

<<改变思维>>

图书基本信息

书名：<<改变思维>>

13位ISBN编号：9787300101071

10位ISBN编号：7300101070

出版时间：2009-2

出版时间：中国人民大学出版社

作者：霍华德·加德纳

页数：241

译者：任恺,吴珍,刘沛

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>

## <<改变思维>>

### 前言

我的多部重要著作的中译本将由中国人民大学出版社出版，为此，我感到很高兴。

自从1980年第一次访问中国，我始终对中国发生的事情有特殊的兴趣，一直与中国的一些人和单位有着特别的联系。

20世纪80年代，作为中美艺术教育跨文化研究项目的一部分，我曾经数次访问中国。

我在1989年出版的《打开视野：中国对美国教育困境的启示》一书中，记录了以上研究项目和我与中国文化之间的联系。

从我最初访问中国到现在，超过四分之一世纪的时间已经过去了，中国在许多方面都发生了巨大的、令人吃惊的变化。

进入21世纪以后，整个世界都期待着中国成为世界的领头国家（如果不是领导国家的话）。

如果说20世纪是美国的世纪，那么21世纪很快就会变成中国的世纪。

许多中国读者并不熟悉我的履历和我的学术生涯，所以我在这里首先想对此说几句。

我1943年出生在美国宾夕法尼亚州东北部的一个小城——斯克兰顿，我的父母是来自德国的移民。

虽然他们幸运地逃脱了纳粹大屠杀，但是我们家的很多亲戚都惨遭杀害。

在我成长的过程中，父母侥幸逃脱死亡的经历一直在我的脑海中反复出现，它给予我的明确信息，就是我在自己的一生中应该有所成就。

## <<改变思维>>

### 内容概要

霍华德·加德纳博士是哈佛大学教育研究生院认知心理学、教育学教授，同时兼任哈佛大学心理学教授，波士顿大学医学院神经学教授，著名的哈佛大学“零点项目”主持人。

出版著作20余部，包括《智能的结构》、《多元智能新视野》等；发表论文数百篇。

加德纳的研究范围广泛，他的著作给中国学者带来了极大的影响。

2004年，他出版了本书，加德纳起初的读者对象是商务界的人群，后来在写作构思过程中，也经历了“改变思维”的过程，最终将本书定格为怎样改变他人和自己的想法。

在书中加德纳研究了改变思维的六大领域，提出了改变思维的七种因素，涵盖的人物既有国家领袖、商界领导人、科学家、艺术家，也有普通人；既探讨了如何改变他人的想法，也研究了人们如何与自己的内心进行对话。

涉及范围之广、列举案例之典型，能够给各行各业的人在工作、生活中带来许多启发，可以说这是一本不可多得的好书。

## <<改变思维>>

### 作者简介

霍华德·加德纳，世界著名发展心理学家，多元智能理论创造者，其著作彻底颠覆了世人对智能、创造力、领导力的观点。

《纽约时报》称他为“当今美国最有影响力的发展心理学家和教育学家”。

加德纳为哈佛大学教育研究生院心理学教授和教育学教授，长期从事智能理论、创造力、领导力等研究，曾获世界各国二十多所大学的心理学、教育学、音乐学、法学、文学荣誉博士学位，出版的二十多部专著被翻译成二十多种文字。

## <<改变思维>>

### 书籍目录

第1章 思维的内容 用全新的方式思考重大问题第2章 思维的形式 运用多元智能描述思维的转变 第3章 早期理论的力量 观念为什么根深蒂固 第4章 领导多元化群体 讲故事并身体力行 第5章 领导一元化群体 抓住时机并善用阻力 第6章 间接改变思维 科学、学术和艺术的力量第7章 校门内外的思维改变 学校、企业和终身教育 第8章 人际关系中的思维改变 创造共鸣 第9章 改变自己的思维 发展自我认知智能 第10章 结语：思维改变的未来

## &lt;&lt;改变思维&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 思维的内容用全新的方式思考重大问题改变思维是永恒的话题。

举一个极普通的例子即可看清其含义：我们产生一种想法，经一番思索之后，最终的想法却与最初的背道而驰。

瞧！

人的主意或想法多么善变。

这样的例证虽然失之浅显，但又的确使人看出一个问题。

在人们所熟悉的各种人类经验之中，改变思维是研究最少的一种现象。

在我看来，它还是人们理解得最少的一种现象。

在我们改变思维的过程中，究竟发生了什么？

一个人在改变其想法或主意，并循着其思维的更新而行动时，究竟是什么在左右这个过程？

此类问题久久萦绕在我心头，我对这个问题的兴趣更是与日俱增，欲罢不能。

我是从一个心理学家的角度思考的；同时，我也认识到，改变思维的某些课题也许还是一门艺术，其奥妙有待在遥遥无期的未来得以揭秘。

在这里，我只能给出自己的一些答案。

毋庸置疑，思维是很难改变的。

然而，在日常生活的诸多方面，我们都在改变原有的观念——比如，说服同事用一种新的方式来完成一项任务；试图消弭我们自己对事对人的成见。

有一些人恰恰就是专职从事改变他人想法的工作的：例如，心理治疗师扭转了患者对自我的看法；教师教导学生用新的思考方式来解决熟悉的课题；推销员或广告商劝说顾客尝试新的品牌。

至于领导者，不论他们是国家领导人、企业掌门人，还是非营利机构的负责人，改变人们的想法是他们天生的宿命。

可见，改变思维的现象是不可漠视的。

在人的头脑中，某种固执的观点可以转化为另一种彻底相异的观点，其中必然存在令人神往的奥秘。

这些奥秘如果得以了解和认识，我们定能从中获益。

首先，需要解释一下，“改变思维”究竟意味着什么？

在我看来，这是一种“意义重大”的变化。

通常，人在处于清醒状态时，思维可能时时刻刻都在发生变化，甚至在小憩片刻或是熟睡时亦然。

即使时光流逝，我们的观念依然处于不断的更新过程中，只是未必朝着我们想要的方向进行而已。

因此，在本书中，我所说的“改变思维”是指个体或群体在一个重要的问题上放弃旧的习惯性思维，转而以一种全新的方式来思考。

因此，当我决定以一种新的顺序来阅读报纸的不同版块，或是将午饭时间从一点改到十二点之类的转变，从改变思维的角度看，这些变化显然不属于“意义重大”的变化。

然而，如若一直将选票投给民主党的我从今往后转而支持自由党的各项活动；或是我决定离开法律学校，立志成为一名酒吧的钢琴师——这些变化就称得上是重大的“改变思维”（当然，总会有一些比较“特别”的人会认为，与职业的改变相比，午饭时间的改变更为重要）。

在其他改变思维的过程中，同样可以看到这种对比。

例如，老师将原定于周三的考试改在周五，就可能会影响我本周的学习计划，这在一定程度上改变了我的想法。

然而，如果老师为了督促我学习，在课程结束后还一直激励我就某一课题持续进行深入研究，这就对我的思维产生了更深远的实质性影响。

在本书中，我要重点讨论的“改变思维”是那些自觉而典型的改变，这种改变是在某些显性力量主导下的结果（而并非通过一些巧妙的操作）。

下面提到的这些人物都在某种程度上努力改变思维，同时，他们采取直接而清楚的方法促成了思维的转变：政界领袖、英国前首相撒切尔夫人在20世纪80年代改变了英国的发展方向；商界领袖、英国石油公司前首席执行官约翰·布朗勋爵在20世纪90年代扭转乾坤，改变了英国石油公司的经营方式；生

## &lt;&lt;改变思维&gt;&gt;

物学家查尔斯·达尔文在物种起源的问题上颠覆了其他科学家的观点（最终使“外行”们也认可了他的观点）；还有一些不是特别出名的人物，比如学校教师、家庭成员、单位同事、医生、情人们——他们的观念都在不断地发生转变。

在这里，我论述的重点主要是成功改变思维的个体，但与此同时，我也考察想要改变人们的思维却未获成功的政界领袖、商界精英、知识分子以及其他有抱负的“改变思维者”。

除了一些特例，我在这里不讨论被迫情况下的“改变思维”，也不提及那些通过欺骗和操纵引发的观念转变。

我将提出推理、阻力等七种促成改变思维的因素，这些因素或单独发生作用，或共同促使/阻碍观念的重大转变。

同时，我将用丰富的实例来说明这些因素是如何发挥作用的。

当然，我也意识到，这些变化并不总能为人们所发现，因为这要取决于接纳改变者的意愿和想法。

一些变化可能是间接的、微妙的，或是长期以来形成的、无意识的，甚至是反复无常的。

艺术家总能最先察觉某个新的领域，最后才轮到学者们对那些领域进行更深入的研究。

改变思维的研究领域亦是如此。

小说家、散文家尼科尔森·贝克（Nicholson Baker）有一个有趣的例子，详细地告诉我们思维的改变是如何发生的。

贝克回忆了他搭公交车从纽约前往罗彻斯特的旅程，其间发生了两件小事，促使贝克去思考改变想法的过程。

这个故事富有启迪，引人深思。

起先，在公交线路的某一个站点，司机发现了一只被遗落的鞋子，他询问车上的人谁丢了鞋子，但乘客中无人应答。

于是，司机顺手将鞋子扔到附近的垃圾桶中。

汽车抵达终点站后，一位看上去很落魄的乘客问司机是否看到过一只鞋，司机告诉了那位乘客，可惜为时已晚，鞋子已经扔在宾汉姆顿站附近的垃圾桶里。

贝克将司机扔鞋的举动和他自己逐渐改变想法的过程进行了对比。

在这趟公交车旅途中，贝克思索如何布置他的公寓，特别是如何摆放一些富有创意的坐椅。

他设想购买一排黄色的叉车和橙色的挖土机，放置在他的公寓中。

来访者可以坐在悬挂于叉车“叉子”之间的悬带或是挖土机的铲斗上。

当那位倒霉的乘客徒劳地寻找鞋子的下落时，贝克正开始计算客厅究竟需要多少叉车。

贝克回想起从初次萌发这个布置房子的奇异想法以来的五年间究竟发生了什么：“我发现，不知不觉间，我的想法已被改变。

我不再希望居住在摆满叉车和挖土机的房子里。

在某个地方，我像公交车司机丢掉那个陌生的可怜男人的鞋子一样，将我从前的兴趣丢在脑后。

然而，在此期间，我从来没有为此感到过一丝犹豫或是忧虑。

”贝克继续思考想法逐渐改变的过程——比如两位朋友逐渐疏远、艺术品味的变化、政治意识或宗教信仰的转换，去探求其中的特殊本质。

在他看来，想法转变总是来自缓慢的、几乎不可察觉的观点转变，而不是通过一次争论或“顿悟”一蹴而就。

再者，所谓“顿悟”往往是事后的，是为了编造故事告诉自己和其他人，我们的想法为何改变。

他所理清的思绪以及提出的解释，恰恰针对我想探索的思维改变：“我不想要受到严师启发的故事之类的解释，也不要一语惊醒梦中人的名著，或是苦读之后的醍醐灌顶，大彻大悟的痛改前非；我要的是想法转变的每一个步骤，包括枝枝节节繁杂纷乱的过程，以及依附其上的迎风摇曳多姿多彩的智慧波涛。

”从现象学的角度看，贝克的经历很好地说明，所有人都有过两种形式的思维改变：一种是当机立断地做出决定，就像那个司机把鞋子扔到窗外；另一种就是经历较长时间的思维改变，其过程甚至不为人所察觉，诸如个人品味的改变。

我相信，贝克的说法是正确的：即便是意识的剧烈突变，其中也常常隐藏着不易察觉的漫长过程。

## &lt;&lt;改变思维&gt;&gt;

这种个人自行改变思维的案例只占改变思维的例子的一部分，在许多情况下，其他媒介——领导者、教师、媒体等，在迅速改变他人思维的过程中都扮演着关键角色。

这些改变思维的形式都需要有一定的解释。

在小说家看来宛若谜团、在散文家看来富有启发性的问题，社会科学家能够也应当对此做出解释。

本书将讨论以下三个方面：（1）改变思维的各种媒介；（2）他们所采取的工具；（3）评估是否成功改变思维所需的七种因素。

我将基于认知科学对上述方面做一定的解释，以便和其他观点（比如基于生物学因素或文化、历史因素的观点）进行对比。

在进一步探索促使改变思维的特定对象和工具前，我首先需要对我所说的“思维”包含的内容进行界定。

尽管贝克和我都谈到“改变思维”这个话题，但是我所描述的（也许还包括他所描述的）“改变”最终包含行为的改变。

任何发生在“我们的头脑中”的转变也许都具有学术价值，然而，倘若这些转变并未对当前或未来的行为造成些许变化，则不收入本书的讨论范围。

为什么不能简单地谈论行为？

为何要对人的思维进行全方位的探讨？

因为改变思维的关键在于个体“心理表征”的转变——这是个体感知、编译、记忆、存取信息的特殊方式。

让我们回眸心理学史，作为一门思考人类内心世界的学问，心理学可以帮助我们回答这个难题：人的思维究竟是如何发生转变的？

关于“思维”的心理学讨论一个世纪以前，早期的科学心理学家主要倚仗自陈报告（内省），毫不犹豫地大谈人的观念、想法、意象、意识状态甚至心理。

遗憾的是，人类并不能准确地观察自己的精神生活，对经验的内省式表达并不符合严格的科学标准。

作为对这种过度依赖个人经验的尼科尔森·贝克式报告的一种回应，新一代心理学家将所有个人化陈述剔除，转而重点参考可以观察到的行为——可以客观看到、记录和量化的行为举止。

这种方法在美国和其他一些国家盛行了大半个世纪，被称为“行为主义”，其原则（及局限性）可以用一个老笑话来形容：两名行为主义者在鱼水之欢后，其中一个对另一个说，“你看来很享受，那么我呢？”

我看上去感觉如何？

“不论行为主义有哪些优点，它在20世纪下半叶还是不可避免地逐渐走向衰亡。

衰亡的原因有许多，但“罪魁祸首”是计算机的出现。

在20世纪五六十年代，计算机解决复杂问题的能力是有目共睹的。

要有效地解决问题，计算机首先需要信息——数据，接着按照一定的顺序进行各种信息处理工作。

同时，计算机所采取的计算方法有时与人类相似，既然种种迹象显示这种人造物体可以思考，那么，否定制造硬件、开发软件、设定电脑运行模式的人类所具有的心理活动，岂不是荒谬？

## <<改变思维>>

### 媒体关注与评论

任何必须引导公众做出改变的人，都必须面对“思维改变”这个挑战，并从改变自己的思维开始。心理学大师加德纳以敏锐的洞察力、清晰的视野，深入探索人类心理。

——著名心理学家、《情商》作者丹尼尔·高曼 这本精彩而妙趣横生的书告诉我们思维改变的意义，也让我们做好改变和接受改变的准备。

——纽约证券交易所董事长兼首席执行官 约翰·瑞德  
当代最杰出的心理学家提出了心理学领域最深奥的问题：人怎样改变思维？  
加德纳在这本划时代的巨著中做出了精彩的解答。

——美国心理学会前主席 马丁·塞利格曼 加德纳探究了亘古至今的谜题——思维，我们所有人的思维如何受到影响，进而发生改变。

他的答案对我们的生活 ——从工作到学习，我们的生活——从宗教到恐怖主义，都有深刻而丰富的启发。

——领导力大师 沃伦·本尼斯

## <<改变思维>>

### 编辑推荐

出版的二十多部专著，被翻译成二十多种文字。

《改变思维》是加德纳最重要的著作之一，它标志着多元智能理论的诞生，奠定了其心理学大师的学术地位，他因这《改变思维》而被誉为“多元智能理论之父”。

《改变思维》的作者是世界最具影响力的心理学家，颠覆世人对“改变思维”的认知，乐于思考的人不能错过的必读好书。

<<改变思维>>

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>