

看见能力盲点的人， 胜出

能力の秘密

[日] 明渡亮◎著
曹逸冰◎译

经理人必备的
能力修炼术

当拼命努力依然找不到执行的方向，
其实，你在寻找的东西就在你的大脑中……

野性脑

体质脑

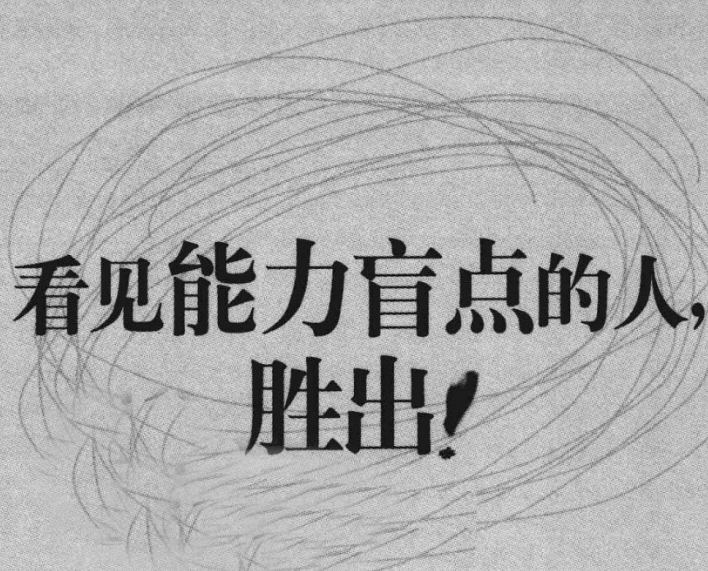
人性脑

感性脑

知性脑



中国人民大学出版社
China Renmin University Press



看见能力盲点的人， 胜出！

能力の秘密

● [日] 明渡亮◎著
曹逸冰◎译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

看见能力盲点的人, 胜出! / (日) 明渡亮著; 曹逸冰译. —北京: 中国人民大学出版社, 2011

ISBN 978-7-300-13192-4

I. ① 看… II. ① 明… ② 曹… III. ① 能力培养—通俗读物
IV. ① B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259895 号

看见能力盲点的人, 胜出!

[日] 明渡亮 著

曹逸冰 译

Kanjian Nengli Mangdian de Ren, Shengchu!

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 张 7.625 印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

字 数 138 000 定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008 年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们 2008 年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和生活，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



收益



花费

一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

引言

人生要活得多姿多彩

我对山本有三的《路边石》中的一句话很有同感：“自己只有一个，人生只有一次，要是不能活得多姿多彩，就白活了这一趟。”这也是我执笔本书的原因。

我长年供职于咨询公司，帮助企业拓展经营能力。在工作过程中，我发现如果只是从技巧的角度指导那些公司，公司的业绩即使有所好转，也只会是暂时的。真正的经营能力，其实很难掌握。

要提高经营能力，不仅要改善经营技巧，还必须“从根本上开发出人才的能力”。要让一个企业得到发展，就必须从根本上开发出企业内部人员的能力。

在某次学术讨论会的休息时间里，我与几位教授



看见能力盲点的人，胜出！

在闲聊时，其中一位生物学教授说：“随着人类大脑的不断进化，人类开发出了石器、铁器，并不断开发出了这些工具的使用方法。大脑的进化历史，也就是这些能力的进步历史。”听到这句话，我灵机一动，立刻意识到这就是我一直以来在追寻的东西。能力开发的最好方法，就是“按照人类能力的进化过程进行开发，这一定是最自然、最轻松的方法了”。

之后，我对人类的进化过程进行了进一步的研究，发现按照进化的顺序来开发能力，果然就是最好的方法。如果硬是用不自然的方法来拓展人的能力，大脑反而会无法接受，效果自然不好。就好比不能让上幼儿园的孩子一下子去念研究生一样。

世界上有爱因斯坦这样的天才，也有微软的比尔·盖茨那样的大富豪，但也有其实很努力却开发不出自己能力的人。这些人并不是没有潜能，只是不知道该“如何从自己的大脑中激发出这些潜能”。

祖先在我们的脑中留下了许多有关潜力的遗传因子。本书中介绍的开发方法，能迅速帮助人类将大脑中的潜能激发出来。

我们应该如何根据人类进化的过程来开发能力呢？书中将详细介绍相关内容。然而，只是看一看，是不会

有效果的。

在我举办的学习班中，有学生反映说：“我来听课了，也看书了，可就是没有效果，我到底该怎么办呀？”这时我就会反过来问他说：“你们有没有实践过课上学到的方法？”

如果他回答“没有效果”，我就会继续问他，最后他终于说出了实情。“课上听过，书也看过。”本书第5章就提到“即使‘知性脑’和‘感性脑’再优秀，没有‘实行力’也是白搭”。

能力开发的诀窍就是：学到的东西、察觉到的东西一定要立刻实践。如果是好方法，就要坚持下去，直到它变成自己的习惯。每个人都有潜力，只是有些潜力你没有注意到而已。为了激发出这些潜力，我希望大家都能按照本书的顺序逐一实践。



能力的秘密

目录

引言 人生要活得多姿多彩 III

第一部分

隐藏起来的能力

- 第1章 你在寻找的东西就在你脑中 3
- 第2章 “野性脑”强的人不会输 11
- 第3章 培养自己的瞬间判断力 23
- 第4章 弱势性格也能成为强力武器 51

第二部分

突破能力的瓶颈

- 第5章 干劲源于“体质脑” 67
- 第6章 “感性脑”可以催生创造力 81
- 第7章 别让不善言谈妨碍你 107
- 第8章 会说话可以提升你的“知性脑” 121
- 第9章 你的左脑强还是右脑强 141



看见能力盲点的人，胜出！

第三部分

能力的提升无止境

第 10 章 经常做做脑体操 155

第 11 章 负面情感也可转化为正面能力 187

第 12 章 悟性也能锻炼出来 205

第一部分

隐藏起来的能力

- 🧠 你在寻找的东西就在你脑中
- 🧠 “野性脑”强的人不会输
- 🧠 培养自己的瞬间判断力
- 🧠 弱势性格也能成为强力武器



看见能力盲点的人，胜出！



我们人类究竟是什么



报上说考古学家发现了穴居人的化石。

我们的智商比黑猩猩高，但和 35 000 年前灭绝的穴居人比起来，究竟孰高孰低呢？

我们（晚期智人）是地球上仅存的人类。虽然地球人有不同的肤色和文化，但是从生物学角度来说，人类只有一种。

生命诞生之后，许许多多的物种出现后又走向灭绝。只有那些适应环境、不断进化的物种才能存活下来。

现在地球上虽然只有一种人类，可是在进化过程中，也存在过其他种类的人。然而，这 130 多种古代人类都没能适应环境的变化，未能继续进化，最后都灭绝了。这些古代人中也包括穴居人，他们和我们人类的祖先智人一直共存，直到 35 000 年之前才灭绝。虽然穴居人在生存竞争中失败了，但这并不意味着我们智人就比他们优秀。现代人的脑容量为 1 400cc 左右，而穴居人的则有 1 600cc 之多。为什么脑容量较大的穴居人灭绝了，而脑容量小的现代人却活了下来呢？这个谜团中，隐藏着“能力开发的诀窍”。

人类和猴子的基因，其实差别并不大。研究表明，人类与黑猩猩的基因只有 1.23% 的不同。如此小的差距，竟然会使人类与黑猩猩的外表与智力相差如此之大。另一项数据称，人类基因与长臂猿基因的差距只有 5.3%，而与红毛猴的差距只有 8.9%。

差距看似只有几个百分点，然而 1% 的差距也会造成巨大的不同。《基因的恶作剧》（石浦章一著，羊土社）一书中提到，线虫类的动物只要有 1% 的不同，寿命就会从 25 天延长到 50 天。这一说法让我吃惊不已。

假设人类也是如此。日本人的平均寿命超过 80 岁，也就是说只要基因改变 1%，寿命就会延长到 160 岁，



看见能力盲点的人，胜出！

这简直可以载入吉尼斯纪录了。

人类与黑猩猩（类人猿）拥有同一个祖先。自从两个物种分道扬镳之后，人类已经经历了几十次，甚至是几百次的基因突变，终于变成了现在的样子。人类与黑猩猩还是有很大不同的。

而人类遗传基因的个体差距却很小，基本上都是从同一个模子里刻出来的。人们原本认为倭黑猩猩和黑猩猩是同一种生物。它们的个体差比人类要大十倍，每一只倭黑猩猩都像是一个用手雕刻出来的雕像，各不相同。

我们人类不断进化着祖先留给我们的
大脑和各种器官，这才逃过了灭顶之灾。日
本前首相小泉纯一郎曾说过：“能在竞争中
幸存下来的并非是强者，而是能适应变化
的人。”

通过研究智人和穴居人的能力差别，就能知晓开发能力的方法。祖先在我们的大脑中留下了许多“脑内遗产”。38 亿年前，地球上出现了生命。从单细胞生物到多细胞生物，再到哺乳类、灵长类……人类的脑中蕴藏着历代生物的各种经验。

按照人类的进化过程来培养能力，是最简单、最轻松的方法。“脑内遗产”中没有的能力，再怎么培养也是没用的，大脑根本无法接受。

生命的诞生，能力的开端

人类在进化过程中是如何开发出各种能力的呢？这些能力变为“脑内遗产”的先后顺序又是什么呢？

据推测，地球诞生于46亿年前。10亿年后，地球上终于出现了适合生命生存的条件。

在这样的环境中，大自然中原本就存在的氨基酸相互结合，组成了蛋白质。蛋白质越来越大，最终变为了生命体。最初的生命体为了“生存下去”，开始“吃”自己身边的氨基酸“补充能量”。

我们的大脑是从微小无比的“神经管”进化而来的。8亿年前的扁形动物涡虫拥有最“古老”的大脑，后来它们进化成了鱼类这样的脊椎动物，然后又进化为两栖类，最后成了爬虫类。

爬虫类、恐龙和哺乳类的祖先都是在同一时期诞生的。人类的脑容量在进化过程中不断变大，能力也在不



看见能力盲点的人，胜出！

断进化。在进化初期积累的经验，成了人类脑中的“脑内遗产”。

细菌、植物等各种生物为了生存，都必须不断补充能量。食草动物吃草，食肉动物为了生存必须追捕那些拼命逃命的猎物，即使再苦再累都要抓住猎物。它们执著地追逐猎物，有时猎物的体型比自己还要大。

我们的祖先在各种食肉动物的包围中幸存了下来，这种“为了生存拼命努力的意志与行动力”也深深印在了我们的脑中。“生存的意志”也是各种能力的起点。求生欲就是能力的原点。

我看过一篇有关“求生欲”的新闻报道。东京工业大学和农业生物资源研究所经研究发现，在非洲有一种叫“沉睡的摇蚊”（Sleeping Chironomid）的昆虫，它的幼虫住在沙漠的小水塘里，一到旱季就会变成“木乃伊”，可是一沾水就会立刻“死而复生”。东京工业大学的樱井实教授称：“有记录表明它们在干燥状态下最高可以存活 17 年。”

昭和时期，大贺一郎博士曾让 2 000 年前，也就是