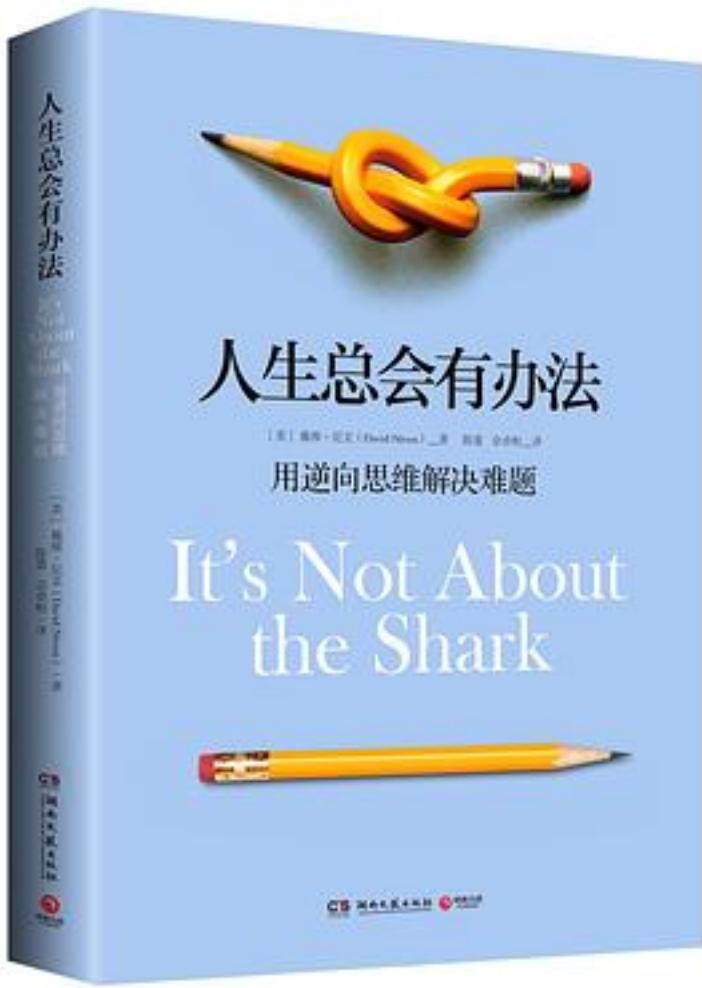


人生总会有办法



[人生总会有办法](#) [下载链接1](#)

著者:[美]戴维·尼文 (David Niven)

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2015-10

装帧:平装

isbn:9787540467005

《人生总会有办法》是一本革新思维方式的正能量图书，提供了解决问题的开创性视角

。当我们面临一个问题时，大多数人会从零开始，把注意力聚焦到问题本身，直到解决。戴维·尼文告诉我们，关注问题本身是完全错误的问题解决方式。过度关注问题会扼杀创造力，陷入思维惯性，靠经验和逻辑并不是最佳解决方案。本书通过大量案例向我们展示一些简单有效的原则，比如摆脱问题优先思维、不要盲从群体偏好、适时转移注意力等。

作者介绍:

戴维·尼文 (David Niven)，美国人，因为将强大的研究成果转化为任何人都可以应用于日常生活的建议而国际知名。尼文的《快乐者的100个简单秘密》和其他7本同类型书已经在美国销售了超过100万册，并且被翻译成30种文字在全球传播。他的作品曾被刊登在《今日美国》《美国周刊》《华盛顿邮报》《读者文摘》《红书》《时尚》《魅力》和《健康》。

目录: 序章 问题还是机遇?

第一章

别让问题指挥你的头脑

第二章

从恐惧中解放自我

第三章

问题多是庸人自扰

第四章

努力使问题变得更糟

第五章

群体偏好扼杀最优解

第六章

过度自信会坑了你

第七章

最初的并不是最好的

第八章

转移注意力收获更多

第九章

逆向思维引爆创造力

第十章

你 的 问 题 就 是 想 太 多

终章 你会怎么处理这些水?

参考文献

· · · · · (收起)

[人生总会有办法](#) [_下载链接1](#)

标签

思维

思维创新

让思考更有效

自我完善

正能量

心理学

成长

好书，值得一读

评论

作者一定听过Tal教授的幸福课。建立在外部评价上的自尊是脆弱的低水平自尊，而且会让我们恐惧去做那些对的事情。斯皮尔伯格的大白鲨、史上最佳电视剧之一宋飞正传都曾遭遇这个关隘。还有列侬。人生有限，热爱你的热爱，凡事心有所想，必要身体力行。这才是最性感的人生。

东日本铁路公司开发了大清水，这是真的！！！

本书最后一章“你会怎么处理这些水”，里面说到东日本铁路公司处理谷川岳隧道积水的方式：将隧道积水做成瓶装水卖，还说每年获得近7500万美元的利润。

这里不能上图，只好上日本维基百科的链接了，如果能看日文，应该问题不大。

<https://ja.wikipedia.org/wiki/大清水> 还有很多图可以证明的，确实有这么一款衍生品

【人生的困境都是财富】不要从问题的角度来看待事物，你将不但能解决它，而且不再畏惧生活中出现的问题。试着抛开这些限制。试着将你最大的问题看作一笔财富，只要用心，人生总会有办法。

扫读每章的回顾+小结，就可以了。故事性例子，说服力不行。问题不是问题，而是财富，主旨应该是这个吧。

鸡汤书~ 不过有两三个小tips还算有新意

栗子有点琐碎，应该值得思考一下！后面的小贴士是值得参考的！以后遇到事要做笔记了，想这本书一样，先说事情，再总结，应该会好的吧！还会再看的。重要的是自己思考，目前只记住三点：不要紧盯着问题，转移注意力，放松休息！继续研究思考吧！

就像其书名一样，另一个角度看待问题 还有不得不说总结部分很精华

太浅

道理还OK，例子有点长了。

10条“两个方法”谨记

太多自相矛盾的地方，就不吐槽了。。。

每章辅佐的例证和主题连接的不是十分紧密，很多道理其实正着说也行，反正说也行。大体的核心就是有问题的时候不要总盯着问题不放，问题优先的思维模式会大大限制我们的成就。

观点比较多，有点类似《万万没想到》，但事例跟推导的关系并不严密，推荐看后者。

试着抛开这些限制。试着将你最大的问题看作一笔财富，只要用心，人生总会有办法。

工作，生活中逆向思维要更管用

可能是给刚出身社会的新同学们看还不错

案例挺多，其实可以只看小结。

1别让问题指挥你的头脑
2恐惧（胆小、害怕）来自自我保护的本能，多半又造成自我的禁锢
3庸人自扰，断舍离 4想得再多，不如行动起来

很容易上手的一本书，举的例子虽然很古老，但有时候道理就是那些简单的道理。大概人脑有时候真是喜欢复杂化，所以就会陷入不是困境的困境。

最近工作各种烦躁，必须得读几本鸡汤来调整一下，所以就抓了这么一本。内容没什么特别新颖的观点，总结容易，做到不易。

[人生总会有办法](#) [下载链接1](#)

书评

人生不如意之事，十有八九。看到这本《人生总会有办法用逆向思维解决难题》之后，这句话是我最大的感慨。生易，活易，生活却是很难。一生为人，总是会遇到各种各样的难题，但是每个人遇到难题的反应却各有不同。有的回避，有的战斗，但不管如何，我们必须要渡过这些各式各...

如果你是个喜欢听故事的人，那么通过这本书你会听到许多令你耳目一新的故事。本书

一共讲了10个主题，每个主题有5个故事。全书都在探究解决问题的方法，用别人的故事让你看看不同的人是如何处理事情的方法。就像作者所说解决问题本身就像一本本书中的批注，拥有更为重要的...

文/友竹

不受拘束的思想才具有力量，它是你走向答案的通行证。这句话在我读完《人生总会有办法》之后，不断回响在耳边。也许是因为书里的某些观点、事例与之前在脑海中固有的东西反差太大。总之，你会发现本书对人触动很大，尤其对那些受传统教育和思想影响较深的人来说。...

刚刚从台湾自由行回来，由于是两个人一起去的，在机场只办了一张wifi卡准备开热点一起用就好了。中途由于想玩的地方不一样，为了尽兴分开走。却想不到刷新了去年在呼伦贝尔无信号区的无网时长。可恰恰是这样，我体验着从未体验的旅行从诚品出来想去上引水产吃海鲜，只凭着上...

我们在生活中都会面对大大小小的问题。问题让我们绞尽脑汁，问题让我们失去方向，问题让我们寸步难行。我们被问题，困住了。

其实，我们是被自己习惯的思维方式困住了。就如书中所说，我们从小接受的教育、拥有的冲动本能，以及寻求帮助的方式都让我们相信每当自己面对一个难...

斯皮尔伯格拍摄大白鲨的时候，曾经陷入过几乎让他绝望的窘境。跟其他电影不一样，影片的主角，是一条机械鲨鱼，斯皮尔伯格一直幻想着这条鲨鱼能像海洋怪物哥斯拉一样成功，在观众的梦境中阴魂不散。

但是作为电影道具，这条机械鲨鱼，绝对一个失败品。工作人员起初在加州的淡...

逆行者是在集体中保持独立思考的人。

逆行者的法宝是阅读、写作和思考，高中不可救药的列侬，靠着法宝取得了人生最快乐的事物。逆行者不追求完美，因为逆向的风景是无法预料的，或者狂风暴雨，或者风景秀丽。面对别人的批评，逆行者会一笑而过，批评的猛烈，恰恰...

如何将问题转化为机遇？

学习新鲜事务，拥有好奇心有助于保持对处理问题的灵活性，避免深陷其中。在面对问题，会有恐惧、噩耗和负面的行为，接受当下的情绪，更重要的是发现自己处于这种状态时，有勇气面对，吸气、微笑、直面问题；在视角上，退一步，尽可能的览全貌，转移对问...

最近我的生活陷入了一种困境，我突然觉得工作很无趣。无趣的主要原因是因为我觉得我好像不适合它。在其他人都能完成业绩的时候，我发现我怎么也完不成它，尽管我读了很多销售相关的书，我也学习了很多业务相关的知识。我很热情地对待我的学员，结果并不怎么奏效，每天依...

面对问题，我们该如何做？在看这本书以前，我坚信一定要直视问题，努力解决问题，专注，努力，锲而不舍，最后一定要战胜问题。这是我们从小所受的教育教给我们解决问题的方法。

但是很多时候我们没有回避问题，没有不努力，却没有战胜问题，原因是什么，我也很苦恼。这本书...

一个人的所思所想，就决定着他的所作所为。一个人的所思所想，既可以推动着人前行，也会试压着自己无力向前。人生的生活总不会一帆风顺，往往与我们背道而驰，会遇到形形式式的问题。在问题面前，我们都习以为常直接面对问题。所谓，盯着太阳，就无法看清楚太阳周围的天空...

当有一天，你遇到了困难，正在那苦思冥想解决之道。这时，有人对你说：

嗨，你越努力，只会使问题越糟。你会怎么想？

你胡说吧？老师、父母从小就教育我们，要努力努力再努力一点儿。凡是遇到了暂时不能解决的困难，没有达到预期的目的，那就表明我努力的还不够。你心里是不是...

面试的时候，总会考察一项能力：troubleshooting，即遇到问题的解决能力。通常面试人都会根据考官给的题目询问现有条件，然后解答。这是常规思路，针对问题来解，对症下药。这是普通人的答案，中规中矩，不出彩，也不会出什么大错。但如果遇到一个不按牌理出题的呢？面对提问无...

假如，你身处原始森林游玩，乌云密布，雷声阵阵，忽然遇到了一只成年的棕熊，你毫无防备，它在向你缓慢的走来，你没有武器，你的精神高度紧绷，大脑一片空白，只能听见自己的心跳声“砰砰砰”，你甚至觉得自己的呼吸停止了，你的第一直觉是跑，跑得越远越好…… …

[人生总会有办法](#) [下载链接1](#)