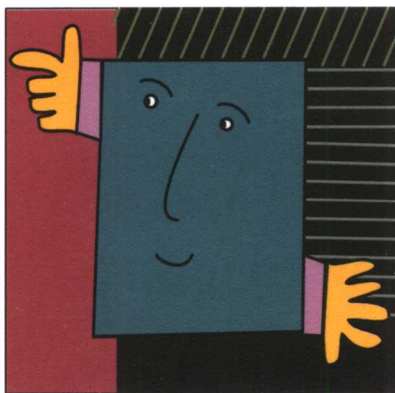


磨砺思维之剑

人生伴侣系列丛书

冯亮 主编

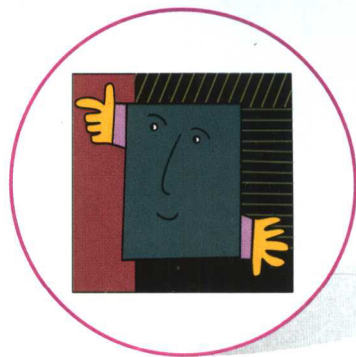


中山大学出版社

磨砺思维之剑

人生伴侣系列丛书

冯亮主编



中山大学出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

磨砺思维之剑/冯亮主编. —广州: 中山大学出版社, 2006. 10

(人生伴侣系列丛书)

ISBN 7-306-02793-X

I. 磨… II. 冯… III. 思维方法—通俗读物 IV. B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第120476号

责任编辑: 葛 洪

封面设计: 黎启武

版面设计: 黎启武

插图: 胡庆麟

责任校对: 宗 隐

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话 (020) 84111996, 84113349

发行部电话 (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm×1092mm 1/16 9.5印张 237千字

版次印次: 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

定 价: 20.00元

本书如有印刷质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

序

高等职业技术教育与社会的联系密切，对社会需求的感受敏感、反应快捷。但是从目前高等职业技术教育的理论与实践看，似乎目标设计和活动模式都存在一些缺陷，功利性色彩比较浓厚，人文属性渐趋模糊。接受教育的过程被纯粹视为“技术准备的过程”，忽视素质的提高，忽视学生自身持续发展的能力，急功近利。提升学生的素质是高等教育的应有之义，在基础教育未能较好地完成学生素质培养的情况下更需予以重视。因此，广州工程技术职业学院向社会公开承诺：“给我三年，还你一个有教养、有本领的孩子”，这“教养”培育，是直面现实和需要的一种成熟；把成人和成才作为人才目标的双重定位，更体现了学院对教育的理解、对社会的责任和对学生的人文关怀。这需要勇气，但很有价值。

学院在寻求“有教养、有本领”的人才目标的实现方式上颇具新意。

首先是在教学内容的设计上，把教学内容归纳为“技能模块”和“素质模块”。“技能模块”又划分为专业技能和适应一般生活需要的通用技能。形成和发展学生的岗位技能和生活能力，是职业技术教育的特点。这里特别要肯定的是，把“教养”培育作为“素质模块”的内容列入培养方案，作为一个“硬”指标，对教育活动进行约束，试图在突出“技能”特点的同时，让学生获得知、情、意、行诸方面的协调发展，这就比较好地解决了大学生素质教育只说不做，或只作为附加的教育活动去实践的现实问题。

其次是形成多种教育资源互相配合、联动的培育系统。比如，把教师的“教”和学生自身的“养”协调起来；把教学工作与学生工作、第一课堂和第二课堂协调起来，等等。一种行为习惯、思维方式以至精神气质的形成，往往需要“教”、需要“管”，更需要“养”。所以学院提出“教”一年，“管”、“养”三年，是符合人的认知规律和“教养”形成规律的。

再次是在手段上和组织方式上，利用多媒体、影视等现代教学辅助手段，并实行师生互动的小班上课，培养学生的兴趣和参与的热情。尤其是配

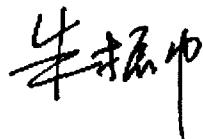
合学生管理和“教养”培育而开发的“学生电子信息档案”、“学生诚信银行”软件，对学生在校三年的各种表现做全程记录，而且通过计算机网络实现学院、家长以及用人单位的信息共享。这不仅新颖别致，而且对学生养成良好习惯很起作用。

总而言之，学院要把学生培养成“有教养、有本领”的人，并为之构筑实现路径，对高等职业技术教育人才培养，乃至对社会精神文明建设都是一种有益的探索。“抱一守终，必有所得”，我坚信只要持之以恒，坚持实践，不断完善，这种探索一定会富有成果。

为了配合“教养”培育工程，学院组织教师编写了《人生伴侣——大学生修养丛书》。作为教材，课题的选择和书的内容，适应了社会对现代人的要求和高职高专学生的素质构成，是学生在漫长的人生道路上，在就业和创业中所必需的。“丛书”特色鲜明，不仅体现在生动活泼、具有吸引力的编写体例、表达风格、版面设计等形式上，更体现在作者广种薄收，对大量的理论研究和人生实践的成果进行筛选、归纳，提炼成若干道理、技能，并简洁明了地表述出来，以事说理或以事明理，同时还留有学生思考的空间或实际练习的机会，让人感到特别易懂易接受，与四平八稳、体系严谨的传统教材风格有明显的区别。当然，由于是尝试性的实践，编写也比较仓促，“丛书”的体系、内容以及表达等方面都可作进一步的推敲和提升。但瑕不掩瑜，我认为“丛书”不失为一套好书。

可能因为我对广州工程技术职业学院有一定的了解，才被托咐为“丛书”作序。由于我对该书了解得不深也不透，作序实是勉为其难，只好不完全就“书”说书，而说点其他的，“凑数交差”，权当为序。

广州市政协主席



二〇〇六年十月十一日

目录

001 第一章 做生命的骑师——心态影响思维

002 第一节 我是谁——走出自我的沼泽

010 第二节 财富、成功、快乐、健康——积极心态的力量

014 第三节 让消极心态走开——突破心态的枷锁

022 第四节 推动自己才能推动世界——培养积极的心态

029 第二章 志当存高远——树立大思维观

030 第一节 有志者，事竟成——定位人生

034 第二节 我会有我的农场——成功需要奋斗目标

039 第三节 凡事预则立，不预则废——成功需要计划

042 第四节 谋事在人，成事在天——善于抓住机遇

051 第三章 创新的拦路虎——思维定势

054 第一节 人云亦云——从众型思维枷锁

057 第二节 被经验俘虏——经验型思维枷锁

060 第三节 “标准答案”神话——书本型思维枷锁

063 第四节 唤醒心中的巨人——激发思维潜能

069 第四章 换个大脑思考——激活你的创新思维

070 第一节 把梳子卖给和尚——发散思维

074 第二节 另辟蹊径——逆向思维

目 录

078 第三节 让一切皆有可能——联想思维

083 第四节 学会提问——批判思维

093 第五章 给你一串金钥匙——培养创新思维技能

094 第一节 擦亮双眼——观察力

096 第二节 放飞想像的翅膀——想像力

099 第三节 心动还需行动——实践力

105 第六章 思维大厦的基石——逻辑思维

106 第一节 窃书不能算偷？——说说概念

109 第二节 是虎，还是猫？——说说判断

112 第三节 一切圆的都是鸡蛋？——说说推理

115 第四节 你头上有角——绕开诡辩的陷阱

131 第七章 选择的智慧——思维最优化

132 第一节 你我的月亮——换位思考

136 第二节 你真能拔出那根钉子吗？——三思而后行

140 第三节 舍得之间——放弃是一种更高的境界

147 后记

第一章 做生命的骑师——心态影响思维

第一节 我是谁——走出自我的沼泽

第二节 财富、成功、快乐、健康——积极心态的力量

第三节 让消极心态走开——突破心态的枷锁

第四节 推动自己才能推动世界——培养积极的心态

你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑师。

第一节 我是谁 ——走出自我的沼泽

如果你想设计自己的人生，必须认清“你自己”是怎样的人

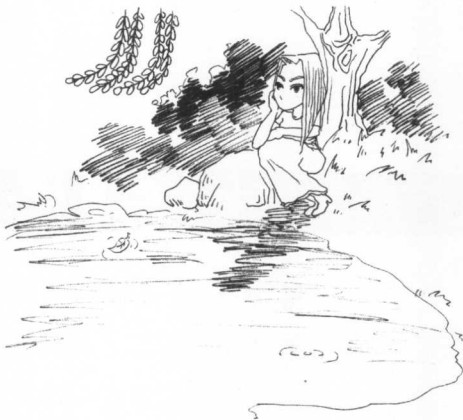
俗语说：“当局者迷，旁观者清”。

“我是谁？”

“我是一个什么样的人？”

自己很难给自己一个明确的分析和客观的评价。更有甚者陷入自我的沼泽不能自拔。比如，过分强调自己的优点而自负；过分强调自己的缺点而自卑。

我们每个人的潜能都是无穷无尽，然而能发挥多少，全看我们如何认识自我，战胜自我，能否走出自我的沼泽。



◎ 学会认识自己

“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。” ——尼采

小张，女，19岁，某院校一年级学生。小张中学时在班上成绩名列前茅，初中任团支书，高中任班长，是老师信任、同学羡慕的好学生。进入大学后，决心

在大学学习中大显身手，保持在中学时的优越地位。但在近一个学期的学习中，学习成绩不属拔尖，宿舍人际关系也不太融洽。在班上未担任主要学生干部，任宿舍室长。期中成绩一般，情绪低沉，决心在期末考试中与同学决一高低。但期末考试科目较多，在复习时情绪很不平静，看书时精神难以集中，读过的书记不住，学习效果不佳。但为了争一口气，连连开夜车学习，又造成心动过速和失眠……

该生即是典型的自我认识失调，昔日自命不凡的形象在大学里并未鹤立鸡群，从前的辉煌已成过往烟云。这对于刚迈入大学的青年朋友来说，改变从前的参照系，重新认识自己，重新给自己定位，确实是一个非常重要的问题。

认识自己并非易事，人的自我意识有一个发展和完善的过程。青年人开始走向独立生活，自我意识大大地增强了，但常常表现出某些偏见。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”

“难道我对自己还不了解吗？”其实，相当一部分人对自己并不真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，要么估计得过高，要么估计得过低。

对自己估计过高的人，往往自尊心过强。自尊心本来是一种可贵的心理品质，它能激发人的进取精神，自尊，自爱，自觉维护应有的荣誉和人格。但是，自尊心太强，则是一种有害身心健康的坏毛病。这种人往往以自己的长处去比别人的短处，总是看不起别人，目中无人，以为自己处处比别人强，一旦别人超过自己就不高兴，容易产生嫉妒心。别人的幸福和他自己的不幸都使他感到不快，因而环境适应能力较差，易出现心情沮丧、牢骚满腹而导致心身疾病。

对自己估计过低的人，容易产生自卑心理。谦虚谨慎、虚怀若谷本是一种美德，承认自己知识少的人，往往是勤奋好学、有真才实学的聪明人。然而，事事处处都觉得自己不行，也是一种有害心理健康的意识。例如，在身体上嫌自己长得太矮、太胖或太瘦，怀疑自己的健康，担心患癌症；在学习上甘居中游、下游，缺乏进取精神；在事业上缺乏信心，无所作为；在人际交往中有一种惭愧、羞怯、畏缩、低人一等的感觉。这种有自卑心理的人对外界的反应十分敏感，容



易接受消极的暗示，稍受批评就心灰意懒，甚至产生厌世轻生的危险念头，对身心健康危害极大。

◎ 正确评价自我

对自我正确评价，是青年人成熟的标志。

一个人不能正确评价自己，就会产生心理障碍，表现出对自我的不满和排斥，从而出现“现实自我”和“理想自我”的差距。因此，我们应学会了解自我、评价自我。

“以人为镜”，从比较中认识自己

有这样一个实验：请大学生作被试，让他们和另一些竞争对手一起讨论参加工作的问题。在讨论前，大学生被试都接受自尊测定。之后，有一半被试看到的是衣冠不整，仪表一般的竞争对手；另一半被试所接触的是仪表端庄、谈吐文雅之士。讨论后，实验者又对大学生作自尊测验。结果：接触到仪表比自己强的竞争者的被试自信心明显降低；而看到仪表不如自己的竞争对手的被试，他们的自信心却大大的提高了。



实验告诉我们，青年朋友可以通过处世方法、感情方式等方面与同伴的比较，找出自己的位置。但是，在比较时，要寻找环境和心理条件相近的人比较，这样才较符合自己的实际水平和自己在群体中的位置。

从别人的评价中认识自己

实验：让大学生参加10分钟的会谈。在交谈的前两分钟，主试对大学生的态度反映为中性，两分钟后，通过微笑次数和声调等非言语行为对一部分大学生表现出感情深厚，对另一部分大学生以冷淡的态度对待。会谈后，让被试评价他们各自的表现。结果，那些受到热情接待的大学生对自己的评价要高。

人人都会通过同伴对自己的评价来认识自己，而且在乎别人怎样评价自己。当然，他人评价比自己的主观认识具有更大的客观性，如果自我评价与周围人的评价有较大的相似性，则表明你的自我认识能力较好、较成熟，如果客观评价与你自己的评价相差过大，则表明你在自我认知上有偏差，需要调整。然而对待别人的评价，也要有认知上的完整性，不可以自己的心理需要出发而只注意某一方面的评价，应全面听取，综合分析，恰如其分地对自己做出评价和调节。

通过生活经历了解自己

成功和挫折最能反映个人性格或能力上的特点。因此，青年朋友可以通过自己成功或失败的经验教训来发现个人的特点，在自我反思和自我检查中重新认识自我，认识自己的长处和短处，把握自己的人生方向。如果你不能肯定自己是否具有某方面的性格、才能和优势，不妨寻找机会表现一番，从中得到验证。

为了把握住自己，为了将来回忆往事不留下更多的遗憾，请尽早认识自己，正确评价自我。

◎ 发掘自我潜能

“我建议你给自己一些机会展示这方面的能力，或许像我一样，你会惊讶自己的潜力远远超过了想象中那样。”

——GOOGLE总裁李开复

16岁时的她只是个很平常的女性，学习下等，和一些已经在社会上打工的女孩子混在一起玩，那年她上初二，不知道自己的明天在哪里。

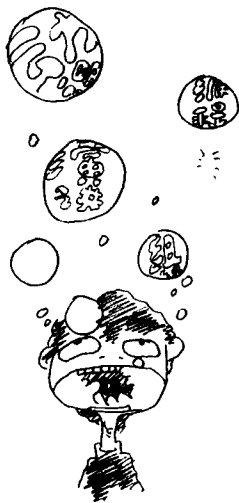
一次其中考试前，她的好友悄悄把她拉过来说：“告诉你个好消息，我有了这次考试的卷子。”

原来，另一个学校已经考过，而有人告诉她，她们这次考试就是这张卷子。

那是张数学卷子，她几乎把它背了下来，如果按她的真实水平，她只能考30多分吧，但她那次考了一个全班第一，她的朋友只背过其中一部分，考了70多分。让她没想到的事还在后边，所有人都怀疑她作弊了，但就是作弊也不可能考98分啊，只有老师才信了她并鼓励了她，说她进步很快，以后肯定还会考出好成绩。那一刻，她差点流了泪，她没想到老师相信她，况且同学们对她的羡慕让她体会到了一种从来没有过的喜悦和兴奋，原来，学习好了可以如此自豪！

从那以后，为了证明自己没有作弊，为了对得起老师那句话，她像发了疯一样开始学习，并从中体会到了学习的乐趣。不久，她的学习成绩果然跃居全班第一。一年后，她考上重点高中。3年后她考上北大。

事实上，每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。即使你处境不利，遇事不顺，但只要你有赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功。一个人在自己的生活经历中，在自己所处的社会境遇中，能否真正认识自我、肯



定自我，如何塑造自我形象，如何把握自我发展，如何抉择自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何，取决于你是否能够拥有真正的自信。

请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现应有的风采。

有一只小鸟在忙于收拾家当准备搬家，却遇到他的邻居。他的邻居问：

“你要往那里去？”

小鸟答：“我要搬到东边的树林去。”

邻居又问：“这里住得蛮好的，为甚么要搬呢？”

小鸟就答：“你真的有所不知！这里的人都讨厌我的歌声，说我唱得太难听，所以我必须搬家。”

邻居就答道：“其实你不用搬家，只要改变唱歌的声音便可以。如果你不改变唱歌的声音，就算你搬到东边的树林去，那里的人也一样会讨厌你。”

人经常埋怨环境，埋怨别人不适合自己，或者自己不适合别人。于是就不断去作出改变，希望可以找到一个安身立命的地方，找到一个情投意合的人。不断作出改变的背后，其实只是将责任推卸给环境和别人，但问题根本不在于外界和别人身上。正所谓“人贵自知”，如果一个人不懂得自我反省，无论他去到世界任何一个地方，他都会犯上同一个错误，最终只会落得心力交瘁、精疲力竭，不知道自己应该要归何处。

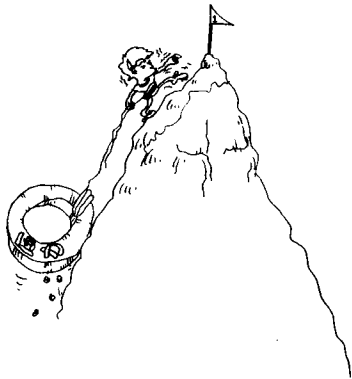
◎ 超越自我

人生舞台的大幕随时都可能拉开，关键是你愿意表演，还是选择躲避。

世界上的困难千千万万，但最大的敌人却恰恰是自己，在面对任何你觉得不可能完成的任务之前，你首先要做到的就是突破自我。道理说出来很简单，可是你能做到吗？

日本有一个小职员，他用匿名的方式向一家报社如实描写了自己的心迹。他一年前捡到一笔巨款，这笔钱够他花一辈子的。面对从天而降的财富，他却陷入痛苦和不安中——失主会不会找到自己？他深深自责，却又舍不得把它交给警察局。他每天都在良心和欲望之间徘徊，夜夜辗转反侧。他想说，你梦想的东西得到了，但那不一定是好事。

……生在乞丐家庭，全家14口人靠乞讨为生，他刚学会走路，就跟着姐姐开始乞讨。10岁之前全家居无定所，四处流浪，每天过着风餐露宿的日子，经常以



坟地、庙宇为家。10岁之后边读书边乞讨总共做了长达17年的乞丐，他在小学及中学学校所有比赛凡参加的都获第一，以至老师考虑其他学生参加竞赛的积极性私下求他放水。初中后困于家境只好报考中专，而后发奋工作，终能娶妻生子经营事业，成了一家50多名员工的防火器材公司的厂长。1999年当选两岸十大杰出青年

他曾经是人人嘲笑的乞丐：父亲是瞎子，母亲与大弟精神异常又重度智障，一家12个孩子，全靠他讨饭乞食。他在坟地里睡了10年，忍受了20年的讥讽、耻笑和鄙视，凭着一股“不服输”的意志，他向世人证明：乞丐也有出头的一天！——赖东进自传《乞丐囡仔》

面对功利得失，我们如何取舍？

面对困难，我们是绝望、消沉还是积极寻找解决之路？

.....

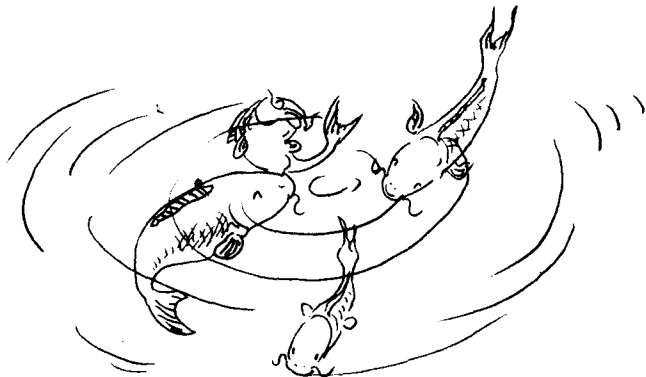
青年朋友，要勇于超越自我！

超越自我，就要学会如何面对压力与挫折

人生活在现实生活中不可能没有压力与挫折，而且也难以回避，必须面对。因此，首先我们不能轻视生活中的压力与变化，要及时调整自己的行为以适应变化，这就需要花时间和精力，并且还要勇于承担责任。其次，要将压力变动力，学会放松和控制紧张与压力，提高应对能力。简单来说，应掌握以下原则：

○愉快地生活：无论在家、工作场所或娱乐时，热爱生活、享受生活，但要学会克制冲动。

○有意义的生
活：学会确立生活
中小而具体的目
标，并努力去实
现，同时不断地修
正和树立新的目
标与追求。不过，
目标过于远大或
与自己能力相去甚
远时，往往会造成
“心有天高，命比



纸薄”的境遇。

○自信与乐观：生活如同大海的波浪，有波峰，亦有波谷，并非如镜面一样平坦，因此在遇到挫折和处于波谷之时，自信和对前途的乐观尤为重要，切不可自暴自弃。记住一句话，“天生我才必有用”。

○遇事莫慌，学会放松：情绪的过分紧张和焦虑，会影响人的解决问题能力，而生活中常常会遇到一些始料未及的事，学会放松，调节自己的情绪，保持生活的规律和睡眠的充足去面对和解决问题。

○改变认识，柳暗花明：学会换个角度看问题，有时会使沮丧、绝望的人看到希望，如同俗语所说“树挪死，人挪活”、“塞翁失马，焉知非福”。

○寻求支持，分担痛苦：与人分忧是助人为乐的一种形式，生活中绝大多数人都有一颗助人之心，因此，遇到挫折和难以自我解决问题之时，学会倾诉和寻求帮助，并非软弱和无能，更不必担忧遭人讥笑，其实是一种情感的宣泄和痛苦的分担过程。

○面对现实，改进应对策略：挫折不可避免，回避只是暂时的解脱，只有面对，才能使自己走向成熟。学会“吃一堑，长一智”，才能真正体会“失败是成功之母”的真正内涵。

归纳起来一句话，一个人不能让社会适应于你自己，只有你自己适应于社会。

超越自我，还要学会反省自己

如果你想走出常规，放松心情，以积极的心态开始新的一天，那就很有必要以自问的方式开始一天，这些问题会给我们带来力量 and 好心情：

○我拥有什么？

通常我们会为自己没有的东西而苦恼，却看不到自己拥有的，如健康——可以听、可以看、可以爱与被爱，每天拥有实物供我们享用

等。正如那句口耳相

传的话所说的：“失去了才知道珍贵。”让我们走出哀怨，这样就可以让我们看到什么是我们拥有的。

○我应该为什么感到自豪？

为你已经取得的成绩而自豪。成绩不分大小，每一次成绩都意味着向前迈了一步。你可以为你刚刚战胜的一个挑战感到骄傲，可以为帮助了一个陌生人而感到幸福，可以为帮助了一个朋友露出微笑，也可以为结识了新朋友或读了一本新书而高兴。总之一切都值得你自



豪。

○我应对什么心存感激？

每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们感激，因为他们在无形中教会了我们一些事情。生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

○我怎样才能充满活力？

每天都要计划好做一些积极的事情，让自己充满活力。例如，可以给那些一直以来都很欣赏，却很久未联系的人打电话保持微笑，或者留出时间和孩子玩耍等。

○我今天能解决什么问题？

设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉，尽量在当天完成手边的工作，要敢于面对那些棘手的问题，并换一种角度看待它们。

○我能抛下过去的包袱吗？

“过去的包袱”就是指那些常年积累起来的伤心的经历和怨气。背着这些沉重的包袱有什么用呢？建议你对过去做一个总结，把值得借鉴的经验保存起来，然后永远地卸下重负。

○我怎么换个角度看待问题？

人往往都是别人的建议者，却不是自己的。很多时候根本问题就是我们看待问题的方式。很多人都经历过为一件事苦恼不堪，然后又觉得可笑的时候，悲和喜只是我们看问题的角度不同而已。

○我怎样过好今天？

做些与往常不一样的事情。如我们走出常规，学会享受生活，那么生活就是丰富多采的。我们要敢于创造和创新。

○今天我要拥抱谁？

拥抱是我们的精神食粮。曾经有一位心理学家说过，要想健康，每天要至少拥抱8次。身体接触是人最为基础的要求，它甚至可以帮助我们开发大脑。

○我现在就开始行动？

不要认为这些都是“听起来不错”的建议，也不要认为生活是这样的。其实每天的生活都不是你想象中的那样。是让生活过的索然无味，还是积极向上，决定权就在自己的手中。努力幸福的生活，你又会失去什么呢？



第二节 财富、成功、快乐、健康 ——积极心态的力量

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

女：我好担心你。
男：别担心，亲爱的，
牛奶会有的，
面包更会有的。



一个人被击败，不是因为外界环境的阻碍，而是取决于他对环境如何反应。埋怨不会改变现实，但是积极的心态和行动可能改变一切。

根据心理学家的统计，每个人每天大约会产生5万个想法。如果你拥有积极的态度，那么你就能乐观地、富有创造力地把这5万个想法转换成正面的能源和动力；如果你的态度是消极的，你就会显得悲观、软弱、缺乏安全感，同时也会把这5万个想法变成负面的障碍和阻力。

消极的人允许或期望环境控制自己，喜欢一切听别人安排，但在这样的情况下，他不可能拥有控制自己命运的能力，也无法避免失败的厄运；相反的，积极的人总是以不屈不挠、坚韧不拔的精神面对困难，他的成功是指日可待的。积极的人总是使用最乐观的精神和最辉煌的经验支配、控制自己的人生；消极者则刚好相反，他们的人生总是处在过去的种种失败与困惑的阴影里。

积极的态度肯定会改变一个人的生活方式，但不能保证他每件事都心想事成；可是，坚持消极的态度却必败无疑。

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌