

# 高效思考力

主讲：刘文鹏

## 【课程背景】

如何面对问题能快、准、狠地找到有效对策？

如何能有效、精准地预测失去的发展趋势？

解决问题的能力是未来职场核心能力，如何让自己越早拥有直接本质要害能力？

大多数人之所以没有取得什么成就，最主要的原因就在于自己以前很少思考，都是习惯性在生活，自己很少用脑子，过到哪里算哪里，不去主动思考事务因果逻辑关系，不去主动发散思考，不去反思复盘以前，也不去规划将来，得过且过，所以过多少年都不会有什么大的进步。即使有思考动脑的时刻，也会被人的人性本能击败（拖延、追求安逸、短视、及时满足、享受懒散状态）。

能不能有效思考，思考力的高低，很大程度上决定了一个人面对问题和处理问题的能力。思考力很低的话会出现思考停留在情绪化、片面性、浅层次等一些特点。那么如何才能锻炼和提升思考力呢？

通过本次课程，我们从人性本能、思考的发生、演绎过程、高效思考逻辑方面一起学习，共同进步

## 【课程收益】

- 1，通过现实差异对比，理解人的天性本能
- 2，学习到思考发生的过程，如何捕捉思考力的闪光点--灵感、启发
- 3，学习到思考的演化过程-发散-批判-收敛
- 4，学习到更高效的思维习惯

**【适合对象】** 高级经理和管理执行层等各级管理者，学习发展部成员，团队骨干

**【课程特色】** 结合事实，生动有趣，不死板，理论与实操结合。

## 【课程大纲】

前言 为什么学习和思考是反人性的

### 第一节：思考是如何发生的

1. 面对同一问题，三种情况下的反应
2. 思考过程的发生  
连接-梳理-选择  
发散-批判-收敛
3. 创意的发生-信息的排列组合
- 4, 高效思维的发生-结构思考力

### 第二节 如何提高思考能力

- 1, 扩展认知
- 2, 提高连接强度
  - 主动建立连接
  - 重复--条件反射与潜意识的发生
  - 增强知识的结构性

- 对背景知识的梳理能力

### 3, 捕捉灵感

认识元时间

记录瞬间的灵感

让启发自然发生

### 4, 深度学习的发生

学习的本质：所谓学习，就是把原本不相关的东西联系在一起的过程。

表层学习：越学越焦虑

- 看起来很努力，感动到自己
- 没有思考和应用几乎毫无价值
- 分不清什么才是该学的
- 怀疑自己

深度学习：应用-思考-改变-输出

保持探索与好奇心

让反馈和激励不断发生，践行长期主义。

## 第三节 思考的背后

潜意识&元认知

耐心的磨炼

自控力的训练

专注力的训练

学习力的打造

行动力的训练

临界点的跨越

## 第四节 让思考更加高效的工具

- 利用复盘不断反思与进化
- 让思考可视化—图示法，流程图，思维导图
- 模型：借助前人智慧，让思考更有效率  
SWOT,5W2H,28定律，黄金圈法则，六顶思考帽，SCAMPER 创新思维  
设计思维，上瘾模型，SCQA 和 STAR 讲故事模型等。

## 第五节 如何提升团队思考力

- 学习文化的打造
- 头脑风暴活动的利用
- 问题意思的强化
- 鼓励改进和创新思维的发生
- 强调协同与成果