让我们和全世界最聪明的人一起思考

转动你的大脑，做世界上最聪明的人

穆清／编著

你可以更聪明

受益一生的思维方法全集

全方位开发大脑潜能
百分百提升思维能力

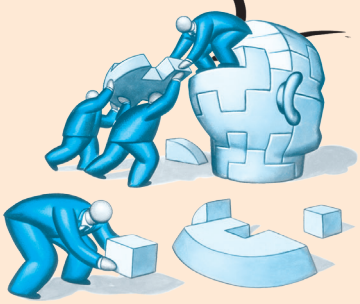
十几种经典思维方法
上百个全脑思维游戏

華夏出版社

穆清/编著

你可以更聪明

受益一生的思维方法全集



華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

你可以更聪明／穆清编著. —北京：华夏出版社，2011.11

ISBN 978-7-5080-6584-7

Ⅰ. ① 你... Ⅱ. ① 穆... Ⅲ. ① 思维方法 Ⅳ.① B804

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第150665号

出品策划：

网　　址：http://www.huaxiabooks.com

你可以更聪明

编　　著　穆　清
责任编辑　陈思同
图片来源　华盖创意（北京）图像技术有限公司
封面设计　思想工社
排版制作　思想工社
出版发行　华夏出版社
（北京东直门外香河园北里4号　邮编：100028）
经　　销　新华文轩出版传媒股份有限公司
印　　刷　三河市汇鑫印务有限公司
开　　本　787mm×1092mm　1/16
印　　张　23
字　　数　381千字
版　　次　2011年11月第1版　2011年11月第1次印刷
定　　价　38.00元
书　　号　ISBN 978-7-5080-6584-7

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

在当今这个科学技术迅猛发展，同时新的问题也层出不穷的时代，什么才是解决问题最有效的方法？不是埋头苦读找答案，不是四处奔波找救星，不是按规律出牌解题，亦不是抓耳挠腮最终放弃。解决问题的最佳方法是四个字：思维至上。

纵观当今各阶层的领袖人物，思维大师、数学家、逻辑学家、诡辩家、侦探大师、艺术家、商业领袖，甚至普通行业里的优秀人物，哪一个是人云亦云、不思考、不运用思维的人？正是良性思维，让他们在大千世界的诱惑中找到或开创了属于自己的成功领域。

爱因斯坦曾说，想象力比知识更重要。想象力从哪里来？从独特的思维角度和思维方式中来。思维，是整个大脑的功能，学习思维，实际上就是在掌握应对万物的一种技能。普通人之所以没有拥有像爱因斯坦那样天才式的大脑，其中一个最重要的就在于——大脑思维。其实，我们每个人都有思维潜能，只是这种潜在的能力没有得到充分的发挥，原因就在于缺少有意识的训练。随着科学的发展和研究的深入，许多全新的思维训练模式相继问世，在全球范围内掀起了一场思维风暴，人类对大脑潜能的开发也逐渐进入了一个全新的阶段。

1974年，英国著名学者东尼 · 博赞发明了思维导图，一问世便引发了一场深刻而广泛的思维革命。思维导图是一种表达发射性思维的有效的图形思维工具，虽简单却极其有效。它是把我们大脑中的想法用彩色的笔画在纸上，运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆连接。思维导图充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。无论你是一名学生，还是各行各业中需要时刻“充电”的人，使用思维导图进行学习，可以帮助你记忆、背诵、理解、记笔记、写报告、写论文、做演讲、考试、思考、集中注意力等，从而提高学习效率，增强思考的有效性和准确性，提升理解和记忆能力。

六顶思考帽是英国学者爱德华·德·博诺博士开发的一种思维训练模式，或者说是一个全面思考问题的模型。它提供了“平行思维”的工具，避免将时间浪费在互相争执上。它强调的是“能够成为什么”，而非“本身是什么”，是寻求一条向前发展的路，而不是争论谁对谁错。随后博诺博士还针对六顶思考帽的具体运用，提出了“水平思考法”这一全新的思维方法，它帮助我们换一种方式看待事物，从而能带来突破性的创意，使混乱的思考变得清晰，使团体中无意义的争论变成集思广益的创造，使每个人变得富有创造性。

此外，还有当今世界最先进、最具成效的创新思维和左右脑潜能开发的训练方法，本书为您一并送上。

亚里士多德说，思维自疑问和惊喜开始。疑问和惊喜从哪里来？从妙趣横生的思维游戏中来。因此，我们还准备了最经典的100道思维名题，让您在了解了全新的思维模式后，进一步对问题加深了解，减少对权威的畏惧，最终在理性和抽象中快速解答问题，获得能力的提升。

天才的培育与成长，不在于方法，而在于观念；不完全靠勤奋，而主要靠思维。当思维被一种科学的潜意识所主导，被一种理性的观念所左右时，人生的命运就会从此改变，生命的轨迹势必朝着成功的方向延伸。每个人的一生，都由自己来把握，而起决定作用的就是你的大脑思维。真诚希望更多的朋友能够在这场全新的思维风暴中，启迪智慧，完善自我，获得受益一生的思维方式，为自己开创更加精彩的人生。

本书在编写过程中参考和借鉴了东尼·博赞博士所著的《思维导图》、爱德华·德·博诺博士所著的《六顶思考帽》和《水平思考法》等相关著作。在此一并表示崇高的敬意和最真诚的感谢！

第1章

思维风暴，给你的大脑来次洗礼

什么是思维风暴？ 2
给大脑插上想象的翅膀 4
迎接风暴洗礼，从拒绝盲从开始 5
多做良性的自我暗示 8

第2章

认识左右脑，唤醒记忆潜能的思维方法

照相机式的大脑 14
发现你的照相记忆能力 14
照相记忆的生理机制 15
怎样打开右脑回路？ 16
照相记忆的作用 16
不可回避的遗忘规律 17
艾宾浩斯遗忘曲线 19
左脑做诠释，右脑实事求是 20
天才们的右脑都得到了开发 21
右脑的记忆力是左脑的100万倍 22
曼陀罗训练，开发右脑照相记忆的方法 24
全脑阅读法开发思维潜能 25
提高大脑记忆力九大法则 28
大脑是人体最重要的保护对象 31

第3章

激发创造天才的思维工具——思维导图

揭开思维导图的神秘面纱 34
让人受益一生的思维习惯 36
教你绘制一幅自己的思维导图 41
用思维导图帮助大脑处理信息 43
有效思考与分析问题 45
用思维导图解决生活中的困惑 48
神奇的全脑思维导图 50
发散性思维方式 53
巧用发散性思维思考 55

第4章

重建思维平台的六顶思考帽——平行思维法

什么是六顶思考帽? 60
白色思考帽：事实说话 62
红色思考帽：感情至上 65
黑色思考帽：时刻警惕 68
黄色思考帽：乐观阳光 70
绿色思考帽：创造突破 73
蓝色思考帽：组织控制 76
如何使用六顶思考帽解决难题? 78

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第 5 章

更简洁更有效的思维技巧——水平思考法

什么是水平思考法? 82
为什么创意总是降临在别人身上? 84
如何逃离支配性观念的影响? 87
多角度多侧面地看待事物 91
不必要求每一步都正确 95
运用偶然性催生创意 98
摆脱高可能性思考的诱惑 100
用水平思考法提高解决问题的概率 102
养成水平思考的习惯 103

第 6 章

激发大脑创造力的九大经典思维法

均衡思维 106
发散思维 108
分合思维 111
动态思维 114
平面思维 116
收敛思维 119
立体思维 120
系统思维 123
整合思维 126

第 7 章

激发身体潜能从简化思维开始

健康的生命来自运动 130
运动是益智健脑的最佳选择 131
有氧运动是首选 132
用良好的思维改善身体健康状况 134
激发身体潜能从简化思维开始 136
健康的身体，从会吃开始 140
选择适合你的运动方式 148
睡觉也能睡出好体能 160

第 8 章

社交技能的改善来自思维的转换

把思考植入你的工作 168
用新思维挑战工作中的不可能 169
思维不懈怠，心理也制胜 171
自我反省，问题带来成长 174
转换思维，提高情商 177
把“双赢牌”的蛋糕越做越大 180
成功，从沟通开始 182
用好你的诚信信用卡 185
完美合作的前提是感恩 186
坦然面对别人的事业风景 188

第 9 章

超越惯性思维的限制是职场成功的关键

新思维引出新方法 192
职场求异思维 194
职场类比思维 197
化解工作难题 208
第一次就把事情做对 216
定期检讨自己前进的方向 218
高效能地做正确的事 222
重视团队力量，打造高效能组织 226
日清日高管理法 230
流程化的组织是执行力优化的保障 232
团队精神是通向成功的必经之路 234

第 10 章

好的思维是拥有高效学习法的前提

破除学习障碍，提高学习效率 238
完善个人学习计划 243
培养高分发散思维能力 244
听课听细节 245
提高计算速度，数学其实没什么 247
摘录，积累知识的有效手段 251
不感兴趣的科目从简单的知识学起 254
啃透教科书是获得高分的基础 256

交替学习，强化记忆 258
高效阅读，让阅读变得更有价值 261
美好的一天从晨读开始 263

附录1

让大脑开窍的经典思维训练法

打破背景法 266
斜面思考法 267
滚动思考法 268
前提设防法 269
颠倒解题法 269
假言判断法 270
情境推导法 271
交替推理法 272
排除干扰法 273
添加发散法 274
叠加思维法 274
换位思考法 275
旋转思维法 276

附录2

98道思维名题——挑战你思维方式的全脑训练

T形七巧板 278
巧用火柴排Y形 279

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

巧移火柴改正错误算式 280
小小油漆工遇到的“琐”面度题 281
巧切生日蛋糕 282
“数学王子”高斯轻松挑战自大狂 283
艾伯特与烹饪：煮个鸡蛋吧！ 284
经典名题：恒河围困不了这个人 284
御用谜题专家阿尔昆出招：过河谜题 285
丢番图的墓志铭：不走寻常路的墓志铭 286
莫比乌斯与纬度：单面“莫比乌斯带” 286
哥伦布的鸡蛋 287
星星的诞生 288
星星的繁衍 289
一道古老而简单的题 290
拿破仑这位常胜将军 290
复杂的转换 291
马克·吐温的尖牙利嘴 291
租金很便宜 292
苏格拉底的智慧：一场大雨 293
刘易斯·卡罗尔带来的启发 294
夸下海口的总经理 295
蒙娜丽莎名画失窃案 295
海尔丁探长的智慧：一下揪出罪犯 296
肖伯纳的举动：智取稿酬 297
萨姆·罗伊德：互不交叉的路 298
戴安娜的婚礼纪念品 299
总统也能当“广告” 299
鲁班的徒弟也是聪明人 300
“圆”的数字幻方 301

格罗培斯的迪斯尼乐园 302
滑铁卢战役后聪明依旧的拿破仑 303
门萨俱乐部的新会员招募赛 304
谁是另类魔方比赛的最后赢家？ 305
健忘的森林 306
加级“过河难题” 306
巧用菱形拼起另类十二边形 307
硬币也能做玩伴 308
“妙手回春”的好帮手 309
几何图形“分身术” 310
雅典城里都是智慧人 311
“悬天”挂数的艺术装饰 311
满街的高跟鞋 312
假总统的真身份 313
好邻居的相处之道 313
谁是最聪明的学生？ 314
徐悲鸿的奔马图 315
思维名题欣赏：不可能的体操馆 316
渔翁也是聪明人 317
迷信让人慨叹 318
智退假珍珠的小伙计 318
好朋友的一次偶遇 319
美丽的图案方阵 320
爱情也有方程式 320
陌生国度里的一次奇妙旅行 321
寄宿公寓里的故事 322
枪击案 322
老夫妇的疑点 323

有差别的字母 324
圆、三角、方形的“聚会” 324
画出不同的正方形 325
放大镜瞧出什么了? 327
拆个房子造小亭 328
火柴五角星 329
圆与圆的交会 330
两全其美 330
黑夜过桥 331
过期的面包 332
求职妙方 333
大楼的高度你能测出来吗? 333
爸爸的问题 334
妙不可言的“搬桌计” 334
霸道至极的国王 335
你来做做这个游戏吧! 335
你是一个全脑思维的人吗? 336
瞬间让这对爷孙笑逐颜开 337
硬币移动游戏 337
傲然不屈的智慧人物 339
混双比赛的赛程 339
我要邮东西 340
俄罗斯方块构造的原理 341
100美元哪里去了? 343
谁是小偷? 343
动物学家的鹦鹉 344
宰相巧智躲奇祸 344
怪国王出题 345

海盗吃椰子 345
粗心事情由聪明改正 346
真假岛的考察结果 347
九枚棋子 348
“双胞兄弟”排排坐 349
西伯利亚的乘车规则 350
我为石柱带花冠 350
特殊的鸡蛋 351
管家的作案手段 351
一张有问题的通缉公告 352
火柴也能做魔方 352
神谕古文石 353

第 1 章

思维风暴，给你的大脑来次洗礼

什么是思维风暴？

头脑风暴法，是美国学者奥斯本提出的，原指精神病患者头脑中短时间出现的思维紊乱现象，病人会因此产生大量的胡思乱想。奥斯本借用这个概念来比喻思维高度活跃，打破常规的思维方式而产生大量创造性设想的状况。

头脑风暴的目的是激发人类大脑的创新思维，使之能够产生出新的想法和新的观念。

美国北方每年的冬天都十分寒冷，尤其是进入12月之后，大雪纷飞。对当地的通信设备影响极大，因为大雪经常会压断电线。

以往人们为了解决这一问题，曾想出各种各样的办法，但是没有一种办法能够彻底解决这个问题，基本上都是刚开始有些效果，到最后还是没有办法战胜自然环境。

奥斯本是一家电讯公司的经理，他为了解决大雪经常性地阻断通信设备的数据传输问题，召开了一次全体职工的会议，目的是想让大家开动脑筋，畅所欲言，从而解决问题。

他要求大家首先要独立思考，参加会议的人员要解放自己的思想，不要考虑自己的想法是多么可笑或是多么行不通。

其次，发言者发言之后，他人不要去评论这个想法是好还是不好，发言的人只管自己发言，而评判想法值不值得借鉴，则交给高层的组织者。

再次，发言者不要过多地考虑发言的质量，也就是自己提出来的想法到底有多么高的可行性，这次会议的重点就是看谁说的多。

最后，要求发言的人能够将多个想法拼接成一个，优化资源，尽可能想出一个效果最为突出的解决办法。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com