



是什么 阻碍了 你的思考

WHAT'S
INFLUENCES
YOUR THINKING

肖祥银◎著

走出思维的误区，改变思考的方式。

打破思维定势，创造性地思考和解决问题，让自己的生活精彩起来。

模仿得了思路，模仿不了思维。

思考也是一门技术！

中国华侨出版社

013045975

B804-49

25

是什么 阻碍了 你的思考

WHAT'S INFLUENCES YOUR THINKING

肖祥银◎著



打破思维定势，创造性地思考和解决问题，让自己的生活精彩起来。

中国
华侨
出版
社



北航

C1654207

B804-49

25

图书在版编目(CIP)数据

是什么阻碍了你的思考 / 肖祥银著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5113-3184-7

I. ①是… II. ①肖… III. ①思维方法-通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第320270号

• 是什么阻碍了你的思考

著 者 / 肖祥银

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 150千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3184-7

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



思维是控制成功的核心密码！专家研究表明，左右一个人成功的关键因素不是智商，而是思维模式。我们传统的思维模式，像遗传基因一样，影响着一代又一代中国人的思维习惯。由于缺少科学的思维指导，人们的思维方式、行为方式和生活方式出现了这样或那样的问题，导致工作效率降低，遇事没有一个很好的对策等。在这种情形之下，《是什么阻碍了你的思考》可能是我们需要读一读的一本书。它由以下三个部分组成：

在第一部分“查找思维程序故障，弄清思考受阻原因”中，作者对思考受阻的原因进行了分析，认为传统思维模式是根本原因，以至于出现认知偏误、思考陷阱、局限性思维、惯性思维、情绪化思维、依赖前例式思维、循规蹈矩式思维、恐惧变化式思维、缺乏未来式思维等易将人的思维引向死路的“故障”；强调了拥有正确的思维，正确地思考，灵活改变自己的思维，才能使自己的路越走越宽，才能演绎出更加精彩的人生画卷。

在第二部分“了解大脑，植入思维新程序”中，作者认为，思维是人类最宝贵的资源，它就像蕴藏在大脑中的石油，只要我们改变原有的错误的思维模式，给大脑植入新的思维程序，比如开发右脑思维资源、改善心智模式、改善潜意识层思维模式、加强专业性较强的思维训练、养成良好



的思维习惯等，驱动深层思维，开动大脑，拓展思维，就能使思维资源得到充分地开发，使我们的大脑更加灵活，使我们的思想更加深刻，从而帮助我们创造出越来越多的美好篇章。

在第三部分“解读思维策略，进行正确思考”中，作者提出了科学的、切实可行的思维模式，诸如创新性思维，逆向思维，形象化思维，辩证思维，批判性思维，收敛思维，发散思维等，帮助我们从根本上解决思维问题，让思维更具准确度、清晰度、深度、广度和速度，从而提高解决问题的能力 and 创造力！

本书在体例安排上独具特色，每一节后增设的不同栏目更加丰富了本书的内容：“小秘密”一栏提纲挈领、言简意赅地点读该文主旨，帮助你抓住重点，便于领会；“读名言”一栏选择名家名言统摄该文，帮助你加深理解；“广角镜”一栏通过相关知识链接，拓展视野，有助于丰富知识、构建体系。另外，每章后面设置的“思维测试”栏目，旨在通过测试更全面地了解自己，有针对性地采取转换思路的策略。当然，思维测试只是专家意见，并不能代替个人选择。

思维科学，乃万学之学。作者坚信，所有深受传统思维模式影响的人，通过阅读本书，都一定会灵活改变自己的思维，运用正确的思考方法，去应对各种挑战和应付各种困难，从容地化解生活中的难题，从而使道路越走越宽、成就越来越显著，顺利地到达智慧的最高境界！

目录 CONTENTS

WHAT'S INFLUENCES YOUR THINKING

第一部分

查找思维程序故障，弄懂思考受阻原因 ——错误的思维模式，导致想事情时陷入“鬼打墙”

第一章

看不清的真相——认知偏误 // 003

第二章

“聪明人”做的“傻事”——思考陷阱 // 011

第三章

有多少个盲人，就摸出来多少个大象——局限性思维 // 019

第四章

刹不住的车闸——惯性思维 // 025

第五章

孩子气的执着——情绪化思维 // 035

第六章

毛毛虫排长队——依赖前例式思维 // 043

第七章

被驯化了的动物，只会按指令去做——循规蹈矩式思维 // 049



第八章

“是谁动了我的奶酪？”——恐惧变化式思维 // 055

第九章

困在生活的“格子间”里——缺乏未来式思维 // 061

► 思维模式测试 // 067

第二部分

了解大脑，植入思维新程序

——驱动深层思维，让大脑变得灵活起来

第一章

打开你的私人库房——开发思维潜能 // 073

第二章

双手较劲，比一只手更有力——开发右脑思维资源 // 081

第三章

画好你的“心灵地图”——改善心智模式 // 089

第四章

落后后，你的第一反应是什么——改善潜意识层思维模式 // 097

第五章

“大块头”的大智慧——思维训练法 // 103

第六章

给思维染上“颜色”——六项思考帽 // 110

第七章

让你的全身动起来——调动感官的想象力 // 119

第八章

打破禁锢我们的“盒子”——改变旧的思维习惯 // 125

第九章

“魔术方块”怎么玩——多元化思维 // 130

► 思维潜能测试 // 138

第三部分

解读思维策略，进行正确思考

——新思维方法的运用，让你的一切发生惊天逆转

第一章

“苹果落地”砸出的创新意念——创新思维 // 143

第二章

“倒行逆施”的运动——逆向思维 // 148

第三章

我们的“视界”无限大——形象思维 // 153

第四章

破解事物的“密码”——逻辑思维 // 160

第五章

“人不能两次踏进同一条河流”——辩证思维 // 167



第六章

“真的还是假的？”——批判性思维 // 174

第七章

从四周向“轴心”靠拢——收敛思维 // 183

第八章

从“轴心”向四周发散——发散思维 // 188

第九章

很多时候，体系比技术更为重要——系统思维 // 193

第十章

山道弯弯，轻车熟路才好走——学会正确思考 // 199

► 非常思维测试 // 205

第一部分

查找思维程序故障，看懂思考受阻原因 ——错误的思维模式，导致想事情时陷入“鬼打墙”

一个人的某种思维模式一旦形成固定的、主流的思维习惯和框架，就成为他的主体思维结构。思维模式的陈旧必然导致思路不顺畅，从而大大降低了解决问题的能力。人类不可避免地受着各种各样思维模式的影响，但不可否认的是，正是那些错误的、固化的思维模式阻碍了人类的正确思考，构成了人类思维中的种种谬误，就像“鬼打墙”一样，自我感知模糊，所以分不清方向，老在原地转圈。思维的混乱必陷入思维的怪圈。要想走出“鬼打墙”一样的思维困境，就必须了解这些错误的、固化的思维模式的来龙去脉，弄清楚谬误的种种表现形式，这样才能避免谬误，有利于进行正确的思考。

第一章 看不清的真相 ——认知偏误

所谓认知，就是人的认识活动，是人对感觉信号的接受、检测、转换、合成、编码、储存、提取、重建、概念形成、推断和问题解决等信息加工的过程。从认知心理的角度看，认知是人情感和行为的中介，引起人的情绪和行为问题的原因不是事件本身，而是人们对事件的解释。不幸的是我们的认知并非尽善尽美，有时我们会潜意识地制造出判断偏差，这就是心理学说的认知偏误，也被称为“认知曲解”。认知偏误不受年龄、性别、受教育状况以及智力等因素的影响，每个人都会遇上。不同的人因为其成长经历不同，形成各自独特的认知方式和评价模式，并在认识事物时能动地反映事物。良好的认知给人产生奋发向上的情感体验及行为，但认知偏误能引起明显的负性情感和行为。

在实际生活中，认知偏误有非常多的表现形式。它们中有些很显著，有些却不常见，但它们都趣味十足。下面试举两例来做一下分析。

A说他近半年来自己的心情感到不爽，好像觉得好倒霉、好晦气。他上班会经过一段闹市，有一次无意中发现马路上有一个人戴着黑纱。大概是那天他心情不好，对这现象有些敏感，觉得见到戴孝的人对自己是一种不祥之兆。从此就开始注意路上的行人，有时发现一个，有时发现两个。他觉得这是自己很晦气。他也问过别人，别人都说很少见过。他怕自



己会遇到“戴黑纱”一样倒霉的事，所以已经很少外出了。即使迫不得已在路上走，也是低下头，眼睛往地上看，不敢抬头。好些认识他的人都劝他说见到戴着黑纱的行人和倒霉没有什么关系，但他很难消除自己会倒霉的念头。

案例中A的认知出现了问题，导致认知偏误的表现形式之一——消极性注视，即因为一次看到马路上有人戴着黑纱，便一而再、再而三地关注同样的人；同时，偏执地认为见到戴黑纱的人就预示着不幸的降临，属于认知偏误中的任意推断，并伴有一些焦虑的症状。

B喜欢上了同一个办公室中的一个新来的女孩子，而且是一见钟情，但是那个女孩子对他没有任何感觉。B请她吃饭、逛街、看电影，她都不去，也明确表示不可能对B有感觉。可B依然不死心，自述：“我也不知道为什么会这么喜欢她，那么在意她。在我的生活中，我从来没有像现在这样过。”B很苦闷，不知道为什么自己那么爱这个女孩子，可对方竟然会不领情！

B的认知也出现了问题，导致认知偏误的另一种表现——绝对化认同，即认为自己的投入和付出就一定能换来对方的青睐，由此感到苦闷。

那么，在人类的思维系统中，究竟有哪些认知偏误呢？了解这些认知偏误，对于认清自己、调整思路，显然是非常必要的。认知心理的研究表明，人类主要有以下认知偏误：

认知偏误之一：羊群心理

羊群心理亦作“群居本能”，也称从众心理、跟风心理，是指追随大众的想法及行为，缺乏自己的个性和主见的投资状态。这种思维或行为方式，在经济过热、市场充满泡沫时表现得更加突出。

社会上时常出现各种各样的热潮，如抢购潮、择校潮、留学潮、旅游潮、网游潮、追星潮、各种各样的模仿潮，等等。这些热潮一般是引导者充分利用了人们的羊群心理而形成的。也有许多时候，并不需要引导，人们觉得跟风对自己有利，便自觉地跟风。有的羊群心理和羊群行为对个人

和社会的发展都有利，我们可称为“正面羊群心理”，例如，大家都勤奋劳动，大家都遵守社会公德，大家都诚实守信。有的羊群心理和羊群行为对个人和社会的发展都很不利，我们可称为“负面羊群心理”，例如，大家都拜金，大家都厚黑，大家都投机钻营。有的羊群心理和羊群行为对个人和社会都无妨，我们可称为“中性羊群心理”，例如，模仿别人吃饭、穿着、学习、工作。所以我们有时应该从众，有时不应该从众。“负面羊群心理”较多的人一般发展不快，因为他的自信力和判断力都比较差。成就较大的人其羊群心理是比较少的，因而个性比较鲜明。和大家一起做正经事时他力求做得更好，而盲目跟风的事则没有他的分。

认知偏误之二：成见效应

成见效应也称“晕轮效应”、“光环效应”，属于心理学范畴，指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的，然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。这种强烈知觉的品质或特点，就如同月亮形式的光环一样，向周围弥漫、扩散，从而掩盖了其他品质或特点，所以就形象地称之为光环效应，常表现在一个人对另一个人的最初印象决定了他的总体看法，而看不准对方的真实品质。有时候晕轮效应会对人际关系产生积极作用，比如你对人诚恳，那么即便你能力较差，别人对你也会非常信任，因为对方只看见你的诚恳。

成见效应的最大弊端就在于以偏概全。比如下属在这三天连续迟到，老板看到后就总结出这个人是一个懒惰并且对工作漠不关心的人。事实上他迟到有种种可能的原因，或许车坏了，又或许照顾孩子的保姆没及时赶到，也可能是遇上了坏天气。而问题是，因为他一个无可奈何的过错，老板就认定他是一个坏员工。

认知偏误之三：自验预言

自验预言指自我用行为来应验自认为会出现的结果。人在自己的境遇中，常常对自己的行为有所预期，在自己的以后行为结果中得到应验。

举例来说，我认为自己肯定会学习得一塌糊涂，所以我减少了自己



在作业和功课上的努力，最终果然和我自认为的一样，学习变得很糟糕。还有另一个普遍的例子就是情侣关系，我自己觉得另一半和自己慢慢疏远了，所以我的行为开始变得迥异，常感情用事地甩手而去。由于我的种种行为，最终一对情侣不欢而散。

暗示在本质上是人的情感和观念，会不同程度地受到别人下意识的影响。人们会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。而这种暗示正是让你梦想成真的基石之一。自验预言是心理学上的一个利器，即给你灌输一个观点，最终你因为坚信这个观点而让其变为现实。

认知偏误之四：幻想性错觉

幻想性错觉指当碰到随机的图像或声音时，会下意识认为其有着不同寻常的意义。看到白云的形状时会联想到恐龙，联想到火化炉中的尸体，或者听到声音响起时就认为来了短信，这些都是幻想性错觉。以上两点的共通之处是刺激物本身是客观中立的，并无任何暗示性意义，这些意义的来源不过是观测者自己的主观认知。

据国外媒体报道，作为火星上最著名的地标性特征，“火星脸”在20世纪70年代一经发现便引发了诸多猜测，甚至有人认为那是火星智能生命的证据。而根据美国宇航局火星探测器发回的最新高清照片，那不过是布满岩石的高山而已。据专家介绍，在实际存在的物体上看到人脸，这种现象被称为“幻想性错觉”。这也是许多人在茶叶、云团和烤焦的面包上看到他们所认为的“耶稣脸”的原因。美国著名天文学家卡尔·萨根认为，人类之所以总能在某些地方看到人脸，完全是我们生存的本能使然。

认知偏误之五：赌徒谬论

赌徒谬论亦称为蒙地卡罗谬论，是一种错误的信念，以为随机序列中一个事件发生的几率与之前发生的事件有关，即其发生的几率会随着之前没有发生该事件的次数而上升。其特点在于始终相信自己的预期目标会到来。就像在押轮盘赌时，每局出现红或黑的概率都是50%，可是赌徒却认

为，假如他押红，黑色若连续出现几次，下回红色出现的几率比例就会增加，如果这次还不是，那么下次更加肯定，这是典型的不合数理原则，实际上每次的几率永远都是50%。如重复抛一个公平硬币，而连续多次抛出反面朝上，赌徒可能错误地认为，下一次抛出正面的几率会较大。这是一种非正式谬误。赌徒谬误亦指相信某一个特定的结果由于最近已发生了或最近没有发生，再发生的几率会较低。

社会像一个超大的赌场，然而，不是每个人都能在赌局中获得令自己满意的收获，输了怎么办？我们将那些投下的不是象征性的“小钱”，而是足以毁掉自己的大数目的人称之为赌徒。因为世界上有那么多赌局，也就诞生了那么多的赌徒。

认知偏误之六：反应机能

反应机能指当人们意识到自己被他人所注意和观察时，会表现出与自然状态下的自己不一样的行为。例如，某单位委任研究者研究电灯照明度的改变是否能影响工人们的工作效率。他们得出的结论让人惊异，改变照明亮度竟然能让工作效率飙升！不幸的是，当研究结束后，工人们的生产效率又恢复到了平常水准。其原因就在于，工人们的工作效率不是因为照明亮度而变化的，而是因为被人关注着所以才有所变化。这正是反应机能的证明，即当一个人意识到自己被他人关注时，他会主动改变自己的举止行为，让自己看上去更加神采奕奕。

认知偏误之七：安慰剂效应

安慰剂效应又名伪药效应、假药效应、代设剂效应，源自拉丁文 placebo，意即“我将安慰”。它是指病人虽然获得无效的治疗，但却“预料”或“相信”治疗有效，而让病患症状得到舒缓的现象。

在现实生活中，“安慰剂效应”随处可见。比如几个很少接触乡村环境的城里人到野外郊游，到达山腰时，他们为眼前清澈的泉水、碧绿的草地和迷人的风景所深深吸引。休息时，其中一人很高兴地接过同伴递过来的水壶喝了一口水，情不自禁地感叹道：“山里的水真甜，城里的水跟



这儿真是没法比！”水壶的主人听罢笑了起来，他说：“壶里的水是城市里最普通的水，是出发前从家里的自来水管接的。”这种现象说明，我们在对现实进行分析的时候，很明显地掺杂了很多个人因素，包括我们的期望、经验和信念等。安慰剂效应的心理学意义在于，当我们精神饱满的时候做事效力就大，而萎靡不振的时候效力就低。比如我们在一般情况下提不动的重物，在精神状态特别好的时候就可能提得动。这就是精神的力量，因为你处在极度亢奋之中，将你机体所有的能力都提到了极限，包括免疫系统。

认知偏误之八：承诺升级

是指人们对已失败的事情继续进行坚持。实际上，我们在生活中总是不断在做着各种各样的决策，决策活动会出现各种偏差，承诺升级倾向就是其中的一种，它是指人们一直固守着某项决策，尽管有明显证据表明该决策是错误的。

很多证据表明，当个体感到自己要对失败负责时，就会对这一失败活动增加投入。也就是说，他们会“花钱填无底洞”，为了表明自己最初的决策并非错误，并因此而避免承认自己犯了错误。例如你用半辈子的积蓄来做一笔生意，6个月后，事实证明这必将是个亏本买卖。逻辑上来说你应当缩减损失并终止生意，但实际上由于你已经注入了你半辈子的积蓄，你会决心将其进行到底，并投入更多的资金以希望来使生意运转起来。再如一位男士四年来一直和一位女士保持约会关系，尽管他也承认他们两人并不十分和谐，但他还是决定将要和这位女士结婚，问起原因，他回答：“在两人关系里我已经投入了太多太多。”

认知偏误之九：双曲贴现

双曲贴现指的是人们相较于延迟和复杂的结局更倾向于简洁及时的。针对人类的决策过程，人们已将作了许多研究，发现有相当多的因素对其有影响。有意思的是，在决定要做出什么样的选择时，拖延的时间才是最重要的因素。