



汪安迪——著



汪安迪——著

 中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思维简史 / 汪安迪著. -- 北京 : 中国商业出版社 ,
2018. 12
ISBN 978-7-5208-0186-7

I . ①思… II . ①汪… III . ①思维科学—历史 IV .
① B80-09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 016356 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

天津中印联印务有限公司印刷

*

720 毫米 × 1000 毫米 1/16 开 15.5 印张 190 千字

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

(如有印装质量问题可更换)

前言

一只章鱼的体重可高达 70 磅，相当于一个 10 岁男孩的体重。然而，体型如此庞大的家伙，却因没有骨头的奇特身体构造，使自己能钻过一枚硬币大小的洞！这简直超乎常人的想象！

当然，它的这种特性，也为自己“海洋恐怖者之一”的称号蒙上了一层神秘的面纱。

在捕猎前，它会将自己隐藏在一个极为狭小的地方，如海螺壳中。而当猎物一靠近，它就会以迅雷不及掩耳之势，咬住猎物头部，并向其注入毒液，使其动弹不得，随后美餐一顿。

但是，它的这种特性，也为自己带来了噩梦！为了捉住章鱼，把其变成人类餐桌上的美食，渔民深知章鱼的这一特性，并充分利用这一特性：渔民将小瓶子用绳索串联在一起，然后扔进大海。章鱼看到小瓶子，就开始兴奋地往里钻，丝毫不管瓶子有多小，瓶口有多窄。

就这样，“海洋恐怖者之一”的章鱼，就成了渔民瓶子里的囚徒。实际上，并非是渔民或瓶子囚禁了章鱼，而是章鱼囚禁了自己。

章鱼如此，人类又何尝不是如此？

当碰到无法解决的事情，无法预知的事情，或令自己措手不及的事情，人们往往会像章鱼一样，让自己的思维顺势钻进一个狭小的空间，不去思索和研究以往的思维所导致的行为，是否因“思维谬误”的关系而越来越墨守成规，越来越狭窄，越来越跟不上时代……

曾国藩曾说：“谋大事者，首重格局。”用现代话来解释，就是格局有多大，思想就有多远；思想有多远，你就能成多大的事。当然，在这里面还有一个前提，那就是：思想有多远，取决于你是否愿意种植思想，如何使思想不断升级，让它牢牢构筑占据大脑，变成一把消除世间一切麻烦事的“利刃”！如果你的梦想是一根火柴，就会轻易被人所扑灭；即便你的梦想是一个火盆，也容易被别人一盆水所浇灭；而如果你的梦想像火山一样，那么任凭风吹雨打，依然会熊熊燃烧……如果你想繁华一时，请你种花；如果你想繁华十年，请你种树；如果你想世代繁荣，那么请你种植思想和升级思维。

人类进化和不断向文明迈进的过程，其实也是人类思想和思维不断升级的过程。

早在公元前 6 世纪，人们就不再满足于神话世界对于世界的解释，而开始寻求新的关于自然和人类自身的解释。在当时，新的思维模式和求知欲仅限于“好奇心”，而到了 18 世纪，哲学家将整个人类知识当作他们的领域（包括科学在内），并讨论宇宙有无开初之类的问题。

直到 20 世纪 20 年代，以爱因斯坦、玻尔、海森堡等诸多理论物理学家们为代表的科学家，在量子物理的领域中找到了对世界的更好解释。

因此可以说，人类的思维系统是一个获得、储存、解释和创造知识的系统。而且，人类的思维系统会随着对知识的汲取，以及周围环境的影响，而改变对事物的认知。

也因此，我们要跳出以往那种固执的、墨守成规的“思维陷阱”。《思维

简史》基于思维本身，通过对周密、理性、换位、逆向、双赢、简化、U形等多元化思维的深入阐述，给人们展示了种种突破常规的思维方式，让人们在每每遇到看似难以解决的事情时，可以另辟蹊径，在经历“山穷水尽疑无路”的迷茫和恐惧后达到“柳暗花明又一村”的目的。即通过打开自己的思维，让自己完美跳出“思维陷阱”。

汪安迪

2018年1月于北京

上篇

意识和思维的产生与发展
——自然与社会共同作用的结果

第一章 人类意识的起源、本质和作用

起源：人类意识是自然界长期发展的产物 / 4

本质：个体意识与社会意识是同一的 / 8

作用：反作用于或服务于社会存在 / 14

第二章 人类思维的起源与进化——智慧活动

高级智慧生物人类的诞生 / 22

智慧活动生物学原理：神经系统应激反应 / 24

人类思维的进化：思维能力的进化和思维方式的进化 / 28

第三章 科学思维方法的演进——从思辨到抽象再到辩证

古代科学的思辨思维方法 / 34

近代科学的抽象思维方法 / 37

现代科学的辩证思维方法 / 39

中篇

思维概述

——简单又复杂的“系统化”思维

第四章 思维简史——用思维改变世界

人类思维发展的过程 / 48

结构化思维是最值得培养的思维方式 / 51

跳出固有思维的坑 / 53

第五章 思维特性之一：预测性——预见未来， 才能滴水不漏

先知先觉，才能高瞻远瞩 / 58

再周密的计划，也需务实 / 61

找出最小的可行方法 / 64

生命有限，杜绝浪费 / 68

第六章 思维特性二：理性——不谋全局者， 不足以谋一域

理性，不让思维出轨 / 72

行事严谨，理性决断 / 74

别让“外因”影响你的选择 / 77

低调处世，大智若愚 / 80

大局为重，懂得为对手叫好 / 83

第七章 思维特性三：突破性——没有做不到，只有想不到

大胆突破思维束缚 / 88

想要什么，就去拿 / 91

排除干扰，立即行动 / 94

大胆去做，忠于自己 / 97

学会推销自己 / 101

想成功，擅长“利用” / 104

下篇

思维方式

——那些你需要刻意训练的思维方式

第八章 积极思维——推开世界的敲门砖

积极思维是你手中的一张王牌 / 112

“积极”就是“征服” / 116

积极主动才能“自救” / 119

积极主动助你迈向成功 / 121

好时机不怕晚 / 124

第九章 换位思维——走向高处的踏板

换位思维是一种艺术 / 128

换位思维，得不同人生 / 131

换位思维，获得宽容 / 134

换位思维，赢得幸福人生 / 136

第十章 逆向思维——反其道而行之

聪明人都习惯用逆向思维 / 142

逆向思维，遇怒先不怒 / 145

逆向思维可以“曲径通幽” / 147

出其不意方能出奇制胜 / 150

第十一章 多元思维——启迪创意思维，开启智慧之门

让人受用一生的多元思维模式 / 154

镇定自若，保持立场 / 157

懂得蜕变，“铁玫瑰”也能绽放 / 160

做丈量的一杆标尺 / 162

掌控未来，对未来有所预见 / 167

一个人也要像一支队伍 / 169

第十二章 双赢思维——我要赢，我也要你赢

看透双赢思维，你的人生大不同 / 174

没有卑微的工作，只有卑微的态度 / 177

时时给别人留点面子 / 180

退一步，也能达到双赢的结果 / 182

第十三章 创造性思维——改变你的人生高度

创造性思维是一种天赋创造 / 188

打破思维定势是成功者必备条件 / 191

敢于“实验”，多思考 / 193

善于做好开创性思维 / 195

做个像乔布斯一样的人 / 198

第十四章 简化思维——更简单的行事方式应该是简单、有效

简化思维不等于简单思维 / 202

放眼全世界，拥有简化思维 / 204

打倒自卑，迎接世界的质疑 / 206

一万小时，从平凡变超凡 / 208

第十五章 U形思维——感知正在生成的未来

用 U 型思维呵护创新的灵光 / 212

间接思维，是变通思维，更是 U 形思维 / 214

放弃小利益，赢得大收获 / 217

第十六章 整合思维——成功者与平庸者的分水岭

整合是高层次的整合思维方式 / 220

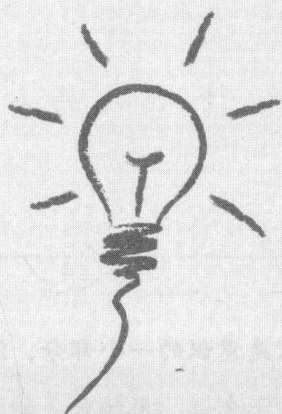
单打独斗不如联合制胜 / 223

大手笔的“跨界整合” / 224

从人脉上整合资源 / 227

附录 思维小测试 / 230

参考答案 / 234



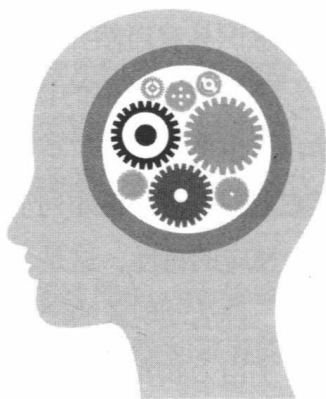
上篇 意识和思维的产生与发展 ——自然与社会共同作用的结果

思维和意识不是同义词，思维只是意识的一小部分，没有意识，思维也就不复存在。从本质上来说，思维是一种求生的机器，是意识演化过程中的一个阶段。如果想向下一个阶段迈进，就要精准地收集、储存、分析信息，做出最有效的行动。

本篇运用马克思主义哲学的辩证唯物主义认识论来解释人类意识和思维的产生与发展。指出：人类意识是物质世界发展到一定历史阶段的必然产物。人类的智慧活动是人类远古祖先在悠久历史的生活、遗传和进化产生的。论述了思辨思维、抽象思维、辩证思维等各种科学思维方法的产生与演进过程。

第一章

人类意识的起源、本质和作用



起源：人类意识是自然界长期发展的产物

探讨意识的起源，就是运用辩证唯物主义认识论的观点来解释意识是在什么条件下产生的，并分析它们的相互作用及发展过程。下面我们就围绕自然界、物质世界、人脑、社会生活等意识产生因素来展开。

一、人类意识是自然界长期发展的产物

意识是人脑的机能，人脑是意识活动的物质器官，而人脑又是物质世界长期发展演化而成的物质的最高形态。从这个意义上来说，意识是物质的最高产物。

自然科学和社会科学的发展已经充分证明了这一点。恩格斯指出：“我们的意识和思维，不论看起来是多么超感觉，总是物质的、肉体的器官，即人脑的产物。物质不是精神的产物，而精神只是物质的最高产物。”

意识具有自然界中一般物质形态普遍具有的反应特性。

这是意识产生的物质基础和前提。在所有的物质形态上，都具有反应特性，这也是物质的“本性”最普遍的表现之一，是物质世界的相互作用在物质形态上的表现。正如列宁所说，假定一切物质都具有在本质上跟感觉相近的特性、反应的特性，这是合乎逻辑的。这种假定的合乎逻辑之处就在于，世界上任何一种活动现象的产生和存在总有其前提和基础，决不会无中生有。

宇宙万物都处在普遍的相互联系和相互作用之中，而相互作用必然会导致相互反应，即在对方身上留下彼此的“痕迹”。通过这种痕迹，就能看出对方的存在及其性质和作用。

这种反应特性的实际内容表现在物质世界相互作用的各个方面，是物质世界的一种机械的、物理的和化学的过程。比如：水滴石穿、肌肉灼伤、岩

石风化、金属生锈等，都是这种过程的具体表现形态。

物质从自身形态的发展中演化出能思维的生物并产生意识，这个过程非常漫长。在这一过程中，有三个决定性环节：

1. 由一切物质所具有的反应特性到低等生物的刺激感应性

一般认为，地球作为一个行星，起源于 46 亿年以前的原始太阳星云。早期的地球是一个炽热的球体，只有简单的机械运动和物理运动，随着逐渐冷却才产生了化学运动，而长期的化学演化过程造成了从无机物到有机物的发展。

有机物的产生为生命的诞生创造了物质前提。从简单的有机物到复杂的有机物的演化，导致了原始生命物质的产生，同时低等生物的刺激感应的反映形式渐渐出现。

无生命物质的反应特性和生命物质的反应形式是既相区别又相联系的。

二者的共同特征表现在两个方面：

(1) 反应都产生于被反应对象的刺激，没有反应的对象，就不会产生反应，引起反应的对象不依赖于反应者而存在。

(2) 反应只是部分反应对象的属性，并不是反应事物的全部属性。

二者的区别也表现在两个方面：

(1) 无生命物质形态的反应特性，通过其与外物作用时发生机械的、物理的、化学的等反应表现出来，能够改变自身的状态或转化为其他物质；而生物的反应形式则是为了维持自己的生存和发展而出现的，会进行新陈代谢（同化和异化）、自我更新等。

(2) 无生命的反应特性是机械的、死板的、没有选择的；而生命物质的反应特性则具有一定的目的性——具有为了维持其生存而趋利避害的选择性，表现出不同程度的主动性。

低等生物的刺激感应性是生物体适应环境维持生存和发展的基本条件，从无生命物质的反应特性到低等生物的刺激感应性，是地球演化史上的一个质的飞跃。从此，地球上物质的演化逐步进入自觉阶段，为人类意识的产生奠定了物质基础。

2. 在刺激感应性的基础上发展出动物的感觉和心理

在环境的漫长适应过程中，低等生物的生存方式及其由此导致的反应形式也经历着从低级到高级的进化过程。刺激感应性是生物的最原始的反应形式，是植物和原生动物都具有的趋利避害性。

低等生物与周围环境的关系比较简单和稳定，这种简单的刺激感应性足以供其生存和发展。可是，其周围环境发生了巨大变化并日趋复杂时，这种简单的刺激感应性就无法使其适应环境了。于是，在这种适应和被适应的矛盾推动下，就会逐渐产生动物的感觉。

感觉器官和神经系统是产生感觉的主要物质基础，单细胞生物的刺激感应性是通过细胞膜的外层——质膜获得的。动物的感觉同相应的物质器官和神经系统联系在一起，即动物的各种感觉，如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉相联系的物质器官——眼、耳、鼻、舌、身，以及对感觉进行简单分析的低级神经系统。

感觉比刺激感应性更为高级，在刺激感应性的反应中，信息、物、刺激必须同时出现，而感觉中信息与物可以间接地发生联系，可以根据信息去追寻物，如此也就大大地提高了生物的环境适应能力。

3. 由一般动物的感觉和心理到人类意识的产生

在生物及其反应形式进化的过程中，动物的感觉反应形式逐渐发展为动物心理。高级动物把各种感觉器官及其感觉能力联系起来，形成了对客观环境的统一反应，这种对客观环境的统一反应就是动物心理。

动物心理主要包括简单的动机、知觉、表象和情绪等。产生动物心理的物质基础更加高级，不仅需要已经分化出来的不同的感觉器官跟神经系统连接起来，还需要指挥神经系统的中心——大脑，而大脑是动物心理活动的物质基础。

随着动物的发展，大脑越来越发达，其作用越来越大，动物的心理活动也越来越复杂。大脑及其心理活动的复杂化趋势，引发了向人脑及其意识活动发展的可能，在这种复杂的过程中，自然就产生了人脑及其意识活动。

从物质的一般反应特性到生物的刺激感应性，再到动物的感觉和心理发