

<<自发进化心理学>>

图书基本信息

书名：<<自发进化心理学>>

13位ISBN编号：9787807635628

10位ISBN编号：7807635622

出版时间：2010-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李时炯

页数：247

译者：千太阳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自发进化心理学>>

### 前言

推荐序：做有创造力的中国人聊到创造力，大多数中国人的脑海里会跳出观察力、思考力、想象力、独立性、灵活性、敢于尝试等特质，这与我了解到的美国人对创造力的理解大同小异。

由此似乎可以推论，中西方人的创造力表现也该相差无几。

但是实际情况又是如何呢？

时至今日，我们仍然是“世界的工厂”而不是“世界的智囊”，我们擅长“山寨”而少有创新，我们更信赖“某某技术、中国制造”的商品而不是道地国货。

这一悖论在相当长的时间里都困惑着我。

直到有次查阅文献，我偶然读到一篇文章，讲的是美国大学生对创造力特质的认知与“理想的美国人”的认知相当接近。

这引起了极大的兴趣，我在想，中国大学生又是什么情况呢？

我设计调查并抽样选取了451名北京、广州、香港、台北的大学生来填写问卷，调查他们关于“创造力”和“理想的中国人”的认知，结果发现这些年轻人心目中的国人典范，更多的与责任、自制、社会认可、社会服从、谦虚谨慎等特质联系在一起，与创造力完全不相干。

原来，尽管我们了解创造力，却从未正确的看待它。

在变革加速的当今社会，创造力已经成为一国、一城乃至一人的核心竞争力。

这种力量无法引进也难以模仿，唯一的获得途径就是转换思维、更新知识，成为创新的主体。

本书作者李时炯博士以心理科学、脑科学为基础，介绍了快速、高效的学习方法和灵活、新颖的思维方式，揭示了创造性人才的进化之路。

曾经在学历教育中努力过的读者朋友，可以通过本书了解到如何通过真正的学习来积累真正的实力，更好的适应社会角色；此前从未认真学习过的读者朋友，也可以找到适合现时的自己的学习方法，把握重新出发的机会。

陶行知早在1930年代就指出：“处处为创造之地，天天为创造之时，人人为创造之人”。

创造力是每个人与生俱来的巨大潜能，而怎样最大限度地认识和开发自我的创造力潜能，就是每个人的终身课题。

在这里，我想强调的是，生活呼唤创造力。

这不仅是每个人的潜能开发，也是每个人的自发进化、自我完善。

我希望更多的年轻朋友和不那么年轻的朋友们能与此书结缘，不断改进自我，以达到自我实现的理想境界。

据此，我向大家推荐此书，希望大家能从中获取自己想获取的知识养分。

岳晓东2010年秋 于香港寓所

## <<自发进化心理学>>

### 内容概要

毕业怕求职，求职怕失业，这是每个年轻人步入社会之后不得不面对的残酷现实。

面对世界性的金融危机和经济不景气，你是否想好了对策？

耶鲁博士李时炯告诉你，富有的大脑会指引你走向成功。

本书生动解释了脑的运作原理及心理定律，披露了十倍速的高效学习必杀技，并最终解释了进化的奥义——放弃学习的那一瞬间，剩下的人生就是等待死亡的过程！

只有不断学习的人，才能拥有微笑在明天的力量。

在本书中，你将了解到让学习十倍速的5条秘技，灵活运用信息的3大技巧以及进化成为老板永不放弃的创造性人才的1条通途。

该书在韩国一经出版即引发了预备进入职场和进入职场不久的年轻人的热烈追捧，在短短2个月内紧急加印20次！

1年以来，已加印90次以上，总销量超过30万，是此类书籍中传奇般的热销书和长销书。

## <<自发进化心理学>>

### 作者简介

作者:(韩国)李时炯 译者:千太阳李时炯, 世界知名的精神科和脑科专家。

美国耶鲁大学精神科博士。

历任美国伊斯顿州立医院青少年心理室主任、江北三星医院院长、社会精神健康研究所所长等, 兼任庆北大学、首尔大学、成均馆大学教授。

他使“Hwa-byung”(“火病”)一词成为世界性的心理诊疗专业术语, 是一位成就非凡的精神医学界权威医生。

在过去的20多年里, 李时炯一直致力于向人们传播如何利用心理学和脑科学知识取得成功的经验, 被各种媒体广泛报道, 作为深受民众信赖的心理学家, 被整整一代的大学毕业生和职场新人当成重要的人生导师。

## <<自发进化心理学>>

### 书籍目录

推荐序 做有创造力的中国人/岳晓东前言 充满不确定性的世界，你拿什么来应付？

第一章 放弃学习的瞬间，剩下的人生就是等待死亡的过程！

“只有”好好学习，“才能”天天向上 唯有创造才是不变的生存法则 创造力就是要从现在开始培养派的上用场的学习才有价值 谁说学习是孩子的事？

！  
现在就去学习的六个理由 “已经老了”的想法最危险第二章 大人的学习之道：对大脑好一点 学习是一种全身运动 了解你的大脑：不头疼的快乐学习法 觉醒吧，我的阿肯伯氏核！

战斗吧，我的荷尔蒙！

学习状态ON！

血清素带来的30分奇幻之旅 六种刺激激活你的左右脑 观察报告：会学习的人的五种习惯第三章 活用潜意识，学习十倍速！

水下冰山，你所不知道的潜意识 后台运作：潜意识的神奇力量 解决问题的二维路线——意识与潜意识 填满潜意识的仓库 其实，一切都从情感开始..... 提高语言能力是第一要务 “亚目标方法”帮你跑完学业马拉松 “形象（Image）法”：妄想也是生产力第四章 Mr.Brain教你八大学习必杀技 输入-整理-输出，成功学习的三元论 秘诀一：让身心有所准备——注意力集中的黄金法则 秘诀二：最大限度地培养注意力——一点集中法 秘诀三：终结不安情绪——瞬间转换 秘诀四 将一天活用为48个小时——创造时间 秘诀五：适当地调节紧张和舒缓——休息之道 秘诀六：只选择必要的信息——信息筛选法 秘诀七：你也能“过目不忘”——记忆信息超级存储法 秘诀八：大脑硬盘内存的有效格式化——信息整理法 当你无路可退——考前突击必杀技 效果加倍，和朋友一起快乐学习第五章 击垮天赋论！进化成为最受欢迎的“创才” 比天才还要受到欢迎的名字——“创才” 创造力是生存之本 顶级“创才” 比尔·盖茨的秘密 任何人都有自己的优势智能 右脑里的无限可能性——了解你的“创才” 潜质 通往“创才”之路——寻找你的创造性环境 下定决心，你就能成为“创才” 决胜！

科学的训练比天赋更重要 结语 贫穷的大脑vs富足的大脑

## &lt;&lt;自发进化心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

贫穷的大脑vs富足的大脑 现在的社会越来越朝着两极化发展，我不得不为此表示担忧。富有的人越富有，贫穷的人越贫穷，这就是现实。但是，人们好像只担心经济的两极化而不担心头脑的两极化。要知道，后者远比前者更严重。

您可以回想那些成功人士。他们无一例外的都是能说会道、逻辑性强、有幽默感、说服力强的人。而且，行动也称得上敏捷，遇到事情时可以很快做出判断。他们的脸上有着健康的润泽，并且充满自信。这些都说明他们的大脑非常活跃。

如果要从事专业性强的工作，就必须学更多知识，而大脑也会更加活跃。这是一种必然的现象。

经常使用大脑还会衍生出竞争力、引向成功、永葆青春。

但是，很多人都做不到这一点。

究其原因，正是因为他们的大脑太过“贫穷”了。

我们要知道，大脑的两极化将会导致经济的两极化，最终导致社会的两极化。

追寻学习的意义，即是寻求的人生意义 我们的大脑一定要充实，贫穷的大脑只会让我们的生活更加贫穷。

只有当我们富足的时候，我们也才可以照顾别人，改善人际关系，如果做不到这一点，随着身体的老化，我们就只能度过忧郁的老年生活了。

那么，有什么方法可以改善这种情况？

我觉得，唯一的方法就是学习了。

我们要从现在开始积累自己的实力，以求转变自己的生活。

因此，请你一定要“狠心学习”。

只有激烈竞争过的人、曾经狠下心的人才资格享受人生。

现在，我们已经知道了，上了年纪后仍然要学习，而且学习效果还更好的原因。

前文也介绍过，只有通过学习成为创造性人才才可以在这瞬息万变的世界生活下去。

而且也从脑科学的角度说明了如何学习才能成为“创才”。

此外，还介绍了利用血清素的学习方法、八条必杀技等等。

接下来就要看您自己了。

方法我们已经知道了，我们要做的只是决定要不要使用这些方法。

当然，我相信各位肯定可以做出明智的选择。

不过，下决心和实践并不是一码事。

不提肾上腺皮质激素的防御功能，我们也知道下决心后付诸行动究竟是多么困难的一件事情。

因此，我最后再提一个要求。

那就是，请你追寻学习的意义吧！

请您想一想，为什么要学习吧！

虽然已经强调过很多遍，大脑的理解与心灵的理解是不同的。

您还记得情绪记忆吗？

只有在感受到迫切性，“嗯，我要学习了”的想法才会驻留在潜意识深处。

狠心学习，成为更幸福的自己 让我们先使心情平静下来，然后再思考一下自己的人生究竟幸福不幸福？

为什么心中的愿望与梦想始终都实现不了？

请不要以时间或金钱来作为借口。

如果是非常迫切的，你无论找出什么方法也都会做到的。

你实现不了的原因只有一个，那就是你还不够“狠心”，因为你还不够迫切。

## <<自发进化心理学>>

请详细地对自己的愿望进行规划吧！

比如，我要解决的问题是什么、解决问题时需要什么过程、这些过程需要哪些知识、通过学习这些知识我能得到什么成果等等。

当你想到最后的成果时，你的嘴角可能就会情不自禁地浮现出微笑。

在那一刻，你有没有感到幸福？

你要让大脑记住这幸福的感觉。

这样一来，你的潜意识就会这么说：“嗯，我真的要学习了！”

”这一瞬间，你就已经向成功迈出了一大步。

当你向着目标，明确地、狠心地付出努力时，你的大脑也会感到幸福。

要知道，“狠心”的人是幸福的。

你的希望是什么？

换言之，“你要学什么？”

”在合上这本书的那一刻起，就请你开始吧！

人生是很短暂的，如果不立刻开始，可能你最后的时候就会后悔。

就算没有积累下来的知识，也可以开始学习。

请你铭记，你的未来取决于你的学习。

虽然学习会受到大脑的影响，但大脑又会受到心灵的影响。

因此，请你一定要“狠心”。

你现在塑造的就是10年后的你。

比天才还要受欢迎的名字——“创才”——天才是一批大大超过了平均水平的人才中最为优秀的人，是名副其实的具有上天赋予的天赋的人。

但是，全球著名的天才实际上却并不多，几乎一个世纪就出现那么一位。

他们的才能是那么地独到而富有创造性，绝对不允许凡人的亵渎。

因此，天赋就显得尤为重要。

之后的“秀才”与“英才”虽然没有达到天才的水准，但也是远超凡人的优秀人才。

不过，人们在选择天才或秀才、英才的时候，并不会严格按照词典上的解释，而是以学习成绩作为标准。

成绩排在全校第一、二位，或是以优异的成绩考上著名大学等就是大概的标准了。

此外，IQ也是人们判断天才程度的另一个标准。

这里就出现了混乱。

因为，仅凭着学习成绩或IQ是无法评价他们将来的创造性或社会性的。

用一句话来说的话，学校的考试或入学考试等纸面上的成绩几乎是与创造性无关的。

我们经常可以见到，在学校时被称为英才的人进入社会后，却连普通人都比不上的现象，这不得不让人扼腕叹息。

那么，天才的标准是什么呢？

天才是指在某一领域展现出突出才能的人。

哈佛大学的高德纳博士定义的天才是科学家爱因斯坦、心理学家弗洛伊德、美术家毕加索、音乐家斯特拉文斯基、作家T.S.艾略特、舞蹈家玛莎？

格雷姆和印度的“圣雄”甘地等人。

但是，在这里却找不到达？

芬奇或米开朗琪罗等人的名字，就连莫扎特也不在这个名单里面。

而他们都是我们在历数音乐和美术领域的天才时经常提到的名字。

难道说，他们都不是天才？

高德纳博士的观点是，虽然他们留下了不朽的作品，但他们的作品中却没有独创性。

也就是说没有创造出谁都无法想象的崭新事物，就不能挤进天才之列。

独创性的确是一个非凡的标准。

但是，这些人也的确曾经完成过许多优秀的作品，也让无数人为之感动过。

## <<自发进化心理学>>

那么，我们应该怎么称呼那些在社会上具有创造性、具有出众才能而又成功的人呢？“聪明”、“意志坚强”、“想象力丰富”、“勤劳”、“悟性高”、“幸运”等都是我们经常使用的表达方式。

我将这些统称为“创才”，即创造性人才。

不管具备了怎样的能力，他们都是在社会上获得创造性结果的人。

曾经有过对成功的“创才”们进行观察的报告。

虽然每个学者观察的角度都稍有不同，但他们得出的共同结论就是：‘创才’不是天生的，而是通过后天的努力达到的”。

首先，他们都会认真学习。

而且，他们可以灵活运用学习到的丰富信息与知识，解决问题的能力也非常出众。

“创才”们又一个共同点是可以很好地控制自己的情绪和处理人际关系。

这与那些所谓的“书呆子”有本质上的不同。

大部分书呆子都有轻微的自闭倾向，而且都喜欢独来独往，没有柔韧性或灵活处理问题的能力，而只会埋首苦读。

因为他们习惯于严格按照一个模式来处理问题，因此不喜欢去思考新事物或是发起挑战。

与之相反，“创才”应对危机的能力非常出众，俗语说的“乱世出英雄”就是最好的写照。

在公司面临危机时，他们就会展现自己的真正能力。

他们的真实价值也会在此时全面发挥出来。

他们会用绝对新奇的想法解决问题，并以此为契机，在别人信任和尊敬的目光下成为绝对的焦点。

这是很让人羡慕的事情。

不过，让我们多少感到一些安慰的是，他们的能力并不是天生的，而是通过后天的努力而形成。

这对我们的确是一个很大的安慰，也是一种鼓舞。

.....



## <<自发进化心理学>>

### 媒体关注与评论

在变革加速的当今社会，创造力已经成为一国、一城乃至一人的核心竞争力。

这种力量无法引进也难以模仿，唯一的获得途径就是转换思维、更新知识，成为创新的主体。

本书作者李时炯博士以心理科学、脑科学为基础，介绍了快速、高效的学习方法和灵活、新颖的思维方式，揭示了创造性人才的进化之路。

在这里，我想强调的是，生活呼唤创造力。

这不仅是每个人的潜能开发，也是每个人的自发进化、自我完善。

我希望更多的年轻朋友和不那么年轻的朋友们能与此书结缘，不断改进自我，以达到自我实现的理想境界。

据此，我向大家推荐此书，希望大家能从中获取自己想获取的知识养分。

——岳晓东（哈佛大学心理学博士、香港城市大学教授）年少时，不懂事的我曾经认为毕了业就可以彻底与学习断绝关系。

不过，随着现在人们的平均年龄在增加，社会正向信息化转型，终身学习已经成为人们能否拥有成功人生的决定性因素。

特别是社会各层人士间的知识水平差异越来越大，导致社会矛盾日益加重，更能体现出终身学习的重要性。

我回顾我个人的经历，由大学老师向公益基金事业和生命保险公司的经营者转型的过程中，我懂得了如果想提高自己并帮助别人，那么就需要不断学习。

每年通过学习获得的知识，就像银行中的存款，时间越久，其增加的速度就越快。

当然，终身学习需要我们有明确的目标和热情，不过我认为快速、高效的学习方法更为重要。

我也在不断寻找和阅读关于学习的书籍，就是期望掌握有效的学习方法。

然而，我认为以脑科学和心理学理论为依据，揭示人们如何重新成长为创造性人才、如何掌握这种学习方法的书籍，也许仅此一本。

希望有更多的读者，特别是以前没有认真学习的人，能通过阅读这本注入作者全部心血的书，认识到终身学习的重要性，实现人生第二次飞跃。

——申昌在（韩国Kyobo集团 总裁）

## <<自发进化心理学>>

### 编辑推荐

《自发进化心理学:耶鲁博士传授的职场高效学习法则》：会做人的人左右逢源，但也受制于“人”，唯有真正成为领域内专家的人士，才能直面老板同事和客户不卑不亢，度过有尊严的职场人生。世界知名的脑科学专家李时炯的观点是：“唯有学习的毒草才能生存。

”在这变化多端的社会当中，只有快速获取信息，并会灵活运用的创造性人才，才会得到社会的青睐。

其实，只要找对了学习方法，职业领域的学习一点都不难。

这本书就对此问题给你一个现实、明确的答案。

被就业问题困扰着的年轻人、担心自己未来发展的职场新鲜人都可以从中获益。

阅读《自发进化心理学:耶鲁博士传授的职场高效学习法则》，你将发现以下困扰你的“疑难杂症”自然会迎刃而解： 一工作就烦躁——瞬间转化心态，轻松进入工作状态 一加班就头疼——“工作兴奋”助你深陷忘我境界 我总是三分钟热度——用激素和冥想能保持旺盛斗志 时间明显不够用——压缩技巧让你的一天变成48小时 快被疲劳压垮——紧张和松弛交替让大脑高效休息 被海量信息淹没——选择信息筛选法让一切尽在掌握 我深深向往过目不忘——记忆训练法其实人人适用 对于未来我一片茫然——应用所学正是自我进化的要点

<<自发进化心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>