

# 建立思维框架

坚持-热爱-专注 ◇

## 1 为何建立思维框架

很多人觉得建立思维框架即等同于限制思维，即等同于思维僵化。确实思维应是不受限制的，但问题的关键并不在于要不要建立思维框架，而是学会不用单一的思维方式去思考所有的问题。

建立多元的思维模型，学会用不同的角度、不同的方法去看待和解决问题，我们才能不断提升自身的能力。

而且很多情况下我们面临的其实不是思维僵化，而是思维空白，是面对难题无从下手的窘境。在这种情况下，积累一些想问题的思路和方法，可以让你快速找到突破口，从各个角度把事情想得清楚明白。

## 2 如何建立思维框架

大脑其实和肌肉类似，是越练越快的。可是大部分人其实没有思考的自觉性，我们生活在持续的混沌之中。因而，有意识地多做思维练习，在日常工作和生活中多思考，多总结，多问问题。

积累得多了，就可以慢慢建立起一套适用于自己的思维框架。思考的技能是后天习得，学会如何思考其实是每个人在每个阶段都应该学习和掌握的。

几个思考的原则

**决策时，尽可能全面地收集决策相关信息：**

去哪个大学，选择什么专业，选择什么行业，从事什么工作，是否要跳槽，去哪个城市…尽可能全面地收集相关信息，从而才能做出更优的决策。

**保持批判，质疑一切主张，包括自己的想法：**

人类有很强的自我欺骗能力，我们很擅长为自己先入为主的想法寻找各种证据。因而，仔细检查自己思考的逻辑，可以识别自身想法的漏洞和缺陷。

**虚心聆听别人的看法，善于引入外部意见：**

认识到别人的错误比认识到自己的错误要容易得多。在做重大决策时，多听听他人的意见和批评。

**保持专注，将注意力集中在思考的问题和目标上：**

专注力是一种稀缺资源，当你在思考时，尽量克服那些分散

锻炼思维的有效方式

或干扰我们注意力的因素，能让你更快更有效地进行思考。

#### 自由头脑风暴：

聚焦在一个问题或者争议上，尽可能地进行发散，写下你所有能想到的东西。先不加评判，在发散完成后再进行逻辑的重组和整理，形成完整的看法和见解。

#### 清单式思考：

当你不知道当下要做什么的时候，可以列出一份待做事项的清单，列出所有要做的事情并界定每件事的处理次序和时间范围，然后一件一件把它们解决掉。

#### 写文章或即兴演讲：

写作需要有中心思想，更需要逻辑来论证你的观点。当你尝试去表达，去自圆其说，思维即被激发。从提出结论到论证结论，需要完整的逻辑和清晰的表达。锻炼信息的传达能力，也是在锻炼思维。

## 3 行之有效的思维框架

所谓思维框架，其实就是思考问题的思路和方法。积累尽量多的框架，有助于我们建立起多元的思维模型，能从多个角度去思考和解决问题。

### 3.1 逆向思维法

我们总是集中精力在想“如何成功”，但有时想想为什么会失败可能更容易找到做对事情的方法。预先设想惨败结果，分析可能的原因，并尽量避免。“减少错误”有时候比“追求”正确有效得多。

举个例子：要想过得开心，可以想想是什么让你不开心。

另外，当你百思不得其解时，向上溯源思考为什么自己会产生这样的问题，会找到更本质的原因。因为向上消解问题是一个很好的逆向思维的方式。

### 3.2 SWOT 分析法

SWOT 分析是将各种主要内部优势、劣势和外部的机会和威胁等，通过调查列举出来，并依照矩阵形式排列，然后用系统分析的思想，把各种因素相互匹配起来加以分析，从中得出结论。

- S (strengths) 优势
- W (weaknesses) 劣势
- O (opportunities) 机会

- T (threats) 威胁

S.W.O.T. 分析法		
	内部	外部
积极	优势(Strength) 独特能力 特殊资源	机会(Opportunity) 优势条件 对手的劣势
消极	劣势(Weakness) 资源劣势 经济劣势	威胁(Threat) 劣势条件 对手的不良影响

图 1: SWOT 分析法

运用这种方法，可以对研究对象所处的情景进行全面、系统、准确的研究，从而根据研究结果制定相应的发展战略、计划以及对策等。

### 3.3 因果分析法（鱼骨图）

鱼骨图又被称为“因果分析图”，是一种发现问题“根本原因”的有效方法。通过对问题的层层拆解，我们可以从表面的现象深挖问题的本质。我们可以用它来进行事件分析、因果分析、问题分析等。

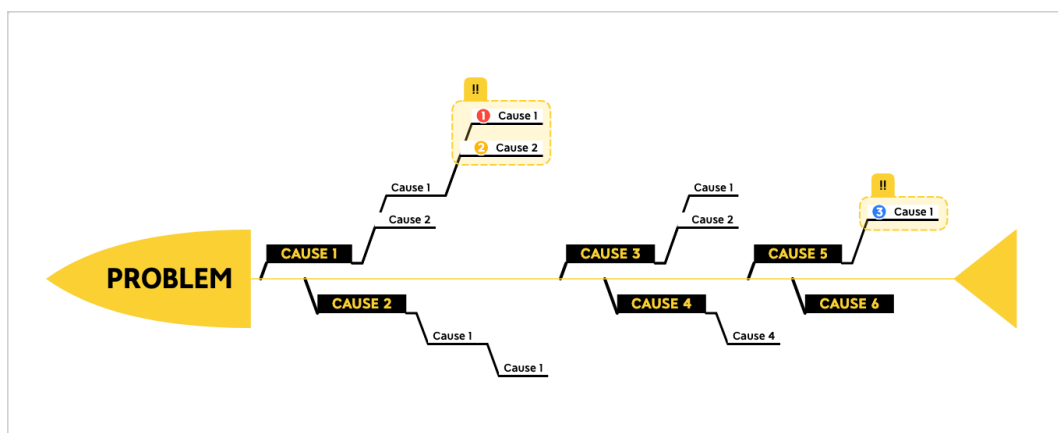


图 2: 鱼骨图

#### 鱼骨图绘制步骤：

1. 明确要解决的问题，将问题写在鱼骨头；
2. 从各个角度进行思考，找出各个问题；
3. 对问题进行分类，分组在鱼骨上标出；
4. 根据各个问题，列出产生问题的原因。

### 3.4 形态分析表格（矩阵图）

矩阵法/创意表格（morphological box）是一种用多维度的思考方式来激发创意的方法。当你在思考尽可能多的可能性的时候，可以用这种方式来寻找尽可能多的结果。

使用矩阵法有三个步骤：

1. 抽象出尽可能完整的分解问题的维度。
2. 对每一纬度，通过反取、细分等操作，找出尽可能多的表现值，以构成维度矩阵。
3. 在维度矩阵中不同维度的表现值之间尝试建立各种组合。

创意表格的关键在于细分出尽可能多的纬度，并对每个纬度进行答案的罗列。在这个基础上，可以在不同纬度间进行组合尝试，得到无数种组合。

### 3.5 金字塔法

从中心论点出发，并提供分论点的支持，先总结后具体，先论点后论据。从而做到观点鲜明，重点突出，思路清晰，层次分明，简单易懂。

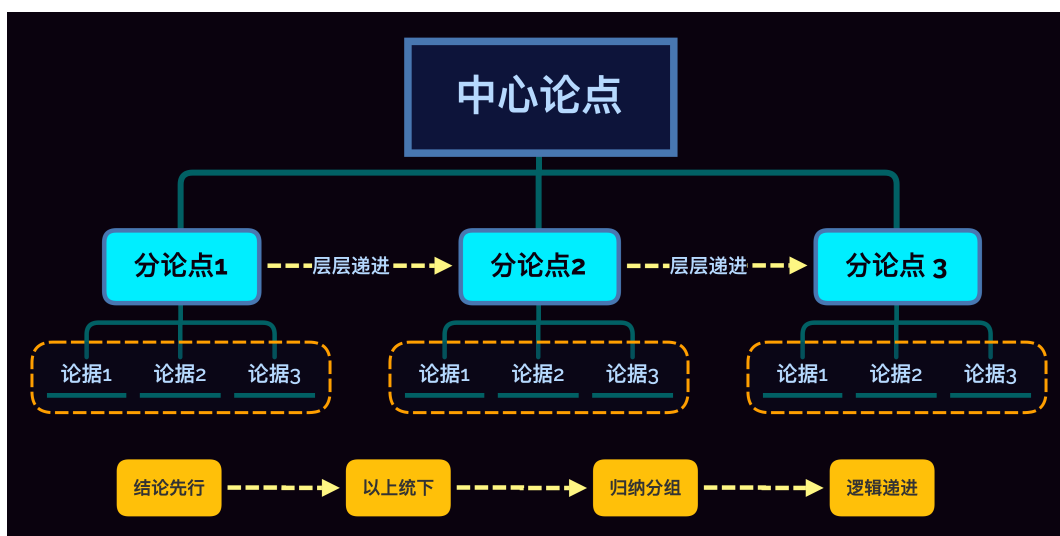


图 3: 金字塔法

除了以上几种常见的思维框架外，还有以下几种常见的思考框架，可以根据不同的情况，不同的需求灵活运用。

- STAR 法则：情境 (Situation)、任务 (Task)、行动 (Action)、结果 (Result)
- SMART 原则：目标要具体 (Specific)、可衡量 (Measurable)、可达到 (Attainable) 和其他目标具有相关性 (Relevant)、具有明确的截止日期 (Time-based)
- 5W1H 原则：原因 (Why)、对象 (What)、地点 (Where)、时间 (When)、人员 (Who)、方法 (How)
- PDCA 模型：通过规划 (Plan)、执行 (Do)、查核 (Check)、行动 (Act) 来达成目标
- 4P 法：产品 (Product)、价格 (Price)、渠道 (Place)、促销 (Promotion)

- AIDMA 法则：A(Attention) 引起注意、I (Interest) 产生兴趣、D(Desire) 培养欲望、M(Memory) 形成记忆、A(Action) 促成行动

## Summary

以上即是本次分享的内容。最重要的其实不是具体的思维框架，而是如何更好地进行思考。大脑是人体中最性感的器官，祝愿大家都能找到思维的乐趣。