



身心灵魔力书系——情感丛书

趁着年轻，常常思量自己还有多少作为

思考力

熟读精思 子自知

郑丽娜 / 著



中国出版集团
现代出版社

中吉联合

身心灵魔力书系——情感丛书

趁着年轻，常常思量自己还有多少作为

思考力

熟读精思 子白知

徐国祥 / 著

Hello
Summer vacation

中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

思考力:熟读精思子自知 / 郑丽娜著. —北京:现代出版社, 2014.2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1822 - 7

I. ①思… II. ①郑… III. ①散文集 - 中国 - 当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022267 号

作 者	郑丽娜
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264 (传真)
网 址	www. 1980xd. com
电子邮箱	xiandai@ cnpitc. com. cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1822 - 7
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代有的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边，矗立着一块墓碑，上面刻着一段非常著名的话：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

的确，在实现梦想的进程中，适当缩小梦想，轻装上阵，才有可能为疲惫的心灵注入永久的激情与活力，更有利于稳扎稳打。越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，进而帮助青少年创造身心健康的生活，来解除心理问题这一越来越成为影



思考力——熟读精思予自知

响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 思考让人生更上一层楼

- 天才都是爱思考的人 ◎ 3
- 想要学习好思考离不了 ◎ 6
- 多思考才有创意 ◎ 9
- 投入性思考比天资聪颖更重要 ◎ 11
- 思考是激发才智的力量源泉 ◎ 14
- 向犹太人学习实践投入性思考 ◎ 18

第二章 思考令大脑狂舞

- 什么是投入性思考 ◎ 27
- 投入性思考的科学解析 ◎ 29
- 大脑中的快感电路 ◎ 30
- 投入性思考与我们身体的目标指向 ◎ 35
- 有宗教信仰就会容易专注思考吗? ◎ 41
- 活动型投入和思考型投入的联系 ◎ 44
- 能动性投入和被动性投入的联系 ◎ 48

第三章 思考力让你无往不利

与人交往中的思考 ◎ 53

思考如何才能立于不败之地 ◎ 58

往最坏处思考,往最好的方向努力 ◎ 62

“登门槛效应”给人们的启发 ◎ 65

当面“恭维”,不如背地赞美 ◎ 68

与其言而无信,不如别向他人承诺 ◎ 71

说话时要给自己思考的余地 ◎ 74

思考如何待人处事 ◎ 83

人心难测多思考 ◎ 86

第四章 用正向思考力演绎人生

正向思考你的“负面脚本” ◎ 95

正向思考者有哪些特质 ◎ 99

向成功者学习思维模式 ◎ 104

要想有好的结果就要有好的正向思考 ◎ 107

学会接受才能享受生活 ◎ 112

正向思考者的“金矿” ◎ 119

第五章 思考自己的定位

多思考人生才能不设限 ◎ 129

聆听你内心的想法 ◎ 133

学会分析自己,做适合自己的事 ◎ 138

对个人主义要有自己的思考 ◎ 145

模仿与创造之间的思考 ◎ 147

深思熟虑才能有正确的选择 ◎ 149

解剖自己,认识你的性格弱点 ◎ 154

第六章 考虑好了再做才能成功

你做好迎接机会的准备了吗 ◎ 163

思考是高效执行的第一步 ◎ 168

在小事和细节上多思考 ◎ 174

每天多准备百分之一 ◎ 178

准备充足才能走的远 ◎ 183

思考如何为未来做准备 ◎ 197



第一章

思考让人生更上一层楼



“学而不思则罔，思而不学则殆”，独立思考其实是人固有的特性之一。特别是面对迷惘混乱时，我们更需要时刻提醒自己保持独立思考，将思考作为自身的一个重要手段来掌握，以便尽力使自身素质上升到更高的境界。只有善于思考和研究问题，眼界才能更加宽广，思路才能更加清晰，方法才能更加丰富。爱尔兰作家萧伯纳曾说：“难得有人一年会思考二三次以上，我则因一星期思考一两次而博得了国际声誉。”由此可知思考的重要作用。



天才都是爱思考的人

名垂科学发展史册的科学家们并非注定是天才。仔细翻阅他们的生平记载,就会发现他们具有一个非常有趣的共同特点:对思考极端投入。他们常常专注于某一问题,并在投入中寻找答案。也就是说,他们都是调动100%脑细胞进行思考的人。

由此可见,如果仅凭较高的智商而没有投入性思考,他们是无法取得骄人成绩的。事实上,纵观科学家们的工作态度和研究方法,你会明白:与高智商相比,全身心地投入思考对解决科学问题起着更为重要的作用。

韩国科学文化研究所李仁植所长在《朝鲜日报》“趣味科学”专栏中,曾明确地揭示了天才与罪犯的差别:

“研究天才之谜的认知科学家们发现,无论天才还是罪犯,解决问题的方式都会经历相同的过程。换句话说,天才和普通人的智商并非在质而是在量上存在差别。”

牛顿:废寝忘食的思考者

据说,在回答“如何发现了万有引力法则”时,牛顿轻描淡写地说:“因为我一直都在想那个问题。”简单的回答,揭示了探究科学问题所必需的最关键因素。牛顿所说的“想”不是一般的“想”,而是投入性思考的“想”。

《牛顿传》一书,详细地介绍了牛顿独特的思考方法。他一旦关注某个问题,就会达到废寝忘食的程度,常常将盛满食物的餐盘搁置一旁,成了日渐发福的爱猫的佳肴,甚至到了天明,还浑然不知已熬通宵。特别是当解决了某一难题时,沉浸于满足感而全然不知伤身的后果。即使在年事已高时,牛顿对研究问题的热情也丝毫不减。若想把他请到餐桌前,至少要提前30

分钟开始叫他。就是坐在餐桌前,他也常常只顾阅读而忘记用餐,晚餐被他作为次日早餐的情况时有发生。牛顿的投入性思考往往持续几个月、甚至几年,直到解决问题为止。

经常进行投入性思考的人,生活方式也会与众不同。因为投入性思考与社交活动实在无法两全。进行投入性思考,就会对所关注问题以外的事情失去兴趣。缺少必要的社交活动,难免在待人接物方面产生一些不足。这正是热衷于投入性思考的人容易出现而应注意避免的问题。

牛顿是个远离社交活动的人。他总是与研究亲密相伴,也几乎从不外出访客,与他交往的人总共不过两三个,从未有人见过他有什么业余爱好。他在剑桥大学凯恩布鲁斯学院担任鲁卡斯化学实验室的客座教授,除了在学校参加必要的研究活动外,几乎所有时间都在家里研究问题。

帕因曼:脑子里灌满了微积分的大学教授

以物理学“传染好奇心”讲义而闻名的理查德·帕因曼,有许多逸闻趣事流传于民间。他是一位因在重新确立量子力学方面的贡献而获得诺贝尔奖的伟大科学家,但在日常生活中却是个“愚笨之人”。

据帕因曼的传记《天才》介绍,他的第一任妻子去世后,他与一位叫玛丽·露的女子结婚。但是他们的婚姻没能持续多久。喜欢社交活动的玛丽·露与帕因曼就像一套不般配的服装。结果,他们不得不离婚。当时,玛丽·露在法庭上陈述的内容见诸美国的一些新闻报道,使那些只专注于自己事业的科学家们的生活方式,一时成为好事者街谈巷议的话题。也许是因为科学家们的日常生活从未披露,所以越发激起人们的兴趣吧。

读《在床上演奏洋鼓运算微积分的大学教授》一文,帕因曼的日常生活便可见一斑。“早晨一醒来就开始在脑子里运算微积分,无论是驾车还是坐在客厅里,甚至躺在床上还在做微积分运算。”

对喜欢社交的玛丽·露来说,帕因曼的生活习惯明摆着是令她感到漫长而痛苦的。

“物理学是我唯一的爱好,它既是我的工作,也是我的娱乐,看了我的笔记本就会明白,我常常思考关于物理学方面的问题。”

正如帕因曼所说,充满好奇心的他,对待物理学的态度与众不同,物理学就是他生活的全部。

爱迪生:浪迹天涯的天才数学家

为了探求科学真理,有时需要漂泊四方,广泛认识世界。但工作和生活大都要求定居某一地方,这某种程度上是一种束缚。因此,有一位数学家不惜辞去美国著名大学教授职务,云游四方,用毕生的精力去探究各种问题。他就是世人所称的“浪迹天涯的数学家”、“来自火星的数学家”——匈牙利人保罗·爱迪生。

爱迪生一生共发表了一千多篇论文,每篇论文都相当于一般数学家或许耗费一生才能完成。阅读他的传记就清晰可见,他毕生始终保持着全力思考的状态。他把一生献给了数学,既没有娶妻生子,也没有固定的职业和业余爱好,甚至居无定所。因此他不受任何羁绊,只是一门心思到处寻找感兴趣的数学问题,发现新的数学人才。他游历世界,从大学到研究所,再到大学,四海为家。他每天至少花费19个小时来思考数学问题或著书立说,给世人留下了1475篇不朽论文,这些论文至今仍在启发后人。



天才和普通人的智商并非在质而是在量上存在差别,那就意味着科学家们所取得的成绩,仅仅是依靠他们付出了比常人更多的努力。天才就是那些对某一问题具有与众不同的热情,并能够持续进行极端的投入性思考的人。

想要学习好思考离不了

我读初三时,从平时就强调思考重要性的哥哥那里听到了一件事,完全改变了我的学习方法。有一家叫做“爱天普尔”的习题银行,专门编制一些数学题及相应答案卖给准备升学考试的学校,我们所使用的习题集或参考书中的很多习题都出自这家银行。这对于当时的我来说是一件很惊奇的事。一想到每一道数学题都是由专家精心编制,而且以非常贵的价格出售,就觉得很新奇。

受这件事的启发,我有了一点奇怪的想法:既然习题是投入大量精力编制的,说明其具有一定的价值。但是,答案一并销售却会使其贬值。若解题而不看答案,我会感到获得了习题的真正价值;如果因为难度而放弃独立解题并查看答案,就会使习题的效果大打折扣,甚至感觉该题目的价值为零。

受这件事影响,我养成了一种习惯——再难解的题目也尽量独立解题不看答案。即使遇到完全不懂的题,我也要至少花 5 ~ 10 分钟时间努力解题。当然,在这段时间里有时能够解题,有时一无所获,但这样的经历给我带来了别样的乐趣。

刚开始面对题目时也有茫然和压抑的时候,但只要努力思考,就能发现解题的线索,这样做习题就像做游戏一样乐趣无穷。如果提前看了答案,就输了这场游戏。因此,若不想在游戏中失利,就要持续不断地思考。

遇到实在难解的题目时,我偶尔也会看答案,但这时就觉得自己是游戏的失败者,后悔没有将独立思考坚持到底。这样的两方面经历,促使我无论遇到多难的题目也不看答案了。遇到难题花上 10 ~ 20 分钟思考已是小事一桩,甚至花几个小时解题也是家常便饭。如果用了几个小时也解不开,就把它装在脑子里随时思考。

对不懂的题目思考几个小时或几天都在所不惜,而且在为解题而调动一切思维的过程中,我的数学解题能力迅速提高。通过与许多题目打交道,

我还练就了从容不迫思考问题的方法。这样积累下来的经验,使我越来越熟练地应对难题,理性思考能力不断提高。这样的学习习惯无疑成为了日后投入性思考的基础。

长期思考终有结果

解难题需要消耗较长的时间,对此要有心理准备。如果觉得题目太难,先努力使心情平静下来,不要徒耗时间,要有即使花一生来思考也要解决此题的决心。此时放慢思考的速度则有利于解题或获得思路,在长期与问题打交道的过程中不容易感到疲劳。

研究人员大都认为,长期与难解的问题打交道,是挖掘自我潜能的最有效途径。在提高思考能力、创新能力和研究能力方面,没有比这更好的方法了。因此,一个人如果在中学时代就能养成这样良好的学习习惯,对将来从事研究活动是非常有益的。

刚开始面对问题却不知从何入手而产生畏难情绪时,不要放弃,坚持思考就会激活大脑的创造性,使大脑持续地做极限运动。只有执著地追逐难解的问题,大脑才能被充分调动起来并发挥最大潜能。但是,如果只依赖学过的知识而不注意开发自身的创造性去解决难题,这样的学生,其思考能力不易提高。因为他们只能解做过的题目,对于新题目则不会解。长此以往,如果养成了这样的学习习惯,面对没有经历过的问题,就会主观地断言超出了自身能力。这是一种自我束缚的行为。在这种模式下,很难以提高思考能力和创新能力。其结果,会使人们在没有充分挖掘自身巨大潜能的情况下度过一生。

助长思考力的问题

如果努力求解了一星期还找不到答案,人会感到失落,对这个问题是否值得自己耗费那么多时间和精力产生怀疑。这时不要灰心,要告诉自己这是需要采取特殊方法才能求解的难题,需要经过反复求解才能找到答案。

思考力——熟读精思予自知

通过几次这样的经历,我找到了难度大、需要长时间思考的问题的价值。其方法就是对即将要学习的新内容,不经预习直接做练习题。这种情况下,问题的难度迅速提升,此时因为还不清楚一些术语的定义等相关内容,需要从一两个较容易的题目入手来推断术语的含义,然后再接触难题。这样的提前预习方式,有助于站在出题者的角度思考问题。这种教育方法是很早以前美国著名教育家约翰·杜威(JohnDewey)提出来的。他强调这种方法对于提高学习兴趣和动机具有卓越效果。

这种方法具有多种益处:长时间地坚持思考,会产生超出常人的解决问题的自信心;通过预先创造一个自我思考的机会,完全理解即将学习的内容,比通过课堂讲解往往更有效果。



初中生能解微积分题并不能说明他们是天才,只要教授了解题方法,谁都可以找到正确答案。真正的天才是通过独立思考找到正确方法的人。经常独立思考非常重要。

多思考才有创意

现代教育中都强调创意性,却无法找到发挥创意性的要领。以下就介绍能够开发创意性的学习方法。

创意性是指挖掘新事物的创新能力。这里所说的“新”要具有实用性或效用性。再奇异的想法,不切合实际就没有意义。怎样学习才能发展创意性,是个非常重要的问题。答案是,为了发展创意性,就要进行很多创意性的努力。

我们总把创意性和创意性努力想得很难。这里我概括地讲一讲创意性和创意性努力。

首先,该如何对创意性努力下定义呢?某人解开了无人能解决的问题,可以说此人有创意并进行了创意性努力。这时,稍稍提高问题的难度,这个人可能无功而返。虽然是同一个人,却没有得出创意性结果。那么,你能说此人没有进行创意性努力吗?

爱因斯坦在长年累月不断思考的过程中,经过 99 次错误而第 100 次才得出正确答案。那么 99 次错的情况下都没有进行创意性努力,第 100 次得出正确答案时才算进行了创意性努力吗?很显然,只依据结果来判断是否进行了创意性努力是错误的。那么我们可以这样说:“创意性努力是指从最初不知道解决问题的状态出发,为寻找解决问题的方法而努力的活动。”当然,因为人的能力差异,任何问题的解决都会出现两种结果。但是,即使没有解开问题,其过程也应视为个人的创意性努力。

努力解开超越自身能力、有较高难度问题的活动,至少我个人认为是创意性努力。

问题简单就容易解决,问题复杂就难以解决。只要为解决超越个人能力的问题而努力,不管有没有得出实质性结果,都具有重大的意义。因为,为了解决高难度问题,就要充分调动高于平时的思维系统。在思考高难度