

欧美精英都在用的笔记式做事方法

首度引入EDGE-ii思考模式

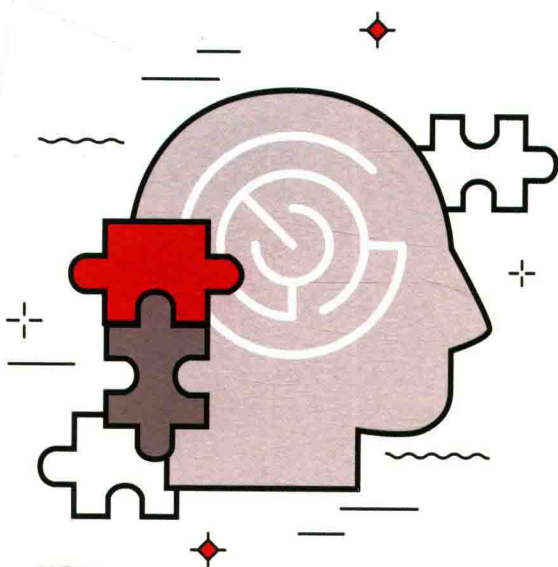
以实践性优势为导向的深度思考练习

BETTER THINKING
FOR
BETTER RESULTS

〔英〕凯茜·拉舍（Cathy Lasher）／著 李逸楠／译

让所有事情都能正确入手

深度思考



四川人民出版社

BETTER THINKING FOR
BETTER RESULTS

深度思考

让所有事情都能正确入手

【英】凯茜·拉舍（Cathy Lasher）／著

李逊楠／译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

深度思考：让所有事情都能正确入手 / (英) 凯茜·拉舍著；
李逊楠译. — 成都：四川人民出版社，2018.11

ISBN 978-7-220-11094-8

I . ①深… II . ①凯… ②李… III . ①思维方法 - 通俗读物 IV . ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 258095 号

Original title: Better Thinking for Better Results

Copyright © 2015 Cathy Lasher

First published in 2015 by Panoma Press Ltd

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

四川省版权局著作权合同登记号：图 [进] 21-2018-442

SHENDU SIKAO : RANG SUOYOU SHIQING DOUNENG ZHENGQUE RUSHOU

深度思考：让所有事情都能正确入手

著 者
译 者
出版策划
出版统筹
责任编辑
装帧制造

凯茜·拉舍
李逊楠
王 猛
石生琼 禹成豪
李真真 杨 立
尚世视觉

出版发行
网 址
E - mail
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<http://www.scpph.com>
scrmcbs@sina.com
三河市春园印刷有限公司
146mm × 210mm
7.5
135千字
2018年11月第1版
2018年11月第1次
978-7-220-11094-8
45.00元

精彩书评

作为一名生产效率专家，凯茜·拉舍致力于研究杠杆效应。我很高兴看到深度思考这一概念能被推向主流，她不仅通过商业及个人案例，为深度思考的功效提供了强有力的证明，还通过实用的工具让深度思考模式变得即时可用。在21世纪纷繁复杂的工作环境中，对时常处于忙碌状态的人来说，这是一部优秀的必读之作，因为它能让你获得更好的结果。

——曼彻斯特机场集团领导力开发主任 卡罗尔·麦克拉克伦

在为客户提供多年的成功指导之后，我看到了那些善于思考的人如何在实现目标的过程中开发出自身的关键优势。幸运的是，凯茜·拉舍的书通过清晰的表述和实用的思维工具，为你提供了深度思考的方法。

——《商业健身：用你自己的能力获得成功》作者 达恩·列依

持续学习对任何管理者的发展都至关重要。凯茜提供的指导方法有助于你打破商业功能的失调状态，巩固高效的思维模式。总体来说，这是一部可读性强、实用性强的自我发展指南。

——欧洲航空集团总经理

人们越来越认识到，深度思考是一种必不可少的领导技能。当今时代，一个优秀的领导者需要抽出一定的时间用来思考、与他人协商、计划和学习。事实上，凯茜在她的书中进一步佐证了哈佛大学的一项研究，即“哪怕只进行十分钟的深度思考，也能显著提高学习和做事的效率”。然而，很多人一生中只是被告知该思考什么，而从未被告知该如何思考。凯茜借助EDGE-it思考模式，带领读者经历了一段发展之旅。她将大量研究材料转化为书中的深度思考练习，为忙碌的人开发了一套易于学习的思考模式。这本书包含了大量的练习和丰富的案例，这些都是凯茜多年来作为商业顾问、企业培训师和心理治疗师积累的经验。很高兴能读到这本书，它在提升领导技能方面极具价值。

——英国阿什里奇商学院和梅塔诺亚学院教授 夏洛特·希尔斯

作为一名忙碌的管理者，我很想知道成功人士都在做些什么以及如何去做。这本书包含了大量真实可信的案例和易于操作、具有积极影响的练习。你可以把这本书当作每日自我训练指南，随着时间的推移，定期回顾学过的内容，你会发现EDGE-it思考模式真的能让你取得进步。

——某企业高级商务主管

序 言

仅仅有好头脑还不够，重要的是要善于使用它。

——勒内·笛卡尔

通过深度思考获得更好的结果

每个人的时间都是有限的，但对生活的需求往往是无限的。在这个充满未知的世界里，即便你有过人之处，也可能对自己的所作所为产生质疑：“这是我想要的结果吗？”

很多时候，你觉得自己可以把事情做得更好，只是不知道该如何去做。

做事之前，考虑周全。你一定明白这个道理，也明白深度思考的重要性，遗憾的是，你恰恰缺乏这种能力。

在此，我向你诚挚推荐这本书，它介绍了很多非常实用的思考工具，能够帮助你培养出深度思考的能力，从而以更少的投入获得更多的回报。

作为一名领导力培训师，我指导过的很多高管客户都说，即

使他们能从忙碌的工作中抽出一些时间来思考和反思，也根本不知道如何有效利用这些来之不易的时间。正如一位高管所说：“我知道自己应该花些时间进行反思，可当我做这件事的时候，就如同开着车兜圈子，其实是在浪费时间。”

其他客户也有类似的说法，他们觉得自己确实应该做点有价值的事，但又不知道从何入手。如果非要催促他们做点什么，他们会一致表示：“也许我们需要一些既有针对性又非技术性的专业指导，以便能更轻松、更全面、更高效地做事。”

你是不是也遇到了这种状况呢？别担心，这本书能解决你的忧虑。

实践指南

你可能认为这是一本关于自我训练的工具书。我的很多高管客户说，接受培训后最具价值的事情之一就是，终于有时间思考自身的问题了，而且成功构建了思维体系。

这正是我写这本书的初衷，我开发了一个简单易学、实用性强的EDGE-it思考模式，以此来帮助你构建深度思考体系。

除了基本的EDGE-it思考模式外，本书还介绍很多典型的实践工具，比如案例研究、经验总结、问卷测试、创意开发等，让你在阅读和练习的过程中，既能理清现有的想法，又能激发更多的思考。

三段式“时间分区”

你可以将EDGE-it思考模式应用于三个不同的时间分区内。

首先，应用于过去的时区，回顾已经发生的事情。你要从以往的经历中总结经验和教训，确保下次遇到类似情况时能做得更好。这很重要，我想帮助你提高这方面的技能。

其次，应用于现在的时区，处理正在发生的事情。你要立足当下，专注于加强思维能力，从而提高自身的表现，获得更好的结果。

最后，应用于未来的时区，筹谋即将发生的事情。你要扩展自身的思维体系，预测不确定因素，设定切实可行的目标。

写作目的

针对不同企业、不同级别、不同水平的客户，我至今已有数千小时的培训经验，我清楚地认识到，深度思考模式并没有被人们广泛应用于各个领域。

在领导力培训师之外，我还有另一个身份，即心理治疗师，因而深度思考的概念对我来说再熟悉不过了。过去的几年里，我一直在讲授有关深度思考的实践课，这对学生的专业和个人发展产生了巨大的积极影响。

然而，当我为客户寻找培训资料时才发现，既要满足客户对领导力的需求，又要帮助客户应对艰巨的挑战，还要让客户提升

个人发展能力，这样的资料实在是少之又少。

因此，我撰写这本书正是为了填补这一空缺：让你和其他读者都能像我这样的心理治疗师一样，掌握高质量的思维模式。

全书概貌

本书共分为四个部分：

第一部分展示深度思考案例：帮助读者分析自身对于深度思考的态度，并评估现阶段相应的能力，以便制订后续学习计划。

第二部分讲解实用模式：向读者介绍一个多元化的EDGE-it 思考模式。

第三部分提供应用指南：将思考工具和技能训练结合在一起，针对已经发生的事情，或当下的情况，或未来想要实现的目标，为你创造深思练习的机会。

最后一部分总结全书：确立深度思考在领导力核心技能中的重要地位，促使你进一步掌握这项技能，从而获得更好的结果。

使用指南

本书的阅读方式灵活多样，你可以根据个人情况自主选择。

我在书中设置了大量实践练习，主要包括个人心得、经历回顾、问卷测试、能力评估等，鉴于此，我给出三个阅读建议：

一是认真精读，努力完成书中的实践练习，遇到不易掌握的

内容，则更要反复练习，直到融会贯通，娴熟运用。

二是快速通读，对全书内容有一个整体的印象，然后回过头来重点练习你觉得最重要的部分。

三是跳跃式阅读，根据你的时间安排，随机选择某一章节，最后把各个章节连贯起来，整理成适合自己的新内容。

无论你选择哪种阅读方式，我都希望你能做一做书中的问答题目，开展实践练习，学会使用我提供的思考工具。只要你阅读了这本书，并完成相关练习，必会有所收获。

寄语

我坚信深度思考能够给我们带来巨大的价值，这缘于我亲眼见证了很多学习过深度思考的人，他们确实提升了自身的生活水平和工作质量。在这本书中，我将与你分享如何在三个不同的时区内应用EDGE-it思考模式，并给你介绍很多实用的工具和技能，最终帮助你在日常生活中学会深度思考，获得更好的结果。

如果你已经准备好了，那么现在就和我一起学习中书内容吧。

凯茜·拉舍

目 录

卷一 深度思考案例分析

第一章 深度思考有哪些积极作用 / 002

第二章 少投入，高回报 / 029

第三章 没错，但是 / 055

卷二 深度思考实践指南

第四章 开发在实际情况能够应用的观察和思考模式 / 072

卷三 EDGE-it 思考模式在三个时区的应用

第五章 EDGE-it 思考模式在过去时区的应用 /090

事件发生后的 EDGE-it 思考模式使用手册 /123

第六章 EDGE-it 思考模式在当下时区的应用 /133

事件发生中的 EDGE-it 思考模式使用手册 /156

第七章 EDGE-it 思考模式在未来时区的应用 /159

事件发生前的 EDGE-it 思考模式使用手册 /172

卷四 向前一步

第八章 领导力核心技能 /176

第九章 在企业中建设深思文化 /197

结语 /205

属于你自己的后记 /209

附录 1: 深度思考实践与模式简史 /216

附录 2: 延伸阅读 /224

致谢 /226



卷一

深度思考案例分析

生而知之者，上也；学而知之者，次也；
困而学之，又其次也。

——孔子



深度思考：让所有事情都能正确入手

第一章 深度思考有哪些积极作用

我们真的可以进行深度思考吗？

毫无疑问，是的！

你可能早就在某种情境下了解过深度思考的概念，也明白做事之前先深思熟虑的道理。

从小时候开始，父母和老师就鼓励你，参加考试或开展一个项目时要好好思考。体育活动结束后，你通过观看比赛录像，分析自己在赛场上的表现，这也算是深度思考的过程。

然而，深度思考到底是怎样一种思考模式呢？这才是问题的关键所在。有一天，有人问我：“以实用价值的角度来看，我为什么要进行深度思考呢？”

也许你也有同样的疑惑。以下就是我的回答：

“这说明你已经认识到深度思考的必要性。无论是在工作中，还是在生活中，花时间思考那些重要的事，都是很有意义的。但有个问题——迄今为止从没有人教过你怎样进行深度思考。”

本书的目的正在于此——教你学会深度思考。

什么是深度思考？

关于深度思考的定义有很多，大多数观点认为，它是一种具有特定目的的经验学习过程。这一术语的提出者是美国知名学者唐纳德·A.舍恩（1930-1997），他早年学习哲学，后来因致力于研究认知系统和反思性实践而享有盛名。

1983年，舍恩在他出版的《自我反思的实践者》一书中首次提出了“深度思考”的概念。从这以后，各方学者对于“深度思考”的解读层出不穷。在该著作出版之后的三十年里，不断有学者为这一领域添加新的知识。

现今，“深度思考”这一术语早已普遍应用于教学、健康等领域，还为咨询、心理等领域提供理论支持。

我觉得，是时候帮大家将这个效用强大的概念应用于商业世界了，以便我们能从容地应对各种挑战。

最近发表在《研究与观点》杂志上的一篇研究成果^①指出，仅仅10分钟的深度思考，就能极大地提升工作效率。此项研究得出结论：当无意识地、自主地“边实践边学习”与有意识地、受管控地“边思考边学习”相结合时，可以大幅度提升学习效率，改善工作表现。

也许，以前你做事时从未尝试过这种方法。那么，等你学会这种方法后，结果会有什么不同呢？

使用一成不变的方法做事，却想得到不同的结果，显然是异想天

^① 该研究为一篇论文《工作中的深度思考对于改善业绩的作用》，作者：贾达·D.斯蒂芬诺等。

开。尽管你为了提升做事效率已经倾尽全力，但是在某些方面，你依然有很大的进步空间。如果你继续以同样的方法做事，又怎么可能提高自己的能力呢？

使用书中方法进行练习

我清楚地知道，这本书里的一些案例练习，对部分读者来说比较浅显。作为读者，你可能想知道为什么我会在书中安排这些特别基础的练习：让你写下自己的想法。

在此声明，这绝对不是一本为学校编写的课后练习册。相反，我们将心中所想组织成语句的过程，以及实际写作的过程，恰恰能让自己更大程度地进入思考和深思的状态。换句话说，思维越是活跃、越是周密，思考的结果就越是有用。

在本章下半节，我将带你一起探索深度思考练习的益处。与此同时，我也想请你仔细完成书中的练习。

本书设计的练习方案有两个层面的考量：

第一，这些练习最直观的效用是，能够帮你开拓思维，明确自己正在做的事情，并意识到深度思考是日常生活中的必备能力。

第二，这些练习将引导你做一些有针对性的思考，进而提升自身多方面的能力，包括应变、认知、判断、视觉化等。

深度思考练习真的能对你有所助益吗？

如果你想培养出深度思考的能力，现在随着本书进行练习就是一

个绝佳的机会。（先读完本书，再回头完成这些练习也并无不可。）

在此写下你希望通过阅读本书获得的收益。无论你的期望是否实际，只要你想，但写无妨：

也许你觉得自己实在太忙，或者生活压力太大，因而没有额外的时间和精力读完这本书。

但我希望你在此刻能认真想想，那些事情为什么让你疲于应对和倍感压力呢？

举例来说，某件事你真的有必要去做吗？某件事你能用正确的方式去做吗？某件事你是不是一直在重复做呢？某件事你做到最后能达到自己的预期吗？某件事你需要一力承担吗？如果你事先想清楚这类问题，肯定能避免过度消耗自己的时间和精力，不至于连一本书都读不完。这正是深度思考的意义所在。

其实，在做事之前或做事的过程中，停下来进行适当的思考是很有必要的，哪怕只是短暂的停顿，也必将有所收获。从社会心理学的