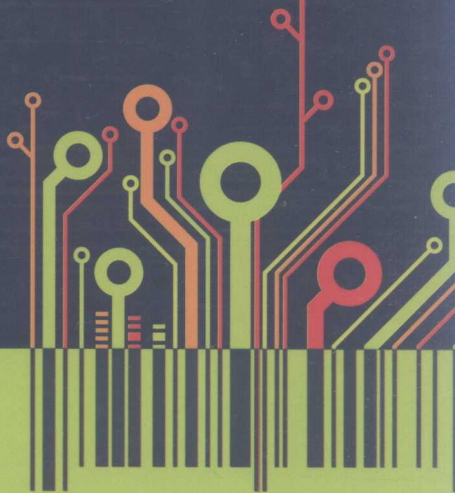


翻新

你的大脑

跟李教授学左脑思维养成法

李夏 教授◎著



一本翻新你的大脑，
让你真正学会思考的书！

全脑教育法创始人脑力开发研究专家

让你从此摆脱

学习焦虑、思维迟钝、分析紊乱、
缺乏条理、决策难断、注意力分散！

学生学习更轻松

白领工作更高效

企业家决策更智慧



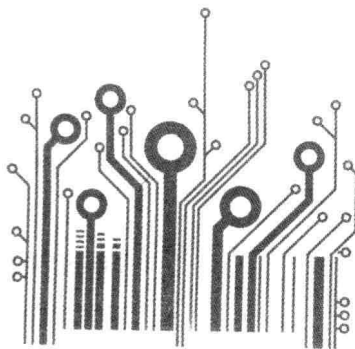
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

翻新

你的大脑

跟李教授学左脑思维养成法

李夏 教授◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

翻新你的大脑：跟李教授学左脑思维养成法 / 李夏著. —北京：
新世界出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5104-1737-5

I. ①翻… II. ①李… III. ①思维能力—能力培养 IV. ①B842. 5
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第050749号

翻新你的大脑：跟李教授学左脑思维养成法

作 者：李 夏

责任编辑：马 军

封面设计：百色书香

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http://: www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)

[http://: www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：三河市骏杰印刷厂

经 销：新华书店

开 本：880×1230 1/32

字 数：181千字 印张：8.75

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-1737-5

定 价：24.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8733

绪 论

许多人都不会思考。这并非危言耸听，事实如此。

很多人可能会说，我每天——甚至随时随地不都在思考吗？我琢磨周末晚上去哪里打发时间，琢磨女友生日到底送个什么礼物给她，犹豫明年要不要买房……这些事儿不仅需要思考，而且还相当费脑筋哩！因此这些事情可不就是思考咯！

当然，宽泛地说，这些东西也可以勉强和思考靠上边，但并非严格意义上的思考。真正意义上的思考有三个关键特征，其一，是思考的积极性；其二，是思考的独立性；其三，是高度集中的注意力。关于这三点，我在思考力的第六章单独做了介绍，这里不一一展开了。总之，可以说，这三个条件是思考的“内核”。思考一旦离开了这个“内核”，便很难说得上是有效的思考，因此，也就不是真正的思考。

遗憾的是，许多人，甚至可以说，大多数人并不能做到这种独立的、积极地、注意力高度集中的思考。所以，也就难怪，取得非凡成就的人总是少数了。而多数人则处在这样一种

不能有效地运用自己的头脑的状态之中。当局者迷，旁观者清，令人痛惜！

其实，那些取得非凡成就的人，之所以脑袋似乎异常管用，无非是掌握了上面所说的思考的“内核”而已，并且通过长期的锻炼使其更趋加强，而并非是天生聪颖的缘故。当然，先天的禀赋也有其影响，但并非关键。这个道理，许多人都讲过，这里不赘言。不妨做一个类比，我们知道，人身上的腿、胳膊等器官，能够通过体育锻炼使其变得结实、发达。同样道理，作为人体一个器官的大脑，显然也是可以通过锻炼来变得发达的。而且，脑科学早就证明，目前，人类中即使是最聪明的人，也只用到了脑细胞的百分之四都不到。可见，通过有效的思考来锻炼脑子，使其变得发达，每个人都有无限的空间。事实上，那些受教育程度高的人，除了知识丰富之外，往往思考分析能力也更强一些，已经有力地证明了这一点。

除了思考的“内核”之外，思考还涉及到一些更具体的东西，比如思考与知识的关系、思考与直觉的关系以及思考的一些技巧等。在本书中，我一一进行了阐述。正是从思考的“内核”到周边相关要素，我将思考力的机制进行了一个简要的勾勒。

另外，在这里我还需要从脑科学的角度做一点解释。现代脑科学证明，人的大脑分为左脑和右脑。并且两者有着明确的分工，左脑侧重于抽象、逻辑思维，具有语言、概念、数字、分析、判断、推理等功能；而右脑则注重形象、直感思维，具有想象、创意、灵感、把握空间和超高速反应等功能。总结

一下，可以看出，人的左脑最核心的便体现为一种思考分析能力。而人的右脑，最核心的则体现为一种想象创造能力。因此，我才有意将思考分析能力和想象创造能力分别作为左脑和右脑的核心来进行解析，并分作上下两册。而就本册书而言，可以看出，我们这里所说的思考分析，实际上代表了整个左脑的运行机制。

还有一点需要说明，思考与分析，两者看似接近，却又有着很不同的运作机制。思考表现得更为宏观，对象更抽象，更依赖于态度和思维方式；而分析则更具针对性，对象更具体，其过程更依赖于分析工具或方法。鉴于此，我将两者分为两部分，分别论述，以便读者更清晰地理解，更方便地掌握。

需要提醒的是，就方法而言，了解并无多大益处，其关键在于能将这些方法应用到实践中。只有如此，我们的旧的思考力才会真正得到翻新，大脑中沉睡的部分才会真正醒来。而如果你一直懵懵懂懂，便永远是个不会思考的大多数。总之，能否将自己的头脑变得卓越，全在自己了。

李 夏

目 录

绪 论 / 1

思考力

第一章 揭开思考力的面纱 / 3

第一节 思考是什么 / 3

第二节 造就思考力 / 7

第三节 运用思考力 / 15

第二章 思考的类型 / 19

第一节 知识性思考 / 19

第二节 观察性思考 / 22

第三节 理智性思考 / 26

第四节 监督性思考 / 32

第三章 思考的方法 / 36

- 第一节 常规思考法 / 36
- 第二节 反向思考法 / 45
- 第三节 逻辑思考法 / 55
- 第四节 工具思考法 / 65
- 第五节 创意思考法 / 73
- 第六节 视角思考法 / 83
- 第七节 答案思考法 / 98
- 第八节 形态思考法 / 105

第四章 思考力的开拓 / 110

- 第一节 开发你的潜思维 / 110
- 第二节 发展直觉思维 / 115
- 第三节 培养发散思维 / 118
- 第四节 进行联想思维 / 120

第五章 思考力提升的关键 / 126

- 第一节 思考力积极化 / 126
- 第二节 思考力独立化 / 130
- 第三节 注意力高度集中 / 136

分析力

第一章 分析力初探 / 145

第一节 分析力与思考力的区别 / 145

第二节 分析力的效用 / 146

第三节 如何更有效地分析 / 149

第二章 分析的障碍 / 159

第一节 迷信权威 / 159

第二节 先入之见 / 162

第三节 轻率概括 / 165

第三章 分析力的基础 / 170

第一节 知识的动力 / 170

第二节 分析的眼睛 / 181

第三节 质疑的视角 / 196

第四章 分析的方法 / 199

第一节 简化法 / 199

第二节 列举法 / 204

第三节 辐射法 / 209

第四节 横纵法 / 214

第五节 比较法 / 219

第六节 回溯法 / 221

第七节 直觉法 / 223

第八节 排除法 / 232

第五章 分析常用思维 / 235

第一节 整体综合思维 / 235

第二节 归纳思维 / 240

第三节 演绎思维 / 245

第四节 假设思维 / 248

第六章 分析的技巧 / 258

第一节 从小事开始 / 258

第二节 寻找问题关键所在 / 266

思考力





第一章 揭开思考力的面纱

第一节 思考是什么

思考的重要性，想必毋庸多言，谁都明白。尤其是在宏观层面的意义，其可以说是推动人类社会前进的源动力。关于此，我就不多啰嗦了。这里我想要探讨的，是其对于个体而言更具实践意义的部分。

我们知道，那些做出非凡成就的诸如科学家、哲学家、作家、政治家、企业家等卓越之人，也许他们取得成就的领域不同，各自擅长的技能有所区别。但是，我们能够感觉出他们的一个共同点便是——他们都显然不是笨人，相反，他们都十分聪明。那么，究竟何为聪明呢？其实，聪明的背后很大程度上便体现为一种思考能力。一个卓越之人正是因为思考能力超出常人，所以才能够看问题比常人更透彻，见解比常人更犀利，



想办法也比别人更灵活，如此，便促成了自己的卓越。另外，即使不说那些取得非凡成就的大人物，就常人而言，人与人之间的差别往往也是很明显的。一个聪明人和一个迟钝的人之间也往往很容易让人看出差别。其实，这内在的机制也同样在于思考力的差别上。因此可以说，思考力对于每个人有着决定性的影响。

那么，究竟什么是思考呢？

说到“思考”，你一定觉得这是个很简单的事情，觉得这是个人人都会，并且每天都在做的事情。实际上，并非如此，思考决不是是件简单的事情，也并非人人都会。甚至可以说，大部分人都不会思考。许多时候，你以为你在思考，其实你只是在胡思乱想罢了，而非真正意义上的思考。

我们来通过下面的例子来具体解析一下究竟什么是“思考”。

王小安是一个初中二年级学生。他的语文老师向全班同学提出一个问题：这篇文章的中心思想是什么？没人回答。老师说道：“同学们，现在你们都没有动脑筋。请大家集中精力想一想。”

王小安眨巴下眼睛，紧锁眉头，摸摸后脑勺，眼睛盯着课桌，暗自思忖着：“想呀，想呀，我已经在想了。那短文的主题思想是什么？主题，中心思想，可能是什么呢？”他一边想，一边用眼睛在教室里扫来扫去，然后下意识地把手投向课本，打开书翻来翻去，好像在找什么东西。与此同时，他的头



脑中不断重复着：“想呀，想呀，什么是中心思想……”

王小安是在思考吗？没有。他是在努力和希望，但并没有思考。他的头脑像是正在参赛的汽车，虽然已经发动起来，而变速器还在空档上。他准备好了出发，但费了半天劲儿还是原地不动。

再看另一个例子：

李菁是武汉某大学的一位女学生，正在学生食堂吃早餐。现在她不仅在想，而且完全进入了沉思：“今天该做的事儿太多了……下午6点跟马军有个约会……该做学期论文了，今天要把提纲给定下来，不能再拖下去了，下周要交了……手机该充话费了，昨天忘了去充了，今天一定要记着，我现在怎么老是忘事呢……今年暑假我一定要去西藏旅游，不能像去年那样遇到点难题就打消了念头，只要想去总会克服各种困难的，不然等毕业了就更没有时间了……”

李菁的心理活动要比王小安好多了，更接近于思考。她的头脑中涌现出了不少念头、想象和概念，而且注意力也相当集中。不过，她的角色是被动的，她是自己心理活动的旁观者。在我看来（这也是大多数权威人士的观点），这种无目的的思绪与真正的思考相距甚远。

看了以上的事例，那么思考是什么呢？首先，思考是在我们控制下的有目的的心理活动。“控制”是一个关键词。坐在小



汽车里不等于是在开车，只有把握方向盘并控制汽车的运动才是开车。同样道理，我们的心理活动只有在受到自觉指导的情况下才是思考。

当然，跟开车旅行一样，思考可以有许多不同的目的。旅行可以跑专差，也可以是没有固定目的地的假期漫游。开车的环境条件多种多样，效率和成功程度也各不相同。例如，光线的明暗、行驶的快慢、路线的对错等等。但不管怎样，只要我们还控制着汽车，就是在行驶；同样，只要我们还控制着自己的头脑，就是在思考。

这并不是说思考必须是自觉进行的。无数证据表明，无意识的思考也可以成为有目的的心理活动的一部分。最显著的例子就是当我们暂时放弃对某一问题的思索而转向其他活动时，常常会突然闪现一个能解决原来问题的想法。

我们来看这样一个例子：

斯托是一个数学专业的学生，一天，他冥思苦想了好几个小时，也没有解决那道几何题。他决定暂时放一放，于是，就去睡觉了，很奇怪，在梦中，他很轻松地把辅助线加上了，问题就迎刃而解了。醒来后，他对梦境还记忆犹新，就赶快按照梦中的方法去加那条辅助线，果然，很快就证明出来了。

或许在生活中，你也经常遇到类似的事情。这就说明了思考有时候并不是自觉的、有意识的，正像物体运动一样，思考也存在着一种惯性，并且越是勤奋地、经常地思考，这种惯性



就越大。所以，我们经常提醒大家要勤动脑筋，就是希望能培养出这种思考惯性。

最后，我们不妨给“思考”下一个比较正式的定义：思考，就是帮助我们弄清问题、解决问题、作出决策或理解事物的一切心理活动。它是寻找答案和理解事物的过程。思考过程中包含着无数种心理活动，最重要的是认真观察、回忆、好奇、想象、推想、解释、评价和判断。当我们解决一个问题或作一项决定时，往往要综合进行这些活动。例如，我们可能先找到一种想法或“左右两难”的问题，然后经过质疑、解释和分析等思索活动，最终得出结论或作出决策。而思考力就是我们思想的能力，思考力的高低决定我们在生活中能力的高低。

人们为解释思考力的本质，已经作了很多努力。科学家曾一度认为，思考力完全是语言型的。就是说，我们的思考过程就像说话那样能造出句子来，并默默地在心里说。如果真是这样，爱因斯坦便不配称为思想家了，因为他的思想所包含的想象要多于言词。正如我们可以用文字以外的数学符号或图像来表述某一见解一样，我们也可以用它们进行构思。

第二节 造就思考力

常常可以听到这样的说法，认为思考力是思想家天生的，而不是后天造就的。这种观点虽说有一点道理，但总的看来是不可信的。有些人具有较高的思考天赋，学习速度较快，结果