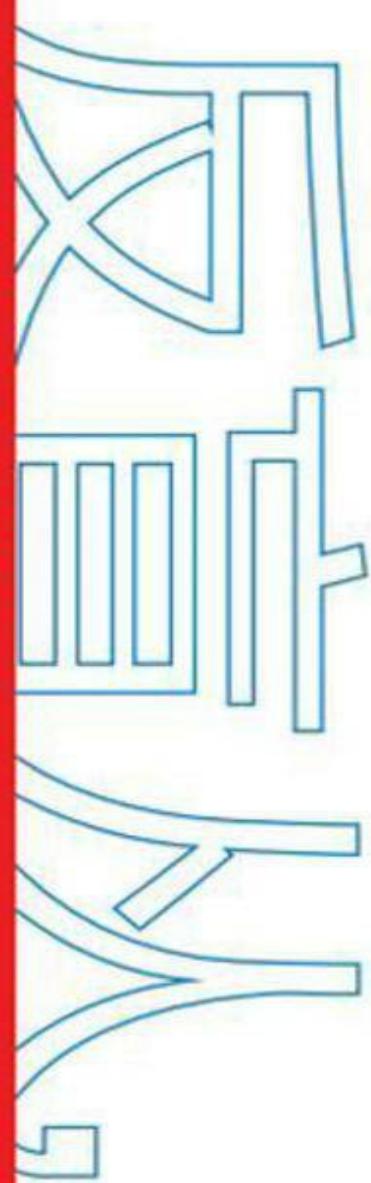


30天改变思维定势，
学会独立思考

30 Days to Better
Thinking and Better
Living through
Critical Thinking

国际公认的
批判性思维
权威大师代表作品



做聪明的 思考者

牛津、耶鲁、斯坦福等
世界名校最注重的人才素质
老师不说、学校不教
但你一定要会的思维方式

[美]理查德·保罗 (Richard Paul)
[美]琳达·埃尔德 (Linda Elder) / 著
焦方芳 / 译



中国工信出版集团

批判性思维

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



P Pearson

批判性思维

批判性思维

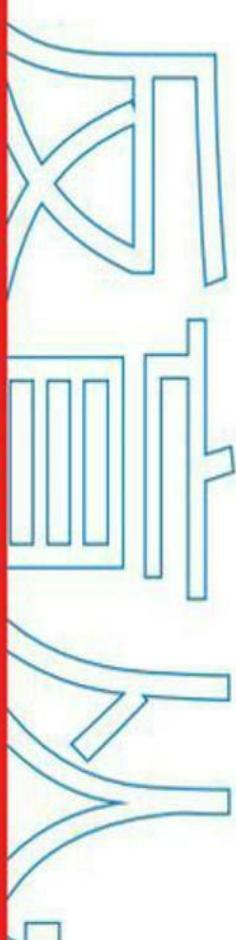
批判性思维

批判性思维

批判性思维

批判性思维

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



做聪明的 思考者

牛津、耶鲁、斯坦福等
世界名校最注重的人才素质
老师不说、学校不教
但你一定要会的思维方式

[美]理查德·保罗 (Richard Paul)
[美]琳达·埃尔德 (Linda Elder) / 著
焦方芳 / 译



中国工信出版集团

30天改变思维定势，
学会独立思考

30 Days to Better
Thinking and Better
Living through
Critical Thinking

国际公认的
批判性思维
权威大师代表作品

普华心理

当当云阅读

批判性思维

反盲从，做聪明的思考者

[美] 理查德·保罗 (Richard Paul)

[美] 琳达·埃尔德 (Linda Elder) / 著

焦方芳 / 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

批判性思维：反盲从，做聪明的思考者 / (美) 理查德·保罗 (Richard Paul) , (美) 琳达·埃尔德 (Linda Elder) 著；焦方芳译. --北京：人民邮电出版社，2021.5

ISBN 978-7-115-56136-7

I. ①批… II. ①理… ②琳… ③焦… III. ①思维科学—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第052300号

著 [美] 理查德·保罗 (Richard Paul)

[美] 琳达·埃尔德 (Linda Elder)

译 焦方芳

责任编辑 姜 珊

责任印制 胡 南

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>

开 本：880×1230 1/32

印 张：10 2021年5月第1版

字 数：220千字 2021年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-6214 号

定价：59.80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：京东市监广登字20170147号

内 容 提 要

《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》通过对利己主义思维和社会中心主义思维的批判，教给我们摈弃错误、扭曲和带有偏见的非理性思维，运用批判性思维的概念、原则和方法来认清自己的感受、情绪与需求，为我们提供了一种理性、真诚和公正的方式观察社会、认识自我和他人。

《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》的核心理念是思维质量决定生活质量。因此，一旦掌握了批判性思维的基本技巧，就能改变思维定势，走出思维误区，学会独立思考。通过反复练习批判性思考的技巧，我们可以提高自己的思维质量，理解人们话语中的言外之意，透过事物的表层看清其深层含义，不被那些不负责任的广告、影视、网络、新闻等洗脑，免受某些流行观念、习俗、禁忌以及团体、政客和别有用心者的控制，按照自己的意愿生活，以自己喜欢的方式掌控自己的人生。

作为思维、写作、沟通、应变和解决问题的根本技巧，本书适合所有喜欢独立思考、追求独立决策的人士阅读。

特别鸣谢

卓越的思想家、先锋学者、挚友和同事

杰罗德·诺斯克 (Gerald Nosich)

各方赞誉和推荐

琳达·埃尔德与理查德·保罗在他们合著的《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》中，对心理分析所达到的清晰程度不亚于GPS系统。如果你非常想按照自己的意愿生活，那么你就必须对自己的所思所想持批判态度。一开始，“想想自己在想什么”听上去或许非常玄妙，但是别担心，因为经过练习，不断地纠正有害思想、自欺欺人的习惯和信念以及模棱两可的想法，你就能在30天内将自己的世界看得一清二楚。如果你曾梦想活得更有效率，可以更好地平衡工作与生活，更有满足感，那么就跟随这本带有进阶计划的书来收获精彩吧！

乔·卢西安妮 (Joe Luciani)

畅销书《自我疗愈：抵抗焦虑与抑郁的作战计划》的作者

小学、初中、高中一共念了12年，大学4年，研究生4至6年，结果还是不知道怎样思考，这的确是一件既讽刺又可悲的事。虽然教育者总是把“批判性思维”挂在嘴边，但是根据我35年来作为大学教授、作家和社会知识分子的经验来看，没有几个人真的明白如何思考。虽然他们的记忆力不错，知道该想些什么，但是就如何思考这一点，还是一片空白。因此，琳达·埃尔德和理查德·保罗博士的著作对社会的进步而言尤为重要。《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》是至今为止教给人们如何思考的最佳指导手册。人们不仅可以从中了解到如何激发灵感，还可以学到如何看待社会万象。现在就买下这本书吧！改变生活，让世界变得更加美好！

迈克尔·舍默 (Michael Shermer)

《怀疑论者》杂志发行人

《人们为何相信灵异事件：我们时代的伪科学、

迷信和其他虚假观念》的作者

“思考自己在思考什么”的能力是我们有别于其他有思维能力的生物的特征之一，但前提是我们愿意使用这种能力。我丈夫阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis），一位心理学先驱人物、人道主义者和伟大的思想家，一直用他的研究提醒人们正视这个事实！另外，琳达·埃尔德与理查德·保罗合著的这本书在针对有效理解和运用批判性思维这一点上，也为读者提供了许多富有启发性的描述、定义、原则与建议，以帮助读者提高生活质量。这两位作者在书中鼓励人们通过思考和采取适当的行动来改善生活，对阅读本书的读者们将会大有裨益。此外，这本书读起来也非常振奋人心，因为它将理论前提、观点与行为准则结合起来，突出了主题，让我们可以据此找出自己思考方面的问题，从而利用行为上的各种策略来避免遇到这些问题。这对我们的精神与大脑来讲都是一种很好的练习。最后，作者还呼吁将这个世界变得更加美好，这一点也非常鼓舞人心。所以让我们行动起来吧，用健康的心态和行动造福我们自己，也造福他人和整个社会！

黛比·乔菲·艾利斯（Debbie Joffe Ellis）

心理医生、作家、演讲人

我相信，如果读者能坚持按照琳达·埃尔德与理查德·保罗在本书中提出的30天计划去做，那么其思考能力与生活质量都会大幅度提高。这个30天计划以“揭露自己的无知”为第一步，紧接着进入“理清思路”“学会提问”“看透行为的意义”等章节。这显然是继承了苏格拉底“发现自己”的精神，因为他经常质疑自己和其他希腊人的经验与智慧。并且，这项培养批判性思维的计划不仅能让人获得技能，还能让人在道德水平上有所提高。“公正待人不自私”（这也是我最喜欢的一章）以及“道貌岸然不可取，要慈悲为怀”这两章已清楚地说明了这一点。两位作者在培养和向人传达批判性思维这一极具影响力的理念方面，倾注了数十年艰苦卓绝的努力，由此得来的宝贵智慧就蕴藏在这本轻巧、易懂的书里。

弗兰克·菲尔（Frank Fair）

萨姆休斯顿州立大学博士

《探究真相：跨学科批判性思维》执行编辑

《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》是一部宣言，它标志着人们将用坚决的态度来对待生活和人际关系，揭露自己的偏见，并承认自己在别人颇有说服力的伎俩面前也会软弱无助。别再继续当弱者或者专横跋扈的强者了！读一读这本书吧！它是研究生们学习逻辑思维与批判性思维等学术型思维的最佳入门书。另外，本书也提供了很多实用的操作方法，能够帮助人们将这个世界看得更客观、更透彻。

卡伦·E. 迪尔 (Karen E. Dill)

《幻想如何成为现实：认识媒体的影响》的作者

这本书提供了一幅全面、有效的蓝图，能让读者直接通过可靠的理性概念将思维运用到日常生活中，堪称批判性思维的经典读物。

乔治·汉福特 (George Hanford)

美国大学理事会名誉主席

琳达·埃尔德与理查德·保罗写的书总让人获益良多。《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》这本书依然延续了他们既提振精神又注重实践的风格。21世纪不仅为我们带来了无数复杂、严重的问题，还为我们创造了史无前例的机遇。只有不断完善自己的思维，我们才能在这样的环境中生存下去。幸运的是，这本书就是一款高质量的“工具箱”，包含各种精密、有力且富有创意的批判性思维“工具”。同时，作者也附送了简单易懂、平铺直叙的说明书，告诉读者该如何使用这些“工具”。

唐·埃姆布劳斯 (Don Ambrose)

《罗帕评论》的编辑

许多人在遇到复杂问题且必须做决定的时候，一定有一本书可以帮到他们。琳达·埃尔德与理查德·保罗就是通过理论的形式，为读者讲解了如何获得批判性思维，并为读者提供了一系列观念、问题和指导，帮助读者培养思路清晰的思维技巧，让人们活得更加理智、客观。我发现，这本书不仅有明确的策略，还有各种实例；不仅有易于理解的图

表，还有内涵深刻的概念，这些都让本书既实用，又有可读性。《批判性思维：反盲从，做聪明的思考者》是每位爱书之人的必备藏品，也是理解批判性思维之所以不可或缺的珍贵准则和指南。

梅尔·曼森 (Mel Manson)

美国恩迪科特学院社会心理学系教授

批判性思维领域的卓越领导者琳达·埃尔德与理查德·保罗，通过优雅、易读的写作方式为我们指明了通往批判性思维这片“沃土”的方向，也教给了我们如何更好地运用批判性思维的基本技巧提高自我意识，改善家庭关系、同事关系和社会关系。这本书的意义非凡！

比尔·梅兴科 (Bill Messink)

美国奥克顿社区学院教授

引言 思维质量决定生活质量

思考是个技术活。人们不是一生下来就具备清晰和富有逻辑的思维能力。思维能力需要通过学习和练习才能获得，头脑未受过训练的人不可能具备它，就好像没有学习过、练习过的人无法变成优秀的木匠、高尔夫球手、牌手或者钢琴家一样。然而，我们周围到处都是这样的人，他们以为思考是一件根本不需要什么技巧的事。他们认为思考轻而易举，“谁都懂得如何思考”，并且认定每个人的思维都是同样可靠的。

——曼特 (A. E. Mander)

人类无论何时都在思考。我们的思维告诉我们该去相信什么，拒绝什么；什么东西重要，什么东西不重要；什么是真实的，什么是虚假的；与谁为友、与谁为敌；如何利用时间，找什么工作，应该住在哪里，与谁携手共度余生，如何教育子女等。我们知道的、相信的、渴望的、惧怕的和期待的一切东西，都是思维告诉我们的。

于是，我们的生活质量基本上是由思维的质量决定的。思维会影响我们的所作所为。

你在工作中想方设法解决问题时的思维质量也决定了你的工作质量。你在应对一段人际关系时的思维质量也决定了这段关系的质量。就在你阅读本书的时候，你的所有想法也都来自你的思维。你理解与吸收本书观点的能力也是由阅读本书时的思维质量决定的。

因此，学习批判性思维至关重要，不可胡乱应付、听天由命。批判性思维是指，无论面对什么样的情况，你都能娴熟地运用自己最卓越的思想解决问题。借助成熟的批判性思维能力，你可以将对你发号施令的思维牢牢地控制在手中。

无论你目前的处境如何或有何目标，也无论你身在何处或面临着什么样的问题，只要将自己的思维掌握在手中，你就能生活得更好。无论你是一位教师、一位父亲或母亲、一个公民、一个情人、一个朋友或者

只是一个普通消费者，娴熟的思维能力都能让你在生活的各个领域获益匪浅。相反，拙劣的思维能力则不可避免地会给你制造许多麻烦，浪费你的时间和精力，还会让你饱尝挫败感和痛苦的折磨。

不过，要想成为批判性思考者，你就必须学会观察、监控、分析、评估和改造自己生活中的各种思维，让自己的大脑养成一些能够影响它活动的良好习惯。此外，你还需要特别专注、富有韧性和诚意，而且做事要有始有终，因为只有当你认真对待这件事，并将其当成毕生追求时，你才能真正成为批判性思考者。

本书将为你展示如何利用自己的思维来改善和提高思维能力。本书所包含的每一个观点都有助于你从以往的思维手中夺回主动权，让它无法再控制你的想法、情绪、需求和行为。

我们希望看到的并不是你能奇迹般地转变成另一个样子，而是希望能为你在将来培养才智和改善情绪方面奠定坚实的基础。因此，我们只是在抛砖引玉，为你揭开一些深刻话题的序幕而已。我们提供给你的也绝不是什么诀窍或捷径，而是一个起点。

一旦你开始认真地面对自己的才智发展问题，你就能在生活中的其他方面获得更多的回报。

然而，首先，你必须唤醒自己的思维，试着理解它，看清楚它是何时给你制造麻烦的，又是何时给别人制造麻烦的。你必须学会在它准备隐藏起来的时候“逮到”它（它会用一种自欺欺人的方式把自己藏起来，这种方法它生来就很拿手）。在被动地接受它的一言一行这么多年后，你务必看清自己曾在无意识的情况下如何相信了它的把戏与胡言乱语。本书会告诉你如何做到这些。

第一篇 为何要提高思考力

思考1 那些思维惹的麻烦

思维之所以会给我们惹麻烦，是因为我们经常：

- 头脑不清醒、混乱或者很困惑；
- 过早地下结论；
- 没有听懂别人的言外之意；
- 没有目标；
- 不够现实；
- 太重视琐事；
- 没有注意到矛盾的存在；
- 相信不可靠的信息；
- 问的问题模棱两可；
- 对问题的回答也模棱两可；
- 问的问题太多；
- 问的问题彼此之间毫无联系；
- 把不同类型的问题混淆在一起；
- 勉强回答一些无法回答的问题；
- 得出结论所依据的信息不准确或者不相关；
- 故意忽略不能支持自己观点的信息；
- 仅凭经验就做出推断；
- 歪曲事实；

- 没有注意到自己推断出了何种结果；
- 没有将推理与假设区分开来；
- 得出不合理的结论；
- 没有注意到自己所做的假设；
- 做出毫无根据的假设；
- 想法没有重点；
- 想法与问题没有关联；
- 想法混乱；
- 思考问题时利用的是比较肤浅的概念；
- 用词不当；
- 忽视看待问题的恰当视角；
- 只能从自己的角度看问题；
- 意识不到自己的偏见；
- 思路狭隘；
- 思维不严密；
- 思维不合逻辑；
- 思维片面；
- 想法过于简单；
- 想法过于肤浅；
- 思考时以群体为中心；
- 思考时以个体为中心；
- 想法不理智；
- 应对问题时没有仔细推理；
- 决策欠佳；
- 与人交流有问题；

- 没有洞察到自己的无知。

思考2 人类无时无刻不在思考

本书要讲的是如何通过改善思维来提高你的生活质量。人为什么要思考呢？为什么思维如此重要呢？为什么必须努力提高自己的思维力呢？

其实答案很简单：只有通过思考，你才能改变生活中需要改变的部分（甚至能改变那些你原本未发现需要改变的部分），才能主宰自己的未来。这听起来是不是理所当然？请继续读下去。

思考是人类的常规行为（也可以说人类无时无刻不在思考）。毫无疑问，在大部分时间里，我们都在思考。从早上醒来的那一刻起，我们就开始思考了，而且醒来之后也一直在思考。即使我们想逃避，也无法摆脱思考。就好像此时此刻你就在想，自己是否应该认真对待这本书中的每一句话。

你的思维会让你有条不紊地表达出自己的情感并调整你的需求，还会引导你的行为。比如，你如何看待养育子女这件事决定了你会如何养育子女；你如何看待自己的财务状况决定了你在财务方面会做出哪些决定；你在工作时的思维也决定了你会如何工作。

我们要说的是，人类的思维经常出现瑕疵。我们做过的许多后悔的事其实都是错误推理造成的，而且思维方面的瑕疵还会引起更严重的问题，比如冲突与战争、痛苦与沮丧、暴行与苦难等。

然而，大多数人都对自己的思维方式非常满意。这是因为我们并不会特别重视思维力的培养，所以人们不会将自己生活中出现的问题归因于思维，他们穷其一生都没有意识到思维在自己的生活中扮演着多么举足轻重的作用。

因此，若想大幅度地提高生活质量，你就必须认真对待思维这回

事，也就是说，你要像一个学生一样来认真学习如何思考；你必须开始观察思维、检验思维，并在实践的过程中见证思维的力量；你必须通过对思维的理解让自己的思维变得有条不紊，并且每天都将这种理解应用在生活中；你必须现在就开始分析、评估和改善自己的思维；你必须将自己沉浸在批判性思维中。

本书涵盖了有关思维的一些基本事实。尽管对思维以及思维和情绪、需求之间的关系的研究很复杂，但大部分人还是能够掌握基本要点的，其中的诀窍就是系统性地利用这些研究得出的基本原则来改善生活。也就是说，诀窍就是将批判性思维运用到实际生活中。你肯定能学会如何利用批判性思维，因为本书为你提供的正是批判性思维的一些基本模板。

思考3 承认思维会制造问题这个事实

在开始认真对待自己的思维之前，你首先要认识到，在“正常”情况下，人类的思维天生就是有缺陷的。换句话说，如果没有人为的干预，人类的思维就会产生许多问题。比如，我们经常怀有偏见；我们习惯用老眼光看待他人；我们喜欢装腔作势；我们有时还认为自己偷鸡摸狗、虐待他人甚至滥杀无辜的做法很有道理。此外，我们还经常无视那些深思熟虑和下定决心后就可以解决的问题，比如饥荒、贫穷和无家可归等全球性问题。

更严重的是，当我们不理智的时候，我们的行为看起来却很有道理。比如，当别人对我们发出挑战时，我们的大脑却自言自语道：“为什么这些人非要为难我？我并没有做错事。任何一个讲道理的人都知道！”简单地说，我们习惯性地认为自己的思维是完全正确的，认为我们只会做正确、恰当、有道理的事。一旦有念头闪过，提醒我们自己或许是错的，那么这种念头很快就会被更强有力的自我辩护式的想法压制住，比如，“我不是有意伤害别人的。我是正直的人！我是公平的人！错在别人身上！”

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。也就是说，人类根本无须刻意学习自我辩护、自私自利、自我欺骗式的思维和行为就能做到这些，因为我们天生如此。那么，大脑又是如何进行自我欺骗的呢？换句话说，当证据表明我们是错的时，我们又是如何认为自己是对的呢？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。这或许就是人类没有意识到自己不理智的关键因素吧。

比如，女性面试官在面试了一位男性求职者和一位女性求职者之后，总会录用那位女性求职者。这位女面试官认为自己没有偏见、很客观，当被问到为何只录用女性职员的时候，她肯定会找出一些借口来支持自己的决定，如女性职员的工作经验、技术等都比男性要好。为了证明自己录用女职员的决定是正确的，她会坚持认为自己是不偏不倚、一视同仁的，而且只是想录用一位最能胜任这份工作的人而已。她或许已经注意到自己录用的职员全是女性，但是她却争辩说女性更能胜任那些工作，以此让自己的决定显得有理有据。的确，她能在心里认为自己的决定很正当的唯一方式，就是将自己的所作所为也视为客观公正的。这其中的关键点就是，带有偏见的思维看起来却可能是很公正、不带偏见色彩且不偏不倚的。因此，我们不认为自己错了，相反，我们认为自己是对的，认为自己所做的事是最合乎情理的，甚至在我们大错特错的时候还会这样认为。

有些警察在逮捕罪犯的时候过分使用暴力的情况也是如此。这类警察可能认为罪犯被粗暴对待是罪有应得的，自己使用暴力也是为了迅速将罪犯从街上带走，保护路上的无辜群众不被伤害。但是，如果这类警察能意识到自己对权力的渴望与偏见正在影响着自己的思维，并且能够发现自己在逮捕无法保护自己的罪犯时过分使用了权力和暴力，那么他们就不会对罪犯如此粗暴。这类警察打心里认为自己是职业的、公正不阿的。无论他们实际上有多么残暴，都不会认为自己是残暴的。这就是自欺欺人的力量。

欢迎来到人性世界！我们每个人都或多或少地抱有偏见，对人有成见，还会欺骗自己。我们自以为明白什么是真理。虽然程度有深有浅，

但我们全都是人类利己心的牺牲品。没有谁是完美的思考者。尽管如此，我们仍然可以成为更优秀的思考者。

若要成为一位真正的思考者，你就必须坚持将思维中潜意识的部分带到意识层面上来分析，找到思维中存在的问题，勇敢面对它们。只有这样，你才能改善你的思维与生活。人类世代相传的一种本能就是从自身固有的利己思维中解脱出来。所以，你能用你的头脑来教育自己的头脑，也可以用你的思维来改变自己的思维，甚至可以“改造”或者“重塑”自己。本书希望能在你身上激发出这种潜能，但是首先需要你认真阅读并且将书中的观点变成自己的智慧。

思考4 千万不要把不正常变为正常

提高思考能力的一种方法就是学会创造一些反面案例，让自己清楚地意识到应该避免什么问题。也就是说，通过揭露不良的思维习惯，你就能越来越明白如何摆脱它们。

为了阐明这种策略，现在让我们来创建一套规则，只要有理智的人都不会遵从的一套规则。将不正常的甚至是病态的思维方式列举出来，你就能清楚地看到自己多么容易被它们所折磨而浑然不知。

看看下面这些思维方式，问问自己有多少。

1. 只和喜欢自己的人混在一起。因为这样就没有人批评 你了。
2. 从不质疑自己的人际关系。如此一来就不用处理人际关系问题了。
3. 如果被朋友或爱人批评，就表现出一副哀伤的神情。当然，你还会沮丧地说：“我还以为你是我的朋友呢！”或者“我还以为你真的爱我呢！”
4. 不论什么时候做了任性的事，总能找到借口。这样一来，你就不

用负责任了。如果找不到借口，你就摆出一副抱歉的表情说：“我也不想这样的！”

5. 只盯着生活的阴暗面。这样你就能把自己伪装得很悲催，然后把问题推给社会或他人。

6. 把自己的错误归咎在别人身上。这样你就不用为自己的错误承担责任，也不用弥补过失了。

7. 别人批评你，你就反唇相讥。这样你就不用再听他们说下去了。

8. 随波逐流。这样的话，你就无须再操心自己的事了。

9. 一旦得不到想要的东西就大闹一番。如果被人问起，就露出一副愤怒的样子说：“我只是有点情绪化而已。至少我不会压抑自己的感情！”

10. 专注于自己想要的东西。如果被人问起，就说：“如果不为自己着想，谁会为我着想呢？”

如果这个列表中的思维方式不会造成问题的话，那就真的太可笑了。这些思维方式会造成许多问题，而且经常如此。只有当你看到了不正常的甚至是病态的思维有多么荒谬，并且明白这些思维在自己的生活中是如何发挥作用的，你才有机会改变它。有鉴于此，本书列出的策略都是以你的意愿为前提条件的。

思考5 认真检索你的思维

我们的目标是帮助你以批判的方式来思考自己的思维，思考可能会给你或他人带来麻烦的思维方式。在你一边了解本书的观点一边巧妙地将其运用到生活中的同时，你也在改善自己的思维习惯。你会越来越了解自己的思维，之后便能对其进行评估，再将其彻底改善。

你不妨将自己当成一名私人侦探，为了搞清楚在你的精神世界里到底发生了什么而对你的头脑进行一番调查。一旦你发现自己的思维都是由哪些模式主导的，你就可以让自己的思维更上一层楼：瞄准这些模式，改善它们，进而增强自己的优势，然后自主决定哪些有道理，哪些没道理；哪些会造成问题，哪些可以让生活变得更美好；哪些会束缚你，哪些会让你释放自己；哪些可以留下，哪些应该扔掉。

思考6 “不舒服”有时意味着努力方向是正确的

尽管大多数人都同意，锻炼身体需要有“一分耕耘，一分收获”的态度，但是在解决自己的思维问题时，我们的态度却往往是一旦感觉不舒服就选择了放弃。如果你不能承受这种脑力上的痛苦，就无法成为一名思考者。人的头脑像人的身体一样，如果没有一点压力，它就不会有所改善。无论你喜欢与否，“一分耕耘，一分收获”是不可否认的事实。

因此，你在阅读本书的时候应该料想到自己会有些心理压力、不舒服和痛苦。如果出现了这些情况，你就要面对它们，努力克服。你要明白，人类需要学习的最重要的知识也是人类最难理解和接受的（比如，我们天生都是利己的自私鬼这个事实）。你要认识到，人类的头脑天生就讨厌改变，尤其讨厌被逼着用于己无利的方式看待自己。因此，当你吸收本书的观念，进而感到郁闷、不适或沮丧的时候，仍然要坚持向前冲。你正在成长，而不像大多数人那样停滞不前，这件事是值得庆祝的。从长远来看，生活质量得以提高就是对你的一种奖赏。如果你想让自己的头脑变得更灵活、更强大，你就必须使它得以伸展和锻炼；而如果你想使它得以锻炼，你就必须让它参与到生活的各个方面中去。

思考7 批判性思维的概念、原则与方法

迄今为止，人类普遍会忽视，我们应该以一种训练有素的方式来思

考思维，并将其作为我们日常生活的核心。当我们认识到人类思想中有许多问题并且想要明确地找到这些问题时，我们就能对思维进行干预。但是我们需要运用一些方法才能做到这一点。这些方法应该建立在关于人类头脑的某些丰富而实际的见解上，而不能过于简单或肤浅。比如，我们需要一种理念来帮助我们克服自私和自吹自擂的倾向；我们需要一种批判性的锐利思想，帮助我们反抗自身那种盲目向他人寻求认可的力量；我们需要一种原则，它能帮助我们在生活的各个方面活得更理智一些，也能帮助我们找到一些衡量思维的合理标准，如清晰度、准确度、相关性、深度、广度、逻辑性和公平程度等；我们需要一种批判性思维概念来帮助我们将自己的思维分解开来，逐一检查各部分的质量如何；我们需要一种方法来指导我们建立一个没有偏见的、理性的世界。

当你阅读本书时，请注意观察自己是否能够弄清楚每天的想法是如何与本部分的一个或多个批判性思维概念联系在一起的。

在本部分中，我们将简要地介绍我们对批判性思维的理解，这些理解源于我们30年的工作经历。为了将这些理念根植在直觉式的批判性思维中，我们主要采用图表的方式来揭示它们。本书“批判性思维30天培养计划”中的每个理念都与此密切相关，其中有些与“思维分析”有关，有些与“思维评估”有关，有些与“理性道德”的培养有关。其他一些理念主要着重于批判性思维的障碍（或者人类思想的异常状态），我们大致可以将这些障碍归类于利己主义和社会中心主义思维。还有一些理念可以看成批判性思维的含义或语境。

习得批判性思维没有绝对完美的方法，也没有明确的规则。相反，只要你在内心深处吸收了那些强有力地批判性思维理念，就会对你的人生产生深远影响。比如，理性的换位思考可以让人养成一种从他人角度看问题、思考他人想法、感受他人情绪的习惯，以此来领会和理解他人的观点。如果世界上每个人都能认真对待这个理念，那么人类社会中的痛苦与磨难将会大大减少。比如，如果人们能近乎本能地想象到被自己控制、主宰、压迫和操纵的人会有什么样的感觉，就可以直接感受到他人的痛苦。如此一来，人们将会更加互相尊重，更加重视彼此的和谐共处，向一个没有偏见的世界迈进。当然，你要记住，这种理解方式可能

有点过于简单化了，因为批判性思维的所有概念都是相互交织在一起的。想要深入理解和灵活掌握批判性思维的任何一种理念，就意味着要深入理解和灵活掌握批判性思维的另一种基础理念。比如，我们若要培养自己理性的换位思考意识，就必须培养理性的谦恭，也就是能够揭露自身的傲慢并区分自己知道什么、不知道什么。如果我们无法从这些角度发现自己的不足与无知（理性的谦恭），就无法从另一种角度有效地进行思考（理性的换位思考）。

简而言之，我们应该将诸多批判性思维的概念与原则结合起来进行理解，这也是我们撰写本部分的目的所在：帮助你看到本书所有理念之间的一些重要关联。这样一来，全世界的人们都能对批判性思维有一个丰富、真实、全面的概念（虽然认识得还不够）。

思考8 为什么要培养批判性思维能力

我们面临的问题

每个人都认为思考是我们的本能，但是我们的大部分思维就其本身而言都是带有偏见的、扭曲的、片面的、信息不足的。然而，我们的生活质量，以及我们生产、制造或建造的东西的质量恰恰取决于我们的思维质量。质量欠佳的思维不仅会让我们花不该花的钱，而且还会降低我们的生活质量。无论如何，我们都需要有条不紊地培养绝佳的思维能力。

批判性思维的定义

从广义上讲，批判性思维是指一种训练有素的自导式思维，它意在通过公正的方法使推理的质量达到最高水平。具有批判性思维能力的人一贯努力活得更理智、更合理、更有同理心。他们能强烈地意识到人的思维在不加审视时存在着先天缺陷。他们力图削弱利己主义和社会中心主义倾向的力量，并善于利用批判性思维提供的一些方法，也就是一些能让他们分析、评估和改善思维的概念与原则。他们能够认识到无论自

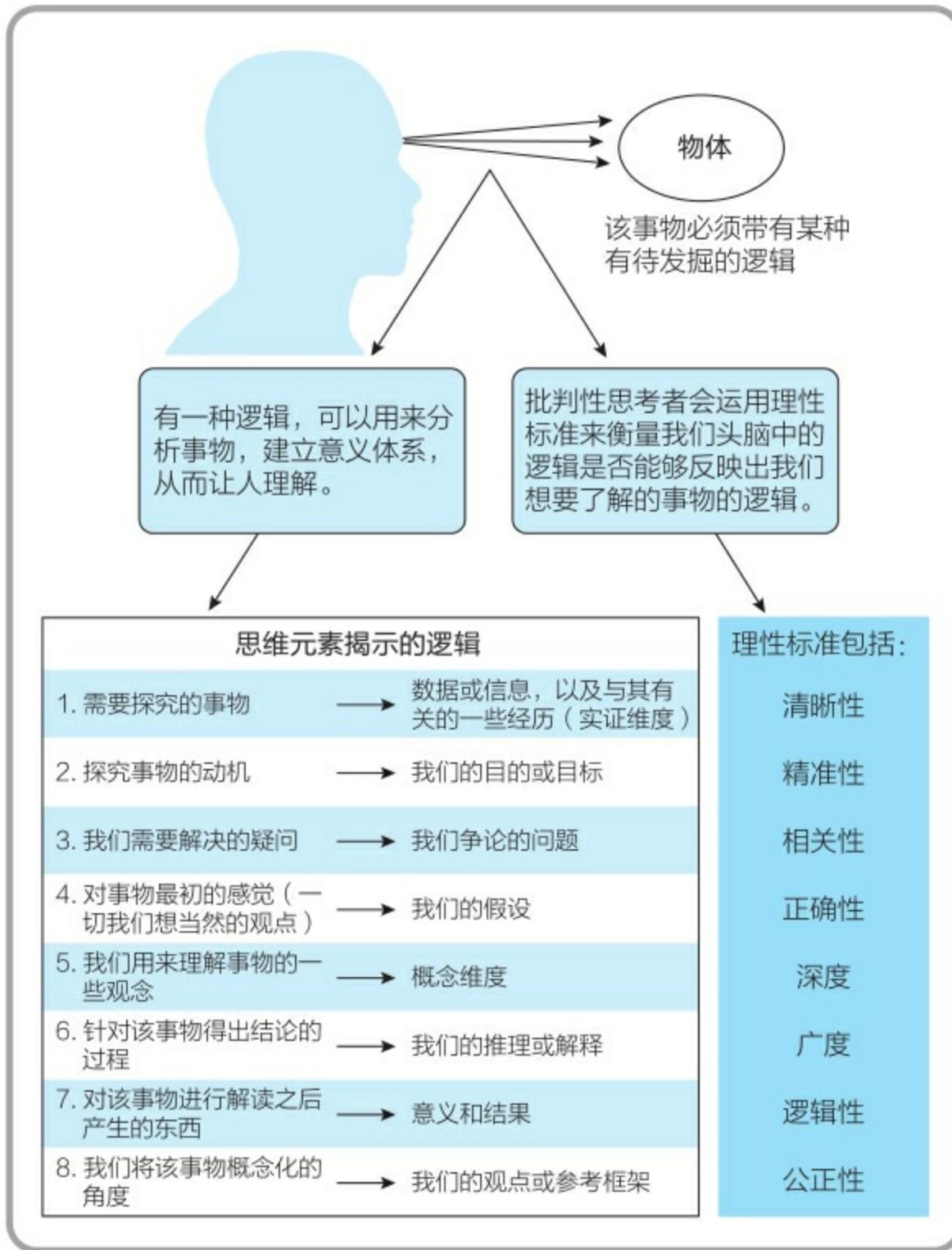
己是多么熟练的思考者，都难免会时不时地沦为推理错误的牺牲品，被非理性的东西、偏见、成见、扭曲的思想、是非不分的社会规则与禁忌、个人利益以及既得利益影响。他们尽量不将复杂的问题想得过于简单，并尽力照顾到与自己有关的人的权利与需求。他们体现了苏格拉底的原则：浑浑噩噩的生活是不值得过的。他们不仅关心自己的智力发展，还关心如何建立一个公正的、是非分明的世界。

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。

简而言之，批判性思维就是自导、自律、自我监督和自我矫正式的思维。它需要人们拥有严格的优秀标准，并注意使用这种思维；它需要人们彼此之间进行有效沟通，具备解决问题的能力，并承诺克服自身天真的利己主义和社会中心主义。

本节导图



大脑路线图

思考9 分析你的思维（以推理元素为重点）

如果我们想很好地进行思考，至少要明白思维的基本原理，也就是一切思维最基本的结构。我们必须学会如何分解思维。

一切思维均有八种基本结构：无论何时，我们都是在某种观点范围内有目的地思考着。这种观点是以能够引出含义和结果的假设为基础的。我们会利用概念、观点和理论来解释数据、事实与经验，以回答问题、解决问题。

每种结构之间都是相互影响的。如果你改变了自己的目的或计划，你的疑问和问题就会随之改变。如果你改变了自己的疑问和问题，你就不得不去寻找新的信息和数据。如果你收集了新的信息和数据……

本节导图1

思维的过程：

- 产生目的
- 提出问题
- 运用信息
- 利用概念
- 做出推理
- 做出假设
- 得出结果
- 体现观点



思维元素与思维过程

本节导图2



思维的一般结构

思考10 评价你的思维（利用理性标准）

理智的人会用理性标准来评价推理。一旦你吸收了这些标准，并将其明确地运用在自己的思维中，你的思维将变得更清晰、更正确、更精准、更相关、更深邃、更开阔、更公正。不过，需要注意的是，我们强调的标准都是经过挑选的。其他理性标准包括可信性、充分性、可靠性和平实用性。

清晰性：思想的意义能够被了解和理解。

正确性：没有错误或扭曲，是真实的。

精准性：在必要的细节上非常准确。

相关性：与当下问题有关。

深度：包含复杂的和多方面的关系链。

广度：包括多个观点。

逻辑性：各个组成部分都能整合在一起，相互之间不冲突。

重要性：强调的是重要问题，而非琐事。

公正性：公平、不自私、不偏颇。

本节导图

清晰性

你能详细描述某个观点吗？

你能举例说明吗？

你能解释一下它的意思吗？

正确性

我们如何才能检验它是否正确？

我们如何才能知晓它是否为真？

我们如何对它进行证明或测试？

精准性

你能否描述得更详细些？

你能否提供更多的细节？

你能否描述得更精确些？

相关性

这个观点与问题有什么关联？

它与问题有怎样的关系？

它如何帮助我们解决问题？

深 度

是什么因素让问题变得复杂？

该问题有哪些复杂性？

该问题有哪些难点需要处理？

广 度

我们是否需要从另外的角度看待该问题？

我们是否需要考虑另一种观点？

我们是否需要用其他方式观照该问题？

逻辑性

所有这些整合在一起符合逻辑吗？

你的开头是否与结尾相符？

证据支持你的结论吗？

重要性

该问题是最重要的问题吗？

该观点是否是最需要强调的核心观点？

哪些事实最重要？

公正性

该问题是否涉及我的既得利益？

我是否在怜悯地表述他人的观点？

评判思维的理性标准

思考11 系统运用理性标准规范推理元素，培养理性特征

理性的谦恭VS自大

理性的谦恭是指一个人能够意识到自身的知识有限，包括能敏锐地感受到人们在哪些环境中会因为自身固有的利己主义而自欺欺人，也包括对个人成见、偏见和个人观点局限性的敏感性。理性的谦恭取决于人们的认识，即认识到自己应该实事求是地对待自己所知道的事。这并不意味着软弱或顺从，而意味着一个人对待自己的信念很少或不存在狂妄、自夸或欺骗，并对自身信念的逻辑基础抱有深刻的理解。

理性的勇气VS怯懦

理性的勇气是指一个人哪怕对一些思想、信念和观点有着强烈的抵触情绪或不曾认真倾听，仍然认为有必要公正对待。这种勇气与人的认识有关，即认识到被认为危险或荒谬的观点有时是（完全或部分）合理正当的，并且认识到我们被灌输的结论与信念有时存在误导性。我们若要独立分辨是非，就不能被动地、不加批判地“接受”自己“所学”的东西。理性的勇气会发挥作用，是因为最终我们会慢慢看到一些被认为危险或荒谬的观点中也有真理，一些我们坚信的观点中也存在歪曲与谬误。在这样的环境中诚实对待自己的思维需要勇气，因为特立独行的人可能会遭受严厉的惩罚。

理性的换位思考VS狭隘

理性的换位思考是指一个人能够意识到：自己需要站在别人的角度考虑问题，才能真正理解他人。这需要一个人认识到自己有利己主义的倾向，利用对由来已久的思想和信念的直觉去发现真理。这一理性的特征类似于一种对他人观点和推理进行重组的能力，一种通过他人的前提、假设和观点进行推理的能力。尽管我们一向被认为是正确的，但也曾有过犯错的先例，这一理性特征则要求我们记住这些先例，并能够想

象一下未来我们可能会重蹈覆辙。

理性的自主VS顺从

理性的自主指的是一个人可以合理掌控自己的信念、价值观和推论。批判性思维的理想状态就是懂得独立思考，以控制自己的思维过程。这要求人们必须承诺根据推理与证据对信念进行分析与评价，合理地提出疑问，选择相信或顺应潮流。

理性的真诚VS虚伪

理性的真诚指的是一个人能够认识到：自己需要诚实地对待自己的思想；使自己的行为与理性标准相一致；以要求对手的严格标准来要求自己；亲身实践自己对他人的倡议；坦白承认自身思想与行为之间存在的差异。

理性的执着VS懒惰

理性的执着是指一个人能够认识到：即使遇到困难、障碍与挫折，也要运用理性的见解与真理；即使遭到他人的无理反对，也要牢牢坚守合理的原则；自己需要长期与困惑和悬而未决的问题做斗争，才能获得深刻的理解与洞察力。

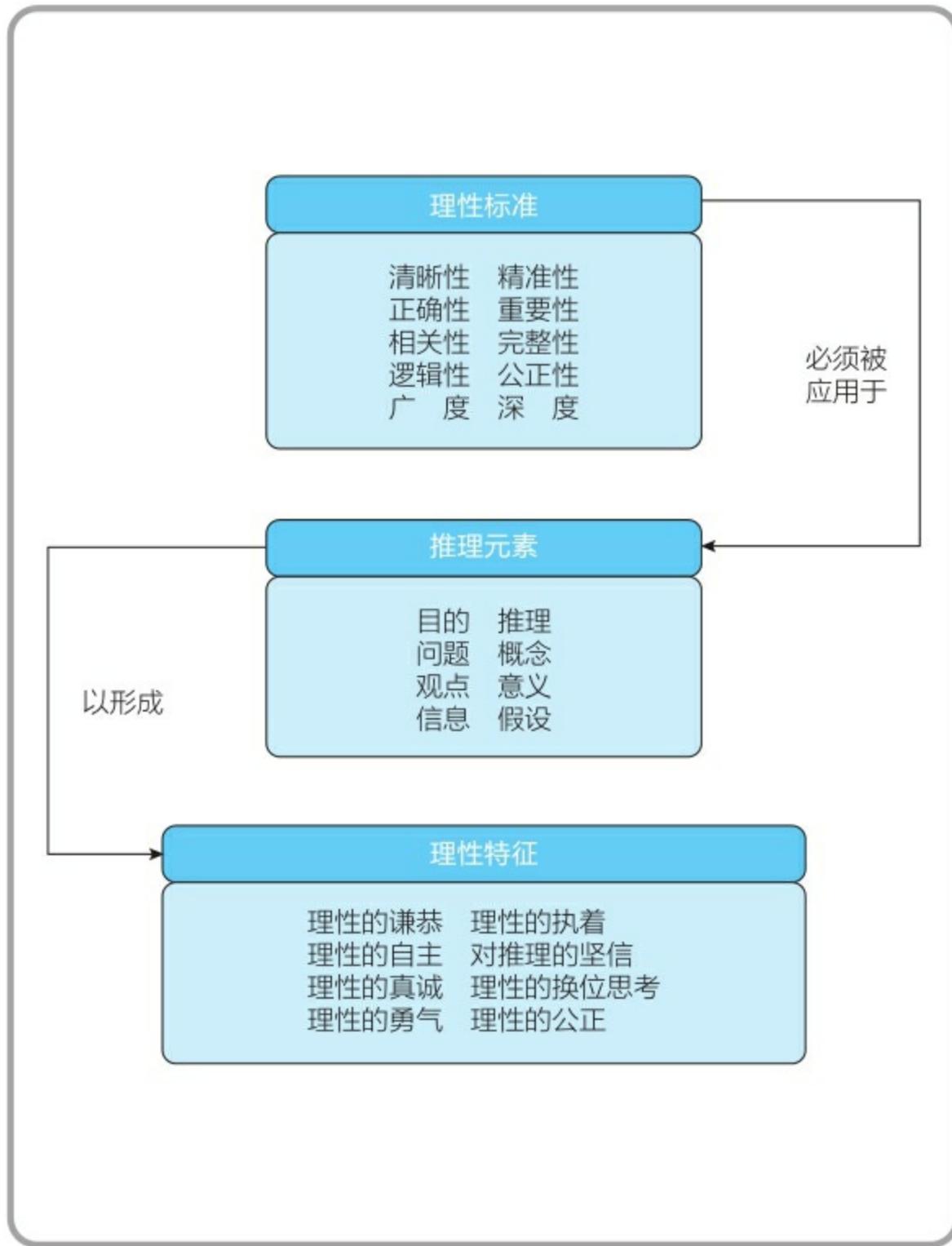
对推理的坚信VS对推理与证据的怀疑

从长远来看，坚信推理可以最大限度地发挥推理的作用，培养人们的推理能力并形成自己的结论，为个人和全人类的最高利益服务。尽管人类本性和社会中存在一些固有的障碍，但是通过适当的鼓励和培养，人们依然可以学会自行思考，形成清晰、有逻辑的思维过程，独立得出合理的观点和结论，通过推理说服他人并成为更理智的人。这就是坚信的价值。

理性的公正VS不公正

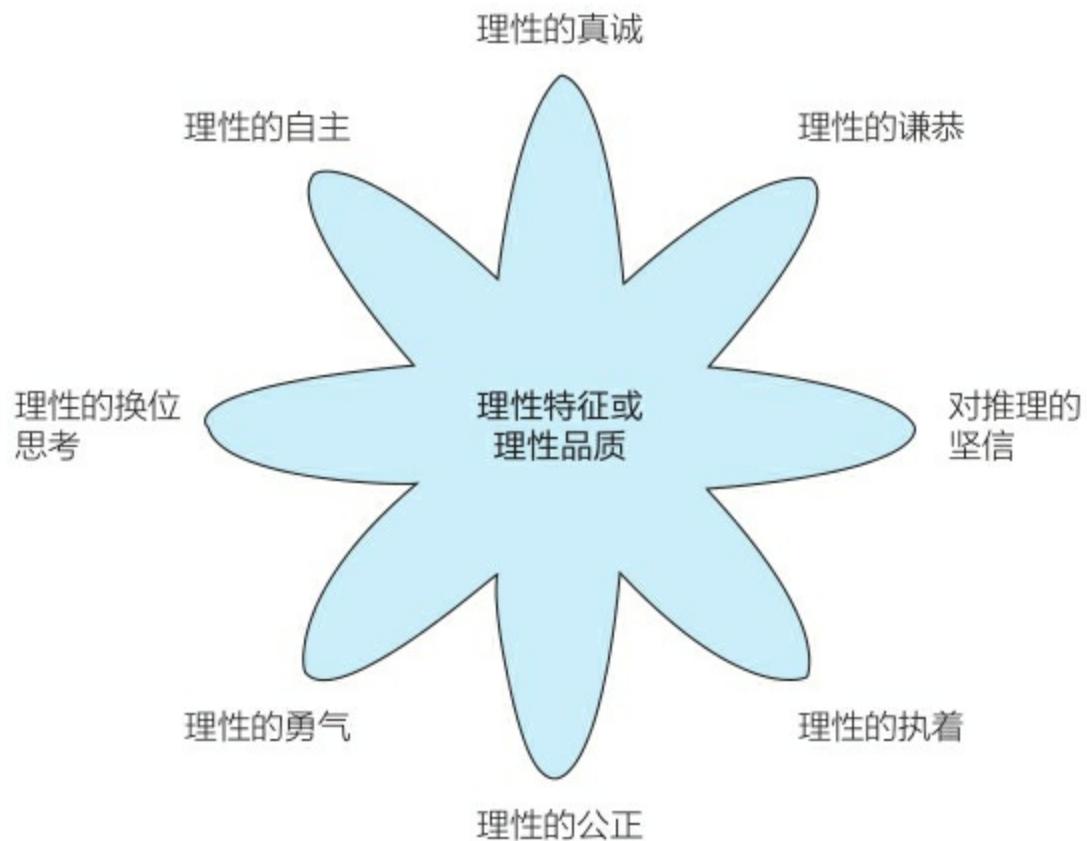
理性的公正是指一个人能够认识到：自己需要平等地对待所有观点，而不掺杂个人、他人或群体的情感或利益；凡事依靠理性标准，而不受个人或集体意识的影响。

本节导图1



理性标准被应用于推理元素以形成理性特征

本节导图2



理性特征“星座图”

思考12 人类大脑的三大功能

大脑有三个基本功能：思维、感受与需求。

● 思维就是大脑产生意义的部分，它可以为我们生活中的事情赋予意义，也可以创造观点——我们就是通过这些观点来定义情况、关系与问题的。思考会不断地告诉我们眼下是什么情况、正在发生什么以及应当注意什么。

● 感受源于思考。思考通过评价我们生活中发生的事（是积极的还是消极的）来形成相应的感受。感受会不断地告诉我们：“对于生活中发生的事，我就应该有这样的感受。我做得非常好。”或者告诉我们：“我可能遇到麻烦了。”

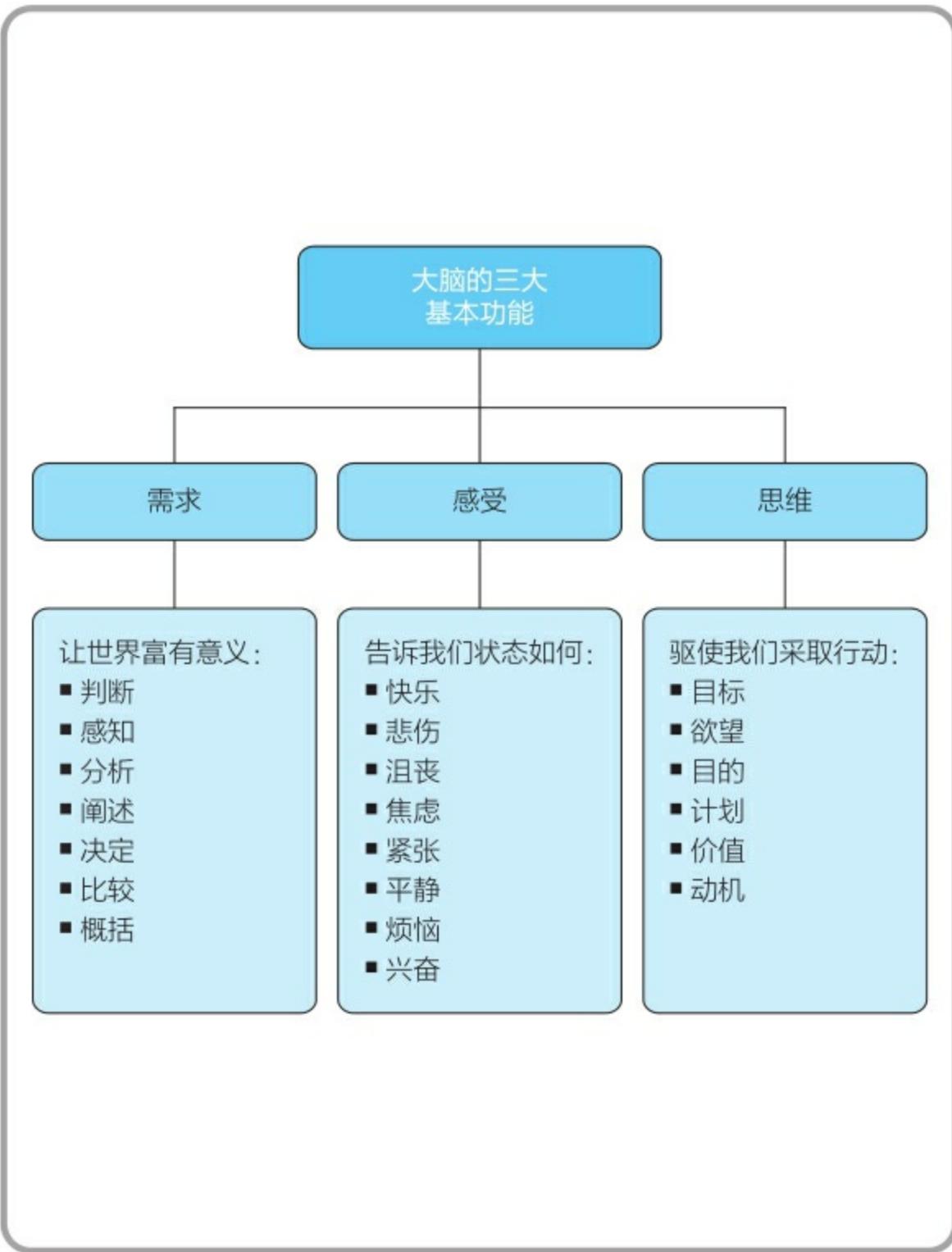
● 我们的需求可以为我们的行为提供动力，并与我们认为值得拥有和可能拥有的事物保持一致。它一直在不断地告诉我们：“这是值得拥有的，去争取吧！”或者告诉我们相反的话：“这不值得拥有，别费劲了。”

当我们谈到感受时，指的并不是由大脑化学成分问题等不正常的生理变化造成的情绪。当脑化学物质不平衡造成的情绪使人无法控制自己时，人们就要寻求医生的帮助。所以我们谈到的感受指的并不是身体上的感觉，尽管感受常伴有身体上的感觉。比如，觉得“冷”可能会让你变得易怒。认识到自己有易怒的感受可以让你主动去御寒，如穿上夹克。最后，尽管“感受”和“情绪”在一些情况下指的是不同的现象，但在本书中将交替使用。

基本观点：我们的大脑一直在向我们传达三点信息：

- 我们的生活中正在发生什么？
- 我们对于这些事情有怎样的感受（积极或消极）？
- 我们要追求什么，要把自己的精力投到哪里？

本节导图



大脑的三大基本功能

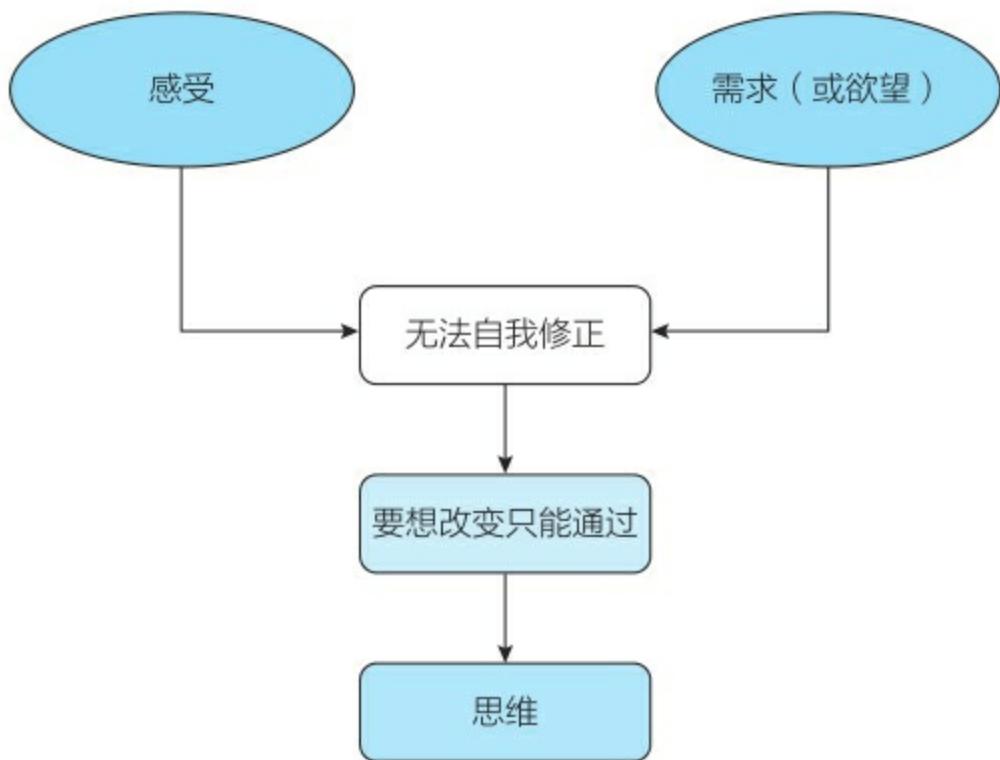
思考13 思维是控制感受与需求的关键

尽管思维、感受和需求在大脑中的作用同等重要，并且彼此之间无时无刻不在互相影响着，但思维却是控制感受与需求的关键。若要改变感受，就要改变引起这种感受的思维；若要改变需求，也要先改变产生这种需求的思维。

比如，如果孩子对我不尊敬，我就会生气，而且这种愤怒是无法简单置换成满足感的。为了改变这种愤怒的情绪，变得积极一些，我必须改变当下的思维。或许我需要想一想应该怎样教育孩子，让他尊敬我，然后再根据这种思维来行事。或许我需要想一想，孩子是在何种影响下做出这种粗鲁行为的，然后设法清除这种影响。换句话说，我需要通过思维来控制自己的情绪状态。

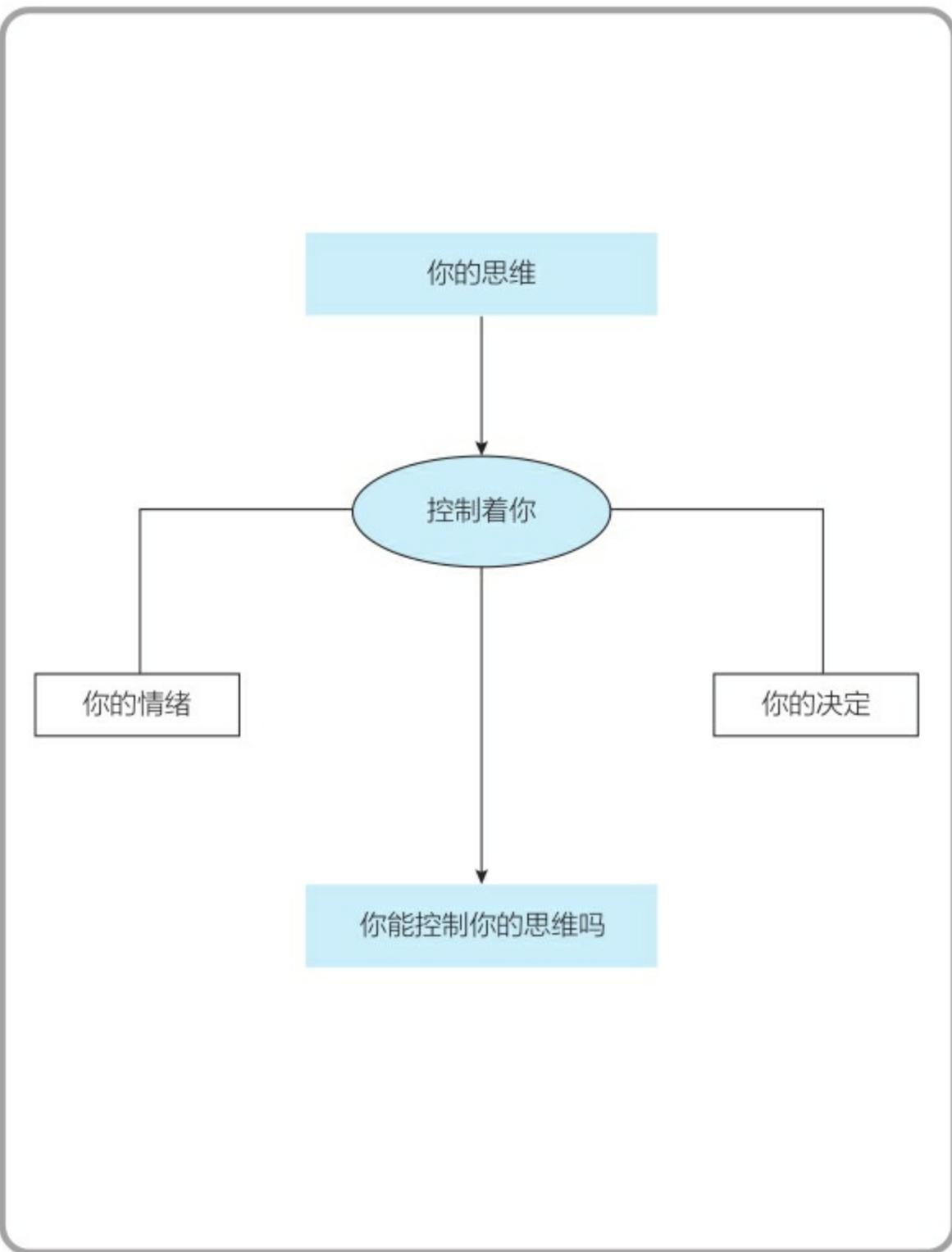
同样，要改变需求就要先改变引起这种需求的思维。假设詹尼和约翰在谈恋爱。约翰想结束这段关系，而詹尼想继续下去。如果詹尼的需求来自于这种思维：她需要和约翰恋爱下去才能保持平稳的情绪状态，离开了约翰她就无法生活，那么显然，詹尼的这种思维就是问题所在。因此，詹尼必须先改变自己的思维，才能不再需要与约翰维持这段关系。也就是说，只有当她不需要约翰也能很好地生活，没有约翰也能过得满足，不再需要和不想与自己在一起的人维系一段关系时，她才能放弃和约翰的恋爱关系。总之，除非她的思维有所转变，否则她的需求就不会改变。她一定要战胜摆布自己的思维才行。

本节导图1



思维控制感受和需求

本节导图2

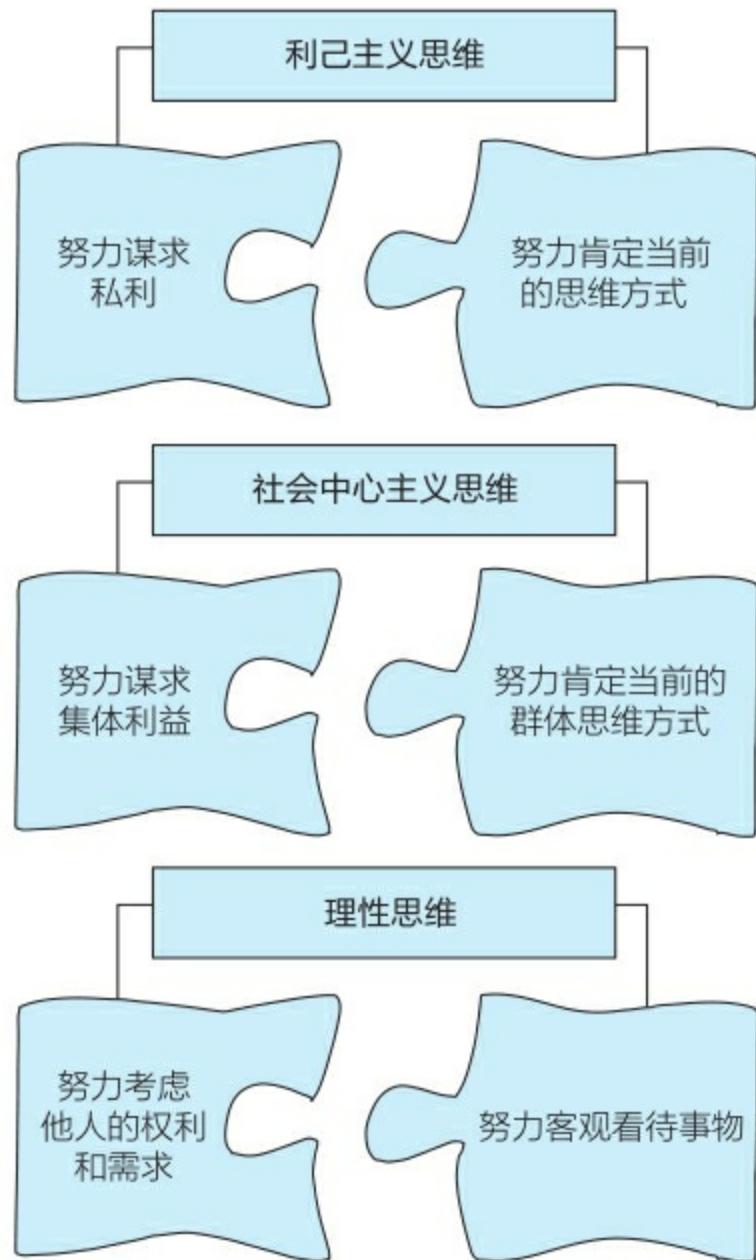


思维控制情绪与决定

思考14 理性思维与利己主义思维、社会中心主义思维的区别

基本观点：所有人都兼备利己主义和社会中心主义思维，同时也有（不太成熟的）理性思维能力。人类是作为利己主义生物出现的。随着时间的流转，婴儿期的利己主义和利己思维开始与社会中心主义和以集体为中心的思维并存。所有人都同时具有这两种形式的非理性思维。我们的利己主义或社会中心主义只是程度有所不同，而且在不同的环境和背景下会发生很大的变化。利己主义和社会中心主义倾向是自然而然出现的，而理性思维能力却要靠培养才能形成。因此，我们只有通过培养理性思维能力才能战胜非理性倾向，并创造出一个批判性的世界。

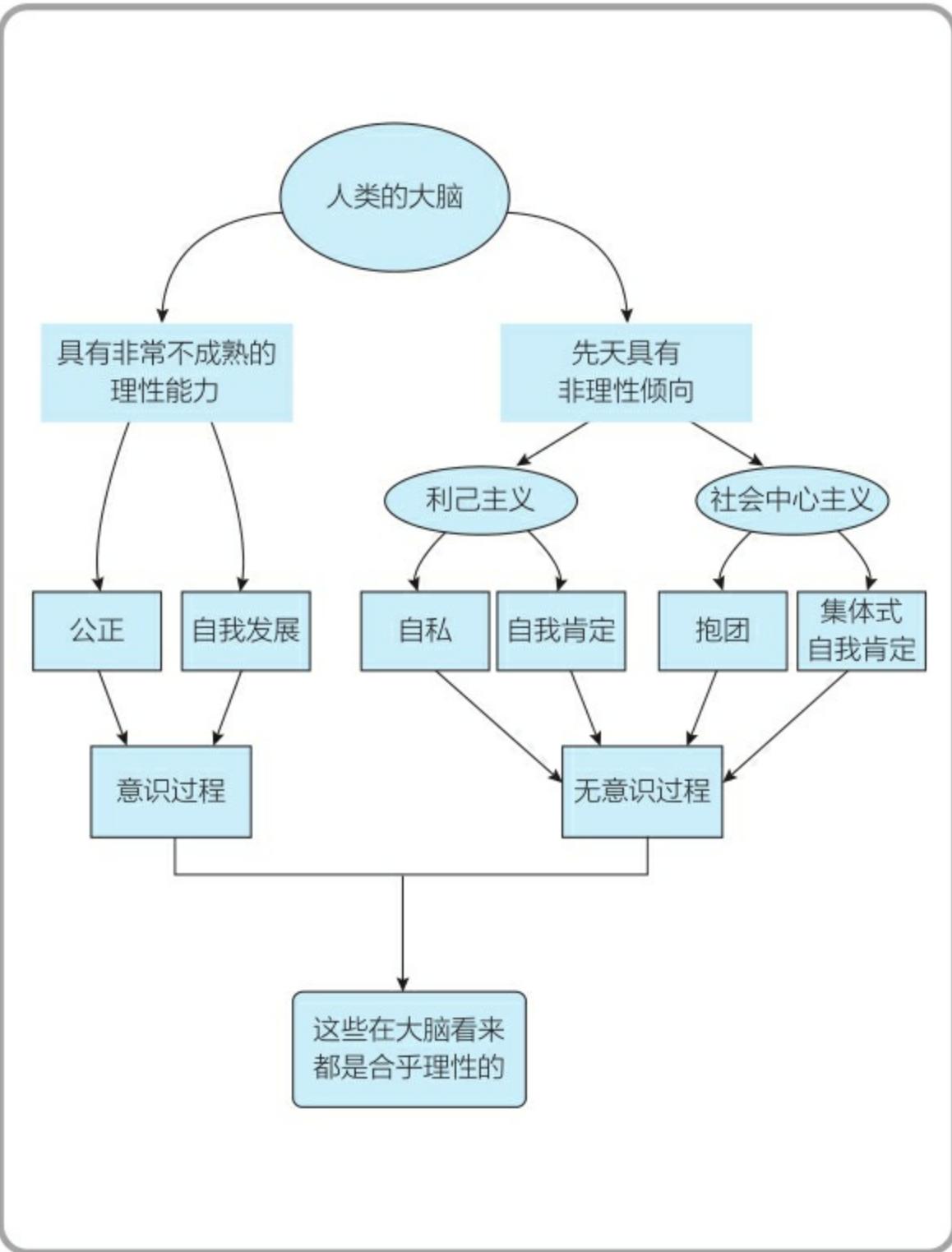
本节导图1



基本观点：将利己主义动机、社会中心主义动机和理性动机区分开是十分重要的。

利己主义思维、社会中心主义思维与理性思维

本节导图2



大脑具备先天的非理性倾向与不成熟的理性能能力

思考15 利己主义思维的问题所在

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。我们不是天生就会欣赏他人的观点，明白自己的观点存在局限性。只有经过训练，我们才能清楚地意识到自己存在利己主义思维。我们不是天生就能认识到自己倾向于进行利己主义假设，以利己主义的方式利用信息和解释数据，以及自己利己主义的概念和观念从何而来或有什么含义。我们不是天生就能认识到自己的立场是自私的。

作为人类，我们不现实而又自信地认为，自己已经从根本上弄清楚了世间万物的本来面目，并且非常客观。我们自然而然地相信自己的直觉判断，虽然这种判断是不准确的。在思考时我们也没有运用理性标准，相反，还经常利用利己的心理标准来决定相信什么、拒绝什么。下面列出的就是一些人类思维当中经常会用到的心理标准。

“因为我相信这是真的，所以这是真的。”

天生的利己主义：我认为自己相信的事是真实的，尽管我从未质疑过自身信念的基础。

“因为我们相信这是真的，所以这是真的。”

天生的社会中心主义：我认为我所属的群体的主要信念是真实的，尽管我从未对这些信念的基础进行过质疑。

“因为我要相信这件事是真的，所以这是真的。”

天生的自我满足：我相信一切让我（或我所属的群体）感觉积极的事。我相信“感觉良好”的事，以及无须我大幅度改变思维或必须承认自己不正确的事。

“因为我一直相信这件事是真的，所以这是真的。”

天生的自我肯定：我非常想要维护自己长期持有的信念，尽管我从

未认真考虑过这些信念在多大程度上能够由证据证明。

“因为相信这件事是真的对我有利，所以这是真的。”

天生的自私：一切能够证明我追求权力、金钱或者个人利益的行为是正当的事，我都相信，尽管这些信念没有强有力的推理和确凿的证据作为依据。

基本观点：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（一种直接获得私利的方法）。

（2）顺从他人（一种间接获得私利的方法）。

在利己思维里，我们不是通过对他人行使权力控制他人，就是通过顺从对我们有利之人间接地寻求一己私利。说难听些，利己行为不是恃强凌弱就是卑躬屈膝，不是欺负弱小就是对更强大的人屈服，或者以一种微妙的伎俩穿梭于两者之间。

本节导图

利己主义思维
利用两种策略来获得私利

控制

直接对他人使用权力
以获得私利

顺从

顺从他人以
获得私利

利己式控制与利己式顺从

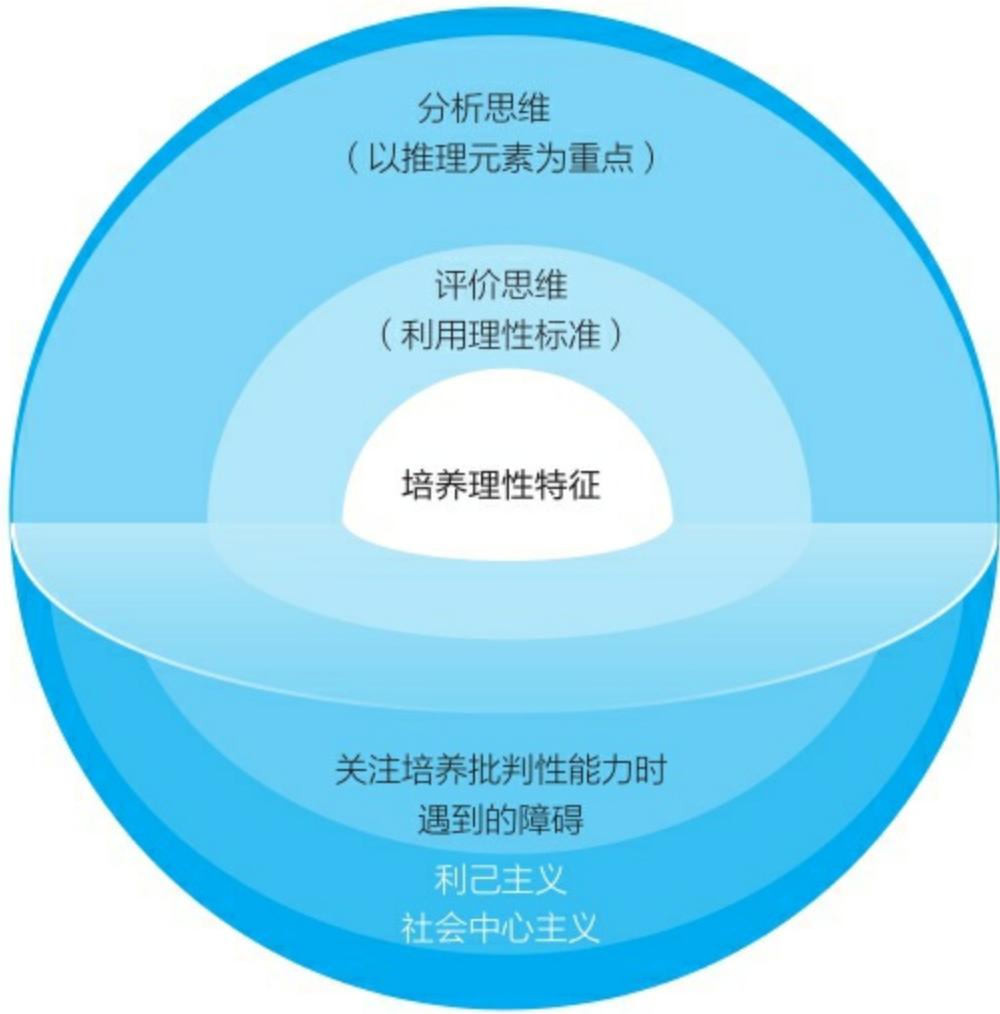
思考16 社会中心主义思维的问题所在

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称这种状态为“文化束缚”。这种现象是由下列社会中心主义思维引起的。

- 倾向于不加批判地将自己的文化、民族、宗教凌驾于他者之上。
- 倾向于不加批判地、自利地对自己进行正面描述，并对与自己想法不同的人进行负面描述。
- 倾向于不加批判地吸收集体规范和信念，以集体身份示人，按照集体的期待来行事，却毫不认为自己的所作所为应该被质疑。
- 倾向于盲目遵守集体限制。
- 思维无法超越文化中的传统偏见。
- 无法学习和吸收其他文化中的见解（若能学习和吸收，则能提高其思维的深度和广度）。
- 无法将普遍的道德规范与相对的文化标准和禁忌区分开来。
- 无法意识到任何文化中的大众媒体都是从各自的文化视角制造新闻的。
- 无法从历史和人类学的角度来思考（因此只能局限于当下的思维方式）。

社会中心主义思维是非批判性的。只有用跨文化的、公正的思维（批判性思维）将其取代，才能消除这种思维。

本节导图



获得批判性思维的实质性方法

思考17 30天学会批判性思考

本书将介绍30种关于批判性思维的基本理念，作为30天计划的基础。我们认为，人们如果想掌控自己的思维和生活，就需要具备一些重要的理念，因此将这些理念收录在本书中。30这个数字与24、32、45等数字一样，本身没有什么神奇之处。而且总有新的、重要的理念需要我们去学习，一旦我们吸收并运用了这些理念，就会帮助我们改善思维与生活的品质。思维的发展是一个动态过程，之后你就会发现这一点。

我们将这些理念以30天计划的形式呈现给你。如此一来，从一开始你就能对全书有一个整体的把握和概览，并且体会到以改善思维为目标的理念的力量。在阅读这个30天计划时，即使你发现自己无法在一天之内吸收完书里的所有理念，仍然可以开始将一些非常重要的、强有力的理念融入自己的思维中，并将它们运用到实际生活中，以此来（理性地）改变自己的内心。

第一天，你只需关注一个理念。第二天，你需要根据第一天的理念来学习第二个理念。第三天，你就要基于前两天的两个理念来学习第三个理念。每天，你都会有更加丰富的积累；每天，你都能为自己的思维增添一个新颖的、强有力的理念。在阅读的过程中，你始终都有一个关注的中心，而在其他有力观念的逻辑背景下，通过与其他有力观念的互动，这一中心还会变得更加充实。

当你根据这个30天计划练习的时候，你应该努力将之前的理念和新学到的理念整合在一起，因为强有力的理念之间的相互配合才是成功的关键。能否取得稳固而持续的效果，在很大程度上取决于完成这个30天计划后你的所作所为。你还会坚持使用这些理念吗？你会把它们抛之脑后吗？你会继续追寻与这些理念有关的其他重要理念吗？你会又回到阅读这本书之前的状态吗？你会继续前进吗？如果你想成为一位自由、独立的思考者，那么你就必须反反复复地问自己这些问题。

每天都要坚持做笔记，深入吸收学到的理念。在完成每天的计划时，请使用引言部分结尾处的“每日行动计划”和“每日进步记录”二

种表格，以此来对自己的进度进行规划和评估。

30周计划拓展训练

完成30天计划后，继续维持进步姿态的一种方法就是再制订一个30周计划。每周着重学习一个理念，而不是每天学习一个理念。在此高阶训练过程中，每过一周你就会发现，每个理念通过与之前的理念相互作用都能得到强化。每当你认真看待某个理念，并努力将其融入自己的思维中时，就会明白原来每个重要理念都与其他重要理念有着千丝万缕的联系。而理念本身就是依据这些联系才变得强有力的。

因此，在我们看来，这个30天计划只是一次“短跑”，让你领略一些基本理念。紧接着的30周计划，是让你再“跑”第二圈，这次“跑”的时间会更久，你对这些理念的理解也会更加深刻，并且能够进一步将各个理念相互联系起来，永久地吸收进来，为己所用。

30周计划可以帮你建立起一种良好的思考习惯，因为新学到的每个理念都能与前一周学到的理念联系起来。比如，跟着这个30周计划来做，你将：

- 在第一周内，着重揭露自己的无知程度。
- 在第二周内，将目光转向虚伪：在自身和他人身上寻找虚伪的迹象（其次，你应该继续揭露自己思维中的无知）。
- 在第三周内，把重点放在换位思考上（与此同时，不忘继续揭露自身思维中的无知与虚伪）。

每周都要坚持记笔记，深入吸收本书中的理念。具体格式请参照本小节结尾处的“每周行动计划”和“每周进步记录”。

吸收了本书前三个理念之后，你就会发现思维中的问题层出不穷，这是因为人们经常无法换位思考，分不清自己知道什么、不知道什么（却自认为知道），而且心存虚伪（自己和他人都有此问题）。另外，你应该认识到一点：随着我们身上理性的无知越来越少，越来越不确信自己一直以来的想法是对的，越来越能意识到自身思维中的虚伪问题以

及自己总在向人索取却很少付出，我们就越来越能做到换位思考。

如此度过一周又一周。每周，你都要着重学习一个全新的重要理念，并将新学到的理念与之前已经学到的理念联系起来。

你需要规律性地回顾学到的所有理念，并判断自己是否需要不断温习。你越是经常性地将强有力的重要理念糅合在一起，这些理念就越是深深地根植于你的思维中，这样一来，你也就越容易在生活中运用它们。

在进行30周拓展训练时，最重要的是，在特定时期内你要有具体的关注点，并且此关注过程要持续相当长的一段时间。这些理念无所谓先后顺序，请自由选择便是！

赢利终有时

当你领会了本书推荐的30个理念之后，每天或每周都将它们运用到实际生活中，你一定会有所收获。比如，你将会发现自己：

- 更善于表达自己的观点，并且更能理解他人。
- 更能抓住论点、解决问题。
- 问的问题更加富有启发性。
- 不再自私。
- 更能控制情绪。
- 更能控制自己的需求和行为。
- 更能理解他人的观点。
- 变得更讲道理。
- 不再有强烈的控制欲。
- 不再顺从，也不再那么容易受到威胁。
- 不再为无能为力的事而烦恼。

- 不再无理地责备他人。
- 懂得先揣测他人话语里的含义再行动。
- 承认自己的过错时不再觉得难受，并且学会了纠正自己的错误信念。
- 努力成为一个真诚、言行一致、合乎理性的人，并且与真诚的人们生活在一起。
- 开始质疑社会习俗和禁忌。
- 开始质疑自己在新闻媒体上读到的、听到的和看到的东西。
- 不再轻易地被口若悬河、自私自利的政客所操纵。
- 更注意说话方式，以及说话方式是如何影响自己对现实的理解的。
- 能找出自己的推理和结论源自哪些假设（如此，你就能检查自己的假设是否合理）。
- 认识到每个人都认为自己是批判性思考者，而这正是建立批判性社会的一大障碍。
- 不轻易说一些没有教养的话。
- 更加关注全人类的权利与需求，而不只是关注自己的既得利益。
- 更能意识到媒体对自己生活的影响。
- 正在为建立一个公正的世界做贡献。
- 正在成为一个有教养的人，并且博览群书，以此来丰富自己的历史知识，拓宽世界观。
- 认为理性的成长是一个长期的过程，并且已经为继续进步制订了计划。
- 在批判性思维方面正在持续地成长，并且会将这些成长记录下来。

吸收理念小诀窍

在制订每天或每周的行动计划时，你可以考虑使用下面的一个或多个策略：

- 每天晚上，读一读当天重点学习的理念，努力将其融入自己的思维中（为这些理念“配音”），以便吸收。反复读一读，直到你能够在心里与自己就这些理念和策略进行“对话”为止。
- 将自己努力吸收的理念解释给他人听。（理想情况下，你可以找一个同伴和你一起来吸收这些理念。）
- 寻找执行本书推荐的策略的最佳地点。你在哪里可以立即执行这些策略？工作的时候？和伙伴一起？还是和你的孩子一起？
- 实际行动之前先想一想会遇到什么样的对话。比如，你正在努力吸收清晰性理念（第六天的理念：“理清思路”），并且计划第二天去参加会议，那么你可以先准备一些有助于理清思路的问题。比如，“请换一种方式来阐述观点好吗？”“可以给我举个例子吗？”或者“请你用图表的方式解释给我听，好吗？”
- 寻找适当的方法，时刻铭记当天需要学习的理念。或许，你需要将与该理念对应的关键词，诸如“清晰”，贴在冰箱上、桌子上或者其他可以经常看到的地方。这种方法有助于你将思维集中在当天需要学习的关键词上。

制订计划，记录点滴进步

在本书引言部分的结尾处，有一些表格，可以用来帮你记录每日、每周的行动和进步。请将它们复印下来，贴在自己的笔记本或日记中，以备每天或每周使用。你越是经常为这些理念“配音”（即，将这些理念解释给其他人听，以书面方式加以总结，并将这些理念具体应用在自己的谈吐和人际互动中），你就越能吸收这些理念，用起来也更加娴熟、富有效率。

注意事项

在阅读本书时，你需要意识到一点，即每天的理念都是复杂的概念，但却是以简化的形式呈现出来的。要记住，在你成为一位批判性思

考者的道路上，我们只是为你开了个头。因此，对于本应涵盖的一些限制条件和注解，我们常做删除处理。此外，为了精简这些理念并寻找与之匹配的日常生活中的例子，我们或许在无意中将某些理念描述得过于简单了，而且你偶尔还会对我们举的例子产生异议。如果真是如此，也请你不要偏离大方向：成为一名思考者。因此，请尽量利用可以利用的材料，将其他无用的置于一旁即可。

若你认为我们提出的30天计划对你不起作用，那么请不要过于计较，稍后再来阅读罢！请给自己一点时间来成长，将可以付诸行动的理念利用起来就可以了。希望这些理念可以刺激你踏上探索之路，并将批判性思维作为指引生活的力量。

写在开卷前

在你跃跃欲试想要开始领略这些理念的风采之前，请仔细斟酌“你的思维质量决定你的生活质量”这句话，并定期回顾一番。

如果人类一贯存在偏见，那么请你以此为前提展开后面的阅读；如果人类经常自欺欺人，那么请你认为自己也是如此。如果你认为自己是特例，那就无法取得巨大的进步而成为思考者。其实，并不是只有你才认为自己是特例。这很常见。相反，认为自己不是特例的人才是特例，他们认为自己和他人并没有什么不同，都是喜欢自欺欺人、以自我为中心的人。

每日行动计划

我今天要重点理解的关键理念是：

可以用来实践此理念的最佳场合是：

我打算通过以下方式来实践此理念（利用以下这些策略）：

每日进步记录

一天结束时需要完成此记录。

今天，我成功地运用了下面这个理念/策略：

当我想拥有这一理念时，在我脑海中浮现出的领悟是：

目前在我的思维中亟待解决的问题是：

我打算利用下面这个策略来克服自己思维中的问题：

今天学到的理念与本书其他理念在哪些方面相互联系：

每周行动计划

本周我要重点吸收的理念是：

可以用来实践此理念的最佳场合是：

我打算通过以下方式来实践此理念（利用以下这些策略）：

每周进步记录

一天结束时需要完成此记录。

本周，我成功地运用了下面这个理念/策略：

当我想拥有这一理念时，在我脑海中浮现出的领悟是：

目前在我的思维中亟待解决的问题是：

我打算利用下面这个策略来克服自己思维中的问题：

本周学到的理念与本书其他理念在哪些方面相互联系：

第二篇 30天批判性思维培养计划

愿意学习自己尚不知晓的事，才能获得知识与智慧。

——布莱尔 (Blair)

第1天 揭露自己的无知

我们也许会固执地说：

“如果我的信念是假的，那么我就不会相信了。”

我们大部分人都认为自己相信的事是“正确”的。尽管我们在尚未学会批判地分析自己的信念时就已经学会了该相信什么，但是我们还是会为自己的信念辩护，认为自己的信念是真理。而优秀的思考者却能看出这其中的荒谬之处。

当你积极地专心揭露自己的无知问题时，你就能发现自己错误百出。如果你寻找机会来检测自己的理念是否稳固，还会意识到人们相信的东西多半是基于偏见、偏好或半真半假的陈述，甚至有时直接来自于迷信。当质疑自己的信念成为你的习惯性行为时，信念也就不会再控制你了，而是由你来控制信念。这时你就会获得理性的谦恭，意识到自己之前多么傲慢与无知。

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。拥有理性谦恭的人能够意识到大脑的这种自然倾向：它知之不多，却自以为懂得不少，而且自以为是，尽管证据表明，真正的事实与它所认为的大相径庭。这样的人通常会在各种备选观点之间仔细斟酌，并确保自己对这些观点的描述足够精确。他们会仔细琢磨其他观点，以便真心实意地理解这些观点，而不是对其嗤之以鼻。

古希腊哲学家和导师苏格拉底就是拥有理性谦恭的典型人物。请看下面的描述：

苏格拉底与一个人讨论，并进行了哲学探讨。这个人自认为知道什么是公正和勇气。在苏格拉底的质疑下，双方渐渐明白彼此都不知道什么是公正和勇气，并且重新讨论起来。苏格拉底提出了一些质问式的建议，有些被这个人接受了，有些则被他拒绝了。他们没能解决这个问题，但是却意识到了自己所知的匮乏，双双同意继续寻找可能的答案。

苏格拉底能够深刻地意识到自己的思想、谈吐和行为中不一致的地方，并且敏锐地怀疑他人身上也存在这种不一致。因此，他总是小心翼翼地避开傲慢的立场，并邀请他人同行，以此来证明他与同行者坚信的事是对的。

理性谦恭的程度高的人（这样的人凤毛麟角）明白，未知的事远比已知的事多得多。他们总是能正确意识到自身知识的局限性，因此会不断地学习，拓展自己的知识范畴，培养自己的理性能力。

你需要留意偏见与局限

今天，你需要留意的是理性的无知，它是指一个人自信地断言其并不知晓的东西为真的一种倾向。努力在自己的信息来源里寻找局限性和偏见吧！去质疑权威的声音吧！去质疑被这些权威用在自己的论据中的信息，以及被他们忽略和扭曲的信息吧！去质疑你在媒体上读到和看到的东西吧！也要注意到媒体所宣称的“新闻”是否为真。去质疑“产生”新闻的源头吧！无论何时你想要大胆定论，都要停下来问问，你对自己声称的事情到底了解多少。

如何培养理性的谦恭

1. 如果你找不到足够的证据来证明自己的信念为真，那么你可以这样对自己讲：“我或许错了，但我的想法是……”“在这一点上，我一直认为……”或者“基于我有限的知识，我要说的是……”

2. 在没有证据可以证明的情况下为一些信念辩护，这时就要当心

了。请弄明白自己为何如此。

3. 积极质疑那些在你看来明显为真的信念，尤其是根深蒂固的信念。

4. 寻找其他信息来源，而这些信息来源的观点是你从未考虑过的。

5. 别害怕“开拓”新的信念，要对新的领悟持开放态度。

6. 挑选一个你自认为非常了解的人，列出你对对方所有了如指掌的事和有关对方的一些你认为真实却不能确定为真的事。然后再列出关于对方的你所不知道的事。如果你相信对方，就把它们拿给他看，以判断你对他了解的准确程度。拿到这些列表的反馈后，你领悟到了什么？

学会发问，寻找思维弱点

● (关于我自己以及他人，关于这种或那种情况) 我究竟知道些什么？

- 我的思维在多大程度上受到了偏见或成见的影响？
- 我被灌输了多少有可能是错误的信念？
- 我不加批判地接受的信念是如何阻碍我客观地看待事物的？
- 我还能跳出自己的圈子进行思考吗？
- 我对其他信念系统了解多少？
- 我的信念是如何被我出生的年代、成长的环境、父母的信念、配偶的信念、我的信仰等塑造出来的呢？

我们与虚伪为伴。

——豪威尔斯 (W. D. Howells)

第2天 努力做到表里如一：揭露自己虚伪的一面

我们也许会固执地说：

“我怎么虚伪了？”

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）人们时常无法使自己的言行与自己的信念保持一致；（3）人们一般无法看到自己认同的人（如有地位的人）的行为中存在的矛盾。

虚伪是一种无关诚实与否的心理状态。它时常以无意识下的自我矛盾为特点。大脑生来就是以自我为中心的，所以从某个角度来看大脑生来就是虚伪的。然而与此同时，大脑还能技巧性地将自己的想法与做法合理化。换句话说，人类大脑天生就想正面地看待自己。看起来真诚对利己主义的大脑来讲非常重要。这就是为什么我们人类总是积极地向自己和他人隐藏自己虚伪的一面（通过自欺欺人和合理化的方法做到这一点）。比如，尽管我们通常是自私的，但我们几乎从不认为自己是自私的。然而，我们却能轻而易举地在他人身上发现自私这一问题。我自私是可以的，你自私就是不可以的。尽管我们总是期待他人遵循严格的标准而对自己放任不管，我们却认为自己是公平的。比如，公司的会计从他的公司偷钱，或许会骗自己去相信公司“欠”他的钱，因为公司给他的酬劳太低。或者他会争辩说公司的生意很好，所以付给他的酬劳应该更多才对。所有这些合理化的方法都能让他回避承认自己偷钱是不正确的事实。可见，尽管我们持有某些信念，却经常无法让自己的行为与这些信念保持一致。

只有当我们的信念与行动相一致，讲真话且态度真诚时，我们才能拥有理性的谦恭。

当你决意要真诚度日时，你就会时常检验自己身上的不一致现象，并诚实地面对它，没有半点借口。你会希望知道有关自己的事实真相，也想知道有关他人的事实真相。通过直面自己虚伪的一面，你会渐渐克服这一问题（同时你也会认识到，你无法完全控制自己的虚伪行为，因为你无法完全控制自身的利己主义）。当你意识到他人（尤其是某些权威人士）也存在虚伪问题时，你就会更少地被他们所操纵。

你需要留意双重标准

你需要留意的是自己和他人行为中的矛盾与虚伪。发现自己在利用双重标准就不要放过自己。当别人利用双重标准的时候也要留意。因为虚伪是人类的一种自然倾向，所以注意到这些应该比较容易。仔细观察人们自称相信的事，并将他们的信念与其行为相对比。在自己的思维和行为中挖掘不一致的现象。当你持有一种信念但行为却与此矛盾，或者当你为自己的言行不一找借口的时候，你就要注意了。你要明白虚伪的后果是什么。虚伪是否能让你在不用面对真实自我的情况下如愿以偿？你还要明白他人虚伪的后果是什么。尽管如此，如果你看不出自己有什么虚伪的地方，那就再多看几遍！

如何解决自己虚伪的问题

● 要留意自己在什么情况下会高标准地要求他人，却在低标准地要求自己。找出在哪些方面自己虚伪的问题最严重（通常，这些方面都掺杂着你的情绪）。你对配偶的要求高于对自己的要求吗？对你的同事要求高吗？对下属呢？对子女呢？

● 列出在你看来最重要的信念。然后找出你的哪些行为与这些信念不符（也就是说，你会说一套做一套）。你要意识到信念是从行动中体现出来的，而不是靠嘴上功夫。你的行为给你带来了什么启示？是否让你意识到了自己的虚伪？比如，你说你爱着一个人，但你的一举一动却时常不以对方的利益为出发点。或者，你认为智力培养对你来说很重要，但其实你却很少在这方面下功夫。

● 思考你的生活方式。你的生活够真诚，动机够纯洁吗？或者说，你是否在隐瞒什么重要的事？如果是，那么你在隐瞒什么？为什么你要有所隐瞒？你会怎样面对自己的虚伪？你要如何改变自己或自己的处境呢？

如何解决他人虚伪的问题

● 观察周围的人。你可以分析其言行不一的程度如何，将他们的所言与所为进行比较。比如，你要注意人们是否经常在背后批评一个人

却当面总说自己很爱对方。这就是不诚实的常见形式。

● 想一想你最亲近的人，如你的伙伴、配偶、子女或者朋友。在这些关系中，人们有多少虚伪和真诚？他们说了多少真话，态度又有多诚实？有哪些问题是他们的虚伪造成的？

对他人一无所知的人，对自己也一无所知。

——佚名

第3天 学会换位思考

我们也许会固执地说：

“好吧，就让我听听你的笨主意吧！”

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。那些与我们想法不同的人有时掌握着真理，而我们却没有发现这一点。练习从他人的角度思考问题对成为一位优秀思考者来说至关重要。优秀的思考者非常看重从相反的角度进行思考。他们知道，只有当自己“试穿”上其他思维方式后才能获得真理。他们很看重获得新的领悟和拓宽自己的视野，喜欢以新的方式看待这个世界，不会想当然地认为自己的角度是最合理的，也很愿意参与对话，以此来理解他人的观点。他们不害怕自己不理解或从未考虑过的理念和信念。当自己热切坚持的信念被证明是错的或有误导性时，他们已经准备好抛弃这些信念了。

你需要留意相反的观点

今天，你需要重点寻找换位思考的机会。请从他人身上寻找换位思考的例子，练习如何换位思考。比如，当他人摆出了一种你不认可的态度，那么就用自己的话将对方说的话叙述一遍，然后问问对方你对其态度的叙述是否准确。请注意对方为了你而换位思考到什么程度。在对方

所说的话（比如“我明白”）和他的行为可能暗示出的信息（比如，他们并没有在听你说话）之间是否有不同之处。你可以请某个与你观点不同的人来叙述一遍你说的话，并留意其在叙述时为了不改变自己的观点或放弃自身的利益而对你的观点进行扭曲的行为。当你在叙述他人观点时，也要当心这种扭曲他人观点的行为。通过实践理性的换位思考，你就能更加全面地理解他人，更清楚自己的无知程度，也能够更加深刻地洞察自己的思想。

如何进行换位思考

1. 与他人观点不同时，学会转换角色。你可以对对方说：“如果你愿意从我的角度讲10分钟，我就从你的角度讲10分钟。这样做可以帮助我们更好地理解彼此。”之后，互相更正彼此的叙述，你可以对对方说：“在我的观点里面，你没有理解的是……”
2. 在讨论过程中总结对方的观点——但是应该这样说：“我认为你说的是……这样理解对吗？”
3. 阅读时，对自己陈述一遍作者的观点，然后再向他人解释一遍，最后参照原文检验自己的叙述是否准确。这样做可以让你评估自己对作者观点的理解是否准确。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。

在通往成功的道路上必须有清晰、强大的目标。此目标是无可替代的。它是每一种品质、文化、地位与学识的基础。

——芒格 (T. T. Munger)

第4天 仔细锁定目标

我们也许会固执地说：

“可是我已经知道自己想做什么了。”

思维一直由人类的目标引导。你的一切所作所为都与你的目标有关。目标就是你努力想要达成的事，是你在某种环境或背景下的目的或标的物。

当你的目标不明确、不现实、互相矛盾或者当你没有坚持自己的目标时，你的思维就会出错。在你的目标中，有些是短浅、短暂的；有些是长远、持久的；有些是至关重要的；有些是次要的；有些是你人生的核心使命；有些则是创造其他结果的手段。

在人的一生中，集体的（公开的）目标与个人的（不成文的）目标之间经常存在矛盾。因此，表面来看，政客公布的目标是为了满足公众的需要，但其真实的目的则是在竞选中获胜，实现其欲望，满足其贪欲。

对引导你如何生活的目标进行审视是非常重要的。其中有哪些是你能清楚意识到的？有哪些是潜藏于意识层面之下的？哪些是你不愿意承认的？哪些会引导你做出肤浅的行为？哪些会引导你得出重要的结果？又有哪些是你很难达成的，以及为什么难以达成？

对引导他人如何生活的目标进行审视也是非常重要的。人们的真实目的与其宣称的目的之间经常是矛盾的。记住这一点可以让你看透假象，避免被他人操纵。

你需要留意目标的真实性

今天，你需要注意的是目标、目的、标的物和计划。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、相互矛盾的。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？请审视个人目标、职业目标、政治目标、经济目标和社会目标，列出自己的重要目标，判断这些目标之间是否有不一致的地方。

为了定位目标，你可以问问自己

- 在自己的个人目标与社会目标不一致时，我真正的目标是什么？
- 这个目标现实吗？
- 从道德上讲，这个目标正确吗？
- 现在我最重要的任务是什么？
- 为了达成目标，我要先去做什么？
- 我的配偶、子女和朋友的计划是什么？
- 我的计划与我的配偶、雇员或监护人的计划有什么不同？
- 我所宣称的计划就是我真实的计划吗？
- 如果我宣称的计划并不是我真实的计划，我愿意承认自己的真实目的吗？如果不愿意承认，为什么？

如何锁定目标

● 开会时，记下人们口中所说的目标，并判断人们是否坚持这一目标。你要留意人们是否偏离了这一目标，一旦离题，你就要问他们：“我们的主要目标是什么？这次讨论怎样才能帮我们达成目标呢？”

● 注意人们口中所说的目标是否与其真实目的相矛盾。如果是，就要打断对方并对他说：“我相信我们的目标是……但是我们的行为看起来却是在追求另一个与此相矛盾的目标。我们该如何应对这种矛盾？”

● 每天都要深入思考，主要是什么目标在引导你的行为。找出自己的行为模式，并通过下列方式找出造成这种行为模式的目标：“X是我的主要任务之一。因此，能够解释X的一定是Y，这就是我的目标。”例如，你可以说你“想要”有规律地锻炼身体，这就是你的一个目标。但是你却很少锻炼。同时，你又为自己的行为（缺乏锻炼）找借口，将自己的行为合理化。这意味着你的真实目的并不是有规律地锻炼身体（你的真实目的或许是说服自己，让自己相信目前的运动量已经足

够保持完美的身材了）。因此，你应该重新审视自己的行为，判断自己的真实目的是什么。

坏蛋赞成的事绝不是好事。

——塞内卡 (Lucius Annaeus Seneca)

第5天 不要随波逐流，要独立思考

我们也许会固执地说：

“但群众的想法通常才是最正确的。”

人类生活需要人们参与到各种各样的群体中去。这些群体包括民族、文化、职业、信仰、家庭和同龄群体。我们在意识到自己活着之前，就已经参与到其中了。几乎在每个场景中，我们都扮演着人的角色。并且，我们所属的每个群体都对自身有一个社会性的定义，以及一些不成文的“规则”来指导其成员的行为。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、正确无误的。显然，这种想法并不具有批判性。

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。大多数人都在没有认识到自己有顺从行为的情况下就毫不费力地选择了顺从。他们会吸收群体的规范和信念，表现出群体身份，并且按照被期望的样子行事，但是却丝毫没有意识到自己的所作所为也是值得质疑的。社会群体中的大多数人，都只是草率地接受一系列信念、态度和行为。

当你已经成为一位技艺娴熟、独立的思考者时，就再也不会随波逐流了。你会独立思考，独立辨别应该相信什么、拒绝什么。

当然，批判性地分析一个人所处文化中的文化习俗通常是非常困难的，这是因为这些文化习俗已经被系统地灌输到我们的思维中了。因此，克服这些习俗需要不懈的努力、洞察力和勇气。

你需要留意人云亦云

今天，你需要留意的是顺从。假设你是一个顺从的人。只有当你承认自己是一个顺从的人时，你才能发现自己是在何时何地选择顺从的。你需要认识到，顺从几乎会出现在生活的任何领域中。请在报纸上、你的人际关系中和你所属的群体中寻找顺从的现象，也要在工作中和他人身上留意这种现象。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。在你非常有可能顺从时，你一定要当心（例如在开会的时候）。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。要知道何时顺从有道理（例如，在餐厅就餐时不可以大声打电话），何时顺从没道理（例如，盲目地支持不道德的事情或行为）。

如何成为独立思考者

● 我所属的群体中有哪些禁忌？比如，当人们不遵守某些规则时，哪怕其行为不会伤害任何人（哪怕这些规则会随时间而变），他们仍会面临惩罚。

● 注意禁忌和规则是如何形成的。

● 审视自己在多大程度上会不加批判地接受你所属群体的禁忌与要求。监视自己是否有顺从的现象。列出自己可以通过哪些方式进行独立思考。

● 请阅读萨姆纳（William Graham Sumner）的书《民俗论》（Folkways）。他在这本书中描述了多个时期内各种各样的社会与行为。如果身处他所描述的光怪陆离的文化中，你坚持的信念是什么？你会有怎样的行为举止？你的信念和行为与现在的信念和行为会有何不同？

● 你要看到独立的思考者通常更喜欢独处，而不是试图融入某个

非理性的群体，并对其盲目顺从。你要知道自己随时都可以加入一个自由的群体，那就是独立思考者的群体。这些独立的思考者存在于迄今为止所有的经典书籍中。独立的思考者总是能够在书海中寻觅到伟大的思考者的身影。

思维混乱，人生自然混乱。

——佚名

第6天 理清思路

我们也许会固执地说：

“可是我的思路已经很清晰了呀！”

即使我们的思维不清晰，我们通常也会认为它是清晰的。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。如果你想成为一位思考者，就一定要学会如何使自己的思维变得清晰，也就是要学会定位、阐明并详细定义思维。一开始，你可以这样做：当人们向你解释一件事的时候，请用自己的话来总结对方所讲的话。如果对方不满意你所做的总结，那就说明你没有完全理解对方的话。同样，如果你不满意他们对你的话所做的总结，那么他们也没有完全理解你说的话。试试看吧！看看结果如何。

你需要留意所有的似是而非

今天，你需要注意模糊、糊涂、不明晰的思维。这种思维或许听起来没有错，但实际上却没有任何意义。你可以试着分析一下人们发表的言论的真实含义是什么，并将他们所说的话与其话里的实际含义进行比较。你也可以尝试探究重大新闻故事中的真实含义。或者将自己对一件事的理解解释给另一个人听，通过这种方式让自己的思维变得更加清晰。你需要练习用自己的话来总结别人的话，然后请他们判断你是否正确地理解了他们的意思。在你没有（清楚地）理解对方的话时，不要轻

易地表示赞同或反对。

如何理清思路

为了提高你理清思路的能力（例如，当你在与别人对话或者写东西时），可以使用下列基本策略。

- 一次只陈述一个观点。
- 详细阐述自己话里的意思。
- 将自己的想法与生活经历联系在一起。
- 运用类比、比喻或举例的方法帮助人们从你的观点联想到自己已知的事物（例如，用下面这种类比方法向别人描述：批判性思维就像一个洋葱，它有许多层。每当你认为自己已经基本明白了批判性思维是怎么回事时，你就会发现它还有更深的一层——一层又一层）。

你可以利用下面的格式来确保自己在讲话和写作时保持思维清晰。

- 我认为（陈述你的主要观点）
- 换句话说（详细阐述你的主要观点）
- 例如（举例说明你的主要观点）
- 给你打个比方（用比喻说明你的主要观点）

为了理清他人的思维，你可以询问对方下列问题。

- 你可以换句话重新陈述一下自己的观点吗？我不明白你的意思。
- 你可以举例说明吗？
- 让我陈述一遍我是如何理解你的话的……我这样说算是理解到位了吗？

在开始使用这些策略时，你要明白虽然它们很基础，但是人们却很少用到。首先，你要注意人们是否经常声称自己是被理解的，而事实上他们所说的话却让人无法理解、糊涂且困惑。越是简单理性的做法，越

是最有力量的。（例如，你可以对别人说：“我不明白你说的话是什么意思，你能否换句话跟我讲一讲？”）你要重点使用这些策略，无论遇到什么事，都要主动积极地去使用。用不了多久，你就会发现自己的思维更加清晰了，也更能理清别人的思维了。

理清思维听起来容易，做起来却很难。这就像打网球的时候盯着网球一样。我们很容易欺骗自己，认为自己正在思考，而事实上我们并没有在思考。打网球和理清思维之间的区别就在于，打网球时我们能及时收到反馈，意识到自己其实没有盯着球看（例如，球没有过网的时候）。而思考时，我们却没有这种美好的反馈，所以在大部分时间里，我们还是会自欺欺人。

如果我们要解决问题，就必须运用理性方面的十八般武艺，找出到底什么可以帮我们解决问题，并将妨碍我们的东西清除掉。

——佚名

第7天 不要跑题

我们也许会固执地说：

“如果我能集中精力，就不会跑题了。”

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。人的思维会挑选出与手头问题有密切关系的东西，而且还会对一切与问题有关的东西保持敏感。它会避开不重要、不恰当、与主题无关或者不切题的东西。直接对你正在努力解决的问题产生影响的（或帮你解决问题的）正是思维与问题的相关性。当思维逐渐偏离了与问题相关这个方向时，它就需要回到正轨，做出改变。一般来说，引导杂乱无章的思维的是联想（“这个让我想起了那个，那个又让我想起了另一个”），而不是逻辑上的联系（“如果a与b为真，则c为真”）。当人在胡思乱想时，有序的思维可以对人进行干预，并且将大脑的注意力集中在有助于解决问题的东西上。

如果你觉得自己的思维离题了，那你就需要找出原因。你只是在胡思乱想而已吗？如果是，那么你就需要将自己的思维带回正轨了。或者，你认为自己需要在解决原来关注的问题之前，先解决另一个问题。如果是，那么你无论如何都要解决思维中浮现出的这个问题。但最重要的是，无论何时你都要清楚地知道自己要解决什么问题，然后一直专注于这个难题，直到找到解决方法；或者干脆先放一放，稍后再来解决这个问题。但是，请勿让思维漫无目的地发散下去，理念换过一个又一个，关注的问题也换了一个又一个，却没有方向或秩序。

你需要留意没有逻辑联系的观点

今天，你需要注意思维片段，它是指没有逻辑联系的跳跃式思维。当你无法将注意力放在与主题相关的问题上时，就要格外留意了。你需要重点寻找可以帮助自己解决问题的东西。当某个人提出的观点看起来与目前的问题无关时，就要问对方：“你说的话与现在的问题有怎样的联系呢？”当你在解决问题时，请确保自己能够一直将注意力放在能为解决问题提供线索的东西上。不要胡思乱想与主题无关的事。不要让他人偏离主题，或者转移你的注意力。经常问一问自己：“现在的核心问题是什么？这件事或那件事与这个问题有关吗？为什么有关？”

为确保你的思维关注的是与主题有关的事，可以问自己下列问题

- 我的注意力放在主要问题或任务上了吗？
- 这两件事是如何联系在一起的？或者说它们之间有联系吗？
- 现在提出的问题是如何与我们手头的问题交织在一起的？
- 我正在考虑的信息是否直接与现在的问题或任务有关？
- 我的注意力应该放在哪里？
- 我的注意力是否转移到与主题无关的事情上了？
- 我有没有考虑到与主题相关的观点？
- 我的观点是如何与我正在解决的问题产生联系的？

● 什么样的事实可以帮助我回答问题？我应该避开什么样的想法？

● 这件事会对问题产生影响吗？它们是如何联系在一起的？

我们这样想或许是因为别人也这样想；或许是因为我们确实是这么想的；或许是因为别人让我们这样想的，所以我们认为自己必须照做；或许是因为我们曾经是这样想的，并且认为自己现在仍然如此；或许是因为这样想着，我们就认为自己会这样想的。

——亨利·西季威克 (Henry Sedgewick)

第8天 做一个理性的人

我们也许会固执地说：

“我一直都很理性。”

批判性思考者的特征之一，即如果有好的理由，他们就会改变自己的思想。当发现某种思维更优秀时，优秀的思考者就会希望改变自己的思维。换句话说，他们能够而且愿意出于理智而做出改变。

然而，相对而言，没有几个人是完全理智的。一旦想法固定下来，没有几个人愿意做出改变。也没有谁愿意为了倾听自己不认可的观点，而对自己的信念按下“暂停键”。这样讲千真万确，因为人类的大脑并非天生就是理智的。如果要培养强大的理性能力，就必须积极地思考，在思维中进行培养。尽管我们通常也会进行推理或得出结论，但过程未必是合理的。我们固执地认为自己的结论是合理的，希望坚持自己的结论，无论这结论是否有正当的理由、是否合理。人的大脑尤其会根据自己认定的东西来决定是接受还是拒绝一种观点或论点。

换句话说，思维并不是天生就易被影响的。相反，思维天生就是刻板的。人们经常会拿现成的理由来为自己辩解。我们也经常对非常有道理的言论充耳不闻（当这些言论中的道理与我们的信念相冲突时就会如

此）。

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。

你需要留意不理智的行为

今天，你需要留意自己和他人身上理智或不理智的行为。当你不愿意听取他人推理出的观点，甚至当别人拿出了证据或者推理出了更好的观点，你也不想改变自己的观点时，你就需要注意了。请仔细观察自己。理智会让你改变吗？你会接受他人理智的意见吗？当你发现自己处于戒备状态时，你是否可以打破这种戒备状态来听取其他好的理由？你需要明白自己的谈吐何时比较理智，尽管你的行为与此相违背。你还需要找出自己和他人不理智的原因。你之所以心胸狭隘是为了维护自己的利益吗？他人之所以心胸狭隘是为了维护他们自身的利益吗？

如何做一个理性的人

● 人们很少承认自己是错的。相反，他们经常隐瞒自己的错误。大多数人宁愿撒谎也不会承认自己是错的。因此，你要下定决心不要变成这样的人。

● 大声说出这句话：“我并不完美。我也会犯错。我经常犯错。”在和别人意见相左时，你要看看自己是否有勇气承认这一点：“当然，我或许是错的。对的人可能是你。”

● 在心里反复练习对自己说：“我可能是错的。我经常犯错。如果有好的理由，我愿意改变自己的想法。”然后寻找机会改变自己的思维。

● 问问自己：“上一次因为别人的观点更有道理而改变自己的想法是什么时候的事了？”在多大程度上你能够接受看待事物的新方法？在多大程度上你能公正地对批判自己观点的信息进行评价？

● 要认识到出现以下情况时，你就是不理智的。

- (1) 你不愿意倾听别人的原因。
- (2) 你听到别人的原因就会生气（没有好好想一想就动怒）。
- (3) 在与人讨论时总是非常戒备。

● 你发现自己心胸狭隘，可以通过在日记里完成下面的句子来分析自己的思维（记住，你在自己的日记中记录得越详细，将来出现类似情形时你就越有能力改变自己的思维）。

- (1) 我发现自己在这种情形下是一个心胸狭隘的人，因为……
- (2) 我想坚守的想法是……
- (3) 或许……的想法更好。
- (4) 这样想更好，因为……

明智而理性的人会问：“你又是怎么知道这么多的呢？”这个问题的答案就是：“只要有我不知道的事，我既不害怕，也不耻于提问。”

——雅培 (J. Abbott)

第9天 学会提问

我们也许会固执地说：

“但是质疑只会给我惹麻烦。”

问题是思维的动力。问题的质量决定思维的质量。肤浅的问题会让人的思维变得肤浅，而深刻的问题也会让人的思维变得深刻。卓有见地的问题会带来卓有见地的思维，有创意的问题也会带来富有创意的思维。

除此之外，如果你想要充分回答这些问题，那么这些问题还会决定你需要承担的理性任务。例如，问题“冰箱里有苹果吗”意味着，为了回答这个问题，你需要去看一看冰箱，数一数里面有多少个苹果。问

题“在这种情况下教育子女的最佳方法是什么”，需要你去想一想为人父母的概念，当今面对的子女教育问题，以及你有哪些选择。因此，问题会为大脑安排许多不同但却很具体的任务。

优秀的思考者经常会为了理解并有效应对周遭的一切而问一些问题。他们会质疑现状，知道事物通常和它表现出来的有所不同。他们的问题会洞悉形象、面具、幌子和炒作，使他们所面对的问题变得清晰和准确，让他们的思维变得更有条理，也使他们明白自己不必对世界向他们表现出的样子妥协。他们不会问肤浅或者“别有用心”的问题。他们提出的问题可以帮助他们找到解决问题的更好的办法。

当你变成“问题儿童”时，也就学会了如何提出强有力的问题，让人生变得更加深刻、更令人满意。你的问题也会变得更基础、关键、深邃。当你理解了他人提出的问题时，也能更好地理解他们的想法与观点。

你需要留意提问的质量

今天，你要注意自己和他人提出的问题。你倾向于提出哪类问题？在什么情况下你提不出重要、相关的问题？你问的问题较深刻还是较肤浅？当他人提出问题或者提不出问题时，都要注意倾听与观察。你还需要审视自己，看看自己在多大程度上可以算作一位善于提问的人，或者是否会想当然地接受他人对目前情形的看法。通过提高问题的质量，你需要让自己的思想活跃起来。但同时还要注意哪些问题会影响自己的行为，哪些问题会影响他人的行为。

如何提高提问的质量

● 无论何时，有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的时候就回答问题。

● 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？如果是，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。

● 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。

下列问题可以让你的思维变得更有逻辑

- 到底在努力回答什么问题？
- 在目前的情形下，这个问题是最应该问的吗？
- 是否还有更重要的问题需要问？
- 现在这个问题是否涵盖了我所面临的现实问题？
- 在回答这个问题之前，是否还有问题需要我先回答？
- 为了回答问题，我需要收集哪些信息？
- 根据这些事实，得出什么结论看起来才是有道理的？
- 我的观点是什么？我需要考虑一下其他观点吗？
- 看待这个问题还有其他方式吗？
- 还有其他相关问题需要我考虑吗？
- 这属于哪一种问题？是经济问题、政治问题、法律问题、道德问题，还是涉及领域很广的复杂问题？

任何复杂的问题，都会有一个清晰、简单但错误的答案。

——门肯 (H. L. Mencken)

第10天 正确区分现实、选择和判断

我们也许会固执地说：

“选择和判断不是一回事吗？”

问题的三种类型

解决问题时，分清问题的种类是一种有用的办法。这个问题有确切的答案吗？这个问题需要人们做出主观选择吗？或者说，这个问题需要我们在多个矛盾的答案中进行思考吗？

分析问题的一种方式是着重区分该问题需要哪种推理。对于单一系统的问题，可以根据一种成形的程序或方法寻找答案。对于无系统的问题，需要根据人的主观选择来得出答案，而且没有“正确”答案。对于各系统相互冲突的问题，会有多个相互冲突的观点，人们可以从这些观点出发，在这些观点的范围内通过合理的方式寻找问题的答案。得出的答案有好有坏，但是没有哪个答案能被证明是“正确”的，因为甚至是专家也会对解决问题的方法存在不同意见（因此，系统之间才会存在“冲突”）。

程序问题（对应成形或单一系统问题）

此类问题包括可以通过成形的程序或方法找到答案的问题。它们是由事实、定义或两者同时确定下来的，在数学与科学方面体现得尤为明显。我们每个人每天都要应对这种问题。例如：

- 铅的沸点是多少？
- 这间屋子的面积是多少？
- 这个方程式的微分是多少？
- 电脑硬盘是如何工作的？
- 659与979相加之和是多少？
- 按照波兰传统，制作番茄汤需要做哪些准备？

选择问题（对应无系统问题）

人类有多少选择（此类选择由人的主观品位决定），问题就有多少答案。只要与问题相关，你可以得出任何答案。因此，根据人们的选择来对人评头论足是毫无意义的。例如：

- 你更想去山里度假还是去海边度假？
- 你的头发想怎么扎？
- 你喜欢听歌剧吗？你最喜欢哪部歌剧？
- 你喜欢把房子布置成哪种色系？
- 你最喜欢哪一家餐厅？

判断问题（对应各系统相互冲突的问题）

此类问题需要人们进行推理，但是会得出不止一个证据确凿的答案。它们可以被用来辩论，而且能够导出有好坏之分的答案（有的答案理由较充分、合理，有的答案理由不充分、不合理）。针对这类问题，我们要在一系列可能的答案中寻找真正的答案。

我们应该利用普遍的理性标准，如清晰性、精准性和相关性，来评估此类问题的答案。人文学科（如历史、哲学、经济学、社会学、艺术等）中的大部分问题都属于这一类。日常生活中与子女教育、亲密关系、经济和政治有关的问题也都属于这类问题。例如：

- 我们怎样才能更好地解决我国当下最根本、最重要的经济问题？
- 怎样才能大幅度地减少对有害药物上瘾的人数？
- 我们怎样才能在经济利益与环境保护之间找到平衡？
- 税收系统应该如何改进？
- 死刑是否该被废除？
- 最好的经济体系是哪一种？
- 考虑到问题的复杂性，与这位客户洽谈的最佳方式是什么？

现实问题或程序问题比判断问题更容易回答。人们经常想通过寻找“正确”的答案将思维过程简单化。然而，生活中的许多重要问题都无法简单回答。比如，针对这个特别的孩子，我们应该如何教育才合适呢？如何才能与这位难相处的同事更好地相处？我在婚姻中想得到的是什么？我们怎样才能大幅度地减少人类对地球的破坏？我应该支持哪一种医疗保障体系？所有这些问题都属于判断问题，这要求我们在诸多相互冲突的观点范围内进行推理。

你需要留意被混淆的观点

今天你需要注意他人思维中对这三种问题的混淆现象，以及自己的思维是否也将这三种问题混为一谈了。每天你都要练习，来分辨不同类型的问题。你需要在自己和他人的思维中找出问题属于哪一种，留意自己是否会错误地勉强得出答案，而对应的问题却不是现实问题，而是需要你进行一番合理判断的问题。在他人出现这种倾向时你也要注意。在思考判断问题时，你要找出所有与主题相关的重要观点，并尽可能地精确表达，尤其是你不赞同的那些观点。

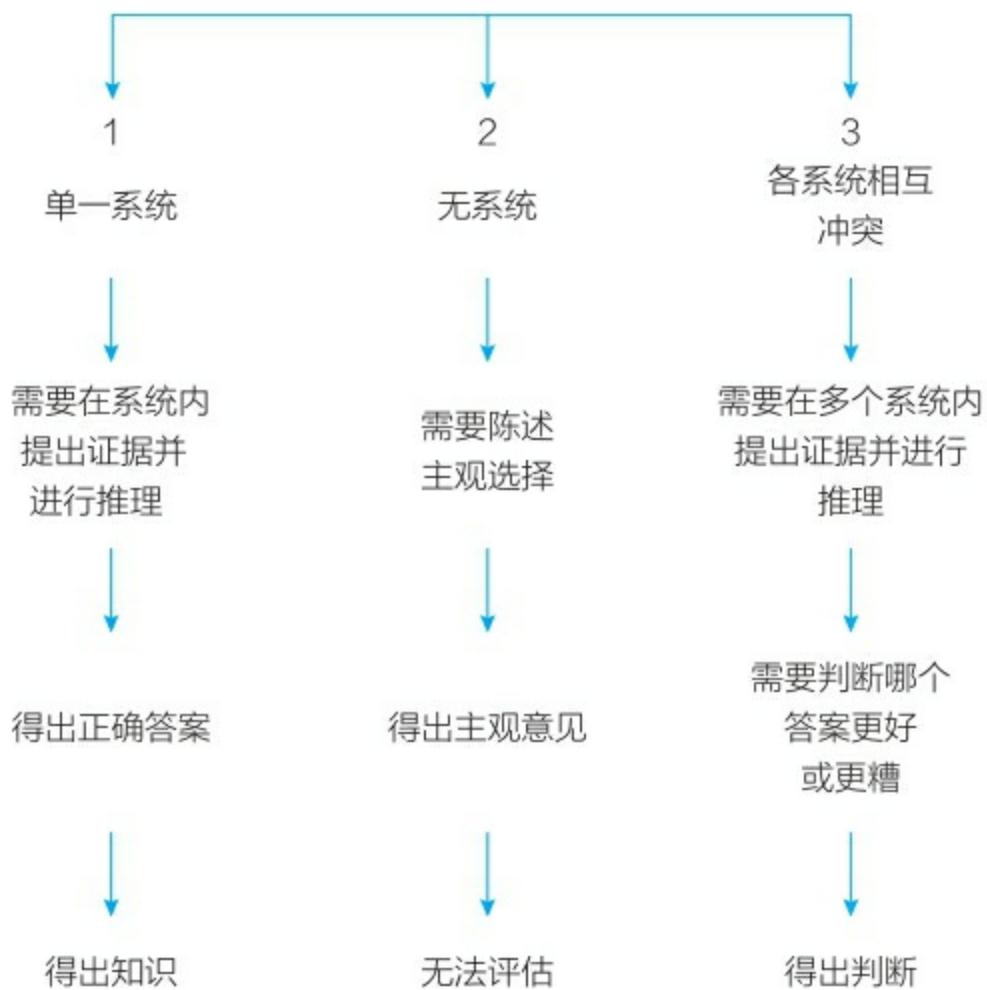
如何吸收和利用这三类问题

● 一旦理解这三种问题的具体区别，你就能立刻将自己对它们的理解应用到日常生活中。开会时，你会注意到人们提出的问题主要属于哪些类型——他们提出的是复杂的判断问题吗？或者主要是现实问题？还是人们在争相谈论的选择问题？

● 你需要留意人们是否将判断问题当成了现实或程序问题。例如，人们会固执地声称自己的观点就是“事实”，而不认为自己的观点只是一种推理复杂的判断问题的方式。你还要注意人们能否（或者在多大程度上）真诚地得出与判断问题有关的多种观点。

● 一天结束时，你需要列出这一天当中自己都思考过哪些重要问题，然后对其进行分类。这些问题主要是现实或程序问题，还是选择问题或判断问题？你是怎样处理每个问题的？你处理的是否是判断问题，却得出了一个简单答案？你是否让其他人对一个选择问题进行了推理（事实上你不应该这样做）？

本节导图



愚者，先行而后思；智者，三思而后行。

——理查德·希尔（Richard Hill）

第11天 看透行为的意义

我们也许会固执地说：

“如果我看透了一切，那还怎么享受生活呀？”

所有的思想都有内部动态。如果人们依照这种内部动态行动，就会带来某些后果。如果你对自己的思维固有的意义茫然无知，就无法成为批判性思考者。同样，如果你无视推动自己思维的思想会给你的生活带来哪些后果，也无法成为批判性思考者。

因此，你需要注意自己的思维会给你带来什么样的后果。

- 你吃的食品（以及你不吃的食品）会带来什么后果？
- 你的运动量会带来什么后果？
- 你利用时间的方式会带来什么后果？
- 你在乎的情绪以及被你无视的情绪会带来什么后果？
- 你生活中的恐惧、愤怒和嫉妒会带来什么后果？

行动之前先考虑自己要做的事有什么意义，这也是在（力所能及地）仔细选择行动的后果。有些人根本不去想，一旦自己根据决定而做出行动后会发生什么。他们抽烟，但肺部疾病却让他们措手不及。他们不锻炼身体，但对肌肉萎缩却没有心理准备。他们不积极开发自己的大脑，却没有准备好来接受随着年龄的增长而出现的思维僵化、心胸狭隘的现实。他们没有意识到自己的一举一动都有意义。他们也没有意识到自己可以培养一种习惯，在行动之前先思考自己的决定有哪些意义，从而让自己的举动更明智，让自己生活得更理智。批判性的、懂得反思的思考者会在行动之前积极思考行动的意义，并对自己的行为做出相应的调整（在出现消极后果之前进行调整）。

不仅是你所做的决定有其意义，你所说的话也有其意义，它就蕴含在你使用的词汇里。也就是说，你使用语言的方式对应着特定的信息。例如，如果你愤怒地对自己的妻子大声说：“你到底为什么没洗碗？”至少，你就在暗指：

- 她原本应该洗碗的。
- 她知道自己应该洗碗。
- 她知道如果自己不洗碗就会惹你生气。
- 如果再遇到类似的情况，她最好已经洗过碗了，除非她想惹你生气，对她大吼大叫。

因为意义与你所说的话有关，所以请仔细斟酌每个用词。在开口之前，你需要认真考虑自己的用词有什么意义，并下决心慎重而准确地使用每一个词汇。

你需要留意行为背后的需求

今天，你需要注意自己和他人的决定有什么意义，从表面寻找显而易见的意义，再深入事物内部寻找不太明显的意义。你还要注意自己所说的话，仔细观察自己的行为有哪些后果，并在行动之前列出自己的决定有哪些重要意义。你也要留意他人是否注意到了自己言论中的意义。你可以在报纸上找例子，哪些决定的后果并不重要，哪些决定（如开战决定）会造成致命的后果，对人的生命产生危害。同时，寻找机会帮助他人（你的子女或重要的人，如同事或雇员），理解他们的决定有什么意义。

如何理解行为的意义

- 将自己的生活当作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。你想要的是什么结果？你必须怎样做才能预见到可能出现的结果？答案就是，你需要观察自己的行为，对自己可能做出的决定所带来的结果做一番反思，然后更加谨慎地做出决定。

- 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。
- 思考你当前的生活方式有什么意义（对将来的健康和幸福来讲有什么意义）。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。
- 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。他人对你所说的话有什么反应？你一定要注意，在开口讲话之前仔细斟酌自己的用语，也就是说要注意自己所说的话在暗指什么。

为了看透自己行为的意义，你可以问下列问题

- 如果我决定做这件事，可能会发生什么？
- 如果我决定不做这件事，可能会发生什么？
- 如果我们对这段关系做出决定，有什么意义？以前做出的类似决定产生了什么后果？
- 忽略某个问题（比如，亲密关系问题或者子女教育问题）的后果是什么？
- 如果我继续坚持这样生活，我可能会面临什么样的后果？

明智的人会使自己的信念与证据相符。

——大卫·休谟 (David Hume)

第12天 正确区分推理与假设

我们也许会固执地说：

“什么是推理？”

人们经常会将推理与假设混为一谈，然而，将这两个推理元素或部

分区分开是非常重要的。推理是大脑迈出的重要一步，它仿佛在说：“此为真，所以彼为真。”某事物为真的结论或者说推理，是建立在另一事物为真或显然为真的基础上的。人们从早到晚都在做着推理，而这些推理可能是合理的，也可能是不合理的。所有的推理都基于假设，也就是说，基于我们信以为真的信念。正当的假设会引出合理的推理。然而，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。

请注意下述例子中推理与假设的区别。

[例子]

情形：我的妻子与她的异性上司在下班后待在一起的时间很长。

推理：她有外遇了。

假设：如果女性员工在下班后和自己的异性上司待在一起的时间很长，就一定是对丈夫不忠。

通过下面这种方法，你可以识别出自身思维中的推理和假设。首先，你需要确定在某一情形中自己会（理智地或不理智地）推理出什么，然后确定引出推理的具体归纳或信念是什么。这就是假设。

情形→推理→假设（示例）

信息（情形）	一个人可能做出的推理	引出推理的假设
1. 你看到有人从一辆行驶中的车里向窗外扔垃圾。	根据扔垃圾的举动，说明那个人很无知。	无论何时，根据扔垃圾的行为，有人从移动的车辆中向外扔垃圾就是无知的。
2. 你看到一个人的眼圈黑了。	这个人被人打了。	无论何时，只要人的眼圈黑了，就是被人打了。
3. 你看到杂货店里有个孩子在她母亲身边哭。	这位母亲拒绝给孩子买她想要的东西。	无论何时，只要杂货店里有孩子在母亲身边哭，就说明母亲拒绝给孩子买其想要的东西。
4. 你看到有个人手拿纸袋子坐在马路边。	这个人是个乞丐。	所有手拿纸袋子坐在马路边的人都是乞丐。

当你明确找出自己思维中的推理，以及是哪些假设引出了这些推理时，你就能更好地控制自己的思维，也更能自由地驾驭自己的生活。你会发现那些左右自己行为的假设和信念的真面目。例如，如果你认为所有的上司都是专制的，喜欢控制他人，那么你也会这样看待自己的上司。如果你想当然地认为自己所在的公司造成的工业污染不会给人的身体健康带来问题，那么你自然不愿意利用现成的证据去检验这种假设是否合理。如果你认为自己无论如何对待伴侣，他或她都会待在自己身边，以后你可能会惊讶地发现事实并非如此。

人们常说：“我以为X为真，或X是我的假设”，但其实他们的意思是“我推理X为真”或者“X是我的推理”。如果他们是这样认为的，或许就不会说出来。因为他们是想当然地这样认为的，所以也就不必说出来。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）。请记住，假设通常存在于人的无意识

层面，所以未必总能轻易地被找到。

你需要留意假设永远不等于推理

今天你需要注意，人们总会将推理与假设混淆在一起。你还要注意人们经常意识不到自己在做推理或假设。在你自己和他人使用“假设”或“以为”“推论”或“推理”这些词的时候也要留心，看看这些词用得是否正确。一旦注意到自己正在做推理，就要找出自己的假设是什么。

如何区分推理与假设

● 为了练习区分推理与假设，你要创造出一种情形，想象出某人在此情形中可能做出的推理，合理与否均可（比如，因为X为真，所以Y为真）。然后，发现引出这一推理的假设是什么。

● 为了学会这一基本策略，你要从早到晚不停地练习如何将推理与假设区分开来。首先，注意自己有哪些推理，然后挖掘自己有哪些假设，比如，可以按照这种方式：“在此情形中，X是我的推理；我很肯定这一推理是源自这一假设……”无论你的推理论和假设看起来多么深奥或肤浅，只要你在头脑中经历这一过程时努力理解即可：判断情形，找出推理论和假设。

整理你的情形→推理→假设

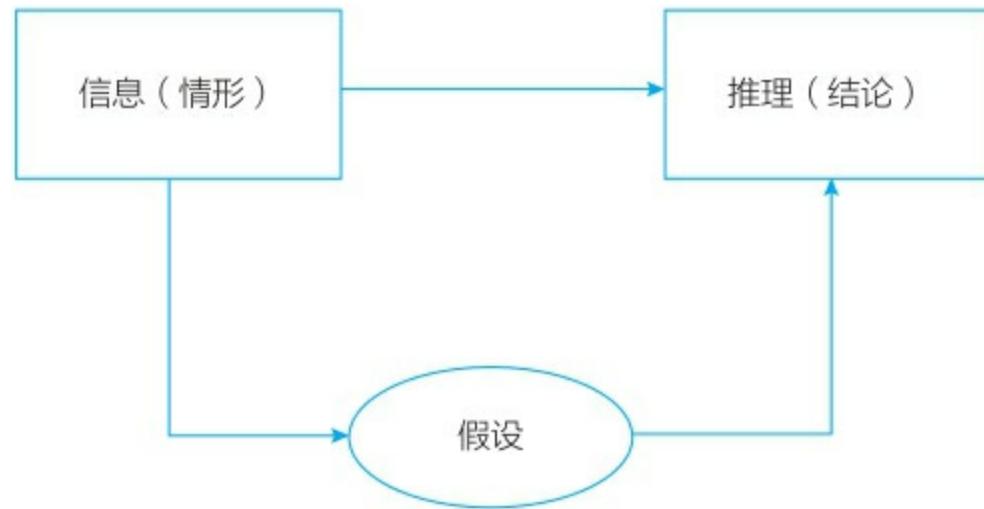
信息(情形)	一个人可能做出的推理	引出推理的假设
1.		
2.		
3.		
4.		

情形→推理→假设

需要注意的是，虽然是假设引出推理，但我们可以是逆向寻找假设的。先寻找推理，是因为它更接近人的意识层面，因此也更容易找到。

● 当你已经熟练地掌握了这一基本策略，就能注意到自己的推理。关于事业、婚姻、工作中的大事、子女教育、其他生物、个人理念、资本主义等事物，你会做出什么样的重要推理呢？

本节导图



思想的无意识层面

我们被囚禁在一幅画中，无法从中挣脱，因为这幅画就存在于我们

的语言里，而语言似乎在向我们不断重复展示着这幅画。

——路德维希·维特根斯坦 (Ludwig Wittgenstein)

第13天 不要被他人的言论蒙骗

我们也许会固执地说：

“言论之外哪里有现实？”

很少有人能明白词语在我们感受现实的过程中起到了什么作用。生命伊始，我们周围就充斥着词语、语言和观念。例如，父母会指着一个物体或一个人告诉孩子相应的词是什么——这是一把“椅子”，这是一把“勺子”，这是“妈妈”，这是“爸爸”，这是“宝宝”“坏”“好”“善良”“小气”“丑”“美”。我们用这些词和其他词一起组成了信念，比如，“我很好”“我有世界上最好的妈妈和爸爸”“有些人很坏”“这种东西很丑或者很恶心”。因为我们天生就有社会中心主义，所以我们经常会根据他人的赞许与否来形成自己的信念，从而倾向于不加批判地认为社会认可的观点是对的。

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，构想出什么样的假设，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，以粉饰自己的观点。下面列举的用词就是这方面的例子：

- 政客们不是在“花”纳税人的钱，而是在为未来“投资”。
- 我们为“正义”而奋斗，他们为的是“压迫”。
- 我们是“自信的”，而他们（所有反对自己的人）是“无知的”。

● 当我们的盟友死于敌人之手时，我们会冷静地称之为“袭击”；当我们的敌人死于我们之手时，我们称之为“报复”。

● 我们将农场上的动物称为“家畜”，而不是“杀掉用来吃的动物”。我们用“肉”“排”和“禽肉”来形容“死掉的动物的肉”。（想象一下，如果在餐馆里用“死掉的动物的肉”来形容菜肴，那会是什么样子。）

另外，还有下列这些口头掩饰式的句子：

● 有时，我们会说“我爱你”，而我们的行为却暗示着“在更好的人出现之前我会爱你”。

● 有时，我们会说“我需要自由”，但我们的行为却暗示着“我不想对自己的孩子负责”。

● 有时，我们会说“没有人是完美的”，但我们的行为却暗示着“我不过是偶尔犯点小错而已”。

● 有时，我们会说“我需要更多的爱”，但我们的行为却暗示着“我需要更多的性”。

● 有时，我们会说“她是个散漫的女人”，而她的行为却暗示着“她对待男女关系并不传统”。

● 有时，我们会说“我只是爱吃好吃的”，而我们的行为却暗示着“我对不健康的食品非常上瘾”。

● 有时，我们会说“我在努力存钱”，而我们的行为却暗示着“我对购物非常上瘾”。

我们选用的词语决定了我们如何看待“现实”。例如，如果你不能附和同事们不合理的想法，那么你就会被认为“不配合”。因此根据这一逻辑，“配合”就意味着无论集体的想法多么不理智，你都要接受。

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（这一步是通过概念化实现的）。此概念化过程与你选择的词语有着深刻的联系。

批判性思考者在选择用词时非常小心谨慎。如果他们说“我爱你”，那么你就能看到在他们的一举一动中充满着对你的浓浓爱意。如

果他们说“我想活得认真些”，那么你就能亲眼看到他们在生活中越来越理智。批判性思考者总是努力将眼下真实发生的事反映在自己的头脑中，或将其概念化。他们会努力选用可以捕捉真实的词语，并通过自己选用的词语来控制自己的行为。例如，“我可以控制自己的生活”“我会做出决定，掌控自己的未来”以及“我是自己这艘船的船长”。他们能认识到，自我欺骗常会以一种对自己有利的方式将事物概念化，而不能描述真相。

你需要留意人们的用词是否远离了真相

今天，你要留心词语的误用。当他人为了己私利，以与事实不符的方式来使用词语时，你就要注意了。你要看一看人们的解释中有哪些并不准确或没有逻辑，再检验一下自己选用的词语如何。你是不是为了（自私地）得到更多好处才选择一些词语来描述事物的？为了更好地理解当下情形与他人，你需要从心里将词语从事物上剥离开，努力发现真相。普通语义学家告诉我们：词语和事物是两回事。一旦我们接受了这个观点，我们就获得了一种强有力的工具，可以控制自己对事物的定义，进而控制自己的生活。

如何看待和选择用词

● 与某人意见相左时，尽可能准确地（善意地）描述对方的观点。请注意自己在描述对方观点时的用词。看看能否找到更好的词描述该观点。如果可以的话，向对方展示自己对其观点的描述，问一问对方你的用词是否描述得充分。如果没有，那么重新描述对方的观点，直至对方满意为止。

● 注意自己的用词方式是否理智，或者是否隐瞒了自己的真实意图。你在逃避什么？你的思维当中有什么是你不想面对的？生活中有什么事是你正在努力逃避的？例如，感觉工作环境束缚自己的人，本质上常常受自己的语言束缚。因此，你应该选用可以释放自己的词，而不是束缚自己的词。与其说“我无法改变自己的处境”，不如说“在改变处境方面有些事是我力所能及的。我只是需要找出自己该做些什么，然后朝着那个方向努力就可以了”。第一种说法会束缚你，而第二种说法能

让你得到释放。

● 注意他人的用词方式，看看他们的用词方式在当下情形中是否合理。

● 注意他人的用词方式是否是为了满足私欲而没有顾忌到其他人的权利。例如，当人们说自己“需要”某些事物时，其实他们只是“想要”而已。这一现象会导致某种商品被过度生产，并造成地球资源的浪费。

● 人们用词语来贬损他人时，你也要留意。例如，100多年来，憎恶同性恋的人一直在用一些贬损的词语和表达来称呼同性恋者。这些词语进而将他们的敌对情绪固定下来，并且定义了他们对待同性恋的观点，有时还会引起“仇恨犯罪”或其他不道德行为。

● 与人意见相左时，与其对当下情形做出解释（概念化），不如将事实原原本本地描述出来。与其说“你总是做……却从来也不做……”，不如说“我是这样看待现在这个情形的。以下是一些事实。你同意我所描述的事实吗？解释当下情形的最合理的方式是什么？”请接受这种可能性：当你进行此项练习时，你仍然有可能对现实产生曲解，尤其是涉及你的自尊心时更是如此。

● 努力了解自己的用词，使自己说的每个词都尽可能精准地体现出真理或者描述出当下的情形。注意观察人们是否由于很少这样控制自己的用词，进而很难控制他们的想法和生活质量。

我们所希望拥有的从来就来之不易，因此我们必须先学会勤奋才行。

——塞缪尔·约翰逊 (Samuel Johnson)

第14天 不要自认为是批判性思考者

我们也许会固执地说：

“我当然是批判性思考者了！”

阻碍公正的批判性社会形成的一大障碍就是，我们所有人都自认为

是公正的批判性思考者。说到真理，我们都认为自己是终极真理的掌握者。也就是说，要寻找真理，问问自己就可以了。我们认为自己的思维方式是最好的，自己的价值观是最高尚的，自己的观点也是最令人赞叹的。共和党员和民主党员都认为自己是批判性思考者。无神论者和基督徒、教师和管理者、雇主和雇员、丈夫与妻子、父母与子女，所有这些人都认为自己是批判性思考者。

正如我们已经指出的那样，对自己的无知缺乏认识这一倾向是人类大脑的特点。每个人都有这种倾向，无论他或她的理性技能与能力水平有多高，都是如此。高素质的医生和科学家与工厂工人和农夫一样，都会出现这种现象。

尽管正如习得任一复杂技艺时那样，培养批判性思维也需要勤奋的练习和强大的决心，但是人们却容易认为自己的思维已经足够优秀，不需要练习。大多数人被问到时都会立刻承认，自己对如何演奏小提琴知之甚少或者一无所知，因为他们从没学过。但是对于思维，他们却不是这么认为的。他们不会回答自己因为没有学过如何思考，所以对思考知之甚少或一无所知。相反，他们会不加批判地捍卫自己的思想。

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。人们在谈论时也很少认为批判性思维是需要学习的。虽然到处都在说“批判性思维”这个词，但是很少有人真正去研究它。如果你向人询问批判性思维的定义，大多数人都是脑中一片空白。他们或许会给出零零碎碎或模棱两可的答案，或者认为批判性思维就是解决问题的一种刻板方式。

我们应该将批判性思维当成一种自己无法完全理解的东西，因为它总有更深一层的意义。也就是说，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。

你需要留意自以为是

今天，你需要留意的是“批判性思维”这个词的使用问题。请注意

人们在自己的信念并不可靠的情况下，通常是如何将这个词与自己的信念联系在一起的。你还要留意人们是否基本上解释不出批判性思维的概念；他们是如何认为自己的思维很合理，但其实却毫无逻辑可言；他们是否常常不假思索地认为他们所属的专业、部门和体系的人们更懂得批判性思维。

如何避免自以为是

- 列出自己在生活的哪些领域会自称为批判性思考者，然后寻找在各个领域中自己思维的弱点是什么。如果找不到弱点，就再深入挖掘一下。
- 列出自己在生活的哪些领域绝对不会自称为批判性思考者，或者不会像在其他领域中那样是一位优秀的批判性思考者。准确定位自己的思维到底出了什么问题。记住，你描述得越详细，你就越有可能找到问题并解决它们。
- 当他人使用“批判性思考者”这个词的时候，问问他们对这个词的定义是什么，看一看他们的回答是否具有真实性。
- 接受自己是不完美的思考者这一事实，但要下定决心逐步做出改善。
- 写一篇日记或信给自己，在日记或信中为自己最理智的一面配音：“理论上，我想成为一位批判性思考者。我想控制自己的想法、感觉和欲望。但是我还是在做着下列非理性的行为……我还是继续在做着……尽管如此，我已经开始注意到……”

自私是一种令人厌恶的恶习。无人可以原谅他人的自私，但没有谁是不自私的。

——比彻 (H. W. Beecher)

第15天 公正待人不自私

我们也许会固执地说：

“我认识的某某某比我自私多了。”

人类的思维天生就是为了满足自己的目的或者说是自私的。自私是人类天生的倾向，而不是习得的（尽管一个人所处的文化和所属的集体可以助长或阻止这种倾向）。人类天生就倾向于为自己着想。不幸的是，这就意味着我们对待他人时不可能公正。

你不必自责，因为你有可能成为一位公正的人和公正的思考者。你可以学习对他人的欲望、需求和权利给予重视，学习如何克服自己的自私问题，以及如何跳出自己的观点从他人的角度看问题。你会认为公正是一种值得追求的个人品质。

你需要留意自己与他人的自私行为

今天，你要注意自己和他人的自私问题。你要留意人们是否经常为自己的自私找借口，并抗拒他人的自私行为。仔细观察自己在生活中扮演着什么样的角色，以及公正对待那些你根据自己所受的教育认为是“坏人”的人到底有多么困难。你还要注意发现自己不公正的行为到底有多么不容易（因为大脑天生就会隐藏自己不愿面对的东西）。

如何成为公正的思考者

● 认识到每一天，你自己都像其他人一样天生就是以自我为中心的。你和其他人一样，感兴趣的主要还是这个世界和世界中的万物如何为自己服务。只有将这一理念摆到思维的台面上来，你才能渐渐控制住自己自私和以自我为中心的倾向。

● 警惕自己出现自欺欺人的想法。例如，对他人的观点熟视无睹。记住，所有人都会自欺欺人。只有个别的人能够意识到自己有这种倾向，并始终努力控制它。

● 每做出一件自私的事就记录下来。注意到自己的自私行为时要奖励自己，切勿放任自流。看看自己为了将满足私欲的行为合理化都找了哪些借口，并将自己如何自私、何时自私记录下来。然后，将那些被

自己的自私行为影响的人的观点也记录下来，并思考将来如果遇到类似情形自己该如何避免做出自私的行为。你可以使用下列方式来记录自己的自私行为。

- 今天，我的自私行为如下……
- 我的自私想法如下……尽可能诚实地做记录。在详细描述自己的想法时，不要自欺欺人。
- 我的自私行为以下列方式影响了下面这些人……
- 将来，在遇到类似情形时，我可以通过下面的理性方式来思考和行动，以免出现自私和以自我为中心的行为。
 - 利用一切机会，从多种角度全面地对问题进行思考。假装你的头脑可以在任何情况下接受你的任一观点。如果有必要，强迫你的头脑去思考看待问题和现状的其他方式（并且强迫它去准确描述那些观点，而不是对其加以曲解。）

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，我又在忽视和侵犯谁的权利与需求呢？
- 当我思考自己的生活方式时，我是否经常设身处地地为他人着想？
- 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？
- 我在哪些情形下容易自私？和我的配偶在一起时？和子女在一起时？和朋友还是和同事在一起时？

情绪是一种疯狂的元素，它经常背弃自己，而不是导向思考或行动。

——斯特灵 (J. Sterling)

第16天 控制自己的情绪

我们也许会固执地说：

“我没生气！”

人们经常不明白情绪在生活中扮演着什么样的角色。例如，在我们的文化中，人们通常将人分为两种：思考者和感受者。因此，他们或许会做出如下描述：“我们之间的问题主要是因为你是思考者，而我是感受者。我是个情绪化的人，而你不是。”然而，将思考者和感受者区分开本身就是一个概念性的错误。作为人类，我们都会思考，也都有情绪，每一天都是如此。

此时此刻，你就在思考、感受和需要着什么。你在思考自己在读什么，也感受到了一些情绪，而这些情绪就来自于你对自己所读的东西的理解。你有动力继续读下去，或者不再读下去，这取决于你的想法与感受。一天当中，这一现象还会反复出现。

认知（思维）与情感（感受与欲望）是同一枚硬币的两面。例如，如果你认为某人对你不公正，你就会对此人感受到一些消极情绪（比如愤怒或愤恨）。你头脑中的感受是你在此情形中思考的结果。并且，感受还会影响和驱动思考。例如，如果你对某件你认为不公正的事感到愤怒，那么你的愤怒就可以驱使你去思考自己能做些什么来消除这种不公正的情况。

感受与情绪是你的性格的基本组成部分。它们可以是积极的，也可以是消极的。它们能够体现出你是以积极的态度还是以消极的态度来理解观念。它们可以是合理的，也可以是不合理的。你与自身情绪的联系能对你的生活质量产生巨大的影响。你可以助长某种情绪，或者消灭

它；你可以利用自己的情绪来鼓励自己去做好事或坏事。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。

你需要留意情绪的起因与造成的问题

今天，你需要注意自己和他人的感受和情绪。先从表面上看一看自己容易体会到哪些情绪，找一找自己会否认哪些感受。你要注意人们是否经常为自己的消极情绪找借口，并对他人的消极情绪表示反感。你还要注意我们是如何驳斥地位低于我们或者观点不同的人的。仔细观察情绪在你的生活中扮演着什么样的角色。你要认识到即便是消极的情绪也会对你的成长有所帮助。如果你伤害了他人，那么你就应该对自己的过错感到难受。不要将健康的感受与自我中心主义式的情绪混淆在一起。每当你感受到一种消极的情绪时，就要停下来问问自己：“为什么？到底是什么想法或行为引起了这种感受？”然后用创造性思维来驳斥非创造性思维，而前者会引发创造性的情绪。

如何控制情绪

● 留意自己经常出现的情绪。每次出现消极情绪，就问问自己：“导致这种情绪的想法是什么？”看看自己是否可以找出构成这种情绪的非理性思维。如果找得到，那么就用更好、更合理的思维来驳斥这种思维。一旦你按照新的思维来行事，你的情绪自然会相应地发生转变。

● 如果你在生活中经常会出现一些消极情绪，那么你就要仔细观察到底是什么导致了这些情绪。是因为你吗？是因为你的非理性思维导致了非创造性行为吗？你是否想要逃离一段不正常的关系？还是因为你的工作？除非你正视自己生活中引起这些消极情绪的问题，并且对目前的处境做些改变，否则这些消极情绪还会卷土重来。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，要用可以引发创造性行为和积极情绪的思维来驳斥自己的想法。

● 更加具体地专注于自己的情绪，并把它写下来。你可以利用下

面的方式在日记中分析与解决自己的消极情绪。

- 我目前的消极情绪是……
- 我有这种消极情绪的原因是……
- 为了不再有这种消极情绪，我需要改变的想法（或情境）是……
 - 以一种更有创造性的方式去思考就是问问自己：“如果我改变了自己的思维方式，我的感受就会通过以下方式发生变化……”

这个策略以消极情绪为重点。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，因此你会有许多源自合理、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。总之，你的情绪真相由你左右。

不能控制自己欲望的人永远无法获得自由。

——毕达哥拉斯 (Pythagoras)

第17天 控制自己的需求

我们也许会固执地说：

“我控制不住自己！”

如果你想让生活听自己的指挥，就要先让控制行为的需求听话。否则，你很容易追求非理性的需求，就是那些对自己或他人有害的欲望，比如控制欲。当你不能积极地对自己的欲望加以评估和批判时，就会陷入对愚蠢欲望的盲目追求中而不知所以然。

当你成为一位能够自我反省的思考者时，就能够将合理与不合理的需求区分开，也能够将正当与不正当的需求加以区分。你会努力排斥让人痛苦的需求，改掉滋生有害需求的习惯，并养成能让生活变得更完满的习惯。你还会意识到大部分痛苦都是来自对贪欲、权力和赞赏的过分追求，因此你会小心翼翼地监视自己身上这种天生的、对人有害的人类欲望。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。你会确切地将自己的目的、目标和动机描述出来，这样你就能更容易地对其进行评估了。

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。例如，如果你“想要”开始一份新工作，那么你就会“认为”新工作在很多方面都比目前的工作要好。当你已经开始了一份新工作，那么你就会“感受”到一些情绪（如满足、不满、充实或挫败等）。如果你“感到”不满，那么你就会重新“思考”自己的决定。或许你还会努力重新做回原来的工作。

因此，大脑的每一种功能，即思考、感受与情绪，一直都处在互动中，影响着彼此。批判性思考者明白思考、感受与需求之间的关系，并且会经常对引导自己行为的需求加以评估，对引起需求的想法加以分析。

你需要留意非理性需求

今天，你需要注意自己和他人的需求。你要留意人们是否经常追求非理性的需求，并找出自己的需求当中有哪些是你愿意承认的，又有哪些是你想要隐瞒的。你要留意人们是否经常为满足一己私利而找理由，却经常反对他人有追求自利的需求。仔细观察需求在生活中的意义是什么。每一份追求都需要人们付出代价。因此，你要注意对财富、权力、地位和名望的追求是如何影响你和他人的生活质量的。对这些事物的不当追求会带来许多痛苦与不公，如果你屈从于这些自私或非理性的需求，那么你永远都无法成为一位理智、公正的人。

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。然后再具体解释做出每个行为的原因。对每个解释提出问题：你的动机是什么？这时你需要深入挖掘一下，因为你的利己主义思维会努力让你相信自己并没有什么非理性的需求。

● 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。尽量写得具体些。再提醒一次，不要隐瞒真相。

● 列出为了改变自己的不正常行为，你可以立即去做些什么（记住，你的行为是欲望的结果）。你的行为或许受到了处境的影响，所以不妨回答下列问题：你是否需要改变自己的处境？你需要搬走吗？你需要摆脱一段欠佳的人际关系吗？你需要学习一些更好的解决问题的策略吗？为了提醒自己寻找克制不理智的欲望的有用策略，你需要每周都来读一读这一部分的理念吗？

● 详细制订计划来改变自己的不正常行为。你写得越详细，你的计划就越有用。

威慑众人而非受万众爱戴的人，其权力是可憎的，其生命是可悲的。

——科尔奈利乌斯·尼波斯 (Cornelius Nepos)

第18天 切勿支配他人：不要当“老大”

我们也许会固执地说：

“可是如果我不当老大，就会被别人踩在脚下。”

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。我们或许还可以将这种行为称为“老大”行为。生活中有许多问题都源自控制他人的倾向。欺负人就是明显的

一例。支配常常是间接实现的，所以很难察觉。人类通过操纵他人来实现自己目的的支配行为，在现代社会中扮演着重要的角色。几乎在任何情况下，那些被控制的人都会受到某种程度的伤害，并且这种支配倾向还会给人们带来无尽的痛苦和折磨。

不幸的是，那些通过直接控制、权力和操纵来促使他人为自己所用的人，通常不太容易改变，因为这些“成功的”支配者容易体会到相应的积极情绪。他们通常认为自己过得很快乐，也喜欢自己的生活，觉得自己的人际关系大体上讲还是不错的（即使在这些人际关系中其他人并不开心，他们也依然这样认为）。如果你是这样的人，就必须努力地做出改变（你要比那些因为自己的控制行为而产生消极情绪的人更加努力才行）。你必须改变，这不是因为你感到痛苦或者与他人之间出现了明显的问题，而是因为支配行为本身是不道德的。

理智的人即使可以逃开责难，甚至能从控制他人的行为中获益，也不会支配他人。他们宁愿放弃自己的某些东西，也不会为了达到自己的目的而伤害他人。当你培养自己的理性能力时，就会变得越来越少地控制他人，也越来越不会受制于他人。

你需要留意支配与控制

今天，你需要注意自己和他人的支配行为。你要注意人们何时会通过话语来支配和控制他人。要学会区分人们所说的话与他们真正的意图。要考察自己的行为，看看自己容易在什么时候支配什么人。你是个“成功的”支配者吗？这样做你觉得值得吗？你认识的人中有谁经常支配他人？当然，在某些情况下，有人能够控制大局是很重要的，但更重要的是，这个人在这样做时应该是理智的（如船长或者监护孩子的父母）。然而，“老大”式的行为却是通过对他人行使权力来满足一己私利或为所欲为的目的的，自然是不可取的。

如何减少支配行为

- 找出自己在生活的哪些方面会非理性地控制他人。是在家里？

在工作中？和配偶在一起时？和拍档在一起时？还是和子女在一起时？

● 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？这么做值得吗？

● 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。你要搞清楚他们这么做的真正理由是什么，并观察在不同的情形下，他们的支配行为通常会造成什么后果。

● 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”。

● 你要认识到，如果你找不出自己会在生活的哪些方面不恰当地控制他人，就说明你要么太过自欺欺人，要么太容易自我中心主义式地追求自己的目的。请参见下一节“切勿一味顺从：不要当‘小弟’”。要知道，自我中心主义式的支配行为和屈服是同一枚硬币的两面。

顺从是自由的牢笼，是成长的大敌。

——约翰·F. 肯尼迪 (John F. Kennedy)

第19天 切勿一味顺从：不要当“小弟”

我们也许会固执地说：

“如果让别人出头，我会好过一点。”

处于顺从地位的人会默许他人的支配行为，目的是为了得到自己重视的东西，比如安全感、被保护的感觉或者前进的机会。他们拿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。他们常伴有自卑感、不满和怨恨。“小弟”通过谄媚可以对“老大”产生间接的影响。讽刺的是，聪明的“小弟”有时还可以“控制”没有经验的“老大”。顺从者和支配者一样，

在追求自己的目标时都有成功与不成功之分。

人们很容易在某些情形下变得谄媚，而在另外的情形下却会支配他人。也就是说，他们会在不同的情形下转换自己的角色。例如，他们在办公室里表现出一脸谄媚的样子，在家里却颐指气使。或者他们会把自己的配偶卑躬屈膝，但对自己的孩子却吆五喝六。而在其他时间里，他们或许还很理智。

在人类生活的无数场景和情形中都有“老大”或“小弟”（支配或顺从）模式存在，而且这些模式会带来残酷的行为和痛苦。理智的人能认识到自己身上的这些模式并努力避开。他们还明白这些倾向会在自己的想法和行为中一再出现。

当你不同意某个决定时，赞成该决定未必是利己主义顺从行为。例如，如果另一个人比你更了解某个情形或问题，而且你也没有权利去研究相关信息，那么表示赞同或许就是合理的了（尽管你了解到的一点信息或许会使你反对这个人的决定）。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。然而，人们头脑中一直有自欺欺人的倾向，至少在某种程度上，支配式和顺从式的利己主义思维一直都是通过自欺欺人来伪装自己的。因此，顺从式的利己主义看起来也可以合乎逻辑。

为了控制你的谄媚天性，以及你容易出现这种倾向的程度，当与他人在一起时，你要仔细观察自己的行为。你是不是很容易在不思考对方的观点是否合理的情况下就附和连连？事后你是否充满怨恨？你喜欢别人控制你吗？一旦将你那些谄媚的思维与行为暴露出来，你就能控制它们、改变它们。如果你的顺从倾向很强烈，那么就请准备好，这将是一场恶战。

你需要留意顺从的倾向

今天，你需要注意自己和他人的顺从行为。顺从的一大特点就是妥协，这是人类生活中的一种常见现象。你要在自己容易妥协的情形中仔细观察自己的行为。顺从他人的人经常心怀怨恨。你是否在“赞成”他

人之后会心怀怨恨？当你违背自己的意愿顺从他人时，你是否注意到了自己在做什么？你感觉无力吗？或者你只是想法有些消极？你也许会抱怨几句或者讽刺几句，也许会做事消极或者变得爱攻击别人。但请不要因为被他人控制而责怪他们。相反，你要认识到是你允许他们这么做的，并且要找出方法让自己不再顺从。你还要注意与自己有关的人是否顺从于你。你能找出他们的目的吗？他们能通过顺从的行为得到自己想要的东西吗？

如何避免非理性的顺从

● 通过找出自己在哪些情形下会毫无缘由地赞成他人，揭示自己身上的“小弟”行为。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？

● 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？

● 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。例如，大多数人都认识不到自己在顺从着自己的同事、非理性的文化标准与禁忌或者某些公认的权威。这些权威容易让人们做出违背自身利益的事。你要认识到保持自我、独立思考和控制自己的人生有多么重要。坚称自己是自由的并不能让你获得自由，因为只有当你认识到自己有多么顺从于社会习俗、规则和意识形态时，你才能获得自由。

● 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。你利己主义地顺从于他人的程度高吗？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？

● 当你出现顺从行为时，要阻止自己，比如在开会时或与人对话时。此时，要勇敢说出真心话，尽量理智地说出自己的真实所想。留意

找回自我的感觉如何。

● 从全局的角度来观察自己的支配、顺从或者理性程度如何。你容易在生活的哪些领域支配他人？在哪些领域很理智？你支配他人、顺从于人和理智的时间各占多少比例？为了控制自己，现在就开始仔细观察自己吧！一旦你这样做了，或许会对自己表现出的真实情感感到惊奇。

遵守职业道德的记者都是危言耸听的人，而他们正是通过这种方式让自己变得有趣些。

——劳德·瑞戴尔（Lord Riddell）

第20天 切勿完全被新闻媒体左右

我们也许会固执地说：

“我认为记者一定是客观的，因为保持客观是他们的工作。”

每个社会和文化都有自己独特的世界观。这种世界观决定了人们去看什么，如何看，塑造了人们的视角和信念。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”的必须是浸淫在这种文化中的人愿意“买”的东西。他们不得不采用一种在观众看来赏心悦目的方式呈现新闻（目的是为了盈利）。在《关于新闻的新闻》（The News About the News）这本书中，唐尼（Downie）和凯瑟（Kaiser）是这样描述这一问题的：

美国国家电视网络为了削减其所有者的开支，减少了报道人员的人数，并且关掉了驻国外报道处。他们用所谓生活方式、明星和娱乐人物来稀释自己昂贵的新闻节目，并用耸人听闻的两性故事、犯罪和官司来填满他们低预算、高盈利的黄金时段“新闻杂志”，以此来获得收视率。

一般而言，主流新闻版面都遵循（经常是无意识地遵循着）以下准则。

● “从我们的观点来看这件事情就是如此，因此，事实就是如此。”

● “有事实可以支持我们的观点，因此这些事实就是最重要的。”

● “我们的读者认为这些故事最有趣或最耸人听闻，因此这些故事在新闻中应该是最重要的。”

世界的真实面目远比人们看到的更加复杂。

如果你认识不到媒体新闻中存在的偏见，无法找到其中有哪些意识形态、偏向和倾向，面对炒作时没有认识到这是炒作，你就无法理智地判断应该补充哪些媒体信息，应该与哪些媒体信息相抗衡，或者应该完全摒弃哪些媒体信息。这些观点对成为一位批判性的新闻消费者，以及培养媒体分析能力来讲都是至关重要的。

你需要留意新闻的字里行间

今天，你要留意在一天当中新闻媒体制造出了什么消息。你需要仔细研究报纸上的报道，注意它是如何用积极的语言来描述“朋友”，又是如何用消极的语言来描述“敌人”的。你还要注意报纸头版上发表的不太重要的文章，以及它与被埋没在一堆新闻中的重要文章之间形成的强烈对比。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，这一点也需要注意。设想你会如何重新改写新闻报道，才能拓宽这些新闻的视野，还它们以公正。你需要养成批判性地阅读新闻的习惯，而不是只看稀奇的故事。对于电视新闻节目是如何过度简化事件背景，又是如何寻找耸人听闻的故事，并在观众会认为骇人的故事上大做文章的（而不是将重点放在重要、深刻的事件上），你也要保持警惕。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（一般而言，这种气氛总是离不开性以及人们所认为的罪恶行径）。

如何发现新闻事件背后隐藏的真相

● 研究其他视角和世界观，学习如何从多种角度来解析一个事

件。

● 从多种思维和信息资源中寻找解释，而不是简单地从新闻媒体中寻找答案。

● 学习如何寻找新闻故事中隐藏的观点。

● 想一想，如果从多种角度来描述同一个新闻故事，它将会变得如何？试着在心里重写（重现）这个新闻故事。

● 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）。

● 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（这种情况经常出现在同一则新闻中）。

● 注意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。

● 注意被系统地呈现出的观点中有哪些是令人愉悦的，哪些令人不快。

● 在心里修改那些对不寻常、戏剧化和轰动的人抱有偏见的故事，这些故事总是将某种观点生搬硬套在这些人身上，或者刻意地对这些人轻描淡写。

● 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，什么样的是道德的。

人们既然可以在家免费看糟糕的电视，又何必掏钱去看糟糕的电影呢？

——塞缪尔·戈尔德温 (Samuel Goldwyn)

第21天 小心筛选电视、电影、广告和网络上的观点

我们也许会固执地说：

“虽然我也经常上网，但是我并没有被所见所闻影响。”

群体规范是通过社会中的组织结构进行传播的，包括主流电视节目、电影、广告和互联网上的信息。电视上的东西大部分都是肤浅的，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。每天，我们都将被那些侮辱我们智商的信息狂轰滥炸着，这些信息同时还在企图（有意或无意地）操纵或影响我们的心理。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（这些信念会让我们幼稚的思维沾沾自喜），就是通过刺激我们对性或暴力复仇的原始欲望来完成的。如果说自己没有被观看的电视节目影响，那就太天真或者自欺欺人了。许多人每天都会花上好几个小时来上网、看视频、浏览网站。因此，你从互联网上得来的理念一定会影响你。这些理念中有些值得你付出时间，而有些则是不正确、有误导性甚至是危险的。记住，非理性的人和群体都能通过互联网（通常是社交网站）对其他人产生巨大的影响。激进的群体甚至会为了狭隘的观点招兵买马。

你需要仔细观察你所接收的信息

今天，你要仔细观察自己看电视、电影和上网的习惯。你要注意自己在看电视上花了多长时间，要认识到大部分电视节目的目标群体都是只有11岁小孩智商的人。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。你通常在“接受着”什么样的信息？你要开始留意自己在电视、电影和互联网上能看到哪些社会规范得到了提倡，哪些禁忌受到了阻拦，哪些行为被大肆渲

染，有多少节目或视频带有暴力，这些节目或视频中又有多少是你倾向于选择去看的。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。发誓自己在独立判断出是否应该购买某个商品之前，绝不因为广告宣传的关系去购买。至少阅读一篇谈论广告如何影响人们的文章（或一本书籍）。在互联网上搜索网站或网页时，要判断信息来源是否可靠。某个网站到底承担着什么样的任务？这背后的目的又是什么？为了支持一家之言，网站上的信息被扭曲了吗？如果要平衡某个观点，你会给出什么样的信息？

如何批判性地看待电视、电影、广告和网络上的信息

● 注意哪些电视节目以暴力为中心：包括“坏蛋”伤害“好人”时使用的暴力和“好人”报复“坏蛋”时使用的暴力（你必须从这两种角度来看）。你认为电视暴力一般会造成什么样的后果？

● 注意，大众媒体很少为了创造一个理智的世界而去刻画做理智之事的理智之人。例如，你要注意“亲密”关系中的非理性行为是否经常在大众媒体的描述下变成了完全正常、自然的事（例如，“我恨你，我也爱你！”“我恨你，因为我爱你！”“如果你不爱我，我就杀了你！”）。

● 搜寻电视频道，看看是否还有其他质疑现状的节目？

● 记录自己看了多久的电视。如果不看电视，你会怎样更有效地利用时间呢？你会去读书来培养自己的头脑吗？你会去阅读任何质疑现状的东西吗？

● 仔细挑选要观看的电影，多看一些关注现实、富有洞见的独立电影，而不要总是看肤浅的好莱坞电影。

● 记录你每天上网的时间。观察你在网站上看到的信息的质量，思考一下你会如何被自己喜欢的网站所影响。

● 监督自己的消费习惯。你多久买一次“广告宣传”的名牌产品？这说明了什么问题？

● 注意产品广告中的性暗示形象。问问自己：“如果我买了、用了这些产品，我真的可以变得更性感吗？”

● 去看一部名叫《大号的我》(Supersize Me) 的电影。将你从这部电影中得到的关于麦当劳食品的信息，与麦当劳多款广告中的信息做比较，并且批判性地审视你在媒体上见到的食品广告。你还要将这些广告传递给你的信息和它们遗漏的信息（比如，食物到底含有哪些成分，会造成哪些健康问题等）加以对比。

要成为药剂师，你必须学习药剂学；要成为律师或医生，你必须学习法律或医学；但是要成为政客，你只需要琢磨自己的利益是什么即可。

——麦克斯·奥雷尔 (Max O'Rell)

第22天 不要被政客迷惑

我们也许会固执地说：

“当然，政客有好有坏，但大多数政客还是好的。”

以美国为例，政客总是想让我们相信他们在深深地为人民的福祉担忧，他们的一举一动也是由人民的利益决定的。换句话说，这些政客总是以政治家的姿态示人，但请勿相信他们的说辞。林登·约翰逊

(Lyndon Baines Johnson) 总统说过：“金钱是政治的乳汁。”如果你能读懂他的言外之意，你就能容易地看出，在政治里金钱并不是为大众的利益服务的，而通常是用来保护大笔资金的。你可以揣摩一下下面这则新闻：

小布什政府周四宣布要对世界卫生组织的一项对抗肥胖的计划进行大幅度修改，称该项计划缺少科学依据，而且不是联合国的主体任务……世界卫生组织的该项计划列出了许多可以利用的对抗肥胖问题的策略，受到了许多公众健康支持者的广泛欢迎，但受到了某些食品制造商和制糖业的强烈反对。

毫无疑问的是，解决肥胖问题会损害食品制造商和制糖业的既得利益，因为它们是肥胖问题的一大成因。很多时候，美国政治都是由大型企业来掌控的，甚至是以牺牲大众的健康为代价。当然，这只是金钱左

右政治决策的一个例子而已。如果政客们不按照为自己提供资金的人的期望行事，他们就会失去经济来源。他们关注的主要是在竞选中获得连任（如此他们就能拥有权力和声望）。在政治里，原声摘要、政治标语、耀眼的形象和大众传播都是操纵选民的工具。当然，这些工具也只是沧海一粟。那些不为金钱，只为竞选而四处奔走的人，通常是不会当选的。

批判性思考者不会被巧舌如簧的政客所控制。他们明白政治是怎样一回事。你要检验自己对政客的看法。你是否很容易相信政客们所说的话？你会将他们说的话与其所作所为进行比较吗？如果会，你多长时间比较一次？

今天，你要做的是区别政客与政治家

今天，你需要将政客与政治家进行区分。政客是为了增加自己的既得利益而追求权力的人。政治家追求的只是大众的利益。他们愿意提出不受欢迎的观点，并站起来反抗强权组织和既得利益。

你要当心，政客的发言是可疑的，看看他们所说的话表面上是什么意思，而实际上到底是什么意思。你要判断他们的既得利益是什么，注意他们在看似为人民或国家谋福利时是否在追求自己的利益。你还要判断他们想让你相信什么，为什么要让你相信这些，并注意他们是如何过分简化问题来操纵人们的，他们口中的“真相”是否经常与现实（被他们公然忽略的现实）相矛盾，以及人们是否经常对他们的话信以为真。

如何看穿政客的伎俩

- 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？”你要注意，追求大众利益的政治家到底有多么稀少。

- 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，你要注意到他们在知识上到底多么缺乏

自主性。

● 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。

● 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。

● 注意政客根深蒂固的观点到底多么肤浅——原声摘要是体现不出观点深度的。

人类的灵魂永远不会强大或高尚到足以放弃报复，敢于原谅他人给自己造成的伤害。

——沙潘 (E. H. Chapin)

第23天 不要求全责备

我们也许会固执地说：

“可是他的确没有能力！”

有些人喜欢在别人身上挑刺，责备他人。人们责备他人的缺点是一种天性。如果有人会完全对自己的行为负责，那反倒不太正常了。例如，婚姻中的两个人经常会责备对方（“这都是你做的！”“不对，是你先那么做的！”）。这种倾向源于两个人都认为对方一直保持某种样子是理所应当的。人们还经常责备自己的父母存在非理性地行为。而事实是，很少有人能够在长大成人之前没有受过一点精神伤害。作为一位思考者，你要对现在的自己和将来想要成为的自己负责。这就要求你要认识到自己的精神包袱是什么，然后摆脱它。终日痛苦万分，责备自己的父母，把自己当成受害者，会带来抑郁和怨恨。但是你可以选择。你可以通过控制自己的思维（进而控制自己的情绪和欲望）成为自己想要成为的样子。你可以谱写自己的生活，还可以专注于更重要的事，不再自怨自艾。

你需要留意无意义的指责

今天，你需要留意的是自己责备他人的倾向。留意哪些人会责备你。他们为什么会责备你？你是否会在被别人责备之前先发制人？这件事真的值得互相责备吗？这段关系中是否潜藏着什么问题，以致让两个人不理智地责备彼此？如果你经常因为一点小事就责备你的丈夫或妻子，那么试着在责备对方时制止自己。如果你因为自己受过的精神伤害责备父母，那么就要问问自己这么做又能得到什么。你应该将自己的精力放在摆脱父母给自己造成的“伤害”上面。过去的事已经过去，只有现在和将来才最重要。每当你发现自己正在因为个人的弱点而责备他人时，就要提醒自己：现在就可以变成自己渴望的样子，你生活在此时此地而不是过去，你要重新塑造自己。真正能够阻挡你的只有你自己，也只有你自己能够结束这种自怨自艾的生活。

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。例如，如果你指责自己的妻子有外遇，那么你就没有过外遇吗？你要仔细揣摩自己到底在想什么，不要对自己疏忽大意。

● 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。相信自己受过伤真的会让你受到伤害。例如，如果你相信是父母毁了你的升学之路，那么你真的可能会失去升学的机会，以此作为对父母的报复。

● 在你列出了自己的消极记忆后，请仔细读一读。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？

● 利用每一个责备他人的瞬间，努力将自己的精力转变为可能带来成功的行动，进而产生积极的情绪。例如，你可以从父母的过错中学

到什么？你该如何去做，才能有别于他们，才能更明智、更公正、更有激情？你该如何去做，才能对自己的决定和行动负责？

● 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。尽管许多父母都犯过这样那样的错误，但子女给予他们的信任却远远不够。当你去看望父母或者和他们通电话时，不要只记得过去的事。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。如果你的父母还在做一些你认为会伤害到你的事，那么你或许应该和他们保持距离，不和他们住在一起。无论如何，你都要积极行动起来。

● 列出你亲近的人曾为你做过什么，为你付出过什么。立下誓言，保证你会理智地解决问题，而不是责备他们。如果你的配偶经常因为小事而对你怨声载道，那么你就要考虑，这段关系是否给你带来了消极影响。

夏威夷有句谚语，你可以从中吸取些智慧：“不是你吃了生活，就是生活吃了你。”你是唯一一个可以决定自己要接受哪种可能性的人。

我们让上帝来怜悯众生，自己却毫无怜悯之心。

——乔治·艾略特 (George Eliot)

第24天 道貌岸然不可取：要慈悲为怀

我们也许会固执地说：

“可是，别人敢敬我一尺，我就会敬他一丈。”

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）。例如，在美国被定性为犯罪的行为越来越多，因为人们无法容忍其他的生活方式。同情心、包容心和理解极其稀有。虽然大多数人都对自己的家

人和好友抱持同情心，但是很少有人也能如此对待想法与行为都和自己不同的人。

你需要理解与包容

你要留意向他人展示同情心的机会，对他人表示理解、怜悯和宽恕。想象一下，一个到处充满理解和慈悲的世界是什么样的。

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。当你阅读报纸的时候，请注意那些用来形容“罪行”的措辞极端的语句，而这些“罪行”其实只伤害到了“加害者”而已。

问问自己，惩罚太极端（以至于把人折磨得生不如死）的现象是否经常发生。比如，“三振出局”式的法律，将儿童当作成年人来对待的惯例，以及“罪行同成年人，与成年人同罚”的法律（这种法律对犯罪情形恶劣的儿童判以和成年人一样的刑期）。你还需要熟悉其他国家的处理办法（如芬兰），这些国家能成功地帮助罪犯重新融入社会，让他们尽可能过上有意义的生活，而且很少再犯。因此，你需要想一想有哪些方法可以应对文化中“离经叛道”的行为，同时无须利用极端的惩罚和报复的方式来解决。

如何同情他人、慈悲为怀

● 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。例如，问问自己：“在许多情况下，把罪犯放进康复中心是否比放进监狱更有效？”

● 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时候，那么就问问自己：“我到底有什么证据可以证明自己的观点？我怎么知道自己是对的呢？我可能是错的吗？让人无法容忍的会是我吗？”

● 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。在哪些情形下，你会认为人们应该受到惩罚而不是帮助他们？

你到底是基于什么样的原因得出这个结论的？

● 想一想社会制约是如何影响你从多种角度看待问题的能力的。你所属的文化在哪些方面会鼓励或阻碍你去宽恕他人，慈悲为怀？它又会在哪些方面鼓励你去报复、谴责和惩罚那些“坏人”？你会在哪些方面受到你所属的文化的鼓励，不加批判地接受道貌岸然、冷漠无情的观点？

烦恼是问题在到期前人们要付出的一种利息。

——英奇 (W. R. Inge)

第25天 不要自寻烦恼

我们也许会固执地说：

“我控制不住自寻烦恼！”

许多人一辈子都在为一些事烦恼，而从不积极地解决问题。有时，他们总想着那些自己无能为力的事。现在，请思考一下《鹅妈妈童谣》中这些话的智慧。

天下问题千千万，解决方法仅一半。
一半方法任你找，另外一半莫烦恼。

很少有人能够按照这个谚语所教导的去做。当你遇到问题时，就会努力去想有没有可能找到解决问题的办法。这样做固然不错，但是你也要放开眼光，看到其他的可能性。如果你判断自己无法解决问题，那么就顺其自然吧。烦恼或者总想着那些自己无能为力的事，只会给你带来精神上的痛苦和徒劳感。你要认识到大脑会辜负你的期待，因为它一直在烦恼，而没有积极地寻找解决办法。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寻找最佳选择这件事上。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。

你需要留意何时会烦恼不断

今天，你要留意的是自己何时会因为问题烦恼不断，却没有行动起来寻找解决问题的办法。你要留意自己何时表面平静，内心却愁绪万千；留意自己在烦恼时都有哪些消极情绪；留意他人何时会陷入烦恼，却没有行动起来，只是将精力浪费在闹情绪上面。当你开始烦恼时，就将之前《鹅妈妈童谣》中的智慧应用到当下情形，行动起来解决问题（如果问题可以解决）。如果问题无法解决，那么就顺其自然吧！

如何远离烦恼

● 每当遇到难以解决的问题时，就按照《鹅妈妈童谣》中所讲的智慧问一问自己：

- 问题到底是什么？
- 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？
- 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？或者说我还会有烦恼不断吗？如果是这样，为什么呢？

● 列出所有你当前所烦恼的问题，然后按照上述顺序依次考虑每一个问题。

● 列出所有你曾烦恼过的问题。烦恼在何种程度上可以帮助你解决问题？烦恼的后果是什么？如果好好想一想，有哪些问题是可能解决的？

● 时刻准备着。当面对麻烦的情形时，你不能将精力浪费在烦恼上，或者沉迷其中。相反，你要随时行动起来，有效地利用自己的精力，而不是破坏性地浪费自己的精力。

● 假设你已经绞尽脑汁来解决问题，结果问题还是无法解决，这

时请注意你的大脑是否开始为此烦恼了。你需要立刻用有效的思维来对其进行干预，提醒自己吸取《鹅妈妈童谣》中的哲理，再重新考虑一下当下的情形，找出之前被自己忽略的相关信息，将自己的注意力始终放在行动上，要成为一个行动者，而不是一个自寻烦恼的人。

有些爱国者虽然不会以爱国的名义做坏事，却会因为爱国热情抹杀道德界限。

——拉尔夫·巴顿·派瑞 (Ralph Barton Perry)

第26天 成为“世界公民”

我们也许会固执地说：

“但是我们才是最棒的！”

在某些国家，某些人认为自己要为自己的国家谋福利，并且认为“我们是最棒的。我们才是第一。我们是为了公正、真理与自由而奋斗。当一些国家与我们意见相左时，他们就是错的。如果他们积极地反对我们，那么他们就是我们的敌人。我们有时也会犯错，但是我们的目的总是好的。通常，那些反对我们的人都有着不理智甚至是邪恶的动机。他们嫉妒我们。”这种病态的想法集中体现在一种文化中时就叫“民族中心主义”或者“社会中心主义”。这种思维普遍存在而且具有明显的破坏力。萨姆纳在他的《民俗伦》一书中是这样描述民族中心主义的：

群体大多都会要求其成员捍卫群体利益。群体的力量也会被用来强化成员为群体利益牺牲的义务。如此一来，群体就会阻碍成员做出判断和批判。爱国式偏见是一种公认的思维扭曲，也与我们所受的教育应该给予我们的指导相违背。

如果我们想要为绝大多数人创造一个正义的世界，那么我们就必须成为“世界公民”；必须谴责民族中心主义；必须放眼全球，目光长远，而不是只将目光局限于国内；必须逐渐将任何一个国家的利益归类为众多国家利益中的沧海一粟，其中也包括我们自己的国家；不再认为

自己国家理应比其他国家更值得拥有地球上的资源；必须看到其他国家人民的生活与自己国家人民的生活一样宝贵；必须反对追求狭隘、自私的群体利益。谦恭与公正对我们来讲必须比国家优势与力量更加重要。

合作共赢才是趋势

有些事越发明显，那就是人类的生存与幸福在很大程度上取决于人与人之间是否能够成功、有效率地进行合作，以及为他人伸出援手，帮助彼此。然而，民族主义和民族中心主义却无处不在。人们从小就认为自己的国家或自己所在的群体要比其他国家或群体更加优秀。他们容易喜欢上自己所属的群体，这是人类大脑的一种自然倾向，而且这种倾向是被培养出来的。做一项简单的调查，你就能很容易地注意到人们其实经常认为自己的国家才是世界上最优秀的国家（比如，读一读自己国家的报纸，看一看新闻和传统的历史书就能有所发现）。我经常告诫自己的学生们注意，我们经常粉饰我们的动机，并以热情的道德口吻表达自己的观点。（我们会说：“我们是正义的！我们是公正的！我们是善良的！”）同时，我们还要注意国内媒体是如何塑造这一形象的。比如，某些国家口口声声说其在关心其他国家，但其真正的目的则是维护自身的某种形象或是追求某种自私的目的。

如何成为“世界公民”

- 对某些政治动机和行动提出质疑，认识到政客之间以及新闻媒体之间（为了追求既得利益）的相似之处。不要被煽情的口号打动，要根据正确的价值观做出判断。要支持无私的、与既得利益无关的国际组织发展壮大。

- 设想自己是一位“世界公民”，认为世界利益先于国家利益。要从全球的视野和历史的角度来分析问题，并注意世界是如何被“游戏规则”分为三六九等的。这种“游戏规则”对少数强势、富有的国家有利，正是这些国家压迫着其他许多国家。

- 既然已经开始学习如何从全球的角度进行思考，你就要注意对自己的观点进行评估。

● 找一个全球性的问题，并尽可能地从多种国际资源的角度来对其进行分析，比如，全球气候变暖、营养不良、疾病和人口过剩等问题。然后看看自己的国家对此问题有何举动。你是否被自己的发现吓了一跳？

你会发现，仅仅下定决心不做废人，并真诚地希望帮助他人就能以最快、最微妙的方式让你变得更加优秀。

——约翰·拉斯金（John Ruskin）

第27天 尽己所能，让世界变得更美好

我们也许会固执地说：

“为什么要白费力气？这个世界如此糟糕，
不会因为我而有所改变的。”

你只需看看周围，就能看到世界上大部分问题都是人类自己造成的。批判性思维的目的是改善我们的思维方式和行为方式，让我们更好地与他人交往、更幸福地生活。因此，作为一位批判性思考者，你肯定想提高自己的生活质量。当你批判性地思考某件事时，你就会受到暗示，以某种方式对待他人。你可以通过许多方式贡献自己的力量，以创造一个更加公正和理智的世界。从道德的角度讲，我们每一个人都有义务帮助那些无法自助的人，都应该尽己所能地提高易受痛苦折磨的人类和其他生物的生活质量。

你需要留意帮助他人、群体及世界的机会

今天，你需要留意的是提高生活质量的机会。你需要列出自己目前可以为别人的生活做些什么，或者可以为地球环境做些什么，并且留意身边的人都是怎么做的。他们在努力创造一个更加公正的世界吗？还是主要是在追逐自己的利益？想一想，你如何才能在自己的计划和生活中加入一些新的东西，从而为这个世界做出贡献。如果你的时间有限，那

么就在经济上做些贡献吧，总之一定要做些什么。

如何创造一个公正的世界

● 仔细挑选出一个以创造更加正义的世界为目标的群体。为了世界的正义、改善环境和消除人们的痛苦而奋斗的群体有很多，你要在当地、国内和国际上的此类群体中挑选出一个并参与进去，即使只是捐一点钱也要去做。

● 思考自己能影响哪些人，并利用这种影响力去帮助他人。例如，你可以提高同事的生活质量吗？或者提高一个同住在屋檐下的陌生人的生活质量？无论何时何地，但凡需要人与人之间互相帮助，你就要努力创造这样的环境，留意自己对他人付出了多少，又从他人那里索取了多少。

● 发掘自己的优势，并通过多种方式利用这种优势去做贡献。如果你擅长写作，那么你可以写信给新闻编辑；如果你有其他天赋，那么就要利用这些天赋去创造一个美好的世界。无论大小，贡献都至关重要。

● 最重要的是，要多阅读，要批判性地饱览内容翔实的书籍。你也许会吃惊地发现，世界上许许多多的问题都是因为资源被贪婪、自私和既得利益占据着造成的。

● 努力改善具有感觉的生物的生活。你要留意人们是否经常为了自己的利益而利用这些生物，以及你所处的文化是如何对待家畜的。深入调查这些动物的生活条件，依照事实来引导自己对此做出解释，而不是按照自己希望相信的样子来得出答案。

生活就像演奏小提琴，要一边演奏一边学习。

——塞缪尔·巴特勒 (Samuel Butler)

第28天 分阶段发展自己

我们也许会固执地说：

“为什么要分阶段？”

关于批判性思维，很多人都是这样认为的：你要么是批判性思考者，要么不是。然而，这种观点是有误导性的。要记住，我们所有人都只具有一定程度的批判性思维能力：有时候，我们谁也无法批判性地去思考。我们的思维质量是变动着的。我们每个人都会在生活的某些领域具备更高的思维质量。我们都是批判性思维和非批判性思维的混合体，因此，你的目标应该是在变动中取得进步，在缓慢的过程中一步一个脚印地前行。你对待自己的思维越认真，你的脚步就迈得越快、越远。

我们可以从分阶段的角度来看待这种变动，占据一个有利位置能让我们更容易地在进步的过程中找到标志物，以找到更上一层楼的阶梯。下面的箭头式内容所描述的正是批判性思维各发展阶段被概念化后的特征。

在第一阶段中，不自省的思考者意识不到自己的思维是需要一些指导的。他们只是思考，然后按照自己的思想行事，很少意识到自己的思维可能会造成问题。他们意识不到思维常常是有瑕疵的，因此他们需要找到方法进行干预。从某种意义上说，大多数人终其一生都是不自省的思考者。

如果人们接触到了批判性思维的本质思想，或者不安地认为自己的思维可能存在问题是，那么他们就达到了第二个阶段。在此阶段中，人们开始敞开心扉，认识到还有更好的生活方式，但是并不确定该如何迈出第一步。

一旦接受挑战，并详尽地审视自己的思维以寻找问题，虽然尚有不足，但我们已经上升到了第三个阶段。因为在此成长阶段缺乏理性原则，所以我们的进步是无法预知的。虽然我们逐渐开始吸收一些重要的批判性思维的概念和原则，但是我们只能肤浅地理解一些皮毛。我们此时会认识到自己在自我发展过程中还有很长的一段路要走。

一旦人们创造出一种自我发展计划并严格地遵循它，比如阅读本书并长期实践其中的理念，那么他们就进入了实践型思考者阶段。此时，人们能在自己的生活中真切地体会到成长的好处。他们在他人面前更加

坚强，不再需要别人的认可才能获得良好的自我感觉，也不再控制他人。他们会系统地研究自己思维中的病态现象，并且会像富有道德的会推理的人一样成长下去。

高级思考者和有所成就的思考者实属凤毛麟角，因为达到这两个阶段需要多年坚定的实践。处于这两个阶段的人会用其他阶段的人无法想象的方式来控制自己的决定、掌控自己的生活。他们可以实现自我，过着有道德的生活，他们是公正的思考者，在生活的主要领域代表着理性的道德。

你要认识到人类大脑天生就有自我欺骗的倾向，而这一倾向随时都会阻碍你成长为一位思考者。在我们对数万人所做的研究中，我们发现，许多人都能到达初级思考者甚至是实践型思考者阶段，但随后又在其生活的许多领域中变回了不自省的思考者。事实上，甚至连高级阶段的思考者也常常欺骗自己，不过，当人们变得更加训练有素，也更坚定地谨慎生活时，这种问题就会消失。

人们并不认为批判性思维和生活密切相关而且十分重要，而是常常武断地自行定义和选择什么才是批判性思维。例如，你或许能够在工作中驾轻就熟地运用批判性思维的方法，但是却不能利用它来应对自己的亲密关系。批判性思维的不同发展阶段告诉我们的是，我们应该在生活的各个领域中使用批判性思维，而不是仅仅局限于一个或几个领域。

你的目标应该是尽可能到达最高发展阶段。今天你就要开始问问自己，哪个阶段最能够描述出你在现阶段的想法。你是否常常不自省，但已经开始看到自己的不足了？你已经接受挑战了吗？你是不是正处于初级思考者阶段，开始吸收并有效利用一些批判性思维理念了？你是否正处于实践型思考者阶段，对培养自己的批判性思维有着战略性的、系统性的计划？

你需要不断激励自己

无论你处于哪个发展阶段，你都要注意自我欺骗会阻碍你成为一位思考者。你要留意，你之所以没有如愿地认真对待自己的思维，真正的

借口是什么。你还要观察其他人的行为，看看他们处于哪些阶段。

如何达到批判性思维的更高阶段

● 认真对待自己的发展问题。努力对每个阶段多做了解，并设想自己每天都在进步。写下一个从初级思考者到实践型思考者阶段的发展计划。

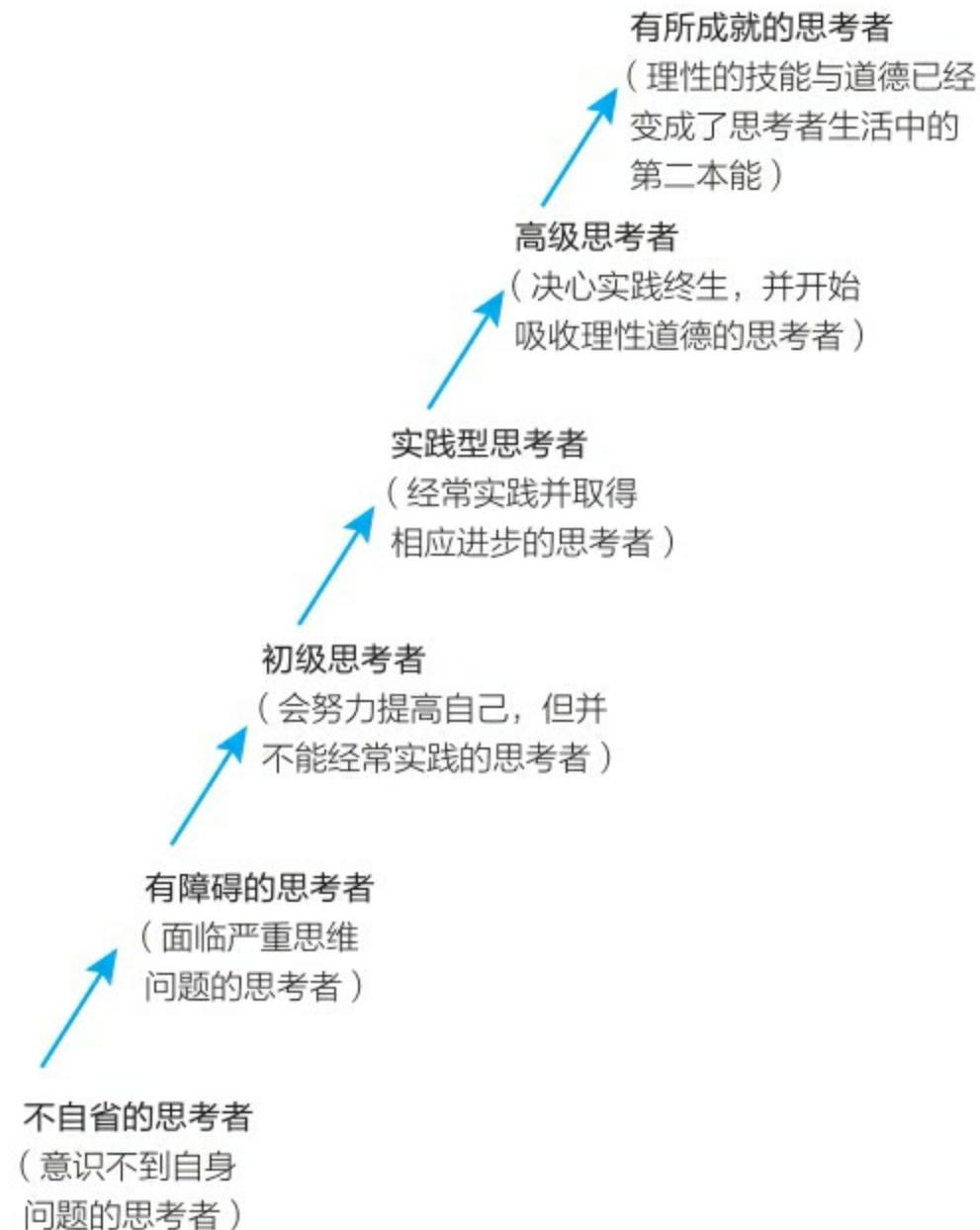
● 要理解在日常生活中培养批判性思维的过程中，理性的谦恭扮演着什么样的角色。如果没有理性的谦恭，那么你就会认为自己已经了然一切，自己的思维也不存在什么大的问题。果真如此，作为一位思考者，你就不会有所进步。

● 每当你断定自己已经成为一位批判性思考者时，你就要退回到之前的阶段，或者给自己降一个等级，因为理性的无知是批判性思维的大敌。它很容易以一些微妙的方式阻碍你，甚至当你努力地去克服它时，它也会成为你的绊脚石。

● 由于你的头脑会随着时间得到改善，你也要不断修改批判性思维的练习计划。

● 研究如何运用本书作为长远发展计划的一部分。记住，我们的建议是，你每次都要用一周的时间来专注于一个理念，而不仅仅是一天的时间。说到这里，你应该已经有所领会了。在本书的所有理念中，你已经深入吸收的有哪些？你每天会用到哪些？如果你以更加认真的态度来对待某些理念，那么你的生活会发生怎样的变化？

本节导图



不论从哪种角度讲，人类只有受到教化才可以称之为人。

——曼 (H. Mann)

第29天 不要停止自我教育

我们也许会固执地说：

“可我已经上过大学了！”

尽管很多人都完成了多年学业，包括本科和研究生阶段的学习，但真正受到教育的人却少之又少。为什么呢？这是因为很少有人学到了如何习得有意义的理念。他们并不是终身学习者。相反，他们先是建立起信仰体系，之后用尽余生来捍卫这种体系。他们的观念没有任何发展，也没有拓宽自己的视野。虽然他们也有所成长，但是他们却是以一种狭隘或机械的方式（比如，为了晋升或培养兴趣而学习一些技能）成长的。他们缺乏一个受到教化的人所独有的理性技能和特点。

1852年，约翰·亨利·纽曼（John Henry Newman）就教育话题做了一系列演讲，这些演讲后来被编纂成书出版，这本书名为《大学的理念》（The Idea of University）。在这本书中，关于设计精良的教育对学习者思维的影响，他是这样描述的：

智者，自律至极，懂得知之为知之，懂得灵活运用推理的力量来改变庞杂的万事万物。如此智者，绝不会不顾大局、排除异己、冲动鲁莽或不知所措，而是富有耐心、镇定自若、庄重肃穆的人，因为事情伊始他们便能看出结果，看到结果也能知其成因。他们明白自己的立场，也知道如何谱写自己的思路。

在本书中，我们已经介绍了许多受过教化的人所具备的技能和特点。我们也向您展示了应该从哪里开始做起。但是要想学得更加深入，你就需要主动去学习，并认识到教育是一辈子的事，它并不仅仅局限于学校里的几年时光，而且只有不懈的实践才是真正的学习。你需要认识到什么是活到老学到老，并切身地参与其中。

将训练头脑变为刻意练习

你要将训练头脑这件事当成个人价值观的核心。你要为毕生的自我发展订立一个计划，研究自己的行为，坦白地展示自己身上的矛盾之处，并研究他人的行为，留意众人是否经常将无知当成知识，将专制当成普遍现象；你要看透名利与地位，看到某些盛大典礼与仪式的本质，发誓每天读一些重要的书籍和文章来了解重要的消息；你要认识到深入学习新的理念，持续不断地将其与以前学到的理念融会贯通是受教育和理性生活的关键；你要经常回想一些重要的理念，抓住机会和努力改善自身思维的人在一起；你要收集一些书，其中包括古往今来世界顶级思考者的著作（包括与你意见相左的思考者），然后生活在这片书的海洋里。

如何进行自我教育

● 博览群书。每天读一些书和文章，去发现一些新的重要理念，尤其要注意伟大的思考者们发表过哪些杰出的演讲和著作。突破眼前的阅读范围，读一读历史上持有异议的伟人提出的理念。若需要阅读建议，请参考本书附录2。

● 成为你自己的历史学家、社会学家和经济学家。如果缺乏广阔的历史学、社会学和经济学视角，那么你就算不上受到了真正的教育。要了解世界的真实动态就需要长期研究人类的行为，弄明白人类的行为模式和意义。这意味着你需要阅读多方来源的历史记载，以此来更为客观。当你的世界观的根基变得更加深厚，你就能对国际新闻和非理性的社会活动进行批判。

● 学会批判性思维的原则，以及处于理性原则与发展核心处的方法。请登录批判性思维基金会的网站以获取更多资源和信息。

正如洛克观察到的那样，学习的一大技巧就在于努力与循序渐进。

——塞缪尔·约翰逊 (Samuel Johnson)

第30天 今后你将何去何从

我们也许会固执地说：

“你的意思是以后我还要继续学习？”

现在，你已经了解到了29个简单却强有力的理念。如果你还想继续成长，那么现在你就要判断出自己要往哪里走。能够帮助你改善生活质量的策略有很多，但有一点是肯定的：如果你不迈出下一步，你永远都不会走出新的一步。就像拉开的皮筋一样，你还会重拾原先的习惯，根据自己在无意识情况下吸收的信念来行动。

记住，头脑只有在可以自我控制的时候才是自由的。也就是说，你的头脑应该来控制你和你的思想、情绪、需求以及行为。你在控制自己的头脑吗？当你控制头脑时，你就能运用理性思考的本领判断出哪些理念要接受，哪些要拒绝，哪些应该认真对待，哪些应该忽略。你会认识到大脑天生就有自私的需求，从而通过公正的思想与行为对其进行干预；你会认识到大脑天生就有刻板、狭隘的倾向，因此你会主动敞开心扉接受看待事物的其他方式；你会认识到大脑天生就有附和群体意识形态的倾向，从而会仔细审视自己在群体中的行为，以发现自己在何时何地容易盲目妥协。

只有当你为了获得更多成长而制订计划，并且不断地修改计划时，你才能控制自己的头脑。否则，利己主义和社会中心主义倾向会让你耽于安逸，被无意识间形成的意识形态、思维习惯和本应受到质疑的理念束缚住。记住，只有有意识地通过思考在头脑中形成理性原则与技能，你才能获得指导自身行为的正确理念。因此，为了继续进步，你不仅要制订计划，而且要立刻去做，日日回顾。

今天要向明天看

今天，你要集中精力来制订自我发展的下一步计划，列出今后几个月间要读哪些书，琢磨自己如何以此为起点继续培养自己的批判性思维能力。你还要每天记日记，去寻找其他来源来获得新闻和世界观，并形成规律。

请记住我们之前提到的建议，也就是说，当你已经完成了30天计

划，开始30周计划的时候，你要用一周的时间来学习一个理念，而不是一天。如此一来，你对每个理念的理解就会更加深刻。每个重要理念之间都是相互联系的，而理念也是根据其与其他理念之间的重要联系而变得强而有力的。每个星期你都要转移自己的学习重点，这样你的领悟才能更加丰富。

最糟糕的计划莫过于毫无计划，因为它会导致执行力低下。记住，屈从于大众观点的压力在你的一生当中都不会有所减弱。盘踞在你心中的非批判性的力量总是会对你施压，而成就自我的计划则会驱使你不断向前。每一天都是崭新的，所以每天都是重新开始的好机会。你本人就是理性成长的关键所在。不要让任何事或任何人来阻碍你追求这一目标。

如何迈向下一个发展阶段

- 决心每天（或每周）都学习一个新的重要理念，并付诸实践。
- 继续了解本书的理念，并将自己的感想记录下来。
- 每天留一点时间来培养自己的批判性思维，确保自己在这段时间内是安静的、平和的。你要认识到，如果你不愿意为头脑的成长挤出时间，那么你并不是真的有决心来促进自我的发展。
- 参与由批判性思维基金会赞助的批判性思维国际会议。

附录1 批判性思维词汇表

该附录中的词汇都是批判性思维的重要概念。仔细阅读它们可以帮助你更深入地理解本书中的理念。请注意词语之间的联系，并将它们当成一种概念网，一旦你深刻地理解了它们并学会了融会贯通，你的生活就会因此得到改善。

正确性 正确性是指没有差错、错误或扭曲的问题。正确性是一种基本的理性标准，因此也是批判性思维的一个重要目标。然而，要追求

正确无误却存在程度上的问题。我们能在多大程度上做到正确，取决于解决眼下问题所需要的环境和语境（以及我们能够在多大程度上满足这些条件）。批判性思考者会努力正确地表达自己和他人的观点。

假设 假设是人们不经证实或证明就接受或信以为真的一种陈述；是一种未阐明的前提或信仰；还是一种被想当然地接受了的信仰。我们所说的“假设”是指为了明白其他事情而“想当然地信以为真的事”。因此，如果你因为一位候选人是共和党员，就断定他或她必然会支持平衡收支的财政政策，那么你就是在假设所有的共和党员都会支持平衡收支的财政政策。如果你断定新闻中描述的外国领导人确实是我们国家的“敌人”或“朋友”，那么你就是在假设新闻在描述外国领导人时从来都是正确无误的。如果你断定某人邀请你在聚会结束后回其公寓“继续聊一聊有趣的话题”是真的想与你建立浪漫的关系，那么你就是在假设凡是邀请你深夜同回住处的人就一定是想与你建立浪漫关系的人。人类所有的思想与经验都是建立在假设之上的。我们的想法一定有其起始点，但我们却意识不到自己的假设是什么，也因此很少质疑自己的假设。

清晰或清晰性 清晰性是指通过一定方法让理解更为容易；摆脱困惑或模棱两可的情况；克服障碍；刨根问底，阐明问题。“清晰性”是一种基本的理性标准，而“澄清”则是批判性思维的一个基本目标。人们经常不明白书写和言语的清晰为什么如此重要，以及为何非要有话直说、态度诚恳。这是因为澄清的两个关键点就在于，一个人要有能力确切地陈述和描述自己的意思，并有能力举出一些恰当的具体例子。

概念 一种理念或想法，尤其是指针对某一事物或某一类事物的一种广义理念。概念是能够让我们明确、比较和区分自己的思维与经历的理性结构。每一种学科都有其自身的概念或专有词汇，以便人们在学科内进行思考。例如，“道德”的意思就取决于一个充满概念的词汇。因此，如果一个人对正义、公正、善良、残忍、权利和义务等概念没有清晰的认识，那么他就无法理解什么是道德。每一项运动也都有自己的概念词汇，这些词汇能够让那些对这种运动感兴趣或想驾驭这类运动的人理解这项运动。只有当我们能够控制思维用以自我表达的概念或理念

时，我们才能掌控自己的思想。例如，大部分人都认为教育很重要。但是有相当一部分人对教育并没有一个合理或成熟的概念，也很少有人清楚教育、培训、社会化和教条化之间的区别，所以会把这些迥异的理念混为一谈。比如，很少有人能够分清楚学生是在接受教条灌输，还是在接受教育。人们之所以将这两者混淆在一起是因为这样一个事实：很少有人能够清楚地描述出“有教养的人”有什么样的技能、能力和理性特征。而批判性思考者则能在特定的社会群体或文化中，将一些词语的字面概念（如制作精良的字典中的词语的一般概念）和与此概念相关的心联系区分开来。不具备这种分辨能力是人们盲目接受社会定义的罪魁祸首，而这一点常常会引发社会不公正的现象。例如，美国的历史因为和清教徒文化渊源甚深，许多美国人都对性抱有清教徒式的态度。他们不加批判地接受了清教徒文化（它规定了人们在什么情况下才能有性经验）所定下的几乎霸道的规矩。他们一直以来都被社会对性的概念化界定所束缚，而且没有意识到看待性还有许多同样值得称颂的方式。他们未能将“性”看成一种概念，反而认为自己对性的观点，以及与此观点有关的所有霸道的文化联系都是“事实真相”。若要对此有更丰富的理解，你就要去翻一翻整个人类历史中不同社会里有哪些与性有关的事是“被允许的”和“被禁止的”。娴熟的推理者能够意识到自己和他人运用了哪些关键概念与理念，能准确解释出自己使用的关键字和关键词有哪些基本含义，能将词语的特殊、非标准用法与标准用法区分开来，能意识到哪些概念与理念是无关紧要的，能根据概念和理念的作用来选择使用方式，也能深刻思考自己所使用的概念。而技术不娴熟的推理者则意识不到自己和他人使用的关键概念和理念，不能准确地解释他们所说的关键字与关键词有哪些基本含义，不知道自己对词语或短语的用法不当，以及使用概念的方式对当下的主题或事件来讲也不恰当，而且他们也无法对自己使用的概念进行深入思考。

对推理的坚信 对推理的坚信是指一种深刻的信念，它的意思是长远来看，实现个人的较高利益以及全人类的较高利益的最佳方式包括：最大限度地发挥推理的作用；建立自信，鼓励人们通过培养自身的理性才能而自行得出结论，这是实现批判型社会的最佳道路；建立信仰，让人们可以独立思考，形成理性的观点，得出合理的结论；通过理智来劝慰他人，并且变得理智，而无须多管人类思想和人类社会的固有特征中

存在的一些根深蒂固的障碍。对推理的坚信是在一个人通过推理而有所洞察、解决问题、劝慰他人或被他人劝慰的过程中逐渐培养出来的。当人们不需要明白原因而只需行动时，当人们没有经过论证就重复一些论断时，当人们根据权威或迫于压力就接受一些信念时，对推理的坚信就会被削弱。

批判性 批判性是指惯于给出评价，甚至是挑剔、吹毛求疵；惯于仔细评估或观察；为人和善、严谨、守时；批评时全神贯注或游刃有余；能够组织人们应对危机；懂得根据问题需要暂缓前进的脚步；为人果断、一言九鼎且不可或缺。其实在“批判性”这个词的用法中，有许多是与批判性思维有关的特殊用法，但是与批判性思维无关的也不止一个。这里的无关用法是指过度地习惯于挑刺，而不关心如何有效地解决这些“刺”。这种用法与“愤世嫉俗”或“悲观”有一定联系，是指一个人习惯性地只看生活的阴暗面，有着宿命式的观点，也因此很少去寻找方法解决问题。与批判性思维有关的“批判性”是指那些能够专心致志地认真评价，熟练地运用技巧进行批评的诚恳且举足轻重的人。

批判者 批判者是指熟练掌握一系列理性技能和能力，并体现出许多理性特征和美德的人。如果人们使用批判性思维技巧主要是为了实现自己的个人利益，那只能勉强算得上是批判性思考者。然而，如果他们平时总是公正地利用理性技能，心怀慈悲地从他人的角度思考问题，那才称得上是合格的批判性思考者。当然，成为批判性思考者总是有程度上的差异，这是因为没有人能成为“理想的思考者”。

批判型社会 批判型社会是指一种会系统地培养批判性思维，也因此会系统地奖励人们去质疑，奖励人们获得理性上的独立并会对异议进行推敲的社会。概念中的批判型社会一定是：每个人真实的日常生活处处体现着独立的批判性思维。萨姆纳是一位杰出的人类学家，他曾具体地描述过这种理想：

如果社会中普遍存在批判性思维这种习惯，那么这种习惯将会更加流行，因为它已变成一种解决生活难题的方式了。受过批判性思维教育的人不会在口若悬河的人面前惊慌失措，也不会被狂热的说辞欺骗。他们要花上很长时间才能相信一件事，并且不同程度地认为许多事情都有

很多可能性，而且不会信誓旦旦或者痛苦万分。他们会选择等待证据的出现，并对证据加以权衡，而不会因为任何一方反复强调或自信满满就受到影响。他们可以抗拒诱惑不对事物产生偏见，也能抵御所有的谄媚之辞。批判型社会里的教育才是能够造就优秀公民的真正教育。

然而，在批判性思维的良好习惯在社会中传播开来之前，在作为一种社会机构的学校里仍将存在一种倾向，那就是学校会或多或少地不加批判地向学生传播一种盛行的世界观，将此世界观当成现实，而不是仅仅将它作为一种对现实的描述。培养批判性思维的教育需要学校和教室都变成批判型社会的缩影。可惜的是，批判型社会目前并不存在，因为只有当以下这些条件出现时，才会在某种程度上出现批判型社会。

- 人们认为批判性思维是生活得理智、公正的基础。
- 批判性思维成为一种常规教育，并且能够持续地得到培养。
- 人们一直以来都很关注思维上的问题。
- 人们心胸狭隘的行为会受到系统地劝阻，而心胸宽广的行为则会受到鼓励。
- 理性的真诚、理性的谦恭、理性的换位思考、对推理的坚信和理性的勇气成了人们的普遍价值观。
- 自我中心主义和社会中心主义思维被认为会造成问题。
- 儿童接受到的教育是他人与自己享有同样的权利和需求。
- 人们普遍具有了多元文化的世界观。
- 社会鼓励人们独立思考，而不鼓励他们不加批判地接受他人的想法和行为。
- 人们习惯性地对非理性的思想进行研究和摒弃。
- 人们会吸收普遍的理性标准。

批判性思考者 批判性思考者是指那些会一直努力过得理性、公正、自省的人。他们能敏锐地意识到（当人们对思维不加审查时）人类思维中存在着天然的缺陷。他们会努力减弱自身自我中心主义和社会中心主义倾向的力量，并且会利用批判性思维提供的理性方法来分析、评估和改善自己的思维。他们会勤奋地培养自己的理性美德：理性的真

诚、理性的谦恭、理性的修养、理性的换位思考、理性的公正以及对推理的坚信。他们能认识到无论自己的思维技艺多么娴熟，自己的推理能力仍然有提升的空间。他们能认识到自己在推理时会时不时地犯错，也会出现非理性的倾向，或者带有成见、偏见和扭曲，甚至不加批判地接受社会规则和禁忌，自私地追求既得利益。但是，他们会用各种方式努力建造一个更加理性、文明的社会。他们会努力为别人的权利和需求着想。一个人究竟在多大程度上可以被称为“批判性思考者”，取决于这个人每天体现出了多大程度的批判性思维技能、能力和特征。世界上并不存在“完美”或“理想”的批判性思考者，以后也不会出现。

批判性思维 批判性思维最基本的概念其实非常简单、直观。每个人都会思考，思考是我们的本能。然而，我们大部分的思想如果得不到审视，就是扭曲、片面、无知并带有强烈偏见的。不幸的是，拙劣的思维也是有昂贵代价的，因为它不仅会让人付出金钱，还会让人牺牲生活质量。然而，如果我们开始思忖自己的思维是为了改善它，这就是批判性思维的开端。除了这种基础的概念之外，还可以用很多方式来解释批判性思维的含义。下面就是其中的一些例子。

- 它分析和评估思维的目的是为了改善它。
- 它是一种受过训练而且能够自我纠正的思维。它在特定的模式或者思想范围内符合适当的理性标准。
- 它是一种能够体现出理性技能、能力和特点的思维。
- 它是一种你为了改善自身思维，让它变得更加清晰、正确、合理而对它进行思考的思维。
- 它能够以一种公正的方式进行高质量的推理，从而自行纠正方向并自我约束。

批判性思维存在多种形式和表征，这能帮助我们更好地理解其含义。例如，批判性思维有直线式的，也有立体的；有辩证的，也有哲理式的；有含蓄的，也有直接的；当然，有条理清楚、浑然一体的，也有零零散散、抽丝剥茧的。

批判 批判的形式有许多种，其中任意一种都叫批判。比如，给出

评价，对文学作品或艺术作品进行估价，利用技能或能力对某物进行评估，学习高等思想的技巧或原则，以及对科学文献或学术文献进行研究。“批判”一词与“创造力”相反，它侧重的是评估和评价的方式，也就是评估与评价是否足够全面、正确、精准或深刻。它包括智慧、洞察力以及理性标准。

自卫机制 自卫机制是指一种人类大脑用来免于应对无法接受或让人痛苦万分的理念、信仰或情形的自我欺骗法。人类大脑经常出现此类无意识的活动，它以自我为中心，会强烈影响我们的行为。当我们以自我为中心时，就会一切为己，以一种自私自利的狭隘视角来看待这个世界。当然，我们也会掩饰这种自私的动机。这种掩饰所需要的正是自我欺骗，而自我欺骗可以通过多种自卫机制来完成。借助自卫机制，人类大脑可以避免承认自己有消极的感觉，比如愧疚、痛苦、焦虑等。在弗洛伊德的心理分析理论中，“自卫机制”一词被用来形容大脑用以应对现实并维持正面的自我形象的一种心理战术。自卫机制的理论扑朔迷离，因为有些理论家们称其有时候是有益健康的（尤其是童年时期更是如此）。然而，正常成年人的头脑中如果存在这种机制，将很难变得理智，批判型社会也很难建立起来。虽然每个人都会自我欺骗，但似乎只有批判性思考者能够尽量诚实地面对自己，抵御自我欺骗的倾向，理解这些倾向并减少它们出现的频率和力度。常见的一些自我防卫机制有拒绝承认、认同、预测、压抑、粉饰太平、墨守成规、栽赃嫁祸、美化以及一厢情愿等。

否认 否认是指一个人为了维护良好的自我印象或一套信仰而拒绝相信确凿的证据或事实。拒绝承认是最常见的自卫机制之一。每个人都会否认一些自己无法面对的事，比如，一些有关自己或他人的令人不快的真相。例如，一位篮球运动员或许就会否认自己在比赛中存在失误，以此来维护一种精通篮球的自我形象。一位“爱国人士”哪怕在面对千真万确的证据时，依然会否认自己的祖国也曾侵犯过人权或做出过不公正的行为。

需求 需求是指对某种事物的盼望、渴望或企求。需求、情绪和感觉占据了人类大脑的大部分空间，余下的空间装的则是认知与思考。批

判性思考者追求的需求可以让人愉悦和感到充实，而不会侵害他人的权利。他们会经常审视自己的需求，以此来确保这些需求是合理的，而且彼此一致。

利己式控制 利己式控制是指通过无理地对他人（或其他有情感的生物）行使权力或进行暗示，从而追求一己私利的利己主义倾向。利己式控制可以是公开的，也可以是隐蔽的。一方面，控制型的利己主义可能带有残酷、独裁、专横或欺凌的行为（例如，夫妻关系中的一方殴打另一方）；另一方面，这种控制也可能带有一些微妙的信息和行为，而这些信息和行为则暗含着“必要时”的控制与强制（例如，上司含沙射影地提醒下属如果想保住职位，就要无条件地服从）。人类非理性的行为通常都是控制与驯服行为的综合体。例如，在法西斯社会中，每个人（除了独裁者之外）都是服从所有上级并统治所有下级的。

利己式顺从 利己式顺从是指一个人愿意从心理上迎合并为“有权力的人”服务，从而达成自身目的的一种非理性倾向。人类生来就会关注自己的利益，并以自己的欲望为目的。在注重心理力量与影响力的世界中，人们普遍学会了两种“成功”的方式：从心理上征服或（含蓄地或公开地）暗示他人，或从心理上迎合并为有权力的人服务，而这种有权力的人会和他们分享一些自己的好处，让他们感觉自己很重要并受到了保护。非理性的人会两种方式双管齐下，但两种方式的使用程度有所不同。当人们服从比自己有权力的人时，他们所用的方式为“利己式顺从”，而那些使用强制和统治手法的人利用的则是“利己式控制”。这两种行为方式都可以在公开场合见到。例如，摇滚明星或体育明星与自己的粉丝之间就是这种关系。大多数社会团体在其团体内部都有一种“先来后到的顺序”，也就是说，某人扮演的是领导者的角色，而大多数人则扮演着追随者的角色。然而，一个公正、理性的人既不追求控制他人，也不会盲目地迎合那些控制他人的人。

利己 利己是指人的一种倾向。有这种倾向的人会以物我关系来看待万物，并否认真觉上什么才是真正的现实。他们以自我为中心，或者说只考虑自己和一己私利。他们很自私，还会扭曲“现实”来维护某种特定的观点或解释。他们经常不加批判地将需求、价值观和信念（这些

需求、价值观和信念似乎一定是正确的，或者优于他人）用作评价事物和“经历”的标准。利己其实是培养批判性思维的一大障碍。一个人的批判意识越强，他就越理性，自我中心的倾向就越弱。

推理元素 推理元素是指嵌入在所有问题、信息、推论、假设、概念和观点中的思维组成部分，也可以叫成“思维组成部分”“思维要素”或“思维构造”。所有的推理都包含一系列相通的元素，其中每一个元素都可以得到监控，以防出现问题。换句话说，无论我们在想什么，我们都是带着某种观点在有目的地思考，而这种观点的基础是能引出意义和结果的一些假设。我们就是利用概念、观点和理论来解释数据、现象和经历（信息）的，目的是为了回答问题、解决问题以及处理难题。批判性思考者能够培养出一些技能来辨别和评估自身思维中的这些元素，也能辨别和评估他人思维中的元素。分析推理中的元素与结构是关于批判性思维的三个基本理解之一。另外两个是（按照理性标准）评估思维和培养理性的美德。

情绪 情绪是一种人们能够意识到的感觉，它通常是一种强烈或者高涨的兴奋感。我们的情绪与思维和需求密切相关。这三个精神结构（思维、感觉与需求）始终在影响着彼此。例如，当我们认为诸事不顺时就会产生消极的感觉。另外，我们的思维、感觉和需求随时随地都在被我们的理性缺陷或天生的非理性倾向影响着。当我们的思维不理性或者以自我为中心时，非理性的感觉和需求就会产生。此时，我们（或许）就会变得无理取闹、恐惧和嫉妒，而这会让我们不再那么客观、公正。因此，情绪取决于我们是否过得如意。人们通常体验到的情绪状态有很多，也会起起落落：有兴高采烈、欢欣雀跃、心满意足，也有愤怒、戒备、抑郁等。同样，理性或非理性的思维和行为也与感觉状态有关。例如，当我们成功地支配了他人或者教会了一个孩子如何阅读时，我们可能就会觉得“满足”。而当他人拒绝执行我们非理性的命令时，或者当我们发觉世界上有不公正的事情存在时，我们就会“生气”。因此，满足或者生气的感觉本身并不能说明导致这种感觉的思维质量如何。情绪与感觉在任何情况下都是和思维紧密相关的。例如，强烈的情绪会让我们无法理性地思考，甚至让人无法思考，动弹不得。因为我们的思绪一直都有一种认识维度，所以对于导致情绪的思维进行分析的能

力正是过上理性生活的关键所在。例如，当不正常的思维将要引起不适或者无用的感觉状态时，批判性思考者就会努力认清问题所在。他们会利用自己理性的激情（比如，追求公正的激情）和自己讲道理，让自己产生适当的符合现实的感觉，而不是对现实进行扭曲，以自我为中心做出反应。因此，情绪和感觉本身并不分理性或非理性，而只有当它们是由利己思维引起并会反过来滋生这种思维时，它们才是非理性的。批判意识强烈的思考者会终其一生坚持让理性的情绪占主导地位，并减弱利己的感觉。

情绪智能（情商） 情商是指利用智能对情绪施加影响，也就是技巧性地利用推理来控制情绪变化。这个概念的基本前提是，在特定情形下，高质量的推理能够比低质量的推理引起更加令人满意的情绪状态。控制情绪正是批判性思维的一个关键目的。近些年来，“情绪智能”一词被人们与越来越多的“大脑”研究联系在一起。这类研究旨在将大脑化学现象与大脑功能联系起来，也就是说，将大脑中的神经学现象与认知或情绪现象联系起来。然而，我们必须保持谨慎，不可逾越该项研究能够合理得出的结论。例如，一些研究者发现，杏仁核，即大脑的“原始”部分，能够在大脑来不及“思考”的时候就引起人们的情绪反应。这种现象一直被认为是谋杀等行为的罪魁祸首（例如，“他的高层次大脑功能还没有来得及阻止他动手，他就已经有了情绪反应，动手杀了人”）。然而，所有情绪反应都是与一定程度的思考相关的，哪怕是原始类型的思考也不例外。如果我一听到巨响就害怕得跳了起来，那么我这么做正是因为我认为周围有潜在的危险。也就是说，虽然思维较为原始，哪怕只有短短一瞬间，但是它仍然是思维。对于“普通”人来讲，控制自己的情绪变化并不需要掌握大脑化学现象和神经学方面的专业知识。通过研究大脑和大脑功能，我们就能拥有很多知识来培养自己的情绪智能。例如，如果我们首先认为情绪自始至终都是与某些思维相关的，那么我们就可以分析引起自己情绪的思维，进而分析情绪是通过哪些方式来阻止我们针对某些情形进行理性思考的。

道德推理 道德推理是指对可能伤害或帮助灵性生物的问题进行思考。尽管人们普遍认为推理毫无道德可言，但是人们仍然可以像分析和评估其他类型的推理一样来分析道德推理。道德推理和其他推理具有同

样的元素，也是以同样的标准来衡量，即清晰性、正确性、精准性、相关性、深度、广度、逻辑性和公正性等。理解数学或生物学原理对于数学分析或生物分析来讲至关重要。理解道德推理的原理对于获得坚实的推理能力来讲同样重要。合理的道德思想归根结底是由道德概念（如公正）、道德原则（例如，同样的问题要以同样的方式对待）以及批判性思维的坚定原则驱动的。道德原则是人类行为的指导，它说明了什么是好、什么是坏，并且指出了一个人应该做什么、不应该做什么。这些原则还能够帮我们判断某种行为的道德价值，纵使该行为在严格意义上讲并不是一种责任。正如其他思维质疑一样，道德质疑也有明确的答案，或者有着同样合理的诸多答案（这就是需要我们做出最佳判断的事情）。尽管如此，这些原则并非个人偏好。比如，“你喜欢公正，而我不喜欢公正”这句话就是不合逻辑的。人们通常将道德与其他思维模式混淆在一起，如社会习俗、宗教和法律等。当混淆的现象出现时，我们就会让文化规则和禁忌、宗教意识形态或法律条文来定义什么是道德。例如，如果某一宗教团体宣扬杀死第一胎男婴或将少女献祭给神灵，而且宗教等同于道德，那么这些现象将被视为正确的行为，或者换句话说，这些行为在道德上是正确的。显然，其他任何思想系统的道德崩溃都会强烈影响着我们的生活方式，也影响着我们如何判断是非，如何判断赏罚，以及宣扬或“允许”哪种行为。

公正思考 公正思考是指批判性思考者需要培养的一种思想秉性。

它能够使人公正地对待所有与问题有关的观点，而不偏向于个人或自身所属的群体的观点。公正思考意味着一个人能够意识到自己需要平等对待所有相关的观点，而不考虑个人的感觉或自私的目的，抑或是朋友、自身所属的群体、民族或种族的感觉或一己私利。公正思考还需要一个人恪守理性原则，而不是考虑某件事对自身或自己所属的群体有什么好处。然而，人们缺乏这种秉性是由三点原因造成的：天生的利己主义思维和社会中心主义思维，以及缺乏思考复杂的道德问题所需的理性技巧。

感觉 感觉是指一种特殊的情绪反应。有时，它与身体知觉有关。感觉或情绪原本就是与思维联系在一起的。感觉会影响思维，思维也会

影响感觉，两者之间是相互影响的。因此，才会有“我觉得自己受了委屈就会很生气”，以及“我越是觉得委屈，就越是生气”这些现象。

人类天性 人类天性是指所有人类都具有的普遍品质、直觉、本能倾向和能力。人们同时具有第一天性和第二天性。我们的第一天性是自发的、利己的，并且倾向于形成非理性的信念，是我们本能思维的基础。人们不需要接受训练就会相信自己想要相信的事物：什么能够满足自己的既得利益，什么能够维持其愉悦感和正义感，什么能够将自己的矛盾感减弱到最低程度，什么能够预设自己的正确性；人们不需要接受训练就会相信身边的人所相信的事：他们的父母、朋友相信什么，宗教和教育权威教给了他们什么，媒体上公开重复什么，以及在自己的国家、文化中人们普遍相信什么；人们不需要接受训练就会认为与自己意见不同的人是错的，而且也可能是抱有偏见的；人们不需要接受训练就会认为自己坚持的大多数基本信念都是不言自明或者可以用证据轻易证明的。人们天生而且会自发地在自己的信念中进行辨别。他们经常认为反对意见就是人身攻击。结果，这变成了他们的保护膜，妨碍了他们与其他人换位思考。这类人只有经过广泛、系统的实践，才能认识到自己具有引发非理性信念的倾向。另外，也只有广泛实践才能帮助他们培养出一种对自身矛盾思想的排斥感、一种对清晰性的热爱、一种讲求推理和证据的热情，以及一种公正地对待他人观点的态度。人们只有广泛实践才能认识到自己也是一边推理一边生活着的，才能认识到自己并没有了解现实的捷径，并且自己完全有可能是在自以为是。

含义/意义 含义/意义是指根据其他断言或真相得出的断言或真相，代表的是想法或事物之间的联系。含义或意义可以间接地通过暗示、启发和限定来表达，它实际上可以看成从人们的言论和交流中根据语言逻辑推理出的想法、假设、观点、信念等。因此，我们所说的“推理的含义”是指从思想维度得出的某种含义，是思维给我们的指引。如果说你“爱”某个人，这就暗示着你关心这个人的幸福；如果你许下诺言，那么这就暗示着你会努力遵守诺言。如果你称自己是女权主义者，那么你就在暗示着自己主张男女应该享有政治、社会和经济平等。我们通常通过观察一个人是否言行一致来测试这个人是否可靠。“直率、真诚”是批判性思维的原则（也是个人谦恭的原则）。批判性思维

最重要的一项技能就是可以区分一句话或一种情况是否真的有所暗示，抑或人们只是草率地根据这句话或情况做出了推断而已。批判性思考者会努力让自己的推断符合实际情况，不会过分推断也不会推断不足。他们在说话时也会努力使用含义恰当的词语，因为他们能够认识到，有固定含义的词语有着固定的用法。技艺娴熟的推理者能够清楚而精准地表达出自己的推理有哪些意义，可能带来什么样的后果，能够主动寻找潜在的积极后果和消极后果，并预测积极和消极的意义超出预期的可能性。技艺欠佳的推理者在坚持某一立场或下决定时，则很少或根本不去注意有什么样的意义与后果，也无法清晰、精准地表达出会有什么样的后果，并且只注重推理初期自己预想到的后果，或积极或消极，但通常不会预想到正反两面，而当自己的决定带来出乎意料的后果时又会大吃一惊。

推理/推论 推理是思考的一个步骤，是一种理性行为，借此人们可以根据其他事物的实际情况或表面情况给它们下结论。它是指根据已知的事实或证据进行推断，从而得出结论或观点。人们无时无刻不在推理，因为每当我们要了解某事物时，其过程就会涉及推理。例如，如果你拿着刀子向我走来，我很可能会推断你想伤害我。推论可能是准确的，也可能不准确；可能符合逻辑，也可能不合逻辑；可能正当，也可能不正当。然而，纵使推论不合逻辑或不正当，通常也会被我们当作“正确的思考”。这点千真万确，因为大多数人都很难将推论与自身经历中的原始数据区分开来。他们意识不到自己每分每秒都在进行推理，也不知道推理不仅基于信息，而且还基于假设（此类假设通常存在于思维的无意识层面）。批判性思考者会留心自己做出的推论，也会注意到自己所做的推论可能是正当的，也可能是不正当的。他们会将信息与推论区分开来。技艺娴熟的思考者对引出推论的假设了然于胸，清楚自己做了何种推论，也能清楚地表述出自己的推论。他们通常根据充足的证据或理由来做推论，结论不但深刻，也是合理的、前后一致的。相反，技艺欠佳的思考者通常不去寻找推论背后的假设是什么，不清楚自己做了哪些推论，不能清楚地将其表述出来，也不能根据充足的证据或理由来推论，结论自然肤浅而且经常自相矛盾。

信息 信息是指通过任何方式收集到的说明、统计、数据、事实和

图表等，比如通过阅读、观察和道听途说等途径。“在推理中使用信息”的意思是指利用一系列事实、数据或经验来支持我们的结论。信息本身并无有效或正确与否之分。推理中使用的信息可能是正确的，也可能不正确；可能相关，也可能不相关；其分量和价值可能以合理的方式呈现出来，也可能受到了扭曲，因为信息总是按照人的假设来解释的。通常，当一个人进行推理时必须问自己：“我的推理基于哪些事实或信息？”这是因为“信息”基础总是十分关键的。例如，在决定是否支持死刑的时候，我们应该考虑到它是否能够阻止谋杀企图。以下这些陈述都反映了某人可能提出的“信息”，以此来支持自己反对死刑的立场：

“1976年（美国）最高法院恢复死刑以来，每7个死刑犯中，就有1人因无罪而被释放。”

“1963年以来，（美国）至少有381起杀人案被推翻，原因是原告隐瞒了能证明被告无罪的证据或出具了伪证。”

“美国国家审计局研究表明，死刑判决存在种族偏见……黑人杀人犯比白人杀人犯更有可能被判死刑。”

“自1984年以来，（美国）共有34名智障者被判处死刑。”

技艺娴熟的推理者只有在证据确凿时才会下定论，他们能清楚地表达出支持定论的信息并对其进行评估，积极寻找能够反驳定论的信息，只将注意力放在与主题相关的信息上，忽略与主题无关的信息，只根据数据和扎实的推理得出适当的结论，并能够清楚地、公正地阐述自己的证据。技艺欠佳的推理者则会在尚未考虑到所有相关的信息之时就下定论，无法表达自己在推理时用了什么样的信息，也因此无法理智地推敲这些信息。他们只会收集能够支持自己观点的信息，无法将相关信息与无关信息区分开，最后只好在数据无法证实的情况下（扭曲数据或数据表达有误）做出过分的推断。

理智/理性的/智能 “理性的”一词通常是指需要理智，或拥有、显示出高水平的智能。“理智”一词是指推理或理解各种关系、差异等的能力。它是指头脑用来知晓或理解事物的那一部分，同时也是指思维的力量，强大的精神能力或高水平的智能。“理性的”或“智能”都有思维敏锐、乐观、领悟能力强、富有见识、聪颖和明智的意思。它们通

常是指一个人有能力从经验中学习，形成知识，并且能够迅速、成功地对新环境做出反应，前提是人们能通过推理解决问题，能成功地指导行为，并且做出有事实依据的判断。正是由于熟练的推理是理性决断与判断的核心，所以理智的培养是获得批判性思维的前提。在批判性思维的概念与原则中，一直在陈述一个道理：我们需要培养自身的理性能力，才能驾驭推理。或许有人会认为，理智的培养与批判性思维技能、能力与特征的塑造是一回事。然而，19世纪一位杰出的学者约翰·亨利·纽曼，对理智的培养与批判性思维原则之间的关系做了详尽的说明，并举出了恰当的例子。下面这一段摘自他的著作：

理智的人始终实事求是，他们总是努力改善自己的力量，并懂得将理性的力量运用在实际生活中。如此理智的人不片面、不排外、不鲁莽、不迷茫……因为他们能从原因看到结果，从结果看出起因，从障碍中看出规律，从限制中看到希望；因为他们一直都明白自己的立足点，也知道如何从一个观点推论出另一个观点。

当然，有些人天生就有高人一筹的“智能”。然而，天生的智能也需要后天（通过批判性思维）培养。而且，智能的原始力量常被用在坏事上，而不是好事上，因此才导致了人们批判性思维薄弱的问题（例如，有的人拥有娴熟的思维技巧，却没有道德感）。通过利用批判性思维，我们可以积极地培养自己的理智，发展自己的理性能力，促进批判性思维意识（强烈的、娴熟的、有道德的）的成长。

自大 自大是指一种人类天生就有的利己倾向。人们倾向于相信自己全知全能，相信自己的思维准确无误，相信自己无须证明自己的思维，相信自己知道“真相”。然而，阻碍人类思想发展的最大障碍正是这种相信自己所知的一切为真的利己倾向。批判性思考者则能够敏锐地意识到人类思想中的这种问题，并且会在自己的思维中留意它。他们会努力让自己拥有理性的谦恭，承诺会消除自己思维中理性的自大的力量。然而，他们也明白，无论何时，自己还是会受这种倾向的摆布。

理性的自主 理性的自主是指一个人能够独立地、理智地控制自己的信仰、价值观、假设与推理。批判性思考者的理性就是学习独立思考，掌握自身的思维过程。理性的自主不包括任性、固执己见或叛逆，

它指的是承诺基于推理与证据分析和评估信仰，在理智应该质疑时便提出质疑，应该相信时便去相信，应该同意时便表示同意。理性的自主对应的是理性的顺从。

理性的修养 理性修养是指认真地将他人当成思考者对待，在理性上平等地对待他人，尊重他人的观点并给予关注，承诺对他人进行劝慰，而非强迫。理性的修养不仅仅是一种礼仪，相反，它源于这样一种意识：每个人都有权利让人们倾听自己的观点，并且受到礼貌的对待。与理性的修养相反的是理性的粗鲁。理论家们试图限制批判性思维的对象。例如，当批判性思维建立在形式逻辑上时，分析与评估的重心就局限于带有形式特点的论据。其他理论家则可能将问题与决定作为批判性思维的对象，而不仅仅是论据。有些理论家将批判性思维与科学方法等同起来。在形式最健全的批判性思维中，可以接受分析和评估的理性构造数不胜数，包括：假设、概念、理论、原则、目的、问题、报告、演讲、话剧、艺术、工程规划、历史记载、人类学方向、科学理论、（由人类计划创造出的）技术目标、书籍、论文、诗歌、音乐、体育、厨艺等。

理性的勇气 理性的勇气是指一个人愿意面对并公正地评价自己非常反感的理念、信仰或观点，愿意批判性地分析自己坚守的信仰。当一个人认识到下面这些的时候，便拥有了理性的勇气：被认为奇怪或荒谬的理念有时是合理的，而那些被周围的人拥护或被灌输给我们的结论或信仰有时则是错误或有误导性的。为了独立判断是非，我们不可以被动地、不加批判地“接受”自己“学到”的东西。理性的勇气应该在此时起到作用，因为当我们客观看待事物时，我们就不可避免地会在看似危险、荒谬的事物中看到真理，也必然会在我们所属的社会群体强烈支持的理念中看到扭曲与谬误。在这种情况下，诚实地面对自己的思维确实需要勇气。检验被人珍视的信仰并不容易，不顺从也会让人受到严厉的惩罚，甚至在公认的民主国家也依然如此。理性的勇气对应的是理性的怯懦。

理性的好奇心 理性的好奇心是指一种深入了解和探究事物、提出、评估假说和解释、致力学习并刨根问底地进行探索的强烈需求。人

类天生就有好奇心。儿童总有问不完的问题就足以证明这一点。然而，当今社会和教育却阻碍了这种先天倾向。人只有在充满动力的时候，才能学得更好，也才能获得知识。因此，无论哪一个阶段的学校教育都应该鼓励人们拥有理性的好奇心，鼓励学生发问和独立思考，鼓励他们运用自己的思维解决问题。否则，理智将无处可寻，人们与生俱来的好奇心也将被消灭殆尽，学生也会丧失学习的动力。理性的好奇心对应的是理性的冷漠。

理性的自律 理性的自律是指严谨、谨慎、周全、合乎理性标准且受意识控制的一种思维。不自律的思考者意识不到自己何时会得出毫无根据的结论，将不同的理念混为一谈，也考虑不到相关的证据等。理性的自律是成为批判性思考者的核心。若要获得理性的自律，人们就必须将注意力放在眼前的理性任务上，去寻找和仔细评估所需的证据，系统地确定和分析问题，用理性标准来规范自己的思维，比如清晰性、正确性、完整性和一致性等。人们只有耐心地付出时间，循序渐进，善于接受和做出承诺才能获得理性的自律。

理性的换位思考 理性的换位思考是指一个人明白自己需要富有想象力地将自己放在他人的立场进行思考，以真正理解他人。若要做到理性的换位思考，我们必须认识到人类天生就倾向于通过直觉或者由来已久的信仰来寻找真相。理性的换位思考需要我们准确地重塑他人的观点与推理，根据他人而不是自己的前提、假设和理念进行推理。理性的换位思考这一理性特征还要求我们记住自己何时犯过错，而不必顾及内心那个劝说自己正确无误的声音，并相信自己眼下依然有可能被蒙在鼓里。理性的换位思考对应的是理性的狭隘。

理性的投入 理性的投入是指一个人将自己全部的注意力都集中在学习与领悟事物上。若要学习变得更加深入、更有洞见，人们就需要将理性投入到学习的过程中。然而，教学和学习的过程总是缺少这种理性的投入。此时，学生并未真正投入到学习中，学到的知识也是肤浅的、转瞬即逝的。投入理性是指人们要明白如何深入学习，要看到学习的意义所在，还要相信自己可以独立思考。最理想的理性投入是指一个人能够通过生活得更加理性、合理，而将不同学科中的强大理念联系在一

起。

理性的谦恭 理性的谦恭是指一个人能够意识到自己知识的局限性，包括对容易让自身固有的利己主义发挥作用的环境保持敏感，对自身观点中的偏见、成见与局限性保持敏感。理性的谦恭以此为基础：人们不应该不懂装懂。它并不是一味顺从的意思，而是指没有理性的自负、自夸或自大，同时也能够看到信仰的逻辑基础有哪些优势和劣势。理性的谦恭对应的是理性的自大。

理性的真诚 理性的真诚是指一个人能够认识到需要诚实地对待自己的思维，需要在运用理性标准时保持一致，在用证据和证明严格要求对手的时候也要同样要求自己，在号召别人的时候亲力亲为，也要坦白地承认自身思想和行为中存在哪些偏差和矛盾。只有当一个人有安全感，能够自由地坦白自身言行不一的地方，能够想到实际的改善办法并将其分享给他人的时候，才能获得理性的真诚。这要求一个人承认获得更高程度的一致性会遇到许多困难。理性的真诚对应的是理性的虚伪。

理性的执着 理性的执着是指一个人无论会遇到多少困难、障碍和挫败，仍然愿意而且能够意识到自己需要追求理性的洞见与真理；尽管被他人非理性地反对，也仍然坚定地坚持理性原则；明白自己只有坚持克服迷惘与疑惑，才能获得深刻的理解与洞见。然而，当老师和其他人不断地为学生提供“答案”，而不是鼓励他们独立寻找答案，利用推理解决问题的时候，这种理性特征就会被削弱。当他们用公式、运算法则和捷径替代缜密、独立的思考时，理性的执着也会受到损害。同样，当深入理解被死记硬背替代时，也会导致同样的后果。理性的执着对应的是理性的懒惰。

理性的责任 理性的责任是指一个人认为需要履行自己在理性方面的义务，并尽己所能地发展自己的头脑。拥有理性责任感的人能够意识到每个人都有义务在推理时追求更加坚实的基础，也有义务收集充足的证据以支撑自己的信仰。拥有理性责任感的人终其一生都在塑造自己的头脑，努力向理性的理想境界不断靠近。

理性的公正意识 理性的公正意识是指一个人愿意也能够意识到自

己需要满怀同情地欢迎各种观点，对其进行评估，而不掺杂个人感受和既得利益，以及朋友、自己所属群体的感受和既得利益。理性的公正意识与理性的真诚和理性的公正有着紧密的联系。

理性标准 理性标准是指富有技巧的推理以及做出有根据的判断所需的标准或准则。理性标准对于形成知识、获得理解、理性思考和有逻辑地思考来讲是十分必要的。理性标准是批判性思维的基础，最重要的理性标准为清晰性、正确性、相关性、精准性、广度、深度、逻辑性、重要性、一致性、公正性、完整性和合理性。理性标准是所有人类思想的前提，也是所有学科的前提。利用这些标准塑造头脑、规范思维，需要有规律的练习和长时间的培养。当然，在不同的思想领域中，达成这些标准的程度也会有高有底。进行运算时追求的正确性与写诗、描述经历或历史事件时追求的正确性都不相同。我们可以粗略地将理性标准分为两类：“微观理性标准”与“宏观理性标准”。微观理性标准针对的是理性评估的具体方面。例如，“思维清晰吗？”“信息与问题有关吗？”“各个目的之间是相一致的吗？”虽然微观标准对熟练推理来讲至关重要，但是只满足一两个微观标准未必能解决眼下的问题。这一点千真万确，因为思维可以清晰但不相关，可以相关但不正确，也可以正确但不充分。当我们仅仅需要做单一逻辑的推理时（也就是说，我们只需根据固定的程序专注于特定的问题），微观标准已经足够。然而，若要更好地运用推理解决多元逻辑问题（也就是需要我们在诸多相互冲突的观点中进行斟酌的问题），我们需要的就不仅仅是微观标准，我们还需要宏观标准。宏观的理性标准拥有更广阔的范围，它整合了我们对许多微观标准的应用，而且拓宽了我们的理性理解力。例如，当我们推理复杂问题时，我们的思维应该是合理的、有根据的（换句话说，我们的思维要满足更多的理性标准），而若要思维合理、有根据，它至少应该是清晰、正确、与题相关的。并且，当一个问题涉及诸多观点时，我们在确定自身立场之前还需要在诸多观点之间进行比较和整合。因此，使用宏观标准能够帮助我们推理出更加深刻、全面、完整的观点。

理性特征/理性性情/理性道德 理性特征是指行为正确、思维正确所需的思想特征；理性性情是指公正推理所需的人的性情和性格；理性道德是指将思维狭隘、自私自利的批判性思考者和头脑开放、追求真理

的批判性思考者区分开的道德。理性特征包括正义感、理性的执着、理性的真诚、理性的谦恭、理性的换位思考、理性的勇气、理性的好奇心、理性的自律、对推理的坚信和理性的自主，但不限于这些。批判意识强烈的思考者是理性道德的化身，为理性道德奉献是此类思考者的标志。然而，在日常生活中，每个人的理性道德程度有高有低，没有人能够真正成为理想的思考者。理性特征是相互依赖的，任一理性特征都只有在其他理性特征得到发展时才能得到充分发展。人们只有付出长时间的努力和练习才能获得理性特征，也只有受到鼓励、看到典型例子才能塑造出理性特征。

非理性的/非理性 非理性是指一个人缺乏推理的动力，不合理或不合逻辑，没有常识，不理智且荒谬。人类既理性又不理性。我们天生就有利己主义倾向和社会中心主义倾向，这常常让我们做出不合逻辑的事（但在当时看来，我们的所作所为却是合乎逻辑的）。无论在任何情况下，我们都无法直接判断出什么是合理的。相反，我们的言行的合理程度取决于我们理性能力的高低，而这又取决于我们超越自身偏见、狭隘和自私观点的程度，取决于我们是否能在特定情形下看到如何行动才最合理。批判性思考者对自身的非理性倾向始终保持着高度的敏感。

非理性情绪 非理性情绪是指基于不合理信念的感受。情绪是人类生活中固有的一部分。非理性情绪可以反映出一个人的非理性信念和对周围环境的非理性反应。当我们受天生就有的利己主义引导，做出毫无价值或不合理的行为，或当我们无法（非理性地）得偿所愿时，就会产生非理性情绪。批判性思考者会坚持不懈地努力消灭非理性情绪对个人生活的影响。

合乎逻辑 合乎逻辑是指按照逻辑原则进行推理、合理、可预测、建立在较早或已知事件或环境的基础上、前后一致。这一概念是理性标准中非常重要的一项，可以从相对狭义的角度理解（如前后一致性），也可以从相对广义的角度理解（如合理性）。批判性思考者通常都能符合这一标准，因为他们会问：这一结论符合逻辑吗？还有没有更加合理、合乎逻辑的解答方法？根据我们目前拥有的数据所做的推理符合逻辑吗？我们的立场有坚实依据吗？

视角 视角是指一个人能够从更广的角度看到所有数据之间的逻辑关系，看到所有信息、数据、经历之间有意义的联系。此外，它还是一种关注情况与主题的方式、一种思维角度和展望方式以及评价事物的方式。注意，“视角”一词至少有两种不同的用法。一种是指通过整合的方式看到事物之间的清晰联系，由此引出一种更广阔的视角（例如，“她总是能够为我们提供一种更加广阔的视角来看待问题”或“以正确的眼光看待事物”）。另一种是指某种特定的思维角度或逻辑，人们根据它们来应对环境和理念等。所有的思想都源于视角，源于互相联系的一系列信念，这些信念在思考者的头脑中形成了一种逻辑。经验是通过这种视角形成的，人们也是通过这种视角来看待新环境的。我们经常会用形容词来描述自己的视角。例如，我们可能是以政治的或科学的视角看待事物的，也可能以浪漫的或哲学的视角来看待事物的；可以是保守党的视角，也可以是自由党的视角；可以是宗教的视角，也可以是世俗的视角；可以是文化的视角，也可以是经济的视角，抑或两者兼备。一旦我们理解了人们处理问题的视角，就能更好地将他们头脑中的逻辑作为一个井然有序的整体来看待，也能更好地理解他们的观点。

观点 观点是指一个人看待事物的角度和立场，以及关注事物的方式。人类的思维是有选择性的。我们无法同时从所有的有利角度看待一个人、一件事或一种现象。我们的目标通常决定着我们如何看待事物。批判性思维要求我们在分析和评估思维时，要考虑到这一点。然而，这并不是说人类思维无法找到真理或无法变得客观，而是说人类追求的真理、客观和洞见都是有局限性的、片面的，不是绝对的。因此，在某一观点内进行推理的意思是指，我们的思维会不可避免地存在一些侧重点和方向。我们的思维是从某种角度专注于事物的。我们的观点体现在我们的视角中，而“视角”一词所指的范围更广。例如，虽然我们可以从“自由党”的视角来看待一位总统候选人，但是当我们发现他违背自由党原则的时候，我们的观点就会变得更加具体。技艺娴熟的推理者永远记得人总有许多不同的观点，尤其是在面对富有争议的问题时；会始终坚持表达其他观点，并在这些观点间进行推理，以完全理解这些观点；会寻找更多观点（尤其当他们满怀激情地面对问题时更是如此）；限定自己通过单一逻辑的推理来解决单一逻辑的问题；能够认识到自己何时容易有偏见；能够正确地利用广阔的观点解决问题。技艺欠佳的思

考者无法相信其他合理观点，无法从与自己观点迥然不同的角度看待问题；无法与其他观点换位思考，进行推理；虽然当问题无关情绪时也可以给出不同的观点，但是遇到引起强烈情绪的问题时，他们则无法做到这一点；将单一逻辑问题与多元逻辑问题相混淆；坚持认为多远逻辑问题只能在单一参照系中解决；意识不到自己存在偏见；利用狭隘或肤浅的观点进行推理。

精准性 精准性是指具体、明确、详细等品质。精准性是理性标准中非常重要的一项，通常有两种不同的意思：细节的精准性和测量的正确性。在日常推理过程中，人的思维可以说是精准的，或者说在推理的细节上也异常精准，但同时并不正确，事实上正是如此。例如，你可以说每人每天平均需要摄入356453.9876卡路里的热量，给出的卡路里数字高度精准。然而，虽然这个数字非常精准，但却是错的。在进行数学测量时，正确性扮演着极其重要的角色。而当推理问题需要细节的时候，精准性就变得非常重了。问题和疑问决定了答案应该有的精准程度。

目的 目的是指目标或标的物，也指人们希望达成的事。所有的推理都有目的，也就是说，当人们在思考时并不是漫无目的地思考，而是按照目标、需求和价值观进行思考的。我们的思维是处世之道中必不可少的一部分。即使在再不起眼的事情中，也能体现我们的目的。为了理解一个人的思维，我们必须清楚思维有何作用、思维的内容是什么、思维的方向是什么以及思维的意义是什么。将人类的目的与需求带到意识层面上来是批判性思维非常重要的一部分。因此，批判性思考者愿意花时间来清楚地描述自己的目的，将彼此相关的目的区分开，并阶段性地提醒自己当前的目标是什么，以免偏离方向。并且，他们选择的目标是现实的、重要的、前后一致的。他们选择的目标是公正的，因为他们懂得平等地对待他人与自己的需求和权利，所以经常会根据自己的目标调整思维，在追求自己的目标时不会损害其他人的目标。相反，非批判性思考者通常不清楚自己的核心目的是什么。他们总是在不同目标之间摇摆不定，有时这些目标根本就是互相矛盾的。并且，他们很容易会迷失目标或选择一些不切实际的目标。他们会错把无关紧要的目标当成至关重要的目标，漫不经心地否认自己有何目的，追求的目标前后不一，因

此无法监督自己的思维，无法根据目标调整思维，并且不惜牺牲他人的需求和权利来追求自私的目的。

问题 问题是指出可以用来讨论或有待求证的疑问，也是指人们在学习或获得知识的过程中提出的疑问。人生来就是有目的的，而问题则是目的不可缺少的一部分。问题可以指导我们的思维来满足目的。有待解决的问题决定了人们要面对什么样的理性任务，也决定了人们的思维方向。例如，问题决定了回答它需要哪些信息，向人们指出了与回答问题相关的有哪些观点，也指明了问题（需要利用推理来解决的问题）的复杂性。批判性思考者清楚地知道自己要解决的问题是什么；能够用多种方式重新阐述问题；能够将一个问题分解成许多问题；能将不同的问题区分开；能够区分什么问题重要，什么问题不重要；能够区分什么问题与题相关，什么问题与题无关；能够对自己提出的问题中带有的假设保持敏感；能够区分什么问题可以回答，什么问题无法回答。相反，非批判性思考者通常不知道自己提出的是什么问题；表达问题的时候模棱两可；认为自己很难清楚地重述问题；无法分解自己提出的问题；总是将不同类型的问题混为一谈；分不清哪个问题重要，哪个不重要；哪个与题相关，哪个与题无关；问的问题太多，并且会勉强自己回答无法回答的问题。

理性的/理性 理性的是指由理智作为指导、与逻辑相一致或以逻辑为基础、符合推理的原则，也有通情达理、判断准确、合乎逻辑、与题相关和有坚实根据的意思。在日常生活中，“理性的”和“理性”这两个词汇的常见用法至少有三种：一种是指一个人思考的能力；一种是指一个人运用理智达到目的的能力（无论目的道德与否）；另一种是指一个人承诺只按照理智、有道德的方式思考和行事。这三种用法的区别在于它们分别代表着技艺娴熟的思考者、成熟的思考者和苏格拉底式的思考者。在第一种用法中，思考者只是有技巧而已；在第二种用法中，思考者的技巧是“自私的”（正如诡辩家那样）；在第三种用法中，思考者的技巧是公正的（正如苏格拉底那样）。批判意识强烈的思考者在利用技巧培养自身推理能力的同时，不忘照顾他人的需求和权利，他们在利用理性技巧的时候是公正的。

理性情绪（或理性激情） 理性情绪是指技巧性推理和批判性思维的情感维度。情绪是人类生活必不可少的一部分。无论我们何时进行推理，总会有情绪影响到我们的思维。理性情绪是与理性思维和行为相关的情绪。皮特斯（R. S. Peters）曾经这样解释过“理性激情”的重要性：

例如，人们讨厌冲突和矛盾，同时喜爱清晰，讨厌迷惘。

如果没有这些讨厌与喜爱，语言就无法保持相对固定的意义，也无法被归纳。一个理智的人除非有特殊的原因，否则不会在扇自己耳光的时候仍然心情愉悦，也不会在别人认为自己的话前后矛盾的时候仍然无动于衷。理智是霸道的对立面。适当的激情可以支持理智，这些激情通常以否定的形式存在，如对不相关的事、特殊请求和霸道的命令的厌恶。当人们的利益和需求在霸道的环境下受到威胁时，还会引起更加强烈的愤慨情绪。这种强烈情绪中积极的一面就是追求公正的激情和对人类需求的公正考虑……准备好做出推理的人，一定是强烈地感觉到自己必须根据推论下判断。每当头脑中产生有关人的想法，这些想法就应该带有尊重的色彩：尊重对方也拥有值得考虑的观点，也可能掌握着真理，而这真理却是自己无法企及的。被这种激情影响并如此行事的人，我们称之为理智的人。

理性的自我 理性的自我是指我们努力将信念和行动建立在推理和证据基础上的人类天性和性格。它也指理性思考和行动（相对于利己主义的思维和行为来讲）的能力。我们每一个人都有理性的自我，也有非理性的自我，都有合理的一面，也有不合理的一面。尽管非理性或利己的自我在无人培养的情况下依然可以发挥作用，但是理性的自我却要依靠批判性思维来培养。换句话说，我们的理性能力无法自行成长。这种能力不是头脑自发形成的，而必须由我们来塑造。当今社会并没有培养理性的个人的倾向，而是倾向于鼓励人们发展利己主义和社会中心主义的思维。

合理化 合理化是指一个人将其行为、观点等归因于（表面上）看似合理、可靠的原因，而实际上这些原因并不为真（而真正的原因不是无意识的，就是看起来并不可靠），或者相反，以理性或合理化的方式利用推理进行思考。注意，“合理化”一词有两种不同的用法。一种是

理性思考的同义词，另一种是人类常用来向自己或他人隐藏某事的自卫机制。在第二种用法中，合理化是指给出“听起来不错”的理由，而不是真正的理由。当一个人既要追求自己的既得利益，同时又要努力保持道德上的高姿态时，就会使用这一方法。例如，政客在收到特殊利益群体的捐款后，就会用投票的方式或在委员会里的所作所为来支持该群体，但是政客们经常将自己的行为合理化，认为自己的行为非常高尚，而事实极有可能正好相反。拥有奴隶的人通常会坚持认为奴隶制是合理的，因为奴隶就像自己的孩子，就应该被如此对待。合理化是一种自卫机制，它能够让人为所欲为，而不用面对自己自私的目的。合理化可以让人将自己的真实动机隐藏在意识层面之下。因此，人们即使在白天作恶多端，晚上依然可以睡得安稳。然而，批判性思考者则能认识到合理化对人类思想和行为的有害之处。他们意识到，我们每个人都会合理化自己的行为，因此，我们必须在自身的思维和生活中努力降低合理化的频率和影响力。

合理的 合理的是指坚持推理与坚定的判断、合乎逻辑、由理性思维主宰。合理的是宏观的理性标准之一。具有合理的品质的人会在不受偏见的影响下考虑各种证据，得出可靠、合情合理又有逻辑的结论。一个人是否满足“合理的”这一理性标准应该根据具体情况来判断。在一种情况下合理的事，可能与另一情况下合理的事之间存在千差万别。进化概念的合理之处一定有别于网球练习的合理之处。若要满足“合理的”这一标准，就要满足其他理性标准，这是因为合理的是一个“宏观理性标准”，而不是“微观理性标准”。例如，在一项研究中对原始数据的合理解读需要人们运用合理的假设和概念；需要人们提出清晰的问题；得出结论的过程也需要符合逻辑等。并且，合理的行为可以是狭义上的，合理的人也可以是广义上的。一个不合理的人有时也会做出合理的举动，一个合理的人有时也会做出不合理的事。一个合理至极的人应该是理性道德在日常生活中的化身。

推理 推理是指推理者的心理活动；根据事实、观察和假说得出结论、判断或推论的过程；以及此过程所用到的证据或论据。我们所说的推理，是指我们在自己的头脑中为某事物添加意义，从而理解该事物。几乎所有思维都是我们寻求意义的活动。听到狗在挠门时，我们就会

想：“是狗在挠门。”看到乌云，我们就会想：“好像要下雨了。”有些心理活动处于潜意识层面（例如，所有与我们有关的光线和声音对我们来讲都是有意义的，尽管我们没有刻意去注意它们）。我们的大部分推理都不引人注意。只有当自己的推理受到挑战，需要我们去捍卫时，我们才会明确地注意到自己所做的推理。“你为什么说杰克很让人讨厌？我觉得他很好啊！”只有当我们理解了下面这一点时，我们才能掌控推理：所有推理都有许多组成部分，这些组成部分的质量应该经常得到检验。换句话说，每当我们进行推理时，我们都是基于一些能够引出意义和结论的假设，在一定观点范围内，有目的地推理。我们会用概念、理念和理论来解读数据、事实和经历（信息），目的是回答问题和解决问题。推理必然包含着推理元素（如目的、问题、信息、概念、解释、假设、意义和观点）。批判性思考者能够意识到这一点，而且会努力将这些思维的组成部分带到意识层面并检验其质量。

相关性 相关性是指某事物能对眼下的问题产生影响或与问题有直接联系，以及对于社会问题具有适用性。相关性，从其最广泛的用途来讲，是一项非常重要的理性标准，它的重点在于一件事物对另一事物的影响程度。人们经常无法将注意力集中在一件事上，也无法区分什么样的信息才会影响问题的解决。人们只有特地去练习，才能培养出对相关性的敏感性：练习将与题无关的数据和与题相关的数据区分开，评估或评价相关性，为赞成或反对的事实之间的相关性进行推理。“相关性”一词的第二种用法是指某事物对社会问题或现实生活的适用性。学生在研究课题时通常会问自己研究的主题和生活是否相关。虽然他们有权利提出这样的问题，但是他们认为自己研究的主题与生活无关，仅仅是因为他们没有研究的动力而已。当学生的理性技能和公正意识日益增长时，便能看到越来越多的课题、问题、概念都与过得更加理性、充实有关。要想做到这一点，他们需要借助于自己的独立思维。

自欺 自欺是指人类在真实动机、性格或身份方面存在的一种自我欺骗的自然倾向。这一现象在人类中间存在之广，让人类有了一个更贴切的名字——自欺的动物。所有自卫机制都包含这种利己倾向。人类通过自欺可以忽略自己思维和行为中令人不快的事实和问题。自欺会加重人们道貌岸然的问题和理性的无知程度，因为它在我们追求自私利益的

同时将我们的动机伪装成无私的和合理的。通过自欺，人们还能明目张胆地为自己不道德的行为、政策和行径“开脱”。虽然每个人都有自欺的问题，但是程度因人而异。借助批判性思维克服自欺问题正是培养强烈的批判意识的主要目标之一。

自私自利 自私自利是指对自己有利，却无视他人的权利与需求。自私是指只追求自己的需求，不顾他人的感受。然而，追求自身的利益是一回事，在追求自身利益的过程中危害他人的权利是另一回事。人类原本就是利己的生物，因此会自然地追求一己私利。我们经常利用合理化和其他的自欺形式掩盖自己的真实动机。若要成为一名公正的批判性思考者，我们就必须主动消灭自身固有的自私问题，同时不以牺牲他人合理的福利和长远的利益为代价。

社会中心主义 社会中心主义是指一个人一贯认为自己所属的群体和文化具有优越性，并从这种角度判断其他人、群体或文化的倾向。人类是社会型动物，以聚居方式生活。的确，人类的生存取决于一段漫长的抚育过程，这是因为身处群体中，人类才能得到照顾。相应的，儿童从早年开始就会学习如何用群体的逻辑进行思考，这样他们才能被群体“接受”。作为此社会化过程的一部分，他们会渐渐吸收群体的意识形态。社会中心主义的基础是一种假设，该假设认为自己所属的群体毫无疑问是优于其他群体的。一旦一个群体或社会认为自己优于他者，认为自己的观点是唯一合理或正当的，或认为自己的行为都是正义的，那么该群体就形成了思维狭隘的倾向，异议或怀疑会被认为是不忠或不被接受的。很少有人能够意识到在自己的思维中存在社会中心主义的天性。尽管“民族中心主义”一词通常只被用来形容某一民族群体中的社会中心主义，但是它却与社会中心主义思维有着千丝万缕的联系。

批判性思维的发展阶段 批判性思维的发展阶段是指一种聚焦在批判性思维技能、能力和品德的进展阶段的发展理论（该理论假定思考者的最终目的是成为具有公正意识的批判性思考者）。无论在任何技术领域，人们的发展通常都是分为许多阶段的：从技能水平较低的阶段起步，逐步获得更高水平的成就。批判性思维的发展阶段如下：

阶段一：不自省的思考者（意识不到自身问题的思考者）；

阶段二：有障碍的思考者（面临严重思维问题的思考者）；

阶段三：初级思考者（会努力提高自己，但并不能经常实践的思考者）；

阶段四：实践型思考者（经常实践并取得相应进步的思考者）；

阶段五：高级思考者（决心实践终生，并开始吸收理性道德的思考者）；

阶段六：有所成就的思考者（理性的技能与道德已经变成了思考者生活中的第二本能，并且一直在思考者生活的各个方面扮演着重要角色）。

该理论建立在如下假设之上：（1）每一个人在成长为批判性思考者的过程中所经历的阶段是可以预测的；（2）一个人能否从一个发展阶段成长至下一阶段取决于其立志成为批判性思考者所付出的努力，而非自动自发，更非“无意识”的行为；（3）阶段越高，成为批判性思考者的决心就会越大；（4）成长过程中会出现倒退的现象（而且经常出现）。

只有当人们在生活的各个方面（例如，作为父母、公民、消费者、情人、朋友、学习者和专业人士时）均体现出批判性思维能力和品德时，才能被称为批判性思考者。尽管我们知道批判性思维有许多形式和表现方式，但是在讨论发展阶段时，我们只将注意力放在批判意识强烈的思考者身上。我们将那些只能在某一方面进行批判性思考的思考者排除在外。人们无法成为批判性思考者的主要原因有：他们无法认识到思考本身存在缺陷（因此，他们从不曾试图利用系统的方式干涉自己的思维）；他们沦为自身固有的利己思维的受害者（也是自欺倾向的受害者）；他们受自身固有的社会中心主义思维的摆布。

批判意识强烈的思考者 批判意识强烈的思考者是指具有公正意识的思考者，也指具有以下特征的思考者：（1）具有深入质疑自身观点的能力和倾向；（2）有能力并倾向进行换位思考，且能富有想象力地

重塑与自己观点相反的观点；（3）有能力和倾向进行辩证地推理，以判断人的观点在何时最站不住脚，在何时最有理有据；（4）有能力和习惯在证据需要时改变自己的思维，而不顾虑个人的既得利益。从根本上讲，批判意识强烈的思考者运用的是最高水准的推理技能，搜集的是所有可能的重要证据，同时尊重所有与题有关的观点。他们的思维和行为充满了理性的美德和思维习惯。他们会努力不被自身观点所蒙蔽，能够认识到自己的观点是基于哪种假设和理念，还能够意识到必须让自己的假设和理念接受强烈的反对意见的检验。最重要的是，他们能够因为理智而改变：也就是说，当其他观点被证实更加合理或有根据时，他们会放弃自己的观点。如果要培养批判意识强烈的思考者，应该经常鼓励学生阐述、理解和批判自己最根深蒂固的偏见、成见和误解，由此来发掘和击败自己的利己主义和社会中心主义倾向（只有做到这一点，我们才能成为具有公正意识的人）。经常以对话的形式思考问题对成为批判意识强烈的思考者来讲必不可少。如果脱离实践而教给学生批判性思维，不让他们换位思考，进而分析自己最害怕或者最反对的观点，那么学生只能学到一些将偏见和成见合理化的方法，或者学到如何说服别人相信自己的观点是唯一正确的观点。他们会因此从天真的批判性思考者变成复杂（而非批判意识强烈）的批判性思考者。

无意识思维 无意识思维是指在人意识不到的情况下出现的思维、理念、体验或假设等，存在于意识层面下，对人的行为有着显著的影响（对意识思维也有很大的影响）。它被掩盖于知觉层面之下，不易被带到意识层面，是我们察觉不到的思维，也是我们不会充分发掘的思维。该词有两种截然不同的用法，但都与我们的目的有关。第一种用法与“潜意识思维”意思相同，仅仅是指无论何时我们都不会具体意识到的思维，同时也是我们无须“隐藏”的思维。第二种用法是指受压抑的思维，它存在于我们的头脑中，但我们却没有意识到它正影响着我们的意识思维和行为，同时，出于某种原因我们正在努力避开此类思维。这些思维可能是一些痛苦的或者令人不快的“经历”，或者是某种不正常的思维方式，比如，合理化或者其他形式的“自欺”。人类的思维大多是无意识的。人们被存在于自己头脑中的理念、假设和观点所左右，同时对此一无所知，这一现象其实普遍存在。所有的利己主义和社会中心主义思维都有无意识的一面，因为这些思维见不得光。也就是说，如果

我们要面对自己意识中存在这些思维的事实，那么我们就会“被迫”应对这些思维，而这或许就需要我们放弃一些自己坚信的事。我们无法公开“拥有”的思维都有无意识的一面。只要思维在人的头脑中以无意识的形式存在着，我们就无法对其进行分析和评估，也无法探究自己的思维和行为是如何被其影响的。批判性思考者能够意识到这一点，因此经常会努力将无意识的思维带到意识层面，检验其质量如何。

既得利益 既得利益是指一个人常以他人利益为代价获得好处，也指一个群体常以其他群体的利益为代价追求该群体的集体利益，为了得到好处而对他人施加影响。社会中心主义思维的固有含义之一就是集体既得利益问题。每一个群体都有可能成为这一人类天性的牺牲品：不惜牺牲他人的利益来寻求自身群体的利益。例如，许多群体游说美国国会的目的是为了获得金钱和权力，以及能让自己获益的法律条款。“既得利益”一词与“大众利益”一词形成了鲜明的对比。游说美国国会的群体并非是为了追求少数人群的特殊利益，而是为了保护大多数人的利益。保护空气质量是大众利益，使用次等材料生产便宜的轿车是一种既得利益（因为这会让汽车制造商赚到更多的钱）。然而，追求既得利益的人却经常用“特殊利益”来替代“既得利益”这个词，这是因为他们不想暴露自己的真实目的。可以说，所有群体都只会努力保护和扩大自己的特殊利益，并且希望将大众利益作为自己自私目的的立足点。

批判意识薄弱的思考者 批判意识薄弱的思考者是指那些利用技巧、能力和一定程度的批判性思维来满足自私利益的思考者，也指不公正、不道德的思考者。意识薄弱或者不道德的批判性思考者具有以下倾向：（1）他们用理性标准要求自己和自己认同的人，却不能用同样的标准来要求自己的对手；（2）他们无法在自己不赞同的观点范围内做到换位思考；（3）他们的思维单一（只从一种狭隘的视角进行思考）；（4）他们只能在口头上接受公正的批判性思维价值观，无法从内心由衷地接受它们；（5）他们会选择性地、自欺欺人地利用理性技能，以真理为代价满足个人利益；（6）他们利用批判性思维技能寻找他人推理过程中的纰漏，尚未深思熟虑便用繁复的论证反驳他人的论证；（7）他们经常用高度复杂的合理化方法将自己的非理性思维合理化；（8）他们非常善于操纵。该词对应的是“批判意识强烈的思考

者”。

世界观 世界观是指一种看待世界、解读世界的方式，它在很大程度上建立在假设和概念定位的基础上。我们每一个人都有属于自己的信念体系或世界观，我们就是通过这些体系和世界观来解读事件、经历、人和自然的。世界观会随着世界发生变化，有时还会随着我们年龄的增长而变得更加丰富。这就是思维的起点。换句话说，随着时间的推移，我们逐渐形成了自己的世界观，吸收接触到的理念，判断自己要接受哪些理念，拒绝哪些理念。无论在何种情况下，我们都离不开世界观。因此，我们每个人都有一种信念体系或者一种理念和假设地图，我们通过这种体系或地图体验世间万物，也被这种世界观所束缚，结果只能按照合适的方式去思考，而不能按照可能的方式去思考。批判性思维为我们提出的挑战正是面对这些矛盾，努力探究直至自己的信念体系具有了理性的真诚和道德的真诚为止。当今的教学方式几乎无法帮助学生了解自己的世界观，了解这些世界观是如何决定自己的体验、自己对世界的解读方式以及为许多事和人做出的结论的。因此，大多数学生不明白自己也有世界观，也不明白这一世界观是可以塑造的。在获得批判性思维的过程中，我们应该优先发掘自己的世界观，并大度地从他人的角度进行思考。

附录2 批判性思维延伸阅读

遇到天赋异禀的人，我们应该问他读了什么书。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

有一种非常有用的方法，不仅能够让你提升自我、开阔眼界，还能让你对抗外部的影响，那就是阅读古籍：阅读有着数十年、数百年甚至上千年历史的书籍。借助这些古籍提供的批判性视角，你就能跳出当下的局限，塑造出一种富有见识的世界观。

如果你只阅读当今的书籍，无论你的阅读范围多么广泛，你吸收的

仍然有可能是被当今社会认为是真理的谬见。下面列出的一些作家的作品可以帮助你重新思考当下，并重塑和拓展你的世界观。

- 2000多年前：柏拉图（Plato，尤其是他探讨苏格拉底的著作）、亚里士多德（Aristotle）、埃斯库罗斯（Aeschylus）和阿里斯托芬（Aristophanes）
- 13世纪：托马斯·阿奎那（Thomas Aquinas）和但丁（Alighieri Dante）
- 14世纪：薄伽丘（Giovanni Boccaccio）和乔叟（Geoffrey Chaucer）
- 15世纪：伊拉斯谟（Desiderius Erasmus）和弗朗西斯·培根（Francis Bacon）
- 16世纪：马基雅维利（Niccolò Machiavelli）、本韦努托·切利尼（Benvenuto Cellini）、塞万提斯（Miguel de Cervantes Saavedra）和蒙田（Michel de Montaigne）
- 17世纪：弥尔顿（John Milton）、帕斯卡尔（Blaise Pascal）、约翰·德莱顿（John Dryden）、洛克（John Locke）和约瑟夫·阿狄生（Joseph Addison）
- 18世纪：托马斯·潘恩（Thomas Paine）、托马斯·杰斐逊（Thomas Jefferson）、亚当·斯密（Adam Smith）、富兰克林（Benjamin Franklin）、蒲柏（Alexander Pope）、埃德蒙·伯克（Edmund Burke）、塞缪尔·约翰逊、笛福（Daniel Defoe）、歌德（Johann Wolfgang von Goethe）、卢梭（Jean-Jacques Rousseau）和布莱克（William Blake）
- 19世纪：简·奥斯汀（Jane Austen）、乔治·艾略特（George Eliot）、狄更斯（Charles John Huffam Dickens）、左拉（Emile Zola）、巴尔扎克（Honoré de Balzac）、陀思妥耶夫斯基（F. M. Dostoyevsky）、弗洛伊德（Sigmund Freud）、马克思（Karl Heinrich Marx）、达尔文（Charles Robert Darwin）、约翰·亨利·纽曼、托尔斯泰（Leo Tolstoy）、勃朗特姐妹（the Brontes）、弗兰克·诺里斯（Frank Norris）、托马斯·哈代（Thomas Hardy）、爱米尔·涂尔干（Emile Durkheim）、埃德蒙·罗斯丹（Edmond Rostand）和奥斯卡·王尔德（Oscar Wilde）

● 20世纪至今：安布罗斯·比尔斯（Ambrose Gwinnett Bierce）、古斯塔夫斯·迈尔斯（Gustavus Myers）、门肯、萨姆纳、奥登（Wystan Hugh Auden）、布莱希特（Bertolt Brecht）、康拉德（Joseph Conrad）、韦伯（Max Weber）、赫胥黎（Aldous Leonard Huxley）、卡夫卡（Franz Kafka）、辛克莱·刘易斯（Sinclair Lewis）、亨利·詹姆斯（Henry James）、萧伯纳（George Bernard Shaw）、萨特（Jean-Paul Sartre）、伍尔芙（Virginia Woolf）、威廉·阿普尔曼·威廉斯（William Appelman Williams）、汤因比（Arnold Joseph Toynbee）、赖特·米尔斯（Charles Wright Mills）、加缪（Albert Camus）、薇拉·凯瑟（Willa Cather）、罗素（Bertrand Arthur William Russell）、卡尔·曼海姆（Karl Mannheim）、托马斯·曼（Paul Thomas Mann）、爱因斯坦（Albert Einstein）、波伏娃（Simone de Beauvoir）、丘吉尔（Winston Leonard Spencer Churchill）、威廉·莱德勒（William J. Lederer）、万斯·帕卡德（Vance Packard）、埃里克·霍弗（Eric Hoffer）、欧文·戈夫曼（Erving Goffman）、飞利浦·阿吉（Philip Agee）、约翰·斯坦贝克（John Ernst Steinbeck）、维特根斯坦、福克纳（William Cuthbert Faulkner）、塔尔科特·帕森斯（Talcott Parsons）、让·皮亚杰（Jean Piaget）、莱斯特·瑟罗（Lester C. Thurow）、罗伯特·莱克（Robert Reich）、罗伯特·海尔布罗纳（Robert Heilbroner）、乔姆斯基（Avram Noam Chomsky）、雅克·巴尔赞（Jacques Barzun）、拉尔夫·纳德尔（Ralph Nader）、玛格丽特·米德（Margaret Mead）、布罗尼斯拉夫·马林诺夫斯基（Bronislaw Malinowski）、卡尔·波普尔（Karl Raimund Popper）、罗伯特·莫顿（Robert Merton）、彼得·柏格（Peter Ludwig Berger）、米尔顿·弗里德曼（Milton Friedman）、雅各布·布朗劳斯基（Jacob Bronowski）、彼得·辛格（Peter Albert David Singer）、珍妮·古道尔（Jane Goodall）以及霍华德·津恩（Howard Zinn）。

当你徜徉在这些书籍之中时，你会慢慢了解当今存在哪些陈规与谬见，也能更好地体会到什么放之四海而皆准，什么与主题相关，什么至关重要以及什么是武断妄为的。

版 权 声 明

Authorized translation from the English language edition, entitled 30 DAYS TO BETTER THINKING AND BETTER LIVING THROUGH CRITICAL THINKING: A GUIDE FOR IMPROVING EVERY ASPECT OF YOUR LIFE, REVISED AND EXPANDED, 1E, by LINDA ELDER, RICHARD PAUL, 9780133092561, published by Pearson Education Limited, Copyright? Pearson Education Limited 2013(print and electronic).

This Translation of 30 DAYS TO BETTER THINKING AND BETTER LIVING THROUGH CRITICAL THINKING: A GUIDE FOR IMPROVING EVERY ASPECT OF YOUR LIFE, REVISED AND EXPANDED 1E is published by arrangement with Pearson Education Limited. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

本书中文简体字版由 PEARSON EDUCATION LIMITED 授权人民邮电出版社有限公司独家出版发行。未经出版者许可，不得以任何方式复制或者节录本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字：01-2013-6214号