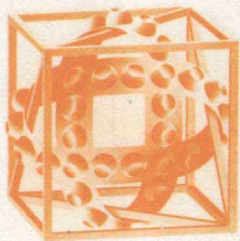


50

世界上
最神奇的
50个思维法则

这些心理学的实用法则，被全球累计数亿的人使用过；有的人因此改变了自己的人生，有的人因此获得了洞察人心的智慧。字里行间，尽是睿智，值得细细品味。



每天懂一点 实用 心理学

真正创造了这个世界的，是人类的思维。

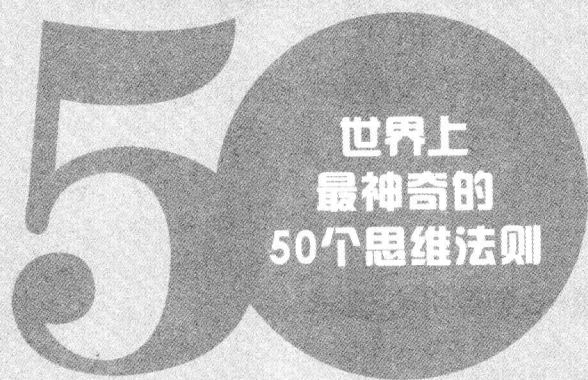
幸福的方法很简单，那就是：换一种思维。成功的方法也很简单，那就是：善于思考。

把这 50 个思维法则灵活运用至生活之中，你就能改变一切！

江乐兴 编著



朝華出版社



每天懂一点
| 实用
心理学 |

江乐兴 编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点实用心理学/江乐兴编著. —北京: 朝华出版社,
2011. 3

ISBN 978-7-5054-2621-4

I. ①每… II. ①江… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030041 号

每天懂一点实用心理学

作 者 江乐兴

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

特约编辑 孟令飞

责任印制 张文东

封面设计 e 缘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 268 千字

印 张 18

版 次 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2621-4

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

决定人生的，不是父母，不是老板，不是老师，而是你自己，是你的思想、你的心态、你的思维方式。

很多时候，你怎样看待自己、他人和世界，就决定了你能走多远以及你能不能找到快乐和幸福。

从前有一个国王很喜欢打猎。

有一次，国王带着一队随从和数十条猎犬到大草原上打猎。国王筋骨结实，肌肤泛光，看起来颇有气派。随从看国王威风凛凛地追逐一头花豹，都赞叹国王勇武过人！

那只花豹奋力逃命，国王紧追不舍，直到花豹精疲力竭时，国王才从容不迫地弯弓搭箭，闪电似的射中花豹的颈子，花豹惨嘶一声便仆倒在地。国王看花豹躺在地上很长时间都毫无动静，一时失去戒心，在随从尚未赶上的情况下下马检视花豹。不料，花豹居然突然使出最后的力气跳起来向国王扑过来。国王一愣，看见花豹张开血盆大口扑过来，他来不及躲闪，心想：完了！这时，随从及时赶上，立刻发箭射中花豹的咽喉，国王觉得小指上一凉，花豹就跌在地上，这次真的死了。

国王看看手，发现小指头被花豹咬掉小半截，血流不止，虽然伤势不算严重，但国王却没有了打猎的兴致，就黯然回宫去了。回宫以后，宰相赶来安慰国王说：“大王啊！只少了一小块肉要比少了一条命好多了！想开一点儿，一切都是最好的安排！”

国王一听很生气，凝视着宰相说：“你真大胆！你真的认为一切都是最好的安排吗？”

宰相毫不在意地说：“大王，真的，一切都是最好的安排！”



国王说：“如果寡人让人把你拖出去砍了，这也是最好的安排？”

宰相仿佛国王在说一件与他毫不相干的事一样地微笑着说：“如果是这样，我也深信这是最好的安排。”

国王勃然大怒，马上吩咐侍卫把宰相拖出去斩了。侍卫架起宰相就往门外走去。国王忽然有点儿后悔，他大叫道：“慢着，先抓去关起来！”

宰相回头一笑说：“这也是最好的安排！”国王大手一挥，两名侍卫就架着宰相走出去了。

过了一个月，国王养好了伤，他想找宰相一块儿微服私巡，可是想到是自己把他关入监狱的，就放不下身段去释放宰相，只好独自出游了。他来到一处偏远的山林时，忽然出现了一队脸上涂着红黄油彩的蛮人，对方三两下就把他五花大绑，带回高山上。国王这时想到今天正是满月的日子，这支原始部落会在今天下山寻找祭祀满月女神的牺牲。他想，这下子真的是没救了。当他看见自己被带到一口比人还高、柴火正熊熊燃烧的大锅炉前时，更是脸色惨白。这时，大祭司脱光国王的衣服，露出他的细皮嫩肉的身体，大祭司惊奇地感叹，想不到现在还能找到这么完美无瑕的牺牲！

原来，他们今天要祭祀的满月女神是“完美”的象征，所以，祭祀的牲品可以丑、可以黑、可以矮，但不能残缺。不过就在这时，大祭司发现国王的左手小指头少了小半截，只好忍痛下令说：“把这个废物赶走，另外再找一个！”

国王大喜若狂地飞奔回宫叫人释放宰相，并在御花园设宴，为自己保住一命、也为宰相重获自由而举杯庆祝。国王对宰相说：“爱卿啊！你说的一点儿也不错，一切都是最好的安排！如果不被花豹咬一口，我今天连命都没了。”

宰相微笑说：“贺喜大王对人生的体验又更上一层楼了。”

过了一会儿，国王问宰相说：“寡人救回一命固然是‘一切都是最好的安排’，可是你无缘无故在监狱里蹲了一个月，这怎么会是最好的安排呢？”

宰相慢条斯理地喝下一口酒说：“大王！您将我关在监狱里，确实也是最好的安排啊！您想想看，如果我不在监狱，就会陪伴您微服私巡。等



到蛮人发现您不适合被拿来祭祀满月女神时，我就会被丢进大锅炉中烹煮。所以，大王将我关进监狱也是救了我一命啊！”

是的，一切都是最好的安排，关键就在于你怎么看。如果你能够用积极、乐观、正确的思维方式去看待事物，你的生活就会充满了奇迹，你就会感受到成功的喜悦和快乐。如果你用消极、悲观、错误的思维方式去看待事物，你所看到的将永远都是残缺、不幸和坎坷。所以，你可以没有过人的才华和优越的家世，但是一定要掌握正确的思维法则。

世界上无数的人因为自觉不自觉地运用了正确的思维法则发现了别人看不到的奇迹。牛顿从落下树的苹果发现了万有引力定律，法拉第只是颠倒了一下思维，就发现了电磁感应现象。

可以这样说，真正创造了这个世界的不是上帝，而是人类的思维。

学习和掌握思维法则，可以让你借助思维的力量走上人生的巅峰，可以让你发现他人看不到的美景，可以让你更好地趋利避害。本书详细介绍了世界上最神奇的50个思维法则，它就像一只熨帖的手无声无息地抚平你的心灵上的皱褶。





目 录

第一章 逻辑思维

1. 逐步逼近思维法——稳扎稳打，才能步步为赢 (2)
 - 启示 1：分解大目标，成功需要循序渐进 (2)
 - 启示 2：学做一只蜗牛，成功需要咬定青山不放松 (5)
 - 启示 3：欲速则不达，不可急于求成 (7)
2. 一劳永逸思维法——不要孤立地看问题 (12)
 - 启示 1：眼前利益是芝麻，长远利益才是西瓜 (13)
 - 启示 2：眼光要长远，低头是为了抬头 (15)
3. 归纳思维法——从特殊到一般 (19)
 - 启示 1：睡觉时眼珠在转就是在做梦 (19)
 - 启示 2：喜欢被赞美是人之常情 (20)
4. 演绎思维法——没吃过猪肉总见过猪跑 (23)
 - 启示：没吃过猪肉总见过猪跑 (23)
5. 典型思维法——要抓就抓典型 (26)
 - 启示 1：80%的利润来自 20%的客户 (26)
 - 启示 2：交友要抓住关键人物 (28)
 - 启示 3：用人贵精非贵多 (29)
6. 形态分析思维法——排列组合出想要的 (33)
 - 启示：换汤不换药，排列组合也能出新意 (33)





7. ARIZ 创造性思维法——搞清楚了再实践 (36)
- 启示 1: 成功的人生, 从准确的定位开始 (36)
- 启示 2: 找到最适合自己的做事方法 (38)
- 启示 3: 精心规划未来, 不打无准备之仗 (39)

第二章 比较思维

8. 宏微对比思维法——细小处见真功夫 (42)
- 启示 1: 绊倒千里马的常常是一把青草 (42)
- 启示 2: 一屋不扫, 何以扫天下 (45)
9. 类推思维法——从此处想到彼处 (48)
- 启示: 推己及人也要顾忌别人的感受 (48)
10. 相似思维法——万事万物都是有联系的 (51)
- 启示: 不要忽视客户背后的资源 (51)
11. 整体思维法——关键在于整体美 (55)
- 启示 1: 注重团队力量 (55)
- 启示 2: 合作中要杜绝勾心斗角 (57)
12. 试错思维法——没有反对就没有进步 (60)
- 启示 1: 批评你的人正是忠告你的人 (60)
- 启示 2: 一意孤行不如从善如流 (62)
13. 博弈思维法——比较多种利弊再做决定 (64)
- 启示: 不做不值得做的 (65)
14. 巴拉姆驴子思维法——打破进退两难的平衡 (69)
- 启示 1: 企图坐两把椅子只会落空 (69)
- 启示 2: 世上本没有“万全之策” (71)
- 启示 3: 犹豫的间隙, 你已经错失良机 (73)





15. 求异思维法——找出变化的原因·····	(75)
启示：寻找市场上没有的，而你独有的竞争点·····	(76)
16. 契合思维法——相同之处才是存在理由·····	(78)
启示 1：要快速拉近双方距离，就要有相似感·····	(78)
启示 2：说话要寻找共同话题·····	(81)

第三章 变通思维

17. 智力激励思维法——换东西不如换思想·····	(86)
启示 1：你的心态就是你真正的主人·····	(88)
启示 2：成功没有不变的模式·····	(91)
18. 曲折迂回思维法——绕开那座“碉堡”·····	(94)
启示 1：求人也要懂得“曲线救国”·····	(95)
启示 2：赞美也可以拐个弯·····	(98)
19. 收敛型思维法——全面开花不如集中火力·····	(101)
启示 1：做自己最擅长的事·····	(101)
启示 2：一次只解决一个问题·····	(103)
启示 3：会奋斗，也要会享受·····	(105)
20. 删繁就简思维法——多余的都不要·····	(108)
启示 1：学会把复杂的事情简单做·····	(109)
启示 2：重要的事情总是简单的·····	(111)
启示 3：事有轻重缓急，先做重要的事·····	(112)
21. 缺点列举思维法——从不足处入手·····	(115)
启示：弥补自己的短板·····	(115)
22. 概念歧义思维法——一句话不一定只有一个意思·····	(118)
启示：说话要三思再说·····	(119)





23. 偏路思维法——旁门左道不一定没用 (123)
- 启示 1: 旁门左道中觅商机 (124)
- 启示 2: 条条大路通罗马 (126)

第四章 逆向思维

24. 反转型思维法——换个角度想问题 (132)
- 启示 1: 只看拥有的，而不看没有的 (132)
- 启示 2: 当你失去一样东西的时候，上帝一定会补偿你 (135)
- 启示 3: 只有抓住的机会才叫机会 (136)
25. 因果反转思维法——事物不只一个结果 (140)
- 启示 1: 做别人不愿做的事 (140)
- 启示 2: 该低头时就低头 (142)
26. 溯源思维法——追求本质规律 (145)
- 启示 1: 过程重要，结果同样重要 (146)
- 启示 2: 想要结果，就要抛弃“想要” (148)
27. 假设思维法——如果假设成立 (151)
- 启示 1: 帽子是什么颜色的 (151)
- 启示 2: 学会假设，用倒推解决问题 (153)
- 启示 3: 假设也可成立，没有什么是“我不可能的” (155)
28. 缺点逆用思维法——缺点也能被利用 (159)
- 启示 1: 善待身上的“刺” (160)
- 启示 2: 正确看待自己，充分发挥自己的优势 (162)
29. “5 W1H” 思维法——给自己几个设问 (165)
- 启示 1: 要合作，先要知道对方想要什么 (165)
- 启示 2: 要善于用问题引发思考 (168)



第五章 创新思维

- 30. 破析思维法——打破常规思路 (174)
 - 启示：要勇于打破常规 (175)
- 31. 检核表思维法——列出问题再讨论 (178)
 - 启示：要解决问题，就要先知道自已的问题是什么 (178)
- 32. 信息交合思维法——找到那些交叉点 (181)
 - 启示：要会拼搏，更要会借鸡生蛋 (181)
- 33. 加减思维法——大小多少都不是问题 (184)
 - 启示 1：大钱来自小钱 (184)
 - 启示 2：金钱并不是最重要的，适当即可 (188)
- 34. 观察思维法——发现独特的美 (191)
 - 启示 1：学会欣赏他人 (191)
 - 启示 2：生活中不缺少美，缺少的是发现美的眼睛 (195)
- 35. 顿悟思维法——关注那些神来之笔 (197)
 - 启示：神来之笔原来如此简单 (198)
- 36. 价值分析思维法——废物也可再利用 (201)
 - 启示 1：世无无用之物，边角废料亦可有大用 (201)
 - 启示 2：人无无用之人，天生我材必有用 (203)

第六章 发散思维

- 37. 两面思维法——矛盾双方都有理 (208)
 - 启示：站在对方的立场说服对方 (208)
- 38. 连环思维法——成功只是另一次开始 (211)
 - 启示 1：成功是一种习惯，成功交易也是一种习惯 (212)





- 启示 2: 坦然面对, 越在乎就会越早失去 (213)
39. 择优思维法——几个办法总比一个好 (216)
- 启示: 选择最好的策略 (216)
40. 共变思维法——关注连锁的变化 (219)
- 启示 1: 客户端 10% 市场需求变化, 会导致订单量 200% 的变化 (219)
- 启示 2: 眼光要长远, 不要自毁长城 (221)
41. 联想思维法——有时还需“胡思乱想” (224)
- 启示: 胡思乱想也是一种智慧 (225)
42. 移植思维法——嫁接的东西也很好 (227)
- 启示: 他山之石, 可以攻玉 (228)
43. V 型思维法——东西不只一种用途 (230)
- 启示: 曲别针的一万种用途 (230)

第七章 定势思维

44. 权威定势思维——权威不一定对 (234)
- 启示 1: 权威不一定对 (235)
- 启示 2: 保持个性, 曲意迎合无出路 (238)
45. 从众定势思维——随波逐流, 迷失自我 (241)
- 启示 1: 要学会自己拿主意 (242)
- 启示 2: 模仿不如创新 (243)
46. 经验定势思维——不要全凭经验 (245)
- 启示 1: 动脑筋打破经验定势 (246)
- 启示 2: 不要被习惯所左右 (248)
- 启示 3: 不要踩着他人的脚印走 (250)



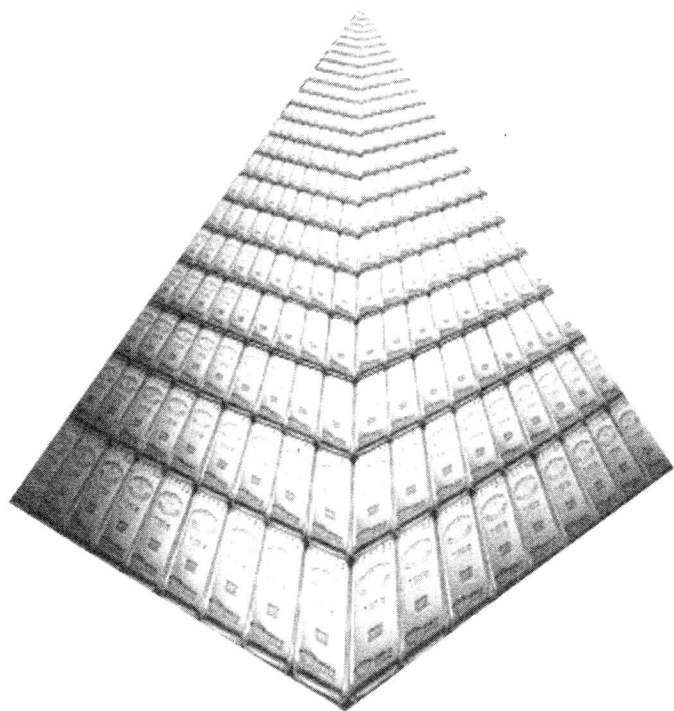


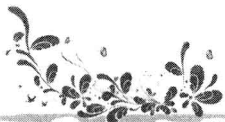
47. 书本定势思维——打破“本本主义”	(253)
启示：书要读，更要质疑	(253)
48. 根据定势思维——没看见就不要乱分析	(256)
启示 1：尽信人，不如不信人	(256)
49. 否定思维法——摒弃第一反应	(259)
启示 1：不以貌取人，不为第一印象所左右	(259)
启示 2：要善于怀疑，你知道的不一定是真实的	(261)
50. 非理性定势思维——人都是情绪化的动物	(264)
启示 1：切忌在发怒的时候作决定	(264)
启示 2：得意不要忘形，高兴不能太早	(266)
启示 3：面对危机，冷静为上	(269)



第一章

逻辑思维





1. 逐步逼近思维法

——稳扎稳打，才能步步为赢

在数学上，为了解决一些复杂的问题，人们常常会把一个难题分解成一些比较容易解决的小问题，然后依次解决这些小问题，最终达到解决整个问题的目的。这些问题彼此之间是相互联系的，同时也是大问题必要的构成要素。这种先分解问题再逐步解决问题的方式就是逐步逼近法，后来，这种解决问题的方式也被人们应用于其他方面。

著名数学家笛卡尔曾经说过：“在解决问题时，把我们所考虑的每个问题都尽可能地分成细小的部分。”他的话就是对逐步逼近法的准确的诠释，这也告诉我们，当我们面对一项看似庞杂的难题的时候，如果按部就班地做不能达到目的，就不妨采用此种方式进行解决。

逐步逼近思维法给我们的启示

启示1：分解大目标，成功需要循序渐进

成功不是一蹴而就的事情，很多时候，我们都需要一个长远的目标来为自己指引方向，这样我们才能够在世事变化中始终坚持自己的方向，而不至于走弯路。但毫无疑问的是，一个长远的目标的实现往往都需要花费较长的时间，而在短时间内的效果通常不是很明显，这样，人们的积极性就很容易受挫。

相对的是，人们往往容易接受短期、具体的东西，而对那些远期模糊



的东西则不容易受其影响，这就像母亲是伟大的，但如果她离我们太远，使我们感受不到来自她的温暖，那么我们就只会敬畏她，而不会发自内心地亲密她。同样，一个目标即使再远大，如果我们看不到摸不到，那么它于我们而言就只是一句空话，很可能不会得到实施。

也许很冷酷，但这是人之常情。所以，当我们需要实践一个长远的计划或者目标的时候，我们就需要具备一些逐步逼近思维，把这个大目标细分为多个小目标，比如，我们在15年里把中国的大好河山游览一遍，那么我们就可以给自己定下每一年要去的地方、先去哪些地方。这样，这个目标才会更加清晰，也才有了实现的可能。

需要注意的是，如果你想采用“逐步逼近思维法”来解决问题，你就要将自己的每一步目标都控制在一个能预见和操纵的范围内，以便清晰明了地处理每一个问题。这样，上一个目标是下一个目标的前提，下一个目标将升华成上一个目标的结果，当你实现了这一个个的小目标，你的大目标的实现将会是水到渠成的事情。

2001年9月，蒙牛集团牛根生在制订未来“五年计划”时将蒙牛集团2006年的销售目标锁定为100亿元。

人们听说这个决定后都目瞪口呆，觉得这根本不可能达到。但牛根生却坚定地说：“我的胆子还不够大，换了胆大的总裁，一定会把销售目标定位为200亿。”不过，人们的担心自然是有道理的。当时，蒙牛集团面临很多困难。第一，蒙牛没有足够的奶源，一切也都无从谈起。第二，蒙牛的厂房也不够大，没有厂房就不能扩大生产规模，企业的销售就会受到严重制约。第三，蒙牛的市场有限，这是最关键的一步，但很显然，要在五年内将市场扩展到足以完成100亿元的销售目标的程度，蒙牛集团并没有很大的信心。没有市场的话，厂房不能扩大，牧民也没有足够奶牛，这样，目标将很难实现。怎么办？

牛根生很清楚蒙牛所面临的难题，但他没有退缩，而是带领蒙牛集团开始了多种创造性的工作。

首先，为了增加奶牛，蒙牛对资源进行了“吞吐性”配置，尝试了多种形式和渠道，还采用了自繁选育、选留、人工授精及胚胎移植新技术等





方法，来增加蒙牛的奶源。就这样，蒙牛的奶源一步步增加了。

第二步，为了解决厂房少的问题，尽可能地扩大生产规模，消化充足的奶源，蒙牛大批量地盖起了全球样板工厂，并且建立了国际示范牧场。

第三步，为了开发市场，蒙牛策划了一系列颇具轰动性的广告，以扩大自身的影响力。在短短的几年里，蒙牛不仅打出了“一杯牛奶强壮一个民族”的口号，还赞助湖南卫视的“超级女声”，大大提升了蒙牛的声势。

付出总算有了回报，2006年，蒙牛的销售总额达到了162亿元，远远超过了当初制定的100亿元的销售目标；2007年1月至6月，蒙牛半年的销售额就超过了100亿元，成为中国乳业的总冠军。

对于蒙牛的飞速发展，牛根生曾经感慨地说：“成功不可能一蹴而就，需要分阶段有计划地实施，要清楚地知道自己的下一步应该做什么，应该怎样做。只要你的条理清晰，成功就离你不远了。”

是的，成功需要分阶段、有计划地实施。牛根生在实现蒙牛的“五年计划”时，就很好地运用了逐步逼近思维法，将大目标分为了三个小目标，随着这三个小目标的实现，大目标最终也成为了现实。就如著名国学大师王国维在其传世佳作《人间词话》中说：“古今成大事业、大学问者，必须经过三种境界。”这固然是做学问，但又何尝不是在说做事？其实，世间事莫不如此。毕竟，成功固然可喜，但它绝不仅仅是一个结果，而是一个长期积累的过程。

不过需要注意的是，分解的小目标既要有激励价值，又要现实可行。如果小目标依然很难实现，或者毫不费力就可以达到，那么这样的目标分解就毫无意义。所以，在分解目标的时候一定要注意技巧。

1985年，名不见经传的日本选手三田本一出人意料地在东京国际马拉松邀请赛中脱颖而出，成为该比赛的冠军。两年后，他又在意大利国际马拉松邀请赛中获得世界冠军，他的胜利让很多人都感到匪夷所思，但没有人找到其中的答案。

10年后，他在自己的自传中解答了这个问题：每次比赛开始之前，他都会乘车去仔细看一下比赛的线路，并且把比赛线路上的醒目的标志画下来。比如