

新全脑思维

让学习和工作效率倍增的思维训练课

360° BRAIN TRAINING AND POTENTIAL DEVELOPMENT

徐斌 曹毅 西楠◎著

提升大脑效率的思维智慧数据库

开启思考智慧，开发全脑优势
开动组织活力，开拓团队效能



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

新全脑思维

让学习和工作效率倍增
的思维训练课

徐斌 曹毅 西楠◎著

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

新全脑思维：让学习和工作效率倍增的思维训练课 / 徐斌，曹毅，西楠著. 北京：人民邮电出版社，2017.8
ISBN 978-7-115-46345-6

I. ①新… II. ①徐… ②曹… ③西… III. ①智力游戏 IV. ① G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 150161 号

内 容 提 要

《新全脑思维》一书详细介绍了全脑思维的作用、原理、方法、工具和开发途径，能够有效帮助读者进行全脑思维训练。书中提供了丰富有趣的全脑思维训练题，包括逻辑思维训练、克服定式思维训练、克服偏见思维训练，以及大量的创新思维训练，帮助读者巩固全脑思维的学习效果，拓展解决问题的思路，提高学习和工作效率。

本书适合那些希望提升脑力、拓展学习方法、挖掘生活乐趣、探求职业发展路径和追求身心健康的读者阅读参考。

◆ 著 徐 斌 曹 毅 西 楠

责任编辑 姜 珊

执行编辑 董晓茜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16 彩插：4

印张：13.5 2017 年 8 月第 1 版

字数：110 千字 2017 年 8 月北京第 1 次印刷

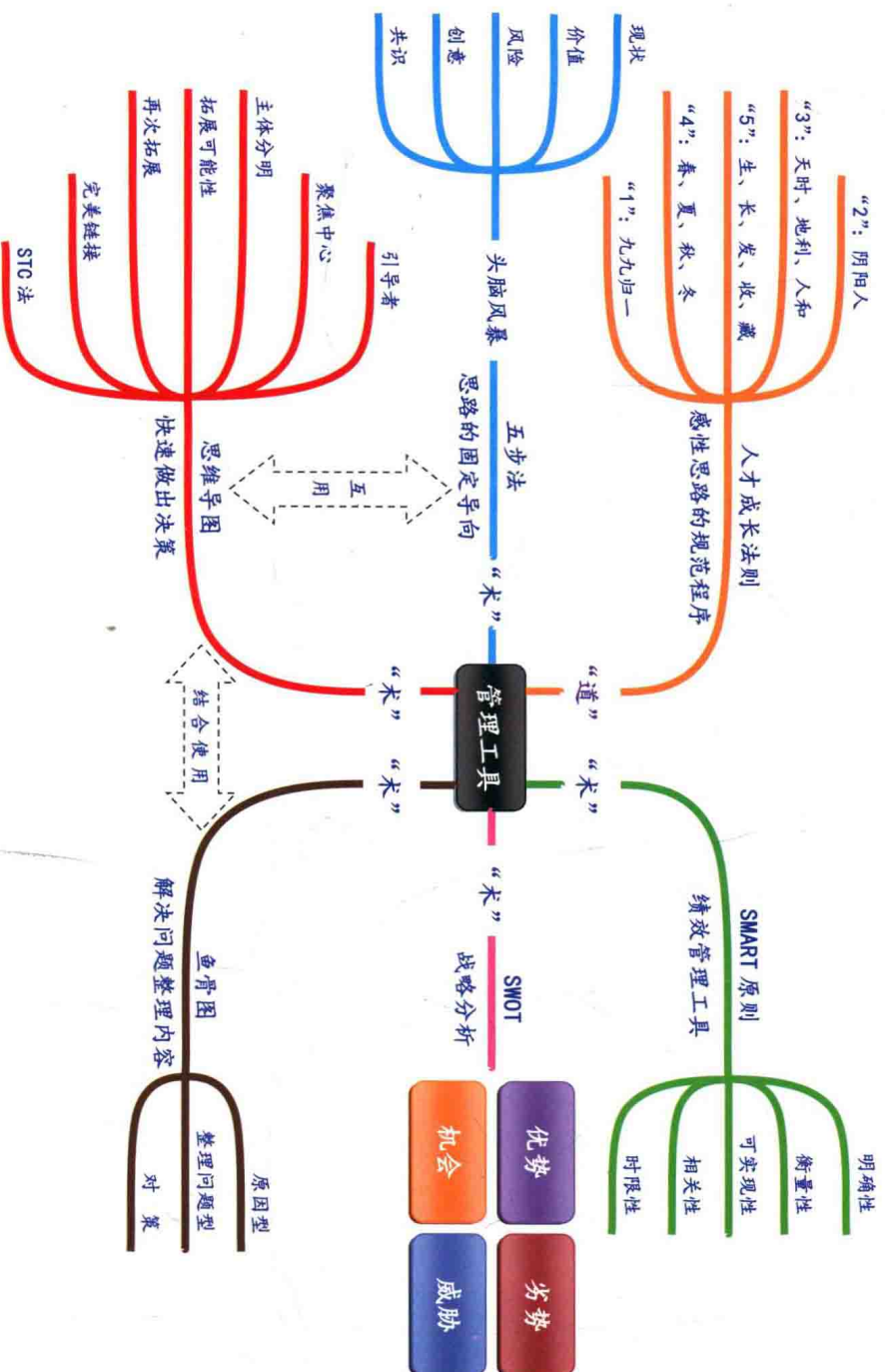
定价：49.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

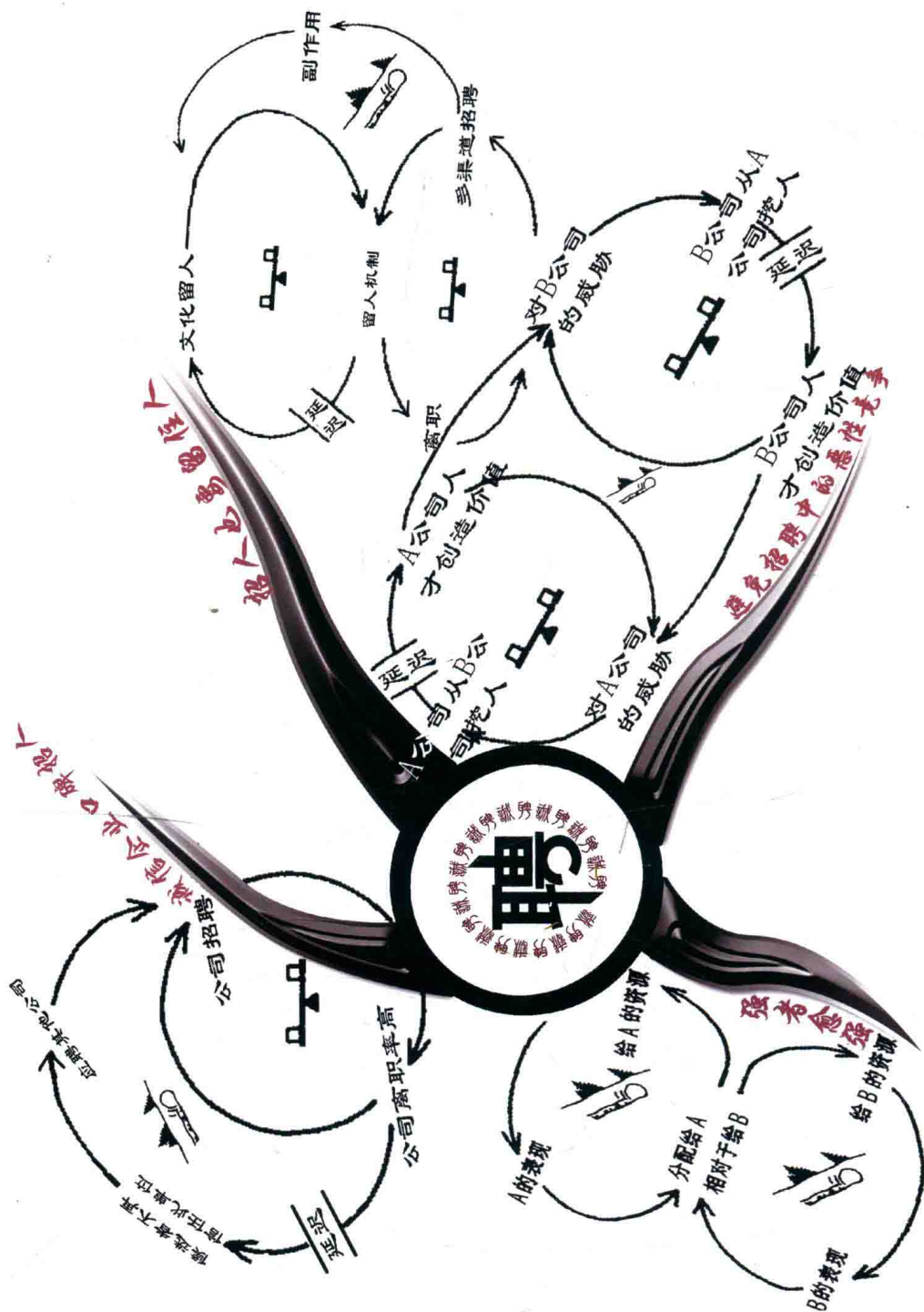
反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

全脑思维展示图



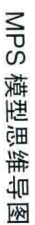
管理工具思维导图



招聘思维导图



雇主品牌思维导图



MPS 模型思维导图

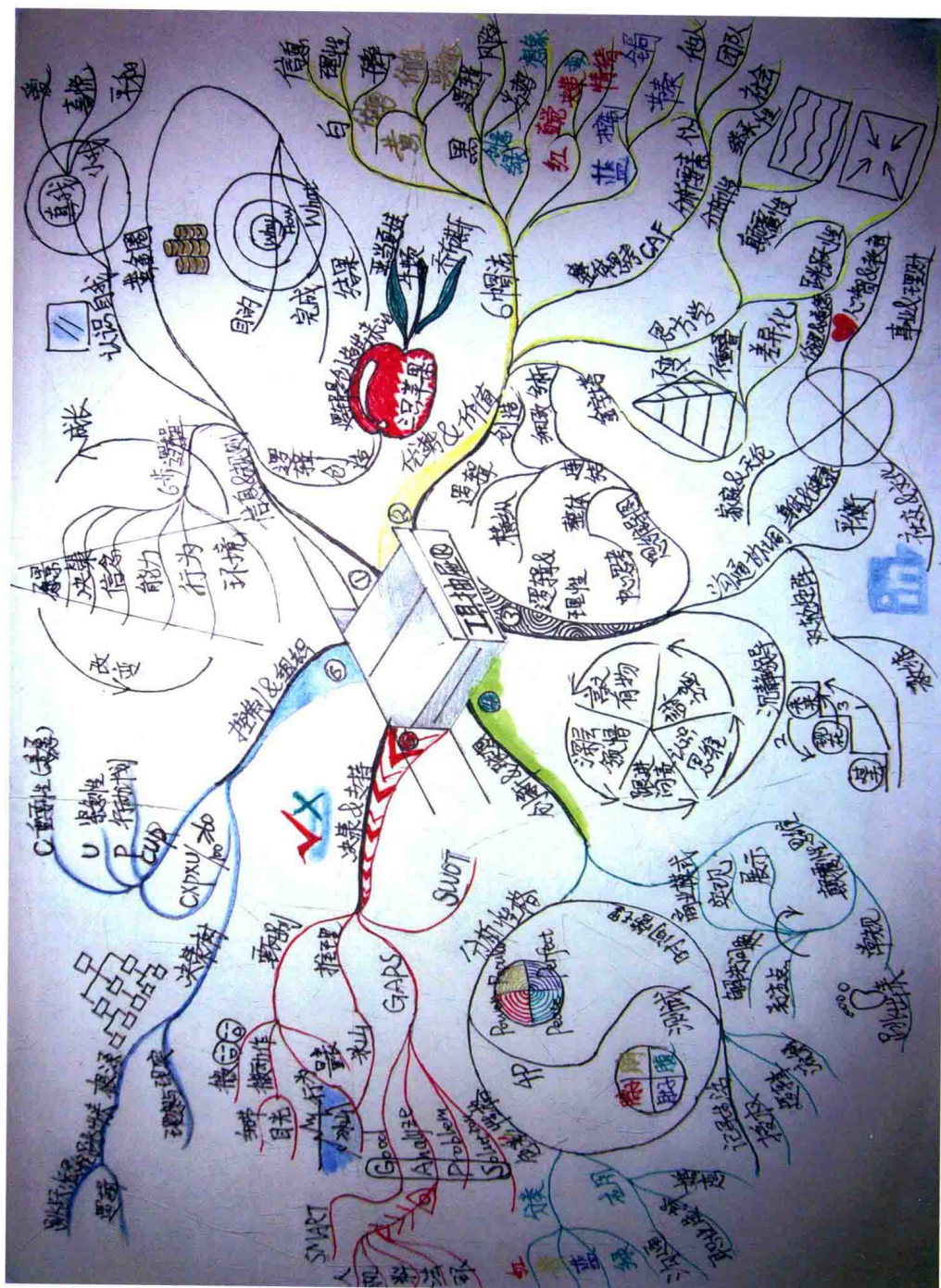


图 1 纤维增强工具



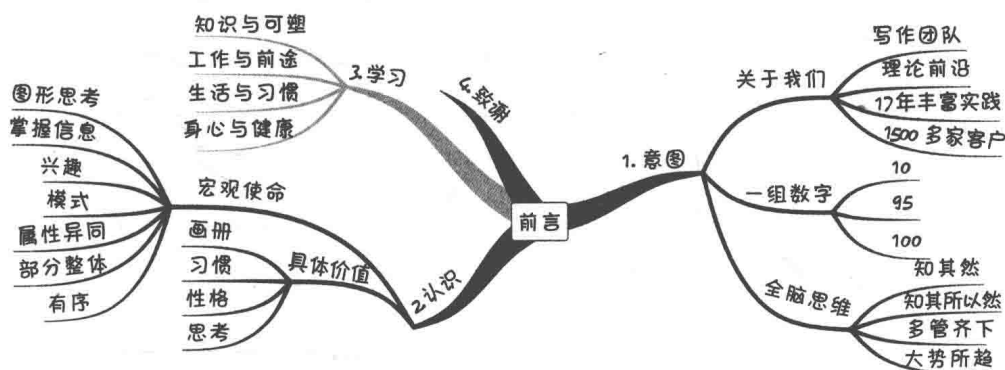
素质拓展思维导图



立体化思维导图

前言

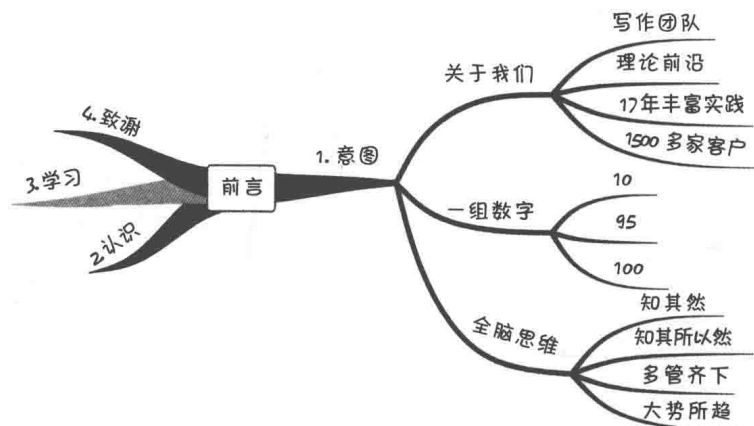
就是你，来发现大脑的未解之谜



一、意图：为什么是我们？为什么写这本书？

1. 我们的丰富实践经验与读者的高度认可

我们的写作团队是由高等院校的教授学者、企业咨询专家组成的专业团队，专注于对比研究国际上思维开发的先进方法，确保我们在思维方式和人才开发方面始终处于前沿地位。



我们在全脑思维方面已有 17 年向各类组织提供丰富、系统的培训和咨询服务的经验，累计指导过 1500 多家企业、政府机构和学校，为这些组织量体裁衣，定制切实可行的人才开发解决方案，使这些组织在目标及战略实现方面获得了 30%~70% 的提升，我们也由此获得了客户的高度认可。可以说，我们是这个领域的领军团队。

2. 为什么大脑的潜能还有 90% 没有开发

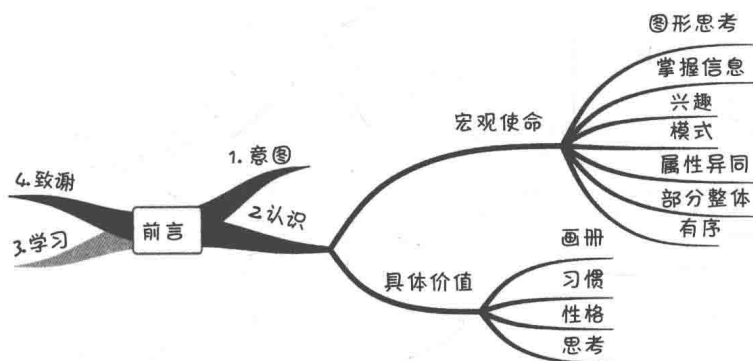
这要从三个数字说起：10，95，100。

科学家们指出，大多数人终其一生，只运用了大脑能量的 10%，其余 90% 的潜力都蕴藏在右脑的潜意识之中。现实生活中 95% 的人，仅仅开发和利用了自己的左脑。而右脑的存储量其实是左脑的 100 万倍。

3. 为什么要利用全脑思维

全脑思维是充分调动左右脑多元智能，以提高理解能力、学习效果的脑力激发活动，它超越了传统开发和单纯学习知识技巧的方式，从系统、结构和细节等方面对大脑的潜意识进行全面开发，多管齐下，是平衡发展大脑的一门艺术和技术。对全脑思维的推广和实践是学习时代的需要。

二、认识：我们的使命

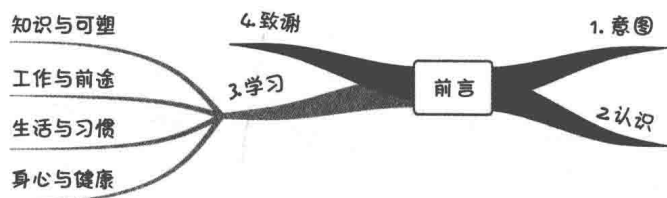


使用全脑思维是现代脑科学发展的历史使命。从宏观来讲，本书通过多个角度开发全脑思维，这包括：

1. 利用图形思考问题；
2. 获得和掌握大量信息；
3. 享受阅读、分析和思考的乐趣；
4. 掌握拓展思路的方法；
5. 寻找事物内在属性的异同；
6. 认清整体与部分的关系；
7. 平行、有序思考等。

具体来说，本书将帮助你提升学习、记忆、工作和生活的乐趣，因为本书力图将人们看到、听到和想到的语言、概念、数字等转变成图像；你将学会使用全脑思维工具，这会有助于你的发散思考和联想创新；你将了解自身处理信息的方式属于何种类型，并根据自身性格类型有针对性地提升职场适应能力；你将对混乱的思考说“再见”，保证某一时间的专注思考，并纵观全局，前瞻预测。

三、学习：知识、工作、生活、健康，一个都不少



联合国教科文组织大力提倡终身学习这件事间接说明了人不论在什么年龄阶段，都有继续被培养和改造的可能性和上升空间，即人具有可塑性。我们想对每一位追求智慧人生的读者说：“虽然遗传基因、成长环境等因素的不同使我们彼此产生了差异化，但通过知识的学习、方法技能的学习和情感态度的学习，即运用全脑思维去学习，我们可以更高效、更精准地将曾经的不足转化为自己的优势。”

思维决定行为、行为养成习惯、习惯形成个性、个性决定前途。思维方式的优化还会在身心发展、身体健康方面促使我们寻求新的路径，开拓新的空间。

我们长期致力于中西方思维的比较研究，在学校教育、社会实践和企业背景中结合体验式思维方式和分析式思维方式进行充分实践。我们认为，如果认清了由历史背景导致的地域性、民族性差异，根据所需对宏观目标做出策略性调整与引导，就能有效地提高国民素质，为国家和社会做出更大的贡献。

四、致谢：欣赏与感激

最后，笔者要特别感谢同日集团董事长姚万军先生及其公司人力资源



总监马芷子。他们对本书进行了反复校对并为本书设计了精美的封面。

同时，笔者也要向所有为本书做出贡献的人致以深深的谢意。在本书的编写过程中，中国人事科学研究院原院长王通讯教授、李建中副院长、任文硕研究员，北京大学张海霞教授、肖鸣政教授，中国人民大学李爱华教授、清华大学陈晶主任，畅销书《轻管理》的作者丁雪峰博士以及林大雍老师、越喜刚老师在提供资料、确定写作方法和内容上给予笔者大力支持，并为本书的编写提出了丰富的建议；来自首都经济贸易大学的石丹阳、王德晓、邵丹、李丛雪负责本书的初步起草和篇章结构探讨工作；李帅帅负责前期文献资料的收集整理工作。

感谢滕雪莉每一次精心的排版、调整，以及对文字与图片的完善；感谢来自湖南工业大学包装设计学院的闵天鹤为本书设计了精美的插图；感谢胡晖和徐天骁激发了我们写作团队的很多内在动力。

感谢中国人事科学研究院各位研究员与世界级教练俱乐部各位教练的鼓励与推进，没有他们，我们也不能如此有效率地出版此书。

另外，特别要感谢首都经济贸易大学劳动经济学院对本书出版的资助与支持，特别感谢国家重点学科负责人杨河清老师的指导以及首都经济贸易大学劳动经济学院院长冯喜良教授、副院长童玉芬教授的鼎力支持。

由于笔者水平有限，书中谬误之处在所难免，祈望同行不吝指教。全书涉及文献众多，其中的理论、概念或方法若有疏于注明出处的地方，我们在这里一并向这些作者表达歉意。

