第一图书网, tushu007.com

<<打破思维定势>>

图书基本信息

书名：<<打破思维定势>>

13位ISBN编号：9787553405872

10位ISBN编号：7553405876

出版时间：2012-11

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：养老孟司

页数：211

字数：120000

译者：吕婷轩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

一般来说，我们思考问题或作出决策，最重要的依据就是过去的经验或者“大多数人”的意见。
比如购物，大多数人都会选择口碑良好、被公认为最有档次或者性价比最高的品牌。
再如很多大学毕业的年轻人，工作还没稳定下来，就急于买房、买车，如果你问他们这样做的理由，他们会说“大家都这样”。
即使那些“最有个性”的年轻人，他们身上的奇装异服，往往也款式相仿。
这，就是典型的思维定势。
在我看来，思维定势是一把双刃剑。
思维定势仅仅是“大多数人通常都认定的道理”而已，并不一定正确，尤其是，万事万物都在改变，昨天的绩优股可能会在今天跌得极惨，昨天的真知灼见也可能成为今天的陈词滥调甚至谬论。
此时，思维定势会成为限制你的思维甚至把你引入歧途的陷阱。
尤其令人痛心的是，盲从“主流”、拘泥于常规、思维定势化，已成为现代都市人的通病，而且随着大众传媒的普及，这种病态在不断加重。
在互联网尚未普及的时期，全民一起疯狂炒股，或者一代人同时痴迷于某一位大明星，这种荒唐事最多发生在一个国家，但如今则可能出现全球化的疯狂。
经济危机的全球化就是一个典型的事例。
抗生素的滥用，也是一个世界范围的弊病。
此类情况不胜枚举。
很多思维定势虽然是大众长期以来的共识，但我们必须永远记住，任何人都不是全知全能的“超人”，都有可能会犯错误。
所谓的“共识”，固然有可能集合大众的智慧，但也可能会集合大众的谬误与偏见。
此外，即使同一句话、同一条常识，每个人的理解往往也是不同的，甚至会出现很多矛盾。
本书对很多现代人常见的思维定势，都提出了强烈的质疑，甚至是通篇否定。
我这样做，并不是存心要把这些理念都彻底推翻，以我的一己之见为读者“洗脑”，而是希望读者听到一些与思维定势截然不同的意见，兼听则明，最好能够经常换个眼光看世界——面对用常规方法难以解决的问题，最好能在常规之外另辟蹊径进行创新。
最后，我要特别强调的是：每个人的大脑在本质上都是“傻瓜”，因此根本没有什么是绝对的，一元论的绝对主义尤其要不得——包括我的这本书，也同样会有种种不足之处。
我们生活在一个多元化的世界，绝大多数问题的答案都是丰富多彩的，任何一个“唯一正确的答案”，一旦成为被大家公认的“常识”，就必然会变成僵化的思维定势。

<<打破思维定势>>

内容概要

时常感到迷惘？
人生路越走越窄？
脑筋总是不如别人灵活？
生活不如想象中的精彩？
……
你的思维决定你的行为，你的行为决定你的生活。
活跃而健康的思维，不仅能为生活带来乐趣，也能给人生指出更多的出路。
本书深度剖析了导致思维定势的“简单思维”、“惯性思维”、“经验思维”等因素，结合生活事例，提出了“瞬间思维转换方程式”。
这个方程式实用而有趣，能够帮助读者在各个方面打破思维定势，创造性地思考和解决问题，让自己的生活精彩起来。

作者简介

养老孟司，国际著名脑科学专家，非小说类畅销书作家。
其著作《打破思维定势》在亚洲连续畅销8年。
另著有《唯脑论》《身体文学史》等作品，均被出版界呼为“惊世之作”。

<<打破思维定势>>

书籍目录

第一章 我们活在一个“似是而非”的世界
每个人的脑海中，都有一堵“傻瓜的围墙”
别以为你真的“知道”什么
常识，一知半解与僵化思维的混合物
所谓的“现实”，往往因人而异
别把主流媒体当成神仙
科学，只不过是一些推断而已
靠不住的科学理论
究竟，什么才是确定的
第二章 头脑方程式
思维定势的“输入”与“输出”
头脑中的一次方程式
超出兴趣范围，就会被大脑“屏蔽”
两种极端，一样的偏执
主观感情，决定了“方程式”的正负号
及时调整你的“头脑方程式”
第三章“彰显个性”，一个自我欺骗的思维定势
荒谬可笑的个性
个性丰富的精神病患者
靠指南手册活着的人
任性而为与思路梗阻
那些“个性突出”的成功人士
比个性更重要的东西
第四章 世界在变，“我”也在变
每一刻，我都不再是“我”
信息化社会的思维定势
倾听古人的智慧
为“反复无常”正名
面对癌症通知书的感悟
朝闻道，夕死可矣
武士绝不食言，现代人呢
令人慨叹的肯尼亚之歌
思维定势，让我们常常处于颠倒状态
没有两个完全相同的“苹果”
大脑内部的“苹果活动”
冠词，理念信息与具体事物的分野
抽象思维源于直觉
无价值的思考，必不可少
神的诞生
“超人”只是一种妄想
现代人最荒谬的思维定势
第五章 不要让你的身体，成为思维定势的奴隶
忘却了“身体”的日本人
从奥姆真理教说起
当身体被思维疏远

学会与你的身体相处
每个人的身体，都是学习的结果
学习，在于知行合一
成年是一种病态
“脑体倒挂”，人类的常态
砍掉脑袋，将传统“解雇”
社会共同体的崩溃
毫无效益的“共同体”
当共同体沦为小圈子
理想的共同体
人生，绝不是没有意义
痛苦胜于虚无
被遗忘的无意识
从学会睡觉开始
在课堂上熟睡的学生
人生的三分之一是无意识
每个人都难免“左右分离”
身心混乱，是非颠倒
第六章 大脑的本质是傻瓜
究竟是聪明还是愚蠢
记忆力出色的人未必聪明
大脑，并不复杂
脑神经网络的傻瓜逻辑
脑神经，令人意外的迟钝
大脑是如何判断声音来源的
心算天才也有“软肋”
运动天才的秘密
毕加索的秘密
大脑，可以被操控
偏激，大脑机能的弱化
冲动杀人犯和连续杀人犯
罪犯的大脑
“御宅族”只是一些普通人
第七章 教育，充满了荒诞的思维定势
“自然教育”的荒诞闹剧
草包老师，数不胜数
“退学”制度的变迁
学生到底要向谁学？

东京大学的傻瓜学生
尸体为什么被隐藏了
多多活动你的身体
现在的孩子，为什么越来越难养
探究婴儿的大脑
第八章 打破思维定势，以多元价值替代唯一答案
陈腐而荒谬的“合理化”
种姓制度与分摊工作制

第一图书网, tushu007.com

过于清闲的家庭主妇
欲望常在，但不可放纵
趋利避害下的重大灾难
充满危险的经济欲望
金钱，未必等于财富
挤掉虚拟经济的泡沫
不要相信任何“绝对”
乡下人的智慧
绝对主义：城市化的新型宗教
人生如同负重攀岩
打破思维定势，没有什么是绝对的
后　记

章节摘录

1 思维定势的“ 输入 ”与“ 输出 ”在日常生活中我们经常会发现，在与那些对自己不想知道的事情就充耳不闻的人交往时，我们会感到很难与他们沟通。
将这个生活经验推而广之，我们可以用它来解释那些战争、恐怖事件以及民族或宗教间的纷争。
例如，一些阿拉伯国家和美国的矛盾虽说很大，但实际上，二者之间对立的根源，在于双方都不肯冷静下来心平气和地沟通，那些导致彼此间对立的理由，成为双方的思维定势，哪一方都不肯率先打破。
我们试着从人脑的角度分析一下，也就是从脑的“ 条件输入 ”和“ 结果输出 ”的角度来考虑。
不言而喻，输入是指信息进入脑内的过程，输出则指人脑对输入的信息作出的反应。
我们用五官来输入信息，最终输出的是一种意识。
具体而言，脑的输出是一种运动。
我们所说的运动并非指体育运动，这里的运动是广义的，例如，说话是一种运动，写字是一种运动，招手、表情等都是运动。
进一步说，对输入脑中的信息进行反复思考同样可以被看成是大脑运动的一种。
与他人交流的时候，脑的输出就成为一种比较明显的运动。
如果你输入到脑海中的条件是错误的、有偏差的，比如僵化地认定某个人不容易相处，那么，你就会由此输出“ 我不愿与此人交流 ”，结果自然也可想而知。
这种错误观点如果成为你的思维定势，则越是坚持，后果就越糟糕。
然而，假如你换一种输入条件，设想此人“ 也许能为我带来商机 ”，那么接下来，你的输出结果也会大不相同。
事实上，很多成功的推销员、社交高手和企业高管，即使面对真正不好相处的人，也会打破思维定势，主动为自己输入“ 我一定能说服他 ”之类的积极条件，因此，他们不断取得超越大多数人的辉煌成果，也是一种必然。
2 头脑中的一次方程式那么，大脑在从输入到输出之间的这段时间里，究竟在做些什么呢？
它在对输入其中的“ 数据 ”进行处理，就像解答一道含有x、y等变量的方程式。
如果把条件输入称为ｘ，结果输出称为ｙ，那么我们可以用y=ax这个一次方程来描述整个过程。
也就是说，输入的信息ｘ，乘以一个大脑中的系数a，就会得出ｙ这个结果。
那么，这个系数ａ究竟是什么呢？
我想可以把它称作“ 现实的解释 ”。
由于输入的人和输入方式都不尽相同，所以a一定是不同的。
通常情况下，输入一个什么样的ｘ，人就会有什么样的反应。
也就是说因为ｙ存在，所以a就不是0。
但是也存在a＝0的特殊情况，这种情况下，无论输入什么，都不会产生输出。
也就是说信息x的输入，不会对这个人的行动产生任何影响。
比如对于不吃臭豆腐的人来说，无论任何品牌的臭豆腐怎样做广告、是涨价还是降价，都会“ 事不关己 ”“ 视而不见，充耳不闻 ”。
不对行动产生任何影响的输入，对于人来说是没有现实意义的。
也就是说，男生之所以对分娩录像没有什么感想，是因为对于这个输入，他们的系数a=0（或者是无限接近0的数值）。
对他们而言，生孩子不是他们的现实问题，所以自然不会产生什么感想。
很多人针对具体的事物，头脑方程式的系数a，长期以来一直是某个固定的数值，而且该数值往往会偏向某一极端。
比如，一些年轻人对网络游戏非常感兴趣，a的数值趋于正无穷大，对网上其他的内容（如世界名著、高雅艺术、古典音乐等），a的数值则趋近于0。
这也是一种典型的思维定势，会让人的视野变得狭窄。

后记

这本书是我委托新潮社编辑部的工作人员编辑而成的。
将谈话和演讲稿整理成文章，是很常见的事，但把自己的独白整理成文章，对于我来说这还是第一次。
讲述过程中，有时我会觉得自己像是在接受警察的审讯，但内容却是我自愿所述，与逼迫无关。
这也让我再次发现，原来让别人把自己的话整理成文章竟然是这种感觉：说是自己的文章也可，但又好像是别人的作品。
这倒也对内容产生了很奇妙的效果。
可以说，这本书对我来说是一次挑战。
　本书的书名“打破思维定势”，取自我的第一本书《读形》。
由于那本书写于二十年以前，所以里面的一些说法可能会比较偏激，结果只有那些比较容易理解的部分被大家所接受，还有些内容则引来很多误解。
总而言之，我主要想说的是：最终阻碍我们智慧增长的，恰恰是我们自己的头脑。
确切地说，是我们头脑中的那些长期以来被教条化的思维定势。
　年轻时，我曾做过数学教师。
那时候，我认为没有哪门学科可以像数学一样让人清楚地区分哪些是你已经熟练掌握的，哪些是尚未掌握的。
但事实上，即使那些数学掌握得很好的人，在学习深入到一定程度之后，也会遇到一些弄不明白的问题。
当然，有些问题如果追寻一生是可能解决的，但人生毕竟有限。
即便有人不这么认为，终其一生成了数学方面的专家，解决了他不明白的某些问题，他也不可能理解数学的全部，仍旧会有很多超越他能力之外的问题存在。
也就是说，任何人的学识和理解能力都会有一个极限点。
　人到了一定年纪以后，就会发现自己有很多事情还都不明白，这实属正常。
但是年轻人可能不会这么认为，因为年轻气盛，所以有时候不能确定自己是不是真的不明白，这也是很多年轻人产生烦恼的原因。
这个时候，如果能够意识到每个人都难免会犯错误、旧有的思维在千变万化的世界里往往非常靠不住的话，人们或许就会变得头脑灵活一些，反而会有利于更好地理解事物。
这种理解方式，可能与人们认为的“一个问题只有一个正确答案”有所不同。
事实上，每个问题都可以有许多种不同的答案——只有这种承认存在多种答案的社会才是一个理想的社会。
然而事实上许多人都会反对我的这一观点，尤其是年轻人，他们会认为，所有问题都能达成一致的社会才是真正的好社会。
　试想，假如考试的时候，老师出的考题没有规定一个正确答案，学生们肯定会无所适从。
可是我认为，人生中遇到的很多问题，都是没有正确答案的，或者只有一些暂时正确的答案。
然而当前学校教育灌输给学生的就是“一个问题对应一个正确答案”的思维方式。
可事实真的是这样吗？
我希望大家都能够认真思考一下。
　在本书中，我的一些看法与人们心中的思维定势会有所不同。
事实上，我在思考书中内容的过程中，不知不觉已过了花甲之年。
在这里，能有幸把这么多年的思考成果与大家分享，这对我而言是一件十分幸福的事情。
当然，对于书中的观点，我也期待着大家能够提出更多不同的意见。

编辑推荐

《打破思维定势》在亚洲连续畅销8年，狂销500万册，看成亚洲年轻人最喜爱的智慧书。
书中内容打破常规思维，避开常识的陷阱，从全新的角度看待人生中的各种问题，有效破除日常生活中阻碍人们工作、生活和交流的思维障碍。
视角新颖，思想激进，非常适合迷失在人生路上的年轻人。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com