

《聪明人是如何思考的》

图书基本信息

《聪明人是如何思考的》

内容概要

《聪明人是如何思考的》

作者简介

《聪明人是如何思考的》

书籍目录

前言 聪明是一种获取更多成功和幸福的能力

第一章 你的大脑是哪一种型号

- 1 聪明的10种体现方式
- 2 你的大脑采用哪种学习模式
- 3 掌握新技能的全过程
- 4 感觉——智慧的天线
- 5 身心健康会让人变得更聪明吗

第二章 聪明人是如何思考的

- 6 聪明人最常见的思考状态
- 7 越乐观，越聪明
- 8 别被负面情绪搅了局
- 9 培养正面习惯，激活高效大脑
- 10 犯错，然后成长
- 11 准备、行动、稳固——三阶式学习法

第三章 聪明人的7个好习惯

- 12 拉紧注意力的缰绳
- 13 像锻炼肌肉一样锻炼你的大脑
- 14 创意爆棚的软焦点模式
- 15 按下你的“暂停键”
- 16 学习=生活+反思
- 17 “我们把失误称为经验”
- 18 延迟判断是发挥创造力的关键

第四章 聪明人都在用的9个技巧

- 19 拆解问题与把控全局
- 20 问出有意义的问题
- 21 深挖问题根源
- 22 形象化——把闲置的想象力用起来
- 23 直觉是思维的“大手笔”
- 24 横向思考——让思维之河流向宽处
- 25 思维导图——让大脑high起来
- 26 用ABCDE法理清思路
- 27 善用自己的知识储备

第五章 聪明人的记忆魔法

- 28 从信息到记忆的3个步骤
- 29 什么样的信息容易被纳入记忆中
- 30 记得住，想得起
- 31 那谁.....

第六章 以聪明的方式应对变化的世界

- 32 如何练就过目不忘的技能
- 33 善用情绪，加固记忆
- 34 拒绝变化的不是你，是你的情绪
- 35 改变的4个步骤
- 36 如何聪明地应对变化
- 37 锻炼大脑——越早开始，越晚衰老

第七章 聪明人的5个沟通法则

- 38 一句解释，事半功倍
- 39 耐心点，听别人把话说完

《聪明人是如何思考的》

40 观点不同，如何表达

41 聪明地说，巧妙地听

42 公开演讲，越早准备越淡定

第八章 聪明人的5个谈判技巧

43 先把自己放下

44 如何预见他人的想法

45 用对方法，大家都听你的

46 双赢是最聪明的解决方案

47 不惹冲突，不惧冲突

第九章 身心愉悦，大脑灵光

48 有压力，但别太大

49 寻找适合你的充电方式

50 当拒则拒，让大脑喘口气

51 给大脑一个明确的目标

52 制订你的人生计划

后记 以全新的方式发现世界

《聪明人是如何思考的》

精彩短评

《聪明人是如何思考的》

精彩书评

章节试读

1、《聪明人是如何思考的》的笔记-第57页

太高效也使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。

猫靴注：这跟老子所说的“多易必多难，轻诺必寡信”倒是有些相通之处。好多事情看似简单，便用最简单的方法去实施了，过程中才发现会有好多阻力是始料未及的。不如在实施前，制定计划的时候，在脑中推演一遍，尽可能多的考虑到可能发生问题的不确定因素，并在发生前就解决掉。但这很难。

2、《聪明人是如何思考的》的笔记-第七章

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。

3、《聪明人是如何思考的》的笔记-一些摘抄

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。

既放松又警醒，这是一种能发挥头脑最大潜力的特别状态。

感知一遍自己的身体以及所有的肌肉

短时间内有规律地沉思，就能让你的大脑得到放松。

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。

知觉和情绪之间关系密切，是相互交缠的。

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。

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。

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。

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。

《聪明人是如何思考的》

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。

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。

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。

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。

大多数人都把犯错当作失败的标志。

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。

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。

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化成本能的反应了。

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。

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。

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

《聪明人是如何思考的》

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。

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。

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。

记忆还可以分为隐式和显式，过程式和声明式

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。

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。

“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）

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。

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。

“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）

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。

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？

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？

说话是在重复自己知道的东西，倾听才会学到新的知识。

《聪明人是如何思考的》

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……”

“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。

公开演讲，越早准备越淡定

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。

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。

4、《聪明人是如何思考的》的笔记-第171页

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，射向他人感受的一种能力。

猫靴注：这里印第安谚语的梗，有一部小说，叫《Walk Two Moons》。

5、《聪明人是如何思考的》的笔记-第57页

太高效也是我们头脑的问题之一。通常来说，即便面临复杂的问题，我们的大脑也倾向于快速解决，这样一来，给出的缺乏新意、最常见的浅薄反应。

6、《聪明人是如何思考的》的笔记-第30页

“解释风格”，也就是人们对发生于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。

7、《聪明人是如何思考的》的笔记-第40页

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。

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——今天只是不太顺利而已。

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

《聪明人是如何思考的》

极的思考方式，找出所有能让事情顺利解决的外部因素。

不管你是在选一件新衣服，还是决定录用谁，情绪都在决策过程中起了很大的作用。

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。

如果你想熟记一些东西，每10min停下来，看是否能把之前记过的内容写下来。

瑞典的K.Anders Ericsson总结了10年法则。他支出，高效能的表现需要经过10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。

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。

经历+反思=学习。

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。

每次听到别人提出好的问题，不管是在电视上、广播里还是日常生活中，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。

了解自己擅长的领域；流出固定的时间练习自己的技能。

8、《聪明人是如何思考的》的笔记-第14页

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。好在，这种时候往往也是我们学习效率最高的时候。

9、《聪明人是如何思考的》的笔记-第61页

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，你应该按下暂停键。

《聪明人是如何思考的》

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：www.tushu000.com