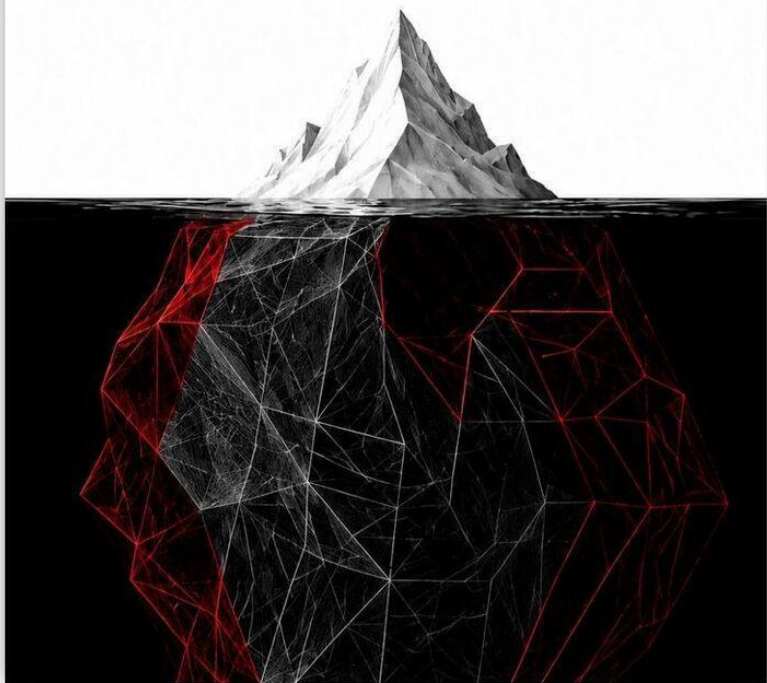


12+
НИКОЛАЙ МАЙСТЕР

Практикум критического мышления



Николай Майстер

Практикум

критического мышления

<https://litres.ru/74285857>

ISBN 9785007075077

Аннотация

Почему мы так часто принимаем неверные решения и верим тому, что оказывается ложным? Эта книга поможет развить критическое мышление через практику. Упражнения, чек-листы, вопросы для самоанализа и реальные ситуации научат замечать ошибки мышления, проверять факты, распознавать манипуляции и принимать более взвешенные решения каждый день.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Проверьте, насколько объективно вы мыслите	11
Глава 2. Ваш мозг не ищет истину	20
Глава 3. Отделяйте факты от собственных выводов	29
Глава 4. Перестаньте искать только удобные факты	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Практикум критического мышления

Николай Майстер

© Николай Майстер, 2026

ISBN 978-5-0070-7507-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждый день мы принимаем десятки решений.

Одни из них кажутся незначительными: что купить, что ответить в сообщении, какой маршрут выбрать.

Другие способны изменить жизнь: сменить работу, начать отношения, вложить деньги, довериться врачу, принять важное семейное решение.

Мы привыкли думать, что принимаем эти решения осознанно.

Но исследования в области психологии и когнитивных наук показывают другую картину.

Наш мозг постоянно использует упрощения. Он достраивает недостающую информацию, делает быстрые выводы, ищет подтверждение уже существующим убеждениям и легко поддается влиянию эмоций, первого впечатления и случайных совпадений.

Большую часть времени это помогает нам действовать быстро.

Но иногда именно эти механизмы становятся причиной дорогостоящих ошибок.

Мы переоцениваем свои знания.

Недооцениваем риски.

Верим ложной информации.

Неправильно оцениваем людей.

Принимаем решения, о которых позже жалеем.

Хорошая новость заключается в том, что критическое мышление — это не врожденный талант.

Это навык.

И, как любой навык, его можно развивать.

Эта книга написана не для того, чтобы познакомить вас с десятками когнитивных искажений.

Ее цель гораздо практичнее.

Научить вас замечать собственные ошибки мышления до того, как они повлияют на ваши решения.

Поэтому перед вами не обычная книга.

Это практический тренажер.

В ней почти нет длинных теоретических объяснений.

Зато есть вопросы, упражнения, эксперименты, разборы жизненных ситуаций, чек-листы и задания, которые помогут постепенно изменить сам процесс принятия решений.

Не стремитесь пройти книгу быстро.

Лучше выполнять по одной главе за раз.

Останавливайтесь.

Записывайте свои мысли.

Возвращайтесь к упражнениям.

Спорьте с собой.

И самое главное — разрешите себе ошибаться.

Именно с этого начинается критическое мышление.

Как пользоваться книгой

Эта книга построена иначе, чем большинство книг по пси-

хологии.

Ее недостаточно просто прочитать.

Максимальную пользу она принесет только в том случае, если вы будете выполнять задания.

Каждая глава состоит из нескольких частей.

Проверьте себя

Небольшие тесты помогут определить, как вы обычно принимаете решения и какие ловушки мышления встречаются у вас чаще всего.

Попробуйте

Небольшие эксперименты покажут, как работает ваш мозг. Многие из них можно выполнить за несколько минут.

Разберите ситуацию

Вы будете анализировать реальные жизненные примеры и учиться замечать ошибки мышления до того, как они приведут к неверным выводам.

Запишите

В некоторых местах книга предлагает записывать собственные мысли и наблюдения.

Не пропускайте эти страницы.

Записывая свои выводы, вы начинаете замечать закономерности, которые обычно остаются незаметными.

Поймите себя

Эти задания выполняются не во время чтения, а в обычной жизни.

Именно они помогают перенести новые навыки в повсе-

дневную практику.

Используйте чек-лист

В книге вы найдете готовые алгоритмы для принятия решений.

Возвращайтесь к ним каждый раз, когда сталкиваетесь со сложной ситуацией.

Неделя практики

После некоторых глав вам будет предложено несколько дней наблюдать за своим мышлением.

Не стремитесь выполнить задания идеально.

Гораздо важнее научиться замечать собственные ошибки.

Вас ждут контрольные точки.

Они помогут оценить прогресс, определить слабые места и понять, какие навыки уже стали привычкой.

Эта книга не требует безошибочного выполнения всех упражнений.

Наоборот.

Если во время чтения вы обнаружите, что часто ошибаетесь, значит, она уже начала выполнять свою главную задачу.

Карта развития критического мышления

Не заполняйте эту страницу сразу полностью.

Возвращайтесь к ней после каждой контрольной точки.

Отмечайте только те навыки, которые действительно начали использовать в повседневной жизни.

Главная цель этой книги — не получить идеальный результат, а постепенно изменить привычный способ мышле-

ния.

Этап 1. Я замечаю

- ☐ Я стал чаще замечать поспешные выводы.
- ☐ Я начал отличать факты от предположений.
- ☐ Я замечаю влияние эмоций на свои решения.
- ☐ Я чаще задаю себе вопрос: «Что, если я ошибаюсь?»
- ☐ Я стал внимательнее относиться к собственной уверен-

ности.

Дата: _____

Этап 2. Я проверяю

- ☐ Я перестал доверять первому впечатлению.
- ☐ Я ищу альтернативные объяснения.
- ☐ Я проверяю свои предположения.
- ☐ Я чаще рассматриваю противоположную точку зрения.
- ☐ Я замечаю подтверждающее искажение.

Дата: _____

Этап 3. Я анализирую

- ☐ Перед важными решениями собираю факты.
- ☐ Использую чек-листы из книги.
- ☐ Не принимаю решения под влиянием сильных эмоций.
- ☐ Проверяю надежность информации.
- ☐ Реже делаю категоричные выводы.

Дата: _____

Этап 4. Я меняюсь

- ☐ Мне стало легче признавать ошибки.
- ☐ Я чаще меняю мнение после появления новых данных.

- ☐ Я спокойнее отношусь к неопределенности.
- ☐ Реже спорю ради победы.
- ☐ Стал принимать более взвешенные решения.

Дата: _____

Этап 5. Это стало привычкой

- ☐ Я регулярно использую инструменты из книги.
- ☐ Анализирую собственные ошибки.
- ☐ Замечаю когнитивные искажения в повседневной жизни.

ни.

- ☐ Осознанно принимаю важные решения.
- ☐ Продолжаю развивать критическое мышление.

Дата: _____

Мой прогресс

В начале книги я оцениваю свое критическое мышление на:

_____ из 10

После завершения книги:

_____ из 10

Навык, который изменился сильнее всего:

Навык, который я хочу продолжать развивать:

Глава 1. Проверьте, насколько объективно вы мыслите

«Самые опасные ошибки — те, которых мы не замечаем.»

Чему вы научитесь

После этой главы вы сможете:

- ☐ честно оценить, насколько объективно принимаете решения;
- ☐ увидеть, что даже самые очевидные выводы могут быть ошибочными;
- ☐ замечать моменты, когда уверенность появляется раньше доказательств;
- ☐ использовать вопрос «Что, если я ошибаюсь?» как первый инструмент критического мышления.

Время выполнения: 25—30 минут.

Практика после главы: наблюдение за своими мыслями в течение одного дня.

Почему это важно

Большинство людей считают себя достаточно объективными.

Мы уверены, что умеем отличать правду от вымысла, замечаем чужие ошибки и принимаем решения, опираясь на здравый смысл.

Но есть одна проблема.

Практически каждый человек думает так же.

Если спросить людей, насколько хорошо они водят автомобиль, большинство оценит себя выше среднего.

Если попросить оценить свою способность понимать людей, большинство снова окажется «лучше среднего».

Если предложить оценить собственное критическое мышление, результат будет похожим.

Статистически это невозможно.

Но именно так работает наше восприятие.

Мы гораздо легче замечаем ошибки окружающих, чем собственные.

Именно поэтому критическое мышление начинается не с изучения когнитивных искажений.

Оно начинается с признания простой мысли:

Я тоже могу ошибаться.

Не иногда.

Не в исключительных случаях.

Регулярно.

И это нормально.

Эта глава поможет вам увидеть это на практике.

Проверьте себя

Не размышляйте долго.

Отвечайте так, как ответили бы интуитивно.

1. Насколько легко вы признаете, что были неправы?

- ☐ Очень легко.
- ☐ Иногда бывает трудно.
- ☐ Почти никогда.

2. После спора вы чаще...

- ☐ Думаете, какие ваши аргументы были сильными.
- ☐ Анализируете аргументы обеих сторон.
- ☐ Продолжаете искать подтверждение своей позиции.

3. Как часто вы проверяете информацию, которая совпадает с вашим мнением?

- ☐ Почти всегда.
- ☐ Иногда.
- ☐ Почти никогда.

4. Когда вы уверены в своем решении...

- ☐ Все равно допускаю, что могу ошибаться.
- ☐ Редко пересматриваю мнение.
- ☐ Почти никогда не сомневаюсь.

5. Что для вас сложнее?

- ☐ Признать ошибку.
- ☐ Изменить мнение после появления новых фактов.
- ☐ Обе ситуации одинаково сложны.

Мини-самооценка

Оцените по шкале от 1 до 10.

Насколько объективным человеком вы себя считаете?

Ответ: _____ из 10.

Не пытайтесь поставить «правильную» оценку.

Запишите первую цифру, которая пришла в голову.

В конце книги вы вернетесь к этому вопросу.

Эксперимент

Возьмите лист бумаги.

За две минуты составьте список из десяти своих качеств.

Теперь разделите их на две группы.

Мои сильные стороны

То, что мне хотелось бы улучшить

Теперь ответьте.

Какую колонку было заполнять легче?

Почему?

Большинство людей гораздо быстрее перечисляют свои достоинства или, наоборот, свои недостатки — в зависимости от привычного взгляда на себя.

Это показывает, что даже самооценка редко бывает полностью объективной.

Разберите ситуацию

На совещании руководитель критикует новый проект.

После встречи два сотрудника обсуждают произошедшее.

Первый говорит:

— Руководитель специально придирается ко мне.

Второй отвечает:

— Мне показалось, что он просто хотел сделать проект сильнее.

Они присутствовали на одной и той же встрече.

Но сделали разные выводы.

Ответьте на вопросы

Какие факты известны наверняка?

Какие выводы сделал первый сотрудник?

Какие выводы сделал второй?

Кто из них прав?

Или пока невозможно это определить?

Почему так происходит

Мы привыкли думать, что сначала наблюдаем за событиями, а потом делаем выводы.

На практике все происходит быстрее.

Мозг почти мгновенно интерпретирует происходящее.

Эти интерпретации настолько естественны, что мы перестаем замечать разницу между тем, что действительно произошло, и тем, как мы это поняли.

Именно поэтому два человека могут видеть одну и ту же ситуацию совершенно по-разному.

Первый шаг к критическому мышлению — перестать считать собственную интерпретацию единственно возможной.

Новый инструмент

Вопрос, который меняет мышление

Каждый раз, когда вы чувствуете абсолютную уверенность, задайте себе один простой вопрос:

«Что, если я ошибаюсь?»

Не нужно сразу менять мнение.

Не нужно соглашаться с окружающими.

Достаточно на несколько секунд допустить возможность ошибки.

Затем спросите себя:

Какие факты подтверждают мою позицию?

Какие факты могут ей противоречить?

Что должно произойти, чтобы я изменил свое мнение?

Эти вопросы не делают вас менее уверенным.

Они делают вашу уверенность более обоснованной.

Запишите

Вспомните ситуацию за последний месяц, когда вы были абсолютно уверены в своей правоте.

Что произошло?

Когда вы поняли, что ситуация оказалась сложнее, чем казалось сначала?

Если бы вы тогда задали себе вопрос «Что, если я ошибаюсь?», изменилось бы что-нибудь?

Разбор ошибки

«Я был уверен, что знаю ответ»

Антон проходил собеседование.

Услышав первый вопрос, он решил, что понял, к чему ведет разговор.

Не дослушав интервьюера, он начал отвечать.

Через несколько минут выяснилось, что вопрос был совсем о другом.

Антон не солгал и не ошибся в фактах.

Он ошибся в предположении.

Уверенность появилась раньше, чем он получил всю необходимую информацию.

Какие ошибки были допущены?

- ☐ Поспешный вывод.
- ☐ Уверенность без достаточных оснований.
- ☐ Отсутствие паузы перед ответом.

Как можно было поступить иначе?

Дослушать вопрос до конца.

Уточнить, если что-то осталось непонятным.

И только потом отвечать.

Используйте чек-лист

Перед тем как принять важное решение или сделать уверенный вывод, спросите себя:

- ☐ Какие факты мне известны?
- ☐ На чем основана моя уверенность?
- ☐ Что может опровергнуть мою точку зрения?
- ☐ Какие данные мне еще неизвестны?
- ☐ Что, если моя первая версия окажется неверной?

Неделя практики

В течение ближайших семи дней замечайте моменты, когда ловите себя на мысли:

«Это очевидно.»

«Я точно знаю.»

«Здесь все понятно.»

Каждый раз делайте короткую запись.

Ситуация

В чем я был уверен

Что выяснилось позже

В конце недели ответьте.

Как часто ваша уверенность оказалась полностью оправданной?

В каких ситуациях вы ошибались чаще всего?

Что изменится, если вы будете применять этот навык?

Если вы привыкнете задавать себе вопрос «Что, если я ошибаюсь?», со временем произойдут важные изменения.

Вы станете спокойнее относиться к собственным ошибкам, потому что перестанете воспринимать их как поражение.

Вам будет легче менять мнение после появления новых фактов.

Вы начнете замечать ситуации, где раньше автоматически считали свою точку зрения единственно правильной.

Постепенно ваши решения станут более взвешенными, а выводы — более точными.

Именно с этой привычки начинается критическое мышление.

Сделайте паузу

Закройте книгу на несколько минут.

Вспомните разговор или спор, который произошел недавно.

Задайте себе только один вопрос.

«В чем я тогда мог ошибаться?»

Не ищите идеальный ответ.

Попробуйте честно найти хотя бы одну мысль, которую сегодня вы сформулировали бы иначе.

Итоги главы

Отметьте, что вам удалось сделать.

☐ Я честно оценил свои привычки мышления.

☐ Я выполнил упражнения главы.

☐ Я попробовал задавать себе вопрос «Что, если я ошибаюсь?».

☐ Я заметил, что уверенность не всегда означает правоту.

☐ Я готов перейти к следующей главе.

Глава 2. Ваш мозг не ищет истину

«Мозг создан не для того, чтобы всегда быть правым. Он создан для того, чтобы принимать решения быстро.»

Чему вы научитесь

После этой главы вы сможете:

- ☐ понимать, почему мозг делает поспешные выводы;
- ☐ замечать автоматические мысли;
- ☐ делать паузу перед тем, как поверить первой версии событий;
- ☐ использовать правило «Стоп» в повседневной жизни.

Время выполнения: 25—30 минут

Практика после главы: 5 минут в день в течение недели.

Почему это важно

Представьте, что вы идете по улице.

Навстречу вам идет человек.

Он смотрит в вашу сторону.

И вдруг проходит мимо, не поздоровавшись.

Что происходит дальше?

Чаще всего мозг не говорит:

«Мне пока недостаточно информации.»

Он мгновенно предлагает объяснение.

«Он меня не заметил.»

Или:

«Он специально проигнорировал меня.»

Или:

«Наверное, он на меня обиделся.»

Все это происходит за считанные секунды.

Мы редко замечаем сам момент появления первой мысли.

Еще реже задаемся вопросом, насколько она соответствует действительности.

Но именно здесь начинается большинство ошибок мышления.

Наш мозг постоянно достраивает картину мира.

Иногда это помогает.

Иногда приводит к ошибкам.

Главная задача этой главы — научиться замечать этот момент.

Проверьте себя

Отметьте утверждения, которые больше всего похожи на вас.

Если ситуация кажется очевидной, я обычно...

- ☐ сразу делаю вывод.
- ☐ сначала собираю больше информации.
- ☐ зависит от ситуации.

Когда я читаю новость, которая вызывает сильные эмоции...

- ☐ часто сразу формирую мнение.

☐ стараюсь проверить источник.

☐ по-разному.

Если человек ведет себя неожиданно...

☐ быстро объясняю его поведение.

☐ сначала допускаю несколько вариантов.

☐ редко задумываюсь об этом.

Как часто ваши первые выводы позже оказывались неверными?

☐ Часто.

☐ Иногда.

☐ Почти никогда.

Когда возникает неопределенность...

☐ Мне хочется как можно быстрее найти объяснение.

☐ Я спокойно отношусь к тому, что пока не знаю ответа.

☐ Зависит от ситуации.

Эксперимент

Посмотрите на любое незнакомое место вокруг себя.

Это может быть улица, офис, кафе или вагон метро.

В течение одной минуты просто наблюдайте.

Теперь отвернитесь и ответьте.

Сколько человек были в очках?

Какого цвета была одежда у человека, который сидел ближе всего к вам?

Сколько людей держали телефон в руках?

Теперь снова посмотрите вокруг.

Что оказалось совсем не таким, как вы запомнили?

Почему вы не заметили эти детали?

Наш мозг не записывает происходящее как видеокамера.

Он сохраняет лишь небольшую часть информации, которую считает важной.

Остальное он либо отбрасывает, либо позже достраивает.

Разберите ситуацию

Алексей получил короткое сообщение от руководителя.

«Зайдите ко мне после обеда.»

Без объяснений.

До конца дня Алексей почти не мог сосредоточиться.

Он решил, что допустил серьезную ошибку.

Вспоминал последние проекты.

Перечитывал письма.

Готовился оправдываться.

После обеда выяснилось, что руководитель хотел предложить ему участие в новом проекте.

Ответьте на вопросы

Какие факты были известны Алексею?

Что он додумал самостоятельно?

Какие еще объяснения были возможны?

Как одна короткая пауза могла изменить его реакцию?

Почему так происходит

Наш мозг ежедневно обрабатывает огромное количество информации.

Чтобы не перегружаться, он постоянно использует короткие пути.

Психологи называют их эвристиками.

Благодаря им мы можем быстро принимать решения, узнавать знакомые лица, ориентироваться в привычной обстановке и действовать без долгих размышлений.

Но у этой скорости есть цена.

Когда информации недостаточно, мозг не любит ждать.

Он стремится как можно быстрее завершить картину и предложить наиболее вероятное объяснение.

Проблема в том, что наиболее вероятное — не всегда означает правильное.

Поэтому критическое мышление начинается не с поиска правильного ответа.

Оно начинается с умения вовремя остановиться.

Новый инструмент

Правило «Стоп»

Каждый раз, когда вам кажется:

«Все понятно.»

или

«Я уже знаю, что произошло.»

остановитесь.

Затем последовательно ответьте на три вопроса.

1. Что я знаю наверняка?

Назовите только факты.

2. Что я сейчас предполагаю?

Все, что нельзя проверить, относится к предположениям.

3. Какие еще объяснения возможны?

Попробуйте придумать минимум три варианта.

Даже если они кажутся менее вероятными.

Очень часто уже после этого эмоциональная реакция становится значительно слабее.

Запишите

Вспомните ситуацию за последние несколько дней, когда вы сделали поспешный вывод.

Что произошло?

Какой была ваша первая мысль?

Что оказалось правдой позже?

Если бы вы использовали правило «Стоп», что изменилось бы?

Разбор ошибки

«Он точно меня игнорирует»

Екатерина несколько раз писала своей подруге.

Ответы приходили с большим опозданием.

Через несколько дней Екатерина решила, что подруга больше не хочет общаться.

Она перестала писать первой.

Через неделю выяснилось, что подруга ухаживала за заболевшим родственником и почти не пользовалась телефоном.

Какие ошибки были допущены?

☐ Недостаток информации был принят за доказательство.

☐ Первое объяснение показалось единственно возможным.

☐ Не были рассмотрены альтернативные причины.

Как можно было поступить иначе?

Использовать правило «Стоп» и не превращать первую догадку в окончательный вывод.

Используйте чек-лист

Прежде чем делать выводы, спросите себя.

☐ Все ли факты мне известны?

☐ Не принимаю ли я предположение за истину?

☐ Какие еще объяснения возможны?

☐ Стоит ли сначала задать уточняющий вопрос?

☐ Что изменится, если моя первая версия окажется неверной?

Неделя практики

В течение семи дней наблюдайте за своими автоматическими мыслями.

Каждый раз, когда поймаете себя на словах:

«Я точно знаю, что произошло.»

или

«Здесь все очевидно.»

сделайте небольшую запись.

Ситуация

Первая мысль

Что выяснилось позже

В конце недели ответьте.

Как часто ваша первая версия событий оказалась неверной?

Какие ситуации повторялись чаще всего?

Что изменится, если вы будете применять этот навык?

Если правило «Стоп» станет вашей привычкой, постепенно вы заметите изменения.

Вы будете реже принимать поспешные решения.

Станете спокойнее относиться к неопределенности.

Перестанете автоматически верить первой мысли, которая приходит в голову.

Научитесь замечать, как мозг достраивает недостающую информацию.

И самое важное — вы начнете принимать решения, опираясь на факты, а не на первые впечатления.

Сделайте паузу

Сегодня выберите только одну ситуацию, в которой обычно делаете быстрые выводы.

Это может быть разговор с близкими, рабочая переписка, чтение новостей или общение в социальных сетях.

Используйте правило «Стоп» хотя бы один раз.

Что изменилось?

Итоги главы

Отметьте, что вам удалось сделать.

☐ Я понял, почему мозг стремится делать быстрые выводы.

☐ Я выполнил эксперимент.

☐ Я использовал правило «Стоп».

☐ Я научился замечать автоматические мысли.

☐ Я готов применять этот инструмент каждый день.

Глава 3. Отделяйте факты от собственных выводов

*«Факты говорят о том, что произошло.
Интерпретации — о том, что мы думаем по
этому поводу.»*

Чему вы научитесь

После этой главы вы сможете:

- ☐ отличать факты от собственных интерпретаций;
- ☐ замечать момент, когда начинаете додумывать недостающую информацию;
- ☐ делать более точные выводы;
- ☐ использовать метод двух колонок перед важными решениями.

Время выполнения: 25—30 минут

Практика после главы: 5—10 минут в день в течение недели.

Почему это важно

Представьте две ситуации.

Первая.

Коллега прошел мимо и не поздоровался.

Вторая.

Друг не ответил на сообщение уже несколько часов.

Что произошло на самом деле?

Если быть точным, известно лишь два факта.

В первом случае человек прошел мимо.

Во втором — ответа пока нет.

Но очень часто мозг не останавливается на фактах.

Он сразу начинает объяснять происходящее.

«Он на меня обиделся.»

«Я ему больше не интересен.»

«Он специально меня игнорирует.»

«Наверное, я что-то сделал не так.»

Обратите внимание.

Все эти выводы появляются автоматически.

Хотя ни один из них пока ничем не подтвержден.

Именно здесь начинается большинство недопониманий, конфликтов и поспешных решений.

Мы реагируем не на факты.

Мы реагируем на собственные объяснения этих фактов.

Проверьте себя

Отметьте, что чаще происходит именно с вами.

Если человек отвечает односложно, я обычно думаю:

☐ Он не хочет разговаривать.

☐ Он занят.

☐ Не делаю выводов, пока не узнаю больше.

Если руководитель просит срочно зайти в кабинет, моя первая мысль:

☐ Что-то случилось.

☐ Возможно, обычный рабочий вопрос.

☐ Зависит от ситуации.

Если знакомый перестал писать первым, я чаще думаю:

☐ Наше общение закончилось.

☐ Возможно, у него появились другие дела.

☐ Не задумываюсь об этом.

Как часто позже выясняется, что ваша первая версия событий была неверной?

☐ Часто.

☐ Иногда.

☐ Редко.

Эксперимент

Прочитайте предложение.

«Сергей посмотрел на часы и быстро вышел из комнаты.»

Теперь ответьте.

Почему он вышел?

Почему посмотрел на часы?

Куда он пошел?

Теперь перечитайте предложение.

Заметьте, что в нем нет ответов ни на один из этих вопросов.

Но ваш мозг почти наверняка придумал собственную историю.

Именно так работают интерпретации.

Разберите ситуацию

Ольга отправила коллеге отчет.

Ответа не было до конца рабочего дня.

К вечеру она решила, что отчет не понравился.

На следующий день оказалось, что коллега весь день проводил выездные встречи и вообще не открывал электронную почту.

Ответьте на вопросы

Какие факты были известны Ольге?

Какие выводы она сделала самостоятельно?

Какие еще объяснения были возможны?

Как можно было проверить свои предположения?

Почему так происходит

Мозг плохо переносит неизвестность.

Когда информации недостаточно, он стремится как можно быстрее достроить картину происходящего.

Это помогает экономить время.

Но одновременно увеличивает вероятность ошибок.

Мы начинаем воспринимать собственные догадки как реальность.

Чем сильнее эмоции, тем быстрее происходит этот процесс.

Критическое мышление начинается с простого вопроса: «Это факт или мое предположение?»

Новый инструмент

Метод двух колонок

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части.

Факты

Мои выводы

Что произошло на самом деле?

Что я думаю об этом?

Например.

Факты

Мои выводы

Друг не ответил на сообщение.

Он обиделся.

Руководитель попросил зайти в кабинет.

Меня будут критиковать.

Покупатель не перезвонил.

Он отказался от сделки.

После этого задайте себе вопрос.

Какие из моих выводов можно проверить?

Очень часто оказывается, что почти все тревожные мысли основаны не на фактах, а на предположениях.

Запишите

Вспомните ситуацию за последнюю неделю, которая вызвала у вас сильные эмоции.

Опишите ее.

Теперь заполните таблицу.

Факты

Мои выводы

Что изменилось после разделения фактов и интерпрета-

ций?

Разбор ошибки

«Меня точно хотят уволить»

После совещания руководитель попросил Дмитрия задержаться.

Пока остальные выходили из кабинета, Дмитрий успел представить десятки сценариев.

Он решил, что допустил серьезную ошибку.

Что руководство недовольно его работой.

Что скоро последует увольнение.

На самом деле руководитель хотел предложить ему возглавить новый проект.

Какие ошибки были допущены?

- ☐ Дмитрий принял предположения за факты.
- ☐ Не рассмотрел альтернативные объяснения.
- ☐ Позволил тревоге заполнить недостаток информации.

Как можно было поступить иначе?

Остановиться и записать отдельно факты и собственные выводы.

Это помогло бы увидеть, что почти все тревожные мысли не имеют подтверждений.

Используйте чек-лист

Прежде чем делать выводы, спросите себя.

- ☐ Что мне известно наверняка?
- ☐ Что я сейчас предполагаю?
- ☐ Есть ли факты, подтверждающие мои выводы?

☐ Какие еще объяснения возможны?

☐ Нужно ли сначала задать уточняющий вопрос?

Неделя практики

Каждый день записывайте одну ситуацию, в которой вы сделали поспешный вывод.

Используйте таблицу.

Ситуация

Факт

Мой первый вывод

Что оказалось на самом деле

В конце недели ответьте.

Какие предположения вы делали чаще всего?

Что помогало быстрее вернуться к фактам?

Что изменится, если вы будете применять этот навык?

Если вы научитесь отделять факты от собственных интерпретаций, постепенно заметите несколько важных изменений.

Вы станете спокойнее реагировать на неопределенность.

Реже будете делать поспешные выводы о людях.

Станете легче замечать, когда эмоции начинают заменять факты.

Улучшится качество общения, потому что вы начнете чаще уточнять, а не додумывать.

И самое важное — многие тревожные мысли перестанут казаться очевидной истиной.

Сделайте паузу

Сегодня попробуйте выполнить только одно действие.

Когда поймаете себя на сильной эмоциональной реакции, задайте вопрос:

«Что я сейчас знаю наверняка, а что только предполагаю?»

Запишите ответ.

Итоги главы

Отметьте, что вам удалось сделать.

☐ Я научился отличать факты от интерпретаций.

☐ Я выполнил эксперимент.

☐ Я попробовал метод двух колонок.

☐ Я заметил, как часто додумываю недостающую информацию.

☐ Я готов применять этот инструмент в повседневной жизни.

Глава 4. Перестаньте искать только удобные факты

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.