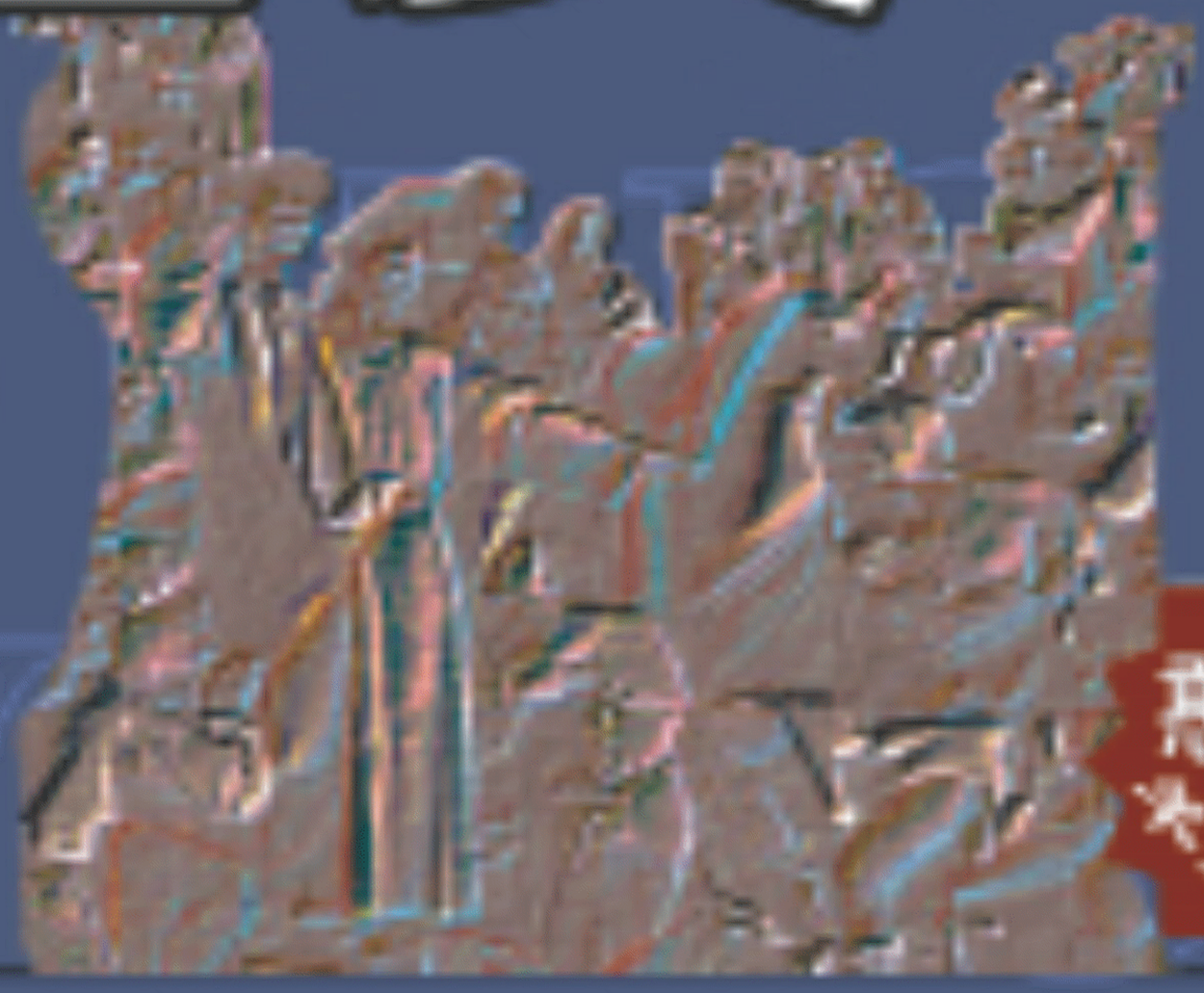
生存监督卷



憨爸氏大冒险少年

学会生存之道，活着更容易！

珠海出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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



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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

2
第一章
突破阻碍创新的羁绊



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



目录

第二篇 增强永不衰退的记忆 109

110

第一章 探索神秘的记忆



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

126

第二章 保护我们的大脑



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

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





目录

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



253
第三章
车、船、飞机
事故求生技巧



第一节 车祸求生指南 253
第二节 空难、海难时的求生技巧 260

278
第四章
人为暴力侵害
的求生技巧



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



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录



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 病痛的自治法 329

331
附录
危机处理能力
测试



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



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，彷佛永远跳不出原来的巢臼。这是为什么呢？答案很简单，因为你仍抱守着古板、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，随时代脉博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，木杆两瑞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



消亡。一般来说，所有思维枷锁的建立都必须经过长期的过程，而一旦建立之后，它就能够“不假思索”地支配人们的思维过程：心理态度乃至行为，它具有很强的稳定性甚至顽固性。

许多人常说：“假如给我第二次机会，我会……”大部分人常会怨叹过去，希望可以重来，以避免错误，但是，事实上，就算真能重新来过，恐怕仍无法如愿：因为只要思维模式不改变，所有的过错仍会再次发生。

想改变思维决不是一朝一夕的事情，而且常常要伴随着巨大的痛苦。改变思维模式需要长期训练，如果能采用以下这些项目并经过长期训练，可能能有效地改善思维模式。

（1）假设一些以前不敢想的疯狂念头。

（2）多练习用比喻法，当你比来比去时，可能可以找到奇妙的联系。

（3）做白日梦，让心思自由游走。

（4）多从事一些要动脑筋的业余活动，如围棋等。

（5）学外语。

（6）写字、做事时试着用左手，笨拙也不要紧。

（7）只读半本书，剩下的留给自己来假设结局。

（8）不妨倒立几分钟，让脑部血液加快循环。

2.思维固定的益处与害处

由于科技进步一日千里，因此许多人以为离开创新就寸步难行，实际情况并非如此。

不论是在日常生活中，还是在商场上，创新思维的运用



都是有限的——数量的有限和范围的有限。只有在遇到新情况、新问题，需要用新的方法和新的措施的时候，创新思维才能派上用场。因为，新情况和新问题毕竟不会太多，日常问题，多是一般情况、惯例性事务、老问题，处理这类问题，并不需要创新，只需运用思维模式就可以了。

所以，思维模式的好处在于，当我们用来处理日常事务和一般性问题的时候，能够驾轻就熟、得心应手，使问题得到圆满的解决。然而，思维模式的弊端则在于，当我们面临新情况新问题而需要创新、创意的时候，它就会变成“思维枷锁”，阻碍新观念、新点子的产生，同时也阻碍头脑对新知识的吸收。正如法国生物学家贝尔纳所说：“妨碍人们学习的最大障碍，并不是未知的东西，而是已知的东西。”

企业界的思维枷锁

美国AT&T 公司的总经理曾指出，大企业的衰退并非没有预兆，这种预兆经常表现在以下七种明显的信息上：

（1）固守陈旧的作业方法，总认为旧的方法最好而不愿意革新；

（2）没有设定新的企业目标，决策有很大的盲目性；

（3）反省思考能力逐渐减退，整日被外部杂务困住；

（4）制度过于僵化，无法用宽松而有弹性的制度来适应日益变化的社会环境；

（5）进取的积极性逐渐消失，使得无数千载难逢的好机会从眼前溜走；

（6）新人被老人的经验所束缚，新来的年轻人尽管创意十足，但却得不到升迁的机会，因为职位都被原来“有经验



需要全本请访问 www.ertongbook.com