

Вопросы Сократа

Как проверить мысль,
прежде чем на неё опереться

Одно утверждение → основания → точный вывод

Распечатайте страницы 2–4 или ведите записи отдельно.
Заполнять и отправлять ответы на сайт не нужно.

Шесть шагов одного упражнения

01 Утверждение

02 Наблюдения

03 Допущения

04 Другие версии

05 Последствия

06 Итог и шаг

Не нужно опровергать себя

Допустимы подтверждение, уточнение и нехватка данных. Чужой отказ нужно принять;
небезопасный разговор начинать не обязательно.

Материал не заменяет разговор со специалистом. Если состояние тяжёлое или держится долго — стоит обратиться к психологу.



Статья и пример на ПсихАбе

Источник: «PRO-человек», раздел 13.1
«Критический анализ». Пример — в статье.

На чём держится мысль?

Сначала запишите исходную фразу, затем отделите известное от предполагаемого.

01

Одно конкретное утверждение

Моя мысль одним предложением. О ком, каком действии и какой ситуации идёт речь?

Дата / ситуация: _____

02

Наблюдения и основания

Что было сказано или сделано? Откуда сведения и когда получены? Если точных слов не помню, отмечаю это.

Что поддерживает мою мысль

Что с ней не согласуется / что требует проверки

Проверка времени

Старый ответ не становится ложным из-за давности. Но относится ли он к нынешней ситуации?

Где факт, а где объяснение?

Рассмотрите допущения и возможные версии, не выбирая заранее удобный ответ.

03

Интерпретация и допущения

Как я объясняю наблюдения? Что добавляю от себя? Почему считаю прежние сведения применимыми сейчас?

Моё объяснение

Что, по моему мнению, это означает?

Пока не проверено

Что я принимаю за верное?

04

Другие версии и пробелы

Какие ещё объяснения возможны? Что нужно узнать, чтобы различить версии? Возможность ещё не является фактом.

Версия 1 и недостающие сведения

Версия 2 и недостающие сведения

Вымышленный пример

«Три недели назад коллега сказала: сейчас нет времени». Это основание про тот разговор. Готова ли она обсуждать участие сегодня, пока неизвестно. Отсутствие прямого отказа не означает согласия.

Что я знаю теперь?

Завершите один проход упражнения. Действие может быть небольшим или пока не требоваться.

05

Последствия и цель

Какой выбор зависит от мысли? Что изменится, если она подтвердится, потребует уточнения или данных окажется мало?

06

Итог и следующий шаг

Отметьте один результат, затем сформулируйте вывод в пределах известных сведений.

☐ Основания подтверждают мысль

☐ Мысль требует уточнения

☐ Данных пока недостаточно

Моя более точная мысль на сегодня

Следующий уместный шаг — или «пока без действия»



Книга + ежедневник на 13 недель

«PRO-человек»

Книга — инструменты мышления.
Ежедневник — планы, действия
и итоги на 13 недель.

Книга и ежедневник →



properson.ru