# 绪论

批判性思维分为三个阶段，联系并互相影响：

* **分析**

关注各个元素：目的、悬而未决的问题、信息、解释和推理、概念、假设、结果和意义、观点

* **评估**

分析优势和劣势：内容的清晰度、准确性、精确性、相关性、深度、广度、重要性和公正性

* **提高（创造性）**

突出优势，减少劣势

要主观、主动地关注自己的思维，从而发现缺点、弱点，并加以改正。

无论何时何地、各行各业，“思维”是通用的。思维在各方面发挥着影响，但是很少有人能有意识、并知道如何检测、衡量思维本身。

思维的提升必须经过“痛苦而繁琐”的磨炼，如锻炼肌肉一般。很重要的一点是，我们无法像模仿运动员的动作一样模仿他人的思维方式，因为思维是看不见的。并且，我们自身的思维也是不可见的，无法对着镜子观察偏差，因此，学会监视自己的思维过程，是一大难点，在思考其他事物的同时，还要花费精力监视思考过程本身。

批判性思维的定义：批判性思维是一种无论思考什么内容，思考者都能通过分析、评估、重构自己的思维来提高自己的思维水平的思维模式。换一种说法，批判性思维是指为了提高思维水平而对自身思维进行的系统性监视（学会以一个旁观者的角度审判自己的思考过程，不断发问、否定，但要防止陷入为了否定而否定、诡辩）。

# 第1章 做到公正

批判性思维需要使自己时刻保持公正。过分关注自己的需求会导致自私，过分同意他人会导致没有批判性。

保持批判的公正性主要有两个方面需要注意：

* **注意目的**

例如在思考是否思维是否正确时，不要以赢得辩论为目的而不管思维中是否存在问题以及忽略了相关的观点。例如学生以为了通过考试而努力，而不是为了真正的知识而学习。

* **防止自我中心化**

平等地对待每一种观点，不要为了证明自己的错误观点是正确的而不断地争论，也不要轻易相信来自他人的任何观点。

完全的公正是不可能的，因为人生来就是自私的，尽力去做到公正即可。

思维的公正可以从以下几个方面进行：

1. **思维谦逊：努力发现自己对未知知识忽视的程度**

认识到自己不知道的知识，对自己知道什么和不知道什么有敏锐的判断力。

要清晰地认识到哪些信息是自己知道的或不知道的，错误的信息判断会导致结果的偏差，注意自己的观点是否有过多的主观因素和情绪观点。

* + - 哪些事情是我真正了解的
    - 偏见对自己的思考影响有多大
    - 我被灌输了哪些错误的信念
    - 那些未加批判地接收的信念如何阻碍我对事物真相的探查

1. **思维勇气：培养自己敢于挑战大众信念的勇气**

敢于质疑自己信念的品质。

学会公正地面对各种意见，即使可能会让你感到痛苦，勇气的其中一个重要作用是可以帮助你判断接收的观点中哪些是合理的，哪些仅仅是主观喜好的。不要害怕自己的观点与别人或大众的不同，缺乏勇气会在意见冲突时放弃审视自己的思维，从而难以公正。另一个作用的帮助我们应对他人的反驳，从而避免随波逐流。

* + - 我对自己的信念有多少分析
    - 我对自己的信念有多少质疑，其中有多少信念是儿童时期学到的？
    - 当有明显的证据证实我的信念是错误的时候，我愿意放弃这一信念吗
    - 多大程度上我愿意与大多人争论

1. **思维换位思考：从他人的角度学习理解相反的观点**

要能够包容与自己不同的观点，尤其是强烈反对的观点。

学会站在他人的角度思考问题，从而正确理解他人的观点，避免一味地以自己为中心地思考别人的观点，否则他人的观点中会包含很多我们无法理解的因素，想一想什么是别人所需要的。忽略或轻视他人的观点，也会导致不公正。

* + - 我在多大陈谷上能够准确地理解自己反对的观点
    - 我对对手的总结能够使得对方满意吗
    - 我能够看到他人观点的独到见解和自己观点中的偏见吗
    - 当他人的思考与我不同的时候，我能够理解他人的感受吗

1. **思维正直：用同样的标准评判他人和自己**

对自己和他人使用同样的要求标准。

当我们处理对于自己不利的观点时，我们往往会降低审判标准。

* + - 我所做的与我想的一致吗
    - 对自己的要去和对别人的要求一样吗
    - 我的生活有多少不一致或冲突的问题
    - 我为找出并减少自其行为做出了多少努力

1. **思维坚毅：不轻易地放弃，战胜挫折和困难**

客服困难和挫折，解决复杂问题的思维品质。

尤其是在遇到复杂的困难时，要严格遵守理性标准，而不是放弃而快速地给出一个简单、快速化的答案。当别人的观点复杂而我们因为拒绝仔细思考时，就会有失公正。

* + - 遇到困难问题会想要放弃吗
    - 我解决困难问题有耐心和决心吗
    - 对于复杂问题是否有策略
    - 是否期待任务简单，或者是否认识到思维挑战的重要性

1. **对推理的信息：重视证据和推理，将之视为发现真相的重要工具**

建立在一中信念基础上，这一信念认为给予人们自由推理的机会能够最好地满足人们高层次的需要。

简单来说，人是感性的，很多时候，我们会不愿意用理性的思维去推理事物，而是根据自己的感情或第一感觉做出行动。人在本性上不擅长分析自己的观点，而又对自己的观点坚信不疑。

* + - 当有证据证实一个更合理的结果时，是否会改变自己的立场
    - 当我说服别人的时候，是坚持合理的推理，还是为了支持自己的立场而歪曲事实
    - 是认为赢得一场争论重要，还是从更合理的角度认清事实重要

1. **思维自主：重视思考的独立性**

坚持理性的标准独立思考。

即便他人的观点可能会来自权威，也坚持用合理的标准进行思考，只有在别人的观点已经被证明是合理的时候，才接受、融入他人的观点。

* + - 在多大程度上遵从于别人
    - 在多大程度上不加批判地接收来自政府、媒体、同伴的观点
    - 当通过思考而得到合理的观点时，是否愿意坚持自己的观点而不管他人不合理的批评

仔细思考后可以发现，以上七点思维特质是互相促进、互相影响的。

# 第2章 批判性思维的四个阶段

作为思考者，可以分为以下几个阶段：

1. **鲁莽的思考者**

不能意识到自己思维中的重要错误

1. **质疑的思考者**

开始认识到自己思维中存在的错误

1. **初始的思考者**

尝试着改善自己的思维，却没有常规的练习

1. **练习中的思考者**

认识到常规训练的重要性

1. **高级的思考者**

随着自己的练习不断进步

1. **完善的思考者**

有技巧和判断力的思维成为了第二本能

阶段1 鲁莽的思考者

这一阶段我们缺乏对于思维的各种概念，不会认识到、也拒绝承认思维的过程及其结果对于生活所造成的影响，从而也不会去关注反馈和调整。同时，如果教授你思维模式的人也是如此，那么就会形成恶性循环。此时，我们必须主动认识到自己的思维是有缺陷的，才能逐渐向下一阶段过渡。

阶段2 质疑的思考者

当我们意识到自己的思维存在缺陷，并且注意到对我们的生活带来了负面影响时，对自己的思维本身进行了思考，便来到了这一阶段。此外，也会发现改变思维习惯是一项很大的挑战，会遇到各种挫折。承认低级的思维会带来麻烦是这一阶段的特点，否则就又回到了第一阶段。

阶段3 初始的思考者

当开始做出改变使自己的思维更好时，便来到了这一阶段。此时，我们开始自己地对待思维模式，关注到底哪里有缺陷、有哪些细节因素、如何改正、现有的思维是如何形成的。这一阶段容易走入两个误区：①教条专制主义——相信真理不是通过推理和调查获得的，而是通过一些预先设定的、非理性的信念获得的；②主观相对主义——相信不存在评判事物对错的思维标准。这两个误区都会给我们提供简单化的答案，前者让自己跟着“信念”行动，后者会让自己相信可以通过一些难以解释的方式自动获得“真相”。无论是哪一种误区，对于批判性思维都是不利的。

阶段4 练习中思考者

良好的思维是训练出来的，因此，需要制定“练习计划”。对此，有以下建议：

* **利用“浪费”的时间**。无论是碎片化的时间还是各种因为没有提前制定好方案而浪费的时间，都利用起来，思考自己的思维模式，进行分析、总结、反馈。
* 每天解决一个问题。每天选择一个问题，以便在空闲时能过对其进行思考。可参考第10章中的思考模板、
* **将思维标准内化**。每个星期选择第5章中不同的一个思维标准进行研究，并进行实际应用。
* **坚持做思维日记**。每星期写一定数量的日志条目。选择一件相对重要的事情，对其进行分析，并并行总结、反馈。
* **练习思维策略**。在第16章战略性思考中选择一种策略，并进行记录以便进行反馈提高。
* **重新塑造你的性格**。每个月，选择一种思维特质进行联系，思考如何才能培养这一特质，在实际生活中，自己做了与这一特质相关的哪些事情。
* **改变你的自我**。每天思考自己是否做了自我中心思维的事情。
* **改变看待事物的方法**。学会以不同的态度、角度看待事情。改变不了事情，但可以改变自己对于这件事的情绪。
* **关注自己的情绪**。是什么让你产生了这一情绪，这合理吗，等等。
* **分析来自群体的影响**。你的群体是否有强加给你什么观点，这对你的思维模式造成了哪些影响。

以上的策略是可以在一个计划中互相联系、互相合并的，很多时候并不是完全独立的。