



30 DAYS
TO BETTER THINKING
AND BETTER LIVING
THROUGH
CRITICAL THINKING

批判性思维工具

30天改变思维定势，学会独立思考

| 修订扩展版 |

独立思考者和渴望成功者的必备武器
拨开社会迷雾、看透世界真相的强力工具

老师不说、学校不教但你一定要会的思维方式

【美】理查德·保罗 (Richard Paul) | 著
琳达·埃尔德 (Linda Elder) |
焦方芳 译

014039027

B804
65-2

· 新思维系列 ·

批判性思维工具

30天改变思维定势，学会独立思考

| 修订扩展版 |

30 Days to Better Thinking and
Better Living through Critical Thinking

【美】理查德·保罗 (Richard Paul)
琳达·埃尔德 (Linda Elder) 著

焦方芳 译



B804
65-2



北航

C1726386

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

批判性思维工具：30天改变思维定势，学会独立思考 / (美) 保罗 (Paul, R.)，(美) 埃尔德 (Elder, L.) 著；焦方芳译。-- 修订本。-- 北京：人民邮电出版社，2014.7

(新思维系列)

ISBN 978-7-115-35376-4

I. ①批… II. ①保… ②埃… ③焦… III. ①思维方法 IV. ①B80

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073161号

内 容 提 要

《批判性思维工具》通过对利己主义思维和社会中心主义思维的批判，教给我们摒弃错误、扭曲和带有偏见的非理性思维，运用批判性思维的概念、原则和方法来认清自己的感受、情绪和需求，为我们提供了一种理性、真诚和公正的方式观察社会、认识自我和他人。

《批判性思维工具》的核心理念是思维质量决定生活质量。因此，一旦掌握了批判性思维的基本技巧，就能改变思维定势，走出思维误区，学会独立思考。通过反复练习批判性思维，我们可以提高自己的思维质量，理解人们话语中的言外之意，透过事物的表层看清其深层含义，不被那些不负责任的广告、影视、网络、新闻等媒体洗脑，免受某些流行观念、习俗、禁忌以及团体、政客和别有用心者的控制，按照自己的意愿生活，以自己喜欢的方式掌控自己的人生。

作为思维、写作、沟通、应变和解决问题的根本技巧，本书适合所有喜欢独立思考、追求独立决策的人士阅读。

◆ 著 [美] 理查德·保罗 (Richard Paul)

琳达·埃尔德 (Linda Elder)

译 焦方芳

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.5

2014年7月第1版

字数：100千字

2014年7月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-6214号

定价：39.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

特别鸣谢

卓越的思想家、先锋学者、挚友和同事

杰罗德·诺斯克（Gerald Nosich）

关于本书的赞誉和推荐

琳达·埃尔德与理查德·保罗在他们合著的《批判性思维工具：30天改变思维定势，学会独立思考》中，对心理分析所达到的清晰程度不亚于GPS系统。如果你非常想按照自己的意愿生活，那么你就必须对自己的所思所想持批判态度。一开始，“想想自己在想什么”听上去或许非常玄妙，但是别担心，因为经过练习，不断地纠正有害思想、自欺欺人的习惯和信念以及模棱两可的想法，你就能在30天内将自己的世界看得一清二楚。如果你曾梦想活得更有效率，可以更好地平衡工作与生活，更有满足感，那么就跟随这本带有进阶计划的书来收获精彩吧！

——乔伊·卢西安妮（Joe Luciani），畅销书《自我疗愈：
抵抗焦虑与抑郁的作战计划》的作者

小学、中学、高中一共念了12年，大学4年，研究生4至6年，结果还是不知道怎样思考，这的确是一件既讽刺又可悲的事。虽然教育者总是把“批判性思维”挂在嘴边，但是根据我35年来作为大学教授、作家和社会知识分子的经验来看，没有几个人真的明白如何思考。虽然他们的记忆力不错，知道该想些什么，但是就如何思考这一点，还是一片空白。因此，琳达·埃尔德和理查德·保罗博士的著作对民主社会的进步而言尤为重要。《批判性思维工具：30天改变思维定势，学会独立思考》是至今为止

批判性思维工具

30天改变思维定势，学会独立思考

教给人们如何思考的最佳指导手册。人们不仅可以从中学到如何激发灵感，还可以学到如何看待社会万象。现在就买下这本书吧！改变生活，让世界变得更加美好！

——迈克尔·舍默（Michael Shermer），《怀疑论者》杂志
发行人、《人们为何相信灵异事件：我们时代的伪科学、
伪迷信和其他虚假观念》的作者

“思考自己在思考什么”的能力是我们有别于其他有思维能力的生物的特征之一，但前提是我们愿意使用这种能力。我丈夫阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis），一位心理学先驱人物、人道主义者和伟大的思想家，一直用他的研究提醒人们正视这个事实！另外，琳达·埃尔德与理查德·保罗合著的这本书在针对有效理解和运用批判性思维这一点上，也为读者提供了许多富有启发性的描述、定义、原则与建议，以帮助读者提高生活质量。这两位作者在书中鼓励人们通过思考和采取适当的行动来改善生活，对阅读本书的读者们将会大有裨益。此外，这本书读起来也非常振奋人心，因为它将理论前提、观点与行为准则结合起来，突出了主题，让我们可以据此找出自己思考方面的问题，从而利用行为上的各种策略来避免遇到这些问题。这对我们的精神与大脑来讲都是一种很好的练习。最后，作者还呼吁将这个世界变得更加美好，这一点也非常鼓舞人心。所以让我们行动起来吧，用健康的心态和行动造福于我们自己，也造福于他人和整个社会！

——黛比·乔菲·艾利斯（Debbie Joffe Ellis），
心理医生、作家、演讲人

我相信，如果读者能坚持按照琳达·埃尔德与理查德·保罗在本书中提出的30天计划去做，那么他的思考能力与生活质量都会大幅度提高。这个30天计划以“揭发自己的无知”为第一章，紧接着进入“理清思路”、“学会提问”、“看透行为的意义”等章节。这显然是继承了苏格拉底“发现自己”

的精神，因为他经常质疑自己和其他希腊人的经验和智慧。并且，这项培养批判性思维的计划不仅能让人获得技能，还能让人在道德水平上有所提高。“公正待人不自私”（这也是我最喜欢的一章）以及“道貌岸然不可取，要慈悲为怀”这两章已清楚地说明了这一点。两位作者在培养和向人传达批判性思维这一极具影响力的理念方面，倾注了数十年艰苦卓绝的努力，由此得来的宝贵智慧就蕴藏在这本轻巧、易懂的书里。

——弗兰德·菲尔（Frank Fair），萨姆休斯顿州立大学
博士，《探究真相：跨学科批判性思维》的
执行编辑

《批判性思维工具：30天改变思维定势，学会独立思考》是一部宣言，它标志着人们将用坚决的态度来对待生活和人际关系，揭露自己的偏见，并承认自己在别人颇有说服力的伎俩面前也会软弱无助。别再继续当弱者或者专横跋扈的强者了！读一读这本书吧！它是研究生们学习逻辑思维与批判性思维等学术型思维的最佳入门书籍。另外，本书也提供了很多实用的操作方法，能够帮助人们将这个世界看得更客观、更透彻。

——卡伦·E·迪尔（Karen E.Dill），《幻想如何成为现实：
认识媒体的影响》的作者

这本书提供了一幅全面、有效的蓝图，能让读者直接通过可靠的理性概念将思维运用到日常生活中，堪称批判性思维的经典读物。

——乔治·汉福特（George Hanford），美国大学理事会名誉主席

琳达·埃尔德与理查德·保罗写的书总让人获益良多。《批判性思维工具：30天改变思维定势，学会独立思考》这本书依然延续了他们提振精神又注重实践的风格。全球化的21世纪动荡不安，这不仅为我们带来了无数复杂、严重的问题，还为我们创造了史无前例的机遇。只有不断完善自己的思维，

批判性思维工具

30天改变思维定势，学会独立思考

我们才能在这样的环境中生存下去。幸运的是，这本书就是一款高质量的“工具箱”，包含各种精密、有力且富有创意的批判性思维“工具”，同时，作者也附送了简单易懂、平铺直叙的说明书，告诉读者该如何使用这些“工具”。

——唐·埃姆布劳（Don Ambrose），《罗帕评论》的编辑

许多美国人在遇到复杂问题必须做决定的时候，一定有一本书可以帮到他们。琳达·埃尔德与理查德·保罗就是通过理论的形式，为读者讲解了如何获得批判性思维，并为读者提供了一系列观念、问题和指导，帮助读者培养思路清晰的思维技巧，让人们活得更加理智、客观。我发现，这本书不仅有明确的策略，还有各种实例；不仅有易于理解的图表，还有内涵深刻的概念，这些都让本书既实用，又有可读性。《批判性思维工具：30天改变思维定势，学会独立思考》是每位爱书之人的必备藏品，也是理解批判性思维之所以不可或缺的珍贵准则和指南。

——梅尔·曼森（Mel Manson），美国恩迪科特学院社会心理学系教授

批判性思维领域的卓越领导者琳达·埃尔德与理查德·保罗，通过优雅、易读的写作方式为我们指明了通往批判性思维这片“沃土”的方向，也教给了我们如何更好地运用批判性思维的基本技巧提高自我意识，改善家庭关系、同事关系和社会关系。这本书真的意义非凡！

——比尔·梅兴科（Bill Messink），美国奥克顿社区学院教授

Authorized translation from the English language edition, entitled 30 DAYS TO BETTER THINKING AND BETTER LIVING THROUGH CRITICAL THINKING: A GUIDE FOR IMPROVING EVERY ASPECT OF YOUR LIFE, REVISED AND EXPANDED, 1E, 9780133092561 by ELDER, LINDA; PAUL, RICHARD, published by Pearson Education, Inc, publishing as FT Press, Copyright © 2013 by Pearson Education Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language adaptation edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD. and POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS by arrangement with Pearson Education Limited. Copyright © 2014.

本书中文简体字版由 PEARSON EDUCATION LIMITED 授权人民邮电出版社在全球独家发行。未经出版者许可，不得以任何形式复制或者节录本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书封面贴有人民邮电出版社和 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字：01-2013-6214 号

目 录

引言

思维质量决定生活质量 //1

改善你的思维，提高你的生活

你的思维会不会给你制造问题

千万不要变得不正常

认真对待你的思维

一分耕耘，一分收获

批判性思维的概念、原则与方法

为什么要培养批判性思维能力

大脑路线图

分析你的思维（以推理元素为重点）

评价你的思维（利用理性标准）

系统运用理性标准规范推理元素，培养理性特征

理性特征“星座图”

人类大脑的三大功能

思维是控制感受与需求的关键

理性思维与利己主义思维、社会中心主义思维的区别

批判性思维工具

30天改变思维定势，学会独立思考

利己主义思维的问题所在

利己式控制与利己式顺从

社会中心主义思维的问题所在

获得批判性思维的实质性方法

30天学会批判性思维

吸收理念小诀窍

制订计划，记录点滴进步

第1天

揭露自己的无知 //51

“如果我的信念是假的，那么我就不会相信了。”

第2天

努力做到表里如一：揭露自己虚伪的一面 //55

“我怎么虚伪了？”

第3天

学会换位思考 //59

“好吧，就让我听听你的笨主意吧！”

第4天

仔细锁定目标 //63

“可是我已经知道自己想做什么了。”

第5天

不要随波逐流，要独立思考 //67

“但群众的想法通常才是最正确的。”

第6天

理清思路 //73

“可是我的思路已经很清晰了呀！”

第7天

不要跑题 //77

“如果我能集中精力，就不会跑题了。”

第8天

做一个理性的人 //81

“我一直都很理性。”

第9天

学会提问 //85

“但是质疑只会给我惹麻烦。”

第10天

正确区分现实、选择和判断 //89

“选择和判断不是一回事吗？”

批判性思维工具

30 天改变思维定势，学会独立思考

第 11 天

看透行为的意义 //95

“如果我看透了一切，那还怎么享受生活呀？”

第 12 天

正确区分推理与假设 //99

“什么是推理？”

第 13 天

不要被他人的言论蒙骗 //105

“言论之外哪里有现实？”

第 14 天

不要自认为是批判性思考者 //111

“我当然是批判性思考者了！”

第 15 天

公正待人不自私 //115

“我认识的某某某比我自私多了。”

第 16 天

控制自己的情绪 //119

“我没生气！”

第 17 天

控制自己的需求 //123

“我控制不住自己！”

第 18 天

切勿支配他人：不要当“老大” //127

“可是如果我不当老大，就会被别人踩在脚下。”

第 19 天

切勿一味顺从：不要当“小弟” //131

“如果让别人出头，我会好过一点。”

第 20 天

切勿完全被新闻媒体左右 //135

“我认为记者一定是客观的，因为保持客观是他们的工作。”

第 21 天

小心筛选电视、电影、广告和网络上的观点 //139

“虽然我也经常上网，但是我并没有被所见所闻影响。”

第 22 天

不要被政客迷惑 //143

“当然，政客有好有坏，但大多数政客还是好的。”

批判性思维工具

30天改变思维定势，学会独立思考

第23天

不要求全责备 //147

“可是他的确没有能力！”

第24天

道貌岸然不可取：要慈悲为怀 //151

“可是，别人敬我一尺，我就会敬他一丈。”

第25天

不要自寻烦恼 //155

“我控制不住自寻烦恼！”

第26天

成为“世界公民” //159

“但是我的祖国才是最棒的！”

第27天

尽己所能，让世界变得更美好 //163

“为什么要白费力气？这个世界如此糟糕，不会因为我而有所改变的。”

第28天

分阶段发展自己 //167

“为什么要分阶段？”

第 29 天

不要停止自我教育 //173

“可我已经上过大学了！”

第 30 天

今后你将何去何从 //177

“你的意思是以后我还要继续学习？”

附录 1

批判性思维延伸阅读 //181

附录 2

批判性思维词汇表 //185

引言

思维质量决定生活质量

人类无论何时都在思考。我们的思维告诉我们该去相信什么，拒绝什么；什么东西重要，什么东西不重要；什么是真实的，什么是虚假的；与谁为友、与谁为敌；如何利用时间，找什么工作，应该住在哪里，与谁携手共度余生，如何教育子女等。我们知道的、相信的、渴望的、惧怕的和期待的一切东西，都是思维告诉我们的。

于是，我们的生活质量基本上是由思维的质量决定的。思维会影响我们的所作所为。

你在工作中想方设法解决问题时的思维质量也决定了你的工作质量。你在应对一段人际关系时的思维质量也决定了这段关系的质量。就在你阅读本书的时候，你的所有想法也都

思考是个技术活。人们不是一生下来就具备清晰和富有逻辑的思维能力。思维能力需要通过学习和练习才能获得，头脑未受过训练的人不可能具备它，就好像没有学习过、练习过的人无法变成优秀的木匠、高尔夫球手、牌手或者钢琴家一样。然而，我们周围到处都是这样的人，他们以为思考是一件根本不需要什么技巧的事。他们认为思考轻而易举，“谁都懂得如何思考”，并且认定每个人的思维都是同样可靠的。

——曼特 (A.E.Mander)