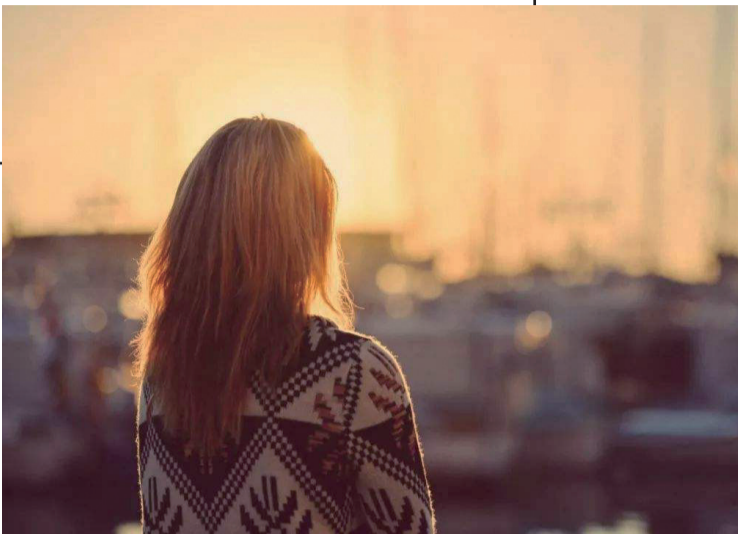


在节奏飞快、错综复杂的现代社会中,我们事事敏感、小心翼翼,却还是没有办法避免为琐事烦恼。也许,利用已有的知识经验,按照固有的规律,已经没有办法解决现实问题了,这个时候,需要启动“超常规思维”。

打破固有思维,你会发现:在日常生活中,“迟钝”常常比“敏锐”好;长相高大威猛的人,也可以理直气壮地去“害羞”;越是忙于解决问题的时候,越需要抽出时间去寻找新的问题。

本期主题: 思维突破

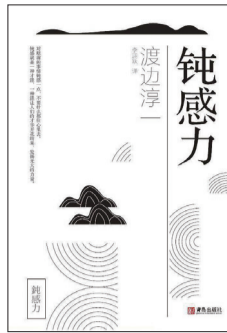


“

一旦下了决心,就能够无视周围人的目光和流言蜚语,毅然决然地进行。即使听到别人的讽刺,也是一副“与我无关”的架势,大大方方地勇往直前。

《钝感力》

作者:[日]渡边淳一
出版社:青岛出版社
出版年:2018-1



许多敏感的人,总是眼观六路、耳听八方,时时刻刻处在如同“间谍”一样精神高度紧张的境况中。在拥挤的地铁里,不小心碰撞到别人,“敏感”的人在道歉之后还会去思考自己到底哪里不对,甚至在一天的忙碌结束之后,在睡觉之前还会想起来怀疑自己是不是“水逆”,诸事不顺。而“钝感”的人可能在当时都没有感觉到自己撞到人了,或者在别人说“你撞到我了”之后,回复一句“对不起”,就把这事儿忘得干干净净,丝毫不会为这点事情消耗一点能量。其实,在挤地铁这件事情中,你再敏感也难以避免碰到别人,所以,为这种事情烦心没有价值。

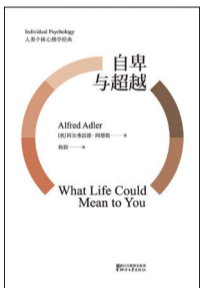
其实,普通人生活中遇到的许多问题都是这样琐碎繁复又难以避免的,人们感到疲惫焦虑也常常只是因为这种细细碎碎的小事。所以,相比“敏锐聪慧”这种才能,不为繁琐动摇的“钝感力”,才是人们日常生活中更为重要的基本才能。

超常规思维

【文/停云】

“

我们一直是以自己赋予现实意义的方式来感受现实:我们所感受的不是现实本身,而是现实被我们所赋予的意义,或者说我们的感受,是我们自己对现实的解释。



《自卑与超越》

作者:[奥]阿尔弗雷德·阿德勒
出版社:浙江文艺出版社
出版年:2016-1

什么是自卑?阿德勒在本书中提出的定义是:“当个人面对问题时,表示自己绝对无法解决这个问题,此时出现的情绪便是自卑。”由于自卑感总是会造成紧张,所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现,但其目的往往不在于解决问题。

人人都有自卑的时候,和我们固有的想法不同,自卑并不是用来打败、用来对抗的,自卑本身就是我们的一部分,只是我们无法接受罢了。

人类不愿意接受那个丑陋脆弱而又渴望着拥有一切的自我,人类喜欢创造自己很强大的幻象,让自己充满优越感。然而我们无法靠一句心灵鸡汤轻松解决自卑的问题,但我们可以真诚地接受自己,正视自己的自卑,不断强化积极的心理行为模式,积累成功经验,让自己的感觉更愉悦。

“

坐巴士的时候,想要下车但车门下车按钮坏了,要开口喊司机?还是多坐几站再走回去吧。



《芬兰人的噩梦》

作者:[芬]卡罗丽娜·科尔霍宁
出版社:广西师范大学出版社
出版年:2018-6

本书的封面写着一个芬兰笑话——“一个内向的芬兰人和你聊天时看着自己的脚尖,一个外向的芬兰人和你聊天时看着你的脚尖”。“芬兰人的噩梦”就是:拦错了巴士,却又不好意思不上车;电梯里只有自己和陌生一个陌生人;想尝尝免费样品,可又不想和销售员说话……

在我们的固有印象中,北欧都是身材高大、喜欢玩儿重金属的人,然而本书描绘的芬兰人超越了我们的想象力,原来,他们如此害羞。

在这本漫画集中,讲述了芬兰人的代表——社恐患者马蒂的各种内心戏,许多读者看完之后表示自己心中也住着一个小马蒂。其实,社恐并不是什么毛病,像马蒂一样害羞地行走在这世上,也许会常常遭遇各种小困境,但是从这些困境中折射出的是善良、坚持,和内省。所以,同样是社恐的读者不会因为马蒂的经历而忧伤,而是会在阅读的过程中不禁会心一笑。

“

世间所谓的常识,终归是虚幻的东西,会因时间、场合、地点而改变。



《高维度思考法》

作者:[日]细谷功
出版社:中国华侨出版社
出版年:2018-6

“解决问题”被认为是我们最重要的技能之一,但说到底,解决问题仍是一种被动的思考方式,而高维度思考法是一种站在更高的角度去主动“发现问题”的思维方法。

我们总是被问题追赶着,忙碌着疲惫着去解决一个个问题,然而当我们以为问题都解决完了的时候,又出现了新的问题。当我们被“解决问题”所束缚的时候,不妨反其道而行之,去发现新的问题,将新的问题扼杀在摇篮中。

在书中,作者系统地描述了“解决问题”和“发现问题”的思路差异,并用伊索寓言中的“蚂蚁和蝮蛇”来做比喻,分析这两种思考方式的不同和特征,带给读者新的启示。

“

思维能让人给原本不确定的东西赋予确定性,这也许是它给我们耍的最绝妙的一个戏法了。



《思维的发现》

作者:[美]迈克尔·刘易斯
出版社:中信出版社
出版年:2018-7

本书展现了2002年诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼和搭档阿莫斯·特沃斯基亲密合作的精彩过程,讲述了两位于心理学家如何开创行为经济学,改变人类的思维认知。

丹尼尔总能在平淡无奇的事情中发现,并且对我们习以为常的判断提出挑战。身材肥胖或者长相不端正的球员最容易被低估身价,而身材匀称或者相貌俊朗的球员往往能获得更高身价。这些偏见来自哪里?关节疼痛和天气的联系可靠吗?对关节疼痛患者而言,当疼痛加剧时,选择性匹配会导致他们从天气变化中寻求答案,而当疼痛不明显时,他们却极少关注天气。若是在某一天疼痛剧烈,又恰逢天气恶劣,那病人很可能终其一生都认为关节痛与天气有关。在生活中,人们经常会在思维空间里模拟未来。如果我对他的提议说了“不”字,结果会怎样?然而,有些场景是被阻隔在思维之外的,就像人们在面对悲剧时产生的惋惜之情一样,受到一定规则的限制。