



不關機 思考

船川淳志

林欣儀——譯

7個習慣
2種模式
3個基本動作
活化你的思考力

你今天思考了嗎？

頭腦好思考力就好？你真的有用腦袋在思考嗎？

為什麼學歷越高思考越容易偏頗？

越聰明的團體越會提出詭異的結論？

培養良好的思考習慣及態度、並學會正確的思考方法
就能讓你的思考力沒有極限、永遠都能找出解決方案

船川淳志 思考 不關機

林欣儀——譯

7個習慣
2種模式
3個基本動作
活化你的思考力

SHIKOURYOKU KAKUMEI:「ATAMA NO SEIKATSU SHUUKANBYOU」NI KATSU 7TSU NO
SHISHIN by Atsushi Funakawa 2004
All Rights Reserved.
Originally Japanese edition published by KODANSHA LTD.
Complex Chinese publishing rights arranged with KODANSHA LTD.
through Bardon-Chinese Media Agency.

企畫叢書 FP2177 X

思考不關機

七個習慣、兩種模式、三個基本動作，活化你的思考力

作者 船川淳志 (Atsushi Funakawa)
譯者 林欣儀
編輯總監 劉麗真
主編 陳逸瑛
編輯 林詠心

發行人 涂玉雲
出版 臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市中山區民生東路二段141號5樓

電話：886-2-25007696 傳真：886-2-25001952

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號11樓

客服服務專線：886-2-25007718；25007719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦網址：http://www.cite.com.tw

香港發行所 城邦(香港)出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：852-25086231或25086217 傳真：852-25789337

E-mail：citehk@hknet.com

馬新發行所 城邦(馬新)出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

初版一刷 2011年1月11日

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN 978-986-120-537-3

版權所有，翻印必究 (Printed in Taiwan)

售價：280元

(本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

思考不關機：七個習慣、兩種模式、三個基本動作，活化你的思考力／船川淳志著；林欣儀譯。
-- 二版。-- 臺北市：臉譜，城邦文化出版；家庭傳媒城邦分公司發行，2011.01
面；公分。-- (企畫叢書：FP2177X)

ISBN 978-986-120-537-3 (平裝)

1. 思考

176.4

99026061

●目 錄●

〈作者序〉「思考關機」是有原因的／009

〈前言〉三個好習慣改變四大惡習／015

第一章 我真的很用腦袋在思考嗎？／025

你的頭腦夠靈活嗎？／越聰明的團體越會產生詭異結論？

／思考力崩潰的危機／既「辛苦」也「多變」的時代／

「東京車站方圓半徑五公里內」最危險！／用「看你知不知道」來貶低他人的愚昧智者／超越「思考之牆」吧！

第二章 我是不是放棄思考了？／049

光這樣說，我哪知道？／「思考放棄症」的三種形式／學

校教育的罪惡：「標準答案」的詛咒／認真想——思考力沒有極限！

第三章

我是不是都讓別人幫我思考？／

061

欺負懶得思考的董事長／對權威的依賴：水戶黃門心理／對團體的依賴：大家一起闖紅燈／對名詞的依賴：人云亦云的陷阱／對經驗的依賴：「因為一直以來都是這樣做」／思考習慣一定能改變！

第四章

我的思考歪七扭八不像話？／

075

每個人的思考方式都有「扭曲」或「偏頗」／為什麼你的思考會扭曲？／電路板與塑膠玩具差不多？／「自以為是」會使扭曲更扭曲／形上思考：解放思考力吧！

第五章 如何培養好的思考癖好！／089

用邏輯謎題挖掘你的思考癖好／學歷越高思考越容易偏頗？／「理工組或文組」：助長偏頗的「愚笨之牆」／連專業顧問都有「軟派」、「硬派」之分／不同領域的交流才能活化思考

第六章 如何擺脫頭腦的惡習症！／105

「僵硬」燒不盡，「驕傲」吹又生／老虎是Tiger，龍是Dragon，那麼河童呢？／越是「考試高分組」腦袋越固執／扭曲的少數派英雄主義／別讓「公司內的評論家」變成「山中的猴子王」／青年性頭腦的惡習症／頭腦的惡習併發症／組織等級的併發症：思考化膿

第七章 思考專家的「七個基礎習慣」／119

頭腦好，思考力就好？／人人都可刻意學會思考的「好癖

好」／把讓自己痛苦的事想成很快樂／鍛鍊思考力三步驟
／活化思考的「七個基礎習慣」／無限解放思考力：廢除
頭腦的成規／雙面思考：凡事都有正與反、裡與外／琢磨
用詞的習慣：名詞聯想遊戲／讓思考更柔軟：思考模式的
轉移／習慣思考看不見的問題：冰山模型／提高自我認知
力的習慣：認識你自己

第八章

創造性與驗證性的思考雙刀流／153

「多變時代」的兩種思考模式／同時讓左右腦雙雙活性化！／創造性思考真的可以學會嗎？／心理障礙：敵人就在你心中／思考的社會障礙：羞恥與常識／塑造自我風格就會帶來創造性思考／驗證性思考並不難／提高邏輯力的三條準則／應用在商業上的注意重點

第九章

思考的三個基本動作／189

為什麼要分類、整合、替換？／分類的本質：不遺漏、不重複／打敗現實與理想的思考隔閡／定量要素？定性要素？／整合要素的框架：金字塔與矩陣／用流程圖與循環圖整合思考／「替換」可以鍛鍊洞察力／驗證妙法：上下文的替換／傳達的「替換」：隱喻與類推

第十章

強化組織的應對力與思考力／219

缺乏應對力，思考力就不夠力／以多樣性鍛鍊思考力／集體思考的危險陷阱／「不同」的協同，才能帶來相乘效果／改變「令人打瞌睡的會議」／活化思考，改變企業文化／好習慣可以超越優才能

7個習慣
2種模式
3個基本動作
活化你的思考力

林欣儀——譯

船川淳志 思考 不關機

SHIKOURYOKU KAKUMEI: 「ATAMA NO SEIKATSU SHUUKANBYOU」 NI KATSU 7TSU NO
SHISHIN by Atsushi Funakawa 2004
All Rights Reserved.
Originally Japanese edition published by KODANSHA LTD.
Complex Chinese publishing rights arranged with KODANSHA LTD.
through Bardon-Chinese Media Agency.

企畫叢書 FP2177 X

思考不關機

七個習慣、兩種模式、三個基本動作，活化你的思考力

作者 船川淳志 (Atsushi Funakawa)
譯者 林欣儀
編輯總監 劉麗真
主編 陳逸瑛
編輯 林詠心

發行人 涂玉雲
出版 臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市中山區民生東路二段141號5樓

電話：886-2-25007696 傳真：886-2-25001952

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號11樓

客服服務專線：886-2-25007718；25007719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦網址：http://www.cite.com.tw

香港發行所 城邦(香港)出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：852-25086231 或 25086217 傳真：852-25789337

E-mail: citehk@hknet.com

馬新發行所 城邦(馬新)出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

初版一刷 2011年1月11日

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN 978-986-120-537-3

版權所有，翻印必究 (Printed in Taiwan)

售價：280元

(本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

思考不關機：七個習慣、兩種模式、三個基本動作，活化你的思考力／船川淳志著；林欣儀譯。
— 二版。— 臺北市：臉譜，城邦文化出版；家庭傳媒城邦分公司發行，2011.01
面：公分。— (企畫叢書：FP2177X)

ISBN 978-986-120-537-3 (平裝)

1. 思考

176.4

99026061

●目 錄●

〈作者序〉「思考關機」是有原因的／009
〈前言〉三個好習慣改變四大惡習／015

第一章 我真的很用腦袋在思考嗎？／025

你的頭腦夠靈活嗎？／越聰明的團體越會產生詭異結論？
／思考力崩潰的危機／既「辛苦」也「多變」的時代／
「東京車站方圓半徑五公里內」最危險！／用「看你知不知道」來貶低他人的愚昧智者／超越「思考之牆」吧！

第二章 我是不是放棄思考了？／049

光這樣說，我哪知道？／「思考放棄症」的三種形式／學

校教育的罪惡：「標準答案」的詛咒／認真想——思考力沒有極限！

第三章

我是不是都讓別人幫我思考？／

061

欺負懶得思考的董事長／對權威的依賴：水戶黃門心理／對團體的依賴：大家一起闖紅燈／對名詞的依賴：人云亦云的陷阱／對經驗的依賴：「因為一直以來都是這樣做」／思考習慣一定能改變！

第四章

我的思考歪七扭八不像話？／

075

每個人的思考方式都有「扭曲」或「偏頗」／為什麼你的思考會扭曲？／電路板與塑膠玩具差不多？／「自以為是」會使扭曲更扭曲／形上思考：解放思考力吧！

第五章 如何培養好的思考癖好！／089

用邏輯謎題挖掘你的思考癖好／學歷越高思考越容易偏頗？／「理工組或文組」：助長偏頗的「愚笨之牆」／連專業顧問都有「軟派」、「硬派」之分／不同領域的交流才能活化思考

第六章 如何擺脫頭腦的惡習症！／105

「僵硬」燒不盡，「驕傲」吹又生／老虎是Tiger，龍是Dragon，那麼河童呢？／越是「考試高分組」腦袋越固執／扭曲的少數派英雄主義／別讓「公司內的評論家」變成「山中的猴子王」／青年性頭腦的惡習症／頭腦的惡習併發症／組織等級的併發症：思考化膿

第七章 思考專家的「七個基礎習慣」／119

頭腦好，思考力就好？／人人都可刻意學會思考的「好癖

好」／把讓自己痛苦的事想成很快樂／鍛鍊思考力三步驟
／活化思考的「七個基礎習慣」／無限解放思考力：廢除
頭腦的成規／雙面思考：凡事都有正與反、裡與外／琢磨
用詞的習慣：名詞聯想遊戲／讓思考更柔軟：思考模式的
轉移／習慣思考看不見的問題：冰山模型／提高自我認知
力的習慣：認識你自己

第八章

創造性與驗證性的思考雙刀流／153

「多變時代」的兩種思考模式／同時讓左右腦雙雙活性化！／創造性思考真的可以學會嗎？／心理障礙：敵人就在你心中／思考的社會障礙：羞恥與常識／塑造自我風格就會帶來創造性思考／驗證性思考並不難／提高邏輯力的三條準則／應用在商業上的注意重點

第九章 思考的三個基本動作／189

為什麼要分類、整合、替換？／分類的基本：不遺漏、不重複／打敗現實與理想的思考隔閡／定量要素？定性要素？／整合要素的框架：金字塔與矩陣／用流程圖與循環圖整合思考／「替換」可以鍛鍊洞察力／驗證妙法：上下文的替換／傳達的「替換」：隱喻與類推

第十章 強化組織的應對力與思考力／219

缺乏應對力，思考力就不夠力／以多樣性鍛鍊思考力／集體思考的危險陷阱／「不同」的協同，才能帶來相乘效果／改變「令人打瞌睡的會議」／活化思考，改變企業文化／好習慣可以超越優才能

〈作者序〉

「思考關機」是有原因的

這幾年來，日本似乎常常聽到「思考關機」這個名詞。基本上這並不是很適合散播開來的名詞，但也揭發出目前社會上日漸嚴重的一個問題面。

有組織的企業犯罪，審查機關、監察組織不該有的資訊隱匿或惡性混淆等等，只要稍微思考一下，就會發現這些不該發生的案件、意外竟然源源不絕。仔細檢閱事件的來龍去脈之後，發現確實有企圖犯罪的主謀，但這種具有執行重大犯罪意圖的人只是少數，反而是一般人的思考停滯，將這種犯罪視為「不知不覺就……」、「不必為這種小事煩心」，為犯罪者背書而不自知，致使事情更加嚴重，不是嗎？也就是說，「思考關機的負面連鎖」正在組織、乃至於在社會中運作著。