

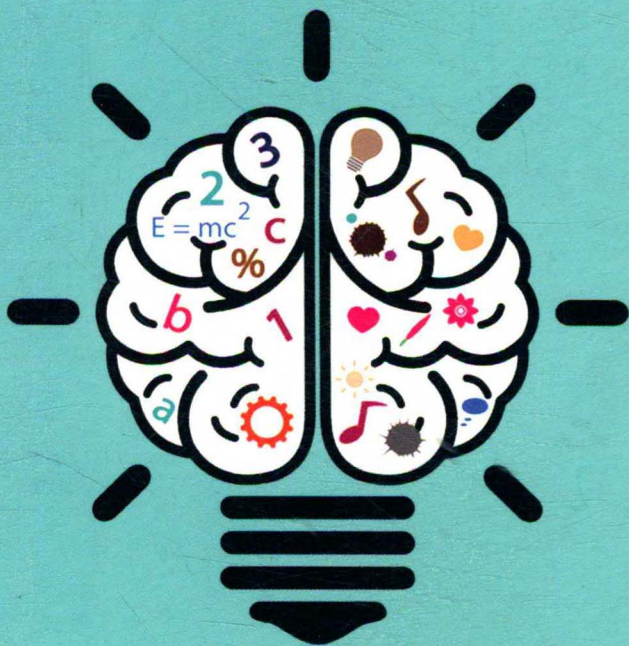
頭がよくなる思考術

Discover

最强大脑

用10%的大脑解决90%的问题

日 白取春彦 著 陈凤川 译



日本首位简洁明快解说哲学的巨擘，
向您传授“思考的秘诀”！助您练就“解决问题”的大脑

造就“目标明确”的大脑 创造“愉快生活”的大脑
培养“清静自在”的大脑 塑造“富有创意”的大脑



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

頭がよくなる思考術

最强 大脑

用10%的大脑解决90%的问题

◎ 白取春彦 著 ◎ 陈凤川 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

ATAMA GA YOKUNARU SHIKOJUTSU by Haruhiko Shiratori
Copyright © 2005 by Haruhiko Shiratori
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese translation rights arranged with Discover 21, Inc.
through InterRights, Inc., Tokyo and EYA Beijing Representative Office
Simplified Chinese edition copyright © 2014 by Beijing Normal University Press
(Group) Co., Ltd

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-4927 号

图书在版编目(CIP)数据

最强大脑：用10%的大脑解决90%的问题 / [日] 白取
春彦著；陈凤川译.—北京：北京师范大学出版社，2015.1
ISBN 978-7-303-17636-6

I. ①最… II. ①白…②陈… III. ①思维方法—通俗读物
IV. ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 144629 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

ZUIQIANG DANA0

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码：100875

印 刷：北京京师印务有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：128 mm × 188 mm
印 张：4
字 数：119 千字
版 次：2015 年 1 月第 1 版
印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷
定 价：20.00 元

策划编辑：谢雯萍
美术编辑：袁 麟
责任校对：李 菡
营销编辑：张雅哲

责任编辑：薛 萌
装帧设计：红杉林文化
责任印制：陈 涛
zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58800825

序

我们不经意间用到的“思考”一词，内涵不只一个，根据不同的状况，大体可以分为以下六种情形。

1. 利己式的思考——用什么样的手段和方法，才能够让自己的利益最大化呢？在游戏中为了取胜而进行的种种算计，就是这一方式的典型代表。现实生活中，通过精打细算来决定态度或手段的情形非常普遍。

2. 经验反省式的思考——下一步会发生什么？事态的进展将会怎样？这是用经验和实情进行的推演。影响该方式形成的主要因素有性格、个人经验及文化习俗等。

3. 情绪混乱式的妄想——在悲、怒、怨等情绪状态下产生的妄想式思考，它的特征是把事实和想象混同在一起。多虑的性格和某些担忧常产生于这种妄想之中。

4. 知识关联式思考——理解阅读内容时的思考。此外，工作中数据和信息的处理、常识性的状况理解，使用的也都是这种思考方式。

5. 本质探究式的思考——本质是什么？什么才是最为重要的事情？以资料为基础，进行洞察、分析时所使用的思考方式。哲学等方面的问题研究就属于这种类型的思考。

6. 逻辑性思考——只用逻辑进行的思考。专指数学、逻辑学范畴中的抽象性思考，而现实中的人际关系和状况判断，基本上不会用到这种思考方式。

把大脑的思考方式分成以上六种，并不意味着我们思考时，只是根据状况采用其中的一种，而通常会综合使用其中的两到三种思考方式。

虽然我们将其概称为“思考”，但详细地了解一下它们的内容特征并不吃亏。我们可以由此明了自己和对方当下的思考方式，以助我们在必要时更容易做出正确的判断。

期望本书能够有助于您的思考，帮你成就最强健的大脑。书中的智慧，不只是我个人独自的思考，而是得益于古圣先贤、东西哲人经典著述的启迪。

无论是谁，都无法仅凭一己之力正确地进行思考。所以，我们需要通过对话、阅读、试错，不断地摸索出更好的思维方法和生活方式，本书正有助于此。相信您读过本书之后，一定会发现自己的见解比以前更加清晰。

白取春彦

目录

序 /1

I 练就「解决问题」的大脑

- 1 书写与思考 /3
- 2 正确把握词语的意义 /5
- 3 正确地理解语言 /7
- 4 自我观点之批判 /9
- 5 摒除好恶，避免感情用事 /11
- 6 深知答案因人而异 /13
- 7 边动边思 /15
- 8 抛弃利害得失的计较 /16

- 9 对于视野的狭隘要有自知之明 /17
- 10 让大脑自由地思考 /19
- 11 学会问“为什么” /21
- 12 直率地说出自己的想法 /23
- 13 人类应有的思考方式 /25
- 14 增长知识 /28
- 15 知识的结合 /30
- 16 运用你自己的大脑 /32

II 造就「目标明确」的大脑

- 17 切莫在意“他人的想法” /37
- 18 不要迷信文字 /39
- 19 担心是种坏的习惯 /42
- 20 不要在意别人是否认可你的才华 /44
- 21 不要发牢骚 /46
- 22 从侧面审视自己 /48
- 23 以“至诚之心”思考问题 /50
- 24 拥有一双俯瞰全局的眼睛 /52
- 25 不要把结果和报酬作为目的 /54
- 26 追求心灵的感触 /56

III 创造「愉快生活」的大脑

- 27 接受迷惘，欢迎停滞 /58
- 28 交给偶然 /60
- 29 在古典中寻求智慧 /62
- 30 切勿胡乱推想 /64
- 31 不要盲信真理 /66

- 32 改变心态 /69
- 33 自己选择人生的色彩 /71
- 34 在问题中寻找教诲 /73
- 35 快快乐乐地工作 /75
- 36 认认真真地处理杂事 /77
- 37 充满热忱地工作 /79
- 38 善良的温情 /81
- 39 远离无止境的欲望 /83
- 40 人生所应追求的不是“好运”，而是“满足” /85
- 41 做自己想做的事情 /87

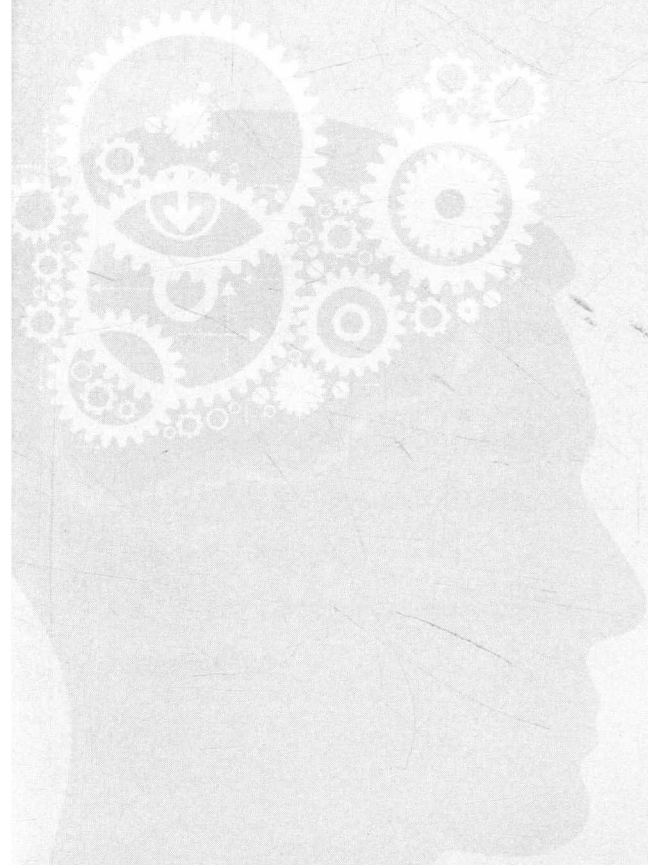
IV 培养「清净自在」的大脑

- 42 绝对安静的时间 /91
- 43 让大脑休息休息 /93
- 44 切勿沉溺于感情 /95
- 45 不要把感情视为身内之物 /97

V 塑造「富有创意」的大脑

- 46 怀疑才能够发现 /101
- 47 培养出世之心 /103
- 48 自由地行动，唤起你的创造性 /105
- 49 珍惜创造的时间 /107
- 50 增多时间的方法 /110
- 51 丰富知识，塑造新我 /112
- 52 避免头脑僵化 /114
- 53 畅所欲言，大胆反驳 /116
- 54 勇于面对自己不懂的事情 /118

I 练就「解决问题」的大脑



1 书写与思考

我们思考时用到的工具是语言。人类只有使用语言，才能够清晰地进行思考。

关于思考，有人会说：“想了也弄不明白。”甚至还有人会说，“我已经拼命想了，但还是搞不懂。”其实，这些都是为自己不善思考寻找的借口。

当你遇到一些稍微麻烦的计算题时，你会用到哪些工具呢？你可能会拿出纸笔或者计算器吧。因为单凭心算，大概很难得到正确的结果。

思考的过程与此相似。如果不用工具，大脑很难有条不紊地进行思考。

那么，我们思考时所用到的工具又是什么呢？这就是语言。人类只有使用语言，才能够清晰地进行思考。

我们有的时候会呆呆地发愣，思绪茫然，这并不是思考。也许你会觉得茫然呆坐就是在思考，但事实上，那只不过是几个想象的画面或形象的排列而已。

人类只有在使用语言的时候，才是真正意义上的“思考”。

那么，实际操作又是如何进行的呢？方法其实很简单，只要使用语言就可以了，而且也只有使用语言。具体而言，就是在纸上书写文字并进行思考。

接下来，会有不可思议的事情发生。

直到昨天都还搞不明白的问题，竟然明白了；此前难以下结论的事情，一旦拿起笔来，结论居然浮现出来了。

这就是自己的思考在当下结出的果实。

2 正确把握词语的意义

如果不能正确知晓词语的意义，对于读到、听到的事情，自然无法正确理解，也没有办法正确地表达，这也就意味着无法正确地理解世界，正确地传达自己的意见。

假设，有位年轻人不知道“吃”这个词，每次说到“吃”的时候，他大概只能用“通过喉咙”这个词加以代替吧。

同样，我知道有许多年轻人不了解“踌躇”或“彷徨”这样的词汇。因为不了解这种说法和概念，进行此类表达时他们必须兜个大圈子。同时，对于别人所说的“彷徨”这一微妙心理，他们难以做到即时理解。毫无疑问，这不但是交流沟通上的障碍，同时也是意义理解时的樊篱。

这些年轻人词汇贫瘠，表达乏味，然而，当我们嘲笑他们“读书少”“不学习”的时候，我们也不敢说自己的词汇和语言表达已经足够丰富。

对于一些相近的词语，你是否清楚它们的区别并能正确地使用呢？例如，永久与永远、欲望与欲求、爱情与情爱、牧师与神父、单行本与文库本、食料与食量、知识与智慧、有机的与无机的、议员与律师、学员与学生、恸哭与号哭、选择与选拔、重量与质量、魂与灵、足与脚、思想与哲学、同情与怜悯等。

这些只是我们日常所用词汇的一小部分而已，但是如果不能正确区别它们的意思，我们对于词语意义的把握将变得模棱两可。

如果不能正确知晓词语的意义，对于读到、听到的事情，自然无法正确理解，也没有办法正确地表达，这也就意味着无法正确地理解世界，正确地传达自己的意见。

误解、失败及无效的期待，正是源于这种不正确的表达和理解。

3 正确地理解语言

我们自以为已经理解了，但其实只是搞懂了对方的意图或立场，对于语言所传达的内容，我们的理解还是相当模糊的。

我到现在还无法完全读懂报纸。当然，阅读新闻、把握大意是没有困难的，但如果是空着手，则无法完全理解一个新闻报道。

例如，报道中出现一个地名，我没有办法即刻搞清楚它处于哪个县的哪个地区，规模有多大。为了了解这些内容，我必须打开地图。如果是和历史有关系的地方，还需要翻开历史地图查看年代与场所。

事实上，不但是报纸，聆听他人讲话时的情形也是如

此。通常状况下，我们只是大体把握了对方的说话内容，对于细节部分并未完全地理解。

也就是说，我们自以为已经理解了，但其实只是搞懂了对方的意图或立场，对于语言所传达的内容，我们的理解还是相当模糊的。若是家中饭桌上的闲聊，这种情况尚无大碍，但若是涉及社会性的重大问题，那么这种模糊理解就非常不利了，它会妨碍我们准确把握相关数据及由此涉及的事实。

社会人群是两极分化的，在知性方面，较低的一极是对于词语意义理解马马虎虎的那群人。因为没有起码的理解，所以他们不具备知识和经济能力，欠缺新社会所需要的那种知性。

总之，社会需要语言维系。之所以这么说，是因为语言是超越个体差异的共通工具。语言是一种力量。如果没有对语言的基本理解，人们甚至无法正确了解自身，又岂能妄谈对于社会的理解。