

目录

前言	1
第一章 你的大脑是哪种型号	3
1 10 种脑力：聪明的 10 种体现方式	4
2 你的大脑采用哪种学习模式	7
3 当你学习时，大脑在做什么	11
4 感觉——大脑的天线	13
5 身心健康会让人变得更聪明吗	15
第二章 聪明人是如何思考的	18
6 聪明人最常见的思考状态	19
7 越乐观，越聪明	21
8 别被负面情绪搅了局	26
9 培养正面习惯，激活高效大脑	28
10 犯错，然后成长	30
11 准备、行动、稳固——学习的三个阶段	33
第三章 聪明人的 7 个好习惯	37
12 拉紧注意力的缰绳	38
13 像锻炼肌肉一样锻炼大脑	40

14	创意爆棚的软焦点模式	44
15	按下你的“暂停键”	46
16	学习=经历+反思	48
17	“我们把失误称为经验”	50
18	延迟判断是发挥创造力的关键	52
第四章 聪明人都在用的 9 个技巧		55
19	拆解问题与把控全局	56
20	问出有意义的问题	60
21	深挖问题根源	62
22	形象化——把闲置的想象力用起来	65
23	直觉是思维的“大手笔”	67
24	横向思考——让思维之河流向宽处	69
25	思维导图——让大脑 high 起来	71
26	用 ABCDE 法理清思路	75
27	善用自己的知识储备	79
第五章 聪明人的记忆魔法		82
28	从信息到记忆的 3 个步骤	83
29	什么样的信息容易被纳入记忆中	87

30	记得住，想得起	89
31	那谁.....	91
32	如何练就过目不忘的本领	93
33	善用情绪，加固记忆	96
第六章 以聪明的方式应对变化的世界		98
34	拒绝变化的不是你，是你的情绪	99
35	改变的 4 个步骤	103
36	如何聪明地应对变化	107
37	锻炼大脑——越早开始，越晚衰老	111
第七章 聪明人的 5 个沟通法则		113
38	一句解释，事半功倍	114
39	耐心点，听别人把话说完	116
40	观点不同，如何表达	119
41	聪明地说，巧妙地听	121
42	公开演讲，越早准备越淡定	125
第八章 聪明人的 5 个谈判技巧		127
43	先把自己放下	128
44	如何预见他人的想法	130

45	用对方法，大家都听你的	132
46	双赢是最聪明的解决方案	136
47	不惹冲突，不惧冲突	138
第九章 身心愉悦，大脑灵光		140
48	有压力，但别太大	141
49	寻找适合你的充电方式	144
50	当拒则拒，让大脑喘口气	147
51	给大脑一个明确的目标	149
52	制订你的人生计划	151

前言

聪明是一种获取更多成功和幸福的能力当你运用大脑的时候，是不是一直在想，这到底是怎么回事？当你思考解决问题的方法、想要记住某人的名字或学习一项新的技能时，你的头脑里到底发生着什么？如果你知道这个问题的答案，就离认识自己非凡绝妙的那部分——大脑，更进一步了。

在 18~19 世纪，大部分人认为我们的大脑只是一个空空的容器，等着各种各样的东西来填满。但时至今日，人们的观念已经进步了不少。

我们渐渐明白为什么人与人之间如此不同，开始知道人的脑力（mindpower）并不是一成不变的。通过学习，我们可以变得更聪明。面对一项任务时，我们采用的思维模式以及所做的选择，会关系到我们的脑力是否得到了增进。

数百年来，我们对孩子的教育一直都遵循着 3R 模式，即读（Reading）、写（wRiting）、算（aRithmetic）。虽不能说毫无价值，但在我们生活的这个年代，读、写、算这些技能根本无法保证我们一定能应付复杂的挑战。

我在书中给大家介绍了自己独创的 5R 提升脑力法：技能储备（Resourcefulness）、韧性（Resilience）、回想（Remembering）、深思（Reflectiveness）和举一反三（Responsiveness）。技能储备，指你要掌握足够的技能，面对任何状况都能应对自如；韧性，指当你遇到困境的时候，知道该做些什么；回想，指当你面对新情况时，能够应用之前所学；深思，指你能从生活中发掘出更深层次的意义；举一反三，指能把你的所学应用于实践，进而调整自己前进的方向。

我相信，只要在这 5 个方向上训练自己，无论是谁都能在当今这个迅速变化的世界获得更大的成功和幸福。但是，要想将这种潜能发挥出来，关键还是你自己——你必须渴望进步，愿意花费时间和精力去努力。

在 21 世纪，人类最宝贵的能力是学习能力，人体中最重要、最有用的器官就是你的大脑。书中介绍的 52 步提升法是一系列的综合方法，以帮助大家锻炼自己的大脑。你可以每周尝试其中一个技巧，或者适当贪婪一点，一次尝试多个。几乎每一步都有提示（请在文中寻找符号▶▶）指引你到相关步骤。我相信，不管你选取了什么方法，本书都能为你日后的人生提供相应的学习指南，指引你更有效地学习。

第一章 你的大脑是哪种型号

成为聪明人的第一步：认清自己的思维模式。

要想以聪明的方式思考问题，其中一个关键诀窍就是善用自己的长处，认识并完善自己的弱点。

在本章中，你将了解到这样几个问题：

- 越健康的人就越聪明吗？
- 你究竟拥有哪些脑力？
- 你的思维属于哪种类型？它是如何运作的？
- 你的大脑偏爱哪种学习模式？
- 在理性思考的过程中，应该摒弃感性的干扰吗？

1 10 种脑力：聪明的 10 种体现方式

霍华德·加德纳博士（Dr.Howard Gardner）是哈佛大学认知和教育学教授，他在 20 世纪 80 年代提出了多元智能理论（Multiple Intelligences），掀起了一场脑力研究的革命。在此之前，人的脑力基本上是通过相关 IQ 测试（即智力测试，指对智力进行科学的测试，从而了解智力的高低。——编者注）判定的。测试中包括了数学和语言技能，外加一点解决问题的方法。其实 IQ 测试有很大的局限性，人们根本无法据此推测一个人未来能否取得成功。

加德纳认为，脑力其实没那么高深，常识也是脑力的组成部分之一。他把脑力划分成八种形态：语言智能、数理智能、空间智能、动觉智能、节奏智能、自省智能、交流智能和自然观察智能。我会在接下来的内容中逐一介绍。你可对照一下自己的情况，看看你是不是与下列中的一项或几项描述相符。

语言智能你热衷于各种词语游戏。词汇的组合能激起你的兴趣，让你变成一个充满热情的读者。你词汇量丰富，也许很喜欢学习语言。你喜欢写作，可以背诵长篇的文章，讲述有趣的故事。这些都是语言脑力的表现。

数理智能你喜欢探寻不同事物之间的关系，对计算、抽象问题、脑筋急转弯和猜谜感兴趣。你能鉴别各种模式、种类和体系。你可能经常制作表格。

空间智能你会注意到事物的颜色、形态和结构，喜欢通过图像帮助自己记忆，写便条的时候会综合使用图表、地图和图画等。你可能比较擅长绘画和雕塑。

动觉智能你热衷运动和跳舞。无论是去参加会议还是聚会，你通常都是第一个动身。

节奏智能你善于分辨不同的音调和节拍，从小就喜欢唱歌、听音乐，能清楚地记得听过的歌曲和旋律。音乐对你情绪的影响特别大。

自省智能你比较重视自己的内心，常常自省。你可能会喜欢通过日记记录自己的经历、情绪以及各种想法。你喜欢静静思考，表达观点时比较慎重，你通常非常清楚自己的情绪状态，也能很好地管控自己的情绪。

交流智能你喜欢跟其他人协作，总是想要了解他人，在聚会、会议、群体游戏以及各种交际活动中表现自如。在与他人相处的过程中经常会表现出对对方的关心，十分善解人意。

自然观察智能你热爱大自然，能抛开干扰，看到事物的本质。你还喜欢户外运动，喜欢与动物接触，十分关注家中屋里屋外的环境。

练习 你的脑力处于哪个档次？

脑力不是固定的。如果你的脑力能在现有的基础上有所提升，你也能变成莫扎特或爱因斯坦。请使用下面的图表评估一下自己的脑力，确定你目前处在高、中、低哪个档次上。为了方便评估，我会提供些例子作为参考。

脑力	高、中、低	发展这项脑力的方法
语言智能	低	加入读书俱乐部，学习一项语言
数理智能		
空间智能		
动觉智能	中	学习舞蹈
节奏智能		
自省智能	低	每天写日记、冥想
交流智能		
自然观察智能	中	学习园艺设计

2 你的大脑采用哪种学习模式

即便离开了学校，我们也不能就此与学习永别。其实，人一生中大部分时间都在学习新的东西，有可能是学术知识，也有可能是动手实践。我们一直都在运用自己的大脑去解决各种问题，应对不同的环境。

100 年前，瑞士心理学家卡尔·荣格创立过一套性格理论。他认为，我们对周围的认知之所以存在差异，是个体基础人格的喜好导致的。荣格的理论后来被凯瑟琳·库克·布里格斯（Catherine Cook Briggs）和伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯（Isabel Briggs Myers）发扬光大。

你属于哪种类型参照迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI），你能判断出自己是哪种或哪几种类型吗？看到别人身上的特点比看出自己的更容易，因此可以让别人来“分析”你。你也可以试着把自己的家人和同事按照这几种类型归归类。思考一下不同类型的人是如何学习、解决问题的。相似类型的人，行为方式、解决问题的方法也是相近的吗？他们跟你的处事方式是否不同？想想看，我们应该如何参考相似类型人的成功案例来提升自己。

迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）

●外向型的人善于交际，喜欢集体活动，喜欢通过协作解决问题，更多资料加微信 [ipip885](#)，他们喜欢变化，乐于给出自己的意见。内向型的人主要是从自身获取能量，交际圈范围小，但交往深厚，在开口之前会谨慎思考。他们是很好的聆听者，通常会保留自己的想法。

●感觉型的人会收集大量的信息，行为有序，比较现实，脚踏实地，目的明确。他们注重事实和细节，乐于了解事物运作的方式。直觉型的人收集的信息较含糊，进行规划的时候通常也只是做个蓝图框架，倚仗的东西很多，对各种可能发生的事情保持着警惕。

●思考型的人做出的裁决公正无私、不偏不倚。他们为人公正、理性、坚毅，愿意做出正确的决定，喜欢提出建设性的批判意见。情感型的人做决定时比较主观，习惯参考别人的意见。他们比较在意别人的感受，所以只要自己能做到，他们会尽量避免让人感到失望。

●判断型的人面对生活的态度比较稳定，会制定一条稳固的底线，控制事态按照计划发展。他们喜欢制作各种列表，确保自己完成了所有的事情。知觉型的人一直持观望态度，处事灵活，适应能力强，思维是开放性的。他们更喜欢开始做某件事时的状态。

皮特·哈尼（Peter Harney）和阿兰·曼福特（Alan Manford）对迈尔斯-布里格斯指标做了一些调整，扩展了它的应用范围，他们将学习风格分成了四种类型：

●活跃型的人热衷实践，什么事情都想尝试一番。他们十分享受当下的兴奋状态，但也容易感到厌烦。

●实用型的人喜欢想办法，再将之应用于实践中，获得看得见的收益。他们清楚地知道，受到种种限制是不可避免的。

●反思型的人遇事喜欢置身事外，思考权衡。他们不喜欢马上做出回应。

●理论型的人喜欢根据清楚的基本概念或模式行事。他们做事有条不紊，任何阶段都要中规中矩，不喜变通。

你更符合哪种类型的描述呢？认清自己的类型，能帮助你找到应对新状况的最佳方法。如果你还无法马上判定，看看下面哪种描述更贴合你的本能反应：

“什么事情我都想尝试一下。”（活跃型）

“一定还有更好的方法。”（实用型）

“我得先想想。”（反思型）

“但是这适用于……吗？”（理论型）

练习 扩展你的学习模式

不管你的学习模式属于哪种类型，如果你能找出下列问题的答案，学习起来都会更容易：

学习状况	应该做出的尝试
你喜欢在哪里学习：家，办公室，上下班路上，博物馆或图书馆，某些教育机构或社交场合？	从你觉得舒服的地方开始，逐步尝试新的地方——有时转换地点会让人产生新的看法。
你认为完美的学习环境是什么样的：安静的还是喧闹的，有没有音乐，坐在舒适的休闲椅上还是坐在课桌前？	努力掌控你的学习环境，不要因为其他干扰而分心。
你想在什么时候学习？	当你面临重要的脑力工作时，选择思维最活跃的时间！
你想要如何学习：试着来，读书，通过其他观摩方式，做研究，写日记，倾听，与人交谈，角色扮演，借助电脑，按照严谨的结构或根据实际需要来学习？	当你觉得一项任务很难时，选择你喜欢的或是最擅长的方式，但是要尝试逐步扩展你的选择范围。尝试不同的方法对学习很有帮助。

3 当你学习时，大脑在做什么

当你认知的时候，通过五感获得的大量数据会进入你的大脑。与此同时，大脑中数以千亿计的神经细胞会对数据加以处理。一个神经细胞（或神经元）逐次与其他细胞建立联系，信息交换不断发生，记忆开始存储。

那么，这种过程是怎样在实践中应用的呢？W.C.豪威尔（W.C.Howell）总结出了一套模式，他将学习一项新技能的过程描述为：从无意识的不能胜任到有意识的能胜任的发展过程。换句话说，就是从“不知道自己不能做”到“知道自己能做”的过程。这种模式用来描述学习驾车这类技能非常恰当。一开始你根本不知道自己是否想要驾车，然后你决定要驾车，但是同时认识到你不知道该如何操作。当你开始学习驾驶的时候，你要聚精会神地注意各个方向的动向，时刻默念“镜子、信号灯、油门……”来提醒自己。直到有一天你突然发现，不用任何提醒，自己就能连贯操作了。

任何形式的学习，都会涉及应对未知的情况，你不得不跨出让自己感到安逸的圈子，去感受那种手足无措。无需惊慌，这是你在将来的学习、认知中必然会遭遇的问题，更新微信ipip515，好在，这种时候往往也是我们学习效率最高的时候。我会在书中向大家介绍如何面对以及战胜这种焦虑。

练习 了解你的学习顺序

我们可以把学习分成三个层次：理想（你想达到的层次）、策略和反思。设

定一个明确的时间点,为自己确立一个近期想要达成的目标,可以是一门学科(如熟记 5000 个英文单词),或者是一个运动项目(如提高网球的发球技巧),也可以是一项实际操作(如学习修剪苹果树的正确方法)。联系前文中讲到的学习模式,回顾自己以往的学习过程。想想看:

1.你的目标是什么?

2.你擅长使用哪种策略,课程式还是辅导式,自己解决还是与他人合作?

3.学习过程中你会有什么变化?(有些方法你是否根本无法应用,是否有兴趣继续尝试,是否增加了自信?)

记住做记录(可以用列表、图表或示意图,也可以将口述录下来),特别是记录下你在学习过程中通过反思习得的东西,未来你就可以对这些经验加以应用。

►►第 1 步: 10 种脑力: 聪明的 10 种体现方式; 第 4 步: 感觉——大脑的天线; 第 10 步: 犯错, 然后成长; 第 16 步: 学习=经历+反思; 第 17 步: “我们把失误称为经验”; 第 27 步: 善用自己的知识储备

4 感觉——大脑的天线

人有多少种感觉呢？通常来说是五种，也有些人认为，直觉作为优秀的第六感也应该算在其中。

我们的感觉相当于大脑的天线。大脑通过感觉器官收集信息，再进行加工，然后存储为记忆。视觉和听觉可以说是五感中最重要的两种感觉，但是也不能说另外三种感觉就不重要。触觉、味觉和嗅觉可以刺激人的情感（会对我们的思绪产生影响），形成记忆。一股浓郁的烤肠的味道就能把你带回学校的时光，一种特别的食物味道就能开启一段假期的美好记忆——那是你第一次吃那种食物。

虽然视觉和听觉至关重要，但是我们收集到的信息都是两种或多种感觉的综合结果。比如发明一个新的食谱，主要依靠关系密切的味觉和嗅觉完成；跟小孩做游戏时，为了想出逗弄他们的方法、刺激他们的思维，可能会不时调动所有的感觉。

有时，人们会把感觉偏好当成认知方式，其实这是不正确的。在成长过程中，我们通常会习惯于倚重一种感觉而忽略其他感觉。比如，你是喜欢通过收音机听新闻，还是看报纸读新闻？

研究表明，当我们同时使用多种感觉时，学习效率更高，记忆力也会更强。因此，你应该在顺应自己学习方式的同时，积极尝试扩展你的感官功能。

►► 第 22 步：形象化——把闲置的想象力用起来；第 23 步：直觉是思维的

“大手笔”；第 29 步：什么样的信息容易被纳入记忆中；第 33 步：善用情绪，
加固记忆

练习 扩展你的感官功能

试想你的大脑全部活跃起来的状态。先确认你现在正在使用的感官功能是什么，然后进一步想着你要发挥其他的感官功能。下面的例子能对你起到一定的帮助作用：

正在进行什么活动	习惯运用哪种感觉	如何运用更多感觉
阅读	视觉	听有声书 (尽量多使用听觉)
使自己平静下来	嗅觉 (香薰蜡烛或香薰精油)	触觉 (减压球、安神念珠)
填字游戏	视觉	听觉 (大声地把字读出来， 边读边听它的发音，你会发现其他的意思或重点)

5 身心健康会让人变得更聪明吗

本书会提出各种各样的建议，用来帮助你改善思维方式，如果你的身体健康状况良好，这些建议会更有效。怎样才能保持良好的健康状况呢？当然是要确保饮食营养均衡，摄取优质的碳水化合物，保证睡眠，以及进行适当的锻炼。

除了身体状况之外，还要考虑到综合的健康状态。是否觉得温暖，是否觉得安全，是否觉得开心？如果其中有否定的答案，那么你的大脑就难以维持最好的工作状态。根据下面的列表给自己做个评估，看看你还有哪些能够改善的地方。

健康检查表	极少	有时	经常
身 体			
你做运动吗？ • 每天做些运动（也包括散步）。 • 每周一至两次剧烈运动。			
你会吃大量含有强抗氧化剂以及必要脂肪酸的食物吗？ • 尽量多吃色彩丰富的水果和蔬菜，以及含油多的鱼（或者补充高油脂的食物，如坚果类及种子类）。			
你摄取的水分充足吗，是否保证每天至少一升？ 你每天饮用的咖啡是否超过了一杯，是否喝了太多茶或甜味饮料？ • 每天尽量喝 6 ~ 8 杯水。茶或咖啡有利尿作用，身体会因此需要更多的水分摄入。 • 摄入过多糖分会影响人的情绪以及健康。			
你每天醒来会觉得充满能量吗？ • 试着让自己比现在提前一小时上床睡觉。			
思 维			
你对生活是否充满好奇？ • 参考第 20 步：问出有意义的问题。			
你对自己的记忆是否深信不疑？ • 参考第 5 章：聪明人的记忆魔法。			
你的自我感觉是否良好？ • 参考第 2 章、第 6 章以及第 48 步：有压力，但别太大。			
你是否给自己制定了明确的目标？ • 参考第 51 步：给大脑一个明确的目标。			

续 表

健康检查表	极少	有时	经常
思 维			
你是否因某事踌躇不前？ • 参考第 13 步：像锻炼肌肉一样锻炼大脑。			
你是否因焦虑而无法集中注意力？ • 参考第 8 步：别被负面情绪搅了局；第 12 步：拉紧注意力的缰绳。			

第二章 聪明人是如何思考的

为了让大脑工作得更有效率，摆正心态至关重要。当你迷了路略带怒气地翻看着地图时，应该先停下来回想一会儿。遇到问题感到苦恼时，应该集中精神仔细阅读操作指南。话虽如此，对抗消极情绪并非易事。

在这一章中，你将学会如何掌控自己的情绪，让自己能专注、自如、愉快地处理所有的问题。随着思想态度的转变，你的生活也会一天天发生变化。

你还将了解到：

- 愤怒和沮丧真的会让人“变笨”吗？
- 大脑在何种状态下的运作效率最高？
- 为什么说一个人的“解释风格”决定他的生活底色？
- 为什么说“三阶式”是最有效的学习模式？

6 聪明人最常见的思考状态

既放松又警醒，这是一种能发挥头脑最大潜力的特别状态。

20 世纪 60 年代，保加利亚精神病学和心理疗法教授乔治·罗佐诺夫博士（Dr.Georgi Lozanov）首次确认了这种结合态。他通过观察发现，人应该保持足够的警醒来唤醒大脑，使其保持活跃，同时还要十分放松，静下心来学习，维持在既不会太不安也不会太紧张的状态。简言之，当你需要集中精力的时候，你要能够集中。

如果你觉得不够警醒，那就放点轻快的音乐，伸伸胳膊，起来溜达溜达，或者暂时停止自己正在做的事，这些都很有帮助。

还有个简单的建议仅供参考：工作时间要有间断，每小时休息几分钟，每天至少 20 分钟，每周几小时，每个月至少两天，每年至少两周。

在这个迅速发展、日益忙碌的世界中，你可能要花费更多的心思在放松上。放松指的是两个方面：身体上的，要伸展你的身体；精神上的，要锻炼你的思维模式，让你能静下心来。下一页的练习能帮助你解决这两方面的问题。

▶▶ 第 12 步：拉紧注意力的缰绳

练习 1 放松身体

这项练习的目的是：缓解颈部、背部和大块肌肉的紧张状态。

找一个清静的场所。坐在一张舒适的椅子上，双手放在膝盖上。闭上双眼。慢慢地深呼吸三次。感知一遍自己的身体以及所有的肌肉，从双脚开始，然后是小腿，接着是膝盖，以此类推，直到脖子。然后下移至手指，再回到头部，最终返回双脚，相当于走了一个来回。到达身体的任意部位时，你要有意识地感知它，努力放松。全部结束后，慢慢睁开眼睛。

练习 2 平定思绪

短时间内有规律地沉思，就能让你的大脑得到放松。一般来说每天 5~10 分钟即可，和上面介绍的放松肌肉的方式差不多。

找一个舒适的姿势，背要挺直，可以跪着也可以盘腿坐在垫子上或者硬椅子上。更多资料加微信 **ipip885**，如果你愿意，可以点上蜡烛或者类似的东西来帮助精神集中。双手轻轻放在膝盖上，身体来回轻轻摇摆三次，然后保持静止不动，让你的思绪慢慢腾起。不要在意这些动作是否标准，也不要自问“为什么”。保持静止，集中精神想象你的思绪缓缓升空、渐渐飘走。

7 越乐观，越聪明

你是看到“杯子半满”还是看到“杯子半空”的人呢？面对同一种情况，你是会去强调积极的一面，还是会指出错误的所在呢？做做下面这个简单的测试。衡量下列情况发生在你身上的可能性，以满分为一百分计算。如果你觉得这种事不会发生在自己身上，找一个最接近的数字，但不能是 0。

- 1.有人告诉你他（她）十分喜欢你。
- 2.你因提出了好的建议而被表扬。
- 3.有人因你的外表夸赞你有魅力。
- 4.你升职了。
- 5.你赢得了某些东西。
- 6.你遇到了特别的人。
- 7.你真的十分享受接下来的假期。
- 8.你做了一顿饭，大家都爱吃。
- 9.你在一个不熟悉的城市成功地找到了路。

10.你给某人买了一件他真心喜爱的礼物。

把所有分数加起来，就是你最终的得分。

0~40 分：你可能比较悲观；

60~100 分：你是乐观主义者；

41~59 分：你属于两者之间。

请朋友帮忙，对你做出评估。

除了分数以外，你认为自己是乐观的人还是悲观的人也很重要。更重要的是，你是否觉得这一点很重要？（当然很重要！）

研究表明，积极的心态通常对一个人的生活更有帮助，不仅能延长生命，还能实现更多目标。美国梅奥医学中心（Mayo Clinic）经过 30 年研究发现，心态积极的人比消极的人寿命长 19%。当然了，积极也会使犯错的频率增加，但是犯错也是我们学习过程中必不可少的组成部分。重要的是，积极的心态会让你很少想到放弃。树立积极的心态，能帮助你的大脑更好地完成工作，收获更多。

消极态度会导致	积极态度有助于
很容易丧失斗志	增强适应能力，让你更容易振作起来
如果事情进展不顺会因此沮丧	集中精神着手解决问题
影响他人的情绪	很少感觉压力过重或焦虑
像下水道一样流失掉别人的能量	激励他人，使他人表现得更好

马丁·塞利格曼博士（Martin Seligman）在他的著作《学习上的乐天派：如何改变你的心态以及你的人生》中提到，无论是积极的心态还是消极的心态，都源于你的“解释风格”，也就是你对发生在自己身上的事给出的一种持续的、一贯的解释方式。具体地说，就是不同的人喜欢用不同的方式来给事件找理由，而这种方式又是相对稳定的或持续不变的。

他将解释风格的特点总结成了 3P，即：持续（Permanence）、普适（Pervasiveness）、个人（Personalization）。我们依次来了解一下 3P 的具体含义。

持续（Permanence）：如果事情持续不见好转，悲观型解释风格的人可能会发出这样的哀叹：“永远也不可能好起来了！”其实，任何事情都不可能持续不变，你应该尽量避免说出“一直”“永远”“这辈子”这类的词汇。乐观型解释风格的人可能会说：“挫折只是暂时的，明天又是新的一天。”应该养成这种思考习惯——只是今天不太顺利而已。

普适（Pervasiveness）：悲观型解释风格的人会觉得自己的一生充满失望与障碍，这种心态会影响所有的事情。可以简单总结为：前一秒你误了火车，后一秒就会抱怨火车经常晚点。乐观型解释风格的人会把这种挫折当成孤立事件对待。

尽量不要让自己产生这种“一棍子打倒一片”的想法。

个人（Personalization）：当事情发展不顺利时，悲观型解释风格的人就会开始自责，陷入巨大的压力中，感觉很受伤，眼里只有失败的结果，觉得自己运气差。乐观型解释风格的人会先着手控制事态的发展，想着“我怎样才能扭转局面”。不要再自责，要用积极的思考方式，找出所有能让事情顺利解决的外部因素。

为什么有些人在天赋上相差无几，但是在面对一些情况时，处理的结果却不尽相同？3P 无疑对这个问题做出了很好的解释。幸好，你可以通过学习了解如何改变心态，积极地看待这个世界。

技巧 从 3P 到 3C——乐天派是如何养成的？

你对自己的认识越多，就越能挑战自己表层的意识形态，开始积极的思考方式。回想几件让你畏惧或者最近觉得不太顺心的事情，你是怎样解释这些特定事件的？你看待世界的方式是否恰好也是如此呢？如果你的解释大多数是悲观性的，那就试着换个角度重新看待。参考上文给出的建议，做总结的时候尽量强调积极的一面，回击自己内心深处消极的声音，最终给出与之前不同的解释。下面的 3C 建议能帮助大家调整心态。

●把“不能（Cannot）”换成“能（Can）”：也就是把“我不可能做出一顿饭，没有人会吃我做的东西”变成“我当然能做饭了”。

●找原因（Argue your Case）：下次遇到不顺利的事情时，与其陷入消极的思

考模式，不如来一场思想辩论。用找出原因代替自责。提醒自己，这只是暂时的问题，是单一事件，不必自责。

●换位思考（Come up with Alternatives）：人的行为很容易陷入一种固定的模式。如果你能换种方式行动，那么想法也会随之发生改变。一旦你发现自己对很多事情明显只给出一个解释，或者自己的行为遵循着同一个模式，就应该试着换个角度思考或行动了。

▶▶第 17 步：“我们把失误称为经验”；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处；第 35 步：改变的 4 个步骤；第 36 步：如何聪明地应对变化

8 别被负面情绪搅了局

我们对大脑的运作模式了解得越充分，就越能深刻地意识到：知觉和情绪之间关系密切，是相互交缠的。不管你是选一件新衣服，还是决定录用谁，情绪都在决策过程中起了很大的作用。

知觉是有选择性的。如果你正在生气，即便是微不足道的小事也会激怒你；如果你觉得恐惧，其他无关的声响也会让你吓了一跳；如果你心情非常愉快，即使办了傻事也会一笑置之。

“事实的真相就像一个口袋——如果你不给它装满，它就支撑不起来。更新微信 [ipip515](#)，要想支撑起真相，首先你得把最初的诱因和态度装进去。”

路伊吉·皮兰德娄（Luigi Pirandello，1867-1936 年）

负面的情绪会威胁到你的学习能力，让你失去信心或难以集中精神，很难应对复杂问题，事情陷入困境时你会觉得很难继续。

我们遇到的情绪障碍可以分成三类：文化上的、结构上的以及个人问题。文化障碍牵涉的因素包括：同类人带来的压力、疏离感、缺乏经验，或对年龄、性别的看法。结构障碍主要是因为受到某种限制，比如没钱或没时间。个体障碍包括消极的心态及联想，比如缺乏自信或动力。

练习 找到原因，解决难题

想象一下这种情形：假设你是一台电脑，运行中出现临时性错误，就会转向操作指南的疑难解答部分。同理，你也可以用下面的图表处理自己遇到的问题。

确认引发问题的情绪原因，能帮助你找到相应的解决方法。

问题	原因	解决方法
面对公众演讲时会紧张	缺乏练习 害怕失败	尝试平定思绪的练习（参考第 6 步） 观察别人，然后自己练习
不擅长学习	自我评估过低 过往与学习相关的失败经验 或胡思乱想	尝试不同的学习方式 把事情分割成容易完成的组块（参考第 19 步）
不断受困	悲观的心态 缺乏经验	努力开发积极的心态（参考第 7 步） 坚持不懈（参考第 13 步）
辩论总是失败	缺乏信心 想法不够完善	尝试提升你的谈判技巧（参考第 40、44、45 和 47 步）
时间不够	生活太忙碌 承诺得太多	按照轻重缓急的顺序处理事务 制定并遵循行程安排

9 培养正面习惯，激活高效大脑

在这一章中，我们探究了心态的重要性，特别是我们已经找到了各种利用积极乐观心态的学习方法，以及跨越情绪障碍的自我成长途径。但是，哪些态度可能阻碍你发展呢？

很多不好的态度，不仅会让你的大脑无法更有效地工作，无法充分发挥创造力，还会给周围的人带来烦恼。最常见的是以下几种情况：推卸责任，对自己的行为方式不负责任；责备，找别人身上的错误，而不是自己的；批评，尖刻地指出别人想法的欠缺之处。

这些习惯不利于团结，还会带来怨恨。你应该培养正面的习惯，创建合作互助的氛围，这样才有助于发挥大脑的功能。人的性格不是一成不变的，更多资料加薇信ipip885，你已经养成的习惯也可以改变。只要你愿意，就能发现自己不好的习惯，努力积蓄精神力量，改变那些负面的习惯。

练习 养成正面习惯

这项练习是为了帮助你逐步养成好习惯而设计的。与此同时，它还能帮你识别出那些无用的坏习惯，并加以改变。

1.在笔记本上画一个两栏的图表，一栏是好习惯，另一栏是坏习惯。在第一栏中列出你现有的、想要进一步发展的习惯。在第二栏中列出你想改变的习惯。

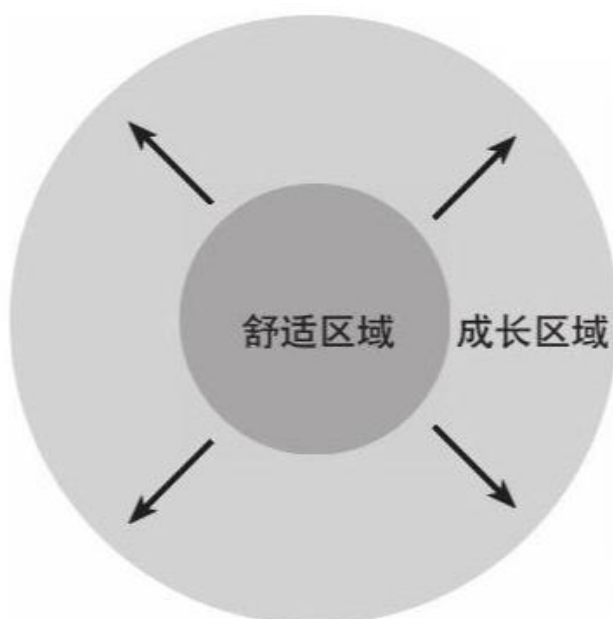
2.接下来，你需要第二个图表，考虑如何刺激你的正面习惯，彻底摆脱负面的。假设你天生好奇心较重，应该通过一些引导性的问题来延伸自己的思维。如果你习惯尖刻地批评别人，现在应该努力理解别人的感受，或者反思一下自己的表达方式以及会收到对方什么样的反馈。

3.记住，首先要把关注点放在正面的事情上。如果你的负面习惯不止一个，就从其中一个开始努力改进吧。

▶▶第 20 步：问出有意义的问题；第 35 步：改变的 4 个步骤；第 41 步：聪明地说，巧妙地听；第 43 步：先把自己放下

10 犯错，然后成长

有时，一旦碰上了不好的或不尽如人意的东西，你便会以为它预示着失败的结局。在这种情况下，记住这两点会对你有所帮助：首先，如果你想提升自己的脑力，犯错是必经之路；其次，事情的发展往往不像刚发生时那么糟。



俄罗斯心理学家列弗·维果斯基（Lev Vygotsky）在二十世纪二三十年代提出了简单而有力的“最近发展区理论”。他指出，“最近发展区”连接了一个人现在掌握的知识与可以掌握的知识之间的空隙。人们锻炼脑力就是为了从现在所处的“舒适区域”（即一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式，人会在这种状态或模式中感到舒适。——编者注）过渡到“成长区域”。这当然比一直待在舒适区域更具挑战性。在此过程中，各种失误也会紧紧相随。实际上，犯错并从中学习，是一个人成长的必要组成部分。

当然，无论你是有意还是无意识地着手处理难题，事情往错误的方向发展都

是在所难免的。此时，最重要的就是调整自己的心态。如果你在面临艰难处境时仍能保持积极的心态，就能更好地解决问题。

练习 其实没那么糟

这项练习是认知疗法和语言神经训练过程中经常使用的，主要包括两点：一是要正确地看待问题，二是要换个角度分析问题。

1.设想一件会让你不开心的事情。

2.搞清楚你面对的是什么样的问题。

3.不管眼前的问题看起来多严峻，想象一下如果更糟会怎样。如果你因结束了与某人的一段关系而伤心沮丧，不妨设想一下如果你同时丢了工作、患了重病或是从来没有过值得信赖的亲朋好友，岂不是更糟。再回到现实中来，你会觉得不管现状有多痛苦，都还可以忍受。

4.尝试着从两个角度看待事情：首先，从局内人的视角看待；再者就是从—个旁观者的角度去看待。尽量想象他们在这种情况下的感受，这样一来就会发现情况其实并不像自己以为的那么糟糕透顶。

5.反思自己想象的结果，再回过头来看问题，你就会发现其实事情并不像你一开始以为的那么糟。

▶▶第 7 步：越乐观，越聪明；第 17 步：“我们把失误称为经验”；第 36 步：如何聪明地应对变化

11 准备、行动、稳固——学习的三个阶段

我开发了一个三段式学习模式，把学习分为准备、行动、稳固三个阶段，每个阶段之间存在一定的重叠部分。

准备在你着手提高自己的脑力之前，应该先做好情绪准备，也就是说要有自信、自我感觉良好（参看第 7、8 步）。不过，这样还不够。回想一下你是否在开始干某件事后，没坚持多久就中途放弃了。是因为需要付出的努力远超出你之前的想象，还是因为曾经的失败而丧失斗志？一个人之所以要放弃自己的决定，通常是因为缺少前进的动力，而丧失动力最常见的原因就是害怕失败。

最能说明这个问题的例子就是学习驾驶。如果你考驾照时失败过好几次，可能就会因此不愿意回到车里做更多的练习。这时，有必要在脑海里想象一番你通过了考试的情形。

有效发挥脑力的技巧中有一条，就是要具备了解自己情绪的能力。认清自己是否压力过大，是否有愤怒、对抗的情绪，这样你才能先去处理这些负面情绪，以保证你开始处理一个新的问题时，思绪能保持平稳、集中。

行动在这个阶段，你的手中要掌握各种随时可以应用的对策。我们要在不同的道路上、不同的任务中学习，这就要求我们掌握各种不同的方法。

经过前面的过程，你已经了解了自己的一些偏好。那么，现在你能确定自己属于第 1 步中提到的哪种脑力类型吗？如果答案是肯定的，你就可以借此开发一

些有效的对策。如果你倾向于空间智能，那么图表或图像会对你的学习更有帮助。

第 2 步中的学习方式能帮助你创建一个清晰的图像，掌握吸收信息、处理新的事情以及做出决定的方法。

活跃型倾向于	实用型倾向于
游戏，角色扮演 职责互换，评判者和犯错者	非正式学习，建立工作网 工作中学习，在网络上寻找答案
反思型倾向于	理论型倾向于
训练，写日记 互查，质疑	指导，演讲 阅读，研究指南和手册

花点时间回顾一下哈尼和曼福特的分类（参考第 2 步）。哪个类型的描述更符合你？当你处理一件自知会遇到麻烦的事情时，选择一种你觉得能从容应对的方法。

假设你正准备换个新工作，想要梳理一下各种面试技巧。活跃型的人可以请朋友帮忙来个角色扮演，一个扮演面试官，一个扮演应试者，通过一问一答的练习，为面试的提问环节做好准备。理论型的人则更倾向于研究各种面试类型，然后认真做笔记。

稳固因为太忙以致没有时间评估一下自己的水平，也没有时间去上一些专门的课程，你有多少次意识到这个问题了？如果这个问题总是如影随形，再不重视就晚了。你必须像孩子一样赶紧行动，拾起书本——这个任务迫在眉睫、不容耽搁。似乎总是有无数紧迫的理由，妨碍你花时间去考虑这个问题。但是，从某些方面来讲，这才是脑力提升过程中最重要的组成部分。我们面临的所有挑战，都可以说成是要在横冲直撞的人生课堂上取得收获。

有些人真的能更有效地运用自己的大脑，因为他们每做完一件事，都会给自己充足的时间去反思：这件事是怎么做成的，怎样做更行之有效并且值得再次尝试，什么地方会出现问题，从这些经验中能学到什么，等等。

为了促使大脑进行这类分析，你可以试着问自己这样一些问题：“哪些事情发展良好？”“哪些地方我能做得更好？”在每次开会、执行计划、家庭出游前，花几分钟回想一下从上次活动中你都学到了什么。

练习 怎样使用“准备、行动、稳固”法？

下次要处理事情的时候，试试这个方法。无论是家庭问题（怎样才能对孩子更有耐心）、工作上的事（如何让会议更有效率）或者是自己的事情（如何学习画画）都可以。

准备

做好情绪准备，为自己找到充分的动力。动力不足时靠制订好的计划鼓励自己。

►►第1步：10种脑力：聪明的10种体现方式；第2步：你的大脑采用哪种学习模式；第7步：越乐观，越聪明；第8步：别被负面情绪搅了局；第13步：像锻炼肌肉一样锻炼大脑

行动

选择最适合你自己的、最适合待处理任务的一个或多个方案。

▶▶第 4 章：聪明人都在用的 9 个技巧；第 29 步：什么样的信息容易被纳入记忆中；第 39 步：耐心点，听别人把话说完

稳固

评估自己的发展，考虑是否需要帮助，需要哪方面的帮助。

▶▶第 16 步：学习=经历+反思；第 17 步：“我们把失误称为经验”；第 41 步：聪明地说，巧妙地听

第三章 聪明人的 7 个好习惯

美国作家马克·吐温总结过几句关于学习的真知灼见：“每天做几件你不愿意做的事。这是一条黄金法则，可以帮助你养成认真尽责而不以为苦的习惯。”

当然，不管是不是你的责任，只要你想变得更强，就应该更自觉地去尝试，多加练习，直到这些习惯变成你的本能反应。

在这一章中，你会学到：

- 哪些技巧可以让你保持注意力不涣散？
- 可以用锻炼肌肉的方式来锻炼大脑吗？
- 为什么“软焦点模式”能让人灵感不断？
- 为什么放慢了反应速度，创造力却加倍提升了呢？

12 拉紧注意力的缰绳

与既放松又警醒的心态以及充分的动力一样，集中精神的能力也是提高脑力的关键因素。英国学习专家盖伊·克拉克斯顿（Guy Clarkston）认为，人的思维是“任性”的：思维也有自己的想法！它们也对情况的发展感兴趣，善于建立各种连接。这些连接通常会建立在我们最深层次、无意识的思维中，很难理顺、难以控制。

集中注意力可以分为两步。首先，你要清除会分散注意力的干扰。这就牵涉到自律和时间管理的问题。许多人一大早会很平静，也足够清醒。如果你也是这样，就用这段时间去处理一些“脑力工作”。人太容易思想不集中了，更新微信 [ipip515](#)，可能只是想再喝一杯咖啡，平静的思绪就被打破了，因此在工作开始之前就要告诉自己“工作一会儿，比如 30 分钟后，会适当休息”。在日常工作中尽量不要穿插会影响注意力的活动，比如，无关紧要的电话可以换个时间打。自律能帮助你更有效地利用高效率的时间段。

第二就是要集中自己的注意力。研究表明，当你集中注意力时，大脑中处理信息的部分会变得更活跃。这就像在头上戴了矿灯，光束集中在你想看到的地方，而不是分散着照在身边所有的事物上。

技巧 1 清除杂乱思绪

● 留出独处的时间和空间。找一个安静舒适的地方，关掉手机，告诉家人你需要安静的时间。

●闭上眼睛，深呼吸几次，让思想彻底放空。

●如果思绪中还有一些不愉快、分散注意力的想法挥之不去，可以把它们写下来，有意识去忽视。经常这样做，你的思绪就能收放自如了。

技巧2 集中注意力

如果总是才读几页书，你的思想就飘到九霄云外了，那么这些方法能帮你保持积极主动的状态。

●标出重要的词句，把你遇到的问题一一列出来。

●如果你想熟记一些东西，每十分钟停下来一次，看是否能把之前记过的内容写下来。

●把资料总结成形象化的东西——做个缩略图或画成示意图。

▶▶第6步：聪明人最常见的思考状态；第8步：别被负面情绪搅了局；第13步：像锻炼肌肉一样锻炼大脑；第25步：思维导图——让大脑 high 起来

13 像锻炼肌肉一样锻炼大脑

我们都听说过“熟能生巧”这个词。老师不停催促你“再用功点”的声音是不是还在耳边徘徊呢？家长是否一直热切地希望你做得更好？你可能早就对他们的各种建议感到厌烦了，这是大多数人都经历过的人生阶段。但是，如果你想提升自己的脑力，必须学会坚持，坚持不懈是必须具备的能力。

十年法则经过多年研究，瑞典的 K.安德斯·埃里克森博士（Anders Ericsson）总结出了“十年法则”。他指出，高性能的表现需要经过十年的紧张练习。他认为，只要肯花费必要的时间，任何人都能变成某一领域的专家。

如果你打算继续坚持，应该在这三个主要的方面下工夫：了解自己、懂得如何处理难题以及容忍各种不确定性因素。在这里，我们会对前两个问题展开研究，在主要关注如何应对变化的第六章会涉及“容忍不确定性”的问题。

了解自己学习动机的问题必须得到重视。人人都受不同的动机驱使：好奇心、想换个新工作、过上更好的生活、增强自信心、想要扩展自己的思维……所有这些理由都可能是驱使你学习的动机。但是这只是一些相关的抽象概念。对于大多数人而言，更现实的动机才能发挥更好的效果。

如果意志消沉，你打算通过什么途径来增强自己的自信心呢，跟朋友聊聊吗？如果你取得了一定的进步，要给自己什么奖励呢，更多的“自我时间”吗？注意力分散是不可避免的，杂事找上门的时候你要怎么对付它呢，为不能被打扰的“脑力工作”分配专门的时间吗？当然，让自己保持动力的方法是因人而异的，

就应该自行选择最适合自己的方式。

“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水。”

托马斯·爱迪生（1847-1931 年）

我们的大脑和身体的运行机制十分相似，记住这一点会对你有所帮助。如果你想健身，就应该去健身房挥洒汗水。经过 5 分钟左右的高强度练习，你就会觉得肌肉紧张，如果能坚持下去，你的身形就会变得越来越好。与之相似的是，你对自己的学习能力锻炼得越充分，并且在觉得困难时继续坚持，你的头脑也会变得越强健。

懂得处理难题生命中任何有价值的东西，在获取过程中都会遭遇艰难的时刻，相信很多人都会同意这个观点。在改善自己脑力的问题上，这也是一个真理。每个人在遇到阻碍的时候都会想到放弃，但是高效能人士会找到应对的方法。

当你面临困境时，最好的办法是充分发挥自己的长处，同时使用最适合自己的认知方式。但是，有时候面临的任务太过庞大，令人望而生畏，以至我们根本不知道该从何处着手。处理庞大复杂的挑战时，应该把它分割成简单易处理的小组块，这是最简单也是最有效的方式。从这些小的、可控的任务着手，并出色地完成，以此来激励自己。付出百分之百的努力去完成每一件小事，这样你就进入了良性循环，激励自己持续前进，朝着最终的目标越走越近，提高成功的可能性。

人生中最常见的两个困境，一个是思维阻碍，另一个是缺乏持续力。下面介

绍的技巧会帮助你确认并跨越这些具体的障碍，让你能一直坚持下去。

▶▶第 7 步：越乐观，越聪明；第 8 步：别被负面情绪搅了局；第 12 步：拉紧注意力的缰绳；第 19 步：拆解问题与把控全局；第 22 步：形象化——把闲置的想象力用起来；第 51 步：给大脑一个明确的目标

技巧 及时浇灭坏情绪的小火苗

当你发现自己想要放弃时，先找出原因。

●是情绪原因吗？因为焦虑所以写演讲稿的时候很勉强？

●是现实原因吗？电脑故障？课程取消了？

●是他人的原因吗？上级领导指手画脚？同事性格怪异？

●是生理上的原因吗？因为太累无法集中注意力，不得不反复从头开始？因为腰疼发作，所以十分不舒服？

在这些问题上花点时间，找到实际的解决方案，不给情绪找到发泄的理由。如果你陷入困境，以前也发生过这种情况，那就回想一下当时是怎么做的，看看是否同样能解决现在的问题：

1.把所有可能实施的方案全列出来，挑一个之前没试过的。

2.向他人寻求建议。给朋友打个电话，说说问题的经过。或寻求专业帮助，不管是按摩师还是电脑高手，视需要而定。当然也可以上网寻求帮助。

3.想象一下如果自己最终成功了，感觉该有多棒。

4.如果是因为太疲惫，做些能提神的伸展操，或者早点休息。

14 创意爆棚的软焦点模式

太高效也是我们头脑的问题之一！让大脑慢慢消化问题，并最终找到解决方案。这样做很难吗？没错。通常来说，即便面对复杂的问题，我们的大脑也倾向于快速解决，这样一来，给出的当然只能是缺乏新意、最常见的浅薄反应。如果我们不这么急于求成，应该就能想出更新颖、更有效的方案。

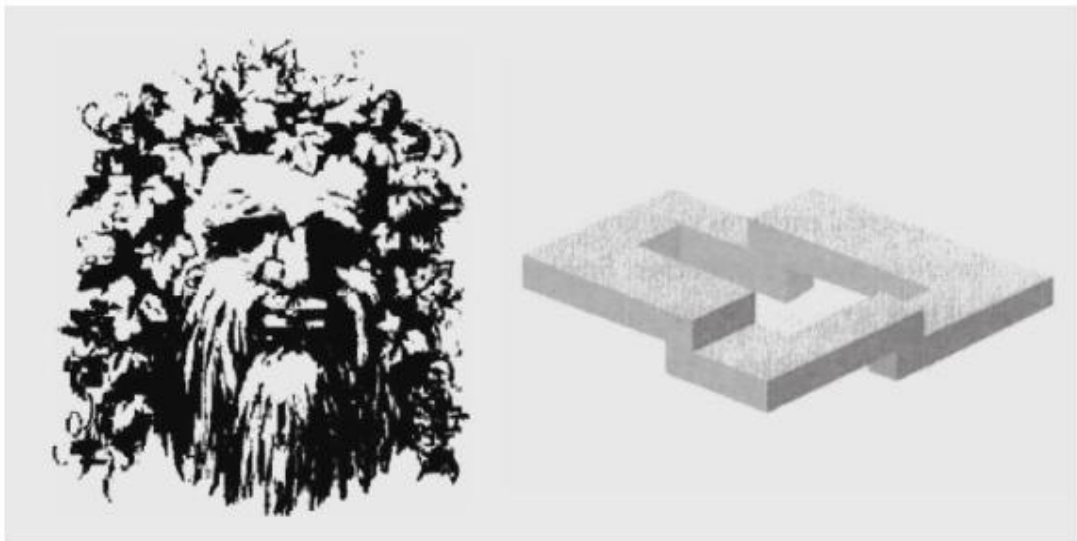
人面对棘手的问题时不应该瞬间给出答案。有时，重要的线索要经过一定的时间才会慢慢浮现。如果你的大脑能调整到“软焦点模式”，会更有助于解决问题。

心理学研究中有一些有趣的视错觉图片，研究者会给你一些杂乱无章的图形，问你能从中看到什么。你越是想要找到答案，看到的東西就越少。但是，当你放松下来，用“慢视角”观看，那些无序的、没有特别意义的线索就慢慢呈现出一些繁复的图案，继而可能组成了一对蝴蝶的翅膀。

如果你一直急于求成，大脑可能会选择最简单的路走。但是，如果你能给大脑充足的时间去思考，它就会迸发出更有趣、更具创造力、更不同寻常、更脱俗的火花。

▶▶ 第 21 步：深挖问题根源；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处

练习 通过慢视角观察



观察下面的图片。你看到了什么？

你能否从第一幅图中看到一对正在接吻的情侣？试着用慢视角观察。尽量让眼睛失焦，然后静静等一会儿，看图案是不是开始分解？

第二张图片中的阶梯到底是向上还是向下的呢？通过想象试着登上阶梯，判断哪个是最底下的，哪个又是在最上面的。

当你面对一个谜题或挑战时，试着放慢速度，等着看你的大脑能否发现一些有用的线索。

15 按下你的“暂停键”

当你特别紧张时，大脑也会受这种情绪的影响。很多人在重压之下、感觉疲惫之时或者与他人的关系陷入困境时，特别容易神经紧张。你最好能捕捉到正在迫近的困难所发出的信号，做好准备，这样才有可能避免让情绪打扰到思维。

美国管理专家史蒂芬·柯维认为，就像 DVD 或录像机一样，人人都有一个“暂停键”，你按下的时候，动作就会停止。因此，如果你正跟老板或合作伙伴陷入胶着的争辩，最好按下这个暂停键，给自己一点呼吸的空间，看看是否有更明智的办法解决问题，能够继续推进事情。我们可以用这种方式表达：“看来我们的观点存在一定分歧。先放一放，明天早晨再谈吧。”或者“咱们都已经又饿又累了，稍微休息一会儿，吃完饭再继续探讨吧。”

如果你正处在紧张的学习状态中，暂停键也能起到很好的帮助作用。当问题真的很难解决，自己陷入了困境或者无法集中注意力的时候，你就应该按下暂停键。出去透透气，在小区里溜达溜达，释放出新的能量，再回到自己的任务中去。

技巧 按下暂停键

无论是家庭事务还是工作问题，给自己一点非情绪化的思考时间是一个非常有用的策略。毫无疑问，如果你提前练习过，实际应用的时候就会比较容易。

1.先找一位家人或同事，向他解释暂停键的具体意思。想一些你们过去共同经历的时光，更多资料加威信 [ipip885](#)，最好是在情绪高昂的地方按下暂停键。

2.同意使用暂停键。在那个特定的时间点，要使用一个简单的信号或触发词，用来表示你定住了那个情绪。

3.当人们使用这个方法或对此做出反应时，要给出积极的反馈。讨论怎么做更有效，哪里效果不太好，下次你做些什么会更成功，等等。比如说，你是不是应该更早按下暂停键或者让暂停的时间长一点儿。

你会发现，在预防悲观情绪方面，按下暂停键是一个非常实用的方法，能轻松地给你的精神添加能量。

►►第 40 步：观点不同，如何表达；第 41 步：聪明地说，巧妙地听；第 47 步：不惹冲突，不惧冲突

16 学习=经历+反思

你是否想过，自己为什么总犯同样的错误？为什么总会陷入相同的困境？如果真是这样，也许你需要一点时间仔细回想一下，自己都学到了些什么。如果你无法回想起具体的事情或曾经陷入哪些困境，就很难取得进步。

从某种意义上来说，反思是领悟生活意义的关键。我们可以用这个公式来理解：经历+反思=学习。各种事物通过思想连接起来，然后构建出一种模式。放到原始社会，对于我们的祖先来说，这是必备的生存技能。他们看到狮子啃食自己捕获的猎物，就会产生“狮子是一种可怕生物”的联想，然后用“危险的动物”给狮子下定义。

你的头脑效率极高，经常是在自己还没有意识到的时候，就已经完成了反思的过程。而且，尽管我们在不停地学习，但是有时很难确定我们都学到了什么以及怎么学到的。也许通过直觉，你就能判断自己有能力处理好某一特定任务或情况，但是除非你能描述出过程的细节，否则很难与别人分享自己学到了什么，也很难把自己的所学在大脑中融会贯通，更别说将来加以应用了。因此，我们要学会会有意识地完成反思的过程。

练习 学习日志

学习日志很简单，就是对你的经历进行记录，借此做好总结，了解自己应该做出哪些调整。这是一种三栏式的日志：

事件及时间	学习重点	准备做出哪些调整

1.在笔记本上制作几页这样的表格。回想最近的一些经历，把注意力集中到其中的一小部分上，对发生的事情进行描述，并写下来。

2.探究发生过的事情：你能从中学到什么？

3.下次面临类似的状况时，你打算做出哪些调整？写下你会怎么做。

把写学习日志的习惯保持一周。如果你觉得这么做有帮助，可以延长时间、增加频率，或者养成固定的习惯。

►►第 11 步：准备、行动、稳固——学习的三个阶段；第 17 步：“我们把失误称为经验”；第 27 步：善用自己的知识储备

17 “我们把失误称为经验”

到目前为止，大多数人都把犯错当作失败的标志。在一个竞争愈加激烈、动辄以诉讼解决冲突的社会，失败就意味着要背负巨大的恶名。但是，如果你真的想提高自己的脑力，就要把犯错当作一种学习形式，而不是让人羞耻的东西。

正如我们所见，为了对失误做出有效的反应，你要先注意到失误，进行思考，然后据此调整下次的做法。如果你能把这一系列的过程当作日常准则，你的错误就会发挥它真正的价值。

“我们把失误称为经验。”

奥斯卡·王尔德（1854—1900 年）

实际上，为了尽情发挥自己的创造力，你需要冒点风险，多尝试一些所学之外的东西。如果你有意地跳出舒适区域做一些尝试，必然会经历挫折。如果失败是挑战自我的必要经历，那就让失败变成明智的举动，从失败中学习。这样下次发生类似的事情时，你就可以选择不同的应对方法。

►►第 10 步：犯错，然后成长；第 16 步：学习=经历+反思；第 27 步：善用自己的知识储备；第 41 步：聪明地说，巧妙地听

技巧 1 从失误中学习

下次再犯错，试试我的学习方法：

●听你周围的人怎么说：不要争辩，而是要从别人的角度看你自己。

●对发生的事情做出评估：事情为什么会出现偏差？你能做出哪些调整？参考上一小节中的学习日志。

●承认自己的失误：有勇气承认失误，说明你对自己有信心。

●记住自己做过什么：如果你能有意识地努力记住自己的失误，就会降低重复失误的几率。

●永远不要责怪别人：与其责怪别人，不如想想下次你应该怎么做。

技巧 2 从成功中学习

你不仅能从失败的经验中学习，也能从成功的经验中学到东西，因此也要养成识别成功经验的习惯，比如说，小孩子昨晚上床睡觉比较顺利，也许是因为你耍了点小花招说服他，这也算成功经验。到了晚上，把重要的事情以及为什么重要记录下来。向朋友、家人或同事寻求帮助，让他们给你一些定期的反馈。这样做能帮助你找出那些成功经验中的共同点，纠正错误的做法。

18 延迟判断是发挥创造力的关键

还记得盲人摸象的故事吗？第一个人摸到了象腿，马上觉得自己抓到了树干；第二个人摸到象牙，坚称自己握住了长矛；第三个人摸到了象鼻子，就认定自己摸到了一条蛇；最后一个人摸的是象耳朵，就对伙伴们说自己找到了一把扇子。如果他们等一会儿再下结论，将大家的信息综合起来就会发现，实际上他们摸到的是一头大象。

尽可能延迟你下判断的时间，不要急于得出结论，对于提高自己的脑力而言，这是一个非常实用的品质。在如今这个动辄对这对那品头论足的社会，面对所有的事情你好像都应该迅速给出答案，若不能马上引经据典地做出反应，会让人觉得你能力不足。但实际上，延迟判断才是面对复杂情况时你真正需要的品质，才能让你当初那些简陋的见解变得更完善。

随着时间的推移，很多问题都会迎刃而解。如果你太急于解决，绷紧神经非要得出结论，你的大脑就会变得混乱，认不清是非黑白。

你面对的很多问题都是模棱两可，甚至有可能是相互矛盾的。比如说，有些东西正在慢慢燃烧，如果你想灭火，会选择去吹灭吗？如果是火柴点燃当然能吹灭，但如果是火中的余烬，当然不能吹。为了找出有效的解决办法，你必须花时间对具体情况进行评估。

你还能想到在哪些情况下推迟判断会有好处吗？你是否经常刚听完别人的想法，就迅速加入对话？或者，你驳斥对方观点的时候是否特别匆忙？你在探究

一个难题时，是否发现很多不同的观点同时存在？你是否曾随意驳斥了一些事情，后来发现这些事情在你生活中的意义越来越大？或者，当事情陷入困境时，你是否曾做出了情绪性的判断，后来又后悔不已？如果这些事情都发生过，那么下次遇到类似的状况，你就应该有意识地推迟自己下判断的时间，经过一段时间的练习，这种下意识的行为就能转变成本能的反应了。

延迟判断是发挥创造力的关键，能在你脑中催生出更多的想法。不管是坐在厨房的桌子旁想着今年家庭出游该去哪儿，还是思考如何处理漏水的管子，或是在工作中参加头脑风暴会议，我们都不应该急于得出结论。这样做对发扬协作精神也有好处。

当你跟别人一起工作，有人提出新的想法时，不要急于评价，原因有三：

首先，如果你迅速反应，尤其是给出批评建议的时候，会让提出想法的人感到沮丧。这会引发敌对情绪，或者导致那个人退出讨论。

第二，迸发有创造力的想法是一个动态的、持续的过程。想法滋生新的想法，好主意往往是由之前的想法进一步发展而来的。如果延迟判断，就能让自己和其他人完成这个创造的过程。

第三，如果你非常重视开发自己的脑力，就要养成在动嘴前多多动脑的习惯。一个不断进步的人，必然是个勤奋思考的人。

►► 第 14 步：创意爆棚的软焦点模式；第 21 步：深挖问题根源；第 23 步：

直觉是思维的“大手笔”；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处；第 43 步：先把自己放下

练习 等一等，再回答

想象一种复杂的情况，通过在假设情境中的练习，你就能把延迟判断做得更好。设想下列问题。你的第一反应是什么？经过思考你会怎样回答？二者之间是否存在差别？

- 1.你最想实现哪三个愿望？
- 2.你生命中最重要三个人分别是谁？
- 3.去到地球上的哪个地方，会让你非常兴奋？
- 4.你所信仰并愿意为之献出生命的是什么？
- 5.如果能得到任意想要的工作，你会选择什么工作，为什么？
- 6.如果你是世界上最有权力的人，为了终止暴力冲突，你会做些什么？

目前的生活中，你有哪些问题在很大程度上是要依靠判断解决的？有参考先例吗？是和人有关，还是和环境、具体情况或其他因素有关？

第四章 聪明人都在用的 9 个技巧

思维的危险之处在于，它总是依赖于过去的经验。因此如果你涉猎的范围有限，就会在短时间内耗尽有限的经验资源。这一章我们会给大家提供扩展的机会，让你的资源更加丰富。你会学到：

- 如何将复杂的问题拆解成多个组成部分？
- 如何把问题提到点子上？
- 如何让想象力产生巨大价值？
- 怎样用思维导图点燃大脑？
- 怎样才能充分利用直觉的奇妙力量？

19 拆解问题与把控全局

你玩过那种没有附上完成图的拼图吗？不知道那块蓝天应该放在哪儿，不知道那块绿色是草地还是绿篱，很难确定那些或蓝或绿的小方块到底代表什么……你必须专注在每个小块的细节上，同时还要努力想象出整张图的样子。

大多数思考和学习就是这样的：既看到树林，也能区分出每一棵单独的树。聪明的头脑既能看到全貌，也能看到组成全貌的各个小部分。

从全局着眼，再分割成小的个体，这样处理通常对解决问题很有帮助。通过这种方法，你的努力不会白白浪费，也能因此建立更大的自信。优秀地完成每个小部分的目标，也是在为大局的建设添砖加瓦，这种工作的过程能给你带来很大的满足感。

“组块”——一个实用的技巧当把大的问题或活动分割成更小、更易于处理的小问题后，你必须认清它们的本质——有时，这些组块是大目标的一方面，有时是过程中的一个阶段。

我们来设想一下，你要装修自己的卫生间，组块方法能帮助你处理设计的不同方面，包括采用什么样的装饰品：

- 做好预算

- 试用颜料

●规划布局

●挑选灯具

●研究卫浴用品

●试验瓷砖效果

●核对管道说明

●考虑采暖形式

装饰浴室的过程可以分成以下步骤：

●拆除旧装饰

●贴瓷砖

●测量

●刷涂料

●上石灰

●完成装饰

当然了，每个部分还能再做细分。比如贴瓷砖还能再分成切割、粘接和灌浆等部分。

把麻烦的过程或大的目标分解开，不仅更容易操作，还能让你发挥更高的效能。在思考装修新浴室会牵涉哪些问题的过程中，排好各个步骤的先后顺序，能避免很多麻烦，比如应该先弄好水管再装浴缸。

掌握全局当你确认把大的项目分成小的组块这个方法有效，于是把注意力过度集中在局部时，可能会失去大局观。比如说，你正在计划家庭帆船旅行计划，线路和行程安排得面面俱到，反倒可能忽略了最重要的一个事实——孩子晕船！

当你处理某件你不是特别了解的事情时，掌握住大局会对你非常重要。在任何事的处理上都是一样的，无论是为写报道做准备工作，还是煮一顿菜色丰富的大餐。

这里有个典型的案例：你参加某个会议，到得有点晚，根本不知道大家进行到哪一步了，因为会议既没有提供议事日程，也没有给出整体计划。大家随机发表自己的想法和评论，就像本节开头的例子那样，桌子上摆着一堆无规则的拼图碎片，但盒子里并没有附带完成效果图。

面对这样的情况，最有效的做法就是询问，这样一来你就能充分掌握“全图”，把一个个对应的“小块”填充进去。你可以这样表达：“对不起，我不记得把议

程放在哪儿了，更新微信ipip515，有谁能借我看一下吗？”“我迟到了，十分抱歉。有谁能介绍一下我们进行到哪儿了吗？”或者说：“我真的很难跟上大家的思路。我们能花点时间确认一下大的方向吗？”

练习 看到森林与树木

试想一件你打算处理或正在着手做的事情。选择的事情不要太小（比如打算周五下午四点到家），也不要太大（打算创造生活和工作完美的平衡状态）。

练习把你的选择分割成小的组块，同时保持大局观。努力完成下列目标中的一个，也可以两个都尝试。

1.用一个词描述你的整体目标，写在一张纸的上部，把所有可能牵涉的东西汇总成列表。可以按照时间排序，把所有需要的“原料”和要执行的方法按顺序罗列出来。或者把每个元素写在一张小卡片或便利贴上，这样你就可以随意移动、调整顺序了。这么做能帮你想起更深层次或更琐碎的部分，你可以把这些东西组合成新的主题。

2.借助思维导图来审视计划的各个方面。和上面的一样，也是从一个词或词组开始，但是这次把这个词放到纸的中间，然后让你的想法从这里开始扩张，就像树的根系和枝杈一样。

►►第 20 步：问出有意义的问题；第 25 步：思维导图——让大脑 high 起来；第 26 步：用 ABCDE 法理清思路

20 问出有意义的问题

英国作家道格拉斯·亚当斯（Douglas Adams）创作的《银河系搭车客指南》（The Hitchhiker's Guide to the Galaxy）中的人物说过这样的话：“关于生命意义的答案，宇宙以及万物都是 42。”42 看起来是一个愚蠢的答案。但是，也许“生命的意义是什么”对于大多数人来说，都是个太宏大的问题，人的大脑还无法解答。

问出有意义的问题是一个非常重要的技能。很多时候，摆在你面前的难题其实只是另一个难题的表征而已。问出正确的问题，能帮助你抓住重要问题的核心。探索性的问题可以说是你求知欲等级的指示器，你必须保持很强的求知欲，才能激发出大脑中最强大的能量。

“要通过一个人的问题而不是答案来评判他。”

伏尔泰（1694-1778 年）

最常见的问题是事实说明性质的问题。通常句子里会包含“谁”“什么”“哪里”“什么时候”之类的疑问代词。比如“丹麦的首都是哪里”，这种问题通常会得到具体信息式的、“是”或“不是”这样封闭式的答案。但是，更有意思的问题会涉及解释和评断。这种问题通常会用“为什么”或“怎么样、如何”之类的词语开始，而且答案也经常是开放式的。这样的问题会鼓励你从多重角度处理问题，进而扩展你的思维。

技巧 善用“如何”和“为什么”

试用下列方法帮助你培养提出优秀问题的技巧。

●每天思考一些你还不知道答案的“为什么”“如何”“怎样”的问题。每周或每两周一次，把这些问题列出来，花点时间跟家人或朋友一起讨论。

●下次当有人提到一些你不明白的东西时，不要只是点头或假装了解，而是应该请求对方做出进一步的解释。

●如果你正在开会或者在讨论一个议题，但是不确定这项活动的最终目的，那就勇敢点，向其他人询问，以明确目标。也许你正确的提问方式正好能展现出你敏捷的思维和强大的分析能力。你可以这样表达：“对不起，打断一下，我不太确定我们要达到什么样的目标，您能解释一下吗？”

●借助多重的问题让你的提问更特别。比如，“你认为女性能成为好司机吗”应该变成“你认为与男性相比，女性司机最大的特点是什么？a.更安全 b.速度更慢 c.注意力更集中”。

●每次听到别人提出好的问题，不管是在电视上、广播里还是日常工作中，都要记下来。稍后仔细剖析，弄清这个问题为什么能起到这么好的效果。

▶▶第 21 步：深挖问题根源；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处；
第 36 步：如何聪明地应对变化

21 深挖问题根源

所谓的难题，指的就是一种需要处理的艰难情况。生活中，人人都面对过这样的情况。有智慧的人善于给自己面对的难题下定义，然后想出应对的措施。

正如前文中提到的，显现出来的问题通常不是真正的难题——只是表象而已。举个简单的例子：上班总是迟到，其实是潜在的根源问题的表象，真正的问题可能是下面罗列的：

●晚上睡觉太晚，因为太累所以早上很难准时起床。

●太晚出门。

●交通方式不太可靠。

●你要安排小孩的各种看护问题。

如果你能弄清状况，找到真正的问题，不管它是什么，都有助于找出有效的解决办法，避免在没必要的地方浪费时间。其实你神奇的头脑已经开始工作了！

▶▶第 16 步：学习=经历+反思；第 20 步：问出有意义的问题；第 26 步：用 ABCDE 法理清思路；第 35 步：改变的 4 个步骤

练习 找到问题的根源

尝试用以下 10 个问题解决现在正困扰你的难题。

1.谁说这是个难题？只是你自己这么认为，还是别人也这么说？

2.有多少人因此受到了影响？

3.这个难题有多严峻？只是模糊的不安感的话，也许根本不是个问题。

4.是单一的事件，还是复杂情况中的一部分？是持续性的吗？

5.是由其他事情引发的吗？如果随着事情发展，你的认识也发生了变化，那么很可能你一开始意识到的问题其实只是个表象。努力思考，找出根本的原因。

6.是只有一个原因，还是多个原因？如果是多个原因，你能一一处理吗？

7.如果这个难题是由其他人引发的，谁是主要引发者？

8.是由人力不可控的因素引发的吗？如果答案是肯定的，具体是指什么？

9.如果是持续性的问题，是什么导致它持续到现在？

10.什么能有助于缓解现在的麻烦，或者打破这个循环？

这些问题都很短，但是想给出圆满的答案，则要经过一番思考。画示意图也

许会帮助你理清思路，标注出哪个因素对问题产生了影响，它有哪些分支，或者试着把真正的问题精简成一句话。

22 形象化——把闲置的想象力用起来

经常有人说，广播里的风景更美。换句话说，你的想象力能创造出比电影或电视更生动的画面。在拓展思维的问题上，这个原则依然有效。

形象化可以通过多种方法实现。你可以用它来记忆事件的顺序，闭上眼睛，让那些事件在你的脑中“走”一遍。比如回想自己把钥匙落哪了，或者在脑海里移动棋子，想出获胜的招数。

你同样可以用形象化的方法打破或缓解意志消沉的情绪状态。在你自己的世界里，你可以是任何人，能完成所有任务。你可以设想自己跟世界上最美的人恋爱，或是奔跑速度最快的人。即便想象的画面不是真的，但是形象化给你带来的欢愉感却是真实的，正如电影会让你真的发出笑声或流下眼泪一样。你越是去设想某件事情，你的大脑越是觉得这些想象出来的事情真的发生过。实际上，运动员也会把这种方法用到训练上。例如，舞蹈演员或滑雪运动员就会在脑海里排练各种动作。受伤的运动员在身体无法进行训练时，也会通过想象进行训练和比赛，而且这样做真的能帮助他们完善最终的表现。

形象化也可以作为放松大脑的方法，找到大脑的触发器或者通往更深层思想和感觉的通道。在你还没能给这种思想或感觉命名，或者没找到合适的词汇描述它时，它的图像就已经在你的大脑中具体化了。图像能很好地保留它的复杂性，但是语言却不能。

►►第6步：聪明人最常见的思考状态；第30步：记得住，想得起；第48

步：有压力，但别太大

练习 想象一座心灵庇护所

盖伊·克拉克斯顿教授是我的朋友，我们共同开发并完善了下面这套练习。你要创造一个自己觉得安全、幸福、充满活力的地方，一个你能去寻找答案的地方。

1.首先，要放松（参考第 6 步中的练习 1）。闭上双眼，深呼吸三次。

2.想象一所美丽的房子，坐落在湖边，面向湖水。它是什么颜色的？你能在湖畔的周围看到什么？现在在房子外面转一圈，这所房子看起来怎么样？有阳台吗？前门在哪儿？如果门是锁着的，就拿钥匙打开门，走进屋内。

3.房子里一共有多少个房间？按照自己的心情设计每一个房间。更多资料加薇信 [ipip885](#)，看向窗外，描述一下眼前的风景。把这个想象出的地方当作自己的庇护所，只要你愿意，随时可以回来。

23 直觉是思维的“大手笔”

在第 18 步中，我们已经讨论了延迟判断的作用，它能帮助你给复杂的问题找到答案，让你的思维更活跃。我还坚信延迟判断同样能帮助你更有效地运用自己的直觉。

回想一个你人生中的重要决定。例如，向伴侣许下终生的承诺，又或为了晋升，在工作地点附近购买或租下一所公寓。你做的这个决定可能受到理性的反复置疑，但你能预感到自己很可能是正确的，这靠的就是直觉。

回想一下，你一定有过几次觉得某件事不太对劲儿而采取行动的经历吧。觉得你和拍档的关系有些微妙？孩子最近看起来不太开心，觉得他可能不太舒服？工作中有种难以形容的不开心？

假设我们知道，在无意识层面存在很多合理思考表面之下的东西，就不会因为这种时而出现的强烈预知感而惊讶。聪明的人都知道，在处理一个情况或做一个决定的时候，更敏锐的直觉能提供给你更有价值的线索，就如同形象化能帮助你更好地察觉事情的细节一样。

练习 为直觉打开思路

这项练习由美国心理学家、作家弗朗西斯·沃恩（Francis Wayne）应用之后，变得十分有影响力，它的目标是发展你的直觉意识。

1.在大脑中想一件眼前的事情，一个以你目前的逻辑思维能力无法解决的难题。

2.闭上眼睛，把自己带回上一节练习中创建的那所完美的房子。

3.想象在一个温暖的下午，你在屋前的湖岸边，旁边有船。你跨步登上小船，缓缓地离开岸边。你闭着双眼躺在船上，面向蓝天。你觉得特别安逸，身心放松。夜晚降临，你感觉到天色暗了下来，不知不觉进入了平静的睡眠状态。

4.你醒来的时候，已经到了一片阳光明媚的草地。你只知道在这里有人会给你一张便条。便条的内容可能无法直接解决你的问题，但是别担心，读一下，你会发现事情变得清晰了。

5.走回船上，回到你的房子。现在回想一下便条上写了什么内容，看看是不是给你提供了什么线索，然后睁开眼，回到现实中来。

►►第 22 步：形象化——把闲置的想象力用起来；第 14 步：创意爆棚的软焦点模式

24 横向思考——让思维之河流向宽处

我们都会受惯例所困，不只是在行为模式上，在思考方式上也是如此。人们很容易拾起那些无益的行为习惯，也很容易陷入平庸的思考方式。但是，为了强化我们的脑力，迸发出新的看法，我们要在框架之外进行思考。我们的思维应该更具独创性。

年纪小的孩子们很容易冒出新奇点子，但是成年之后，这种能力似乎就离我们而去了。为什么会这样呢？不是因为我们的头脑失去了这种闪耀的才智，而是因为我们总是很忙碌，向往简单、轻松、安全的选择，这样一来，我们看待事物的角度就比较平庸，通常会缺乏想象力和独到的见解。

我相信，我们都拥有发挥创造性思维的天赋，只是需要将它重新找回，学会如何用它去处理日常发生的情况。

20 世纪 60 年代，爱德华·德·博诺指出，为了产生新的想法和解决方案，人们需要接纳各种不同的观点。他将这种思考方式称为“横向思考”，也就是将每一次解决问题的过程视作一次新的契机，可以让自己产生全新的、有价值的创意。“横向思考法”对于人们获取新观念非常有帮助。

▶▶ 第 18 步：延迟判断是发挥创造力的关键；第 20 步：问出有意义的问题；
第 23 步：直觉是思维的“大手笔”

练习 横向思考

试试这种被称为“加、减、兴趣”的横向思维练习。它由爱德华·德·博诺发明，在世界范围内被广泛应用。它能在某种程度上帮助你把思想和观点归类，让你能同时思考一个问题的两个方面。它鼓励你用开放的态度处理问题，激发出更具创造力的解决方案。

1.在笔记本上画出三栏，用“加”“减”“兴趣”三个词分别做每栏的标题。

2.选择一个理念或命题，可以是理论、政治观点、社会问题（例如交通拥堵问题），或者是个人面对的困境（年老的祖母是不是该送到敬老院去）。

3.探究积极的一面（人们享受拥有和驾驶汽车的感觉，祖母在敬老院能有人陪伴），接下来是消极的一面（汽车会误事、发生事故、造成污染，敬老院费用高昂），以及你对自己所选命题的哪一方面产生了兴趣（上下学、上下班高峰期堵车会更严重；去了敬老院，祖母就不在身边了，但是会被照顾得更好）。

4.回顾一下你的列表。在前两栏中的观点可能会是固定模式的、对立的词组。你会在“兴趣”一栏中，发现一些观点有成长为优秀观点的潜力（也许学校可以早点开始上课，公司可以推迟上班时间；也许你去敬老院探望祖母的频率可以低一点，但每次去待的时间长一点，比如安排一个周末旅行之类的）。

25 思维导图——让大脑 high 起来

20 世纪 60 年代，托尼·布赞发明了一种色彩丰富的思维导图，用非常直观的方式在一张纸上总结出了人的思维模式。它用五个主要分支代表五个步骤，相关的主题和议题作为下级的分支。创建自己的思维导图时，每个主要分支要用不同的颜色勾勒，用图画和一个词概括，尽量不要使用太长的词组。

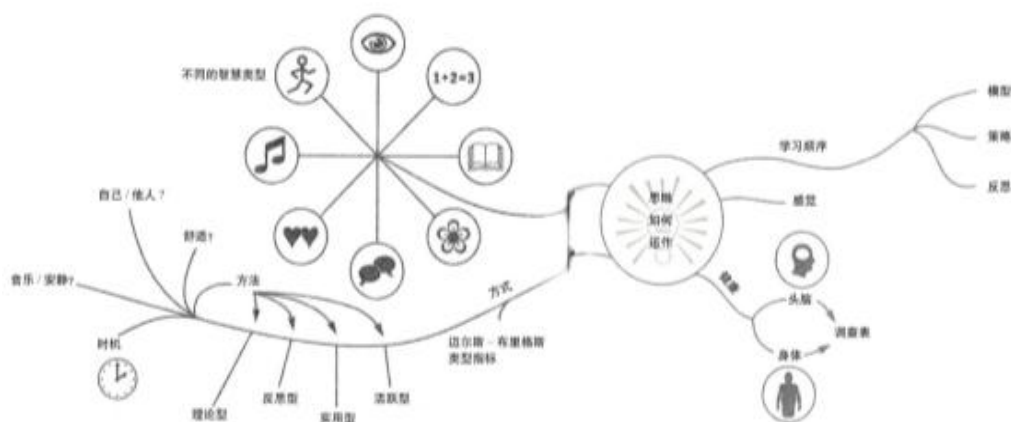
思维导图是一个非常有效的学习技巧，因为它会鼓励你：

- 不再局限于线性的思考模式。
- 从无聊又熟悉的文字中解脱出来。
- 不再从编好号的列表中计算自己有多少个主意。
- 用色彩标记，让重点更生动，容易记忆。
- 用图解和词组结合的方式让效果最大化。
- 观察一个观点如何与其他观点建立联系。
- 表现不同主题之间的重要联系。
- 同时看到全局和细节。

●一眼就能看到重点。

●形象化地修复头脑中的信息，这样你就能记住更多。

●释放你的活力。



思维导图最初的设计目的是把它当作记忆的辅助手段，但实际上它是一个用途非常广泛的工具。你也可以用思维导图来：

●帮助你筹划一次会谈或完成一份工作计划。

●建立并理清对某个主题的观点。

●核对你是否理解或记住了某件事。

●做会议笔记。

●复习功课，准备考试。

●为文章、话题、演讲或电视台节目做总结。

▶▶第 19 步：拆解问题与把控全局；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处

练习 创建你自己的思维导图

有些人发现自己对语言的使用不如图像那么自如，思维导图就非常适合这类人。此外，对于那些想要提升脑力的人而言，思维导图真的很实用，值得花时间去学习和练习。建议你参考下面的内容去创建自己的思维导图。

●准备一大张纸和一些彩笔。

●选定主题——任何你想要更了解的主题都可以，可以是某个正在进行的、需要你去思考的项目，或者是某个个人问题。

●在纸张的中央写下一个关键词或图像，从这里开始。

●从中心画出发散的线条，就像树的根和枝一样，在分支上列出你的核心思想或主题。把每个主要分支用图画或词语做标注（词语越短越好）。

●每条主要分支要用不同的颜色加以区分。

●把相关的概念放在下级分支。

- 用箭头或其他直观符号连接两个不同部分。
- 不要困在一个分支上。在一个部分灵感枯竭了，就转向别的区域。
- 让你的导图保持系统性。不要加入判断性或犹豫不决的东西。
- 回顾一下你的导图。它是否抓住了主题的重点或症结？它是否能帮助你将这些重点植入到思维当中？

26 用 ABCDE 法理清思路

在当今这个复杂的世界，我们经常很难分清到底什么是重点。我们浸泡在信息的海洋，面对着大量问题和左右为难的选择。在各种组织机构中，由于议事日程不明确，每天的会议都在浪费宝贵的时间。在私人关系中，因为大家不明确表达自己的意思，不必要的摩擦经常发生，书面沟通也经常是马马虎虎、意思含混不清。我们怎么才能做到清晰明确呢？

其实就像 ABCDE 这么简单！

设想你正在努力解决某个问题：也许你打算换工作，或者想搬家，也可能你在思考为什么和父母的关系不如自己希望的那么好。现在，用我的 ABCDE 法帮助你搞清状况。

A→分析（Analyze）就目前面对的状况问自己几个问题，从大的问题开始：目前你工作中的主要问题是什么？虽然你觉得现在的家不够舒适，但是你负担得起搬家的费用吗？你有多担心自己与父母的关系？通过分析，你就会发现自己是否能梳理出这种状况的本质。

B→分解（Break it down）把你的问题分解成小的组块，这样你就可以从不同的角度看待问题。为了便于分解，你可以把下级分支的东西整理到两栏中，用“好”或“坏”这种对立的词语进行标记。这样做能帮助你评估出问题可能牵涉的东西。但是，只从两个方面去看事物，经常会让你陷入困境。因此，你应该增加第三个类别，将进退两难转化成有选择的状况。比如，“好的”、“坏的”和“可

以勉强忍受的”。

或者，你应该试试下面的 SWOT 分析表。SWOT 分析表把对象分解得更深入，这样你就能清楚地看到，在目前状况下自己的长处和短处分别是什么，更好地了解各种机会和要承担的风险。

SWOT 分析表

长处 (strengths)	短处 (weakness)
机会 (opportunities)	风险 (threats)

C→评估形成的初步想法（**Criticize your emerging thinking**）使用“为什么”“什么”“什么时候”“怎样”“哪里”“谁”这类疑问形式作为评估方式。明明还有很多自己喜欢的东西，为什么想要换工作呢？如果你们搬家了，孩子就得换学校，他们要怎么应付这个问题呢？你和父母的关系什么时候开始变得生疏的？这些问题的答案会给你提供更审慎的观点。

D→描绘出思考的内容（**Describe what you are thinking**）理论家格雷汉姆·沃拉斯（**Graham Wallace**）曾经谈到：“在我明白自己说什么之前，我怎么会知道自己是怎么想的？”很多人发现，书写和谈话有助于让你做出更好的评估。确实如此，如果你能对别人精确地描述出某事，说明你自己对这件事理解得比较透彻。

E→排除干扰（**Exclude the noise**）最后，给自己一点独处的空间。出去散散步，或进行任何能让你不受打扰的活动，享受静心思考的时间。

一旦你完成了这个过程，就有必要去做一些记录，罗列出所有对你有用的信

息，比如关键词、需要优先考虑的事情或是尚未找到答案的问题。

练习 用 ABCDE 法理清思路

用 ABCDE 法帮助自己研究一个有待解决的复杂问题。

分析（Analyze）：去了解情况，记下核心问题。

▶▶第 21 步：深挖问题根源；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处；
第 25 步：思维导图——让大脑 high 起来

分解（Break it down）：把问题分解成易于控制的组块，尝试从不同的角度切入。

▶▶第 19 步：拆解问题与把控全局；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处

评估（Criticize）：培养自己的求知欲，问出更多深入的、尖锐的问题，也要寻求他人的建议。

▶▶第 20 步：问出有意义的问题；第 41 步：聪明地说，巧妙地听

描述（Describe）：如果你无法用明确的句子描述问题，可能是因为你还没搞清楚，要继续努力！

排除（Exclude）：切断外围的干扰。不要因为别人的影响转移中心议题。

▶▶第 6 步：聪明人最常见的思考状态；第 12 步：拉紧注意力的缰绳

27 善用自己的知识储备

知识的形态多种多样，从事实资料、观点、琐碎的数据到高深的学问，都属于知识的范畴。其中，最重要的知识形态非技能莫属。技能通常很难用文字描述出来，可以理解为掌握了某种工序或做事方法，比如修水管，写一篇简明扼要的文章，让伤心的人平静下来等。

技能在全部知识中所处的位置，就如同一棵树深埋于地表之下的树根。换言之，技能并不是一直可见的，却是学习的基础。因此，记住技能的价值，了解它在不同的环境下如何应用，是不容忽视的。

认知自己的技能人们经常会忽略一项技能或一种能力，因为对于他们来说，它已经变成了第二天性，“人人都能做到”。实际上，它是通过学习和日常练习才能获得的。比如说，一个会游泳的人通常都是上过很多堂游泳课或练习了很久才学会的。认识到自己身上有价值的东西会让你更自信，因此你要：

- 了解自己擅长的领域。

- 留出固定的时间练习自己的技能。

知识转化在这个案例中，美国心理学家玛丽·吉克（Mary Jico）和基思·霍利（Keith Holly）给大学生们出了这样一道难题：

想象自己是一名医生，面对一位身患胃癌的病人。这位病人的病情已经到了

无法通过手术治愈的阶段，只能接受放射治疗。高强度的射线直接照射会破坏人体组织；低强度的射线对人体伤害较低，但是对肿瘤也起不到治疗作用。你要怎样做才能在不摧毁人体正常组织的情况下，借助放射疗法消灭肿瘤呢？

只有少数几个同学觉得这个问题很好解决。但是当看了下面这个例子之后，百分之九十的同学觉得自己也能够做到：

有一位将军，他的主要目标是占领一个国家的中心要塞。有很多条路通往要塞，但是都布满了地雷。因此即便一组小分队能安全通过这条路，大部队也会引爆地雷。这就意味着全面的直接攻击很难实现。将军的解决办法是，把军队分成小组，每个小组分别从不同的道路行进，然后让他们同时进攻要塞。

同学们发现，把军队分成小组与用小剂量的辐射一点点汇聚到肿瘤部位的道理如出一辙。换言之，次要问题的解决办法经过转化，最终也可以解决主要问题。

知识转化的应用领域非常广泛，比如做菜、修理东西或者调停争辩的双方。转化技能知识是非常复杂的问题，其中一个重要的影响因素就是你所掌握知识的深度。在转化应用一个有效的技能之前，你必须对它足够了解。例如，如果你驾驶自己的车时是个自信、称职的司机，那么在驾驶租来的车时也不会太畏惧或觉得应付不来。

背景和环境也很重要。对自己了解和喜爱的人，比如父母或亲密的朋友，更新薇信 [ipip515](#)，你也许能轻松发挥自己的辩论技巧和说服力。但是，当你站在专横的老板面前时，再想应用同样的知识技能，只会败得落花流水。

下面的例子可以帮助你了解自己的知识水平，学会如何在生活的不同领域转化自己拥有的知识和技能。

练习 有技能，用起来

下面的练习可以帮助你更好地应用自己的所学。

●确认不同任务中相同的步骤和元素。例如：

如果你正在学西班牙语，就充分利用你所知的拉丁语以及拉丁语系的所有相似的词汇和语法知识。

你以前可能并没有组织大型婚礼的经验，但也许你组织过其他重要活动，比如筹备晚宴或安排研讨会等，这些技巧就可以用来组织大型婚礼。

●一旦你掌握了一项技能或知识，就要把它应用在不同的场合。例如：

在科学课上，孩子用有色标的表格列出不同的化学物质，历史课的大事年表也可以用类似的表格。

在培训班学习如何处理工作中的人际关系时，学到的东西也可以用在改善家庭关系上。

第五章 聪明人的记忆魔法

提高记忆力能让你的大脑在生活中的所有领域发挥更大的作用，例如提升社交能力，因为你不会忘记别人的名字；再如提升解决问题的能力，因为当曾经发生的事情再次发生时，过去的经验会对你大有帮助；还可以提升学习能力，如果没有记忆力，就没有学习能力可言，因为你刚学会就忘了。

在本章中，我们将了解到：

- 如何练就过目不忘的本领？
- 为什么越是奇怪的东西就越是好记？
- 哪些小技巧可以让听众对自己的发言印象深刻？
- 为什么图像是唤起记忆最好的方法？

28 从信息到记忆的 3 个步骤

虽然你感觉不到，但其实大脑大部分时间里都在存储信息。你每次感受到外部刺激的时候，大脑里就会建立起电化学连接。这种连接会在神经元之间留下痕迹或轨迹，这些都是潜在的记忆开关。这种连接的活跃度越高，记忆被创建的可能性就越高。

记忆可以是多种形态的。最常用的是贯穿我们一天生活的短期记忆，以及嵌入大脑深层的长期记忆。记忆还可以分为隐式和显式，过程式和声明式。学习骑自行车和学说外语就属于不同类型的记忆，对于“1912 年泰坦尼克号沉没”这一类事实的记忆，和对每天回家必经之路的记忆，也属于不同的类型。很多时候，不同种类的记忆互相交叉，很难区分清楚。

记忆有三个步骤：创建、存储、唤起。每个步骤都会受到个人情绪状态和其他未知因素的影响。

创建记忆我们知晓的或做过的大部分事情，大脑只是草草记录，进行短期记忆，甚至根本不会去记录。如果大脑事无巨细全部存储，比如路人的穿着、见过的车牌，不难想象大脑内的空间会变得多么壅塞。

短期记忆是指那些我们将来不再需要、不必被唤起的记忆，它会给我们的日常生活提供很多提示：今天早上上班你要带什么？今天晚上你要去哪里？重要的信息保留下来，就会转化成长期记忆。

存储记忆因为看到了车、听到了车声，唤起了曾经的记忆，我们才能平安地走过马路。根据以往的经验，你能分辨特定语调传达出的意思，比如开心或生气。你的很多记忆都储存在无意识层面，在那里静静等待日后召唤。随着年龄的增长，你的长期记忆会变得更清晰，短期记忆会变得不可靠。

只有能够被唤起的记忆才是有效的，而能否被唤起与一开始记忆嵌入的程度有关。对于记忆的过程而言，学会存储记忆至关重要。

唤起记忆你遇见一个朋友，想起了他的名字；或者故地重游，唤醒了很多记忆。但有时，唤起记忆的过程并不顺利：一首忘记了名字的曲子，在商店要买的第四样东西等。从本质上来讲，记忆的唤起也分为三种：

直接唤起

直接从记忆库中提取信息，比如考试答题的时候或唱一首熟悉的歌时。

识别

当你再次看到、听到或读到某一信息时，意识到你以前接触过这一信息。

再现

重建记忆。警察经常会用这种方法再现犯罪过程，帮助证人唤起相关记忆。

你用什么方法存储记忆，取决于你将来打算唤起哪方面的记忆。当然，记住自己把眼镜放在哪里和记住一件具有历史意义的大事，采用的方法肯定是不一样的。下一页的练习会告诉大家如何用帮助记忆的口诀和技巧来创建记忆。接下来的几节内容里，我们将详细说明如何牢牢记住一件事以及回忆这件事的方法。

练习 1 自创记忆诗

创作一首记忆诗，帮助自己牢记那些需要背诵的事件或年表。我自己的车牌号是 S-FSG，我记成“到目前为止还好（So Far So Good）”，随着车子越变越旧，这句话也越来越适合形容我的车了。再比如中国的二十四节气歌，把一年二十四个节气串在一起，朗朗上口且容易记忆。

春雨惊春清谷天，

夏满芒夏暑相连；

秋处露秋寒霜降，

冬雪雪冬小大寒。

上半年来六、廿一，

下半年是八、廿三；

每月两节日期定，

最多相差一两天。

练习 2 记忆标签

古人的结绳记事法固然可用，但是关联记忆法的效果想必会更好。你可以把朋友的名字和生日联系起来记：简·史密斯（Jane Smith），四月五日（April 5th），Jane 是 4 个字母，生日是 4 月，姓氏中的 S 和 5 看起来很像。

这种方法对背诵清单或列表很有帮助。练习把购物清单编成一个故事，或者全用同一个字母做开头（fizzy water 汽水、fresh bread 新鲜面包、food for cats 猫粮……）。通过练习，你的记忆力会得到提高；定期练习，你会发现自己进步神速。

►► 第 4 步：感觉——大脑的天线；第 19 步：拆解问题与把控全局

29 什么样的信息容易被纳入记忆中

人们非常爱把大脑想象成某种重要的储物柜，装着几个文件夹，等着被人生的重大事件填满。但是，真正的大脑比这复杂得多。即便是通过如今的脑成像系统，人们对大脑储存信息的过程认知也是十分有限的。我们只知道大脑包含好多个部分，包括海马体和额叶，它们在保存记忆的过程中扮演着重要角色。

我们知道大脑并不只是被动地记忆事件。根据下文中提到的“记忆的四项基本法则”，我们可以找到很多方法，使记忆更加持久牢固。比如，我们很难记住一堆杂乱无序的信息，但是如果能把这些无规律信息重新理顺成一个新的模式，赋予它们意义，记忆起来就更容易了。

我们通常有很多方式来保存大脑接收到的信息，比如写下来或大声读出来。研究表明，人类记忆图像比记忆文字更在行，因此用可视的影像加固记忆，会让它深深印在我们的大脑中。

情绪也是重要的记忆强化工具（第 33 步中会有详细介绍）。下面试试“记忆的四项基本法则”及其相关技巧吧。

技巧 记忆的四项基本法则

1. 首尾内容印象深

把一个学期拆分成几个阶段，这样一来，就有了更多的首尾部分。同样地，

你也可以把大型会议拆分成几个项目专题讨论会。

如果你希望别人记住你说的话，那就第一个或最后一个发言。

2.创建记忆

无论学什么，一定要找出各个知识点之间的关联。用有助于记忆的口诀等技巧创建记忆。

重新整理纷杂的信息，这样一来，你就会发现其中的连接方式。比如，你可以用思维导图总结归纳出演讲的关键点。

3.越奇怪，越好记

创建属于你个人的记忆符号（越奇怪越好），或是创建不同寻常的影像，把一些普通的、抽象的东西转换成显著的、容易记忆的细节。

4.定期练习，时常复习

定期复习，使要记忆的内容深深嵌入大脑。如果你要记住一个列表，可以每天复习十分钟，持续一周。

►►第 19 步：拆解问题与把控全局；第 25 步：思维导图——让大脑 high 起来；第 37 步：锻炼大脑——越早开始，越晚衰老

30 记得住，想得起

记得住和在需要时想得起，其实是一回事。朋友的生日过完了，你才想起来，把一个东西藏了起来，藏得太好了，以致你自己都忘了，这类事情在你身上是否发生过？

压力不利于记忆。不努力去想的时候，反倒更容易想起来，因此回忆时一定要放轻松。听听那些会让你平静下来的音乐。通常睡上一觉也会有效，躺在床上告诉自己你要想起某件事，看看是不是半夜或第二天早上就想起来了。

感觉可以激活记忆。突然出现的一股味道或特别的声音，会把你一下子带回过去的时光；听到某段音乐，与之相关的记忆也会如潮水般涌来。你可以通过这类触发媒介，回忆起过去的事情，这比干等着记忆突然出现在脑海中要强多了。

“记忆是每个人随身携带的日记。”

奥斯卡·王尔德（1954-1900 年）

正如我们所知，视觉是最强大的感觉。与文字或声音相比，图像更容易记忆。下面我向大家介绍一些利用影像做触发媒介来重建记忆的方式。

技巧 用影像唤起记忆

为了唤起记忆，你可以尝试复原当初记忆时的环境：

●亲身重复原来的步骤。如果你走进一个房间，但是忘了为什么到这儿、要做什么时，这种做法通常会有效。

●在脑海中重建当时的场景，像当初一样在这个环境中“走一遍”。这种形象化的方式能让人集中注意力，你会惊讶地发现一些你以为已经遗忘的细节。

如果你是有意识地存储记忆，当需要提取记忆时，视觉提示能起到帮助作用。
例如：

●向陌生人间路时，你可以尝试把抽象的词语指示变成脑海中的图像。“在第二个路口转弯到国王街”，你可以想象成一个国王戴着王冠，王冠上装饰着数字 2。更多资料加微信 [ipip885](#)，即便过了一段时间，凭着之前想象出来的画面，那个王冠也一定能把你带往正确的方向。

▶▶第 4 步：感觉——大脑的天线；第 6 步：聪明人最常见的思考状态；第 22 步：形象化——把闲置的想象力用起来

31 那谁……

我记得学校有个老师经常把每个同学都称为“那谁”。他可能确实很难记住同学们的面孔和名字,也可能觉得叫不出人名无甚要紧,我觉得后者可能性更大。但是结果都一样:我们所有人都觉得不受重视。叫出一个人的名字很重要,比如,电影中受审的犯人用的都是编号,这也从侧面说明了这个问题。

你觉得记住人的姓名和面孔困难吗?你是否在聚会中认识了一个人,没过多久就把人家的名字忘了?或者,在街上碰见某个人,却怎么也想不起对方的名字?把人的名字和面孔对应起来,可以说是一项非常重要的生活技能,对你和别人的和谐相处大有益处。这样对方才会知道他给你留下了印象。

英国萨塞克斯大学进行的一项研究表明,人们更能记住与自己同性别的、与自己的面孔和年纪相似的脸,比如,亲戚的脸我们就很容易记住。因此,更新微信ipip515,如果我们能在对方与自己之间找到一个共同特征,或者创建某种联系,这样就更容易记住对方了。

下面给大家介绍几个小秘诀,帮助你在不同的环境下记住别人的面孔和名字。如果你忘了一个人的名字,别人叫他时不妨留意一下。

技巧 记住别人的姓名和面孔

试用以下方法:

1.注意不寻常的细节。对方的脸上有没有什么不一般的特点？鼻子是长的，还是圆的？目光是犀利，还是妩媚动人？嘴巴是像蔷薇花一样娇艳欲滴，还是嘴角下垂？发型有什么不同之处吗？一定要注意，头发的颜色和发型是会改变的！现在，马上把这些特征和人的名字对应起来。你可以这样描述：“萨拉的鼻子像按钮”或者“伊恩长了对大耳朵”。

2.用相同的字或发音帮助记忆，比如“白静的白牙齿”“柳岩的柳叶眉”“高峰是个大高个儿”等。

3.联想。这张脸让你想起了什么，一种动物、一位电影明星或是一种情绪？在脑海中把这些联想和他的名字对应起来。

4.尽量多重复对方的名字，比如“很高兴见到你，保罗”，而不是“很高兴见到你”就结束了。

5.如果你在开会，就把对方的座位和名字对应起来。随着会议的展开，看你能否一一记住每个人的名字。

6.在一下子要见很多陌生人的场合，比如商务会谈或慈善晚宴，你事先会得到出席名单。先熟悉一下这些名字，这样一来，当你见到对应的人时，就可以使用上面这些将人名和面孔联系起来的记忆方法了。结束之后，看看自己记住了几个人。

32 如何练就过目不忘的本领

三十天的有九月，

四月六月十一月。

其他月份多一天，

唯一不同是二月。

二月二十加八天，

闰年不忘加一天。

如果所有的东西都像月份的天数这么容易记住就好了。这个歌谣之所以好记，是因为其中包含了许多小诀窍：重复，运用了一定的韵脚和节奏串联，第一句和最后一句描述的都是有代表性的事实。编成歌谣后，其中的对比让单纯的天数变得更有趣、更好记。

在某种程度上来说，你对一件事物的记忆都是从初次“见面”那一刻开始的。你要对那件事物感兴趣，发现其中的联系，将其转化为特定的意义。

当然，并不是非要将所有需要学习的东西都编成容易记忆的歌谣。有时，你可以将这件事物与更容易唤起记忆的事物建立起连接。下一页中的技巧与第 29

步的“什么样的信息容易被纳入记忆中”是呼应的。练习使用这些技巧，可能会帮你练就过目不忘的本领。

技巧 练就过目不忘的本领

1.重复你想记住的东西

当你听到一个新的单词、数字或事实，想要记住它时，就让它在你脑海中一遍又一遍地重复。当你有了一个新想法时，也要让它在脑中不断循环。

2.创建线索或记忆触发点

不要把资料当作一叠干瘪的文件堆在那儿！创建一些有意思的或易于记忆的联想。画张图、编个歌谣、运用字母组合或其他助忆符号，任何能帮助你触发原始记忆的手段都可以。

3.首尾最好记

如果你想努力记住一些事情，找出其中最重要的两件，把它们分别放在事情列表的首尾两端。想要牢牢记住它们，就要确保每次重温列表时，它们都是你最先或最后看到的。

4.找到记忆连接和模式

无论你要记忆的是什么，一个数字、一份资料或只是一个词，都要想办法让它们变得有意义。你可以把相似的东西归在一起，创建思维导图，编一句押韵的口号（如哥伦布，**1492** 年发现了新大陆），总之任何能帮助你与记忆目标建立起连接的方法都可以尝试。

33 善用情绪，加固记忆

情绪和记忆之间关系密切。你一定还记得自己的初吻是在什么地方，或者2001年9月11日做了什么事情。

关于情绪的说法有很多，最普遍的就是大脑中有一块专门负责情绪的区域。但是，随着我们对大脑了解得越深入，就越会发现，其实情况远比我们知道的复杂得多。在处理情绪和做出反应的过程中，很多元素都扮演着非常重要的角色，它们都在起着调节情绪的作用。

那么，情绪是怎么影响记忆的呢？愤慨、愉快、渴望、悲伤……这些情绪都给我们此时正在做或正在经历的事情添加了额外的意义，这也正是你会记住初吻和2001年9月11日等特定事件及其时间的原因。

极端的消极情绪会造成两种相反的效果：它会将经历烙印到你的记忆中，让它永远停留在有意识的层面；或是化作一种防护措施，将这种经历完全阻隔。非极端的消极情绪，比如焦虑等，会让人难以形成记忆，尤其是短期记忆。如果你能更加注意自己的情绪，就可以让它为你的记忆力提供帮助，而不是形成阻碍。

练习 感知你的情绪

这项练习会让人对自己的情绪反应变得更警觉。

过去：回忆自己的童年时期。让你最高兴的记忆是什么？最痛苦的又是什

么？这些记忆对你现在的影响，在强度上有什么不同吗？回忆过去的一年，向自己提出同样的问题。

现在：在家的时候，什么事让你最开心？工作中呢？你的情绪会对这些回忆产生什么样的影响？家庭和工作中，什么会让你觉得痛苦？你平时都是沉浸在消极情绪当中的吗？这些情绪是如何影响你的记忆的？

将来：如果能学会控制生活中的一部分消极情绪，你会去控制哪部分？这种情绪对你目前的表现会产生哪些影响？你希望怎样调整？把注意力集中到这种情绪上。接着提问，哪个词可以形容这种情绪？你能将之形象化吗？这种情绪会产生什么感觉？现在，让自己与这种情绪保持距离。体会这种感觉逐渐消失的过程。把它当作与自己无关的东西来看待。

►►第8步：别被负面情绪搅了局；第22步：形象化——把闲置的想象力用起来

第六章 以聪明的方式应对变化的世界

美国社会评论员阿尔文·托夫勒把当今世界变化的速度比作“一种全新的社会动力——持续不断的增速改变、影响了我们对时间的感知”。这句话有一定道理。全球贸易、网络和数码技术导致人们似乎没有时间停下来思考。即便如此，我们还是要掌握一些策略，来应对变化给情绪带来的影响。

在本章中，你将学会：

- 改变若不可避免，如何让改变的过程更易于接受？
- 在头脑中彩排应对挑战的过程，真的能提升你应对挑战的能力吗？
- 哪些小妙招可以保持大脑的活跃状态？

34 拒绝变化的不是你，是你的情绪

你正准备出门，电话响了，原来是朋友生病了，你们一起吃饭的计划只得作罢。公司发公告说办公地点要搬迁到别的城市。你原本的搭档在新学期开始时选择了进修，他想做不同的事、接触不同的人。人们总是变来变去。这时，你会有什么感觉呢？

变化会让人产生情绪，一开始通常是消极的。当事情变得比较稳定、可预见之后，生活就轻松多了。我们通常都是按照惯例行事的，不停走着老路，但是我们生活的世界不是一成不变的。我们被各种不确定的以及新生的事物改变着，从某种意义上来讲，每当发生改变，我们就等于要重新开始。我们发现一些事情，它会引导我们去提出更多的问题。我们对一些事情知道得越多，就越能了解它的复杂程度。

“存活下来的物种，不是那些最强壮的，也不是那些最聪明的，而是那些对变化做出最积极反应的。”

查尔斯·达尔文（1809-1882 年）

随着人类的发展，人们渐渐明白了为什么改变会激发人产生强烈的情绪变化：无论是一种食品来源的突然消失，还是气候条件的剧烈变化，都足以造成致命威胁，我们的祖先必须积极应对，才能确保生命的延续。如今，我们面对不同的改变，所需的依然是积极的应对，运用所有的感觉和解决问题的能力去应对变化。

改变所激发的情绪变化的强弱主要取决于两方面：改变的严重程度以及我们的主动程度——我们是全然被动地接受改变的发生，还是主动选择了改变。更新微信ipip515，在很多无意识的改变中，我们的感觉会遵循一定的模式。



选取最近生活中相对主要的变化为例，看上页的螺旋形描述与你的感觉经历是否相近。

刚发现事情发生了变化的时候，你是什么感觉？大多数人都会产生某种程度的愤怒，通常会觉得特别不公平，最常见的反应就是表示反对、抱怨。接下来的反应通常是有意识或无意识地希望变化自动消失，而不是去应对变化。尤其是当你身边的人应对得很好时，你会觉得非常孤立无援。

当你能充分意识到情况已经发生变化时，就会开始接受现实，虽然不情愿，你还是会去试探。面对新的情况，你是否曾探究新的方法，或者尝试改变以往处理类似问题的风格？在你经历的很多事件中，你都能有新的发现，找到更好的解决办法。这会让你感觉好些，甚至会感到高兴吧。处理掉自己的消极情绪之后，

你是否会觉得局面更容易控制，是否欣然接受变化的发生呢？

▶▶第 13 步：像锻炼肌肉一样锻炼大脑；第 21 步：深挖问题根源；第 26 步：用 ABCDE 法理清思路；第 33 步：善用情绪，加固记忆；第 51 步：给大脑一个明确的目标

技巧 面对变化带来的挑战

试着遵照下列建议，处理改变带来的情绪问题。

●辨别自己的感觉。人们总是被动地消化情绪问题，但是如果你能辨别并定义自己的感受，那么接受变化也会更容易。问问自己是什么给你带来这种感觉，和家人、朋友聊聊你遇到的问题。

●要明确问题。弄明白是哪方面发生的变化带来了消极的情绪。承认恐惧、愤怒或悲伤会影响你的生活，让你觉得无能为力。不要让自己失去洞察力。

●联系过去。生活中完全没发生过的事情少之又少。回想过去的相似情况以及你是如何成功解决问题的。

●忠实于自己。变化会令人不安，让你对自己产生质疑，但是要记住，虽然外部的事件发生了变化，你却还是原来的你，毕竟你的身份、经历都没有变。

●制定行动计划。越及时地做一件事，你的头脑就越能提前想出有创意的方

法，这样你就能重掌控制权。尽量多给自己一些选择。记住，如果只有两个选择，你就很容易陷入进退两难的境地，因此要想出两个以上的解决办法。选项越多，就意味着你有更多的选择余地。

35 改变的 4 个步骤

你为什么想要改变自己的行为方式呢？原因有很多。如果你过去抽烟、暴食或者不喜欢运动，现在为了健康或者要提升自己的生活品质，也许你想做出改变。如果你过去每天墨守成规，现在想让生活变得更加多样、更有活力，也会想做出改变。例如：选择新的上班路线；换个地方度假，不再选择常去的旅游点；改变日常的休闲活动。

你也许还想改变很多根深蒂固的习惯。我们的说话方式、行为方式通常都是固定的。人们很容易遵循固定的行为模式：你的搭档提出问题，你就会迅速回应；事情失败或无法顺利解决，你就会愤怒……此类情况数不胜数。也许你想要改变自己信奉了很久的信条，因为这个信条使你做出了一些自己或别人不喜欢的事情。

如果你的工作毫无挑战性可言，或者你正处在一段令人不满的关系当中，抑或是被某种不满足感所困扰，此时为了让自己更加快乐，你就会隐隐有种想要改变的愿望。

有时，改变是强加于你的，除了对变化做出反应，你别无选择。例如，孩子的出生会打乱事情的优先次序，也就意味着你无法再遵循之前的生活规律。只要动动脑筋你就会发现，环境改变了，自己的行为自然要进行相应的调整。

鼓起勇气！所有的改变都是可以实现的。从很小的时候开始，当你发现某种行为会带来负面影响时，就会学着改变自己的行为。你一摸到烫手的暖气片，就会迅速缩回手。习得的行为不只表现在身体反应方面，还会影响你说的话、做的

事，以及你在任何可能想到的情况下的反应。

直到近现代，人们才对行为改变的重要意义有了些许认识。一个被称为行为主义的学派认为，某些特定行为几乎是不可改变的。但是，学校、监狱这类机构，都是在假定行为可以被改变的基础上建立的。登广告的人、辅导顾问、父母和政治人物，他们都在努力改变别人的行为。你也是如此。如果你想继续提高自己的脑力水平，就要坚信改变是可能发生的，这样你就会有在需要时做出改变以适应新情况。

"人人都想改变世界，却没人想要改变自己。"

列夫·托尔斯泰（1828-1910 年）

把行为分解成四个步骤，可以帮助你审视自己行为的改变情况。

首先，要确认问题所在。你可能突然领悟到自己需要做出改变，也可能从别人的反馈中逐渐发现了这个问题。你可能想要进一步分析自己的行为，希望借此了解自己的行为是从什么时候开始变成现在的样子以及为什么会变成这样。

第二，你必须想要做出改变，并且积极下决心改变。在你的核心价值观和人生信条中，如果认为抽多少烟、摄入多少热量并不重要，那么你就不可能改变自己的饮食习惯。在影响他人的行为上也是如此：如果你真的不想再乱发脾气，就要相信自我控制很重要，你周围人的感受也很重要。

第三，保持积极性。要想把语言转化成行为，你需要有一个具体的计划，以及标志着阶段性胜利的里程碑，这样才能保持自己的积极性。制定一个切合实际的改变时间表，根深蒂固的行为不可能在一朝一夕被彻底改变，因此你要预估可能遇到的挫折。

第四，要按照计划行事。写下计划，并告知自己信任的密友或家人，如果你在执行过程中出了差错，他们可以督促你、鼓励你，这样你才更有可能遵循自己的计划。

技巧 改变的 4 个步骤

运用前面介绍的 4 个步骤，改变自己不满意的行为。举个例子，假设你的坏脾气对你和家人或朋友之间的关系产生了不好的影响，那么这就是你要做出改变的地方。

1.确认问题。也许你的另一半对你的脾气颇有微辞，或者跟你一起工作的某人曾经劝告你生气不能解决问题。找出是什么引起了你的愤怒：事情搞砸了？还是有人工作没按时完成？然后，研究你为什么会生气：是因为你压力过大吗？生气是不是已经变成了你的习惯性反应？

2.决定改变。把你决定改变的原因全都列出来，例如：“我的坏脾气导致我们关系紧张。”“发脾气时的我看上去很可笑。”“因为我不喜欢这样的自己。”这样，你就能清楚地知道为什么要做出改变。

3.制定计划。可以是简单的方法，比如每次发脾气前先慢慢数到十，或者在怒火燃烧前想点有趣的事情，也可以请求身边的人在你即将发脾气的时候提醒你一下。

4.执行计划。写下你的计划，告诉身边的人你准备怎么做，请他们支持你。

▶▶第 9 步：培养正面习惯，激活高效大脑；第 13 步：像锻炼肌肉一样锻炼大脑；第 41 步：聪明地说，巧妙地听；第 51 步：给大脑一个明确的目标

36 如何聪明地应对变化

爱尔兰剧作家乔治·萧伯纳说过：“理智的人改变自己以适应世界，不理智的人为了自己试图改变世界。但是历史是后一种人创造的。”这句话颇有几分道理。通常来说，时代的进步，需要的是那些目光远大、超越传统的智者，以及勇于克服困难、敢于面对挑战的勇士。

瑞士心理学家让·皮亚杰最早提出，我们是通过适应的过程学习和认知的。你注意到某件事物，调整自己的思路，进而改变自己的行为方式，最后取得进步。皮亚杰还提出了“顺应”和“同化”这两个相互对立又彼此联系的词。更多资料加威信 [ipip885](#)，实际上，你既会根据自己的体验去调整概念，即顺应；也会把你的体验纳入早已在你大脑中形成的某种概念，即同化。

举个例子。假设你大脑中对于管理者的概念是“所有的管理者都是无能之辈”，而你却认识了一位办事高效、能力卓著的管理者。这时，你可以调整原有的概念，去顺应自己的新体验：现在有些管理者已经很能干了。或者将新的体验同化到原有的概念中：你对管理者的看法没有改变，只不过这位优秀者是个例外罢了。

皮亚杰描述的这两种适应方法中，顺应更具挑战性，因为顺应要求你重新思考自己看待世界的方式。高效的思考者认为，在新的证据面前，顺应的人改变了自己看世界的视角。

改变是一种特殊的挑战，你要更努力才能做到。关于改变，最常见的例子莫过于婚姻破裂、恋人分手和失业。同化无法完全解释你遇到的情况，因为这样的

体验与我们最根本的信条是相悖的。我们以为会和一个人直到永远，但是现在看来已经不可能了；我们一直认为工作稳定，但是现在竟然失业了。我们无法将这些体验纳入固有概念，因为它们之间的分歧太大，大脑实在无法找到它们的共通之处。

面对这种情况，用顺应来解释就得得心应手了，但是这也就意味着你要顺应的范围将会非常广泛。如果你能利用自己的能力重建看待事物的方式，就等于找到了应对生活中各种剧变的方法。这对你的自尊会是一次不折不扣的挑战，更新微信 **ipip515**，你要充分运用自己的头脑，才能突破障碍，取得成功。

描述，是帮助你完成顺应的一个好方法。只要停下来想一想，你就会发现，你的大脑每天都在进行各种描述。即便是晚饭后有人问你“今天过得怎么样”，也会引发一段描述。每当你回忆过去怎么做某件事的时候，大脑中就会形成某种描述。如果有人问你“你是干什么的”，你可以从描述自己开始回答，这样比较容易解释。例如，我会说“我是个作家，也是个励志演说家”。在开始详尽枯燥的说明之前，我会先用一段简单的描述加以说明。

描述自己的时候，主动权掌握在你的手里。由你来塑造事情的轮廓，同时将自己的观念融入其中。当挑战来临，你可以在头脑中创建一段清晰的描述，这样有助于完成顺应。因此，在头脑中进行这样的描述——“为了双方的幸福，我们决定分开”，这样能够帮助你更好地应对婚姻破裂的局面，即便其中一方对婚姻的破裂负有主要责任。“我以前在 A 公司工作，但是 A 公司被 B 公司收购了，我也因此失业”，这样的描述可以帮助你理解裁员以及所有你无能为力的事情。接下来的练习会帮你在棘手的情况面前进行积极描述，做好应对准备。

▶▶第7步：越乐观，越聪明；第13步：像锻炼肌肉一样锻炼大脑；第26步：用ABCDE法理清思路

练习 在头脑中彩排

如果现在的生活中没有任何真正的挑战等着你去处理，你也可以虚构一种情况，或者回想过去发生过的事情来刺激自己的思维。

1.找一个舒适安静的地方坐下，让自己远离烦乱。深呼吸几次。

2.思考你正在处理的问题。这件事让你感觉怎么样？如果有人让你描述一下，你会怎么说？你对自己的描述满意吗？还是觉得描述对自己不利，甚至显得自己像个受害者？

3.现在对事情进行架构，让自己觉得可以更好地控制局面，同时把对自尊的伤害降到最小。你可以想象两种完全不同的听众，一种是比较正式的（比如采访者），另一种是比较随意的（比如你在聚会上遇到的人）。你要做的是：

●做真实的自己；

●不要去责怪那些脱离你掌控范围的事情；

●至少找到一个积极的角度或出发点进行描述；

●对于已经发生的事情要给出多种解释。

现在想想怎么描述,然后讲给自己和别人听,为接下来的适应过程开个好头。

37 锻炼大脑——越早开始，越晚衰老

你是否有过“暂时失忆”的经历？比如正说着话，突然想不起来该说什么了。你是否担心父母或自己到了晚年脑力会跟不上？

也许你听说过“如果不用，等于没有”。这句话算是一个善意的提醒，让人的精神保持在活跃的状态，对于那些精神懈怠的人来说，这也是一种温和的威胁。实际上，“大脑不用就会萎缩”的观点只能算部分正确。虽然人类在幼年时，大脑会进行一次“神经修剪”（清除掉多余的神经连接，以保证有用的连接更加快速通畅），但剩余脑神经的数量还是非常庞大的，因此无需惊慌。

最新的观点认为：老化过程要经历两个阶段。首先，50 岁左右，大脑开始失去一些创造新连接的能力；再过 20 年进入第二阶段，你会发现大脑在唤起记忆方面出现了问题。但是这并不意味着大脑的老化过程从 50 岁才开始。对大脑的照顾越早开始越好，最好的方法是保持活跃状态，身体和头脑两方面都要锻炼。

▶▶第 5 步：身心健康会让人变得更聪明吗

技巧 保持头脑活跃的 tips

下列建议可以帮助你保持活跃状态，进而提高自己的脑力。

●广泛阅读。尝试各种风格的著作，虚构类和非虚构类作品都要有，保证自己一直有书可读。成为当地图书馆的会员，也可以加入读书兴趣小组，每天讨论

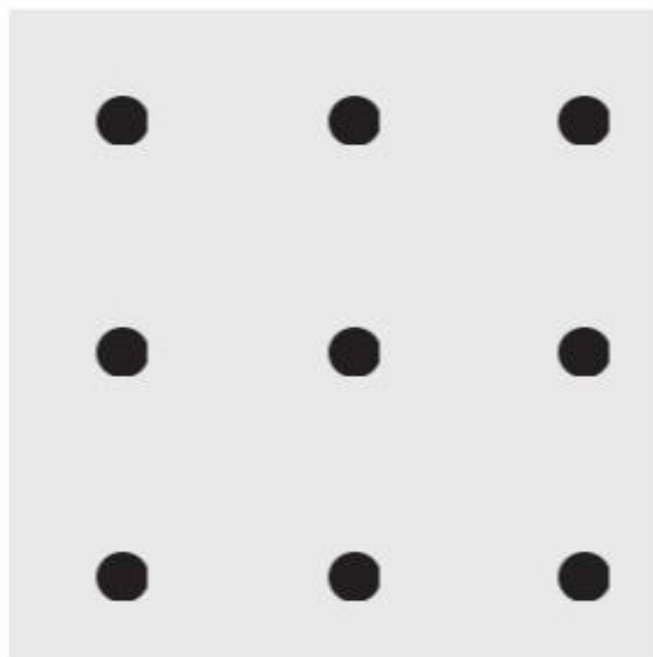
读过的东西，让自己保持对阅读的热情。

●保持身体活力。如果去健身房、打网球、打高尔夫球这些活动不适合你，也可以选择散步、打太极拳或跳肚皮舞。

●积极参与社交活动。参与新的活动，你就能学会新的技能，认识各种新面孔，也可以将自己掌握的技能传授给他人。

●坚持旅行。对于大脑来说，每到一个新的地方就等于得到一次有力的刺激。

●梳理自己的大脑。做做智力测验、填字游戏、问答比赛等。试试这个著名的智力测验，看你是否能一笔（不让笔离开纸面）共四条线段把所有的点连起来。



第七章 聪明人的 5 个沟通法则

通常，我们在向别人讲述某事时，就以为是在交流。再比如发电子邮件，点了“发送”，就觉得完成了沟通的过程。但是所谓沟通，当然是两方面的，你怎么能确定对方收到了你的信息呢？

本章将为你破解聪明人的 5 个沟通原则。你将了解到：

- 沟通不畅，哪里最有可能出问题？
- 为什么说聆听是最聪明的沟通方式？
- 如何不惹人反感地表达你的不同意见？
- 发表公开演讲时，你的大脑是如何运作的？

38 一句解释，事半功倍

回想一下，你是否好几次因为事情没有解释清楚而备受挫折？是否曾由于指令不清，更多资料加微信 [ipip885](#)，花费很长时间才找到解决问题的方法？是否曾因为没说明会议目标，而使得与会人员难以平心静气地探讨问题？

在一个非常著名的实验中，美国心理学家艾伦·兰格（Alan Lang）教授向大家展示了“因为”这个词的惊人力量。他让研究人员去等待使用复印机的人群中插队，看能否成功。如果说的是“打扰一下，我有 5 页文件需要复印，可以让我先用一下复印机吗？”成功的几率是 60%；如果换成“打扰一下，我有 5 页文件需要复印，可以让我先用一下复印机吗？因为我有急用。”成功率马上提升到了 94%。

兰格还实验了第三种请求方法：“打扰一下，我有 5 页文件需要复印，可以让我先用一下复印机吗？我需要几份副本。”其实这不算什么明确的理由，但成功率还是高达 93%。兰格的实验表明，用“因为”这类词汇给对方做出解释的行为十分有用。这样做更容易让对方做出友善的回应，帮助你完成自己要做的事情。

设想自己正在向客户讲解一项商业计划案，或给孩子讲解家庭作业中的难题。这可能不是一两句话能解释清楚的，但你还是要保持条理清晰。花时间学习如何解释问题绝对是有必要的。

技巧 如何做出解释

当你需要做出解释时，试用下面的 6 个提示问题：

1. 你希望别人了解什么，或者他们想知道什么？顾及他人的观点，不要让对方觉得无法接受。

2. 他们已经了解了多少？对那部分不要再赘述。如果可以，提前对听众的认知水平进行评估，做好调研工作。

3. 你的主要观点是什么？直抒胸臆。把必须说的和可以不说的加以区分。

4. 哪部分是陈述的重点？用一些辅助手段，比如举例、比喻或俗谚，对你做出清晰的解释会有帮助吗？

5. 如何处理情绪问题？要意识到自己说的话会给对方造成什么样的情绪影响。不要期待一个震惊的人能接收到细节信息。如果你所说的确实影响了对方的，要给对方充足的时间去消化。

6. 你应该使用什么样的语言？如果要解释的主题或观众需要你使用专业术语，那就可以使用。通常来说，短句子比长句子更好用。你还要注意自己讲话的语调。

▶▶ 第 26 步：用 ABCDE 法理清思路；第 41 步：聪明地说，巧妙地听；第 43 步：先把自己放下

39 耐心点，听别人把话说完

美国诗人罗伯特·弗罗斯特（Robert Frost）曾经写下这样的诗句：“教育就是要使人具备一种能力，听到任何话都可以不动怒或丧失自信。”倾听是一种非常智慧的策略，只是很少有人采用。一天中，你有多少次因为别人的打断而无法说完自己要说的话？你自己也会打断别人吧，会因此而感到内疚吗？

有很多无可反驳的理由可以解释“多听少说”有利于发挥大脑的最大功效。倾听，如此简单的动作就能让你获得别人的优秀想法，而且你还可以将他的愚蠢想法存在心里，时刻提醒自己不要犯相同的错误。通过倾听，你可以从别人的角度看待问题。很多人一辈子都不曾了解身边的人是怎么想的，因为他们从来没花时间停下来问过对方的想法。

"说话是在重复自己知道的东西，倾听才会学到新的知识。"

杰拉德·斯帕克斯（1789-1866 年）

如果你耐心聆听，对方会觉得很感动，因为愿意倾听就表示尊重对方，更新微信ipip515，而且人们愿意信任那些倾听自己谈话的人。耐心倾听并且不迅速给出答案，这样做相当于给自己提供了“静候时间”，能让自己的评论更客观。

记住，要先听后说。

技巧 如何成为优秀的聆听者

通过下面的技巧，提高自己倾听的能力。

- 尽可能与讲话的人保持视线接触。

- 注意对方说话的内容，而不是他的表达方式，因为人们很容易受到口音、语调、声线或嗓音的干扰而分心。

- 耐心倾听，不要一下子蹦出好几个问题。

- 通过回想，反复检查自己是否理解了对方的意思。鼓励对方加入更多的细节描述。

- 运用非语言的交流方式。张开的手表示对方希望得到你的回应；目光闪躲表示对方还没有做好准备，不希望你插嘴。

- 表达共鸣，对说话的人表示鼓励。通过“我猜这一定让你……”之类的话语，鼓励对方说得更多。

- 尽量让自己不要走神。多问问自己都听到了什么，通过这种方式维持自己对这件事的兴趣。

- 把倾听当作一项精神训练，这样就会因为自己完成任务而心情愉悦。

▶▶第 18 步：延迟判断是发挥创造力的关键；第 41 步：聪明地说，巧妙地

听；第 43 步：先把自己放下

40 观点不同，如何表达

为什么大家都会觉得表达不同观点会令人不快？这个问题很容易解释：我们都希望被人喜欢，有些人甚至因此不惜任何代价也绝不表达反对意见。

我们都知道，一旦发生冲突就很难控制局面。出于本能，人的反应要绝对直接才能存活。面对争端时，人类的反应不是逃避就是战斗。比如，现在很多占据广播电视黄金时段的政治新闻，都在向我们展示人类以何种方式表达与他人不同的意见——粗暴干涉和无礼反对。但是所谓的避免分歧，乍一看像是美德，实际上却限制了人们发现新事物的能力。如果人们在科学或政治领域没有任何不同意见，我们永远都不会知道地球是圆的，也不会了解艾滋病在很大程度上是可以被控制的。

很多原因可以解释为什么会有不同的意见产生。也许我们认为有些人的想法是错误的；也许是我们想到，所谓眼前唯一能走的路，可能只是众多可选择的路之一；也许我们发现争辩过于情绪化，有些片面；或者，也许是我们接受了预设的立场，却没有按照预设思路得到相同的结论。因此，分歧是不可避免的，但是我们可以学会如何智慧地处理分歧。

练习 表达分歧的方式

如果你想顺利地表达自己的不同意见，就需要做些练习。可以请求家人或朋友的帮助。选择一个存在争议的话题，比如时事政治、环境或社会问题。设定对立的观点，用下面的技巧对此展开辩论。

●向对方表示对他的观点的尊重。

●礼貌地指出对方的错误，不要表现出冒犯的言行。

●用合适的例子支撑自己的辩论。

●给出另一种解释。

●适当地用些幽默的语言。自嘲有助于缓解氛围，同时不会冒犯到别人。

●切记保持头脑冷静。如果你觉得自己的情绪有些起伏，要在开口前延长停顿的时间。

在表达不同意见的练习过程中，可以使用下列词句：

“我的看法稍有不同……”“你说的没错，但是……”

“这是一方面……”“我明白你的意思，但是……”

“我觉得问题没这么简单……”

▶▶第 15 步：按下你的“暂停键”；第 21 步：深挖问题根源；第 38 步：一句解释，事半功倍；第 47 步：不惹冲突，不惧冲突

41 聪明地说，巧妙地听

美国管理专家沃伦·本尼斯（Warren Bennis）说过：“生命中一定要有一个能够帮你看清自己的人。”如果无法从他人那里得到反馈，你每天就会不停犯错。接收反馈相当于用有用的信息武装自己，如果你能接收信息并依此行事，你就能从错误中学习经验，还能发展自己的学习能力。

假设你生活富足，但是也因此没有时间跟自己的爱人、亲人相聚，即便偶尔抽出时间见面，也因为工作太累，总是闹脾气。一个好朋友看出你的问题，会挑合适的时间，将自己的所见和感受反馈给你。

他会温柔地提醒你，你的爱人看起来有些不开心，对你们的关系表示担忧。他会质疑你真的需要花那么多时间在工作上吗。他的话语中不含任何批评的意思，完全没有恶意，只是想帮助你认清自己的处境。当你了解到真实的状况后，就会发现哪些是需要做出改正的。虽然你会因此不痛快，有时甚至会生气或觉得被冒犯，但是也会由此引发生命中一些重要的改变。

接受到的反馈会像这样影响你生活的方方面面。就像刚才举的例子一样，有时它会让你停下来注意到问题的所在，你会因此对一些事备加关心。反馈犹如当头棒喝，阻止事情朝更坏的方向发展。

即便在事情发生后，反馈同样能发挥很大作用，尤其是当事情发展得不如你预想的那么顺利的时候。不幸的是，这种情况下接收反馈更加困难，因为没有人喜欢失败的感觉，而失败后的反馈通常也会让人觉得是马后炮。但是你要时刻提

醒自己，犯错误是学习过程中非常重要的组成部分。

为什么说给出反馈也是困难重重呢？其中的原因多种多样。如果你跟一个人亲密无间，你会担心自己给出的反馈会影响你们之间的关系；要接收反馈的对方也许是你的老板时，你则会担心对方收到反馈后会不会因此暴怒。

360° 反馈一些组织机构已经意识到了反馈的巨大价值，他们介绍了一种名为“360° 反馈”的方法。正如它的名字，指的是全方位、无死角的反馈：分别来自你的上级、同级同事、下属、客户及服务对象。这种反馈的方式有很多好处：首先，它能帮助你了解别人眼中的你；其次，它能给你提供一些完善自己的独到观点；第三，它能让那些与你相关的负面信息失去作用。让别人告诉你他们对你的看法，表明你想从自己的错误中学习经验，也说明你愿意接受批评，重视身边人的建议。

除了重视工作伙伴的建议之外，你当然也要积极获取来自家人的反馈。

技巧 1 如何接收反馈

在你从他人那里接收反馈之前，先注意下面的提示。

● 审视自己是否做好了接收反馈的准备。如果你还需要一点时间来调整自己的心态，可以上个厕所或喝杯水。但是如果你觉得很受伤或者有些怒气，更新微信 [ipip515](#)，说明现在不是合适的时机，可以换个时间。

●不要马上给出定论，要尽力去倾听。

●尽力保持情绪的平稳。

●要对给出反馈的人表示谢意，因为这对他们来说也并非易事。

▶▶第 16 步：学习=经历+反思；第 17 步：“我们把失误称为经验”；第 38 步：一句解释，事半功倍；第 39 步：耐心点，听别人把话说完；第 43 步：先把自己放下

技巧 2 如何给出反馈

当你需要给出反馈时，可以用 SAQ 法。

S Be Specific.明确。给出的反馈要集中在特定的时间或事件上。专注于自己的观察。描述自己所见、所想、所感，要有建设性。针对一个事件给出建议，以及参与者们未来应该如何处理这种情况。

A Make sure what you say is Actionable.确保自己的建议是可行的。比如，如果对方的电脑没有接入网络，你还想让对方提高处理电子邮件的能力，简直就是空谈。

Q Be Quick.迅速。尽量在事件发生后的短时间内给出反馈。如果时间过得太久，你的意见会让人觉得牛头不对马嘴，甚至会惹怒对方，即便得到别人的理解，

也不会受到重视。如果你不能尽早给出反馈，双方都会随着时间的流逝忘记在这件事中犯过的错误。

下面的忠告也能起到帮助作用。

- 要确保自己对事不对人。

- 看对方是否准备好接收反馈了。（如果对方压力过大或匆忙赴约，可能不是恰当的时间。）

- 至少准备两个具体的真诚赞美，在说正事之前加以表达，这样后面的话听起来就不那么刺耳了。

42 公开演讲，越早准备越淡定

你是否曾因第二天工作中要发表讲话，前一夜辗转难眠？或者是，在家庭的重大活动中要说几句话，因此而焦躁不安？很多人都有过这种经历。在公众场合站在众人面前会感到焦虑，是人之常情。

你在发表公开演讲的时候，大脑是如何运作的呢？最简单的答案就是，有两个相互拉扯的力量同时工作：理智的思维帮助你组织语言，与此同时，情感思维也在行动。所有的目光都集中在你的身上，你会觉得自己赤裸裸暴露在众人面前，倍感压力。这样一来，很多人会因此呆住，还会回想起以前公开演讲时受到的压力和遇到的困难。

提前准备是克服“舞台恐惧”的关键所在，后文中的技巧会帮助你做好各方面的准备。发表演讲的时候，可以深呼吸几次，在手边放一杯水。尽量多与自己的听众形成视线的接触。结束之后，通过询问得到反馈，将头脑中想到的下次应该做出的调整记录下来。

►►第 25 步：思维导图——让大脑 high 起来；第 28 步：从信息到记忆的 3 个步骤；第 29 步：什么样的信息容易被纳入记忆中；第 31 步：那谁……；第 32 步：如何练就过目不忘的本领；第 41 步：聪明地说，巧妙地听

技巧 如何准备演讲

借助下面的提示，为顺利完成演讲做好准备。

●了解自己的观众是什么人以及演讲要进行多长时间。

●确定演讲的内容和顺序。语言简洁有重点。你可以借助思维导图帮助自己理出主要论点。总结关键词或做几张写有标题的提示卡片。

●演讲的开头和结尾部分注意力要格外集中。效果比较好的开场白中应该包括：自我介绍，概述自己的演讲内容，讲个与内容相关的有趣小故事抓住听众的注意力，或者将自己与演讲地或即将讲述的地方联系起来。把前面的一两句话写下来能帮助你在开始的时候建立信心。用一句话总结自己的内容，可以给演讲做一个不错的收尾，确保自己结束时的语句是积极向上的。

●用第 29 步的“记忆的 4 项基本法则”加固自己的主要观点。

●如果你需要记住人名、事实证据或统计资料，可以用第 31、32 步。

●确定自己是否需要挂图或视频片段这类可视的辅助工具。这样做能丰富你的演讲，也能帮你唤起记忆。

●站在镜子面前或者让朋友当听众练习演讲，一边做一边自己计时。

第八章 聪明人的 5 个谈判技巧

即便你自信、才华出众，在任何环境下都能采取最明智的行动，也不会事事顺遂，因为并不是人人都会认可你的做法。实际上，经常有人对你表示不认同，甚至全面否定你的观点。如果你经常遇到这种情况，这一章中的内容会对你大有帮助。

在这一章中，你会了解到：

- 哪些小动作有助于提高你对他人的影响力？
- 怎样提要求才能有求必应？
- 一旦身处严重的人际冲突中，怎样做才是聪明的化解之道？

43 先把自己放下

印第安人流传着一句谚语：“先穿着他的鞋走过两个月亮再来审判他。”意思是说，在你发表对某人的看法之前，应该先站在对方的角度思考一番。用一个词描述就是“移情”，指的是从他人的立场出发，设想他人感受的一种能力。

当今的社会，人人都以自我为中心，很容易只从自己的角度出发看待问题。但是，这种品质并不讨喜！与他人产生共鸣能帮助你维护友情，找到他人想不到的解决办法，赢得辩论，迸发出极具创造性的观点。

倾听和询问比滔滔不绝地谈论自己更有可能交到朋友。如果你想知道儿子为什么哭，你应该蹲下来，以他的身高看看他的小脑袋瓜是不是撞到了什么东西。如果你想劝诱某人，应该告诉他自己这里有他感兴趣的东西；如果你希望提出一些高见，就要看能否先把自己的需求放下。

►►第 39 步：耐心点，听别人把话说完；第 41 步：聪明地说，巧妙地听

练习 他人看到的世界是怎样的？

练习使用“我敢说他想/感觉……”，观察自己使用这个句式的频率。

角色扮演

找一件你和朋友要一起做的事情，比如一起去散步、购物、去咖啡馆或美术

馆。更多资料加微信ipip885，你们二人互换角色 10 分钟。在此期间内，尽量模仿对方的手势、音调和行为。结果如何？请求对方给出反馈。

近距离观察

选择一个合适的时间，观察一个身处棘手局面的人。比如说，在一个你不用过多参与的会议中，观察一个身处巨大压力之下的与会人员，或者在晚宴上观察一个正在与别人热烈交谈的人。近距离观察他们。他们是如何表达自己的观点，如何给出回应的呢？设想自己的朋友在这种情况下会如何表现。向朋友描述你的假设，看你对他的认识有多深。

读报纸

选择一篇新闻报道，一边读一边设想不同的人会注意到哪些问题、会怎么想。比如说，新闻报道了严重的暴风雨，本地的商户、孩子的家长、游客分别会有什么样的感触？他们的视角是否完全不同？他们关心的问题以及暴风雨给他们造成的影响分别是什么？

44 如何预见他人的想法

付出得越多，收获得越多。无论是对自己的伴侣、朋友还是同事，这个原则都适用。通过这种方法提高自己的脑力，就是真正意义上的“一人计短两人计长”。如果你与所有人的关系都是这种良性的双向互动，你从别人那里获取的出色想法也就越多。如果你想在与人的相处中获益，就要先投入。综上所述，你要了解别人的需求。如果别人真正需要的是跟你聊聊天，解开心中的烦闷，你却只给人家送上鲜花，那么鲜花再美也是徒劳。

花点时间思考你生命中重要的一段关系，回想最后一次向他表达他在你心中的地位多么重要的情形。如果你想了半天才想到或者根本想不起来，说明你们之间可能不是良好的双向关系。

那么，你要通过哪些步骤来向他人展示对方在你心目中地位，你又要怎么做才能了解对方的需求呢？

首先，你要让对方感觉到你的关心。没有人喜欢被人无视的感觉。观察对方，就对方手势、行为、衣着、新的习惯等任何有可能展开的话题，发表自己的看法。

其次，要肯花时间。有些人即便很忙，也愿意这么做。即便还有很多事等着你去做，也要让对方感觉到你对他的重视。全心全意地关注对方，哪怕只有十分钟，也比好几个小时漫不经心的陪伴更有效果。

第三，在对方开口请求前，伸出援手。如果你预见到了对方的需求，他会对

你更加感激。其实这个做起来很简单。如果你的伴侣忙了一天，你可以去超市帮他买点需要的东西；同事忙不过来，你可以帮他做会议准备；老板没有要求之前主动完成工作。除此之外，做这些事情时一定要完成得很优秀。如果你许下承诺，却无力完成，只会让事情变得更糟。

不只是自己的付出很重要，你对他人付出的努力给出的回应也会影响你们之间的关系。不管你接受了什么样的礼物或帮助，都要表现得亲切有礼。很多人受到恭维时会觉得尴尬，这样一来致敬的一方也会觉得尴尬，或许也许更糟，会觉得给对方造成了困扰。如果你能想到一些让双方都比较舒服的回应，并加以练习，下次受到恭维的时候就能欣然接受了。比如你可以说“谢谢你的夸奖”或“很高兴你是这么想的”。这样一来，付出的人觉得开心，以后还会不断付出。

►►第 18 步：延迟判断是发挥创造力的关键；第 39 步：耐心点，听别人把话说完；第 43 步：先把自己放下

45 用对方法，大家都听你的

你是否希望老板欣然接受你的建议？或者想着如何才能让你的伴侣接受你的思维模式？也许你会觉得在孩子面前失去了权威，总是任他们摆布？很多人都希望提高自己对他人的影响力。如果你也有这种困扰，请仔细阅读下面的内容。

施予和取得为什么超市会免费送你各种试用品？为什么杂志经常会随刊附赠礼品？在饭店用餐结束后，店家为什么会提供免费的薄荷糖？所有这些都是因为，虽然看起来是无所图的免费赠予，但是给予者向你施加了一种无形的责任感。这种营销手段被称为“互利原则”，说白了就是你帮我挠背，我就会为你抓痒。

很多场合下，我们都会讨价还价：“你洗碗，我就开车带你进城。”但是互利原则比讨价还价更能派上用场。比如，如果你没要求，儿女就为你端上了热茶，你会怎样？你会很高兴，下次他们提出要求的时候，为了回馈这次贴心的举动，你可能会欣然同意。更新薇信 **ipip515**，反过来想一想，在貌似看不到任何回报的情况下施以援手，也许会有意外的收获。

提问很多情况下，你只需“开口提问”这么一个简单的动作，就能鼓励听众和你一起寻找解决问题的方法。不仅如此，他们一定会接受你看待问题的角度。电话推销员一直在用这种推销策略。“你是否觉得自己应该帮助无家可归的儿童？”“你想稍微休息一会儿，晚一点再继续完成手头的工作吗？”问出一个问题，你就能开启一段对话，还能为接下来要做的事情给出巧妙的提示。

下次你想说服某人做事的时候，提前准备几个问题，这样就能诱导他们从你

的角度看待事情。

对照从电影院走出来的时候，即便已经是傍晚，也会觉得外面很亮。把手放到冰水里，之后再放到温水里也会觉得热。

运用对比能让你在争辩中获胜，或者得到自己想要的。商场导购就非常了解对照的价值。这就是为什么你刚买了一双价格昂贵的新鞋，对方会马上问你要不要买一管鞋油。刚花了那么多钱，买鞋油的那点儿钱就不会放在眼里了。为什么房地产经纪人会带你去看明明不符合你要求的房子？因为在这之后当你看到一所和自己的要求差不多的房子时，就会解除戒备、马上想要了。

当你向某人请求帮助时，可以使用这种策略。首先，先向对方提出一个非常大的请求，但是这并不是你想要的，而且你确实知道对方无法满足你的要求，然后再去请求你真正想要的。这样一来，他们更有可能满足你的愿望。

感觉良好你认识的人中，似乎有些人总能如愿以偿。他们有一个共同点：了解让你自我感觉良好的价值，尤其是当他们有所求的时候。

大多数人都对“拍马屁”没有免疫力。如果别人说你看起来很棒，恭贺你工作上的成功，或者说些其他的溢美之词，只要听起来是真实可信的，你的自豪感就会冉冉升起。你会自我感觉良好，但是良好的自我感觉是会在不知不觉间消退的。如果有人能给你这种感觉，你就更可能去实现对方的请求。

技巧 如何提高请求的成功率？

想要如愿以偿，最重要的当然是知道自己到底想要什么。可以使用的方法有很多，下面列举的方法可供选择。

● 做交易。计算出得失，向对方展示交易内容。可以适当做些让步，这样一来对方就更有可能满足你的要求了。

● 诉诸情感。借助“如果你这次能帮我，我一定会报答你的”这类的情感表达。

● 奉承你要说服的人，但是切记一定要真诚、实事求是，不能信口开河。

● 给出明确的解释。给出原因比单一的请求更有说服力。

● 先请求对方帮忙解决一个更大的难题，也许这件事并不是你所期盼的，然后再提出你的真正请求。

● 在你设法说服对方前，先得到对方会帮助你的承诺，这样成功率更高。

● 准备好证据，证明你的需求的真实性。

● 使用对方容易理解的语言。

● 有礼貌、耐心倾听，还要理解对方。这些会帮助你与他人建立良好的关系，这样一来对方通常不会拒绝你合理的请求。

▶▶第 38 步：一句解释，事半功倍；第 44 步：如何预见他人的想法；第 46 步：双赢是最聪明的解决方案

46 双赢是最聪明的解决方案

最近，“双赢”成了人们生活中的高频词汇。无论你是买方、卖方，还是想说服谁做什么事，让双方都觉得有所收获才是明智的选择。当你积极思考某件事或试图解决某个难题时，通常来说，与对抗相比，合作才是更好的解决之道。

设想这样一个场景：30 个人两两相对，分成 15 组，举行掰手腕比赛，目标是：在 30 秒内，扳倒对方次数最多的小组即获胜。

大多数参赛者都搏斗得相当激烈，呼哧呼哧地喘着粗气，努力保持不被扳倒，但是其中一对却采取了合作态度。他们像钟摆一样摇动对方的胳膊，双方被扳倒的次数都很多！他们发现了这个游戏的真谛：相互合作更有可能取得成功。

人类对竞争的热衷程度简直让人惊讶。也许，在内心深处，我们会因为“胜者毕竟是少数”而担心。但是无论你有什么样的目标，都能找到一种让你和所有参与者都满意的解决方案。

技巧 让所有人都是赢家

通过下面的提示，为下次找到双赢的解决方案，做适当的练习。

问问自己：

●我想要得到什么？什么会让我感觉良好？

●如果我得到自己想要的，其他人会有什么感觉？

●如果我计划做的事让别人觉得不舒服（不太可能同意我这么做），做什么会让他们舒服点呢（更有可能认可我的做法）？

你还可以这样做：

●评估他人的需求和目标，向对方表示你会努力满足对方。

●寻求妥协。这样做可以建立合作，让他人愿意倾听你的愿望，满足你的要求。

●当你觉得自己只有两个选择，一个对你有利，一个对你有害时，努力想出第三个（甚至第四个）选项，也许能让双方都满意。

▶▶第 21 步：深挖问题根源；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处；
第 26 步：用 ABCDE 法理清思路；第 45 步：用对方法，大家都听你的

47 不惹冲突，不惧冲突

有些人貌似特别容易招惹是非：他们随便说的一句话都有可能让周围的人血压升高。你一定不想成为这样的人！有些人脾气暴躁：一件很小的事情就能惹他不高兴，冷静下来之前大脑根本无法工作。你当然也不会想成为这样的人！

如果你能妥善处理争端，就不必把时间浪费在不必要的争辩上。有足够的精力把复杂的问题处理得更好，你的理智和情绪就能更和谐地运作。如果你无需再应对负面的批判，把它视作一种有用的反馈资源，你就能更深入地了解自己。

当然，人人都经历过这种时刻：身处严重的冲突中，找不到解决的出路。但是如果你愿意尽力从他人的角度看待问题，一定会有所进展。

▶▶第 15 步：按下你的“暂停键”；第 39 步：耐心点，听别人把话说完；第 40 步：观点不同，如何表达；第 41 步：聪明地说，巧妙地听；第 46 步：双赢是最聪明的解决方案

技巧 从容应对冲突

发生冲突的时候，下面的方法可以帮你应对。

●保持正面的心态。认识到争端是不可避免的，是生命中的重要组成部分，接受这个现实。

●判断自己面对的是真正的冲突，还是只是自己察觉到了苗头。很多冲突都是由于一方对对方的猜忌引发的。

●分辨有益的冲突（比如，你正处理一个没有标准答案的难题，对立的观点会形成新的想法）和无益的冲突（比如，一个人的行为会引发对方的攻击行为）。

●警惕争端的早期信号，比如激进姿态、声调提高、防御姿态、不必要的保密姿态以及公开表示不认同。确保自己的身体语言与观点是一致的。比如，更多资料加微信 **ipip885**，如果你想让事态冷静下来，就不要侵犯对方的私人领域。

●还可以这样做：

倾听所有人的意见，找到大家的共同之处；

了解对方的感受；

关注问题的重点；

稍微休息一下，过一会儿再回来处理这种局面；

如果你身处严重的冲突之中，可以请持中立态度的中间人进行调解。

第九章 身心愉悦，大脑灵光

美国作家罗伯特·富尔格姆（Robert Fulghum）建议人们，应该“心存好奇，和谐生活。每天要学点东西、想些事情、画几笔画、唱唱歌、跳跳舞、适当娱乐、适当工作”。真希望生活能像他说的这么简单轻松！

毫无疑问，和谐平衡的状态是提升脑力的重要因素。如果你内心和谐安定，即便中途遭遇失败，也不会停下前进的步伐。

在本章中，你将了解到：

- 如何聪明地看待压力，让它为己所用？
- 如何找到适合自己的充电方式？
- 如何准确而高效地提升脑力？
- 如何制定一个切实可行的人生计划？

48 有压力，但别太大

现在，人们每天都把压力挂在嘴边。“压力大”“负担重”“减压”“舒压”这类的词汇短语随处可见。全世界人民都把压力当成不好的东西，唯恐避之不及。压力对大脑会产生恶劣的影响，甚至还会破坏人的免疫系统。但是，在人们对压力口诛笔伐的时候，我们还是应该认识到，有些压力不仅是人生中不可避免的，而且是有好处的。

为了全面开发大脑的潜能，适当的压力是必须的。就像我们在第 6 步中学到的：既警醒又放松才能集中注意力。

如果善加利用，压力能帮助我们通过考试，在高难度的挑战中获胜，忍受艰难的环境。但是，压力如果失控，就会引发暴力驾驶等各种愤怒粗暴的行为。压力过大或长期处在压力之下，大脑的能力发挥就会受到限制。压力管控生活中，来自一方面的压力会扩展到其他领域，直到你发出“压力山大”这样的悲鸣，而此时，这种阴沉的状态已经遮盖了真正的问题。

无益的压力有两个主要来源：人群和处境。找出到底是谁或什么给你带来了这种不好的压力。这样，你才能发现问题的根源，进而找到解决方法，更新微信 ipip515，或者避免它继续对你造成不好的影响。

事先制订计划能在很大程度上减轻你的压力。想想看，人们（或是你自己）有多少次因为旅行前或做别的事情之前预留的时间不够充足，导致万分苦恼、焦虑不堪，又有多少次遇到了意料之外的问题，可是事后又会觉得明明意外是可以

预见的。在头脑中设想种种情况和遭遇，并思考如何解决，这样你就会觉得做好万全准备了。

身体健康、心平气和是不受压力影响的必要条件。有规律的练习对减压会有所帮助，瑜伽、自律训练、冥想都是很好的选择，这些活动都只是在坐姿、控制呼吸等方面做些简单的调整即可。

把事情说出来比憋在心里更有利于疏解压力。对于一些人而言，这么做是很自然的，但是你可能需要先创造一个合适的环境。你可以组织家庭聚会，一件件地说出自己的心事，请求大家给予帮助。你可以向他们请教各自的减压诀窍，把有用的写下来贴在家里或办公室，以便随时参考。

在结束了一天的工作之后，用剩下的几个小时松弛下来，做一些轻松的事情，比如打几个轻松的电话，和对方聊一些正面的话题，想想明天要干什么，或者整理整理东西。在进家门之前，给自己几分钟时间，默默地沉思一会。

睡眠问题引发的压力不容易对付，而且压力会导致入睡更加困难，因此陷入恶性循环。晚上散步或者做些瑜伽，跟个性活泼的朋友吃顿晚饭，用一本好书或有趣的电影娱乐一下自己，这些方法都能让你在上床之前保持愉快轻松的心态。

感觉压力大的时候，缓缓地深吸几口气。如果有必要，应该停止当下的工作，尤其是你觉得自己的判断受到影响时。暂时走开一下，或者用别的事情让自己忙碌起来，也可以通过适当的休息赢得一点时间。

为了释放被压抑的情绪，可以拿起靠垫或枕头，对它拳打脚踢，大声喊出心中的烦闷，把你的挫败和失意全部发泄出来。不想太激烈的话，也可以去做个按摩。幽默也是解压良药，家里放几张一定会让你开怀大笑的电影 DVD。做一些以前做过的能让你开心的事情。

通过下一页的列表，找到实现和谐、平衡生活的方法。如果你的记号大部分都标在了左侧两栏中，要想办法矫正现在的状态。

►►第 5 步：身心健康会让人变得更聪明吗；第 6 步：聪明人最常见的思考状态；第 15 步：按下你的“暂停键”；第 35 步：改变的 4 个步骤；第 47 步：不惹冲突，不惧冲突

检查表：你的生活是否和谐平衡？	很少	有时	经常	一直
上班族				
你是在晚上七点之前下班回家吗？				
你尽量晚上不工作吗？				
你尽量周末不工作吗？				
你回到家以后会觉得轻松自在吗？				
其他工作形式				
如果你在家工作，在时间方面是否做好了合理的分配？				
如果你的工作是轮班制的，是否设法预留了私人生活的空间？				
家庭生活				
如果你在家带孩子，是否有和其他成年人相处的时间？				
会和自己的另一半共进晚餐吗？				
社会活动和休闲				
周末的时候会和朋友聚会吗？				
生活中是否有健康的业余爱好或兴趣？				
会进行规律的运动吗？				
每天早上起来是否觉得神清气爽，睡了一个好觉？				

49 寻找适合你的充电方式

在第一章中，你已经了解了保持健康的重要性，这些原则对你追求生活的平衡依然重要。但是，有时我们也会觉得自己的大脑就像耗尽了电量的电池，需要重新充电才能继续工作。

所有身处压力之下的人都需要休息。可以好好睡一觉，呼吸点新鲜空气，或者选择一些刺激但是负担不太大的活动。但是，即便是“停机时间”，也需要做个性化区分。就像我们的学习方式因人而异一样，充电的方式也不可一概而论。有些人喜欢登上山顶，找个僻静的地方自己一个人待着；有的人需要从别人那里获得能量，对这些人来说，跟大家一起聚餐才是最恰当的充电方式。

可有时，我们认为自己需要的东西并不是最佳的充电能源。有人说：“转换工作也能达到和休息一样的效果。”这句话时刻提醒我们，做一些和之前完全不同的事，更多资料加微信 **ipip885**，也许正是我们需要的调剂方式。因此，一个爱交际、总是能娱乐大家的人，可以通过冥想、瑜伽之类的活动获得能量，虽然他们可能会觉得这些活动不太适合自己；一个善于反思，经常通过祷告、阅读、听音乐来放松自己的人，周末参加集体户外活动也许更有收益。

►► 第 5 步：身心健康会让人变得更聪明吗；第 24 步：横向思考——让思维之河流向宽处

练习 是什么让你恢复活力？

这项练习分成两部分。第一部分是想出各种充电的办法，第二部分是评估哪些办法对你更有效。

你喜欢：

● 交际还是独处？

● 室内活动还是室外活动？

● 完全无计划还是制订一些计划？

你的答案也许有些含糊，并不是非黑即白。如果是这样，具体答案是什么呢？

你想要这样做吗：

● 静静地思考，比如冥想、瑜伽或沉思？

● 重复性的精神放松活动，比如慢跑、散步或游泳？

● 其他事情，比如换个环境？如果打算这么做，具体会做些什么呢？根据你的答案，再加上精神或身体方面的考量，选择适合你的方法。接下来：

● 和你之前的日常活动进行比较，你现在的做法让你感觉有所不同？

●询问自己的另一半或亲近的朋友，他们认为什么对你最有帮助（他们的答案可能不尽相同）。

●把你的计划告知他人，让他们知道你的需要，以便给你鼓励和支持。

50 当拒则拒，让大脑喘口气

我一直在书中强调积极心态的重要性。拒绝，看起来像是负面的做法。我会提出这样的建议，可能出乎你的意料。但是，每天的时间有限，拒绝其实是你需要掌握的最重要的技能之一。如果你不会拒绝，让你觉得困扰的就不只是自己的事情，别人也会给你带来无尽的烦恼，你更不可能有充足的时间去开发自己的脑力。而且，别人的情绪会影响到你，你做事的时候也无法充分拓展自己的思维。

如果对一些事情说“不”，你就能给大脑创造更多的机会，去探索其他领域。所以，花点时间反思自己的生活。你现在参与的家庭事务中，你后来是不是觉得当初应该拒绝？工作中呢？有些事其实不适合你，你也不太愿意去做，但是当初还是答应了，这种情况是否时有发生？

认清你应该对什么说“不”，相对来说比较容易，但是实践起来却很难。实际上，有些人一生都在满足别人的各种需求，却让自己的需求得不到满足，也从未奋起维护自己的利益。你一定不想成为这样的人！

技巧 得体地拒绝

通过下面的步骤找到表示拒绝的恰当方法。

1.当你被他人要求做自己不愿意做的事情时，先确认自己的感受。你可能是：不想伤害别人；担心如果你不同意会破坏你们之间的关系；对方比你强大，如果你拒绝了，你害怕对方会对你不满，即便这件事本该他自己做。

切记：你不应该过分在意别人的感受。

2.一旦确认了自己的感受，静下来想想怎么做更恰当。认真思考你如果不表示拒绝，会带来哪些负面的后果，可能是：自己没做好，让人家失望了；因为没有时间或者自己不愿意做，却不得不做，所以倍感压力。切记：你可以维护自己的权益。

3.直接说“不”！如果平时你习惯接受别人的各种请求，这么做可能会比较困难。可以练习一些固定的句式，表达时要清楚、真诚、冷静。切记：你会因为自己的直率获得大家的尊重。

►►第 16 步：学习=经历+反思；第 47 步：不惹冲突，不惧冲突

51 给大脑一个明确的目标

有时，我们开车出去只是为了找点乐子，尤其是那些享受高速运动产生的惊险刺激的人。但是，大多数情况下，开车都会有明确的目的地。那么，你的生活呢？你知道自己的方向吗？你是否有明确的设定或目标呢？

目标明确是提升脑力的有效手段。还拿汽车来说，自己或家里买了台新车，你就开始觉得路上同类型的车变多了，这是为什么呢？因为你注意的焦点转移了。你的大脑开始对特定型号的汽车感兴趣，在自家车与同类型的车之间建立了连接。

目标也是如此。一旦你找到自己的目标，将设定好的目标写下来，你的大脑就会有意无意地将注意力转移到这上面来。

你选定了什么样的目标，会决定你实现目标所需的能力。这里的目标必须是你真正想要达到的，而不是那些听起来不错或者你觉得自己应该实现的所谓目标。不仅如此，更新微信 **ipip515**，那种完全不现实的目标也不能称为真正的目标。

制定几个目标，数量不要多，生活中的每个领域中不要超过一个（比如工作、家庭、健康、个人发展、人际关系）。

练习 你的目标是什么？

借助下面的提示，设定一些对自己而言真正重要的目标，找到达成目标的方法。

1.花点时间构想自己未来五年或十年会变成什么样子。闭上眼睛，想象那时你在做什么，在什么地方，会和谁在一起，感觉如何。

2.看看你能否设定 3 个目标。想想你的生活，想想你的家庭，想想你的工作。用“我想要……”这类的句式写下自己的目标。每个目标都要切实可行，不要过高，也不能过低。3 个目标中有哪一个是最重要的吗？如果有，你就集中精力先从这个目标开始努力。

3.接下来，问自己如何才能实现目标。为了实现长期目标，可以先从设定一些短期目标开始，同时要给自己制订好时间表。比如，如果你想 5 年内移居国外，你的短期目标应该是这样的：今年开始学习新的语言，制定储蓄计划；第二年计划一次旅行以便去了解当地的环境，让自己熟悉当地的文化；接下来要完成调查房产价格、学习当地法律等事宜。

►► 第 19 步：拆解问题与把控全局；第 52 步：制订你的人生计划

52 制订你的人生计划

你的一天通常是怎样度过的呢？你有足够时间完成所有的事情，还是你也像其他人一样觉得时间过得飞快，眼看一天就要过去了，还有很多事情没有完成？

如果做事不分主次，没有计划，不要说一天了，就是几个月、几年也会像这样白白溜走。但是我们如今的选择太多，身边围绕着无数琐事。自私点说，如果你想提高自己的脑力，为什么要把时间浪费在跟自己无关的琐事上呢？

在第 19 步中，你了解了从大局着眼、分小块处理问题的价值。这个方法在制订计划的时候也很实用。同样地，“是否紧急或必要”这样的问题也能起到过滤的作用。

如果你真想提升自己的脑力，下列问题的答案应该是肯定的：新计划是否具有挑战性？是否会遇到困难？我能学到新的东西吗？

提升脑力完全不同于轻松生活，你要积极寻找自我发展的机会。如果你想持续提高自己的脑力，就要制订一个终生计划。

为了制订终生计划，我开发了下面几种方法，希望能起到一定指导作用。它能鼓励你回顾过去一年的高低起伏，思考你到底想从生活中得到什么，更多资料加微信 **ipip885**，在接下来的 12 个月怎样才能专心致志、收获更多。最后，你应该写下如何以及何时去实践自己的决定。

第一阶段：抽出时间这不是吃完晚饭到睡觉之前随便挤出点时间就能完成的事。你应该腾出一个周末，不要被家人朋友打扰。制订好计划之后，去做自己喜欢的事情，花时间去学习、感受和思考。

这期间你可以独自一人，也可以拉个朋友一起，这样你们可以互相讨论、相互扶持。如果有另一半，你可能希望两人一起为你们将来的生活制订密切相关的人生计划。安排出充裕的时间来谈论你们的感受，探讨如何才能帮对方达成个人目标，如何才能实现你们共同的愿望。

我和妻子发现，暑假结束后恢复工作的第一个周末对于我们来说最适合。我们很轻松，又重新回归到了工作当中，因此不会觉得干扰了正常的生活。父母和朋友们帮助我们照顾孩子，这样我们就有了绝对的私人时间。另外，进行这项活动的时机选择还有一点也很重要，那就是你制订人生计划时的心态要正确，是全心全意的。如果你不愿意做这件事，也是徒劳。同样的，若你或搭档的心思不在这里而在其他重要的事情上，也不会顺利进行。

第二阶段：开始先从个人事务开始，通过询问几个关于自己生活方式、友情和各种活动方面的问题，回顾自己过去的一年。你可能看了几部影片，思考过几个对于你来说比较特别的问题。如果你正和另一半一起做这件事，在这个阶段应该给彼此一点独立的私人时间，这样你们的感受和想法就会完全属于自己，未受他人影响。下面的问题可供参考。

家庭

- 你家庭的环境有需要改变的地方吗？
- 你在和谁的相处上花费的时间最多？你需要在和谁的相处上花费更多的时间？
- 你对自己目前的朋友圈满意吗？你的朋友圈是经常变动，还是比较稳定呢？
- 你正在读什么类型的书？
- 你的爱好和休闲活动是什么？你是否放弃过一些旧的活动，或发现了新的兴趣呢？
- 你做什么运动？是否曾经放弃了一些运动，或者开始进行新的运动呢？

在这个阶段，你应该思考一些重要的事情，比如工作、事业、收入、房贷或其他实际的问题，但是要放在个人事务之后。

工作

- 你对自己的工作充满热情，还是觉得枯燥乏味？

●你觉得自己的能力没有充分发挥，还是一直在努力发挥到最好？

●你的工作性质发生过变化，还是很多年来一直在做同一件事？

●你是雄心勃勃想登上事业的顶峰，还是已经如日中天？

●你急切地渴望发生重大的改变吗？

●经济前景如何？与你的日常生活之间紧密相关吗？

回顾过去一年的沉浮，然后看自己能否分别列出“我希望多做的事情”以及“我希望少做的事情”。

第三阶段：确立目标你的前进方向是什么？一些短期目标是实现长期目标的过程，因此可以先设定长期目标。你有什么样的雄心壮志？你想要永远为人工作吗？如果你成立了家庭，你是怎么为你们的未来打算的呢？回顾上一小节练习中的第一步和第二步，提醒自己已经设立的目标哪些应该体现在计划中。

现在把你的思路转到未来的一年。思考你打算做些什么，不必想如何去实现的问题。先从原则性的大事着眼，比如工作时间缩短、多花时间跟一些特别的朋友相处，然后再思考生活中的困难。

●你能为自己创造什么新的学习机会吗？

●为了让你现在从事的工作更有意思，你能做哪三件事？

●有什么你想要开始学习的东西吗？

●如果你对自己的朋友圈很满意，你们想过对什么新鲜事物发起挑战吗？如果对朋友圈不是很满意，你打算通过什么途径去接触新的人群？

列个表，分别用下列词汇做标题：家庭、伴侣、朋友、家庭环境、园艺、假期、金钱、健康、休闲、精神，当然还有必不可少的“提高脑力”。看你自己能否给每一个标题下面制订一两个计划。

第四阶段：核查可行性如果你在过去的一年里一切顺利，那么接下来要做的事就是整个过程中最轻松愉快的。挑选几个你有把握实现的决定做例子。评估你对自己生活的掌控程度，然后告诉自己你不打算再做哪些事情，而开始另一些激动人心的任务。另一方面，所以永远无法实现的目标总会让人沮丧不已，所以停下来想一下明年你要怎么处理这些问题。

●这些目标理论上是可以实现的，还是不切实际？

●你应该做些什么来完成这些任务呢？

●你设定了切实可行的时间表吗？

第五阶段：确定计划从心理学角度来说，你自己许下积极的诺言（勾勒一幅

未来的蓝图也是一样)，对你未来一年的发展至关重要。这还能让你不断回顾自己的计划，查看进展。

本书中的很多步骤都附加了建议和练习，目的是帮助你实现自己的目标。关于人生计划，应该特别注意——第 16 步：学习=经历+反思；第 35 步：改变的 4 个步骤；第 36 步：如何聪明地应对变化；第 51 步：给大脑一个明确的目标。