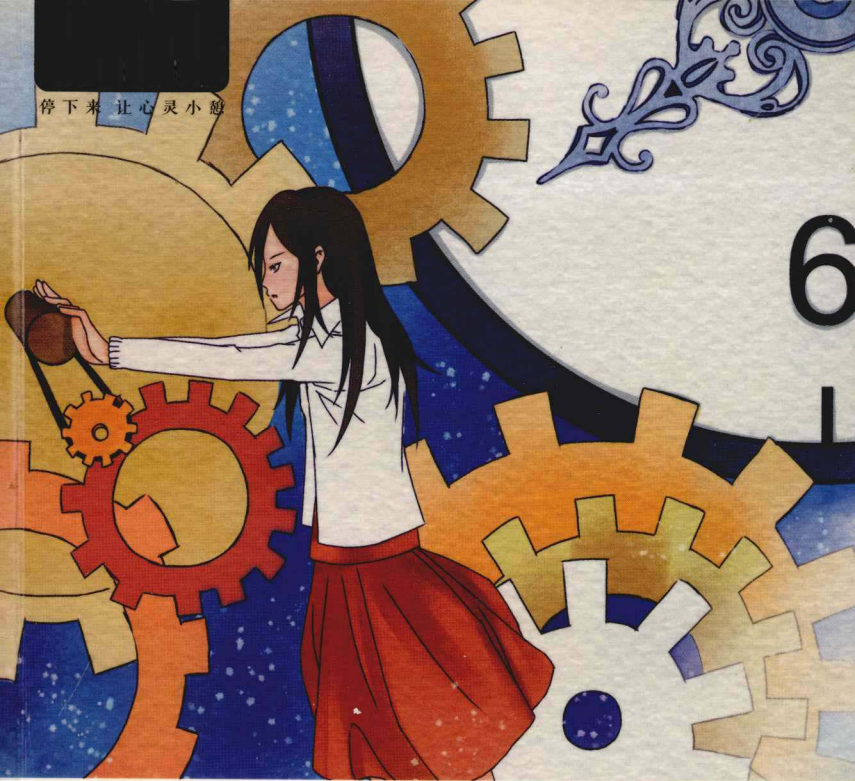


停下来 让心灵小憩



易丽华◎编著



方法总比 问题多



方法定成功，借口致失败！

用问题解剖自己，

用方法拯救自己，

用现实磨炼自己。



印刷工业出版社



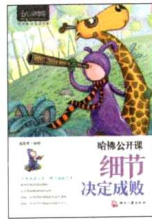
迄今为止最具影响力的励志之作
瞬间改变你人生的一套书

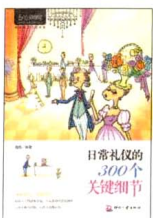
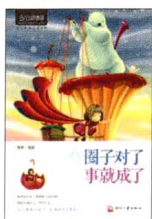
停下来，让心灵小憩

给心灵一杯咖啡的时间，温暖你的世界。

它不是Superman，
没有拯救世界的魔力。
它只想安慰你快乐的人生，
让你在繁忙的都市中，
停下一杯咖啡的时间，
让心灵小憩。

——来自“心灵咖啡”的温暖





沐浴午后微醺的阳光，
找寻自己的幸福。

- 爱故事，也爱美图，
- 爱名人经历，
- 也爱经典语录，
- 讨厌三俗，喜欢冷笑话，
- 我不是历史，
- 我只是一本励志书。





方法总比问题多

出版策划：陈彦

责任编辑：赵英著

责任校对：岳智勇

执行编辑：孙琳

文图编辑：薛金博

美术编辑：刘晓东

封面设计：夏鹏

版式设计：韩少杰 孙阳阳

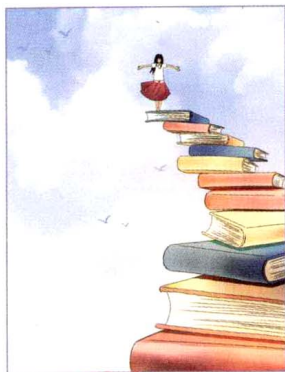
插图绘制：一卡漫



方法总比问题多

Solutions are Always More than Problems

易丽华 编著



图书在版编目(CIP)数据

方法总比问题多 / 易丽华编著. —北京: 印刷工业出版社, 2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0499-5

I. ①方… II. ①易… III. ①工作方法—通俗读物

IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082572号



方法总比问题多

SOLUTIONS ARE ALWAYS MORE THAN PROBLEMS

印刷: 北京汇林印务有限公司

出版发行: 印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

制作:  (www.rzbook.com)

网址: www.pprint.cn

网店: pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/32 印张: 6 字数: 90千字

版印次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价: 16.00元

版权所有, 侵权必究



只有想不到的问题，没有找不到的方法

问题与方法的讨论，是一个亘古常新的哲学命题。在实际生活中，问题与方法的冲突也是让人纠结，让人惶恐不安。身处社会之中，我们每个人都会遇到各式各样的问题，面对这些问题，有的人会很坦然，积极主动地研究问题，寻找方法，以方法制胜；有的人则愁眉不展，畏缩不前，找到种种理由与借口将问题搪塞过去，自以为这样便万事大吉，殊不知接下来将要面对更多更大的问题。有这两种截然不同的结果的原因，固然存在一个面对问题的态度之别，但究其深层次的原因，应该是一种心理因素和思维模式的差别。

《方法总比问题多》一书主要讨论在现实生活中，问题和方法的逻辑关系、造成问题的因素、解决问题的思维模式、解决问题的基本原则等。通过鲜活生动的实例，对问题和方法进行梳理，让你从各种问题的困扰中解脱出来，从改变观念、调整心态、转换思路、勇于突破、锐意创新、勤于思考的角度出发，进行详细的分析和解悟，理论与实践并重，让你以最快捷的方式成为一名方法高手。

目录 CONTENTS



Part 01 “问题”诞生说

- 现实怎么如此之“酷” / 7
- 为什么拥有如此之少 / 11
- 结果总是不随人愿 / 13
- “光说不练”假把式 / 17
- 我有天赋我怕谁 / 20
- 心理测试：你的缺点究竟在哪里 / 24



Part 02 “态度”决定说

- 我为人人，人人为我 / 27
- 我的成功我做主 / 31
- 失败乃成功之母 / 34
- 坚持最初的梦想 / 38
- 众人划桨开大船 / 42
- 你是浪费时间的“杀手”吗 / 45
- 没有笨死的牛，只有愚死的汉 / 49
- 心理测试：你的个性有什么阴暗面 / 52



Part 03 “方法”取胜说

- 前人栽树，后人乘凉 / 55
- 知己知彼，百战百胜 / 59
- 临渊羡鱼，不如退而结网 / 62
- 打不过，躲得过，终收获 / 65
- 说得很少，做得很好 / 69
- 我思故我在，我学故我优 / 72
- 小处就美业，细节定胜败 / 77
- 心理测试：行动折射你的内心 / 80



Part 04 “方法”应用说

- 孩子怨恨我，怎么办 / 83

感情远离我，怎么办 / 87
他（她）的父母不喜欢我，怎么办 / 90
借口避免不了争吵，怎么办 / 93
与同事相处很“累”，怎么办 / 97
不对上司“胃口”，怎么办 / 101
“人心散了，队伍不好带”，怎么办 / 105
他总比我优秀，怎么办 / 109
陷入“同”态，怎么办 / 112
情绪化了，怎么办 / 116
“老天不爱我了”，怎么办 / 120
心理测试：你很聪明吗 / 124



Part 05 “思维”拓展说

“问题”与“机会”，什么关系 / 127
借我一双慧眼 / 131
选择最佳时机，超越对方 / 134
机会总是为有准备的人而产生 / 138
对手的问题就是你的机会 / 141
困难因你的坚强而胆怯 / 145
心理测试：有了压力怎么办 / 148



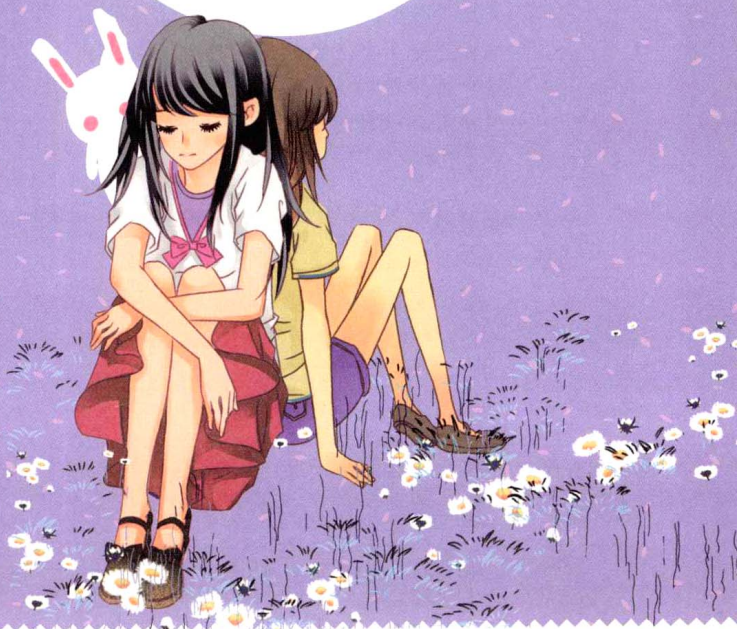
Part 06 精神不滑坡，方法总比问题多

“坚”，立足之基 / 151
“诚”，发展之依 / 155
“忍”，跨越之据 / 159
“敬”，和睦之理 / 163
“淡”，快乐之源 / 168
“勤”，成功之本 / 172
“义”，行事之点 / 177
“智”，创造之光 / 180
“仁”，心安之根 / 183
心理测试：你会营造怎样的人际关系圈 / 186

· Part 01 ·

“问题” 诞生说

★ “问题从何而来？问题如何而去？”
这样纠缠不清的问题，现在就给你
答案。





现实怎么如此之“酷”

问题，并不是原本就有的。

如果从哲学的角度来分析，

问题的出现既有它的客观原因，

也存在一定的主观因素；

如果从物理学的角度来分析，

问题的出现主要源自逻辑结构的混乱，等等。

当你步入社会，到一个全新的工作环境时，也许有人会这样对你说：“现实的社会与你曾经的校园可不一样，是很残酷的。有可能下一个被淘汰的人就是你，所以，你要好好努力哦。”对年轻的你来说，这样的话可能是一个玩笑式的提醒，但也是一个潜在性的竞争警告。现实生活就是这样，存在着残酷性。很多人在遇到困难的时候，也许会选择做一只鸵鸟，把头埋在沙子里，整个身体却暴露在外面，认为这样就能够避

免不愉快的事实。实际上，这样逃避，问题反倒更严重：他们有可能让自己陷入一个更危险的境地，而自己却全然不知，还自得其乐，这就是有名的“鸵鸟心理”。

现实有一定的残酷性，那放弃面对现实又会怎样？动物学家曾经做过这样一个实验：他们把一只大猩猩关进笼子里，刚开始的时候，生性狂野的大猩猩总是在笼门一打开时，就往外边跑。于是，动物学家就在每次大猩猩跑到笼门口的时候电击一下笼门，反复几次以后，笼门再打开时，就算没有电击，大猩猩也乖乖地待在笼子里。我们可以想象一下：一只生性狂野的大猩猩，为了逃避那也许以后不存在的电击危险，而放弃了自然的天性，待在它认为相对安全的笼子里，它今后的命运会如何，可想而知。

人类社会与动物界最大的区别就在于，人类社会具有最为实际和最为复杂的交往行为。其实，无论是动物界，抑或是现代人类的社会，当我们不去面对现实的时候，问题就来了。小孙和小李毕业后，同时进入一个名气颇大的公司。小孙为人比较活泼，小李性格内向，两个人在公司里形成了鲜明的对比。小孙遇事主动积极，每次都在最短的时间里拿出解决的办法；小李则比较被



如果因畏惧失败而不敢放手一搏，
那永远也打不开成功之门。



动，遇到事情时也显得比较畏惧，因此反应也就慢了很多。渐渐地，公司里的人都与小孙建立了良好的关系，而小李却由于他的被动，使公司里的人没有办法与他进行更深入的交往。不过小李却认为这样挺好，生活在自己的范围之内，没有那么多惊涛骇浪。可是，小李的业务与小孙相比，差了一大截。如果你是用人单位，你会更加欣赏，或者说更想聘用小孙还是小李呢？有一句话这么说：“性格决定命运。”小孙和小李的例子在验证了这句话的同时，更说明了一点：小李满足于现状，不去面对更多的现实挑战，换句话说，他选择了逃避，那么他在现实生活中也就失去了很多。

逃避，实际上就是活在自己的主观思维中，不肯相信也不敢面对与自己想法不符的现实。在当今社会激烈的竞争中，选择逃避就是掩耳盗铃、故步自封。这样的人，用“无所谓”作为掩饰，表示自己没有成功不是因为能力欠缺，只是没有尽力，并且怪罪社会的残酷；实际上，他们却是自己放弃了最基本的争取，失去了最基本的收获，取而代之，有了烦恼，出现了问题。因此，在谈论到问题产生的第一大原因时，首推逃避。





为什么拥有如此之少

对同一件事情，
往往不同的人会有不同的看法。

宽容的人，
就会放弃不必要的追究；

执著的人，
就会打破沙锅问到底。
得与失，就是一个急转弯。

过于计较得与失，会让我们的眼睛受到蒙蔽，看不到下一步的发展。过于计较得失，又怎么能让我们在奋斗的路上轻装上阵？过于计较得失，又怎么能让我们的透过短暂的眼前，看透人生的目标？不要为当前的利而忘了今后的得。如果不去计较当前的得失，你会发现绝处也能逢生。

饥饿的狐狸在河边捡到了一个鸭蛋，当它正想把

这个鸭蛋吃掉的时候，一只乌鸦跟它说：“等蛋孵出小鸭子的時候，你再把鸭子吃掉岂不是更好？”狐狸一想，也对啊，吃一只鸭子比吃一个蛋要好得多，于是它扮演母鸭子的角色，孵起了蛋。不久以后，一只肥嘟嘟的小鸭子就破壳而出了，小鸭子跳到了狐狸身上直喊“爸爸”。吃饱了肚子、圆嘟嘟的小鸭子在狐狸的脚下直喊：“爸爸，我爱你。”狐狸实在不忍心吃掉小鸭子，心想：“虽然少吃了一顿美餐，可是我多了一个可爱的儿子。这就是生活吗？”是的，如果你不去计较太多的得失，像这只狐狸一样，又会有什么损失呢？

“我得到的为什么总比别人的少？”这是一个很愚蠢的问题，因为你看到的是你失去的，而没有看到你现在所真正拥有的。

导致问题产生的一个原因就是——过于计较得失。





结果总是不随人愿

更多的时候也许不是你的能力不够，
而是你给自己定的目标太高，
超出了自己的能力所及。

很多人都在感慨：“为什么我总是达不到我的目标？难道是我不够努力吗？难道是我能力不行吗？”何不问一下自己：“我的目标明确吗？我的目标切合实际吗？”

一个养鱼场为了促销和提高自己的知名度，就给每一个来渔场的人提供渔网，并承诺，捞鱼者可以随意从鱼塘中捞鱼；捞上来的鱼，也都完全归捞鱼者所有。一个年轻人来到了渔场，可是他一连捞破了5张渔网，却一条鱼也没捞上来。他感到很失望，并埋怨说，老板太坏了，用这样的一种广告手段来欺骗消费者。这个时候，养鱼场的一个老人走了过来，微笑着对他说：