

哲學思考

幽默感

哲學思考

為什麼要學會思考？ 當你難過的時候

錯誤的思考容易覺察嗎？ 俄羅斯方塊效應

此刻覺得過不去的事，總有一天能一笑置之。

初階思考

也稱為反應式思考。

當你聽到問題、面對一件事情發生，你直覺地做出反應，而這個反應往往來自於你內在的文化、政治傾向、宗教信仰、價值觀告訴你怎麼行動，也就是你被動的被牽著走，是不自由的思考。

中階的思考

則是你學會了一些理論、想法，把他們運用在不同的處境當中。

舉例來說，你學到正義就是公平，所以當別人問你分配資源時，要怎麼樣能夠符合正義，你會希望每個人可以獲得公平的分配。

批判性思考

再往上一層的高階思考，也就是批判性思考。批判在這裡並不是罵人，而是「檢查」的意思。

「檢查你在推理初、中階思考的過程中，證據站不站得住腳、理由充不充足、預設的立場有沒有錯誤、推衍合不合邏輯，讓你的思考跳出原來的框架，獨立出來看事情。」

批判性思考

當你開始利用批判性思考想問題的時候，你會注意到不合理的地方，因此能夠進一步調整思考問題的方向，找出解決方案。

想像遠景、換位思考，走出框架的3個小練習
換句話說，批判性思考要求我們out of box
(跳脫原來的框架)

2招教你擺脫負面思考！

幽默感

此刻覺得過不去的事，
總有一天能一笑置之。

幽默感

- ◎ 生命中可能有缺陷、有痛苦、有不如意，但這些經驗，你可以讓它成為激勵，也可以任它傷害你自己，是激勵或是不幸，在於你自己的思考。
- ◎ 正視自己的一切，無論是優點或是缺陷；學習發現自己的潛能，並努力在人格、道德上追求成熟、圓滿。
- ◎ 在任何處境中，選擇什麼樣的態度和生活方式，永遠掌握在自己手中，體驗了這一點以後

你將會驚喜發現：做我真好

立場不必中立，
態度必須公正。