

УДК 17.021.1
ББК 87.703
Т32

Переводчик Ольга Антипова
Редактор Галина Рагузина

Темплар Р.

Т32 Правила мышления: Как найти свой путь к осознанности и счастью / Ричард Темплар ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-9614-7231-8

Мы завидуем здравомыслящим людям, которые умеют без колебаний найти выход из трудной ситуации, восхищаемся теми, кто умеет понять точку зрения других, кого слушают и к кому обращаются за советом. Но врожденный ли это дар или мышлению можно научиться? Наблюдая за привычками и практиками успешных и счастливых людей, Ричард Темплар составил 100 универсальных правил мышления, которые можно применять в повседневной жизни на пользу себе и окружающим. Автор рассказывает, какие ментальные ошибки день за днем совершают люди, и дает советы желающим избежать этих ошибок и понять, как работает наше мышление. Из этой книги вы узнаете, как сохранять самообладание и отстаивать свое мнение, не додумывать за других и избегать интеллектуальных ловушек, научитесь принимать более взвешенные решения, будете точно знать, когда стоит идти на компромисс, и научитесь ясно мыслить, даже когда вас будут пытаться сбить с толку.

УДК 17.021.1
ББК 87.703

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

- © Richard Templar, 2020
This translation of The Rules of Thinking: A Personal Code to Think Yourself Smarter, Wiser and Happier is published by arrangement with Pearson Education Limited.
- © Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7231-8 (рус.)
ISBN 978-1 292 263 809 (англ.)

Содержание

Введение	11
----------------	----

Самостоятельное мышление

1. Избегайте эхо-камер	18
2. Не бойтесь	20
3. Учитывайте чужие мотивы	22
4. Остерегайтесь эгоизма	24
5. Держите эмоции под контролем	26
6. Не верьте всему, что слышите	28

Устойчивое мышление

7. Не забывайте о том, кто вы.....	34
8. Ищите поддержку	36
9. Берите бразды правления.....	38
10. Проявляйте гибкость	40
11. Определите свои плюсы и минусы	42
12. Делай что должно, и будь что будет	44
13. Не пытайтесь спрятаться от проблем	46
14. Любите себя	48
15. Будьте готовы к трудностям	50
16. Записывайте свои мысли.....	52
17. Не будьте слишком строги к себе	54

Здоровое мышление

18. Думайте о хорошем	60
19. Обратите внимание на других.....	62
20. Живите здесь и сейчас.....	64
21. Испытывать стресс вовсе не обязательно.....	66
22. Никакой нормы не существует	68
23. Познакомьтесь со своими эмоциями	70
24. Смейтесь над собой.....	72
25. Продолжайте учиться	74
26. Тяжело в учении.....	76
27. Секрет прогресса в практике.....	78
28. Боритесь с навязчивыми мыслями.....	80
29. Избегайте плохих привычек.....	82
30. Бережно обращайтесь со словами.....	84
31. Оставьте свою планку в покое.....	86
32. Ищите верное объяснение.....	88

Организованное мышление

33. Поверьте в организованность	94
34. Полюбите списки.....	96
35. Освобождайте голову от мыслей	98
36. Не перегружайте оперативную память	100
37. Сделайте дедлайны своими союзниками	102
38. Не увлекайтесь принятием решений	104
39. Используйте творческий подход	106

Творческое мышление

40. Тренируйте мозг	112
41. Насыщайте разум	114
42. Настраивайтесь на нужный лад.....	116
43. Начинайте с разминки	118
44. Правил не существует	120
45. Распознавайте шаблоны.....	122
46. Взгляните другими глазами	124
47. Ищите связи	126
48. Совершайте ошибки	128
49. Забудьте о других	130

Решение проблем

50. Не позволяйте эмоциям мешать	136
51. Боритесь с проблемой, не с неизбежностью.....	138
52. Удостоверьтесь, что решаете ту проблему	140
53. Отпустите вожжи.....	142
54. Не довольствуйтесь первым попавшимся	144
55. Не разбрасывайтесь идеями.....	146
56. Найдите, с чего начать	148
57. Доверьтесь подсознанию	150
58. Смените ракурс.....	152
59. Не паникуйте.....	154
60. Обращайтесь за помощью.....	156

Коллективное мышление

61. Вместе лучше думается.....	162
62. Используйте преимущества каждого.....	164
63. Мыслите как единый организм	166
64. Приструните свое эго.....	168
65. Обращайте внимание на молчунов.....	170
66. Остерегайтесь группового мышления	172
67. Приветствуйте разногласия.....	174
68. Как можно больше идей.....	176
69. Обсуждайте «глупые» идеи	178
70. Оставайтесь на связи	180

Принятие решений

71. Определитесь, что именно решаете.....	186
72. Не начинайте со второго шага	188
73. Установите критерии	190
74. Сначала распутайте узлы.....	192
75. Придерживайтесь золотой середины	194
76. Доверяй, но проверяй	196
77. Будьте сами себе советником.....	198
78. Не делайте поспешных выводов.....	200
79. Осознавайте свои эмоции	202
80. Сбалансируйте эмоции и логику	204
81. Учитесь идти на компромисс.....	206

82. Ищите вариант «В»	208
83. Оцените последствия	210
84. В сожалениях нет смысла	212
85. Прокрастинация: будьте честны с собой.....	214

Критическое мышление

86. Почитайте Джона Донна	220
87. Не позволяйте себя одурачить	222
88. Отойдите и полюбуитесь видом	224
89. Что же из этого следует?	226
90. Не забивайте свою хорошенькую головку	228
91. Учитывайте все вероятности	230
92. Сами по себе факты нейтральны	232
93. Не полагайтесь на статистику	234
94. Устанавливайте причинно-следственные связи	236
95. Не доказано не значит ложно	238
96. Не верьте потому, что все верят.....	240
97. Не верьте потому, что хочется.....	242
98. Будьте адвокатом дьявола	244
99. Не закукливайтесь	246
100. Мнения — это не факты.....	248

Вот и все правила

<i>Как пользоваться «Правилами»</i>	<i>254</i>
---	------------