

让我们和全世界最聪明的人一起思考

转动你的大脑，做世界上最聪明的人

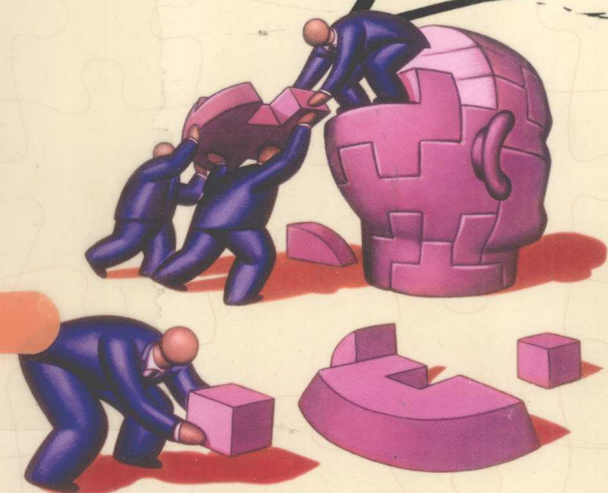
穆清 / 编著

# 你可以 更聪明

《《 受益一生的思维方法全集 》》

全方位开发大脑潜能  
百分百提升思维能力

十几种经典思维方法  
上百个全脑思维游戏

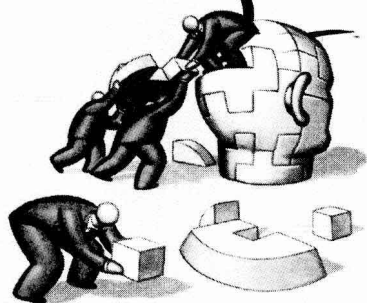


华夏出版社

穆清/编著

# 你可以 更聪明

《《 受益一生的思维方法全集 》》



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以更聪明 / 穆清编著. —北京: 华夏出版社,  
2011.11

ISBN 978-7-5080-6584-7

I. ①你... II. ①穆... III. ①思维方法 IV.

① B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第150665号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

## 你可以更聪明

---

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 编 著  | 穆 清                                 |
| 责任编辑 | 陈思同                                 |
| 图片来源 | 华盖创意(北京)图像技术有限公司                    |
| 封面设计 | 思想工社                                |
| 排版制作 | 思想工社                                |
| 出版发行 | 华夏出版社<br>(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028) |
| 经 销  | 新华文轩出版传媒股份有限公司                      |
| 印 刷  | 三河市汇鑫印务有限公司                         |
| 开 本  | 787mm×1092mm 1/16                   |
| 印 张  | 23                                  |
| 字 数  | 381千字                               |
| 版 次  | 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷           |
| 定 价  | 38.00元                              |
| 书 号  | ISBN 978-7-5080-6584-7              |

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

在当今这个科学技术迅猛发展，同时新的问题也层出不穷的时代，什么才是解决问题最有效的方法？不是埋头苦读找答案，不是四处奔波找救星，不是按规律出牌解题，亦不是抓耳挠腮最终放弃。解决问题的最佳方法是四个字：思维至上。

纵观当今各阶层的领袖人物，思维大师、数学家、逻辑学家、诡辩家、侦探大师、艺术家、商业领袖，甚至普通行业里的优秀人物，哪一个是人云亦云、不思考、不运用思维的人？正是良性思维，让他们在大千世界的诱惑中找到或开创了属于自己的成功领域。

爱因斯坦曾说，想象力比知识更重要。想象力从哪里来？从独特的思维角度和思维方式中来。思维，是整个大脑的功能，学习思维，实际上就是在掌握应对万物的一种技能。普通人之所以没有拥有像爱因斯坦那样天才式的大脑，其中一个最重要的就在于——大脑思维。其实，我们每个人都有思维潜能，只是这种潜在的能力没有得到充分的发挥，原因就在于缺少有意识的训练。随着科学的发展和研究的深入，许多全新的思维训练模式相继问世，在全球范围内掀起了一场思维风暴，人类对大脑潜能的开发也逐渐进入了一个全新的阶段。

1974年，英国著名学者东尼·博赞发明了思维导图，一问世便引发了一场深刻而广泛的思维革命。思维导图是一种表达放射性思维的有效的图形思维工具，虽简单却极其有效。它是把我们大脑中的想法用彩色的笔画在纸上，运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆连接。思维导图充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。无论你是否是一名学生，还是各行各业中需要时刻“充电”的人，使用思维导图进行学习，可以帮助你记忆、背诵、理解、记笔记、写报告、写论文、做演讲、考试、思考、集中注意力等，从而提高学习效率，增强思考的有效性和准确性，提升理解和记忆能力。



六顶思考帽是英国学者爱德华·德·博诺博士开发的一种思维训练模式，或者说是一个全面思考问题的模型。它提供了“平行思维”的工具，避免将时间浪费在互相争执上。它强调的是“能够成为什么”，而非“本身是什么”，是寻求一条向前发展的路，而不是争论谁对谁错。随后博诺博士还针对六顶思考帽的具体运用，提出了“水平思考法”这一全新的思维方法，它帮助我们换一种方式看待事物，从而能带来突破性的创意，使混乱的思考变得清晰，使团体中无意义的争论变成集思广益的创造，使每个人变得富有创造性。

此外，还有当今世界最先进、最具成效的创新思维和左右脑潜能开发的训练方法，本书为您一并送上。

亚里士多德说，思维自疑问和惊喜开始。疑问和惊喜从哪里来？从妙趣横生的思维游戏中来。因此，我们还准备了最经典的100道思维名题，让您在了解了全新的思维模式后，进一步对问题加深了解，减少对权威的畏惧，最终在理性和抽象中快速解答问题，获得能力的提升。

天才的培育与成长，不在于方法，而在于观念；不完全靠勤奋，而主要靠思维。当思维被一种科学的潜意识所主导，被一种理性的观念所左右时，人生的命运就会从此改变，生命的轨迹势必朝着成功的方向延伸。每个人的一生，都由自己来把握，而起决定作用的就是你的大脑思维。真诚希望更多的朋友能够在这场全新的思维风暴中，启迪智慧，完善自我，获得受益一生的思维方式，为自己开创更加精彩的人生。

本书在编写过程中参考和借鉴了东尼·博赞博士所著的《思维导图》、爱德华·德·博诺博士所著的《六顶思考帽》和《水平思考法》等相关著作。在此一并表示崇高的敬意和最真诚的感谢！

## 第1章

### 思维风暴，给你的大脑来次洗礼

|                |   |
|----------------|---|
| 什么是思维风暴?       | 2 |
| 给大脑插上想象的翅膀     | 4 |
| 迎接风暴洗礼，从拒绝盲从开始 | 5 |
| 多做良性的自我暗示      | 8 |

## 第2章

### 认识左右脑，唤醒记忆潜能的思维方法

|                   |    |
|-------------------|----|
| 照相机式的大脑           | 14 |
| 发现你的照相记忆能力        | 14 |
| 照相记忆的生理机制         | 15 |
| 怎样打开右脑回路?         | 16 |
| 照相记忆的作用           | 16 |
| 不可回避的遗忘规律         | 17 |
| 艾宾浩斯遗忘曲线          | 19 |
| 左脑做诠释，右脑实事求是      | 20 |
| 天才们的右脑都得到了开发      | 21 |
| 右脑的记忆力是左脑的100万倍   | 22 |
| 曼陀罗训练，开发右脑照相记忆的方法 | 24 |
| 全脑阅读法开发思维潜能       | 25 |
| 提高大脑记忆力九大法则       | 28 |
| 大脑是人体最重要的保护对象     | 31 |

## 第3章

### 激发创造天才的思维工具——思维导图

|               |    |
|---------------|----|
| 揭开思维导图的神秘面纱   | 34 |
| 让人受益一生的思维习惯   | 36 |
| 教你绘制一幅自己的思维导图 | 41 |
| 用思维导图帮助大脑处理信息 | 43 |
| 有效思考与分析问题     | 45 |
| 用思维导图解决生活中的困惑 | 48 |
| 神奇的全脑思维导图     | 50 |
| 发散性思维方式       | 53 |
| 巧用发散性思维思考     | 55 |

## 第4章

### 重建思维平台的六顶思考帽——平行思维法

|                |    |
|----------------|----|
| 什么是六顶思考帽?      | 60 |
| 白色思考帽: 事实说话    | 62 |
| 红色思考帽: 感情至上    | 65 |
| 黑色思考帽: 时刻警惕    | 68 |
| 黄色思考帽: 乐观阳光    | 70 |
| 绿色思考帽: 创造突破    | 73 |
| 蓝色思考帽: 组织控制    | 76 |
| 如何使用六顶思考帽解决难题? | 78 |

## 第5章

### 更简洁更有效的思维技巧——水平思考法

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 什么是水平思考法?       | 82  |
| 为什么创意总是降临在别人身上? | 84  |
| 如何逃离支配性观念的影响?   | 87  |
| 多角度多侧面地看待事物     | 91  |
| 不必要求每一步都正确      | 95  |
| 运用偶然性催生创意       | 98  |
| 摆脱高可能性思考的诱惑     | 100 |
| 用水平思考法提高解决问题的概率 | 102 |
| 养成水平思考的习惯       | 103 |

## 第6章

### 激发大脑创造力的九大经典思维法

|      |     |
|------|-----|
| 均衡思维 | 106 |
| 发散思维 | 108 |
| 分合思维 | 111 |
| 动态思维 | 114 |
| 平面思维 | 116 |
| 收敛思维 | 119 |
| 立体思维 | 120 |
| 系统思维 | 123 |
| 整合思维 | 126 |



## 第7章

### 激发身体潜能从简化思维开始

|                |     |
|----------------|-----|
| 健康的生命来自运动      | 130 |
| 运动是益智健脑的最佳选择   | 131 |
| 有氧运动是首选        | 132 |
| 用良好的思维改善身体健康状况 | 134 |
| 激发身体潜能从简化思维开始  | 136 |
| 健康的身体，从会吃开始    | 140 |
| 选择适合你的运动方式     | 148 |
| 睡觉也能睡出好体能      | 160 |

## 第8章

### 社交技能的改善来自思维的转换

|               |     |
|---------------|-----|
| 把思考植入你的工作     | 168 |
| 用新思维挑战工作中的不可能 | 169 |
| 思维不懈怠，心理也制胜   | 171 |
| 自我反省，问题带来成长   | 174 |
| 转换思维，提高情商     | 177 |
| 把“双赢牌”的蛋糕越做越大 | 180 |
| 成功，从沟通开始      | 182 |
| 用好你的诚信信用卡     | 185 |
| 完美合作的前提是感恩    | 186 |
| 坦然面对别人的事业风景   | 188 |



## 第9章

### 超越惯性思维的限制是职场成功的关键

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 新思维引出新方法        | 192 |
| 职场求异思维          | 194 |
| 职场类比思维          | 197 |
| 化解工作难题          | 208 |
| 第一次就把事情做对       | 216 |
| 定期检讨自己前进的方向     | 218 |
| 高效能地做正确的事       | 222 |
| 重视团队力量，打造高效能组织  | 226 |
| 日清日高管理法         | 230 |
| 流程化的组织是执行力优化的保障 | 232 |
| 团队精神是通向成功的必经之路  | 234 |

## 第10章

### 好的思维是拥有高效学习法的前提

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 破除学习障碍，提高学习效率   | 238 |
| 完善个人学习计划        | 243 |
| 培养高分发散思维能力      | 244 |
| 听课听细节           | 245 |
| 提高计算速度，数学其实没什么  | 247 |
| 摘录，积累知识的有效手段    | 251 |
| 不感兴趣的科目从简单的知识学起 | 254 |
| 啃透教科书是获得高分的基础   | 256 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 交替学习，强化记忆      | 258 |
| 高效阅读，让阅读变得更有价值 | 261 |
| 美好的一天从晨读开始     | 263 |

## 附录 1

### 让大脑开窍的经典思维训练法

|       |     |
|-------|-----|
| 打破背景法 | 266 |
| 斜面思考法 | 267 |
| 滚动思考法 | 268 |
| 前提设防法 | 269 |
| 颠倒解题法 | 269 |
| 假言判断法 | 270 |
| 情境推导法 | 271 |
| 交替推理法 | 272 |
| 排除干扰法 | 273 |
| 添加发散法 | 274 |
| 叠加思维法 | 274 |
| 换位思考法 | 275 |
| 旋转思维法 | 276 |

## 附录 2

### 98道思维名题——挑战你思维方式的全脑训练

|         |     |
|---------|-----|
| T形七巧板   | 278 |
| 巧用火柴排Y形 | 279 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 巧移火柴改正错误算式        | 280 |
| 小小油漆工遇到的“琐”面度题    | 281 |
| 巧切生日蛋糕            | 282 |
| “数学王子”高斯轻松挑战自大狂   | 283 |
| 艾伯特与烹饪：煮个鸡蛋吧！     | 284 |
| 经典名题：恒河围困不了这个人    | 284 |
| 御用谜题专家阿尔昆出招：过河谜题  | 285 |
| 丢番图的墓志铭：不走寻常路的墓志铭 | 286 |
| 莫比乌斯与纬度：单面“莫比乌斯带” | 286 |
| 哥伦布的鸡蛋            | 287 |
| 星星的诞生             | 288 |
| 星星的繁衍             | 289 |
| 一道古老而简单的题         | 290 |
| 拿破仑这位常胜将军         | 290 |
| 复杂的转换             | 291 |
| 马克·吐温的尖牙利嘴        | 291 |
| 租金很便宜             | 292 |
| 苏格拉底的智慧：一场大雨      | 293 |
| 刘易斯·卡罗尔带来的启发      | 294 |
| 夸下海口的总经理          | 295 |
| 蒙娜丽莎名画失窃案         | 295 |
| 海尔丁探长的智慧：一下揪出罪犯   | 296 |
| 肖伯纳的举动：智取稿酬       | 297 |
| 萨姆·罗伊德：互不交叉的路     | 298 |
| 戴安娜的婚礼纪念品         | 299 |
| 总统也能当“广告”         | 299 |
| 鲁班的徒弟也是聪明人        | 300 |
| “圆”的数字幻方          | 301 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 格罗培斯的迪斯尼乐园     | 302 |
| 滑铁卢战役后聪明依旧的拿破仑 | 303 |
| 门萨俱乐部的新会员招募赛   | 304 |
| 谁是另类魔方比赛的最后赢家? | 305 |
| 健忘的森林          | 306 |
| 加级“过河难题”       | 306 |
| 巧用菱形拼起另类十二边形   | 307 |
| 硬币也能做玩伴        | 308 |
| “妙手回春”的好帮手     | 309 |
| 几何图形“分身术”      | 310 |
| 雅典城里都是智慧人      | 311 |
| “悬天”挂数的艺术装饰    | 311 |
| 满街的高跟鞋         | 312 |
| 假总统的真身份        | 313 |
| 好邻居的相处之道       | 313 |
| 谁是最聪明的学生?      | 314 |
| 徐悲鸿的奔马图        | 315 |
| 思维名题欣赏:不可能的体操馆 | 316 |
| 渔翁也是聪明人        | 317 |
| 迷信让人慨叹         | 318 |
| 智退假珍珠的小伙计      | 318 |
| 好朋友的一次偶遇       | 319 |
| 美丽的图案方阵        | 320 |
| 爱情也有方程式        | 320 |
| 陌生国度里的一次奇妙旅行   | 321 |
| 寄宿公寓里的故事       | 322 |
| 枪击案            | 322 |
| 老夫妇的疑点         | 323 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 有差别的字母       | 324 |
| 圆、三角、方形的“聚会” | 324 |
| 画出不同的正方形     | 325 |
| 放大镜瞧出什么了?    | 327 |
| 拆个房子造小亭      | 328 |
| 火柴五角星        | 329 |
| 圆与圆的交会       | 330 |
| 两全其美         | 330 |
| 黑夜过桥         | 331 |
| 过期的面包        | 332 |
| 求职妙方         | 333 |
| 大楼的高度你能测出来吗? | 333 |
| 爸爸的问题        | 334 |
| 妙不可言的“搬桌计”   | 334 |
| 霸道至极的国王      | 335 |
| 你来做这个游戏吧!    | 335 |
| 你是一个全脑思维的人吗? | 336 |
| 瞬间让这对爷孙笑逐颜开  | 337 |
| 硬币移动游戏       | 337 |
| 傲然不屈的智慧人物    | 339 |
| 混双比赛的赛程      | 339 |
| 我要邮东西        | 340 |
| 俄罗斯方块构造的原理   | 341 |
| 100美元哪里去了?   | 343 |
| 谁是小偷?        | 343 |
| 动物学家的鸚鵡      | 344 |
| 宰相巧智躲奇祸      | 344 |
| 怪国王出题        | 345 |



|            |     |
|------------|-----|
| 海盗吃椰子      | 345 |
| 粗心事情由聪明改正  | 346 |
| 真假岛的考察结果   | 347 |
| 九枚棋子       | 348 |
| “双胞胎兄弟”排排坐 | 349 |
| 西伯利亚的乘车规则  | 350 |
| 我为石柱带花冠    | 350 |
| 特殊的鸡蛋      | 351 |
| 管家的作案手段    | 351 |
| 一张有问题的通缉公告 | 352 |
| 火柴也能做魔方    | 352 |
| 神谕古文石      | 353 |

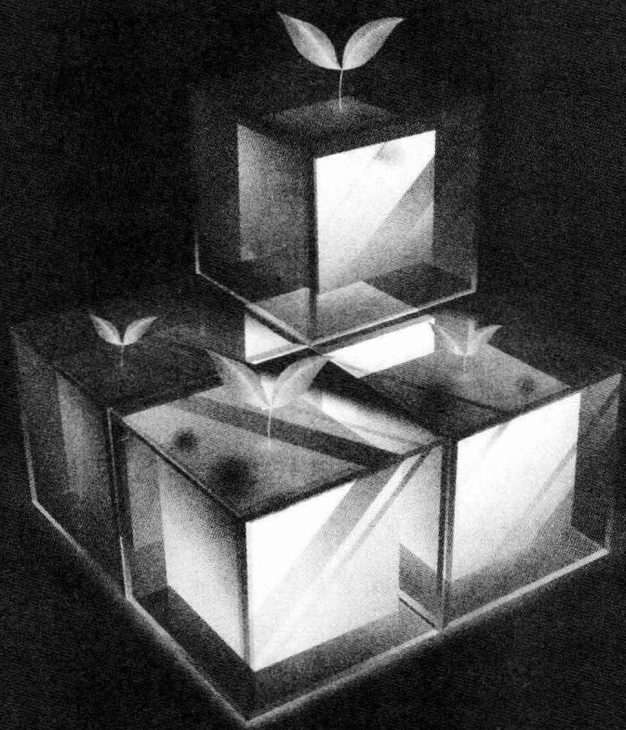


第

1

章

# 思维风暴， 给你的大脑来次洗礼





## 什么是思维风暴？

头脑风暴法，是美国学者奥斯本提出的，原指精神病患者头脑中短时间出现的思维紊乱现象，病人会因此产生大量的胡思乱想。奥斯本借用这个概念来比喻思维高度活跃，打破常规的思维方式而产生大量创造性设想的状态。

头脑风暴的目的是激发人类大脑的创新思维，使之能够产生出新的想法和新的观念。

美国北方每年的冬天都十分寒冷，尤其是进入12月之后，大雪纷飞。对当地的通信设备影响极大，因为大雪经常会压断电线。

以往人们为了解决这一问题，曾想出各种各样的办法，但是没有一种办法能够彻底解决这个问题，基本上都是刚开始有些效果，到最后还是没有办法战胜自然环境。

奥斯本是一家电讯公司的经理，他为了解决大雪经常性地阻断通信设备的数据传输问题，召开了一次全体职工的会议，目的是想让大家开动脑筋，畅所欲言，从而解决问题。

他要求大家首先要独立思考，参加会议的人员要解放自己的思想，不要考虑自己的想法是多么可笑或是多么行不通。

其次，发言者发言之后，他人不要去评论这个想法是好还是不好，发言的人只管自己发言，而评判想法值不值得借鉴，则交给高层的组织者。

再次，发言者不要过多地考虑发言的质量，也就是自己提出来的想法到底有多么高的可行性，这次会议的重点就是看谁说的多。

最后，要求发言的人能够将多个想法拼接成一个，优化资源，尽可能想出一个效果最为突出的解决办法。