



高等学校应用型特色规划教材

大学生创新创业 素养训练

胡建宏 著

清华大学出版社



高等学校应用型特色规划教材

大学生创新创业素养训练

胡建宏 著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

一个人必须拥有的素养有许多,生活中也充斥着许多介绍这方面的资料,但是很多人知道这些素养却没有把它们在自己身上较快、较完美地体现出来,或养成效果不好。如果仅凭岁月的磨砺去慢慢培养,成本未免太高。感觉是有想法没办法,究其原因还是没有找到养成这些素养的真谛所在。其实这个真谛就如陆游总结写诗的真谛时所说——“功夫在诗外”。因而本书不讲专业,不讲各科知识,只讲诗外的功夫。本书主要从三个方面引领大家寻找真谛。

第一部分介绍心智模式,大学生应具有哪些积极思维模式,如何在大脑中“安装、升级”这些思维模式;第二部分介绍如何通过梦想程序和清单,重新发现并重燃梦想;第三部分专门针对大学生设计情商修炼方法,阐释如何踏上“世事洞明皆学问,人情练达即文章”之境地,成就一个“上善若水”之人。

本书的读者对象主要是在校大学生。本书前后历时5年完成。它不是心灵鸡汤,如果你只是阅读一下,那本书毫无价值。因为平时我们说得太多,做得太少;知道得太多,会得太少。所以本书文字精炼,重在时常翻阅,日积月累,修炼成长。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生创新创业素养训练/胡建宏著. —北京:清华大学出版社, 2017
(高等学校应用型特色规划教材)

ISBN 978-7-302-46447-1

I. ①大… II. ①胡… III. ①大学生—创业—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 024452 号

责任编辑:陈冬梅

装帧设计:王红强

责任校对:周剑云

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:11.25 字 数:210 千字

版 次:2017 年 3 月第 1 版 印 次:2017 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~2000

定 价:28.00 元

产品编号:072096-01

序 言

“功夫在诗外”，原是宋朝大诗人陆游在逝世前一年，给自己的儿子传授写诗经验时写的一首诗中的一句，是指学习做诗，不能就诗学诗，而应把功夫下在写诗之外，要广泛涉猎，开阔眼界。本书写的三项修炼讲的就是诗外功夫。

为什么写这本书

不同的人，因专业、学校等不同，在知识、追求上也各不相同。知识更新迭代越来越快，甚至所学的就是过时的知识。记住了书上给的答案，但现实中却没有这个问题。所以本书不讲专业，不讲各科知识，只讲“诗外功夫”。

绝大多数人的追求都是一样的，那就是事业成功、生活幸福。但我们在追求这些的时候，过多地侧重在知识和技术上，而忽视了另外的因素。所以写本书的目的是，期望用了这本书的大学生朋友通过这三项修炼早日实现事业成功、生活幸福的美好人生愿景。

本书的用意是通过修炼，让你养成一种终身受益的成功模式，让好的东西内化为一种习惯。因为在大学这一个阶段，正是思维定型、能力养成的时候，不要让大学成为“高四”。

众所周知，因为以前的应试教育，某一种程度上在无形中固化了我们的思维；中学时期也没有专门的情商教育，成绩好几乎胜于一切；所谓的梦想理想教育，更多的是停留在一种口号，缺少实际的操作方法。希望本书成为帮助你进行修炼的手边书。

这本书写了什么

一个人必须拥有的素养有许多，生活中也充斥许多这方面的资料，但是很多人知道这些素养却没有把它们在自己身上完美地体现出来，或养成效果不好。有想法没办法，还没有找到养成这些素养的真谛所在。

所以本书主要从三个方面引领大家寻找真谛。

第一部分是改善心智。

人好比一台计算机，大脑、智商可以比作硬件，思维模式、各种思想态度反应可以比作软件。和电脑不同的是，我们人无法更换硬件——大脑。要提高大脑的性能就只能安装更好的软件，这个软件就是心智模式。

我们每时每刻都受心智模式的影响。如果不能驾驭心智模式，就会成为“心智的囚徒”。一个人如果跳不出固有的心智模式，其行为就像爱因斯坦说得那样：“永远在做同一件事情，却一直希望不同的结果，这是精神错乱。”心智模式往往套牢了我们，有人称之为内心的魔障。所以说，就像软件要升级一样，心智也要不断完善。

第二部分是再燃梦想。

当你依稀还有梦想，还相信梦想的话，看完这部分，那么你的梦想会更加清晰。当曾

经的梦想被现实击得七零八落，不敢再奢谈梦想，看完此部分后，按照本书提供的梦想程序稍加思考，就会发现自己内心深处的渴望从未停止，说明内心还是渴望梦想的，此时又会重新点燃梦想！当你发现自己总把一些美好愿望当成了梦想，这也要，那也要，自己都说不清自己到底想要什么时，看了此部分，就会重新寻找并发现自己的梦想。

也许你会说，世上不也有人，既不谈梦想，也没有目标，他只是认认真真地做好每一件事，也成功了。那我要说，这种人身上往往有一些成功的品质，导致他不成功都难。这些品质就是他们身上的积极思维模式。这些模式本书三个部分都涉及了，我们需要在大脑中“安装”这套程序，经过程序化的练习将它们固化在自己的心中，让积极思维在你身上成为一种惯性反应。当一个人具备这些品质的时候，成功就是一件自然的事情。

第三部分是情商修炼。

为什么有些学业成绩优异者走上社会并非是优秀人才，而一些成绩平平者却反倒成了社会佼佼者？为什么有些才华横溢者晋升并不快，而一些工作能力相对较弱者却能平步青云？

其主要原因在于情商的高低。介绍情商的书籍很多，本书不再赘述，只将重点放在专门针对大学生设计情商修炼方法，如何踏上“世事洞明皆学问，人情练达即文章”之境地，成就一个“上善若水”之人。

希望通过三个部分的综合修炼，使你成为一个心智明、目标清、情商高的少小就春风得意之人。

什么样的人需用这本书

本书主要针对三“mang”人员——“茫人、忙人、盲人”。

“茫人”，茫从构字看，身边又是草、又是水，即亡，比喻各种诱惑或各种困难或各种限制在你身边，努力追寻，却依然被困无法突破，现实和内心需求不断冲突，危机和自我斗争接连不断，找不到方法解决就会亡。

“忙人”，忙从构字看，是心亡，也就是说一个人如果太忙，就没有时间思考，有可能会出现方向不对，努力白费，结果是亡，有可能死读书，读死书，最后读书死。当他费尽九牛二虎之力，爬上梯子的顶端时却发现梯子靠错了墙。

“盲人”，盲从构字看，是指眼睛亡了，比喻没有目标，没有眼光的人，会亡。整天三点一线却裹足不前，悠哉游哉，就像温水中的青蛙。

如果你觉得我这样比喻有失偏颇，看看自己或身边是否有这样的人：有的人按部就班上课、吃饭、自习、睡觉；有的人坚信知识改变命运，忙于读书、考证等；有的人自由自在，玩玩游戏，谈谈恋爱。有时他们想想好像又充满了危机，有了文凭、有了知识也并非就能改变命运，说不定一毕业就失业了……不时地感到迷茫、瞎忙、焦虑、失落。

于是他们努力地学习着、拼命地忙碌着，或努力地逃避着。听了很多课，买了很多书，想要用此来解决自己的种种冲突，然而冲突真的解决了吗？要解决这些问题，需要的并不是新的知识，而是用一种新的方法去练习、去改变。本书将以手边书的形式，带你去修炼成长，成为一个三“qing(qin)”人员，成为“晴人，勤人，勷人”。

“晴人”，是指开心快乐之人，具有积极思维、积极主动的人。

“勤人”，是指有别于被动忙碌应付，有清晰目标，并乐此不疲的有兴趣之人。

“勍人”，勍是指强大。勍人，是指一个有主见、内心强大、有成就、有人格魅力之人。

怎样用这本书

本书前后历时 5 年完成。它不是心灵鸡汤，如果你只是阅读一下，那本书毫无价值。因为平时我们说得太多，做得太少；知道得太多，会得太少。所以本书文字精炼，重在引领修炼。

书中三个部分各自独立又相互联系。每一个部分都自成体系，都可单独使用。三者又有很强的关联性。情商的提升需要心智的改善，而事业的成功更需要心智的反应和梦想目标的牵引，生活的幸福需要情商的提升。

很多人都意识到情商的重要性，都在有意识培养，但到关键时刻却又原形毕露，那是因为心智上还没有根本改变过来，装得很累。如果有一个好的心智模式和好的情商素质，但缺少坚定的梦想目标，又往往功亏一篑。所以三者必须兼顾，好比武侠小说中所说的一个练武之人打通了任督二脉，那绝对是“1+1>2”的效果。

现在就拿起笔来写上自己的名字。以后根据书上指定部位，填上相应的资料。序言中都没有用阅读这两个字，都是用的“使用”二字，强调的是不光是读，还要动手练。要经常拿起此书，把它当作手边书，经常看看，警醒自己。

改变一个习惯，第一次不行，没关系，再尝试一下。潜移默化，日积月累，偶然回头一看，原来自己居然不知不觉地走了这么远。自我突破的过程，充满惊喜。

本书作者胡建宏现为江西科技学院工商管理专业教授、江西省中青年骨干教师、江西省优秀师德先进个人。本书在写作过程中，参考了国内外一些专家、学者的资料，在此向这些作者表示由衷的感谢与深深的谢意。同时由于水平有限，书中缺点、错误在所难免，敬请读者提出批评和改进意见。邮箱：1104122628@qq.com

作者

百句空言不如一个行动，现在就开始行动！请签下自己的大名！

姓名：_____日期：_____

目 录

第一部分 改善心智

第 1 章 心智模式.....3	本章导读.....21
名人名言.....3	思考与表述.....21
本章导读.....3	阅读与训练.....22
思考与表述.....3	每日行动标准化训练.....24
阅读与训练.....4	每日计划反思标准化训练.....25
人物探究.....11	项目训练.....25
小结.....11	人物探究.....32
思考.....12	小结.....33
第 2 章 为自己的心智归个类.....13	思考.....33
名人名言.....13	第 4 章 开放心灵，如鱼似水.....34
本章导读.....13	名人名言.....34
思考与表述.....13	本章导读.....34
阅读与训练.....14	思考与表述.....34
人物探究.....19	阅读与训练.....35
小结.....20	人物探究.....66
思考.....20	小结.....66
第 3 章 项目修炼，内化于心.....21	思考.....66
名人名言.....21	

第二部分 再燃梦想

第 5 章 梦想源泉.....71	小结.....88
名人名言.....71	思考.....88
本章导读.....71	第 6 章 让梦想着陆(一).....89
思考与表述.....71	名人名言.....89
阅读与训练.....72	本章导读.....89
人物探究.....87	思考与表述.....89



阅读与训练.....	90	本章导读.....	101
人物探究.....	99	思考与表述.....	101
小结.....	100	阅读与训练.....	102
思考.....	100	人物探究.....	121
第7章 让梦想着陆(二)	101	小结.....	121
名人名言.....	101	思考.....	122

第三部分 情商修炼

第8章 认知情绪	125	第10章 自我激励	150
名人名言.....	125	名人名言.....	150
本章导读.....	125	本章导读.....	150
思考与表述.....	125	思考与表述.....	150
阅读与训练.....	126	阅读与训练.....	151
人物探究.....	135	人物探究.....	158
小结.....	136	小结.....	159
思考.....	136	思考.....	159
第9章 调控情绪	137	第11章 人际交往中的情绪管控	160
名人名言.....	137	名人名言.....	160
本章导读.....	137	本章导读.....	160
思考与表述.....	137	思考与表述.....	160
阅读与训练.....	138	阅读与训练.....	161
人物探究.....	148	人物探究.....	170
小结.....	149	小结.....	171
思考.....	149	思考.....	171
		参考文献	172

第一部分 改善心智

征服自己是最大的胜利，被征服是最大的耻辱和邪恶。

——柏拉图

第1章 心智模式

名人名言

求知的第一步，就是要先知道自己的无知。

——西塞罗

本章导读

思考与表述	对同一事物的看法经常出现“仁者见仁、智者见智”这样的说法，你认为这种说法的科学性在哪里？如果你碰到这种情况会怎么办？
阅读与训练	心智及其模式 为什么要改善心智模式 心智模式是大脑运行的操作系统 怎样改善心智模式
人物探究	请你去了解乔布斯其人其事，你认为在其主导下，苹果公司的 iPhone 手机在哪些方面颠覆了传统的心智模式(你可以将其和诺基亚手机进行对比探究)？

思考与表述

对同一事物的看法经常出现“仁者见仁、智者见智”这样的说法，你认为这种说法的科学性在哪里？如果你碰到这种情况会怎么办？

请将你的思考表述出来，在下面框内作简要记录。

阅读与训练

心智及其模式

一个人的“心智”指的是他各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，而后据此指导其行为。

一个人的感受、观察、理解、判断等一旦形成了固定的套路，这种套路我们称之为心智模式。

心智模式和人们接受的教育、获取的知识和人生经历有关。比如，形容小孩胆大用“初生牛犊不怕虎”来打比方，为什么他们不怕，因为这些“牛犊”还没接受过关于老虎凶猛、吃人这样的教育，或没经历过老虎凶猛、吃人这样的事件，所以还没形成老虎凶猛、吃人这样的心智，因而不知道怕。一旦接受过这方面的教育，甚至还经历过，长此以往，就会形成一个思维定势，比方说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”说的就是这个定势。蛇是可怕的东西，大多数人都接受过这样的教育，如果自己经历过蛇的可怕，就有“一朝被蛇咬，十年怕井绳”心理。

如果类似的事情经过多次印证都是一个样的，自己就会逐渐总结规律，时间长了就会固化，形成一些对世界概括性的看法，形成自己的价值观和世界观，对事物的看法也就有了固定的套路。人们在日常行为中就会自觉或不自觉地按这种模式进行大脑思维和行为反应，形成了固化思维模式。

举例说明。

故事一

有一位单身女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人，一个寡妇与两个小孩子。有天晚上，忽然停了电，那位女子只好自己点起了蜡烛。不一会儿，忽然听到有人敲门。

原来是隔壁邻居的小孩子，只见他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”女子心想：“他们家竟穷到连蜡烛都没有吗？千万别借他们，免得被他们依赖了！”

于是，对孩子吼了一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那穷小孩展开得意的笑容说：“我就知道你家一定没有！”

说完，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈和我怕你一个人住又没有蜡烛，所以我带两根来送你。”此刻女子自责、感动得热泪盈眶，将那小孩子紧紧地抱在怀里。

(资料来源：新浪博客，http://blog.sina.com.cn/s/blog_a6827c0a0102vmnq.html)

这个故事是以自己的心智模式来揣测别人，而事实却相反。

故事二

一个顾客急匆匆地来到某商场的收银处，顾客对收银员说，“小姐，刚才你算错了50元。”

收银员小姐满脸不高兴：“你刚才为什么不点清楚，银货两清，概不负责。”

顾客说：“那就谢谢你多给的50元了！”

(资料来源：豆丁网，<http://www.docin.com/p-832514743.html>)

这个故事中，那个收银员的心智反应是先入为主地认为自己少给了顾客50元，可是事实却是相反的。

想想看，自己是否也犯过类似的错误。

由上面两例可知，心智模式往往是固化了的思维模式，是在潜意识或无意识状态下发挥作用的心理存在，是我们在行动和表达的时候暗中遵循却又没有意识到的那个套路。“习惯成自然”说的就是这个意思。一般而言，年龄越大，固化越严重。

心智模式是一种思维定势，人类对“心智模式”的现象早有觉察。我国古代《列子》中《齐人失斧》的寓言，说一齐国人丢失斧子，怀疑邻居偷走，他觉得邻居的一言一行越来越像偷窃者。后来斧子找到了，横看竖看邻居都不像是个贼。

不少人把“齐人”归为特例，实际上这是一个普遍现象，人总是通过自己特有的心智模式思考与行动，透过自己的心智模式来解释世界。人们眼睛看到的东西与记忆在头脑里的东西、已经固化的模式往往是不一致的，看到的只是自己想看到的东西，符合自己“口味”的东西，用固化的模式去套，而往往真相并非如此。

不同的人经受的教育和经历不同，其心智模式也就各不相同，“仁者见仁，智者见智”说的就是这个道理。具有不同心智模式的人在观察同一事物时，往往会有不同的感受或得出迥然不同的结论。

司空见惯：为什么我们有时猜忌他人的想法，事实证明很多却是错的？请你从心智的角度在微信公众号：高鼻子情商(微信号：gbzg)上发表评论或围观。

为什么要改善心智模式

我们上大学前接受的十多年教育，某种程度上固化了自己的心智，缺少了灵性。我们从幼儿园到高中，被要求安心听讲，反复做习题，甚至连学“奥数”都是在练套路，慢慢的自己的灵性越来越少，甚至连自己都不知道。有些人甚至还暗下决心，高考没考好，进入大学再努力学习。天哪，努力学习本身没错，但我认为进入大学后最重要的事情是恢复灵性。

因为大学不像高中那样讲究分数，有相对自由的个人发展空间，全国高校也都在鼓励创新，所以大学非常重要的一项功能是把大家幼时的那种灵性恢复了，因为思路决定出路。

一个人一生的幸福与他的心智直接相关，可以这么说，心智决定命运。

有这么一个关于心智的故事，说有位秀才第三次进京赶考，住在一家经常住的店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光躺一张床上了，却背靠着背，不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”

秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

这就说明一个人的态度、思考问题的方式多么重要。不同的价值观、不同的态度就会有不同的思想方法，就会导致不同的结果。

我们每个人都有心智模式，每时每刻都受心智模式的影响。如果不能驾驭心智模式，我们就会成为“心智的囚徒”；一个人如果跳不出心智模式，其行为就像爱因斯坦说得那样：“永远在做同一件事情，却一直希望不同的结果，这是精神错乱。”心智模式往往套牢了我们，有人称之为内心的魔障。

现在，很多人觉得自己不幸福、很苦恼，好像活在一个自己挣脱不了的套子里面。比如，有些人总想跳槽，因为觉得有人跟他作对，结果跳到另外一家公司，发现还是有人跟他作对；有的人离一次婚是因为不满意，再结婚还不满意，于是就再离婚，于是出现了习惯性的跳槽、习惯性的离婚。

由于现代社会高度复杂的分工，个体不可能完整地观察事物，只能是盯着自己身边熟悉的“片断”；现代社会极快速地变化，造成了人的心智模式往往较大地滞后于事物的发展；如果环境发生了根本性的变化，用原有的心智模式去观察、思考和行动，就会处处碰壁。因此，人们需要定期检视自己的心智模式是否与环境相匹配，并在必要的时候改善自己的心智模式。

当我们的心智模式与认知事物发展的情况相符，能有效地指导行动；反之，当我们的心智模式与认知事物发展的情况不相符，就会使自己好的构想无法实现。所以，我们要保留心智模式科学的部分，完善不科学的部分，取得好的成果。软件要升级，心智也要不断完善。

司空见惯：为什么有时我们说别人或别人说我们“一根筋”“死脑筋”，你有这样的经历吗？请你从心智的角度在微信公众号：高鼻子情商(微信号：gbzggg)上发表评论或围观。

心智模式就是我们大脑运行的操作系统

我们知道，一台电脑的功能取决于它的硬件和软件两大部分。就拿硬件水平相同的电脑而言，装着不同操作系统、不同功能的各式软件，其功能就完全由操作系统、软件的水平所决定。当我们要提升电脑功能时，要么更换电脑硬件，要么更新或重新安装更好的软件，要么同时更换软件、硬件。实际上，人好比就是一台计算机，大脑、智商可以比作硬件。思维模式、各种思想态度反应可以比作软件。和电脑不同的是，我们人无法更换硬件——大脑，智商的绝大部分也是天生的，所以要提高大脑的性能就只能安装更好的软件，即输入更好的心智模式。我们日常的心智模式就好比是安装在大脑这个硬件中的操作系统，它由各种信念、态度、应激方式等各个模块构成，它们都是在大脑这个平台上运行的，大脑面对各种情形的反应，好比是各种应用程序的反应，我把这些程序软件统称为思维模式。

当我们人脑不知不觉中形成了某些不好的心智模式时，就像电脑安装了不够好的操作系统和各类应用程序，会导致很多失败，也会像电脑那样死机或“卡”。比如，著名的跳蚤试验：心理学家将一只跳蚤放进没有盖子的杯子内，结果，跳蚤轻而易举地跳出杯子。紧接着，心理学家用一块玻璃盖住杯子，于是，跳蚤每次往上跳时，都因撞到这块玻璃而跳不出去。不久，心理学家把这块玻璃拿掉，结果，跳蚤再也不愿意跳了。这个“跳蚤实验”给予我们很大的启示，其实，在很多情况下，人也和跳蚤一样：经过一段时间的努力

而没有达到预定目标时,就认为这个高度自己是达不到的,并忽视自身力量的壮大和外界条件的改变,久而久之,形成思维定势,陷在失败的经验中爬不出来,一次次丧失唾手可得的₁机会,最终一事无成,白白耗费一生。

非常遗憾,有很多人也在不知不觉中安装了类似的操作系统,当你所处的是一种消极的被“失败者”气氛笼罩下的环境时,它有可能导致你一辈子不成功,可悲的是你自己还找不到根本原因。

当一个人长期处在那些积极的有助于成功的环境中,你自己都没察觉到,你已经安装了一套先进的操作系统和程序。

“近朱者赤、近墨者黑”就是这个道理。

我们人脑这套操作系统程序的安装是一个长期的过程,不像电脑安装程序那样简单快捷。也就是说,人的思维模式不是一时形成的,它受家庭环境、教育环境及经常接触交往对象的影响,是在潜移默化之中形成的。

这些程序有积极正面的,也有消极负面的。要把那些不利于自己成功的大脑软件(不良心智模式)卸载,安装升级那些更有利于自己成功的软件(优秀心智模式),这需要一个较长的时间。首先认知哪些心智模式是消极的,哪些是积极的,然后选择那些积极的软件,不断地输入大脑,用一定方法进行训练,坚持3个月,运行就会比较流畅,不那么别扭了,坚持9个月,它将成为你的一种习惯,此刻,我们才能说这套积极的思维模式初步安装成功。以后坚持运用,它就会像电脑那样反应快速自如了。

最终决定成功与否是他的操作系统,即梦想、信念、态度、习惯等“软件”。高强度的自我期望、坚定的信念、积极的态度、良好的行为习惯,是每一个成功者必备的成功软件。也许具备了这些软件不一定立即让你成功,但是没有这些软件,我们注定不会成功。

司空见惯:有些人做事总是失败,叫习惯式失败。请你从心智的角度在微信公众号:高鼻子情商(微信号:gbzg)上发表评论或围观。

怎样改善心智模式

改善心智模式的方法有很多,这里把它归纳为以下几个方面,在后面的几章中围绕它详细展开。

通过自省与反思为自己的心智归类。心智没有对错之分,但有正面、负面之分,正面的叫积极思维,负面的叫消极思维。

自省是改善心智模式的核心方法。通过自省,我们得以发现自己内心世界深处隐藏的成见、假设、逻辑、规则,使这些图像浮现出来,借此可以对其有效性加以检视。此外,自省也可以让我们以开放的心灵接纳不同的意见。

1. 深度会谈

相对于个人学习,与他人的交流,更能让自己“豁然开朗”,正如人们常讲的“听君一席话,胜读十年书”。在这方面,彼得·圣吉推崇的“深度会谈”是一种有价值的交流技巧。在圣吉看来,“深度会谈”是深入地、高层次、高质量的沟通、倾听与共享,其目的不是探究真相,而是建立“共同的意义”。它要求自由地发掘微妙的话题,摒弃自己的成见,悉心倾听,并通过深入的理性思考,对我们认为理所当然或顺理成章的一些经验、工作程序、方法或假设提出质疑,借以发现隐藏在事物背后的真正规律。因此,深度会谈

事后，请你将几次深度会谈纪要写下来。

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or printed text on the page.

2. 学习

通过获取新的信息，开阔自己的视野，可以拓宽“观察框架”；通过了解新的思考逻辑，掌握更多的规则，可以更新“思考路线”；通过借鉴新的观念，形成新的习惯，可以修正自己的“价值导向”。对此，需要破除对学习的认识误区，不仅通过阅读、听讲，获取新的知识或信息，也要扩大人际交流，向他人学习，尤其是接纳和欣赏差异性，积极向与自己看法不同的人学习。同时，要善于总结和反思，从工作中学习，把自己的经历当作最主要的学习途径或方式。读万卷书说的就是这个道理。

请按学期列出你的读万卷书计划，粗略地列一下。比如说一个学期读什么类别的书，看多少本。在第4章中有更详细的表。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears slightly aged or off-white. There is no handwriting or other markings on the page.

3. 更换新的环境

心智模式的形成具有“路径依赖性”，也就是说，由于每个人的成长环境与经历不同，心智模式也可能是不一样的。正如诺贝尔奖得主埃德尔曼所说，虽然我们生活在同一个世界，但由于各自的经历和目的不同，我们对某一特定事件的意义理解各不相同。对此，换一个环境，有助于个体心智模式的改善。正如清华大学陈国权教授所指出的，改善心智模式的一个有效方法，就是让新颖的、鲜活的和丰富多样的体验不断冲刷、冲击甚至冲破我们可能落后和固化的心智模式。如果人们长期在一种熟悉的环境下工作和生活，也许很难产生新的灵感，却很容易固化思维。人们需要有意识地创造条件，让自己有在各种环境下工作、生活或旅行的经历，体会各种自然和人文景观、文化、风土人情、生活方式，获