

# 生存 蓝皮卷



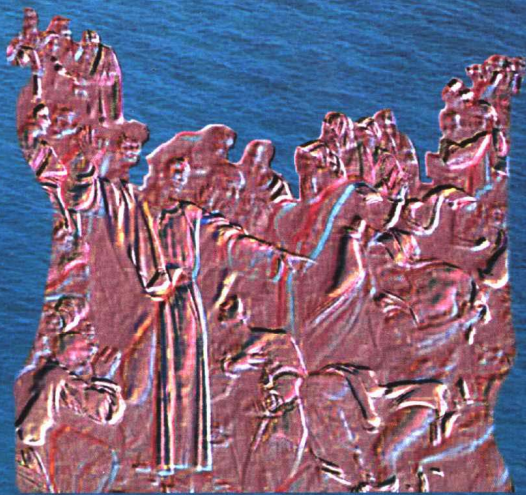
熬氏  
蓝皮卷书

学会生存之道，活着更容易！

珠海出版社

An aerial photograph of a small, circular tropical island with a white sandy beach and lush green vegetation, including several palm trees. A large, semi-transparent portrait of a man with glasses is superimposed on the right side of the island. The island is surrounded by clear, blue water. The overall background of the cover is a deep blue, textured water surface.

# 生存藍皮卷



 珠海出版社

# 生存

## 蓝皮卷



学会生存之道，活着更容易！

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) /数据

生存蓝皮卷/憨氏编著. —珠海: 珠海出版社,  
2004.5

I.生... II.憨... III.学会生存 IV.G40-011

ISBN 7-80689-210-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032388 号

---

## 生存蓝皮卷

---

作 者 ■ 憨 氏

选题策划 ■ 雷良波

终 审 ■ 潘自强

责任编辑 ■ 张继业

封面设计 ■ 姜嘉雪

---

出版发行 ● 珠海出版社

社 址 ● 珠海香洲银桦路 566 号报业大厦三楼

电 话 ● 2639336 邮政编码 ● 519001

---

印 刷 ▲ 广东茂名广发印刷有限公司

开 本 ▲ 889 × 1194mm 1/32

印 张 ▲ 12.25 字 数 ▲ 294 千字

版 权 ▲ 2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1~6000 册

ISBN 7-80689-210-9/G · 304

定 价 ▲ 22.00 元

---

版权所有 · 翻印必究

## 内容简介



无论你生活在社会阶层的哪个层面，成功的，失败的，富有的，抑或贫贱的，都必须面对这个纷扰复杂的社会，不能逃避。正如我们不能回避每天的吃饭、穿衣一样，生存是无法回避的，生活是必须面对的。

尤其是当人类社会进入了信息进步和知识爆炸的 21 世纪，生活每天都在进行着一日千里的改变，对我们的生存、生活带来了更大的挑战，同时也带来了许多机遇，你顺应了它，把握了时代的脉搏，你就拥有了生存的先机。

那么，如何在日新月异的 21 世纪求生存、谋发展呢？本书编辑的三篇文章阐述了一个共同的主题——生存之道，这三篇既可独立成文，又相互关联烘托，并用新颖、独特、适用的思维方



法，将你从习惯和经验打造的桎梏中解救出来，使你轻松抢占生存的制高点；还用40种增强记忆的方法，使你告别“遗忘曲线”，永远处于记忆最佳的“黄金时代”，来巩固你已拥有的生存的基点；同时还例举了100余种应付各种灾变的求生高招，让你能从容面对天灾人祸，并成为难中求生的高手和命运的主宰。



简而言之，让读者在这个社会经济、生活“大震动”的变革年代里，避免被“震荡”出局，并生活得从容、自在和平安，这便是我们出版此书的唯一目的和良好愿望。





生存之道

# 目 录

## 第一篇 扬起创新思维的风帆 1

第一节 打破创新思维的桎 梏	2
第二节 解开从众思维的枷 锁	9
第三节 改变尊重权威思维 的习惯	16
第四节 打破依循经验思维 的模式	26
第五节 解开书呆子思维的 枷锁	30
第六节 摒弃以自我为中心 的思维方法	36
第七节 了解打破其他类型 思维桎梏的技巧	41





# CATALOGUE

第一节 什么是思维潜能	44
第二节 良性暗示法	49
第三节 幽默法	54
第四节 梦境顿悟法	57
第五节 快乐法	64
第六节 冥想法	76
第七节 激发思维潜能的其 他有效方法	81

44

## 第二章

### 积极挖掘创新 思维的潜能



85

## 第三章

### 激活创新思维 的方法



第一节 凡事质疑	85
第二节 扩张思考广度	89
第三节 扩张思考的宽度	93
第四节 右脑思考法	96
第五节 灵感思考法	102
第六节 互动思考法	104



第二篇 增强永不衰退的记忆 109



第一节 什么是记忆	110
第二节 记忆力能否增强	113
第三节 遵循生命的节律	116
第四节 “遗忘曲线”带给我们 什么	119
第五节 记忆与思维的关系	122
第六节 MQ: 记忆商数	124

第一节 食物对益智的作用	126
第二节 用脑不能过度	130
第三节 改善精神紧张的 10种运动法	135
第四节 脑部器官的锻炼法	140



# CATALOGUE

142

## 第三章 强化记忆四 十法



- 第一节 注意力的训练与改善 195
- 第二节 借助于环境进行注意力、观察力练习 198
- 第三节 记忆问答 202
- 小结 提高智商必能增强记忆力 207

195

## 第四章 增强记忆力 的训练技巧



第三篇 寻找难中求生的钥匙 209

210

第一章

常见灾害求生技巧



第一节 地震中求生技巧 210

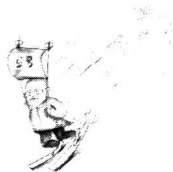
第二节 火灾求生技巧 219

第三节 洪涝求生技巧 228

238

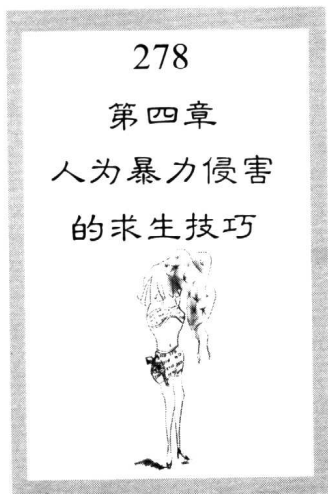
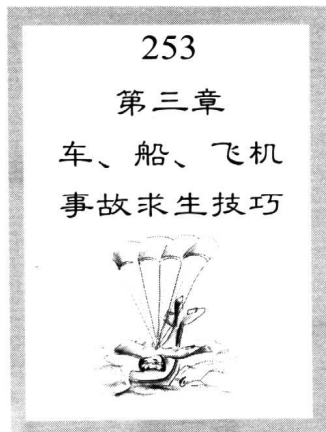
第二章

特殊自然灾害求生技巧



# CATALOGUE

第一节 车祸求生指南	253
第二节 空难、海难时的求生技巧	260



第一节 抢劫的防御法	278
第二节 强奸的防范法	285
第三节 歹徒持械袭击的反击法	291
第四节 遭遇歹徒徒手行凶反击法	296
第五节 遭受其他袭击的防御与反击法	302





308

第五章

野外遇险求生  
技巧

第一节 迷路的应变法 308

第二节 受困的应变法 314

第三节 火、水、食物的解  
决办法 321

第四节 病痛的治疗法 329

第一节 简单的危机处理能  
力测试 332

第二节 压力应变能力测试  
353

第三节 危机处理能力个案  
测试与分析 374

331

附录

危机处理能力  
测试





## 第一篇 扬起创新思维的风帆

进入 21 世纪，就进入了信息进步和知识爆炸的时代，生活每天都在进行着一日千里的改变，你是否觉得自己没有创意，是否觉得自己都在例行的工作中循环，仿佛永远跳不出原来的巢臼。这是为什么呢？答案很简单，因为你仍抱着古板、机械、习惯的生活方式，用经验主义来面临日新月异的社会变革，而没有顺应时代的潮流，随时代脉搏的跳动来更新自己的思维。作为新时代的你，无论是不是个害怕改变的人，都已身不由己地处在这个变革的年代中了，唯有不断进步，创新思维，顺应变革，才能维持优势，找到现代生存的基点，成为时代的弄潮儿，而不是可悲的落伍者。





## 第一章 突破阻碍创新的羁绊

### 第一节 打破创新思维的桎梏

阻碍人类创新思维的因素有许多种，主要可分为外在阻力与内在阻力。本节主要探讨后者，即为束缚人类思维创新的各种枷锁，也就是指人的惯性思维模式。

在现实生活中，我们的头脑无时无刻都会遇到如潮水般涌来的信息，其中有各种客观事物、也有新产生的思想观念及需要解决的问题等等。当我们的头脑在处理这些信息的时候，并不需要对每一项信息都仔细考虑：“我该怎么办？”而是像一台装着电脑程式的机器那样，能够随时“自动应答”。

所谓“自动应答”，就是指头脑在筛选信息、分析问题、做出决策的时候，总会自觉或不自觉地沿着以往所熟悉的方向和路径进行思考，这种个人所熟悉的使用方向和路径就是一个人特有的思维模式。

#### 1. 思维桎梏的含义与特点

所谓思维枷锁指的就是一种思维模式，它是存在于我们头脑中的认知基础，也可以说，它是我们头脑所习惯使用的思考方式，当我们在面对外来资讯时，所习惯采取的思考模







式。

思维模式的形成，与现实社会的文化传统和个人的独特生活经历有很大的相关性，它具有很大的惯性，一旦定型之后就极难改变，这同时也是一种个人价值观的表现。

### ● 思维枷锁的特点

一般来说，思维枷锁具有两个特点，一是它的形式化结构，二是它的强大惯性。思维枷锁是一种看不见、也不具体的东西，换言之，它只有当被思考的物件填充进来以后，当实际的思考过程发生后，才会显示出思维枷锁的存在，也才能显示出不同思考模式之间的差异。因此可以说，若没有思维过程，也就无所谓思维的模式。

心理学家曾设计了以下一种思维游戏：木桌上面摆着一张 10 美元的钞票，钞票正中压着一把竖直放着的还没开刃的菜刀，菜刀上支撑着一个横过来的木杆，木杆两端系着两个平衡锤一样的东西，稍微晃动就会倒下来。游戏规定参加者必须在保持木杆平衡的前提下，把 10 美元的钞票取出来。

其实，解决这个问题有一个极为简单的方法，就是把钞票撕开，从刀刃压着的地方撕开，就能轻而易举地取出钞票；然而绝大部分参加游戏者却都想不到这个方法。

由此可见，在现实生活中，人们已经不自觉地对钞票产生了一种尊敬的心理，完全不把它看作一张纸，所以从没有想到要去撕破它：这种模式便是影响创新思维的障碍。

### ● 思维枷锁的惯性

思维枷锁的第二个特点是，它具有无比强大的惯性。这种惯性表现在两个方面，一是新模式的建立；二是旧模式的

