

❖ 教你怎样摆脱错误的思考 ❖

那些“思考习惯病”，易将人的思维引向死胡同，会导致工作效率降低，遇事不能正确应对。作者结合这些“症状”开出了非常有效的处方笺，可帮助你提高解决问题的能力和创造力。

摆脱错误的 思考

魏新◎编著

那些易将人的思维引向死路的
“思考习惯病”
会导致工作效率降低

BAITUO CUOWU DE
SIKAO



北京工业大学出版社

摆脱错误的^的 思考

魏新◎编著

BAITUO CUOWU DE
SIKAO

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱错误的思考 / 魏新编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5639-2974-0

I. ① 摆… II. ① 魏… 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 003140 号

摆脱错误的思考

编 著: 魏 新

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 汝俊杰

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdehs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 277 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2974-0

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

任何学科都离不开思维，因此我们可以这样说：思维科学，乃万学之学。日常生活中，我们经常会使用到思维的替代语，比如“思考”、“思索”、“思虑”等。思维在我们生活中几乎涉及所有活动，发挥着关键性的作用。

由于人的思考缺少科学的思维指导，容易在不知不觉中成为一种习惯，易陷入错误的思考陷阱中，诸如前例依赖症、未来缺乏症等。这些易将人的思维引向死路的思考习惯病，导致工作效率降低，遇事没有一个很好的对策等。在本书中，作者不仅针对这些症状开出了非常有效的处方，还对人的思维进行了深入的阐述，提出了科学的、切实可行的思维模式，可助你从根本上解决思维问题，从而提高解决问题的能力 and 创造力。

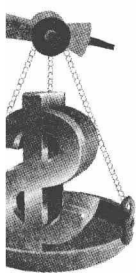
目 录

第一章 常见的错误思考模式..... 1

- 第一节 人类思维的认知偏误 3
- 第二节 不可不知的思考陷阱 12
- 第三节 思考僵化导致思维惯性 16
- 第四节 不健康思维造成的亚健康 19
- 第五节 抑郁情况下的错误思维 24
- 第六节 固守认知的思维定式 31
- 第七节 囿于成见的前例依赖症 37
- 第八节 不重思考的思考不足症 45
- 第九节 沉湎过去的未来缺乏症 49
- 第十节 无力应变的变化恐惧症 53
- 第十一节 固有的局限性思维 57
- 第十二节 如何打破消极思维模式 61
- 第十三节 解决问题应遵循的一般思路 65

第二章 开发和利用思维资源..... 69

- 第十四节 思维是人类最宝贵的资源 71
- 第十五节 启迪思维是提升智慧的途径 74
- 第十六节 形象思维使认识和创新变简单 77
- 第十七节 发挥想象，突破解决问题的缺口 79



第十八节 逻辑思维透过现象看本质	82
第十九节 辩证思维以动态的眼光看问题	86
第二十节 灵感是创新思维的起点	89
第二十一节 发散思维的展开型思考方法	92
第二十二节 逆向思维是重要的思考能力	95
第二十三节 联想思维可以举一反三	98
第二十四节 系统思维能够由要素到整体	101
第二十五节 正确的思考加速走向成功	104
第二十六节 只要转换思维就能改变人生	108
第二十七节 好的思维才能取得最佳效果	112
第二十八节 让思维的触角无限延伸	116
第二十九节 通过活动促进右脑功能的发挥	120

第三章 摆脱错误思考的策略..... 123

第三十节 运用想象探索未曾存在的事物	125
第三十一节 从兴趣中激发形象思维	128
第三十二节 想象能把你推向预期目标	131
第三十三节 视觉化思考的训练步骤	134
第三十四节 由已知求未知的演绎推理法	139
第三十五节 据结果推原因的回溯推理法	142
第三十六节 寻找共同规律的契合显同法	145
第三十七节 逻辑思维与共同知识的建立	149
第三十八节 运用逻辑思维提取和甄别信息	152
第三十九节 辩证看待问题的对立统一法则	155
第四十节 真理和谬误只有一步之遥	158
第四十一节 在偶然性中发现必然性	161
第四十二节 辩证地对待困境与坎坷	165

第四十三节	世间苦难未必都是坏事	169
第四十四节	强与弱是可以互相转化的	172
第四十五节	机会往往和困境连在一起	175
第四十六节	拓宽思路才能创造新点子	180
第四十七节	拆掉头脑中的“霍布森之门”	185
第四十八节	突破禁锢思想的“路径依赖”	188
第四十九节	别再死守过去的老经验	191
第五十节	超越常规不拘一格地思考	196
第五十一节	独立思考是创新思维的助手	199
第五十二节	创新思维始于敢为天下先	203
第五十三节	正确的答案并非只有一个	206
第五十四节	通过与人交流碰出智慧火花	208
第五十五节	让思维的羽翼打开心灵	211
第五十六节	在无关之中找到相关联系	214
第五十七节	学会以点带面的思维方法	217
第五十八节	发散性思维的发散性创造	220
第五十九节	把事情整个反过来想一下	223
第六十节	不要陷入思维的死胡同	226
第六十一节	倒过来想可以拓展思维广度	229
第六十二节	反转型逆向思维法	232
第六十三节	转换型逆向思维法	234
第六十四节	缺点逆用思维法	237
第六十五节	互为因果的反面求证法	239
第六十六节	问题改变后就便于驾驭	241
第六十七节	倒后推理做出的计划	244
第六十八节	从反向刺激消费者购买欲	247
第六十九节	像锁链那样展开来联想	250
第七十节	抓住事物间的相似性	253



第七十一节	跨越时空的相关联想法	256
第七十二节	由事物的对立性引发联想	258
第七十三节	灵感突发的即时联想法	260
第七十四节	大胆激发创造性联想	262
第七十五节	学会从整体上把握事物	264
第七十六节	对要素进行优化组合	268
第七十七节	将材料进行综合的方法	270
第七十八节	以他人之长补自己之短	272
第七十九节	制订计划后再付诸行动	274
第八十节	将整体目标分解的技巧	276
第八十一节	利用关联性解决问题	279

第一章 常见的错误思考模式

人类不可避免地受着各种各样的偏见的影响，这些偏见有些是有一定适应价值的“思维定势”，而有些则是大脑的认知机制的“缺陷”，从而构成了人类思维中的种种谬误。学会思考，就是学会认识到这些谬误。

第一节 人类思维的认知偏误

人类的思考是件很奇妙的事情，认知这种思考的行为或过程可以使我们快捷地处理海量信息。举例来说，每当我们睁开眼，我们的大脑就不断受到所见事物的刺激。我们可能有意识地思考着某一具体的事物，然而我们的大脑却处理着成千上万的潜意识想法。不幸的是我们的认知并非尽善尽美，有时我们会潜意识地制造出判断偏差，这就是心理学上所称的认知偏误。认知偏误不受年龄、性别、受教育状况以及智力等因素的影响，每个人都会遇上。认知偏差中有些很显著，有些却不常见，但它们都趣味十足。

了解人类思维的常见错误，可以帮助我们有效摆脱错误的思考，从而使我们的认识更接近于真理。那么，在人类的思维系统中，究竟有哪些认知偏差呢？

一、安慰剂效应

安慰剂效应，又名伪药效应、假药效应、代设剂效应，源自拉丁文 placebo，意即“我将安慰”。它是指病人虽然获得无效的治疗，但却“预料”或“相信”治疗有效，而让病患症状得到舒缓的现象。因为安慰剂效应，它让你觉得吃了药病就会好，于是你的精神状态就好了起来，免疫系统的效力也就增强了，所以就有可能使病情好转。

使用安慰剂时容易出现相应的心理和生理效应的人，被称为安慰剂反应者。这种人的性格特点是：好交往、有依赖性、易受暗示、自信心不足、好注



意自身的各种生理变化和不快感、有疑病倾向和神经质。

现实生活中安慰剂效应随处可见。几个很少接触乡村环境的城里人到野外郊游，到达山腰时，他们为眼前清澈的泉水、碧绿的草地和迷人的风景所深深吸引。休息时，其中一人很高兴地接过同伴递过来的水壶喝了一口，情不自禁地感叹道：“山里的水真甜，城里的水跟这儿真是没法比！”水的主人听罢笑了起来，他说，壶里的水是城市里最普通的水，是出发前从家里自来水管接的。这种现象说明，我们在对现实进行分析的时候，很明显地掺杂了很多个人因素，包括我们的期望、经验和信念等。

安慰剂效应的心理学意义在于，当我们精神饱满的时候做事效率就高，而萎靡不振的时候效率就低。比如，我们在一般情况下提不动的重物，在精神状态特别好的时候就可能提得动。这就是精神的力量，因为你处在极度亢奋之中，将你机体所有的能力都提到了极限，包括免疫系统。

二、承诺升级

承诺升级是指人们对已失败的事情继续进行坚持。例如，对“挑战者号”航天飞机灾难事件的调查，就显示出了一种承诺升级的现象。当时航天飞机升空的决策尽管受到一些人的质疑，但是决策者仍然在那个灾难性的日子里作出了这个决策。为什么决策者对错误的决策继续增加承诺呢？因为他们不想承认他们最初的决策存在某些缺陷，他们不是去寻求新的代替方案，而是简单地增加他们对最初方案的承诺。

再比如，你用半辈子的积蓄来做一笔生意，6个月后，事实证明这必将是个亏本买卖。逻辑上来说你应当减少损失并终止生意，但实际上由于你已经注入了你半辈子的积蓄，你会决心将其进行到底，并投入更多的资金希望生意运转起来。

实际上，我们在生活中总是不断在作着各种各样的决策。决策活动会出现各种偏差，承诺升级倾向就是其中的一种。它是指人们一直固守着某项决策，

尽管有明显证据表明该决策是错误的。例如，一位男士4年来一直和一位女士保持约会关系，尽管他也承认他们两人并不十分和谐，但他还是决定将要和这位女士结婚，问起原因，他回答：“在两人关系里我已经投入了太多太多。”

很多证据表明，当个体感到自己要对失败负责时，就会对这一失败活动增加投入。也就是说，他们会花钱填无底洞，为了表明自己最初的决策并非错误，并因此而避免承认自己犯了错误。

心在等待，这种等待该如何解释。我们手中有冠冕堂皇的理由，慢慢平静下来，终究会放下的，至于究竟需要多久，不得而知。承诺的代价是，升级之后就是惨重得让你无法承受的代价。对于固执的人尤其如此，所以，不该再轻易承诺，更不该草率地追加承诺。

三、双曲贴现

双曲贴现指的是人们相较于延迟和复杂的结局更倾向于简洁及时的。针对人类的决策过程，人们已作了许多研究，发现有相当多的因素对其有影响。有意思的是，在决定要作出什么样的选择时，拖延的时间才是最重要的因素。

简单来说，大多数人会选择今天拿20美元，而不是一年后的今天拿到100美元。事实上，立刻拿到的钱可能比以后拿到的钱数量还多，因为同样数量的钱，在今天的价值一般要比以后的高。假设利率是9%，那么聪明的人肯定知道当前拿91.74美元和一年后拿100美元是没有多大区别的。然而，一个人为了更快地得到利益愿意牺牲多大，是愿意一年后拿100美元还是现在就拿50美元，或者40美元？是他的利益预见？

四、时间贴现

时间贴现是指个人对事件的价值量估计随着时间的流逝而下降的心理现象，即宁愿要较小的眼前酬劳也不要较大的日后报酬。时间贴现引起研究者



的兴趣主要是因为许多社会现象，比如吸烟，酗酒，吸食毒品，赌博等上瘾行为，上瘾者清楚地知晓这些行为的危害，但却以放弃长远利益如健康、美满的家庭、良好的社会关系等为代价，选择即时满足。由此可见，人对行为结果价值的认知会受到时间的影响。

理性的观点是，我们应该学会控制自己当前的不合理欲望，以获取延后获得的更大利益。

五、感应抵抗

感应抵抗常常怂恿你和束缚自己自主选择的行为对着干。所有由于自由或自主选择被束缚，而反抗权威的行为都可称之为感应抵抗。这些感应抵抗者本没有非得做出怪异行为的必要，但正是不能做才让他们想去做。

例如，叛逆心理就是人们尝试使用感应抵抗的表现之一。让某人做一些他不想做的事情，往往会导致他们的叛逆，偏不做你想让他做的事。

六、羊群心理

羊群心理也叫群居本能，也称从众心理、跟风心理。是指追随大众的想法及行为，缺乏自己的个性和主见的心理状态。这种思维或行为方式，在经济过热、市场充满泡沫时表现得更加突出。

社会上时常出现各种各样的热潮。例如：抢购潮、择校潮、留学潮、旅游潮、网游潮、追星潮、各种各样的模仿潮等潮流。这些热潮一般是引导者充分利用了许多人的羊群心理而形成的。也有许多时候，并不需要引导，人们觉得跟风对自己有利，便自觉地跟风。

有的羊群心理和羊群行为对个人和社会的发展都有利，我们可称之为“正面羊群心理”。例如：大家都勤奋劳动、遵守社会公德、诚实守信等。

有的羊群心理和羊群行为对个人和社会的发展都很不利，我们可称之为

“负面羊群心理”。例如：大家都拜金、大家都厚黑、大家都投机钻营。

有的羊群心理和羊群行为对个人和社会都无妨，我们可称之为中性羊群心理。例如：模仿别人吃饭、穿着、学习、工作。所以我们有时应该从众，有时不应该从众。

是否从众首先要看对社会是否有利，至少也要对社会无妨。其次要看对自己的发展是否有利，至少也要对自己的发展无妨。例如：如果在黄金周假期前夕感到很累，就没有必要跟风出行旅游，可以在家美美地休息几天，上网照样可以看到外面的世界。

负面羊群心理较多的人一般发展不快，因为他的自信力和判断力都比较差。成就较大的人其羊群心理是比较少的，因而个性比较鲜明。和大家一起做正经事时他力求做得更好，而盲目跟风的事则没有他的份。

七、成见效应

成见效应也称晕轮效应，又称光环效应，属于心理学范畴。晕轮效应指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的，然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。这种强烈知觉的品质或特点，就如同月亮形式的光环一样，向周围弥漫、扩散，从而掩盖了其他品质或特点，所以就形象地称之为光环效应。常表现在一个人对另一个人的最初印象决定了他的总体看法，而看不准对方的真实品质。

有时候晕轮效应会对人际关系产生积极作用，比如你对人诚恳，那么即便你能力较差，别人对你也会非常信任，因为对方只看见你的诚恳。而晕轮效应的最大弊端就在于以偏赅全。

举例来说：下属连续3天迟到，老板看到后就总结出这个人是一个懒惰并且对工作漠不关心的人。事实上他迟到有种种可能的原因，或许车坏了，又或许照顾孩子的保姆没及时赶到，也可能是遇上了坏天气。而问题是，因为他一个无可奈何的过错，老板就认定他是一个坏员工。



八、自验预言

自验预言是指自我用行为来应验自认为会出现的结果。人在自己的境遇中，常常对自己的行为有所预期，在自己的以后行为结果中得到应验。

举例来说：我认为自己学习肯定会一塌糊涂，所以我减少了自己在作业和功课上的努力，最终果然和我自认为的一样，学习变得很糟糕。还有另一个普遍的例子就是情侣关系，我自己觉得另一半和自己慢慢疏远了，所以我的行为开始变得迥异，常感情用事地甩手而去。由于我的种种行为，最终一对情侣不欢而散。

暗示，在本质上是指人的情感和观念，会不同程度地受到别人下意识的影响。人们会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。而这种暗示，正是让你梦想成真的基石之一。

自验预言是心理学上一个利器，即给你灌输一个观点，最终你因为坚信这个观点而让其变为现实。

九、幻想性错觉

幻想性错觉是指当碰到随机的图像或声音时，会下意识地认为其有着不同寻常的意义。看到白云的形状时会联想到恐龙，联想到火化炉中的尸体，或者听到声音响起时就认为来了短信，这些都是幻想性错觉。以上两点的共通之处是刺激物本身是客观中立的，并无任何暗示性意义，这些意义的来源不过是观测者自己的主观认知。

据国外媒体报道，作为火星上最著名的地标性特征，“火星脸”在20世纪70年代一经发现便引发了诸多猜测，甚至有人认为那是火星智能生命的证据，而根据美宇航局火星探测器发回的最新高清照片，那不过是布满岩石的高山而已。

美宇航局也在一定程度助长了“人脸”的论调。他们在首次公布给公众

的照片说明中，宣称那处地形与人脸有相似之处。“中央位置的大片岩层看上去像是人头，在阴影的作用下，还给人留下眼睛、鼻子和嘴巴的幻觉。‘火星脸’的跨度约 1.5 千米，太阳与其大概呈 20 度角。由于一些小失误，照片上布满了小斑点，这在照片放大后更加凸显。照片拍摄于 7 月 25 日，覆盖约 1 873 千米的范围。‘海盗二号’将在下周六（8 月 7 日）到达火星轨道，定于 9 月初着陆。”

据专家介绍，在实际存在的物体上看到人脸，这种现象被称为幻想性错觉。这也是许多人在茶叶、云团和烤焦的面包上看到他们所认为的“耶稣脸”的原因。

美国著名天文学家卡尔·萨根认为，人类之所以总能在某些地方看到人脸，完全是我们生存的本能使然。

十、反应机能

反应机能是指当人们意识到自己被他人所注意和观察时，会表现出与自然状态下的自己不一样的行为。例如，某单位委任研究者研究电灯照明度的改变是否能影响工人们的工作效率。他们得出的结论让人惊异，改变照明亮度竟然能让工作效率飙升。不幸的是，当研究结束后，工人们的生产效率又恢复到了平常水准。

其原因就在于，工人们的工作效率不是因为照明亮度而变化的，而是因为被人关注着所以才有所变化。这正是反应机能的证明，即当一个人意识到自己被他人关注时，他会主动改变自己的举止行为，让自己看上去更加神采奕奕。

十一、赌徒谬论

赌徒谬论亦称为蒙地卡罗谬论，是一种错误的信念，以为随机序列中一个事件发生的机率与之前发生的事件有关，即其发生的机率会随着之前没有