

杰出的思维方法是宝贵的人生财富

提高青少年 思考能力的35种 方法

培养青少年杰出
思维的最佳手册

引导青少年走向
成功的有效捷径

张保文 关丽莹 编著



它是一根神奇的魔棒，唤醒了沉睡的大脑
它是一盏明亮的灯火，照亮了前进的道路
它是一个智慧的路标，指明了成功的方向

石油工业出版社

提 高 思 考 的 能 力 做 人 生 的 成 功 者

美国著名地质学家华莱士，在总结其一生成败经验的著作《找油的哲学》中写道：“找油的地方就在人的大脑中。”他提出一个著名的观点：人的大脑里蕴藏着丰富的宝藏，而思维方法则是其中最珍贵的资源。掌握正确的思维方法，充分挖掘出自己的思维潜质，你也可以成为令人称羨的天才。



杰出的思维方法是宝贵的人生财富

总策划：张卫国

选题策划：郎东晓 王昕

责任编辑：王昕 马泽峰

封面设计：睿点书装

销售部电话：010-64523603

编辑部电话：010-64523616

投稿邮箱：good9112@126.com

网址：www.petropub.com.cn

上架建议：青少年读物

ISBN 978-7-5021-6053-1

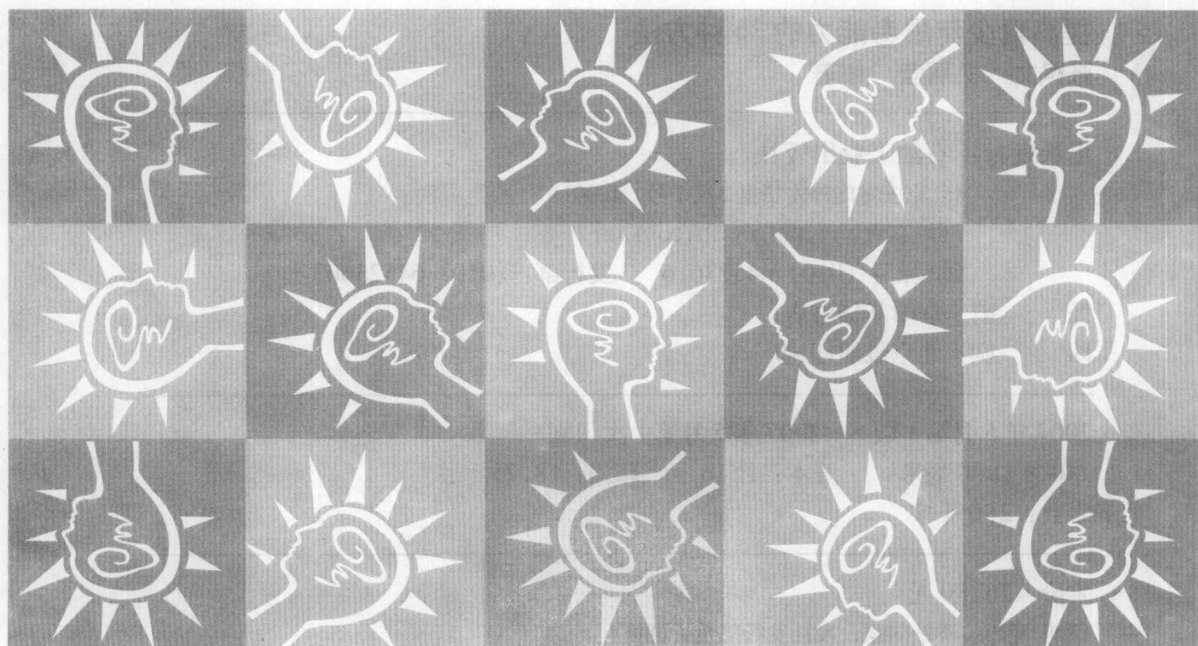


9 787502 160531 >

定价：26.80 元

提高青少年 思考能力的35种 方法

张保文 关丽莹 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高青少年思考能力的 35 种方法 / 张保文, 关丽莹编著.
北京: 石油工业出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5021-6053-1

- I. 提…
II. ①张… ②关…
III. 思维方法 - 青少年读物
IV. B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056558 号

提高青少年思考能力的 35 种方法

张保文 关丽莹 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 18.75

字数: 280 千字

定价: 26.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

Preface

鲁迅先生曾说过这样一段话：“外国用火药制造子弹来打敌人，中国却用它做爆竹敬神；外国用罗盘来航海，中国却用它来测风水；外国用鸦片做医药，中国却拿它当饭吃。”我们在回味鲁迅先生的这番尖锐的披露时，不应只将其作为揭露国人悲哀的样板，更应当思考其中蕴含的更深层的意义：面对同样的事物，中国人与外国人为什么会采取不同的态度？为什么会有截然不同的用途？

答案是：思维的不同。

我们说，思路决定出路。因为思维上的不同，看问题的角度与方式就不同；因为思维上的不同，我们所采取的行动方案与标准就不同；因为思维上的不同，我们面对机遇进行的选择就不同；因为思维上的不同，我们在人生路上收获的成果就不同。

我们常常感叹：面对相同的境遇，拥有相近的出身背景，持有相同的学历文凭，付出相近的努力程度，为什么有的人能够脱颖而出，而有的人只能流于平庸？为什么有的人能够飞黄腾达、演绎完美人生，而有的人只能一败涂地、满怀怨恨而终？

区别在哪里？

差距又在哪里？

这些区别与差距仍然源自思维上的不同。

思维决定着一个人的行为，决定着一个人的学习、工作和处世的态度。也就是说，思维决定着一个人的前途和命运，决定着你的成败！



为什么从苹果落地的简单事件中，只有牛顿能够引发万有引力的联想？为什么看到风吹吊灯的摆动，只有伽利略能够发现单摆的规律？为什么看到开水沸腾的景象，只有瓦特能够将其原理运用到蒸汽机的创造之中？因为他们拥有非凡的思维方法，所以他们才能走在时代的最前沿。

美国著名地质学家华莱士，在总结其一生成败经验的著作《找油的哲学》中写道：“找油的地方就在人的大脑中。”他提出一个著名的观点：人的大脑里蕴藏着丰富的宝藏，而思维方法则是其中最珍贵的资源。我们不敢说自己就是天才，但只要我们掌握了正确的思维方法，充分挖掘出自己的思维潜质，我们每个人都有成为天才的可能。

正确的思维方法，会使人生旅途充满亮光；每一种好的思维方法，都是生命历程中一盏明亮的灯，引导你走向成功的彼岸。

青少年是时代的新生力量，是未来的发展栋梁。有无正确的思维方法决定着青少年的行为方式与生活质量，决定了在失败与成功的路口我们选取的方向。

《提高青少年思考能力的 35 种方法》结合现实生活，以生动的案例与解读分析，向青少年朋友介绍了 35 种非常实用的思维方法。这些方法，不一定会产生立竿见影的效果，但是，如果你能让它们成为你的一种习惯，在你的学习和生活中积极地运用它们，相信它们一定会让你受益终身。



第一章 | 在学习过程中触类旁通，举一反三： *Chapter 1* | **联想思维** (1)

眼睛只盯着一个问题领域，往往会阻碍你找出更新鲜、更充分、更漂亮的材料，因为思维的惯性很容易使你在一个特定的问题领域中做循环思索。这时，你要跳出来，看一看其他领域，试着转换角度寻找材料以启发自己。

- 由此及彼的联想思维 (2)
- 别让头脑成为好看的“摆设” (3)
- 挖掘出你的全部潜力 (5)

第二章 | 从相反的角度去思考问题： *Chapter 2* | **逆向思维** (8)

很多时候，你只从一个角度去想事情，很可能使自己的想法钻入死胡同，无法寻求到解决问题的有效方法。有时候，遇到的问题非常棘手，从正面或侧面根本没法解决，这个时候，如果你试着倒过来想一想，运用逆向思维，从相反的角度去思考问题，或许问题就会豁然开朗。

- 运用逆向思维是一种能力 (9)
- 坚持自己，永远不做大多数 (11)
- 做一条反向游泳的鱼 (12)
- 反转你的大脑 (14)
- 如果找不到解决办法，那就改变问题 (15)



第三章 | 从一个出发点探求多种不同答案： Chapter 3 发散思维 (19)

发散思维可以激发出你思维的潜在能量，让你的思维像旋转水龙头一样由一点向四周发散。通过新知识、新观念的重新组合，往往就能产生更多、更新的答案、设想，或解决问题的办法。

- 从无关之中寻找相关的联系 (20)
- 与伙伴们互相交换想法 (21)
- 由特殊的“点”去开辟新的方法 (23)
- 及时吸收新思想 (24)

第四章 | 没有计划本身就是一种失败的计划： Chapter 4 整体思维 (27)

无论从哪方面而言，综合都是一种新的力量，如果说人在与动物的单项竞争中几乎没有任何优势可言的话，那么，“全能”才更能体现出人类的优势和特点。整体思维要求人们用系统的思维来审视多样化的世界，将现代社会中的单个事物放在整体中实现“新的综合”，以实现“整体大于部分的简单总和”的效应。

- 1+1 可以大于 2 (28)
- 学会从整体上去把握事物 (30)
- 确定计划后再付诸行动 (31)

第五章 | 凡事多问几个“为什么”： Chapter 5 质疑思维 (36)

我们知道要解决任何一件事情，首先就要发现问题、提出问题，然后分析问题，最后才能解决问题。但很多时候不是我们解决不了问题，而是发现不了问题。要能够发现问题，就要有寻找问题的意识和能力，凡事多问几个“为什么”。

- 一切从怀疑开始 (37)
- 疑而后问，问而后知 (39)
- 敢于质疑权威 (41)
- 保护好你的好奇心 (42)





第六章 | 打开创造力的闸门： Chapter 6 创新思维 (45)

我们知道，创新能力是人的能力中最重要、最宝贵、层次最高的一种能力。凡是能想出新点子、创造出新事物、发现新路子的思维都属于创新思维，创新思维是一切创新活动的开始。爱因斯坦曾说：“人是靠大脑解决一切问题的。”青少年要学好、用好创新思维，融会贯通，充分激发出自己的创新潜能。

- 突破思维定式 (46)
- 挣脱“想当然”的羁绊 (47)
- 要善于独立思考 (49)
- 不要再恪守老经验 (50)
- 超越一切常规 (52)
- 不要一味地模仿别人 (53)

第七章 | 找到思维的神奇钥匙： Chapter 7 专注思维 (57)

专注才能保证观察的准确、深刻和持久，才能保证观察者不受其他因素的影响。如果不能专注于一件事情，即使再强的观察力也很难取得大的成就。集中注意力或精力可以说是大脑最基本的功能之一。一个人如果干什么事都无法集中精力，那么即使他头脑再聪明也必将一事无成。

- 找到你的“神奇之钥匙” (58)
- 将注意力集中在单一目标上 (59)
- 专心致志地观察事物 (60)
- 全力以赴、专注投入地去做事 (61)

第八章 | 深入一步去突破： Chapter 8 纵向思维 (66)

拿破仑·希尔曾经说过这样一句话：“由于我们的大脑限制了我们的手脚，因此，我们掌握不了出奇制胜的方法，往往会简单地放弃。”深入一步，就能够增加思维的深度，进行有效的突破。因此，可以说深入一步就是人们获取成功的一柄利器，很多创新和办法都是在深入一步的思考中诞生的。

- 纵向思考事物的发展方向 (67)



- 透过现象看本质 (69)
深入一步就是思维的突破 (70)

第九章 | 捕捉你思维中的灵感闪电： Chapter 9 灵感思维 (74)

灵感是人们头脑中普遍存在的一种思维现象，同时它也是一种人人都能够自觉加以利用的思维方法。哲学家柏拉图曾指出，灵感是从天上掉下来的一种感觉，是人神沟通的媒介。真正的灵感是明智的，它引导我们走向成功，因为它揭示了潜意识中最本质的心灵趋向。

- 捕捉思维中的灵感闪电——直觉 (75)
学会在困境中快速“抓拍” (76)
灵机一动带来机遇 (78)
养成随时记录的习惯 (79)

第十章 | 充分展开想象，不做循规蹈矩的乖学生： Chapter 10 形象思维 (83)

我们所说的形象思维就是对头脑中的形象进行抽象概括，并形成新的形象的心理过程。形象思维常常借助丰富的想象力来完成脑中新形象的创造，所以，青少年要经常开展丰富生动的想象活动，充分发挥想象力，通过丰富多彩的想象来提升自己的创造力。

- 展开想象的翅膀 (84)
运用想象力探索新知 (85)
多一分想象，多一分成功 (87)
不要忽视自己头脑中的“想法” (88)

第十一章 | 多一重眼光看世界： Chapter 11 辩证思维 (92)

我们生活的大自然，白天可转化为黑夜，黑夜可转化为白天，四季会依次更替轮回；我们生活的社会，分与合、富与贫等社会形态，也都可以随条件的转换而变化。辩证地看待眼前的世界，如此，我们才能洞悉事物的本质和事物间的内在联系。





在不满中起步	(93)
不要只钟爱一个答案	(94)
放弃何尝不是明智的选择	(96)

第十二章 | 站在他人的立场想问题： Chapter 12 同理心思维 (100)

同理心思维对于我们的学习和生活有着十分积极的作用。同理心思维其实也是一种换位思考的方式。思考者转换位置,从对方所处的境地,来思考问题。这时对同一事物往往会得出与换位思考前不同的看法,从而产生许多解决问题的新方法。

学会换位思考	(101)
不要固执己见	(103)
己所不欲,勿施于人	(104)

第十三章 | 以迂为直,避开前进路上的障碍： Chapter 13 迂回思维 (106)

当一个人解决某个问题的思考活动遇到了难以消除的障碍时,可谋求避开或越过障碍而解决问题的思维方法。人们在解决问题时,其思路绝不能永远直线前进,有时候采用以退为进、以迂为直的方法去将问题顺利解决。

将问题转换	(107)
此路不通绕个圈	(109)
先顺应变化才能驾驭变化	(110)

第十四章 | 绝妙的想法往往存在于简单之中： Chapter 14 简单思维 (114)

在很多时候,我们都会陷入一个误区,即把简单的事情复杂化了。其实,就实际而言,简单的往往是最好的,也往往是最美妙的。人为的复杂化只会带来许多麻烦,并且难以达到如愿的境地。须知一个简单的想法、一个简单的理念,就会叩开问题之门。

简单便是聪明	(115)
太多的顾虑会使你多走弯路	(117)



不要将事情复杂化 (118)

简单地变换一下，问题就会迎刃而解 (120)

第十五章 | 永远领先一步： Chapter 15 超前思维 (122)

只有善于计划才能够赢得未来。明天是未知的，是不可猜测的，但我们却可以利用超前思维预知和把握未来。青少年朋友要具备超前思维，要善于拨开生活中的层层迷雾，看到未来成长路上的曙光。

延迟满足已有的成绩，培养长远眼光 (123)

看到别人看不到的希望 (124)

要向远处多想几步 (126)

在绝望中找寻生机 (127)

第十六章 | 做事越积极，心情越愉快： Chapter 16 积极思维 (130)

如果你任由消极的思想压着你，那么，你就会像一个准备长途跋涉的人却背着沉重无用的大包袱一样，看不到明天的希望，看不到未来的梦想，也会失掉许多唾手可得的机！

积极思维能够创造奇迹 (131)

永远乐观向前 (133)

对消极思想说“不” (134)

相信没有做不到的事情 (135)

把挫折看得淡一点 (138)

第十七章 | 大智若愚真境界： Chapter 17 糊涂思维 (142)

糊涂是一种智慧、一种境界、一种超乎于常人的精明。难怪有“三绝”之称的郑板桥说道：“难得糊涂。”糊涂思维可以让人跳出名利的陷阱，在纷扰的世相中看清真相。看似糊涂，其实是一种更为清醒明智的人生态度，对于青少年来讲，糊涂思维的意义就是可以帮助我们端正人生态度，更准确地把握生活的重点。





糊涂思维是一种大智若愚的境界	(143)
不要陷入贪婪名利的陷阱	(144)
心胸豁达才能成就大事	(146)
不要太在意别人的评价	(148)

第十八章 | 融入集体，不做独行侠： Chapter 18 团队思维 (150)

克雷洛夫说过，“一燕不能成春”。一个人无论多么优秀，如果离开了别人的配合，就无法把自己的事情做好，也无法在社会上立足。我们的社会是由各怀特长的人共同组成的，每个人都有自己的优点，都是不可取代的。只有相互合作，取长补短，才能够共同取得成功。因此，青少年要在未来的社会中取得成功，就要培养自己的团队思维，树立双赢合作的意识。

不要过于争强好胜	(151)
有意识地培养自己的合作能力	(153)
寻找共同的奋斗目标	(154)
让自己融入集体生活	(155)

第十九章 | 目标精彩，人生才精彩： Chapter 19 进取思维 (158)

在我们的成长过程中，总有一种神秘的力量在推动着我们前进，这种力量就是我们的进取心。进取心是激发人们永不停息的自我推动力。人类的成长是无限的，所以我们的进取心和愿望也是无法满足的。青少年应当在进取心的推动下，不断完善自我，不断追求更高的人生境界。

永不知足是要求自己上进的第一步	(159)
远大的目标是引导你不断进取的磁石	(161)
事事都要求自己永争第一	(163)

第二十章 | 冷静让你拥有思考的力量： Chapter 20 镇静思维 (165)

一位智者说过，愤怒会将理智的灯吹灭，所以在考虑一个重大问题时，你必须



心平气和、头脑冷静。镇静是解决问题的法宝，面对自己始料不及的情况，很多人会手足无措，这样往往只会把问题弄得更糟。如果我们能够在问题面前保持冷静，那么事情的解决就会变得很顺利。

要去适应并不总是公平的生活 (166)

平常心让你宠辱不惊 (167)

沉着应对意外 (168)

第二十一章 | 尝试，才能无怨无悔： Chapter 21 冒险思维 (172)

我们的生命需要冒险，需要尝试。人的一生就是一场冒险，走得最远的人，就是愿意去做，并愿意去冒险的人。惧怕失败，不敢冒险和尝试，安安稳稳地过一辈子，这样的生活虽然安定，但最令人惋惜的就是白白葬送了自己的潜能。

没有冒险就没有收获 (173)

不要浅尝辄止 (174)

勇于克服自身的弱点 (175)

敢犯错才能少犯错 (177)

第二十二章 | 用发展的眼光看世界： Chapter 22 动态思维 (181)

世界是发展的，事物是变化的，宇宙万物处于不断地发展变幻中。因此我们不能用静止不变的眼光看待世界，而要以发展的眼光看世界，以动态的思维去思考。

用发展变化的眼光看世界 (182)

故步自封只会让自己退步 (184)

不让一时的成功阻碍自己前进 (185)

第二十三章 | 学会思考比努力更重要： Chapter 23 增值思维 (187)

“勤能补拙”是一条很好的格言，但有时候仅仅依靠勤奋和苦干并不能解决所有的问题。学会思考比努力更重要，一个好点子常常可以点石成金，化腐朽为神奇。转动思维一个很重要的价值就是让你所做的事情增值。在问题面前多一点思维上的





突破，巧妙地搭配你的创意，你才能够体验价值飞升的乐趣。

打开你的思路	(188)
学会经营自己的智慧	(189)
让思维的视角再扩大一倍	(191)

第二十四章 | 效率提升做事价值： Chapter 24 效率思维 (194)

“时间是生命，效率则是生命的灵魂。”很多时候，效率被认为主要是精神因素在起作用，实际上，效率也是一种生活和工作的艺术和技巧。所谓磨刀不误砍柴工，通过效率思维，青少年朋友将学会如何更有效地学习和做事。

努力提高做事的效率	(195)
学会安排自己的时间	(197)
养成有条不紊的学习习惯	(198)

第二十五章 | 在问题中不断学习和成长： Chapter 25 归纳思维 (201)

一个人犯了错误并不可怕，可怕的是不懂得归纳和总结错误出现的原因，不知道从错误中吸取教训，在同一个地方摔倒两次。归纳思维是人们提高认识的基础，同时也是人们不断进步的保证，掌握归纳思维，你才能够问题中不断地学习和成长。

从错误中吸取教训	(202)
逐渐积累自己的社会阅历	(203)
从竞争中获取经验	(205)

第二十六章 | 小事成就大事，细节铸就完美： Chapter 26 细节思维 (208)

在人类历史发展中，细微的错误总是能够引发大的结果。小事不为者，大事难成。机遇往往藏于细节之中。忽略细节，你在丢掉成功机遇的同时，也为自己未来的失败埋下了伏笔。

不疏忽任何一个细节	(209)
-----------	-------



重视周围的小事	(210)
小节不拘伤大节	(212)

第二十七章 | 居安思危，积极进取： Chapter 27 忧患思维 (215)

危机感和忧患意识可以充分激发一个人的潜能。科学研究表明，当一个人有了危机感，而不是在自足意识中沾沾自喜时，他的大脑机制就会因绷紧的思维而始终处在一种高速运转的过程中，他深藏的潜能就会最大限度地被发掘出来。青少年朋友通过培养自己的危机意识和忧患思维，可以激发自己积极进取的精神，充分挖掘个人成长的潜能。

居安思危才能稳操胜券	(216)
不要让优秀成为你的包袱	(218)
忧患思维是进取的原动力	(220)

第二十八章 | 行动是赢得好成绩的金钥匙： Chapter 28 行动思维 (222)

许多人都是“空想家”，他们有过最好的打算，说过最有力的话，却唯独不付诸行动。想到了、说过了就要去做。行动是一切梦想的开始，任何事情就怕等，只要我们一等待，那么再美好的设想也不会实现。

心动更要行动	(223)
别把今天的事情留到明天	(225)
摆脱懒惰的恶习	(227)

第二十九章 | 抓住关键的环节突破： Chapter 29 重点思维 (229)

重点思维是一种找出重点，抓住关键，高效解决问题的经典思维方法。没有重点的思考，不分主次的事例会浪费许多不必要浪费的精力，经过思考找出重点，把握关键，从重点问题或关键环节突破，才能节省时间、精力，将事情尽快做好。

抓住关键的事情	(230)
先做最重要的事情	(232)





不要什么都学，要有一技之长 (234)

第三十章 | 小心驶得万年船： Chapter 30 谨慎思维 (236)

做事只有良好的愿望是不够的，如果缺乏对问题的深思熟虑，动机和结果达不到应有的统一，就可能导致事倍功半，甚至事与愿违。谨慎思维要求我们三思而后行，谨小慎微，以免取得适得其反的效果。

思考周全再行动 (237)
切记三思而后行 (239)
眼见不一定为实 (240)

第三十一章 | 吾日“三省吾身”： Chapter 31 自省思维 (243)

一个人的言行受着多方面的制约，因而我们要懂得反省自己，遇到问题要善于从自己身上找原因。如果我们懂得自省，能够时常反省自己，就能够让自己始终拥有不断进取的动力。自省是一种品质，更是一种基础思维。

在自省中成长 (244)
见贤思齐，见不贤而内自省 (246)
遇到问题，从自己身上找原因 (248)

第三十二章 | 不断从他处汲取知识： Chapter 32 学习思维 (252)

人的一生中，都有接受教育的可能性，也就是说，人的一生都是受教育的时间。如今，终身教育已经被联合国教科文组织定为“知识社会的根本原理”。未来的社会也是一个学习型社会，如果我们不主动学习，就无法取得工作和生活所需要的知识。因此，我们要跟得上时代的步伐，就要培养自己的学习思维，养成主动学习的好习惯。

善于向身边的人学习和请教 (253)
让学习成为一种乐趣 (254)
学以致用，知行合一 (256)

