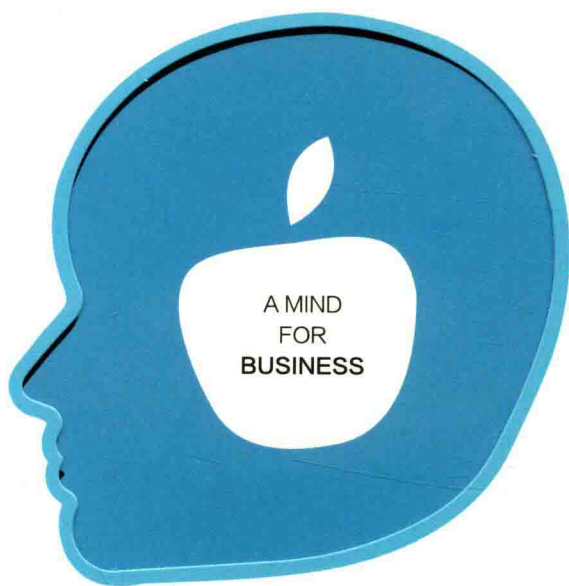


商业头脑的 10大思维习惯

(英) 安迪·吉布森◎著 熊阳◎译



百事公司营销总监推荐给管理层的思维训练必读物

思维决定你的表现

如果想获得成功，那么你需要在工作之中和工作之外好好照顾你的思维。
问问自己，今天吃过mindapple了吗？



化学工业出版社
悦读名品出版公司

商业头脑的 10大思维习惯



(英) 安迪·吉布森◎著 熊阳◎译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

商业头脑的 10 大思维习惯 / (英) 安迪·吉布森 (Andy Gibson) 著; 熊阳译. — 北京: 化学工业出版社, 2017.07
书名原文: A Mind for Business
ISBN 978-7-122-29660-3

I . ①商… II . ①安… ②熊… III . ①商业心理学
IV . ① F713.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093895 号

©Mindapples 2015 (print and electronic)

This translation of A Mind for Business 1/e, Edition is published by Pearson Education Asia Limited and Chemical Industry Press by arrangement with Pearson Education Limited.

All right reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHEMICAL INDUSTRY PRESS Copyright 2017.

本书中文简体字版由培生教育亚洲有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-1946

责任编辑: 张焕强 策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)
封面设计: 李尹书装

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 16½ 字数 140 千字 2017 年 7 月北京 第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

感谢思维苹果公司的所有耕耘者，尤其是乔——启迪了我这场思想之旅，
感谢父母的支持，以及埃丝特、鲁塔一路的陪伴。

思维苹果公司的培训项目及这本书让我只想将感谢送给多年来帮助公司发展的所有朋友们，尤其是我敬爱的同事鲁塔·马辛库尔兹和伊斯帖·金。

鲁塔的研究成果、个人见解及对真理不妥协的追求让我能将这本书超水平完成，发挥出比自己单独完成更高的价值。而我和伊斯帖则一起创办了思维苹果公司，并且时至今日仍能就公司的运作方面交换彼此的意见。

当然，我也要感谢约翰·阿特力、娜塔莉·班纳博士、德维恩·巴拉卡、罗杰·埃德蒙、亚力克斯·弗拉德拉、乔恩·劳埃德、山姆·斯佩丁博士和科林·泰特给我提供关于本书结构和内容的反馈。也感谢娜塔莉·纳海和苔丝·布里顿对于公司培训项目的早期发展所做出的贡献。对丹尼尔·弗里曼博士、马尔科姆·格拉德威尔、乔纳森·海特教授、丹尼尔·卡尼曼、丹尼尔·平克及公司其他所有员工，包括英国皇家艺术、制造和商业促进会的发言人表达间接的感谢，他们都启迪了我，甚至出乎他们自己的意料。

最后，还得感谢格洛丽亚·埃尔斯、苏菲·波斯威尔、科林·泰特、玛丽亚·戈加和塞塔·帕特纳在我写这本书时所给予的照顾。也感谢我亲爱的朋友乔·沃斯力，他是第一个对我提出“思维将人类与动物区别开，那么关于我们思维如何运作为什么被教育得如此之少呢？”的人。

这本书以思维苹果公司的培训项目“你的思维：即用户的指南”为基础，由安迪·吉布森、鲁塔·马辛库尔兹、伊斯帖·金、亚力克斯·弗拉德拉博士、山姆·斯佩丁博士及欧文·泽所发展。

现代企业的基本单位既不是美元、日元，也不是英镑、欧元，而是人本身。

人们购买你公司所生产的商品，传递公司所提供的服务，管理公司的项目和负责你的钱财；他们是你的顾客、同事、朋友以及合伙人。大多数企业在人力资源上的投资远远超过其他任何方面。人与企业息息相关，也属于企业经营的范畴。

或者，更确切来说，是人的思维属于企业经营的范畴。在知识经济体系中，任何企业的经营状况表现都取决于员工的思维表现层次。我们的工作也更趋近于分析化而非机械化，它利用更多的脑力，并且依赖人类与日俱增的创造力来提升竞争力。思维是我们最大的财富，也是体现人类生产力的关键单位。

然而，令人惊讶的是，大多数企业似乎都对思维所知甚少。从基础教育到进入大学，我们几乎不学关于思维的任何知识；参加工作后，也很少谈论涉及思维的话题。因此，我们就不得不依赖于个人经验和民间心理学知识来指导自己的思维。然而，这不仅对我们自身发展不利，对企业的运作也会产生不良影响。

神经科学和心理学的进步给我们带来了福音。这就意味着，在思维运作的基本原理以及进一步改善方面，人类有史以来第一次取得了某种程度的一致性。尽管这方面的科学研究还相对稚嫩，而且不间断地充斥着紧张的争讨声，但我们仍然可以总结出关于如何工作及如何更好地工作的一些结论。

本书就是旨在研究人们如何去工作的。

正如思维苹果公司培训项目以本书为理论依据一样，本书在神经科学和心理学方面分享的实用见解能帮助个人更成功、更持久地工作。本书以现代企业所需的关

键能力为框架。因此，无论是提高员工敬业度、给同事以支持，还是降低压力水平或提出新的观点，都可以在书中找到答案。

本书并不能用来当作一本规则手册，也不是用来颠覆你固有的观察和判断。人类的思维过于复杂，不会屈从于所谓万全的解决方案，而且也不存在两种完全相同的思维，因此书中呈现的解决方案必然符合一般情况。本书倾向于开启一种对思维更具洞察力的询问方法，将一些经过试验验证的见解应用到商业实践中。并且，这也会让我们对如何工作做出更精确和更敏锐的观察。

我们不需要为了适应工作而改变想法，只需要改变相应的工作方式来让自己更好地适应。我们越能意识到思维如何工作及需要如何来发展，就越能对行动中所做出的选择了然于胸，在工作中就会表现得更好。

如果我们对思维探究进一步深入，并能应用相关的知识来改进自身工作方式和重新规划企业，那么一切都会变得更好。充分利用和发展员工的心理资源，并让他们每个人都有机会学习成长，就有机会营造出能最大限度发挥员工思维能力的工作环境。

本书知识体系完善，所举案例罗列清晰。现在，就由你来把其中的相关研究结论付诸实践。这可以让你更聪慧地工作，构建更好的企业，甚至能让你在这种探索的过程中享受乐趣。

是否感觉想法太多、杂乱不堪？接下来陈述的东西能够帮你找到答案……

短评版

在商业中要取得成功，你需要留给自己思考的时间，保持所拥有的心理资源，并且营造出让思维活跃的环境。

摘要版

在知识经济体系中，企业的成功几乎都依赖于员工的思维。然而，大多数企业管理者对员工思维培训所投入的精力却远远少于他们在阅览文件上所花费的。

现代神经科学和心理学已经为我们的思维和企业管理创造了一种更好的模式，这种模式的原则很简单：维持心理能量水平，避开不必要的任务和思维过程中的干扰，管理好人际关系和情感动力，开发员工的技能，挖掘员工的热情，营造一个多样、灵活和更具有开放性的工作文化环境。

进步型企业会更进一步地发展这个阶段，他们能利用这个模式来关照到工作的方方面面，从应对企业客户到发展员工的个人才能。企业成功的关键是把照顾好员工的思维当成一种习惯。要知道，这种习惯既能提高员工的生活质量，也会带来商业的成功。

A MIND
FOR BUSINESS

目录

致谢 / ii

前言 / iii

简述 / v

01

供养思维 / 2



你所拥有的思维是你最大的财富，要如何照看它并使它发挥出最好的效力呢？为此，你应学会供养思维，保持心理健康，以及在工作中变得更富于创造力。

02

管理情绪 / 30



情绪塑造想法，并影响我们做出判断及决定。因而学会管理情绪及情感相当重要，这使我们在工作时间内得以保持冷静，精神集中且精力充沛。

03

找到动力 / 50



最好的企业会让员工们全身心投入工作，并使他们发挥出最大的努力。因此，找到那些能真正驱动人们变得成功的事物，同时去发现更好的激励自己和他人的方式。

04

应对压力 / 70



压力是当代企业的真实写照，而压力所带来的紧张感也在耗损着人们的健康及创造力。我们需要做的是，了解压力的心理学原理，并学会如何使用一些实用工具缓解压力。

05

了解自我 / 92



每个人都与众不同。通过了解那些让人变得独特的个性特质，我们能更好地发挥出自身优点，管理好自身缺点，并且更加融洽地参与协作。

06

训练思维 / 116



提高一个人的智商或改变一个人的习惯，这可能吗？或许，你该去探索一下思维是如何获得新知识、学到新技能的，然后找出思维训练的真正含义。

07

善做决定 / 142



企业的发展取决于人们是否能在恰当的时间做出恰当的决定。而深入理解思维做决定的过程，能帮助我们在工作中做出更知情和理智的决定。

08

影响他人 / 162



人与人之间永远彼此影响，无论是积极的还是消极的，但我们却常常无所察觉。留意自己的影响力并学习如何管理它，从而构造更好的人际关系，同时去启发他人。

09

协作 / 184



与他人共同工作，会使我们在工作过程中更加明智并完成更多的任务。学会同他人坦诚、清晰地分享观点，进而去探索彼此交流与合作的更好方式。

10

创造性思维 / 208



失败于创新和改革的组织步调会变得愈来愈慢。因此，要在工作中变得更富有革新力，通过探求如何培育创造力找到更具独创性的解决方案。

总结

如何提高员工思维能力 / 228

附录

商业头脑的 10 大思维习惯 / 246



01

供养思维

你的大脑是你拥有的最为复杂的工具。和其他任何工具一样，它需要细心护理，以达到最佳状态。然而，大脑不像其他工具那样简单，照顾好这个特殊的工具需要花费更多的精力。

当你晚上离开办公室径直回家的时候，可以放下大多数与你工作相关的事务，包括文件、会议、同事和通讯录。只有一样东西你无法放下——大脑。相反，你会让它一直运作，检查信息或是思考各种问题，不仅仅思考今天的，甚至是明天的、后天的、大后天的。

然而，如果大脑缺少适当的照顾和关注，一旦疲劳入侵，你的工作和生活都将受到影响，开始走下坡路。有可能只摔个跟头，也有可能一蹶不振，总之，你不在最佳状态。

所以，想在工作中获得成功，你需要知道大脑的工作方式以及照顾它的方法——不管是在工作中还是在生活中。



改变思维

显而易见，大脑需要照顾和关注。

无论生活和工作的目标是什么，你都需要用到大脑。这也解释了为什么在由慈善机构和思维苹果公司做的一项调查中，84%的人都认为他们的心理健康和生理健康一样重要。

然而我们对大脑的照顾却少得出奇。尽管口头上说心理健康很重要，但56%的受访者表示他们之前从未想过这个问题。尽管已经意识到大脑的重要性，但是把这变成积极的行动看起来却并非易事。

难点之一便是，人们已经把心理健康这个词和疾病联系起来。当被问及听到心理健康这个词首先想到的是何时，人们会说沮丧、疾病、疯子或者崩溃；而被问及身体健康这个词时，他们会说运动馆、健身、健康饮食和每日五蔬果。

与身体健康是一件值得骄傲的事相比，心理健康似乎让人讳莫如深，仅限于相关病人且被当作职场敏感话题。谈论心理健康跟谈论有病差不多。这种偏见的影响比想象中还要大得多。没有正面形象可以向其靠拢，我们只有被迫采取行动。也许这就是为什么有72%的受访者认为，心理健康问题被社会公开讨论得还不够。

另一个问题是，我们集体忽视了大脑的存在。当还是孩子的时候，大多数人都经历过生理健康教育的狂轰滥炸，牙齿上长蛀虫、手上有细菌、食物里盐太多……然而这其中几乎没有关于大脑的教育。我们不知道它是什么概念，也不知道怎样才算正常。

结果是，我们感受到朦胧的、神秘的以及无法掌控的东西。但是我们回避这种感觉，忽视大脑的存在，转而专注于更简单的事情，例如腰围，又或者糖分摄入量。而一旦大脑出了问题，我们就把希望寄托在专家身上。

然而，人类对大脑的研究却越来越感兴趣。从层出不穷的有关大脑扫描的媒体报道，到涉及心理学“背后秘密”的书籍中都可以看出，人们对神经科学和心理学的兴趣在提高。事实上，我们的调查者中 52% 的人表示想了解更多关于如何照顾思维的信息。引导人们更多地去思考关于他们的思维健康，是在打开一扇新的大门。

是时候改变了。照顾好大脑是成功生活的必要部分，而我们的思维或多或少会存在问题。如果可以通过刷牙或者每天吃一个苹果来照顾身体，那么，我们又应该怎样照顾大脑呢？

遇见思维

让我们一起来看一下这个被称为思维的事物是什么，以及如何让它保持好的运转状态。

提到思维，我们通常想到的是大脑。现代神经学家已经揭示了发生在人类大脑中的一系列活动。虽然已经知道很多关于大脑的构造方式以及它的运作原理，但对大脑中到底发生了什么我们却知之甚少。

人类的进化在很大程度上是一部大脑发展史。人之所以傲视于食物链顶端，不是因为比其他生物长得更健壮，而是进化出了比它们更大的

大脑。事实上，人类的大脑非常之大，以至于严格来说，刚出生的婴儿都是早产儿，因为大脑在子宫外还在继续生长。



- ☐ 人类
- ☐ 黑猩猩
- ☐ 大猩猩
- ☐ 红毛猩猩
- ☐ 长臂猿
- ☐ 猩猩