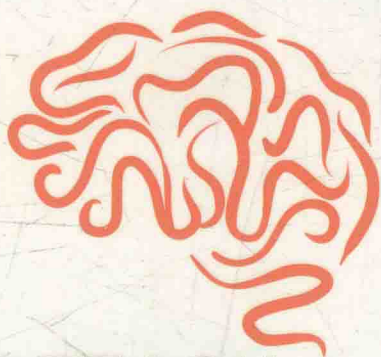


debono®
德博诺(中国)




TEACH
YOURSELF TO THINK
Five Easy Steps to Direct, Productive Thinking

教会自己 如何思考

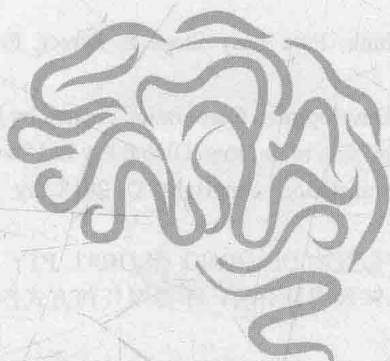
简单五步，引导创新性思维

[英] 爱德华·德博诺 著
(Edward de Bono)

高采平 译

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



**TEACH
YOURSELF TO THINK**
Five Easy Steps to Direct, Productive Thinking

教会自己 如何思考

简单五步，引导创新性思维

[英] 爱德华·德博诺 著
(Edward de Bono)

高采平 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Teach Yourself to Think: Five Easy Steps to Direct, Productive Thinking by Edward de Bono

Copyright © 1995 IP Development Corporation created by Dr Edward de Bono
Reproduced with permission of de Bono Global Pty Ltd "www.debono.com"
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Publishing House of Electronics Industry.

本书中文简体字版经由 DE BONO GLOBAL PTY LTD 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2018-2401

图书在版编目 (CIP) 数据

教会自己如何思考 / (英) 爱德华·德博诺 (Edward de Bono) 著; 高采平译. —北京: 电子工业出版社, 2018.5

书名原文: Teach Yourself to Think: Five Easy Steps to Direct, Productive Thinking

ISBN 978-7-121-34046-8

I. ①教… II. ①爱… ②高… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 076279 号

策划编辑: 晋 晶

责任编辑: 袁桂春

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8.75 字数: 151 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

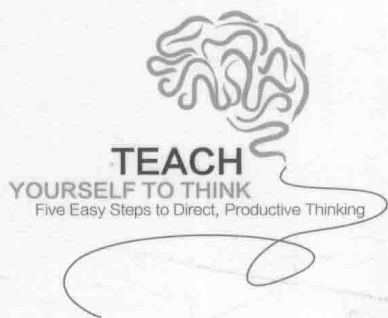
印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254199, sjb@phei.com.cn。



作者简介

爱德华·德博诺发明了水平思考的概念。他是世界知名的作家和哲学家，是创造性思维和思维技能培训领域的泰斗。自从爱德华·德博诺发明了水平思考之后，这一概念已深深根植于我们的语言中，并广泛应用于物理学讲座、电视剧或头脑风暴中。德博诺博士的主要贡献在于，他将大脑理解成自我组织的信息系统。他的著作在世界的各个角落影响了无数人，无论是在苹果、英航等大企业的会议室，还是在非洲乡村教室的书架上。

爱德华·德博诺著有80多本书，被译成40多种语言，他的方法被推广到了全世界。他曾主持诺贝尔奖得主特别峰会。他曾任教于牛津大学、伦敦大学、剑桥大学和哈佛大学。

教会自己 如何思考

爱德华·德博诺在书中介绍的提升思维技能的五步法简单易学，每个人都可以通过学习掌握。运用这一方法，你将对目标进行评估，对可用的信息进行分类，明确可用的选项，做出决策，并最终将想法转变为行动。本书提供了宝贵的建议，帮助你快速、高效、智慧地应对工作和生活中的各种情况。

TO: 我们要去哪里？我们最终想得到什么？

LO: 当时的情境是什么样的？我们知道什么？

PO: 我们怎么做？解决方案是什么？

SO: 有哪些选择？结果是什么？

GO: 针对当前情况采取什么行动？接下来做什么？



为什么

我呼吸。我行走。我讲话。我思考。

我并不需要考虑这些事情，那我为什么要考虑思考呢？思考是自然而然的事。你在无意之中习得了这项技能。智者不需要学习如何思考。而其他无论怎样努力，也无法学会思考。这种观点有什么问题？

因为……

因为思考是人类最基本的技能。

因为你的思考技能将决定你一生的幸福和成功。

因为你需要通过思考制订计划、采取行动、解决问题、创造机会并设计未来之路。

因为如果没有思考技能，你就像漂浮在河流上的软木，无法掌控自己的命运。

因为思考是有趣和愉快的过程——如果你能学会如何思考的话。



因为思考和智力是分离的。智力就像汽车的马达，而思考就像司机的驾驶技能。许多高智商的人是糟糕的思考者，他们陷入了“智力陷阱”。许多智力水平不太高的人却培养出了高超的思考技能。

因为思考是一项可以学习、练习和培养的技能。不过你需要有培养这项技能的愿望。你需要学习如何骑自行车或驾驶汽车。

因为传统的学校和大学教育只教授思考的一个方面。

情感 and 价值观

你可能相信情感和价值观是人生中最重要东西。

你是对的。

所以思考如此重要。

思考的目的是帮助你实现你追求的价值观，就像自行车的存在是为了带你去你想去的地方。自行车能够节省体力，帮助你更快地抵达目的地，并让你走得更远。所以思考能让你更有效地享受你的价值观。

你被锁在一间小屋里。你急切地想出去。你想要自由。你的情感很强烈。什么更有用，是强烈的情感还是开门的钥匙？

只有情感而没有表达的途径是不好的，而只有钥匙却没有出去的愿望也是不好的。

我们需要价值观、情感和思考。情感无法代替思考。没有价值观的思考是漫无目的的。

本书是关于思考的。价值观和情感也同样重要，不过没有思考的人生是不完整的。

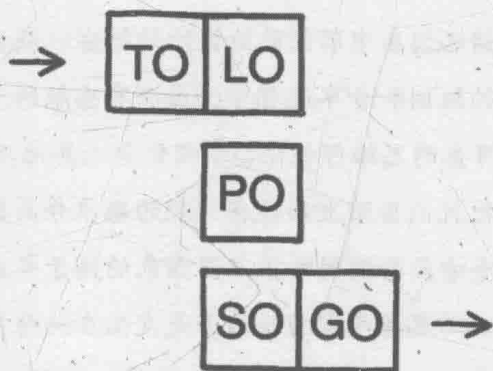




推荐序

说起学习“如何思考”这件事，刚开始我们可能不以为然：“‘思考’还需要学习吗？思考不就是我们与生俱来的一种能力吗？”可是当我们之后看到同样的事情、同样的问题、同样的资源，不同的人来思考、来解决、来使用，结果竟是如此大相径庭之时，我们不禁又会感慨：“人家就是想得周全、想得深入啊！我当初怎么就没想到呢？”那么，差别到底在哪儿呢？我想，差别之一可能就是卓有成效的思考者，一直在运用各种行之有效的思考方法和工具。而我们，很多时候并不了解原来“思考”也是有工具和方法的，原来“思考”的能力也是可以通过学习来提高的。而这正是德博诺博士这本书带给我们的价值所在。

在本书中，德博诺博士提出了一个简单而有效的“五步思考法”。



第一步 TO，表示我们在思考之初要确立清晰明确的思考目标或焦点。第二步 LO，表示要针对思考目标搜集可用的信息和我们需要的信息。第三步 PO，是可能性阶段，我们在这个阶段创建尽可能多的解决方案和备选方案，所以这一步是思考的生成阶段。第四步 SO，要在各种可能性中缩小选择范围、进行检查并做出总结和决定，这是思考的结果阶段。第五步 GO，是行动步骤的阶段。我们打算针对当前的情况采取什么行动？接下来做什么？我们将在思考之后做什么？这就是五步思考法。

有朋友在看了“五步思考法”之后会想：“这五个步骤很简单，可是每一步我具体又该如何去思考呢？比如，TO 阶段我怎么能定义出明确聚焦的思考目标？我怎么知道我当下定出的目标是不是我真正想要的？再比如，LO 阶段我怎么收集信息？PO 阶段我如何跳出固有的思维去想到更多不一样的想法呢？SO 阶段我如何做选择？”好问题！

作为德博诺思想在中国大陆地区的传播者，我在多年对德博诺工具和方法的培训和分享过程中，最深有感触的一点就是，德博诺博士把不可见的思维可视化、步骤化和工具化。比如，《六项思考帽》就是把我們头脑里杂糅在一起的思维分离成六个不同的方面，而这六个方面分别用六顶不同颜色的帽子来表示，实现了思维的可视化。而思考是有顺序的，是发生在一个系统中的，德博诺博士又设计了六项思考帽的使用序列，从而实现了思维的步骤化。同时在每个步骤中，又都有相应的强有力工具的指引，从而实现思维的工具化。提升会议沟通质量和团队思考效率的《六项思考帽》如此可视化、步骤化和工具化，开发关键员工创新能力和促进研发新技术突破的《水平思考》也是这样，全面决策制定的《感知的力量》、业务流程改进的《简化》也是如此。同样，这本书中的“五步思考法”也是如此。而思考的可视化、步骤化和工具化，对于我们学习思考来说，最大的价值就是简单易学、实用有效。

思考，对我们来说到底有多重要呢？听听众多管理大师、心理学家和思想家是怎么说的吧！著名管理大师彼得·圣吉在《第五项修炼》中指出，打造学习型组织的第一项修炼就是系统思考。“系统思考是一个概念框架，一个知识体系，它的功能是让各类系统模式全部清晰可见，并且帮助我们认识如何有效地改变这些模式。”无独有偶，陈春花教授在《管理的常识》中明确提出，有效

管理者的三个特征除了时间管理和培养人之外，就是系统思考。丹尼尔·平克在《全新思维》中指出：“世界正在发生改变，未来将属于那些具有独特思维、与众不同的人，即有创造性思维、共情性思维、模式辨别思维或探寻意义型思维的人。”丹尼尔·卡尼曼在《思考，快与慢》中指出，最重要的不是知识而是思考，改变思考方式才能改变命运。著名未来学家彼得·伊利亚德说：“今天我们如果不生活在未来，那么未来我们将生活在过去。”为了活在未来，德博诺博士很早就给出了答案：“思维的质量，决定了未来的质量。”为了活在未来，你准备好“教会自己如何思考”了吗？

王芳 (Grace Wang)

德博诺 (中国) 认证讲师



前言

在写本书时，我面临一个选择，是写一本涵盖思考各个方面的、复杂全面的书，还是写一本更简单、更通俗易懂的书？最终，我根据书名做出了选择：教会自己如何思考。本书适合任何希望进一步培养思考技能的人。复杂的书让许多人望而却步，也没有耐心读下去。于是我最终决定写一本简单、实用的书。

就个人经验而言，我知道一些评论者非常讨厌简单。这些人觉得简单的东西不可能严肃。这些人也惧怕简单，因为这威胁到了复杂性，而他们的工作就是对复杂的问题进行解释。就简单的东西而言，他们没有任何发挥的余地。

我一直崇尚简单。我总是尽可能做到简单。所以我设计的思考“工具”既适合南非农村黑人学校的六岁儿童，也适合世界大型企业的高管。

应用广泛的“六顶思考帽”(Six Thinking Hats)框架原理简单，

但非常实用。这一框架可作为流传了2500年的传统思辨体系的实用替代方案。因此这一框架目前被广泛应用于教育、商界和政府机关。

“L-Game”是我应剑桥大学著名数学家李特尔伍德(Littlewood)教授的挑战发明的游戏。在这款游戏中，每个棋手只有一枚棋子。现在这款游戏已经过计算机分析，成了“真正的游戏”(先走者没有可用的制胜策略)。我最近发明了一个更简单的游戏，“三点游戏”(The Three-spot Game)。

简单是易于学习和使用的。

谁将是本书的读者？这些年来我写了很多关于思考的书，无法预测谁将是本书的读者。我收到的信表明我的书受众广泛。而共同的主线是动机和对思考的兴趣。我觉得大众媒体(电视、广播和出版界)严重低估了大众市场的智力，认为这一市场只想要娱乐和消遣。就我的个人经验而言，事实并非如此。

有些人对自己的思考能力很是自满。这些人自认为他们无须学习。他们往往能在辩论中取胜，认为只要能拥有并捍卫自己的观点就足够了，无须做更深入的思考。

有些人非常聪明，在思考中不会犯错。他们认为拥有智力就足够了，没有错误的思考就是好的思考。

有些人已经放弃了思考。他们上学时成绩一般，也不善于解决“难题”。于是他们认为思考不是他们的事。他们得过且过。



自满是一切进步的敌人。自暴自弃亦如此。如果你认为自己完美无缺，你就不会努力追求进步。如果你已经放弃自己，你也不会努力。

本书面向那些认为思考是日常实用的技能，但同时又感觉思考非常复杂、令人困惑的人。他们希望提高自己的思考技能，从而使思考更加简单高效。他们希望思考能成为自己的一项技能，从而为生活中的一切提供指引。



目录

引言	1
三大人物.....	5
思考的五个阶段.....	13
TO 符号	15
LO 符号	16
PO 符号.....	16
SO 符号.....	17
GO 符号	18
思考中的一些基本过程	20
宏观 / 具体, 整体 / 细节.....	21
放映.....	24
注意力导向.....	26