

<<人生低谷期的头脑转换法>>

图书基本信息

书名：<<人生低谷期的头脑转换法>>

13位ISBN编号：9787801033185

10位ISBN编号：7801033183

出版时间：2003-1-1

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：多湖辉

页数：255

译者：王洁

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>

<<人生低谷期的头脑转换法>>

前言

我一直认为，当一个人对人生灰心、失望，感到走投无路的时候，正是他转败为胜的绝好时机。因为在这样的危机关头，如果他能够毅然改变自己的生存方式，转换思维方法，就可以走在那些拘泥于旧有生存方式的人们前面。

30年前，我写了一本叫做《头脑体操》（副题为“锻炼脑力的智力问答”）的书。那以后，应读者的不断要求，这本书到现在已经出版发行了20次。

通过写这本书，我深深地感到，生活在当今社会的人们，是多么渴望从常识与固有观念中解放出来。

《头脑体操》这本书，通过智力竞答这种寓教于乐的形式，让读者转换已经僵化的大脑。而我写本书的目的，是要探讨如何运用自己的大脑，使我们的人生变得更加充实，更加丰富。既然每个人都得安身立命，为什么不让自己的一生过得更加充实呢？

人的一生只有一次，尽管它因人而异，有所差别，但从出生到死亡，都只不过是一段有限的时间而已。

我的青春是在一个非常悲惨的年代里度过的。在第二次世界大战以及战后的阴影笼罩下，我身边的许多人在人生中途就意外地失去了自己的生命，侥幸生存下来的人，也不能按照自己的意愿过自己想要的生活。生活在那样一个年代，我深切地体会到，尽管有很多不尽人意的地方，但上天赐给了我们人生，我们就应该好好珍惜有限生命的每一天。

在那个年代里，人们不仅无法按照自己的意愿去生活，而且所有的物品都非常拮据，时间上十分不自由，制度也非常死板，和现在相比简直是天壤之别。但这种不自由的环境是我们无法选择的，我们只能就事论事，转换思路，朝自己所期望的方向努力。

<<人生低谷期的头脑转换法>>

内容概要

《人生低谷期的头脑转换法》通过智力竞答这种寓教于乐的形式，让读者转换已经僵化的大脑。而我写《人生低谷期的头脑转换法》的目的，是要探讨如何运用自己的大脑，使我们的人生变得更加充实，更加丰富。

既然每个人都得安身立命，为什么不让自己的一生过得更加充实呢？

人的一生只有一次，尽管它因人而异，有所差别，但从出生到死亡，都只不过是一段有限的时间而已

。

<<人生低谷期的头脑转换法>>

书籍目录

第一章 人生低谷期的头脑转换法1. 认识到“这是我自己选择的人生道路”，辛苦的事也会变得轻松2. 精神不振的时候，不妨改变自己的外表、动作或声音3. 当人生处在最低谷时，应该学会自我暗示：“快要时来运转了”4. “推不动的时候试着拉一拉，拉不动的时候试着推一推”5. 自己无能为力的时候，可以借用别人的智慧6. “让难解的变简单，让简单的变深刻，让深刻的变有趣”7. 重视解决问题的方法，而不是单单解决问题8. 试着把需要解决的问题本身当作解决此问题的手段9. 问题的本质往往会在走投无路和山穷水尽之时显现出来10. 找不到答案也有可能是问题本身有问题11. 借自己的经验考虑问题的时候需要打几分折扣12. 暂时找不到问题点的时候，先试着展开行动

第二章 与时俱进的头脑转换法13. 超越时代的生存方法——“让别人感到有意思”，“让自己显得有意思”14. 在无法实现的创意里边，我们可以得到重要的启示15. 与时俱进需要超越常规的创意16. 不学会“头脑体操”，就赶不上剧烈变动的时代17. 在时代大潮中如何去确立自我18. 逆向思维的企业战略19. 凡事始于怀疑和探寻20. 果断抛弃陈规陋习之“决心”的重要性21. 重视数据，但不拘泥于数据，就能够产生新的方法22. 关于报刊杂志、电视、互联网的头脑转换法23. 不做他想，自由一搏，也是对付低谷期的一种方法24. 在选择工作的时候，把握时代的脉搏25. 年轻也好，不懂事也好，只要有“实力”，就应该加以承认26. 换一种角度去看孩子，就会有一个全新的发现27. 不动脑筋的学校教育，不可能使孩子们的头脑得到锻炼28. 学习场所也好，学习时间也好，学习对象也好，都应打破既有的常识

第三章 发现自我价值的头脑转换法29. “把握要领”是走出困境的重要环节30. 为了保持独立性，需要对情报进行取舍31. 形势大好的时候，试着逼迫自己做逆境时的思考32. 对于人生而言，“软骨精神”比“反骨精神”要好33. 以“变色龙”而不是“寄居蟹”的方式去应对时代的变化34. 计算妥协的损失与抵抗所消耗的精力孰大孰小35. 改变房间的布局相当于改变头脑的“布局”36. 只考虑眼前的话，说不上是真正的思考37. 只顾眼前的行为是不动脑筋的行为38. 今后不是“选择情报”的时代，而是“取舍情报”的时代

第四章 让人生充满乐趣的头脑转换法

<<人生低谷期的头脑转换法>>

章节摘录

当我们问现在的老师们，他们认为时代将会向哪个方向发展、作为老师应该教给学生培养什么样的能力时，他们并不能明确地回答我们。

这样在学校里，日复一日的课程将如同“当一天和尚撞一天钟”，对学生们的教育完全没有一个明确的目标。

有一段时间，社会上兴起了一个让全体孩子接受高中教育的运动，我私下里的想法是，让那些不具备相应的学习能力、今后跟不上高中教学的人仅仅为了取得一张高中文凭而进入高中，不论是对社会还是他本人，都是一种不幸。其实每一个人都有自己的专长。

这种专长不一定非得要高中毕业以后才能发挥出来。

我曾经就花的种植问题请教过一位花店老板。

他告诉我说，尽管花看起来一模一样，但每一朵花培育的方法都是不一样的。

作为一名花匠甚至必须记住每一朵花在拿的时候应该拿这支花的花茎哪个部位。

一个人如果想成为一名优秀的花匠，等他上完高中课程以后，时间已经来不及了我们的学校教育，本来应该在一个孩子初中毕业以后，就让他掌握作为一名社会人所应该掌握的最低限度的常识。

但是实际上，我们的初中教育并没有完成这样的任务，因此我们的初中教育被称为“荒废了的初中”。

这是因为初中必须完成升学的任务，变成了一个竞争的场所，结果是造成了许多学生成为了“被淘汰者”。

也就是说，小学和中学成了一个为进入高中而竞争的战场，而不是一个教育学生成为一名合格社会人的场所。

这样一来，中学教育就始终处在一个中学生不能获得社会人基本常识的恶性循环当中考虑到上面的情况，我对现在一些人鼓吹实行初中高中一贯制的想法感到非常吃惊。

<<人生低谷期的头脑转换法>>

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>