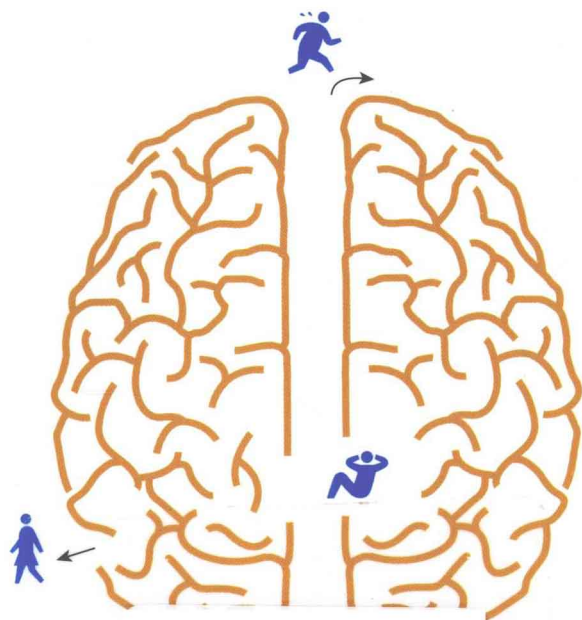


世界顶级实用心理学大师 多湖辉 著



# 拓展思维妙法

世界如此多变 你要头脑灵活



畅销 **10** 年增订版



商务印书馆国际有限公司

畅销**10**年增订版  
★★★★★★★★★★★★★★★★

# 拓展思维妙法

[日] 多湖辉 著  
韩秀英 译

商务印书馆国际有限公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

拓展思维妙法: 畅销 10 年增订版 / ( 日 ) 多湖辉著 ; 韩秀英译 . — 2 版 .  
— 北京 : 商务印书馆国际有限公司 , 2012.9

( 多湖辉心理透视丛书 )

ISBN 978-7-80103-889-0

I . ①拓… II . ①多… ②韩… III . ①思维方法

— 通俗读物 IV . ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225380 号

## 拓展思维妙法 ( 畅销 10 年增订版 )

---

作 者 ( 日 ) 多湖辉 著

译 者 韩秀英

项目统筹 彭月兰

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 ( 100010 )

电 话 010 — 65592876 ( 总编室 ) 010 — 65227580 ( 编辑部 )  
010 — 65598498 ( 市场营销部 )

网 址 [www.epi1993.com](http://www.epi1993.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 202 千字

印 张 16.25

版 次 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-889-0

定 价 35.00 元

---

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

## 出版说明

多湖辉教授生于1926年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位享誉世界的实用心理学家、企业管理顾问，还是一位德高望重的儿童教育家，同时也是一位畅销书作家。他平时除致力于研究、教育、写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授心理学著作颇丰，其中以“心理咨询”和“头脑开发”为最。他的著作多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，阐述的道理却又极其深刻。这些书仅在日本就出版了上千万册。

十年前，我公司经多湖辉教授授权，从其众多著作中精选了一批有关心理咨询的作品译成中文出版。这些作品涉及的主题十分广泛。作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。每部作品内容各异，可以说是一座座智慧的宝库，一直闪耀着心理学的智慧和人性的光芒。该系列图书出版后赢得了专业人士和普通读者的双重肯定，受到大众普遍欢迎和持续关注。

现在，为了满足广大读者的需求，我公司推出了该系列图书的“畅销10年增订版”，共6册：《深层说服术》《人性的迷宫》《欺骗心理术》《拓展思维妙法》《激发自身活力》《初次见面的心理战术》。“畅销10年增订版”具有三大特点：（一）内容更充实：将原来主题相近的两种或多种图书合并为新版的一种图书；（二）文字更流畅：将影响阅读的文字，如地区性、时效性特别强的地方做了合理处理，符合当下大众阅读习惯；（三）形态更大气：由原来的64开增大到现在通行的16开，观感舒服，便于收藏。

该系列图书的翻译和增订工作主要由韩秀英老师主持完成，参与各册图书翻译和增订工作的有王彦花、高湘蓉、欧文东、苏丽波、苏历铭等老师，谨在此加以说明，并向他们表示感谢。

商务印书馆国际有限公司

2013年1月

## 第一章 思维变了，一切就活了 (为什么你的头脑老是转不过弯来)

- ◎ 都是什么在阻碍思维的转变 /// 002
- ◎ 转变头脑之前，先营造一种心理上的环境 /// 014
- ◎ 发现和确定问题之后的构思技巧 /// 018
- ◎ 社会现状迫使我们必须转变构想 /// 026
- ◎ 用传统思维解决不了现在的问题 /// 031

## 第二章 灵活运用头脑的 25 大原则 (转换思路 也要遵章法)

- ◎ 原则 1: 对问题本身提出质疑 /// 036
- ◎ 原则 2: 即使是最普通的事也要问个为什么 /// 041
- ◎ 原则 3: 手段不成时，要重新探讨目标 /// 046
- ◎ 原则 4: 试着转变物体本身的机能 /// 050
- ◎ 原则 5: 将量的问题转变为质的问题 /// 056
- ◎ 原则 6: 扩大问题的时空跨度，再加以思考 /// 060
- ◎ 原则 7: 对价值的顺序提出质疑 /// 064
- ◎ 原则 8: 考虑是否能应用缺点 /// 068

## 拓展思维妙法

- ◎ 原则 9: 将眼前的具体问题抽象化 /// 073
- ◎ 原则 10: 对对立的事务综合思考 /// 078
- ◎ 原则 11: 丢开专业知识 /// 082
- ◎ 原则 12: 站在完全相反的立场来思考 /// 086
- ◎ 原则 13: 回到原位再思考 /// 091
- ◎ 原则 14: 将背景与图案对调 /// 095
- ◎ 原则 15: 把从问题中所联想到的事物都列举出来 /// 099
- ◎ 原则 16: 将许多问题归纳组成一个大问题 /// 102
- ◎ 原则 17: 将问题分析到最小的部分 /// 107
- ◎ 原则 18: 不要等待灵感, 应该搜集资料加以分析 /// 111
- ◎ 原则 19: 依照现场的状况来研究问题 /// 115
- ◎ 原则 20: 要考虑能否转变为其他的问题 /// 118
- ◎ 原则 21: 硬是把完全无关的事连起来思考 /// 123
- ◎ 原则 22: 考虑不同性质的可利用因素 /// 126
- ◎ 原则 23: 打破常规去分析和思考问题 /// 130
- ◎ 原则 24: 要考虑应用过去的价值 /// 133
- ◎ 原则 25: 不要刻意“转变构想” /// 138

## 第三章 做事能取得成功的思维妙法

(想法对了, 事就成了)

- ◎ 想实现目标, 要从小处细微处入手 /// 142
- ◎ 如何做让精神变得轻松 /// 145
- ◎ 转移眼前的压迫感 /// 148
- ◎ 如何在做事情的时候让状态积极向上 /// 152
- ◎ 手头的事暂搁置不管, 就不会觉得太累 /// 155

## 第四章 实现良好开始的思维妙法

(只要具备开始的条件,就能挖掘出自己的潜力)

- ◎ 早晨精神饱满地起床 /// 160
- ◎ 以自己喜欢的音乐取代闹钟,作为一天的开始 /// 162
- ◎ 当开始一项新的工作时,要改变周围的环境氛围 /// 164
- ◎ 每天的第一项工作做你最得心应手的事情 /// 166
- ◎ 把下年的目标和工作要点写在新工作手册上 /// 168
- ◎ 不要首先考虑能否成功,要首先考虑从何处下手 /// 170
- ◎ 最好当场记住新结识的朋友的姓名 /// 172

## 第五章 走出挫折的思维妙法

(暴露对自己不利的一面,可激发自身活力)

- ◎ 微小的一点失败,也要认真分析其原因 /// 176
- ◎ 把自己失败的经历,当作笑话来对待 /// 178
- ◎ 如果你觉得要失败了,就要设法找到具体原因 /// 180
- ◎ 当有人向你提出批评时,不能不加分析地接受 /// 182
- ◎ 写出所有朋友的名字,让自己不再羞怯 /// 184
- ◎ 不要说自己“不行”,保持良好的情绪 /// 185

## 第六章 记忆更多更快更牢的思维妙法

(让记忆插上翅膀的秘诀)

- ◎ 充分联系事物之间的关系,记忆力内容会成倍增加 /// 188
- ◎ 有时候合理的顺序能让记忆力显得惊人 /// 194
- ◎ 从字词中找窍门也能帮助记忆 /// 198



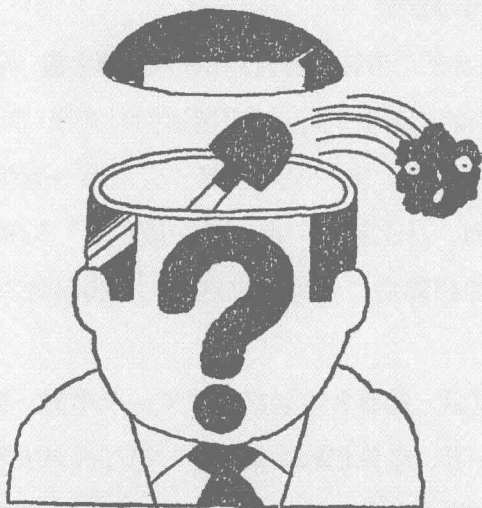
## 拓展思维妙法

- ◎ 重复也是增强记忆力的好方法 /// 202
- ◎ 核对内容正误可以帮助记忆 /// 206
- ◎ 奇特方式的快速记忆法 /// 209
- ◎ 有记忆的欲望才能记得更快 /// 218
- ◎ 如何回忆起已经遗忘的内容 /// 222
- ◎ 如何使记忆更加牢固 /// 225
- ◎ 交谈可以让记忆变得更牢固 /// 231
- ◎ 区分清楚内容的不同之处让记忆更牢 /// 234
- ◎ 将新词语运用到日常生活中有助于记忆 /// 237
- ◎ “尚未完成”的意识有助于记忆 /// 239
- ◎ 根据内容的不同来增强记忆 /// 241
- ◎ 目录和索引有助于记忆 /// 249

…… 第一章……

## 思维变了，一切就活了

(为什么你的头脑老是转不过弯来)



俗话说不能在一棵树上吊死，对于当今社会的人尤其不能眼里只有一棵树。思想不能有边界，必须善于“转”，为达目的可以快速在既定线路上奔腾，也可以曲径通幽，曲线救国。就连平常我们夸某人思想灵活，其实无非就是指其脑袋善于“转”。

# 都是什么在阻碍思维的转变

各种的人为因素、价值观、主义、生活意识的变化，以及信息、科技的进展，都会时而强烈、时而微妙地对其周围产生着影响，使这个世界越来越多样化，越来越难以探测。

你能回答这个问题吗？

为了测验一下你的思考转变能力，在进入主题之前，先测试你两个问题。

①在一条繁华的街道上，有三家服装店同时开张，店主为了吸引顾客，莫不在招牌上花费心思。第一家竖立起“全市第一廉价店”的招牌，第二家当然不甘示弱，马上挂起“全国第一廉价店”的招牌，结果所有的顾客看见第三家的招牌后，全部拥进这家，使得另外两家门可罗雀，这是为什么？

②动物实验室里，实验者给老鼠穴开了一个小洞，将饵料放在洞外。过了不久，跑去一看，老鼠仍躲在巢穴中，第二次再去看时，老鼠的屁股已露出洞外，正在挣扎着欲将头拔出，第三次看时，老鼠已出了洞，藏在饵料附近。根据这一连串的观察，实验者提出老鼠出洞由屁股开始的报告，他的判断正确吗？

你的答案是什么？

在①题中，比前两家更能吸引顾客的招牌当然有很多，但是最妙的做法莫过于写上“请由此进”。当顾客看见前两家“全市第一廉价店”、“全国第一廉价店”的招牌时，不免怦然心动，想进去逛逛，此时正好看见第三家“请由此进”的招牌，于是就从这里进去了。乍看之下，很像一则笑话，

但是却蕴含本书所要强调的主题“运用大脑”的典型教训。如果只是模仿前两家的做法，停留在同一个构想上，无论将表现形式完美到何种程度，最终也不会出现如此有决定性的差异，顶多是想出比“全市第一廉价”、“全国第一廉价”更夸张的表现形式，取名为“远东第一廉价店”或“世界第一廉价店”而已。要实现超越一般构想的转变，正是本书的主旨。

另外，在②题中，为什么只是想到老鼠要出洞呢？你有没有想过这是一只洞外的老鼠，想钻回洞内，而脖子却被卡住的情形？这个例子是德国的一位动物心理学家在他的一部书中提到的。由此可见人的头脑往往因失去构想的自由性，而犯有莫名其妙的错误或陷入僵局，尤其是这种急转弯的问题更为明显。若将老鼠的行动片段倒过来看，便一目了然了。

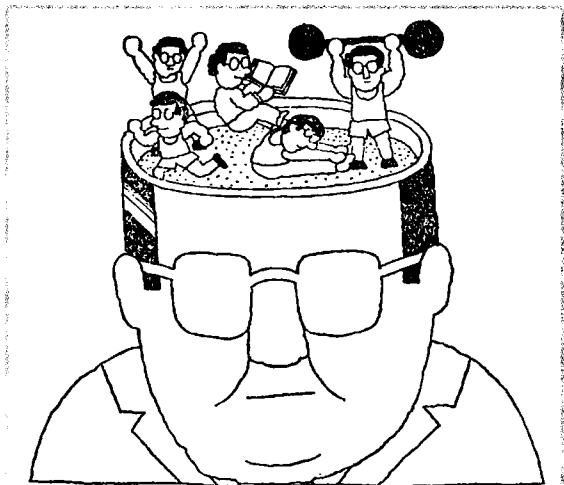
也就是说观察设定的顺序分别是：老鼠出洞后再回洞里；洞外的老鼠想回洞里；老鼠欲出洞到外面去。从直观来看，人们很容易掉入思维的陷阱中。而本书所要强调的重点就是如何在多变的情况下，灵活运用你的头脑。因为这个时代，可以说到处充满了圈套，举目所见，全是陷阱，因此，头脑的灵活转变更是迫切而需要的。

### 思维敏捷才能跟上时代

随着时代的发展，现今的社会越来越复杂多变，人际关系也越来越难以相处，论及原因，不外乎操纵今天社会的因素日趋复杂，而且变幻莫测，这也是时代的特征。无论政治或经济，都已不再只靠单纯的政治意识或经济法则来操纵，而是因各种的人为因素、价值观、主义、生活意识的变化，以及信息、科技的进步，时而强烈、时而微妙地对其周围产生着影响，使这个世界越来越多样化，越来越难以预测。

在这复杂激变的社会中，有谁能正确地展望 21 世纪？不要说是 21 世

## 拓展思维妙法



若想跟上时代，必须要改变思维结构

纪，就是在未来的10年、5年，又有谁能预料得出？

我们每天生活在迷惘、混沌、视界为零的浓雾里，在这种艰难的状态下，有部分先知者，以几近动物皮肤感觉的直觉，察觉出从前的准绳和规范已派不上用场。像“水平思考”、“逆转的构思”这些想法之所以风行一时，主要是由于大家都在社会中挣扎的缘故，必须要舍弃过去一贯的观念而寻求全新的思维方式。

的确，在今天的社会中，如政治、经济已不必多说，就是在学问、教育、科技、艺术等领域，在思维和观念上也切实有了转变。所谓“适者生存”就是这样的，唯有脑筋动得快的人才有办法生存于这个复杂激变的社会中，否则就逃脱不了被淘汰的命运。

不过，在此我要声明一点，本人并非想通过本书来教导现代人如何去“动用头脑”，我只是提醒各位，“动用头脑”对现代人而言，是一项生死攸关的重大问题。因此，任何人都不能替他人轻率地下结论，或规定他

人思考的范畴。

社会在进步，人的观念和思维也应该随着时代迈进，不能一成不变地用固有的思维去对待新事物，否则，你会跟不上形势，也会给自己在工作和生活中造成莫大的苦恼。而本书的宗旨就是指导你如何在现实生活中灵活运用你的头脑。

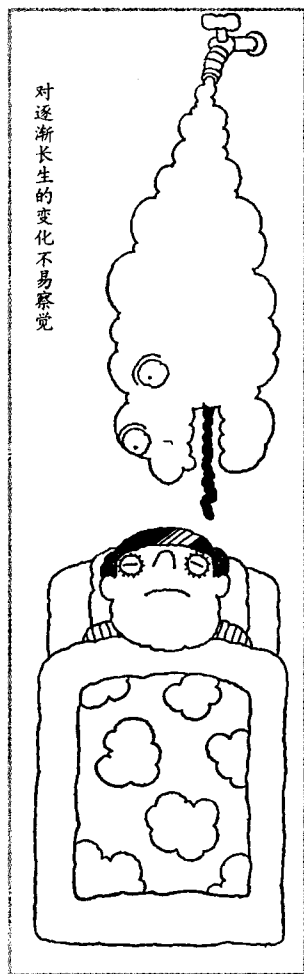
我们头脑的转变也必须应用心理技巧才行，为此，必须由寻求各种动用头脑的因素着手。当问题陷入困境时，要想使头脑能一下子转变过来也不是件易事，因此，必须先找出阻碍转变头脑的原因，再设法挣脱，这就是使头脑能灵活运用的第一步。本章所叙述的乃为日常的训练方法，也可视为转变头脑的热身运动。只有将这些日常训练严格落实，日见成效，才能将下一章里所要介绍的 25 项原则付诸实行，也才有希望获得解决现实问题的成果。就算参加是奥运会的游泳选手或田径健将，如果忽视了热身运动，也会出现种种隐患。上班族也一样，如果没有这种热身运动，那你就无法应对工作中所发生的问题。

在平常生活中，我们须做热身运动才能立足于各自的岗位上，把工作做好，而在准备转变头脑之前，也必须先从阻碍转变头脑的因素着手。

### （阻碍头脑转变的因素之一）缺乏对缓慢变化的适应力

使头脑转变发生困难的第一个因素，就是人类对缓慢变化的适应力不够。我们周围的环境在不断地发生着变化，如果对于有时变化快、有时变化慢的环境缺乏足够的适应力，人类很快就会灭亡。

对自然界的生物而言，最大的灾难莫过于环境发生急剧的变化。假如现在外界的气温在一天之内产生了数十度的差异，很多生物则会因此而毁灭。人类原本同样惧怕这种环境的骤变，然而幸运的是，人类具有发达的



头脑，既发明了可预测自然界变化的工具，又想出了应对之策。虽然目前人类对于环境剧变的原因和应对仍显得力不从心，但相信不久的将来，我们一定会拥有战胜大自然的能力。

但是，人类对自己身边缓慢发生的环境变化，却出乎意料地显得那么迟钝。这是因为在人的身心两方面的力学结构中，到了某一阶段，会自然地、无意识地适应缓慢发生的变化，而这种现象有时会导致负面的影响，甚至是致命的。

例如，我们假想一下瓦斯中毒的现场，这时四周的环境应该是缓慢而持续地变化的，然而，室内的人却丝毫没有察觉，也许刚开始会觉得有些异样，可是由于人类的嗅觉有很强的适应能力，因此很快地便适应了外界已经起着变化的气味。当这种适应的程度达到极限时，也就是死神降临的时刻。

此时，若是由外面进入这个充满瓦斯气味的房间，或许人们会感到疑惑，为什么死者连如此浓烈的气味都察觉不出？这是因为从外面走进房间，两者的空气差异太大，即环境产生骤变，因此我们能马上察觉，而不幸的是罹难者由于自始至终都在房间里，变化是缓慢进行而不是突发的，所以无法发觉而酿成悲剧。

类似的例子无论在经济领域还是在我们日常生活当中都时有发生。当然也有像石油危机那样突发的环境变化，但大多数都是一点一点累积而成的。例如一家公司之所以倒闭，虽说有其外在因素，但归根到底还是由于内部因素所致。或者经营不善，或者营销不理想等，终至一蹶不振。

我们如何转变头脑来应付这些逐渐形成的环境变化呢？办法是有的。就以瓦斯中毒来说，饲养金丝雀就能起到防患未然的作用。

至于面对缓慢渗透的环境变化，最容易转变头脑的条件是什么呢？我们必须竭尽全力学会和掌握克服这种变化的技巧。

### （阻碍头脑转变的因素之二）因循守旧会障目

假如对上述的环境变化问题稍加分析，则不难发现阻碍头脑转变的第二个因素——即因循守旧而使目光短浅。假如一个人长期生活在不变的生活环境中，并且相安无事，那么，这种安逸的环境很快便会使他丧失原本敏锐的头脑。也就是说人类最大的武器——思考，会逐渐变得迟钝而呆板。

当人懂得要开动脑筋时，则表示人本身已经对周围的环境有了某种隔阂。例如：哇！奇怪！怎么会这样？一旦产生了这样的念头，人们便会开始思考。如果不是这样，那他一定会以习惯性的行为去适应眼前的一切，而这正是高度发达的人类头脑吝于思考的根本所在。

为了避免这种呆板化的情形，几乎每家公司都尝试着做定期的人事调动和转换职位。这对于防止呆板陈套是极为必要的。

姑且不论主管者在这方面所做的努力，就公司员工自身来说，多变换一下工作环境，对自己的应变能力也是大有好处的。

这就是本书所要讲的头脑转变技巧以及后边将要提到的否定现状所采取的措施和具体方法，希望能对你有所帮助。



## 拓展思维妙法

### (阻碍头脑转变的因素之三) 缺乏精神准备

阻碍头脑转变最直接的因素之一，就是缺乏精神准备。当观念和思维方式形成一种规律之后，很难使其彻底改变，如果要做 180 度的转换，那等于在向自己固有的观念进行挑战，行动起来相当艰难。

	A	B	X
①	5 升和 7 升	用升量	8 升
②	6 升和 8 升	用升量	10 升
③	7 升和 9 升	用升量	12 升
④	8 升和 10 升	用升量	14 升
⑤	9 升和 13 升	用升量	18 升
⑥	10 升和 14 升	用升量	16 升
	.....		

为使我们的讨论更具体化，各位不妨试着解开上面的问题，这是相当有名的升斗问题。它只使用 A 与 B 两种容器（其它器具一概不用）要把 X 所示的分量取出。

结果如何？问题的关键当然是在于第⑤，当解答到该题时，有没有人想到以和①—④不同的方法来解答？

从①—④非常简单，即“把 A 升斗的水注入 B 升斗两次，结果在 A 升斗会剩下 C 公升的水，把这 C 公升移至 B 升斗（原 B 升斗内的水倒掉），再将水注满 A 升斗，加起来即可得到所需的 X 公升”。

可是⑤的问题与此无关，又要在 A 升斗倒入两次水，即可得到 X 公升。

此时，若能立刻解出①—④的问题的人，思考力已相当富有弹性。然而一般人可能由于前四项的规律会以同样的原理解第⑤题，这便是缺少精神准备的一种表现，也可以说是心理上的惰性在起作用，仍想以同样的方