

《批判性思维工具（原书第3版）》

图书基本信息

书名：《批判性思维工具（原书第3版）》

13位ISBN编号：9787111422358

10位ISBN编号：711142235X

出版时间：2013-5

出版社：机械工业出版社

作者：[美] 理查德·保罗,[美] 琳达·埃尔德

页数：289

译者：侯玉波,姜佟琳 [等]

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

前言思维方式决定着行为方式。思维决定行为、感受和需求。如果思维方式不现实，你将会因此身陷沮丧和挫折之中。如果思维方式过于悲观，你就会错失生活中很多快乐的事情。认真思考生活中能够引发你强烈情感的事情，然后分析在这些事情中，是怎样的思维方式引起了你这样强烈的情感。举个例子说，假如上大学使你感到无比兴奋，这可能是源于你对大学的美好预期。而如果你不愿意去上课，这可能是因为你认为上课很无聊，或者可能是学习内容太难。同样的，如果你觉得自己的生活质量不够理想，这也很可能是你的思维方式导致的。在生活中，积极的思维方式带来积极的心理感受，相反，消极的思维方式带来消极的心理感受。当你认为大学生活必定是充满了快乐、友谊，受到同学的尊重和喜爱时，你的生活也会充满同样的欢乐和激情。而当你认为原本设想的一切美好都没有实现、你对这耿耿于怀的时候，你会深感失望甚至沮丧（这主要取决于你对经验解释的消极程度）。大多数人的思维方式都是潜意识的。这就像大部分悲观的人都不会承认自己是悲观的一样，他们绝不会承认他们自己以消极悲观的方式来思考自我和自己的生命经验，并且总是千方百计地让自己不高兴。而要想在人们没有意识到自身思维过程的情况下改变思维是不可能的。当思维在潜意识中运作时，我们无法察觉到思维的存在，从而也就不会想去改变我们的思维方式。在现实生活中，只有少数人能够认识到思维方式在生活中的重要作用，并且能够对其进行控制。对于大多数人而言，在很多情况下，我们都是自己思维方式的受害者，我们惯常的思维方式常常对我们有害无益。我们是自己最大的敌人，潜意识中的思维方式成为我们生活中问题的来源：它妨碍我们对机会的觉察和把握，使我们不能专注于最有意义的事情；妨害我们的人际关系，使我们坠入痛苦的深渊。我们如何界定一名优秀的大学生呢？决定一名大学生是否优秀的最重要因素就是他们的思维方式。从事学术研究时思维质量高，研究质量就会相应地提高；阅读的时候思维方式活跃，读书就会卓有成效；写作的时候思维质量高，写出的文字自然经读耐读。总的来讲，如果一名学生研究做得不错，阅读和写作也优秀，那么这名学生就是优秀的。当然，导师也会在学生的学习中起到一定的作用。在帮助学生学习的过程中，有的导师做得好，有的做得差一些，但是即使最好的导师也不能代替学生学习、思考、阅读和写作。如果一名学生缺少对课程内容进行思考的必要思维技能，他就不是一名优秀的学生，就不会在大学中获得成功。本书探讨的一个关键问题就是：如果思维方式是一个人幸福、成功与否的决定性因素，我们为何不去发现和学习那些幸福、成功人士的思维技巧呢？你或许不能精通所有的思维技巧，但是学到任何一种思维技巧，你都会获益匪浅。本书将会呈现那些成功思考者所使用的思维方法，并且提供学习和练习这些思维方式的方法。通过对本书的阅读和学习，你将会成为一个掌握自己命运的批判性思考者。但最终决定你的思维方式能否改善的关键还是你自身提高的意愿。下面是成功思考者的一些特征：优秀的思考者总是在思考他们的思维过程。优秀的思考者认为思维并不是自动的。他们不认为优秀的思维方式是天生的，他们关注自己的思维过程，不断地对其进行反省和调整。优秀的思考者都有明确的目标。优秀的思考者从不盲目，他们知道自己的目标所在。他们清楚自己想要什么，拥有明确的目标并知道这些目标之间的优先顺序。他们不断地检查和调整自己的行动使其服从于目标。优秀的思考者使用一些思维“工具”来提升他们思维的质量。优秀的思考者知道如何清晰地表述自己的思维方式、如何检查思维方式的准确性和精确性。他们知道如何专注于与目的相关的问题上。优秀的思考者知道如何全方位深度地看待问题，使思维方式更加具有逻辑性。优秀的思考者能够将他们的思维与感受、需求相分离。优秀的思考者清楚想法自身不能转化为现实。他们知道人们会不理性地感到愤怒、害怕或者是缺乏安全感，但他们不会允许无端的情感左右他们的决策。他们能洞察自己的心思，这使得他们可以审查自身思维运作的过程，从而可以仔细地控制思维过程（见第1章）。优秀的思考者常常分解、剖析事情。优秀的思考者常常“分析”他们的思维方式。他们不相信心智可以自动对思维方式进行分析。我们必须有意识地学习分析思维方式这个方法，这需要了解（思维组成部分的）相关知识和进行（精确控制这些思维组成部分的）练习（见第2章）。优秀的思考者经常评估自己的思维方式——找出他们思维方式的优缺点。优秀的思考者不相信心智会对自己自动地进行评估。他们认识到心智对自己的评估方法有天生的缺陷。人们必须有意识地学习评估思维方式的方法，这也需要（关于思维普遍标准的）知识和（执行这些标准的）练习。本书作为一个整体，将会向我们展示对生活中的问题和困难进行正确思考的思维方法和技巧，帮助我们解决学习中、生活中和职业道路上遇到的困难。如果你能认真学习这些方法和技巧，并练习使用它们，你就可以控制自己的思维方式，从而最终提升自己的生活质量。新版的特点新！对于原版中一些过于前端的章节，我们很多老师在授课时都没能把它纳

《批判性思维工具（原书第3版）》

入自己的课程中，因此我们将这些章节删除掉了。本书所有的内容都可以在一个学期或者两个学期内授完。新！新版中修正了书中的很多图表，并且添加了一些新的图表，这些图表可以让我们更加直观地理解书中的观点。修订！新版第15章、第16章提供了一些练习策略，有助于我们提高生活质量、设计自己批判性思维方式的练习计划。修订！第14章强调了发展批判性思维的主要障碍——自我中心和社会中心。让同学更真实地了解要成为一名优秀的思考者所需要做的种种努力。修订！本书使用的批判性思维的概念是全面、综合、详尽的。此外，我们还以简明、易懂的语言向同学介绍批判性思维的原则。本书阐明的批判性思维的概念适用于所有与人类思维和生活有关的领域。修订！书中的概念都建立在公正思维的基础上，以帮助教师培养学生公正的思维方式、拒绝诡辩的思维方式。修订！第1章不仅强调了思维技能的发展，更强调发展思维特质。这能够有助于教师培养学生换位思考的思维能力，训练学生的正直性、公平公正等其他思维品质。修订！本书选用了通俗易懂的语言而不是专业术语，以使同学能够很好地理解书中的观点。

《批判性思维工具（原书第3版）》

内容概要

你的思维方式决定着正在做的事情。思维决定行为，思维决定感受，思维决定需求。

大多数人的思维方式都是潜意识的。而在你没有意识到自身思维过程的情况下，要想改变思维的质量是不可能的。

这就像大部分悲观的人都不会承认自己是悲观的一样，他们以消极悲观的方式来思考自我和生命经验，总是千方百计地让自己不高兴。我们都是自己非理性思维方式的受害者，它妨碍我们对机会的觉察和把握，使我们不能专注于最有意义的事情，妨害我们的人际关系，使我们坠入痛苦的深渊。

如果思维方式是一个人幸福成功与否的决定性因素，我们为何不去发现和学习那些幸福成功人士的思维技巧呢？本书将会呈现那些成功思考者的思维方式，并提供学习和练习它的方法。

批判性思维不是远离生活的抽象名词，掌握它，你就可以控制自己的思维方式，成为一名更加出色、明智的思考者和解惑者，把握职业生涯和人生，乃至把握自己的各种情绪，逐渐不被他人所左右，从而最终提升自己的生活质量。

强大的理性思维工具，助你厘清自我，看透世界！

《批判性思维工具（原书第3版）》

作者简介

书籍目录

译者序	
前言	
绪论	// 1
最新的批判性思维概念	// 1
作为一个思考者，你的技能如何	// 2
良好的思维方式需要付出努力	// 4
批判性思维的概念	// 6
成为自己思维的批判者	// 7
建立新的思维方式	// 8
培养对自己推理能力和识别事物能力的信心	// 8
第1章 成为公正的思考者	// 11
批判性思维的强弱	// 11
公正性需要什么	// 14
认识思维特质之间的相互关联性	// 24
小结	// 26
第2章 你处于批判性思维前四个阶段的哪个阶段	// 27
阶段1 鲁莽的思考者	// 28
阶段2 质疑的思考者	// 29
阶段3 初始的思考者	// 30
阶段4 练习中的思考者	// 33
一份通向进步的“游戏计划”	// 34
为制订练习计划而建议的策略	// 34
第3章 自我理解	// 40
监控日常思维和生活中的自我中心	// 41
努力做到思维公正	// 41
识别大脑的三个与众不同的功能	// 42
理解你与大脑间的特殊关系	// 43
将所学课程与你的生活问题建立联系	// 46
整合理智和情感的学习	// 46
第4章 思维的组成	// 48
推理无处不在	// 49
思维的成分	// 50
思维成分的整合	// 56
思维要素之间的关系	// 57
批判性思维指向一定目标	// 57
批判性思考者能够组织概念	// 58
批判性思考者评估获取的信息	// 60
批判性思考者能够区分推论与假设	// 63
批判性思考者能够透彻理解推论的意义	// 67
批判性思考者能够调整观点立场	// 69
批判性思考者的观点立场	// 70
小结	// 71
第5章 思维标准	// 72
深入理解通用思维标准	// 73
将思维元素和思维标准结合	// 79
使用思维标准的简要指南	// 84
第6章 培养良好思维的提问	// 91

思维中提问的重要性	// 91
质疑你的问题	// 92
呆板的问题反映惰性的思考	// 93
三种问题类型	// 93
成为苏格拉底式提问者	// 96
关注问题的类型	// 97
关注思维标准	// 98
关注思维元素	// 99
关注问题优先次序	// 101
关注思维领域	// 102
小结	// 104
第7章 掌握思维，掌握内容	// 105
超越表面化的记忆，深度学习	// 105
内容和思维的关系	// 106
通过思维理解内容，通过内容进行思考	// 107
用思维的知识在课堂上思考	// 109
第8章 了解优秀思维者是如何学习的	// 111
优化学习的18个策略	// 112
典型大学课堂的逻辑	// 113
理清你所学课程的最基本概念	// 115
清楚课程和学科必要的思维模式	// 117
生物化学的逻辑	// 119
另外四门学科的逻辑	// 122
确保课程设计对你有效	// 126
听说读写和思考	// 130
找出一篇文章的逻辑	// 131
弄清教科书的逻辑	// 132
评价作者推理的标准	// 132
第9章 重新评估自己思考和学习的水平	// 133
发展自我评估的策略	// 134
运用特征来评价你的表现	// 134
运用学生特征去评价你自己在具体学科中的表现	// 137
小结	// 140
第10章 决策和问题解决	// 141
决策	// 141
问题解决	// 147
小结	// 157
第11章 应对自身的非理性	// 159
管好自私的天性	// 160
控制你的社会中心倾向	// 178
小结	// 185
第12章 如何甄别新闻中的媒体偏见和宣教	// 186
民主与新闻媒体	// 187
使得新闻媒介逻辑晦涩难懂的谬见	// 188
新闻媒体的客观性	// 188
对主流观点偏见的知觉	// 191
辨别社会中心思维	// 194
歪曲报道来支持特权的观点	// 195
找到替代的信息来源	// 202

《批判性思维工具（原书第3版）》

成为一个自我思考者	// 203
小结	// 210
第13章 谬误：心理诡计和操纵诡计	// 211
人类心理的真实和自欺	// 212
三种类型的思考者	// 212
思维谬误的概念	// 215
错误的概括化	// 217
分析概括	// 219
44种赢取辩论的诡计	// 223
谬误识别：分析过去的一则演讲	// 236
谬误识别：分析当代的一则演讲	// 240
谬误识别：分析一则总统候选人的演讲	// 243
避免两个极端	// 245
小结	// 246
第14章 努力成为一名有道德的推理者	// 247
为什么人们对道德感到困惑	// 247
道德推理的基础	// 249
小结	// 261
第15章 策略性思维：第一部分	// 262
理解和使用策略性思维	// 262
策略性思维的成分	// 264
策略性思维的开始	// 264
第16章 策略性思维：第二部分	// 272
小结	// 282
第17章 成为一名高级的思考者：总结	// 283
练习批判性思维	// 283
阶段5：高级的思考者	// 284
阶段6：完善的思考者	// 286
完善的思考者的心理品质	// 287
完善的思考者的内在逻辑	// 288
完善的思考者	// 289
参考文献	// 290

章节摘录

思维谦逊就是要认识到自己对未知知识的忽视程度。因此，思维谦逊要求个体清晰地认识到自我中心导致的自欺行为(认为自己比自己实际知道的要多)。这意味着个体要对自己的偏见和观点的局限性有所了解。它要求我们清晰地认识到自己有哪些信息是不知道的，特别是事件能够引起个体强烈情感的时候，更要知道对该事件自己有哪些不清楚的地方。思维谦逊要求我们不能宣称自己知道我们实际上并不知道的事情。思维谦虚并不是懦弱、服从，而是摒弃自负。思维谦逊要求我们觉察并且评估自己信念的基础，要求我们找出那些不能被正确的推理所支持的信念。与思维谦逊相反的就是思维自负，即认为自己知道了实际并不知道的事情。思维自负的人缺乏对自欺行为和观点局限性的认识，他们常常声称了解自己其实并不了解的事情。思维自负的人常常也会成为自己偏见的受害者。当我们谈论思维自负时，并不一定就是指那些外表上看起来自以为是、高傲自大的人。这些思维自负的人外在表现很可能是十分谦虚的。例如，一个不加思考就顺从邪教领袖的人表面上经常否定自己(“我什么也不是，你是无所不能的”)，但是实际在思维上，他却对自己错误的信仰十分坚定。不幸的是：现实生活中大多数人都认为自己知道其实并不了解的事情；我们都有错误的信念、偏见、错觉和谬见。当这些错误信念受到挑战的时候，我们都不愿意承认自己的思维是“欺骗性的”。我们总认为自己是谦虚的，但往往我们是很自负的。我们不但没有意识到自己知识的局限性，还忽视和掩盖这些局限性，这带来了大量的痛苦和时间浪费。例如，当哥伦布“发现”北美大陆时，他相信奴役印第安人是上帝的意愿。据我们所知，他当时根本没有认识到声称遵从上帝的意愿是他自己思维自大的表现。下面摘自霍华德·津恩(Howard Zinn)的《美国人民的历史》(A People's History of the United States, 1995)，思考这一段内容：哥伦布报告说，那些印第安人“十分的幼稚和无私，如果你没有见过他们的话，你是绝对不会相信的。当你索要他们的财产时，他们从来都不会拒绝。相反，他们乐意与任何人分享……”他以向印第安人的族长寻求帮助来总结自己的报告，作为回报，他答应印第安人在下次航行中将为他们带来“他们需要的足够量的黄金……”哥伦布的语言中充满了宗教词汇：像“永恒的上帝，我们的主，给予信徒以无所不能的胜利。”……哥伦布后来写道：“让我们以主的名义继续从事奴隶买卖。”(pp.3—4)思维的自负和公正是不能兼容的，因为如果我们对自己判断的事情过分自信，我们就很难做出公正的判断。如果我们不了解某一宗教(如佛教)，我们就不能公正地评判这个宗教。如果我们对宗教存有误解、偏见或假象，我们就会曲解这一宗教。错误的知识使我们不能做出公正的判断，错误的概念、偏见和幻想等都是错误的知识。我们喜欢快速地、过分自信地做出判断。在人们的思维中，这些不良的习惯是普遍存在的。思维谦逊对于成为公正的批判性思维者十分重要。要成为公正的思考者，就要了解自己缺乏哪些知识，这种了解可以让我们从多方面提高我们的思维。它可以让我们认识到偏见、错误信念和不良思维习惯能够导致学习缺陷。例如，思考我们学习肤浅性这一倾向：我们才学习了一点，我们就认为自己知道了很多；我们才获得了有限的信息，就草率地进行概括；我们混淆了死记硬背和深度学习之间的区别；我们会不加思考地接受了听到和读到的信息，特别是当这些信息与我们所坚信的信念一致时。本章接下来的讨论将会鼓励你做到思维谦逊，帮助你提高对思维自负的警惕。从现在开始，看一看你是否能够提高对自己知识局限性的意识。努力发现自己的自负思维(这种思维在你身上应该每天都会出现)。当你发现了自己的自负思维时，你应该为能发现自己思维中的弱点而奖励自己。能够觉察出缺点是一种优点。作为初学者，回答下面的问题：

- 你能够列出你经常持有的偏见吗？[思考一下你对你的国家、宗教、朋友、家庭的印象，你的这些印象仅仅是根据他人(父母、朋友、同伴、媒体)传达给你的信息做出的。]
- 你是否曾经在没有证据支持自己的判断的时候，就坚定地支持或者反对某一观点？
- 你是否曾经在没有充分信息去评判某一争端时，就假定自己的群体(你的家庭、宗教信仰、国家、朋友)是正确的。

P15-16

《批判性思维工具（原书第3版）》

编辑推荐

《批判性思维工具(原书第3版)》编辑推荐：风靡美国50年的思维方法，国际公认的批判性思维权威大师之作，耶鲁、牛津、斯坦福等世界名校最重视的人才培养目标，中国教育不会教你的批判性思维方法，打开心智，提早具备未来创新人才的核心竞争力！强大的理性思维工具，助你厘清自我，看透世界！

精彩短评

- 1、不错的一本书，读起来学到很多东西，批判性思维，让人不再盲目
- 2、除去一堆学术性的大帽子和一堆废话之外，可以用一句话概括，做一件事情前考虑前因后果，并且多问几个为什么。
- 3、全程质疑自己，客观观察自己，批判性看待.....
- 4、对于目前的我有点困难
- 5、有许多收获。主要是理性标准和思维元素以及自己生活中能明显有对应的情境。但是不得不说废话太多，重复太多，结构散而乱。挺会抓住人的心理的。易读但不精致，不严谨。隐藏在琐碎中的某些理论还行。读书的感觉不舒服。字里行间，唉，逻辑性一般，这可是一本讲思维的书啊，唉。花的时间有点多了，心疼。
- 6、逻辑非常缜密，不得不服。ps:还没看完
- 7、可以明白很多东西，有助于思维力的提升。中国人喜欢“窝里斗”，不就是思维不够高，理性不够深，勇气不够足嘛。
- 8、跟分析性写作提到的点差不多，强调多问为什么，搜集可靠的证据，检验假设，去回答这些疑问
- 9、有条理的找毛病
- 10、2017年以前所读。“心灵自有所归属，天堂或地狱只在一念之间。”
- 11、略有说教，但是核心太重要了！逼着自己去思考自己思考的过程，问自己为什么会这么想，然后不断找出自己的思路，并不断优化！
- 12、这本书和《学会思考》两本书是一起买的，两本书都挺让人失望。这本书主要围绕着“批判性思维”是什么，有什么好处，有什么意义等等方面在进行阐述，并没有提出系统的可见的方法来进行训练。说白了就像一本思想政治教材，里面全是类似于，批判性思维有什么特质呢:第一，XX性，第二，XX性，第三。。。不建议购买。
- 13、洗正三观
- 14、还挺全的一门入门教科书，阐述了常见的思维误区，以及建议的不同思维步骤和一些思维人格特质，不过实践性不足，看了之后会觉得讲的很对但是如何加强日常训练给的建议确是不足，但是文中提到理性思考需要客观公正看到问题在面临冲突时候所需要展示的勇气倒是给本书增了一些色彩，嗯，养成好习惯
- 15、可读
- 16、非常帮的一本关于思考的书，值得一度
- 17、虽然不明白你在说什么，但是我想说我在模仿猫，只是我得成长不太友善所以我变成了，这样。可我对图像感兴趣我就追逐图像跑而已，如此简单而已，意思是说我是在妨碍你还是在帮你进步我也不知，及，我不知道何来阻碍你!现实就是我阻碍了你!亲，请轻点踢开我，我只是您得阻碍!
- 18、早前买了一直莫名其妙看不进去的书，后期架构了一些其他内容后理解的角度变多，算是比较中庸三观正的西方式思维方式，重复略多，自我中心和思维架构这两块觉得比较值得一看，第11章和第5章，但是因人而异吧，目前对两块比较感兴趣，抽风抽的多。
- 19、虽然比较难度，但还是受益匪浅的
- 20、干货太干了.....读的差点噎死。感觉类似在看别人家的家庭相册，以至于要非常非常投入才能看明白作者在讲什么，看完后又不知道作者在讲什么，但是书里的知识还是很好的
- 21、过段时间还要再读
- 22、对于我这样思维混乱的人来说，是提高自己的福音。
- 23、想要有独立的人格，批判性思想绝对不可以不看这本书，我看了这本书感觉收货很大，改变了对事物的看法
- 24、一本只能快速浏览的入门书
- 25、在飞机上来来回回读了好几遍，思维模式受作者的影响开始有些改变。。。只是不知道这种改变是好是坏
- 26、四种清晰表达的技能： 在开始说话的时候考虑一下自己的措辞是否准确； 用其他的语句详细表达你的意思； 从你的生活经验中找出例子来证明你要表达的意思； 利用类比、隐喻、图示、表格来说明你的意思。在清晰地表达自己的思想时，你要陈述、详细描述、说明、举例证明你的要点，

《批判性思维工具（原书第3版）》

也要经常鼓励他人这样做。

27、你很少能得到你想要的东西，除非你事先知道你要什么。如果你犹豫不决，就常常会让其他未雨绸缪的人占得先机。from莫里斯·斯维兹尔

28、只能说说了一些常识

29、这本书对我很有帮助，废话很少，以前看过这一系列的另一本书，也很不错。

30、2016-11-5

31、问题、信息、概念、推论、假设、意义和观点；

清晰性、准确性、精确性、相关性、深度、广度、逻辑性和公正性

32、工具书

33、实践指导性质的书籍，有一定概念基础最好，不断从各种角度重复一个模式的方法，有很多例子，相对来说比较啰嗦。

34、教科书类型，不过真的很经典，是值得时不时拿出来翻一翻的工具书

35、书中大多为纯理论的内容，较少联系到大众生活，所以有时候读起来比较费劲难理解。我没有读过其他同类的书籍，所以我也不知道这书到底属于什么水平。但是作为第一次通过书籍了解批判性思维，我觉得还是收获挺大的。个人觉得本书适合作为供查阅的工具书或者教科书。

36、克服自我中心

37、虽然后几章没啥干货，但是全书一直在像我们传达一种思想，那就是要努力成为一个具有完善批判性思维的人。书中提及的方法论什么的还没有实践，不知道用过之后效果如何。全书最重要的地方就是前几章了，要好好看，后边真是一般般。

38、看的第三本这类的书籍，感觉说明更加透彻，实践性更强

39、人类处理一切问题时，都认为它们可以被破解或赋予意义，由此可以创建概念并做出推论——甚至推出更多概念。

40、唔... 还是蛮喜欢诡辩的，虽然和这本书不太相关

41、我看过最好的一本书，内容很丰富。一看就停不下来。对提高自己的思考能力很有帮助

42、很早就知道这本书，可惜这么晚才读。

43、还没看完呢，所以内容就不评论了，发货很速度

44、关于思维本身

45、值得一看的书籍！值得一看的书籍！

46、实在是太冗长无味了，越读越乏味。

和学会提问相比，这本书稍显逊色

47、干货真的不多，批判性思维本来就没有那么高端神秘，只是它比较高耗能，日常生活不用这么累，偏见固执多数不是因为无知，而是懒得思考。

48、可操作性差

入门读读就好

49、前面还可以，在理论的串接上如果紧密点会更好。

50、前面大费周章详细叙述了整本书所要介绍的概念，比较浮躁乏味。我觉得整本书的重点在后面，后面教你如何在自我中心以及社会中心中去发展自己的批判性思维。看到这里越看越兴奋，到最后知道完整批判性思维的确立是一个漫长的过程，也是一个不断练习、实践的过程。我们能做的就是坚持、坚持、再坚持。

51、学习美国人的思维模式，可以选择考虑购买，对考托福有好处

52、翻译的不够好，不太严谨。

53、觉得没有中心主线~组织有点混乱，部分内容在反复说，有些例子不恰当，也有可能是自己固有思维的原因，过着时间再读读看吧，实在不想读下去了

54、五星给批判性思维，四星给作者。感觉内容太繁琐，其实所谓的批判性思维，其核心就是理性；而培养批判性思维的方法，概括起来就是：1.突破思维惯性；2.避免自我中心；3.尝试多维思考；4.学会提问；5.远离诡辩

55、本书是一本基础入门读物，对于不了解批判性思维或者刚入门的人来说可以看看，介绍的内容比较广但不够深入，读起来比较轻松

56、非常棒的书！很实用！

《批判性思维工具（原书第3版）》

57、好理性的东西，我的小心脏承受不了啊！

58、选择性跳过几章之后读完了。对照了一下原版，有一些章节的不同。但是对我而言，最最重要的恐怕就是自我中心那几章。而只有在认清了自我中心的真相之后，前面所述的思维元素和评价标准才有可能内化。

59、需要花时间仔细阅读的一本书！

60、此书很有细看的价值。

61、基础知识

62、拖拖拉拉看了半个月终于看完了，全书结构十分松散，比如谬误那里不做任何归类直接丢出来44种...几乎没有可操作性。另外在跨领域的部分也有不少不准确或者说是错误的地方。

但是全书可以看到不少洞见，十分有意思。

总的来说，不推荐用作入门，如果对批判性思维有一定的思考的话，还是蛮推荐的。

63、医治你的易情绪化，靠的不是鸡汤文，而是深入骨髓的思维剖析。

64、醍醐灌顶，对认知自我和世界的基础构建有很大帮助

《批判性思维工具（原书第3版）》

精彩书评

章节试读

1、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第156页

你要强迫自己做出行动，看看自己有哪些选择，并且判断哪种选择才是最好的。你要将自己的精力集中在最佳选择这件事上。如果当前的情形是你无能为力的，那么就将自己的思维转移到其他更有意义的事情上去。

.....

如何远离烦恼：

1. 问题到底是什么？
2. 我有哪些选择？在我的可控范围内有没有解决的办法？所有可能性是否都已被我排除，结果还是没有找到答案？我是否考虑到所有选择了？
3. 如果这个问题我无法解决，或者如果所有现实性的选择都无法解决这个问题，那么我能顺其自然地面对吗？或者说我还会烦恼不断吗？如果是这样，为什么呢？

2、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第41页

这一章目标在于使我们更好地理解人类的思维本性。作者从自我中心及其干扰开始分析。只有通过理解这些机制，才能洞察大脑的运作方式，才有望去理解和改变自己。

监控日常思维和生活的自我中心：人们倾向用自我中心来进行思考，这妨碍了我们发现自我的问题。

努力做到公正：应对自我中心的一个办法是探索我们被自我中心塑造的程度。即被收周围一切环境所干扰的程度，如国家，文化，家庭等。我们是这些影响的产物。这时需要我们将自己的思维分为：

自我中心的思维方式 发展理性公平的思维方式。

识别大脑的三个与众不同的功能：三个基本功能：思维、感受和需求。这会使我们大脑不断理解三个方面：我们生活中不断发生的事情；对于这些事情的感受（积极或消极的）运用我们的精力去追寻的东西。

理解你于大脑的特殊关系：思维——弄清这个世界——判断，感知，分析，确认，决定，比较，整合；感受——告诉我们做的怎么样——开心，难过，消沉，压力，冷静，着急，激动；需求——驱使我们的行动——目的，渴望，意图，议程，评估，动机。改变感受和需求是不行的，并不是改变它们本身，而是仅仅改变想法。

将所学课程于你的生活问题建立联系

整合理智和情感的学习：识别出每门课程中的思维模式，这帮助你理性的思考。

3、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第7页

之前一直困惑于不知如何判断对他人认知推断的准确性，现在，我想我有了一些新的方法。可以根据他人行为的一致性，以及说话与行为的一致性，进行判断某些人的真实想法。但，这有一个前提，那就是深刻了解这个人的行为模式和说话模式。

4、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第112页

问题就在于，公正的批判性思维在人类社会中并没有被认为是需要学习的东西，从而得到人们的认真对待。.....批判性思维应该被当成一种我们可以努力追求却永远无法完全达到的目标，因为我们是自我中心主义或社会中心主义的思考者，永远也无法成为高超、完美的批判性思考者。

5、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第42页

《批判性思维工具（原书第3版）》

我们常常无意识地使用自我中心标准去证明自身信念的合理性：

- “它是真的，因为我相信它”
- “它是真的，因为我们相信它”
- “它是真的，因为我想相信它”
- “它是真的，因为我曾经总是相信它”
- “它是真的，因为相信它符合我的利益”

大脑有三个基本功能：

- 1.思维：对生活中的事件赋予意义，将事件分类进已被命名的种类，并寻求相对应的模式
- 2.感受：对思维功能所创造的意义进行监控或评价
- 3.需求：分配行动的能量，让我们能够保持自己的渴望和对可能事物的追求

整合理智和情感的学习：如果想激发学习和思考的潜能，必需寻找出所学内容和我们的情感与价值之间的联系。只有你自己才能构建生活的意义。识别出每门学科中的思维模式，思考最基本概念，尽量摒弃专业术语，通俗表达这些概念，将生活中的概念与学科中的基本概念相联系，将学科的目标与生活中的目标联系起来。

6、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第89页

问题可以分为三类：

- A) 程序/现实问题（由事实、定义或者两者同时确定下来的）-> 单一系统 -> 需要在系统内提出证据并进行推理 -> 得出正确答案 -> 得出知识。
- B) 选择问题 -> 无系统 -> 需要陈述主观选择 -> 得出主观意见 -> 无法评估。
- C) 判断问题 -> 各系统相互冲突 -> 需要在多个系统内提出证据并进行推理 -> 需要判断哪个答案更好或更糟 -> 得出判断。特点在于，会得出不止一个证据确凿的答案，要在一系列可能的答案中利用普遍的理性标准来寻找真正的答案。

7、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第123页

你会将自己的生活简单化，认识到大部分非理性欲望都是在无意识层面发挥作用的，因此你会努力将这些非理性欲望表达出来，以对其进行检验。……认识到这一点很重要：需求之所以起作用，与人的想法和感受有关。需求都是由思维引起的，当你按照需求行事时，就能体会到某些感受。

- ……
- 如何控制自己的需求：
- 认识到你的每一个行动都是目的和欲望驱使的。列出自己的行为中有哪些引起了羞辱感、疼痛或痛苦，或者（你的或他人的）其他不正常的结果。然后再具体解释作出每个行为的原因。
 - 认真思考你刚列出的每个行为有什么意义，然后具体写出每一个行为会引起什么后果。
 - 列出为了改变自己的不正常行为，你可以立即去做些什么。
 - 详细制定计划来改变自己的不正常行为。

8、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第52页

理性的谦恭是指一种在任何时刻、任何场合下都能分清楚自己知道什么、不知道什么的性情。

9、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第27页

《批判性思维工具（原书第3版）》

大脑有三个基本功能：思维、感受与需求。……我们的大脑一直在想我们传达三点信息：我们的生活中正在发生着什么？我们对于这些事情有着怎样的感受（积极或消极）？我们要追求什么，要把自己的精力投入到哪里？

10、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第117页

多问问题，培养自己的公正思维。

- 现在，我对……公正吗？
- 我是不是把自己的欲望放在他人的权利与需求前面了？如果是的，那么我到底在追求什么，我有在忽视和侵犯谁的权利和需求呢？
- 当我思考自己的生活方式时，我是否经常设身处地的为他人着想？
- 我对当下情形中的现实视而不见，是不是为了一己私利？如果我面对现实，我就必须改变自己的行为吗？
- 就公正而言，我的思维够全面吗？我找到了多少个替代性的观点？我考虑到了哪些民族、宗教、政治、意识形态和社会的观点？
- 我在哪些情形下容易自私？

11、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第106页

……如果你将大学看作学习获得知识方式、发展心智、寻求思考问题的新方式、扩大知识面、获得解决生活问题办法的场所，你必须发展一系列内在的智力技能，对每门课程进行更深刻、更长久的学习。有了合适的自我愿景和目标，在所有课程上你都可以练习有效的思维方式。如果你努力发展谦卑、坚持不懈和公平的思维方式，掌握这种思维方式能够让你在任何一种挑战性的情境中游刃有余。掌握良好的思维和学习方法，会让你对每门课程都能提出丰富且富有见解的问题，学习中，你无时无刻不在提出问题、思考问题。

你会意识到，各个学科中的定义、内容必须通过思考才能掌握。不注重思考的学习很难带来理想的效果，只有对学习材料进行深入思考才能透彻地掌握学习内容。因此，如果你不想沦为考试工具，而是想认真掌握知识，你必须重视发展批判性思维能力，有效地组织脑海中的知识，使之与经验相联系，并用恰当的标水进行评价。

相反，如果你潜意识中已经习惯于死记硬背的学习方法，如果你准备考试的方法就是将内容零碎地填进大脑，你可能会暂时地通过考试，但却没有真正地掌握知识，很快你便会忘记所学习过的内容。

12、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第82页

为了变得更理智，请你敞开心扉来接受这样一种可能：无论何时，你都有可能是错的，而另一个人有可能是对的。你要乐于根据环境和证据的需要来改变自己的思维，认识到即使承认自己是错的也不会失去什么，相反，你还能在理性方面有所成长。

13、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第9页

批判性思维的误区：

1. 批判性思维决不会不是意味着快，而是综合思考各种信息，区别看待事物，试图在重要观点之间建立联系的人。这也意味着不会轻易贴标签式的僵化认知。警惕那些在各种场合侃侃而谈的人。
2. 批判性思维意味着公正性而不是自私自利的诡辩术。
3. 批判性思维意味着思维高度的条理性。

14、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第59页

《批判性思维工具（原书第3版）》

理性的换位思考要求我们从他人的角度进行思考，尤其是从我们不赞同的人的角度进行思考。只有认识到自己有错而他人正确时，我们才能做到换位思考。……如何进行换位思考：1.学会转换角色；2.在讨论过程中总结对方观点；3.只有当你确定自己真的理解了一个观点时，你才有权持有不同（或相同）的观点。

15、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第21页

评价你的思维（利用理性标准）：清晰性、正确性、准确性、相关性、深度、广度、逻辑性、重要性和公正性。

16、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第11页

批判性较弱的思考者传统上被称为诡辩家。诡辩是一种以赢得辩论为目的的思维技巧，它不管思维中是否存在问题，也不管相关的观点是否被忽略了。诡辩性思维的目的就是要赢。诡辩的思考者使用低水平的言辞和论证，使得不合理的思维看起来合理，使合理的思维看起来不合理。……对于这些人，他们更关心的是输赢而不是公正。他们利用思维技巧和诡计来操纵人们的情感和观点。批判性程度强的思考者不会轻易地被圆滑、诡辩的言辞和思维诡计所蒙蔽。批判性强的思考者最鲜明的特点就是对公平和正义的追求。他们总是向着道德而努力，决不会做出利用或是伤害他人的行为。他们能对他人观点进行换位思考，尽管不一定赞同，但是，他们也渴望倾听别人的观点。当遇到更合理的推理的时候，他们也会改变自己的观点。他们用合乎道德的方式进行思考，不会用他们的思维来控制他人或者隐瞒真相（用批判性较弱的思维方式）。大概一个世纪以前，威廉·格雷厄姆·萨姆纳（William Graham Sumner, 1906）就描述了批判性较强的思考者，他说他们：不容易被外界干扰……不会轻易相信某人的唯一论断……总是考虑事情的各种可能性，不论处理的事情是十分确定的，还是十分复杂的……都能权衡不同证据……能够抵抗住偏见的影响。如果我们掌握了这种公正性，我们就能避免利用思维技能来服务自身的利益；我们就能以同样的标准对待所有的观点；我们会希望自己和对手都能合理地推理；我们就能对对手和自己采用同样的推理评判标准；我们就能像质疑他人一样反思自己的目的、证据、结论、意义和观点。

17、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第73页

模糊、模棱两可、混乱、具有欺骗性或者误导性的思维是人类生活中的严重问题。……要学会定位、阐明并详细定义思维。

18、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第16页

有修养的批判性思考者是什么样的：能提出关键问题，指出问题所在，并清楚、准确地将问题表达出来。能收集、评估相关信息，并运用抽象概念对其进行解读。能通过充分的推理得出结论、找到问题的解决方法，并根据相关标准对这些结论和解决方法进行测试。能以开放的头脑进行思考，并能清晰地了解和评估自己的猜想以及其含义和实际结论。能与他人进行有效的交流，以找出解决复杂问题的办法。

19、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第145页

如何看穿政客的伎俩：

1. 仔细聆听政客的话，看看他们是如何操纵选民的（例如，利用语言来强化刻板印象，或者激起人们不必要的恐惧）。你要经常问：“这一大笔资金在追求什么利益？”，而与之相反，“大众的利益又是什么？”
2. 注意政客是如何反映出大多数人的信仰体系，又是如何体现文化中的意识形态的。也就是说，你要

《批判性思维工具（原书第3版）》

注意到他们在知识上到底多么缺乏自主性。

3. 记住政客们的既得利益是什么，你就能预测出他们下一步会做什么。

4. 学习政治和历史，广泛阅读其他来源的历史，找出多年来政客的哪些行为模式一直反复出现，哪些模式是今天盛行的。

20、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第95页

你需要注意自己的思维会给你带来什么样的后果。……如何理解行为的意义：1) 将自己的生活当做一系列时刻都在变化的选项。无论何时，你可以做的事都不止一件。每个行为以及每种行为模式都会带来结果。……你需要观察自己的行为，对自己可能作出的决定所带来的结果做一番反省，然后更加谨慎地做出决定。2) 当你面对难题的时候，不妨列出通过多种方式处理问题各有什么意义，再根据或许能在当前情况下带来最佳结果的方式处理问题。3) 思考你当前的生活方式有什么意义。不妨列出，如果你还是按照现在的方式生活会产生什么结果。你对这些结果感到满意吗？如果不满意，你就要将注意力放在现在的生活方式可能带来的消极结果上。4) 在描述想法时仔细观察自己使用的语言。注意你和他人所说的话在暗指什么。

21、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第120页

感受与情绪是你的性格的基本组成部分。……当你仔细检查自己的情绪时，你还要对引起这种情绪的思维研究一番。你可以对自我伤害式的非创造性情绪进行抨击，并通过控制引发情绪的思维来控制情绪。

……

如何控制情绪：

- 留意自己经常出现的情绪。如果找得到，那么就用更好、更合理的思维来驳斥这种思维。

- 你要去探究情绪产生的根源，在真正解决问题之前不要选择忽略。

- 通过分析产生消极情绪的原因，你可以发现自己的想法和行为中有哪些问题。如果你的消极情绪不多，那么这也是有许多原因的。例如，你主要是过着一种理性的生活，因此你会有许多园子合理、无私的生活的积极情绪。或者说，因为你善于操纵他人（也就是说，你可以不用改变就能得到自己想要的东西），所以你对自己的生活感到满意和开心。

22、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第67页

我们所属的每个群体都在我们身上施加了一定程度的共性，以此作为接受我们的条件。这种共性包括一系列的信念、行为、要求和禁忌。研究发现，人们在不同程度上都认为自己所属的群体灌输给自己的行为方式和思维方式是对的、正确无误地。……对大多数人来说，盲目遵循群体的约束似乎是一种自动、自发的行为。……顺从是人类社会的一种罪恶。……今天，你需要留意的是顺从。假设你是一个顺从的人。……你还要注意，人们甚至在无比顺从的时候坚称自己是独立的。……另外，也要注意你何时最不可能顺从。你需要弄清楚顺从的后果是什么，以及他人选择顺从的后果是什么。

23、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第9页

记下

24、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第106页

随着年龄的增长，我们会在脑海中将词汇和意义合在一起，并在此基础上形成意识形态、观点和世界观。这些信念以词汇为基础，是我们思想的纤维。它们决定了我们如何看待这个世界，构想出什么样的设想，以及用什么理论来寻找答案。我们经常会为了满足一己私利或者为了维护我们社会中心主义的观点而选择用词。“故弄玄虚”指的就是使用语言来故意掩盖或扭曲词汇的本意，以粉饰自己

《批判性思维工具（原书第3版）》

的观点。……简而言之，你的行为主要源自你对现实的概念化处理以及你如何看待自己与这些现实的联系。

25、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第139页

电视上的东西大部分是肤浅的，因为大多数电视节目都是以参与和娱乐大众为目的，而不是为了挑战思维或者教育大众。……大部分电视节目、电影和广告吸引我们时，不是通过给我们灌输过分简单的情绪化信念，就是通过刺激我们对性或暴力复仇的原始欲望来完成的。

……
你要问问自己，如果少看些电视自己能够做成哪些事，你从看电视中到底得到了什么。你还要注意自己容易选择哪种电视节目，然后想一想你观看的电视节目有什么意义。……另外，你还要注意那些与自己有关的广告，想一想广告人都是如何揣测你的，又是如何将商品推销给你这位潜在消费者的。仔细想一想广告设定的消费者是什么样的。……在互联网上搜索网站或网页时，要判断信息来源是否可靠。

26、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第55页

虚伪至少有三种表现方式。（1）人们容易以较高标准去要求自己不认同的人，而以较低标准来要求自己和朋友；（2）人们时常无法使言行与自己的信念保持一致；（3）人们时常无法看到自己认同的人的行为中存在的矛盾。……人类大脑天生就想正面地看待自己。

27、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第36页

社会中心主义思维的问题所在。大部分人都不知道自己对自身所处的社会和文化抱有什么样的偏见，也不知道自己已经不加批判地吸收了这种偏见。社会学家和人类学家成这种状态为“文化束缚”。

28、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第84页

所有的思考都有一个目标。
所有的思考都是澄清一些事实，去发现一些问题，解决一些问题。
所有的思考都要来自一些观点。
所有的思考都是根据数据、信息和证据做出的。
所有的思考都是通过概念和理论来表达并塑造的。
所有的思考都基于假设。
所有的思考都会产生一些意义和结果。
所有的思考均包含推理，以及能够得出结论、赋予数据意义的解释。

29、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第135页

全世界的新闻媒体反映的都是自己所属文化的世界观。这是事实，一方面是因为这些媒体人和读者的观点是一致的，另一方面是因为这些工作人员“售卖”的必须是金银在这种文化中的人愿意“买”的东西。

……
重要的世界大事被忽略或轻描淡写，而耸人听闻的事却被大肆渲染。……你还要注意这些节目是如何带来和助长社会歇斯底里的气氛的。

……
如何发现新闻事件背后隐藏的真相：
将新闻故事视作描述现实的一种方式（将其当成一种事实与解读的混合物）。

《批判性思维工具（原书第3版）》

对新闻故事的清晰性、正确性、相关性、深度、广度和重要性进行评估。

注意新闻中前后矛盾的现象。

主义新闻故事满足的是谁的利益。

注意哪些事实被掩盖了，哪些事实被忽略了。

注意哪些东西被当成事实呈现了出来，但其实还存在争议。

注意新闻故事中的含蓄假设。

注意哪些事是被暗示出来的，而没有阐明。

注意哪些含义被忽略了，又有哪些含义得到了强调。

注意新闻中在何时不恰当地使用了社会习俗和禁忌来定义什么样的事件和问题是不道德的，什么样的道德的。

30、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第151页

我们大多数人都认为，如果别人也和自己想的一样，那么这个世界就会更加美好。记住，我们天生就会认为自己的想法是对的，如果别人和自己的想法、举止不同，那么我们就无法容忍。我们常常认为，与众不同的人就该受到惩罚（当然，我们不会承认自己是这么想的）。

.....

请注意你周围的人在多大程度上赞成做出“离经叛道”行为的人就应受到惩罚和折磨。也要注意你在多大程度上赞成这一点。

.....

如何同情他人、慈悲为怀：

1. 每当你认为某个人应该为自己的行为遭受惩罚时，就要停下来问问自己，采用其他方式是否无法获得更好的效果。

2. 每当你认为自己是绝对正确的，认为别人的行为是无法容忍的，那么就问问自己：“我到底有什么证据可以证明自己的观点？我怎么知道自己是正确的呢？我可能是错的吗？让人无法容忍的会是我吗？”

3. 仔细研究自己在什么情况下会缺少同情心，不懂原谅别人、理解别人。

4. 想一想社会制约是如何影响你从多个角度看待问题的能力。

31、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第6页

批判性思维是建立在良好判断的基础上，使用恰当的评估标准对事物的真实价值进行判断和思考。批判性思维的特点是思考者能通过分析、评估、重构自己的思维来提高思维水平。要做到“提高”，必需知道如何是“更好”，有了标准，做思考和判断时才有立足点和方向，才能提高效率和准确度，发现问题，发现与“好”的差距，然后思考如何去消弭这些差距。

优秀思考者可能是那些一直辛勤工作、经常提问、追求重要观点、综合思考各种信息、区分地对待事物、试图在重要思想观点之间建立联系的人。

界定自己最好的方法是根据形成信念的过程来做出关于自己的定义。

32、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第23页

“一旦我们使用信仰来定义自己，那么当这些信仰被质疑的时候，我们内心就会产生恐惧，屈服于这些恐惧就是思维懦弱的表现。质疑我们信念就好像质疑我们自身一样，我们内心强烈的恐惧会阻碍我们公正地对待那些相反的信念。当我们“考虑”相反的意见时，我们会潜意识地抨击这些观点，拒绝这些观点。”

33、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第18页

我不会认同任何信念的内容。我只认同自己形成信念的过程。我是一个批判性思考者，我愿意检验我的信念，并且愿意放弃那些不能被证据和理性思考支持的信念。我会时刻跟随证据和推理的脚步。我的真实身份是一个批判性思考者，一个终生的学习者，一个通过建立更加合理的信念不停寻求提高自己思考水平的人。

P 5 4

批判性思维的重要公理：检查你的数据，检查你的事实。

P 6 4

要养成批判性思维习惯，最重要的一点就是要求我们将思维从无意识层面提升到意识化觉知层面（是翻译的问题吗感觉文字怪怪的）。这其中就包括识别与重建推论的过程，通过这个过程，我们就能够获得清晰地意识到自己塑造自身经验方式的能力。这一能力使我们能够将自身经验区分为两种类型：未经处理的信息与我们对这些原始信息的主观解读。我们会发现，我们做出的推论在很大程度上受到我们的个人立场与基本假设的影响。

充分认识我们做出的推论以及推理背后隐含的前提假设，能够帮助我们增强对自身思维的控制力。因为人类所有的思维本质都是推论性质的，对思维的控制力也就依赖于对思维中推论及假设的控制能力。

所有学科学习的共同之处在于，它们都需要我们基于学习内容作出正确的假设，并能够熟练地得出合理的推论。在不同情况下，我们做出的假设都依赖于我们对基本概念与原理的理解。

随着我们能够越来越熟练地鉴别自身的推论与假设，我们也就逐渐具备了质疑假设正确性的能力。

P 6 7

批判性思维最重要的技能之一，是区分一项陈述或情景的真实意义与人们由此做出的虚假推断。

P 8 4

- 1，所有的思考都有一个目标。
- 2，所有思考都是澄清一些事实，去发现一些问题，解决一些问题。
- 3，所有的思考都要来自一些观点。
- 4，所有的思考都是根据数据，信息和证据做出的。
- 5，所有的思考都是通过概念和理论来表达并塑造的。
- 6，所有的思考都基于假设。
- 7，所有的思考都会产生一些意义和结果。
- 8，所有的思考均包含推理 \ 以及能够得出结论，赋予数据意义的解释。

P 9 3

三种问题类型

《批判性思维工具（原书第3版）》

- 1，基于事实的问题。
- 2，基于偏好的问题。纯粹主观意见。
- 3，基于判断的问题。需要进行论证，不止一个可行答案的问题。这些问题具有辩证意义的。

P 9 6

你形成这个观点的依据是什么？你能详细地向我解释你的推理过程，从而让我更全面地理解你的观点吗？

P 1 0 7

大学课程中包含的内容和课本中涵盖的内容，说到底，不过是一种对特定事物的特殊思维方式。比如历史学内容是关于过去发生事件的特殊思维方式、生物学内容是关于生命体的特殊思维方式，代数内容是关于数学

P 1 1 5

- 1，这门课的最基本概念是什么？
- 2，这门课程最根本的思维模式是什么？
- 3，我应该如何先在学科逻辑下开始思考？

P 1 6 2

自我中心思维源于我们人类天生的狭隘倾向，我们生下来就倾向于从一个狭隘的、自私的角度来认识世界。我们天生就认为世界是为我们服务的。我们本能地以符合我们利益的方式解释情景和他人的行为。

同时我们很自然地认为我们的思维方式是合理的。我们自我中心的天性是批判性思维中最可怕的障碍。

P 2 1 2

人类大脑是一个神奇的结构和系统，它是意识和行动的核心，有独特的个人认同和世界观。

人们是怎样在其内心中创造出如此矛盾的理性和非理性的混合物的呢？答案是：自欺。事实上，关于人类最正确最有用的定义就是“自欺动物”。欺骗、口是心非、强词夺理才是人性最本源和未受教育时的状态。而大多数教育和社会影响不仅没有能力减少人类的这种倾向，反而强化了人的这种状态，使得人们更加狡猾、世故和难以捉摸。

煽动者并不是社会的真正批判者，他们是诡辩家。因为他们总是通过偏见、情绪混淆视听、以便快速控制受众，牟取利益。

擅长操纵的人希望影响他人的信念和行为。他们希望了解哪些事情能够使他人容易受到操纵。因此，他们努力在他人面前呈现出权力、权威和传统道德的形象，这样做的动机再明显不过，就是为了实现操纵的目的。

公正批判性思考者

他们掌握思维工具和方法，但是却不想去操控他人。他们用批判性思维、公正心、自我洞见和真实想法来寻求公众利益。

他们对于一个更完善更有道德的社会有自己的看法（包括我们究竟离这个社会有多远）。他们会亲身实践去改造社会，向社会“应该”的样子去努力。

P 2 1 5

叔本华曾说，要是每一个诡计都能有一个简短合适的名字就太好了，这样的话，当一个人使用某个诡计的时候，我们就能立刻以此为依据对他做出惩罚。

人类心理通常是目光短浅，不自由和从众的。与此同时，它又是擅长自我欺骗和合理化的。人们的目标不是获取事实而是获取好处。

34、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第78页

三种问题类型

35、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第1页

我们对某件事情的想法决定了下一步的行动，比如上司批评了我，我认为上司看我不顺眼，所以后续会想办法跟上司对抗。

很多时候我们的想法和看法来自于潜意识，所以很多人都意识不到是自己的想法和看法造成了结果，而不是别人的行为。

而优秀的人能够觉察自己的思维过程，从而了解自己的想法和看法，进行反思与修正。

36、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第131页

处于顺从地位的人会默许他人的支配行为，目的是为了等到自己重视的东西，比如安全感、被保护的感觉或者前进的机会。他们那自由当代价来达到这些目的（真实的或想象当中的目的）。顺从的人，或者说“小弟”，懂得无助的技巧。

.....

无论何时何地，你都必须做出决定，要么利己主义地屈服于他人，要么理性地退让。

.....

如何避免非理性的顺从：

1. 通过找出自己在哪些情形下会毫无缘由地赞成他人。在这些情形下，你也许会憎恨自己的谄媚角色。然而，你的怨恨却是深藏不露的。你不会明确反抗，你会继续说自己该说的话（但却不认真）。表示赞成之后，你又会因为自己的挫败感而责备他人。在日常生活中，你发现自己存在何种程度的顺从行为？为什么要这么做？这样顺从是为了得到什么？如果说出真心话，你觉得会产生什么后果？你认为自己会因此失去什么吗？
2. 找出自己在过去的哪些情形中有过顺从的行为。你觉得怨恨吗？你觉得急躁吗？你觉得害怕吗？
3. 社会中有许多顺从现象都没有被注意到，而且大多数人在生活的某些领域中都有自我中心主义式的顺从行为。
4. 要认识到顺从的人就像支配者一样，都有成功与不成功之分。你利己主义地顺从与他人的程度高吗？通过顺从你容易得到自己想要的东西吗？你够“成功”吗？你到底在追求什么？为了得到这样的结果你要付出什么代价？在此情形下，独处或与他人在一起时，你有多么不诚实？

37、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第1页

《批判性思维工具（原书第3版）》

批判性思维是一种对思维方式进行思考的艺术。该艺术能够优化我们的思维方式。我们需要弄明白：正在发生什么？这真的与我相关吗？当我选择相信某事的时候我是否在欺骗自己？失败的后果是什么？当我想做某件事的时候，我应该如何准备？我如何才能做得更好？这是我最大的问题所在吗？我需要将精力集中在这上面吗？学习可以分很多种，其中一种非自发的学习就是内源性学习——学习关于自我的知识、关于思维本身是如何运作的知识、关于我们如何思考以及为何这样思考的知识。我们所有的人在成长道路上都养成了一些不良的思维习惯。例如，在没有证据的时候就匆匆得出结论；让刻板印象主导我们的思考；形成错误的信念；立场先行、以既定视角来观察整个世界；忽视和抨击那些与我们相悖的观点；编造一些谎言和虚假的讹传；进行一些与我们的经验不符的思考。为了提升思维水平，你必须要有对思维方式进行思考的动机。批判性思维方式不等于你强加给其他事物的东西，而是你做每一件事情的方法，是我们理解一切事物的方法。批判性思维是建立在良好判断的基础上，使用恰当的评估标准对事物的真实价值进行判断和思考。世界上很多最优秀的思考者不是最快的思考者。优秀的思考者可能是那些一直辛勤地工作、经常提问、追求重要观点、综合思考各种信息、区分地对待事物、试图在重要的思想观点之间建立联系的人。他们对自己的思维有强烈的信心，他们享受学习和思考过程中不同观点的碰撞交锋。达尔文（F.Darwin, 1958）：我很难清晰准确地表达我自己的观点，这浪费了我大量的时间；但是这也有好处，这种缺陷强迫我专心思考每一句话，因此我可以发现自己推理、观察以及其他方面出现的错误。我没有快速的理解力和过人的智力……我理解冗长抽象的思维过程的能力有限……我的记忆量很大，但是却很模糊……我的记忆很差，我对日期或者一句诗的记忆从来没有超过几天……我的创造力一般，至少不比别人好……我想我只是擅长注意到别人常常忽视的东西，并能够认真地观察他们……我有耐心花几年时间来思考一个未解的难题。爱因斯坦（Clark, 1984）：我没有任何特殊的天分，我只是好奇心比较强。

38、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第1页

《批判性思维工具》读书笔记PPT

源文件下载链接，请戳：<http://yun.baidu.com/s/1pJ4mYtt>

本读书笔记由微博@糖炒诗人-制作。

39、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第127页

支配行为包括控制他人和对他人使用权力，以满足自己的利益，置他人的权利和需求于不顾。

……

如何减少支配行为

1. 找出自己在生活的哪些方面会非理性地控制他人。
2. 现在，请想一想这样做的后果。你真的“成功地”得到自己想要的东西了吗？这样做在多大程度上让你有了满足感？在多大程度上让你有了挫败感？这样做值得吗？
3. 请注意人们是如何将自己支配他人的行为“合理化”的，以及都给出了哪些理由。
4. 法律、经济和军事支配在人类历史中极其常见，并且，支配者经常认为这是合理的、重要的。你要培养自己的辨别能力，来找出哪些个人和集体会付出精力和资源来控制他人。你还要注意“支配”行为是否经常被解释成“自卫”或者“为了满足被支配的个人/集体的利益”。

40、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第34页

利己主义思维源自一个不幸的事实：人类不是天生就能考虑到他人的权利与需求的。……作为人类，我们不现实而又自信地认为，自己已经从根本能上弄清楚了世间万物的本来面目，并且非常客观。……获得和利用权力的两种非理性方式分别体现了利己策略的两种形式：（1）控制他人，（2）顺从他人。

41、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第86页

如何提高提问的质量。

A) 无论何时遇到不懂的问题，都要提出问题来准确地澄清自己到底不明白什么。切忌在不明白问题是什么时候就回答问题。

B) 无论何时面对复杂的问题，都要通过多种不同的方式来确切地（尽可能准确地）阐述你正努力回答的问题，直到你找到了描述当下问题的最佳方法为止。然后，你需要查明为了回答问题应考虑哪些事情、问题、理念和信息。你是否需要从多方观点来看待问题呢？如果是的，那么在回答问题之前就要尽可能清楚、准确地描述这些观点。

C) 无论何时，你想讨论一件重要的事情或问题，都要提前将讨论中需要提出的重要问题写下来。如果需要，就要准备好改变提出的重点问题。一旦问题明确了，就要帮助其他参与讨论的人围绕问题进行讨论，并确保对话正在有理有据地朝着答案的方向前进。

42、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第99页

假设通常是在无意识层面进行的。当我们揭露自己的假设时，我们会发现偏见、陈规陋习和其他形式的非理性思维的根源所在。……他们可能会认为他人也和自己的观点一致（因此也就不会特地去确认自己与他人的假设是否一致）。

43、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第64页

你需要弄清楚自己在追求什么以及追求的方式，并判断你的多个目标之间是相互交织、趋同的，还是相互冲突、互相矛盾的。你要判断自己的真实目的是否与自己宣称的目的不同，问问自己能否承认自己的真实目的。你还需要弄清楚你的家人、同事和朋友在追求什么。他们真实的、最基本的目的是什么？他们的生活在多大程度上受到了相互矛盾的动力和志向的负面影响？他们能够在多大程度上承认自己的真实目的？

44、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第144页

一对夫妇花5-10年的时间才意识到他们这段婚姻是多么糟糕，才想要结束它。只要有足够的、合理的、完整的依据去解释婚姻的完美与否，不能让决定惰性延迟了你做出决定的时间。

45、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第34页

在发展对自己思维的质疑能力时，自欺是一个明显的障碍。很多人拒绝承认他们自身的思维是生活中麻烦的来源。如果你像他人一样也拒绝接受这一事实，那么你又回到了鲁莽的思考者阶段，你对自己思维进行剖析的经验也会消失，先前的不良思维习惯仍会继续。”

初始思考者容易走入的两个误区：

误区1：教条专制主义——相信真相不是通过推理和调查获得的，而是通过一些预先设定的、非理性的信念获得的。

误区2：主观相对主义——相信不存在评判事物对错的思维标准。

“例如，我们可能发现自己常常忽视别人的需求、过分专注于自己的需求。我们会发现自己很少去理解他人的观点，并且总是假设自己的观点是“正确的”。我们甚至会发现自己试图控制别人以达到自己的目的，或是过分地听从于他人来实现自己的私利（为了回报而遵从于他人）。我们也可能注意到自己在多大程度上不加思考地遵从他人。”

“四种清晰表达的技能： 在开始说话的时候考虑一下自己的措辞是否准确； 用其他的语句详细表达你的意思； 从你的生活经验中找出例子来证明你要表达的意思； 利用类比、隐喻、图示、表格

《批判性思维工具（原书第3版）》

来说明你的意思。在清晰地表达自己的思想时，你要陈述、详细描述、说明、举例证明你的要点，也要经常鼓励他人这样做。”

- “（1）利用“浪费”的时间。
- （2）每天解决一个问题。”
- “（3）将思维标准内化。
- （4）坚持做思维日记。
- （5）练习思维策略。
- （6）重新塑造你的性格。
- （7）改变你的自我。
- （8）改变你看待事物的方法。
- （9）关注自己的情绪。
- （10）分析群体对你生活的影响。

摘录来自: 理查德·保罗, 琳达·埃尔德. “批判性思维工具(原书第3版).” iBooks.
此材料受版权保护。

46、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第9页

认识到人类大脑在自然状态下有着自我辩护的天性这一点至关重要。……其中一个很重要的原因是，大脑天生就能将不合理的想法描绘得合情合理。

47、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第28页

在这一章，作者首先总结出批判性思维的六个发展阶段，分别为：鲁莽的思考者（不能意识到自己思维中的重要错误） 质疑的思考者（开始意识到自己的思维中存在错误） 初始的思考者（尝试改变自己的思维） 练习中的思考者（认识到常规训练的必要性） 高级的思考者（随着自己的练习不断进步） 完善的思考者（有技巧和判断力的思维成为我们的第二本能）。对于自己来说，只有通过长期乏味的联系和努力才能取得思维的进步，而不是几星期或者几个月完成。

接下来将前四种阶段具体解释，各个阶段的思考者表现出怎样的思维活动，开始注意到哪些问题，读者会根据作者的描述来确定自己是处于哪种阶段，处于这占据了本章的大部分篇幅。

接下来作者给了一些为制定练习计划的建议策略，这些建议策略是作者提供的突破点：

1、利用“浪费”的时间 思考：

今天那些时候我的思维是最好的，那些时候是最差的？

我今天实际上在思考什么？

我解决了哪些问题？

我是否无谓地为一些消极的思维而感到沮丧？

如果我重新过一天，我该作出哪些改变？为什么？

我今天做了哪些对自己长期目标有益的事情？

如果以今天的方式生活10年，我会我能够完成一些有价值的事情么？

2、每天解决一个问题（参见第10章）

3、将思维标准内化（参见第5章）

4、坚持做思维日记

5、联系思维策略（在第16章选）

6、每个月选择第一章中的一种思维特质进行训练

《批判性思维工具（原书第3版）》

- 7、改变以自我为中心的思维方式（见第11章）
 - 8、改变自己看待事物的方法（主要是更积极地面对困难和问题）
 - 9、关注自己的情绪（见第3章和第16章）
 - 10、分析群体对你生活的影响（见第11章）
- 最后是提出将以上的这些策略一个个合并起来，比如将8、9、10结合在一起。

48、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第148页

如何掌控自我，不责备他人：

- 如果你习惯因为一点小事就责备亲近的人，那么就要问一问自己为什么要责备对方。到底是什么造成这种消极情况的？是这段关系出现问题了吗？还是彼此疏远了？或者是因为你在人生中的这个阶段很矛盾？你要学会面对现实，因为面对现实永远是最好的解决办法。
- 当你发现自己正在为个人的所作所为责备他人时，一定要阻止自己。你要仔细揣摩自己到底在想什么。
- 如果你真的认为自己责备父母是很有道理的，就要将具体的理由写下来，也要写下来这件事给自己造成的精神伤害。你要确保自己能将事实与信念区分开来。信念可以由自己印证。相信自己受过伤害真的会让你受到伤害。
- 在你列出了自己的消极记忆后，请仔细阅读一读。然后问一问自己，如此执着于这些消极回忆，到底能够得到什么。作为一个成年人，你真的需要像一个小孩子那样生活在过去，无法控制自己的处境吗？你是否已经变成了那些不快乐的记忆的俘虏？为何不将自己的注意力放在自己可以掌控的事情、机遇以及自己可以做的事情上呢？
- 列出你的父母都为你做过哪些牺牲，以及他们平时是如何对待你的。然后问一问自己，是否对他们做的好事给予了足够的信任。……如果有必要的话，你可以将父母看作自己刚刚认识的人，以他们现在的姿态来看待他们。

49、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第52页

思维的八种元素

目标决定提出的问题--> 决定搜集信息的内容--> 影响解释问题的角度--> 决定抽象概括信息的方式--> 影响确立的假设--> 影响思维的潜在意义--> 影响理解事物的方式即立场观点。

50、《批判性思维工具（原书第3版）》的笔记-第77页

当人的思维具有相关性时，其思维的重点就是这个人目前所面临的主要问题。……一般来说，引导杂乱无章的思维的是联想，而不是逻辑上的联系。

《批判性思维工具（原书第3版）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com