

如何培养自己深度思考的习惯？



盐选推荐 
知乎 官方帐号

 会员特权 已解锁价值 ¥99.00 的盐选专栏

盐选专栏名：《告别低效努力：上进青年高效学习方法》

主讲人：[@刘媛媛UIBE-PKU](#) 《超级演说家》第二季全国总冠军，毕业于北京大学法学院，媛创文化 CEO。

深度思考有两个方向：第一个方向，叫做上推式思考；第二个方向，叫做下推式思考。

方向错了，越努力越容易南辕北辙。方向对了，恭喜你，你离「真理」更近了一步，遇到问题你会更容易想明白，预先节省掉走弯路的时间，快速找到正确的解决方式。

我相信很多人都有这样的感觉，就是在互联网和手机这么发达的今天，我们深度思考的机会反而越来越少。我们的生活可能已经被一些手机游戏，还有一些微博信息给填满了，深度思考的能力在退化。

前一段时间，我看了一篇文章很惊悚，叫做《你的深度思考能力，是如何一步一步被毁掉的》。

那篇文章里面提到一个事：在 1995 年，美国旧金山举行过一次会议，这个会议上集合了来自全球 500 多位政治、经济精英，还有像撒切尔夫人、老布什这样的大精英。

这些精英在一块讨论的是「如何应对全球化」，他们都觉得：如果全球化发展下去的话，一定会造成严重的贫富差距，全球的财富最终会集中在 20% 的人手里。

可是那 80% 的人就成了边缘人，他们如果很不满，想抗争，跟这 20% 的人有矛盾怎么办？

其中有一个人就想出了一个方法，这个方法叫做「给那 80% 的人塞上一个奶嘴」。这些奶嘴是什么呢？比如发泄型产业，多发展赌博、色情，还有游戏，让这 80% 的人多参与这些发泄型产业，把多余的精力给发泄出来。

还有一个奶嘴叫发展满足性产业，比如看一些明星的花边、家长里短，让这 80% 的人沉溺在这些享乐跟安逸当中，沉溺在这些满足性的产业当中，从而失去上进心，也失去深度思考的能力。这样的话，他们慢慢的就安于为他们量身打造的娱乐信息当中，慢慢就失去热情

了，不会再抗争，也不会再思考，他们会期待媒体为他们进行思考，媒体替他们作出判断等等。

App 内打开

这个战略，就是著名的奶嘴战略。

那篇文章说：如今看来这个战略成功了吗？挺成功的，因为很多人都已经不会深度思考了。

在分享具体方法之前，我先跟大家分享一下过程，那就是我们的思考能力、观点到底是怎么形成的？为什么有些人看上去很有想法、很有观点，很能思考？

一般情况下，我们的观点形成，需要经历四个步骤：

第一个步骤，在我们什么都不知道的时候，在知识也缺乏，信息也缺乏，能力也不够的时候，我们对一个事情，首先有的是直觉。

比如我直觉觉得这个事是对的，我直觉觉得你说的有道理，可是让他讲为什么，他也不知道。

所以我们观点形成的第一个步骤，是直觉，直觉很容易带来一个东西，叫偏见。

有些人就有这样的偏见，一个父母如果离婚了，孩子的性格一定有缺陷，或者如果出生在比较贫寒的家庭里面，这个小孩一定会自卑。

这些都属于偏见，直觉会产生偏见，偏见就是用自己的直觉去替代、概括事实本身，就会带来这样的偏见结果，所以直觉之后，是偏见。

你的偏见总有一天会遭到挑战，比如你始终认为一个家庭不健全的孩子，出来之后一定是自卑的，一定是不幸福的。终于有一天，你看到了另外一个说法，你在读书的过程当中，看到有一个心理学家分析说：「家庭不健全的小孩，长大之后反而更幸福。」

这个时候，你就要在自己的头脑当中产生辩论了，因为你头脑已经有了不同的观点，你要去选择到底相信哪一个，这时候你就开始有了判断力。

在后来的人生当中，你会看到各种不同的观点在大脑当中激荡，慢慢的你会变得不敢说话，不敢下定论了，你会变成那种好像没那么斩钉截铁的人。

其实这是一个好事，证明你的视野在被打开，你会从一个特别敢说话，什么都敢说的状态，到一个不怎么敢说，小心谨慎的状态。

最后你终于积累很多的经验，在看了很多的观点之后，形成了自己比较认同的观点，这时候你终于变得又敢说话了。这个观点相对来说就比较兼顾、比较稳定，因为它经历了整个思考过程，从直觉到偏见，到辩论，到最后形成自己的观点，一段时间之内不会变化。

App 内打开

但是这个观点本身也是开放的，因为你自己就经历过自我辩论的过程，所以你并不排斥别人将来再改变你的观点，这时候你就会成为一个既有意见，看上去又很开放的人。

以上，就是我跟大家分享的观点的形成过程：第一步，直觉，在我们什么都不知道，什么都不懂的时候，直觉会带来偏见；然后偏见会受到挑战，产生自我辩论；最后，我们会形成自己的观点，成为一个看上去很有意见，但是又很平和的人。

接下来要跟大家分享的，是深度思考的两个方向：第一个方向，叫做上推式思考；第二个方向，叫做下推式思考。

首先，什么是上推式思考？在讲这个概念之前，我先跟大家分享一个案例。

有一个调查研究发现：在美国，黑人的犯罪率比白人高出 23%，那就意味着每 100 个白人犯罪，就有 123 个黑人犯罪。

当你看到这句话的时候，一般情况下，你会想什么？

你会被这句话影响，你会想说：「对，是这样的，黑人素质低，受教育的程度低，他们特别暴力，爱抢劫，而且还爱乱生孩子。」总之，你会被这句话影响。

原因我刚刚讲过，你没有见过其他的观点，所以大脑当中现在形成的，是直觉带来的偏见。

我们研究一下，为什么美国的黑人犯罪率高？这时候我们需要换一种思维方式，上推式的方式。

我们看到这句话的时候，并没有跟着这句话下结论，我们反而去推一下这句话「为什么」，等于往上走。

为什么呢？因为在美国，青年的犯罪率比较高，年轻人比较冲动，而黑人年轻人比白人年轻人要多，最终造成的结果就是黑人罪犯比白人罪犯多。也就是说，犯罪率高并不是因为他是黑人和白人，而是因为年轻人犯罪率高。

我们就想说：「好像冤枉黑人了。」这个时候，其实就有不同的观点在你脑海当中碰撞，已经挑战你的偏见了，你就会觉得「好像我刚刚想的不对，这样想的话，并不是因为黑人素质低，他们的犯罪率才高的。」

你再往上想，为什么黑人年轻人这么多？你发现可能在二三十年前，黑人有一个很高的生育潮，不知道为什么，他们那段时间特别爱生孩子。

App 内打开

当你这样一步一步往上推的时候，会发现原因一层一层的，你最终会找到问题的源头，把这个问题认识得更深刻，然后你终于形成了一次深度的思考。

所以，以后我们看到这样的案例跟新闻的时候，就不能被信息带着走，大部分这样的新闻跟信息，都有强烈的指导性、强烈的煽动性，之所以那么说，是希望你去那么想。

比如每次看到一个来自印度强奸案的新闻，我们立马就会想说印度好乱，就引起一种恐慌感，这个就是写那条新闻的人想看到的。

所以我们不能总是被信息主导着往下想，要想办法往上想，你要想为什么印度的强奸率这么高？然后往上想，找问题的源头，就完成了深度思考的过程。

而相反的，如果你一直被信息引导着下结论，你的思考会越来越肤浅，你看到谁说什么都信。

以上，就是上推式思考的内容。上推式思考又叫做原因链条法，原因链条法要求大家，一定要问为什么，问到不能再问为什么，追究出事情的根本原因，然后再下结论。

第二种，叫做追溯证据来源和可靠性。

你跟我今天讲了个事，说在美国，黑人的犯罪率比白人要高 23%，你说这是一个心理学家调查得出的结论。

这个时候我要往回推了，我要推你提出这个数据，是不是真实和可靠的，这样也容易形成更加深度的思考。

所以往上推，不只一个路径，找原因链条。还有一个路径，就是我们看你给出证据的来源和可靠性，来源好还是不好，行还是不行？本身数据可靠还是不可靠？

第三条路径，叫做追溯历史过程。

有时候我们看到这个观点的时候，特别容易马上就相信它，在我们相信之前，不妨问问自己，一直以来都是这样吗？在过去有什么不同吗？

比如我们今天看到印度强奸案发生的概率很高，我们就可以问自己，请问在过去一直都是这样吗？如果历史上有不同的话，因为什么？这样也容易让你找出根本原因，形成深度思考。

既然可以往上找，还有一个方向，就是做平行对比。

App 内打开

比如今天别人告诉你中国看病特别难，以前我们也有这样的观点，最近可能大家又有新的观点，发现外国其实看病比中国还要难。

这是一个思考的路径，就是当你看到一篇文章在讲在中国看病多难的时候，不要被他引导去下结论，你这时候应该要么向上推，中国历史上看病一直都这么难吗？如果过去很容易的话，为什么？

你也可以向周边推，只有在中国看病这样吗？为什么别的国家并不难，或者说别的国家看病比中国还要难？这时候就容易形成深度思考。

以上，是给大家提供的关于上推的三种路径：第一种路径，追溯原因的链条，为什么之后的为什么；第二种路径，追溯证据的来源和可靠性，看看提供的证据是准确还是不准确；第三种路径，追溯一下历史过程，过去是不是这样，我们也可以平行看一下其他的对比对象是怎么回事。

还有一种思考方向，叫做下推式思考。

什么叫做下推式思考，并不是刚刚我们说的那种，当你看到一条信息的时候，被那条信息所引导、所煽动，直接去下结论。这样的话，就成了我们说的那种思考能力比较低下了。

举个例子，最近有很多人都在呼吁限制明星参加真人秀的片酬，说太高了，这些人参加一个节目，拿到好几千万，等于 10 个科学家工作一辈子。

你看到这样的数字很惊悚，一下就被煽动了，就下结论说：「不应该让明星拿那么多，应该限制明星的片酬，最高不能超过 500 万。」

这时候我们进行一个下推式思考，我们想一下，如果真的限制明星片酬，会发生什么事？明星规定只能拿 500 万，但是他是一个很有流量的人，很多人看这个节目，他就是能够带来收视率。看完之后，都去买商家的东西，所以很多广告还是愿意投给节目方的。

那么多广告主来投，请问这个节目方应该选择哪个广告？肯定选择给他钱最多的。也就说这个节目组拿了很多钱，但是没有给这些明星，难道要便宜这个节目组？

我们想：「不能这样，应该再去限制一下广告主，规定这个广告最多只能投这么多钱，这样节目组也不能赚那么多钱。」

那谁来监管这个过程呢？谁来帮忙挑选这个广告主？这个过程当中监管会不会出问题？会不会有一些送钱、送礼的行为？

会有些其他问题发生，你这样去想的时候，这个问题就被复杂化和深刻化了，不是一个上来就下结论，用直觉来给偏见的过程了。

App 内打开

然后你又想：「这样不行，限制明星的收入不行，我们应该去收他的税，他可以拿 6000 万，但这 6000 万里面，5000 万要交给国家。」

如果要跟他收重税的话，请问会发生什么事情，你有没有想过？有没有可能会出现一些避税的方法？有没有可能让明星去签订一些阴阳合同？

我并不知道哪个方法比较好，也不是跟大家来讨论什么是正确答案的，我只是想告诉大家，当你进行下推式思考的时候，你的思考已经开始深度起来了，而下推式思考的精髓，就叫做假设。

你可以假设就是这样的，然后去推论接下来会发生什么，有哪些问题？

刚刚我给大家提供的两个点：一个，大家可以去假设限制明星的片酬会怎么样；另外一个，去收取他们的重税会怎么样。

在这个过程当中，有可能就会产生你想要的答案。

比如你发现收明星的税，不如收企业的税，不如就收节目组的税等等。税收也会有一系列的问题，你要不要去查一下，看一下，如果总是这样收重税的话，会产生什么问题？

总之这样的话，思考就开始从一个点状变成了一个线状，一个线状会变成一个面状，一个面状会变成一个球状，你的思考会越来越立体和有深度。

以上，就是跟大家分享的深度思考的两个方向。

深度思考能力非常重要，因为你对这个世界有观点的时候，你才跟这个世界产生了联系。这是我最近听到的一句很棒的话：你走向世界的捷径，就是拥有自己的观点。

可是扪心自问，大家是有观点、看法的人吗？这些观点跟看法有足够深刻跟理性吗？未必。

大家可以看一下自己是属于那 80% 的人，还是 20% 的人？80% 的人就属于已经失去了深度思考能力，沉溺在娱乐信息当中的人。

思考能力低下的几个特征：

第一，特别爱听故事和看故事。

自媒体写作，也就是大家平时看的公号，他们最喜欢编故事。因为他们知道越不爱动脑的人越爱看故事，越容易被忽悠，所以拼命吸引这样的粉丝，天天在自己的公众号上编故事。

App 内打开

看故事跟听故事，是人童年就养起的习惯。我们小时候最爱的是听故事、看故事，但是我们不能只看故事和只听故事，我们不能被故事塞满。

也就是说，当看到一些需要我们动脑思考的内容，能不能静下心来思考，这个很重要。而不是一看到有点难度的内容，马上翻过去，立马去看一些故事，来填满自己每天的空虚。

你现在还能读那种有深度的文章吗？还是每天都沉浸在别人编的故事里？

如果你沉浸在别人编的故事里，很有可能就是那 80% 的人，也就是思考能力已经被毁掉的人。

第二个特征，情绪化。

这部分人用情绪代替自己的思考，凡事第一个动的是情绪，而不是脑子。情绪一上来，他什么都干得出来，什么都说得出来，这部分人是最容易被别人忽悠。

很多人在写作的时候，都会刻意地去煽动读者情绪，一个情绪化的人是最容易被别人煽动，只要那篇文章里面有能够煽动他的点，比如民族情感、爱国情绪等等，一煽动他就上当。

思考能力低下的第三个特征，很容易动情感，情感跟逻辑分不清楚。

比如这句话「妈妈一定是为我们好的，所以妈妈说的都是对的，所以要听妈妈的。」

这句话就是严重的把情感跟逻辑混为一谈，「妈妈是为我好的，是爱我的，我特别感动」，这是情感。但是「妈妈因为爱我，所以说的都是对的，做的都没有错，我都要去听」，这是逻辑。

我们不能把情感跟逻辑混为一谈，有时候两个人一争论，我就听得特别着急，其中一个人就说：「我才不愿意跟你说这些，我说这些都是为了你好。」

「你为了我好」跟「我要听你的」之间没有逻辑关系，一个讲的是情感，一个是逻辑，不是一回事儿。你对我好也有可能讲的是错的，也有可能做法对我是有伤害的，虽然你心里面是为我好，对我有感情。

再往下，第四个特征，特别喜欢说经验。自己经历过的，「我过去.....我自己.....」最喜欢拿自己说的这部分人，也是思考能力比较低下的一个表现。

举个例子，你发条微博说「天下的婆婆跟媳妇都很难相处」，底下有个人就反驳你说的不对，说自己跟婆婆相处就特别好。

App 内打开

今天看到一个 XX 人可能做了一点不太好的事情，明天就下结论：「所有 XX 人都不好。」

这就叫做用自己的个案来代替全部，以偏概全，凡事从自己经验出发，所以很容易就成为我刚刚说的那种人。别人一说个什么，他就说我不是，这就是典型的思考能力比较低下的表现。

再往下，第五个特征，很喜欢把假设当结果。

有一部分人说话是这样的：「我们中国现在经济已经开始衰退，所以我们现在都不要工作了，我们应该马上去创业。」

刚刚讲这段话是随便瞎说的，但是大家看到没有，在生活当中，我们经常听到这样的言论。就是给你一个假设前提，中国已经衰退了，所以我们应该怎么样。

他后面说的再有道理，你要不要听？你要先看看他的假设正不正确，很多人把假设当结果「中国已经这样了，所以我们应该怎么样？」

很多人喜欢把假设当结果，从假设出发就开始去推论其他事情，而这个假设本身都不一定被证明过。所以思考能力低下的一个表现，就是把假设当结果，

再往下，思考能力低下的第六个特征，用现象代替原因。

给大家举个例子，一个工厂做得很不好，产量不高，销量也不好，原因是什么？

你就找了一个原因，因为工作人员缺乏干劲，不积极。想出的解决方案就是天天鼓励工作人员，天天让他们喊口号，给他们打鸡血，给他们发奖金。各种措施下去之后，你发现并没有改变，即便你的工人看上去很有激情。

为什么呢？

因为你找到的这个并不是原因，只是个现象。可能这个工厂之所以做的不好的原因，是因为产品质量不好，销量不好，工人积极性不高。所以工人积极性不高并不是根本原因，只是个现象而已，根本原因有别的。

很多时候，我们很容易把现象当成原因去解决，就导致我们的思路出了错误，很容易看到的一个表面现象。

第七个特点，把概率当必然。

比如你现在不好好学习，将来一定考不上大学，考不上大学一定找不到工作，找不到工作一定娶不上媳妇，娶完媳妇一定过得不好。

App 内打开

这些都叫做把概率当必然，把可能性当成必然性，这也是思考能力低下的表现。

当然还有很多其他思考能力比较低下的表现，因为在我们这个社会，深度思考是很稀罕的，肤浅思考是很常见的，思考能力在退化。

如果找特征的话，可以找出一堆特征相反的，这也恰恰说明了培养一个人深度思考能力的重要性。

思考这件事情的深度，来源于它的开放性。一个不开放的人，比如刚刚我们讲的那种从个人经验出发下结论的人，是不可能产生什么深度思考行为的。

我在这跟大家分享一个原则，如果你想深刻，反而不要总是斩钉截铁的下结论，保持自己的开放性。

我经常告诉自己：「我说的话永远不可能是绝对对的，是可能变化的。」正因为这样，我才会一步一步地推翻自己，去接近更真相的真相。

该盐选专栏共 28 章，96% 未读

继续阅读 ▶

VIP



盐选专栏

告别低效努力：上进青年高效学习方法

刘媛媛UIBE-PKU

共 28 节

会员专享 ¥99.00

加入书架 >

编辑于 04-06

- 

文森特·梵高

2019-10-04

为了看文章，开了会员，感觉很值
- 

cool stone

2019-10-07

非常好的文章！

打开 App 查看更多评论

查看全部 2,157 个回答

App 内打开

广告

相关推荐

男朋友打游戏正确的处理方式，这个女朋友不能要了

微博的广告



如何提高思维的深度？

丁香新语的回答 · 7,535 赞同

如何转变职场思维，培养解决问题的能力

结构思考力的文章 · 3 赞同

如何培养分析思维？

谷谷的文章 · 7 赞同