

多维度 思考

拥有正确判断和科学决策的
100条极简法则

**RULES
OF
THINKING**

懂点逻辑
懂点批判
反套路
反话术
反神逻辑
反不靠谱
反毒鸡汤
帮你跳出思维陷阱
兼容不同的思考方式
运用自如，随时切换

英国百万畅销书作家
理查德·泰普勒 重磅新作

[英]理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著

傅婧瑛 译

有书共读、拆书帮、
富书等 联袂推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

多维度 思考

拥有正确判断和科学决策的
100 条极简法则

[英]理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著

傅婧瑛 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

多维度思考：拥有正确判断和科学决策的100条极简法则 / (英) 理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著；傅婧瑛译. — 北京：人民邮电出版社，2020.6
ISBN 978-7-115-53712-6

I. ①多… II. ①理… ②傅… III. ①思维形式
IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第048767号

内 容 提 要

你是否会听从推销人员的“话术”？是否会被合作伙伴“套路”？是否觉察到要解决当下问题就需要先解决一系列麻烦事？是否发现团队的头脑风暴并没有提供当下就能用上的项目方案？如果你有这些问题，那么你可能就是陷入了某种思维陷阱，迫切需要学习新的思考方法了。

本书是欧美畅销书作家理查德·泰普勒的最新作品，也是“泰普勒人生法则系列”中最重要的一部。本书是作者依据其丰富的人生阅历以及几十年来成功辅导的案例写作而成，书中100条思考法则主要讲解了独立思考、坚韧思考、健康思考、系统思考、创造性思考、问题解决式思考、多人合作思考、决策性思考以及批判性思考9种思考方式，以便帮助人们移除混乱、模糊、缺乏逻辑的思维障碍，培养出清晰、高效、有条理的思考习惯，在遭遇问题时能够更顺利地进入科学的思维流程。

本书适合每一个希望用正确思考方式得出正确结果的人，尤其适合“密集型脑力劳动者”。

◆ 著 [英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)

译 傅婧瑛

责任编辑 姜 珊

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <https://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：10.75

2020年6月第1版

字数：150千字

2020年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2019-7537号

定 价：59.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

▼ 理查德·泰普勒与他的人生法则系列图书 ▲

“泰普勒人生法则系列”图书是欧美史上最畅销的心理自助丛书之一，也是英国家喻户晓的一套经典畅销书。其中一些单本长期占据英国亚马逊排行榜的前 100 位，其在英国的影响力不亚于“哈利·波特系列”。

在英国，截止到 2016 年年中，“泰普勒人生法则系列”总销量达 200 多万册。其中，《极简生活法则》英文原版已销售了 60 万册；《极简工作法则：如何成为领先的少数人》英文原版已销售了 51 万册；《财富的理想国：关于财富的 117 条法则》英文原版则销售了 27.8 万册。

理查德·泰普勒 (Richard Templar)，欧美畅销书“泰普勒人生法则系列”图书的作者，被誉为“个人成长导师”。泰普勒的人生轨迹丰富多彩，在其 30 年的工作生涯

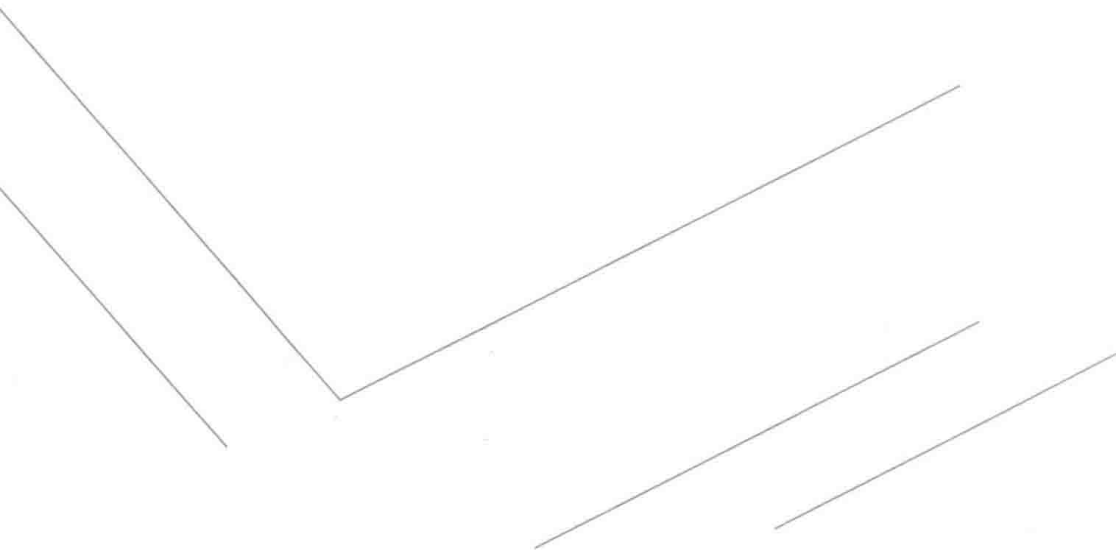
中，他涉猎了不同的领域，在不同企业内负责过不同的工作。现在他自己创业，同时经营几家公司。他的成功促使其开启了传道授业解惑的旅程，与大众分享他的成功法则。

据不完全统计，全球有超过 240 万人在按照他所建议的法则行事。有评论家认为，理查德的文字风格，既不是那种冷硬命令式、听多了让人觉得苛刻的“教科书风格”，也不是温柔多情式、听久了让人觉得黏糊糊的“中央空调风格”，而是一种介于两者之间客观又不失温暖的风格。

“泰普勒人生法则系列”图书之所以受到欧美读者的欢迎，最重要的原因就在于，泰普勒强调了一种人生观：无论做什么，我们都要有自己的态度并能够坚持下去。这个结论来源于他对周围各领域成功人士的细微观察。他发现有些人总是看起来生活得很轻松，无论身处何种状况，他

们总是能够积极向上，做正确的事情，而大家都喜欢这样的人，也都希望成为这样的人。于是，他将自己所观察到的一切总结成一条条简单的法则，分享给每一位想从容应对生活的人。

作为“泰普勒人生法则系列”图书中文版的出版方，我们希望这套书能从生活、职场、管理、爱情、财富、为人父母及自我突破等领域为读者提供一条人生捷径，帮助每一个人都学会坚持、学会思考，成为自己生命的主人。



法国哲学家笛卡儿曾经说过一句话：“我思故我在。”这句话的意思是说，我们之所以知道自己存在，是因为我们拥有质疑自身存在的能力。尽管这句话听起来哲学意味浓厚，但同时也强调了一个事实，即“思考”是我们之所以为人的根本。

也就是说，我们的思维越是清晰、高效且有条理，我们就越能拥有更高的生活质量。幸福与成功源自良好的思维，可如果我们的思维混乱、模糊且没有逻辑，幸福与成功可能就会离我们而去。思维会影响我们的感受，这是一个人人都需要知晓的基本道理。一旦培养出科学合理的思维能力，我们就为自己接下来的人生打好了基础。

这本书的重点不是和思维有关的窍门与策略，市面上有很多这样的书，其中一些非常有用，但读者不会在我这本书里找到太多技术细节。这本书是不一样的——它的关注点

在于读者的心态和思维方式，帮助读者了解自己为什么会产生某种思维，以及如何改善自己的思考方式。把一句老话略加改变，我们可以说本书的核心就是：“授人以大脑，不如授人以动脑方法。”我想把自己毕生对真正有效的思考方式的观察与体验传授给所有人。这些习惯可以让你培养出一流的大脑，让你成为法则思考者。

思考的一切都与习惯有关。我们永远在思考，所以我们不会时时监控自己的思考方式。在不知不觉中，我们会变得草率和马虎。参加驾照路考时，你会有意识地按照学到的方式开车；可在自己开过几年车后，你握住方向盘的手就会慢慢放松，踩着离合器的脚也会滑到一边……你不再去思考了。在你还能做对的事情上，这自然让人无话可说，你能用本能正确地操控方向盘自然是好事。可当真正遇到问题时，你会发现自己在无意识状态下已经忘记了一些重

要技能。

无论小时候是否学习过良好的思考方式，我们都需要在成年后监控自己的思维。这样我们才可以学习新技能、磨砺生疏的旧技能，摆脱自己养成的坏习惯。不久前研究人员发现，一个人需要 66 天就能真正养成一个新习惯，这也就是略多于两个月的时间。这是一个没有主观目的的科学实验，所以我们没有理由怀疑其结论^①；不过显然，66 天只是一个平均数，这里并没有考虑待养成的是一个有用的或令人愉快的习惯，还是一个日常的普通习惯，不同的习惯应该被区别对待。尽管如此，如果我们能在几个月时间里实践“思考的法则”，我们就能用更智慧的方式去思考（本书最后一篇能够帮助你进行这方面的实践）。只要开始这个

① 这很重要，根据法则 93，不要相信统计数据。

实践，甚至不需要 66 天，你就能在自己的生活和工作中看到不同。

但在那之后，一切并不会变成无意识状态，因为读过这本书你就会明白，很多思考法则强调的重点就是有意识地关注自己的思维流程。很多混乱思维的根源就是我们不知道自己的大脑如何运作；如果希望思考进入正轨，我们就需要更好地把控思维流程。一旦养成习惯，重要的便不再是“努力”。其一，即便状况不佳时我们也会努力思考，所以你更有可能把同等的努力转移到其他地方。其二，成为法则思考者并不意味着你不能关闭这种努力思考的方式，你可以时常放松，休息一下。我们当然可以这么做，和身体一样，人的大脑也需要时不时地放松。

监控自身思维的习惯，重点在于质疑自己，观察自己的思维如何运作，我们可因此产生深刻的认识。比方说，假

如你和伴侣因为谁来刷碗发生争执，双方很容易越吵越激烈。而就这件事，法则思考者则会质疑这种指责彼此的行为，会提出诸如“我为什么要争这件事”“到底是怎么回事”的问题。因为刷碗发生的争吵，究其根源，几乎都不是因为刷碗本身。真正的根源是一方认为另一方不重视自己的努力，或者觉得自己被迫融入了某种社会性别角色，或者是觉得自己被剥削利用了。即便最后有人刷干净了碗，可如果想不明白这些，你就没有解决真正的问题。所以下次你们又因为刷碗而爆发争吵时，不要感到意外。

一些聪明的思考方式能让你更快乐、更坚韧，还有一些思考方式能够帮助你高效地组织信息，或者做出更明智的决定。好的思考法则能够提高你的创造力和问题解决能力，也能强化你的分析、评估和批评能力。无论是家庭、工作还是感情生活，聪明的思考可以对你人生的每一步都产生

积极的影响。

某种程度上，这本书和如何思考没有一点关系。书中的很多法则关注的都是如何移除阻碍我们进行良好的、清晰的思考的障碍这件事。很多法则强调的是如何避免自私自利，避免做出不良假设，避免落入陷阱。能够做到这些，我们就能更清晰地进行思考。

如果思考的法则恰好有 100 条，那未免过于巧合了。在这里，我只是选出了最重要的 100 条，这些法则足以让你的思维流程出现显著的积极改变。掌握了这些法则，你就能处于更有利的位置，并且能自行发现更多的法则。欢迎大家在我的 Facebook 主页上分享自己的想法，帮助其他人像你们一样，成为真正独立的法则思考者。

第 1 篇 PART I 独立思考

想成为一流的思考者，你就需要付出努力。也就是说，你需要自己去思考，不能让别人替你做这件事。这话也许听起来理所当然，但现实中人们更愿意走捷径、采用其他人的想法。

好吧，我当然不会让你独自解决相对论问题。在有些专业领域，我们没有能力进行相关思考，你可以让科学家、数学家、顶尖的经济学家、统计学家和工程师代替你去思考^①。尽管如此，除非确定对方精通该专业领域，而且不存在明显的偏见，你也不要轻易相信他们说的每一句话。

① 假如你是世界顶尖的物理学家，那我道歉。

第1篇
独立思考

- 法则1 避免进入“回音室” // 2
- 法则2 不要害怕与众不同 // 5
- 法则3 考虑说服者的动机 // 8
- 法则4 当心自私心理 // 11
- 法则5 紧扣心弦 // 14
- 法则6 不要轻易被骗 // 17

第2篇
坚韧思考

- 法则7 知道自己是谁 // 22
- 法则8 甄选社会支持系统 // 25
- 法则9 相信自己能够掌控人生，哪怕是小事 // 28

- 法则 10 保持弹性 // 31
- 法则 11 要有自我意识，提前应对自己的反应 // 34
- 法则 12 事实就是事实，接受并不是放弃 // 37
- 法则 13 不要过度分心 // 40
- 法则 14 喜欢自己 // 43
- 法则 15 养成自行选择正确应对策略的习惯 // 46
- 法则 16 为你的大脑腾出空间 // 48
- 法则 17 对自己要求别那么高 // 51

第 3 篇



健康思考

- 法则 18 做一个快乐的人 // 56
- 法则 19 关注其他人 // 59
- 法则 20 活在当下 // 62
- 法则 21 压力过大的状态是可被选择删除的 // 65

- 法则 22 常态并不正常 // 68
- 法则 23 评估自己的情绪 // 71
- 法则 24 拿自己开玩笑 // 74
- 法则 25 不断学习 // 77
- 法则 26 没有人想做不称职的人 // 80
- 法则 27 刻意与持续的练习带来进步 // 83
- 法则 28 不要反复回忆问题，要把精力放在处理感受上 // 86
- 法则 29 规避强迫性的侵扰习惯 // 89
- 法则 30 理解语义，转换用词 // 92
- 法则 31 保持稳定标准 // 95
- 法则 32 寻找其他说法 // 98

 第 4 篇
系统思考

- 法则 33 相信系统性 // 102