## 本[本質思考習慣：逃脫陷阱，從根本解決問題的九大鍛鍊](https://www.books.com.tw/products/0010843667)質思考習慣：逃脫陷阱，從根本解決問題的九大鍛鍊

**內容簡介**

為什麼你總是「先做再說」？為什麼你總是相信自己是對的？為什麼你認為問題「一定有答案」？  
為什麼你總是無法「解決問題」？你已經落入妨礙根本解決問題的陷阱；你沒意識到缺乏掌握本質的思考習慣。  
　　因為思考能力不足，不知不覺就落入無法從本質面解決問題的陷阱。倘若不小心落入陷阱，我們又該如何思考應對，找到適合自己的逃脫方法呢？  
　　◎九種陷阱  
　　陷阱1：捷徑式思考  
　　陷阱2：忽視現狀  
　　陷阱3：分析膚淺  
　　陷阱4：手段草率  
　　陷阱5：有始無終  
　　陷阱6：憤怒的代價  
　　陷阱7：腦的習慣  
　　陷阱8：與己無關症候群  
　　陷阱9：已解決而不自知  
  
　　◎九種逃脫法  
　　逃脫法1：回歸成一張白紙  
　　逃脫法2：從三人角度  
　　逃脫法3：反覆問為什麼  
　　逃脫法4：參考專家判斷  
　　逃脫法5：馬上確認現況  
　　逃脫法6：觀察自己狀態  
　　逃脫法7：意識到偏見  
　　逃脫法8：有當事人意識  
　　逃脫法9：周圍是否改變  
  
　　　　本質思考「九大鍛鍊法」，一天一練習！當養成種習慣後，就可進階到一天同時訓練多種鍛鍊法，輕鬆理解事情的本質：  
  
　　鍛鍊1：磨練設想力：連下一步都考慮到  
　　鍛鍊2：懷疑的態度：什麼條件下無效

　　鍛鍊3：換位思考：站在他人的立場觀點  
　　鍛鍊4：分辨傳達資訊者的意圖：意見或事實  
　　鍛鍊5：嘗試視覺化：彌補語言的弱點  
　　鍛鍊6：嘗試扮演規則制定者：該如何修改  
　　鍛鍊7：嘗試編寫自己的維基百科：別自以為懂  
　　鍛鍊8：養成分析資料的習慣：以數據做基礎  
　　鍛鍊9：嘗試思考什麼會摧毀自己的公司  
  
　　透過每天練習來改變大腦，能讓這些本質思考法變成習慣，不論是面對工作或生活，將可以自然做出「行動前先弄清楚事情本質」的行為，直達本質進行思考，就可以避免因推測與判斷錯誤，而必須從零開始。

**返讀行動桃園場 第38**

# 109年3月11（三）18:30-20:30 講題："返讀行動"－本質思考習慣：逃脫陷阱，從根本解決問題的九大鍛鍊

講者：競爭LEAD教育中心 李柏賢老師

地點: 會稽國中3樓會議室

輔導室109.2.19