

09

创新思维破定式



心灵成长目标

突破定式思维，敢于变通、创新，激发潜能。



主题引入

具有思维定式的人，常常会让自己的努力变得低效甚至无效，很多时候难以取得突破性、创新性的成果。打破定式是指破除既定的思维模式和固有的观念，寻求新的思考方式和解决问题的方法。这样做的目的是更好地适应不断变化的环境，促进创新和创造力的发展，更好地面对未来的挑战。



故事启迪

研究者曾做过这样一个实验,把六只蜜蜂和六只苍蝇一起装进一个玻璃瓶里,将瓶子平放,瓶底朝向窗户有亮光的方向,结果,蜜蜂会反复撞向瓶子底部,试图从那里飞出去,直到最后精疲力竭,撞死或者饿死在瓶子里。苍蝇则一直不停地在瓶子里乱撞,两分钟之内,就全部从另一端的瓶口逃了出去。这是因为,蜜蜂是趋光性的动物,有“出口就在光亮处”的定式思维,认定能看到光的瓶底就是出口。而苍蝇完全没有这种思维定式,只是四下乱飞寻找出路,很快就逃出了“囚室”。

?? 在生活中,你是否也会因为某些阻碍无法突破而不能进步呢?你常有的思维定式有哪些呢?



自我认识

请根据自己的实际情况,符合的画“√”。

1. 计划改变时,我感到心烦意乱。 ()
2. 换老师、生活规律改变等事件会使我烦恼。 ()
3. 当必须面临改变时,我感到烦恼。 ()
4. 我不能创造性地解决问题。 ()
5. 从一项活动转到另一项活动时,我觉得有困难,适应慢。 ()
6. 让我想出用不同的方法解决同一问题是比较困难的。 ()
7. 我一般采用已知的方法去解题。 ()
8. 当遇到一个不熟悉的问题时,我常常找别人帮忙。 ()
9. 当受到阻碍时,我难以变通,很难想出不同的方法解决问题。 ()
10. 当遇到一件不喜欢的事情时,我会逃避或推迟去做。 ()

说明 画“√”的选项越多,说明你越容易受到思维定式的限制。

科学研究

定式思维是人类普遍存在的一种思维方式，与个体的创造性发展密切相关。它对人的主要消极影响是它的“固着性”，定式思维在人的思维活动中占据了一定位置后，便会束缚人的思维。习惯使用定式思维的个体，很难在面对新问题时找到新的解决方案。心理学研究发现，定式思维会对儿童的认知发展造成不良影响，常常表现为知识和能力的负迁移。

策略方法

策略一 破除“应该式”思维

“应该式”思维强调事情按照原来的经验就“应该怎样”，任何其他情况的出现都被视为不可接受。实际上，并不是任何遇到的困难都能依赖原有的经验解决。打破“应该式”思维，就要抛弃一些理所当然的做法，专注自己能改变的，我们可以这样做：

1. 在接受一项任务以前，预估你认为成功和失败的可能性，拟订你认为成功率最高的方案；
2. 在完成任务的过程中，及时根据具体情况调整方案；
3. 如果遇到失败，要理性对待结果，总结经验和教训。

活动1：曲在直中求

把一张正方形的纸对折三次，如果要剪出一个圆，你认为是剪一条直线，还是剪一条弧线，展开的图形更接近圆形？怎样剪能够使得到的图形更接近圆形？完成后，小组内交流体会。

策略二 培养逆向思维

逆向思维也称求异思维，它是对司空见惯的似乎已成定论的事物或观点



反过来思考的一种思维方式。敢于“反其道而思之”，让思维向对立面方向发展，主要有以下几种类型：

1. **反转型逆向思维法**。从已知事物的相反方向进行思考，产生发明、构思的灵感。火箭以“往上发射”的方式出现，科学家据此研制成功了“往下发射”的钻井火箭、穿冰层火箭、穿岩石火箭等，统称为“钻地火箭”。

2. **转换型逆向思维法**。由于解决该问题的手段受阻，而转换成另一种手段使问题顺利解决的思维方法，如司马光砸缸救人。

3. **缺点逆向思维法**。将缺点化弊为利，例如人们利用金属腐蚀原理进行金属粉末的生产，或用于电镀等其他工艺。

♥ 活动2：听口令，反着做

老师发令“起立”，全班同学坐着不动；老师说“举左手”，同学们就要举右手……同学们要和老师的口令“反着来”。做错的被淘汰，坚持到最后者获胜。

策略三 增强思维灵活性

思维灵活性指善于根据客观实际情况的变化，而及时改变原来的计划或解决问题的思路，并提出新的符合实际情况的思路、方案的思维特征。思维灵活性是一种很重要的品质。提高思维灵活性的办法主要有：

1. **推陈出新**。接触到新事物时，尽可能赋予它们新的认识，摆脱旧有观念束缚，运用新观点、新方法、新结论，反映独创性。

2. **聚合抽象**。把所有感知到的对象按照一定的标准“聚合”起来，显示出它们的共性和本质。一方面对感知材料形成总体轮廓认识，同时从共性问题中抽象出本质特征加以概括、描述，最后形成具有指导意义的理论成果。

3. **集思广益**。通过团体成员的交流，集中集体智慧，广泛吸收有益意见，从而促进思维能力的提高。

♥ 活动3: 奇妙的等式

“ $5-3=7$ 在这样的情况下可以成立: 5对选手减去3个选手, 还剩7个选手。”参照例子, 描述等式 $12+2=2$ 、 $18+6=1$ 、 $12\div 4=1$, 使之合理。

💡 反思内化

固有的观念是很难打破的, 但正所谓“不破不立”, 只有打破固有的、惯性的思维, 才能创新。

🔄 反思: 拓展解题思路

- (1) 在以往的学习中, 你是否在解决一道题的时候, 只掌握了最常规的方法?
- (2) 老师讲授新的解题思路时, 你是否反思自己为什么没想到这种方法?
- (3) 在未来的学习中, 你是否会在解决同一个问题时, 从更多的角度去思考?