

# 《学会选择》

## 图书基本信息

书名：《学会选择》

13位ISBN编号：9787562482551

出版时间：2015-2

作者：[美]谢里·戴斯特勒（Sherry Diestler）

页数：398

译者：张存建

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](http://www.tushu000.com)

# 《学会选择》

## 内容概要

“当你80岁回忆往昔的时候，只有你一个人静静对内心述说着你的人生故事，其中最为充实、最有意义的那段讲述，就是你曾经作出的一个个选择。”

——亚马逊公司创始人兼首席执行官贝索斯在普林斯顿大学毕业典礼上的演讲

### 【编辑推荐】

你是否也被如下问题困扰：

如何支配时间和手头的钱？

要追求并保有与谁的关系？

到哪所高校读书？

读研还是就业？

如何入对行？

是否结婚？

是否要小孩？

在哪个城市定居？

以怎样的方式使用现有技术革新？

应聘时什么样的答复让面试官满意？

……  
生活中，为何有的人总能选对专业、找对工作、遇到灵魂伴侣，总能在人生的关键点上作出最佳抉择？时间不能倒流，我们一旦选择，就必须承担其带来的后果。本书将引导你使用批判性思维规则作出明智且令人满意的选择，使你在得到心灵宁静的同时意志坚定起来。

### 【内容简介】

本书英文原版已是第六版，经过多年修订，其书稿逻辑严谨、内容丰富。书中系统讲解了成为一名批判性思维者应具备哪些思维方式及相应的训练方法，力图引导读者面对生活中的大小选择，用批判性思维权衡各种因素，作出最优的选择。同时从多角度帮助读者分析影响个人观点的因素，为读者提供了对个人写作、演讲的观点进行有力论证的方法。

本书可作为高等院校文化素质教育和通识教育的读物及各专业培养学生思辨能力的基础教材，还可作为护理课程、员工培训、企业管理等课程的指定教材或者辅助读物。

### 【本书特色】

书中设立了“思维训练”“你来决定”“停下来想一想”“小技巧”“小提示”“生活中的应用：关于大学生生活和职业生​​涯的建议”等板块，每章还有相关新闻报道、有趣的研究及生活实例的分析，以及与本章内容相关的经典电影推荐，并提示读者从哪些方面进行批判性思维的训练，让你边看电影边做思维体操。

书中板块的内容如何，让我们先来一睹为快吧。

“停下来想一想”：理论艰深不要紧，找对方向，联系生活实际理解是关键。

例如：P34 当你听到“应该”或者“应当”这样的字眼的时候，很可能别人在向你表达一个关于价值的问题。

“小技巧”：批判性思维的技能如何用，告诉你一个个易懂易记的小技巧。

例如：P385 把符合道义的情感诉求作为影响和激励听众的一种手段。

“小提示”：看不懂，想不明白，不是你不聪明，是思维的“雷区太多”。

例如：P120 调查人员获得的答案如何，在很大程度上依赖于他们问什么问题以及如何问……

“生活中的应用：关于大学生生活和职业生​​涯的建议”：

例如：P261 有一些面试过程中常见的问题，如“为什么你想到这里来工作？”“给我们谈谈你的情况。”“你最大的优势和不足分别是什么？”（当问到不足时，不要使用诸如“我是完美主义者”或者“我不会对额外工作说不”之类的说法显示自己的长处。大部分提问者都知道这些恰当的回答。与之不同，你要谈谈自己已经克服掉的一个小缺点，这样可以在不损害自己可信性的基础上应对对方的问题。）

# 《学会选择》

# 《学会选择》

## 作者简介

Sherry Diestler长期从事批判思维的研究和教学工作，其才华得到了目前全球最大的教育出版集团——培生教育出版集团Pearson Education Group的认可，该书目前已是第6版，作者在本版中强化了实用的风格，将批判思维与生活运用融会贯通，邀请了大量专家、学者和读者对书稿的内容进行审读和提出修改意见，力图引领读者在其实际生活的决策中运用批判性思维明智抉择。

# 《学会选择》

## 书籍目录

## 《学会选择》

### 精彩短评

- 1、没事儿读点书，做下思维体操，远离被坑蒙拐骗。好好选，努力干，人生巅峰就在前方了。
- 2、选择困难户的福音=。=
- 3、每次看到琳琅满目的商品，我就开始头疼，开始深刻意识到选择太多也好为难。有种被别人胡乱引导的不痛快，又痛恨自己不能爽快做出选择。这书名看起来就不错，当初就是被书名吸引的，读完以后，果然很有收获。
- 4、小时候，以为好好学习，勤奋+努力就会有美好的未来。现在才知道，这想法是多么天真啊。那些关键时刻的选择往往才决定着我們的人生。这本书书名首先打动了我。看完以后发现，原来做出相对正确的选择，一定程度上，是一种可以学习的能力。虽然书里面的例子国情有些不同，但还是受益颇多。推荐。

1、摆脱凭直觉的选择——评《学会选择：批判性思维实践手册》芭蕉上人/文人生即选择。怎么能轻易地把人生最关键的选择用“凭直觉”来搪塞过去呢？很遗憾，包括笔者在内的大多数人常常如此，部分缘于懒惰，部分缘于不得法。从这个意义上，我觉得书的副标题“批判性思维实践手册”更为准确。因为这才是真正你所要掌握的实质，而且如果你完全掌握了“批判性思维”这个武器，不仅仅可以学会选择，这里“实践”的范围可以广阔的多。我把全书分成了四个部分，总论（第1章）、预设：两种假定（第2、3章）、推理与论证（第4、5、6章）、表达（第7、8、9、10章）。从体例来看，就是标准的大学教科书：每一章前都有本章学习目标，中途还会出现小技巧、小提示、停下来想一想、思维训练，每章最后还有生活中的应用、本章小结、讨论下列文章、分析并讨论下面的电影。但是从正文的行文来看，完全没有说教的意味，完全是高级普及读物的面目。其中，最使我有感触的是介绍了两种假定的第二部分。首先，作者介绍了第一种假定“价值假定”。对于每一个问题，总有一些最为值得考虑的价值，价值假定即个体就此持有的观点。也就是说，在面对选择之前，你首先要了解自己，要真正想要的是什么，然后必须从多种价值中选择最佳的价值，并把它置于其他价值之上。作者把这个过程称之为“价值占优”。如果价值数量比较多，还可以根据你自己的价值取向，把每一个价值都赋予不同的权重分数，然后然后选择总分最高的那个选择。比如每年毕业季就有很多大学生面临未来职业规划选择。很多的人就是眉毛胡子一把抓，最后谁要我就去那里。其实这里就可以用到这个方法。比如，首先先找出各种价值（以下只是做简单示范，并不完备）：1.此选择的要求与自己的能力、知识契合程度2.自身对此选择是否排斥3.此选择在短期内的经济效益4.实践此选择的劳动强度5.此选择未来长期的发展性6.此选择对今后社会地位的影响7.此选择家人、朋友支持情况（包括心理上，甚至实际上能有所帮助，如有男女朋友也应考虑在内）对于你看中的每一项，根据你看重的程度都给予一定的分数。最后把考研、考公务员、进国企、进民企、进外企等选择所有总分做一个比较，找到最高分，就是你现在最优化的选择了。相比之下，第二种假定“实在假定”可能更加不为人所知，因为在一般情况下，人们仅仅给出关于实在假定的暗示，甚至连为各种结论论证的人常常也察觉不到这些假定的存在。书中就举了一个威廉姆斯教授的例子。他在2002年的时候认为高中生不建议去申请SAT（相当于中国的高考）成绩要求高出自己成绩200分的学校。其论据是这些学生可能不会成功完成学业。在这个很多人都觉得很理所当然的结论中，其实就隐藏着一个实在假定：SAT成绩能准确预测学生是否能经受得住大学的学习挑战。2005年，SAT的确立者在其测试中增加了书写这项内容。其后，他们研究发现，这项新增的内容的分数更好地预测了大一学生的学习情况。这样的研究结果对于之前那位威廉姆斯教授的打击可以说是“釜底抽薪”式。由此可见我们在进行批判性分析的时候，需要非常小心这样“不证自明”的前提假设，否则一旦这些假设错误，整个结论就会随之崩塌。这里再举一个我自己平时积累下来的一个例子。说的是，一批医疗专家对大量人群跟踪调查之后，惊奇地发现“喝瓶装饮用水的人寿命比几乎不喝瓶装饮用水的人长5年左右”。那么结论就是“瓶装饮用水更有利于健康”吗？显然，这样结论是非常荒唐的。因为这样的结论是建立在默认“所有人在影响寿命的其他因素上完全一致”这一个实在假定之上。实际上并不是如此，很多人不喝瓶装饮用水仅仅是因为没有钱，所以不喝瓶装饮用水的人群平均经济状况要比后者喝瓶装饮用水的人要低，连带地就造成了其生活质量和受医疗条件也比差，而这些都会强烈地影响到一个人的寿命。在任何的选择之前，先要有意识地利用两种假定，为下一阶段论证自己的选择构建可靠性的“护城河”。

2、每次与闺蜜约会，在吃什么和在哪儿吃的问题上纠结很长时间，我们一直认为彼此都是选择困难症患者。关于选择困难，我们有不同的解决方式——在面对两样都很喜欢的物件时，如果我有足够的钱，我会两样全部买回来，买回来之后又后悔：哎呀，其实只一样就够啊……如果我的钱只够我买一样，我干脆一样都不买，然后心心念念地惦记着，勤勤恳恳地攒钞票，再把两样都买回来。闺蜜的方式更简单明了些，看手机时间分钟的单双数，单数选A，双数选B，可没过两天就又会跟我抱怨：如果选那个当初没选的就好了……她认为我是“搞批发的”，我觉得她是真正意义上的“手机控”，我们都对彼此的选择方式嗤之以鼻。正因如此，两位“患者”面对同一事物的选择时就无从判断了。读了《学会选择：批判性思维实践手册》，我才发现我和闺蜜都有病，不是选择困难症，而是：懒——懒得去思考！做出正确选择其实并不是一件特别困难的事，如果能形成批判性思维，就会很轻松地做出正确的判断。根据书中所述方法，我进行了如下实践训练。做出清醒选择的第一步，是知道你的原则和标准——以选择\*\*韩式烤肉（A餐厅）和\*\*日式料理（B餐厅）为例，可将我们的原则和标准作为

## 《学会选择》

评价要素列出，如：食物的美味程度、餐厅的卫生状况、环境特点、饮食健康（餐品新鲜度、食物的营养搭配）、人均消费、服务水平、待餐时间（包括需提前几小时预订、保留几小时、用餐高峰时等待多长时间）及其他（打折力度、可否团购、赠送餐卷、小礼物等），设置这些评价要素的权重，然后分别给A餐厅和B餐厅打分，最后根据总分即权重与得分之积做最终的决定。任何事物的发展都需要时间和过程，批判性思维的形成也不例外。要想成为了一个在短时间内做出正确判断并选择的批判性思维者也不是一朝一夕一招一式就能一蹴而就的。《学会选择：批判性思维实践手册》一书中有大量的思维训练及专业的提示、技巧，每一章节后都有相应的思考练习，按照手册学习如何正确地思考，跟随训练提高思维水平，只要愿意“停下来想一想”就不会面对选项无从抉择。生活中有很多类似于如何选择的问题，比如对一篇文章的观点看法、对接收到的信息做出判断、在某一论题中的立场等都需要用批判性思维进行缜密思考，深思熟虑才能未雨绸缪。所以，对于我和闺蜜这样所谓的“选择困难症”患者，学习正确地思考、清醒地选择才不会盲目地决定之后又后悔。看书治病，这个可以有。

3、翻开书，首先前言部分对书做了简单的介绍。第一印象是，这本事应该是适合学生看的，能够做大学专业课的基础课教材，事实也确实是如此。文章从价值与伦理、实在假定、统计数据、研究与类推、推理错误、语言、媒体暗示、公正、演讲等方面来告诉我们如何去开展批判性思维。从总体来看，以概括性的章节内容总述起，联系上一章节内容引出本章需要论证的信息，逻辑性强，能让读者更好的接受下述内容。文章最出彩的地方应该就是对于所有的概念都尽可能的用了生动形象的实例来解释了，并且这些例子都是离年轻人的生活很近的，不会让大家觉得这应该是上个世纪的事吧，更能引起大家的共鸣。一本针对学生的实践书，不管你的结构有多么严谨，如果最开始的都没有办法吸引学生去理解，其他的再好也么用了。作为一本念想学生的基础课材料，不可或缺的就是练习了。但练习的前提是你要能吃透概念。书中的“停下来想一想”、“小技巧”、“小提示”板块就开始发挥它的作用了。它会帮助学生吸收。作业部分也秉承了一贯的宗旨，努力联系实际，让学生通过生活中的事情做深入思考，并且用学生会感兴趣的实例来让学生们来表达自己的想法。这些事例，我相信即使课程结束了，他们也会愿意在课后做进一步讨论的。文章总体上来说，确实能在一定程度上帮助不知如何做出选择的学生们更理性的做出分析，尽可能的做出最好的。但若是以为看完本书从此就不用再愁选择那就错了，生活是变换的，每一天都与昨天不同，我们能做的是接受更多的信息为自己的选择提供可能，实践才是真理。

4、生活在这个充满选择的社会之中，学会选择是一项重要的技能，而现在很多人有选择困难症，这本实践类书籍无疑是一剂良药啊~这是一本实践类书籍，并不像一般图书那样枯燥无味，书中有清晰的批判性思维的概念和技巧，用实例解释所有的概念。这些例子会涉及到个人，社会政治生活等方面，运用图表、图片、卡通片等解释重要概念，各章都有难度各异的练习题可以帮助读者解决选择性问题，每章结尾处还会给出一些电影用以阐释批判性思维的概念，增加趣味性，使得读者读起来十分有趣，不会单板枯燥到难以继续阅读，这个也是我所推荐的亮点之一。与其他图书十分不同。书中的文章和评论都比较现实，它们表达了形形色色的社会政治观和伦理思考。其中的大量例子文章都以多元文化的视角给出，许多练习和作业都会鼓励理解他人视角，鼓励开阔视野，能方便灵活的进行学习训练，全面正确的进行学习。这也是本书的一大亮点，值得推荐之处。书中作者写道：“本书旨在实现学科交叉，促进批判性思维、哲学、形式逻辑、修辞学、语言、演讲、新闻学、人类学及社会科学领域的学习。本书可作为本科、专科各专业的基础课教材，也可作为高等院校文化素质教育或通识课教材，还可作为护理课程、员工培训、企业管理等课程的制定教材或辅助读物。有一些重要技能，它们可以使得各个学科领域的学习者成为具有批判性思维的人，本书将以一种清晰、易懂的方式呈现并讲授这些技能。”

5、这是一本教你如何在日常生活中遇到无数选择时，利用批判性思维，从而准确无误的找到最佳选择的书。《论语·公冶长》有云：三思而后行，《孙子兵法》说到：谋定而后动。在我看来，这里的“三思”，“谋定”，就是古人明明白白的告诉世人，做选择时，不要依靠感性，不能轻率，简单，孤立的去看待选择，而是用科学，合理，严谨，全面的思维，经过权衡各种因素，来做出最佳的选择，利用这种思维的人就可以称为批判性思维者。那么，怎样才能保证每次做出的选择都是最佳的选择，此书的主要内容就在于此。作者洋洋洒洒的用48万字，细致，认真的阐述了什么是批判性思维，以及如何把批判性思维用于实践当中，让读者在读完这本书后就能利用到现实生活中，并从中受益。翻开此书，给人耳目一新的感觉是，它和其它讲批判性思维的书不同在于，满篇并不是只有干巴巴的知识，枯燥的结论，书中几乎每页都有很多类似“小技巧”“停下来想一想”这种温馨的板块，来告诉

你，是否理解了作者所说的内容，以及如何把知识转化为技能，从而促使你去思考，去理解。而且在每章的末尾，都附有大量的书面或口头完成的练习，可以供你去检查知识的掌握情况。难能可贵的是书中提供了大量的例子和文章，以多元文化的视角给出，可以让我们从中理解他人的视角，鼓励我们去开阔视野。我们都知道一个道理：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。理解，掌握批判性思维，并不难，但要把它转化为技能，养成日常良好的思维习惯却不容易，这需要我们艰苦努力的锻炼，方能达到。我相信每一个愿意提高自己决策水平，愿意为更好的自己做出努力的人通过阅读这本批判性思维实践手册都能获得这个写作，思维，沟通，应变，解决问题的能力--批判性思维。

6、原本书已经是第六版，有大量练习，现在翻译过来的书将练习部分做成了电子版，看书中的内容更连贯。外国人写东西有个特点，好举例，把高深的东西往简单明白的方向写，是一本很好的思维训练书。不过任何思维训练，总还是要学以致用，贵在坚持。

7、“学会选择”多么有诱惑力的名字。生活中充满了选择，也正是这纷繁多样的选择经常让我们迷茫，甚至痛苦。相信选择困难普遍存在于我们每个人的生活中，小到衣食住行，大到选择人生。我也是个重症“选择困难”患者。每每遇到选择时，总是各种纠结：迷茫——自己该如何选择；犹豫——这个不错，另一个也挺好；担忧——如果选错了怎么办？会不会后悔？当然这也是最初我选择这本书的原因。若是能治愈我这重症岂不快哉！翻开书的第一感觉是这书和自己期望的不太一样。原本自己以为会是一本介绍如何选择“科普类”书，结果却是一本讲解批判性思维的教材。再回头看看书的英文名“Becoming a Critical Thinker”，原来如此。本书的翻译很睿智，书名译为“学会选择”的确更接地气，更易于接受。书中有好多专业名词：价值假定，价值占优，理想价值，实在价值等等。对于我这样一个批判性思维的门外汉而言一时有点迎接不暇。不过还好，书中的解释很到位，并且伴有大量的实例，这就是外国教材的优点，更注重的是深入浅出。书中第一章即给出了论证的结构：论题，结论以及支持其结论的论据。选择就是个论证的过程，知道其构成才有可能做出清晰的判断，才能使我们的选择更有效更正确。其中最重要的，也是我们应该重点关注的就是论据。论据是否充分，是否真正支持其结论，是否与话题有关这些都关系到我们所提出的论证正确与否。换个角度想想这也是我们做出正确选择的依据。问题来了，如何区分论据的性质？怎么判断论据是否充分，是否支持结论以及是否与话题有关？这才是我们真正想知道的，幸运的是在这本书中均有详细的阐述，并附有案例加以解释说明。书中指出论证（或者说是选择的过程）是依托于价值观（书中称之为价值假定）的。价值是我们持有的一些信念和行为准则，它因人而异。因此对待同一个问题不同人给出的论证（或者说是选择）可能不同。那谁对谁错呢？我们如何能给出正确的论证呢？答案就是寻找出正确的价值假定。这里我想谈一谈自己的感受。我和我爱人结婚有一年多了，从两个家庭出来的孩子如今要一起经营自己的小“安乐窝”，面对生活中柴米油盐及人情来往，难免两个人的意见会有所冲突，一遇到这种情况我们就各持己见争论不休，都认为对方的想法太荒谬了，认为自己的观点简直就是无可厚非，事后大家都感觉争吵不好，可是就是不知道如何解决。看了本书中提及的这个“价值假定”的概念，真是幡然醒悟。我们一直奉为真理一样守护的个人价值观其实只是一个“假定”，如果我们都坚持自己的假定是正确的，那冲突自然就难免了。换言之，我们既然知道了这个道理，那是不是我们也就知道解决问题的出发点了呢（其实书中随后还讲述了“伦理”的概念，以及如何做出符合伦理的选择）。其实不仅是夫妻间，同事、同学以及朋友间的争论是不是也同样适用啊，嘿嘿。真是感谢《学会选择》。言归正传，本书旨在培养人的批判性思维。批判性思维的人善于发现并质疑价值假定，包括质疑自己一贯持有的价值假定。由价值假定引出了伦理这一概念，符合伦理的选择当然是正确的选择。关于如何检测自己的原则是否符合伦理标准，书中也有明确阐述。作者还分析了我们在论证过程中会犯的一些错误以及避免方法。在书的最后几章作者讲述了如何用批判的思维方式来思考各种媒体的暗示，如何用批判的思维方式使我们的思考更明晰、更公正。该书逻辑性强，理论与案例配合，深入浅出。但是这毕竟是一本教材，只能为我们做出正确的选择指引方向，不要妄想看完书就可以治愈“选择困难”重症。还是要坚持理论指导实践，在实践中深化理论的学习原则啊。

# 《学会选择》

## 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](http://www.tushu000.com)