

桂冠動腦叢書

5

國立台灣大學心理系教授

黃榮村

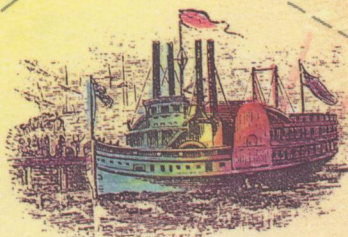
國立台灣大學哲學系教授

林正弘

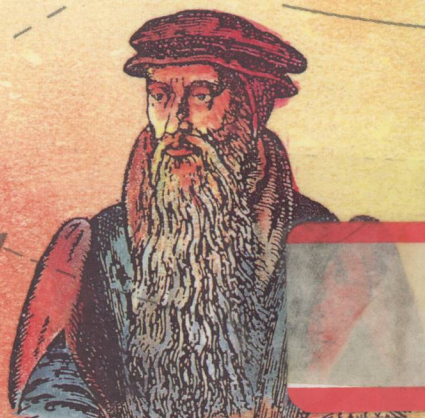
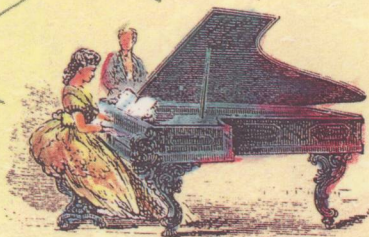
聯合主編

●原著——愛德華·波諾

●譯者——楊麗文



快樂的 思考法



桂冠動腦叢書⑥

The Happiness Purpose

快樂的思考法

原著 / Edward de Bono

譯者 / 楊麗文

桂冠動腦叢書/ ⑤

快樂的思考法

原 著 Edward de Bono

譯 者 唐潔之

發行人 賴阿勝

出 版 桂冠圖書股份有限公司

地 址 臺北市10769新生南路三段96-4號

電 話 (02) 368-1118 363-1407

電 傳 886 2 368-1119

郵撥帳號 0104579-2

登記證 局版臺業字第1166號

印 刷 海王印刷廠

初版一刷 1983年3月

初版六刷 1992年4月

版權所有、請勿翻印

本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換

ISBN 957-551-284-7

定 價 新臺幣125元

《 購書專線/ (02)367-1107 》

桂冠動腦叢書總序

我們思考問題答案的方式，往往是從問題本身出發，依慣用的邏輯路線探索答案，此路不通，換條路線推進。不論用了幾條思路，也不管每條思路的複雜性，這些思路總是針對着那個清楚又確定的答案而來。簡言之，就是一個問題循線求解一個答案。因為再三思索的目標只有一個，思路彷彿紛紛從問題出發，向答案集中收斂；又因為這類問答是一對一的，問題若是平面上一個點，答案就是空間中相對的一個定點，兩點之間有條或長或短的思路，由面而起層層攀升，垂直射向答案。

心理學者稱這種思考方式為「收斂性思考法」或「垂直思考法」。

您也許不知道，我們日常的思考，絕大部份是屬於垂直收斂式的。譬如在學校讀書考試和各種知識傳遞的過程中，問題的答案，無論型式為何，往往非對即錯，相當清楚明確。這種以對錯為指標、以是非作基礎的思考法，不但常見常用，也極其重要。它幫助我們推理、析疑、解難和學習運用知識。

可是，假如一個問題有很多種「可能」的解答，評估這些答案的時候，我們不問對錯，只問那一個答得最妙、最幽默、最富奇趣、最有創意……，則思考作答就不能僅依賴垂直收斂法，而必須用水平思考法。

這種思考法，求解的思路是從各個問題本身向四周水平發散，各自指向不同的答案，所以也叫「發散性思考法」。這些水平發散式的思路，彼此間談不上特別相關，每種答案也無所謂對錯，但往往獨具創意、別富巧思，令人拍案驚奇，玩味無限。

英國前首相邱吉爾任國會議員時，有某女議員素行囂張。一天，居然在議席上指罵邱吉爾說：「假如我是你老婆，一定在你咖啡杯裏下毒！」狠話一出，人人屏息，却見邱吉爾起立頑皮地笑笑：「假如你是我老婆，我一定一飲而盡！」結果，全場人士及那位女議員哄堂大笑。

電台節目女主持人問林語堂何謂「理想丈夫」？他笑瞇瞇地說：「理想太太的丈夫」；又問

：「太太跟小姐有什麼不一樣？」他還是笑謎謎地說：「所有的太太都一樣，每位小姐都不同。」邱吉爾寓諷於答，立刻化戾致祥，林大師正題曲答，別富靈慧和妙趣。兩位奇才都精通水平式思考法，碰到「非常」狀況，能不按章法、別出心裁，跳出是非、對錯、邏輯因果等層層的拘束，把思路水平發散，自「意外」的領域，提出幽默或啓人心智的「好」答案。

可惜的是，東西方學校的教育系統，都過於重視以對錯為基礎的垂直收斂式思考訓練，幾乎完全忽略了水平發散式思考教育。殊不知水平思考法往往是使人類文明更進一步的動力，精通此法，不但與垂直收斂式思考毫不衝突，反而相輔相成，可以大大擴張我們思維的格局，提昇我們創造的能量和品質。

西方心理學大師愛德華·波諾（Edward de Bono）深信水平與垂直兩法同樣重要，不可偏廢。他潛心研究出一整套水平思考法的理論和訓練方法，合輯成「動腦叢書」，向全世界公開久為人類所忽視的思考妙方。

這套書，解說深入淺出，遣辭風趣明快，單看文字就能瞭解水平思考法的理論內涵和實習步驟。書中另有圖例解析，使我們在學習過程的每道關鍵上，輕輕鬆鬆地吸收到水平思考法的精髓。波諾更為這套叢書設計了很多妙趣橫生的練習，引導我們從不同的角度思考解題，啓發我們把慣常處理問題的思路由「解決導向」改為「知覺導向」。經過這些有趣的動腦練習後，再碰到問

快樂的思考法

四

題時，山窮水盡處，就自然而然柳暗花明，奇思湧現了。

黃榮村

民國七十一年八月二十日於台大心理系

引言

這個世界需要一個新的宗教。

世界上現有的宗教，包括馬克斯主義在內，都是爲了苦難的世界而設計的。佛教解決痛苦的
方法，是鼓勵人們泯滅世俗的自我，因爲這種自我既是痛苦的來源，而同時又是痛苦的受害者。基
督教提出來世的福祉，要人藉忍受今世的痛苦以獲得拯救，並藉此改良人的靈魂。馬克斯主義的
學說則認爲，人應該將國家的福祉置於個人之上；國家要他受苦，乃是爲了國家的福祉必須如此
。今天在一個工業化國家的大都市裏，煩悶已經取代了痛苦。這種煩悶包括現代生活之複雜所導
致的混亂、缺乏方向感以及沮喪。在下一節裏我們將討論現有的宗教與現代社會的關係。

新的宗教目前正在發展之中。他們可分為兩種類型，這二種類型都很簡單而直接，但却十分危險，因他們絲毫不能增加人類的福祉。第一種類型是對抗型態的宗教：對抗永遠是最有效的宗教基石。對抗提供了方向、使命及角色。它可使人感到自身的重要，並且易於看到成果。此外它還可作為組織團體的號召力以及凝聚同仇敵愾的情誼。最重要的是，它提供了一個明確的價值系統。用來判斷人類行為。基督教的成功，也許可以歸功於開創時期對壓迫他們的勢力所作的對抗。猶太教的成功，也來自他們必須永久地與別人對抗的命運。馬克斯主義更不用說，當然來自它強調與現存的資本主義的鬥爭。但是，由於他們過於強調對抗的重要性，所以，很少想到一旦他們對抗過於激烈而把對抗之對象除去後，他們還能做些什麼？不過世界上總有可以對抗的事物，因此這些有宗教狂熱的人，總是可以替他們自己找到一個藉口，將自己的狂熱轉變成偉大的使命。

第二種新宗教的類型是自我放棄。既然自我引起如此多煩悶和困擾，不如索性將它放棄。這種放棄也有二種形式。其一是把自我交給外在的力量，讓它來替自己傷神，讓星宿、讓黨派、讓印度導師來替你做決定；另一種形式是忘我，把自我關掉，直接進入純粹的心醉神迷，或是神秘經驗。這時藥物是最快、最便捷的方法，或者直接以電子儀器刺激腦神經也可以。

不論是對抗或自我放棄的宗教，都是與世界敵對的，因為它既不能改善個人，亦不能改善這

個世界。世界上許多主要的宗教亦含有對抗和自我放棄這二種特質。譬如：不斷地對抗罪惡，尤其是對抗世俗自我的貪慾和自私等，都是對抗的例子。又如：自我神秘主義、超越自我以及把自己交給上帝的意志去全權處理等，都是自我放棄的例子。

占星術要求人除了信仰星宿將決定你的一生之外，不必再有其他信仰，對抗的宗教亦只要求人信仰確實存在的一個值得我們對抗的理由。一旦人獲得了這些信仰，就會有一個外在的指示系統，使生活有重心而愉快。這個指示系統減低了生活中的混亂，並且使我們比較容易做決定。人類一直在尋求這樣一個外在的指示系統，如果缺乏這種系統，任何決定都非常困難和複雜，使人類的行為變成猶豫不定，或是瞬間的機會主義。事實上，任何系統都需要一個外在系統來作為它的指示架構，我們稱這種架構為「超系統」。「超系統」的功用我們將在另一節詳細討論。

宗教通常為人提供了「超系統」，那麼，現在世界上的宗教，有可能復興嗎？即使可能，也只是狂熱的改變——縱然能激勵某些人，也會使其他人更加遠離——那麼，在演化過程中，人類的思想和感情的潮流會不會結成一個新宗教？這是有可能的。但是它也可能走上分歧的道路。如圖一所示。

在這本書裏，我將描述一個新的宗教，它既不以真理，也不以神和拯救等信仰為基礎。我將撇開「愛」不談，我們要談一些不很美妙但較有用的東西。我要談的是一個低調的宗教，以幽默

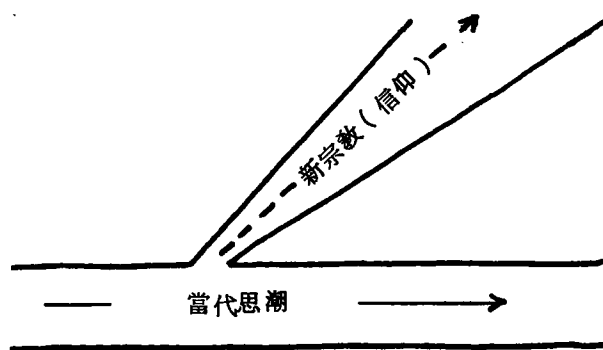
和良好的心情做基礎；它不否定自我，並且提高自我的價值，強調自我的重要性，也不依賴絕對的真理，因此可以把人的心靈看做自己的主宰。

這本書分爲四部分。第一部分探討這個新宗教的本質。第二部分討論它的基本原則在日常生活中的運用。第三部分是討論使這些原則發揮效用的行動步驟。第四部分與其它三章是分開而獨立的，主要的是談到一個傳播組織，這個組織可獨自存在，不必要求其成員接受本書其他三部分所主張的觀點。

這個新宗教最基本的特質是一個積極的、建設性的心態。

引

言



1

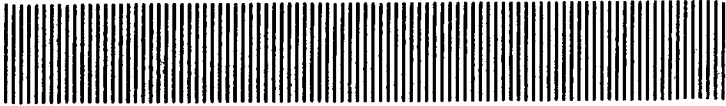
五

快樂的思考法 目錄

桂冠動腦叢書總序	一
引言	五
第一部份 新宗教的特性	一
第一章 宗教和改變	三
第二章 超系統	七
第三章 新「超系統」的要素	二一
第四章 神、信仰、以及「超系統」	三三

第五章	真理	四一
第六章	以心靈爲主宰	五九
第七章	思想	七三
第八章	肯定法	八三
第九章	幽默	九一
第十章	雙道符號	九五
第十一章	自我	一〇九
第十二章	生活空間和自我空間	一一七
第十三章	快樂	一二七
第十四章	活動與成就	一三九
第十五章	尊嚴	一五一
第十六章	尊敬	一五九
第十七章	心境	一七一
第十八章	摘要	一八五
第二部份	應用	一九五

第十九章 應 用	一九七
第二十章 應避免的態度	一九九
第二十一章 應用思考	二〇七
第二十二章 生活空間	二二五
第二十三章 自我空間	二三九
第二十四章 快樂的輪廓	二五一
第二十五章 平 衡	二五七
第二十六章 人際關係	二六七
第三部份 行 動	二八一
第二十七章 行動步驟	二八三
第二十八章 過渡期的步驟	二九五
第四部份 傳播網	三〇三
第二十九章 傳播網	三〇五



第一 部份

新宗教的特性

