

打开 禁锢思维的墙

快速转换的32种思维的

· 刘欣 / 编著 ·

你可以追求你想要的生活，
……但这不是通向幸福的唯一途径

你可以开始你得到的生活，
……并且不断跃上更高的阶梯

你可以应对任何情况，
……一切全由你掌控！

多向思维方式 打开禁锢思维的墙
你会意外地发现一缕阳光让心灵沐浴

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

打开 禁锢思维的墙

快速转换的32种思维的

· 刘欣 / 编著 ·

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

打开禁锢思维的墙:快速转换的 32 种思维/刘欣编

著. —北京:中国铁道出版社,2013. 1

ISBN 978-7-113-15204-8

I. ①打… II. ①刘… III. ①思维方法—通俗读物

IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 197106 号

书 名: 打开禁锢思维的墙——快速转换的 32 种思维

作 者: 刘欣 编著

责任编辑: 曾亚非 **电话:** 010-51873179 **电子信箱:** zengyafei@yahoo.com.cn

封面设计: 王 岩

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 **印张:** 13.75 **字数:** 200 千

书 号: ISBN 978-7-113-15204-8

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话 (010) 51873170 (发行部)

打击盗版举报电话:市电 (010) 63549504,路电 (021) 73187

不烦恼的思维方式

人与人的不同,在于脖子以上那部分。如果说,性格决定命运,心态决定行动,思想决定行为结果的话,那么不同人的思维方式决定了其价值走向、是否成功以及快乐的程度。

一个老太太有两个女儿,她两个女儿一个是卖伞的,一个是卖扇子的,于是,她天天为两个女儿发愁。夏季下雨天,她就担心卖扇子的女儿生意不好,天晴天热她又担心卖伞的女儿生意不好。有人看到了就开导她说,下雨天就想卖伞的女儿生意会好,你就快乐了。天晴天热时你想卖扇子的女儿生意会好,你也会快乐。老太太一下明白了自己烦恼不断的原因。这个故事就说明,身为平凡人,生活中每个人可能会遇到各种各样的烦恼、忧虑和压力。烦恼有两种,一种是有害的烦恼,一种是有益的烦恼。同一个人,面对同样的问题,换个角度看问题,就会别开洞天,烦恼顿消。

烦恼其实是思考问题的一种方式与结果。思维方式有正负之分,与人的心理活动有关。那么,如何排解这些负面心理呢?美国心理学家霍威尔曾提出了不烦恼的有关建议。

首先要停止一切负面的想法,学会以正面、积极的态度同自己对话。人真正的快乐来自于人的内心,以积极的心态去面对负面的事物,并为自己加油打气。当个人出现负面情绪时,用适合自己的方法有效地调整情绪,如改变肢体动作、表情、呼吸,尝试去做充满活力让人兴奋的运动(跑



步、跳舞、游泳、登山),从而达到转移负面情绪的目的。

其次是改变思维方法,改变与自己的对话方式,可以改变自身的感觉。即换个思维方式可以排解烦恼和压力,就如例子中的老太太面对不同天气看待伞与扇子的辩证关系,快乐就会随之而来。

在日常生活中,人人都会面对各种困惑和人生转折,会变换角度思考问题,选择积极的角色进入生活,这样的人更容易成为成功者。从认知上改变思考问题的角度,塑造阳光心态,多看事物阳光的一面,使你内心不再与很多外在事物形成对立。有时候我们埋怨环境不好,除了受客观因素限制外,常常是我们自己看问题不够全面;埋怨别人太狭隘,常常是我们自己不够豁达;埋怨天气太恶劣,常常是我们抵抗力太弱。人不能要求环境适应自己,只能让自己适应环境,先适应环境,才能改变环境。

当面对一个不尽如人意的环境时,要从改变自己做起,才能适应环境,进而使环境朝着如人意的方向转变。这样通过对自我的审视与反思,找到前进的方向、前进的力量,使事物向着对自己有利的一面转变。

换个角度思考问题,可以理解事物的发生总有它的道理和原因,不能完全肯定和否定它,而要学会适度表达和处理。思想支配行动,认知上改变了生活态度就会改变,处理同一件事,用不同的态度所得到的结果就会不同。智慧地化解生活中的烦恼,你的人生才会随时充满快乐。

再次,运用多向思维方式化解烦恼。人要生存进步,唯有创新,创新的前提是让自己有洞察力,凡事举一反三,立体思维。

多向思维方式可以转化挫折、压力、烦恼、痛苦为快乐和动力,把消极情绪转化为积极情绪。多向思维方式还可以提高人的情商。情商在一个人事业成功中所占比例为80%,智商仅占20%。高情商者往往受到人们的欢迎,这在于他对自己和他人的情绪能够做出准确的判断,以便在此基础上处理各种问题的时候见机行事,调整自己的言行,从而获得最佳效果。许多高情商的人之所以成功,就是因为他们懂得借烦恼提示对未来可能发生的意外事先防范。低情商者则容易单向思维,钻牛角尖,无法准确感知自己和他人的情绪,很容易陷入心灵的困境中不能自拔,在现实生活中处处碰壁。



本书撷取了生活中最易陷入误区的诸多观点,分别以生动的案例表述内心情感或思维的正负面纠结点,提出了打开禁锢思维那堵墙的可操作性心灵自修方案、不烦恼的思维方式。作为万物之灵的人,快乐不能只有身体的感官快乐,更为重要的是心灵的愉悦。人自身要有转化烦恼与痛苦的能力,那就是,激活心灵的能量,挖掘自身修复快乐能量的潜力,不断完善自己,自我分析自我成长,像一束阳光为其他人带来更多的快乐,达到助人自助的目的。成功是一种状态,一种积极、向上、乐观、友善、对别人有益的状态,而这种愉快的状态也会传递给更多人,这就是心中的成功。

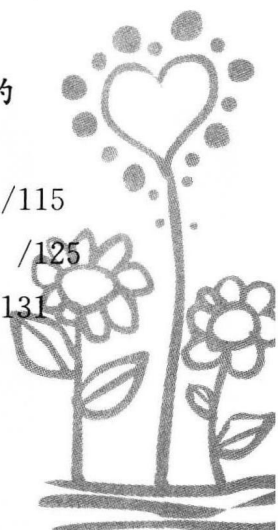
本书以修炼自身思维方法作为基础,列举了与你想得不一样 的 32 堂心灵自修课,用大量鲜活例子解析生活中遇到的烦恼问题,并提出了在遇到问题时应通过反观自身来调整自我的解决问题的不同方法,从而化解矛盾、消解困难、最终变不利为有利,达到心理平衡或心理满足。

爱因斯坦曾说过:真正的快乐是对生活的乐观,对工作的愉快和对事业的兴奋。每个人都相当于一个情绪加工厂,使生命快乐的最简单的方法是:第一,发现使你快乐的时光,不断增加它;第二,发现使你不开光的时光,不断减少它。



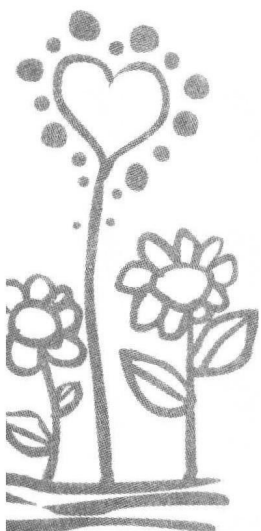
contents 目录

1. 积极思维:积极的程度和成功的程度
成正比 /1
2. 快乐思维:心念一转,尽享快乐 /7
3. 挫折思维:失败与成功同样有价值 /15
4. 逆境思维:身处逆境更需要有所作为 /23
5. 忧虑思维:烦恼都是自找的 /27
6. 经验思维:跳出惯性思维的怪圈 /33
7. 变通思维:此路不通换条路 /41
8. 逆向思维:方向相反路更顺 /47
9. 出身思维:无法选择出身,但可选择人生 /51
10. 贫富思维:这世上没有穷人,只有贫穷的思想 /57
11. 学历思维:不怕没文凭,就怕没水平 /65
12. 工作思维:你是在为自己工作,不是为他人打工 /75
13. 薪水思维:成长比薪水更重要 /81
14. 敬业思维:今天你糊弄工作,明天工作就糊弄你 /89
15. 冷遇思维:用表现赢得重用 /97
16. 合作思维:凡事不只靠自己力量,还要适时地依靠
他人 /105
17. 环境思维:成功既需要自身能力,也需要适合的
环境 /111
18. 对手思维:消灭敌人最好的方法是化敌为友 /115
19. 面子思维:把面子放一边去,好马也吃回头草 /125
20. 生气思维:想想生气的后果,斗气不如斗智 /131



contents 目录

- 21. 缺点思维:有点缺点更自信 /141
- 22. 理财思维:像富人那样把握理财理念 /149
- 23. 貌美思维:谁说红颜多薄命 /157
- 24. 障碍思维:没有绕不过去的壁垒 /163
- 25. 吃亏思维:吃亏要有战略眼光 /167
- 26. 拒绝思维:不好意思都是自己想的 /173
- 27. 身份思维:放下架子,让自己回归
普通人 /179
- 28. 表象思维:眼睛看到的并不一定都是
真的 /185
- 29. 年龄思维:岁月可以在脸上留下皱纹,
却无法为灵魂刻上痕迹 /189
- 30. 低调思维:你不推销自己谁会知道你 /195
- 31. 关系思维:攀上成功之梯,情商重于智商 /203
- 32. 距离思维:做人贴心,亲密也应有间 /207

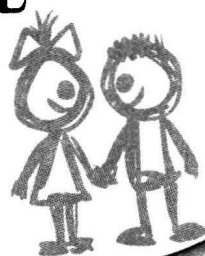




1



积极思维：积极的程度和 成功的程度成正比





引子

一位员工在冰库里工作,下班时,同事以为冰库里面没有人了,误把他锁在了里面。他怎么喊也没有人听到,他知道冰库内的温度很低,而且只有第二天早上才会有人来开锁,于是他就彻底绝望了。当同事们第二天早上打开冰库门的时候,发现两件事:一是他冻死了;二是温度并不低,根本冻不死人,因为另一位同事忘了插电源。

但如果死者生前看不到任何生的希望,放弃了任何努力,心中只有死神脚步声,最终会戏剧性地把自己“冻死”。

❀ 问题症结

负面思维:想法不对,结果也就不对

任何成功首先都是思维方式的成功,想法不对,做法就不对,结果也就不对。故事中的那位员工,不幸被关在冰库里,其实,在冰库里面即使温度很低,他也可以在里面跑到天亮,不会冻死。跑步获得的热量可以使他抵御严寒,等待黎明。思想支配行动,截然不同的负面思维,导致了截然不同的行为结局。

❁ 解决方案

方案一：积极的程度和成功的程度成正比

前世界首富比尔·盖茨曾说过：“人和人之间的区别，主要是脖子以上的区别。”脖子以上的区别就是不同人命运的区别。比如两个关在监狱里的人通过栏杆看外面，一个看到的是泥土，一个看到的是繁星。看到繁星的人，想到的大多是大雁在自由地飞翔；看到泥土的人，想到的大多是昆虫在土里费力地爬行。

与此同理，看到街头有很多卖水的人，有正面思维的人想的是：“这儿遍地是钱，连水都能卖钱，在这儿打拼定能发财。”从正面看，就看到了商机，看到了下一步努力的方向。具有负面思维的人想的却是：“这儿大是大，可连水都要拿钱买，哪有这么多钱在这里生活？”这样想，他就不会在这儿有所行为，因为他看不到这个地方适合自己发展的因素，自己局限了自己。

方案二：结果不同只是因为思维方式的差别

生活中我们会经常遇到这样的事：一个人办不成的事，另一个人却轻而易举地办成了。这不在于你的态度，也不在于办事者的喜好，只是在思维方式所决定的那一点差别。

两个信徒在一位大师家的花园里散步，大师让他们每天早上或晚上散步，因为散步是一种静心方式。

这两个信徒都吸烟，他们都想请求大师允许他们吸烟，于是他俩决定去问大师一下，在花园里抽烟是不是亵渎神的行为，因为他们并不在他的屋子里抽烟。

第二天他们在花园里碰面，一个人非常恼怒，因为另外一个人在抽烟，于是他说：“怎么回事？我已经问过了，但大师很直率地拒绝了，说不。你怎么还在抽烟呢？难道你不遵守他的命令？”另一个人回答说：“但是大师对我说可以。”

这看起来是很不公平，第一个人说道：“我要马上去问问为什么他对我说不可以而对你说可以。”另一个人说：“等一下，请告诉我你是怎样问

大师的。”第一个人回答道：“我很简单地问：‘当我在静心的时候能抽烟吗？’大师说：‘不行。’他看上去非常生气。”另外一个人开始笑起来，他说：“现在我知道是怎么回事了。我问的是：‘在我抽烟的时候能不能静心？’大师说：‘行。’”

这里的差别是什么？是提问方式的差别，也正是思维模式的差别。检验一个思维方式是否是正面的，要由事情的结果来决定。一个思维是否比另一个思维更为正面，也是由结果来验证。只有结果才能判定正面思维的过度和不足。

方案三：用积极思维去争取一个正面的结果

我们知道，唯一的精神创造力就是思考，克服困难就必须学会正面地积极思维，任何问题均能通过积极思考来解决。当你遇到问题时，一旦认真进行思考，就能更容易找到解决的办法。没有积极思考的力量，便不会擦出智慧的火花。

当你一旦认识到自己的思考能创造出智慧，并认识到思考是活生生的东西时，你便可以解脱一切的束缚从隶属状态中解放出来。

有一位毕业生在报上看到应征启事，正好是适合他的工作。第二天早上，当他准时前往应征地点时，发现应征队伍已排了 20 个男孩。

如果换作另一个意志薄弱、不太聪明的男孩可能会因此而打退堂鼓。但是这个小伙子却完全不一样。他认为自己可以动脑筋，运用上帝赋予的智慧想办法解决困难。他不往负面思考，而是认真用脑子去想，看看是否有法子解决。于是，一个绝妙方法便产生了！

他拿出一张纸，写了几行字。然后走出行列，并要求后面的男孩为他保留位子。他走到负责招聘的女秘书面前，很有礼貌地说：“小姐，请你把这张便条交给老板，这件事很重要。谢谢你！”

这位秘书对他的印象很深刻。因为他看起来神情愉悦，文质彬彬。如果是别人，她可能不会放在心上，但是这个男孩不一样，他有一股强有力的吸引力，令人难以忘记。所以，她将这张纸交给了老板。

老板打开纸条，看后笑笑交还给秘书，她也把上面的字看了一遍，笑了起来，上面是这样写的：

“先生,我是排在第 21 号的男孩。请不要在见到我之前做出任何决定。”

像他这样会思考的男孩无论到什么地方一定会有所作为。虽然他年纪很轻,但是他知道如何去想,去认真思考。他已经有能力在短时间内,抓住问题核心,然后全力解决它,并尽力做好。

成功者的品质来源于积极思考的力量,并且能够把这种力量转化为智慧。克服困难就必须学会正面思考,认真积极地思考,任何失败均能通过积极思考来解决。

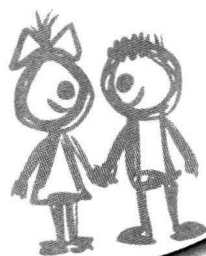
实际上,你一生中会遇到很多诸如此类的问题。当你遇到问题时,一旦认真用正面思维去思考,便很容易找到解决办法。



2



**快乐思维：心念一转，
尽享快乐**





引子

有位小伙子讲述他一天不幸的遭遇：早晨起晚了，匆匆忙忙洗漱。洗漱完毕，一手拎包，一手拿衣服飞快下楼，谁想跑得太匆忙，不小心把脚扭了。他当时就想：每天下楼从来没有扭过脚，今天一定不是什么好日子，于是，一肚子怨气走出家门。他看到一辆公共汽车已经缓缓进站了，赶紧跑了过去。谁想司机没有看到他，把车门关了，汽车开走了。“看见人还关门，太欺负人了！你说这不是倒霉吗？”他越想越生气，气得想回家不上班了，就在这时，又来了一辆车。这辆车很空，上车就有座位，但是他全然没有感到幸运。“倒霉”的事还没完，就在他要下车的时候，司机踩了一脚刹车，前面一位女士没扶住，女士的鞋跟一下子就踩到了小伙子的脚上。他忍无可忍，一阵疼痛点燃了满腔的怒火，狠狠瞪了那位女士，毫不留情地大声斥责她，尽管那位女士已经在不停地道歉。他带着一肚子的怨气到了单位，全没了心情，见谁都烦，一天下来什么事都干不下去，结果临下班又让主管训斥了一顿。

这位小伙子的一天惨了，没有快乐，只有郁闷和愤怒。

❁ 问题症结

负面思维一：世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

佛说“万法由心生”，人生能否灿烂全在于自己的思维状态，思维状态如何，决定了我们的生活质量和生活情趣。思维状态就是我们对待客观事物一个稳定的态度和心理反应，这个心理反应会影响到我们的一言一行，以至于会影响我们的一生。

如故事中的那位小伙子一样，很多人都有过类似的经历，生活中因为一件很小的、偶然的事情，结果让自己生活在郁闷之中，而同样的事情也发生在其他人身上。

人生什么最重要？这样一个老生常谈的问题，很多人一生都没有想清楚。于是，一些人只有不断地抱怨：人活着就是一种“受罪”，这真是一种悲哀。生活真的是如此不幸吗？其实，故事中的小伙子思维不够积极，放大了他遇到的问题和困难。在他看来，扭脚是天意，没赶上车和被踩了脚是别人故意与他作对，而被批评就是雪上加霜的“倒霉”。凡事都向坏处想，这样也就把自己的心情搞坏了。

有时候，我们将自己的负面情绪和思想等同于现实本身，而事实并非如此。心理学家米切尔·霍德斯说：“其实，我们周边的环境从本质上说是中性的，是我们给它们加上了正或负面的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种？”生活中不能无限制地任凭情绪反应发展，但压抑也不是最好的方法，尽管对于情绪作用要有适当的控制。许多人在心情不愉快时，会使自己陷入一种含有敌意的自暴自弃当中，如果我们始终以消极的负面方式来回应生活，我们的生活就会无比的沉闷，我们的希望就会变成失望，所以生活就是一种态度。

负面思维二：把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子

举个经典例子，一个老师拿出一张中间有个黑点的白纸问同学们看见了什么，全班同学盯住白纸，齐声喊道：一个黑点！老师沮丧地说，这么大的白纸没有看见，只盯着一个黑点，将来你的一生将是非常不幸的。整个教室寂静无声。沉默中，老师又拿出一张黑纸，中间有一个白点，老师