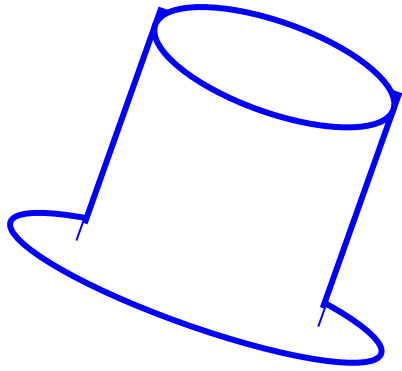


# 六頂思考帽

\*帽子有六種顏色，每一種顏色代表一種思維方式



# 愛德華·狄波諾（Edward de Bono）：

- 我們在思考的時候，往往**同時顧及**許多事情。  
要**考慮事實**又要建立**邏輯關係**，同時又不能忽略**感情因素**，經常造成我們**思考上的障礙**，影響我們作出最佳的**判斷或選擇**。
- 六頂思考帽教給你使用正確的方法進行思考。  
**不要同時**去做很多事情，我們一次只帶一頂帽子，一次只用一種方式進行思考。
- 帽子有六種顏色，每種顏色代表一種思維方式。

## 六頂思考帽的意義

六頂思考帽代表**六種思考型態及方向**，  
是愛德華·波諾創用之思考訓練方法，  
期望藉由此此一方法，提升**思考能力**、  
**集中精神**、減除**自我防衛心理**、拓廣個  
人的**思考技巧**、並增進**對事務的瞭解**。

\*帽子有六種顏色，每一種顏色代表一  
種思維方式。

## 六頂思考帽的使用方式與價值

當你戴上某一顏色的帽子，你就扮演一個思考者的角色，成為一位真正的思考者，也就是扮演起這頂思考帽所定義的角色。當你換一頂思考帽時，就必須更換自己的角色成為另一頂帽子的特色。

# 六頂思考帽

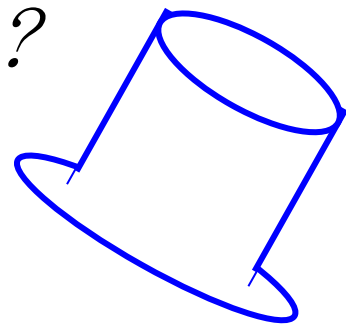
- 白色思考帽

中立而客觀，代表客觀的事實、數據與資料。  
給我事實，其餘免談。

思考中的證據、數字和訊息問題。

ex：哪些是我們已知的訊息？

ex：我們還需要去求取哪些訊息？



# 六頂思考帽



- 紅色思考帽：

憤怒、狂暴與情感，代表情緒、感覺、預感與直覺。

非理性，只管反應與感覺，不須提出理由與根據。

思考過程中的情感、感覺、預感和直覺等問題。

ex：我此時此刻對這件事情的感覺如何？

# 六頂思考帽



- 黑色思考帽：

陰沉而負面，代表負面思考，為什麼不可行？  
否定的邏輯，提出合理的懷疑，可作為篩選的工具。

思考中的謹慎小心，事實與判斷是否與證據相符  
等問題。

ex：這一點是否符合實際情況？它是否有效？  
它是否安全？它的可行性如何？

# 六頂思考帽



- 黃色思考帽：

耀眼而正面，代表樂觀、肯定的積極思考。  
具啟發性與建設性。

思考中占優勢的問題，利益所在，可取之處等。

ex：為什麼這件事可行？為什麼會帶來諸多好處？為什麼是一件好事等等。



# 六頂思考帽



- 綠色思考帽：

生意盎然，肥沃豐美，代表創意與新的想法。  
提供更多樣的選擇。

思考中的探索、提案、建議、新觀念、以及  
可行性的多樣化這些問題。

ex：這方面我們能做些什麼？

還有沒有不同的看法等等。

# 六頂思考帽



- 藍色思考帽：

藍帽子代表對思考本身的思考。

例如：控制整個思維過程，整理一下我們的討論，決定下一步的思維策略，制定整個思維方案等等。

思考本身的思考

ex：我們思考到哪裡了？

下一步怎麼做？

# 六頂思考帽的種類

1. 白色思考帽 (white for objective facts) : 資料
2. 紅色思考帽 (red for emotions) : 情感
3. 黑色思考帽 (black for negative thoughts) : 批判
4. 黃色思考帽 (yellow for constructive thoughts) : 理性
5. 綠色思考帽 (green for creativity) : 創意
6. 藍色思考帽 (blue for control the other hats) : 決定

# 六頂思考帽價值

- 角色扮演（role-playing）
  - 思考的最大限制乃自我防衛，角色扮演可降低自我防衛。
- 引導注意力（attention directing）
  - 引導到事情的六個層面。
- 方便（convenience）
  - 可要求某人變換狀況。
- 頭腦化學的可能基礎（possible basis in brain chemistry）
  - 不同的頭腦化學成分與思考模式有關，所以使用不同的思考帽可改變頭腦的化學平衡。
- 遊戲規則（rules of the game）
  - 兒童學習遊戲規則的能力很強，這個特殊思考遊戲極似為畫地圖。

# 六頂思考帽概念的目 的

- 簡化思考，讓思考者一次只做一件事。  
思考者可以不用同時照顧情感、邏輯、  
資料、希望和創意，他可以將它們分別  
處理
- 它讓思考者可以自由變換思考類型

# 六頂思考帽的功能（1/2）

- 白色思考帽
  - 代表客觀的事實與數字
- 紅色思考帽
  - 代表情緒上的感覺
- 黑色思考帽
  - 負面的因素——為什麼不能做

# 六頂思考帽的功能（2/2）

- 黃色思考帽
  - －代表樂觀，包含著希望與正面思想
- 綠色思考帽
  - －代表創意與新的想法
- 藍色思考帽
  - －代表思考過程的控制與組織。它可以使用其他思考帽

# 六頂思考帽的內涵-1

| 顏色 | 象徵       | 思考特徵                            | 常問問題                                                                        |
|----|----------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 白帽 | 中立、客觀    | 客觀的事實與證據                        | 1.我們已有哪些資料(訊)?<br>2.我們還需要哪些資料(訊)?<br>3.我們如何去得到所需的資料(訊)?<br>4.這件事情的實際狀況究竟如何? |
| 紅帽 | 憤怒、狂暴、情感 | 情緒和感覺、預感和直覺、價值觀、較憑感性而缺乏理性       | 1.你/妳的感覺是什麼?<br>2.你(妳)喜歡嗎?                                                  |
| 黑帽 | 憂鬱、負面    | 反證僧官、合理和真實的認定、負面判斷、負面的因素-為什麼不能做 | 1.它是真的嗎?<br>2.它管用嗎?<br>3.它合適嗎?<br>4.會有危險和困難嗎?                               |



## 六頂思考帽的內涵-2

|    |                            |                                     |                                                                  |
|----|----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 黃帽 | 陽光、耀<br>眼、正面               | 樂觀、希望、正面的思考、<br>肯定、建設性、機會           | 1.有什麼利益功能？<br>2.為何說它有利益或功能？                                      |
| 綠帽 | 草地、生<br>意盎然、<br>肥沃豐美       | 創意與新的想法、前進、<br>誘因                   | 1.有什麼計劃與建議？<br>2.有什麼新構想？<br>3.我們如何去得到所需的資<br>料(訊)？<br>4.有什麼替代方案？ |
| 藍帽 | 冷靜、天<br>空的顏色、<br>在萬物上<br>方 | 控制與組織思考過程、控<br>制其它五種思考帽的使用、<br>樂團指揮 | 1.我們現在思考進行到哪裡？<br>2.下一步怎麼進行？<br>3.作摘要<br>4.思考計劃為何？<br>5.觀察與評論    |

# 摘要—1

- 白色思考帽
  - 純潔的白色，純粹的事實、數據和資料
- 紅色思考帽
  - 紅色代表情緒和感覺，還有預感和直覺
- 黑色思考帽
  - 反證僧官、負面判斷、為什麼它行不通

# 摘要—2

- 黃色思考帽
  - 陽光、明亮和樂觀，肯定、建設性和機會
- 綠色思考帽
  - 肥沃、有創意，植物由種子產生。前進與誘因
- 藍色思考帽
  - 冷靜和控制，樂團指揮，思量思考方式