

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-52	繳交日期	113/06
讀者姓名	文法任	單系 位所	資工系所
書名	快思慢想		
心得	<p>快思慢想是一本我認為很有趣的書，書中主要在說一個人的思考能夠分為兩種模式，一種是快思，就像是平常我們說話、打字、做一項自己熟到已經幾乎是反射動作的事情的時候，那已經是種本能反應，不太需要過多的思考，這種思考模式的速度很快，快到我們很少去思考剛剛為何突然做出了一個快速的決定。第二種思考的模式是慢想，白話來說就是仔細的去思考，並且需要集中注意力來控制，就像是在解一道需要十分鐘才能解開的數學題。因為後者提到的模式會耗用我們大量的精、氣、神，所以通常在我們的意識認為眼前的事情不是很重要的時候，通常都會選擇第一種模式去思考，絕大部分的時候其實第一種模式幫助我們省了很多不必要的時間，但相對來說在某些時候，我們也會不自覺的以快思的模式不小心對重要的事情做出抉擇，這個時候我們可能就會掉入一些因為直覺思考而忽略的陷阱。作者認為如果我們想要常常使用慢想的模式，就需要有一些訊號來提醒自己需要慢慢地做出思考，譬如說習慣在想要買一杯飲料時詢問自己：為什麼不喝水？為什麼不把錢省下來？當然這件事情很難做到，畢竟一個習慣需要從很久開始培養起。這種時候我們可能就需要他人的意見，唯有在自己在局外的時候，才更有可能窺見事情的全貌，我們也才能透過他人的引導去準備對事情做出慢想的決定。</p>		