巨大的潜能。

1990年至1997年，我一直在特殊的投入状态下进行科学研究。我把所有的时间和精力都专注于思考某一个问题的投入状态。处于极端投入状态下就会终日思考某个问题，常常会伴随着思考入睡，又与思考的问题一同醒来。在这种投入状态下，解决问题的灵感不断涌现。

此时的情感变化也很特别，解决问题的自信心和好奇心不断增强。更令人惊奇的是快乐感伴随而来，即思考的快乐。这快乐来自投入，即使小小的努力也能成为持续高度投入性思考的原动力。一旦处于投入状态，就会几天、几周甚至几年都持续投入性思考，直至解决问题。人在投入性思考时会感觉生活真美好。更重要的是，投入性思考会成就许多非凡的成果。到目前为止，我所取得的成果，恐怕按照我在投入性思考之前的状态即使耗费一生也难以获得。

经过7年来对投入性思考的体验，我认清了这样一个事实：有意识地努力，就有可能投入到某项事业，并因此而改

变价值观。换句话说，有意识的努力改变了自我。即使在无法投入性思考的状况下，我也找到了能够将自己的能力与生活的幸福感同时引向最佳境界的方法。

这并非说投入性思考的方法有多么高端、多么复杂，事实上每个人都具备投入性思考的能力：在紧急状态下被迫投入的有之，因为投入的愉悦而主动谋求投入的亦有之，等等。既然如此，何不投入地工作而增加业绩或投入地学习而获得愉悦呢？掌握投入性思考的方法就可以找到生活的乐趣，这对人们的生活是多么重要的事情。

既能获得幸福感，又能把事情做得更好，这就是投入性思考。

投入性思考，是唤醒我们大脑潜意识的最好方法，也是使自己成为创新型人才的捷径。只要认清这个道理并掌握其方法，就可以挖掘自身的潜能，那么，与人生的愉悦和幸福结伴同行，就不是一件可望而不可即的事情了。

在本书中，我努力将长期反复体验的投入性思考方法系统化。因为我明白，只要坚持思考训练，谁都可以达到投入的境地。就像马拉松长跑一样，乍一看是让人望而生畏的超人运动，但只要经过训练，任何人都可以跑马拉松。投入性思考也是任何人都可以掌握的方法，只要经过必要的学习和阶段性训练，都可以运用自如。

# 目录 Contents

导 言 /1

## |第一章| 变“努力工作”为“努力思考”吧

- 投入性思考造就天才 /6
- 中学生轻松解开微积分 /10
- 自由而自然流淌的投入 /13
- 我中学时期的“竭尽全力” /19
- 合理又持之以恒学习的秘诀 /23
- 从努力工作到努力思考的转变 /30

## |第二章| 为了真正投入性思考

- 投入性思考的准备 /36
- 进入完全投入状态的三天过程 /40
- 投入性思考后才能够明白的事 /46
- 投入性思考的愉悦和注意事项 /54
- 慢慢思考的重要性 /58
- 投入状态下解决问题的能力 /65



- 问题在睡眠中解决了 /70
- 意外新发现与梦中灵感 /75
- 幸福的巅峰 /79
- 人生价值观的巨大转变 /81
- 高度投入的瞬间你成为最佳 /87

### |第③章| **投入性思考令大脑也跳舞**

- 投入性思考的征兆 /96
- 从脑科学角度解析投入性思考 /99
- 快感电路与多巴胺，A1神经和突触 /101
- 我们身体的目标指向 /108
- 有宗教信仰就会容易专注思考吗？ /116
- 活动型投入和思考型投入 /120
- 能动性投入和被动性投入 /126
- 死亡引导能动性投入 /131

### |第④章| **思考力与教育**

- 提高思考力的学习方法 /136
- 何谓创意性和创意性努力？ /140
- 投入性思考真的有助于学习吗？ /142
- 思考：激发才智的力量源泉 /146
- 实践投入性思考：犹太人的英才教育 /151

## |第五章| 思考力与职场

- 思考力是最强竞争力 /162
- 投入性思考中的企业 /164
- 适用于职场的思考方法 /168

## |第六章| 实现投入性思考的五个阶段

- 第一阶段 练习思考：思考20分钟 /174
- 第二阶段 慢慢思考：思考2小时 /178
- 第三阶段 维持最佳状态：思考1整天 /183
- 第四阶段 头脑活动的最大化：思考7天 /187
- 第五阶段 价值观的变化 /190
- 你也能够投入性思考 /192
- 实现希望和追求的投入性思考 /194

作者后记 /196

参考文献 /200

译者后记 /205

## 瞬间解决问题

——我在投入状态下参透钻石形成原理

凌晨时分，我又在思考中醒来。恢复清醒的瞬间，我已经在思考钻石如何形成的问题了。在过去的18个月里，这个问题充斥我的大脑。我经常伴着思考入睡，又伴着思考醒来。这种状态大概一直要持续到解决这个问题为止吧。

对醒来时瞬间闪现的灵感应及时记录，否则稍纵即逝。这是我长期养成的习惯。

万籁俱寂，广袤的宇宙中仿佛只有这个问题与思考中的我共存。这也许是人所能做到的最大限度的“投入”吧。此刻，一种陶醉感油然而生。

夜深沉，灵感在微感兴奋的神经驱使下不断闪现。

一年来，我始终没有停止对问题的思考。答案若隐若现，似呼之欲出，又好像已在掌握之中。我之所以如此执著，与其说是意志坚强，倒不如说是对解决问题的坚定自信和对撩开答案那神秘面纱的期待。

18个月过去了，我竭尽全力试图揭开谜底却未获成功。这是因为我能力有限，但绝不能说我不够努力。通过这次



体验，我得到一点启示：只要竭尽全力，即使不成功也无须懊悔。多次的失败仅仅是解决问题的一个过程，更重要的是与答案之间的距离在不断缩短。

一般的观点认为，钻石是以原子为单位形成的，空中漂浮着带有负电荷的钻石纳米粒子，它们在硅基上形成钻石，而在铁基上形成石墨。问题是为什么在两种基质上发生如此极端的反差？空中漂浮的荷电纳米粒子是一种树脂。要进一步解释上述问题，必须了解树脂的相关知识，可惜我在这方面知识匮乏。看来有必要恶补一下。

不论是洗漱、用餐，还是在驾车上班的途中，我都沉浸于对这个问题的思考。一切都很明确、自然，可我就是无法想明白在两种基础上生成的物质为什么产生如此巨大反差。一方面，我可能缺乏某一方面关键的知识；另一方面，现有的知识可能存在误区。两者必居其一。我无法理解为什么没有人注意到如此巨大差异。我当时真想随便拽住一个路人告诉他这种奇异的现象。

一进办公室我就捧起了树脂学入门书籍。当我读到：

“在树脂状态下，吸引力强时，正在任意方向运动着的物质间的距离缩短，并相互紧密结合成多（物质）孔性的结构；相反，排斥力强时，这些物质排列得井井有条而形成缜密的结构。”

此刻，灵感闪现：如果在硅胶基中不轻易失掉电荷，会因为排斥力使钻石的纳米粒子有序排列，就会形成钻石晶体；在铁基上，钻石纳米粒子在到达表面之前失去电荷而变成黑岩，同时失去排斥力而使吸引力增强，就会形成多（物质）孔性结构的黑岩。这就对了。

是一个紧张的一瞬间。我又从头一一验证。长期困扰我的问题一一化解，疑云消散，仿佛世界又恢复了往日的宁静与美丽。真不敢相信，问题终于迎刃而解了。长期持续紧张的神经可以放松了。回想经历的过程，真是百感交集：我的生命中竟然有这样极致的瞬间！



