

# 问题制胜: 如何在解决问题 中实现个人和职业成功

**How to Achieve Personal and Professional  
Success in Problem Solving**

陳淑康

08/20/2023

# 大纲

- 生活中常见的问题是什么？
- 问题真的存在吗还是感觉是问题？
- 如何培养解决问题的能力？
- 解决问题循序渐进的方法

# 问题



很难有一个确定的、无异议的定义。

根据汉典，一般来说有以下四个定义：

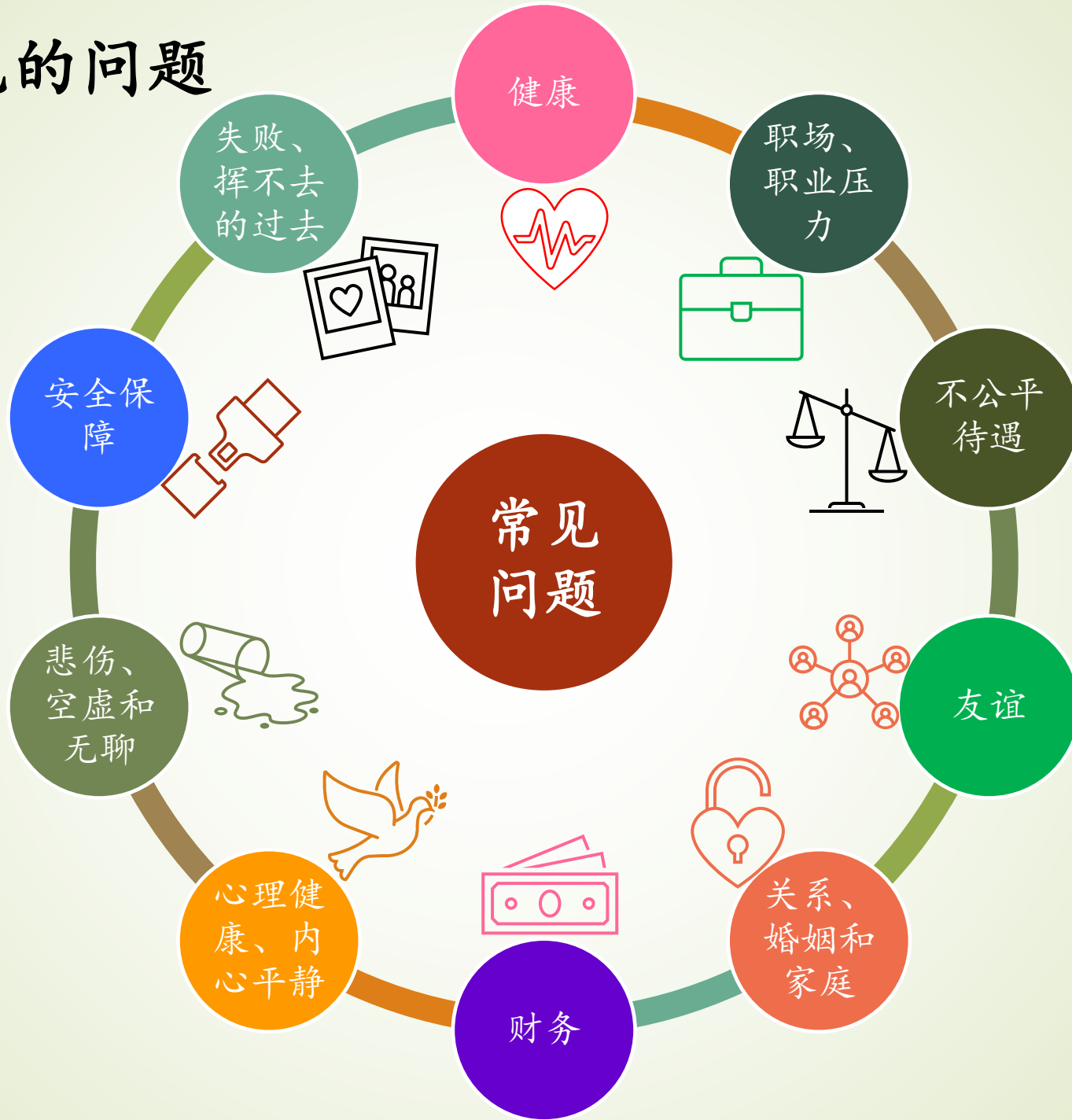
1. 要求回答或解答的题目
2. 需要解决的矛盾、疑难
3. 事故；麻烦、障碍
4. 关键；要点

问题是“需要解决的矛盾、疑难和一些难以理解、完成或处理的事情。”

问题可能是个人的，也可以是团体的。

# 生活中常见的问题

4



# 问题的复杂性

5



屋漏偏逢连夜雨

# 问题真的存在吗还是感觉是问题？

- ▶ 当遇到问题时(特别是自己觉得解决不了的问题), 会感到困扰或受了挫折。在这种情绪下, 自己如何面对?
- ▶ 是因为害怕一件事, 而把这事当成是一个问题? 当我们改变思想和心态时, 这事或并不是一个问题——甚至并不是真实存在的。



## “感知问题” vs. “客观/真问题”

- ▶ 自己是否在回避问题或愿意面对问题并想办法解决?
  - ▶ 回避问题不是解决的办法——是没有任何用处
  - ▶ 直面问题是要找到**真**问题——要看到问题的本质/核心或找到背后的真正原因。

## 确认真问题的存在



齐格齐格勒：  
解决问题的第一步是认识到  
它确实存在。



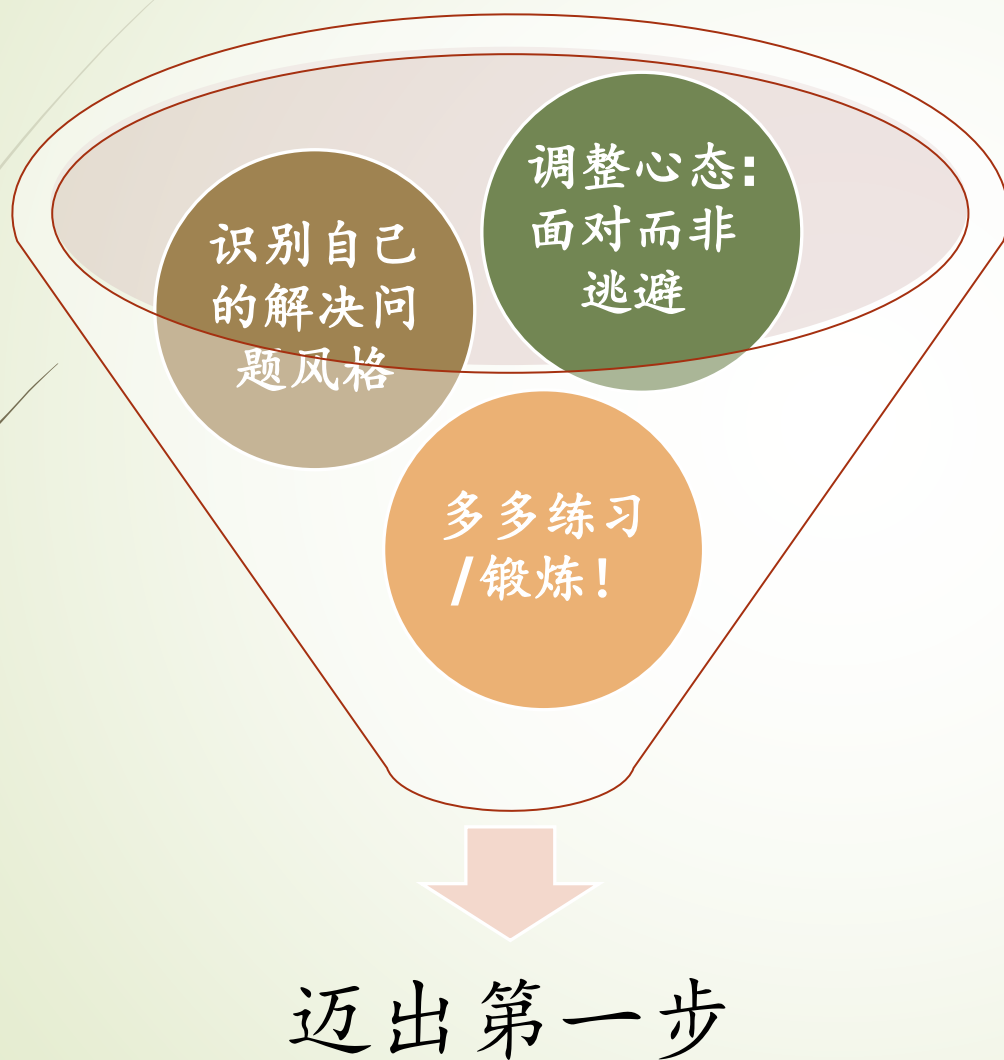
爱因斯坦：  
问题本身的界定，要比其解  
决方法更为重要。



爱因斯坦：  
如果我有1小时拯救世界，我  
会花55分钟去确认问题为何，  
只以5分钟寻找解决方案。

~~这种做法会不断产生更多的问题，并不能真正地解决问题。~~

# 如何踏出解决问题的第一步？



- 缺乏勇气
- 害怕/恐惧
- 怕面对做不好/失败
- 怕丢面子被人取笑
- 怕面对他人的失望

- 更多地了解自己
- 重点不在于解题
- 如何去看待这些问题
- 如何调整学习



# 不要想太多-不要焦虑

## 不要憂慮

你們哪一個能用思慮  
使壽數多加一刻呢？

(路加福音12:25)

你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？

馬太福音 6:27

路加福音 12:25



“

他们见彼得、约翰的胆量，又看出他们原是没有学问的小民，就希奇，认明他们是跟过耶稣的。

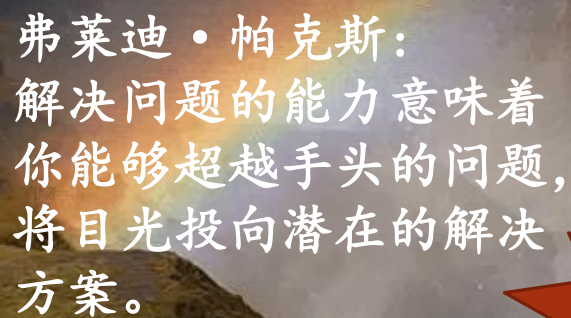
”

使徒行传 4:13

他们见彼得、约翰的胆量，又看出他们原是没有学问的小民，就稀奇，认明他们是跟过耶稣的。


使徒行传 4:13

# 解决问题的关键技能



弗莱迪·帕克斯：  
解决问题的能力意味着  
你能够超越手头的问题，  
将目光投向潜在的解决  
方案。

洞察力



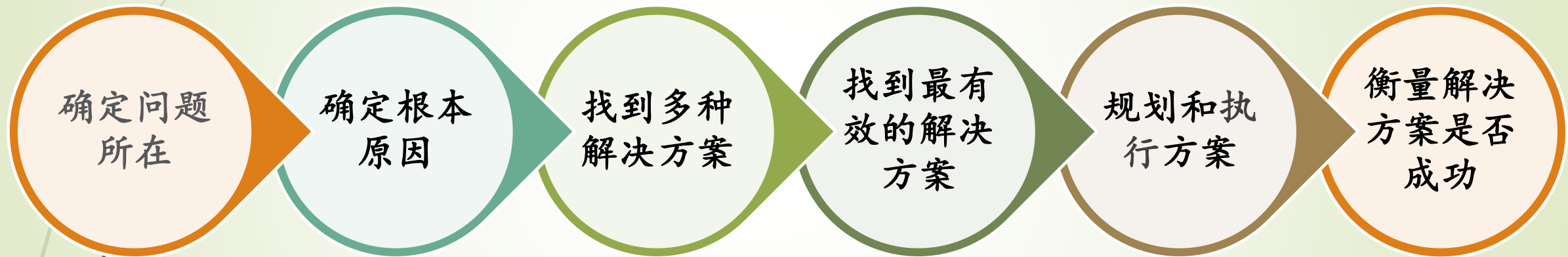
爱因斯坦：  
用製造問題的腦筋去解  
決問題是行不通的。

独立  
思考

- 积极倾听
- 分析
- 研究
- 创造力
- 沟通
- 决策
- 团队精神

《老子》：  
「授人以鱼，不如授人以渔」。

# 解决问题：循序渐进的方法



# 个人经历分享



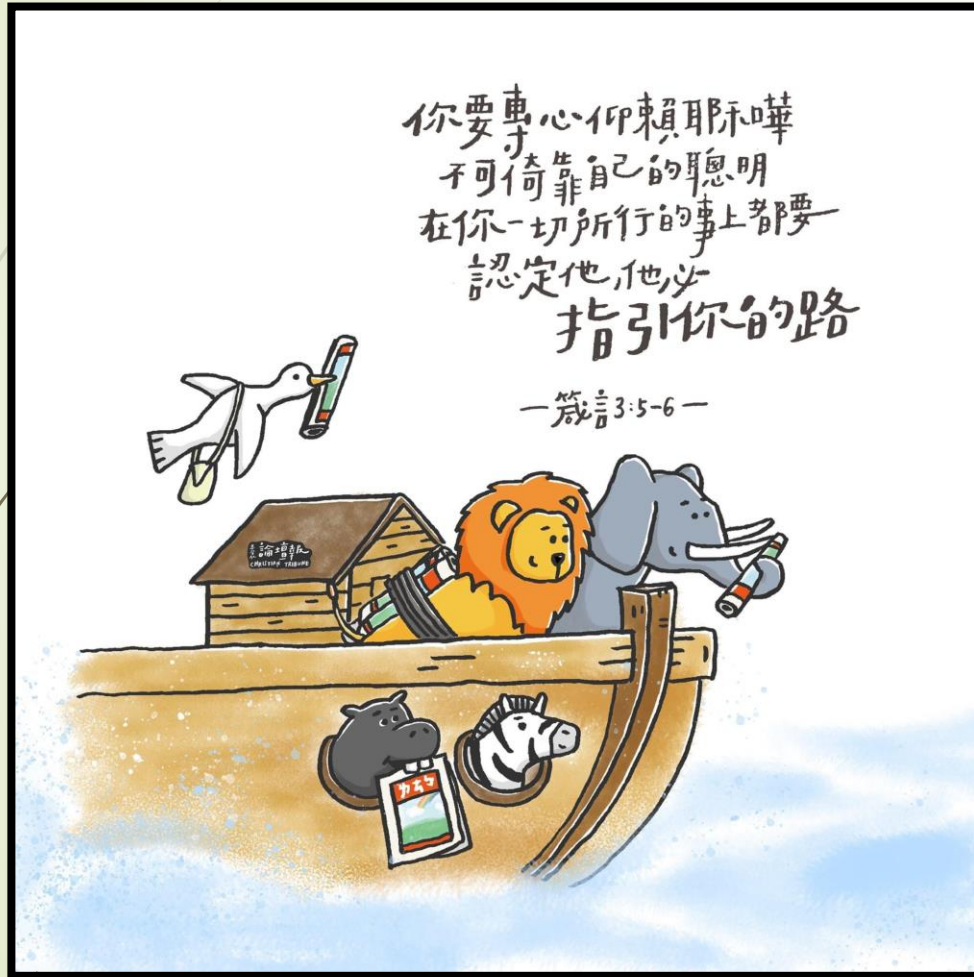
13

Front view looking  
1:6:1:1





# 总结



# 讨论问题

16

## 示例 1

亚米想挂一张画。他有钉子，却没有锤子。邻居有锤子，于是他决定到邻居那儿去借锤子。就在这时候他起了疑心：要是邻居不愿意把锤子借我，那怎么办？

昨天他对我只是漫不经心地打招呼，也许他匆匆忙忙，也许这种匆忙是他装出来的，其实他内心对我是非常不满的。什么事不满呢？我又没有做对不起他的事，是他自己在多心罢了。要是有人向我借工具，我立刻就借给他。而他为什么会不借呢？怎么能拒绝帮别人这么点儿忙呢？而他还自以为我依赖他，仅仅因为他有一个锤子！我受够了。

于是他迅速跑过去，敲响门铃。邻居开门了，还没来得及说声「早安」，这个人就冲着他喊道：「留着你的锤子给自己用吧，你这个恶棍！」

- 如果你是亚米的邻居当时的情绪和反应为何？
- 如果亚米知道自己没有理由对邻居大吼大叫，你认为他会如何做？他会做主动修补和邻居的关系吗？
- 在这个示例上你认为最圆满的结局会是什么？

## 示例 2

某人和朋友到一家五星级饭店的中餐厅用餐。意外地，菜还没送上来，他们就从刚泡好的热茶壶中，「倒」出滚烫的茶水，以及一只形体完整的小蟑螂。最后这家米其林餐厅却让顾客笑着欢喜的用完餐。

- 事发时你认为顾客当时的情绪和心态为何？
- 你认为餐厅人员是做了什么样的措施和做了什么决定让顾客欢喜用完餐。

## 示例 3

有一家人爸爸、妈妈、奶奶、还有女儿去爬山。爸爸走在前面，妈妈、奶奶、和女儿走在后面。爸爸在路中间看到一个定时炸药。全家人的手机信号微弱，但最终一家人安全的走下山。

- 事发时你认为爸爸当时的情绪和心态为何？奶奶、妈妈和女儿的情绪和心态呢？
- 你认为这一家人是做了什么样的措施和做了什么决定让一家人平安的走下山。



# 信心之旅

## 馬太福音 8:10

耶穌聽了就很驚訝，對跟從的人說：「我實在告訴你們，這麼大的信心，就是在以色列，我也沒有見過。」

## 馬太福音 8:13

耶穌對百夫長說：「你回去吧！照你的信心成全你了。」就在那時，他的僮僕好了。

## 馬太福音 9:2

有人用褥子抬着一個癱子到耶穌跟前來。耶穌見他們的信心，就對癱子說：「孩子，放心吧，你的罪赦了。」

## 馬太福音 9:22

耶穌轉過來，看見她，就說：「女兒，放心！你的信救了你。」從那時起，這女人就痊癒了。

## 馬太福音 15:28

於是耶穌回答她說：「婦人，你的信心很大！照你所要的成全你吧。」從那時起，她的女兒就好了。

哥林多後書 3:4

我們藉着基督才對神有這樣的信心。

希伯來書 3:14

只要我們將起初確實的信心堅持到底，就在基督裏有份了。

羅馬書 4:21

且滿心相信神所應許的必能成就。

加拉太書 3:7

所以，你們知道：有信心的人才是亞伯拉罕的子孫。

加拉太書 3:9

可見，那有信心的人和有信心的人亞伯拉罕一同得福。

約翰一書 5:4

因為凡從神生的就勝過世界；使我們勝過世界的就是我們的信心。

腓利門書 1:6

願你與人分享信心的時候，能產生功效，讓人知道我們所行的各樣善事都是為基督做的。

羅馬書 15:13

願賜盼望的神，因你們的信把各樣的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉着聖靈的能力大有盼望！