

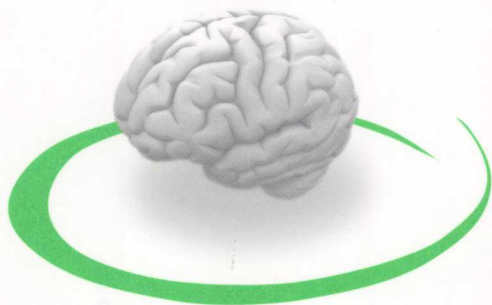
哈佛医学院心理学家访谈数十位领域内顶尖专家和近百名成功者
结合最前沿的科学研究和最实用的经验技巧
用心理学和脑科学揭秘成功之路

The Winner's Brain

(5种脑力工具+8大成功要素)

成功者的大脑

8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success



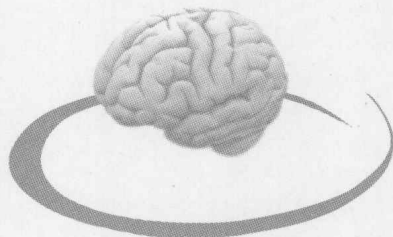
杰夫·布朗 (Jeff Brown)
[美] 马克·芬斯克 (Mark Fenske) 著
莉斯·内伯伦特 (Liz Neporent)
黄珏苹 译



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

014011871

B848.4-49
1153



成功者的大脑

The
Winner's
Brain

杰夫·布朗 (Jeff Brown) ©著
[美] 马克·芬斯克 (Mark Fenske)
莉斯·内伯伦特 (Liz Neporent)

黄珏苹 ©译

图书馆



北航

C1698676

中国人民大学出版社
·北京·

B848.4-49
1153

图书在版编目 (CIP) 数据

成功者的大脑 / (美) 布朗, 芬斯克, 内伯伦特著; 黄珏苹译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013

ISBN 978-7-300-18058-8

I . ① 成… II . ① 布…② 芬…③ 内…④ 黄… III . ① 成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215479 号

上架指导: 心理学 / 成功励志 / 畅销书

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师

北京市证信律师事务所 李云翔律师

成功者的大脑

杰夫·布朗

[美] 马克·芬斯克 著

莉斯·内伯伦特

黄珏苹 译

Chenggongzhe de Danao

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 北京中印联印务有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2013年11月第1版

印 张 12.75 插页4

印 次 2013年11月第1次印刷

字 数 172 000

定 价 39.90 元



北航

C1698676

侵权必究

印装差错

负责调换

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

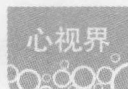
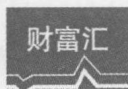
好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

【特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！】

老 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化 Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



老 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=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化2008-2012年获奖书目

《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。

35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。

聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。

搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。

用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。

全球思想家正在读的20本书之一。

一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。

美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。

蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。

一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。

蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。

一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。

赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业“幸福感”培训专用书。

《大客户销售》

蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。

著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

《自营销》

百道网2013年度潜力新书。

全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。

看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。

看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

《爆发》

百道网2013年度潜力新书。

大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。

中国最早的社会化媒体营销研究者杜建伟首部作品，一部微博前传，半部营销后传。

《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。

在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。

积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。

哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。



《谁说了算?: 自由意志的心理学解读》

- ◎ 作者是认知神经科学之父，当代最顶尖的思想家，“脑科学界的斯蒂芬·霍金”，迈克尔·加扎尼加。
- ◎ 著名物理学家李森、积极心理学先锋派领袖乔纳森·海特、“新新闻主义之父”汤姆·沃尔夫等人倾情推荐。
- ◎ 源自吉福德讲座，用精妙又通俗易懂的语言讲述当代最前沿的思想理论。



扫码直达本书购买链接

《创意脑：用脑科学激发创造力》

- ◎ 作者茂木健一郎是日本著名脑科学家、脑科学创意经济的领跑者。
- ◎ “创造力 = 体验深度 × 热情强度”。运用这一法则，每个人都可以激发自己与生俱来的创意本能，改善自己的学习、工作和生活。



扫码直达本书购买链接

《持续的幸福》

- ◎ “积极心理学之父”马丁·塞利格曼力作，再造积极心理学领域的经典。
- ◎ 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中、任俊、乔纳森·海特等众多知名人士鼎力推荐，《自然》《科克斯书评》《旁观者》《新科学家》等众多媒体倾情推荐。



扫码直达本书购买链接

《幸福人生，从善待大脑开始》

- ◎ 畅销十年，美国亚马逊心理自助类图书畅销榜榜首图书！
- ◎ 科学有用的头脑优化方法，将抑郁、分心、焦虑、暴力和婚姻危机赶出你的生活。
- ◎ 为你带来好情绪的 11 种方法，让你每日放松的 8 种方法，让你全神贯注的 10 种方法，让你随和、平静的 11 种方法。



扫码直达本书购买链接

THE WINNER'S BRAIN by Jeff Brown, Mark Fenske and Liz Neporent

Copyright © 2010 by Harvard University

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China Renmin University Press

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。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。

THE WINNER'S BRAIN

目录

8 Strategies Great Minds Use to
Achieve Success

第一部分 揭秘成功者的大脑

01

透视大脑

成功者大脑与众不同 / 003

为什么有些人总能成功，而有些人则一直失败？成功是天生的吗？我们发现，成功者的大脑运作方式真的与普通大脑不同。好消息是，每个人都可以“锻炼”出一个成功者的大脑。

◆ 专注再投入 ◆ 大脑皮质

02

从心到脑

发现成功之旅 / 015

人类没有停止发现成功的脚步：亚里士多德始终相信心脏是最重要的思维器官；19世纪的颅相学家认为通过分析脑袋的外形就能知道一个人的天赋。现代的功能性磁共振成像已经能让我们直观地看到成功者大脑运转的方式。

◆ 颅相学 ◆ 布洛卡区 ◆ 磁共振成像

03 脑力工具

成功者大脑的5大基本特点 / 029

成功者的成功方式各不相同，但他们的大脑具有一些共同的特点，我们称之为脑力工具。有些大脑生来就拥有一部分或全部的脑力工具，这当然很好。但其他人也不用灰心，几乎每个人都能利用本书中介绍的方法来改善这些工具。

◆ 前额叶皮质 ◆ 无能的双重打击

第二部分 打造成功者的大脑

04 成功要素1：自我意识

像成功者那样思考自我 / 047

你真的认识你自己吗？朋友眼中的你与你自己眼中的你一致吗？良好的自我意识感有助于你更好地理解你与世界上其他人的关系。随着自我意识的增强，你能敏锐地觉察到如何能增加机会，创造有利于成功的环境。

◆ 镜像神经元 ◆ 公众自我 ◆ 真实自我

05 成功要素2：动机

培养成功的内驱力 / 063

动机就像满满一箱高级汽油，你可以用它来完成从路线规划、行驶到最终达到目标的整个过程。始终保持被激励的状态，能够让你稳步迈向成功。珍视内在回报，你能前进得更远。

◆ 动机三段式 ◆ 心流 ◆ 拖延症

06 成功要素3：专注

锁定重要的事情 / 079

尽管有1 000多亿个神经元供我们调遣，但我们的注意力资源依然供不应求，所以如何分配神经资源很关键。成功者通过将细节整合到宽泛的专注点中，大脑变得更灵活、更有创造力，也更富创新精神。

◆ 大脑中断 ◆ 注意涣散 ◆ 注意瞬脱

07 成功要素4：情绪平衡

让情绪发挥有利的作用 / 103

地球上的每一个人天生都能感受到情绪。这是一种无法磨灭的人类体验。成功者大脑与普通人大脑的区别在于，成功者会以富有成效的方式来引导他们的情绪。他们不会毫无节制或不假思索地宣泄情绪。

◆ 耶克斯-多德森定律 ◆ 注意分配

08 成功要素5：记忆

“记住”成功者的大脑 / 117

记忆使你成为独一无二的你，你就是你记忆中所有经历的总和。但记忆并不只是录像带。成功者的大脑不只是在记忆中存储大量的信息，他们还运用过去的经验来构建新知识，从而改善未来的表现。

◆ 海马体 ◆ 前瞻性的大脑 ◆ 主动遗忘

09 成功要素6：复原力

重返成功 / 133

成功者跌倒后爬起来的次数至少比其他人多一次。试着把失败想象成蹦床：每次弹回来时，你都储蓄了更多的动力。下一次回弹可能就会带来成功。事实上，失败常常是乔装改扮的新机会。

◆ 内控点 ◆ 重塑失败

10 成功要素7：适应性

重塑大脑 / 147

出租车司机的海马体比普通人的明显大，但他们并不是一开始就这样。他们在记忆繁杂路线的过程中，一个神经元一个神经元地构建起了更强大的大脑。事实上，大脑的可塑性很强，就像肌肉一样，可以锻炼使它更发达。

◆ 神经可塑性 ◆ 认知行为疗法

11 成功要素8：关爱大脑

保养、保护与改善大脑 / 165

成功者会很好地照顾自己的大脑，他们给它喂食恰当的食物，让它有充足的睡眠和锻炼，就像对待他们的胸大肌或腹肌一样。你对待大脑的方式将决定它的工作方式。当你用心地照料自己的大脑时，它便会逐渐发展为成功者的大脑。

◆ 大脑脂肪 ◆ 快速眼动睡眠

后记 / 185

译者后记 / 191

THE WINNER'S BRAIN



| 第一部分 |

揭秘成功者的大脑

8 Strategies Great Minds Use to
Achieve Success

THE WINNER'S BRAIN



01

透视大脑

成功者大脑与众不同

成功者都拥有一个共同点：他们似乎利用自己的神经回路做了一些特殊的、与众不同的事情，从而最大限度地发挥了潜能，实现了他们的目标。现代技术进步让我们通过脑扫描可以看到，成功者的大脑运作方式真的与普通大脑不同。

成功者都拥有一个共同点：他们似乎利用自己的神经回路做了一些特殊的、与众不同的事情，从而最大限度地发挥了潜能，实现了他们的目标。我们相信正是这个共同点使得他们拥有了成功者的大脑。普通的大脑能够很好地应付日复一日的事务。它毕竟拥有1 000多亿个脑细胞，血管构成的超级高速公路为这些脑细胞提供服务，帮助你思考、移动身体、体验周围的世界、迅速而高效地采取行动，即使最先进的计算机也望尘莫及。不过你之所以会读这本书，是因为你不满足于重复平凡的生活。你想出类拔萃，想实现对你来说最重要的目标。

或许你在考虑改变职业或创办一家新公司，但缺乏必要的条件来迈出这一大步。或许你在工作中受阻，但不清楚如何继续前进。或许你失业了，正在寻找更好的前途。无论你在什么样的处境中，无论你的目标是什么，你都会希望扩展自己的极限，开启各种可能性。

与大家普遍认可的情况不同，高成就与智商、生活环境、经济基础和人际关系网都没有什么关系，甚至与运气都无关。法国伟大的雕塑家罗丹出身贫

寒，三次被艺术学校拒收。尽管接二连三地遭遇拒绝，但他一次又一次地重新振作起来，把每一次失败和失望看成是激发自己天赋与热情的机会。正如你将在后面的章节中看到的，复原力和动机是成功者的大脑所具备的两个最重要的能力。

大脑与行为关系密切

在本书中，我们将认知行为心理学家（杰夫）与认知神经学家（马克）的专业知识结合起来，因此本书在解释人类大脑的认知机制与成功之间存在怎样的联系方面便具有了独特的优势。我们从各自工作的角度看到，本书分享的策略如何能影响思想与行为，并帮助人们克服令人不快的生活处境，使他们得到发展与成长。杰夫之所以对成功科学产生了兴趣，主要是因为他看到有些人经常能战胜挑战，有时是异常严酷的挑战，并能不断蓬勃向上。我们也看到证据显示，这些策略确实能重塑大脑。成功者的大脑真的具有不同的运行方式，而且工作效率更高。马克研究了当大脑的主人以不同的方式使用大脑时，大脑的结构和功能会有怎样的改变。

成功者大脑的运作方式实际上与普通大脑不同。我们之所以知道这一点，一部分是因为技术进步使我们通过脑扫描可以看到，当大脑活跃起来的时候，神经区域激活方式的细微差别。通过测量与神经活动相关的生理改变，比如大脑中血流的增加，诸如功能性磁共振成像这样的技术便能够帮助我们看到，哪些脑区相对更活跃一些，哪些脑区参与了相关思想、情感或行为的产生。例如，如果有人在你身后悄悄地靠近你，突然大叫一声，一阵恐惧会马上传遍你的身体。