

# 说明

- 友泊书屋介绍的方法遵循以下原则：
  - 定位高标准目标（追求理想化人生……可争取顶级名校……）
  - 提升真实能力（不追求短期见效的“技巧”）
  - （最）简单，（最）省时，但（最）需要态度——认真和毅力！
- 各项之间内容有关联，为防误导请勿片面理解，如有疑问请咨询友泊书屋，或参加周末的读者交流会当面沟通
- 本文档是讲座内容提要，待完善更新，感谢您的意见和建议！

# 对比

# 东西方思维和表达的差异

- 逻辑思维的过程，包括自然科学与工程，社会科学：
  - 模型 → 现实中验证 → 应用和优化（→…循环）
  - 从数学、逻辑开始建模，发展至复杂
  - 多数人有信仰，包括有神和无神论者
  - 理性思维独立于宗教自由发展，包括哲学
  - 有的宗教支持科学的自由发展，并随科学发展不断改进
- 中国传统思维：
  - 从阴阳、五行八卦开始建模；模型没有完善统一
  - 理性思维与直觉修养结合的方式，例：八股；轻“机巧”
  - 其他文化早期都经历过类似过程，大多没发展成熟

# 不同的内容和话语体系

- 各领域异同：
  - 西方哲学和宗教  $\leftrightarrow$  中国古典“哲学”
  - 西方美术  $\leftrightarrow$  中国画、书法
  - 建筑相关学科  $\leftrightarrow$  营造、风水
  - 数学、天文……
  - 医学
- 可能完全不同的话语体系：包括术语、逻辑等
  - 东方传统文化中的各家：如宋明理学的不同派别
  - 东西方各宗教

# 例：中西医的差异

- 完全不同的建模体系、推演逻辑、实践包括培训方法……
- 西医：
  - 外科
  - 急症、传染病
  - 基因
  - 从东方学到的：深呼吸
- 中医，东方修养方式预防：
  - 三高：因紧张、不健康心理习惯
  - 有菌平衡类：溃疡（口腔、肠胃，妇科）
  - 不是中医了：中药的研究

# 中国传统修养

- 中国古代知识分子：以儒入世，以道修身
  - 学以日益，道以日损
  - 孔子和老子的相互评价
  - 儒家的静修（静坐）：王阳明
- 诸子百家
- 佛教的影响
- 《西游记》的佛道解读

# 东方文化修养

- 佛教
  - 佛教的多样化
  - 泰国救援案例
- 印度教修为方式：瑜伽的起源
- 脱离宗教的修为：
  - 禅
  - 灵修：克里希那穆提
  - 应用到现实中的简单指导：极简生活，断舍离

# 问题



# 阅读和现实中的思维和表达

- 典型的现代（西方）逻辑思维：
  - 严谨的逻辑：引证 → 推理 → 结论
  - 全程可“第三方”验证
- 东方传统表达的一种典型习惯：
  - 引证 → 引发心理共鸣 → 应用
  - 可能包括推理，甚至以推理为主，但“共鸣”是关键
  - 西方作品中的类似做法：宗教类，管理案例类，励志类
- 现实中的应用（常故意误导）：“市场”文、推销、讲座
  - 评判的根本：自己的逻辑思维 + 直觉(理性直观)能力

# 阅读→思维能力提升

- 逻辑思维能力的提升（现代、西方）：
  - 标准的科普（II~III类）、哲学，很多社科、艺术类
  - 阅读：跟作者思路，存疑和推理，自然地提速
  - 提高逻辑思维最后一步的能力：**靠修养实践**
- 阅读、了解→理解和运用东方（和其他的）思维模式：
  - 东方传统思维的作品：可分辨；对比阅读；用“心”读
  - 类似东方思维的西方、现代表达：可分辨
  - 理解和运用东方思维：**靠修养实践**

——智商+修养的共同提升

# 片面理解西方思维的问题

- 脱离“信仰”背景片面理解西方式逻辑思维 → 做错误判断
  - 管理中，如：商业伦理研究 → 商业行为判断
  - 《人类简史》作者的态度 → 无信仰阅读者可能的态度
- 易犯原则错误（与东西方原则都不符） → 不健康心理习惯
  - 以为技巧是决定因素（“机巧”）
  - 阴谋论，金钱、权力、暴力至上
- 学得越多、拼得越狠、越“成功”， 压抑的身心问题越大
  - 理性思维局限于专业范围，不会更多运用

# 修 养

# 东西方修养中的原则：异→同

- 东方：儒释道 ↔ 西方：宗教，哲学、科学精神（无神论）
- 敬畏
- 善、博爱、献身精神
- 戒、自律、简单专注的习惯
- 信：信“自己”还是信真理？
- 诚、科学的态度
- 偶像：有→无
  
- 价值观：有无、取舍、超越功利的追求真理

# 心理习惯问题

- 逻辑思维疲劳：情绪心理状态，心理疾病，一些老年病
- 日常心理习惯→能力及素养局限：醒 ↔ 迷 (→ “魔” )
  - 不靠谱：无敬畏（真理），无原则，无自律
  - 陷于某一种严重的情绪（七情）中难出来
  - 躲在“自我”的“小圈子”里
  - NB
  - 不自信
  - 局限于自己有限的（理性）学习、知识面
  - 纠结于某处（些）具体逻辑（计算、技巧）

# 智商和修养的两类提升方式

- 高效率、实用的西方方式：教义 + 祈祷
- 东方类似的方式：吃斋念佛
- 现实中的简单应用：原则+习惯
  - 类似的应用：如“羊皮卷”
  - 成年后改变命运轨迹的有效办法——可能唯一能自主的
- 一些东方（源起的）的生活中方式：
  - 实践中提升，并可能感悟原则：书法，剑道，茶道……
  - 生活习惯：少的力量，极简生活，断舍离
- 可能达到最高境界的东方代表方式：静修——禅

# 两种修养方式

- “原则+习惯”的修养方式：
  - 原则的获知和确认：学习共通的；自己悟
  - 习惯：把原则练成习惯，成为自己的能力
- “自修成佛”的东方修养方式：
  - 静：心如止水；两种深呼吸；排除情绪、动作等不良影响
  - 放松：能彻底放松 → 提升免疫力；释放潜意识
  - 空：能清空头脑 → 跳出来观察思维问题 → 理性直观能力

——至少选一种吧！两种结合最强！



# 感谢您提出意见，批评指正！

- 欢迎加作者微信(右侧二维码)提出意见和建议，或发邮件到 [yoobookjl@outlook.com](mailto:yoobookjl@outlook.com)
- 本文档仅供个人交流参考；随时修改更新，以最新版本为准，请注意更新时间
- 本文档版权属于友泊书屋原作者，未经原作者书面授权，不可用于任何商业目的

