



168系列智慧丛书

生存智慧

刘松 / 主编

168 Survival Wisdom

作为一个整天忙碌的现代人，

你是否曾有这样的体会：这个世界错综复杂又变化太快，

生存于世，有时会感到茫然而无头绪，有时又会觉得人生荒谬得没有意义……

作为一个爱思考的人，你是否经常会不由自主地去思考人生的目标与方向、价值与意义……

翻开本书，你将领悟到许多的人生哲理。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





168系列智慧丛书

生存智慧

168 Survival Wisdom

刘松 / 主编

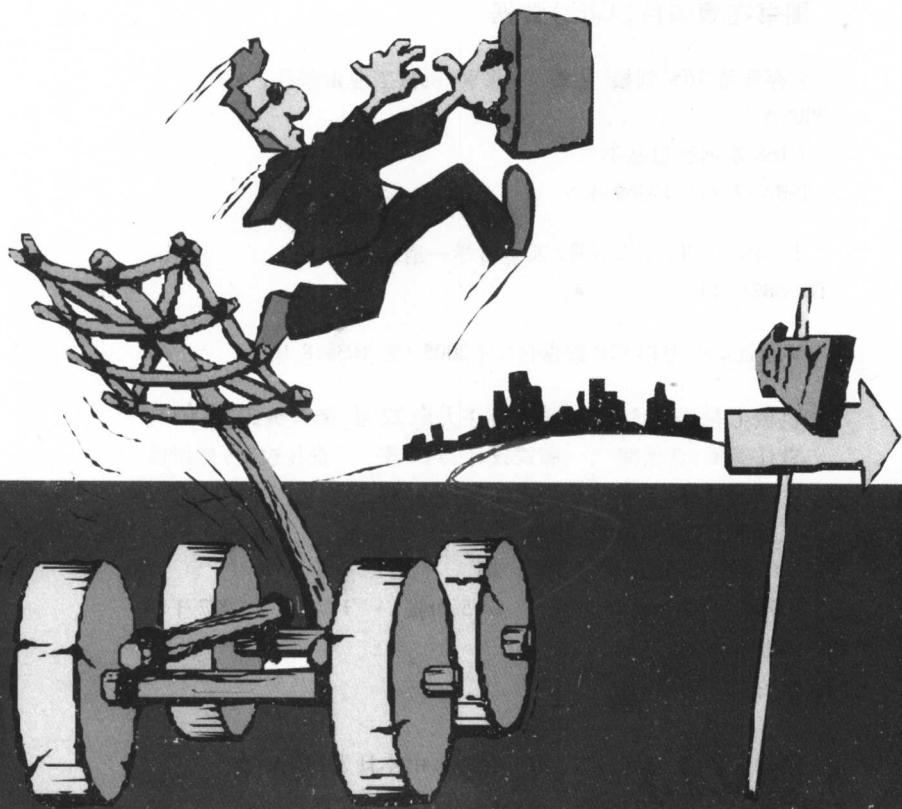
作为一个整天忙碌的现代人，

你是否曾有这样的体会：这个世界错综复杂又变化太快，

生存于世，有时会感到茫然而无头绪，有时又会觉得人生荒谬得没有意义……

作为一个爱思考的人，你是否经常会不由自主地去思考人生的目标与方向、价值与意义……

翻开本书，你将领悟到许多的人生哲理。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书颂扬一种积极向上的价值观,从五个方面阐述了人生中的智慧,它们分别是能力篇、修身篇、情感篇、事业篇和精神篇,令你在多歧的人生路口能够选择正确的道路。

本书由 168 个故事或案例组成,辅与适当的评述与解说,揭示了人生中的一些重要道理。在本书中,这些故事与案例独自成篇,而又分门别类,组成了一个有机的整体,有利于读者在轻松阅读的同时,能够深刻领悟人生中的一些奥妙。只要你打开它,不论是信手翻阅,还是仔细阅读,都会带给你极大的启迪。

图书在版编目 (CIP) 数据

生存智慧 168/ 刘松 主编. —北京:机械工业出版社,
2005.9

(168 系列智慧丛书)

ISBN 7-111-17369-4

I. 生... II. 刘... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49.

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103818 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:贾秋萍 版式设计:刘士平 责任校对:肖新民

封面设计:毛雨 责任印制:石冉

三河市宏达印刷有限公司印刷

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/16 · 14.5 印张 · 1 插页 · 277 千字

0001-7000 册

定价:29.80 元

凡购买本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话 (010) 68326294

封面无防伪标均为盗版

前言

作为一个整天忙碌的现代人,你是否曾有这样的体会:这个世界错综复杂又变化太快,生存于世,有时会感到茫然而无头绪,有时又会觉得人生荒谬得没有意义……

作为一个爱思考的人,你是否经常会不由自主地去思考人生的目标与方向、价值与意义?……

是否枯燥的哲学与伦理学著作早已使你厌烦,而你又找不到一本合适的书?

尽管你抽不出很多时间来细细阅读,但在为生活奔波之余,你一定会需要这样的一本书:它没有枯燥的教条与说教,也不会在读完后令你一无所得。

在你的人生中,你会遇到很多事情,有的事情你可能从来都没经历过,因此你不知道怎样去正确地做,那么,你一定会需要这样的一本书:它以生动的故事或案例,来讲述人生中的一些深刻的道理。

这个世界上充斥着太多的学说与教条,你在纷繁复杂的观点中无从取舍,那么,你一定会需要这样的一本书:它颂扬一种积极向上的价值观,令你在多歧的人生路口能够选择正确的道路。

这本书就是这样的一本书,它正是为你这样的读者准备的。

全书有平易的叙事,有激昂的评论,有深刻的教诲,将优美的文字与深邃的思想结合到了一起,使读者能够在轻松阅读的同时,得到有益的帮助,改造自己的思维与行为,走向完美而充实的人生。

读完本书,你就会对自己的人生有一个全新的认识!

本书由刘松主编,参与编写的人员有:刘士平、陈黎明、罗瑜、宋薇、王秀华、张韬、刘海梳、王文波、隋小明、刘丰茂、徐铁、陈浩。

目录

第一部分 能力篇

- 生存智慧 1: 感官敏锐 // 2
- 生存智慧 2: 像猎人一样观察 // 3
- 生存智慧 3: 感受自然感受美 // 4
- 生存智慧 4: 通过想象来思考 // 5
- 生存智慧 5: 心理地图 // 7
- 生存智慧 6: 学做白日梦 // 9
- 生存智慧 7: 磨练自己的口语能力 // 10
- 生存智慧 8: 将心中的意象凝结成语言 // 12
- 生存智慧 9: 熟练使用词汇 // 13
- 生存智慧 10: 阅读的境界 // 14
- 生存智慧 11: 身体的智慧 // 16
- 生存智慧 12: 体能测验 // 17
- 生存智慧 13: 锻炼身体的方法 // 18
- 生存智慧 14: 完美的姿态 // 20
- 生存智慧 15: 心灵体操 // 22
- 生存智慧 16: 使动作灵敏起来 // 24
- 生存智慧 17: 逻辑的力量 // 25
- 生存智慧 18: 推理训练 // 28
- 生存智慧 19: 用数字来思考 // 30
- 生存智慧 20: 具有科学常识 // 33
- 生存智慧 21: 增进理性, 解决问题 // 33



- 生存智慧 22:信息时代的知识与学习 // 36
生存智慧 23:垃圾信息 // 38
生存智慧 24:学习,学习,再学习 // 40
生存智慧 25:信息素养与网络学习 // 41
生存智慧 26:网络时代,搜索为王 // 42
生存智慧 27:终身学习 // 44
生存智慧 28:学习的方法 // 45
生存智慧 29:隐藏的潜能 // 46
生存智慧 30:学得多不如学得巧 // 47
生存智慧 31:轻松学习 // 48
生存智慧 32:兴趣是最好的老师 // 50
生存智慧 33:学习从婴儿开始 // 52
生存智慧 34:情商也重要 // 53
生存智慧 35:把学习变成快乐的事情 // 55
生存智慧 36:右脑思维与创造力 // 56
生存智慧 37:让创新成为习惯 // 57
生存智慧 38:与成功者为伍 // 58

第二部分 修身篇

- 生存智慧 39:诚实节 // 62
生存智慧 40:诚实不欺 // 63
生存智慧 41:诚实守信 // 64
生存智慧 42:信誉是一笔丰厚的存款 // 65
生存智慧 43:千金不易一诺 // 66
生存智慧 44:三思而诺 // 67
生存智慧 45:你是世上独一无二的 // 68
生存智慧 46:快乐地接纳自己 // 70
生存智慧 47:自我否定要慎重 // 71
生存智慧 48:自尊的人才能赢得别人的尊重 // 72
生存智慧 49:自尊的限度 // 73
生存智慧 50:做人的基本底线 // 73
生存智慧 51:对生命负责 // 75

- 生存智慧 52:没有任何借口 // 76
- 生存智慧 53:勤奋与实干 // 77
- 生存智慧 54:要果断,不要犹豫 // 78
- 生存智慧 55:只要去做 // 79
- 生存智慧 56:一念之欲不能制,而祸流于滔天 // 81
- 生存智慧 57:节制是一种美德 // 82
- 生存智慧 58:在与欲望的抗争中磨练意志 // 83
- 生存智慧 59:学会宽容,学会忍让 // 84
- 生存智慧 60:宽容是一种无声的教育 // 85
- 生存智慧 61:宰相肚里能撑船 // 86
- 生存智慧 62:邪不压正,自古而然 // 87
- 生存智慧 63:君子忧道不忧贫 // 88
- 生存智慧 64:吾养吾浩然之气 // 89
- 生存智慧 65:君子慎独 // 90
- 生存智慧 66:控制自己的怒火 // 91
- 生存智慧 67:理性地发怒 // 91
- 生存智慧 68:苦难的意义 // 93
- 生存智慧 69:困顿与成功 // 93
- 生存智慧 70:征服恐惧 // 94
- 生存智慧 71:接受自己 // 96
- 生存智慧 72:正面看待自己,改变自己 // 98
- 生存智慧 73:你的人生由你决定 // 99
- 生存智慧 74:认识自己,改善自己 // 100
- 生存智慧 75:心态平和,消除嫉妒 // 101
- 生存智慧 76:化嫉妒为进步的动力 // 103
- 生存智慧 77:感谢生命,热情地生活 // 104
- 生存智慧 78:拒绝冷漠 // 105
- 生存智慧 79:生命不止,奋斗不息 // 106
- 生存智慧 80:不断挑战自我 // 107
- 生存智慧 81:不屈不挠 // 108



第三部分 情感篇

- 生存智慧 82:美好人生,享受爱情 // 112
- 生存智慧 83:爱情,从相互喜欢开始 // 113
- 生存智慧 84:单恋的滋味 // 114
- 生存智慧 85:如何追到心上人 // 116
- 生存智慧 86:面对失恋 // 119
- 生存智慧 87:分手是一个新的开始 // 120
- 生存智慧 88:爱情不是人生的全部 // 121
- 生存智慧 89:婚姻是爱情的永恒归宿 // 123
- 生存智慧 90:婚姻与责任 // 124
- 生存智慧 91:走过磨合期 // 125
- 生存智慧 92:七年之痒 // 126
- 生存智慧 93:婚姻中的包容 // 128
- 生存智慧 94:相互成为习惯 // 130
- 生存智慧 95:离婚与再婚 // 131
- 生存智慧 96:让家成为一个家 // 133
- 生存智慧 97:天伦之乐 // 135
- 生存智慧 98:婆媳之间 // 136
- 生存智慧 99:子欲养而亲不在 // 138
- 生存智慧 100:手足之情 // 140
- 生存智慧 101:如何处理亲戚关系 // 142
- 生存智慧 102:为爱付出时间 // 143
- 生存智慧 103:最圣洁的情感 // 144
- 生存智慧 104:君子之交淡如水 // 145
- 生存智慧 105:人生成功的公式 // 146
- 生存智慧 106:培养友情的方法 // 147
- 生存智慧 107:使友谊天长地久 // 148
- 生存智慧 108:为人父母的责任 // 150
- 生存智慧 109:教育,从零岁开始 // 151
- 生存智慧 110:教育的各个阶段 // 153
- 生存智慧 111:以身作则 // 154

生存智慧 112:教育投资 // 155

第四部分 事业篇

生存智慧 113:工作天堂 // 158

生存智慧 114:特长与工作 // 159

生存智慧 115:工作满足感 // 160

生存智慧 116:与人相处的技巧 // 161

生存智慧 117:改变你的工作 // 162

生存智慧 118:寻找新工作 // 164

生存智慧 119:成功与失败 // 165

生存智慧 120:信念的力量 // 166

生存智慧 121:领导者的素质 // 167

生存智慧 122:说服人的方法 // 168

生存智慧 123:应变之道 // 170

生存智慧 124:处世方略 // 171

生存智慧 125:金钱是什么 // 173

生存智慧 126:别老盯着钱 // 174

生存智慧 127:金钱和富有 // 175

生存智慧 128:富有与生活 // 176

生存智慧 129:正视贫困 // 177

生存智慧 130:权力的两张面孔 // 178

生存智慧 131:惟贤惟德,能服于人 // 179

生存智慧 132:沟通赢得人心 // 181

生存智慧 133:居安思危 // 182

生存智慧 134:自我约束 // 184

生存智慧 135:抓住可能的机会 // 185

生存智慧 136:为机遇作充分的准备 // 186

生存智慧 137:改变自己的运气 // 188

生存智慧 138:人生只有一次 // 188

生存智慧 139:耐得住寂寞 // 189

生存智慧 140:冷静观察,冷静思考 // 190

生存智慧 141:迎接命运的挑战 // 190



- 生存智慧 142:希望就是全部 // 191
生存智慧 143:梦想破灭的悲哀 // 191
生存智慧 144:明确而详细的目标 // 192
生存智慧 145:让理想站在现实的肩膀上 // 193
生存智慧 146:心理预期 // 193
生存智慧 147:认准一件事 // 194
生存智慧 148:坚韧不拔 // 194
生存智慧 149:人生而平等 // 195
生存智慧 150:人格尊严 // 196
生存智慧 151:膝下的黄金 // 196
生存智慧 152:尊重自己,尊重别人 // 197
生存智慧 153:平等地与人相处 // 198

第五部分 精神篇

- 生存智慧 154:世上本无事 // 202
生存智慧 155:心静自然凉 // 202
生存智慧 156:让神经松弛下来 // 203
生存智慧 157:睡眠的作用 // 204
生存智慧 158:远离都市,放飞心情 // 206
生存智慧 159:认识自我 // 207
生存智慧 160:梦境分析 // 208
生存智慧 161:静坐冥想 // 209
生存智慧 162:规划隐退生活 // 209
生存智慧 163:享受闲暇 // 210
生存智慧 164:做精神上的贵族 // 211
生存智慧 165:把人生看作一场游戏 // 213
生存智慧 166:将精神与物质整合起来 // 215
生存智慧 167:做一个对社会有贡献的人 // 215
生存智慧 168:努力达到完满人生 // 216

参考文献



第一部分

能力篇

生存智慧 1:

感官敏锐

普鲁斯特认为,伟大的画家是“打开我们眼界的人”,尽管是家里的餐具、蔬果,若有一把欣赏的钥匙,就可以见到影像的无穷魅力。他特别欣赏法国静物及风俗画家夏丹的画作。夏丹描写常民生活和普通器物,如锅碗瓢盆、砧板上的鱼、粉嫩如天使般的桃子、柔软触感的桌巾等,寻常家庭生活也可以变成缤纷的艺术殿堂。

华丽的视觉经验不一定在美术馆,也可能在家常的生活中或是厨房里。例如作家张爱玲特别喜爱气味和颜色,葱蒜味代表“匆忙和兴奋”,植物生长太快的空气是“带点腥的空气”;红枣则会发出“腊八粥的甜香”。莹白、鸡油黄、冰蓝、泥金、银蓝、蟹壳青,丰富的感官体验,让她笔下的小老百姓世界变得真实、有质感。

又聋又哑又瞎的海伦·凯勒可以由土壤上升的蒸汽闻出暴风雨的味道,并用笔写下生活中各式各样的气味感觉;电影《走出寂静》中,一群聋哑的孩子专注地俯身在地面上,用脸颊及手贴地,感受到音乐震动而“听到音乐”。想象力则会推动感官,让你随时享受生命的感动与喜悦。闭上眼睛,你可以看见爱人的样子,听到曾经最爱的旋律,父亲大大的手掌,童年时妈妈身体的味道,或者你抚摸第一个孩子柔嫩脸颊时的感动。

美国国家心理卫生院曾做过研究发现,若将受试者浸泡在微温的水箱中,带上黑色头罩,并断绝一切感官活动,只需要几个小时,受试者就出现精神崩溃、近乎疯狂的现象,但只要一离开水箱,恢复看到、听到、摸到的知觉,马上恢复生机。事实上,心是感官复苏的关键,要了解感官知觉,必先运用心智去体会。但现代人经常沉溺于单一感觉器官的使用,比方视觉或听觉,而忽略了其他感官的运用,便无法窥得世界全貌,也丧失了其他感官的美好经验。

人体感觉分成视、听、触、嗅、闻五种感官知觉,由感觉器官如眼睛等搜集外界各种讯息,透过神经系统传导到“感官处理中心”——大脑,汇集处理,结合成有意义的讯息,或是一个具体事实的形象。

感官知觉不仅可以传达物品的正确性,也是一个个线索,引领我们慢慢走入自然世界。

科技发达,电话、交通工具等噪音干扰,身处于招牌林立的都市丛林,加上计算机以假乱真的虚拟实境、真假错位,人类的五官感觉逐渐变得麻痹而迟钝,只能靠追求极限的快感或是麻辣刺激,达到所谓“感受”。

数百年前达芬奇感叹一般人“视而不见,听而不闻,触而无感,食不知味,行动



时对身体无知无觉，呼吸时香臭不分”，这也正是现代大部分人的生活写照。

你可以找到适合你自己的方式，重新唤醒感官经验，体验不一样的美丽新世界，就从现在开始。

生存智慧 2:

像猎人一样观察

下面一个实验是区别感知觉与观察力的事例。

这是一次讨论会。会议正在进行中，忽然闯进两个人，争夺手中枪支，突然一声枪响，两个人又一起冲出门外。一切事情都发生在 20 秒钟之内。

接着，会议主持人要求参会者，写下他们目击的经过。

结果交上来的 40 篇报告中，其中只有一篇，在主要事实上错误少于 20%；其中的 14 篇有 20%~40% 的错误；其中 25 篇则有 40% 以上的错误；在半数以上的报告中，有 10% 或更多的细节是臆造的。

所以产生上面的情况，这是由于他们进行一般的感知过程而没有进行观察或运用观察力。一般的感知过程不能成为观察或观察力，它所提供的知识往往是不完整的、模糊的甚至是错误的。

从心理学角度说，观察力是一种有目的、有计划、思维积极参加的感知觉过程，它是逐渐形成的比较稳定的认识特点。

观察力是一切知识的门户，是智力结构中的重要成分。现代科学证明，人脑的知识 90% 以上是通过眼、耳的通道进入脑中的。一个人对周围事物“视而不见”、“听而不闻”，他的精神世界一定是很贫乏的，他的智力活动就会成为无源之水而断流。

大量的事实证明，观察力是一个学者不可缺少的智力品质。一个人要想发展自己的智力，就必须敞开观察的大门，使进入头脑中的信息畅通无阻。英国的著名生物学家达尔文说：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智，只是在观察那些稍纵即逝的事物，并对其进行精细观察的能力上，我可在中人以上。”巴甫洛夫曾告诫学生，不学会观察，永远当不了科学家。丹麦著名天文学家第谷一生善于观察。他创立了观察天象的方法，这对现代天文学的发展起了很大作用。英国著名的细菌学者弗莱明也说过：我的惟一功劳是没有忽视观察。

观察力不是与生俱来的，也不是不可以改变的，经过培养和训练，观察力是可以不断提高的。

那么，如何培养观察力呢？

首先，确立观察目的。为了培养自己的观察力，就必须明确观察的目的，目的越具体越好。目的明确，就可以把感知觉组织起来，有选择地感知某些对象，能够有条理地获得知识，否则，将会无所收获。

其次，培养观察的技巧和方法。在观察前要做好有关观察对象的知识准备，在观察前对有关知识准备得越充分，对观察的对象感知越精确，收获就越大。此外还要注意观察技能和方法的培养。

此外，应培养浓厚的观察兴趣，形成良好的观察习惯。

生存智慧 3:

感受自然感受美

“我望着树，树也望着我，我们没有言语的交流，也许在孤单和静谧中，我们之间存在着宇宙间神秘的信息。”有人这样写道。人与树的对视，人与自然的交流，我们品味着默契，体会着神秘。在自然中，我们感受着美，寻找着自我。

“一切景语皆情语。”日月云雾，花鸟虫鱼，山光水色都有着音乐的旋律，绘画的色彩和诗的意韵，所以人尽其美，人尽其乐。白居易写“日出江花红似火，春来江水绿如蓝。”红日绿水，如诗如画，寄予了无限的乐趣。杜牧写“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”红的底色，轻盈的旋律，荡漾出别样的秋意。“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。”“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”“大漠孤烟直，长河落日圆。”恬静，和谐，阔远，给人的又是另一番情致和乐趣。自然的美无处不在，无处不有。

不是没有美，而是缺少发现美的眼睛。游走在喧闹的都市，计较着物欲名利，是领略不到自然的美的。四季的雨，时而轻盈自如，时而又急峻有力，感受着雨，体会着雨独有的滋味。春天，万物放青。自然的更替，是生命的灵动。夏天，雨声，蛙声，蝉鸣声，又奏起了生命的交响乐。到了秋天，田野里染上了一层金黄，是该到了收获的季节了吧。当冬天来临时，雨，稳健地飘在树梢，落在地上，也学会了沉思。哪是人，哪是雨呢？人徜徉在雨中，雨的灵性又依在人的身上，神灵同一物我同一，真可谓人间仙境，徐志摩“在康河的柔波里，我甘愿做一棵水草”说的就是这个境界吧。

感悟自然，是心灵的净化和超脱。恩格斯说，你抓住船头桅杆的缆索，望一望那被龙骨冲升的波浪，它们溅起白色的泡沫，远远地飞过你的头上，你再望望远方碧绿的海面，波涛翻腾，永不停息，阳光从无数闪烁的镜子中反射到你的眼里，碧绿的海面同蔚蓝的镜子般的天空和金色的太阳熔化为美妙的色彩——于是你的一切的忧思，一切关于人世间的敌人及阴谋诡计的回忆，就会



烟消云散，你就会融化在自然的无限的精神的骄傲意识中。

大自然充满了各种美的“元素”，我们学习领会自然之美，是野外旅行高层次的收获。如果加以归纳，自然之美的“元素”有以下几个方面：

形态美：大自然万物有它们各自特有的形态、线条、形状等，并彼此构成了自然不同分类的总体形态，如山岳、丘陵、峡谷、河溪、戈壁等。

色彩美：自然万物的色彩是千变万化、丰富多彩的，七彩霓虹、绿色原野、色彩各异的花朵、兰色的小河等。自然万物的色彩不仅丰富多采，同时还不断变化。

声音美：惊心动魄的雷电声、牵肠挂肚的雨滴声、万马奔腾的瀑布声、松涛、水流、鸟鸣猿啼、秋虫唧唧等声音，如果没有这些美妙的自然之音，很难想象人类将生活在一个什么样的世界上。

动态美：风起云涌、潮涨潮落、日月更替、飞瀑流水等，尤其人们最喜爱的日出、日落，急流飞瀑等等，这些都是大自然的动态美。

所以，“久在樊笼里，复得返自然。”又是一个枝头闹春的季节，我们要多走进自然，感受美。

生存智慧 4:

通过想象来思考

1976年的冬天，当时约翰19岁，忙于学校、睡眠与工作之间，这几乎占据了他一天24小时的全部时间，但只要有多余的一分钟，约翰总是会把所有的精力放在音乐创作上。

约翰知道写歌词不是他的专长，所以在这段日子里，他找到了一位搭档玛丽，与他一起合作搞创作。

一个星期六，他们两个人坐在一起，不知道下一步该如何走。突然间，玛丽冒出了一句话：“想象你五年后在做什么？”

约翰愣了一下。

玛丽转过身来，手指着约翰说：“嘿！告诉我，你心目中‘最希望’五年后的你在做什么，你那个时候的生活是一个什么样子？”

约翰还来不及回答，她又抢着说：“别急，你先仔细想想，完全想好，确定后再说出来。”

约翰沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，五年后，我希望能有一张唱片在市场上，而这张唱片很受欢迎，可以得到许多人的肯定；第二，我住在一个有很多很多音乐的地方，能天天与一些世界一流的乐师一起工作。”

玛丽说：“你确定了吗？”

约翰慢慢稳稳地回答：“是！”

玛丽接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。如果第五年，你有一张唱片在市场上，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。”

“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。”

“那么你的第一年，就一定要把你所有要准备录音的作品全部编曲，排练就位准备好。”

“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。”

“那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工。”

“那么你的第一个礼拜就是要先列出一整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”

“好了，我们现在不就已经知道你下个星期一要做什么了吗？”玛丽笑笑说。

“喔，对了。你还说你五年后，要生活在一个有很多音乐的地方，然后与许多一流的乐师一起忙着工作，对吗？”她补充说。“如果，你的第五年已经在与这些人一起工作，那么你的第四年照道理应该有你自己的一个工作室或录音室。那么你的第三年，可能是先跟这个圈子里的人在一起工作。那么你的第二年，应该不是住在德州，而是已经住在纽约或是洛杉矶了。”

次年，约翰辞掉了令人羡慕的工作，离开了休士顿，搬到洛杉矶。

大约第六年的1983年，约翰的唱片在亚洲开始热销起来，他一天24小时几乎全都忙着与一些顶尖的音乐高手日出日落地一起工作。

每当他在最困惑的时候，他会静下来问自己：五年后你“最希望”看到你自己做什么？

想象力可产生许多深远的影响，比如说，它可刺激创造的潜力和培养较高层次的思考。

根据哈佛大学艺术心理学教授鲁道夫的说法，几乎所有的思考——即使是非常理论的、抽象的思考——就本质而言，都需通过想象。他以19世纪的心理学家狄德千勒的思考过程为例，来说明这一现象。这位心理学家据称曾通过想象看到“意义”这一观念。他看到的意像是“蓝灰色的钩尖，钩尖的上方有一点点黄色，这把钩子正往一团深色的东西上挖掘。”

当然“意义”这种东西实在是太抽象了些，一些杰出思想家的想象力可能更为实际些，他们凭借着想象而创造出了伟大的成就。



对 20 世纪思潮影响最大的三位思想家是爱因斯坦、达尔文和弗洛伊德，他们全都靠想象力而发展出他们的革命性理论。

我们从达尔文的笔记可看出，树的意象一直在他心中盘旋。这一意象，对于他的进化论观念的形成很重要。在一本笔记中，达尔文写道：“有器官组织的生物，就如同一棵树，他们的繁衍是不规则的……当许多枯枝凋零，许多新叶也随之而生。”

同样地，爱因斯坦的相对论最初的灵感，有一部分是来自他 16 岁时的想象，他在那时想象自己骑坐在一道光线上。

弗洛伊德人格理论的形成，也有一部分是他想象的结果，他看到的意象是一座从海面浮升上来的岛屿——这个意象象征着自我与无意识之间的关系。

这些意象就是我们所称的“心理地图”。在很长一段时间内，这些地图引领着这些伟大天才的思想进展。心理学家格鲁佐称这些想象中的图像为“大范围的意象”。他说，大思想家在一生当中，可能有四或五个这种意象。一个有想象力的人若认真地幻想一小时，可以产生大约六百个具体的意象。我们一般人在脑中形成的心理地图范围都非常狭窄，但这些小范围的意象对我们个人而言也是十分重要的，因为这些意象可以告诉我们如何在世上生活而不致于无所适从。例如，我们该如何从家中走到办公室；当水龙头坏了需要修理时，该旋开哪一个旋钮；以及怎么下象棋或围棋等。

我们脑中的意象多半都非常简略。就像中世纪某时期的地图中所画的那样，我们的意象都是埋伏在已知世界边缘的龙群。美国画家史坦贝格有一幅名画，他画出了纽约人心目中的世界，这张画是以纽约的曼哈顿为主体，而世界的其他地区只是零星地散布在圆面上。从这张画中我们可以看出，我们的想象尽管是一种理解世界的方法，但大都是以自我为中心的。

生存智慧 5：

心理地图

请就下列每一项目画一张草图，不必考虑是否画得工整，但要尽量画得详细一些。请注意：在画完之前，不要找其他的东西作参考。

- ☒ 一张你家附近的地图
- ☒ 一张你家的平面图
- ☒ 一张象征自由概念的图画
- ☒ 一张人体内部结构图