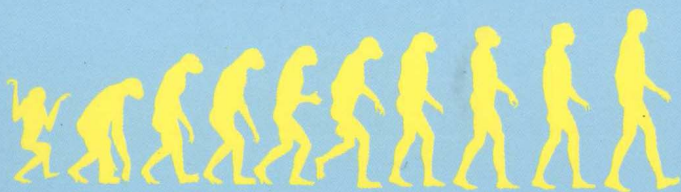


普
华
文
化



最佳思考者

如何培养批判性思维

NOW YOU'RE THINKING!

朱蒂·查坦德 | 斯图尔特·埃默里 | 拉斯·霍尔 | 希瑟·石川 | 约翰·梅克塔 | 著
Judy Chartrand | Stewart Emery | Russ Hall | Heather Ishikawa | John Maketa

王蕙 译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

最佳思考者：如何培养批判性思维

Now You're Thinking!

朱蒂·查坦德 (Judy Chartrand)

斯图尔特·埃默里 (Stewart Emery)

【美】

拉斯·霍尔 (Russ Hall)

著

希瑟·石川 (Heather Ishikawa)

约翰·梅克塔 (John Maketa)

王 蕙 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

最佳思考者：如何培养批判性思维 / (美) 查坦德
(Chartrand, J.) 等著; 王蕙译. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 3

(新思维系列)

ISBN 978-7-115-31053-8

I. ①最… II. ①查…②王… III. ①思维科学

IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033928 号



内 容 提 要

本书以一段真实的救死扶伤的感人故事为背景, 通过描写每一位参与者的经历, 分析每个幕后英雄的思维优势, 全面揭示了思维的力量以及转变思维对每一个人的重要意义。此外, 本书还为读者提供了详尽的批判性思维能力培养计划, 帮助读者主动转变思维, 培养优秀的批判性思维能力, 从而通过思维的力量改变自己的人生。

本书适合所有希望通过转变思维提高生活质量、获得事业成就的读者阅读。

新思维系列

最佳思考者：如何培养批判性思维

Now You're Thinking!

- ◆ 著 【美】朱蒂·查坦德 (Judy Chartrand)
斯图尔特·埃默里 (Stewart Emery)
拉斯·霍尔 (Russ Hall)
希瑟·石川 (Heather Ishikawa)
约翰·梅克塔 (John Maketa)

译 王 蕙
责任编辑 许文瑛
执行编辑 焦方芳

- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 880 × 1230 1/32
印张: 5.5
字数: 66 千字
2013 年 3 月第 1 版
2013 年 3 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2013-0787

ISBN 978-7-115-31053-8

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

序 言

我花了很长时间才弄明白，一个人要想获得成功并最大限度地发挥自己的潜能，就必须要了解自己到底是一个什么样的人。这就意味着：你要清楚自身的价值所在；自己最在乎的是什么；要了解自己的兴趣和意愿；要提高自己的才智和能力；当你努力这么做的时候还要明白，你首先要成为优秀的人，然后才能成为伟大的人。

当你把所有这些综合起来时，也就确定了你的定位。这一点十分重要，因为你的定位就是通往自由之境的通行证。但是，你的定位必须是你自己的。可能你周围有很多人都告诉过你什么对你才是最重要的，你应该关心什么，长大后你应该成为什么样的人（不管你多大岁数），以及你如何才能实现目标，甚至是在这个过程中你应该表现出什么品质才能成功。

随着机遇的无处不在和科技的迅猛发展，我们已经被淹没在了机遇的漩涡里，以至于开始觉得自己必须要和别人保持一致才可以，而没有意识到做自己才是扩大自身影响力、抓住机遇的关键所在。

现在，如果你还蜷缩在一个贴好标签的盒子里，那么你就很难做自己。而最终你可能只是每天重复做着同样的事，浑浑噩噩地过完下半辈子。我们所欠缺的正是我们从未思考过应该怎样对待自己所接受的教育、获得的信息，以及应该如何使它们和自己的定位联系起来。此外，当今的教育体制只教我们去记忆背诵、应付考试、重复过时的信息，最后给我们打一个分数了事。而此时，我们学到的大部分知识差不多早就被我们抛之脑后了。

我们的生活到底缺了些什么？答案就是，我们忽略了思考的方式。我们忽略了应该如何处理信息，以及如何使信息和我们每天24小时的成长和生活产生联系。

真正的幸福就是我们能够做自己喜欢的事，并朝着成功的方向不懈努力。这必须由内而外地去实现，所以我们应该努力确定自己是谁，而不是让社会给我们贴上标签。

我们平时就像被设定好的程序一样，理所当然地相信贴在我们身上的标签就是自己的真实写照，还常常无法超越自己所处的环境、种族、性别以及父母的限制。如果我们顺从所有这些外在影响且陶醉其中的话，那么我们将永远无法发现自己内心的真实所想，过分重视外在的物质而内心空空如也，永远也无法开创属于我们自己的生活篇章。因此，我们将永远发挥不了上天赋予我们作为人的内在潜能。

为了避免发生这一切，我们需要付出努力和牺牲。我们必须

关注自身的体验，学会将头脑、身体、精神、情感融合在一起，只有这样我们才能真真实实地生活在这个世界上。我们必须努力，才能活得精彩。我们还需要不断进取，冲破他人对我们的固有看法来肯定自我，这其实也是一个改头换面的过程。只有当我们这样做了，人们才会客观地看待我们。

在我们今天所处的这个社会里，学习和培养批判性思维是十分必要的。他人喋喋不休的言论会萦绕在我们耳边，变成遮蔽我们心灵的层层迷雾，而只有批判性思维能够引领我们走出纷扰，拨开迷雾，收获真理。尤其当你已经被许多学者和规则制定者包围时，他们常常会为你提供许多毫无根据的推测，这时你就需要用训练有素的思维方式来确定真实的自我。而批判性思维和自我发展交给我们的任务就是要仔细审视那些与我们独一无二的未来之梦相关的所有经历。当每个人都要面对像雪片般扑面而来的信息时，高超的思维力将成为我们追求美满人生的重要保障。

有本书为你做向导，并告诉你如何去掌握它，相信你一定可以掌握批判性思维的要领！

斯特德曼·格雷厄姆 (Stedman Graham)

作家，教育者，企业家

《最佳思考者：如何培养批判性思维》所获赞誉

“头脑是你最有力的武器。《最佳思考者：如何培养批判性思维》可以为你提高批判性思维力指明方向，从此你在生活中无论做什么样的决定都可以变得更加明智。”

——丹尼尔·H·平克 (Daniel H. Pink)

《驱动力》(*Drive*) 与《全新思维》(*A Whole New Mind*) 作者

“批判性思维是未来劳动力所需的首要技能。《最佳思考者：如何培养批判性思维》所提供的正确决策所需的手段和技巧，对职场中人将大有用途。并且通过讲述一段振奋人心的真实故事，这本书还能引领我们成为杰出的思考者。它真的能做到！”

——埃德·赖利 (Ed Reilly)

美国管理协会会长兼执行总裁

“当我在写《信任的速度》时，我就清楚地意识到如果人们不信任你的思维，就不会相信你，更不会让你来领导他们。但是如果你读完并实践了《最佳思考者：如何培养批判性思维》这本书中提到的原则，人们就会非常乐意地让你来当他们的领导者。”

——史蒂芬·M·R·柯维 (Stephen M. R. Covey)

《纽约时报》及《华尔街日报》畅销书排行榜冠军

《信任的速度》(*The Speed of Trust*) 作者

“领导者一项非常重要的工作就是制定决策。但是我们能有几次真的懂得三思而后行？《最佳思考者：如何培养批判性思维》讲述了一个由军事人员、医务人员和平民百姓组成的团队，他们每个人充分调动自己的智慧和勇气来拯救一个伊拉克小女孩儿的真实故事。通过介绍故事的特殊背景，作者阐述了成功决策的五步思维模式，这种思维模式适用于我们每个人，能使我们更有效地进行思考。这是一本必读的好书。”

——肯·布兰查德 (Ken Blanchard)

《一分钟自我领导》(*The One Minute Manager*)

与《全速前进：实现公司和个人的远景目标》

(*Full Steam Ahead*) 合著者

“如果你正努力提升做事效率，想变得更加与众不同、更加成功，那么你会需要这本书的，因为《最佳思考者：如何培养批判性思维》是一本可以帮助你改进思维方式、提高思维力的入门书。”

——哈里·保罗 (Harry Paul)

《鱼：一种激发工作热情的绝妙方法》

(*FISH! A Proven Way to Boost Morale and Improve Results*) 合著者

“《最佳思考者：如何培养批判性思维》将转变你的思维，改变你的人生！”

——马歇尔·戈德史密斯 (Marshall Goldsmith)

《纽约时报》畅销书《魔劲》(*MOJO*)

及《魔鬼管理学》(*What Got You Here Won't Get You There*) 作者

“今时今日，人们的注意力集中在一件事上的时间日益缩短，短信、博客盛行，信息内容的真实性也总是有待推敲，因此《最佳思考者：如何培养批判性思维》中提醒我们尽快培养自己的逻辑思维能力这点建议，比以往任何时候都显得更加中肯。例如，在工厂里，主观臆断和仓促下决定之类的问题曾引发过多起事故。因此，作为一名退伍海军老兵和终身学习的人，我相信这本书来得正是时候。”

——迈克·米勒 (Mike Miller)

技术转让服务有限公司 (Technology Transfer Services, Inc.) 副总裁

“我们现在正身处一场社会剧变中，这场剧变正影响着我们每一个人。我们可以选择成为‘自己命运的主人’，也可以任凭剧变的风浪将我们吞没。如果我们选择的是前者，那么就必须大幅度提高自己的批判性思维力。《最佳思考者：如何培养批判性思维》是一本浅显易懂、开卷有益的好书。不管你有多成功，这本书都可以提高你的决策能力。对于那些对自己的思维力有所怀疑的人来说，书中提到的思维练习再实用不过了。阅读本书会让你变得更加充实而富有。”

——阿恩·卡尔森 (Arne Carlson)

美国明尼苏达州前州长 (1991年—1999年)

“《最佳思考者：如何培养批判性思维》寓意深刻，影响深远。它不仅挑战了思维力无法培养的主流观念，而且为读者提供

了提高思维质量和作用的实用指导。”

——斯图尔特·克兰德尔 (Stuart S. Crandell)

普德管理咨询公司高级副总裁

“在好莱坞，大多数人只是匆匆过客，没有留下多少痕迹。但是有些人却能够永远铭刻在人们的脑海中，成为人们崇拜的偶像，享有无上的荣耀，这都是因为他们的思维异于常人。《最佳思考者：如何培养批判性思维》就可以告诉你怎样才能拥有与众不同的思维，像那些令人崇拜的偶像一样享有无上的荣耀。”

——罗布·古拉尔尼克 (Rob Guralnick)

华纳兄弟前执行副总裁

“《最佳思考者：如何培养批判性思维》侧重提高人的批判性思维力，而且它的出版恰逢其时，因为它刚好可以帮助即将走出校园的学生应对未来的种种挑战，而日益激烈的竞争要求学生尽早信息高度发达的学术环境里为竞争做好全面的智力准备。因此，《最佳思考者：如何培养批判性思维》所强调的思维力提高法可以让每个人都受益匪浅。这本书传播的范围越广，从中受益的人就越多。”

“读过这本书，每个人都能有所收获。”

——马库斯·布林 (Marcus Breen)

博士，教授，澳大利亚昆士兰州黄金海岸邦德大学新闻传播学院院长

“《最佳思考者：如何培养批判性思维》通过一段真实生活中极有说服力的故事，着重介绍了我们每个人如何才能成为更优秀的思考者。这是一本所有学生必读的书，不论年龄大小都应该读一读。”

——鲍勃·希普 (Bob Hipp)

彭里奇社区教育基金会会长

www.pennridgefoundation.org

《最佳思考者：如何培养批判性思维》 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="radio"/> 封面推荐 | <input type="radio"/> 书名 |
| <input type="radio"/> 作者及出版社 | <input type="radio"/> 封面设计及版式 | <input type="radio"/> 媒体书评 |
| <input type="radio"/> 前言 | <input type="radio"/> 内容 | <input type="radio"/> 价格 |
| <input type="radio"/> 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他经济管理类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

| | | |
|------|------|-----|
| 姓 名 | 联系电话 | 职 务 |
| 电子邮箱 | 工作单位 | |
| 地 址 | | |

地 址：北京市东城区龙潭路甲3号翔龙大厦218室
北京普华文化发展有限公司（100061）

传 真：010-67120121

读者热线：010-67129879 010-67133495-815

投稿邮箱：tougao@puhuabook.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

购书电话：010-67129872/67133495-818 邮件地址：hanjuan@puhuabook.com

媒体及活动联系电话：010-67129872-830 邮件地址：jiaofangfang@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

目 录

引 言 /1

第一章 阿门娜的故事 /7

☆拯救女孩儿阿门娜 /7

☆奇迹就在一念之间 /49

第二章 改变命运的思维能力 /53

☆当梦想照进现实 /56

☆你是否已被情感“绑架” /60

☆思维决定命运 /65

第三章 五步之遥，思维从此非同凡响 /69

☆ 第一步：三思而后行 /71

☆ 给自己一点时间来酝酿答案 /74

☆ 第二步：假设未必属实，辨别才是关键 /75

☆ 一眼看穿你的观点是否可靠 /77

☆ 第三步：擦亮眼睛识别信息 /80

☆ 信息也需要去伪存真 /81

☆ 我很容易被说服吗 /84

☆ 我的想法客观吗 /85

☆ 第四步：不急于下结论 /86

☆ 归纳推理和演绎推理 /88

☆ 第五步：制订计划，心动不如行动 /91

第四章 找到适合自己的思维模式 /95

☆ 你属于哪一种思维模式 /98

☆ 头脑清晰、有条不紊的理智派——分析型 /99

☆ “问题儿童”——好奇型 /101

☆ 左右权衡、稳扎稳打的实践派——洞察型 /103

☆心宽体胖、海纳百川——开放型 /104

☆直觉敏锐顾大局——系统型 /106

☆说干就干的行动派——适时型 /108

☆众人皆醉我独醒——求真型 /109

☆思维模式训练有道 /110

第五章 转变思维，重塑职业，改变生活 /115

☆改变就从现在开始 /117

☆测试并了解你的思维模式 /118

☆改善思维五步要诀 /119

☆三思而后行 /120

☆辨别假设 /123

☆评估信息 /127

☆得出结论 /129

☆制订行动计划 /131

☆只有你懂成功的滋味 /133

附录 A 认知偏见：常见的思维陷阱 /137

- ☆争名逐利、逃避责任（影响改善思维五步要诀中的第二步：辨别假设） /138
- ☆问题就在问题本身（影响改善思维五步要诀中的第三步：擦亮眼睛识别信息） /139
- ☆得出奇怪的结论（影响改善思维五步要诀中的第四步：不急于下结论） /141

附录 B “阿门娜的故事” 人物介绍 /145

引 言

“转变思维，重塑职业，改善生活”，一本书似乎并不能为读者带来如此之多的益处。但如果你确实改变了自己的思维方式，并以此来支撑你所看重的人生经历和成就，你的生活就一定会发生翻天覆地的变化。

“想到才能做到，做到才能感觉到”，这句话千真万确。比如，一个人要想拥有充满友爱、彼此呵护的人际关系，就必须先拥有能够创造出这种人际关系的思维方式；一个人要想在职场中如鱼得水，