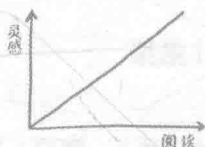


杜克大学 13幅 逻辑图

叶成◎著

朋友圈疯转，杜克大学13幅图
清晰到不可思议的逻辑整理术
你离2.0版的自己就差这本书！

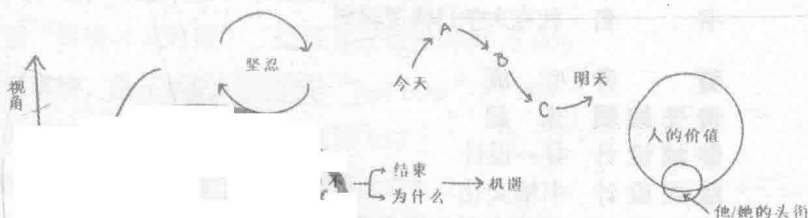
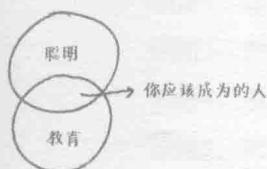
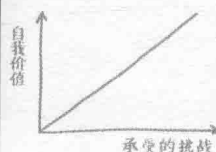
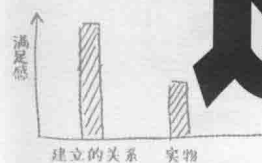
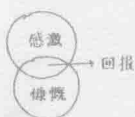
江苏人民出版社



杜克大学

13幅

逻辑图



叶成◎著

图书在版编目(CIP)数据

杜克大学13幅逻辑图 / 叶成著. — 南京: 江苏人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-214-20435-6

I. ①杜… II. ①叶… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第032467号

书 名	杜克大学13幅逻辑图
著 者	叶 成
责任编辑	朱 超
装帧设计	异一设计
版式设计	书情文化
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jspph.com http://jsrmcbs.tmall.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
字 数	143千字
版 次	2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-20435-6
定 价	38.00元

影响数亿人命运的幸福“神图”

这些年当作家，当老师，遇到最多的问题就是人们普遍抱怨不幸福，不成功，不满意。

无论是刚毕业的学生，还是职场上打拼的白领，都说生活不是自己想要的，工作不是自己喜欢的，甚至身边的人，也不是自己爱的。

是否该坚持？是否要放弃？问着问着，就迷惘了，沮丧了，前行也失去方向了。任时光飞逝，叹前途漫漫。

那么，人到底怎么才能遇见最美的自己？怎样才能发掘自己想要的生活？

现在，来自杜克大学的13幅逻辑图给我们指明了方向。

杜克大学作为全球名列前茅的大学，有着巨大的影响力，培养了无数名人，他们中有诺贝尔奖获得者，有总统，有职业精英，也有体育明星……

是什么让他们如此卓越？求学于此的学子接受的是怎样一种理念？这些问题吸引着成千上万的人们探知其中的奥秘。

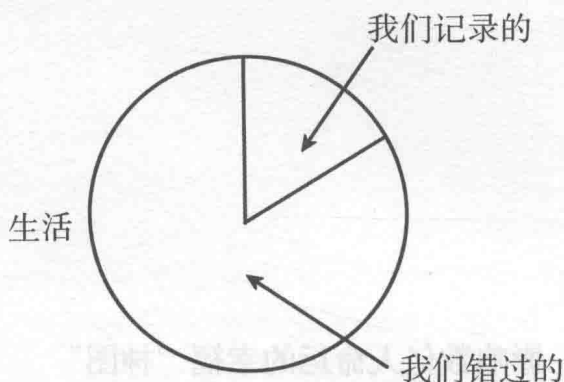
现在杜克大学的13幅逻辑图为我们揭晓答案！

01

幸福人生，思维先行！

决定你幸与不幸的不是生活内容本身，而是你看待生活的思维方式。

以第一幅图“什么是生活”为例（见下图）。



你一直认为自己很不幸，是因为你的大脑一直在记录少数不幸，一叶障目不见泰山，阳光、美好、明亮的大多数却被你忽略。所以，你享受的少，错过的多。之所以如此，还和你不懂得感恩有关，这又涉及到杜克大学的第12幅图：感恩。

总之，关于生活，你的思维方式像个邪恶的滤镜，把美好过滤掉，只留存消极、晦暗的那部分。

02

无数人因此而改变，现在，该你了！

很多从杜克大学毕业和了解它的人都对杜克大学的13幅逻辑图赞叹不已。

迄今，这13幅逻辑图已经改变了数亿人的生活！无数人从中领悟到了幸福和成功的真谛。因为这些不可思议的效应，这13幅逻辑图甚至被心理学大师们称为“神图”！

它们“神”在何处呢？

来自杜克大学的13幅逻辑图用史上最简单的图像和最简洁的文字传递出最丰饶的幸福信息，它教导我们，要——

忠于内心最真实的声音，不虚妄；

关注生命本身的价值，而不是头衔等外在的符号；

热爱生活，留意生活的细节之美；
懂得感恩，活着本身就很好；
更注重人际交往的质量，看淡金钱；
诚实地面对自己，不自欺，也不欺人；
热爱工作，因为它能助你实现你的自我价值；
挑战自我，这能让你更强大；
跟往事干杯，向明天进军；
时间不可逆转，过去的就让它过去；
不要轻易说“不”，人生处处是机遇；
勤于总结，做个睿智的人；
虚怀若谷，才能不辍前进；
别把学历当能力，世事洞明皆学问；
不畏无常，和意外作斗争，是一件很炫酷的事情；
善于坚持，不坚持的人生注定灰头土脸；

.....

这13幅图，貌似简单，却涵盖了自我、为人、生活、工作、交际、安全感等人生的诸多方面。丰富又直观，耀眼又摄心。它既是人们了解杜克的一个窗口，又是人们驶向幸福彼岸的一个渡口。你根本不用费神，只需一眼望去，就能对幸福内核了然于胸，醍醐灌顶。

03

无数人已经因此受益，你怎能不好好学习？

思维改观，命运才能改变。今日，我们借杜克大学的13幅逻辑图与你一道走进杜克的精神丛林，探讨关于生活的哲学。这13幅图将帮助你更加清晰地了解自己的行为、目标及思维方式，让你选择恰当的方式去实现心中的所想与所需。

这13幅逻辑图将是你探索幸福和破解成功密码的心理地形图。按图索骥，你就能得到你想要的甚至是意想不到的一切。

具备杜克思维，幸福和成功不过是一场场简单的相逢。

第一幅图 什么是生活？生活的美感在于过程和细节

顿悟1：多数人一生，错过的多，享受的少 // 003

顿悟2：总盼望“等到××时候”，结果是永远没时候 // 005

顿悟3：做任何事情，最正确的时间就是“just now” // 008

顿悟4：多数人的生活，都没有过程之美 // 010

顿悟5：明明眼下就有诗与天堂，何必苛求远方？ // 013

顿悟6：不是生活没意思，是你自己没心思 // 016

第二幅图 明天比今天更重要

顿悟1：每一种人生，都有利弊，你想要什么利？ // 023

顿悟2：每一个人，都有优缺点，你能包容什么缺点？ // 026

顿悟3：时光永不转身，没有岁月可回头 // 028

顿悟4：你内心深处的那个声音最重要 // 031

顿悟5：别让“不配拥有”的思想，在你的生活里处处作祟 // 034

顿悟6：你今天的习惯，就是你明天的人生 // 037

第三幅图 获得满足感

顿悟1: 影响个人幸福最重要的外部因素是人际关系质量 // 043

顿悟2: 人际关系质量就是一群乐观的人彼此之间的信任 // 045

顿悟3: 净化人际关系的三条行为准则 // 048

顿悟4: 用欣赏的眼光看待世界, 更容易获得满足感 // 050

顿悟5: 你不满足, 不是你拥有的少, 而是你贪恋的多 // 053

顿悟6: 用钱无法实现的事, 用爱可以轻松实现 // 055

第四幅图 体现生命的价值, 学会尊重与等待

顿悟1: 日常生活离不开“平等性” // 061

顿悟2: 个性和教养并不冲突 // 063

顿悟3: 价值的呈现, 需要点时间 // 066

顿悟4: 不要盲目地追随别人的行为方式 // 069

顿悟5: 你自身不优秀, 认识谁都没用 // 071

顿悟6: 离开平台, “头衔”即刻化为乌有 // 074

第五幅图 不要轻易说“不”

顿悟1: 对于你的相法, 外人习惯于说“不” // 079

顿悟2: 他人可以对你说“不”, 你自己不可以 // 081

顿悟3: 你的确不可能让所有人都满意, 也没这个义务 // 084

顿悟4: 最有力的反驳就是: 做出成绩亮给他看 // 087

顿悟5: 不要逃避“发现自我问题”的痛苦 // 089

顿悟6: 多求证“为什么”, 是对自己最负责的思维方式 // 091

第六幅图 挑战自我，热爱工作

顿悟1：把工作当作实现自我价值的机会，而不是混口饭吃 // 097

顿悟2：比你优秀千倍的人都比你努力万倍 // 099

顿悟3：假如你已经输在起跑线上，就别再抱怨前面的跑道太烂 // 102

顿悟4：挑战你的惰性，大部分人不幸成为习惯娇惯下的“惰性气体” // 104

顿悟5：挑战你的自制力，没有自制力不足以论人生 // 108

顿悟6：你也可以不接受挑战，只要你能受得了被比较 // 111

第七幅图 别害怕不确定性

顿悟1：佛法的精髓就是无常，无常就是机遇 // 117

顿悟2：整个世界都日新月异，谁又能现世安稳？ // 120

顿悟3：走出“心灵舒适区”，收获的是更自由 // 122

顿悟4：不要画地为牢，也不要在一棵树上吊死 // 124

顿悟5：人生就是投资，高收益必然伴随高风险 // 127

顿悟6：不怕折腾的人生，终将美好 // 130

第八幅图 回顾过去的经历，换套思维，换个活法

顿悟1：你那么失败，无非是你既想要成就又想要舒服 // 137

顿悟2：命运的确会有不公，你也只能坦然接受 // 139

顿悟3：回首过往你感觉到世态炎凉，主要是你没看到真相 // 141

顿悟4：独处是一种修行，帮你发现被掩埋的自我 // 143

顿悟5：再小的case，事后都要做一份完美的结案报告 // 147

顿悟6：认识自我的十大方法 // 149

第九幅图 受到教育不等于聪明

顿悟1：为什么你职业专业却不成功？因为你不够聪明 // 155

顿悟2：互联网+，知识更新的速度非常快 // 157

顿悟3：学历高不等于能力强 // 159

顿悟4：学历高不等于情商高 // 161

顿悟5：尊重别人的人最聪明，这和教育背景关系不大 // 164

顿悟6：思考力+创新力+人品=职业发展的原动力 // 167

第十幅图 阅读能激发灵感

顿悟1：阅读与成功之间的必然关系 // 173

顿悟2：专项阅读可以把你培养成领域专家 // 175

顿悟3：“花样阅读”帮你赢得优质客户 // 178

顿悟4：请不要蔑视“心灵鸡汤”，除非你的心从没有受过伤 // 180

顿悟5：知道这些，你才真正懂得怎么读书 // 183

顿悟6：怎么读书，才能真正转化为精神财富，提升气质 // 186

第十一幅图 诚实比什么都重要

顿悟1：不要羞于谈钱，这是你的基本人权 // 193

顿悟2：诚实地面对自己的喜怒哀乐 // 196

顿悟3：诚实地面对自身与别人的差距 // 198

顿悟4：谦卑地领受教诲，哪怕是以令你感到不舒服的方式 // 200

顿悟5：求知若渴，虚怀若谷 // 202

顿悟6：没本事活该被轻视 // 205

第十二幅图 拥有感恩的心

- 顿悟1：感恩不止是知恩图报，也是最幸福的生活方式 // 211
- 顿悟2：如要被这世界温柔以待，你必须主动深情相拥 // 213
- 顿悟3：每一次善举，第一受益人都是自己 // 214
- 顿悟4：别把别人对你的爱，视作“应该” // 217
- 顿悟5：事缓则圆，人心和实相通常不是你所怨怼的那样子 // 220
- 顿悟6：选择原谅，给高贵的忏悔留有余地 // 222

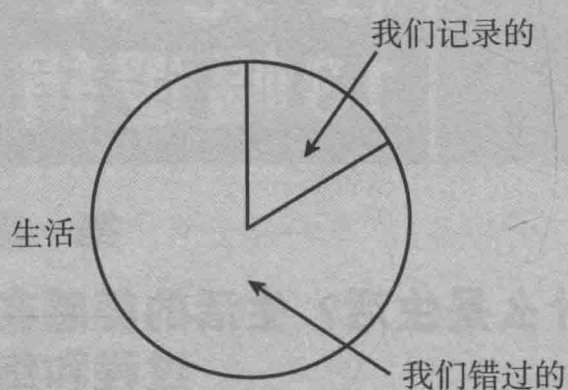
第十三幅图 坚持

- 顿悟1：“豆子精神”妙在何处 // 229
- 顿悟2：你有“悟功”吗 // 231
- 顿悟3：失败是因为坚持了不该坚持的，放弃了不该放弃的 // 234
- 顿悟4：机会一直都在，你放弃了，才真没戏了 // 235
- 顿悟5：把任何一项技能持之以恒，都能成为专家 // 238
- 顿悟6：如何成为一个坚持的人 // 241

杜克大学 13幅逻辑图

第一幅图

**什么是生活？生活的美感在于
过程和细节**



Pay close attention. This is your life.

请留意生活的细节，这是你的生活。

解读：生活中，我们往往因为缺乏对自我的认知而错过了很多原本属于自己的那些最美好的东西。

顿悟1：多数人一生，错过的多，享受的少

为什么遍地是戾气？因为人们生活普遍不如意。

他们为过去而后悔，为现在而不满，为明天而担忧——多数人的生活，就是如此。

所以，他们，不是在错过，就是在为更多的错过而积极“努力”着。

01

过去的，该让它过去。

可大多数人都和过去过不去。

小昭是我当年在地下室蜗居时认识的一个哥们。

山西人士，家住五台山脚下。

我们是进京赶考的，他是进京追爱的。

话说有一天，他饭后在五台山溜达，邂逅了一个北京大姐儿，一见钟情。聊了几句，他就中了“情毒”，念念不忘，认定她就是他前世五百次的回眸。

他追到北京，打了两年工，最终没有修成正果。

于是他又回到了老家，成了银行职工。

一直未结婚，除了工作，就是喝茶。

他还是恋旧，总说着怀念从前的话，对那段情恋恋不舍。

这样的人，是活在回忆里的瞎子。

你一定不喜欢这样的傻瞎子，可你也是这副样子。

每个人都有忘不掉的从前，放不下的过去，但那都是自己和自己过不去。

02

现在的，该抓紧珍惜。

大部分人都视而不见。

很少有人对自己的生活满意，包括你羡慕的那些人。人啊，总是好了还想更好，永远没有满足的时候。更可悲的是，他们的心灵被没有得到的霸占，急红了

双眼，不安于当下的生活。

夏天，去青岛拜访一个朋友。

他接上我，然后去接即将下班的老婆。

这是个灰太狼式的老公，对老婆特别好。

就在等待的那当儿，还冒着海雾跑了一里多路给老婆买了个小甜筒。说天热，老婆就爱吃这口。

老婆上车后，心不在焉地跟我打了个招呼，然后就开始控诉这一天的“遭遇”。详情如下：

上午因为工作失误被老板训了，明明不是我一个人的错，为啥他就逮我一个人训？

下午面试了一个80后大龄剩女，神经兮兮的，很啰嗦，真不明白这些单身汪，不结婚都快“神经”了。

反正这一天职场都很不顺。

说完职场，再来说孩子。说孩子钢琴不好好练，无论怎么揍，进步还是很慢。又快考试了，考不好怎么办？想起这些事饭都没法吃，觉都没法睡。

再然后又回到老公的问题，气愤老公今年也没接几个大案子代理，收入好几年都没啥变化，物价飞涨，怎么过呀？你看人家谁谁谁老公，都比你强，我那些女同学，都比我强。

听着听着我就睡着了。这就是一个职场女白领的一天，一个家庭主妇的内心世界，真是一地鸡毛，细思极恐。

可是，这一天中，她的生活里俨然是有着大把的快乐事件的。

比如早上老公送她没堵车，比如虽然她工作失误但老板并没扣她奖金，她面试的那个80后剩女独立坚强。孩子不喜欢钢琴但是体育非常好，而且做什么事情都心中有数让父母省心。老公虽然收入不多但还是买了两套房子，而且忠厚老实特有爱不花心。

你看，人们那么善于为自己找不痛快，一大堆赏心乐事却丝毫不往心上搁，尽找不如意的事来刺挠自己，大动肝火。何苦来着？地球上还有比这种生物更昏昧的吗？

又或者有些人喜新厌旧，总认为熟悉的地方无风景，对身边的手头的视而不见，却总是在焦灼地翘盼远方，企盼明天，一叶障目不见泰山。这都“麻木”了

对幸福的感受力。

我们每一天的生活，再不幸，也有幸运的元素；再幸运，也有不如意的时刻。很简单，每一天都是苦乐参半的。每一天都是阳光与阴影共生。问题在于大部分人就爱一头扎进阴影，无视阳光的存在。

这样的人，是阳光下的傻子。

03

明天的，该好好期待。

大部分人不是期待，而是担忧。

这些年，我一直没有忘记小时候村里一位我管她叫大娘的妇人。

大娘喜欢屯粮食，但舍不得吃。在我们想吃馒头就吃馒头想吃米饭就吃米饭的时候，她的小孩们会被馋哭。

她不是没有，只是为明天担忧。她常说明年要是有天灾怎么办？后年要是减产怎么办？明明家里粮食堆成山丘，孩子却饿得嗷嗷大叫。

不要以为这是贫穷年代的怪事，现在也有很多这样的人。比如很多人不舍得改善生活，不好好吃不好好住不好好旅行，而是把钱留着放着有一天生病吃药。

其实，这些忧虑症人群，根本等不到明天就自己把自己放倒了。

和过去的过不去，于是烦恼来了。

对今天的不珍惜，于是失意来了。

对明天的杞人忧天，于是焦虑来了。

这就是为什么我们遍地是戾气、到处负能量的原因，这都导致我们——错过的太多，享受的太少。

顿悟2：总盼望“等到××时候”，结果是永远没时候

很多人活着都很吃力，因为他们患上了“成功强迫症”，他们的幸福公式是：等到××时候，我就可以做××事了。

比如：

等我有了钱，我再好好谈恋爱；

等我买了房，我再好好收拾好好住；

等我忙完这阵子，我再来休息；

等我做完这件事，我再好好吃饭；

等哪天心情好了，我再穿这条蕾丝边的花裙子……

最常听到的就是“等我有了钱，吃早餐买两碗豆浆，喝一碗倒一碗”。其实，你现在就可以豆浆油条，现在就可以好好喝。

01

有多少使用价值在等待中被销毁？

我爸是个人民教师。记得小时候，每年教师节，我爸开会都会领取一个款式不同的黑皮革包。有的适合大人用，也有的适合小孩用，每当姐姐伸手跟爸讨要时，他总说“等你长大了再用”。

爸爸自己也不用。每当他进城或者参加什么活动，妈妈都建议他穿好点用新点的包。爸总是头摇得拨浪鼓一样说：等以后有重大活动时再用新的。

后来，老爸的皮革包攒得足足有一大衣柜那么多，一次都没用过。到现在都已经破了相，几次搬家想丢掉，爸爸还是拦着说“留着卖钱”。

爸一直等着，留着，结果那些包包的使用价值一刻都没有实现过。

可能是遗传吧。长大后，我也会犯这种毛病。

就说女人衣柜里的衣服总少一件这事吧。我也巨爱买衣服，却不那么爱穿，因为长期坐在家里自由职业，有些性感时尚显型的衣服买回来便束之高阁。每当先生建议我穿时，我会说等我参加某活动时再穿吧。结果某种活动迟迟没有，即使有，也是将就一下就过去了，那些漂亮的衣服一次露脸的机会都没有就过时了。钱浪费了，衣服的使用价值埋没了，还白白占用了家居空间。

可是现在，我一改以往，买回来就穿好好穿！

我的改变得益于远在澳洲的朋友的遭遇。