

人 民 悦 读 丛 书

总主编◎东 润 文 昊 夏 阳

人 生 智 慧

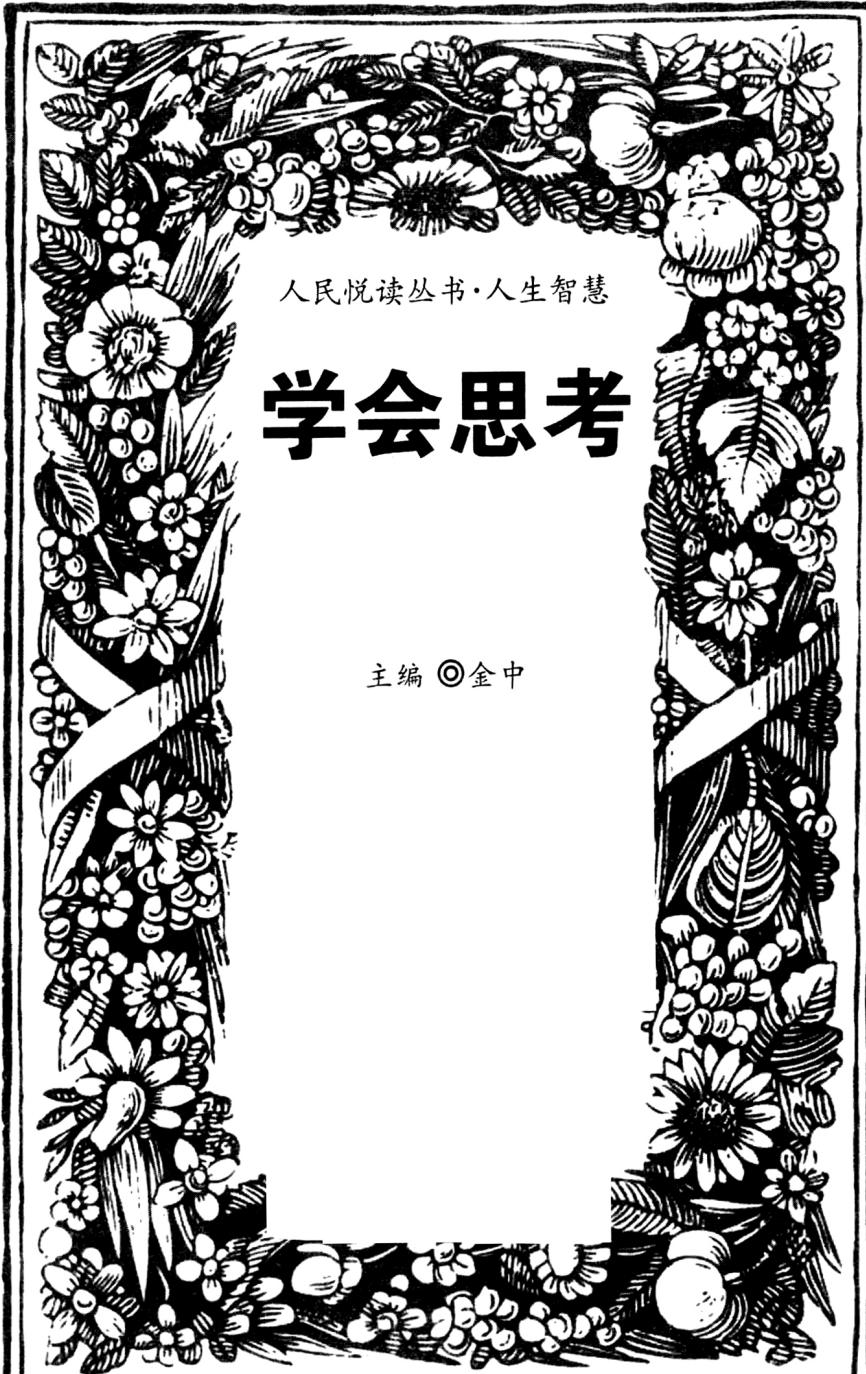
学会思考

主编◎金中

X U E H U I
S I K A O



新疆人民出版社



人民悦读丛书·人生智慧

学会思考

主编 ©金中

图书在版编目(CIP)数据

学会思考 / 金中主编. —— 乌鲁木齐: 新疆人民出版社,
2011.10

(人民悦读丛书. 人生智慧)

ISBN 978-7-228-14544-7

I. ①学… II. ①金… 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(2011)第 183098 号

责任编辑:王 鹰

封面设计:刘堪海 雅 涵

出 版	新疆人民出版社
发 行	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐解放南路 348 号
邮 编	830001
制 作	乌鲁木齐标杆集书刊设计有限公司
印 刷	新疆新博文印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	180 千字
版 次	2012 年 4 月第 1 版
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1—3000 册
定 价	15.00 元



一、理性思考:将正确思想注入我们的天性	1
做理性的思考者	1
训练自己成为理性的思考者	2
正确的思考更接近成功	5
一个成功者也是一个正确的思考者	7
正确思考的绊脚石	10
掌握事物的重点	11
看清事实来指引自己	13
正确评价自己和他人	14
弱者选择舒适来放弃成功	15
培养一种正确思考的习惯	17
成功的人是果决的	19
二、冷静思考:透过现象看清本质	21
学会冷静分析,把问题想透彻	21





警惕导致人生失败的因素	24
抑制“野心”膨胀	26
多份冷静莫急于求成	27
每天思考 10 分钟	29
做一个批判的思考者	30
多思慎行避免出错	33
遇事冷静莫情绪失控	35
加强自制约束自我	37
韬光养晦成大事	39
处事头脑清醒	42

三、整理思考：思考如何去芜存菁

大脑里的思绪需要整理	46
学会有效地遗忘	50
有技巧地遗忘	54
有意识地舍弃思考	58
越写思路越清晰	62
有效归纳自己的思考	66
让思考更活跃	69
抓住事情的关键重点思考	73
高人一筹地深度思考	76

四、创新思考：不受束缚地构思创意

创新就是离开常走的大道	78
要成长，你就要独自前行	82





突破知识与经验的框框	84
转个弯就是人生的新方向	86
让你的想象力“横冲直撞”	90
创造性思考会带来成功	94
成就与财富往往源于创意	96
创意来自于想象力	97
发展创造性思想	99
扫除否定性的想法	101
激发创意的原动力	103
冒险才能使创意变成现实	104
创意与现实之间的“妥协点”	105
使创意与成功结合的方法	106
敢越雷池地想人非非	107
让自己变成思考的高手	110

五、正面思考:打造幸福生活的黄金定律	113
改变人生的力量	113
战胜不利环境	118
败中求胜	124
心灵的平静胜过黄金	130
挑战心理上的弱点	136
正面思考令生活充满幸福愉悦	143
学会高层次地阅读	148
思维的发散与聚合	153
缺乏思考,人脑不如电脑	157





六、负面思考:人生有时正面有时负面 162

- 负面情绪是任何人都具有的自然情绪 162
- 深化人际关系的关键 165
- 受挫经验具有巨大的潜在能量 168
- 负面思考的效应 171
- 当负面思考发挥威力时 174
- 负面思考型治疗师的影响 178
- 负面评价, 正面解决 181
- 灵活切换你的“思考模式” 183
- 让自己“扮演”各种角色 185
- 说话前先演练一番 188

七、换位思考:换一种立场,人生就会不一样 192

- 换一种立场看问题 192
- 获得全新的观察视角 196
- 以开放心态对待冲突 199
- 平等是前提,也是本质 201
- 别将自己的意见强加于人 206
- 突破“命中注定”的思维定式 212
- 改变习惯,别被习惯套牢 215





一、理性思考：将正确思想注入我们的天性



做理性的思考者

听到“据说”这样的开场白，理性的思考者会充耳不闻，因为他知道接下来都是一些没有意义的话。理性的思考者知道，对自己负责任的人，一定要根据可靠的事实，才会发表意见或提出任何问题，而不会人云亦云。

理性的思考者也知道，朋友的意见不一定值得采纳。如果他需要忠告，宁可付费寻求可靠的咨询对象。他知道凡事必须经过审慎的考虑，才会有价值。

理性的思考者不会意气用事。他们以合乎逻辑与规则的方式处理问题，不会受情绪的左右。

约翰·杜克没有受过正式的学校教育，也不会写字，却有一套敏锐而理性的思考方式，使他成为世界上最富有的人之一。他从不浪费时间来争辩琐碎或不重要的事情。他根据事实，迅速地作出决策。有一天他遇到一位老朋友，那位朋友听说杜克

一、理性思考：将正确思想注入我们的天性



准备开2000家香烟连锁店,感到非常惊讶。那个朋友说:“只要开两家店就忙不过来了,你还想开2000家!真是异想天开,那绝对是行不通的,而且是一项错误的决定,杜克。”

“错误?”杜克说,“我的一生都在犯错。但是,如果我犯了错,绝对不会停下来讨论。我会继续下去,犯更多的错。”

杜克继续他的计划,开了零售香烟连锁店,后来每个星期的营业额高达数百万美元。他捐出数百万美元设立杜克大学,这些钱对他而言微不足道。他致富的秘诀是,当机立断,迅速作出决策——有些决策做对了。

艾伯特·哈伯对于管理者所下的定义:“一个经常要作决策的人,而且这些决策大部分是对的。”

显然,理性的思考者非常能够自我约束。果断与明智的决定,是各行各业成功的垫脚石。先决的条件是,要有勇气及坦诚的自我约束。

训练自己成为理性的思考者

有条理的思考,源自于精神的正确使用。一个成功的人,能够把头脑作最大限度的运转,借着正确的判断,作出高明的决定。

每一位成功者都具有理性的思考,或有条理的思想诀窍。本书所列举的成功人物即是如此。

这并不表示他们讲话的技巧或方式高人一等,而是有更为根本的东西存在。也就是说。他们了解正确的思考诀窍。正确的思考源自于精神的正确应用,而一个成功的人,能把头脑做最大





限度的运转。

你若想获得成功,头脑的运转就必须灵活。理由如下:

第一,思想有条理的人,必能判断正确,从而作出高明的决定。假如能排除无关的事物,直捣问题的核心,你就是一个值得拿高薪的人。

第二,一个思想有条理的人,能以简明的方法。促使别人更了解自己。不论是部下或自己,一旦需要展现自己才能的时候,他们必能付之行动,而且必然会获得良好的效果。在商场上,把思想正确地传达给别人,是每天都要做的工作,这对董事长或推销员来说,并无二致。尤其在一个大公司里面,能有效地表达自己的意念的人,成功的机会一定更多。

每个人都可以把自己训练成为一名理性的思考者。我现在给你介绍一下理性思考的四个步骤:

理性的思考能把事情推动得更圆满。不论一个人的智商如何,理性的思考都能带来很好的效果。一个智商平平的人,如果能作理性的思考,要比一个智商高却遽下论断的人更为优秀。

1. 挖出问题的核心

开始时必须了解问题的所在,否则必定无法深入问题核心。有些人常常在老路上徘徊,下不了决定,原因就是没有找到问题的症结所在。犹如一个简单的数学题目,如果不了解出题者的目的,就无法解题。

我举一个简单的例子。有个女人因为靴子磨脚而去看医生,这就是处理问题错误。从这里我们就可以理解,为什么去掉枝节、直捣核心是最重要的步骤了。否则,问题的本身和影子会扭成一团而理不清了。有了问题时,就该想想这个例子,一定要把

一、理性思考：将正确思想注入我们的天性



握住问题的核心。能点出问题核心,简洁地表现出来,就已赢了一大半。

2. 检验全部事实

在了解到真正的问题点后,要设法收集相关的资料,然后深入研讨和比较。应该有科学家那样审慎的态度。解决问题必须采用科学的方法,作判断或下决定都必须以事实为基础,同时,从各个角度来分辨事理也是必不可少的。

例如,现在有一个二择一的简单问题,就在备忘录上列出两栏,一栏列出一个解决方案的好处,另一栏列出另一个方案的好处,同时把相关的事项全部记入。之后,可以比较利害得失,作出正确的判断。

一旦有关的资料都齐备后,要作出正确的决定就容易多了。收集相关资料,对于理性思考的训练非常重要。

3. 作决定

在做完比较和判断之后,很多人往往马上就作出结论。下结论不必过早,试着以一天的时间把它丢在一边,暂时忘掉。也就是说,在对各项事实做好评估后,就要把它交给潜意识去处理,让这位善于解决问题的老手,帮你作最后的决定。

不久,判断或决定就会浮上心头,等重新面对问题时,答案已出现了。

这时你会想:“好,就这么办。”并准备付诸行动。请冷静一下,你现在应该考虑做个试验,由于经验的关系,潜意识所作的判断,还无法做到天衣无缝的地步。

4. 小规模 的试验

在付诸实施之前,必须做项试验,以求得进一步验证。



不妨先对一两人,或两三种情况做试验,这样就能了解想法和事实有无出入。如有不符之处,要立刻修正。

正确的思考更接近成功

你的思想无疑是你最有价值的财富。你会丧失物质上的财富,但知识却是谁也夺不走的。拥有知识,你可以重新建立你的世界,得到你想要的东西。没有人可以控制你的思想,即使是最残酷的统治者也不能迫使你去想一些你拒绝接受的事情。当你经过了审慎地考虑而决定善加控制你的意念,并不断地吸收一些积极的、有建设性的想法,那么你将可以掌握自己的人生。什么样的想法,决定你创造出什么样的成就。

你是否拟订了一套计划来持续训练你最宝贵的资产——你的头脑呢?每天至少要花上半小时的时间作为阅读、思考及设想未来。检讨自己的长期、中期及近期目标,并设定完成这些目标的时限。还要时时反省是否照预定进度在进行。有时候不妨问问自己:“还有哪些有助于完成目标的资讯是我仍欠缺的?”试着将这些资讯加以搜集之后。应用于行动之中。

当你掌握了你的思考模式,你就掌握了自己的命运。了解自己的想法、感受、情绪及欲望,就可以将它们导向你希望的方向。智慧来自于自省,也就是花时间去探讨我之所以成为人的原因。

要掌握自己的思考方式。需经过一段独自的且深思熟虑的历程;因为只有你才能明白自己心灵的复杂运作程序,也只有你才会花费精力与时间,来满足自身内在的需求。

一、理性思考：将正确思想注入我们的天性





我们常会发现,那些被认为一夜成名的人,其实在功成名就之前,早已默默无闻地工作了很长的时间。成功是一种思考的累积,不论何种行业,想攀上顶端,通常都需要漫长的时间和精心的规划。

如果想登上成功之梯的最高阶。你得永远使你的头脑进行思考,只有思考后的人生,才算成功的人生。

若把你的思想当做一块土地,经过辛勤且有计划的耕耘,就可以把这块土地开垦成产量丰富的良田,也可以让它荒芜,任由它杂草丛生。

想要从你的思想中得到丰收,你必须付出努力和投入各项准备工作,这些工作的安排和执行就是正确思考的结果。

世界上所有的计划、目标和成就,都是思考的产物。你的思考能力,是你唯一能完全控制的东西,你可以有智慧,或是以愚蠢的方式运用你的思想,但无论你怎么运用它,它都会显现出一定的力量。

一位默默无闻的裱褙匠,充分运用他的思考能力,改变了他的一生。他被监禁在一间监狱里,就在他心情最恶劣的时候,他思考着为什么生活给了某些人权力和财富,而他却被囚禁在监狱里的事实。他的思考改变了他一生。

过了不久,整个监狱的人都知道他。因为他写了一本书。在这本书中,他诚实地写出了他的目标。并且使整个监狱的人都知道他的目标。有些人读了这本书之后只是笑一笑,而有些人则觉得这根本就是疯子写的东西。

大约10年之后,这位“疯子”脚踩着半个欧洲,而另外半个欧洲,则恐惧地逃离他的铁爪或与他战斗。他的行动震惊了全世





界,而当时的美国人,却仍然自满于他们自己的事情,并且相信战火终有一天会自动熄灭。

希特勒找到了以破坏的手段运用思考力量的机会。虽然他的思考,并非我所要谈论的正确思考,但它仍然发挥了惊人的力量,并使得数百万人陷于死亡和痛苦的深渊之中,虽然他所思考的都是一些令人痛恨的事,但毕竟它是有力量的。

运用正确的思考,固然是你能否达到目标的关键性要素,但你应记住:运用思考,是你对全世界人民应付出的一项道德义务。

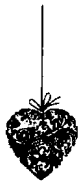
在本书中,你所读到的所有成功者的故事,都可证明正确思考的好处——包括对个人和对社会的好处。沙克的正确思考,使他发明了小儿麻痹疫苗。马歇尔的正确计划使他得以振兴经过希特勒蹂躏之后的欧洲经济。

一个成功者也是一个正确的思考者

在一双未受训练的眼睛看来,水晶矿石只不过是一块普通的石头。但在地质学家的眼中,却能看出在矿石的内部蕴藏着美丽的水晶。你也可以把自己训练成为一个具有敏锐眼光的地质学家,去发现水晶矿石中美丽的水晶。造物主为每个人都提供了成为人生佼佼者的机会,只要我们能够正确的思考,便能从人生的漫漫征途之中发现属于自己的那份辉煌。

你经常在思考。但是,你在思考什么呢?你的思考过程是很有条理的么?你的思考直率到了怎样的程度呢?

为了进行正确的思考,你必须应用推理的方法。讨论推理或



正确思考的科学叫做逻辑学。即使在日常生活中,人们也不可避免地运用到逻辑推理,这样才能帮助你学会正确地思考。你可以从书本上学习逻辑学,特别是从论述这门学科的专著上学。这种专著有:富莱施的《清理思想的技巧》,约翰逊的《你最着迷的听者》,柯比的《逻辑学导引》,克拉克的《正确思考的技巧》等,这些书可能对你具有巨大的实际帮助。

现在我告诉你,正确的思考是以下列两种推理作为基础:

1.归纳法

是从部分导向全部,从特定事例导向一般事例,以及从个人导向宇宙的推理过程。它是以经验和实证作为基础,并从基础中得出结论。

2.演绎法

以一般性的逻辑假设为基础,得出特定结论的推理过程。

这两种推理方法之间有很大的不同,但二者可以一起运用。

例如每当你用石头丢窗户的时候。只要石头不变,则窗户一定会被打破,反复几次用石头扔窗户之后,你可以归纳出一个结论,亦即玻璃是易碎的,而石头不会碎。

从这个结论出发,你可进行演绎推理,将了解其他不易碎的东西(例如棒球)也会打破玻璃。而石头也会打破其他易碎的东西。

但在日常生活中,我们很有可能作出错误的推理,进而导出错误的结论,你必须严格地要求推理的正确性,也就是严格地要求自己进行正确思考,必须审查你的推理结果,并找出其中的错误,除了审查你自己的思考过程之外,你还可以运用这两种推理





方式,审查别人的思考结果是否正确。

为了要成为一位正确的思考者,你必须采取下列两个重要步骤:

一是把事实和感觉、假设、未经证实的假说及谣言分开。

二是将事实分成两个范畴:重要的和不重要的事实。

除了正确的思考者之外,一般人都会有许多意见,但这些意见多半都是没有价值的。在没有价值的意见之中,有许多都可能是危险,而且具有破坏性的(尤其当它们和个人进取心发生联系的时候),希特勒就是一个最好的例子。

你只能接受那些以事实,或正确的假说为基础所提出的意见。同样,你不可提供没有事实或正确假说作为根据的意见。正确思考者在没有确信之前,是不会提供任何意见的,虽然他们从别人那儿听取事实、资料和建议,但是他们保留接受与否的权利。

报纸、闲聊和谣言,都不是得知事实的可靠媒介,因为它们所传达的消息经常会出现变化,而且也没有经过严格的查证。

“期待”通常是形成大众所接受的“事实”的原因,因为一般人很自然地认为自己的期待和事实是一致的,由于这种一般人所接受的“事实”是如此轻易地被提出来,所以你必须记住,想要了解真正的事实,通常是必须付出代价的,也就是努力追查事件的真实性的代价。

美国曾经弥漫着一个谣言:在百事可乐的罐子里,发现皮下注射器的注射针头,当时有二十几个州都有这样的报道。基于此一“事实”,百事可乐的股价严重下跌,投资人以赔本的价钱抛售





百事可乐股票,但即使如此,该公司的管理阶层仍然保证这种情况根本不可能发生。

那些正确的思考者并不相信此一“事实”,并且买进该公司的股票,最后联邦药物管理局和联邦调查局宣布这些报道完全是恶作剧。

正确思考的绊脚石

人性中普遍存在着两个相反的特质,这两个特质都是正确的思考的绊脚石。

轻信(不凭证据或只凭很少的证据就相信)是人类的一大缺点。这个缺点使希特勒有机会把他的影响力,发展到令人可怕的程度(包括德国人民以及世界的其他地区)。正确思考者的脑子里永远有一个问号,你必须质疑企图影响正确思考的每一个人和每一件事。

少数正确思考者一直都被当做是人类的希望,因为他们在他们所做的事情上,都扮演着先锋者的角色,他们创造工业和商业,不断使科学和教育进步。

如果你是一位正确的思考者,那么你就是自己情绪的主人而非奴隶,你不应给予任何人控制你思想的机会。你必须学会拒绝一些人,学会拒绝某一项不正确的观念,即使是因为受到家人、朋友或同事的影响,也不应改变初衷,进而培养正确思考的习惯。

一般人往往会接受那些一再出现在脑海中的观念(无论它是好的或是坏的,是正确的或是错误的)。作为一位正确的思考者,你可以充分利用此一人性特质,使你今天所思考的到了明天

