

李世明 著



重塑大脑

胜自己

赢别人

谁拥有了科学的思维，

谁就拥有璀璨的人生。

# 思维方式论

中国大地出版社

重塑大脑：胜自己 赢别人

# 思维 方式 论

——谁拥有了科学的思维，  
谁就拥有璀璨的人生

李世明 著

(新精英)

中国大地出版社  
· 北 京 ·

： ISBN 7-80097-617-2  
： 定价：21.00元

(地址：北京海淀区中关村大街22号中国大地出版社)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

思维方式论：谁拥有了科学的思维，谁就拥有璀璨的人生/李世明著. —北京：中国大地出版社，2004.7

ISBN 7-80097-647-5

I. 思... II. 李... III. 思维方法—研究  
IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071058 号

---

责任编辑：杨 云

出版发行：中国大地出版社

社址邮编：北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话：(010) 82329127 (发行部) 82329007 (编辑部)

传 真：(010) 82329024

印 刷：永清县金鑫印刷有限公司

开 本：850mm×1168mm<sup>1/32</sup>

印 张：8.5

字 数：180 千字

版 次：2004 年 7 月第 1 版

印 次：2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1~2000 册

书 号：ISBN 7-80097-647-5 / Z·145

定 价：21.00 元

---

(凡购买中国大地出版社的图书，如发现印装质量问题，本社发行部负责调换)

## 序 言

思维是人类社会得以发展和进步的灵魂。人类社会的一切文明成果,无不是人类思维发展的结晶,社会发展的文明程度,无不体现出思维发展的水平。然而,人类对自身思维发展规律的认识和把握还十分滞后,致使许多人的智慧和能力还没有被充分开发和利用。这不仅是心理学研究者的责任,更是教育工作者的紧迫任务。

人们在认识和处理问题时之所以表现出很大的能力差别,关键在于思维的差异。导致不同人思维效率不同的原因是什么呢?这个事关对人的智能潜力开发和利用的重要问题,值得我们研究和探索。在大力倡导素质教育的今天,我们应该紧紧抓住这个影响个人能力和素质发展的关键。

社会发展的迫切需要,使得许多具有锐利眼光的人,越来越重视对思维发展科学的认识和研究。高校是培养各类人才的基地,又是各种人才高度聚集的地方,已有众多的有识之士在悉心钻研思维发展科学问题。李世明同志所著的《思维方式论》一书是思维发展科学研究领域的新的进展和成果,它的出版发行将对推进素质教育研究和实践产生积极的作用。

李世明同志以思维方式为主题,以如何提高思维运行效率为着眼点,从思维运行模式对思维运行效率的作用这个新的角度,分析了与思维发展密切相关的诸多因素,诠释了思维方式与思维效率之间的基本关系,提出了思维运行的惯性规律,列举了思维惯性规律在思维活动中的各种表现,进而论证了思维惯性规律和思维定势之间的因果关系。他的研究提出了许多新的发现或新的观点,如对思维方式有重要影响的“情景效应”问题、思维方式是社会发展的内在动因和引发社会变革的决定因素等等,颇有新

意。另外，李世明同志通过实例分析，还提炼出了一些各有特色的思维方法，如交叉思维、破规思维、逆向思维和创新思维等；并总结出了一系列有利于提高思维运行效率的方法。这些都是对思维科学所进行的富有创意的探索和研究。

从平凡中提炼经典，将经典演绎为平凡，这是学习和运用知识的高境界。《思维方式论》一书的最大亮点，就是平中见奇，俗中探雅，它以人们熟悉的事情和浅显道理来阐释深奥的学术问题，让人一看就懂、一点就通、一学就会。这种既有生活趣味性，又有说服力，富有知识渗透效果的作品，适宜广泛的读者群体。不论读者的工作领域，不论读者文化层次，都可以从中学习和领悟到一些于己有补的东西。该书可以使读者学到知识、提升智慧、引发思考、有所感悟。

此外，李世明同志还把提供解决问题的方法和提高解决问题的能力作为研究问题的出发点和归宿。书中列举的许多事例，大都是人们日常生活中看得见和碰得着的问题。读者可以以此为鉴，并对自己的思维方式问题进行检测和比较，学习掌握思维技巧，提高思维效率。

学术的崇高境界是发展真理，创造新知。学习的目的在于运用，运用之妙在于创造。只有注重从丰富的社会生活实践中学习和运用知识，不断积累，反复提炼，锐意创新，才能有所创造和发现。本书的可贵之处就在于立题新颖、观点独特、自成体系。不难看出，李世明同志是一位善于学习、深入思考、注重知识运用和创新的人。他持之以恒地探索人的思维发展规律问题，广泛运用心理学、生理学、教育学、哲学、社会学等多方面的知识进行深入的研究，并与丰富的生活积累和感悟相结合，写成了这样一部颇有创意的专著。

此书难免存在一些缺陷和不足，主要是涉及领域太广，对有些问题的论述不够充分，有的观点尚有商榷的余地。然而，终是瑕不掩瑜。

浙江工商大学党委书记，教授、博士生导师 王光明

2004年6月28日

## 目 录

### 一、思维方式问题的提出

- (一) 思维方式的含义····· (1)
- (二) 思维方式的作用····· (2)
- (三) 认识和研究思维方式的原因和意义····· (2)

### 二、人的聪明或愚蠢与思维方式密切相关

- (一) 聪明并非是少数人的专利····· (7)
- (二) 聪明的最高境界是大智若愚····· (7)
- (三) 发挥聪明才智的基本要领····· (9)

- 1. 因人而异和因势利导地挖掘人的智能潜力
- 2. 把握好“聪明有种”的培育环节
- 3. 千方百计地提高思维运行效率
- 4. 从改善人的思维方式入手

### 三、思维方式的种类、差异和特征

- (一) 思维方式的种类 ····· (16)
  - 1. 定势思维 ····· (16)
    - (1) 不变性定势思维
    - (2) 随变性定势思维
  - 2. 动势思维 ····· (17)
    - (1) 跳跃性动势思维
    - (2) 联动性动势思维
- (二) 思维方式的差异 ····· (18)
  - (1) 持定势思维方式的人，对知识的运用比较完整，讲究知识运用的条理性、系统性和实用性
  - (2) 持动势思维方式的人，对知识的运用比较灵活、广

泛和深入

### (三) 思维方式的特征 ..... (19)

- (1) 持定势思维方式的人，在工作上十分努力，能吃苦耐劳，工作认真细致，办事沉稳，善于积累经验，工作差错少，但对工作缺少创意，在办事和处理问题时缺乏灵活性，工作节奏感不强，对新的工作适应性慢，对突发性问题和棘手的难题往往手足无措
- (2) 持动势思维方式的人，对工作充满责任感，尤其对感兴趣的工作十分投入，办事节奏快、效率高，工作的主动性和创造性很强，对新的工作适应性快，善于解决和处理各种复杂问题，但这种人有时工作不太扎实，办事不够牢靠，工作的差错率高

## 四、影响思维方式的因素

### (一) 环境因素对思维方式的影响 ..... (21)

1. 生活环境对人的思维方式的形成起基础作用——以猴子也能“拒诱惑、永不沾”为例
2. 自然环境通过人的生理本能对心理产生强化作用，进而对思维方式也产生重大影响——即在相当多人的心目中还保留着“鬼”、“神”位置的缘故

### (二) 生理因素对思维方式的影响 ..... (24)

1. 男人和女人的不同生理机能，导致了思维方式上的明显差别 ..... (25)
  - (1) 为什么男人普遍要比女人无拘无束和胆大妄为
  - (2) 正因为男女在生理上的一些差别，因而表现在对各种问题处理时，就显著地体现出思维方式上的差异——为什么在女性择业占优势的服装设计、餐饮服务行业中拔尖人物多为男性
  - (3) 男女之间思维方式上的差异，主要表现在思考和处

- 理问题时，各自选择的视点和把握的方向不一样  
——“量小非君子、无量不丈夫”的由来
2. 文化教育的改善缩小了男女思维方式上的差异，但其生理机能差异所造成的影响仍未消除…………… (30)
- (1) 许多大学生“吃不到葡萄就说葡萄酸”——为清华女生具有的知识美和智慧美而歌
- (2) 男生女生对爱情的不同体验和恋爱后出现的不同状况——“男生恋爱，成绩上来；女生恋爱，成绩变坏”
- (3) 对异性的表现欲是促使人最大限度开发和显示自己潜力的动力——“男女搭配，干活不累”
3. 中国传统专制文化对性别的歧视，加深了男女生理因素对思维方式的影响…………… (33)
- (1) 残余的专制主义思想在男女关系上的表现，就是男人的奴役性与女人的仆从性——也说“红颜薄命”、“处女公证”
- (2) 在社会生活方式上，也存在着限制女性思维方式的问题——再议“小媳妇”和“大丈夫”，“大丈夫一言九鼎”等
4. 不同年龄阶段在生理机能上的差异对思维方式所造成的影响…………… (38)
- (1) “初生牛犊不怕虎”与“老成世故”两种截然不同的思维方式
- (2) 不同思维方式而形成的“代沟”
- (3) “奇装异服”与“嫁老外”
- (三) 心理因素对思维方式的影响…………… (42)
1. 为了便于理解和研究，人的心理过程可划分为“本能”与“智能”两个部分——共同构成健全的人格
2. 人的心理因素对思维方式的影响是最直接、最经常



- 的,有时甚至是不由自主的——也说“情人眼里出西施”
3. 心理因素对思维方式的影响作用,是伴随着人的一切思维活动而产生和发展的——再议“兔子急了也会咬人”

### 五、思维发展的内在动因

- (一) 人的需要对思维方式的形成和发展的作用 …… (45)
1. 需要的基本内涵
  2. 需要的基本作用
- (二) 马斯洛的需要层次论 …… (46)
1. 马斯洛需要层次论的基本内容 …… (46)
  2. 马斯洛需要层次论的主要缺陷 …… (48)
- (1) 马斯洛缺乏对人的需要进行必要的社会性分析和论述,忽视了人的需要的社会性依赖关系,因而不能揭示人的需要对思维发展的深层次原因
- (2) 马斯洛的需要层次论,对人的需要层次的划分和相关环节的论述也不尽严密,因而难以从总体上全面把握和控制思维发展的运行过程
- (三) 人的需要的新划分 …… (50)
1. 生存的需要
  2. 生活的需要
  3. 发展的需要
- (四) 需要层次论揭示了思维的内在动因 …… (51)
1. 人的需要与思维活动的相互作用 …… (51)
- (1) 人的需要决定人的思维活动
- (2) 人的思维活动可以对人的需要产生有效的控制作用——也说不吃“嗟来之食”与“饿死不做盗,讨饭无可笑”
2. 人的需要,是推动人的智能发展的根本动力 …… (52)

(1) “抓周”	
(2) “重赏之下必有勇夫”	
3. 人的天然懒惰性又是妨碍人的潜能发展的麻醉剂 …	(54)
(1) 人生来俱有懒惰性	
(2) 人会养成好逸恶劳、欲壑难填的自私自利秉性	
(3) “劳心者治人，劳力者治于人”	
4. 要提高人的才智，则在于充分启动他的需要和帮助他建立起科学的思维方式 ……	(56)
<b>六、思维运行的惯性规律</b>	
(一) 思维惯性的强度与人的单项知识量和单项经验积累量成正比 ……	(58)
(二) 思维运行的惯性作用，表现为每个人在每一次的思维活动过程中都会产生 ……	(59)
(三) 思维运行的惯性作用会导致思维定势 ……	(60)
1. 思维定势涵义及作用 ……	(60)
(1) 所谓思维定势，就是人在思考问题时，会因为思维的运行总会自觉不自觉地承载着已有的知识和经验，从而加大思维惯性的作用力，使之产生思维运行时的相对稳定、平衡和不容易突破的状态	
(2) 思维定势会束缚人的思维活动对象和范围，使思维活动沿着框定的轨道运行，限制思维的横向和逆向运动，有碍于思维的全方位发展。思维定势还会使人在思考问题时陷入僵局，妨碍思维对问题的正确排解	
(3) 思维定势的强弱不仅与人的专业知识层次的高低有关，而且还同人的阅历深浅和经验积累有关	
2. 思维定势的分类 ……	(61)
(1) 短暂性思维定势，是人在思考问题时受思维惯性的	

作用而产生的短暂性思维死角——而克服之的方法则是“脑筋急转弯”

- (2) 恒久性思维定势，是人因为某种知识和经验的大量积累，在思考问题时总会自觉不自觉地受某种知识和经验的影响而产生的思维重复循环

① “仁者见仁，智者见智”

② “文人相轻”

3. 思维定势的形成与被打破 ..... (64)

### 七、影响思维方式的情景效应

(一) 情景效应的功能 ..... (65)

1. 情景效应的含义 ..... (65)

2. 情景效应发生的内在动因——“情感效能” ..... (65)

3. 情景效应的影响和作用 ..... (66)

(1) 什么是情景

(2) 情景效应的功效

(二) 情景效应的分类 ..... (68)

1. 情景激发效应 ..... (68)

(1) 情景激发效应的涵义与作用

(2) 情景激发效应产生的要素

(3) 研究和掌握情景激发效应原理的意义

2. 情景诱惑效应 ..... (72)

(1) 情景诱惑效应的涵义

(2) 情景诱惑效应与情景激发效应的区别

(3) 情景诱惑效应在现实生活中被利用案例分析与防范措施

① 欺骗

② 邪教

③ 信教

3. 有科学的思维方式就能对付所有现代迷信的新招术  
 ..... (80)

## 八、思维方式的群体特征

(一) 形成思维方式群体特征的主体因素 ..... (84)

1. 直接影响社会群体思维方式形成和发展的主要因素，  
 是社会群体共同营造的社会生活环境 ..... (84)

(1) 社会生活环境主要包括的生活习惯与传统文化是两个主体部分，但二者的作用次序、程度和范围又是有区别的

(2) 就群体思维方式而言，社会群体的主流文化对思维方式的影响力，远远大于生活习惯的影响力

2. 思维方式的群体趋同性是该群体传统文化长期作用的结果 ..... (85)

(1) 所谓传统文化，就是指某个社会区域内的人们，在长期的社会生活活动中逐步形成的，并带有该社会区域内明显的区域特征或种族特征的思想认识成果和精神财富

(2) 无论是从传统文化的形成原因来看，还是从传统文化的发展过程来看，都凸显出社会区域内群体思维方式的形成与发展的痕迹

(3) 传统文化其实是一把双刃剑，无论是对于一个国家，还是对于一个民族或是一个地区——即在一定的社会区域内部来说，它对其社会的发展与进步，往往具有积极的推动作用和消极的阻碍作用这两个方面

(二) 思维方式的种族特征 ..... (89)

1. 思维方式的种族特征，就是思维方式的种族趋同性  
 ..... (89)

2. 中国人考虑问题所体现的显著特点 ..... (90)

- (1) 注重整体性
  - (2) 注重次序性
  - (3) 注重长远性
  3. 中国人思维方式的种族性特征, 是受中国传统文化  
的长期熏陶而形成的 ..... (93)
  - (三) 思维方式的地域特征 ..... (93)
    1. 思维方式的地域特征, 就是群体思维方式的地域趋  
同性 ..... (93)
      - (1) 地域趋同性
      - (2) “一方水土养一方人”
    2. 在中国, 有几个地方的人, 思维方式非常具有特色  
而且又能反映出中国人总体思维方式全貌 ..... (93)
      - (1) 东北人的思维方式
      - (2) 浙江人的思维方式
      - (3) 湖南人的思维方式
  - (四) 群体思维方式的职业特征 ..... (110)
    1. 思维方式的职业特征, 表现出了群体思维方式的职  
业趋同性 ..... (110)
    2. 两种各具特色的群体人员的思维方式 ..... (110)
      - (1) 军人的思维方式
      - (2) 教师的思维方式
- ### 九、思维方式的社会作用
- (一) 思维方式是人类社会发展的内在动因 ..... (117)
    1. 人的思维方式形成和发展的真正内涵和本质体现  
——实践性和社会性 ..... (117)
    2. 个人思维方式与社会思维方式相互作用、互相促进  
——“时势造英雄”与“英雄造时势” ..... (117)
    3. 人的思维方式的发展对人类社会的发展起决定性

作用

- ..... (119)
- (1) 从生产力的含义来看, 作为人类征服和改造自然的能力, 它既不是自然而然地形成的, 也不是凭人类的肢体力量形成的, 而是靠人类的智慧逐步发展形成的
- (2) 从人类社会变革的历史事实来看, 真正引起社会变革的决定因素, 是社会思维方式的发展
- (二) 思维方式是引发社会变革的决定因素..... (121)
  - 1. 个人思维方式与社会思维方式的相互作用 ..... (121)
  - 2. 伟大思想家在社会历史发展中的表现和作用 ..... (123)
    - (1) 孔子的思维方式及社会作用
    - (2) 毛泽东的思维方式及社会作用
    - (3) 毛泽东思维方式的现实指导意义

十、创造性思维方式的培养

- (一) 创造性思维的涵义及培养创造性思维的基础和前提..... (133)
  - 1. 什么是创造性思维 ..... (133)
  - 2. 深刻认识思维发展的奥秘, 是培养创造性思维的基础和前提 ..... (135)
    - (1) 人的思维发展, 与人的生理发展有着紧密的联系。但是, 人的思维发展水平与生理发展水平又有着质的差别
    - (2) 要增强思维的创造性活力, 我们还需要通过不断地调整思维方式, 以打破思维运行过程中经常出现的思维定势
    - (3) 打破思维定势的方法, 就是加强思维运行方式的适应性训练
- (二) 具有创造性活力的几种思维方法..... (138)

### 1. 逆向思维 ..... (138)

- (1) 逆向思维，就是沿着思路相反的方向去破解问题的一种思维方法——“杀猪杀屁股，各有各的高招”
- (2) 学会逆向思维，可以帮助我们解决学习、工作和生活各个方面的难题——也论如何克服“逆反心理”
- (3) 学会逆向思维，不仅有利于提高我们的思维的活动能力，而且更有利于创造性思维的发展——再议影视中的“飞檐走壁”
- (4) 逆向思维作为一种与常规的逻辑顺序相对应的思维方法，可以用于检验我们在通常情况下解决问题时，思维方法是否科学，结果是否正确

### 2. 交叉思维 ..... (141)

- (1) 交叉思维，就是围绕所要解决的问题不断改变思维运行方向，从多个角度对问题进行交会透视和分析的一种思维方法
- (2) 交叉思维是分析解决复杂性问题时所需要的一种综合思维方法——重读苏东坡《题西林壁》
- (3) 学生在解析较复杂的综合性数理化难题时，一般要运用交叉思维的方法
- (4) 交叉思维，在实质上同哲学上辩证唯物主义的思想方法有些相同，就是要用全面的、发展的观点观察和分析问题，克服片面性和机械性

### 3. 破规思维 ..... (145)

- (1) 破规思维，就是要让思维活动冲破常规的运行格局，打破问题的外层枷锁，达到快速解决问题目的的一种思维方法
- (2) 破规思维一般在军事上运用较多——也说《孙子兵法》之“三十六计”

- (3) 破规思维所体现的是人的机智,通过破规思维训练,可以提高人的随机应变能力——再议“不破不立”
- (4) 破规思维是建立在知识和能力基础之上的对问题的高效分析、判断和推理过程,并不是胡思乱想加运气的赌博
- (5) 学会破规思维,对于增强人的创造性能力十分重要

4. 创新思维 ..... (148)

- (1) 创造性思维,其实就是各种思维方法恰到好处地有机结合,是各种思维方法最有效的综合运用——也说“人上一百,形形色色”
- (2) 创造性思维,是在日常的生活、学习和工作的各种实践活动中,经常运用各种思维方法分析和解决各种疑难问题,不断增强思维的敏捷性和能动性而逐步形成的——再议牛顿的创造力
- (3) 有所创造,并非只是科学巨人、艺术大师和思想伟人们的专利,而是每一个大脑健全的人都大有可为的事情——突破“现实所迫”观念
- (4) 有所创造必须具备的关键性要素

十一、思维方式与记忆方法

(一) 记忆对思维的重要意义 ..... (158)

1. 对于思维来说,记忆有两方面的意义 ..... (158)

- (1) 合理接受
- (2) 有效利用

2. 在学习和积累知识的过程中,要学会一种良好的思维方式,以提高学习效率和巩固学习效果 ..... (160)

(二) 记忆的科学内涵 ..... (161)

- 1. 什么是记忆 ..... (161)
- 2. 记忆的内涵和实质 ..... (162)



- (1) 记忆是大脑对信息的积极接收
- (2) 记忆是大脑对信息的综合整理和有序储存
- (3) 记忆是大脑能对储存的信息进行有效的再现
- 3. 人的记忆力是与人的思维力同步发展的 ..... (164)
- (三) 记忆的基本要领..... (164)
  - 1. 识记 ..... (165)
    - (1) 辨得准, 就是感觉器官对信息要有一个准确的识别和判断
    - (2) 输得进, 就是大脑对信息能进行顺利接收
  - 2. 保持 ..... (167)
  - 3. 再现 ..... (170)
- (四) 记忆的种类及方法..... (171)
  - 1. 记忆的种类 ..... (171)
    - (1) 按照识记的内容, 可以把记忆分成运动记忆或动作记忆、情绪记忆或情感记忆、语词概念记忆、形象记忆或表象记忆
    - (2) 按照识记材料保存的时间长短及其在活动中的作用, 也可以分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆
  - 2. 记忆的方法 ..... (172)
    - (1) 关联式记忆法
    - (2) 反差式记忆法
    - (3) 链锁式记忆法
    - (4) 联想式记忆法
    - (5) 韵律式记忆法

## 十二、思维方式与学习方法

- (一) 学习活动与思维方式的相互作用..... (178)
  - 1. “天才出自于勤奋”
  - 2. 学习诀窍的实质就是要建立良好的学习思维方式