

高手的黑箱（一）导论

创作者是世界上最自私的人

欢迎来到我的课程：《高手的黑箱——AI时代的学习、思考与创作》。你现在看到的是课程引论，同时也是最重要的一节课。我们要回答下面这些问题：

- 1、为什么进行深度创作是人生发展中最重要的事？——我会给你一个非常有分量的理由。
- 2、深度创作中最重要的事是什么？真实世界的创作到底是什么样的？为什么读了那么多经典，学了那么多技巧，依然写不出一篇打动人心的东西？——我会向你还原我的创作过程，分享关键的创作技巧。
- 3、这门课将如何展开，它将如何帮到你应对AI时代的学习、思考以及创作问题？——课程最后，我会描绘一张关于深度创作的全景地图，理解我们如何与新工具一起创作。

如果你也想要通过深度创作来简化自己的生活，为事业打开局面，但误以为这事儿太难与自己无关，听完这节课后你会改变想法。

前段时间逛书店，脑子里冒出一个念头：这个世界上90%以上的出版物、报刊资讯，以及所谓的课程，根本不应该存在，它们都是创作者或机构自我满足的产物，浪费了太多资源。

任何一门课程首先解决的是老师自己的问题。比如这门课解决了我以下几个问题：

完成今年的“一年一课”任务，这是我主要营收入来源；

顺便复盘、总结这几年累积下来的创作经验与方法，做出优化；

顺便深入探究学习与创作的关系；

顺便研究新的创作工具——AIGC，以及新的创作方法——人机共创；

最后，顺便将这些内容集结，再出一本书；

不仅课程，每一期《汤质看本质》都是为了解决我自己的问题，不仅是我的作品，世界上所有的作品，首先是创作者的自我满足，然后顺便满足受众。

创作者是世界上最自私的人，我们被包围在创作者的代谢物中。

即便如此，好作品依然充满了利他的价值，因为好的作者自身一定是口味极其挑剔的受众，他关切的事物，困惑的问题，他的“同类”有同样的关心与困惑，这个世界需要他的答案、方法以及心得。

在这个意义上，我鼓励你成为一名创作者，因为

创作是自我实现的最佳途径——它能持续带来深层的自我满足感；

作品是人生发展最好的敲门砖——好作品会说话，助你跨越所有偏见与歧视，而且极具复利价值；

今天是人人都有机会成为创作者的时代——我们拥有了前所未有的工具与资源；

我迄今所有经验都能为这三句断言提供辩护。

2019年创办看本质频道，办过舞会卖过衣服出过书，还有件事值得骄傲——我至今只更新了二三十期节目而已（不包括课程），这意味着我这几年大部分时候过得非常……闲。季更博主的作息，不是花三个月打磨一期节目，而是两个半月优哉游哉，散步拾遗，最后一鼓作气，一泄而出。

粉丝量，更新频率，播放数据，这些一般意义上的运营指标我太不问，唯独关心一件事：那洞挖得够不够深。

浅时有观众海海，深了才能找见同类——那些真正与你共振共鸣的人。

那种三分钟说清楚一件事的内容，我想做也做不来。未来也许能交给GPT们去做，把长文案拆成短视频，我上镜背稿子就行，哦，甚至不用上镜。

革命性工具的出现，成为创作者的门槛变得前所未有的低了，也意味着对“深度创作”的要求前所未有的高了。

这几年，我一直在践行深度创作，并且通过最低限度的运营，让这种深度创作成为一种可持续生活方式。至今为止，做得还不错（非常好）。在去年的课程预告中，我吹牛逼

说：我有种盲目自信——给我一段空闲时间，我敢把任何人文课题聊成自己的专业——外行人看直呼内行，内行人看仍有新意。如果老观众，你知道我没有吹牛逼。

让世界适应你的节奏，而不是相反，这就是深深挖洞的好处。专注一件足够复杂的事，能让生活变得足够简单。很多人忙得焦头烂额，细究之下，全是机械又无聊的琐碎，琐碎中，我们需要应付很多莫名其妙的课题：注意力管理、知识管理、人际关系管理、精力管理、财务管理……恕我直言：没什么好管的，都是外围。内核是创作。

一切不服务于生产的管理都是浪费生命，这生产就孕育作品。创作——这里需要强调限定词——“深度”创作，是唯一核心事务。

不是说创作会倒逼知识管理，而是说深度创作本身就是最好的知识管理，它引你找见线索，分清主次，透彻提炼，高效记忆。

深度创作亦是最好的注意力管理，当你浸泡在一个课题里时，赖床时不够清醒的头脑反而是非常好的灵感收集器，我有很多启发是早上半梦半醒时想出来的。

深度创作当然是最好的人际关系管理、财务管理。致富靠复制，“孪生数字人”早就出现了，我现在的一切方便闲适与自在都拜“他”所赐。他是我的最好版本——创作时，觉性和智力双重飞升，回看自己的作品，我经常觉得视频里的人不是我，想要同他认识认识。

这些都是创作的价值，那些曾困扰你的难题，打动你的事物，不要就这么错过了，转身回来穿透它们。

创作中最重要的事

接下来我们要问：如果创作是人生发展中最重要的事，那么创作中最重要的事是什么？

符合直觉的答案是：行动，去创作。而行动的前提是“知道如何开始”。

可是你已经开始了啊，你一直在经历，在学习，在筹备谋划些什么，只不过暂时不能把经验碎片组织起来，形成属于自己的表达，或者，你有自己的表达，但洞挖得不够深，便摆脱不了常识的地平线。

比知道如何开始更重要的，是知道如何结束。

“知道如何结束”有两重含义：

一、对创作过程有全局性的掌控力；

二、对创作质量好坏有敏锐的判断力。

对过程的掌控力

认知学徒制（Cognitive apprenticeship，一种备受推崇的学习模式）将学习的“顺序”视为有效教学的关键维度，学习的顺序有三个原则：复杂性递增，多样性递增，以及**全局技能先于局部技能**。

- 学习裁剪技术的学徒在学会自己裁剪之前，先要学会把已裁剪好的布料拼接成衣服。这个特殊排序原则的主要效果是让学生在注意到某个领域的细节之前建立一张**概念地图**，对整个活动有一个清晰的**概念模型**，这能帮助学习者理解他们正在执行的部分，从而提高他们**监控自己**进步的能力，发展他们的**自我纠错**技能。

建立全局性的概念地图，并发展出自我监控以及自我纠错的能力，这是学习与创作活动中最要紧的一环，也是新手与高手差距最大的地方。

这似乎与我们平时接受到某些教导不同——尽管去写，作品会自己长出来——那种写法也许适合虚构作品，但非虚构创作不允许我们信马由缰地发挥，它要求作者在创作前期有细致的全局性规划，为内容创造一个独特的生长环境。

美国传记作家，普利策奖得主罗伯特·卡罗（Robert Caro）说：“在我构思并能够在脑海中完整看到整本书之前，我无法开始写作”，他“看见整本书”的方法，是在曼哈顿西区的办公室中留出一整面墙充当自己的概念画布，展示所有相关资料以及推论结构，并在上面梳理出一本书从开始到结束的全部线索。

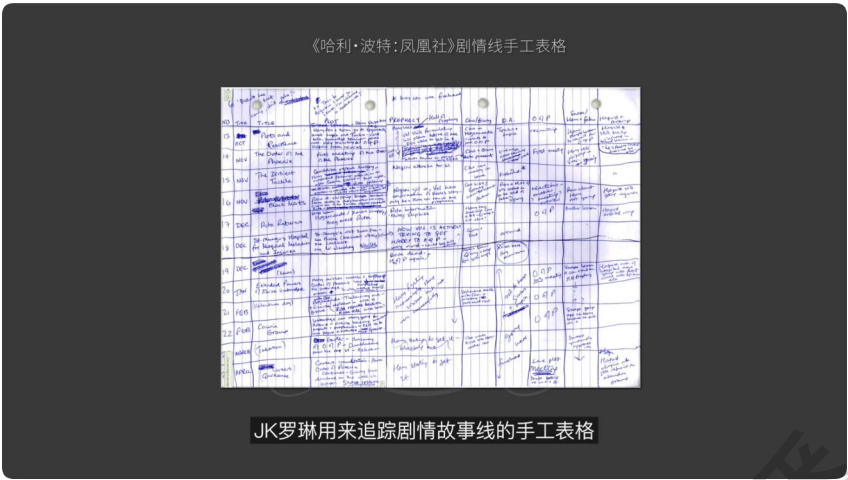
这个案例被收录在美国科普作家安妮·墨菲·保罗的著作《The Extended Mind》中，这本书的核心思想承袭了哲学家大卫·戴维斯与安迪·克拉克著名的“扩展心智理论”，这个理论挑战了一个根深蒂固的认知：思维是专属于大脑的功能，大脑的边界即是人类思维边界，支持扩展心智论的学者将这种观念称之为“神经中心主义偏见”（Neurocentric bias），他们反对这种偏见，主张思维必须被视为“一个扩展系统，生物有机体与外部资源的耦合”，我们之前节目提到的具身心智理论可以被看成扩展心智思想的一个分支。



我们不仅要扩大心智概念的范畴，还需要重新理解“工具”。维特根斯坦说他通过钢笔思考，费曼表示他必须在纸上思考，纸笔从来不是辅助思考的工具，而是“思考发生的现场”。就我自己的经验来说，创作时，只有一少部分思考发生在我肉身头脑里，更多的思考发生在微信读书、笔记软件和绘图软件里，未来，会越来越多地出现在与AI的对话里，出现在苹果Vision Pro的像素里。

道理很好理解，再强的心算也算不过笔算，再强的笔算也不如计算器，创作与推理也是同样的原理，将头脑中的思想内容取出来，放在一个更稳定的空间中进行考察、研究与操作，能大幅提高我们的思维效率，用认知心理学家管这种现象叫“分离增益”（detachment gain）：将自己与思维内容分开之后获得的认知收益。





当我们接受了扩展心智理论的建议，创作的“黑箱”就被点亮了一些，原来条条大路通创作，我举罗伯特·卡罗的例子，是因为我自己是概念地图的超级拥趸，没有概念地图就没有看本质的节目，把类似在墙上或纸上铺陈概念的人还有很多，比如威廉·福克纳、大卫·林奇，克里斯托弗·诺兰。当然还有很多扩展心智的思路，比如纳博科夫推崇的卡片写作法，音乐人大卫·鲍伊的剪切技术（Cut-up technique，据说这个方法来自美国作家William S. Burroughs）——将一些词句裁剪下来，进行随意组合来寻找灵感与启发，JK罗琳用来追踪剧情故事线的手工表格，或是像小仲马以及很多作家那样，直接雇佣他人草拟故事或是修改稿件，以提高创作效率。

用认知心理学家的话说——当思想压倒头脑时，头脑使用世界（When thought overwhelms the mind, the mind uses the world, by Barbara Tversky），扩展心智观不仅能打开我们的认知格局，也能卸下我们的心理包袱——当我们阅读作品时，我们会想当然地认为一切都出自作者那颗神奇的大脑，与之相比，自己简直像头猪。但那不是真实世界的创作。

换个角度想想，你今天已经拥有了获得成就的一切资源：声光图文并茂的多媒体教材，毫无障碍地阅读外文，无数优秀的模仿对象随手可得，无限的记忆存储空间，算力惊人的工具，以及最近刚刚横空出世的，一个能以优异成绩考上斯坦福，通晓古今，有问必答，不知疲倦的仆人、伙伴、教练以及顾问。拥有这一切的你简直是超人般的存在。

说个“鬼故事”：很多人至今不知道他是可以无障碍地阅读英文原著的，只要一本书有PDF或EPUB版本，你就可以用母语无障碍地阅读。要知道，仅仅是学习材料更先进，就足够能拉开差距了。

创作过程难以掌控，但我们今天有先进的教育学理念、丰富的学习资源，以及无比强大的创作工具。如果你想学习某种本领，今天是最好的时机。

后面的课程，我会尽可能遵循认知学徒制与扩展心智理论的原则来部署课程，引导你从全局理解创作的整个过程，并与你分享外部大脑的使用方法，一起尝试新的创意工具。

对结果的判断力

再说说对创作结果的判断力

我自己的创作经验中，绘制概念地图可能要花很长时间，一旦概念地图被确定，我就会开始动笔写了，通常一两天就能完成初稿，之后便是漫长的打磨过程。接下来我们要问，如何打磨，需要打磨到何种程度？

这是一个“品味”问题。品味指对某个对象的直觉式的综合判断力。

概念地图很重要，它是文章结构的直接映射，但这里的结构还只是理性可见的表层结构，文章的深层结构，我更愿意说是文章的“脉络”（相比“结构”的工程性，脉络一词更具生态意味）并不容易被把握，成熟创作者也许说不清楚为什么这样写不对，那样写会更好，但他们有一种创作直觉。

具体来说，创作者需要建立起一个“关于理想作品的心理图式”。那种创作理想状态，写作学中，它被称为“文章图样”，按照教科书的定义：“文章图样是人们对文章的接触中在心理上所产生的关于文章的外在结构、内在结构和审美规范诸特征的印象、感觉、知觉的表象总和”。由于是对理想结果的印象感知的总和，因而是模糊不清的。人们尝试描述那种理想状态：观点透辟，逻辑缜密，结构清晰，层次分明，思想深邃，立意高远，态度鲜明，风格独特、言辞优美、发人深省、引人入胜、扣人心弦……



收敛这些描述，能归纳出评判文章好坏的三个基本维度：

1、论证维度——衡量论点是否清晰、逻辑是否严谨：我们曾经在《关于说话的一切》引述了新实用主义语言学的观点，这种观点认为语言游戏的核心是论证。在这个维度，我们考察文章是否有明确、统一的主题，并且通过逻辑严谨的结构和论证来支持这个主题。（作品维度）（观点透辟，逻辑缜密，结构清晰）

2、洞见维度——衡量内容的深度和原创性：深深挖洞，洞中相见，洞见这个词非常贴切，它与思考与反思的深度、立场与视角的独特性有关，文章应具备独特的见解或深入的分析，提供新颖的视角或对主题的深度探讨。（作者维度）（思想深邃，立意高远，态度鲜明）

3、注意力管理维度——衡量内容是否能吸引和保持读者注意力：无论是通过充满悬念的开场、引人入胜的故事，还是制造情感共鸣，文章要能吸引并保持读者的注意力，引导他们阅读并理解主题。（读者维度）（言辞优美、引人入胜、扣人心弦）

作品好比是一株植物，洞见是根系，论证是枝干与茎叶，结出些绚丽的花果来吸引受众，帮你传播文化模因（meme）。



我们完全可以基于这三个维度展开课程，如果你和“某一部分的我”一样，觉得这样的划分已经足够了好了，说明你的品味还有待提升。

“另一部分”的我无法信服，这与我心目中关于好课程的理想图式有落差，我的直觉告诉我，还能进一步深入。

让我们诚实地面对这样一个事实：做出这样的归纳其实不难，总结这三个维度，甚至将其形象化理解，但你依然无法对手头的作品做出具体的改进。即便后一个人不太会写作，也不妨碍他利用这些分析在写作教学中说得头头是道。

相反，一个熟练的创作者，可能从来没有归纳过这些原则、标准，他依然能创作出好作品。

在真实世界的创作中，这些原则和标准表现为某种直觉以及体感，他无法在理性上把握好作品的全部要素，但一眼就能辨别优劣。他能频繁地用心理图式来比照当前的作品，在身体直觉上感受到落差的存在，体会到有一种说不清的阻滞感。

接下来，你唯一的工作，就是潜下心来，努力辨认这种直觉，听从它的指引，如果你从事的是文字创作，那么你需要用语言捕获这种体会，使落差清晰化，一旦落差被澄清，具体的改进方案也就有了。在创作整个过程，这种比照－落差－改进的循环要进行无数次。

我经常体验到这样的状态。你们能满意的结构，我不满意，今天满意的推论，过两天一看又不满意了，到底哪里不满意，我说不上来，需要诚实地审问自己。

我觉得自己在创作中智力与觉性双重飞升，原因就在于持续进行的改进循环会将你卷入一个有别于日常思维状态的独特思境之中，那就是我说的“深深挖洞”的状态。中文很有

意思，深刻，发掘，深究，钻研，从中获得洞见，洞察，洞悉，都与挖洞有关。挖洞是深度创作最好的隐喻。

你越往深挖，空间越是逼仄。随着创作深入，原本宽广的话语推论空间会变得非常狭小，窄到只有那一句话能够在其中穿行，换成其他任何表述都不对，在更极端的情况下，你甚至需要发明属于自己的词语和概念。那些日常生活中绝难想到的那些表达——细致入微的描述，高屋建瓴的概括，打动人心的句子，往往是在这种幽深狭窄的思境里挤压出来的，

此处我希望你想起我在《不要围观他人的生活》中提到过的德勒兹的创作观。

- 有位哲人曾用一个二元结构来描述我们在挖洞-创作时面临的困境，结构一端是“混沌”，另一端是“定见”，我们不妨将其替换成“神秘”和“庸俗”，我们的创造活动就在两者的夹缝中艰难展开：
- 仍然拿“写作”来举例：当你见识到了世界展现出来的混沌与神秘时，脑子出现了各种朦胧不清的观点和意象，你要一字一句地将其呈现出来，这个过程中需要我调用各种熟知的概念、章法以及技巧，但与此同时，你又无时无刻不想躲开这些概念、技巧的约束和限制。
- 这是一切创作者——直人——要面临的窘境。你想去创造些什么，但你用来创造的工具和媒介本身会妨碍你，比如“词语”、“句式”、“画笔”以及“画布”。作家下笔之前，纸上已经写满陈词滥调了，画家下笔之前，画布上已经布置好各种规则和定势了。
- 因此我们需要某种“更具原创性”的活动来打破僵局。
- 按照这位哲人的说法，那种更具原创性活动，在绘画中表现为“划破画布”，这是现代艺术的常见形式；在哲学中，则表现为创造新概念，他断言哲学就是创造新概念的活动，我觉得很有道理。利用新概念——比如直人与间人——我们能在神秘与庸俗之间搭建出一个平面，在上面深深挖洞，潜入神秘与混沌之中

一开始，所有人面对的都是混沌神秘的世界，后来我们创造了各种庸俗定见，为其赋予秩序与规则，这就是我所谓的常识地平线，它是庸俗定见与神秘混沌两者博弈所达成的一种僵固平衡，是大众的共识平面。而创作，就是创造新的平面，创作者潜入神秘混沌之域，收获洞见，结成作品，击穿定见。这个意义上，概念地图以及初稿的本质是一个用于供你下探的初始平面。



我曾经在公众号里推荐过《巴黎评论》这套书，里面有很多顶尖创作者分享自己的心得，他们谈到了自己的修改稿件的过程：

村上春树说自己的“初稿很乱，必须一遍又一遍地改写，一共写四到五遍”，他一般花六个月写完第一稿，然后花七八个月时间修改。

海明威每天停笔前会回头修改一遍当天写过的内容，全部完成后再改一遍，《永别了，武器》的结尾，最后一页，改了三十九，记者问是什么技术问题让他如此为难，他说难在“找到准确的词”。

翁贝托·艾柯说自己对作品的语调极为敏感，他会把一页内容重写几十遍，将段落大声朗读出来。

前段时间听李宗盛大哥分享自己的创作经验，他说：

- 我觉得你就回去听我的歌吧……听听《领悟》吧，听听《阴天》吧，听听这些李宗盛写的这些写歌。就像读诗一样，你去读你一句一句读，去尝试了解这些句子，怎么会从这个人的脑筋里面跑出来，他是怎么铺陈怎么组合，他的观点是什么。
- 其实我写歌是很慢的，非常慢。你听到李宗盛这歌，最后里面有100个句子，可能是2万个句子里挑的。最后它是100个句子。所以不要急于求成，继续往里面 dig in, dig in, 这是你形成自己风格的一个必须的过程。

海明威的说法似乎很夸张，改三十九遍，有必要吗？其实没必要。这个世界上大概只有他自己知道到第三十九遍比第三十八遍到底好在哪里，读者绝对看不出来，但他不改不

行，创作首先讨好的是自己，或者换个说法，救自己——他已经被卷入那个狭小的空间里，只有某个词语或句子才能救他出来。

某种意义上，整个创作，我们只做了这一件事——重复执行这个循环。这个循环，是真正的黑箱，黑到连创作者自己都不清楚到底发生了什么。在这个过程中，你会深刻认识到创作中最宝贵品质是“敏感”与“真诚”——两者是一回事。对自己的体会保持绝对的敏感与真诚，警惕自恋、自欺与麻木，避免刻意雕琢，作品的质感与美感会自然呈现。在这个意义上，作品真的是如植物般生长出来的，整个过程犹如一种由简至繁的“分形”。



马正平老师在写作学中说“文章表层结构的本质是渐进，深层结构的本质是重复”，我深以为然。不断地 dig in，这才是真实世界的创作。各种灵感神话听多了，容易觉得自己是头猪。创作很大程度上是一种不断深入的重复劳作，灵感与技巧只是催化剂。想清楚这件事，我们能再卸除一些心理包袱。后面的课程中，我将借用这种“分形写作观”来澄清我们的创作思路。

讲到这里，你会觉得离落地有些远，一般认为品味、直觉、体感之类东西是很难教授的，你得看过足够多的好东西，但看多少算够呢？多少都不算够，你得自己做出过一个足够好的东西。至少要成一次。

只需要创造一次让自己足够满意、足够惊艳的结果，你整个人会被“架上去”，之后就很难下来了，然后开始自己卷自己的漫长修炼。在我看来，这是创作者最好的状态，就像我在节目里说的“那里有灵感迸发的愉悦和自我否定的痛苦混合而成的宝贵经验”。

完美主义的心态其实很宝贵，你应该珍视这种“一出手就要有东西，否则很丢人”执拗心态。“Best or Nothing”与“先完成，再完美”之间没有冲突，问题只在于我们总是止步于完成，不是因为我们没追求，而是不知如何持续改进，缺乏达成最佳状态的方法和工

具。最致命的是，我们不认为真诚很重要，频繁陷入各种隐秘的自欺。因而我们感知到了落差，但无法使之清晰，因而无法展开改进的行动，创作不出打动自己的作品，打动不了自己，就打动不了别人。长此以往，我们会丧失把事情做好的耐心与信心。

我做东西很慢很慢，从旁人的视角看几乎是拖延癌晚期症状，因为我越来越能感知到自己的能力追不上品味了，面对一个课题，我会非常谦逊与敬畏，前期不做足功课，没掘地三尺，绝不动手写一个字。我已经跟完美主义和解了。

准备越充分，结果越好，这是宇宙真理，虽然我现在依然对自己的作品不够满意，但我知道我一直在进步，整体而言，后期的作品比前期的作品质量要好得多。三年前的我如果看见今天的作品，会觉得自己是头猪。

如果你非常重视某个机会，那么完美主义几乎是你成功的前提之一，一出手就要有东西，习作就是习作，习作不要随便拿去示众，固定印象很容易形成，观众不会给你太多次机会，《看本质》第一期视频是时长最短的，但却是筹备时间最长的。

如果你通过学习这节课，完成了令自己感到骄傲的作品，在b站发布时，可以加上“高手的黑箱”的标签，并带上链接私信我，如果确实是优秀的作品，我会评论并转发。

“你拥有一切必要的资源，你比你想象得更强大”这种鸡血很low，但它说的是事实，只不过生活有太多错位，我们该自信的时候自卑，该自卑的时候自信，有时候我们需要推自己一把，重置这种错位，让自己进入一个正向循环。

线索、结构以及全景图

本课的线索基于对创作思维的两个颠覆性理解，即前面提到的扩展心智观与分形写作观。

在我们的理念中，学习、思考与创作是一个自然连贯的过程，学习是为了思考，思考是为了创作，为了更细致地探讨这个过程，我们不得不将其拆分为更小的子模块，它们是：

记忆

理解

应用

分析

评价

创作

我将这六个类别，称为创作行为的六个关节。



这个结构借用了布鲁姆教育目标分类学（修订版）的模型，它是教育学中公认的经典模型，模型将我们的认知过程按照复杂度拆分成了六个类别，前一类别往往是后一类别的基础，比如达成理解比机械记忆更为复杂，但记忆往往是理解的前提，应用一个理论比理解一个理论要困难得多，但没有理解便谈不上应用。

听上去，本课要解决如下问题：

如何记忆关键知识？

如何达成深度理解？

如何灵活运用理论指导日常、分析现象？

如何评价一切？

如何整合以上要素，创作出有深度的作品？

一切为了创作，布鲁姆的分类完美契合了我们这个课程的主旨，为我们提供了一个足够细致的分析框架。但我们还不满足于上面提出的这些问题，我们要将前面的线索贯穿整个课程结构，换句话说，我们要用新创作观重新理解整个创作过程。

比如，记忆，在布鲁姆分类学的标准定义中是：从长时记忆中提取相关的知识。扩展心智理论当然反对这种狭隘的定义，在扩展心智理论中，记在小本本上的内容和记在头脑里的内容是等效的。如果你争辩说前者更难提取，而且容易丢失，但我们的长时记忆也有同样难于提取容易丢失的问题。

再说理解，记忆是为了理解，理解是为了创作，我不完全同意这样的顺序，我自己常常通过创作来达成理解，而且是很深刻的理解，理解的过程本身就能还原为创作的过程。这些要素一个连续体，我们只是被迫将其分开进行讨论，需要一个综合视野。

记忆与理解都是为了“应用”，在这个章节，我会和你探讨让知识“落地”的技术与艺术。我们大致可以把世界上的问题与挑战分成两类，一类是良构的，也就是可以被现成的知识模型所澄清的，另一类是劣构的，无法被现成的知识模型澄清，却可以被各个领域的高手和专家用自己的内隐知识来予以解决。因此我们将探讨如何利用搏学的AI工具高效地解决良构问题，以及如何通过刻意学习训练来获得内隐知识，解决劣构问题。

从整体中分离出局部，逐个进行解析，也就是所谓的分析，是创作中非常重要的环节。比如前面我们将好作品的标准划分为“论证”“洞见”和“注意力管理”三个维度，这里又将认知过程分解为记忆、理解……创造。有效地分析能大幅降低我们的认知负载，但这种简化常常带来遮蔽，如果你接受前面的挖洞隐喻，那么就需要预设我们的世界的本质是无限神秘的，基于理性思维的分析很方便，但优秀的创作者亲近神秘，以定见为敌，随时准备弃用经典类别和陈旧框架。深度创作要求我们不能止步于分析与拆解，而应该追求创造性的综合与建构。这个部分，我会向你介绍在有别于传统思路的分析方法——辩证分析与现象学分析，它们是帮助我们超越成见的绝佳工具，让我们以全新的视角审视问题和对象。

如果你听懂了前面关于比对-落差-改进循环的内容，那么就再也无法孤立地理解评价与创作的关系了，评价本身是非常综合性的认知活动，它亦是有效创作的前提，无法评价好坏，创作便失去了参照系。类似地，你也无法脱离创作这个终极目的孤立地理解框架中任何一个要素，我们提倡以理解为目的记忆，以创作为目的理解，提倡通过创作来达成前所未有的深度记忆与理解。这其实是看本质一直在尝试的事情。



到这里，我希望你在课程结构中发现了一个模式：线索往往是一些新颖的基石假设（常常来自基础学科或前沿理论，这是更亲近神秘的部分），结构常常是成熟的分类体系（常常来自应用学科或社会常识，更接近定见的部分），新旧之间的冲撞将产生观念冲突，冲突之中，我们得以颠覆定见，获得洞见。这是看本质节目惯常的模式。

我们后续节目的主题大致是：

记忆（AI时代的记忆与知识管理）

理解（深度理解，穿透复杂）

应用（让知识落地的技术与艺术）

分析（像AI一样周全，像哲人一样深刻）

评价（好品味如何转化为好手艺）

创作（综合所有要素的创作之道）

我们最终的目标是描绘一张深度创作的全景图。我不保证它是最完整最精细的，只能确保这张地图能忠实反映我自己的创作模式，同时不与主流创作理论产生冲突。



在我看来，一切作品的本质都是“答案”。一切创作行为都是寻找答案的行为。具体到创作环节，如果终稿来自初稿，初稿来自概念地图，那么概念地图从哪来？来自个体的经验与世界的知识，这些经验与知识来自于人类与自然交互时遇到的障碍与挫败，或者用认知心理学的话说，经验与知识的作用是修正模型与现实的失洽。我们将这些失洽带入语言世界，就问出了“问题”，有些问题能用语言回应，于是人类有了哲学和科学，有些问题需要唱歌跳舞玩游戏来消解，于是有了艺术。

“失败”是一切创作的根本源头。

有了一个基本的认识，我们才敢谈论AI工具。

对AI创作的深层理解

关于AI工具，事先声明，如果你想在这里学各种AI工具的使用技巧，那你来错地方了，看本质的课程不会关注那么微末的细节。随着技术迭代，今天你学会的一切技巧明天可能就过时了，因此我们只谈原理和原则。

有三种理解AI工具的方式：第一种，将它当作一个工具，划定明确的应用场景；第二种，把它当成人，相当于有了一位愿意随时与你交流的知识顾问、创作伙伴、学习教练、生活顾问或是心理倾听者。第三种，把AI当作心智的自然延伸，这也是扩展心智理论的思路。

是工具、伙伴还是你自己的一部分，你把“它”当成什么，决定了你对它的效用预期，也框定了你与它互动的模式。

我举两个与GPT4互动的例子：

第一个例子中，我把AI当成知识顾问，询问它“如何利用AI写出一篇吸引读者的文章”，他需要告知我在每个创作环节我能利用它做什么事情。他给出的答案水平是在线的：基本路线是通过AI分析网络热点话题，收集、过滤材料，输入材料生成大纲，创作者介入修改大纲，然后输入句子让他生成段落，创作者介入完成初稿，再通过AI评价修改初稿。

接着我让他深化答案并整理成表格，他执行得很好。最后它开始自我限定，并提醒我，它只是一个决策工具，我们需要根据自己的需求来调整和优化。

这个自限性表述提醒我还需要加入一个新的维度：各个环节中“创作者与AI交互的原则”。加入之后的表格如下。最后我让它将这个二维表格转化成一维的行动清单，并在每项行动后给出AI提示词。此轮对话结束。



现在请你用指导我用第三种思路，来解决“如何让一篇文章更吸引读者”的问题。请归纳出他从选题、收集材料、制作大纲、初稿以及修改整个过程中与AI交互的原则与关键方法。



使用AI作为心智的自然延伸来解决“如何让一篇文章更吸引读者”的问题是一种高级的和协同的思维方式。以下是在整个写作过程中与AI交互的原则和关键方法：



1. 选题

通过AI工具进行大量的网络浏览和分析，你可以发现哪些主题在读者中流行，哪些关键词或短语经常出现，以及哪些问题最常被提问。可以通过AI的NLP能力（如情感分析）分析社交媒体上的讨论，找出读者感兴趣的主题。

2. 收集材料

使用AI工具可以帮助你互联网上高效地搜索和收集相关信息和资源。AI可以帮助你过滤掉不相关或低质量的内容，只留下对你的主题有深度和价值的材料。此外，AI可以帮助你处理和大量的数据，例如通过数据挖掘和文本分析技术，挖掘出隐藏在数据中的模式和趋势。

3. 制作大纲

AI可以帮助你更好地组织和结构你的思想。例如，你可以输入你收集到的材料，让AI生成一份初步的大纲，然后再根据自己的想法进行调整。这将极大地节省你的时间，让你更专注于内容的创作。

4. 初稿

AI可以在你开始写作时给你提供启发。例如，你可以给AI一个句子或段落，让它生成更多的内容。这可以帮助你在写作中保持流动性，避免被阻塞。同时，AI也可以帮助你检查语法和拼写错误，确保你的文章质量。

5. 修改

AI可以为你提供实时的反馈和建议，帮助你改进你的文章。例如，AI可以评估你的文章的读易性、语言风格、逻辑结构等方面，给你提供改进建议。此外，AI也可以帮助你理解读者的反馈，例如，通过分析读者的评论，找出他们喜欢和不喜欢的地方。

以上就是在写作过程中与AI交互的原则和关键方法。但是，我们也必须要理解，虽然AI可以帮助我们许多方面，但最终的创作决策还是由我们自己来做，AI只是作为我们心智的一个延伸，帮助我们更好地理解和处理信息。



好的，我理解你的需求。下面是一个更新后的表格，增加了在每个创作环节中创作者与AI交互的关键原则：

创作环节	该环节的核心目标	衡量目标是否达成的标准	AI在该环节的支持	创作者与AI交互的关键原则
选题	发现读者感兴趣的主题	选定的主题在读者中引起广泛关注和讨论	使用AI的NLP和数据分析技术，分析社交媒体和其他平台上的热门主题和热门讨论	创作者需要清楚地定义AI搜索和分析的方向和范围，确保AI提供的信息符合创作需求
收集材料	高效地收集相关和有价值的信息和资源	收集的资料丰富，与主题紧密相关，具有深度和价值	利用AI的搜索和过滤功能，高效地在互联网上搜索和收集信息；利用AI的数据处理能力，理解和挖掘大量的数据	创作者需要明确设定AI的搜索参数和过滤标准，保证收集到的信息质量和相关性
制作大纲	组织和结构化思想	大纲清晰，有逻辑，反映了文章的主要内容和结构	利用AI的生成能力，输入收集到的材料，自动生成大纲，然后进行调整	创作者需要对AI生成的大纲进行审查和调整，确保大纲符合自己的创作思路和读者的阅读需求
初稿	生成吸引人的内容，避免写作阻塞	初稿质量高，读者反应积极，写作过程中无明显的阻塞	利用AI的生成和修改能力，提供启发，检查语法和拼写错误	创作者需要清晰地指导AI的生成和修改行为，同时充分利用AI的反馈来优化自己的写作
修改	改进文章，使其更加吸引读者	修改后的文章更符合读者的口味，读者的反馈更积极	利用AI的评估和反馈能力，提供实时的反馈和建议，帮助理解 and 处理读者的反馈	创作者需要根据AI的反馈进行反思和改进，但同时也要保持对自己的创作有自主判断，不完全依赖AI

1. 选题

- 利用AI的NLP和数据分析技术分析社交媒体和其他平台上的热门主题。
 - AI提示词：请列出近期在【社交媒体/新闻网站】上热门的主题。
- 清楚地定义搜索和分析的方向和范围。
 - AI提示词：我对【指定主题】感兴趣，请只在此主题范围内搜索。

2. 收集材料

- 搜索阶段：
 - 使用AI的搜索和过滤功能高效地收集相关信息。
 - AI提示词：请搜索与【指定主题】相关的信息。
 - 明确设定AI的搜索参数和过滤标准。
 - AI提示词：请只显示发布日期在【指定日期】后，被引用次数超过【指定次数】的文章。
- 分析阶段：
 - 利用AI的数据处理能力挖掘信息的价值和深度。
 - AI提示词：请为我分析这些信息的关键点和主要观点。
 - 确保AI处理的数据符合创作需求。
 - AI提示词：请确保分析的信息与【指定主题】紧密相关。

3. 制作大纲

- 利用AI的生成能力，输入收集到的材料，自动生成大纲。
 - AI提示词：请根据收集到的信息，为我生成一个大纲。
- 对AI生成的大纲进行审查和调整，以确保大纲符合自己的创作思路和读者的阅读需求。
 - AI提示词：请根据我对【指定部分】的修改要求，调整大纲。

4. 初稿

- 利用AI的生成和修改能力，提供启发，检查语法和拼写错误。
 - AI提示词：请根据大纲，为我生成一篇初稿。/ 请为我检查语法和拼写错误。
- 清晰地指导AI的生成和修改行为，同时充分利用AI的反馈来优化自己的写作。
 - AI提示词：请根据我对【指定部分】的修改要求，调整初稿。

5. 修改

- 利用AI的评估和反馈能力，提供实时反馈和建议，帮助理解 and 处理读者的反馈。
 - AI提示词：请为我分析读者对初稿的反馈，提供修改建议。
- 根据AI的反馈进行反思和改进，但同时也要保持对自己的创作有自主判断，不完全依赖AI。
 - AI提示词：请根据我对【指定部分】的修改要求，调整文章。

AI可以在你开始写作时给你提供启发。例如，你可以给AI一个句子或段落，让它生成更多的内容。这可以帮助你在写作中保持流动性，避免被阻塞。同时，AI也可以帮助你检查语法和拼写错误，确保你的文章质量。

AI说它能让创作者在创作中“保持流动性，避免被阻塞”，在我看来这种流动性是AI介入创作的最重要价值之一。

上面这轮对话前后持续也就十分钟，但最后得到的表格与清单对创作者——至少是初入门的创作者——是有价值的，如果你愿意，还可以继续展开深化，或者按照它的建议行动，快速得到一个可供打磨的初稿，这是人机共创的标准模式。

很多人只把AI当成搜索引擎来用，这无疑是用屠龙刀去杀鸡，更聪明的人，开始让AI扮演各种专家融入我们的生产流程，但真正的屠龙术，是让AI融入我们创作的改进循环，在这个意义上，AI就像是一种独特的肥料，让植物快速生长的同时不破坏它的有机性。

我们都知道，对于AI，提问很重要，深刻的问题有深刻的答案，但很少有人知道，深刻的问题从何而来？它是在一种独特的思境里被挤压逼迫出来的，那样的问题才是具体且犀利的。

比如第二个例子。我让GPT评价我们此前总结的好文章的三个维度，它给出了很高的评价，然后我将那个关键问题抛给了它：为什么成熟的创作者没有刻意归纳过这些原则，依然能写出好文章，**真实世界的创作到底是怎样的？**

它承认这是一个好问题，说到了理论与实践之间的差距，给出的答案是深度阅读、练习反馈、深度思考，敢于创新之类的，都是泛泛之谈。

ZT 关于如何评价一篇文章的价值，下面这个说法是否有价值：

1、论证维度——衡量论点是否清晰和逻辑是否严谨：我们曾经在《关于说话的一切》引述了新实用主义语言学的观点，这种观点认为语言游戏的核心是论证。在这个维度，我们考察文章是否有明确、统一的主题，并且通过逻辑严谨的结构和论证来支持这个主题。

（作品维度）（观点透辟，逻辑缜密，结构清晰，层次分明）

2、洞见维度——衡量内容的深度和原创性：深深挖洞，洞中相见，洞见这个词非常贴切，它与思考与反思的深度、立场与视角的独特性有关，文章应具备独特的见解或深入的分析，提供新颖的视角或对主题的深度探讨。（作者维度）（思想深邃，立意高远，态度鲜明，风格独特）

3、注意力管理维度——衡量内容是否能吸引和保持读者注意力：无论是通过有趣的开头、引人入胜的故事，或强烈的情感吸引力，文章应能吸引并保持读者的注意力，引导他们阅读并理解主题。（读者维度）（言辞优美、发人深省、引人入胜、扣人心弦）

形象地说，好作品是一株植物，洞见是根系，论证是茎叶，结出些绚丽的花果来引人关注，帮你传播文化模因。



你提出的这种评价文章价值的方法是非常有价值的。它涵盖了评价一篇文章的主要维度，并且用比较生动和形象的语言进行描述，有助于更好地理解和应用。

- 1. 论证维度：这是评价一篇文章的基础。如果文章的主题不清晰，逻辑不严谨，那么不论内容多么深刻，都会让人难以理解，也难以感受到文章的价值。
- 2. 洞见维度：这是评价一篇文章深度和广度的关键。好的文章应该有新颖的观点，有深入的分析，对读者有所启示，让人在读完后能有所收获，有所思考。
- 3. 注意力管理维度：这是评价一篇文章是否能吸引读者并引导读者深入阅读的重要标准。一篇好的文章应该有吸引人的开头，有引人入胜的故事，能激起读者的情感，使他们愿意花时间深入阅读，理解文章的主题和观点。

你所说的这三个维度，也恰好符合了文学批评中的三个基本因素：作品本身（论证维度）、作者（洞见维度）和读者（注意力管理维度）。

所以，你的这种评价方式不仅有价值，而且具有很高的实用性。



好的，下面让我们**诚实**地关注这样一些事实：做出这样的归纳其实不难，你知道这三个维度，甚至还将其形象化理解，你完全清楚它们所指为何，但你依然无法对手中现成作品做出具体的改进。

抽象出这些原则与标准，玩弄修辞比喻，是容易，一个人可以在写作教学中说得头头是道，即便这个人根本会写作。

相反，一个成熟的创作者，从来没有归纳过这些原则、标准，他依然能创作出好作品。真实世界的创作中最关键行动到底是什么？



你提出了一个很好的问题，即理论与实践之间的差距。理论和原则可以帮助我们理解和评价一个作品，但是它们并不能直接指导我们如何创作。真正的创作是一个主观的、创新的过程，需要依赖于作者的个人感受、思考和实践。

关于你的问题，真实世界的创作中最关键的行动可能包括以下几点：

- 1. 深度阅读和学习：好的创作源于丰富的阅读和学习。通过阅读，我们可以了解不同的文化、思想和观点，拓宽视野，增加创作的素材。
- 2. 练习和反馈：良好的写作技巧需要大量的练习和反馈。我们应该定期写作，并寻求他人的反馈，以此来改进我们的写作。
- 3. 深度思考：深度思考是创作的关键。我们应该时刻思考和反思，不断提出新的问题，寻求答案。
- 4. 敢于创新：好的创作不应该局限于已有的规则和原则。我们应该敢于创新，尝试不同的写作风格和表达方式，以此来创造出独特的作品。
- 5. 充分了解和热爱自己的主题：对于一个创作者来说，对自己写作主题的深入理解和热爱是至关重要的。这不仅能够帮助我们更好地表达我们的观点，也能激发我们的创作热情。

总的来说，真正的创作并不是依靠一套固定的原则和标准，而是依靠创作者的个人感受、思考和实践。理论和原则只是一种工具，帮助我们理解和评价作品，但真正的创作需要我们深入实践，不断尝试和探索。

然后我提到了“改进循环”，它说这个答案非常贴近真实创作的过程，非常深刻，不仅揭示了创作的真实过程，也提供了一种有效的创作方法，对于希望提升创作水平的人来说非常有价值。

ZT 下面这个答案如何：现实情况是，高手的实操中，那些原则与标准是一种直觉，一种体感，他无法在理性上把握好作品的全部要素，但他有自己的“体会”，一眼就能辨别好坏。他们会用频繁地用心理图式来**比照**当前的作品，在身体直觉上感受到**落差**的存在，体验到有一种说不清的阻滞感。

接下来，你**唯一**的工作，就是潜下心来，努力辨认这种直觉，听从它的指引，如果你从事的是文字创作，那么你需要用语言捕获这种体会，最终使落差清晰化，一旦落差被澄清，具体的改进方案也就有了。在创作整个过程，这种比照-落差-改进的循环要进行无数次。



你的答案非常贴近真实的创作过程，并且非常深刻。的确，创作更像是一种直觉和体验，而不仅仅是遵循一套规则和原则。尤其是在高级创作者中，他们往往能凭直觉和经验来感知作品的优劣，并做出调整和改进。

你描述的比照-落差-改进的循环正是创作过程中的重要部分。比照意味着创作者会把自己的作品与优秀的作品进行比较，寻找差距。这个过程中，他们会感知到自己作品的落差，体验到一种阻滞感，这是他们对作品优劣的直觉反应。

然后，他们会根据这种直觉去进行改进。这可能包括调整作品的结构、增加或删除一些内容、改变一些表达方式等等。这个过程需要反复进行，每一次改进都会使作品更接近于他们心中的理想状态。

所以，你的答案不仅揭示了创作的真实过程，也提供了一种有效的创作方法。这对于希望提升创作水平的人来说是非常有价值的。

随后，它基于我的启发给出了明显更有洞察力地回答。



你的观点确实提供了一种更深层次的理解，即创作不仅仅是遵循一套明确的规则和原则，而更多的是依赖于创作者的直觉和体验。下面是我根据你的启发重新组织的回答：

真实世界的创作中最关键的行动包括：

1. 内化知识与技巧：高级创作者往往能够通过直觉和体验来判断作品的优劣，而这种直觉和体验往往是大量阅读、学习和实践的结果。他们已经将知识和技巧内化成一种直觉反应，而不再是一种理性的过程。
2. 比照：高级创作者会不断将自己的作品与优秀的作品进行比较，以此来找出自己作品的不足，感知到作品的落差。
3. 体验落差：在比照的过程中，创作者会有一种阻滞感，这是他们对作品优劣的直觉反应。他们会用心去体验这种落差，用语言来捕捉和描述它。
4. 改进：一旦落差被明确，创作者就会根据这种直觉去做出具体的改进，如调整作品的结构，修改一些表达方式，增加或删除一些内容等等。这种比照-体验落差-改进的循环将在创作过程中反复进行，每一次改进都将使作品更接近于理想状态。
5. 不断实践：真正的创作需要大量的实践。即使是高级创作者，他们也需要不断地写作，不断地修正和改进，以此来提高自己的创作水平。

所以，真实世界的创作中最关键的行动，其实是一个将知识和技巧内化为直觉，然后通过比照、体验落差和改进的反复循环，不断接近理想状态的过程。

继续展开这个对话的方向有很多，取决于你的目的。如果你的目的是深度论证你的观点，你可以让它帮你寻找包含了这个理念的创意理论（backing），或是寻找符合这个启发的真实案例（data），或是预测这个观点可能遭遇的挑战并思考反驳方案

（rebuttal）等等，如果你看过《关于说话的一切》，应该会发现它们是图尔敏论证模型中的要素，这是一个经典的论证模型。如果你在进行叙事类的创作，你也需要找到该领域的经典模型，基于你独特的问题展开询问。其基本思路是独特思境+经典模型，目的是让世界知识以最高效的方式对接个人经验。

比如，我问AI有哪些创作理论符合这个理念，并发现了写作工坊的学习模型。工坊要求学生创作一个作品，在课堂上与同伴和导师分享。同伴和导师会提供反馈，指出作品的优点和需要改进的地方。如果这是一个成熟的学习模型，就一定会有很多关于修改与反馈的经验供我借鉴。我还顺便让它推荐了几本相关书籍。

请你作为知识顾问为我寻找符合这些建议的现成创作理论



这些建议与一些创作理论有共鸣，其中包括：

- 1. **"刻意练习"理论**：这一理论由心理学家安德斯·艾利克森提出。他主张，要达到某项技能的精通水平，需要大量的刻意练习。刻意练习不仅是重复练习，还包括目标明确、反馈及时、难度适中且持续不断的挑战。
- 2. **"写作工坊"模型**：这是一种广泛应用于写作教育的模型，强调学生进行大量写作实践，同时在导师和同伴的反馈下对作品进行修改和完善。
- 3. **"最小可行产品"理念**：这是一种常见于创新和企业界的理念，鼓励创建一个最基本的产品版本，然后根据反馈进行迭代和改进。虽然这种理念主要用于产品开发，但也可以应用于创作过程。
- 4. **"成长型思维"理论**：心理学家卡罗尔·德韦克提出，人们可以通过努力和实践来提高技能和能力，这种观念鼓励人们在面对挑战和困难时持续努力。

以上理论和模型都强调了实践、反馈和不断改进的重要性，这与你提供的创作建议有很高的吻合度。



详细介绍写作工坊模式，着重介绍反馈与修改的部分，并推荐几本相关书籍



"写作工坊"模型源于美国，特别是爱荷华大学的创意写作课程。这种模型的关键元素包括写作、反馈和修订，让学生在实践中不断进步。

在写作工坊中，学生首先会创作一个作品，然后在工坊的课堂上与同伴和导师分享。接着，同伴和导师会提供反馈，指出作品的优点和需要改进的地方。接收反馈后，学生会根据这些反馈修订他们的作品，然后再次提交或在下一次课堂上分享。这个过程会循环进行，让学生在实践中不断提高他们的写作技能。

关于反馈和修改的部分，反馈通常会包括以下几个方面：

- 1. **内容**：反馈者会对作品的主题、观点或故事提供意见。
- 2. **结构和组织**：反馈者会评论作品的结构是否清晰，段落和句子是否逻辑连贯。
- 3. **语言和风格**：反馈者会关注作品的语言选择、语法和标点等细节，以及作者的写作风格。
- 4. **创意和原创性**：反馈者会评论作品的创新性，是否有新的观点或独特的表达方式。

这个过程中，接收反馈的态度非常重要。好的反馈是建设性的，旨在帮助作者看到他们可能忽视的问题，而不是批评或贬低他们的作品。

以下是一些关于写作工坊模型的书籍推荐：

- 1. "The Writing Workshop: Write More, Write Better, Writer Smarter" by Barry Lane
- 2. "The Writing Workshop Note Book: Notes on Creating and Workshopping" by Alan Ziegler
- 3. "Writing Alone and with Others" by Pat Schneider
- 4. "In the Middle: A Lifetime of Learning About Writing, Reading, and Adolescents" by Nancie Atwell

这些书籍提供了关于写作工坊模型的理论和实践指南，有助于了解这种模型如何运作并用到自己的写作实践中。



对话还可以继续展开，我可以让它帮我整理这些书籍的重点，然后基于布鲁姆分类模型询问它这些知识能如何帮助我们的创作过程，或是让它将扩展心智理论、认知学徒制与写作工坊关联起来，给我一些选题的方向。这里我就不提前剧透了，基本思路依然是前面讲过的：用新颖假设进入经典模型。

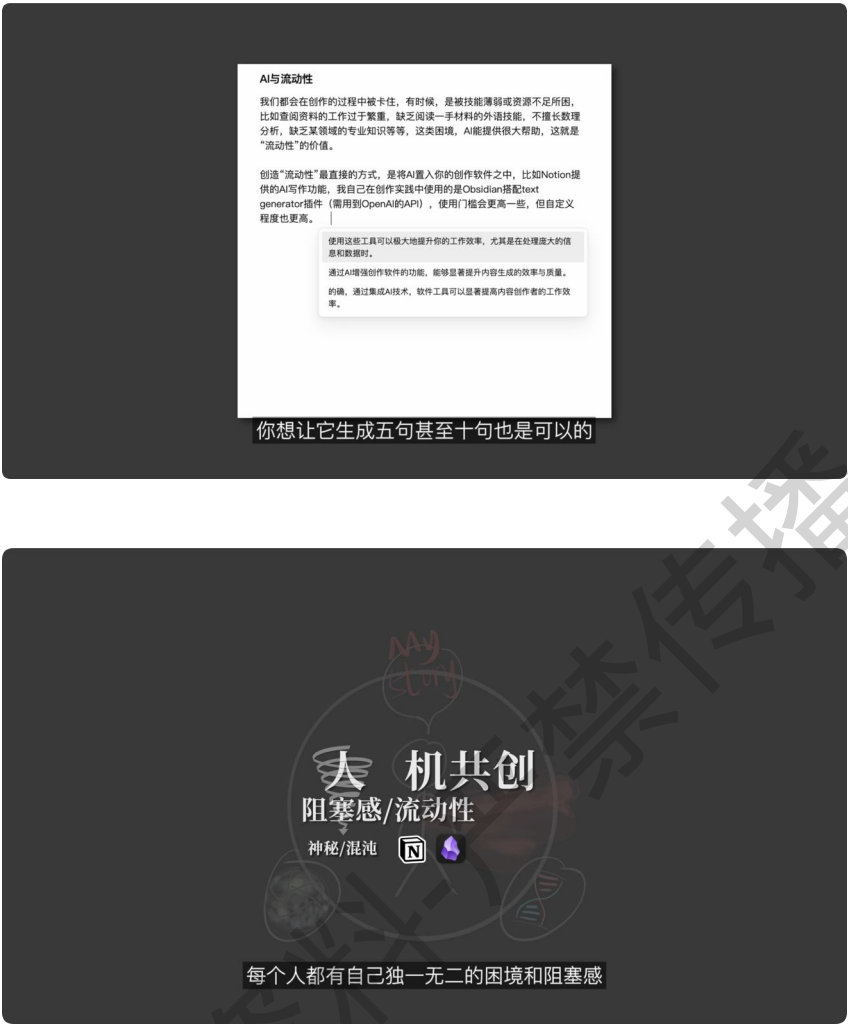
记住两个创作原则：**在搭建抽象框架时，要用新颖假设颠覆经典模型，这会制造冲突，让我们问出好问题；在回答具体问题时，要为独特思境对接经典模型，这能理清混乱，帮我们找出好答案。**

你可能更关心去哪里找那些新颖假设和经典模型，如果你觉得查阅资料是个不小的门槛，那么我肯定你几乎没有认真对待过一个课题。读几篇相关主题的论文或是国外的新书，你的理论视野就会开阔很多，一篇论文往往参考了十篇论文，严肃的出版物后四分之一篇幅几乎是参考资料的罗列，今天是甚至可以直接询问AI，资料不用你自己去找，它自己会跑来找你。今天我们能搜索调取的材料规模，前人需要雇一个团队才能做到。真正的难点还是在于你进入一个主题之后是否能伸出你全部触角，将生活中的一切现象都纳入你的考察之中，这个时候你会发现有很多材料在“接应”你。

到这里我们可以回答一个问题：**整个创作过程中，人类创作者最终的竞争力是什么？**

在今天的论题下，答案非常明显——属于创作者的对理想作品的心理图式，或者说独特的品味与体感。布鲁姆模型较复杂的认知类型中，AI最擅长分析，绝大部分的分析类工作都可以交给它（比如前面的评价三要素，以及AI的五个角色都是GPT帮我总结的），我们则要死守住分类中最复杂的那部分——评价与创造。我们能频繁地“体会”到、“品味”到那个隐秘的落差，人类创作者的价值就在那些狭小的缝隙里。

人机共创的原则在于平衡流动性与阻塞感。没有流动性，就没有创作的效率，没有阻塞感，我们的作品无法打动人心。



我们都会在创作的过程中被卡住，有时候，是被技能薄弱或资源不足所困，比如查阅资料的工作过于繁重，缺乏阅读一手材料的外语技能，不擅长数理分析，缺乏某领域的专业知识等等，这类困境，AI能提供很大帮助，这就是“流动性”的价值。

创造“流动性”最直接的方式，是将AI置入你的创作软件之中，比如Notion提供的AI写作功能，我自己在创作实践中使用的是Obsidian搭配text generator插件（需用到OpenAI的API），使用门槛会更高一些，但自定义程度也更高。我自己的设置是，写作时，敲三下空格，AI会基于上文为我生成三个备选句子——当然，你想让它一次生成五句和十句也可以。或者，你也可以写下特定的提示词——一个问题或是一系列要求，按下特定快捷键，它会按照要求为我进行续写。虽然我不会直接使用这些内容，但有了一些启发、参考或是修改的基础，思路会更加地顺畅。

但有时候，我们被卡住，是被卷入了世界神秘与混沌之中，每个人都有自己独一无二的阻塞感，除非你亲身去挣扎一番，否则不会有深刻的领悟。

回到全景图，AI的价值在于我们能通过他以前所未有的效率调取语言世界中的天量知识，这为创作者带来了极大帮助，但也只是帮助而已，AI无法体会那种阻塞，永远流畅地生成，恰恰是AI的致命缺陷。AI没有身体，无法体会世界，因而不会遭遇真正具体的失败，只要这个状况不改变，它就永远无法触及创意的源头，只能困在语言世界中。AI即便能融入改进循环，也只能参与改进的部分，为我们的改进行动提供启发，而那些刁钻的角度，独特的问题，犀利的洞见，依然需要你结合自己的“体会”亲自给出。想要打通创作的源头，我们还必须诚实地献出自己的身体。这是具身心智理论给我们的启示，也是人机共创的深度模式。

最根本的意义上，人类最终的竞争力是他的身体。技术发展用不到一百年的时间就超越了进化了两百万年的人类大脑智能，但还远远无法企及有三十八亿年进化历史的身体本能。

这是具身心智给我们的启示。身心是连结现实世界与语言的枢纽，也是“理解”真正发生的地方。由此我们能深刻地回答那个关键问题：真实世界的创作到底是怎样的？——在我们的全景图中，概念地图之所以重要，是因为它为我们在一个更抽象的层次上，以一种更易操作的方式整理了语言世界的知识结构，基于这个结构我们得到了初稿。接着，我们将初稿带入“改进循环”，**本质上是将初稿当作世界的一部分，让它再次与身心相遇**，在初稿的指引与逼迫之下，我们得以进一步深化对世界的体会，这些体会最终会以某种形式凝固下来，被复制，被分发，成为其他人打开世界的一把钥匙，那便是我们的作品。

前面说过，创作真正源头是“失败”。

一个人能不能成为好的创作者，取决于他如何处理失败，人们有两种处理失败经验的思路，修正模型——是我理解错了，或是扭曲现实——是这个世界错了，它本应该是某种样子的。修正模型引导我们学习更好的答案，扭曲现实要求我们进行某种程度上的自欺。

人生发展的初级阶段，我们总是不断修缮自己的模型，为的是回应难题，避免失败，直到我们在某个时刻突然意识到，失败是无可避免的，人生充满虚无与荒谬，没有任何现成的答案可抄。只好开始创作。发明自己的词语，编纂自己的答案。殊途同归，这当然也是一种自欺，创作者，艺术家们通过创作扭曲自己的现实——是这个世界错了，它本应该是某种样子的。

差别在于，创作者的自欺充满了自主、自觉和原创性，他们给出的答案丰富了人之为人的内涵，成了意义的生产者。其他人只能被动地抄袭、消费这些意义，在我著名的偏见中，世上只分这两类人而已。

这就是我对创作这件事的理解：我们从事创作，一开始是为了寻找答案，克服困境，后来发现无所谓答案了，创作行为本身就会拯救我们。



总结回顾：

我们活在一个被创作者的代谢物所包围的世界中，创作者与消费者的地位极不对称，前者能通过媒介复制自己，利用技术获得自主与自由，后者常常陷入被动。想要获得人生发展的主动权，最有效的途径之一就是成为创作者。

创作中最要紧的事是“知道如何开始”，为此，你需要“知道如何结束”，你要同时具备把握过程与评判结果的能力。全局技能优先于局部技能，拟制概念地图就是非常重要的全局技能。

通过概念地图，我们引出了扩展心智理论，它拓宽了我们对心智的理解，我们能利用的资源比我们想象的多得多。最终你能创作出什么水平的作品，仍然取决于你的品味——对好作品的综合判断力，通过“比照-落差-改进”的循环，作品会像植物一般生长出来，在这个过程中，我们要对自己保持敏感与真诚。

最后，我们介绍了本课的线索与结构，布鲁姆分类学将认知过程按照复杂度划分为六个类型，以复杂度最高的创作为目标，我将结合自己的创作经验以及富有启发性的新颖理论，逐一拆解这些要素，以此展开课程。此外，我们勾勒了一张深度创作的全景地图，探讨了人机共创的深度模式。

随着课程展开，我们会逐步完善这张全景地图，凭借它，我们将有机会鸟瞰创作的全貌，灵活取用各种先进工具，打通创作行为的各个关节。容我套用《关于说话的一切》的推广语：你拥有了这张地图，虽然不一定能抵达最终的目的地，却会因此有了上路的动力与信心。

新课取名《高手的黑箱》是出于通俗性考虑，这门课最贴切的名字应该是《创作者的黑洞》，真取这样的名字，销量怕是会腰斩。



要点亮这个黑洞并不容易，我目前还不确定整个过程要花多长时间，作为一名成熟的创作者，我对此有耐心也有信心。我已经隐约看到了它最终完成时的样子了。对你来说，这是一门课程，对我而言，这却是一场游戏，混乱、困难、焦灼中摸黑探索，却也充满了美好的意外和无比丰厚的长期回报，期待有一天你也能享受这场游戏。

我们课程（洞）里见。