

思考力：潮爆东京大学的思维公开课



[思考力：潮爆东京大学的思维公开课_下载链接1](#)

著者:上田正仁

出版者:中信出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:精装

isbn:9787508650067

罗振宇、牛文文、李笑来、苏静鼎力推荐!

东京大学物理学人气教授、最受日本大学生欢迎的思维公开课主讲人的思考力训练法！

内附独家思考力养成完全图解，有趣又好用，带你体验顶级创意的魔法训练营！

get以下技能，成为思考力达人！——

✓ 在日常中打捞问题的种子，随时随地，有意识地运动大脑

✓ 有要领地记笔记，将含混不清的疑问具体化，让随身笔记成为创意培育园

✓ 彻底有效地吸收信息，果断丢弃多余信息，走出信息山洞，接近问题核心

✓ 放弃时下的流行话题，跳脱对他人成果的模仿，形成自己的思考经验与方法

✓ 让好奇心引领思维，思考会在车里、浴室里、梦里发生

✓ 对问题进行归类分解，当思考进入死胡同，勇敢地重返原点

✓ 丢掉知识，收获智慧，锻炼长跑型思考体质

为什么我们会感到自己空有一肚子墨水，可就是倒不出来？

为什么我们时常苦于灵感枯竭，创意迟迟不出现？

为什么有人一思考就头痛，完全无法在思考中体会到乐趣？

这些问题的答案即在于：其实我们并不懂应如何思考。

没有思考力，就无法捕捉一闪的灵感，只能被动等待机会出现。相反，具有思考力的人能够顺藤摸瓜，探寻问题的根源；能够旁逸斜出，从他人眼中的瓦砾中找到黄金，创造风靡世界的产品，破解前人未解的谜题，甚至颠覆人们的生活方式，化不可能成为可能，从思考和创造中体会到丰富而深刻的满足感。

本书的作者即是这样一位机智有趣的怪才，他凭借卓越的思考力，早早地在日本物理学界崭露头角；同时，他轻松游走于不同学科之间，从芜杂的生活和工作中拎出思考的线索，总结出一套思考力训练方法，引爆全日本！

这本小书就是作者献给那些尚未掌握思考能力之人的一本思维训练书。作者以多年的教育经验告诉大家：思考力绝对可以通过后天的训练培养出来！即使是最不擅长思考的人，遵循作者提出的思考力养成法，也会形成脑洞大开的思考回路，在庞杂的信息洪流中，找到亟待发现的问题和闪光的点子，提升自我的创造力，无论是在工作、学习还是生活中，都不再乱无章法，人云亦云。

名家推荐：

在中国教育体系中丧失的思考力和创造力，这本书能帮我们补回来一点儿。

——《罗辑思维》主讲人罗振宇

思考力可以通过后天的努力锤炼得来，对于作者的这一观点，我深表赞同——任何思考和创新，都基于现实环境，都有方法可循。

——《创业家》总编牛文文

人人都想拥有犀锐的思考能力，好好阅读这本书，它会帮你提升发现珍宝的好运气。

——超级畅销书《把时间当作朋友》作者李笑来

作为物理学家及教育工作者，思考是作者每日的工作与功课，他本人就获益于常年培养出的良好的思考习惯，积累了丰富的思考方法和案例，这使得他的思考力培养法更具说服力和可操作性，能够授人以渔。

——《知日》主编苏静

作者介绍：

【日】上田正仁 (Masahito Ueda)

上田正仁可谓日本学界颠覆性的怪才。他是东京大学人气教授，在物理学上有极深的科学造诣，同时熟读中国古代圣贤之作，常常从文史思考中汲取研究灵感；他打通学科的界限，将严肃的理论物理研究融入天马行空的思考力训练，总结出了一套人气爆棚、有趣好用的思维训练法，成为最受日本大学生欢迎的思维公开课主讲人，也因此成为日本的现象级人物。

目录: 致中国读者 IX

前言 XI

讲前热身——什么是思考力

思考力≠聪明 / 003

无法被外界窥到的思考进度 / 007

在考试中高下立现的实现力 / 010

实现力在社会上施展的空间很小 / 016

闯荡社会必备——独立思考和创造的能力 / 018

构成独立思考和创造的能力三要素 / 020

认真思考，唤醒潜在的问题意识 / 024

第一讲——掌握发现问题的能力

首先，培养发现问题的能力 / 031

在不经意的思考中发现问题的种子 / 040

现在就开始思考 / 043

明确到底哪里不明白 / 045

将一闪而过的念头记录下来 / 052

<信息搜集方法①> 搜集信息的目的不在于寻找答案 / 055

<信息搜集方法②> 分清事实与方法 / 061

<信息搜集方法③> 将已经消化的信息丢掉 / 067

<信息搜集方法④> 在完全理解信息之前一定要集中精力进行研读 / 073

用自己的话记笔记 / 076

笔记绝不离身，不需要了就扔掉 / 083

发现问题的奥秘就在于信息的搜集和丢弃 / 086

放弃时下流行的研究课题 / 088

让问题的核心浮出水面的信息分析法 / 091

第二讲——掌握解决问题的能力

创造性问题的解决方法 / 101

将复杂的问题类型化、简单化 / 103

活用实现力，提升解决问题的能力 / 108

解决看不出答案的问题的关键：从多个角度归类处理问题 / 111

勇于绕弯路——好奇心的驱动 / 116

“早就知道了”和“已经了解了”是解决问题道路上的陷阱 / 127

第三讲——永不言弃的精神	
思考到最后 / 135	
不要执着于短期成果 / 139	
只要有好奇心，在车上、浴室里，甚至梦中都可以持续思考 / 144	
重返原点的勇气 / 147	
珍视疑问可以提高意外发现新奇事物的概率 / 149	
不要认为没有成果就是浪费时间 / 154	
拥有天才创意的人往往大智若愚 / 157	
100次错误之后一定会有正确答案在等你 / 159	
第四讲——思考即创造	
由循规蹈矩时代迈向创造时代 / 165	
创造力就在实现力的彼岸 / 169	
丢掉知识，收获智慧 / 171	
化信息为创造素材——“丢弃”的技巧 / 174	
丢掉成功体验 / 178	
锻炼长跑型思考体质 / 181	
当你为找不到答案苦恼时，灵感就离你不远了 / 184	
回答孩子提出的为什么，培养孩子的思考力 / 186	
珍惜成年人的好奇心 / 190	
从失败中吸取教训 / 192	
· · · · · (收起)	

[思考力：潮爆东京大学的思维公开课 下载链接1](#)

标签

思维

方法论

思考力

日本

批判性思维

个人管理

学习

成长

评论

刚在微信上写个书评

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MjM5NjA3OTM0MA==&mid=210519188&idx=1&sn=c632a81a32580132ca70fa5061ce7286#rd

自己策划出版的书，所以推荐~

作者是东大物理系教授，理工脑+思维达人，思考力养成法则超级好用；内容我们做了双色，读起来很舒服，手感卖相都不错~

更适合大学生或初入职场，自认为缺乏思考力的人。作者讲得我都懂，所以翻看的过程只是不断肯定自己思维方式正确性的过程。

非常好的思考力训练书，其实很多事情我已经在做了，所以特别感同身受。特别是“一个通过自己的努力找到问题并将之成功解决的人，在精神上也完成了华丽的蜕变”。等待这一天！

与智识道理相同，思维是要经过炼成的，就像逻辑难免归谬推倒，作者梳理了一些喜闻乐见的方法，当作工具书来用吧

作者更偏向且看重解决独立发现的问题，无论从竞争性、乐趣度及坚持度三方面来说，经过自己信息分析后而发现的问题，能够不断地锤炼我们的思考力，也为创造力作铺垫。

很好看

个人觉得特别突出的亮点不多，而且和大部分日本人写的书类似，比较缺乏实际可操作

性。

独立发现新问题，并想出创造性的新点子

其实一本书字数并不多；大致记下几个重点：做什么事都要做好充分准备再战，消化完信息后就丢掉不必要的信息；忘掉成功的体验

太水。行文有日式的冗杂和拗口，引证重复，论证勉强，一句话能说清的实质内容硬是牵扯好几章……

2015年8月份读完。作者是物理学教授，同时推荐另外一本华裔物理学家写的《万万没想到-用理工科思维理解世界》。本书分析了发现问题、解决问题和永不言弃三个方面，整体很不错，存在几个问题：（1）核心未讲透，如“将复杂问题类型化和简单化”，（2）举例过于强调科研，（3）“搜集信息”部分针对纸质笔记本，没有对应于目前流行的知识管理软件例如evernote，比如过多强调丢弃信息，在软件中就应该是存档。但是关于信息搜集的整体分析很好，完全可以据此阐述“使用笔记类知识管理软件的价值”。

理念和方法都是对的，也都是经过实践检验验证的。但写成一本书，写的不够深刻。没有触及更底层的知识，显得缺乏信服力。

基本算是说了没说

1小时内可读完。勇敢做减法。

<http://www.hoowlf.net/2015/07/22/talking-about-the-pms-ability-of-thinking/>

思维训练是一种有意识的动作

内容还不错，从如何发现，到如何解决问题，属于方法论的书，写的浅显易懂，但也不够深刻，最后一章“永不言弃”的精神就没什么营养了。

同感。一些建议比较有参考价值。内容稍单薄了些。

还好吧……其实看到后面就有些看不下去了……有些道理是以前就懂的

[思考力：潮爆东京大学的思维公开课 下载链接1](#)

书评

0p

解决给定问题的能力（实现力）已经没有更大的施展空间了，要想更上一层楼，就必须独立发现新问题，并想出创造性的新点子。7p

创造（个人独特的解决问题方法）产生于长期、深刻、持续的思考（透过现象看本质），是永不言弃的精神。而思考力也是以实现力（快速掌握知识和传统...

读《思考力》如同在山洞中探险，探奇，感觉充满了未知与乐趣。一点点摸索，一点点理解。知道不可能全部理解，因此放松了对模式化概括化的努力，努力去享受阅读吸收过程的乐趣，掌握这一步而不是展现与玩弄这一步。那种似懂非懂的感觉最好玩。顺便说一句，也许重要的不是...

作为一个书虫，但凡有人在微博、微信上推荐书，我都忍不住到亚马逊上搜下目录内容，如果对此书内容感兴趣，就会毫不犹豫的买下来。有时候觉得购书网站还不能满足对这本书的了解，于是就会到豆瓣上搜索读者的评价，以及一些内容的剧透。通过如此的比较之后，基本上就可以...

《思考力》是日本东京大学物理学教授上田正仁所著，2013年6月出版，2015年1月来到中国。

从书名介绍和牛人推荐来看，我猜作者可能憋了一个独辟蹊径的思维大招，看完之后就会使人瞬间燃爆，然而读后并没有特别“惊艳”的感觉，作者使用的方法看起来似乎也很普通”。但普通...

当初选择这本书的时候，是因为我有一种感觉，那就是所谓的思考其实是一种信息处理过程，看了这本书的目录，以为这本书就是在讲这个的（第一讲目录里有大量关于信息搜集、分析的内容），所以就入手了。结果不是想的那么一回事，但整体感觉还是相当不错的一本书。这本书名为《思...

连续看了三本日本人写得研究和推广理性思维的书，分别是《京都大学最受欢迎的决策课》、《思考的技术》及本书。豆瓣上搜索，发现这类书籍以日本人著述为多，第一可能日本人和中国人一样，长期受集体主义影响，较少考虑为什么吧；第二是这三本书或多或少都和麦肯锡有关系，所以...

这本书花了4个小时的时间看完。读完此书掩卷而思，认为以下几点相对重要：1.何为思考力？思考力是分析，整合信息，独立思考，解决问题以及创新的能力，是发明创造不可或缺的能力 2.一个是否具备思考力与其自身的智力和天资无关，因此思考力不是一种天赋能力，而是可以通...

本是兴致勃勃想借阅另外一本书，却在书架上发现此书。

读至一半，发现基本是连篇累牍，能够简明扼要地表达的道理，书中却用大量文字来描述，感觉很浪费时间。

读至今日，已经想不起此书能给我带来什么影响，只是隐约记得读过它，当时期待的答案在书中也尚未求得，大可不必报有...

1.作者提出三个概念，实现力，思考力，创造力。实现力：我们在一般中小学中培养出的根据既定问题寻找既定答案的能力；思考力：我们发现问题，并尝试给出自己答案的能力。创造力则是思考力的进一步延伸与发展。思考力以实现力为基础。

2.培养思考力的方法。一，培养发现问题的能力...

看到这本书是东京大学物理学者写的，联想到《得到》上万维钢也是物理学家。我想这本书肯定逻辑会不错，打开书本大致翻阅一下，重点内容都字体加粗。我决定借回家一阅。

书中提到很多人大学毕业后都不会进行思考，尤其是深度思考，没有深度思考就没有创造力。整本书对如何进行...

我们不仅锻炼了独立思考的能力，在此基础上还饱尝了失败的辛酸，这本身就是很大的进步。

让孩子发现“为什么”并自己寻找答案，是家长培养孩子的思考力的最重要的一步。

妨碍创造性思考的代表性障碍来源于成功的体验。

一篇优秀的学术论文，不仅会明确阐述已经弄清楚的研究...

作者：上田正仁 书的主干：

实现力（迅速掌握知识并运用知识解决问题的能力）->思考力（透过现象看到本质问题的能力）->创造力（独立性思考后解决问题的能力）

永不言弃的精神贯穿三个力的过渡过程始终。

1.这本书试图在应试教育发现问题，解决问题的基础上提出如何进一步引...

核心原则：打捞问题→主题阅读→排除已知、明确未知→给出自己的解决方案

一、打捞问题

思考力不只是解决问题。事实上，在现代社会，比起解决问题发现问题的能力更受重视

。人的大脑经常在无意识中思考着，比如中午吃点什么、某个APP还可以怎么改进、某篇文章好像...

[思考力：潮爆东京大学的思维公开课 下载链接1](#)