

江苏“十三五”重点出版物出版规划项目



思维革命—— 开创新局面： 如何引导出内在潜能

Thought Revolution: Updated with New Stories:
How to Unlock Your Inner Genius

[美] 威廉·多尼斯 著
薛巍立 孙胜楠 赵林度 译

纽约时报畅销书。

本书以科学为背景，教导读者如何引导出自我内在潜能，开创事业和生活的新局面。思想的刺激、易做的练习和提示操作，帮助读者充分地激发右脑潜意识，以帮助减轻压力、发掘自己的内在天赋、使创伤愈合，并能引导出更深沉的精神力量。

双创
丛书

思维革命—— 开创新局面： 如何引导出内在潜能

Thought Revolution: Updated with New Stories:
How to Unlock Your Inner Genius

[美] 威廉·多尼斯 著
薛巍立 孙胜楠 赵林度 译

图书在版编目(CIP)数据

思维革命:开创新局面:如何引导出内在潜能 /
(美)威廉·多尼斯著;孙胜楠等译. —南京:江苏凤凰科学技术出版社,2018.2

ISBN 978-7-5537-7794-8

I. ①思… II. ①威…②孙… III. ①思维训练
IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003892 号

思维革命——开创新局面:如何引导出内在潜能

著者	[美] 威廉·多尼斯
译者	薛巍立 孙胜楠 赵林度
策划编辑	李淳宁 邓海云
责任编辑	孙连民
责任校对	郝慧华
责任监制	刘钧

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
照排	南京紫藤制版印务中心
印刷	江苏凤凰数码印务有限公司

开本	718 mm×1 000 mm 1/16
印张	11
字数	250 000
版次	2018年2月第1版
印次	2018年2月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7794-8
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主任

王 秦

常务副主任

蒋跃建 金国华

副主任

景 茂 傅 梅

委员

(以姓氏笔画为序)

孙胜楠 孙连民 李淳宁 赵林度

本书译者

薛巍立 孙胜楠 赵林度

致读者

社会主义的根本任务是发展生产力，而社会生产力的发展必须依靠科学技术。当今世界已进入新科技革命的时代，科学技术的进步已成为经济发展、社会进步和国家富强的决定因素，也是实现我国社会主义现代化的关键。

科技出版工作肩负着促进科技进步、推动科学技术转化为生产力的历史使命。为了更好地贯彻党中央提出的“把经济建设转到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来”的战略决策，进一步落实中共江苏省委、江苏省人民政府作出的“科教兴省”的决定，江苏科学技术出版社于1988年倡议筹建江苏省科技著作出版基金。在江苏省人民政府、江苏省委宣传部、江苏省科学技术厅（原江苏省科学技术委员会）、江苏省新闻出版局负责同志和有关单位的大力支持下，经江苏省人民政府批准，由江苏省科学技术厅、凤凰出版传媒集团（原江苏省出版总社）和江苏科学技术出版社共同筹集，于1990年正式建立了“江苏省金陵科技著作出版基金”，用于资助自然科学范围内符合条件的优秀科技著作的出版。

我们希望江苏省金陵科技著作出版基金的持续运作，能为优秀科技著作在江苏省及时出版创造条件，并通过出版工作这一平台，落实“科教兴省”战略，充分发挥科学技术作为第一生产力的作用，为建设更高水平的全面小康社会、为江苏的“两个率先”宏伟目标早日实现，促进科技出版

事业的发展,促进经济社会的进步与繁荣做出贡献。建立出版基金是社会主义出版工作在改革发展中新的发展机制和新的模式,期待得到各方面的热情扶持,更希望通过多种途径不断扩大。我们也将实践中不断总结经验,使基金工作逐步完善,让更多优秀科技著作的出版能得到基金的支持和帮助。

这批获得江苏省金陵科技著作出版基金资助的科技著作,还得到了参加项目评审工作的专家、学者的大力支持。对他们的辛勤工作,在此一并表示衷心感谢!

江苏省金陵科技著作出版基金管理委员会

总序

中国社会在经历了改革开放 30 多年的飞速发展之后，经济正面临着提档升级和转型，许多问题亟待解决。党中央、国务院准确把握国内外经济社会发展大趋势，作出了推动大众创业、万众创新的战略部署。习近平总书记指出，市场要活、创新要实、政策要宽，营造有利于大众创业、市场主体创新的政策环境和制度环境，以大众创业、万众创新形成新的发展动力。李克强总理强调，积众智方能成就伟业，要通过大众创业万众创新，让每个有创业愿望的人都拥有自主创业空间，让创新创造的血液在全社会自由流动，让自主发展的精神在全体人民中蔚然成风。

江苏省委省政府高度重视推动大众创业、万众创新工作，认真贯彻落实中央决策部署，大力实施创新驱动发展战略，凝聚各方力量不断推进大众创业、万众创新向纵深发展。出台了《关于加快推进产业科技创新中心和创新型省份建设若干政策措施》（“40 条政策”）等一揽子政策措施，最大限度激发全社会创新创业活力，在全社会掀起了大众创业、万众创新的热潮。

说到创业，改革开放以来我国先后出现了三次大规模的创业浪潮：第一波是 20 世纪 80 年代乡镇企业和民营企业异军突起；第二波是 20 世纪 90 年代“下海”经商的浪潮；第三波就是当下大众创业、万众创新的“双创”新浪潮。这次主要表现为：市场主体井喷式增长，创业创新蔚然成风；

创客群体不断壮大，创业创新理念深入人心；创业投资大幅增长，成为社会投资的新热点；“双创”政策体系初步构建，创业创新生态环境不断优化；创业创新加速创造新供给，汇聚经济发展新动能。

改革开放的时代大潮，特别是建设中国特色社会主义市场经济的伟大实践，为社会中相当一部分人改变自身命运创造了机遇，一批人通过诚实劳动、艰苦努力和大胆创新成为市场竞争的优胜者。今天，中国社会主义市场经济体制带来的积极的流动效应比以往任何时期都要大得多。

今天，推进大众创业、万众创新，就是让更多的人富裕起来，让更多的人实现自己的中国梦。这有助于调整收入分配结构，促进社会供给侧改革，也会为更多年轻人，尤其是贫困家庭的孩子提供更多的上升通道。

在工业化时代的市场经济条件下，创业和创新所需要的资金、技术高门槛，不是普通大众能轻易迈过去的。与传统工业扩大规模带来边际成本递增不同，今天，知识经济、互联网时代的基本特征是知识与数据的排他性约束相对少，同一（同类）数据可以被多个主体同时使用，乃至越用越丰富，其边际成本还会出现不断降低趋势，这对国家治理模式、企业决策、组织和业务流程、个人生活方式产生巨大的影响。

互联网的广泛应用和低门槛使机会平等有了更为有利的基础，创新创业正呈现出明显的个人化、小规模、分散式、渐进性特征，创业创新活动变成了社会大众人人可及的事情，众创、众包、众扶、众筹等一批集众人之智、汇众人之财、齐众人之力的创意、创业、创造与投资的空间如雨后春笋般应运而生，使得那些有梦想、有意愿、有能力的人都可以参与进来，并找到获得成功的机会。

我们要高度重视互联网和大数据的运用，数据已经渗透到几乎每个行业和职能领域，成为不可或缺且日益重要的生产要素。随着对数据收集、管理、挖掘技术的快速发展，大数据催生出一大批新思维、新业态、新产业。今天社会生活正日益高度数据化，数据信息的传播也从单中心、单

向传播向多中心、网络裂变式传播转变。比如,传统条件下对消费者需求只能依据人口统计特征来描述,而个人需求所具有的隐蔽性、复杂性、易变性和情景依赖性难以把握,现在大数据通过细分化、个性化、精准化、动态化,可以实时模式化其需求行为。“互联网+”和大数据在带来传统重构的同时,更催生了无数的商业机会和盈利空间,它把人重新组织进新的财富创造体系之中。

他山之石可以攻玉,为了帮助大家,特别是刚出校门的大学生,青年人实现创新和创业梦想,我们组织了相关专家,编辑出版了这套书,其中引进了部分外国的有关创新创业的图书,尽量从多视角、多门类、多行业选择图书,尽量把优秀的理念,优秀的方法传递给大家。

编者

2017年12月

献给我的父母,康妮和沃特·多尼斯

对《思维革命》的赞美

在我的人生中，很多次我都有这样的想法：“啊，由于种种原因，我从未那样做过。”所以，当威廉·多尼斯开始跟我谈论大脑的功能以及对左手和右脑的运用时，我把它当作是善意的胡扯。然而，当我用左手写字越来越清晰、越来越自如时，我才开始有实力与勇气来清除阻碍，从事我成年生活中不曾尝试的创意事业。

虽然这些障碍依然存在，但因为有了《思维革命》所提供的想法和练习，我现在有信心努力清除它们。对于任何被‘如果…将会怎样’和‘我不能’缠身的读者，毫无疑问我会强烈地推荐《思维革命》。

——《圣路易斯指南》副主编 罗伯特·W·达菲

这么多年来，我所认识的威廉·多尼斯是一位艺术家、银行行长、活动家，现在也是一名出色的作家。《思维革命》这本书，是对右脑力量以及它将如何永远改变我们生活所作的一个杰出的新探索。多尼斯是一个多才多艺的人，而这本书只是他非凡天赋的又一个显著证据。

——戴维·密克斯内尔，活动家和畅销书作家

新版序言

随着《思维革命》的第一次出版，我觉得自己像是点燃了一根火柴。正如这种方法论为我的人生照亮了一条新道路一样，它也向别人揭示了一种新的思考方法。从那时起，我就用这种革命性的方法，帮助企业完善它们的商业决策、业务系统、运作方式和精神面貌。

《思维革命》介绍了一种简单的方法，通过激活右脑，让人们学会用不同的方式进行思考。我开发了这个技术，1997年至2008年间，我把它们应用到我经营的公司中，并借此获得令同事和我满意的成功。我把这些技术称为“构思能力”，并将它们视为传统头脑风暴的再造。“构思能力”是一种反射性的头脑风暴技术，通过使用右脑和左脑，让你克服惯性思维和困难问题。当一群人同时头脑风暴时，它还可以帮助你避免时常出现的循环思维或沿着约束路径进行思考。

曾有7个人慷慨地允许我引导他们借助右脑来进行思维工作，并和我们分享了他们自己的故事。新版本《思维革命》探讨了他们所发现的惊人见解。我希望在你学习本书中技巧的同时，也能发现可以改善生活和工作的真理。

如果没有《思维革命》这本书让我实现突破，我可能还要再花上几十年才能更加了解自我，进而收获幸福。所以我希望这本书能够帮你缩短这个过程。与此同时，我发现通往幸福的道路上不一定必须有金钱财富。

生活并不只是要到达目的地或者实现目标，这和你旅途的质量相关。使用《思维革命》的技术让自己更关注生活和生活目标，从而让自己更快乐。这本书是你寻找埋藏在内心财富的地图。

构思过程可以对你的生活和工作产生同样的影响。我建议你从关注个人问题或挑战开始。一旦发现练习多么有效，你就会更有信心地在工作中使用它们。

《思维革命》出版以后，在公开和私人的访谈中，我把这项工作向各种各样的人推广，从高级管理者和企业家到长期失业的人，从职业运动员到艺术家和音乐家，从创意广告设计者到精算师。在采用这项技术的组织中，我看到了惊人的结果。这些组织来自各行各业：石油巨头、金融公司、航运公司、零售企业、教育机构、世界最大的贸易公司和非营利组织。甚至在我还不知道如何在一个新商业中使用它时，组织已经在采用这项技术。这让我非常坚信可以帮助别人打开和发现他们的“内在天赋”。

这一版的《思维革命》包括了我的一些企业与雇员开展思维训练的经验。在新的章节中我讲述了一个个体艺术家和6家公司探索未知领域的故事。他们的探索有着不同的原因，但是我觉得他们没有人能够完全预见一路上能够学到多少东西。这些受人尊敬的商人和组织让我和他们一起探索右脑蕴含的丰富创造力和解决问题的能力，最终，我们揭示了非凡的天赋。

原前言

将《思维革命》作为威廉·多尼斯此书的标题非常恰当，因为通过阅读它，你能审视自己的生活，拓宽视野。如果你想通过阅读这本书来帮助你更好地识别自己的情绪或激发自己的直觉和创造力，它不会让你失望。

30多年的实践表明，这本书中所采用的方法对世界各地成千上万的人都是有效的。我知道这些，是因为我发明了这些方法。正如我的15本书中数百案例所呈现的，你学到这些技术，有助于开发右脑并整合大脑半球。字面上的含义是让左脑知道右脑正在做什么。结果是：用革命的方式利用整个大脑，从而改变你的观念、行为、习惯和情绪。

威廉的这项研究以及他写这本书的热情，来自于他在用辅助手写作过程中充分利用了大脑两侧，将其作为自我表达和自我反省的一种方式，并取得了成功。他对自我的发现将会促使你也做出同样的事。思维革命，也是思想上的演变，可以把大脑的两个半球连接起来。

在与各行各业的人打交道时，我收集到了令人兴奋的证据。这些证据表明挖掘辅助性的右脑，不仅可以开发一条直达内心真理的通道，还可以开拓创新解决问题的能力，并帮助你摆脱条条框框的束缚，进行发散思维。还有一些人称它还能有利于改善人际关系，减压，获得更好的健康状况，开发隐藏的才能，对精神产生更深刻的认识，愈合创伤，取得职业生涯的突破，获得内在的智慧，并获得更高级的能力。而这一切都从你将铅笔

从一只手转移到另一只手开始。

我不得不向威廉表达我最崇高的敬意：“他是一个行动派！”。除了他在商界和金融界所取得的成就，他写这本书最好的凭证就是他把自己所写的这些技术应用到了自己的生活中并实现了转变。威廉发现，我们经常告诉自己8个谎言，在他开始用辅助手写字时，他揭穿了这些谎言。

在《思维革命》中，威廉致力于帮助我们了解我们向自己撒谎这一行为背后的原因，大脑的哪一侧应该为此负责，哪些方法可以将它从我们的意识中赶走，从而找到真理并使之长存。威廉通过聚焦、揭露和反转陈旧的信念和态度，用可以改变我们生活的新思维过程取而代之。还有什么比摆脱那些无效的东西更实用的呢？就像“皇帝的新装”里的小男孩一样，威廉解开了那些不实之词的神秘面纱，并帮助我们把自己从这些强权下解放出来。

在读过我的《找回自我》这本书许多年后，威廉通过互联网找到了我。我还能说什么呢？我们的第一次电话交谈持续了2个小时！他把这本书的手稿发给我，我彻底被这本书迷住了。完成每一个练习后，我发现自己过去多么容易受这些常见谎言的影响。结果是显而易见的。在应用这些技巧吃饭、睡觉、呼吸多年后，它给了我另一种生活。正如你将学习到的，这正说明了我自己的模式是何等的根深蒂固，并阻止我在“条条框框”外工作。能获得另一个前往内心世界的冒险家为自己开的对症之药，是何等的喜悦啊！

在这以前，对处理日常挑战和生活问题所进行的大脑研究，从未获得如此多的认可。1981年罗杰·W·斯佩里博士凭借其对大脑半球功能的开创性研究获得了诺贝尔奖。自那之后，对大脑的研究就如雨后春笋般蓬勃发展。吉尔·博尔特·泰勒的《奇迹》，详细介绍了她在大脑左半球中风时关于右脑的一些经历，《奇迹》为你将要阅读的这本书奠定了基础。

完成本书第二部分所有的练习后，我可以证实威廉实现了书上所作

的承诺。你可以改变你的思维方式，并且在对你构成挑战的那些事情中找到真理。无论你是恢复创伤，与改变你命运的决定作斗争，还是减肥，或是寻找一段浪漫的恋爱，《思维革命》都将为你开启一段重获自由的旅程。

——路西亚·卡巴其旺博士(注册艺术治疗师)，
《找回自我》和《另一只手的力量》的作者

目 录

第一部分 停止说谎,开始生活

第 1 章	更好地利用大脑	3
第 2 章	两种头脑:相对近期的发现	11
第 3 章	与右脑的谈话	19
第 4 章	绘制迷宫	23
第 5 章	注入吐真剂	27
第 6 章	让我们画一幅画	35

第二部分 破除 8 个谎言

第 7 章	从谎言中的解脱	39
第 8 章	谎言 1 号	41
	“事情最后总能做出来的?”或者“顺其自然”。	41
第 9 章	谎言 2 号	46
	“我以后会得到它。”	46
第 10 章	谎言 3 号	51
	“早晚我的船都会来”或“好的东西总会留给 那些等待的人”。	51
第 11 章	谎言 4 号	57
	“我不是那个需要道歉的人。”	57