

深度思考有两个方向：第一个方向，叫做上推式思考；第二个方向，叫做下推式思考。

方向错了，越努力越容易南辕北辙。方向对了，恭喜你，你离「真理」更近了一步，遇到问题你会更容易想明白，预先节省掉走弯路的时间，快速找到正确的解决方式。

我相信很多人都有这样的感觉，就是在互联网和手机这么发达的今天，我们深度思考的机会反而越来越少。我们的生活可能已经被一些手机游戏，还有一些微博信息给填满了，深度思考的能力在退化。

前一段时间，我看了一篇文章很惊悚，叫做《你的深度思考能力，是如何一步一步被毁掉的》。

那篇文章里面提到一个事：在 1995 年，美国旧金山举行过一次会议，这个会议上集合了来自全球 500 多位政治、经济精英，还有像撒切尔夫人、老布什这样的大精英。

这些精英在一块讨论的是「如何应对全球化」，他们都觉得：如果全球化发展下去的话，一定会造成严重的贫富差距，全球的财富最终会集中在 20% 的人手里。

可是那 80% 的人就成了边缘人，他们如果很不满，想抗争，跟这 20% 的人有矛盾怎么办？

其中有一个人就想出了一个方法，这个方法叫做「给那 80% 的人塞上一个奶嘴」。这些奶嘴是什么呢？比如发泄型产业，多发展赌博、色情，还有游戏，让这 80% 的人多参与这些发泄型产业，把多余的精力给发泄出来。

还有一个奶嘴叫发展满足性产业，比如看一些明星的花边、家长里短，让这 80% 的人沉溺在这些享乐跟安逸当中，沉溺在这些满足性的产业当中，从而失去上进心，也失去深度思考的能力。这样的话，他们慢慢的就安于为他们量身打造的娱乐信息当中，慢慢就失去热情了，不会再抗争，也不会再思考，他们会期待媒体为他们进行思考，媒体替他们作出判断等等。

这个战略，就是著名的奶嘴战略。

那篇文章说：如今看来这个战略成功了吗？挺成功的，因为很多人都已经不会深度思考了。

在分享具体方法之前，我先跟大家分享一下过程，那就是我们的思考能力、观点到底是怎么形成的？为什么有些人看上去很有想法、很有观点，很能思考？

一般情况下，我们的观点形成，需要经历四个步骤：

第一个步骤，在我们什么都不知道的时候，在知识也缺乏，信息也缺乏，能力也不够的时候，我们对一个事情，首先有的是直觉。

比如我直觉觉得这个事是对的，我直觉觉得你说的有道理，可是让他讲为什么，他也不知道。

所以我们观点形成的第一个步骤，是直觉，直觉很容易带来一个东西，叫偏见。

有些人就有这样的偏见，一个父母如果离婚了，孩子的性格一定有缺陷，或者如果出生在比较贫寒的家庭里面，这个小孩一定会自卑。

这些都属于偏见，直觉会产生偏见，偏见就是用自己的直觉去替代、概括事实本身，就会带来这样的偏见结果，所以直觉之后，是偏见。

你的偏见总有一天会遭到挑战，比如你始终认为一个家庭不健全的孩子，出来之后一定是自卑的，一定是不幸福的。终于有一天，你看到了另外一个说法，你在读书的过程当中，看到有一个心理学家分析说：「家庭不健全的小孩，长大之后反而更幸福。」

这个时候，你就要在自己的头脑当中产生辩论了，因为你头脑已经有了不同的观点，你要去选择到底相信哪一个，这时候你就开始有了判断力。

在后来的人生当中，你会看到各种不同的观点在大脑当中激荡，慢慢的你会变得不敢说话，不敢下定论了，你会变成那种好像没那么斩钉截铁的人。

其实这是一个好事，证明你的视野在被打开，你会从一个特别敢说话，什么都敢说的状态，到一个不怎么敢说，小心谨慎的状态。

最后你终于积累很多的经验，在看了很多的观点之后，形成了自己比较认同的观点，这时候你终于变得又敢说话了。这个观点相对来讲，就会比较兼顾、比较稳定，因为它经历了整个思考过程，从直觉到偏见，到辩论，到最后形成自己的观点，一段时间之内不会变化。

但是这个观点本身也是开放的，因为你自己就经历过自我辩论的过程，所以你并不排斥别人将来再改变你的观点，这时候你就会成为一个既有意见，看上去又很开放的人。

以上，就是我跟大家分享的观点的形成过程：第一步，直觉，在我们什么都不知道，什么都不懂的时候，直觉会带来偏见；然后偏见会受到挑战，产生自我辩论；最后，我们会形成自己的观点，成为一个看上去很有意见，但是又很平和的人。

接下来要跟大家分享的，是深度思考的两个方向：第一个方向，叫做上推式思考；第二个方向，叫做下推式思考。

首先，什么是上推式思考？在讲这个概念之前，我先跟大家分享一个案例。

有一个调查研究发现：在美国，黑人的犯罪率比白人要高出 23%，那就意味着每 100 个白人犯罪，就有 123 个黑人犯罪。

当你看到这句话的时候，一般情况下，你会想什么？

你会被这句话影响，你会想说：「对，是这样的，黑人素质低，受教育的程度低，他们特别暴力，爱抢劫，而且还爱乱生孩子。」总之，你会被这句话影响。

原因我刚刚讲过，你没有见过其他的观点，所以大脑当中现在形成的，是直觉带来的偏见。

我们研究一下，为什么美国的黑人犯罪率高？这时候我们需要换一种思维方式，上推式的方式。

我们看到这句话的时候，并没有跟着这句话下结论，我们反而去推一下这句话「为什么」，等于往上走。

为什么呢？因为在美国，青年的犯罪率比较高，年轻人比较冲动，而黑人年轻人比白人年轻人要多，最终造成的结果就是黑人罪犯比白人罪犯多。也就是说，犯罪率高并不是因为他是黑人和白人，而是因为年轻人犯罪率高。

我们就想说：「好像冤枉黑人了。」这个时候，其实就有不同的观点在你脑海当中碰撞，已经挑战你的偏见了，你就会觉得「好像我刚刚想的不对，这样想的话，并不是因为黑人素质

低，他们的犯罪率才高的。」

你再往上想，为什么黑人年轻人这么多？

你发现可能在二三十年前，黑人有一个很高的生育潮，不知道为什么，他们那段时间特别爱生孩子。

当你这样一步一步往上推的时候，会发现原因一层一层的，你最终会找到问题的源头，把这个问题认识得更深刻，然后你终于形成了一次深度的思考。

所以，以后我们看到这样的案例跟新闻的时候，就不能被信息带着走，大部分这样的新闻跟信息，都有强烈的指导性、强烈的煽动性，之所以那么说，是希望你去那么想。

比如每次看到一个来自印度强奸案的新闻，我们立马就会想说印度好乱，就引起一种恐慌感，这个就是写那条新闻的人想看到的。

所以我们不能总是被信息主导着往下想