



思考的力量

从高效思考到真正解决问题

卢斯卡◎著

THE POWER OF THINKING

如何思考，才能找到事物背后的原因？
思考什么，才能快速抵达问题的本质？
怎样带着思考行动，才能根本解决问题？



思考的力量

从高效思考到真正解决问题

卢斯卡◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

思考的力量 / 卢斯卡著. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2017. 4

ISBN 978-7-5057-3999-4

I. ①思… II. ①卢… III. ①思维方法—通俗读物
IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057709 号

书名	思考的力量
作者	卢斯卡
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市文通印刷包装有限公司
规格	787×1092 毫米 16 开 18.5 印张 250 千字
版次	2017 年 6 月第 1 版
印次	2017 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3999-4
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

目 录

Chapter 1 思考究竟是什么

- 1 思考是什么002
- 2 集中你的注意力006
- 3 兼顾理性和感性010
- 4 永远保持积极014
- 5 打破思维定式018
- 6 习焉不察的害处022
- 7 探索之路的多向度026
- 8 上帝发笑又何妨030
- 9 让思维天马行空034
- 10 展开联想的翅膀038

Chapter 2 如何正确地思考

- 1 不要总是站在同一个地方044

2	抛弃旧的思维习惯	048
3	“专家”不一定对	052
4	真理就是真的吗	056
5	直觉未必靠得住	060
6	做一个“极端分子”	064
7	重要的不是事物，而是眼光	068
8	眼见未必实	072
9	当思考成为空气	076
10	从背景去看	080
11	好坏的标准	084

Chapter 3 让思考变得轻松

1	厘清重点是关键	090
2	找到解决问题的钥匙	094
3	发现真正的原因	098
4	合理地做出评价	102
5	逆向思维	106
6	思维可以从内到外	110
7	让思考充满逻辑	114
8	别让自己想得太累	118
9	窄门通大道	122

Chapter 4 突破思考的陷阱与障碍

1	改变思维习惯	128
---	--------------	-----

2	不妨反向而行	133
3	在弯道实现超车	138
4	换位思考很重要	142
5	避免落入思维陷阱	146
6	不过度依赖经验	151
7	敢于冒险才能成功	155
8	学会批判性思维	159
9	删除不必要的因素	163
10	如何解决争议	167
11	逆向思考的几种方法	171

Chapter 5 在思考过程中如何“补脑”

1	利用曲线区间上升	178
2	登高才能看得更远	182
3	改变解题思路	185
4	向前走还是向后走	189
5	建立新秩序	193
6	加和减不等于多和少	197
7	保持旺盛的好奇心	201
8	激发你的想象力	205
9	不要按常理出牌	209

Chapter 6 挖掘头脑的潜力

1	为大脑画一张地图	214
---	----------------	-----

2	释放思维的潜能	218
3	开发你的右脑	222
4	改造潜意识	227
5	几种不同的思维模式	232
6	出发,再学习	237
7	思想没有边界	241
8	找到一切可能性	245
9	好计划带来好运气	249
10	你信赖直觉吗	253

Chapter 7 养成高效思考的习惯

1	跳过横杆之前先后退	260
2	想要奏响音乐先学会静默	264
3	利用表现达到反转效果	268
4	问题的不同侧面	272
5	一笔回报丰厚的投资	275
6	让你的思维得到统一	280
7	会读书,读懂书	285

Chapter

1

思考究竟是什么

1 思考是什么

人类从诞生之日起，就开始了漫长的演化，而在演化过程中，人类的大脑无时无刻不在进行着思考。那么，什么是思考呢？从定义上来说，思考指的是对外界的一个或者多个对象进行分析和判断，并得出关于该对象的具体结论的思维过程。人类之所以能够成为万物之灵，正是依靠不断的思考进而不断取得进步的。因此，思考对人类有着重要的意义。生命中的每天都是从思考开始的，当你从睡梦中醒来，大脑就开始了紧张的工作。你会思考这一天从哪里开始，要做些什么事，以及怎样完成它们。对于人类来说，思考是其中最基本的特征。

思考是每个人都有的，是人类生活中必需的一项技能。从降生时就具有的能力，被称为人的本能，思考就是人的若干本能之一。人类有多种层次的需求，思考也是一种需求，是为了满足人的自我价值的需要。我们还不知道人类是什么时候发现思考的重要性的，但是人类文明的发展进程中，从语言和文字的诞生，到早期人类中口耳相传的神话故事，

再到实物和文字记载中的历史，似乎都能够证明，当人类作为一个新的物种出现在地球上时，思考就已经出现了。对于人类来说，思考有时并不是刻意的，而是一个自发的过程。思考活动不会产生实质性的结果，但是它会让人类做出某些行动。因此也可以这样说，思考和存在的意义是相同的。人类存在的同时，思考总是在同步进行着。人的状态发生变化时，思考也随之发生变化，和生命的过程保持一致。

思考在很多时候是带有明确目的的，在进行这样的思考活动的时候，我们要加以控制。可以用驾驶汽车来形容这种对思考的控制。当汽车在行驶过程中，如果想汽车安全平稳地行驶，就需要驾驶员通过方向盘来控制方向，用油门和刹车来控制车辆的前进和停止。换言之，只有在这种控制之下的思考活动，才能称作真正意义上的思考。但是思考并非总是这样在受控状态下进行的，很多实验证明了无意识的思考也能够发挥很大的作用。举例来说，当我们遇到一个难题时，可能通过很长时间的思考都没有解决。但是如果不再思考同一件事，而是把注意力转向其他地方，反而会产生灵感。

思考虽然每时每刻都在进行，甚至不为人所注意，但是实际上它是一种相当复杂的活动。思考的对象千差万别，可能是出现在眼前的事物，也可能是凭空想象出来的符号或者数字。但是只要使用大脑能够理解的方式，思考就会有结果。人类的天性之一就是思考，思考让人理解自然，理解生命，进而理解自己。人类的所有活动都是在思考之后才进行的，无论这种活动导致了什么样的后果。也就是说，行为是思考的外延，人类凭借思考才能得以发展。

法国哲学家笛卡儿有一句著名的论断：“我思，故我在。”从某种意义上来说，人类是因思考而存在的，思考让人适应生存的环境，并对环境加以改造，使之更加适合人类的生存。从生物学的角度来说，思考

本质上是神经细胞之间发生的神经冲动，这些神经冲动带来了反射和其他行为。还有科学家认为，思考还能跟量子力学扯上关系。总之，和这种较为自然的解释相比，人类还试图通过思维的角度来进行解读。人类经常会面对一些问题，在寻找解决办法的时候产生的思维过程就是思考。这种观点认为，思考并非一定有结果，只有过程的思考依然是思考。

思考能够让每个人都区别于其他人，赋予每个人独立的人格。因为思考的多样性，人类社会才能具有多样性。人们要想获得进步，就需要保持思考。人类在生活中，只有不断思考，才能被称为真正的“活着”，否则只是浑浑噩噩地存在着而已。思考能够帮助人类解决问题，了解自己的需求；思考能够让人找到答案，丰富人生的意义。因此，在对自己不断探索的过程中，人类能够得到人格的提升。

当一个人在对心理活动进行综合和分析时，会做出最符合自己要求的判断。人类的思想就像是一片茂密的森林，其中生活着很多不同的生物，这些生物就是头脑中的想法。当人类在进行思考时，森林中的生物就开始活跃了。如果思考的过程出现了偏差，带来了坏的结果，森林就会遭遇灾害，甚至被毁灭。人在思考的时候要意识到自己是这片森林的主人，要好好培育森林中的生态系统。当森林中的生命蓬勃发展的时候，就意味着人的思考越来越成熟，也将拥有更加强大的力量。

思考是没有尽头的，从古到今的很多哲学家和思想家都试图解释思考。但是思考虽然是一种看似简单的行为，其实却无法用简单的语言来描述。从哲学意义上来说，思考是把从客观世界中得到的材料，通过主观世界的筛选和改造，得出自己的结果的过程。在这样的过程中，人类从感性转变为理性。只有懂得了理性思考之后，人类才得以进入文明，从旷野中建立起人类社会。叔本华曾这样解释思考的意义：“思考的人，在精神王国中，等如一国的君主。”

思考有着强大的力量，这种力量能够让人类走向光明，也能让人类坠入黑暗。人类要明白思考的重要性，也要能够控制自己的思考，使之走上正途。或者说，对人类和社会有益的思考，可以被称为正确的思考，而只有这种思考方式才是值得学习和普遍使用的。人们通过清醒而正确的思考对外界事物做出合理的反应，从而能够更好地生活。人类的思想也通过思考不断丰富，灵魂也能得到升华。因此，人生来就应当思考。

2 集中你的注意力

我们在思考问题的时候，只有集中精力专注地思考，才能取得有效的成果。因此，在日常的思考活动中，“注意力”是一项十分重要的因素。我们的思考过程，在很大程度上是由注意力决定的。也可以这样说，在我们注意力所及的范围内，才是我们接触的世界。而注意力集中的地方，代表了我们关注的方向，将人们划分成不同的群体。那么，什么是注意力呢？我们又该怎么样使注意力更好地为思考服务呢？

注意力是我们的大脑对一个信号或者一个事物做出的反应。因为大脑同时能够处理的信息是有限的，为了保证大脑能够更加高效地处理信息，在每个时间段里，大脑都会有一个优先级。来自外界的信息都想得到大脑的注意，在这个竞争的过程中，大脑会选出一个它认为最主要的信息来处理。这时我们就会说，注意力集中在了某一件事上。那么大脑是如何筛选信息的呢？首先要区分每个信息中包含的内容是什么，并根据信息的强度进行过滤，留下强度最大的一批信息。接下来，要判断哪

个信息是最重要的，并按照重要程度给信息进行排序。由此可见，注意力也是分先后的。

要想更加形象地理解注意力，我们可以把它想象成照相机的镜头。每个镜头的视角都不一样，注意力也是如此。当视角变小时，能够更精准地捕获一个对象，但是同时纳入镜头范围的东西就变少了。也就是说，注意力十分集中的时候，能够迅速地解决一个核心问题，但是同样时间内大脑处理的信息就变少了。这样能带来一定的好处，同时也存在不足，因为这会让我们忽略其他可能造成影响的事物，从而陷入危险的境地。因此，正常状态下我们的注意力总是处于一种介乎专注和散漫之间的状态，这能让我们时刻留意周围的环境，也能迅速集中注意力。

我们都有类似的经验，如果周围的环境十分嘈杂，我们就很难专注于完成手头的工作。无论是噪声还是身边来回走动的人，都会让我们分散注意力，并且对工作产生担忧的情绪。各种因素彼此叠加，就会使人走神，思绪不知道飞到了哪里。很多时候我们都会发现，时间已经过去了半个小时，但是工作的进度没有丝毫改变。这样的发现让我们惶恐，于是赶忙投入到工作中，同样的事情会再次发生。每次走神的原因可能都不一样，它们的共同点是：注意力罢工了。如此一来，我们的工作效率将会降低，完成一项工作要耗费更多的时间，而这将影响工作之外的生活。在外人看来，你总是行色匆匆，但是只有你自己知道，你的工作总是拖延。时间一长，你的生活规律将受到严重的影响。

在培养和提高注意力方面，有一点至关重要，那就是对事物的兴趣和偏好程度。这样的例子通常会出现在游戏的参与者身上。在进行游戏时——无论是网络游戏还是现实中的密室逃脱——游戏的参与者通常会全情投入。从他拿起鼠标选定角色的那一刻起，他就完全沉浸在游戏的世界里了，周遭的一切都与无关。而且他在游戏的过程中无须时刻培

养对游戏的关注度，仿佛对游戏投入注意力是一件理所应当的事情。通过这一点我们可以发现，如果对一事物有足够的兴趣，那么注意力自然而然会得到提高。

在处理信息时，大脑会飞速运转起来。就好像是在网络游戏中，玩家根据手中的装备、技能来安排战术和使用道具，完成游戏中的人物目标。在面对复杂的外部世界时，大脑就是最有力的武器。大脑指挥你的双手和身体进行操作，应对各种问题。大脑能够学习知识，还能在需要时从记忆中调取出来，让它发挥作用。如果你要完成任务所剩的时间不多，紧迫感会让大脑转得更快，你所有的能力都会被调动起来。因此，如果想让注意力变得更加集中，就可以时常回忆起那种紧迫感。在平时的生活和工作中，要让大脑随时进入这种状态。在这样的状态下，你就像一个超人，能够百分之百发挥自己的实力，带来效率的提高。

但是我们还应该明白，不能每次都让自己陷入这样的紧张情绪中。如果一件事情本来不用这么着急，但是还要强迫自己上足发条，就会容易感到疲惫。时间长了，甚至会变得麻木。相信我，这可不是一个好现象。所以，要尽量培养健康的思维习惯，在思考的时候集中注意力，而不是让自己的大脑时刻处于紧绷状态中。我们需要的是适度的紧张，而不是随时可能绷断的那种紧张。如果周围的环境过于放松，也是不利于注意力集中的。同时，要注意对工作进行调整，不要总是进行机械的思考，也不要持续很长时间的高强度脑力活动。这两种情况都会让大脑疲劳，前者是倦怠，后者则是脑力被压榨一空。因此，我们在工作中要注意，合理安排工作和思考的难易程度。

注意力是需要培养的，我们应该保持良好的思考习惯，让注意力在恰当的时候准确发挥作用。如果我们要强迫自己集中注意力，虽然也能达到效果，但是同时也会消耗很多意志力。这样的结果是身体和大脑更

加疲倦，不具有可持续性。在强迫自己的同时，受到身体能量的限制，在高峰期过后，工作效率会迅速降低。

要避免这种情况，可以从培养自信心开始。在开始工作之前，坚信自己是一定能够完成工作的。不要过度使用意志力，只需要对自己进行积极的心理暗示。这种方法不太容易掌握，但是通过一段时间的练习，你会发现自信心提高的同时，注意力更加容易集中，工作效率也变得更高了。

3 兼顾理性和感性

人的思维过程是十分复杂的，但是如果从思维的基本形式分类，可以将思维分成两部分，那就是感性思维和理性思维。

感性思维，指的是依赖自己的直觉，凭借以往的经验来进行思考，继而做出判断。而理性思维是通过已经掌握的知识来进行思考，继而做出判断。感性思维的依据是人的主观感受，在经过判断之后达到某种感觉，并用它来指导自己的行为，不一定带有特定的目的。理性思维的依据是事物的客观属性，用逻辑思维的方式进行判断，并用它来指导自己的行为，是追求对人有利的结果的。

感性思维和理性思维虽然存在本质的区别，但并不是彼此割裂的。感性思维是基础，理性思维是更高级的思维形式。自然界中其他动物也有大脑，因此也有很多表现看起来是经过思考的，但是这些只能停留在感性的层面。只有人这种生物具备理性思维的能力，能够使用逻辑思维的手段得出理性的判断。当人类从原始的感性思维进化到理性思维时，