

每一个天才 都是孤独地 翻山越岭

你所谓的合群
不过是在浪费生命

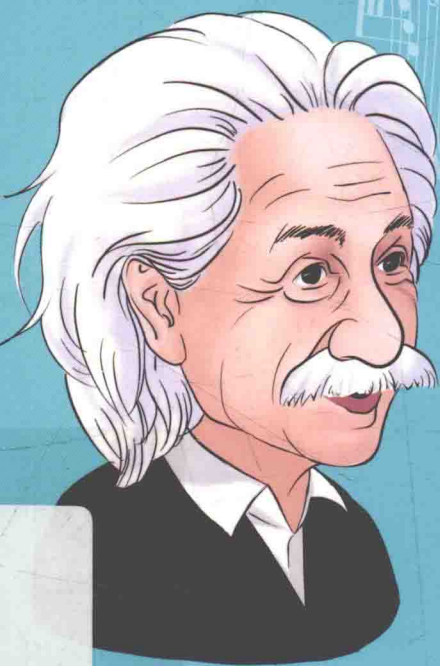
萧亮

著

孤独
是天才的
标配



文化发展出版社
Cultural Development Press



每一个天才 都是孤独地 翻山越岭

萧亮

著



文化发展出版社
Cultural Development Press



图书在版编目 (CIP) 数据

每一个天才都是孤独地翻山越岭 / 萧亮著. —北京:
文化发展出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5142-1962-3

I. ①每… II. ①萧… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第247474号

每一个天才都是孤独地翻山越岭
萧亮/著

责任编辑: 周 蕾

责任校对: 郭 平

特邀编辑: 石胜利

责任印制: 杨 骏

责任设计: 侯 铮

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhufazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 181千字

印 张: 13

印 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定 价: 42.00元

I S B N : 978-7-5142-1962-3

13岁能写程序代码，18岁考入哈佛，19岁退学，20岁创立微软，39岁成为世界首富，并占据榜首12年。他，是比尔·盖茨（Bill Gates）。

高中时开发音乐软件，大二时用一个星期就创建了脸书（Facebook），23岁成为全球最年轻的亿万富豪。他，是马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg）。

5岁举行第一次个人演唱会，19岁在人民大会堂举行巡演，23岁在白宫举行个人专场独奏会。他，是钢琴家郎朗。

.....

在人们眼中，这样的人物都是“天才”。他们的成就对于凡人而言，是遥不可及的。

最近几十年来，近乎所有人都以为——天才成功者的“杰出成就”一定源于他们过人的天赋。这是社会的共识。可天才们却不认同。就像丹麦作家丹尼斯·金格拉（Dennis Gingra）说的：“人们四处闲逛的时候，不可能突然发现自己最后逛到了珠峰的峰顶。”

人们以为天才因其天分成功，事实却是：天才因其超出常人百倍的勤奋努力、刻苦的学习和针对性的重复训练才成了公众眼中的杰出人物。

天才因其过人的勤奋而成为顶尖人物，普通人照样可以通过勤奋而使自己变得卓越，最终蜕变成为天



才。但是，普通人对此问题的认识却是充满矛盾的。大多数人认为天赋是与生俱来的，且不可复制。因此他们对天才心怀敬畏之心，从不企图超越。于是，无法成为天才的凡人甘于平庸，即使“一般努力”地追赶也不愿意尝试。

这些年来，我因为工作原因接触到了数百位不同行业的卓越人物、世界级企业的创始人、CEO 或他们的精英代表，所有的调查结果都无一例外地支持本书的观点——**成就天才的唯一途径是有针对性的刻苦学习与高强度的训练，而不是他所具有的天赋。**

即：一个人所能取得的成就有多大，总是取决于他是否进行了正确和足够的练习以及是否高效运用了练习的成果。

所以，我需要首先强调的是，本书的主题是**普通人成为天才的“方法论”**，而不仅是督促你更加努力的“加油泵”。对成为天才而言，后天的努力是不可或缺的。如果你在清晨 6 点去地铁站就会发现，有近 3 个小时的时间，那里都是人来人往拥堵不堪的。每一座城市中都有无数的人赶最早的班车去几十里外的办公室，深夜又坐最晚的班车赶回来。他们花费了大量的时间在工作上，非常辛苦。但是，为何能够成为杰出人物的仍然是极少的一部分人呢？大家同样在早起晚归，一天都有 24 小时，为何登上塔尖的不到百万分之一呢？

《胜者即是正义》(LEGAL HIGH) 是日本的一部电视剧。剧中有一位动漫大师被助手告上法庭，理由是：“这个老板苛刻无比，不近人情，总把我们当作笨蛋来训练。”助手哭得一塌糊涂，愤怒和委屈溢于言表。作为被告的动漫大师却冷静地宣告：

“我可以赔你很多钱，也可以向你道歉。这些都无所谓，但我要说的是，你根本没有才华。不但是你，我也一样，我们都是笨蛋。才华这种东西是要自己亲手挖掘创造的。我也不是什么天才，只是一步一个脚印，比任何人都

更加拼命地工作。最后，我回头看时，他们在背后踪影全无。懒惰的人在山下唠叨：‘哎，谁叫那家伙是天才呢。’这简直是开玩笑！比我有时间、有精力、感情丰富的人到处都是，为何他们那么懒惰？既然不珍惜就请把时间统统给我一个人吧。把这些浪费掉的宝贵时间送给我，我还有很多想创造的东西！”

这段话震撼人心。的确，人们一边羡慕天才的成就，一边又无法理解天才为何能够成功。这是因为他们看不到这些优秀人物在不被人发现的地方所付出的艰苦努力。所有的伟大成就背后，都有一个人默默承受的孤独和悄悄流淌的汗水。

现实中这样的故事更多。现任阿里巴巴首席人力官（CPO）、菜鸟网络董事长、阿里巴巴合伙人之一的童文红，她进入阿里后的第一个职位是前台接待——这是一份毫无前途可言的工作。她不懂专业，没有背景，但她愣是用自己细致到极点的工作作风打动了同僚和上司。比如，每个人都厌恶客服工作，但她不厌其烦地接打电话，解决每一位客户的疑问。她仔细研究铁路车次，总结出详细的车次时间表发给每一位经常出差的同事。这很枯燥，需要耐心和大量的时间，但她做到了。

一年后她就升任阿里行政部主管，创造了一个众人眼中的奇迹。在行政主管的岗位上，她继续展示了自己高强度的学习和工作能力。她不懂装修，却要负责创业大厦的装修项目。童文红利用一切时间边干边学。别人吃饭用半小时，她只用10分钟。她随身携带资料和设计图，最后学会了进度控制和质量把关，保证了大厦装修准时、高质量的完工。非典期间，她身兼数职，沟通、安保、疏散和心理抚慰样样都做，忙得没有时间睡觉。她不声不响地坚持了下来，并交出了让人们十分满意的答卷，完成了向优秀管理者的蜕变。

“又傻又天真，又猛又持久。”这是童文红对自己的评价，其实也正是杰出人物能够成功的原因。就像我们都知道，史玉柱、陈天桥、马云、俞敏洪、刘强东他们是超级富豪，是公认的顶尖人物，但没有多少人清楚他们是如何

从普通的创业者成长为行业大佬的，也没有多少人知道他们付出了怎样的代价和努力，承受了多少别人无法承受的孤独、屈辱、痛苦和做出了多少牺牲。

和这些艰辛的付出相比，最初由造物主赐予的天赋反而是微不足道的。那些在各自的行业和领域中会当凌绝顶的人，无不忍受着孤独和寂寞，一次又一次地将自己逼至绝境，孤身一人翻山越岭，从平凡走向卓越，创造令人赞叹的伟业。

· 别人看不到时你在做什么？

西雅图一家长期关注人的职场成长的研究机构曾经提出一个有趣的问题：“如果别人看不到你，你会做些什么？”（What will you do if others don't see you?）这个问题引起了人们热情地响应和广泛地公开讨论。很多人发表看法，给出了自己的选择：

“噢，那太好了，扔掉书本，戴上耳机享受音乐，顺便吃点零食。”

“当然是睡觉，直到下班。”

“发呆或者是……打游戏。”

“出去约会，购物，看电影。”

总之，启动无所事事的慵懒状态是最受欢迎的“项目”。然而，你知道比尔·盖茨的选择是什么吗？他在18岁时就给出了答案：用36小时或更长的时间学习编程，睡10个小时再爬起来直接投入到学习状态。没有人观察或希望他这么干，纯粹是出于热爱。事实上，从12岁时起他就进入了这种癫狂的模式。

从“不会”到“会”，从“平庸之辈”到“众星捧月”，秘诀不是天分，是有目的的高强度训练，是重复和从不间断的技能练习。我在书中会从不同的方面——目标、专项技能、潜能挖掘、时间开发等讲到如何开启自己最高效能的训练和努力模式。一旦你决定了自己要做什么，就必须全身心地投入，利用一切时间，付出远远超过常人的代价，穷尽一生地训练和磨砺。在别人看不到时，依旧重复地训练、提升，并最终突破瓶颈。这正是杰出人物的拿

手好戏。

· 天才的三要素

“勤奋 + 天赋 + 运气 = 天才。”

这不是我的论断，这是天才们的总结。在 1929 年的一次发布会中，爱迪生说：“天才就是 1% 的天赋 + 99% 的汗水。”在爱迪生看来，勤奋是对于成功最重要的一个因素，天赋可能只占到了 1% 的比例。除此之外，我们还需要一点点运气。爱迪生在发明电灯的过程中始终是孤独的，无人理解，也乏人支持。但他凭借强大的毅力和执着的专业精神扛过了这个痛苦煎熬的阶段。

即将开始阅读本书的朋友，你呢？

要素 1：勤奋

我们不用解释勤奋到底是什么，但“勤奋”就是常识中的埋头苦干和不计成本的付出吗？就像比尔·盖茨在一次讲座中阐述的：“勤奋的基础是正确的专业精神。”

你是否确认了自己最擅长的领域？

你是否再一次确定了自己的人生志向？

你是否找到了最有效率的勤奋方式？

如果还没有 100% 的做到，我相信这本书对你就是有价值的。

要素 2：天赋

普通人和天才之间，除了努力的程度不同，天赋的多少是重要的因素。但人们对于天赋的理解并不一定符合事实。我在新加坡有一位朋友，特别热衷于成功学。他研究名人的成功经历，崇拜乔布斯。我对他提了一个问题：

“看了那么多成功案例，你有何经验之谈？”

他笃定地说：“厚积薄发。任何一个领域的顶级人物，都是做了很久才有顶级的成就。”

朋友认为天才是靠积累形成的，同时他也不相信天赋。事实上，人们接受的传统教育一直在强调时间和积累的重要性。尤其对深浸儒家文化影响的



东方人来说，勤奋比天赋更为重要。道理是对的，但忽略了一个问题：

假如你对一个领域并不擅长，缺乏相应的兴趣和潜质，勤奋的力量会不会大打折扣呢？

天赋不是可以用时间和积累来简单解释的——一位漂亮的女孩每天都在走路，她有 99% 的概率成不了 T 台模特。一位文笔出色的作家每天都去讲课，他不一定就能练出好口才。即使你在一个行业工作了一辈子，付出无数心血，你也没有成为专家。不是吗？

我在书中提到的天赋，与其说是天分，不如说是人的基因和思考模式中“容易过敏”的部分。你会对一些事情、工作感兴趣，并且明显地比做其他事情和工作得心应手，这就是天赋。时间和积累是重要的要素，天赋也是。它们都是成就一个天才的变量。对于天才而言，时间和积累是必要的条件，绝非充分条件。同理，天赋也是，它是三个环节之一。

要素 3：运气

当你用过人的勤奋将天赋充分地开发，剩下的工作就交给了上帝。上帝每时每刻都在掷骰子，幸运女神未必如约光顾最勤奋的那个人，也可能对最有天赋的人冷眼相看。但这不重要，重要的是你如何看待运气。

在本书中，我们会从一个特别的角度一起“理解运气”和“解构运气”。你一定要相信，运气在某些时刻不是无形的，她存在于我们的孤独、勤奋和专业练习的付出之中。你在大部分时间可能错过了她，但你能掌握一些观察、判断和捕捉运气的技巧。这是我在书中可以告诉你的，并希望与你共同拥有未来的好运。

· 献给孤独奋斗和喧嚣中迷失的人

法国批判现实主义作家莫泊桑说：“生活不可能如你想象般那么好，但也不会如你想象得那么糟糕。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面。但有时，我也发现自己咬着牙已经走了很长的路。”

本书即将完稿时，我收到一位国内读者寄来的他自己的故事。他是一名年轻的工程师，大学毕业后的第二个月，就被公司派到了一个鸟不拉屎的地方，为了一个项目一待就是6年。他每天只睡5个小时，有时甚至不到3个小时。唯一愿意陪伴他的是枯燥的数据和发出微弱噪声的电脑。“这是我的生活：为了一个无人关注的目标孤独地和自己战斗。”他以这样的一句话作为故事的开头。

当6年的发配生涯结束时，项目的成功让他一举成为业内非常著名的专家。这时，所有的人都围过来赞美他，他开始活在闪光灯下。有人称赞他是奇才，可只有他知道自己是因为什么而成功。

有时候，人们会觉得如此孤独的生活根本不可能发生在自己的身上——漫长的日夜中只有一个人吃着盒饭，对着电脑或图纸写来画去。人们连一个人旅行的枯燥都忍受不了，因此很难想象那些天才人物是怎么度过无人问津又拼命奋斗的生活。

这个世界的运转速度是如此之快，没有人在意你是不是“一个人”。哪怕你是一个天才，人们也只关注你成功之后的影像以及一言一行。所以，当我们开始本书时，“品味孤独”是一个必须接受的要求。假如不愿意一个人默默地做些事情，就浪费了上帝赐予你的天赋。

西雅图的那家调查机构曾经公布了一位优秀广告设计师的来信：

我有许多获奖作品。人们都觉得我很牛，可我不这么觉得。好像在聚光灯下待得越久，就越容易忘记开始时遇到的困难和遭遇的困境，以及那些承受的煎熬。但我始终保持清醒。我渐渐变成自己生活的旁观者，注视着岁月平静地流淌。我不再浮躁，不再迷茫，因为我清楚地知道自己是如何一路走来的。那就是，为了攀登一米的距离，我也要付出巨大的牺牲。

我们身边都有很多牛人，他们在某一领域就像“神”一样的存在。过去，你可能只是羡慕他们，心里却想着反正自己也不会变成那样的人。直到有一

天你看到、听到和经历了一些事情——原来即使优秀的前辈也有迈不过的坎，也有看不进书的时候，也有为了一个简单的问题三天三夜不睡觉的经历。如果不是亲眼见到，你也许忘了天才们是用怎样的代价才换来了辉煌的人生。

我用这本书献给所有的尚有一些梦想、有一些天赋并想把它们开发出来的朋友。如果你想要去实现梦想，孤独是你的必修课。如果你不能沉下心来，不能忍受一个人的痛苦，用双脚丈量面前的高山，你就没有办法实现梦想，没有办法开发自己的潜能。因为任何一种成功都绝对不是一件容易的事情。

本书的四个希望

A. 你要听从内心的声音并勇往直前

你要用自己的方式去度过一生。你要有坚韧的意志力，为了实现目标而不惜代价，但是，也不要让别人为你的理想白白买单。

B. 不要只为了追求自由的生活而努力

假如你要的只是自由的生活，或者追求自我生命的意义和无限的可能，那么你可以忽略本书。本书是写给一个不仅打算追求自己的生命意义，而且还希望开发自身的极限潜质来温暖世界的人。

C. 如果你是天才，就请付出 200% 的努力

你必须看到这个世界的冷漠真相。在你成功之前，很可能无人同情你。你唯一可依靠的是自己的勤奋，和必须付出的代价。孤独就是一个你躲不过去的代价。尤其对天才而言，更要付出 200% 的努力。

D. 用深度和刻苦的练习开发你的天赋

当你仅以天赋为傲时，意味着你距离失败为时不远了。最美好的实现理想的方式当然是顺应天性，做自己喜欢的工作。但在此之前呢？你有没有经历一个严肃、深度和刻苦练习的过程呢？

你要知道，那些优秀而且强大的人——他们是天才，但从来都勤奋得令人发指。



目录

Contents

第一章 天才，来自于“有目的的训练”

——针对性的强化训练，可以让每个人成为杰出人物

一、这个世界由三种人组成 //002

（天才；经过训练成为天才的普通人；没有成为天才的普通人；你是哪一种？）

二、大部分的天才都成功于不间断地针对性练习 //004

（天分决定的只是下限）

三、如何才是“有目的的训练”？ //006

（怎样解释神童现象？）

四、目的地构建和强化 //009

（没有目的的努力，就是一种不负责任的懒惰）

测试：如何提高你的“目的指数” //015

章总结：开启自己的“有目的训练” //016



第二章 从凡人到天才：刻意的专项练习

——高强度和精准的练习是成为大师不可缺少的步骤

一、强化你最擅长的技能，弥补你最致命的弱项 //020

（用专项训练，释放最锐利的锋芒）

二、高度集中的精力至关重要 //023

（不能集中注意力，是普通人最大的问题）

三、保证专项训练的连续性 //029

（你是三天打鱼两天晒网，还是长时间忘我地投入？）

四、把自己当成“笨蛋”来训练 //031

（即使天赋异秉，也要以无知的标准训练自己）

测试：如何提高你的“专注指数” //033

章总结：训练专注力的 11 个简单的方法 //034

第三章 刻意训练的雷区：不要表演努力，要努力地提高

——关注问题的“改善率”，而不是训练的时长

一、虽然很勤奋，但你真的在努力吗？ //040

（我们有 90% 的努力都是在例行公事）

二、表演 10000 小时努力，还是高效地用好每一分钟？ //042

（你是办公室最后关灯的人，为什么还那么弱？）

三、执行自己的计划，还是迎合人们的期待？ //045

（要成为天才，就必须专注于自己既定的计划）

四、努力的方法论 //049

（从普通人到天才，我们需要科学的方法论）

测试：如何提高你的“效率指数” //052

章总结：获得高“改善率”的八项原则 //054

第四章 重复训练：凡人到天才是一段艰苦与孤独的旅程

——你承受枯燥的能力有多强，未来的成就便有多大

一、天才的“完美创意”，源于驴子拉磨一样日复一日地重复 //060

（和长时间的汗水相比，最初的天赋是微不足道的）

二、最大的考验是感到厌倦的时候 //063

（要具备不甘于现状的意志力，战胜偷懒和逃避的冲动）

三、每天提升一点点，实现量变到质变 //067

（享受不断进步的乐趣，对抗重复训练的枯燥）

四、拥有强大的自律，才能梦想成真 //070

（懂得约束自己，是成为天才的必要条件）

测试：如何提高你的“意志力指数” //076

章总结：运用重复训练 //077

第五章 把自己逼到绝境，挖掘更深的潜能

——不能杀死你的，都会让你变得更强大

一、普通人受不了的苦，正是天才过去经历的 //080

（从凡人到天才，你所拥有的最可靠的资本是“高强度的付出”）

二、保持大脑的兴奋度，把挑战变成爱好 //082

（亢奋地面对挑战，才能激发所有的潜能）

三、要挖掘内在的天赋，就必须对精力进行合理的利用 //084

（正确地分配精力，可以让我们的付出更高效）

四、不断突破昨天的界限，拓展明天的空间 //094

（每一个挑战都是一次机会，每一个突破都是一次成长）

测试：如何提高你的“潜能指数” //097

章总结：在精力最充沛的时间，展开难度最大的任务 //098

第六章 要成为天才，就必须忍受不被理解的寂寞

——无视非议，把所有的时间用来做对的事

一、你要没有怨言、穷尽一生地磨炼 //102

(从不抱怨和坚持到底，是天才要具备的基本素质)

二、你永远不要试图向无关者解释 //107

(你要对得起自己的付出，而不是对旁观者负责)

三、你要对自己的选择拥有强大的自信 //113

(不被“吃瓜群众”理解时，别急着自我否定)

四、天才做到了3件事，其他人只做到了1件半 //117

(成为天才的三个要素，99%的人只有一个半)

五、只交层次对等的朋友，避免不必要的时间浪费 //119

(清理“朋友圈”，不要把对的时间花在错的人身上)

测试：如何提高你的“自信指数” //125

章总结：天才的第一特征是自信 //126

第七章 总有人比你更孤独地努力，只是你没看见

——没有什么比“不错”更害人的评价了

一、当有了“差不多可以”的想法时，你已经掉队了 //130

(不要满足于现有的成果，要设定更高的目标)

二、最可怕的不是有人比你天分高，而是天分高的人比你更努力 //133

(要把自己训练成天才，就必须付出百倍的努力)

三、制定一个不可思议甚至让人嘲笑的高目标 //139

(别害怕目标太高，所有的天才都是从这一步开始的)

四、从训练“上进心”开始 //140

(如果没有上进心，天赋一文不值)

五、领先一步就满足了？至少要领先两步！ //143

（天才的“假想敌思维”：总有一个对手比我更努力）

测试：如何提高你的“进取指数” //146

章总结：比第一名更努力，才能超凡出众 //147

第八章 走出舒适区，爱上孤独攀登的生活

——成为杰出人物，就必须付出极限的努力

一、从普通人到天才的成长路线 //150

（热爱你选择的事业，然后义无反顾地投入）

二、你还在懒洋洋地走路、玩手机和追剧吗？ //156

（走出舒适区吧！现在你还有时间）

三、不要怕见效慢，没有任何人的成功是短时间内发生的 //162

（每一个天才都经历了漫长艰苦的奋斗，为什么你不可以？）

四、运用技能训练的成果，哪怕是孤独地攀登 //165

（抓住一切机会，在实战中提升你的技能）

测试：如何提高你的“热爱指数” //169

章总结：建立 12 种新习惯 //170

后 记 //171

附 录 从平庸到卓越的天才训练手册 //175



第一章

天才，来自于“有目的的训练”

——针对性的强化训练，可以让每个人成为杰出人物

