

为什么写作是一种很好的思维锻炼方式？

在我给学生教批判性思维时，我总是建议他们多写东西。哪怕只是把自己想说的话，以非常口语化的形式写出来，也比单纯说出来要强很多。

为什么呢？

因为，有些话，当你只是用嘴说出来时，你可能以为那话非常有道理，属于真知灼见。但是当你用手写下来后，你才会发现那些话非常荒谬，毫无道理。

为什么呢？

因为说出来的话是声音。而声音是空气中的机械波，它们很快就会消散，变得无影无踪。而写出来的文字是可以长期呈现在某个东西上的图案。只要你愿意，你随时可以再重读一遍你写过的文字，反复思考它们是否合理。

人类是一种非常善于自我欺骗和自我夸奖的生物。因此，绝大多数人都会有意无意地美化自己。所以，当人们回忆自己之前说过什么话时，往往不是很可信。

然而，写作会留下难以消除的证据。它能帮助你更客观地审视自己。比如，当你今天看五年前的自己写出来的东西时，你很容易就会发现，当初的自己有很多荒谬的想法，而且当初的自己还以为那些荒谬的想法都是宝贵的真知灼见。

通常情况下，人们每年都会成长，都会变得更强大。你会读到更多的书，了解更多的新信息，结识更多的良师益友。即便是到了暮年，你的记忆力可能会退步，你的说话速度也会变慢，反应也不那么灵敏了，但你依然会变得更聪明。即便智力有所衰退，你的智慧还是会慢慢增长。

然而，这个“通常情况”对于很多人来说，并不常见。不是每个人都拥有“成长型心智”。许多人致力于让别人相信自己早已掌握了真理，而不是不断去追寻真理。因此，许多人不愿意真诚地认识自己的不足，不愿意承认自己还有进步的空间。他们想要把自己伪装成更加厉害的样子，以获得他人的认同和羡慕。对于那些从小就缺少关爱和认同的人来说，情况更加严重。他们或许会觉得，能让自己活下去的唯一方式就是假装自己特别厉害。

也许是因为幸运，我的很多学生都拥有成长型心智。他们很乐意坦诚地面对自己局限，去挑战高难度的任务，不断学习自己以前没有学过的新知识，并且从自己的头脑中删除一些“伪知识”，哪怕这个过程非常艰辛，他们也不会轻易放弃。

在这个过程中，最能强化思考水平的任务，就是写作。在不断地修改中，你会发现自己的思路越来越清晰，论证越来越完善。在和同学以及老师交流之后，你会发现他们越来越认可你、欣赏你。一段时间之后，他们也会拿自己写的文章的草稿来跟你交流，询问你的建议。而你已经成为了独当一面的思考者，已经能在对话之中，为他人提供很多有价值的反馈。

即便是在良师益友的帮助下，即便是在大语言模型的帮助

下，这个过程也不是几天或几周就能完成的。每个人都需要经年累月的训练，即便是天才也不例外。

不过，如果你原本就喜欢批判性思维，喜欢运用这种反思式的思维方式，来决定自己应该相信什么和做什么，那这经年累月的训练，对你来说并不是折磨，反而是享受。

因此，我强烈建议你开始写作。最开始要多参考恩尼斯的书的第12页给出的Checklist。时间久了之后，就可以形成自己的风格，无须每次都按照某种格式了。