

引爆思维风暴，一步一步**扭转思维**，改变观念，找到新的**人生出口**

THINK



反过来



就对了

解开思维定势对大脑的束缚

》》》翻开本书，向多向思维者学习，换一种方式

张笑颜◎著

恰恰相反

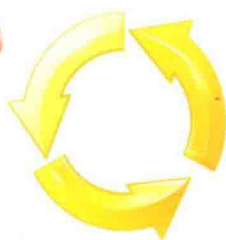
他们往往能够通过辐射、换元、转化

等多种方式从多角度思考

更懂得变通

善于解决各种难题

多向思维与单向思维



扭转思维，改变观念，另辟蹊径探寻多向思维方式

 中国言实出版社

THINK 

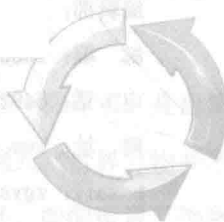
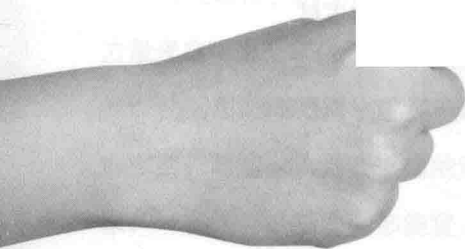


反过来想 就对了

解开思维定势对大脑的束缚

》》》 翻开本书，向多向思维者学习，换一种方式

张笑颜◎著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

反过来想就对了 / 张笑颜著. — 北京: 中国言实出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5171-0969-3

I. ①反… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第261254号

责任编辑: 张振华

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/16 16印张

字 数 220千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0969-3

前言

大脑是人类记忆、情感与思维的中心。也就是说，人的所有思维源自大脑。思维是人脑对知识、信息进行加工与处理的活动，是人脑对客观现实间接的、概括的反映，是认识的高级形式。思维所反映的是客观事物的本质属性和规律性的联系。

人类是世界的主宰，足迹踏遍了陆地、海洋、地底、天空。人类的神奇力量来自哪里？来自于人的思维能力。

法国思想家帕斯卡曾经说过：“人不过是一株芦苇，是自然界中最脆弱的东西；可是，人是会思维的芦苇。要想压倒人，世界万物并不需要武装起来；一缕气，一滴水，都能置人于死地。但是，即便世界万物将人压倒了，人还是比世界万物要高出一筹；因为人能够想到自己会死，也能够了解到世界万物在哪些方面胜过了自己，而世界万物对此一无所知。”

因为思维，人类看到森林的大火想到了保存火种；因为思维，人类看到凶猛的野兽想到了陷阱机关；因为思维，人类懂得了苹果落地是源于万有引

力；因为思维，人类创造出了各种各样的新鲜玩意儿……没有思维，世界将不堪设想。

人的思维很奇妙，分为单向思维和多向思维。那些总是想不开的人，多使用的是单向思维，往往只从一个角度考虑问题。这样的人视野狭窄，思维僵化，解决问题能力差。而多向思维与单向思维恰恰相反，能够通过辐射、换元、转化等多种方式从多角度思考。多向思维者往往不会钻牛角尖，更懂得变通，找路去走。

人在旅途，只盯着“黑点”是不可取的，换一种思维，会有更豁达宽容的心态，体谅生活中的缺憾，珍惜现在的拥有，抓住手心里的幸福。只有从自怨自艾中走出来，才能成长为真正的智者。

叔本华曾说：“事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。”对问题的看法，没有绝对的对错之分，但有积极与消极之分。消极心态者，面对问题永远都能找到消极的解释，并且总能为自己找到看似合理的借口，最终得到消极的结果；积极心态者，面对困难总能找到一个积极的解释，并且将方法合理运用，最终将问题完美解决。

其实，很多事情，反过来想就对了。多些发散思维，让脑洞大开，引爆思维风暴吧！

本书分为两大部分，第一部分侧重于思维理论方面解析；第二部分侧重于改变观念的方法实践。本书以专业的思维学理论为基础，汇聚了一桌的思维盛宴，一步一步指引人们扭转思维，改变观念，为人生找寻新出口。



目录

前言 / 1

第一部分 扭转思维

第1章 心思灵活：撬开你生锈的思维 / 002

原理：思维有定势 / 002

第一节 跳出思维定势 / 004

第二节 尽信书不如无书 / 006

第三节 不要被经验束缚 / 008

第四节 挑战一下权威神话 / 010

第五节 突破一点从众定势 / 012

第六节 清除头脑中的惰性思维 / 014

开启思维风暴 / 016

第2章 换位思考：开启全新的观察视角 / 017

原理：换位出奇迹 / 017

第一节 引入质疑思维 / 019



目 录

第二节 遵循人际交往的黄金法则 / 023

第三节 要“移情”别“恋” / 026

第四节 驱除迷雾，见花真容 / 028

第五节 你的变换思维价值百万 / 030

第六节 换一种眼光，缺点能变成优点 / 033

开启思维风暴 / 036

第3章 勇于尝试：做第一个吃螃蟹的人 / 037

原理：失败是成功之母 / 037

第一节 把自己的思维拓宽一点点 / 039

第二节 培养创造观察思维能力 / 042

第三节 叫醒你沉睡的创意能力 / 045

第四节 “试错法”进行猜测和反驳 / 048

第五节 走出思维死角，敢于创新尝试 / 051

第六节 心动不如行动，想到更要做到 / 054

开启思维风暴 / 057

第4章 逆向思维：做一条逆向游泳的鱼 / 058

原理：事物具有可逆性 / 058

第一节 朝着相反的方向去思索 / 060

第二节 “原子弹爆炸”般的威力 / 063

第三节 倒着去推，走向已知 / 065

第四节 难题面前，玩转转换 / 068

第五节 从缺点出发，让缺点发光 / 071

第六节 打破传统，反弹琵琶出奇制胜 / 075

开启思维风暴 / 078

第5章 发散思维：条条大路通罗马 / 079

原理：万事万物是普遍联系的 / 079

第一节 打破原有的思维格局 / 081

第二节 让“头脑风暴”来得更猛烈些 / 083

第三节 从一个辐射源向四面八方扩散 / 086

第四节 不管遇见什么事儿，横竖多想想 / 089

第五节 用分合思维法调整我们的内心 / 093

第六节 多进行一些立体式多向思维 / 095

开启思维风暴 / 097

第6章 阳光心态：与其耿耿于怀，不如敞开胸怀 / 099

原理：世界是个六面体 / 099

第一节 已经最坏了，就不会再坏 / 101



目 录

- 第二节 既然能下去，就能再上来 / 104
- 第三节 身在其中，被挤压是难免的 / 106
- 第四节 往下看全是屁股，往上看全是笑脸 / 109
- 第五节 抱怨不如改变，生气不如争气 / 112
- 第六节 不为昨日而悔，不为明日而忧 / 115
- 开启思维风暴 / 118

第二部分 改变观念

第7章 以退为进：适时后退，才能跳得更高远 / 120

原理：退得好才能跳得远 / 120

第一节 不要想着一口吃成胖子 / 122

第二节 用W型思维法曲线上升 / 125

第三节 低头是为了抬头时更高、更有力 / 127

第四节 适可而止，小心物极必反 / 130

第五节 动机适度，才能让别人心服 / 134

第六节 练好“忍”功，做个“忍者” / 136

开启思维风暴 / 139

第8章 大智若愚：处处精明，不是处世之道 / 140

原理：用假象掩饰真相 / 140

第一节 低地成海，低人成王 / 142

第二节 难得糊涂，糊涂难得 / 145

第三节 先扮成猪，再吃老虎 / 148

第四节 小心聪明反被聪明误 / 151

第五节 藏巧于拙，明知故愚 / 155

第六节 装作不知，巧解尴尬 / 158

开启思维风暴 / 161

第9章 吃亏是福：舍得小利，方得大益 / 162

原理：好坏可以相互转化 / 162

第一节 好汉也要吃得眼前亏 / 164

第二节 遵循互惠关系定律 / 167

第三节 今日吃小亏，来日占大便宜 / 169

第四节 心甘情愿吃亏，终究吃不了亏 / 172

第五节 提前吃亏，可保以后不吃亏 / 175

第六节 吃亏是福，做人不要太计较 / 178

开启思维风暴 / 181

第10章 以柔克刚：软绳勒得住硬柴禾 / 183

原理：柔弱胜刚强 / 183

第一节 刚者易折，柔者不碎 / 185

第二节 扮成“病猫”伺机而动 / 188

第三节 搭强者的“顺风车” / 191

第四节 弯腰示弱，得以保全 / 194

第五节 暂时妥协，以待时机 / 197

第六节 良言一句三冬暖 / 200

开启思维风暴 / 203

第11章 见微知著：重视细节的力量 / 204

原理：量变能够引起质变 / 204

第一节 窗子坏了就要及时修补 / 206

第二节 关注微小的细节的变化 / 209

第三节 在细节之处做足功课 / 211

第四节 通过细节训练自己的素养 / 214

第五节 大处着眼，小处着手 / 217

第六节 防微杜渐：小处不可小视 / 219

开启思维风暴 / 221

第12章 曲径通幽：绕道而行美不胜收 / 222

原理：变则通，通则达 / 222

第一节 用U型思维法避直就曲 / 224

第二节 转个弯把难题及时转化 / 227

第三节 于曲折迂回中向前进 / 229

第四节 换地打井：及时改路 / 232

第五节 他山之石，可以攻玉 / 235

第六节 多绕圈子，就能少碰钉子 / 238

开启思维风暴 / 241

第一章

思维扭转与成长：积极心态

chapter 1

第一部分

扭转思维

很多人觉得不快乐、不幸福，源于其思维模式有问题，或者是思维陈旧、保守、不够灵活，或者是消极思维太过强烈。要想改变这种状况，势必要扭转思维。

第1章

心思灵活：撬开你生锈的思维

【导语】我们习惯以固有的知识、经验、习惯去考虑问题，这无异于思维生了锈。要想改变这种态势，就必须打破思维定势，让自己的思维活跃起来。

原理：思维有定势

法国著名科学家法伯发现了一种很有趣的虫子，这种虫子都有一种“跟随者”的习性，它们在外出觅食或者玩耍的时候，都会跟随在另一只虫子的后面，从来不自己走一条道路。发现这种虫子后，法伯做了一个实验，他花费了很长时间捉了许多这种虫子，然后把他们一只只首尾相连放在了一个花盆周围，在离花盆不远的地方，他放置了一些这种虫子喜爱的食物。

一个小时之后，法伯前去观察，发现虫子一只只不知疲倦地在围绕着花盆转圈。

一天之后，法伯再去观察，发现虫子们仍然在一只只地围绕着花盆转圈。

七天之后，法伯再去观察，发现所有的虫子已经一只只首尾相连地累死

在了花盆周围。

后来，法伯在他的实验笔记中写道：这些虫子死不足惜，如果它们中的一只能够越出雷池半步，换一种思维方式，就能找到食物，就不至于被饿死。

其实，有很多人跟这些虫子一样，总是按照自己的思维定势去做事。人一旦形成了习惯的思维定势，就会习惯顺着定势思维思考问题，不愿意，也不会转个方向、换个角度想问题。研究发现，很多人都有这一顽疾。

就拿魔术表演来说，不是魔术师有什么高明之处，而是我们的思维过于因袭习惯之势，总是按照常规思路去想，所以就看不明白其中的奥秘。比如，人从扎紧的袋里奇迹般地出来了，我们总习惯于想他怎么能从扎紧的袋子里出来的，而不会去想魔术师到底在袋子上做了哪些手脚，难道不可以装拉链吗？

正因为很多人走不出思维定势，所以走不出宿命般的悲剧。而一旦走出了思维定势，也许可以看到许多别样的风景，甚至可以创造新的奇迹。

第一节 跳出思维定势

很多人想不开，想不到，是因为完全陷入了思维定势之中。

人们在思考某个问题时，往往会习惯地依据自己已有的知识和经验，按照一种固定的思考程序去考虑问题，这种思维现象就是思维定势。

思维定势对人们思考问题既有有利的一面，也有不利的一面。有利的方面在于思考同一类问题时，思路会比较简捷高效；不利的方面在于容易束缚思路，跳不出老框框，妨碍新思维的产生。

很多人面临外界事物或现实问题时，常常会不假思索地把它们纳入特定的思维框架，并沿着特定的路径对它们进行思考和处理。这样往往由于做出了错误的判断，导致情况越来越糟。

人的思维空间是无限的，就像魔方一样，至少有亿万种可能。但是，思维定势常常使我们对他人的认知固定化。比如，与老年人交往，我们常常会认为他们思想僵化、墨守成规；与年轻人交往，我们又常常认为他们“嘴巴没毛，办事不牢”；与男性交往，我们常常会觉得他们毛手毛脚、大大咧咧；与女性交往，我们常常会觉得她们柔柔弱弱、心思缜密。事实上真的如此吗？具体到个人，老人也有很开放的，年轻人也有很老成的，男人也有心思缜密的，女人也有大大咧咧的。

靠以往的经验、认识或者惯性来解决当前的困境，只能是把自己困得更牢。所以，要想解决问题，改变现状，就要反过来想一想，是不是自己已经陷入了思维定势的怪圈。

我们要用发展的眼光看待当前的人和事物，唯有如此，才能更清醒地看到事物的本质，做出正确的判断。

陷于思维定势的我们，也许正处在一个看似走投无路的境地，也许正囿于一种两难选择之间。这个时候，你一定要明白，这种境遇只是思维定势所致，只要勇于打破，一定能够找到不只一条的解决途径。

具体来说，要想跳出思维定势，可以从以下两点着手。

第一，可以采取暂时搁置的方式。

人们在遇到难题的时候，往往喜欢按照思维定势去解决。其实，这个时候完全可以把难以解决的问题暂时搁置，这是突破思维定势的最简单可行的办法。

暂时搁置的妙处或许你早有体会。对一个问题百思不得其解时，将问题暂时搁置一段时间，然后再回过头来思考，可能一下子就有了思路。

暂时搁置是一个酝酿的过程，正因为有了这一酝酿过程，才不会盲目地陷入思维定势的怪圈，好主意才能直接从潜意识中产生。

当然，在暂时搁置的时候，头脑一定要放松，如果一直处于思考此问题的紧张状态，势必严重妨碍灵活思维的出现。精神放松，头脑中才更容易形成一些思想火花。

第二，可以加强思维训练。

要想克服思维定势，可以设计一些巧妙的方法进行训练。比如可以这样设计：把书打开，把手随意指向书中的一个单词，然后把这个词用在你正在进行的文学创作之中。至于如何运用，那就因人而异了，但终归会有克服思维定势的作用。

总之，不要永远用老眼光看待别人，每个人都在不断地变化中；不要永远用老眼光去看待事物，事物不是一成不变的。

正如古希腊哲学家赫拉克利特说过的一样：“所有的事物都是流动的。”人、事、物都是流动的，人的思维更应该是流动的。

没错，每一样事物都在不停地变化、移动，没有任何事物是静止不变的。因此，在困境面前，我们必须跳出思维定势。