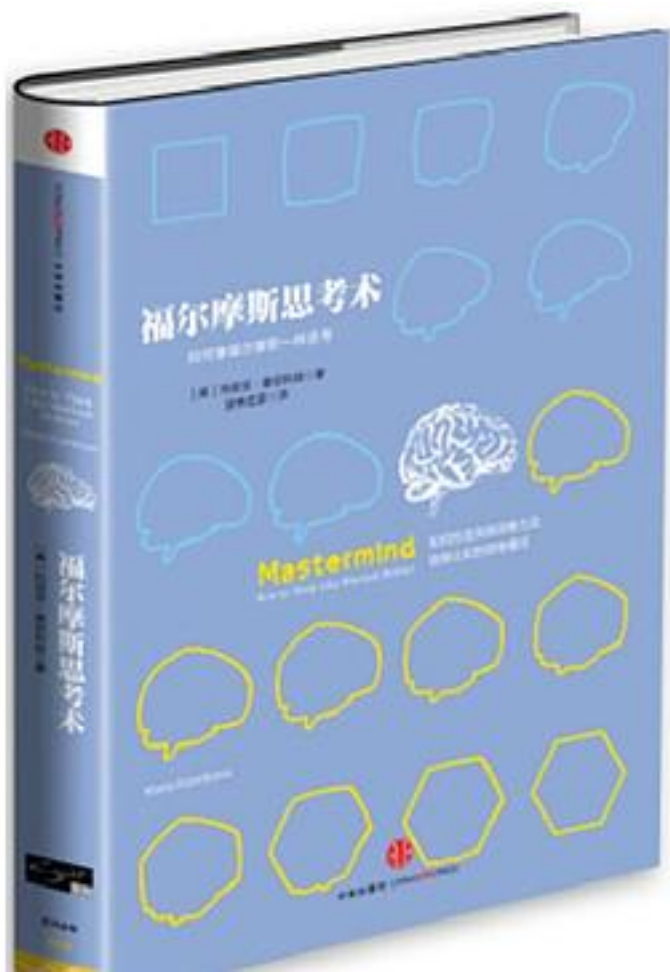


福尔摩斯思考术



[福尔摩斯思考术_下载链接1](#)

著者:[美]玛丽亚·康尼科娃 (Maria Konnikova)

出版者:中信出版社

出版时间:2015-1

装帧:

isbn:9787508649092

作者介绍:

目录: 序言	5
第一部分 理解你自己	9
第1章 福尔摩斯的思维模式	9
从一滴水看到大西洋: 科学的思考法	12
大脑中的快系统和慢系统	15
打破自动驾驶模式, 提升正念	18
第2章 探索大脑阁楼	21
给大脑的结构重新布线	24
启动环境: 偶然事件的力量	38
怀疑自己, 用心观察	42
第二部分 从观察到想象	45
第3章 填满大脑阁楼: 观察的力量	45
专注绝不是小儿科	48
改善我们的注意力	54
第4章 发现创造力和想象力的价值	79
克服对于不确定性的恐惧	83
保持心理距离的重要性	91
通过音乐、阅读、沐浴等方式保持距离	93
通过物理距离保持距离	98
通过冥想保持距离	102
保持大脑阁楼的整洁有序	107
第三部分 演绎的艺术	109
第5章 为大脑阁楼导航: 从事实开始演绎	109
合理演绎的困难: 掌舵的内在叙事者	111
学会从偶然因素中辨别关键因素	117
不大可能不是不可能	124
第6章 维护大脑阁楼: 学无止境	129
将习惯从无意识带回正念	134
自负的风险	137
发现自负的信号	141
第四部分 自我认知的科学与艺术	145
第7章 动态阁楼: 拼出全貌	146
1. 了解你自己以及你周围的环境	147
2. 认真仔细地观察	149
3. 想象: 创造你有可能认为自己不需要的空间	150
4. 演绎: 仅从你观察到的东西来推断	151
5. 学习: 从成功与失败中学习	153
坚持写日记	154
第8章 人非圣贤	157
知识与动机的囚徒	160
轻率鲁莽?	163
猎人的思维	166
时刻戒备, 提高警惕	167
调整方法	167
适应能力	168
对局限性的认知	169
平静下来	170
警觉意识	170
结束语	173
致谢	178
• • • • •	(收起)

标签

思维

心理学

福尔摩斯

推理

思考

思维方式

知识普及

玛丽亚·康尼科娃

评论

其实就是加入福尔摩斯的元素科普认知心理学知识，一些地方写得有点啰嗦。但，福尔摩斯是俺的初心~能有人写真是太好了。

很棒的心理学科普书，但在方法上还不够。

虽然是以虚构人物的思维方式贯穿始末，但对于提高思维能力还是比较有帮助的。附录书目很赞！

很不错，让我试着去养成另一种思维方式，让我更加关注一些从前不去关注的东西，让我明白了科学思维方式，让我知道很多其他的东西。我爱福尔摩斯，也喜欢这本很有意思也很特别的书。

太水了。

观察 想象 演绎

意外的有趣

还可以，只是略晦涩，翻译感觉有些不通。

故事情节叙述+相关心理学解释，不必强求深度。精装不一定靠谱。

被书名和作者资历哄骗了的感觉…还是侧重于认知心理学科普，想对洞察力有更多了解的人就别读了。

要想拥有福尔摩斯的思考术需要如下步骤：清晰的自我认知，调动你的思维，细致观察选择性忽略无关信息，发挥创造力和想象力，演绎推理，维护好习惯。最重要的是系统的训练和持久的坚持。
当然，任何人都有局限，其来自知识和思维的局限，动力的误判，适应能力以及方法的错误等。全书干货较少，目录完全说明一切，个人不建议阅读。

写的略为晦涩，且夹杂太多福尔摩斯的故事。内容可取，但执行并不容易！加油！

大脑这阁楼我是管不好了。。。【一种固定型心理观

大脑像个阁楼，快，直觉，慢，理性，把没有用的知识挤出去。说了什么，怎么说

多读书多学习

有点点啰嗦

我想我看的科普书太多了

很有意思 从中了解了一些新视角

感觉只要看那些小标题就行了……

心理学解读 不错

[福尔摩斯思考术 下载链接1](#)

书评

我们很多人小时候都读过福尔摩斯探案的故事甚至是连续剧，前两年这部脍炙人口的小说还被改编为卖座电影。
的确，作为虚构人物的大侦探福尔摩斯对我们来说是一个另类的超级英雄。他并不是靠自己超强的速度、力量或者能飞檐走壁、腾云驾雾的超能力去打败那些坏蛋，他靠的是他的...

我觉得对于我来说，认真写书评、影评等等都很难。我只能随便说说，我害怕那些既定格式的仿佛交卷的感觉。

最近读的这本书，是讲人的脑子及其它工作时的思维方式的。
其中，有很多话，在生活中发现体会了，在这本书里的得到了理论上的归类和总结。
每读到这样的地方，就想点点...

如何像福尔摩斯那样思考？ 游伟

一八八八年三月二十日的晚上，出诊归来的华生医生忽然想起自己已经好久没有见过福尔摩斯，想去看看他，和他聊一聊，于是拐道进了著名的贝克街221号B座。华生是带着强烈的感情去的，福尔摩斯却不太热情，窝在沙发里冷冷地评价说婚姻生活挺适...

花了两天时间看完这本书，正如之前吐槽的一样，由于翻译水平、写作水平的不好，外加上无趣的论据，导致这本书很难让人提起兴趣

但我还是坚持看完了。无他，就因为这本书确实有点干货在里面。
评论里有人说书里很多瞎扯的地方，也有人说这本书根本难以付诸实践。事实真是这样吗...

[福尔摩斯思考术_下载链接1](#)