

2nd Edition

第2版

CRITICAL THINKING

Tools for Taking Charge of  
Your Professional and Personal Life

# 思辨与立场

生活中无处不在的批判性思维工具

[美] 理查德·保罗 (Richard Paul) ◎ 著  
琳达·埃尔德 (Linda Elder) ◎ 著

李小平 ◎ 译

风靡全美的思维方法、国际公认的批判性思维权威大师的扛鼎之作  
带给你对人类思维最深刻的洞察和最佳思考

北京师范大学心理学院院长 许燕 **作序**  
对外经济贸易大学英语学院院长 王立非 **推荐**

思考者  
Thinker  
系列

中国人民大学出版社

2nd Edition

第2版

思考者  
Thinker  
系列

## CRITICAL THINKING

Tools for Taking Charge of  
Your Professional and Personal Life

# 思辨与立场

生活中无处不在的批判性思维工具

[美] 理查德·保罗 (Richard Paul) ◎ 著  
琳达·埃尔德 (Linda Elder) ◎ 著

李小平 ◎ 译

中国人民大学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

思辨与立场：生活中无处不在的批判性思维工具 /  
(美) 理查德·保罗 (Richard Paul), (美) 琳达·埃尔德  
(Linda Elder) 著; 李小平译. — 北京: 中国人民  
大学出版社, 2016.9

书名原文: Critical Thinking: Tools for Taking  
Charge of Your Professional and Personal Life

ISBN 978-7-300-23104-4

I. ①思… II. ①理… ②琳… ③李… III. ①心理学  
—研究②人生哲学—研究 IV. ①B84②B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第160506号

## 思辨与立场：生活中无处不在的批判性思维工具

理查德·保罗  
[美] 琳达·埃尔德 著

李小平 译

Sibian Yu Lichang: Shenghuo Zhong Wuchu Buzai de Pipanxing Siwei Gongju

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 170mm×230mm 16开本

版 次 2016年9月第1版

印 张 23.25 插页2

印 次 2016年9月第1次印刷

字 数 367 000

定 价 75.00元

我把手头这本书称之为《人类大脑使用手册》，当我阅读它的时候，我的大脑（或心灵）获得了一丝宽慰，就好像它对这一方面的东西等了数年之久一样。这是我的父母以及其他应该教而没有教给我的人生课程。我在三个研究中心以及五所大学教过书，它们都宣称要培养学生的批判性思维，但是没有人提供这些原则和极其具有根本性的且有力的观念。

### 弗雷德·梅

肯塔基东部大学，国土安全计划成员

我们现在所生活的世界是一个新信息不断泛滥的世界，为了从我们日常生活的决策和思维中获益，这种泛滥的数据需要得到整理并对它们的有效性、价值以及关联性进行评估。在这本书中，理查德·保罗和琳达·埃尔德为商务与个人决策提供了一种系统、理性和有效的方式。这种方式恰是所谓充满风险的生活所必需的，日常思维的各个要素、用来评估这些思维的标准以及培养批判性思维特质等都得到了系统描述。

### 鲍勃·斯其林

耶稣会，牧师

真实可信的批判性思维者可以成为一个改变世界的人！理查德·保罗和琳达·埃尔德为培养批判性思维提供了一种清晰而实用的方法，这种方法激励我们不仅是简单地去提升自己的思维能力，还应该将其作为能极大地提高我们个人生活质量的终生旅程。简而言之，这本书引人入胜、令人深思且能启迪灵感！

### 托德·迪辛格

公共安全官员



由理查德·保罗博士和琳达·埃尔德博士所著的《思辨与立场：生活中无处不在的批判性思维工具》（第2版）一书可作为极具价值的教育工具，它鼓励人运用策略性思维、加深自我理解以及具有公平心，作者为培养批判性思维、促进认知发展以及终身学习提供了一系列策略。

劳伦·奎尔

英语教授

本书的独特之处在于，它为人们在职业生涯和个人生活中进行批判性思维提供了一种综合性的方法。重要的是，作者为提升思维的品质提供了工具。这一工具能带你经历思维过程中的重要步骤，并以一种超越整体之外的视角来看待问题。这就是人生发生改变的过程。

珍妮特·杜兰博士

澳克伍德大学，教育学教授

在日常生活中，作为个人、专业人士以及全世界社会中的一员，我们被大量的媒体、见解以及数据包围着。现在有一个向导来帮助我们组织和评估所有这些信息。在这本极具价值的书中，理查德·保罗博士和琳达·埃尔德博士为我们提供了一种反思自己思维的工具。这一工具以丰富的批判性思维观念为基础，它告诉我们，我们的思维往往是自我中心性的和有文化偏向的，而批判性思维则激励我们去回顾自己的这种思维。

梅尔·曼森

迪寇特大学，社会学与心理学教授

一如既往，只要一个新的版本出现，这两位作者就会留给我们更多值得咀嚼的东西。他们作为批判性思维者，带来值得我们关注的新的发展是他们的专长。

乔·希尔瓦

诺福克州立大学，生物系教授

当今是拼脑力的时代，时代对人类思维提出了各种要求，变化的世界需要批判式思维，未知的世界需要审辩式思维，复杂的世界需要审慎式思维。但是，当今更是考量人格的时代，道德认同、道德恐慌、道德推脱等都反映出知行不一的问题。认知与人格的结合是完美心理的体现。通读此书，作者让我们知道如何达成心理完美、致良知。

此书的第一个亮点是，它从认知技巧层面告诉人们如何来区分什么是好思维和坏思维。例如，作者让人们从三个方面来区分好坏信息：一是僵化信息，坏思维者会出现很多空洞的说辞，因为他们使用的是头脑中存放的未理解的知识；而好思维者则会将僵化信息转化为有意义的东西，或者将其清除。二是活跃谬知，坏思维者会不断使用错误信息却不自知。三是活性信息，好思维者会积极使用有效的知识，继而产生理智行为。

此书的第二个亮点，也是最让我欣赏的是书中“认知美德”的观点。作者告知人们批判性思维是具有人格品性的，高品位批判性思维的特征是公正无偏、兼容并蓄、信赖推理、认知谦逊、思维自主、认知勇气、认知坚毅、知行合一等；做一名高境界的批判性思维者需要有良知，不可为私利服务，要公允，不可误用心理学知识。

此书的第三个亮点是，作者指出了思维的“病理”倾向，包括自我中心性思维和社会中心性思维，它们会导致认知偏差和行为偏差。同时，作者还提出了矫正方法，主张建立道德思维，消除伦理盲点，形成良知。作者在这里提升了人类思维的境界。

如果此书的书名为《批判性思维工具》（第2版），我觉得它涵盖不了书中对思维的丰富解析，我更愿意给它



CRITICAL  
THINKING

推荐序1

另一个名字《人类思维的品格》。我认为此书的魅力在于它告诉人们，人生中有两种力量最具魅力：思想的力量和人格的力量，而心理完美就是将人格与思想力量有机结合，以道德良知升华思维的品格。

许 燕

北京师范大学心理学院院长

人民大学出版社的新书《思辨与立场》，邀请我写一个推荐序。我对如何提高大学生思辨能力一直在思考和寻找方法，当我一口气读完本书，似乎有了答案。在此，我特别希望和读者分享本书和我的读后感。全球化正快速且深刻地改变着我们生存的世界，我们进行自我剖析的能力将决定着我们的工作、生活和命运。传统和固化的思维方式会禁锢我们的发展，这就需要我们运用批判性思维不断学习、经常反思，定期评估自己的工作和生活方式。

批判性思维可以理解为进行深刻反思和独立思考的能力。这种能力关系到人类如何在观察、体验、沟通、思考和推理过程中不断获取信息，并对其进行积极而巧妙的运用、分析、评估、整合和建构，从而指导自己的思想和行动。思辨能力无处不在，决定着人类行为和思想的清晰性、关联性、逻辑性、准确性、深度、重要性、精确性、广度及公平性等维度。

本书是两位批判性思维研究领域专家理查德·保罗、琳达·埃尔德的权威力作，他们把通俗易懂和实用的批判性思维方法与实际情景和问题相结合，并举出了丰富而真实的案例。

比如，书中指出，人的心灵有三个基本功能，即思维、情感和欲求。思维让我们懂得生活的意义；情感监控或评估思维所能产生的意义；欲求引发行动。三者之间存在着密切和动态的关系，其中任何一者都在不断地影响着另外两者。

再如，书中强调，思维的提升是个渐进的过程，需要克服学习的高原现象和忍受单调，不断努力。改变一个人的思维习惯需要经历无思维反思意识、有思维反思意识、起点上的思维提升、行进中的思维提升、有所成的思考、





集大成的思考六个层次，日积月累方可见成效。

又如，我们决策时，逻辑由决策目标及主要问题决定。合理决策需要经过四个关键点：认识到你面对的是一项重要决策；准确地界定各个备选项；理性地评估各个备选项；自我训练做出最佳选择。以上每个关键点都对思考者提出挑战。

纵观国内的教育理念，常常会出现杰出人才专业能力突出，而思维方式却很偏执或僵化的现象。从幼儿园到小学、中学、大学采用的一贯的考试式学习、填鸭式教育，使我们只注重吸收知识，却忽略了思辨的训练。养成讨论问题时听到任何观点都能主动去怀疑、审视，以及去证明这个观点是否存在逻辑上、事实上或数据上的问题这种看似简单的习惯，对培养独立的思辨能力和立场至关重要。

本书清楚地介绍了发展推理技能和认知特质的原则与方法，鼓励读者不断开展反思，为那些愿意自我培养思辨能力的人提供了科学的指南，也为广大师生和朋友提供了极有价值的参考。

王立群

对外经济贸易大学教授、博士生导师

目前有关批判性思维的书籍已有不少，也各有特色。理查德·保罗博士和琳达·埃尔德博士写的这本《思辨与立场：生活中无处不在的批判性思维工具》（第2版）有三大鲜明的特色：第一，以深厚的心理学原理为支撑，但没有过多地着墨于此，更多的则是实践的指导；第二，将抽象的批判性思维原则与具体的工作、生活情境相结合；第三，不是简单地将批判性思维当成一种工具来看待，而是将其当成现代人应该具备的特质来看待。

批判性思维的养成是受其自身特有的规律制约的，其中根本性的规律就是心理规律。目前市面上的一些有关批判性思维方面的书对此做了不少介绍。但是我想，大多数关注批判性思维的读者真正需要的不是这些，他们需要的是专家根据这些规律为其制定有关批判性思维的提升方案。这就好比使用电脑，大多数电脑使用者需要的不是电脑的构造原理和编程技术，而是能实现其使用电脑的目的且操作简单的软件。本书在这一方面处理得很好，比如本书“观念检核与实践”模块，其背后的设计是以心理学有关元认知的丰富研究为支撑的。但作者并未对元认知的研究作介绍，他们只是要求读者按照设计的步骤去实践。在此我也呼吁本书的读者，正如作者在前言中所强调的，在阅读本书时，一定要实践书上的这些模块，不要轻易地跳过，否则可能错过了书中对你而言最宝贵的部分。

此外，批判性思维原则的运用是需要和具体情境相结合的。有不少读者可能和我一样，都有过这样的经历。当发现某本书提供了多少条思考和行事的法则时，便会迫不及待地将其收入囊中，并开始怀着欣喜的心情阅读。但是数月之后，却会发现了解甚至记住这些“法则”并没有令我们发生多少改变。我们在思考和行事时，根本就不会想起这些“法则”。究其原因，这些书籍并没有在各种具



体的情境中传授这些法则，使得我们无法将法则与具体的情境联系起来。这就好比赵括熟读兵书却不会打仗，小学生有强大的计算和推理能力却不会解应用题一样。本书在这方面做得很好，介绍的各种批判性思维原理都结合了我们的日常生活和工作情境，其中广泛地涉及了对个人的道德判断、情感与家庭问题的解决、工作中上下级关系的处理、企业组织对生存挑战的应对等。

最后，本书并没有简单地将批判性思维当成工具来介绍，而是将其当成一种特质来介绍，这是很符合时代潮流的。作为处于急剧变化世界中的个体，批判性思维不是一种应对特定问题的工具，而是应对所有问题都需要的心智技能和特质。

本书的翻译分工如下：封面、赞誉、前言、作者简介、第1章~第11章、第14章、第15章以及对应的目录均由李小平翻译；第12章和第13章以及对应的目录由陈明榴翻译；有关批判性思维的术语与概念的词语汇编由江莉婕翻译；全书由李小平进行审校和统稿。在统稿过程中，陈明榴、西明、王晓露分别对部分译稿进行了试读并对一些字词的翻译提出了建议。本书的出版要感谢出版社相关编辑辛勤、细致而专业的工作，也要感谢我的妻子允许我在翻译本书的数月中做个纯粹的米虫。

由于能力有限，本书的翻译错误在所难免，敬请各位专家读者批评指正。

李小平

于安徽师范大学赭山校区

心灵自主，天堂地狱皆其定。

《失乐园》作者 约翰·弥尔顿

思维塑造了你，无论你在做什么，无论你有怎样的感受，也无论你想要什么——一切都由你的思维品质决定。如果你的思维结果与现实不符，你就会有诸多失望；如果你的思维倾向过于悲观，你就会难以找到人生乐趣，甚至会在应该高兴时还反复掂量自己是否应该高兴。

你可以检验一下上述观点。先明确你经常体验到的最强烈的情绪、情感，并回忆一些在你生活中产生过这一情绪、情感的场景，然后分析与这些场景关联的思维。如果你为将要去工作而感到兴奋，那是因为你想到如果你工作的话，很多积极的事情就会发生，或者你将能够完成很多重要的任务；反之，如果你为将要去工作而感到恐惧，那是因为你想到工作可能带来的糟糕体验。

类似地，如果你的生活品质与你期待的不符，问题很可能出在你看待生活的方式上。如果你积极地看待生活，你就会发现生活的美好；如果你消极地看待生活，你就会感到生活的灰暗。

假设，你最近在一座新的城市找到了一份工作。你接



受它是因为你认为自己已准备改变。你想要体验不同地方的生活，你想要交一群新朋友。总之，在生活的方方面面你都想要开始新的生活。我们同样可以进一步假设，之后你所期待的新工作给你带来的改变并未实现，并且这与你的预想是不一致的，那么你将感到失望甚至沮丧（这取决于你看待自己境遇时消极的程度）。

大多数人的大部分思维都是处在潜意识水平的，没有将思考的细节提升到词语水平。比如，大多数持消极思考方式的人都不会对自己说：“我选择了用非常消极的方式进行思考，我不想快乐。”如果人们允许自己习惯性地让思维处于无意识水平或自动思维水平，他就很难控制自己的思维。他们很难充分地分析和评估自己的思维，缺乏对自己思维所存在问题的洞察，缺乏任何对自己的思维进行显著改变的动力。

因为鲜有人意识到思维在生活中所起的重要作用，也很少有人获得对自己思维的明显操控力，因此很多人在诸多方面都是他们自己思维的“牺牲品”——为它所害而非因其获助。大多数人是他们自己最大的敌人，他们的思维是问题的涓涓之源，妨碍他们认识到机会，阻碍他们表现出自己最佳的一面，使其陷入困境。

如果对相关内容进行仔细阅读和透彻理解，那么本书将提升你的思维素质。同样，它也将帮助你信心满满地实现自己的目标，做出更佳的决策以及洞悉别人试图在什么地方影响你的思维。它可以帮你掌控自己的职业生涯和个人生活、帮助你和别人构建关系，甚至帮助你了解是什么激起了你的情绪、情感体验。

然而，实现这一目标殊非易事。如果你能认真对待本书的观点，那么你将发现思维在生活中所起的作用和拥有的力量。和我们一样，你也能够实现更宏伟的职业目标，成为更佳的问题解决者。你可以明智地运用自己的力量，你可以更客观地面对操纵，你可以过上更充实、快乐和有安全感的生活，决定权在你手上。我们邀请你稳健地跟随这些步骤，让你的个人生活和职业生涯越来越处于你的掌控之中。

阅读本书有两种方法：按章节顺序阅读和跟随兴趣的引导。两种方法都是运用本书材料的合理方法。你可能有兴趣从后面的某些章节开始阅读，这没有问题。因为所有章节基本上自成体系。当然，所有章节也存在一种逐步递进的关系，所以如果你按照章节顺序阅读，你就可以在最大程度上减少叙事逻辑导致的困扰。无论如何，如果

你因兴趣而从后面某一章节开始阅读，我们推荐你先熟悉一下前六章的内容。我们建议你浏览一下这些章节，以便你无论想从后面的哪一章开始阅读都有一个推断框架，并且在你认定自己了解本书的价值之前，请确保返回前面章节进行更深入的阅读。阅读每一章都会有助于明晰其他章节的内容，且它们都指向并逐步深入地揭示着一个中心主题。我们强烈建议你花点时间去做全书中“观念检核与实践”模块的活动，它们是本书核心观点内在思想的重要体现。人们倾向于跳过这些步骤以避免“额外工作”，这种做法是不被推荐的。如果你想最大限度地提升自己的批判性思维，通过书写的方式来表达观点是必要的步骤。

## 01 变化与危险加剧的世界中的思维 /001

后工业时代世界秩序的性质 /002

急速变化中的复杂世界 /002

一个充满威胁的世界 /003

变革、危险以及复杂性：相互交织 /004

成为批判性思考者的挑战 /006

内省时刻 /007

生活中的批判性思维 /007

## 02 成为你自己思维的批判家 /009

目前的思维技巧够娴熟吗 /010

艰辛、冷酷的世界 /016

成为自我思维的批判家 /018

内省时刻 /019

生活中的批判性思维 /020

- 03 成为一个公允无偏的思考者 /021**
- 批判性思维的高低境界对比 /022
  - 公正无偏的思维有何要求 /027
  - 认知谦逊：知道自己无知 /028
  - 具备认知勇气：愿意挑战你的信念 /032
  - 换位思考：拥抱对立的观点 /035
  - 认知一致：对自己和别人持相同标准 /037
  - 认知坚毅：消解复杂性和沮丧 /039
  - 信赖推理：认识到好的推理以证明自身的价值 /041
  - 思维自主：成为一个独立的思考者 /044
  - 认识各认知美德间的相互依存性 /046
  - 生活中的批判性思维 /048
  - 内省时刻 /050
- 04 自我理解 /051**
- 监控你的思维和生活中的自我中心主义 /053
  - 对公平性作出承诺 /055
  - 认识心灵的三个不同功能 /057
  - 理解你和自己的心灵存在的特殊关系 /059
  - 内省时刻 /062
- 05 批判性思维发展的前四个层级 /063**
- 层级一：无思维反思意识者 /065
  - 层级二：有思维反思意识者 /067
  - 层级三：起点上的思维提升者 /070
  - 层级四：行进中的思维提升者 /076
  - 内省时刻 /084



- 06 思维的要素 /085**
- 推理在人类生活中无处不在 /086
  - 推理可以再细分吗 /088
  - 开始思考你自己的推理 /090
  - 思维的要素：一个初步了解 /090
  - 一个日常生活中的例子：杰克和吉尔 /096
  - 关系中思维的要素 /098
  - 要素之间的关系 /099
  - 为了特定目的的思维 /100
  - 基于概念思考 /102
  - 建立在信息基础上的思维 /105
  - 区分僵化的信息、活跃的谬知和活性知识 /106
  - 当寻求信息时该问的一些关键问题 /109
  - 区分推断和假定 /111
  - 理解意涵 /117
  - 在各观点内和各观点间思考 /120
  - 运用批判性思维掌控看待事物的方式 /122
  - 批判性思维者的观点 /123
  - 生活中的批判性思维 /124
  - 内省时刻 /124
- 07 思维的标准 /127**
- 更深入地关注普适性的思维标准 /130
  - 澄清你在工作中所面临的一个问题 /131
  - 寻找关联的事实 /133
  - 将推理中的各种要素和思维标准放在一起 /143
  - 在议的问题或待解决的难题 /147
  - 观点或推断框架 /148