第一图书网, tushu007.com

<<拓展思维妙法>>

图书基本信息

书名：<<拓展思维妙法>>

13位ISBN编号：9787801038890

10位ISBN编号：7801038894

出版时间：2013-3

出版时间：商务印书馆国际有限公司

作者：多湖辉

译者：韩秀英

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

多湖辉教授生于1926年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。
他不仅是一位享誉世界的实用心理学家、企业管理顾问，还是一位德高望重的儿童教育家，同时也是一位畅销书作家。
他平时除致力于研究、教育、写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。
多湖辉教授心理学著作颇丰，其中以“心理咨询”和“头脑开发”为最。
他的著作多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，阐述的道理却又极其深刻。
这些书仅在日本就出版了上千万册。
十年前，我公司经多湖辉教授授权，从其众多著作中精选了一批有关心理咨询的作品译成中文出版。
这些作品涉及的主题十分广泛。
作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。
他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。
每部作品内容各异，可以说是一座座智慧的宝库，一直闪耀着心理学的智慧和人性的光芒。
该系列图书出版后赢得了专业人士和普通读者的双重肯定，受到大众普遍欢迎和持续关注。
现在，为了满足广大读者的需求，我公司推出了该系列图书的“畅销10年增订版”，共6册：《深层说服术》《人性的迷宫》《欺骗心理术》《拓展思维妙法》《激发自身活力》《初次见面的心理战术》。
“畅销10年增订版”具有三大特点：（一）内容更充实：将原来主题相近的两种或多种图书合并为新版的一种图书；（二）文字更流畅：将影响阅读的文字，如地区性、时效性特别强的地方做了合理处理，符合当下大众阅读习惯；（三）形态更大气：由原来的64开增大到现在通行的16开，观感舒服，便于收藏。
该系列图书的翻译和增订工作主要由韩秀英老师主持完成，参与各册图书翻译和增订工作的有王彦花、高湘蓉、欧文东、苏丽波、苏历铭等老师，谨在此加以说明，并向他们表示感谢。
商务印书馆国际有限公司2013年1月

<<拓展思维妙法>>

内容概要

《多湖辉心理透视:拓展思维妙法(畅销10年增订版)》内容简介：当今是一个竞争激烈、复杂多变的时代，无论政治、经济或商业，还是工作、社交或家庭，都已不再是几条简单的“行为法则”所能应付的。
面对多变的现实，如果仅仅遵循一种思维模式，其结果只能是失败。

因此，必须让你的头脑“动”起来、“活”起来。
只有拓展你的思路，做一个有头脑的人，才能生存于这个复杂激变的社会，才能激流勇进、克敌制胜、开创未来。
《多湖辉心理透视:拓展思维妙法(畅销10年增订版)》并不准备论述什么人生哲学的大道理，其目的就是要告诉你，在多变的世界里灵活运用头脑的方法。
具体包括：阻碍头脑转变的7大因素是什么，灵活运用头脑的25项原则是什么，实现良好开端的思维妙法有哪些，做事获取成功的思维妙法有哪些，走出挫折的思维妙法有哪些……
掌握这些，将使我们获得全新的思维高度和灵活的思维宽度，化解复杂社会里迎面而来的社交、职业、情感乃至人生的种种难题。

作者简介

作者：（日本）多湖辉 译者：韩秀英多湖辉，日本家喻户晓的心理学家、教育家，在国际上享有声望的实用心理学大师。
1926年出生。
1950年毕业于日本东京大学文学部心理学专业。
曾任东京工业大学、千叶大学教授。
现任多湖辉研究所所长、东京未来大学名誉校长、索尼教育振兴财团理事。
多湖辉在长达半个世纪的心理学研究过程中，出版了大量心理学畅销书。
与许多以理论见长的学者不一样，多湖辉的作品更具实践性。
他以自己独特的心理分析方法为基础，以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，以极有针对性的案例分析、流畅自如的演讲式语言，帮助现代人准确地理解他人的心理，巧妙地表达自己的思想，为身处复杂环境的现代人提供了非常实用的指点和劝告。
这些图书，在日本国内销量早已突破千万册，并被译成十几种文字在世界各国畅销不衰，成为具有国际影响力的心理学经典著作。
多湖辉至今仍活跃于演讲、电视、广播等领域。
他运用心理学开发公司职员创造性的培训受到众多企业家的推崇。

<<拓展思维妙法>>

书籍目录

第一章思维变了，一切就活了 都是什么在阻碍思维的转变 002 转变头脑之前，先营造一种心理上的环境 014 发现和确定问题之后的构思技巧 018 社会现状迫使我们必须转变构想 026 用传统思维解决不了现在的问题 031 第二章灵活运用头脑的25大原则 原则1：对问题本身提出质疑 036 原则2：即使是最普通的事也要问个为什么 041 原则3：手段不成时，要重新探讨目标 046 原则4：试着转变物体本身的机能 050 原则5：将量的问题转变为质的问题 056 原则6：扩大问题的时空跨度，再加以思考 060 原则7：对价值的顺序提出质疑 064 原则8：考虑是否能应用缺点 068 原则9：将眼前的具体问题抽象化 073 原则10：对对立的事务综合思考 078 原则11：丢开专业知识 082 原则12：站在完全相反的立场来思考 086 原则13：回到原位再思考 091 原则14：将背景与图案对调 095 原则15：把从问题中所联想到的事物都列举出来 099 原则16：将许多问题归纳组成一个大问题 102 原则17：将问题分析到最小的部分 107 原则18：不要等待灵感，应该搜集资料加以分析 111 原则19：依照现场的状况来研究问题 115 原则20：要考虑能否转变为其他的问题 118 原则21：硬是把完全无关的事连起来思考 123 原则22：考虑不同性质的可利用因素 126 原则23：打破常规去分析和思考问题 130 原则24：要考虑应用过去的价值 133 原则25：不要刻意“ 转变构想 ” 138 鲁三章做事能取得成功的思维妙法 想实现目标，要从小处细微处人手 142 如何做让精神变得轻松 145 转移眼前的压迫感 148 如何在做事情的时候让状态积极向上 152 手头的事暂搁置不管，就不会觉得太累 155 第四章实现良好开始的思维妙法 早晨精神饱满地起床 160 以自己喜欢的音乐取代闹钟，作为一天的开始 162 当开始一项新的工作时，要改变周围的环境氛围 164 每天的第一项工作做你最得心应手的事情 166 把下年的目标和工作要点写在新的工作手册上 168 不要首先考虑能否成功，要首先考虑从何处下手 170 最好当场记住新结识的朋友的姓名 172 第五章走出挫折的思维妙法 微小的一点失败，也要认真分析其原因 176 把自己失败的经历，当作笑话来对待 178 如果你觉得要失败了，就要设法找到具体原因 180 当有人向你提出批评时，不能不加分析地接受 182 写出所有朋友的名字，让自己不再羞怯 184 不要说自己“ 不行 ”，保持良好的情绪 185 第六章记忆更多更快更牢的思维妙法 充分联系事物之间的关系，记忆力内容会成倍增加 188 有时候合理的顺序能让记忆力显得惊人 194 从字词中找窍门也能帮助记忆 198 重复也是增强记忆力的好方法 202 核对内容正误可以帮助记忆 206 奇特方式的快速记忆法 209 有记忆的欲望才能记得更快 218 如何回忆起已经遗忘的内容 222 如何使记忆更加牢固 225 交谈可以让记忆变得更牢固 231 区分清楚内容的不同之处让记忆更牢 234 将新词语运用到日常生活中有助于记忆 237“ 尚未完成 ”的意识有助于记忆 239 根据内容的不同来增强记忆 241 目录和索引有助于记忆 249

章节摘录

版权页： 插图： 对自己以往的例行公事彻底地提出质疑，就能转变头脑达到转换构思的目的，由此可见，在我们周围有多少这类的事情需要进一步构思，只要你把它们仔细分析一下，然后提出几个“为什么”就不难转换你的大脑了。
比如，为什么人们都喜欢穿洋装？
为什么女孩子都要留长发？
难道没有其他更适合的衣服或者发型？
如此追究下去，你的脑海里就能浮现出许多构思来。
假如能运用第二章所提出的各种方法做进一步的研究，那么，所得到的答案应该更多，所以说，每件事情都有可能是你拓展思维的新起点，就看你是否能抓住问题的关键。
即使是微不足道的事也要试着去提出疑问，不敢说每个月一次，至少半年一次总行吧，花些时间对你生活中不留意的事物提出质疑，由此可找出转变头脑的方向。
找不出主题时，不妨设想一下与现状完全相反的情况 如同本节第一个要点所指出的那样，大部分人通过探究提出质疑时，就已经掌握了问题的要点；但是，假如通过分析，仍找不出问题的所在时，不妨设想一下与现状完全相反的情况。
这也是我要讲的第二个要点，它是一种强迫设立主题的变动手法之一。
也许有人对于“无论什么事都可以尝试着设立主题”这句话感到不知所措，那么不妨采用这个方式，即设想一下与现状完全相反的方向，看看是否也有路可行？
这个做法相当有效，其方法很简单，比如说，大家都向右边走，你就试探着找左边的路。
特别是当公司的经营出现不景气时，你最好探析一下当时走势好的企业，分析一下人家的经营措施。
如果全日本都陷入经济萧条，那么，你便可以探析一下当时繁荣的国家都有哪些。
假如资本主义各国都出现了危机，就转而注意社会主义国家的动向，你一定可以在那里找到有关开动脑筋的启示。
以前我曾是物价问题调查会的委员，记得在一次会议上，扇谷正造先生的发言引起了全场人的注意。
虽然具体的话我已记不大清楚了，不过中心内容我还记得，他说：“目前资本主义诸国由于通货膨胀问题而伤透脑筋。
我觉得今天我们应该抛弃原有的偏见，去虚心地研究和探讨一下社会主义体制下的物价问题。
”扇谷先生所言极是，日本人就一直以来缺乏这种灵活的思维，特别是与现状完全逆向的思考方式。
另如，在1976年12月的大选中，意外获胜的新自由俱乐部，固然钻了执政的自民党的空子，但其取胜重要的因素，是他敢违背潮流，采取了一种与现行政策倒行逆施的战略。
当时各政党无不绞尽脑汁欲使自己的政策能推陈出新，而新自由俱乐部却完全打破常规，提出无为而治的口号，许多评论家对此都提出了批评。
然而，河野洋平作为该组织的代表在电视上却做了以下的发言：“一般的政党总是自定政策，然后要全体国民来服从它。
我们则不然，我们所奉行的是，一切政策由国民自行决定。
”制定政策必须顺民意，应当虚心采纳人民的意见，使其自然地形成。
这种做法当然也有人斥为谬论，但我认为一个政治家有此构想是很有远见的，它顺应了时代的潮流。

编辑推荐

《多湖辉心理透视:拓展思维妙法(畅销10年增订版)》编辑推荐：认识和突破自己，读懂和掌控人心。
世界顶级实用心理学大师多湖辉的经典巨著。
中国大陆独家授权，全球畅销3000万册，中国10年销量达200万册，世界如此多变，你要头脑灵活。
多湖辉教授心理学著作颇丰，其中以“心理咨询”和“头脑开发”为最。
他的著作多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，阐述的道理却又极其深刻。
这些书仅在日本就出版了上千万册。
十年前，我公司经多湖辉教授授权，从其众多著作中精选了一批有关心理咨询的作品译成中文出版。
这些作品涉及的主题十分广泛。
作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。
他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。
每部作品内容各异，可以说是一座座智慧的宝库，一直闪耀着心理学的智慧和人性的光芒。
该系列图书出版后赢得了专业人士和普通读者的双重肯定，受到大众普遍欢迎和持续关注。
现在，为了满足广大读者的需求，我公司推出了该系列图书的“畅销10年增订版”，共6册：《深层说服术》、《人性的迷宫》、《欺骗心理术》、《拓展思维妙法》、《激发自身活力》、《初次见面的心理战术》。
“畅销10年增订版”具有三大特点：（一）内容更充实：将原来主题相近的两种或多种图书合并为新版的一种图书；（二）文字更流畅：将影响阅读的文字，如地区性、时效性特别强的地方做了合理处理，符合当下大众阅读习惯；（三）形态更大气：由原来的64开增大到现在通行的16开，观感舒服，便于收藏。

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