

最新思考快与慢总结精华英文(模板9篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

思考快与慢总结精华英文篇一

报载，由于全球人口的快速增长，城市建设步伐不断加快，本来是野生动物生活、栖息的地带，一座座高楼拔地而起。为了生存，那些原本生活在寂静、幽深高山密林里的野生动物，不得不挤进车水马龙，霓虹灯闪烁的市区。猴子跳进楼窗，打开冰箱，享受丛林中没有的美餐；小鸟在电线杆上筑巢，生儿育女；更让人忍俊不禁的是，那是号称兽中之王的狮子、老虎，夜深人静的时候，也来到大街上散步。不知这些长着长长的爪子和厚厚肉垫的动物，第一次踏上陌生的硬硬的水泥地时是怎样的感觉，新奇还是痛苦、无奈？人类与动物真的就这样长期地和平共处下去吗？动物在人类的生活圈子里，也会很好地生存下去吗？这当然不是动物们思考的问题，思考这个问题的责任，最终还得留给人类。

请看这一组真实的数据：其一、近年来，由于海运和石油开发中的漏油事故，每年排入海洋的石油及其制品达到五百多万吨。被石油污染的海洋中，浮游生物受到毁灭性的打击。而大气圈中的氧气，有四分之一是海洋中的浮游生物通过光合作用产生的。倘若这样下去，便会发生氧气危机；其二、由于现代工业的迅速发展，每年排放到大气层中的二氧化碳含量，已由上世纪的0.028%增加到现在的0.032%。大气中二氧化碳含量的不断增加，将会导致地球变暖和气候异常。其三、据有关人士统计，地球上的动、植物物种，每年大约有一千多种濒临灭绝，而且随着地球环境的日益恶化，这个数字还在不断增加。

未来的世界，未来的地球，未来的人类将面临着一个怎样的家园？事实让我们震惊，现实让我们深思。挽救环境，挽救地球，也就是在挽救我们自己，挽救人类，挽救未来。我们再也不能干破坏环境，自毁家园的蠢事了。人类再也不能充当破坏环境的杀手，应当充当保护环境的卫士。

千里之行始于足下。让我们从现在做起，从自我做起，自觉地去保护环境。小到不攀折花木，大到不伤害野生动物，爱护我们身边的一草一木，一鸟一兽。不要把更多的遗憾留给我们的后代子孙，把一个完整、美丽，生机勃勃的地球留给他们。

思考快与慢总结精华英文篇二

思考，是人类思维活动中的基本能力，是我们与动物的根本区别。思考是帮助我们理解世界、解决问题、提升能力的利器。然而，人们在忙碌的生活中常常忽视思考的重要性，对思考缺乏认识和重视。近日，我对思考这个话题进行了深入思考，从中获得了一些心得体会。

首先，我认识到思考是一种身心合一的活动。思考需要我们去用心观察、去分析、去比较、去推理，需要我们全身心地投入其中。只有当我们全身心地沉浸在思考活动中，才能发现问题的关键，找到解决的方法。例如，我曾遇到过一个复杂的数学问题，当我在冷静思考中逐渐理清思路，答案就如同自然而然地出现在我的脑海中。这使我深信，思考是一种身心合一的活动，只有全情投入其中，才能取得更好的效果。

其次，我认识到思考是一种需要培养和锻炼的能力。好的思考能力并非天生具备，而是通过不断的学习和实践来培养和锻炼的。近年来，我积极参与各种思辩活动和讨论，通过与他人交流和辩论，不断提高自己的思考水平。我发现，思考能力的提升不仅仅是对知识的积累，更需要培养批判性思维和创造性思维。只有不断锻炼思考能力，我们才能在复杂的

问题中迅速、准确地找到解决的办法。

然后，我认识到思考是一种多方位的能力。思考是综合运用各种知识和技巧的过程，需要我们兼顾逻辑思维、创造思维和情感思维等多个方面的因素。例如，在考虑一个问题时，我们需要运用逻辑思维进行分析，同时还需要发挥创造思维寻找新的解决方法，还需要情感思维去考虑问题的影响与后果。只有将各种思维融合贯通，才能做到全面思考，做出最佳决策。

再者，我认识到思考是一种对自我的反思和审视。思考不仅是对外界事物的思考，更是对自己内心的思考。通过思考，我们能够更好地理解自己的内心世界，发现和解决自己的困惑和难题。例如，当我遭遇挫折和困境时，通过反思和思考，我能够找到自己的短板和不足，并采取积极的行动加以改进。思考让我更加了解自己，提升了内在的自省和成长能力。

最后，我认识到思考是一种传承与创新的过程。思考不仅仅是对以往知识和经验的整合与运用，更是对未来的展望和创新。在思考的过程中，我们可以借鉴历史经验，同时也要不断创新，打破定式，发现新的解决之道。只有勇于思考，并通过思考不断突破，才能跨越思维的瓶颈，创造出更多的价值和成就。

综上所述，思考是一种身心合一的活动，需要全身心地投入其中；思考是一种需要培养和锻炼的能力，通过学习和实践不断提升；思考是一种多方位的能力，需要综合运用各种思维方式；思考是一种对自我的反思和审视，让我们更好地了解 and 成长；思考是一种传承与创新的过程，需要不断打破定势，追求创新。通过对思考的深入思考，我相信我将能够不断提升自己的思考能力，做出更好的决策，迈向更加美好的未来。

思考快与慢总结精华英文篇三

第一段：引言

思考是人类最基本的认知能力之一，它是人类与众生的重要区别之一。通过思考，人们能够理解世界，发现问题，并寻求解决方案。思考是一种思维活动，具有指导行为的功能。在日常生活和学习中，我深刻体会到了思考的重要性，思考让我心得颇丰。

第二段：问题导向的思考

在解决问题的过程中，思考是至关重要的。思考能够帮助人们将问题分解，找出问题的根源，并制定出相应的解决方案。例如，在学习遇到困难时，我会深思熟虑问题产生的原因，然后采取合适的措施去解决。思考帮助我找到了适合自己的学习方法，提高了效率，并取得了更好的成绩。

第三段：批判性思维的重要性

批判性思维是一种评估、判断和推理的能力。它能够帮助人们以客观和理性的方式思考问题，不轻易接受别人的观点，而是通过分析和辩证的思考来形成自己的观点。在日常生活中，我经常运用批判性思维来评估新闻报道的真实性和可信度，以及广告中的各种宣传手法。这种思考方式使我能够更好地理解世界，提高我的判断能力。

第四段：开放性思考的益处

开放性思考是指在接受多样性观点的基础上进行的思考。通过开放性思考，我们能够更好地接受他人的观点，增强自己的见识和思维深度。在团体合作中，开放性思考能够促进良好的团队氛围，避免因个人观点的差异而导致的冲突。同时，开放性思考还能够开阔我们的视野，让我们有更多的选择和

更灵活的思维方式。

第五段：反思的重要性

反思是思考的一种形式，它让我们从过去的经验中汲取教训，进一步改进自己。通过反思，我们能够更好地发现自己的不足，并总结成功的经验和方法。在实际生活中，我经常通过反思来分析自己的行为 and 决策的结果，从而得出对未来更好的指导。反思的过程让我更加成熟，在不断的反思和改进中成长。

结论：

思考是人类认知能力的核心，它引导人们解决问题，评估事实，并拓展自己的认知范围。问题导向的思考帮助我们解决困难，批判性思维提高我们的判断能力，开放性思考使我们更加宽容和包容，反思使我们不断进步。因此，我们要重视思考的力量，积极培养自己的思考能力，从而在各个方面不断取得进步。

思考快与慢总结精华英文篇四

环境问题是各种原因引起的环境污染、破坏，从而对人类或生物圈造成负面影响，需要防止、改善以适合生物与人类生存的那部分环境现象的总称。环境问题是集合概念，是各种具体环境事件及其相互作用的集成；也是一个相对概念，是相对于人类乃至生物圈而言的，如果超出这个基点，环境问题也就不成为问题。

作者：罗孝高作者单位：中共湖南省委党校、湖南行政学院科技哲学专业研究生，湖南长沙，410006刊名：湖湘论坛英文刊名[huxiangforum年，卷(期)[20xx17(2)分类号[b0关键词：

思考快与慢总结精华英文篇五

报载;由于全球人口的快速增长,城市建设步伐不断加快,本来是野生动物生活、栖息的地带,一座座高楼拔地而起。为了生存,那些原本生活在寂静、幽深高山密林里的野生动物,不得不挤进车水马龙,霓虹灯闪烁的市区。猴子跳进楼窗,打开冰箱,享受丛林中没有的美餐;小鸟在电线杆上筑巢,生儿育女;更让人忍俊不禁的是,那是号称兽中之王的狮子、老虎,夜深人静的时候,也来到大街上散步。不知这些长着长长的爪子和厚厚肉垫的动物,第一次踏上陌生的硬硬的水泥地时是怎样的感觉,新奇还是痛苦、无奈?人类与动物真的就这样长期地和平共处下去吗?动物在人类的生活圈子里,也会很好地生存下去吗?这当然不是动物们思考的问题,思考这个问题的责任,最终还得留给人类。

请看这一组真实的数据:其一、近年来,由于海运和石油开发中的漏油事故,每年排入海洋的石油及其制品达到五百多万吨。被石油污染的海洋中,浮游生物受到毁灭性的打击。而大气圈中的'氧气,有四分之一是海洋中的浮游生物通过光合作用产生的。倘若这样下去,便会发生氧气危机;其二、由于现代工业的迅速发展,每年排放到大气层中的二氧化碳含量,已由上世纪的0.028%增加到现在的0.032%。大气中二氧化碳含量的不断增加,将会导致地球变暖和气候异常。其三、据有关人士统计,地球上的动、植物物种,每年大约有一千多种濒临灭绝,而且随着地球环境的日益恶化,这个数字还在不断增加。

未来的世界,未来的地球,未来的人类将面临着一个怎样的家园?事实让我们震惊,现实让我们深思。挽救环境,挽救地球,也就是在挽救我们自己,挽救人类,挽救未来。我们再也不能干破坏环境,自毁家园的蠢事了。人类再也不能充当破坏环境的“杀手”,应当充当保护环境的“卫士”。

千里之行始于足下。让我们从现在做起,从自我做起,自觉

地去保护环境。小到不攀折花木，大到不伤害野生动物，爱护我们身边的一草一木，一鸟一兽。不要把更多的遗憾留给我们的后代子孙，把一个完整、美丽，生机勃勃的地球留给他们。

思考快与慢总结精华英文篇六

思考是人类高级智能的体现，是人类与其他生物区别开来的重要特点之一。人类之所以能够独立思考，是因为我们具备了高度发达的大脑和丰富的生活经验。而思考不仅仅是为了解决问题，更是为了拓宽我们的视野，提高我们的认知水平。而通过思考，我获得了许多宝贵的心得体会。

第二段：思考的重要性及其带来的收获

思考是人类发展进步的源泉之一，它让我们能够深入地分析问题、解决问题。在生活中，我常常通过思考来找到问题的根源以及解决问题的方法。思考帮助我提高了动手解决问题的能力，让我更加主动地面对困难和挑战。同时，思考也让我对世界有了更加准确的认知，拓宽了自己的视野。通过思考，我认识到每个人的看法可能都是片面和主观的，只有通过建立全面客观的认知，我们才能有正确的判断。

第三段：思考中的难点及其克服方法

虽然思考的收获是巨大的，但思考并不是一件容易的事情。在思考的过程中，我经常会遇到各种困难和阻碍。其中最常见的困扰是对事物的过度理性分析，导致思维僵化和无法做出决策。要克服这个困扰，我经常采取放松思维的方法，例如听音乐、放空大脑等。还有一种困扰是对事物的过度主观看待，这时我会通过多方面的信息搜集和广泛的讨论来加深认识。另外，思考过程中的自我怀疑也是个难点，为了克服这个问题，我会尽量保持冷静，理性对待问题，同时注重对自己的认可和鼓励。

第四段：培养和提高思考能力的途径

思考是一种能力，它可以通过不断的培养和提高来变得更加出色。我通过以下几个途径来培养和提高自己的思考能力。首先，阅读是培养思考的重要途径，通过读书可以了解到各种观点和思想，拓宽自己的知识面。其次，与他人的交流和讨论也是提高思考能力的有效途径，通过与他人的互动，我们可以借鉴他人的思考方式，吸取他人的经验，从而提升自己的思考能力。最后，思考的能力需要通过实践来得到强化，只有通过真正动手解决问题，才能不断提升自己的思考能力。

第五段：思考对个人成长和社会进步的重要作用

思考不仅对个人成长有着积极的作用，同时也对社会进步起到了不可忽视的推动作用。在个人层面上，思考可以帮助我们更好地认识自己、认知世界，从而找到适应和发展自己的方向。在社会层面上，思考可以促进知识的创新和科技的发展，推动社会的进步和繁荣。通过思考，我们能够更好地洞察社会问题，提出解决问题的办法，为社会发展作出贡献。

总结：思考是人类独有的能力，是我们与其他生物区别的重要特点之一。思考不仅能够帮助我们解决问题，更重要的是能够拓宽我们的视野，提升我们的认知水平。在思考的过程中，我们会遇到各种困难和障碍，但只要坚持不懈，我们就能够克服这些困难，获得更大的收获。通过阅读、交流和实践，我们可以不断提升自己的思考能力。思考不仅对个人成长有着重要的影响，同时也对社会进步起到了推动的作用。让我们始终保持思考的习惯，积极拓展自己的思维，为自己和社会谋求更大的发展。

思考快与慢总结精华英文篇七

思考是人类独一无二的才能和行为。正是通过对问题的思考，人们才能获得新的见解和发现新的方案。而随着思考的进行，

人们也能够积累一些宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将通过五段式论证，探讨思考与心得体会之间的关系，并分享一些个人的心得体会。

首先，我们需要明确思考的重要性。思考是人类进步的根本动力。没有思考，就没有发明创新；没有思考，就没有人与众不同的见解；没有思考，就没有高质量的决策。很多伟大的理论和发现，都是由对问题的深思熟虑而得出的。在我的经历中，我曾遇到各种各样的问题，每一次都是通过深入思考，我才能够找到解决问题的方法。

其次，思考是一种积极主动的行为。有些人可能认为思考是一种被动的放空行为，但事实上，思考是需要投入大量心力和精力的。当我们面临问题时，我们可以选择逃避和放任自流，但只有当我们积极主动地去思考，才能够真正地理解问题的本质和深层次原因。在我的个人经验中，我曾遇到过一道数学题，一开始我很难理解，但当我意识到需要积极思考时，我才能够寻找到解题的突破口并得到正确答案。

第三，思考需要耐心和毅力。人们常常说：“马上就能想到”的答案常常是错误的。思考是一个持续的过程，它需要我们耐心地沉下心来，逐步地分析和总结。有时候，我们可能需要花费很长时间才能找到问题的解决办法。在我的经历中，有一次我面临一个非常复杂的项目，我花费了很多时间和精力去思考，最终得到了一个切实可行的解决方案。

第四，思考需要多角度思考。一个问题往往可以有多种解决方案，而只有通过多角度思考，我们才能找到最佳的解决方案。在我的个人经验中，我常常会尝试从不同的角度去思考问题，将自己置身于各种不同的情境中，以获得更为全面的思考。这样的思考方式不仅能够帮助我找到一些新的思路，还能够拓宽我的思维视野。

最后，思考需要总结和归纳。思考的结果需要被总结和归纳，

这样才能进一步推动我们的思考和理解。总结和归纳的过程可以帮助我们更好地记忆和理解思考的结果，避免重复思考同一个问题。在我的个人经历中，我曾经遇到一道难题，通过总结和归纳我之前的思考结果，我成功地得到了正确答案，并且在后续的学习中节约了很多时间和精力。

总而言之，思考是人类独特的能力，它是人类进步和创新的动力。通过深入思考，我们能够发现问题的本质和深层次原因，并且获得新的见解和解决方案。在这个过程中，我们需要有耐心和毅力，透过多角度思考，同时还需要总结和归纳我们的思考结果。通过这样的思考和体会，我们可以不断提升自己的思考能力，让我们走得更加深入和准确。

思考快与慢总结精华英文篇八

思考中医读后感（一）

将近四个月的时间终于读完一遍《思考中医》，掩卷长叹充血的大脑里感觉总有一股憋胀的味道萦绕不散，有许多话想说，有许多想法在那儿懵懂的碰撞，此刻不是中医，是文化；不只是客观世界的一科学问，而是似乎融入自己血液的一种熟知。虽没有醍醐灌顶的豁然，却有阳气升腾的一种飞越。

西方文化90%的是研究客观世界，也就是现代科学，它必须是 $1+1=2$ ，必须是无数个夸克排列组合而成一个个细胞组织。就如西方的绘画，就是一种写实。西方人想通过环境来改变主观。

中国画讲求意境美、朦胧美，那种让你产生共鸣的美感渲染的是画家自己内心的一种氛围。不同的人看见同一种事物就有不同的感悟，同一个人在不同的情境下会有不同的表现，这种种不同是因为人心的不同，每个人底蕴的不同，这是“无”又是“有”，所以，传统文化90%关注的是人文的内心世界的改变。人通过改变自己来顺应环境。

所以中医甚至传统文化就是“心”的文化，就是“火”的文化，就是“大象”的文化，就是“组方”的文化，因为这三者都“无形”！

贪，就是对某一物事的超额累积，这种过度执着最容易破坏人体的阴阳平衡，而阴阳是中医的根本。两仪生四象后，中医生出的是六象，三阴三阳的开合枢只要在某个小环节上出了毛病就成其为“病”。水土合德、水火相依，12+2经络没有出现在解剖的世界里，所有被冠以不科学的学科，谁曾想左右蕴含的对称中的不对称，正如科学蕴涵于不科学里，真理最先就生长在无知里！贪就在口头拒贪的后面隐藏。我们可以体检出五脏的毛病，却难测其虚弱，更难测其“气数”！

被众多概念困扰，更被各种中医及传统文化的种种概念之关系纠缠，天干地支、五行八卦、三阴三阳之经脉穴位、五脏与五藏、三宫二十八宿、地球的“人相”及方位时辰之关联、人法地地法天天法自然之道、中庸之道、阴阳的生长收藏、风湿暑热寒之辩证等等等等。当我们总是说不清楚“缘分”的时候，也许是我们的知识面太窄，“方以类聚物以群分”“伏藏的右脑”等等的纽带注定了你我会相遇相知。

就如：开方，就是开时间和方位一般。

所有这些的背后都有一股温暖支撑，那就是小肉球的存在，这种情感就像人体的“真阳命火”，得到他便可温温而生煦煦而养。上个星期天又搬家了，离小肉球的学校也越来越远了，见面的机会也少了，下个星期要去黑龙江出差一个多星期，但爱却越来越浓了，不时的想起，不时的泛起爱意，也许他不是最好的情人，但确是今生最好的爱人，那种敦厚，那种秀气，那种担当，那种纯净，那种幼稚，那种朴素，再过十天就认识九个月了，爱逐渐从血液渗入骨髓，穿透心脏。

思考中医读后感（二）

刘力红教授的《思考中医》细读了三遍，每次均有不同的感受。作为一个90后在校学生，有一点感触想跟大家探讨。

首先，《思考中医》是围绕以下几个问题展开的：一中医是怎样的一门的学问？如何正确认识中医？二现代中医教育模式是怎样的？中医适合什么样教育模式？三如何学习中医？四认识阴阳伤寒及中医的治疗原则五本书学术部分：三阴三阳治疗纲要。

刘力红教授在完整接受了现代中医教育后，转而拜师接受传统中医教育，并结合自己多年的教学、临床经验道出了自己的肺腑之言，对中医的见地，个人觉得非常有借鉴价值。尤其是他能在摒弃中医古典的浪潮中，坚守经典的阵地，保持对经典的执着，更是让我肃然起敬。

在网上看到了许多网友的尊见，其中不乏褒扬之词，但也有许多批评质疑之声。为此，我想谈谈我的观点。

首先，最多的是认为书中刻意对西医的挖苦甚至丑化，从而提高中医的地位，这引起了许多西医同仁的不满。关于刘教授对中西医文化的见解，他曾在早年凤凰卫视《世纪大讲堂》做了《传统文化与中医》的演讲，并对中西医文化作出对比。在节目中，我们可以看到，他认为西医在物质层面研究的很深刻，并表示西医能在众多疾病中找出共性的治疗方案实属不易，对之高度评价。相反，刘教授反对情绪化地看中西医，认为中西医文化是两种截然不同的文化：一种是人本文化；一种是物本文化，两者各有千秋，应互相借鉴。中医现在最重要的任务是在自己的体系中挖掘精髓，能与西医找到某种契合点，并最好能指导现代科学的研究方向。

《思考中医》一书出版后，曾引起了一阵中医热，人们重新审视中医，甚至将刘教授与北京中医药大学的罗大伦教授合称为“南刘北罗”。其实行内的人都知道中医界更厉害的大师大有人在。人们记住了罗刘只是因为他们更多在公共媒体

渠道宣扬中医，使民众了解中医，所以罗刘教授在某种意义上并不能代表中医的制高点。而网上许多网友对刘教授的学术观点大肆批评，认为中医博士不过如此，甚至进行了人格攻击。我作为一名中医院校大一的学生，对学术部分没有资格也没有能力评价，我只想学无止境人无完人。更何况中医这一门浩瀚无边传统的学问？即使是博士这个群体也必然有知识不健全的地方，而恰恰刘教授让我崇敬并不是他渊博的才智，而是他在博士的名号下仍能保持谦逊的学习态度兼容并蓄并能在书出版后一一回复了批评的信函，我觉得这是任何一个学术人应有的治学态度。对于不同的学术观点，我认为更是一件好事。每个人都有不同的思想和观念，否则中医历史上怎会有温病四大家，金元四大家等一系列的中医名手？不都是对中医有不同的领悟么？真所谓“法门无高下，入道即是真”。

一次我在2ch（日本最大的web论坛）上看到这样一段留言，意思大致是这样的：汉字是非常了不起的文字，只不过在mao时代进行了文字简化，这真是失败的决策。日本教育部门把汉字列为必修课，地位甚至比英文还高，日本学生学习对汉语的关注度也很高。这也难怪日本网友能提出如此一针见血的评价。在《思考中医》中我们可以看到这样一个环节，就是凡是对概念进行解释时，对文字必然要简变繁，并《说文解字》等书中找到对应，这一环节贯穿了所有章节。文以载道，文字是文明的载体，一个汉字包含的精义是任何其他文字无法比拟的。了解汉字承载的意义对学习任何传统学问来说都是必不可少得，这也是大家的一个共识。

《思考中医》成为近年来少有的中医文化畅销书籍，很重要的一个原因是作者能站在“思考”的角度去审视中医，并且让大家也同时去思考“中医”两个层面的意义，一个是中医在学问意义上，一个是中医在行业意义上的。有些人说作者的观点态度过于激烈，这我也深有体会，我觉得这跟作者的写作动机相关，首先对于普通读者，刘教授非常希望他们真正认识中医接纳中医；而对于中医从业者来说，作者则希望

他们坚持自己的选择，坚定中医的信念。这也可以在侧面看到刘教授对传统文化的热爱和信仰。

人们常说我们90后接受新鲜事物外来文化的能力高，这不能否认，问题是我們是否能转变我们的文化观去学习中医这门传统学问？目前我们生活在一个现代科学文化和互联网文化的文化环境中，这两种文化的特征就是时代性很强，日新月异，我们每天上网寻求最新时讯以免被时代狂潮甩在身后。人类大脑的可塑性是很强的，在这种文化氛围下，我们必然会改变我们认识知识学习知识思考知识的方式（就像现在你也许正在跳跃性看本文），现在的我们已经很难静下心来认真阅读一本书了。高中老师教我们写作文的时一定要点题这样才可以高分，我的题目是“不患无位，患所以立”，语出自孔子《论语》，在《思》书中也出现过。我想这句话非常适合现在的中医学生，也包括当代大学生。中国正处于转型期，社会浮躁，人们急功近利，在加上毕业生就业率不高，在校大学生很容易对自己的前途倍感迷茫，我的看法是不要在意这些，不患无位，不要担心自己以后没有工作，没有市场份额，患所以立，而是你凭什么去取得工作，创立自己的事业？特别是中医院校的大学生，每天许多同学疲于兼职接触社会，当然得到一些社会经验有利无害，但是我们要清楚我们是干什么的？我们要找到自己社会定位，明确自己的目标，何况我们谋生不是靠耍嘴皮子，我们靠的是真才实学，大学一定要跟社会保持距离，大学是学术的圣地。人们常说“是金子总会发光，但是有时会被沙子掩盖”。但是掩盖的只是一时，不是一世，在拥有才能的同时，更要坚持自己的信仰。

《思考中医》是一本好书，是我中医启蒙的一本书，开启我对中医的信仰之门（至于你们信没信，反正我是信了）。最大的收获是让我明白了中医并不局限在医学层面的框架中，他承载传统文化的积淀，他有他的科学层面，哲学层面，人文层面，甚至社会层面。从这个角度看，他是一门涵盖性很广的学科，我觉得中医作为一门传统文化学科可以弥补中国教育缺失的人格教育。

国外教科书在提起中国传统文化时会有这样一句描述：“汉文化发源于中国，发展于日本”。据统计，国际中医市场百分之九十的份额是由日韩把持的。近水楼台先得月，如果我们将中医这一国粹拱手相让给日韩，我们将愧对我们的祖先。所以在此我想对同辈的朋友们说：复兴传统文化，我们青年确实任重而道远。

思考快与慢总结精华英文篇九

1. 感谢科教科给我们提供的这次学习中医经典的机会。我自己中医学的不太好，所以我就不在某个知识点上做深入的讲解了，今天主要讲讲认识和方法上的一些问题，大家也没有多少需要做笔记的内容，主要是认真听，仔细的去理解就好了。10年前，我看过一本书，叫《思考中医》，是广西中医药大学刘力红教授写的，可能在座的有人也看过，写的非常精彩，很受启发，所以我在里面挑选了一小部分内容作为今天讲课的内容，分享给大家，很多话都是引用的原文，部分引用的案例也是以本书作者的角度讲给大家听，并不一定是我本人真实的案例，希望大家听后能有所感悟，对中医的认识上有所启发，就足够了。

2. 既然是思考，那就肯定要有问题才能思考，这次我们主要谈谈以下三个问题：中医是什么、中医怎么学、中医怎么用。听起来题目好大吧？不要紧，时间有限，我们简单点讲。3. 首先，第一个问题，中医是什么？很多人可能会说，这还不简单吗，中医就是中国的传统医学嘛，我想很多人都是这么认为的，特别时学西医的人，是不是这样的呢？绝不是这么简单，这只是最肤浅的一层意思，中医的中字真正的含义是我的理解是中庸之道，什么叫中庸？不偏不倚谓之中庸。中医就是要让某样事物保持在中间或者动态平衡在某个水平的一门医学。那这个事物是什么，我们后面会讲到。

4. 讲这个问题之前，先来说一个普遍存在的认识上的问题：那就是中医理论是否滞后于临床？这几十年来，中医的局面

为什么没有办法突破？临床疗效为什么老上不去？遇到高热降不下来，最后还是得上抗生素？为什么会造成这种局面呢？中医的理论已经形成两千余年，在这期间，没有大的突破，大的变化，会不会是因为理论落后，已经不能为临床提供更多、更有效的指导了呢？大家可以思考，今天我们的临床落后，我们的治病水平上不去，是不是因为理论落后造成的？我的看法完全不是这样，恰恰相反，中医的理论不但没有落后，在很多领域还大大的超前，我们如果认为理论落后于临床，认为理论不能指导临床，那我们就要问自己，我们真正弄通中医理论没有？对于中医的理论，对于《内经》的理论，我们把握了多少？有十成把握没有？如果不到十成，两、三成呢？如果连两、三成都不到，有的甚至搞了一辈子中医，最后竟然还分不清阴阳，那我们怎么能说理论落后于临床？这个问题是个很严重的问题，如果没有认识好，那导致中医今天这样一个局面的症结就不容易抓到，我们今天看到的临床水平比较底下的状况是什么原因造成的？如果错误的把这个原因归结到理论的落后，而去寻找理论方面的原因，那我们就可能会形成真正的倒退，真正的落后！所以对于中医理论我们应该放心的去信任它，在绝大多数时候不是理论出了问题，而是我们的认识出了问题。

5. 前面刚才提到了，中医是要让某样事物保持在中间状态。这个事物是什么呢？很简单，两个字——阴阳。它也是中医里最重要的东西，最核心的东西，方方面面都要围绕它，离不开它。《素问·阴阳应象大论》的开首即说：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。现在人都知道说：西医治标，中医治本。当我们问一句中医怎么治本，或者中医通过什么来治本呢？这就回答不上来了，其实，这个本就是阴阳，阴阳是一个关系到方方面面的，最本始的东西。6. 阴平阳秘就是健康状态，阴阳失衡就是疾病状态，中医就是要恢复已经失去平衡的阴阳。7. 那阴和阳到底是一种什么样的关系呢？阴阳谈的是阴与阳两者之间的事，既然是两者，就有一个相互关系的问题，这也就是阴阳这门学问里最重要的一个问题，关于这个关系，

《素问·阴阳应象大论》里有很精辟的论诉，就是“阳生阴长，阳杀阴藏”，这句话基本上将阴阳的主要方面包含进去了，因此，只要弄通了它，阴阳的学问也就可以基本解决。“阳生阴长、阳杀阴藏”主要是讲一年里的阴阳变化以及万物的生长情况，古人就是通过观察这些自然现象悟出来的这些道理。阳生阴长主要讲上半年，也就是春夏的变化。在这个过程中，阳渐渐生，阴渐渐长，两者关系非常协调。联系到具体的自然，春天以后，白日渐渐长，气温渐高，我们随处可以感受到阳气的不断增长。那么阴呢？阳化气、阴成形，这些成形的、属阴的万物也随着这个阳的增长而不断的繁茂，真正的一派欣欣向荣。这个过程真正是阳在生，阴在长，就像夫唱妇随一样。与以往我们所说的对立的、消长的关系好像不同，并不是阳产生了，万物反而消灭，完全不是这么一个情况。如果用现代一些语言来形容这个过程，那么，阳气就好比能量，我们可以设想在天地之间有这样一个能量库，而在春夏这两季，能量是处在一个释放的过程，随着能量的释放，万物得到这个能量的供给，便逐渐的生长、繁茂起来。否则、万物凭什么会生长繁茂呢？就是因为这个能量的释放造成的，这就是阳生阴长，希望我这样讲大家能理解了阳生阴长是什么意思了。同样道理，阳杀阴藏就很好理解了，阳杀与阳生是一个相对的概念。能量的释放是不会无休无止的释放下去的，就好比 we 打拳击，拳头伸展出去了，如果还是老停留在那个状态，就没办法进行第二次出拳，所以，必须先把拳头收回来，才能打下面的一击。阳气也是这样，达到顶峰后就要转为收藏，能量收藏起来了，万物得不到这个能量的供给，万物的生长就趋于停止，而且渐渐的凋零、枯萎，这就是我们看到的秋冬景象。上述这个过程周而复始，如环无端。收藏到一定的程度后又要开始新一轮的生发、释放。这便是素问所讲的“重阳必阴，重阴必阳”。

8. 弄懂了阴阳，我们再看看第二个问题，中医怎么学，这个问题听起来似乎真的很大，也是令很多中医学子困惑的问题。其实我觉得这个问题没有那么复杂，我认为学好中医的有效方法就是依靠经典、熟读、记忆、理解经典，当然这个过程

是很艰苦的，没有捷径可走，需要我们静下心来，付出超乎常人的努力。现在很多中医院校已经将经典改为选修，从必修沦为选修，经典的这个地位大大的下降了，它给人们的信息就是对于中医的学习来说，经典已经不是必须的了。有关部门也做过调查统计，结果显示很多人认为经典的学习没有太多意义，学也可，不学也没有什么损失。这是中医的悲哀，我的观点于上述这个认识截然相反，经典的东西不但不能消弱，而且还应该进一步加强，为什么呢？

9. 历史的经验会告诉我们一些理由。翻开历史，我们看一看，从张仲景直到清代，这一千多年的历史中，凡是在中医这个领域有所成就的医家，我们研究一下他的经历，就会发现，大多数医家是从经典中走出来的，大多数医家是依靠经典而获得了公认的成就。中医这样一个特殊的历史现象，不得不使我们去思考，经典为什么会具有如此大的魅力？从这些历史事实中我们感受到：自古医家出经典。那么近代和现代的人呢？只要我们翻阅周凤梧等编著的《名老中医之路》这本书，就会有相同的感受。就以大家比较熟悉的蒲辅周老中医为例，蒲老在初出茅庐时，就诊的病人很多，但是有有效的，也有无效的，为此，蒲老毅然停诊，闭门读书三年。将中医的经典熟读、精思、反复揣摩，三年后，复出江湖，便能在临床上得心应手，以致成为新中国成立后首屈一指的大医家。对于这段经历，蒲老深有感慨的说：当时很多人不了解我的心情，认为我闭户停诊是“高其身价”，实际是不懂得经典的价值。无独有偶，著名中医学家秦伯未也强调，要做好一个中医临床医生，每年应拿出三个月的时间来温习经典。两位老前辈的话值得我们重视。

10. 很多人可能会说，那些经典的书籍都是两千多年前的古人写的，过时了、落后了，我们还学它干嘛。可是我要说的是，经典的年代虽然久远，但它不一定就过时了，落后了。所以，大家不要轻易地否定它、遗弃它。学习经典不是守旧。经典的意义再怎么强调都不过分。这里给大家讲两个故事。南宁有一位老中医叫廖炳真，廖老从医几十年，在某些病的治疗上有独到的经验，廖老有一次讲到蛇咬伤的治疗：在旧社会，有些江湖郎中治疗蛇伤往往会留一手，这一手的方法很巧妙，让你根本没办法察觉。郎中给你治蛇

伤，很快就把蛇毒治住了，让你没有生命危险，很多症状也消除了，就是有一点，伤口老不好，隔上一段时间伤口又腐烂，你又得到郎中那里去买些药，在江湖上，这叫郎中钓病人，病人养郎中的招数，但是，这个窍门被廖老从他的父辈那里得知了，窍门就是什么呢？就是忌盐，如果让病人忌盐几天，再吃上几剂解毒、生肌的药，伤口很快就长好，而且再不腐烂，就这么一点小奥秘，可要是你不知道，就会被折腾的够呛。听完这个故事，大家仔细一琢磨，这不就是《内经》的东西吗？《素问·金匱真言论》上说：“北方黑色、开窍于二阴，藏精于肾，故病在溪，其味咸，其类水，其谷豆，其数六，其臭腐。”肾家的臭是腐，凡属腐烂一类性质的病变都与肾相关。肾病需要忌盐，“多食盐则伤肾”。蛇伤引起的伤口腐烂，忌盐几天，再吃几剂普通的中药，伤口便从此愈合，这是一个多么神秘而又极其简单的事实。经典的东西就是这样，没有揭开时，他非常神秘，揭开了，又这么简单。还有一个故事，就是廖老治骨癌的经验，骨癌的疼痛是非常剧烈的，而且这个疼痛往往很难止住，就是用上麻醉剂，效果也不理想。廖老对这个疼痛有个杀手锏，虽然骨癌最后不一定能治好，但这个疼痛却可以大大的减轻甚至消除，很大程度上减轻了病人的痛苦。廖老用的什么药呢？就是在一些草药里面加上一味特殊的東西，然后煎汤外洗患处，洗几次后疼痛就能逐渐消除。这个特殊的東西很灵验，加上它很快止痛，不加它完全没有这个效果。这个特殊的東西到底是什么呢？就是棺木的底板上长出的一种東西，过去人死了，用的是土葬，随着尸体逐渐腐烂，腐烂的这些东西就往下渗，渗到棺木的底板上，连同木质一同腐坏，上面的这个東西就是感受这个腐气而生的。大家可以沉思片刻，在所有的腐气里面，还有比人的尸体腐臭更厉害的吗，所以，说到腐字，根据前面讲的，大家应该就会悟到些什么了。按照内经讲的，它应该跟肾有非常特殊的关系，肾又主骨生髓，所以这个東西用在治骨癌上就有这样特殊的疗效。这么神奇的治疗又是《内经》的东西，为什么说学中医还需要点悟性呢，就是这个原因，不是非常聪明的人是学不好中医的，经典的东西早就告诉你了，就看你能不能领悟，能不能融会贯通，举一反三

三并应用于临床。

11. 学好经典需要注意的另一个问题，就是要具备一个基本条件，或者说一个基本的素质，就是信受奉行。这四个字什么意思呢？字面上理解就是：信任、接受、去实践。现在很多人学经典是带着一种批评的眼光来学，觉得经典这也不科学，那也不科学，你比经典都高明了，那你还学什么经典呢，你以一种抵触的情绪，认为经典过时了，那你怎么学得进经典？所以，学经典这个态度很重要，你必须完全地相信它，接受它，然后再思考怎么按照经典的思想去奉行。只有这样，经典才学的进，只有这样，你才会有收获。经典经过了那么长时间的考验，那么多人依靠经典成了名医，你有什么可担心呢？所以，对于经典完全地可以信受奉行。不具备这个条件，经典的学习就整个成了障碍。记得在读《本草纲目》的时候，读到白术这一条时，李时珍引了张锐《鸡峰备急方》的一则案例：“察见牙齿日长，渐至难食，名曰髓溢病。用白术煎汤，漱服即愈。”大家看到这个案例，第一感觉是什么呢？我想很多人会不相信，牙齿长到一定程度就定型了，怎么会越长越长，以致进食都困难呢？这太离谱了，即便是有这个髓溢病，怎么用白术漱漱口就能缩回去呢？简直太不科学了，但我不这么想，我首先是相信它，然后，再来思考它的道理。我们读古人医案，不是去考察它的真实性，而是要去理解它里面所蕴含的道理。首先这个病名很有意思，牙齿为骨之余，由肾所主，牙齿日长，就好像是髓满了在往外溢一样，所以叫做髓溢病。现在要考虑的是这个牙齿为什么会日渐长长，髓为什么会往外溢，这一定是约束骨髓的这个系统出了问题，骨髓由肾所生，肾为水藏，故骨髓亦属水类，按照五行规律，土克水，所以肯定是约束水的土系统出了问题，土虚了，当然就会发生水溢，髓溢了牙齿自然会日渐变长，这个道理明白了，用白术来补土制水，控制髓溢，就是十分简单的事了。这就是对经典的思考，想通了，就会有收获，甚至会有豁然开朗的感觉，学经典的兴趣也就越来越浓了。曾经诊治一位跟骨骨刺的患者，疼痛厉害，足跟不敢落地，痛苦不堪，按常规的思路，补肾、活血、除痛等方法都无明显疗效，我突

然想到了髓溢病这个案例，大家知道，骨刺是骨钙流失形成骨性赘生物，这与髓溢病有什么差别呢？道理应该是一样的，于是如法炮制，用白术煎汤，让患者浸泡足跟，每日两三次，每次20分钟，出乎意料，不几天疼痛就明显减轻，坚持1月余，足跟痛消失，痊愈了。这些案例给我们什么感受呢？经典的东西你必须相信，然后才有思考，才会有收获，你不相信，后面什么也不用谈了，中医你肯定学不好。

12. 下面我们就来说说中医怎么用，我们想尽各种办法努力学习中医，最后都是为了用中医来解决病人的痛苦，那么到底应该怎么用呢？不同的应用方法区分出了医者不同的层次，我们通常说医者分上工和下工，所谓下工层次就是对病欲愈，执方欲加者；上工层次就是临证察机，使药要和者。察机和者，似迂而反捷，此贤者之所得，愚者之所失也。怎么理解这句话？下工就是我们所谓的庸医，看到一个病，很想让它快点好，拿个方子就乱加，咳嗽就加点止咳化痰的，发热就加点清热的，头痛就加点治头痛的，食欲不好再加点消食的，等等等等，病人一堆的症状，结果药就二三十味，却不知道病机到底在哪里，治疗效果也不理想，大家遇到过这样的医生没有？我想一定大有人在。我们不要做这样的医生，我们要做上工，要做到临证察机，就是把错综复杂的临床症状归纳总结，找到病机，就像从一个枝繁叶茂的大树上找到树干一样，树干砍了，整个树自然就倒了，用不着一根根的去砍树枝，看上去我们好像在找病机的时候费了点周折，但收货的效果将是立竿见影的，似迂而反捷！这其实是跟西医的诊断思路一致的，西医诊断疾病讲究一元论，就是尽可能的用一个疾病去解释患者所有的症状，中医也一样，我们要尽可能的用一个病机去解释患者所有的症状，当你这个一元论成立的时候，诊断基本上都是正确的。

13. 察机实际上就是求本，“察机药和”就是治病求本，机就是导致事物发生的关键要素，病机就是导致疾病发生的那个最关键的要素。原子弹的威力大不大？当然很大，可是这个启动按钮没必要搞得那么大，一点就行了，病机实际上就是

这么回事。14. 那么我们怎么样才能审查好病机呢，审查病机很关键的一点就是勿失气宜，要抓住气宜，这个提法在至真要大论里有两处，其中一处说“谨候气宜，勿失病机”，实在的说，病机就是气宜，气宜就是病机，这两者讲的是一回事。那到底气宜是呢？很简单，就是我们常说的六气——风寒暑湿燥火。那么这个气宜要怎么求呢？比如现在天阴了，要下雨了，这个气宜我们知道不知道？当然容易知道！这是什么？是湿气来了，我们可以直接感受这个气宜的变化，在这个时候产生的疾病，不管它是什么病，都与这个气宜的有关，抓住了这一点，不失去这一点，那你就抓住了病机。如果天气突然转冷，北风来了，这就是寒的气宜，其他以此类推。这也就是我们写大病历的时候要写节气了，节气往往是六气变化的转折点，与病机有关，但现在已经很少有人注意到这点了。上面讲的这些气宜，都是我们可以很明显感受到的，可以叫做外气宜，还有一些我们不容易察觉出来的，叫做内气宜，内气宜可以通过舌脉来查出来，时间有限，今天就不展开讲了。

15. 讲到病机这个词，就不得不提中医里著名的病机十九条。很多学中医的对病机十九条的认识不足，以为天下的疾病那么多，那么错综复杂，怎么可以就用这么简单的十九条病机加以概括？十九病机到底能不能概括？回答是肯定的，能。歧伯在这里用了“诸”，“皆”等一些非常肯定的词语，就如我们前面说到的信受奉行，既然歧伯这么肯定的说了，那你就必须信，不要怀疑，大胆用准没错。在运用之前我们还要了解其中的一句话“有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之，必先五胜。”这句话什么意思？有或者没有我们都去寻求，是过盛还是不足，我们都要找它，必须先了解五行生克关系，五胜就是指五行相生相克关系。我们就拿其中的一条来举例子，看看我们如何运用病机十九条来察出病机。就拿大家比较熟悉的“诸风掉眩，皆属于肝”这条来说，凡是风、凡是掉眩，必定与肝有关系，你就从这个肝去找，一定能找到病机，一定能找到导致这个疾病发生的关键因素。比如我们看到一个眩晕的病人，病人一来，我们看到他一副

肝病的模样，脸色青青，脉又弦，肝的色脉非常明显，这个叫有。但是，如果没有呢？如果我们看到这个眩晕的病人脸色不青，脉也不弦，一点肝家的色脉都没有，这怎么办呢？这种情况叫“无”，无者也要求之，反正就是认定它了，它就是与肝有关系，这是病机规定的前提，那怎么求呢？这就需要根据“必先五胜”的原则，用五行之间的关系去求它。方法就是以肝为中心，利用五行生克的原则去考察。比如这个眩晕的病人你看到的是肾很虚的表现，那么，你就要思考，肾属水，肝属木，水生木，是因为肾水很虚，母不生子导致的，所以治疗就应该补母生子，用补肾的方法这个眩晕就会治好。如果肾的情况没有，那就继续看，有没有肺的情况，如果是肺家盛，那你就又要开始思考了，肺属金，金克木，肺金太旺，那肝木就必遭克损，所以，治疗就应该是泄其太过，使木不遭克损，那疾病自然就会痊愈。同样道理，大家可以继续思考，如果是看到的心的情况、脾的情况又该怎么样去思考，从而发现病机。病机十九条是非常有用的，千万不能小看它，很多疑难杂症，它能帮你很大的忙，前提是你必须信它，认定它。它相当于帮我们把一个中心坐标确定了，你根据病人的实际表现，根据这个中心点去寻找，比你漫无边际的去寻找要方便很多，大家说是不是？这就是中医经典里的宝贝，大家可千万别把它丢了，要不真的太可惜了。

16. 另外一个很有用的方法就是“抓主证”，抓主证是刘渡舟教授提出来的，在坐的可能有不少人对刘老有所了解，刘老是北京中医药大学的教授，伤寒界的权威，人称北刘南陈，北刘就是指刘渡舟，南陈指陈亦人教授。刘老认为，抓主证反应了辨证论治的最高水平，因此，能否抓好主证，就成了临证的一个关键问题。

17. 为什么主证那么重要，我的理解有两点：1. 主证最能反映病机，而只有这个能反映病机的证才能称为主证，2. 是主证最有可能反映疾病的祛除途径。它提示你，你应该用汗法、下法、还是吐法，或者用其他方法，这样的主证往往起到画龙点睛的作用，根据这个证就能辨别该从哪个方向着手。

18. 说的比较抽象，举个例子大家可能比较容易理解。曾经有个女病人找我看病，西医的诊断是肾结石，肾积水，中西医都看过，效果不好，一位老病人介绍过来找我看。按照常规，结石、积水就要排石利尿，对吧？一般人可能都这么想，也都这么开方，一般石韦散就开出来了。但是我没有这么考虑，只是静静的听病人讲述病情，一边听一边思考，其实就是在等待主证的出现。当病人讲到这一个月都在拉肚子，心很烦躁，睡觉也睡不好，就是这一瞬间，主证出现了。我开出的方子是猪苓汤，没有加任何排石药，为什么开猪苓汤？因为伤寒论319条说：“少阴病，下利六七日，咳而呕渴，心烦不得眠者，猪苓汤主之。”这里明确讲到，下利然后心烦不得眠，下利就是拉肚子，看看这个病人跟它所描述的是不是很像？主证符合，那你就大胆用猪苓汤吧。病人吃了半个月药，症状很快消失，复查肾积水没有了。19. 如何才能抓好主证呢？当然，这要建立在伤寒论条文非常熟悉的前提下，先是要熟记，然后逐渐明白其中说明的道理，最后还要在临床上多多实践，多用多体会，不断磨练。总结起来就是六个字，熟记，明理，多用。

20. 今天的课接近尾声了，讲了这么多不知道我讲明白没有，总之，大家应该牢牢记住，上工是一个怎样的概念，下工是一个怎样的概念，虽然我们不能马上成为上工，但既定目标应该有。大家应该处处注意养成上工的习惯，处处注意避免下工的行为，不要一个肿瘤病人来了，你就满脑子想的白花蛇舌草，半枝莲这些抗癌药，我想这个不是中医，充其量只是半吊子中医。既然是中医，你就要有中医的思路，你就要临证察机，也只有这样，你才容易有体会，你才容易有感受。否则，这个病人治好了，你不知道是怎么治好的，治差了你也不知道怎么回事，当了一辈子中医自己还是糊涂虫，岂不可怜。要是做这样的中医，那真的没意思，所以希望大家都能成为上工，至少成为一个准上工。我想只要按照上面的这些方法去操作，我们在形式上就已经成为上工了。21. 谢谢大家！