

- 抽象と具体の往復運動
  - 抽象化による本質の抽出
    - 共通点を見つけ概念化する
    - 個別の事象を構造で捉える
  - 
    思考のはしごを上り下り
    - 理論を具体的な行動に落とす
    - 視点を自由に行き来させる
    - 思考の柔軟性を養う訓練に
- 思考を可視化する座標軸
  - 座標軸による現在地の特定
    - 思考のズレを客観的に把握
    - 判断の基準を明確にする
  - 
    二項対立を用いた整理術
    - 思考のバイアスを排除する
    - メリットとデメリットの比較
    - 攻めと守りのバランスを測る
- 未知の領域を広げる知的好奇心
  - 無知の知を意識
    - 知っている範囲の境界を知る
    - わからないことを定義する
  - 
    常識への問い立て
    - 思考の地図を拡張し続ける
    - 既存の枠組みを疑ってみる
    - 独自の仮説を構築するプロセス