

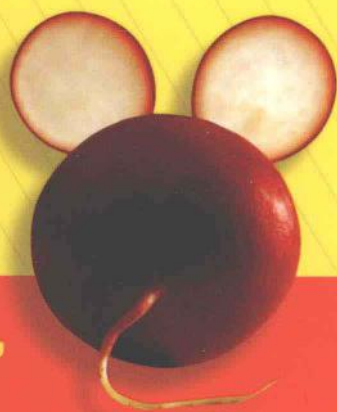
走出思想的束缚
开辟崭新的人生

武庆新◎编著

GAIBIAN NI YISHENG DE
SIWEI XIGUAN

改变你一生的 思维习惯

思维方式决定人生结果，当原地踏步时不妨另辟蹊径，就会发现新的方向，从而创造人生奇迹。



改变思维习惯，从复杂到简单，
让解决问题变得轻而易举。

思维的魅力在于每个角度都有不同的风景，而每个风景背后都有不同的奇迹。而我们要做的，就是改变思维，找到奇迹。

北京工业大学出版社

武庆新◎编著

改变你一生的 思维习惯

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的思维习惯 / 武庆新编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5639-3387-7

I. ①改… II. ①武… 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 297061 号

改变你一生的思维习惯

编 著: 武庆新

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 264 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3387-7

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

或许我们比很多人都聪明，却只能看着别人成功，自己碰壁；我们工作优秀，但职位、薪水却一直止步不前；我们也曾怀揣理想，却始终适应不了这个社会……

这些并不偶然，但凡一个在社会中游刃有余的人，都有与众不同的思维方式。思维方式决定人生结果，我们选择了不同的思维方式，也就选择了不同的人生。

思维方式是人类大脑活动的内在形式，它对人们的言行以及影响外部世界的方式起着决定性作用。世界存在是客观的，但人的主观解读却是多样的。人们面对同一件事采取何种反应，人生中会取得何种成就，这一切皆与思维方式有着解不开的渊源。

我们可以通过续写一句名言来把这个道理讲得更明白：习惯决定性格，性格决定命运，而思维方式决定一切习惯。

思维决定着一个人的行为，决定着一个人的学习、工作和处世的态度；思维决定着一个人的前途和命运，决定着人们的成败。本书以思维方式为核心主旨，从个人发展、职场、商场制胜等多个角度出发，向读者诠释了成功人士的一些思维习惯。相信大家在领略积极思维方式为人生带来的现实效应和强大力量的同时，自己的思维方式也会得到开拓与升华。

目 录

第一章 自我调节：平衡心态的思维方式

对自己说“我也能成功”	003
志存高远，拥有与众不同的思想境界	006
将兴趣和愉快两个正面的情绪调动起来	012
暂时的放弃只是为了更快地前行	016
放下，才能轻松	020
换个角度，生命会展现另一种美	023
不断地反省自己，才不会陷入迷茫	027
排除不良情绪，快乐度过每一天	030

第二章 坚忍执着：心灵强大的思维方式

挫折造就坚忍，坚忍造就不凡	035
远大的志向不是年轻人的专利	036
成功就在不远处，咬咬牙坚持一下即可获得	039

永不放弃信念，一定能创造生命的奇迹	043
心怀感恩，感谢给你带来苦难的人	047
把自己放在最低的位置上	050
适时低头，让别人舒服也善待自己	055

第三章 由表及里：看待事物的思维方式

从具体形象中看透事物的本质	063
从问题的反面深入探索，树立新思想	065
从不同方面思考同一问题，探求多种答案	068
在质疑中探索事物的本质	070
看清事物本质，不被假象所惑	072
借助联系和想象，由点及面地看问题	074
留心世事，通过联想创造新世界	076



第四章 圆润通达：为人处世的思维方式

以一颗仁爱之心赢得他人之心	081
以诚为本，以信为天	084
心中有善念，行善不为人知	088
蓬生麻中，不扶而直	090
糊涂一点，不要过分计较	094
把眼光放长远一点	098
站在对方的立场考虑问题	101
适时退让，自己的路反而更宽	104

路留一步，味让三分	108
说话做事要给自己留点回旋的余地	112
婉转地批评他人，让忠言不再逆耳	116
为自己树一个敌人，不如让自己多一个朋友	122

第五章 坚守变通：高效做事的思维方式

不断地为自己确立新目标，才有前进的动力	129
坚守自己的选择，集中精力专攻其一	131
穷根究底执着探索，我们会收获更多	134
把握现在，切实做好当下的事情	137
多个角度看问题，从最能反映问题本质的角度入手	142
用前瞻性的眼光看待事物的发展	145
借助外力办成自己的事	148
从小事入手改变自己，渐渐养成良好习惯	153
变通地看问题、分析问题，顺利地解决问题	157
积极的心态让我们充满力量、获得财富	160
时刻保持清醒头脑，才能准确判断、高效做事	164
换个角度看世界，将是另一番景象	167
借助“灵感”在未知领域里发现新知识点	171
通过联想为高效做事创造条件	176



第六章 责任担当：领导必需的思维方式

相信自己，以自己为荣	183
------------------	-----

敢于担当，对自己的一切负责	186
施惠于人才能受惠于人	190
帮助别人，也是为自己铺路	198
让下属快乐地工作	202
没有尊重，就没有被尊重	205
适当授权，集中精力去想大事	209
敢用比自己能力强的人	213
通过止损应对市场的不确定性	217
及早解决团队中的坏风气和坏习惯	219
运用换位思考，设身处地地为下属着想	223

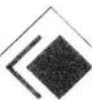
第七章 求异冒险：创富必需的思维方式

人生不能没有明确的目标	229
做第一个吃螃蟹的人	233
品牌名称直接影响品牌的兴衰	236
善待每一位顾客，点亮销售的明灯	242
步步抢先，才有领先的机会	245
对自己逐步提出要求，不断缩小差距	249
不要给自己的心灵套上枷锁	252
时间就是财富，要做时间的主人	256
成就双赢，才能垒起更高的人生之塔	261
说服要因人而异	266
正确的决策可以使决策者得到的利益最大化	270

第一章

自我调节：平衡心态的思维方式

心理状态的好坏在很大程度上决定着一个人的人生状况。拥有良好的心理状态、乐观的情绪，一个人可以勇敢地面对人生的成功和失败，因此，我们要学会进行自我心理调节，使自己拥有健康向上的心理状态。



对自己说“我也能成功”

信心从来是成功者最有效的武器，如果自己对自己都没信心，自己都怀疑自己的能力，那我们还能指望谁相信我们呢？

生活是充满快乐的，也是存在残酷竞争的。在现实中，我们不要期冀别人比我们更差，我们只能寄希望于自己做得更好。而信心是可以让我们做到最好的法宝。只要我们有信心，我们就可以搬动愚公门前的山，我们就可以填平东海；我们可以让沙漠变成绿洲，让山脉变成平川。信心的力量就是这样巨大。莎士比亚说过：“自信是成功的第一步。”罗森塔尔思维也肯定了做任何事情以前，如果能够充分肯定自我，就等于已经成功了一半。



1960年哈佛大学的罗森塔尔博士想要做一个试验。他思考良久，最后把试验对象锁定在学校，试验地点就是加州一所学校。

新年伊始，罗森塔尔博士迈进了校长的办公室。他请校长把学校的教师名单给他，当然这些教师博士一个也不认识，更谈不上了解。看过之后，罗森塔尔随便圈定三位教师，并让校长把他们叫进办公室，对他们说：“根据你们过去的教学表现及专家测评，你们是本校最优秀的老师。因此，我们特意挑选了100名全校最聪明最有潜力的学生组成三个班，让你们教。这些学生的智商比其他孩子都高，希望你们在你们的配合下，他们能够取得更好的成绩。”

三位老师异常高兴，他们连连点头表示一定尽力。校长又叮嘱他们，在对待这些孩子方面，要像平常一样，不要刻意地对他们特殊照顾，不要让孩子或孩子的家长知道他们是被特意挑选出来的，三位老师都欣然答应了。

一年之后，正如罗森塔尔博士预料的那样，这3个班的学生成绩果然排在整个学区的前列。这时，校长把3位老师找来并告诉了他们真相：这些学生并不是刻意选出的最优秀的学生，只不过是随机抽调的最普通的学生。

老师们实在没想到会是这样，既然不是孩子们的原因，那肯定就是自己的原因了：自己的教学水平确实高。这时校长又说出一个令他们大跌眼镜的真相，那就是，他们也不是被特意挑选出的全校最优秀的教师，也不过是随机抽调的普通老师罢了。一时间，三位老师面面相觑，不知该说什么好。

这个结果正是博士所料到的：在别人的暗示下，这三位教师都坚信自己是最优秀的老师，并且学生又都是最聪明的学生，因此对教学工作充满了信心，工作自然非常卖力，双方的配合就少了很多摩擦，成绩肯定就是非常好了。



信心从来是成功者最有效的武器，如果自己对自己都没信心，自己都怀疑自己的能力，那我们还能指望谁相信我们呢？实际生活中，不可能有罗森塔尔博士那样的人出现，不可能有人愿意在我们身上花费时间来验证我们是不是有能力。我们只能靠自己，靠自己建立信心，自己相信自己。在做任何事以前，如果我们能够充分肯定自我，事情就已经成功了一半。

自信是成功的第一个信念。西方心理学家在对魅力领导人的研究中发现，把这些领导人与普通人区分开的第一个特征就是自信。《华尔街日报》上一篇研究企业家品质的文章认为，“成功的企业家都有感人至深的自信”。心理学家丹尼斯·华特利在《成功心理》一书中也曾写道：“成功者具有实现自我价值的坚定信念。”麦肯锡公司在对大量的成功企业家进行研究后发现，他们“都具有一般人所没有的自信心”，“他们的自信表现不会像其他人一样被失败的心理摧垮”。世界上伟大的创造性天才们都充满了自信，这种自信是一个成功者必须具备的基本条件。

自信是一种认识和态度，也通过人的风格来表现。美国形象设计大师鲍尔说：“成功男人的风格反映在外表，而优雅来自内在，它是你的自信



及对自己的满意，它通过你的外表、举止、微笑展示。”自信并不一定是天生具有的，它可以通过后天的培养而形成。如果我们在生活中认真观察，我们会发现这种自信是有感染力的。心理学家发现，外向的性格和自信是结交朋友的重要原因。由于自信，朋友和同事愿意跟随着我们，上司也会对自信的人高看一眼，因为自信的气势，让别人相信我们能把任何事都变成现实。然而自信却不一定需要用语言来表达，它通过我们的神态、语气、姿势、仪态等等，无声无息地、由里而外地散发着魅力。这种魅力和力量，不是外表的伪装，而是发自内心地对自己的信任以及对生活的信任。自信的人首先忠诚于自己的信念。这种信念融入我们的言行、举止，让我们的举手投足都在辅助我们的语言所表达，因而让人们相信我们的能力和人格。

心理学家在对学生的统计中发现，在 IQ（智商）相同的情况下，自信的学生在学校的成绩高于不自信的学生。心理学家在解释“为什么一样的天才，有人成功，有人却不成功”时指出：“不成功者的自我认识低，因而易受外界影响。尤其是在外界的消极影响之下，他们会产生高度的焦虑，因而表现不佳，而且，自我激励不足。”因而，西方心理学家认为成功的人能够“积极地自我认识（自信），这是取得成就的驱动力之一，也是高度才智的潜力”。自信是成功者开拓的武器。韦尔奇称之为“战胜困难的唯一武器”。无数的案例证明自信能够创造奇迹。



在 1960 年尼克松和肯尼迪的电视辩论中，阴郁的尼克松没有展示出美国人渴望的总统的自信，而毫无政绩的肯尼迪在最后与尼克松握手的一刻，自信地把尼克松的手压在自己的手掌下，他的这种超级自信满足了美国选民对于总统的神话般力量的渴望。

古人云：人不自信，谁人信之。建立自信，应该从相信自己、赏识自我做起。相信自己，就是对自己的认可和支持，“我能行”，“我也会成功”。积极的自我暗示，能够激起强烈的成功欲望，在战胜困难，实现目标的过程中，表现出果敢的勇气和必胜的信念。雅典奥运会男子 110 米栏

金牌获得者、我国著名选手刘翔，越是在紧张激烈的大赛中，越是在竞争对手实力强大的情况下，越能表现出良好的心理素质，比赛成绩也就越优异，这正是个人自信的充分体现。阿基米德曾经说过：“给我一个支点，我就能撬动地球。”这是多么豪迈而自信的语言。自信，能够唤醒沉睡的潜能。

信任自己就是赏识自我，就是尊重自己、悦纳自己，能够感受到自己存在的价值。正确的自我认知，能够找出并发挥好自身的特点与优势，“一招一式”的成功体验，使自信心得以积累。“成功不难”，“我也能成功”，在自信面前，困难和挫折显得十分渺小。

自卑是自信的大敌。建立自信，还要克服自卑。自卑，就是轻视自己，看不起自己。在自学中，方法不当，会使人困惑；学习枯燥，会使人懈怠；成绩不理想，会使人沮丧；压力过大，会使人焦虑，不能正确对待这些困难和挫折是产生自卑的根本原因。克服自卑的最好办法，就是坚持。方法在坚持中完善，战术在坚持中改变，心理在坚持中调整，自信在坚持中恢复。自学路上无弱者。坚持就是胜利，放弃才是真正的失败。



志存高远，拥有与众不同的思想境界

目标就是自己的理想，是自己奋斗的动力。我们应该坚持这样一个信念：今生今世可以放弃很多，但绝不能放弃梦想。

古往今来，不论是东方还是西方，无数的仁人志士无不用精辟的言辞鼓励着世人。陶渊明诗中说：“盛年不重来，一日难再晨；及时当勉力，岁月不待人。”西班牙的塞万提斯说：“目标愈高，志向就愈可贵。”法国的蒙田说：“灵魂如果没有确定的目标，它就会丧失自己。”俄国的车尔尼雪夫斯基说：“没有目标，哪来的劲头？”法国的戴高乐说：“目标已



经在望，为了这个目标，我们遭受一些痛苦是值得的。在这以后，我们将会飞得更高、更远、更有力，然而，生活难道不就是这样吗？”英国的塞·罗杰斯说：“心中认定一个目标，无论他人如何责骂，自己只管前进。”这无不激励着我们为自己制订一个明确的目标。

说到底，目标就是自己的理想，是自己奋斗的动力。我们应该坚持这样一个信念：今生今世可以放弃很多，但绝不能放弃梦想。纵然是一百次美丽的破碎，也要流着泪去放飞一百零一次的梦想。

试想，如果在周六早晨起床后，不知道这一天有什么日程安排，我们有过这样的经历吗？我们在一连五天的工作时间内努力地工作，并期待着一个轻松的周末到来。我们醒后，起床，洗漱，吃早餐。之后，读报纸，打几个电话，看看电视，吃午饭，饭后又看电视，玩电脑游戏，再打个盹。一觉醒来，又到了吃晚饭的时间。晚饭后，接着看电视，然后爬上床睡觉。

就这样过了一天，我们的感觉如何呢？十有八九头昏眼花，心情沮丧。真不明白我们为什么这么消沉，我们是怎么了。难怪我们这么烦，其实我们是为白白地浪费了一天时间而烦心！因为再也找不回来的24小时已成为历史。

就好像我们漫无目的地漂流了一整天，什么事情也没有做，有些人就是这样过着放任自流的生活。他们可能有一天、一个星期，甚至一个月无所事事，日复一日，年复一年，虚度了一生。时间不知不觉地过去了，他们就这样过着昏昏沉沉的日子，待发现时，已经悔之晚矣。

换句话说，生活有了方向，我们才觉得有奔头。在我们辛苦工作了一天后，我们会感到很充实，即使我们觉得很累，也为我们所完成的工作而兴奋不已。

许多人一事无成，并非他们没有才能，往往是缺少成为成功者的要素。缺少勃勃雄心，就少了排除万难、迈向成功的动力，不敢为自己制订一个高远的奋斗目标。不管一个人有多么超群的能力，缺乏高远的目标，都难成大事。设定一个高目标，就等于达到了目标的一部分。



1969年，从小就喜欢吃汉堡的哈克·杰里文在美国俄亥俄州创办了一家汉堡餐厅，并用女儿的名字为店起名为“温迪快餐店”。美国的连锁快餐公司比比皆是，麦当劳、肯德基、汉堡王等老店大名鼎鼎，而温迪快餐店只是一个名不见经传的小店而已。

哈克·杰里文毫不气馁，从一开始他就为自己制订了一个高目标，那就是赶上快餐业老大麦当劳！

20世纪80年代，美国的快餐业竞争激烈。为保住自己老大的地位，麦当劳花费了不少的心机，这让哈克·杰里文很难有机可乘。

起初，哈克·杰里文走“隙缝路线”。当麦当劳把自己的顾客定位于青少年时，温迪把顾客定位在20岁以上的青壮年群体。为了吸引顾客，哈克·杰里文在汉堡肉馅的分量上做了文章。在大部分汉堡上，他将其牛肉增加了零点几盎司。这一不起眼的举动为温迪赢得了小小的成功。

1983年，美国农业部组织了一项调查，发现麦当劳号称有4盎司汉堡包的肉馅，重量从来就没超过3盎司！

哈克·杰里文认为“3盎司牛肉事件”是一个问鼎快餐业霸主地位的机会，他请来了著名影星克拉拉为自己拍摄了一则享誉全球广告。

广告说的是一个认真好斗、喜欢挑剔的老太太，正在对着桌上放着一个硕大无比的汉堡包喜笑颜开。当她打开汉堡时，她惊奇地发现牛肉只有指甲片那么大！她先是疑惑、惊奇，继而开始大喊：“牛肉在哪里？”

美国民众对麦当劳本来就有许多不满，这则广告适时而出，马上引起了民众的广泛共鸣。一时间，“牛肉在哪里？”这句话就不胫而走，迅速传遍了千家万户。

成功的广告为哈克·杰里文的温迪快餐店带来了营业额上升了18%的佳绩。

凭借不懈努力，温迪的营业额在1990年达到了37亿美元，发展了3200多家连锁店，在美国的市场份额也上升到了15%，直逼麦当劳，坐上了美国快餐业的第三把交椅。





心中怀有一个高的目标，从一开始你就能为自己的奋斗明确定位，再朝着自己的目标前进，我们迈出的每一步在方向上都是正确的。心怀大志，会让我们逐渐形成一种良好的工作方法，养成一种理性的判断法则和工作习惯。心中怀有远大目标的人，与周围的人相比，会呈现出与众不同的思想境界。没有目标的人，思想苍白、格调低下，生活质量趋于低劣；反之，生活则多姿多彩，尽享人生乐趣。

我国传统文化中，常用“志当存高远”，“风物长宜放眼量”，“鲲鹏之志”等词句，形容和鼓励人要有大志。正所谓伟人心中有蓝天，凡人心中有愿望。英国诗人华兹华斯说：“高尚的目标能切实地保持，就能成就高尚的事业。”大目标促使人的生活更多地倾向于“干事业”，小目标使人的生活为着过日子。一个人之所以伟大，首要的因素，是因为他有伟大的目标。

三国时天下纷乱，群雄并起，逐鹿中原。当初有实力竞“标”的英雄主要有：曹操、刘备、孙权、袁绍、刘表。曹操的“标的”是：一统天下，坐领江山。他自称“胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志”。刘备的“标的”是：上报国家，下安黎庶。他在三顾茅庐时对诸葛亮说：“汉室倾颓，奸臣窃命，备不量力，欲伸大义于天下。”志向比曹操略差些，但也算得上盖世英雄。孙权属“继承父兄遗产”而得国，但也不是平庸之辈。他在位期间，国力强盛，士民富庶，足与魏、蜀鼎立，偏安江东。反观河北袁绍就差多了，袁本身出自四世三公，起点高，名声大，拥数十万之众，谋臣无数，战将如云，也曾有兴汉灭贼之志。但他徒有虚名，属“干大事而惜身，见小利而忘命”之辈，被称为“羊质虎皮”、“凤毛鸡胆”，为后世唾笑。还有刘表，领荆襄之地，地沃利广，豪杰众多，但胸无大志，目光短浅，甘为井底之蛙，本有进取中原的绝好机遇，但他却以“吾坐据九郡足矣，岂可别图”而自足，所以，落得一个可悲的下场。

