

● 上海社会科学院出版社

● 朱长超 编著 ● RENSHENG DE SIWEIYISHU

● 生活探索丛书



人生的 思维艺术

生活探索丛书之一

人生的思维艺术

朱长超 著

上海社会科学院出版社

(沪)新登字 302 号

责任编辑 范舰萍

封面设计 闵 敏

人生的思维艺术

朱长超 著

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路622弄7号)

新华书店上海发行所发行 江苏扬中印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张9 字数148,000

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-80515-835-5/Z·57

定价: 6.20元

内 容 提 要

人生珍贵,人生美妙。人生可以作出许多创造,得到许多欢乐;人生又多迷路,多歧路,每个人的人生都会遇到许多困惑,许多不幸和痛苦。人生犹如解方程,要解好这个方程的根,需要智慧,需要学会正确的思维。本书从思维的角度对人生遇到的问题作了探讨,对人生的智慧、人生思维的误区、人生思维的辩证法、人生的创造等方面作了富有哲理的论述。本书资料较为丰富,视角较为新颖,对如何实现人生的价值,如何走好人生之路,有一定的启迪意义。

作者朱长超,上海社会科学院情报研究所副研究员,兼中国管理科学研究院思维科学研究所上海分所所长,主要从事思维科学和科学哲学等方面的研究。著作有《思维》、《思维的历程》、《科技革命的步伐》、《新学科巡礼》、《诗海探理》等。

目 录

第一章 人生需要大智慧	[1]
人生要学会思维.....	[4]
追求生命的极大值.....	[11]
让精神生活也富裕起来.....	[16]
人生少做违心事.....	[20]
面对人生的不幸.....	[24]
学会自己改变自己.....	[31]
量力而行最聪明.....	[34]
遇到烦恼莫烦恼.....	[38]
生命需要竞赛.....	[43]
受人误解也坦然.....	[48]
寻找高峰体验.....	[52]
人生像条河流.....	[56]
情绪的优化.....	[59]
信誉的力量.....	[66]
人生与审美.....	[70]
读书的智慧.....	[73]
人生的定位.....	[80]
不往一条路上挤.....	[88]
人生不怕冒点险.....	[91]

第二章 学会思维的辩证法.....[97]

知己与知人.....[97]

大事和小事.....[102]

记忆与遗忘.....[108]

糊涂与精明.....[111]

远虑与近忧.....[115]

一时与一世.....[118]

顺境与逆境.....[121]

机遇与成功.....[127]

求人与求己.....[129]

忙碌与悠闲.....[133]

名与实之间.....[138]

知足与知不足.....[141]

人际关系的距离.....[144]

人生与错误.....[148]

常留余地二三分.....[153]

荣誉的位置.....[156]

环境与人生.....[160]

真话和假话.....[163]

平凡与伟大.....[168]

办事的急与缓.....[172]

第三章 避开思维的误区.....[176]

不要自以为是.....[178]

千万不要想当然.....[182]

挣脱自己套上的枷锁.....[185]

世界不只是黑白.....[188]

小心爱的误区·····	[191]
警惕“我”的缺失·····	[194]
思维不宜太精致·····	[198]
人生不跟感觉走·····	[201]
快乐究竟在哪里? ·····	[204]
顺从自己的性别角色·····	[208]
仅有聪明是不够的·····	[213]
不要活得太累·····	[219]
人生的路标·····	[223]
第四章 引爆创造的火花 ·····	[230]
人生的价值在创造·····	[232]
创造的张力·····	[238]
水平思维与垂直思维·····	[242]
解放你的大脑·····	[246]
开发你的右脑·····	[249]
何妨一反常理·····	[252]
克服你的“约拿情结”·····	[256]
换一个角度想想·····	[260]
学会寻找聚焦点·····	[265]
以微知著者智·····	[270]
提高思维的效率·····	[273]
学会利用外脑·····	[276]

第一章 人生需要大智慧

人生，是到地球的一次美好的旅游。在这次旅游中，有许多东西需要学习，有许多使命需要完成，有许多难题需要解决，也有许多顽固的堡垒需要攻克。要使人生发出一点光彩，要顺利地走完人生之路，需要智慧，需要大的智慧。

人生，也是一次向未知海洋的航行，是一次充满变幻的生命探险。人生充满着困难，充满着艰险，充满着汹涌的波浪和湍急的漩涡。只有具有智慧，只有具有人生的大智慧，才能在人生的道路上顺利地绕过一个个暗礁，不在风浪的海洋中迷路。

人生是一次唯一的旅行。人的生命只有一次。生命不会复归，逝去的岁月不会回来，失去了的将永远地失去。人生是浪费不得的，因此，要使人生少一点浪费，少一点毫无意义的消耗，需要智慧，需要大智慧。

人生的使命在于创造，在于为人类留下自己的价值，在于为社会的进步贡献你自己的力量与才华，创造人生的极大值。每一个人的生

命都应该留下深深的足迹。而人生充满了迷误，充满了陷阱，要想减少人生的失误，避开一些人生的陷阱，需要智慧，需要大智慧。

人生需要智慧，人生更需要大智慧。你猜对了一个考试题目，买到了一件又合用又便宜的商品，你开了一个巧妙的玩笑，等等，这些当然是一种智慧，不过这不是人生的大智慧。大智慧是一种对人生整体发生影响的智慧，是对人生的一种深刻的领悟。人生之路该怎么走，人生应该有什么追求，如何实现人生的极大值，如何改造和创造良好的人生环境，等等，都需要人生的大智慧。

大智慧与小智慧不同。有小智慧的人，未必一定有大智慧。小事上聪明伶俐，在人生的大事情上未必一定聪明，在人生的重大转折关头未必能自觉地跟上潮流，在人生的重大挫折面前未必能顺利地越过障碍。有大智慧的人，思维未必很敏捷，计算未必很精确，办事也未必很精明。但是，他却能在事物的总体上，有一个正确的判断；在人生的转折关头，能审时度势；在人生关键的几步中，能正确地把握方向，不迷路；在大的是非面前，能不乱方寸。丹麦科学家波尔的思维并不敏捷，别人已经理解了的问题，他可能要思考一阵之后才能理解，从这一点而言，他不如别人聪明。但是，他在理解了问题后，会提出一些别人想不到的问题。他会对这个问

题作更深层次的理解。显然，他的智慧超过了一般人。有一个学者，他认认真真地研究某一个课题，他不像别人那样捷报频传，不像有的人那样出名，但是，几年之后，大家都看出他成了这个课题的卓有成效的研究者。在人生的宏观设计中，他是一个有大智慧的人。

人生有许多难题，人生有许多苦恼，人生有许多不自由。人生充满着自我与别人之间的摩擦，充满着自我与环境之间的不和谐，也充满了自我与自我之间的心理冲突，充满了理想与现实之间、目标与能力之间、心灵与肉体之间、爱与恨之间的冲突。几乎每个人都有过灵魂被淹没的无可奈何的痛苦。而有大智慧的人，比较容易走出人生的沼泽地，比较容易地走出生命的怪圈。他的人生有较多的自由，有较多的欢乐，心灵比较安详。与他人、与环境、与自我都有比较协调的关系。有大智慧的人，总有一个比较充实的人生，有一个令人羡慕的人生。

人生的智慧并不是与生俱来的。更没有一个人生来就具有大智慧。智慧是在生活的过程中逐渐学来的。哲人们的人生教诲，杰出人物的人生历程。自己的人生经验，都是学习人生大智慧的借鉴。只要善于学习，每个人都会成为富于智慧的人，每个人都可以写出一首生命的好诗，奏出一首动听的生命之歌。

人生要学会思维

人是会思维的动物。地球上只有人类才会思维。它是大自然赠送给人类的一份十分宝贵的礼物。大地上百花芬芳，争妍斗艳。然而无论什么花朵，都比不上思维的花朵美丽。地球上千万种飞禽走兽，各有其妙。然而只有人类才是万物的灵长。人之所以成为万物的灵长，就在于人类具有思维的能力。因此，中国东汉时代的科学家王充说：“保虫三百，人为之长”，人是“万物之中有智慧者也。”恩格斯也在《自然辩证法》一书中称思维为“地球上最美丽的花朵”。

人类与动物在体质上当然也有差异，但是构成人类与动物的本质区别的不是体质，而是思维。人类学会了思维，才能够认识事物。人类能够认识许多神秘的王国，认识宇宙的起源，生命的由来，认识自身的奥秘，建立起一个又一个知识的大厦。因为人类具有思维的能力，人类认识未知世界才成为可能。

人类学会了思维，也就产生了智慧。智慧是一种很微妙的东西，它可以利用自然物来对付自然物。可以用树枝加工成木矛，用石头加工成石斧，把自然界的火引入山洞，利用石头与燧石的撞击人工取火。人类之所以成为自然界的强者，靠的就是智慧。《列子》上说，“人者，爪

牙不足以自捍御，趋走不足以逃利害，无毛羽以御寒暑，必将资物以为养性，任智而不任力。”黑格尔称人类的这种智慧为“理性的狡黠”，智慧的产生离不开思维。思维能力强的人，就更富于智慧。思维能力弱的人，其智慧也较欠缺。

思维是整个人类的财富，也是每个人的财富。人生价值的大小，与是否充分发挥思维的潜能有密切关系。勤于思维的人，思维的成果就多。人生之路是否大体正确，主要靠思维来分析情况，作出判断，想出主意，选择方案。思维方式正确，思维比较活跃，就会想出更好的办法，少走许多人生的弯路。在匆匆的人生中，我们不知道会遇到多少问题，我们几乎天天遇到新事物，天天遇到新问题，我们天天可能在某个地方跌落进思维的陷阱，走进人生的误区。如果你能学会一些正确的思维方法，就可能更好地解决面临的问题，就可能少走一些人生的弯路。思维真是一种无形的财富。有了一个能思维的大脑，就可以创造条件，创造一个有价值的人生。

人生一定要学会科学地思维，要培养正确的思维方式，要学会合理的思维方法。这是由人生的特点和使命所决定的。

第一，人生充满着未知。人生对谁来说都是第一次，也是唯一的一次。无论那一个天才，都没有与生俱来的智慧，也没有天生就有的经

验。人人面临的都是一个崭新的世界。在这个世界上，充满了未知的东西，也充满了困惑。没有一个人是无所不知的万宝全书，没有一个人是没有困惑的全智全能。每个人都是从未知开始，到少知再到多知，每一个人都从盲目逐渐变成自觉。人的一生带有很大的偶然性、盲目性、随机性。不少的人生是被动的，生活左右着它们。许多人生活着，但并不懂得生活，并不理解生活，也不会科学地生活。会思维的人，会驾驭生活，会比较合理地生活。在生命的长河中比较地有自由。有一个作家曾经说过：“假如我们一个人不是从1岁向80岁去生活，假如时间的顺序可以颠倒，每个人都从80岁向1岁生活。那么，我们这个世界上可能有1/2的人成为伟人。”这当然只是一种幻想。但是它告诉我们，如果我们善于思考，善于以少知多，以微知著，以小知大，我们完全可以更多地了解世界，了解人生，使人生的设计更加合理，使人生之路走得更加富有意义。

第二，生活中充满着问题。人在世界上生活，不仅要知道世界是怎么样的，而且要知道我们自己该怎么办。生活无时无刻不在要求人们作出选择，得出结论，采取对策。人生好比解方程，每日每时，生活要你解出方程的根，每日每时，生活都在对你进行考试，生活每天都出着考卷。要比较完美地解决生活中的各种问题，要回

答好生活提出的各种答卷，需要充分地开动我们的思维机器，需要我们对事物的种种复杂的关系，对事物的来龙去脉进行深入思考。对生活提出的问题回答得比较好的人，是善于思维的人。

第三，人生充满着使命。人来到地球，肩负着历史的使命。每个人需要学习，要劳动，要创造，要在这个美好的世界上增添一点美好的东西，要给别人一些温暖和幸福。人要努力地认识世界和改造世界。人生要做的事情是很多很多的。要完成人生的这些光荣的使命，就要勤于思维，善于思维，充分发挥思维的能动性和创造性。勤动脑的人会学习，有进步。善于思维的人会创造，多贡献。

思维是一种艰苦的劳动。然而，思维也是一种快乐。当我们面临问题的时候，当我们搜索枯肠，寻找种种有用的信息时，当我们在脑子里一个又一个地紧张地制造着解决问题的方案时，当我们面临着一堆说不清，理不清的问题时，当我们要解开乱成一团的问题、从一个乱线团中找出线头的时候，大脑确实负着沉重的负担，大脑确实要付出艰巨的劳动。“三年两句得，一吟泪双流”，思考确实并不轻松。然而，当你从乱纱头中找到了线头，从混沌中找到了秩序，当思维的王国中产生一线光明的时候，你会感到从未有过的幸福，你对此种体验将终生难忘。当

我们思维的时候，我们会感到幸福；当我们的思维产生成果的时候，我们会感到更大的幸福。

人生需要思维，思维需要艺术。思维是一门技术，也是一门艺术。同样一个生活的难题，有人要经过复杂的过程才获得解决，有人的思维却走了捷径，只用几步就解决了；有的问题似乎是不可解决的，想来想去无路可走，但会思考的人，巧妙地利用某个中介，问题就迎刃而解。面对类似的人生难题，有的人愁肠百结，神情沮丧，而有的人即使在危难之中也能够微笑着对待世界，迎接生活的挑战。这不仅是思维能力的不同，更主要的是思维方式的不同，是人生态度、人生智慧的不同。掌握了思维的艺术，获得了人生的大智慧，遇到失落，你会超脱，会自我幽默，寻找安慰；遇到失败，你会在绝望中发现希望，在失败中看到成功；遇到困难，你会找到克服困难的方法。总之，学会了思维的艺术，获得了人生的大智慧，你就能粉碎自己心灵的许多无形的绳索和精神的枷锁，就能在人生的长河中获得许多心灵的自由。就能像学会游泳一样，可以在生活的波浪中自由徜徉；就像学会了驾舟，可以在生活的海洋中自由扬帆。

那么，怎样学习人生的思维艺术呢？怎样去获得人生的大智慧呢？

第一，思维的艺术可以通过学习别人的、前人的思维方法，学习他们的人生智慧来获得。古

往今来，人类的大脑爆发过无数的智慧，人类的思维产生过无数的火花。聪明的智者解开了一个又一个的难解之谜，解开了一个又一个难解之结。晏子使楚、孙臆赛马、孔明借箭、包公审案、爱迪生巧测灯泡、泰勒斯巧测金字塔，等等，都渗透着智慧，蕴含着思维的诀窍。了解他们的思考过程，就能逐渐领会思维的方法，领会智慧的关键，领会创造的途径。另外，古往今来，一些杰出人物立身处世，披荆斩棘中也充满了对人生，对世界的透彻的理解，充满了哲人的智慧。林肯坦然地对待别人的种种流言蜚语；萧伯纳以幽默的态度对待人生，都体现了一种人生的智慧，体现了一种顿悟人生的思维。以人为镜，可以明得失，可以从中学习人生技巧，领会人生的思维艺术；可以观照自身，发现自己的思维弱点和思维的误区，使自己的思维不断地有所进步。

第二，思维的艺术可以通过思维理论的学习、思维品质的训练、思维方法的领会来获得。思维是大脑的工作，是大脑的技能，就像木匠的技能是通过对手的训练而获得的一样，大脑的技能也可以通过思维的训练而不断地得到发展。思维也是有规律的，思维科学就是关于思维的规律的科学。思维科学虽然还不成熟，但是它已经揭示了一些思维的经验性规律，了解思维的一些规律和思维自身的一些知识，可以使我

们的思维带有自觉性，减少思维的失误。人的思维品质是思维能力和思维素质的反映。例如，思维的深刻性反映了思维对事物的深度的认识能力。思维的敏捷性是对思维的速度的反映，等等。通过一定的思维训练，思维的品质可以得到改善，思维的能力可以得到提高。思维科学家已经总结了不少行之有效的思维方法，例如，横向思维方法、垂直思维方法、逆向思维方法，等等，通过思维方法的学习，我们可以提高思维的自觉性、能动性、创造性，减少盲目性，提高思维的效率。

第三，思维的艺术可以从对自己思维的反思、总结中不断地获得。人的思维是十分微妙的，它具有极大的丰富性，有的思维有严密的逻辑性，有的思维则具有生动的形象性，有的思维具有极大的发散性，有的思维则具有严格的收敛性。思维瞬息万变，奥妙无穷。思维还具有综合性，人的思维过程都是多种思维的组合。由于思维的复杂性，学习思维艺术最好是从自己的思维材料和思维经验中去领悟，自己的思维无论是成功的还是失败的，都是自己最熟悉的，不仅熟悉它的过程，而且熟悉它的结果。反思自己的思维成功在何处，失误在何处，可以逐步地领悟思维的奥秘。

人生一辈子，都是在不断地工作，不断地学习，不断地思维。思维的停止也意味着人的