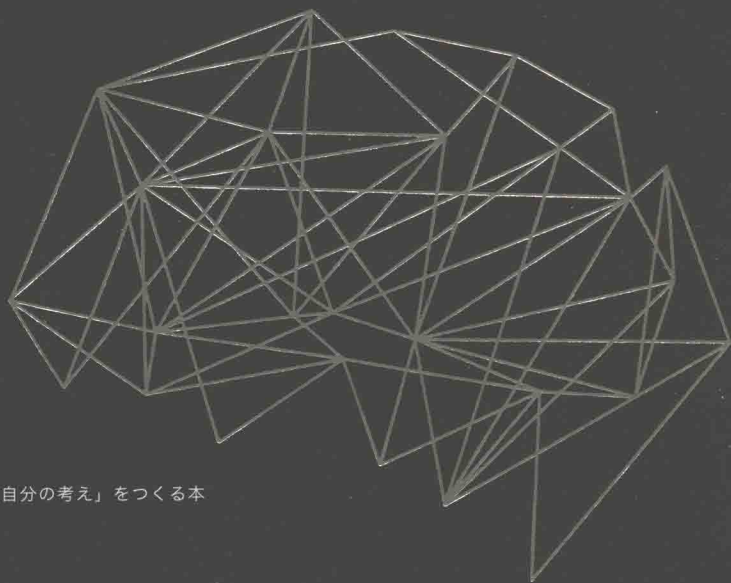


后浪



5 日間で「自分の考え」をつくる本

5 天学会独立思考法则

如何打造 你的独特观点

[日] 斋藤孝 著 巩露霞 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪
小学堂 027

5日間で「自分の考え」をつくる本

5天学会独立思考法则

如何打造 你的独特观点

【日】斋藤孝 著 巩露霞 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

如何打造你的独特观点 / (日) 斋藤孝著 ; 巩露霞
译 . -- 北京 : 北京联合出版公司, 2017.5 (2017.8 重印)
ISBN 978-7-5596-0342-5

I . ①如… II . ①斋… ②巩… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 090239 号

ITSUKAKANN DE “JIBUN NO KANGAE” WO TUKURU HON
Copyright © 2014 by Takashi SAITO
Illustrations by Natsuko KIGUCHI
First published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc.
Simplified Chinese translation rights by arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

如何打造你的独特观点

著 者: [日] 斋藤孝	译 者: 巩露霞
选题策划: 后浪出版公司	出版统筹: 吴兴元
特约编辑: 李雪梅	责任编辑: 李 征
营销推广: ONEBOOK	装帧制造: 墨白空间·韩 凝

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销
字数 96 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 5.5 印张
2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 2 次印刷
ISBN 978-7-5596-0342-5
定价: 36.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

序

5 天集中训练讲义：形成“自己的想法”

有“自己的想法”，人生会因此大不相同

现代社会中，表达“自己想法”的机会日渐增加。以身边所见为例，发表书评或影评就是一种畅所欲言的机会。在过去，评价一部作品是评论家的工作。但是现在无论是谁都可以轻易地写出并发表书评或影评。无论购物网站、博客还是论坛，甚至社交网站，我们都能够在此向很多人尽情地表达自己的想法。

当然，无论再怎么写，也不能保证所有人都会来阅读你的评论。但是，如果可以写出专业而令人心悦诚服的言论，就会得到读者的高度赞扬。甚至，这些文章可能会出版成集，或者文章的作者会成为某杂志的特约专栏作者。

也就是说，依托网络平台，任何人都可以在同一高度共同竞争。从这点来看，可以说我们生存在一个无比有趣的时代。

如何打造你的独特观点

此外，从企业招聘的要求来看，企业也更倾向于聘用“有想法”的人。无论在什么行业，今后的竞争只会更加激烈。因此，只会言听计从、说一做一的“思考停滞”型的人终究会被淘汰。相反，对于实实在在有“自己的想法”的人来说，相比以前，得到更好的机会的可能性会成倍增加。

在生活中与人交谈时，如果交流只是停留在日常对话这一基础水平，那就只能给人留下“无趣之人”这种印象了。因此，只有表达自己的想法和见解，才能使自己和别人之间产生更持久的关系。现在的时代已不再关注一个人所任职的公司以及头衔等虚名，倘若要寻求更紧密和更牢固的人际关系，那么一个人是否有想法以及其思考的深度，所获得的人际交往效果也会天差地别。

也就是说，有“自己的想法”，是在所有沟通中都不可欠缺的一个要素，它的重要程度也会不断加大。

创造现实的力量

我们在学校中没有接受过总结并发表“自己的想法”的训练。这一点，联想大学入学考试大概能说明一二。

比如说，语文考试时，试卷的题目不会问考生个人经历或者真实想法。更何况，即便写了自己思考的结果，也不会得分。我记得

学生时代在准备考试时，自从注意到这一点，就几乎没有再写自己的想法，也能取得令人咋舌的优异成绩。

在此意义上，本书所希望读者掌握的“有想法”、有“自己的想法”，就是在历来学校的教育中几乎从未被关注，也没有训练过的新的“学习能力”。这种“学习能力”并非把书本上的知识点倒背如流，然后解答问题。而是要发散思维，从而思考出解决现实问题的能力。不管个人喜欢与否，都必须掌握这种能力。否则，就无法在以后的竞争中脱颖而出。

我们现在生存的世界中的游戏规则已经发生改变。然而，认识到这一点的人却很少。但是，如果对新的规则一无所知而参与游戏，并不能称为明智之举。

如此一来，在掌握新规则的基础上，整理对应该规则的练习，掌握赢得游戏的技能，就是本书的目标。

“付诸行动”是终极目标

需要强调的是，无论多大程度上能够发表“自己的想法”，如果这种言论仅是纸上谈兵的话也没有任何意义。最终的目标是在明确情况的基础上做出决策，并调动自己或周围人落实到行动，将事态发展引导至更好的方向。

说到“决策”，头脑中首先浮现的形象可能是组织领导者的工

作。但是现在，“能够做出决策”这一能力已经成为所有人所需的条件了。也许稍微有些夸大其词，但这也是历史发展的潮流。

中世纪的欧洲是不重视“自己的想法”的。比起有“自己的想法”，人们更多地会被问到是否能够准确地背诵《圣经》中的内容，以及是否能够准确地理解教会的教规。

同样，对于江户时代的武士来说，以《论语》或儒家思想为行为准则，如何坚持这一信念采取行动是他们的全部任务。可以说，由于武士们把生命交由君主，所以甚至连自己的想法都没有。萌生自己的想法才是一件危险的事。

但是今时不同往日。这是因为现代已经是自由社会，更是时代前进的结果。

像现代社会这样，各种新潮流迅速发展的情况下，如果只是坐等别人的指示或指导，转瞬间就会被时代抛弃。

况且，得到的指示也并非一定是对自己有利的。“把生命托付给公司”的人另当别论，如果自己不思考周全，分析风险后再采取行动的话，大概是永无出头之日吧。也就是说，我们要常常保持清醒的意识，不断要求自己具备并提高能够面对各种情况的能力。

本书就是把达到这样的程度作为最终目标。但考虑到现代人终日忙不停歇的情况，特分为下述5个步骤，只需短短“5天”便可掌握独立思考的能力。

序 5天集中训练讲义：形成“自己的想法”

第1天：在博客或社交网络上撰写书评，培养思考的感觉。

第2天：借鉴伟人们创造出的思考模式。

第3天：重新审视生活习惯，从而锻炼“思考体质”。

第4天：通过读书来提高素养，为话题提供论据支持。

第5天：准备万全，试着做出决策。

通过本书学习如何建立“自己的想法”，并以此调动自己或周围人，如果能在实际生活中带来改变，作为作者来说便是最大的喜悦了。

斋藤孝

目 录

序 5天集中训练讲义：形成“自己的想法”

有“自己的想法”，人生会因此大不相同 1

创造现实的力量 2

“付诸行动”是终极目标 3

第1天 通过写评论提高思考能力

形成“自己的想法”的基础课

寥寥数行的评论，锻炼“自己的想法” 3

好的评论可以“为社会做出贡献” 6

提取自己“体会深刻的部分” 8

避免批评，多赞扬 10

明确自己的“背景” 12

好评论需要“掏腰包” 13

“手把手指导”是评论的有效方法 15

可以只对一部分进行“限定评论” 16

说明“立场” 18

从“制作者角度”得出的评论也很有趣 20

“制作者视角”会孕育真正的制作者 22

避免精神论和抽象表达 24

通过“引用”，提高价值 25

第2天 掌握思考技能的基本准备

名为思路的武器

比较① 考虑“有何不同” 31

比较② 将一篇文章分为两部分 32

比较③ 从毫不相似的事物中寻找共同点 35

运用比喻① 联想比喻形象 37

运用比喻② 借鉴“优秀人物”的比喻手法 39

运用比喻③ 接触“电影制作背后的故事” 42

辩证法的思考① 激发思考的智慧 44

辩证法的思考② 适用于运动和武道的训练 46

辩证法的思考③ 硬性要求提出反对命题 48

现象学的思考① 抛去对经验真理的确信 49

现象学的思考② 重新贴“标签” 51

现象学的思考③ 以产出为前提，会更用心观察 53

现象学的思考④ 重返童心 55

系统思考① 准备、灵活、反馈是社会人的基本能力 56

系统思考② 养成俯瞰全貌的习惯 58

系统思考③ 图解系统 60

	系统思考④ “解”在事物关系中	61
	实践是理论学习的意义	64
第3天	改变行动的习惯	
	锻炼沟通能力和联想力	
	“头脑聪明”的标志是词汇能力	69
	利用电视、广播电台打磨用词的格调	70
	尝试将听到的话转述给别人	73
	准备能够成功加入谈话的小话题	74
	以“边框化”的概念观察世界	76
	所谓“思考”，就是熟练运用“概念”	78
	从“概念”中得到灵感	80
	“不按常理出牌”就手足无措	81
	“人类要登上月球”的胡思乱想促使科技飞跃	83
	通过“提问能力”聚焦思考点	85
	每个人都应该成为“咨询顾问”的时代	87
	缓解压力的第一步是温暖身体	89
	推荐公司内部团建	91
	尝试随着音乐摇摆身体	92
	“玩心”丰富想法	94
第4天	深化“自己的想法”的读书方法	
	深化思考最高效的方法	
	“畅销书”是最合适的谈话素材	99
	通过读书掌握思想的“耐力”	101

- 在书店沐浴“知识的光辉” 102
- 不现于图书馆与网络，仅现于书店的东西 104
- 从所买的书中“回本”的方法 106
- 古书典籍最具性价比 108
- “古典力”的魅力使发言有分量 109
- 读书经历 + 实际经历能够创造独特的小话题 111
- 读书有两种模式 113
- 30分钟读完一本书 115
- 一本书中摘取三段文字 117
- 小说的精妙之处在于“让心愉快地玩乐” 119
- 小说因价值观不同而有趣 120
- 推理小说是特效药 122
- 阅读报纸，提高对社会的敏感度 124
- 相比网络，杂志更能高效地收集信息 125
- 如果自己是杂志编辑 127

第5天 加速决断的思考方法

- 改变“现实”的力量
- 所有职场人士都不可欠缺的“决断力” 131
- 与人交谈，整理论点 132
- 直面消极想法 134
- 为了锻炼决断力，要确保“口分田” 136
- 跟随“优秀”的人 138
- 当事人意识能活跃大脑 139

- “思考”有两种 141
- “第一反应”源自经验 142
- 增加“预想情况” 143
- 决定待完成事项的优先顺序 146
- 会议发言要控制在十秒以内 148
- 积极参加会议的“三要素” 149
- 各自提出具体的“想法” 151
- 持续思考的能量根源 153

后记 157

出版后记 159

第 1 天

通过写评论提高思考能力

形成“自己的想法”的基础课

寥寥数行的评论，锻炼“自己的想法”

假设看到报纸上的一则报道后，被问及“您有何高见呢”，您是否有自信能够立刻给出条理清晰、有主见的答案呢？

当然，会有“要根据报道的内容来考虑”这种看法吧。如果对该领域有相应的知识储备的话，会容易回答，但如果是不了解的领域，那可能就会出现语塞的情况。

但是，作为有“自己的想法”的人，如果遇到不熟悉的领域就沉默不语，这是不可行的。因此，无论面对怎样的事，首先应该具备的一种状态是“耳闻目睹之事，皆可谈论”。

这就是第一步。对于任何一个问题都能侃侃而谈，并做出一个完美的回应。这就是我们要达到的目标。

不过也没有必要摆出一副咄咄逼人的态度。虽说要有“自己的想法”，不用考虑所有事物，但要表达的内容全都是“个人想法”的话也是非常痛苦的。



从感觉上说来，八分堆砌事实或信息等，剩下二分添加个人色彩。这就是我们所说的“自己的想法”。

首先从身边的事例谈起，想向大家推荐写书评或影评。

这个社会已经进入了“全民评论的时代”。借助网络，任何人都可以对任何事物加以评论。评论的潜在读者不仅限于国内，而是分布在全世界。

当然，这是从未经历过的时代。

在这个时代里，如果能发表出真知灼见，就会被人们认为是非常“有独到见解”的人。

即便一开始是无名小卒，写出的评论广受赞誉的话也会名声大噪，继而成为评论家或出书这样的事例也并不少见。

虽然没有必要力图出名，但既然写出了作品，就想要有更多的人能够阅读，并收获赞同或感到惊奇吧。事实上，众所周知，评价