

给亚洲年轻人最好的人生指导书

亚洲狂销5,000,000册

连续畅销8年

比《思维导图》《六顶思考帽》
更适合亚洲人的思维模式

打破思维定势

バカの壁

(日) 养老孟司◎著
吕婷轩◎译

换个角度做自己

P2

打破思维定势

バカの壁

(日) 养老孟司◎著

吕婷轩◎译



吉林出版集团有限责任公司

B806-69
20175

图书在版编目 (CIP) 数据

打破思维定势 / (日) 养老孟司著; 吕婷轩译. —
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012.9
ISBN 978-7-5534-0587-2

I. ①打… II. ①养… ②吕… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第215712号

DAPO SIWEI DINGSHI

打破思维定势

(日) 养老孟司 著 吕婷轩 译

出版策划: 刘 刚

项目统筹: 张岩峰 郝秋月

责任编辑: 范 迪 刘虹伯

封面设计: 柏拉图

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 16开

印 张: 14

字 数: 120千字

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-0587-2

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

序 言

一般来说，我们思考问题或作出决策，最重要的依据就是过去的经验或者“大多数人”的意见。比如购物，大多数人都会选择口碑良好、被公认为最有档次或者性价比最高的品牌。再如很多大学毕业的年轻人，工作还没稳定下来，就急于买房、买车，如果你问他们这样做的理由，他们会说“大家都这样”。即使那些“最有个性”的年轻人，他们身上的奇装异服，往往也款式相仿。这，就是典型的思维定势。

在我看来，思维定势是一把双刃剑。思维定势仅仅是“大多数人通常都认定的道理”而已，并不一定正确，尤其是，万事万物都在改变，昨天的绩优股可能会在今天跌得极惨，昨天的真知灼见也可能成为今天的陈词滥调甚至谬论。此时，思维定势会成为限制你的思维甚至把你引入歧途的陷阱。

尤其令人痛心的是，盲从“主流”、拘泥于常规、思维定势化，已成为现代都市人的通病，而且随着大众传媒的普及，这种病态在不断加重。在互联网尚未普及的时期，全民一起疯狂炒股，或者一代人同时痴迷于某一位大明星，这种荒唐事最多发生在一个国家，但如今则可能出现全球化的疯狂。经济危机的全球化就是一个

典型的事例。抗生素的滥用，也是一个世界范围的弊病。此类情况不胜枚举。

很多思维定势虽然是大众长期以来的共识，但我们必须永远记住，任何人都不是全知全能的“超人”，都有可能会犯错误。所谓的“共识”，固然有可能集合大众的智慧，但也可能会集合大众的谬误与偏见。此外，即使同一句话、同一条常识，每个人的理解往往也是不同的，甚至会出现很多矛盾。

本书对很多现代人常见的思维定势，都提出了强烈的质疑，甚至是通篇否定。我这样做，并不是存心要把这些理念都彻底推翻，以我的一己之见为读者“洗脑”，而是希望读者听到一些与思维定势截然不同的意见，兼听则明，最好能够经常换个眼光看世界——面对用常规方法难以解决的问题，最好能在常规之外另辟蹊径进行创新。

最后，我要特别强调的是：每个人的大脑在本质上都是“傻瓜”，因此根本没有什么绝对的，一元论的绝对主义尤其要不得——包括我的这本书，也同样会有种种不足之处。我们生活在一个多元化的世界，绝大多数问题的答案都是丰富多彩的，任何一个“唯一正确的答案”，一旦成为被大家公认的“常识”，就必然会变成僵化的思维定势。

| 目 录 |

第一章 | 我们活在一个“似是而非”的世界

每个人的脑海中，都有一堵“傻瓜的围墙” · 003

别以为你真的“知道”什么 · 005

常识，一知半解与僵化思维的混合物 · 007

所谓的“现实”，往往因人而异 · 009

别把主流媒体当成神仙 · 011

科学，只不过是一些推断而已 · 013

靠不住的科学理论 · 016

究竟，什么才是确定的 · 018

第二章 | 头脑方程式

思维定势的“输入”与“输出” · 023

头脑中的一次方程式 · 025

超出兴趣范围，就会被大脑“屏蔽” · 027

两种极端，一样的偏执 · 029

主观感情，决定了“方程式”的正负号 · 031

及时调整你的“头脑方程式” · 033

第三章 | “彰显个性”，一个自我欺骗的思维定势

荒谬可笑的个性 · 039

个性丰富的精神病患者 · 041

靠指南手册活着的人 · 043

任性而为与思路梗阻 · 046

那些“个性突出”的成功人士 · 048

比个性更重要的东西 · 050

第四章 | 世界在变，“我”也在变

每一刻，我都不再是“我” · 055

信息化社会的思维定势 · 057

倾听古人的智慧 · 059

为“反复无常”正名 · 051

面对癌症通知书的感悟 · 063

朝闻道，夕死可矣 · 065

武士绝不食言，现代人呢 · 067

令人慨叹的肯尼亚之歌 · 069

思维定势，让我们常常处于颠倒状态 · 071

没有两个完全相同的“苹果” · 073

大脑内部的“苹果活动” · 076

冠词，理念信息与具体事物的分野 · 078

抽象思维源于直觉 · 080

无价值的思考，必不可少 · 082

神的诞生 · 084

“超人”只是一种妄想 · 085

现代人最荒谬的思维定势 · 087

第五章 | 不要让你的身体，成为思维定势的奴隶

忘却了“身体”的日本人 · 093

从奥姆真理教说起 · 095

当身体被思维疏远 · 097

学会与你的身体相处 · 099

每个人的身体，都是学习的结果 · 100

学习，在于知行合一 · 102

成年是一种病态 · 104

“脑体倒挂”，人类的常态 · 106

砍掉脑袋，将传统“解雇” · 108

社会共同体的崩溃 · 111

毫无效益的“共同体” · 113

当共同体沦为小圈子 · 115

理想的共同体 · 117

人生，绝不是没有意义 · 119

痛苦胜于虚无 · 121

被遗忘的无意识 · 123

从学会睡觉开始 · 125

在课堂上熟睡的学生 · 127

人生的三分之一是无意识 · 128

每个人都难免“左右分离” · 129

身心混乱，是非颠倒 · 130

第六章 | 大脑的本质是傻瓜

究竟是聪明还是愚蠢 · 135

记忆力出色的人未必聪明 · 137

大脑，并不复杂 · 139

神经网络的傻瓜逻辑 · 140

脑神经，令人意外的迟钝 · 143

大脑是如何判断声音来源的 · 145

心算天才也有“软肋” · 147

运动天才的秘密 · 149

毕加索的秘密 · 151

大脑，可以被操控 · 153

偏激，大脑机能的弱化 · 155

冲动杀人犯和连续杀人犯 · 157

罪犯的大脑 · 159

“御宅族”只是一些普通人 · 161

第七章 | 教育，充满了荒诞的思维定势

“自然教育”的荒诞闹剧 · 165

草包老师，数不胜数 · 167

“退学”制度的变迁 · 169

学生到底要向谁学？ · 171

东京大学的傻瓜学生 · 173

尸体为什么被隐藏了 · 175

多多活动你的身体 · 177

现在的孩子，为什么越来越难养 · 179

探究婴儿的大脑 · 181

第八章 | 打破思维定势，以多元价值替代唯一答案

陈腐而荒谬的“合理化” · 185

种姓制度与分摊工作制 · 187

过于清闲的家庭主妇 · 189

欲望常在，但不可放纵 · 191

趋利避害下的重大灾难 · 193

充满危险的经济欲望 · 195

金钱，未必等于财富 · 197

挤掉虚拟经济的泡沫 · 199

不要相信任何“绝对” · 201

乡下人的智慧 · 203

绝对主义：城市化的新型宗教 · 205

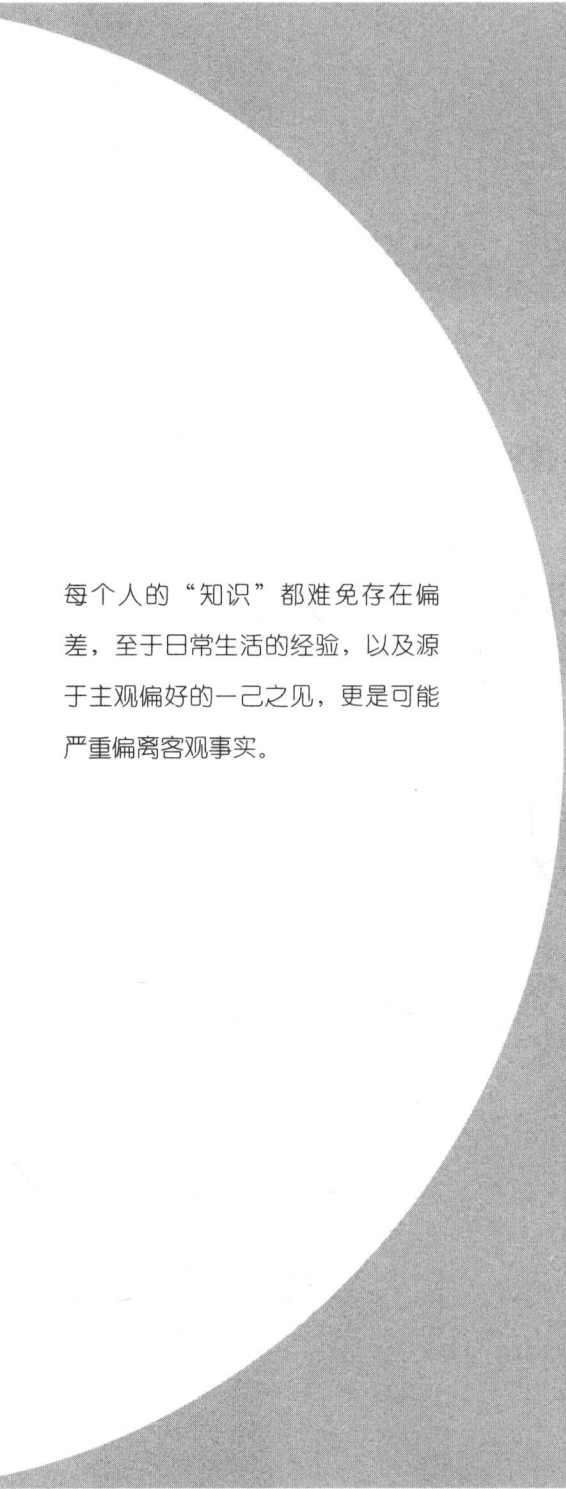
人生如同负重攀岩 · 207

打破思维定势，没有什么是绝对的 · 209

后 记 · 212

第一章

我们活在一个 “似是而非”的世界



每个人的“知识”都难免存在偏差，至于日常生活的经验，以及源于主观偏好的一己之见，更是可能严重偏离客观事实。

每个人的脑海中， 都有一堵“傻瓜的围墙”

在大学任教期间，有一件事让我对“说了也不明白”感受颇深。有一天，我让北里大学药学部的学生观看了英国广播公司制作的纪录片，详细讲述了一对夫妇从怀孕到分娩的全过程。

药学部里女生较多，占六成以上。影片放完后，当我询问同学们看这部片子的感受时，他们的答案十分有趣，男生和女生呈现出的反应截然不同。

几乎所有看过纪录片的女生都有“真是受益匪浅，了解了许多新知识”之类的感想。与此相反，男生的回答却无一例外地是“这些东西早就在保健课上学过了”。这说明，即使看相同的东西，人们也会产生完全不同的反应。

这到底是怎么回事呢？这些学生是同一所大学同一个院系的学生，知识水平应该不会因性别而有明显的不同。那么，差别是从哪儿产生的呢？

答案是：他们对于接收到的信息的态度大不相同。男生永远不用操心亲身分娩这件事，所以即使是看相同的节目，也不会产生女生那样的新发现，所以，与其说男生没有能力获得新发现，倒不如说他们根本就不想积极地发现什么更为恰当。也就是说，对于自己不想知道的事情，人们会下意识地将相关的信息过滤掉、屏蔽掉——在我们的头脑中，仿佛存在着一道围墙，我经常戏称它为“傻瓜的围墙”。

这个故事很好地向我们展现了人在认识事物时的任性以及随意。即使是看相同的节目，男女生反应也会完全相反，男生说“里面讲的东西我都知道”，而女生则会看到里面的很多细节，“有很多新的发现”。很明显，男生并没有仔细地观察细节的东西，而只是随便说“那些东西我早就知道了”。我们日常生活中随口说出的所谓“知道”，并不比这些男生高明多少，二者都属于同一类型的思维定势。

为此，我一直认为，每个人的“知识”都难免存在偏差，至于日常生活的经验，以及源于主观偏好的一己之见，更是可能严重偏离客观事实。如果把杂七杂八的东西作为死教条，形成思维定势，即使“知识”再多，学历再高，经验再丰富，有时也难免会犯一些极为愚蠢的错误。一些“菜鸟”反而比资深专家更能够创造性地解决问题，就是因为他们虽然“知识”和经验都不足，但也没有那些思维定势的束缚。

别以为你真的“知道”什么

很多思维定势，并不是你已经明白的知识，而是那些被普遍认可、被大家视为理所应当的东西。比如，长期以来，大家都认为男性的身体比女性更健壮，女性比男性更为温柔可爱、多愁善感。尽管事实上，人与人的个体差异很大，男性也有手无缚鸡之力的温柔书生，女性也有奥运健将；有些男人同样很温柔、很可爱，也有多愁善感的诗人、艺术家，有些女人则性格刚毅，以万里江山为平生至爱，比如武则天、叶卡捷琳娜等叱咤风云的女皇。

我们必须明白的是，即使是被公认为“理所当然”的东西，人们也未必能完全理解它，所以假如你仅仅因为自己听说过这个常识，就认为自己“知道了”，很明显是不对的。从上面事例中的男女反应差别就能证明这一点。

因为女生都认为自己将来有一天一定会分娩，所以她们会很认真地注意节目的每个细节部分。她们会不自觉地把影片中的产妇假想成自己，那

种痛苦、欢喜的感情就会自然而然地传递到她们身上，所以女生们才会对分娩的细节产生兴趣。

至于男生，他们会打心底里觉得“这种事情和我没有关系”，对于他们来说，眼前的影像不过是他们所持常识的累积而已，他们不会真正地关心整个分娩过程的细节和当事人的感觉，有很多他们不了解的场面和信息被他们所忽略，而他们却认为自己全都“知道”了。

事实上自己什么也不知道，却一味地认为自己“知道”了，这正是人类认识世界时最可怕的地方。自以为“知道”，并把这些内容教条化，成为思维定势，其结果，就是稀里糊涂地被一些自己根本不了解的观点（可能根本就是胡言乱语！）“牵着鼻子走”。您说，这有多荒唐！