



换位思考

左 夫◎编著

旋转180度分析和解决问题

善于换位思考，就容易和对方沟通协调，达成一致意见，因而事半功倍，如鱼得水；反之，则可能会事倍功半，甚至寸步难行。



海潮出版社
Haichao Press

换位思考

HUANWEI SIKAO

左 夫◎编著

旋转180度分析和解决问题



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

换位思考/左夫编著. —北京:海潮出版社, 2008.3
ISBN 978 - 7 - 80213 - 517 - 8

I. 换… II. 左… III. 思维方法—通俗读物 IV. B842.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022157 号

换位思考

编 著:左 夫

责任编辑:崔树森

特邀编辑:韩红月

封面设计:兆 天

责任校对:左 颖

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂印刷装订

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:16.5

字 数:200 千字

版 次:2008 年 3 月第 1 版

印 次:2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 517 - 8

定 价:28.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

无处不在的换位思考

(代序)

前言

什么是换位思考呢?在网上搜索了一下,竟有近200万个相关的网页。而这诸多的信息中换位思考大都被应用到了人际关系问题上。

所谓的换位思考就是设身处地为他人着想,即想人所想,理解至上。人与人之间少不了误解,如果我们对此耿耿于怀,心中就会有解不开的“疙瘩”;如果我们能深入体察对方的内心世界,或许我们能达成谅解。换位思考是人对人的一种心理体验过程。将心比心,设身处地,是达成理解不可缺少的心理机制。它客观上要求我们将自己的内心世界,如情感体验,思维方式等与对方联系起来,站在对方的立场上体验和思考问题,从而与对方在情感上得到沟通,为增进理解奠定基础。也就是说,人与人的换位思考可以理解作为一种体贴,一种宽容,一种理解。

人类社会是一个和谐统一的有机整体。无论是一个人还是一个单位,只要不是与世隔绝,只要还有生存和发展的需求,就免不了要和社会上的其他人或单位打交道。而会不会与他人打交道,其效果肯定是有明显差异的,有时候甚至会有天壤之别。事实证明,如果善于换位思考,就容易和对方沟通协调,达成一致意见,因而事半功倍,如鱼得水;反之,则可能会事倍功半,甚至寸步难行。

“假如我是他”,既是一种思维换位艺术,也是一种不断进取、挑战自我的人生哲理。对待一个问题,因为每个人的具体情况不同,导致做出的判断和认识也不同,误解就很容易产生。换位后,角色发生了改变,

换位思考

HUANWEI SIKAO

感受也就不同了，因而能够切实地了解相互间的感觉。

换位思考就好比一面镜子，我们往往可以在这面镜子中使自己的错误清楚地照出来；换位思考可以让我们超越狭隘心灵的束缚，真正做到超越“自我”；换位思考可以让自己在宽容别人的时候也给予自己一片“清凉”！

Huan wei si kao

目 录



一、旋转 180 度去思考

换一种立场想问题	/3
坐在对方的椅子上——位置换位	/4
由结果向前推——本末换位	/7
不利向有利转变——正反换位	/9
错误亦可变成收获——作用换位	/11
质疑自己的结论——观点换位	/14
横看成岭侧成峰——角度换位	/16
巧用逆反心理——心理换位	/18
改变运动的方向——方式换位	/20
颠倒操作程序——过程换位	/23
改变事物的意义——意念换位	/27
改变事物量上的变化——加减换位	/30
最危险的地方最安全——条件换位	/34

二、人际关系的换位思考

矛盾是心理制造的	/39
换副眼镜看世界	/41
向对方传达自己的理解	/44
先认识自己,再认识别人	/46
站在对方的立场上	/50
别人的自尊心与你一模一样	/51
如何欣赏别人	/54
重视每一个人	/56
人人都爱听赞美自己的话	/58
己所不欲,勿施于人	/62
赠人玫瑰、手留余香	/63
帮人就是帮己	/66
先成为别人的朋友	/69
急于称赞,迟于寻错	/71
知道就是“无知”	/74
给人以批评你的机会	/77
把伤害留给自己	/78
留三分余地给别人	/80
带头献出一点爱	/84

三、家庭中的换位思考

假如我是妻子	/87
交流是永远的功课	/89
假如我是丈夫	/91
谅解是最深刻的理解	/92
用微笑面对你的丈夫	/96
假如我是儿媳	/98
让媳妇熬成婆	/101
假如我是婆婆	/103
永远“敬”字当头	/105
换种方式做父母	/108
假如我是孩子	/109
从孩子的切身感受出发	/111
先接纳，后升华	/114
看看镜子里的你	/117
打——是爱，还是恨	/119
假如我是父母	/121
不当家不知柴米贵	/123

四、人生事业的换位思考

人生需要角色换位	129
做好自己的角色定位	131

演什么角色唱什么歌	/133
团队中的角色彼此依存	/135
人生如戏,戏如人生	/139
心念一转,世界就随着变	/140
狭义成功与广义成功	/142
自己的敌人是自己	/144
远处着眼,近处着手	/147
把缺点变成长处	/148
退让,或许是一种更积极的进取	/150
山不过来,我过去	/151
好马能吃回头草	/154
眼朝下看,脚向上行	/156
但得本,莫愁末	/159

五、职场中的换位思考

将心比心——心理位置互换	/163
换位的基础是理解人性	/165
老板并不好当	/167
以老板的心态去工作	/169
领导始终是领导	/172
放低自己,才能飞得更高	/174
彼此理解,达成共赢	/177
从被管理者的角度反观	/179
爱你的员工,他会加倍地爱你的企业	/180
换位可以使说服更有效	/182
先赞同,后否定	/186

将商品销售给自己	/188
不是卖,而是让他买	/190
先做学生,后做先生	/191

六、分析问题的换位思考

面对问题的换位思考	/197
问题层次的换位思考	/198
问题情境的换位转发	/200
问题对象的换位思考	/203
问题视野的换位思考	/206
虚增“问题”的换位思考	/207
转换系统的换位思考	/208
颠倒问题的换位思考	/210
相互存在,相互转化	/212
做他人不曾想的	/215
不妨换一种思维方式	/218
把复杂“换位”成简单	/222

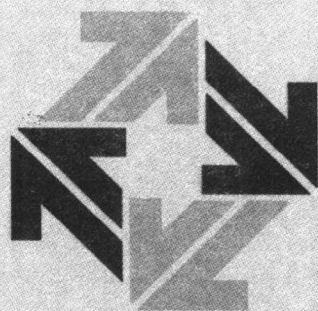
七、摆脱困境的换位思考

善于替人排忧解难	/227
把危机“换位”成机会	/230
实而虚之——故意露出破绽	/233
虚而实之——假到真时真亦假	/237

实而实之——让人反倒疑心为假	/239
虚而虚之——惟有不变的是变化	/241
随机应变,后发制人	/243
敢以败者为榜样	/244
错误是新发现的入口	/246
解底反弹的智慧	/249
把困难当作是机遇	/251

(一)

旋转180度去思考



换位思考

换一种立场想问题

换位思考其实就是换一种立场看待问题，从而获得新的观点，做出与固有的惯性思维不一样的行为。

其实换位思考不仅局限于人际关系方面，它正在被广泛应用在学习和工作中。

由于我们一直生活在惯性思维的社会里，因而比较熟悉传统思维的生活习惯。所以换位思考的观念就容易被忽略，被隐藏起来了。

换位思考不采用人们通常思考问题的思路，而是从对立的、完全相反的角度去思考问题，也就是人们常说的“反其道而行之”。虽然这种方法看起来很荒唐，但它实际上是一种非常奇特而又绝妙的技巧，往往能出奇制胜，最终获得意想不到的效果。

1877年8月的一天，美国大发明家爱迪生，为了调试电话的送话器，他在用一根短针检验传话膜的震动情况时，意外地发现了一个奇特的现象：手里的针一接触到传话膜，随着电话所传来声音的强弱变化，传话膜产生了一种有规律的颤动。这个奇特的现象引起了他的思考。

他想：如果倒过来，使针发生同样的颤动，那不就可以将声音复原出来，不也就可以把人的声音贮存起来吗？

循着这样的思路，爱迪生着手试验。经过四天四夜的苦战，他完成了留声机的设计。8月20日，爱迪生将设计好的图纸交给机械师克鲁西后，不久，一台结构简单的留声机便制造出来了。爱迪生还拿它去当众做过演示，他一边用手摇动铁柄，一边对着话筒唱道：“玛丽有一只小羊，它的绒毛白如霜……”然后，爱迪生停下来，让一个人用耳朵对着受话器，他又把针头放回原来的位置，再摇动手柄，这时，刚才的歌声

又在这个人的耳边响了起来。

这台留声机的发明，使人们惊叹不已。报刊纷纷发表文章，称赞这是继贝尔发明电话之后的又一伟大创造，是19世纪的又一个奇迹。在留声机的设计、发明过程中，爱迪生的换位思考起了关键性的作用。

如果把一件东西，一个事物的正反、上下、左右、前后、横竖、黑白颠倒一下，会有什么结果？正当人们研制当代食品、太空食品时，有些厂家反过来，生产仿古食品，如红楼糕点、清宫食品、西汉古酒等，也同样受到消费者的欢迎。

农村木工李林森运用换位思考的方法，解决了木料刨床易伤手问题。以前的刨床旋转的刨刀滚动是固定的，木料要靠人用手来推动，推到最后，一不小心，手就容易被刨刀切了。这种结构世界通行，尽管人们采用各种光电、机械防护装置，但都是在“防”字上做文章。李林森采用与通行结构相反的结构，木料不动，刨刀滚动往复行走，从根本上解决了刨刀伤人手的问题。

世间万象，没有人事事都能心想事成，当我们人际关系遇到麻烦，当我们正常工作遇到障碍，当我们人生事业遇到瓶颈，当我们研究课题遇到困难，当我们家庭生活出现风波……我们的正常思维已经无力再施展，我们就应该来一个换位思考，或许能为我们开辟一条新的思路，把我们带入“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”之境！

4

坐在对方的椅子上——位置换位

下棋，不论是何种棋，几乎都要用到换位思考来对弈，所以下棋也是平常训练我们换位思考的一种绝佳的方式。

位置换位思考法就是一种通过颠倒甲、乙两事物的位置关系，而形

成新的思维方法。

美国的蒙哥马利将军在第二次世界大战中，每当战斗开始，他总是要把敌军统帅的照片放在自己的办公桌上。他说，他看着对手的照片就会经常问自己：如果我处在他的位置上，现在我会做什么？他认为，这对他做到知己知彼大有好处。

美国有一位中学校长，当某个学生违犯了校规，他就把这个学生叫到校长办公室，让这个学生坐在他的椅子上，他自己则坐在来访者的椅子上，然后才开始交谈。他介绍说，这能使學生处在学校负责人的位置上更好地考虑和认识自己所犯的错误。

国外有的城市规定，肇事撞伤人的汽车司机，必须到医院去当护士，负责照顾被他所压伤或撞伤的伤员。这些城市做出这一规定的目的在于，让司机通过照顾伤员，体会被汽车压伤或撞伤的痛苦，以便更好地从自身出发总结经验教训，防止今后再发生汽车肇事事故。

(1) 上下易位

以前的冰箱的冷冻室一直都是在冰箱的上半部分，因为冷空气的比重较大，它会自动地从上向下流动。将冷冻室放在上半部分有利于冰箱对冷空气的利用，人们认为这样的设计是合理的。但它存在这样一个问题：对于冰箱的上半部分，人们取放食物不必弯腰，是人们使用冰箱最方便的高度。一般家庭开启冷藏室的次数，比开启冰冻室的次数要多得多。从这个角度看，将冷冻室的位置定在冰箱的上半部分并不理想。日本夏普公司的科研人员对此展开换位思考，认为可以将冷冻室和冷藏室的位置上下掉换，只要能把下面冷冻室的冷空气提升到冰箱的上半部分就行。沿着这样一条思路，他们很快就想出了解决问题的办法：在冰箱内安装上风扇和一些通风管道，通过它们将下面冷冻室的冷空气提升到上面的冷藏室。就这样，市场上便出现了冷藏室在冰箱上半部分的新型冰箱。

(2) 思考易位

位置换位这一思路，可以用于思考其他方面的问题。

心理学家梅尔曾做过一个有名的“两根绳子问题”的实验：两根绳子各有9尺长，相隔14尺悬挂在屋顶上，要求被试者将它们系住。

房间里，仅有的物体是一把椅子和一把钳子。被试者想要站在椅子上来解决问题，但尝试多次也都无法成功。

怎么办？解决的办法，是把钳子系在一根绳子上，让它像钟摆一样摆动。

然后走去抓住另一根绳子，把它扯在房子中间，等第一根绳子摆回来时把它抓住，就能把两者系住。

根据实验，这些被试者中，仅有 39% 的人能在 10 分钟内解决这个问题。多数人没有解决问题的原因在于：他们仅仅是把钳子当成钳子，没想到可以把它当作摆锤来用。

(3) 选择易位

1895 年，年轻的爱因斯坦开始考虑一个问题：“如果我以光速追踪一条光线，我会看到什么？”

这个问题，照一般人的理解，不过是“闲极无聊”的一种表现，一时兴起，过后就置之脑后了。

但是爱因斯坦却对这一问题当了真，对这个问题的解答中包含着一个“悖论”，他一直苦苦思索，想找到其症结何在。

10 年后，他有一天突然想到，对于一个观察者来说是同时的两个事，对别的观察者来说就不一定是同时的，由此便形成同时性相对概念，从而导致了狭义相对论的创立。

我们再来看一个很有趣的问题——

一公司招聘职员，有一道试题是这样的：一个狂风暴雨的晚上，你开车经过一个车站，发现有三个人正苦苦地等待公交车的到来：第一个是看上去濒临死亡的老妇，第二个是曾经挽救过你生命的医生，第三个是你的梦中情人。而你的汽车只能容得下一位乘客，你选择谁？

每个人的回答都有他的理由：选择老妇，是因为她很快就会死去，我们应该挽救她的生命；选择医生，是因为他曾经救过你的命，现在是你报答他的最好机会；选择梦中情人，是因为如果错过这个机会，也许就永远找不回她（他）了。

在 200 个候选人中，最后获聘的一位答案是什么呢？“我把车钥匙交给医生，让他赶紧把老妇送往医院；而我则留下来，陪着我心爱的人