

当脑认知科学遇上教育

1

昨天朋友圈被一条新闻刷屏了，中国脑计划预计年底出台，投资规模比肩美国。经过三年多酝酿，中国脑计划开始落地。令人振奋的是，中国政府投入资金超出预计。看到这条新闻的师友，都纷纷来祝福我。这是因为早在 2011 年，我已在脑与认知科学领域投资与布局。

脑与认知科学比你想象的还要重要。当你每天醒来，使用视觉看到什么，然后使用听觉听到什么，再记忆什么时，这就是脑与认知科学的研究的注意与记忆。当你决策早餐吃什么，上班后先干什么，后干什么，怎么干的时候，这就是脑与认知科学的研究的决策与问题解决。当你决定如何学习，在课堂上写笔记还是课后写笔记，同时看两本书还是一本看完再看另一本，这就是脑与认知科学的研究的学习与专业技能习得。

如果你恰恰为人父母，那么你更需要关心脑与认知科学。在宝宝出生后的 1-2 年内，是宝宝的大脑发育最迅猛的时期。如果每个爸爸妈妈在儿童发展早期多掌握一些靠谱的脑科学与儿童心理学知识，那么，孩子的未来就会好上一点点。正是脑与认知科学与你我如此息息相关，因此，各国纷纷发起脑计划，迎来人类历史上的脑与认知科学研究的黄金时代。2013 年 1 月和 4 月，欧盟和美国分别投入 10 亿欧元和 46 亿美元，率先启动人类大脑研究计划。每个时代都会带来不同机遇。过去十年，互联网成就了以 BAT 为代表的科技产业领头羊；人类基因组计划成就了以华大基因为代表的生物巨头；未来重大产业机遇，将在脑科学与类脑智能研发领域。

2

激动人心的人类脑计划大事件，你我该如何参与？于我而言，就是在 2014 年创办安人心智公司。安人心智是一家创新驱动的脑认知科技专业公司，伴随人类脑计划成长，以测量与增强人类认知能力为使命，推动脑与认知科学在商业领域的实践。旗下子公司包括：爱贝睿（基于脑与认知科学的新一代儿童教育机构）、开智（认知科技驱动的职业教育机构）等，孵化爱银发、写匠等脑科学与类脑智能项目。（更多资讯参见：<http://www.anrenmind.com/>）

从一开始，我不相信传统创业方法论与组织架构可以适用于安人心智这类公司。因为它将伴随一个大时间周期的科学计划共同成长。在研究华大基因等大科学公司发展历史基础上，我总结出一套独特的创业方法论。简单来说是：「最小支点 => 最小产品 => 最小团队」。目前风险投资界普遍流行的话语体系是基于战争隐喻，如 A 轮 / B 轮 / C 轮，如赛道如卡位如布局。然而，决定早期创业公司成败的从来不是竞争，而是成长。你可以采取另一种更容易使创业成功的思维模式：从战争隐喻到树形隐喻。在树形隐喻视角下，我不再是为了跟谁竞争而诞生，不是为了别人而活，而是为了自己的成长而活。

最小支点是大树的根。未来五年十年后，你的创业项目始终在捍卫什么？最小产品是树浮出地面之上的部分。围绕最小支点，搭建了什么样的产品模式？选择了什么样的信息架构与商业模型？最小团队是树的守护者。你们团队有什么资质或者气魄，能够证明自己未来五年十年内，能够不断保护这棵树的成长？

因此，所有跟我深入沟通的小伙伴或投资人，都惊讶安人心智团队基于 Git 机制的组织结构。如果说宗教、国家、军队是人类发明的运作效率最高的组织形态，那么在 21 世纪，唯一能超过它们的就是来自开源社区协同的 Git 机制。三年下来，团队从最早的四人发展为六十人。特立独行，无意于竞争，专注于成长，安人心智却获得了巨大的竞争优势，比如世界级科学家网络、内在动机驱动的同事、强大的高知社群与青年精英人才储备。这些优势，归根结底，它是那颗初心沿着「最小支点 => 最小产品 => 最小团队」的路径自然生长的结果。我不相信在今天，投机主义可以成就一个百亿美金、千亿美金市值的公司。是早在 2011 年的不断布局，才可以网罗整个世界一大批顶级脑认知科学家；是在人类脑计划出台之前的深耕细作，才使得安人心智今天可以占据国内最强脑认知科学公司的心智地标。

今日有女初长成，未来更可期。想象有一天，你可以借助于能打开或关闭神经元的光遗传学（Optogenetics）与让大脑透明的 Clarity 技术，操纵记忆，重塑大脑；想象有一天，你可以借助于脑机接口这类技术，用脑电波打字，意念秒回消息；想象有一天，你可以借助于基于脑认知科学的儿童教育体系，让孩子从小认知能力就遥遥领先；想象有一天，你可以借助于机器学习，提前知道老人得失智症、孩子得自闭症与多动症的概率。而这些，都是安人心智旗下各家公司正在发生或即将发生的现实。

3

这些黑科技刚开始只会是少数人享用，然后快速全球化。如果将技术想象为一种病毒。它不会考虑发明者的利益，而是追求传播最大化。那么，你将与一批什么样的心智黑客同行呢？来制造有益于人类的病毒呢？

先简单介绍一下我自己。我是 2003 年创办安人公司，一家服务机构市场的心理测量公司。在创办安人公司前后，在清华大学与企业合作委员会、和君、华夏基石任职，从事战略与人力资源咨询。2014 年第二次创业，创办安人心智后，担任董事长，我更多负责战略、融资、产品、算法与人才。了解我，也许可以阅读：三十六惑、37 岁，谢谢你、十年、如何成为内在动机驱使的人？

再隆重介绍一下我们的两位联合创始人。第一位就是 Dr. 魏，北大心理与认知科学院魏坤琳教授，因为《最强大脑》节目而广为人知。身为两个女儿的奶爸，魏老师是一名极客气质极强的科学家，与团队长期跟踪人类脑计划，建设中国脑库，推动中国的脑与认知科学产业化。另一位是 CEO 王薇女士，她是中国人民大学管理学学士毕业，中科院心理所硕士毕业。从 2002 年到 2017 年，15 年的市场经验，客户遍及各类机构，如各省市教委、包括众多知名学校在内的数千所学校；再如各大医院，又如军队、消防、司法等最需要脑认知科学支持的特种行业。

除了三位联合创始人之外，团队还有众多优秀同事，由来自儿童教育、认知科学、数据科学、软件工程与内容出版等领域的资深专家组成。目前脑与认知科学研发同事、工程师同事、运营类同事各占三分之一，构成了这个气质特殊的团队。

4

在安人心智工作，究竟有何不同？一位北大脑认知硕士毕业的小伙伴说，她最深刻的印象就是：研究型企业。用她的话来说，安人心智是真的在从事脑认知科学的应用研究。每周的脑认知科学精读分享会、基于 Zotero 的文献管理、众多世界一流脑认知科学数据库的读取权限。

我又问了几位工程师同学，在安人心智工作最不一样的体验是安人心智的技术好玩。比如，有同事用脑机接口开发了一套意念控制游戏，2016 年春节在最强大脑节目上展出。还有同事用深度学习、认知语言学等技术去建立一套中文美文写作规范，帮助你写出更美的中文，这就是传说中的「写匠」项

目。脑机接口、深度学习、增强现实，甚至更多黑科技，比如虚拟现实、眼动仪、核磁共振的数据分析，在安人心智，你都有机会接触到并开发为实际产品。

2016年是个转折点，经济正式步入下滑周期。但在资本寒冬时期，安人心智先后逆势完成了两轮融资。在营业额尚不足百万的时候，估值早就过亿。这是因为一方面，大教育、大健康、泛娱乐反经济周期，目前已有近百家上市公司转型投资教育；另一方面，安人心智赶上了多个风口的交集：二胎红利、中产消费升级、脑科学红利。比如前不久华大基因刚上市后，19次连续涨停。因此，在安人心智，现金流理想，融资不发愁。对关心子女教育的小伙伴来说，未来还有机会将孩子送到自家公司旗下的幼儿园；对关心自我成长的小伙伴来说，有机会在旗下开智学堂免费学习认知科学、深度学习与创意写作等课程。工作节奏也不像纯互联网行业一样紧张，在安人心智工作，你更容易做到工作与家庭的平衡。

5

更难得的是，安人心智还聚集了一大批出身世界名校的专家。这就是大家熟悉的爱贝睿聪明养育峰会、开智大会。

在2016年举办的首届爱贝睿聪明养育峰会上，来自两岸三地的清华大学赵昱鲲老师、香港教育大学王贞琳博士、台湾辅仁大学黄扬名副教授、上海体育学院张斌博士、北京大学魏坤琳教授，来自两岸三地的5位老师，围绕「聪明养育」，分别从「创意脑」、「语言脑」、「情绪脑」、「运动脑」和「智力脑」五个角度，进行了精彩演讲。而我的读者，可能更熟悉开智大会了。从2015年4月第一届召开，到前不久2017年9月第三届，它已经整整三年了！认知升级在信息焦虑时代，喧嚣一时。真正的认知升级是什么？是基于认知科学而非个人经验。在过去三年中，认知科学爱好者每年欢聚一堂，聆听那些走在时代前沿的行者的故事。他们是励志的安替、郝景芳、安猪、陈虎平；他们也是来自学界的魏坤琳、黄扬名、赵昱鲲、吴宝沛；他们还是获奖无数的创业者陈楸帆、路意、李雪淞、徐毅斐。

这些老师的书，也纷纷通过爱贝睿文库、开智文库在大陆出版。其中，《生于一九八四》荣获豆瓣评选的2016年好书榜的文学类第十名；《追时间的人》荣获商业经管类第四名；《聪明养育》在第一阅读荣获2016年度新书家教类第二名，入围第一届京东文学大奖的新锐作家奖提名。安人心智也许是唯一一家能同时在文学、商业、育儿三个类别获奖的公司。

看了这些，你是不是误以为安人心智公司是一家出版公司？不不不。过去三年，公司并没有一位负责出版的同事。真正值得骄傲的是安人心智在产品上取得的进展。

先说说我们的大儿子：爱银发。我们发布了中老年人脑认知能力评估检测工具——《海马指数》，这是世界首款帮助中老年人快速进行脑认知健康水平评估的应用。我们还发布了中老年人脑认知能力训练平台——《瑞智庄园》，这是世界首款针对中老年人群体，以生活化场景任务为主线的脑认知训练平台。通过类似游戏闯关的形式，提高中老年人大脑能力，预防老年痴呆症。去年由清华大学幸福科技发展中心(H+Lab)主办，启迪控股协办的幸福科技全球创新挑战赛上，爱银发项目杀出重围，勇夺第二名！（更多资讯参见：<http://www.ayinfa.com>）

再说说我们的二儿子：开智。我们发布了智能卡片教学系统——「开智学堂」App。基于认知科学原理与自适应学习技术，让你少走弯路，学习更畅。我们还发布了世界首款基于认知科学与人工智能的中文写作辅助工具——写匠。它包括自动校对、自动评分与自动分析等写作辅助模块。开智学堂已成为创造者的黄埔军校，开设应用认知科学课程，以及以认知科学为底层的各项职业技能课程，帮助众多有志青年成为时代弄潮儿。（更多资讯参见：<http://www.openmindclub.com>）

最后，再说说小儿子：爱贝睿。我们发布了基于机器学习与脑机接口的儿童注意力评估与训练方案——注意力指数，并在《最强大脑》节目上展示。我们发布了「爱贝睿时间」微信服务号与「爱贝睿学堂」App，累积百万家长收听在线讲座或参加在线付费课程。我们发布了以脑与认知科学为基础的新一代儿童玩具，《情绪星球》、《情绪大营救》、《和生气做朋友》、《吃汉字的小刺猬》等等，销售过万套。我们还与第三方，如得到、喜马拉雅合作，上线了《Dr.魏的家庭教育宝典》、《小事情撬动孩子大能力》、《天才赢在注意力》、《0-8岁育儿秘笈》等音频节目，在短短半年内，取得了十万余家长付费购买的好成绩。（更多资讯参见：<http://www.ibrainbaby.com/>）

当然，爱贝睿重量级新产品即将在第二届聪明养育峰会上发布。另外，爱贝睿作为安人心智旗下独立子公司，获得了估值过亿的风险投资，由华南地区K12教育领头企业卓越教育领投Pre-A轮。（同样欢迎投资界朋友联系我，洽谈下轮融资。）

6

真的是不整理不知道，一整理才发现，过去三年，我开挂了:D 如果再加上过去三年，开创认知写作学，带出上千学员，以及写作著述近百万字、写作《财新周刊》每周的心智专栏数十篇，阅读数千本书、数千篇论文，显然，我的工作与学习效率不同于多数人。而这又是受益于脑与认知科学。讲三个小故事。

第一个小故事是，多数人不知道睡眠对人的记忆与工作效率有多么重要！研究1来自神经科学家 Stéphanie Mazza，他告诉我们学习、睡眠交替进行，不仅可以减少一半练习巩固知识的时间，还能保证知识记得更久更牢。学习后睡眠是个好的策略，两个学习环节间睡眠是个更好的策略。研究2来自神经科学家 Russell Foster，他在TED演讲上，破解了常见的睡眠迷思，早睡早起不一定有传说中那么多的正面意义。研究3则来自认知科学家 Bjork 夫妻，他们的「必要难度理论」告诉我，为了更高效的学习，你不要当场写笔记，而是六个小时后写笔记更好；同样不在办公室写笔记，而是换个地点写笔记。当你联合使用这3个研究成果，会怎样呢？它就是我的独特的睡眠法。我每天大约小睡次数会有3-5次，多的时候7次，并且睡前学习内容与睡时的时间、地点错开。在我的带动下，安人心智保持了小睡文化。每个办公室中，有大量的小沙发、懒人沙发、折叠睡椅。

第二个小故事，多数人不知道基于脑与认知科学规律的学习会多么高效。以认知偏差为例。有一本畅销书叫《清醒思考的艺术》，这本书总结了52种认知偏差。其实它一点都不重要，最核心的源头知识来自少数研究者的贡献，比如斯坦诺维奇的理性思维体系。在安人心智，各位小伙伴是如何学习与工作的？直接从最源头、最底层的知识入手。比如盲目跟踪太多当下的语言学细碎论文也没那么重要，更重要的是韩礼德、齐夫、乔姆斯基、平克这些人的思想。这样从高维度自上下的学习，得以让同事们处在一个极领先的位置，并且借助广泛的脑认知学术网络，将新的研究成果，整合到安人心智的脑认知产品体系中。比如，前不久英国皇家科学院院士，牛津大学实验心理学系主任，从事数学认知研究与数学教育的Peter Bryant教授来京讲座，同事们参加并思考其课程体系利弊，然后将其整合在爱贝睿的课程体系中。

说完了正能量的小故事，我们再来说说一个怒的故事。各位读者可能不知道，在教育界，流传了多少错误观念。比如不少儿童教育公司宣传开发儿童大脑，却从不懂大脑，数十年如一日地坚持传播「左脑右脑分工论」、「大脑只用10%」这些错误的神经迷思。它们还只算低级错误，类似「学习金字塔」、「多元智能」等高级错误则在教育体系中广为流传。我们尝试检索中文学术论文库，你会发现，「多元智能」泛滥成灾，然而，无论从心理测量学角度，还是从认知神经科学角度，多元智能压根不成立。

其实，一个简单的思想实验就可以发现多元智能有多么不靠谱，试看认知科学家斯坦诺维奇在《超越智商》一书中的批判：

斯滕伯格、加德纳和我一直致力于抨击社会和学界对MAMBIT的神化。然而，如果当前这种将每一个积极认知特质都与「智力」联系起来的趋势继续发展下去的话，只会不断地给MAMBIT的神化过程添砖加瓦。让我们来做一个简单的实验。试想，如果有人反对在评价汽车时太过于强调马力这一指标的做法，于是，为了降低「马力」这一概念的重要性和受重视程度，他们提出了制动马力、转弯马力、缓和马力等一系列概念来描述汽车的特性。请问，这种策略可以让人们在评估一辆汽车的性能时，忽视发动机功率的重要性吗？我认为不行。反而，这种做法会使得本来希望被低估的特征得到更多的重视。

什么是MAMBIT，即智力测验所测量的心理能力（the mental abilities measured by intelligence tests）的首字母缩写。为了反对智力这个概念，因此引入数学智能、音乐智能、运动智能这些概念，就像为了反对马力这一概念，因此引入制动马力、转弯马力、缓和马力一样荒唐！伴随消费升级时代来临，教育行业升级势在必行。升级升向哪里？正是脑认知科学与人工智能。我们可以简单地将教育行业划分为三代：PC互联网时代、移动互联网时代、脑认知科学与人工智能时代。第三个时代正在呼啸而来，即将席卷天下。

7

时候，让教育行业通过脑与认知科学来一次大升级了。而这个历史过程，安人心智集团必将大展身手。目前安人心智正处在更上一个台阶的关键时候。期待更多对脑认知科学的应用感兴趣的小伙伴加入我的团队。这次招聘，更侧重中高层招聘。从团队氛围来看，如果用我在《人性与暴力——论智力侵略》中的信息-信任框架来划分，安人心智是一个高信任、高信息流通速度的团队。作为一个强科学主义团队，它不合适这几类小伙伴：神秘主义粉丝、僵固型心智者与消极悲观者。我希望你：

- 1) 年龄在 26 岁以上，拥有至少 4 年以上相关工作经验；
- 2) 热爱脑认知科学与教育行业，对儿童教育或职业教育感兴趣；
- 3) 长期关注 @开智学堂 或 @爱贝睿学堂 公众号，熟悉相应术语与老师；
- 4) 用 Mac，用 Google，不发憷用技术来改善工作效率；
- 5) 爱读书，笔头功夫扎实，英文阅读无障碍；
- 6) 有坚持 2 年以上的习惯，注重内在动机驱动，比如写博客、健身、早起等。

上述六条，满足三条以上，那么你就适合加入安人心智团队。如果你恰巧有了孩子，天天在思考儿童教育，那么爱贝睿是你的最佳选择；如果你对职业教育经验丰富或兴趣满满，那么开智等着你。如果你希望了解安人心智的工作风格，也许我写给新同事们的这些文章，能帮到你：致新读者、职业十二问。目前开放，也是长期开放的职务有：HR、后端/前端/算法/测试工程师、脑认知科学/心理学硕博、微信公众号主编/内容运营总监等等。点击「阅读原文」可查看更多职务描述信息。欢迎投递简历，邮箱是：hr@anrenmind.com

正如彼得·泰尔（Peter Thiel）所言：曾经我们想要的是飞行汽车，而不是短短的140个字符。你当然可以选择为名利而创业，随波逐流；然而你更可以为更有想象力的想法创业——奔向太空，重塑大脑。当饥荒、瘟疫和战争被一一击破，人类开始面临从智人成为神人的挑战，我们正在成为登临下一个星球的神。我诚邀你同行。

阳志平

2017-09-22

备注：备注：恳请各位读者帮个忙，转发我的这篇长文，自荐或推荐师友。如入职成功，送推荐人 kindle一台。谢谢你。

最新的: September 21, 2017

[向前](#) [向后](#)

37岁，谢谢你

1

很长时间，少年以为自己活不过三十六岁。阳光灿烂，春日美景，你正在教室里面上课。突然之间，黑暗扑面而来，你什么都看不到了。——那是小学，你的右眼被同桌无缘无故用铅笔狠狠捅了一下。幸运的是，抢救及时，没有留下终身遗憾；不幸的是，从此右眼视力一直低于左眼三百度。

这样的事件，少年经历的不是一起两起。你正在河里嬉戏，水波涟漪，美好夏日。突然之间，山洪暴发，你被瞬间推到数百米之远。湘江深处，你拼命挣扎，恐惧地大喊大叫。幸运的是，你被一位路人救了上来。从此，洗心革面，恍然醒悟，之前老师眼中的捣蛋王，变为学校优秀学生。

如果按照正常剧本，这是一个美妙故事——人生突发事件，过早亲历死亡，坏学生浪子回头。然而，真实的故事是怎么样的呢？少年被人救起，那位救命恩人的一位亲戚——跟少年同一初中，却要挟少年给他钱。那是一个远超出少年所能承受的数字。少年难以接受，那人就带着同伴打了少年一顿。剧本猛地从雷锋切换成校园欺凌。少年报仇不隔夜，立即带着在当地赫赫有名的姐夫们，反击回去。剧本再次切换为古惑仔。

这就是少年从小长大的湘南小镇。直到今天，这个县级市，距离最近的火车站还需要两个小时车程。因为闭塞，所以经济落后；因为落后，所以民风彪悍。在这样的小镇，命是用金钱来衡量的；校园欺凌稀松平常。

2

如果，按照正常的人生轨迹下去。少年也许会像他七八个姐夫一样，在当地赫赫有名。当妻弟被人欺侮了，只需带着兄弟们打对方一顿即可。从此，不会再有人敢来找自家亲戚麻烦。但困守小城，终老一生。在那座落后而又美丽的湘南小镇生活，那是一种窒息的美。

[命运关上门时，从来会给人开一扇窗。](#)

在少年极年幼时，幸运地碰上了第一位贵人——外公。小时走南闯北的艄公，之后返乡种田的外公，喜欢读书。少年自幼被外公隔代抚养，受老人影响，意外养成了读书习惯。侥幸躲过一位小镇青年命中注定的阶层劫数。在初中，又碰上第二位贵人——刘老师。那时，刘老师刚刚从乡下调到这所刚成立不久的小镇初中任教，担任班主任，少年是她带的第一批学生。敦敦督导下，到了初三，少年开始奋发图强，先是拿到数学奥赛奖，再是发表诗歌，顺利保送湖南省一个重点高中，人生翻篇，躲过青春期劫数。

3

多年后，少年回首，才意识到多么幸运。早早亲历人性之恶，早早体验生命无常，却依然相信人性之恶可以到何种地步，那么人性之善就可以到何种地步。生命可以脆弱到何种地步，那么生命就可以坚强到何种地步。。

因为当生活欺负他时，他正忙着——读书。

十五岁，少年远离小镇，来到那所精英辈出的省重点高中读书。初离家门的孤独无处排解，于是，少年像鸵鸟一样，将自己躲到市图书馆。那些日子，他与狄金森、卡夫卡、柏拉图、博尔赫斯作伴；当然，也会沉迷在毛姆、阿西莫夫、泽拉兹尼的世界中。

十七岁，少年来京求学，幸运再次来到他的身边。他拥有了整整一个国家的图书馆。当时就读的学校就在国家图书馆旁边。从大一入学开始，少年放弃了在学校听课，不断逃课，在国家图书馆的不同书架中穿梭，习得了一套受益至今的跨学科学习方法论。在图书馆的肆意阅读，年轻人的智力乐趣得到了极大满足。

——大概天堂的样子，或许就是图书馆的样子吧。

4

大学毕业后，少年顺风顺水。无论学业、工作还是创业，胜利走向胜利。少年以为，他已经远离了那些年少经历。

狂妄自大、自我中心、任性粗暴。少年忘记了自己的样子。

生活很快让少年吃了亏。那一年，少年二十八岁。

是时候回家了。从十五岁离开家乡，到二十九岁，整整十四年。

回到老家，那座衡山边上的湘南小镇。

少年开始闭门读书，修心养性。春天赏樱花，夏天听杜鹃，秋天观明月，冬天雪清爽。每天，睡到自然醒。随手抽出一本书，兴致来了，几筷清风，流云下酒，掬水而饮。

那样的日子，一天比一天过得慢；一天比一天过得快。

一年又一年，月非昔时月，春非昔时春。慢慢地，少年气质快速蜕变。

直到有一天，那本线装版的《古诗源》翻烂了。**少年知道，他该下山了。**

5

下山一路，算不上风和日丽，时有狂风暴雨。2014年初，第二次创业。2015年12月，一位合伙人离职，以少年的强势性格，潸然泪下。

只是，与十五岁第一次离开家乡、2003年第一次创业相比较，这一次，他多了一个护身符。

Edge 创始人布罗克曼每年辞旧迎新之际，都会召集欧美思想界领袖，问一个大问题。有一年是「世界会变得更好吗」？有一年是「有什么样的简单方法能增强人们的认知能力」？

每年元旦，少年也会问自己一个大问题，看看历史上，有哪些榜样回答得好。来年看其人、听其言，读其书，模仿其行为模式。到了夏末秋初，少年每年生日时，他会赋予自己一个独特的关键词，作为下一岁行动指南。这些关键词，要么放大个人优势；要么规避个人优势使用过度；要么将个人短板弥补到人类正常水准。

这些关键词如同咒语一样，暗暗地念叨它，少年就得到了祝福，好运伴随而来。

有一年的关键词叫做安静。如何在一个难以静心的时代，安静下来？答案在王维那里。——返景入深林，复照青苔上。这是安静。——江流天地外，山色有无中。依然是安静。美国汉学家宇文所安却说，王维不是一个真正安静的诗人，而是一个用很大力气让自己安静下来的人。那是「安禅制毒龙」，也是「落日鸟边下，秋原人外闲。」

有一年的关键词叫做慎言。如何择可言而后言，择可行而后行？答案在王阳明那里。「道可道，非常道」。中国道德经这句话极有道理。一旦你用语言来编码直觉，那就需要经过「工作记忆」来加工了，落入「算法心智」层面，陷入窠臼。所以中国古代大儒常常推崇不落文字，王阳明将其称之为：「言益详，道益晦」。同样，佛教也有一句类似的话：「善护念」。

有一年的关键词叫做柔软。如何心有猛虎，细嗅蔷薇？答案在《诗经》那里。陟彼南山，言采其薇——这是《诗经·召南·草虫》；南山有台，北山有莱——这是《诗经·小雅·南山有台》；南山律律，飘风弗弗——这是《诗经·小雅·谷风之什》。南山是一座什么样的山？从《诗经》一开始，那些在山洪暴发，生死病老，骨肉分离时，手足无措的古人们，无力抵抗，却试图看见光明。而这光明，就是那口口相传的「南山」。

叹人生、不如意事，十常八九。人类却可以发明文学来处理那些人生不如意，将忧伤处理为美，面朝深渊，看见光明，是为悠然见南山。

6

从此，每一年生日成了反思日；从此，每一年有了仪式感——有明显的开始，有明显的结束。

我无法证明岁月有脚，但确信它们在奔跑。

成熟，意味着告别原生家庭，告别那座湘南小镇，告别一个又一个图书馆。

人生就像一列疾驰的火车，每一站，你会遇到许许多多的人。

直到有一天，你会告别你自己。

那时，我依然希望你，记住你的样子，不愧于人，不畏于天。

那时，我依然希望你，感谢那些早已面目模糊的人。他是已在彼岸的外公；她也是移居深圳的刘老师；他是将你从洪水中救出来的恩人；她也是你曾经遇到过的所有人。

阳志平

2017-9-4

备注：今天生日，谨以此文感谢所有师友。

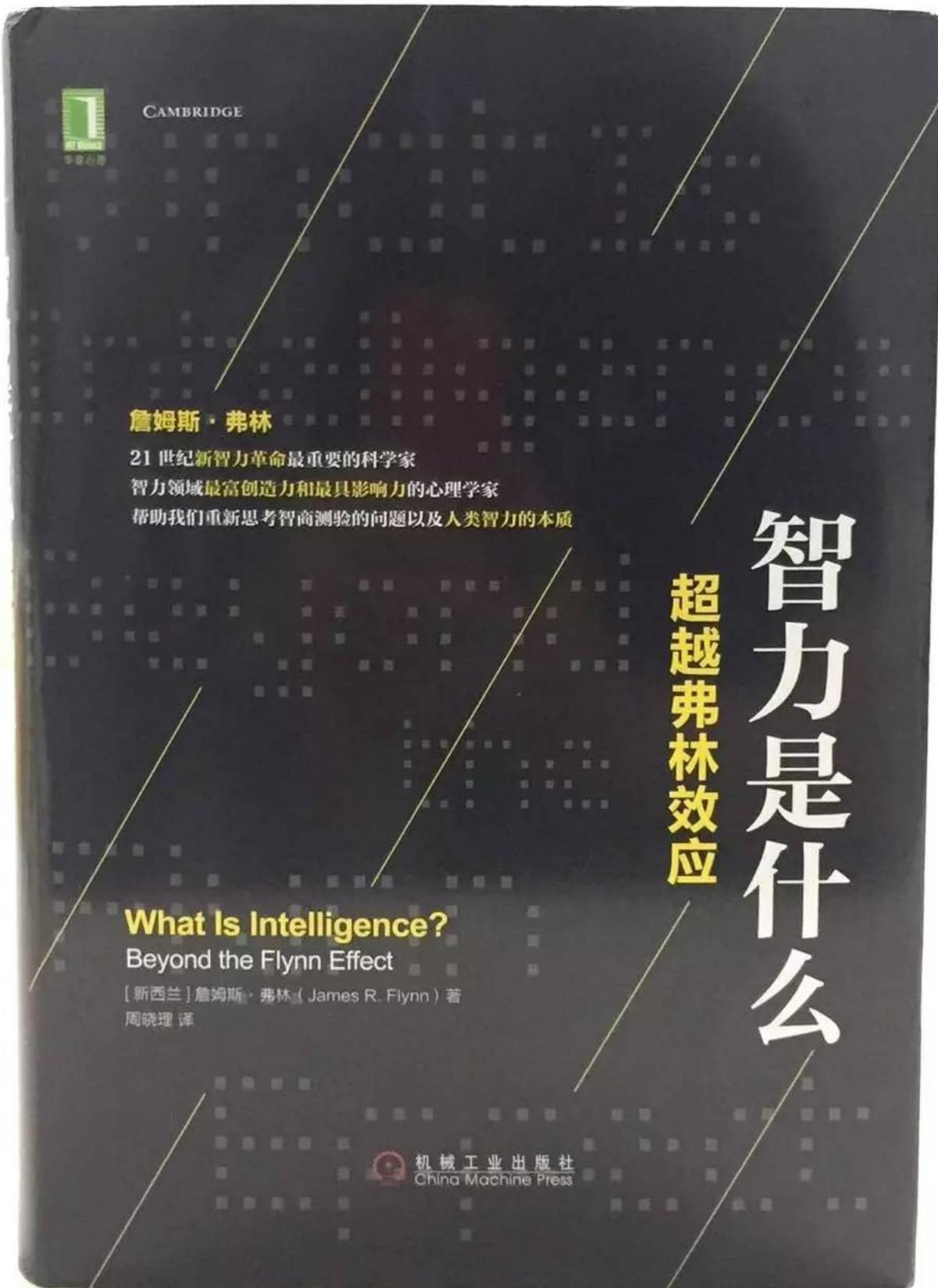
最新的: September 04, 2017

[向前](#) [向后](#)

《智力是什么》推荐序：人生标准九

今年给三本经典认知科学读物写了推荐序，近期第一本正式上市了，是弗林教授的《智力是什么——超越弗林效应》一书。是的，就是三十年前，引发了认知科学史上智力大争论的弗林效应。在过去一个世纪中，智商测验的分数逐年显著提高，这一现象被称作「弗林效应」。弗林教授正是弗林效应提出者。在这本经典作品中，他描绘了一副新的人类智力图谱，阐述了智力到底是什么，以及现有智商测验的缺陷。我写的封底推荐语如下：

人类正在变得越来越聪明吗？是的。智力可以提高吗？当然可以。不仅如此，如果你将智力看做一成不变，还会阻碍学习。就像欧洲中世纪信奉地心说的人们一样，当下人类智力观还停留在地心说时代，认知科学家们正在发起 21 世纪新的智力革命。在这场声势浩大的智力革命中，弗林是最重要的科学家之一，正是弗林效应帮助我们重新思考智商测验的问题以及人类智力本质。欢迎你阅读此书，从智力的地心说时代步入日心说时代。



人类变得越来越聪明了吗？在这个牛人辈出的世界，我们该选择什么样的生活方式？

人类变得越来越聪明了吗？

1984年11月的一个星期六，一位年已五十的心理学家在新西兰一所高校翻阅数据。他收到同事发来的荷兰两代十八岁少年的智商测验结果。他注意到一个奇怪的现象，相同的测验，那些1982年的孩子的得分，比1952年的得分高多了。人类是否在变得越来越聪明？这位心理学家好奇地给同行们发了封邮件，向全世界各地的研究者申请数据。综合来自不同国家的数据后，他发现了一个全人类智商变迁的小规律：

每年智商提高0.3%左右，每十年提高三到五分左右。每三十年提高十二到二十个点左右。

这就是著名的弗林效应 (Flynn effect)。这位好奇的心理学家就是弗林 (Flynn)。1987年，弗林收集14个国家的不同时期智商数据，在《心理学公报》 (Psychological Bulletin) 发表论文《Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure》。

当时恰逢美国反思教育平等与种族主义的高峰期。另一位心理学家理查德（Richard J. Herrnstein）与合作者1994年出版了一本智商专著：《钟形曲线》。理查德在书中提出 1) 低智商人群容易出现各类犯罪与反社会行为；2) 相对于白人与东亚人，非裔美国人各项智商测试成绩越来越低；3) 美国最低智商人群是一个印第安人保留区等。因此，作者们宣称：1) 智商测验测试的特质是可靠的；2) 这些特质是由我们的基因决定的，稳定且难以改变。

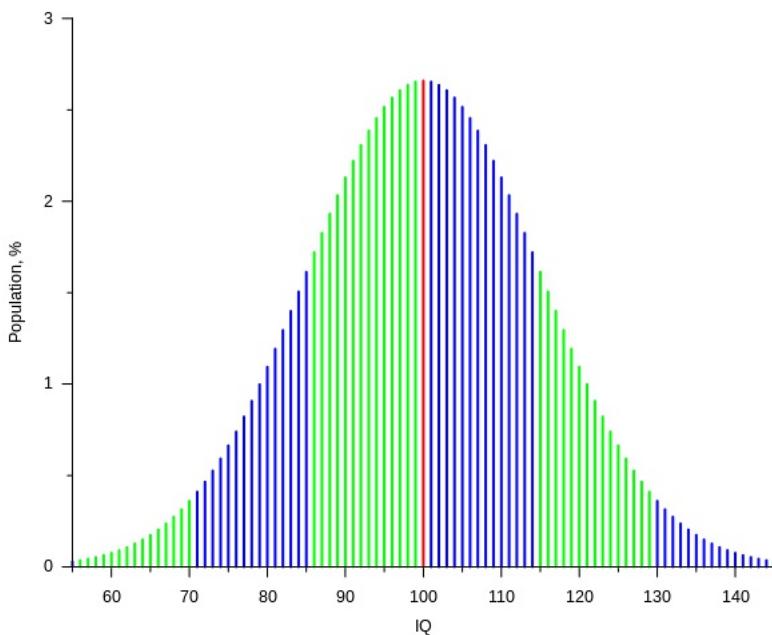
这样的结论，在今天看来纯属胡说八道，因为理查德的结论容易推论：白人必然比黑人高明。但在当时，理查德们更在书中公开建议：减少外国人移民到美国，避免全国平均智商降低。

《钟形曲线》一出版即为畅销书。黑人与白人是否真有先天差异，成为美国当时热门议题。弗林效应在这个公案中，也经常被各路板砖人士引用。但与理查德相反，弗林是一个坚定的种族平等主义者，研究智商的目的是为了捍卫自己的种族平等观念。毕竟人类越来越聪明，凭什么阻止黑人移民呢？凭什么相信黑人的智商不如白人呢？凭什么不给黑人提供更好的教育环境呢？凭什么不能相信黑人智商在更好的教育环境下会提升呢？

解释弗林效应的原因有很多。除了以往弗林提到的环境改善、生育技术改善、教育与对智商测验的熟悉之外，在他2011年新作《智力是什么？——超越弗林效应》与2012年新作《我们变得越来越聪明了吗？》中，弗林日益相信一种新解释，就是那些1%的由基因带来的智商卓越的人，会主动去寻找更多新鲜刺激、更复杂的多元化工作环境，慢慢地，这些1%的遗传优势扩大为99%的优势，遗传给下一代，通过个体指数在个人层面扩大，通过社会指数在社会继续扩大。

什么是标准九？

成为历史公案焦点的「钟形曲线」是什么呢？它就是被高斯、高尔顿等无数人誉为上帝曲线的正态分布曲线。达尔文表弟高尔顿叹道：「我几乎不曾见过像误差呈正态分布这么激发人们无穷想象的宇宙秩序」。如下图所示：

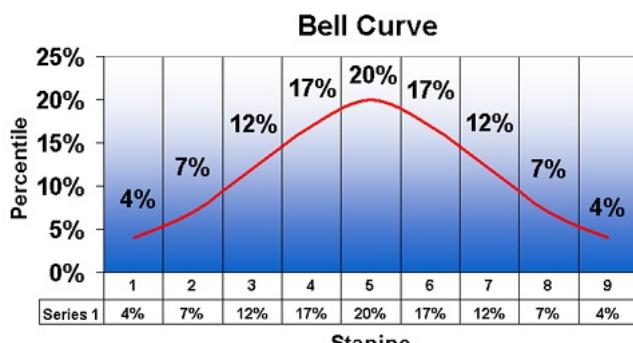


「正态分布」的概率密度函数曲线，因形状似钟形，被称之为钟形曲线；又因被高斯首先用数学证明，也称为高斯分布。如果有机会让我们穿越到1809年，与高斯一起玩个高明的思想游戏：假设上帝是个苦逼的造人实验科学家，他进行大量造人实验。每次实验结果都会出现误差，比如人类的智商、身高、胆固醇含量等，那么这些误差将如何分布呢？

高斯，这位站在上帝旁边的宇宙观察者总会发现：无论上帝造人实验结果怎么偏差，一位「好」的人，必然是趋近算术平均值的。那么反过来，我们推导这些误差分布，就可以得出以下结论：误差分布的极大似然值必然就是等于算术平均值。当已经明确知道，人类的智商、身高、胆固醇的误差分布的最终走向是算术平均值，那么，反过来推导出正态分布的公式就变得容易了。

继续沿着历史长河漫溯，来到第二次世界大战的年代。这个年代正是心理学大出彩的年代。当时美国军队普遍采用心理测验选拔将士，如何提高心理测验结果的易读性就成为刚需。首先是美国军方采用标准九体系来表示测验分数，接着，心理学家开始普遍将人格测验、智商测验的结果解释降级为个位数，即标准九体系。

什么是「标准九」（Stanine）？它是将正态分布曲线划分为九个部分，平均值为5，标准差为2，除了标准一与标准九两级之外，各个分数的范围全部都是半个标准差。如下图所示：



这样有什么好处呢？首先，它让我们更好地理解测验结果，心理学家对普通用户解释时，不用说你的「宜人性」是68分，而是说你的「宜人性」是7分；不用说你的智商是115，而是说你的智商是7分；用户马上就明白自己处在一个什么样的区间。其次，它能让我们更好地整合不同来源的测试结果。一般来说，在平均数加减两个标准差以内的是正常群体，在此之外是需要格外注意的极端值。最后，它更符合大脑是个认知吝啬鬼的习惯。我们难以清晰地认识到智商135、100分的孩子有什么差异？但是，标准九与标准五的孩子区别一目了然。

社会比较会带来什么影响？

标准九对我们有什么启发呢？一般来讲，拿到标准七分（以下简称为标准七）以上的那批人只有极少数，拿到标准八的人只有7%，拿到标准九的人只有4%。事实上，大多国家的教育却不是按大多数普通人标准制定，而是精英导向。为什么要让标准五的人与标准九比较，让标准五努力成为标准九？

事实上，人类进化史长达三百万年，进化出阅读与教育功能的时间仅有数千年。我们大脑的阅读功能并不是事先就在几十万年前被设计好，而是原本的大脑机制拥有进化出阅读的可能性。阅读进化，继而进化出整个人类社会的教育制度。所以，今天的阅读与教育就必然受到既有的局限。人类教育体制设计的初衷，一方面是为了解放家长时间，使得多数家长不受孩子拖累，有大段充分的白天时间从事捕猎、繁殖、战争、交易到科研、艺术等各项社会活动，避免年轻一代与年老一代抢同样的时间与同样的地盘；另一方面是为了通过创造一种社会比较氛围，提供丰富的社会刺激与多变的环境，使得那些聪明的基因能够继续保留，并变得更聪明，从而推动人类整体的继续进化。

什么是社会比较？它来自美国社会心理学家费斯廷格的概念。一般划分为：平行比较（与那些与自己差不多的人比较，比如，一个标准五与一个标准五比较）；向上比较（与那些比自己强的人比较，比如，一个标准五与一个标准八比较）；向下比较（与那些比这些差的人比较，比如，一个标准五与一个标准三比较）。

人的自尊体系非常有趣。身处标准七，会自以为是标准八，会与更多标准八的人平行比较，但一般不会与标准九的人比较，这就是认知偏差中常常提到的过度自信偏差、乐观偏差等。一个极端的变式是心理学家杜宁（Dunning）与克鲁格（Kruger）在1999年的发现，在2000年荣获搞笑诺贝尔奖的杜宁-克鲁格效应（Dunning-Kruger effect）——无能的人从不觉得自己无能，因为他们不具备识别自己无能的能力。杜宁们实验发现，那些成绩处于末尾12%水平的人会认为自己的成绩等级至少在67%，也就是身处标准三太久了，反而会认为自己是标准六。与此同时，那些能力更强的人往往会低估自己的能力，标准九们常常以为自己是标准七。

如果标准七的社交网络的前三层是标准九，那么，这位标准七会很受打击，很快将自己下移到标准六甚至标准五、标准四。而当标准七在标准五区间呆久了，他会变得更有自信。另一个相反的极端是，标准七在标准八、标准九区间呆久了，会降低对自我评价。这就是教育心理学史上著名的大鱼小池塘效应（Big-Fish-Little-Pond Effect，简称为BFLPE效应）。心理学家Marsh在1995年进行了一项实验，将两组超常儿童，一组放在超常儿童组成的实验班；一组放在由普通儿童组成的普通班。一年之后，在普通班的超常儿童的学业自我概念（自我体验和反省的能力）显著强于实验班学生。

如果标准六比较幸运地遇到良师益友，他们处于标准八区间、性格友善、善于做榜样、正面鼓励人……那么原本的标准六会慢慢跃迁到标准七乃至标准八区间，这就是皮格马利翁效应（Pygmalion effect）。

人的自尊体系会在不同领域反复经历这种跃迁或下降过程。这种反复反复的过程形成一个新的衡量心理健康的指标——韧性（Psychological resilience）。如果说人的心理健康可以用强度与韧性来形容。人的自尊体系多导向强度，而忽视韧性。那些韧性强的标准六能够意识到，自己在科研这样的领域可能能做到标准七，但是在艺术等领域只能做到标准三。这样，他们的动机强度适中、自尊体系的来回拉扯不会导致情绪崩溃。

韧性差的标准六，大多数会走向极端——在每个领域都伪装成为标准六甚至标准七标准八。心理不具备这种在不同领域来回拉扯的能力。整个人绷得很紧，表面上看是高自尊高成就动机，一旦在某个领域受到打击。这个打击还被社交网络前三位的人感知到了，那么，他会脆弱得失去动力，滑向标准四乃至标准二。比如，Alicke等人1997年发现个体应对消极的社会比较，会夸大优秀他人的能力，当你是标准七时，你常常不觉得标准八是天才；当你下滑到标准四时，你常常感叹标准八是天才。你会发现，社会上的天才总是那么多。这种现象被称之为「天才效应」（Genius Effect）。

如何成为更好的人？

除了选择不恰当的社会比较标准，比如，与盲人比阅读速度；或者逃避正常的社会比较，比如，故弄玄虚故作清高。我们还有哪些积极的选择？

从追求最优到追求满意

将自己的目标定在标准六、标准七附近的中高区间而非标准八、标准九这样的区间。这是一种极其符合心理科学原理的做法。西蒙将其称之为，做【满意的人——Satisficer】，不要做【追求最优化的人——Maximizer】。

选择友善的集体智慧创作群体

参与人类智慧的集体进化，这是最简单的让自己变得更智慧的方法。如开放科学、开源软件、开源硬件这样的领域。法国哲学家利奥在《后现代知识》一书中写道：「知识的传播不再是为了培养能够指导民族走向解放的精英，而是为这个系统提供一些能在其体制所要求的实际岗位上合格地完成他们的角色的扮演者。」

探索「可能的自我」

拿到标准八的人只有7%，拿到标准九的人只有4%，这批人是如此少，但小时候的教育却是让我们去与这批人去比较。这怎么可能行为瘫痪？！我们要避开进化带来的社会比较陷阱。在一个智慧加速进化的时代，牛人与牛人、大牛与小牛会非常频繁地短兵相接。很快，会将大量牛人拖下水，走下神坛。在这样的趋势下，一批人觉得标准八不过如此而已，于是继续活在自己小世界，因为自己的社会比较标准已经下放。另一批人，却走上了另一条道路，从诉诸外界的标准改为对自己的要求。如欧洲社会心理学创始人莫斯科维奇所言：

我没有汽车，甚至不会开车。…首先要有一种尺度：某个人占据第一的位置，他就代表进步。您必须接受同样的尺度，尽量靠近第一位，否则您就是落后、欠发达的，等等。接下来，每一种需要都对应一种受到承认和贴好标签的东西：如果您没有这个东西，您的需要就没有满足。多么蹩脚的逻辑！

小结

社会上永远存在着一个「人比人」的问题。我们不会因为自己的愚蠢而悲伤，只会因为比周围的人更蠢而痛苦。

阳志平
2017-08-23

最新的: August 23, 2017

[向前](#) [向后](#)

创造与热情：写在第三届开智大会之前

从来没想到，我这样反社交的人会担任策展人，操盘一个大会快三年了。从来没在公开场合提过开智大会。在这里，借同事采访之际，整理一下我办开智大会的初心，聊聊我为什么要办一个这样的大会，召集那些从不追逐名利的、内在动机驱动的演讲者。低调的开智大会，应该被更多人知道。

Part1. 年轻的朋友来相会

Q1. 今年是第三届开智大会了，阳老师您举办开智大会的初衷是什么？

这个社会从来不缺大会，我是一个反社交的人，熟悉我的师友都知道，我从来不去拜访什么人，都是对方来找我。参加大会的人越多，那么你的收益越少。从来没想到，有一天，我担任策展人，举办一个大会三年。

在举办首届开智大会时，我并不清楚开智大会意义何在。当初举办时，还碰到经济上的困难。约好的赞助商放我鸽子，我正想顺其自然地放弃。不想，陈虎平老师力挺，二话不说，第一时间捐赠几千元，劝我发动开智社群众筹。短短十五分钟内，收到开智社群众筹两万元。不少老师还在感叹，为什么不给自己参与众筹的机会呢？

于是，一个内向的人就这么磕磕绊绊地联系场地、演讲者，最终，首届开智大会顺利举办。

回头看，促成首届开智大会的有两位关键人物。第一位是首先提议的安替老师。2014年10月开智书友会成立，聚集两百博士；2015年1月开智青年群成立，聚集三百青年。安替老师当时在开智青年群中调侃，年轻男女穿着正装去参加舞会是最美妙的事情。三百荷尔蒙冲动期间的高知青年越聊越来劲，最终决定筹办一个线下大会——虽然三年后依然没舞会。第二位是陈虎平老师，在我想放弃举办时，他的一句话说服了我：别去想什么意义不意义，将这么多好学上进的年轻小伙伴聚集在一起，本身就是意义。

Q2. 演化三年，开智大会做对了什么？

第一届开智大会成功举办后，我突然明白了，开智大会是一个异类的年度盛会。你喜欢追逐内在动机，常常思考人之为人的那些谜题，如爱与智慧，如美与好奇，然而，你总得不到周边人的理解。直到有一天，你来到了开智，元科学、高阶模型、同侪信任与最小行动，无数可能的自我开始浮现，前路从未如此清晰。

每个年轻人在成为自己的路上，都走过弯路，24岁到36岁这段时间，错过的总是多过得到的；遗憾总是大于收获。绝大多数人放弃了，最终成为名利驱动的动物。总有少数人，坚持走到底，成为内在动机驱动的人。如果由这些年龄在35岁以上的异类来给年轻小伙伴，讲述他们的人生故事，我想，多多少少，有所启发。

正因为我是一位异类，我理解那些年轻人走过的弯路；也正是多年来，我离名利躲得远远的，反而身边聚集了一大帮内在动机驱动的「中年」小伙伴。如此一来，从首届开智大会，就形成了她的独特格调与强大气场：

第一，保持纯粹。开智大会没有任何赞助商。不是不想拉赞助，而是当时拉赞助失败了，最后变成社群众筹。阴差阳错，从此不需要讨好任何赞助商，根据自己的品味来做。一些技术大会，由于迁就赞助商，不得不安排一些无聊的演讲，送票都没人去。开智大会虽然收取门票，但每年售票都是秒光。

第二，创造模因。开智大会成了新型模因的产卵场。每一届开智大会上，都会涌现出精彩模因，如第一届安替老师的「时空选择论」；第二届徐毅斐的「四不像」都是精彩模因。由于没有做任何线上直播，纯粹线下体验，提高了模因保真度，最终影响了不少小伙伴的行为。

第三，远离名利。如果有讲者怀揣商业目的，我一定不买账。异类遇见异类，这是开智大会的意义，每一年，给这类内在动机的人提供一个相聚的机会。每一年，天南海北，年轻的朋友来相会。

Q3. 说说开智大会如何挑选讲师以及每年的主题的吧？

我在首届开智大会举办之后，写下了挑选演讲者的标准：

- 不装，为人热情，乐于助人
- 有公认的作品
- 有独特审美
- 内在动机驱动，不为名利所束缚
- 有内在热情，一下子能击中人心的那种
- 演讲侧重人生故事，有情感披露，时隔十年后回看视频，依然能感动

其中最重要的两条就是内在动机驱动与作品。在每年大会上，可以看到这些内在动机的讲者，如何走自己的路。有的老师走得特别顺；有的老师走得没那么顺。当下是否拥有世俗意义上的成功并非我在意的。我更在意的是演讲者是一位有趣的人。

再说一下开智大会的主题选择。我是一个懒鬼，推崇批量解决问题，因此在筹备第一届开智大会时就想好了未来。积极心理学创始人塞利格曼将人类美好品质总结为六大美德和24种人格优势。每一年，我会根据当下时代主题，从人类美德中挑选两大美德，相辅相成，形成张力。人类美德不同维度，交错在一起，这种矛盾，比单向度的人更有意思。比如首届开智大会主题是「爱与智慧」，其中「爱」隶属于仁爱类优势；「智慧」隶属于智慧类美德。第二届开智大会主题是「美与好奇」，其中「美」隶属于卓越类美德；「好奇」隶属于智慧类美德。

优势类型	人格优势	缺失该优势	该优势的反面	该优势过度
智慧类优势	创造性	从众	平庸	怪癖
	好奇心	无兴趣	乏味	病态的好奇/好管闲事
	判断力	无反省力	轻信	愤世嫉俗
	好学	自满	保守(正统)	无所不知
	洞察力	目光狭窄	愚笨	洞察力过度
勇气类优势	勇敢	惊恐/胆小	懦弱	愚勇
	毅力	懒惰	无助	强迫
	诚实	虚假	欺骗	正义/正直
	热情	克制(禁欲)	死板	多动、过度活跃
仁爱类优势	爱	孤僻/自闭	孤独/回避	煽情
	善良	冷漠	残忍/均值公德心	爱心泛滥
	社交智慧	感觉迟钝	自欺	心理呓语
公正类优势	团队合作	自我中心	自恋	沙文主义
	公平	党派性/小团体偏见	偏见	超然
	领导力	屈从	分裂性/故意破坏	极权主义
节制类优势	宽恕	残忍无情	报复	姑息放任
	谦虚	自尊不足	骄傲自大	自我贬损
	谨慎	刺激寻求	鲁莽冒失	过分拘谨
	自制	自我放纵	冲动	压抑
卓越类优势	美感	漠视	幸灾乐祸	势利
	感恩	个人主义	既得权利	逢迎讨好
	幽默	无幽默感	严厉	滑稽
	乐观	现实导向	悲观	盲目乐观
	灵性	失范	异化	狂信

Part2. 创造与热情

Q4. 说说今年的开智大会主题吧！

2017年第三届开智大会主题是「创造与热情」（creativity and zest）。其中，

- 创造：隶属于智慧类美德，缺失该人格优势，导致「从众」；该人格优势反面是「平庸」；该优势过度导致「怪癖」。
- 热情：隶属于勇气类美德，缺失该人格优势，导致「克制（禁欲）」；该人格优势反面是「死板」；该优势过度导致「多动、过度活跃」。

我喜欢「创造与热情」，认为它是我的生命写照。未来我也会以「creativity and zest」为题，拟作开智主题曲。这两个词凸显了开智社群的创造者气质：一方面需要用作品说话；另一方面能够坚持大时间周期。

三分钟热度容易，但坚持大时间周期不简单。拿今年的演讲者路意老师举例，一米九的大帅哥，他的生活与众不同。多数人创业奔着融资、上市去，工作与家庭失衡。但他在2012年创办了自己的工作室，之后五年，安静地呆在深圳郊区，陪着可爱的女儿，与家人安静地生活。团队分布全世界各个地方。不融资不吹牛，不知不觉以品味赢得了几百万用户。

再拿陈虎平老师举例，我在微博上开玩笑说他是一位鸡血娃，虎平特别不像中年人，他甚至比20多岁的小朋友更热情。他的生活单纯有力，迄今翻译、创作10余本书，十年下来，平均一年一本。

再拿陈虎平老师举例，我在微博上开玩笑说他是一位鸡血娃，虎平特别不像中年人，他甚至比20多岁的小朋友更热情。他的生活单纯有力，迄今翻译、创作10余本书，十年下来，平均一年一本。

Q5. 介绍一下阳老师如何认识这四位朋友的吗？他们都有啥有趣的故事？

开智大会演讲者普遍拥有一种跨学科的气质。路意老师读书时念的是飞机管制，但如今是一位有意思的设计师。他从事过5年的算法研究和软件工程，后转行从事6年的用户体验设计与管理，之后再次转行以产品创新进行创业。

我与路意老师结识在开智书友会。在书友会里，他分享了大量读过的英文书，当时就觉得蛮有品位。之后在深圳开智沙龙，就做了精彩分享。此外，路意老师还是《深泽直人》简体中文版的译者。

与虎平老师是通过微博认识的。虎平如果推崇一个人，他会推崇得特别绝对。当时他密集读完我的博客，不断在微博上引用我的文章，从而得以认识。认识虎平之后，发现我们品味一致，兴趣重合极大，如都喜欢认知科学、演化论、心灵哲学等等。

虎平老师是一个内在动机饱满，单纯有力的人。首届开智大会举办，他第一个掏钱支持，《追时间的人》出版，他自掏腰包买来两百本送给值得送的年轻小伙伴。每次与虎平见面时，都发现他在操劳整个中国与整个一代年轻人而非自己利益。他说过一句话我十分感动，他说攒钱没什么意思，还不如资助那些有潜力的年轻人。年轻时，能遇到虎平这样的老师，会多么幸运！

与李雪淞老师结识类似虎平。他是一位创办了二十年的集团公司董事长，房地产营销圈的公认大师。中国多数豪宅营销都由他的团队策划推广。他也是狂热的认知科学与重度阅读者。当他发现买到的认知科学图书上，不断出现我的名字时，他就去读我的博客，然后叫助手联系我。当时以为这人肯定是我不太想结识的名利驱动的人。见面之后，才发现雪淞是一位极有趣的人。之后带团队小伙伴回访雪淞团队，惊呆了，在朝阳区一个三层独栋，近两百位设计师，围着成千上万书。第一次见到一位将公司设计为图书馆的小伙伴。

跟黄扬名老师的结识相反，是我跑到台北找到他的。黄扬名老师坚持写了十余年博客，一篇博文提到了他对注意力评估App开发的看法。我觉得写得太好了，写了邮件，约了去台北拜访。第一次见面，是在台湾大学附近的一个咖啡馆里，两人聊了很久。但发现我误解他了。我是冲着儿童注意力去找他的，可他那时科研主攻方向是老年人认知老化。因此，当时并没有直接合作。机缘巧合的是第二年，我开始做认知老化，想到这个是扬名老师主攻方向，又跑到台北和扬名老师启动合作，共建实验室，也就是安人心智的认知与情绪实验室。

自从2014年创办安人心智集团以来，最幸运的事情是遇到一批非常聪明勤奋善良真诚的小伙伴们。毫不夸张地说，扬名老师是我的贵人。认识扬名老师之后，先是合作开发了两款中老年人脑力评估与脑力训练的App；接着又是在儿童脑认知科学领域进行了深入探讨，上线课程、App等。当然，我最喜欢扬名老师的童心！扬名老师会特意飞到香港，就是为了看米菲展览；扬名老师也会为了感谢团队小伙伴，快递一堆好喝的台湾奶茶过来。

从我与各位老师的结识过程可以看出，**内向者社交不二准则是用作品说话，你的作品能够让你和很多人建立君子之交**。另一个启发是，这些老师对技术理解都很深刻，并且用产品来承载思考。传统社会，你的品位只能影响一两个人，但这些老师的作品，可以影响数百万人。对于创造者来说，技术可以成为他的思想品位审美的放大器。

Q6. 一位创造者总会有热情消退时？阳老师您如何调整？

一位创造者，肯定会存在低谷期和高峰期，热情消退不可避免。有低谷是正常的，但是要从低谷中学到一些东西。

2008年，我处于低谷。我从低谷中学到最重要的东西是个人节律，时间的节拍比目标更重要。你每天如何分配自己的时间，比你用这些时间来做什么更重要。有人会关注我要达成什么目标，这个没那么重要，更重要的是你每天的生活节律：你是每天热衷参加无聊聚会，还是花时间读书思考？五年十年之后再看，会产生复利效应，把你和别人区分开。

村上春树说，职业小说家与业余小说家的区别，在于不论喜不喜欢写，每天都会写10页左右。**希望你构建更好的时间节拍，成为职业创造者，而不是一个一辈子打酱油的创造者。**

Part3. 异类遇见异类

Q7. 开智大会带给您最大的惊喜是什么？

开智大会演讲者多是我认识多年的老朋友，我以为自己已经足够了解他们，但是通过他们的演讲，我发现了他们不一样的维度。第一届，我在听到安替老师的「时空选择论」时太激动了；第二届，在听到徐毅斐老师的《慢慢地做一只麋鹿》时，当场哭了。创业不易，徐老师在三百人的会场，认真剖析自己作为一名四不像的异类，一次又一次探索的经历，感人至深。我期盼十年后，重温开智大会的历届演讲，依然感动。

Q8. 您希望大会变成开智群友的小众聚会，还是变成一个更有影响力的大众活动？

一个坚持三年的大会，会有自己的生命力。未来的大会，究竟依然小众还是变得更有影响，这不取决于我，更多是开智社群小伙伴共同决定。无论如何，未来开智大会，我会始终坚持这三条底线：

- 选题的坚持：成为更好的自己，共建一个美好世界，坚持以人类美德选题。
- 讲者的坚持：每年的演讲者必须是内在动机驱动的。
- 格调的坚持：坚持前沿科技，面向未来，反民科反鸡汤。除去这三点，其他开智大会每年的形式、人数、场地，都可能会根据实际情况妥协。这就是开智大会的底线与妥协。

Q9. 开智大会的口号是鼓励内在动机的人相遇，那您认为每一年异类聚集的原因是什么？他们内心渴求什么？大会又会给他们带来什么样的改变？

开智大会马上第三届了，她强调异类遇见异类，是内在动机者的聚会。在大会期间，发生了许多有趣的故事，不少年轻小朋友的职业生涯因此改变。我讲三个小故事：

第一个故事。第一届开智大会，有一位做金融的小朋友开智晚宴期间，坐在安替旁边，被安替老师说的眉飞色舞，毫不犹豫抛弃了金融行业的高薪，加入了安替老师的财新世界说。看似这是一个年轻人被理想感召，踏上英雄之旅的故事。但是结局不同于所有人想象。成年人的行为模式往往已经固化，她跟着安替老师创业一年多之后，又回到了金融行业，因为媒体行业的薪资与金融行业还是蛮大的。虽然最终退回到了金融行业，但是这段经历，我相信对她的人生有极大影响。

有时候就是通过这种看似浪费时间的职业生涯出轨，会让你更明白自己真正的动机。有时候你会发现自己没有想象中的那么强大，有时候你也会发现自己比自己想象中的还要强大。

第二个故事。与我身边的一位同事有关，时间到了第二次开智大会。他是一位做了五年的资深HR，但一直想转型做算法工程师。当时他对自己能否转型成功忐忑。但是他来了开智大会之后，看到这么多内在动机、朝气蓬勃，不断思考的小伙伴，信念一下就坚定了。他在今年一月份离开长沙，加入了开智团队担任全职算法工程师，是团队中公认的人品与能力标杆。

第三个故事。一位我不太熟悉的朋友，她原本在南京，业余热爱绘画，但一直得不到周边人理解。去年参加第二届开智大会时，受到了徐毅斐老师的影响，离开了舒适圈，来到北京工作。在徐老师手下获得极大的成长。

回头看一下这三位小伙伴，有的人改变之后又回去，有的人改变比较顺利。历届开智大会演讲者年龄都在35岁以上，可以给你在年轻时的异类之路提供一些参考。**开智大会是一个触发器，但你的道路，终究得你自己来走。**

小结

就像我创立了开智一样，开智其实也在不知不觉间改变我。在《追时间的人》后记中，我写道：

或许，我于世界与知识，是一位贪心者。《心智三部曲》向GEB致敬；《文心书话》写在平克的《风格感觉》（the sense of style）之前；《黑暗三部曲》向阿西莫夫与《银河英雄传》致敬，旗下的安人心智公司向Deepmind与保罗·巴赫-利塔（Paul Bach-y-Rita）致敬。我更

希望成为平克、哈萨比斯(Demis Hassabis)，但命运偶尔会将你推向布罗克曼的位置。以一位创作者姿态，向那些曾经感动过你的人，也许就是人类一代又一代知识传承的觅母吧。九败一胜，行进的路径，曲曲折折，进步时欢然，退步时淡然。

这也许就是人生与命运的真相吧。

热情地创造，无论胜败。即使行进的路径，曲曲折折，进步时欢然，退步时淡然——这也许就是人生与命运的真相吧。

阳志平

2017-08-06

最新的: August 05, 2017

[向前](#) [向后](#)

胜利者一无所获

激情后是空虚；大战后催生反思。1932年，海明威出版震撼文坛的新作《胜利者一无所获》。在这本短篇小说集中，光明是山峦、海洋、森林、阳光；黑暗是战争、冰山、饥荒、寒冷。海明威站在半明半暗的门口，带着读者张望人性干净明亮之处。同时代的人以为，《胜利者一无所获》见证了海明威创造力下滑，因为此书与他上一本刚刚大卖的《战地春梦》类似，都是质疑人类战争赢家通吃的逻辑。海明威认为战争胜者丢失了人类最美好的那些事物：爱、善良、洁净、次序等等，胜利者一无所获。

在书中，海明威大写特写空虚：「有些人生活着，但是什么感觉也没有，他知道一切都是空虚、空虚、空虚。我们的空虚就在空虚之中，空虚是你的名字，空虚是你的国度；你是空虚中的空虚，就像空虚本来就处在空虚中一样。」海明威嘲讽地望着空虚的人类。这一年，海明威三十三岁。之后他并没有如同人们期望的那样，创造力下降，而是用一部又一部佳作证明了自己。二十年后过后，在他五十三岁时，写出了巅峰之作《老人与海》，并在三年后荣获诺贝尔文学奖。令人惋惜的是，海明威在荣获诺奖七年后，自杀了结一生。

不在空虚中胜利；就在空虚中败退。海明威留给各位读者一个难解的时代谜题。在1975年国际笔会上，心理学家维克多·弗兰克尔指出：时代流行空虚感——一种对生命存在无从把握的感觉。如果说人们已经不再相信弗洛伊德——人是由无意识支配的动物，如果说人们不再相信阿德勒——活着就是不断摆脱自卑感追求优越的过程，为什么当人们意识到人不是由无意识支配的动物，人不是自卑的动物之后，反而会陷入深深的空虚感之中呢？幸福的真相是什么？人生的意义是什么？

依然是1975年，心理学家契克森米哈赖给出了一个创新的答案。他是1934年生人，曾任芝加哥大学心理系主任，积极心理学的发起人。远在积极心理学诞生之前，他对一个问题颇感兴趣：为什么人们会专心致志，浑然忘我？那时，他还是位年轻的心理学博士，通过对艺术家、运动员、音乐家、棋坛高手以及外科医生等高手的研究，他提出了一个创新的概念：心流（Flow）。之后，他在「心流」概念基础上，创建了人类的最优体验（Optimal Experience）理论。当积极心理学诞生之后，心流自然地成为积极心理学的基石。如果说积极心理学致力于从科学的角度揭示人类幸福的秘密。那么心流漂亮地回答了：你当下的快乐是什么样的？

什么是心流？按照技能、挑战两个维度，我们可以将人们的常见行为模式总结为上述八种。心流处在技能适中、挑战适中的理想区域。当你心中有个目标，这个目标对你来说有一定难度，而你的技能可以初步胜任这个目标的时候，你开始投入心力，你的注意力被立即的反馈攫住，而环境也逼迫着你作出回应。就像乒乓球高手相互对打，小球成为两人之间意识流动的媒介。你会体验到人类最美妙的感觉——心流。反之，在低挑战、低技能那样的区域是焦虑、冷漠、厌倦……

如果用心流理论来看海明威，也许我们更容易理解他。就像契克森米哈赖教授所说的一样：

近年来有很多人指出，诗人与剧作家往往是一群严重沮丧或情绪失调的人，或许他们投身写作这一行，就是因为他们的意识受精神熵干扰的程度远超一般人；写作是在情绪紊乱中塑造秩序的一种治疗法。作家体验心流的唯一方法，很可能就是创造一个可以全心投入的文字世界，把现实的烦恼从心灵中抹去。写作跟其他心流活动一样，可能会上瘾，也可能构成危险：它强迫作者投入一个有限的体验范畴，抹杀了采用其他方式处理事件的可能性。不过，如果把写作运用于控制体验，不让它控制心灵，仍是一件妙用无穷的法宝。

一位骄傲的作家用字与词创造一个令人沉浸的世界。在这个过程中，他不断挑战自我。就像海明威一样，三十三岁的时候，人们以为《战地春梦》就是他的最高水准了；然而，他又用了二十年锤炼手艺，直到巅峰之作《老人与海》问世。在海明威大半生，一直用写作催生心流涓涓不断。在这个硬汉世界中，他是唯一的君王。直到有一天，世界失控，沙堆崩溃。

用心流打败空虚，海明威成功了吗？看似没有，为什么呢？心理学家德西的自我决定论也许会带来些许启发。如果说动机是人类行为的食物，驱动着你去做事。那么，这些食物有的是惩罚、顺从、诺贝尔文学奖等外在奖赏；有的是兴趣、享受与内在满足。在德西们看来，前者是外在动机；后者是内在动机。

从史料可窥一斑，名誉的确给海明威造成了重压，在他离世前那几年，他完全停止写作。海明威在诺奖演讲时如是说道：「如果是一位出色的作家，他就必须面对永恒，否则每天都会走下坡路。对于一个真正的作家来说，每写完一本书只是标志着他要写出更高水平的书的开始。」当有一天，海明威不得不面对创造力下降的事实，这一年，他已经不再是那位三十三岁，风华正茂的青年，他会如何选择？海明威还能成为海明威吗？我们不得而知。

只是，多年后，我们依然会看到一位伟大作家的传承生生不息。日本出版人见城彻将「胜利者一无所获」作为自己的座右铭。受海明威影响，见城彻提倡硬派工作，强调以压倒性努力正面突破困境。当你全力争取胜利时，其他就不那么重要了；甚至，连胜利本身都不重要。

胜利者的奖赏就是自己的兴趣、享受与内在满足。如果没有奖励，这个时候，会发生什么？你沉浸于事物本身，这就是心流。就像契克森米哈赖所言：

攀岩的神秘就在于攀登本身；你爬到岩顶时，虽然很高兴已大功告成，而实际上却盼望能继续往上攀登，永不停歇。攀登的最终目的就是攀登，正如同写诗的目的就是为写作一样；你唯一征服的是自己的内心……写作就是诗存在的理由。攀登也一样，只为了确认自己是一股心流。心流的目的就是持续不断地流动，不是为了到达山顶或乌托邦。它不是向上的动作，而是奔流不已；向上爬只是为了让流动继续。爬山除了爬山之外，没有别的理由，它完全是一种自我的沟通。

只是在人生攀岩的过程中，海明威真的快乐吗？

认知心理学埃里克森认为，成为顶级专家，你需要刻意练习。刻意练习与普通练习的不同之处在于：1) 一个定义清晰的目标；2) 全神贯注及不懈努力；3) 即时的、有益的反馈；4) 持续反思和完善。埃里克森对刻意练习能否像心流体验那么愉悦表示怀疑。在他看来，在工作时，「熟练的人在表现中有时能体验到高度的愉悦状态（即契克森米哈赖所描述的‘心流’），然而，这种状态是与刻意练习相矛盾的……」

同样，契克森米哈赖质疑刻意练习：「对天赋发展轨迹进行的研究认为，一个人学习任何复杂的技能都需要大约10000小时的练习……而且这种练习可以是很无趣和不愉快的。尽管这样的练习状态时常出现，但结果却仍是不确定的。」

回到动机上，我们能更好地调和心流与刻意练习的矛盾。《坚毅》作者安杰拉·达克沃思认为，心流是体验，刻意练习是行为；刻意练习发生在技能准备阶段，而心流体验发生在技能表现阶段。人们之所以进行刻意练习的动机是提高技能；而心流的动机完全不同，心流的本质是令人沉醉与上瘾的，在心流体验中，你会忘记掉时间，并不在意是否提升了技能。

对于海明威来说，写作是快乐的。1958年，《巴黎评论》采访海明威的第一个问题是，「真动笔写的时候是非常快乐的吗？」海明威回答坚定：「非常」。对于海明威来说，写作同样是痛苦的：「对想当作家的人来说，你认为最好的智力训练是什么？」在同一个采访中，海明威回答道：「我说，他应该出去上吊，因为他发现要写好真是无法想象地困难。此后他应该毫不留情地删节，在他的余生里逼着自己尽可能地写好。至少他可以从上吊的故事开始。」

快乐不快乐，你我只是说着。作为「迷失一代」代言人，海明威告诉我们：人生也是空虚。但在那虚无的人生中，会有一间干净明亮温暖的小酒馆。它来自感官之乐；思维之乐；人际之乐；工作之乐。我歌月徘徊，我舞影零乱；举杯邀明月，对影成三人。在那里，你，邀请你的影子，外加月亮，且打来二两心流，酌言尝之。

推荐语

经过近五十年的发展，心流一词已经从学术界成为流行文化的一部分。它构成了今日盛行的积极心理学基石；成为互联网产品设计重要考量指标。契克森米哈赖教授的《心流》一书正本清源，以原创者身份回答了心流是什么；心流有什么意义；如何获得心流等。它也是幸福人生必读之书，当下的快乐是什么？幸福的真相是什么？人生的意义是什么？相信各位读者会开卷有益。

- 阳志平
- 2017-08-02

最新的: August 03, 2017

[向前](#) [向后](#)

七月夜谈

年轻人的困惑总是类似，周五公司半年会，晚间烧烤夜谈，针对小伙伴们的问题，说了一点看法。同时回顾了开智青年群早期三百位青年的职业生涯发展，不少问题颇有共性，整理如下。

工程师与作家

Q. 如何成为一流工程师与作家？

整个时代最有创造者气质的职业有两个：工程师；作家。前者黑客虚拟世界；后者黑客心灵世界。两者都在用字词创造一个令人沉浸的世界。

一流工程师与平庸工程师的区别在于对世界的封装层级不同。从早期发明 Linux 到后期发明 Git，Linus Torvalds 眼中的世界，截然不同于多数人。以他发明的 Git 为例，在 Git 软件诞生之前，多数版本控制软件致力于解决一些边边角角的问题，却忘记了真正重要的问题——无论脱机还是联机；无论一个人还是数万人；无论是公司内部同事还是分布在全世界的数万志愿者，如何做到既允许简单可靠的备份，又允许人们生成他们自己私有的仓库。

成为一流工程师需要专注。现代社会，无数玩意儿在损害人们注意力。近期一个搞笑的认知科学研究发现，即使不开手机，将手机放在工作桌旁边，也会损害工作记忆。如果希望成为一流工程师，培养全神贯注的气质，强过一切。

作家与工程师不一样。成为一流作家的要害在于习得高层次的社会意向性。这点多半关乎天赋。判断自己是否有作家天赋的简单手段，看自己是否能吸引异性，是否容易推测异性心思。如果这方面能力差，往往意味着在认知科学家所言的「心理理论」能力上并不拥有天赋。那么，成为职业作家需要更坎坷的刻意练习。

绝大多数人没有成为职业作家的天赋，那么，可以将写作看成洗心养气的学问。一个人每天会有大量念头飘来飘去，用写作来整理念头；一个人每天需要固定的心流时间，用写作来进入心流，如此往复，多年后，文成可安身，可立命，可治学，可经世致用。

主题学习与交错学习

Q. 如何成为一名优秀的教研人员？

自从中国正式步入经济下滑周期后，教育成为最有前途的行业。优秀的教研人员，市场上一将难求。他们/她们往往是复合型人才，必须拥有课程、产品、运营、市场四方面的能力。在安人心智团队，还需要习得两个必杀器：

- 第一，掌握比教育科学更底层的认知科学、神经科学、心理科学，善于根据人性去设计课程。
- 第二，掌握人工智能、项目反应理论相关原理，善于设计新一代自适应学习课程。

这样的人才，在市面上不可能招募到，而整个脑与认知科学界反复证明了的东西，未来会逐步成为教育界新共识。未来我也会开设系列课程，培养基于脑与认知科学的新一代教研人员。

那么，如何更好地习得这种 4+2 的新型知识结构？乍一听，容易慌了神，乱了阵脚，认知过载。多数有志于在线教育行业的人会以为，学完课程设计，再去学产品经理，逐项攻克，自然就会成为一名优秀的教研人员，然而，事实并非如此。更快速地成长方式是，交错学习而非逐项学习。

什么是交错学习？学习不要一个概念一个概念的学习，而是在情境中反复交织、多个主题学习同时进行。以网球为例，苦练某个单独技能，如发球之后，再来练习反手等技能则是传统学习；交错学习则是指是发球，反手，截击，捣毁和步法同时练习。不同性质不同主题材料，交错学习，而非传统观念，一个概念死磕。如此一来，交错学习会获得整体大于部分等很多优势。交错学习也是「必要难度」的一种，更多参见我的老文：「元认知学习法（5）」。

胜利者一无所获

Q. 如何看待开智青年群成长最快的那批人？

2014年10月开智书友会成立，聚集两百博士；2015年1月开智青年群成立，聚集三百青年。之后我一手解散，开启开智社群新计划——开智部落。回头复盘这三百青年，谁发展起来了？谁没发展起来？谁发展快，谁发展慢，一目了然。

发展快的小伙伴具备的共性：

心态积极

三百青年，有近百位写过复盘报告，其中，心态积极的多数都步入事业新高峰，而心态比较消极的则始终混然于众人。试看其中一位小伙伴的复盘报告：

问：你刚转岗互联网，有没有考虑到自己对互联网的认识是由外而内的？而你所在的企业是否真有足够精准的互联网基因和整体解决方案？新单位有巨大的模因效应，你是否会因此而错过真正的成长期？答：这也是我目前的困扰之一。企业还没有找到高速增长的核心奥秘，不够互联网化。不过也不单单是企业的问题，也是教育行业的部分问题。

其次，整体方案不是空想出来的，是在充分了解用户和市场的基础上不断改善出来的。比如美国教育行业的 OSMO，在 iPad 上加了一个反射镜片，打通了桌面游戏和 iPad 的互动，全靠创始人在 google 图书部门 7 年，在扫描和识别的技术上不断深入思考，才能做出这种创新。

再次，我无法决定所在的企业如何发展，我能做的就是抓住机会不断成长。而在一个成长型、竞争尚未充分的行业和企业，机会总是更多一些。在现单位，我看到的，一边是嗷嗷待哺的用户，一边是市场上普遍低劣的产品。产品方面还有很大空间，市场也没走到纯运营驱动的阶段，未来能做的事情还是挺多的。

请注意这位小伙伴的思维方式：「整体方案不是空想出来的，是在充分了解用户和市场的基础上不断改善出来的」、「我无法决定所在的企业如何发展，我能做的就是抓住机会不断成长」、「我觉得，把自己逼到直面用户、直面市场、快速迭代的地方去，更重要」。

这位小伙伴复盘报告中提及的企业正是我旗下公司之一。两年后，那些当年看似难解的问题日益清晰。他本人也从「建筑规划师」成功转型，如今已成为我手下非常优秀的一位产品经理。

放大积极因素、调低消极因素，这成了发展快的小伙伴共同秘籍。反之，那些经常悲观的，喜欢吐槽的，几年后，竟然还有人在为找工作发愁。

迎难而上

三百青年，发展最快的不过三十人而已。多数人处理难题的方式是浅尝辄止。其中，一位喜欢吐槽的小伙伴，吼了多少次，自己多么热爱编程、多么喜欢学习机器学习，然而，毕业几年，还在门口徘徊。另一位文艺气息浓郁的小伙伴，说了多少次，要转型做前端，结果每次都浅尝辄止，一旦碰到学习的「平台期」，无人点赞，此时就败退。人生一旦习惯败退，就总是不断败退。

我推崇的台湾出版教父郝明义老师，身罹小儿麻痹症，脊椎严重变形，却热烈地读书、热烈地爱，热烈地拥抱生命中一切美好，坐轮椅引领台湾出版风潮。我将郝明义老师出版的《网络与书》系列读物，誉为华语世界最精致与阅读体验最好的读物——美奂绝伦竟然可以用来形容书。同样，日本知名出版人见城彻提倡硬派工作，强调以压倒性努力正面突破困境。见城彻在出版业寒冬时，成功将创办的企业幻冬舍在纳斯达克上市。

我喜欢郝明义老师对生命的热烈拥抱；也喜欢见城彻的座右铭：胜利者一无所获。这句话出自他的偶像海明威。就像海明威一样，见城彻的成功之道就是付出常人难以企及的压倒性努力，坦坦荡荡地与困难正面搏斗。就像我在《如何成为内在动机驱使的人？》中写过的一样，无数人，终其一生，始终不明白一个道理。声望会一点点地改变人们的爱好，你需要绕开那些表面名利双收的事情，因为后者需要加上那么多名，那么多钱，才与你喜欢的事情打成平手。胜利者的奖赏就是自己的兴趣、享受与内在满足。

全力以赴

一位早期从开智青年群来京工作的小伙伴，又忙着谈恋爱，又忙着处理毕业，所剩不多的心力才来处理工作事务，如此一来，怎么能不拖延？于是，小伙伴们都不乐意跟这位同事协同。自然败退。反之，发展不错的小伙伴们，往往在一个时期全力以赴解决一个问题。

快感与美感

Q. 阳老师与他人的思维方式似乎很不一样，能否拿写作举例说说？

绝大多数人写作追求快感，自己爽，或让读者爽。然而，这从来不是我的追求。我的写作追求美感而非快感。

制造快感容易。要么简化世界，取其一端；要么利用对立，引发情绪；要么追逐热点，鸡飞狗跳。美感不一样。「人言头上发，总向愁中白」——这是一千多年前的辛弃疾写的。「寂寞流泪，身如浮萍，断了根，若有水相邀，我也会同行」——这是几千年前的日本诗人小野写的。你会发现，时隔千年，每一个字都认识，每一个字都读得出来，千年前的美感依然会击中你。

发现那些精妙思想，妙曼文字，细细品之，成为自身底蕴。这些美好事物，往往是无用之用，但是直抵真实世界的最复杂之处，反映人性最微妙之处。如果说追求快感的作者是写色情小说的无名作者；追求美感的作家则是写《洛丽塔》的纳博科夫。

如何提高审美？不二法门是与时代保持一定距离，回到古典；回到自然。我说了无数次《古诗源》的好，但只有极少数同学在写作班毕业后，真的去背诵它。前天看到阿贝同学写的文章《白云在天，丘陵自出》，非常感动。她真的去背了！

白云在天，丘陵自出。道里悠远，山川间之。将子无死，尚复能来。

「无论时光怎样变换，白云都缭绕在山间。只是来时的路很远，又隔着千山万水、逆水行川。如果你还活着，你能再来看我吗？」白云在天，丘陵自出！多美！这就是古人对待爱情与死亡的态度。当人类到了太空时代，「白云在天，丘陵自出」中冻结的时空对比关系，依然能被后人秒懂。这就是美！

众乐与傻乐

Q. 如何保持个人的多样性？

这是草根家庭出身的年轻人的通病。因为年轻，资源少，即使想坚持自己的多样性，在生活的重锤下，不了了之。中上家庭出身的孩子，似乎更容易保持一种优雅、外人看来有趣的生活方式。

然而，你可以像爱文同学说的一样，开始构建一个你是唯一君王的精神世界。

一个简单的方法是，可以故意写一些朋友圈注定不转发、点赞很少的文字。介绍一个当年我经常捉弄读者的招数。当读者看到我经常写认知科学类文章，将我的身份锚定为认知科学家时，我会故意停止几个月写这类文字，而是连续发一些读者看不懂的文学类、编程类文章。

于是，读者不得不撕掉给我贴的标签。如此你来我往，我的多年读者中很少有脑残粉，也很难有理性思维不好的人。**有意识地突破别人对你的思维定势，故意砸掉自己的「个人品牌」，这是获得多样性的第一步。**同样，我对那种单一身份的人一向敬而远之。一旦这个人喜欢以组织身份作为个人身份，那么，此类人只能跟我是「交易关系」。

多数人朋友圈无非三类文字：自己是个好人；自己参加了某个「好」的活动；自己做了件「好」事：如读了一本好书或读了一篇值得转发的文章。然而，朋友圈或者说个人博客还有另一种写法，完全不考虑读者感受与社会评价，自己玩自己的，我将其称之为「傻乐模式」。**每一位内在动机驱动的人，都应该学会自己玩自己的，自己跟自己傻乐。**

当你一天中做事经常是因为兴趣、享受与内在满足，那么你会经常不由自主地自己对自己笑出声来，甚至自己扭动肢体，表达难以表达的兴奋之情——或者是读到一段精妙的文字；或者是听到一首优雅的音乐；或者是见证了某个里程碑。

小结

逢逢白云，一南一北，一西一东。青春啊，除了荷尔蒙的快感还有白云在天的美感；青春啊，除了呼朋唤友的热闹还有安静独处的傻乐。以青春之名，满饮！

阳志平 2017-07-30

最新的: July 30, 2017

[向前](#) [向后](#)

给自己的教育

1

我食言了。

在上一篇文章《心智学徒B组招生计划》中，我说只招一位学徒。

结果计划招两位。一位将在产品/技术上协同我；一位则更多在行政/人事等事情上辅助我。

周一早上7点42发出招募公告，在11点18收到了第一封信。直觉告诉我，这位同学就是我要找的。不过如此早早地答应这位同学，对其他还在辛苦准备邮件的同学不公平。一直拖到周三早上7点42，做出最终决定。

为什么会决定招募第一位来信的同学呢？当我在开智社群抛出这个话题时，同学们第一反应是「聪明/勤奋」。

答案并非如此。开智社群中近200位老师，有150位左右博士毕业，都聪明且勤奋。比如景芳十年如一日，早上四点半左右起床写科幻。

然而，聪明也好、勤奋也好，仅是一个维度，所谓「单向度的人」。

一个人最迷人的地方却是其矛盾之处。理解一个人，要看其矛盾之处。

人的心智层次，并不在于他/她读了多少书，认识多少大牛，有多少财富或声望，而是在于他/她如何看待自身的矛盾。

不少来信的同学，迫切地在展示自己的「单向维度」，雄心勃勃，目标明晰，计划严密，前程远大。

如果是这样，那么我更应与你签署合伙人/同事而非师徒的心理契约。

第一位来信的同学，身上充满了非常多的矛盾。比如最容易被世俗理解的一个矛盾是，做了多年后台程序开发与技术管理，却一直对绘画、写作兴趣满满。在每个矛盾上，我看到的是可能。

让一位资深工程师来帮我处理报销等事务，多少有些不合时宜。于是，又挑选了一位有助理经验的同学辅助我。这位同学更像传统的董事长助理。来信的各位同学，或上过我的课，或在线下跟我沟通过，或是我的长期读者，这位同学却是我最不熟悉的一位，以往没有丝毫交集。然而，来信中闪动的那些人性微暗之光，同样令人动容。

2

一旦碰到中意的人选后，此轮招募自然结束。不得不对其他同学说抱歉。

这次收到的简历好得不可思议，多数来自一流公司的骨干。四大国有银行，BAT外加京东美团网易的中层，都凑齐了。有些惭愧，面对大家的信任。最令我感动的是一位来自房地产行业的同学：

是稳守着年薪百万的工作，静静等待向年薪两百万以上发展的职业路变迁？还是不留退路，拥抱自己内在动机，勇敢迎向目前尚属陌生的领域？这位同学做了15年建筑，目前在一家房地产公司担任总建筑师，想放弃一切，来做学徒。但这却严重违背了我的「最小成本法则」。于是，今天下午给他打了个电话，劝住他了，期待未来他以更顺其自然的身份加入我的团队，比如担任未来安人心智旗下连锁幼儿园的总建筑师。

偏偏这样的同学不是一位两位，以致我无法简单地发邮件来拒绝。比如一位跟我熟悉的，在百度工作的产品经理。她发来邮件：

虽然你两次都跟我说，过几年再到做你的助理，现在集中精力解决「人生大事」，我还是想现在就来。我知道，我这个年纪的女性该先稳定下来，找到合适的人，生个孩子，过大多数人眼里的安稳生活，我对此毫不排斥。但我想先站成一棵树的姿势。

唯有感谢各位同学的信任。无论如何，相信未来必然会与各位同学发生更深的因果。在此先给大家一些建议：如何设计给自己的教育？

3

成年人毕业离校后，如何设计给自己的终身教育？我的建议如下：

第一，按照一个两年制硕士学位设计。每两年，必须能从一个硕士学位毕业。你可以将自己的每两年职业经历，想象成攻读一个硕士学位。入职三个月想好自己的开题报告，两年内完成硕士毕业论文。社会大学与纯粹学院派不一样的是，不是我要学什么，而是我要创造什么。

第二，不上学校开设的学位，而是自我设计。将工作看做这个学位的一部分，甚至挑选最合适自己学习的工作单位。而非反之——像绝大多数人一样，工作与学习是两套各自分割的系统。生活是兴趣驱动，工作是名利驱动。

第三，按照一个45表格来设计自己的自修。第一列的四个一级科目代表大领域，构成了某个学位的四门必修课。如果你希望自己掌握心理学，那么，学习心理学的四个必修科目是：实验心理学、心理统计与测量、普通心理学、心理学历史。这四个科目构成心理学的必修课，至于教育心理学、人格心理学、社会心理学、心理咨询那些一点都不重要。第二列则在每个一级科目下，再继续深入发展出二级科目，最终构成一个45的表格。以心理科学举例，如下所示：

640

一级科目必修，二级科目选修。挑选一级科目，更多遵循传统学术体系，搞明白，心理科学何以成为心理科学，它的历史、核心研究者与核心术语、研究方法论、主要成果是什么？挑选二级科目，则更多遵循兴趣导向，也更多是未来导向。它不太在意已有的知识体系，而在意的是知识与你的联结。因此，在设计二级科目的时候，你可以放弃传统学术分类，而是自行设计。

比如，认知科学的四个一级科目是：认知心理学、认知语言学、认知神经科学与计算认知科学。在认知心理学下面的二级科目，你可以挑选四个感兴趣的专题来自修，例如：记忆与学习、决策与判断、社会认知、问题解决。你也可以换一换，改为：认知偏差、心智程序、具身认知、信息模型四个主题作为二级科目。

4

找到科目后，下一步是搭建自己的自修路径。有三种途径来自修。

第一，旁听传统教育。比如，假设北大心理与认知科学学院，魏老师讲授的是认知心理学这门课，那么，就用一学期时间去旁听。这样比自行摸索更节省时间。同样，计算认知科学，世界上最好的专家是MIT的Josh，如果你有机会像我的一位朋友一样，成为他的学生，那么就非常节省你的自行摸索时间。

第二，参加在线教育。绝大多数人没有机会，成为Josh的学生，但是你有机会参加他的在线教育课程。他讲授的《认知科学入门》、《机器学习与认知科学》系列课程都有免费视频在网上公开。同样，他也会开设暑期班，多年下来，这个暑期班沉淀了大量课件与教程，那么直接阅读好了。

同样，网络科学，世界上最好的专家是巴拉巴西，他每年会发起NetSci大会暨暑期班。那么就参加这暑期班好了，如果没条件参加，就将历年来的暑期班的教学材料给看明白。很多同学会高估进入前沿科学的门槛。并非如此。拿计算社会科学举例，这个学科的从业者极少。所以，只要你拥有基础素质，你要进入这个领域，甚至你主动来发起一届大会，并非难事。多年来，我进入一个新生领域还有个秘笈：翻译这个领域的经典读物。

不客气地说，中国最好的认知科学读物都是我引入的。斯坦诺维奇四本《超越智商》、《机器人叛乱》、《决策与理性》与《理性与反省心智》；埃里克森的《刻意练习》；伊瓦拉的《转行》；平克的《风格感觉》；弗林的《智力是什么？》；道伊奇的《重塑大脑，重塑人生》以及平克博士期间的导师科斯林的《上脑下脑》、TED讲者约翰逊的《日常生活的神经科学》。我的阅读品味直接影响认知科学在中国的普及，我对认知科学的学习能不快吗？这就是我在《如何成为内在动机驱使的人？》所说的「意义镀金术」。

再举个例子，我一直喜欢历史。计量史学作为一个新兴学科，整个中国，从事这个领域的人不到三十人。这三十人从前几年开始，在经济学家陈志武的组织下，每年暑期相聚在北大，举办相应的暑期班。

越早进入这些前沿领域，面对面跟这批人沟通，那么你就越容易占据非常不一样的信息源头。很多同学会高估这些前沿学科的难度，拿计量史学举例，陈志武为了推广自己的学派，提供了不少免费进修名额。

第三，商业实践。人们容易将工作与学习看做两个独立的系统。学习就是在工作之前；工作之后就只学工作相关的内容即可。但是，为什么要这样呢？可以反过来，将工作看做学习的一部分。

举个例子，我给团队中的一位小姑娘设计她的两年自修计划。她的发展方向是教学设计。其中有个必修科目是「在线教育公司的商业模式」，那么，这个科目，显然传统教育与在线教育都无法满足她的学习需求。那么，此时可以如此设计：

1、撰写访谈录。拜访中国10家上市教育公司的教研总监以及10家创业公司的教研总监。2、师友网络。拜访开智社群最懂教育的老师，如安猪、徐毅斐等各位老师，并组建个人的学习网络。3、数据分析。分析新三板、A股、美股上市教育公司的财报。4、定期阅读。订阅Edsurge，定期了解欧美教育

科技行业最新进展。

如此设计自己的自修计划，通过两年时间，或者掌握一个领域，或者增加一个技能。又数十年如一日，循环往复，最终就容易像德鲁克老年一样，这样来写自己的人生总结。德鲁克每隔三四年我就会选择一个新的领域，六十年如一日持续学习，一生丰盈而有趣。与其说是德鲁克以管理为职业，不如说管理大师是他的终身学习自然诞生的结果。

供职的那家报社下午出版。我们早上6点开始工作，下午2：15出版，于是我迫使自己在下午和晚上学习，学习的内容包括国际关系和国际法、社会和法律机构的历史、普通史、金融，等等。就这样，我慢慢构建起自己的知识体系。我现在仍然坚持这个习惯，每隔三四年我就会选择一个新的领域，例如统计学、中世纪史、日本艺术、经济学，等等。三年的学习当然不足以让我掌握一个领域，但足以让我对它有所了解。因此，在60多年的时间里，我不断地学习，每次学习一个领域。这不仅让我掌握了丰富的知识，而且迫使我去了解新的学科、新的途径和新的方法——我研究的每一个领域，它们的假设不同，采用的方法也不同。

5

那么，在设计自己的自修计划时，有什么注意事项呢？

首先，输出为导向。高阶学习者，掌握的是模式，且善于借助两个不同领域的链接来创新。举个例子，假设心理科学有两万个知识点，计算机科学有两万个知识点。那么，初阶学习者的设计方法是怎样的呢？逼你去穷尽这两万个知识点。这是非常低效的学习方法。

目前中国200个心理系的心理学本科教育正是如此设计。芒格毫不客气地讽刺这种心理学教育：

首先，心理学虽然做过一系列巧妙而重要的实验，让人感受到它的魅力和实用性，但它缺乏学科内的综合应用，特别缺少对心理学倾向综合作用的关注；其次，将心理学和其它学科联合论述，少得可怜。

简而言之，心理学比其它学科认为的还要重要与实用；但又比业内人士的自我评价还要糟糕。

芒格继续批评心理学：

总体来说，学术界仍沿袭诸侯割据，容忍着心理学教授用错误的方式教授心理学；非心理学教授对能在他们学科中起重要作用的心理学效应视而不见，而专业学校在每一届，新生上都小心地保持着对心理学无知的传统，并对不足引以为豪。

那么，高阶学习者的习惯是什么呢？拿认知科学、人工智能创始人西蒙举例。

西蒙丝毫不懂也不在意心理科学的两万个知识点，要知道，他是政治学博士毕业。他在意的是，从这两万个知识点中，他发现的模式。基于他的独特视角，他找出了不一样的模式，而构成这个不一样的模式的知识点，其实仅需200个足矣。但如果仅仅是发现心理学的新模式，意义不大。西蒙更巧妙的是，同样找到了计算机科学的200个知识点构成的一个新模式。心理科学的两万个知识点，对计算机科学有启发的不过200个知识点左右；而计算机科学对心理科学有启发的知识点，同样也不过200个左右。

基于上述考量，那么西蒙得以快速地从一位心理学新手成长为美国心理学终身成就奖得主。这就是第一个注意事项，输入不如输出重要，穷举不如演绎重要，守旧不如创新重要。

接下来谈谈第二个注意事项。在就读大学期间，我们每个人的学习效率是最高的。在你18岁到22岁的四年时间，你可以用四年时间初步掌握一个专业领域，修过数十个科目。当你毕业后，却自然地放弃了继续学习。多数人一辈子掌握的专业领域，难以超过一两个。别说精通，连入门都达不到。

那么，对于你的必修科目，要达到尽量通过本科生考试的水准。就像芒格所说的一样：「不管你喜不喜欢，必须掌握到能通过测试的水平，能常规应用其最基本的内容，尤其是那些比自己所处专业更为基础的学科。」

在认知科学中，将其称之为测试效应。人类记忆存在广泛且普遍的元认知错觉，会误将「记住了」当成「学会了」。认知科学家普遍发现，测试不仅是评估，更是记忆本身！多年后，你记忆最深刻的是如何与室友熬夜通过的那个考试，而非大学期间漫长而无聊的聆听老师照本宣科。

对于选修科目，则无需如此严格。达到这种标准即可：我认识这个领域中的真正专家，我看这个领域中的80%的维基百科；当我碰到难题时，我知道如何向那些真正的专家求助。

6

最后，说说导师的意义。虎平老师的这段话非常精彩：

跟着比自己大10岁左右的青年人，做一个学徒。单纯读他们的文章和书籍，为什么不够呢？你不容易看出其中的重点，因为其中的内容构造太复杂，你会被各个要点牵扯注意力，你以为每句话都很重要。其实不是。其中有特别重要的，约束着另外一些；有优先级高的，约束着优先级低的，这样一层层的构造，就是复杂的设计。文章、产品，都是平面的、放在眼前的，但你要高手亲自提点，才能一层层明白多层次设计的重点。

在年轻时，容易对世界上精妙思想「视而不见」。正是因为，你无法剖析层次、厘清重点，导师的意义正在于此。智慧的马奇如是写道：

这种现象的一个特例涉及小概率极端事件。小概率事件的出现次数分布是严重倾斜的。例如，重大科学突破。这样的事件，结果极其正面，但是发生机会非常之小。大多数研究者一辈子都不会经历这样的事件。实际上（或者，可能实际上），大多数学习者会低估极其稀有、极其正面事件的发生可能性，进而无意识地规避风险，不能像本来可能的那样复制与重大科学发现相连的行为，例如，高度敬业、积极投入。

一个时代的杰出智慧是数量极少的。相对来说，智力分布是正态曲线，一个时代的超级大牛数量有限，上个十年与下个十年，人数都是那么多；但信息聚集不是正态分布，更多类似幂律分布，二八原则，波士顿、纽约、北京这些地方，几乎聚集了一个时代趋势的80%的高质量信息来源。而如何利用这些信息不对称，会比利用智力不对称更容易。当你离这些极端值更近，那么带来的是不同层次的跃迁。

用安替老师在开智夜谈中的话来说，教育本质上是寻找阶层跃迁的有效杠杆，还有什么比设计一个杠杆，来改变自己命运更好玩的事情呢？——那就是与良师益友同行。

阳志平
2017-07-13

最新的: July 13, 2017

[向前](#) [向后](#)

心智学徒B组招生计划

1

去年九月，我招收第一批心智学徒，从数百份简历中三轮面试，甄选出七位青年英才。随后在中秋、国庆、春节、五一以及空闲的周末，传道解惑。与各位学徒在我书房、办公室，通过苏格拉底式问答开始了一次又一次训练。偶尔也会邀请某个领域成就斐然的好友作为嘉宾，与会讨论。

学徒计划教什么，不教什么？在心智学徒计划答疑中已有回答，第二次答疑，也许最能体现心智学徒计划精神。试看当时的师生对谈。

问1：互联网说是流量为王，那么流量的本质是什么？流量的流量是什么？学徒甲：认同感 学徒乙：用户的真正需求。嘉宾A：「流量的流量」从整体上讲是人的共性和差异所决定的统计比例。如果将之看成水流，还需要事件引发，基于这个人口学分类，洞察人性后找到人性点，一针捅破。问2：难道暗黑互联网需要认同感吗？流量并非来自用户需求和用户认同，因为某种需求才创业，这些都是低阶思维，需求判断永远有失误的一天。

在这么你来我往的对谈中，到了最后，我揭晓答案，给了学徒们一个新的高阶模型：幂律与异步律。

2

有时我会换种提问方式，引导学徒们逐步习得高阶思维方式。

问2：你认为业界一流的产品经理有哪些？一流产品经理的共性是什么？

学徒们的答案纷纷而来。然而我关心的并非答案，而是各位学徒如何设问与解题。接下来如此质疑各位学徒：

问3：如何用一个词来表达这些一流产品经理的思维方式的差异？

这个问题，学徒们一开始摸不着头脑。我提醒道：

问4：像这类看似很难的问题，如何得出更好的答案？当你对一个事情不了解情况时，可以通过自问自答来解决：你印象最深刻的三个点是什么？支撑这个印象的证据是什么？

大脑爱模式，循序渐进，学徒们首先将一流的产品经理界定为具体的人，然后说了支撑的证据；接着又分别说了这些一流产品经理的思维方式的三个形容词，每个形容词又罗列了一堆证据。问题、证据；问题、证据；问题，证据。到了结尾，最初那个看似很难的问题不证自明，学徒们的答案越来越精彩了。

问5：用一个词来总结，产品经理甲与乙最本质的区别是什么？学徒甲：自我不同 学徒乙：甲更加个人英雄主义，乙善于利用集体力量 嘉宾A：传统和新锐 嘉宾B：甲更偏执，乙更开放

然而，这些回答还不够好。我如是分析：

这些回答没有讲到本质，为什么不够本质？如果你头脑中有高阶模型——黄光国的人际关系模型，就会分析出两位一流产品经理最本质的不同。台湾心理学家黄光国将中国人的人际关系分为工具性关系、混合性关系、情感性关系三类。

- 典型工具性关系是陌生人关系，在交往中遵循「公平法则」——合则来，不合则去；
- 典型混合性关系是熟人关系，在交往中遵循「人情法则」——有恩报恩，有仇报仇；
- 典型情感性关系是家庭关系或者亲友关系，在交往中遵循「需求法则」——各尽所能，各取所需。

产品经理甲与乙都是一流产品经理，但是他们的交换意识不同。甲不喜欢做交换，乙喜欢和别人交换。比如甲写了十年博客，博客中如果要招人，只指向自己的公司招人。乙同样写了十年博客，博客中招人经常帮别人打广告。如果理解黄光国的人际关系模型，那么就更容易预判他们的创业路径。

3

我把去年九月招募的第一批学徒称为 A 组，近一年训练，相信各位同学有所进步。但心智学徒计划的首次尝试，依然不足。

一方面是沟通成本高昂。当初招收的 A 组学徒并非全职，他们有的是来自 BAT 的产品经理，有的是想成为作家的会计。天各一方，沟通成本高昂。比如今年五一期间，为了汇报学徒项目进度，三位产品学徒分别从上海、广州与杭州飞到北京找我。在过去大半年，有一位广州的学徒，至少往返北京三四次听课。太累了....违背我的「最小成本」审美法则。

另一方面是项目复杂度高。由于我的知识体系庞大复杂，当初设计为作家、产品、黑客三个方向。也许我是唯一能同时在这三个领域传授知识的人，我也格外强调跨学科训练，希望有生之年，有一位嫡传弟子，能够同时继承我在多个领域的心得。

过去大半年同时在三个领域推进，导致项目复杂度过高，不仅学徒负荷大增，我也很难照顾过来。产品、作家与黑客三个不同方向的学徒，听了大半天如何创业、如何设计产品的讨论；马上又是画风大变，开始听卡尔维诺、亚隆、泽拉兹尼等人的作品好在什么地方；最后还来探讨概率编程与深度神经网络的结合；计算认知科学与机器学习、认知心理学的异同。

4

经过去年首批心智学徒小白鼠的尝试，我开始新的尝试。与去年心智学徒 A 组不同，心智学徒 B 组计划有以下迭代。

第一，按两年制硕士学位设计。

在新人七法中我提到，你可以将自己的每两年职业经历，想象成攻读一个硕士学位。入职三个月想好自己的开题报告，两年内完成硕士毕业论文。社会大学与纯粹学院派不一样的是，不是我要学什么，而是我要创造什么。

如果你成为本期 B 组学徒，在开始前 3 个月，基于你感兴趣的领域、想要提高的能力以及你我的密集沟通，你将撰写一份开题报告。接下来，边工作边学习。开智学堂与爱贝睿的任何课程，如认知科学、人工智能、创意写作、儿童教育都向你免费开放。一年后开始准备自己的结题。结题可以是一本书，一篇论文，也可以是一个商业项目。

第二，全职参与。

在整个学徒期间，你将担当我的全职私人助理，协同我处理安人心智集团旗下各家公司事务，如公司战略、人员招募、公司并购、产品研发以及各种合作洽谈。你将见证各种不同类型的项目从零到一、从估值过亿到估值数亿的整个过程。全职学徒的你，将学习到我难以形诸笔墨的内隐知识，结识众多一流人才。

第三，师生关系。

我希望与你建立的是师生而非雇佣的心理契约。与正常劳务合同相比较，对我来说，更重要的是心理契约。在担任我的全职助理的两年期间，你将参与我的私人创作项目，如《认知三部曲》、《文心三部曲》与《大宗师三部曲》的撰写。同样，我的数万藏书，两个书房，向你随时开放。与公司其他全职同事不同，除了工作问题，两年期间你的任何私人问题，不论是生活还是情感，都可以请教我。

相应地，我希望你能尊师重道，与我保持一种默契信任的师生关系。能够让我放心地，将自己的信用卡密码、微信密码与邮箱密码，交给你。如果你自觉达不到这种值得我信任的程度，那么，请不要投递简历。同样，未来我始终不希望出现利益纷争，这个世界这么好玩，那么多精彩的书，那么多精妙的思想，因为利益来吵架最无聊了。如果你自觉未来两年后，必然会与安人心智集团是竞争关系，那么，同样请不要投递简历。

5

吸取上期经验教训，我发现一年最多带三名学徒。因此本期仅招收一名。在经过两三个月的磨合后，我将在心智学徒计划满一年的时候，正式招募心智学徒计划的第三批同学，也就是 C 组。与 B 组这轮招募不同，C 组的同学不担任我的助理，而是从我旗下各家公司挑选自己感兴趣的岗位。因此，我希望 B 组的这位学徒能成为未来 C 组心智学徒计划的协调者。

如果你满足以下条件就最好了：

- 智力不错，思维敏捷，处理信息快，高考数学不低于125分
- 基础技能较好，本科985或211，硕博毕业，有过科研训练/英语六级以上/24岁-30岁之间
- 爱读书，写作能力不错，上过认知写作学的同学最好，如果没上过，至少写过《开智正典》中10本经典读物的读书笔记
- 无神论者，喜欢认知科学、心理科学、心灵哲学这些，不相信血型 / 星座 / 八字手相 / 家庭排列 / 灵修 / 九型人格 / MBTI / 神经语言学 (NLP) / 中医 / 转基因等
- 个人形象气质佳（需要经常和我接待各类合作伙伴和重要嘉宾）

上述条件重要又不重要。还是那句老话，一切总有特例，动机决定一切。

如果感兴趣与自觉胜任，提交一篇不限字数的个人自述和完整版简历到我的邮箱：y@anrenmind.com

个人自述包括参与动机、与我的因果（怎么认识我的，与我有过哪些交往）、未来两年规划（假设应聘学徒计划成功后）。请尽快提交，我将按照提交的先后顺序一篇篇审阅。一旦碰到中意的人选后，此轮招募自然结束。

老师总是喜欢招最像自己、最认同自己的学生，而非最优秀的学生。如果我没回信，并不意味着你不强，只是咱俩不匹配。请理解。

心智学徒计划的以往介绍，可以参考：心智学徒招生计划、心智学徒第一批入选名单与心智学徒计划答疑。当然，如果你还阅读完毕我这些文章，那么就更理想了：致新读者中的「心智学派」、「工作谈」、「认知写作学」与「生活方式」。

6

人很难在同一时间相遇，却容易在同一地点相见。渡船满板霜如雪，印我青鞋第一痕，期待与你相逢。

- 阳志平
- 2017-07-10

最新的: July 10, 2017

[向前](#) [向后](#)

新人七法

我有一份名单，叫做「高潜力人才清单」，它上面记录了一些颇有才华的年轻人。这批年轻人往往是内在动机驱动，未来必成大器，当下由于种种原因，安人心智集团没有匹配这批青年才俊的项目。昨天中午，就在同事的引荐下，与一位名单上的高潜力人才共进午餐。席间，聊到年轻人如何快速成长。同事将我的零碎观点整理成「新人七法」。我校订后发出。

1. 忘掉组织吧

年轻人在职业生涯发展早期，容易纠结组织内部的各类关系，但一个人成长的高度要看向这个世界展现了什么作品，而不在于组织内部关系等等。如果整理你的时间优先级，永远是，

- 对外 > 对内；
- 用户/客户 > 同事；
- 价值创造 > 价值评估/价值分配。

极端点，你可以放弃任何公司内部协调事宜，比如拒绝参加任何低效会议，专注于价值创造。组织是平台，也是枷锁；是资源，也是樊笼。当你从入职安人心智第一天开始，就应该习惯与众不同，独立思考，创造价值，那么，未来始终会是组织离不开你，而非你离不开组织。

2. 找到心智定位

职业生涯发展早期，结合自己的优势与技能点，求解一个自己赋予他人的心智定位。这会让你有很多独特的机会。这个定位与名片上印的头衔并非一回事，也并非个人品牌，它是超越你的职业身份，多个职业身份交错而成。

比如，从我入行的第一天开始，就以心智黑客著称，在当时的管理咨询公司，是最懂计算机编程的心理学家。从此，获得了大量机会。团队第一个eHR项目，我上；购买第一台服务器，我上；设计与开发第一个计算机化人才测评项目，依然是我上。

3. 学会小题大做

刚入行的你，永远半懂不懂，永远欠缺资源，公司给你的活永远是简单而不充分的。

学会「小题大做」，会让你把工作变得有意思，同时走得更快。接到任务，多想想假如把它做得更难更复杂是什么样子，任务瞬间变得有挑战。久而久之，你思考的层次和其他人永远不在一个层面，接触的信息源也和别人不一样。

举个例子，当年我刚毕业时，做一个竞争情报项目。老板与客户交付的任务非常简单，是做一家世界五百强外企在中国同行的专利申请情况的报告。同事们习惯用老方法来做，而我当时采取「小题大做」的手法，从专利上升为竞争情报，花费了大量时间去理解竞争情报系统搭建的原则、业界最佳实践及配套软件。最终，从知识源头上，找到了不少先进的竞争情报调研软件，大大提高了调研效率。

4. 用作品说话

依然是上面这个例子。当时我将那个竞争情报项目的思考，整理成系列文章，发表在一些专业社群上，得到了这个领域从业者的关注。十五年后，在互联网上检索，依然能找到痕迹，比如有学者在《竞争情报与人际网络研究述评》中如此介绍我：

此外，中国人民大学信息学院经济科学实验室把信息技术应用于社会科学的研究和教学中，用信息技术模拟人，丁浩和杨小平开发了支持人工生命建模的面向对象模拟平台SWARM，并借用这个平台模拟了网络结点的相互作用关系队伍以外，中国还出现了民间研究组织，比如京湘科技心理学研究中心，形成了以阳志平、时勘为核心的研究团队如《社会网络分析在社会心理学中的应用》等学术著作。

只是这位学者搞错了，他提到的这篇论文与竞争情报没有丝毫关系，它只是我大三发表的一篇学术论文而已。京湘科技心理学研究中心也只是当时自己大学期间创办的一个临时性虚拟组织。

不断地将不涉及机密的信息整理成作品。一来，可以建构外界的认同；再者，这些记录留存下来，会让你日后反思时，更清楚地看到自己当年做对了什么，做错了什么。随着年岁增长，做过的项目大多会遗忘，可是自己写下的文章、留下的资料会让你想起来。

5. 挑战大项目

你创造的价值越大，那么收益自然越大。人类大脑有个很不好的习惯，喜欢比较同一量级的细节，比如新手在职业生涯早期，非常关心自己的薪资是7k还是9k，这个重要吗？更好的做法是什么呢？四舍五入，从关心同一量级的细节转为关心不同量级之间的差异。

比自己的薪资是7k还是9k更重要的问题是，你做的项目是十万级还是百万级还是千万级？同样是以文字谋生，当时我大学期间在广告公司兼职，每篇文字的量级是数千元不等。一旦毕业后，切换到管理咨询公司场景，那么每个项目的量级变为百万级甚至千万级了。量级的差异比同一量级的细节更重要。

无论你现在做的项目是什么，你都可以将手头的项目简单地划分为如下：

A. 亿级； B. 千万级； C. 百万级； D. 十万级。

在职业生涯早期，重要的事情是，你能否通过当下的项目成长起来，跃迁到更大量级的项目，成为新项目的主导者？

6. 设定两年效应

管理咨询业有个两年定律，不提拔则走人。这一点，同样可以推而广之。想想两年内你想实现的目标。比如我刚工作时，是希望自己成为战略和战略和人力资源领域顶尖的管理咨询师。甚至更希望自己成为任职公司公认的咨询师的咨询师。当大家碰到智力难题，第一反应是来找我。

假设两年内自己要成为最优秀的咨询师，那么这段时间这个行业的方方面面都要摸透，至少管理咨询历史得掌握吧；战略与人力资源的经典读物得写过读书笔记吧；战略与人力资源的各大模块，得摸透吧，每个模块得有实践项目吧。

如此一来，该见什么人，不该见什么人；该做什么项目，不该做什么；该读什么书，不该读什么书，一目了然。显然，原创管理大师大于团队内部同事；轮岗大于专精；经典读物大于畅销书。

越认同你的职业身份，你越容易走得快。你的时间利用率会比别人高很多，知道自己两年后想做到什么，就容易判断平时的时间该如何花费。如此一来，职业生涯容易实现良性循环，声誉、收入增加，体力活越来越少，慢慢地，工作重心逐步朝关键决策者、领导者倾斜。

如果刚入职的两年，找不到目标怎么办？正常。重要的不是找对一个完美目标，而是这么去思考。通过选择一个点，来提高你的时间利用率。你选定的领域里，成功的例子要看吧，经典著作要读吧，项目要挑难的做吧，技能点要补全吧，读书笔记心得该写要写吧。两年后，再换个职业太正常了，这正是德鲁克的做法：

供职的那家报社下午出版。我们早上6点开始工作，下午2：15出版，于是我迫使自己在下午和晚上学习，学习的内容包括国际关系和国际法、社会和法律机构的历史、普通史、金融，等等。就这样，我慢慢构建起自己的知识体系。我现在仍然坚持这个习惯，每隔三四年我就会选择一个新的领域，例如统计学、中世纪史、日本艺术、经济学，等等。三年的学习当然不足以让我掌握一个领域，但足以让我对它有所了解。因此，在60多年的时间里，我不断地学习，每次学习一个领域。这不仅让我掌握了丰富的知识，而且迫使我去了解新的学科、新的途径和新的方法——我研究的每一个领域，它们的假设不同，采用的方法也不同。

7. 提高理性思维

虽然今天是一个强科学主义时代，但多数人最缺的依然是「科学训练」，太民科太民哲太鸡血是通病。即使有的同学受过 Phd 训练，但是跟科学素养是两回事。科学素养具体表现是善于独立思维，知道定义 – 验证 – 质疑这套方法论，知道怎么生成自己的知识体系，还有知道怎么查找相应的证据来支撑自己的思想。

中国民科实在太多了，多到惨不忍睹地步。无论外界如何妖魔乱舞，你都可以将自己的每两年职业经历，想象成攻读一个硕士学位。入职三个月想好自己的开题报告，两年内完成硕士毕业论文。社会大学与纯粹学院派不一样的是，不是我要学什么，而是我要创造什么。

当你入职第一天，你就应该以始为终，去思考，我的开题报告是什么？我的结业论文是什么？我的职业经历，如何改变了自己的认知边界，又给整个人类社会，带来了哪些不一样？

最新的: June 28, 2017

[向前](#) [向后](#)

创造者手册001：开篇语

1

心情有点低落。昨天下午，突然收到好友程老师发来的信息，一位朋友不幸因病于周六清晨去世。2014年5月，我发过一条纪念彼此友情的微博：

十年时间，当面深聊过的心理学站点负责人是蓝心网的杜；PsyTopic 的肖；还有早年华夏心理的刘。风吹雨打去，曾经的喧嚣都会淡掉。
而不以心理学为宣传点的，心理学人做的卖性用品的，开幼儿园的，市值日益庞大。

这位朋友，是 PsyTopic 创始人肖，一位毕业于华东师大心理系的心理学人。当年，正是通过程老师的介绍，我得以认识这位才华横溢的同行。程老师以审美与思想著称，一直被我暗暗认为是朋友圈中最聪明的人。他极少给我引荐俗气的人，当他眉飞色舞谈起一位朋友，恨不得介绍我们马上认识时，我知道，这位新朋友，准是同类。他们的名字叫做——创造者。

2

今天心理学人毕业后，从事用户体验、产品经理等工作，屡见不鲜，而在十年前，却是稀罕。肖从心理系毕业后，投身IT业，离职后以独立设计师身份谋生。他业余创办的PsyTopci，致力于心理学科普，以他独特的审美，影响了当时不少心理学爱好者。

世事多变，多年未见，却是永别。

上次合作，还是汶川地震时期，我在地震当天下午，发起一个灾后心理自助组织，而肖则提供了精美的灾后心理自助手册彩页设计。在一周内，给灾区捐赠数万份。之后，又捐赠我组织各位心理学人联手编撰的《灾后心理自助手册》图书七万册。

Hualaoshi

上次见面，忘了是上海还是广州。那时，我还在经营一家心理测量公司。与其他专业毕业的学生不一样，心理系学生因为独特的知识结构，往往毕业多年后依然以曾经学过这个专业为荣。不少投身心理学行业发展的心理系学生，都是情怀大于商业。以肖的才华，同时在设计、编程与心理学三个领域的修养，投身任意一个当时热门的互联网公司，都可以获得高溢价，然而，他只是默默地设计、写稿、编程……… 以一人之力维护着一个流量不小的心理学科普网站。

那时的我，同样如此。有感于中国心理学领域，骗子横行，伪科学流行，各路同行完全漠视国际通用的各类心理学家道德准则与行为规范，因此，我在2007年，发起了中国首届心理商业机构年会，广邀各路同行与会。在会上，将《心理学家的道德准则和行为规范》强制派发，并要求与会同行，签署《中国心理学从业者公约》。

现在回想，这事多么中二。邀请同行与会、强制签约。如果是现在的我，做不出这类事情了。不过，年少时就是这么轻狂。

3

可是，这个世界会留给那些轻狂的年轻人那么多时间吗？

我不知道。

我只知道，微信那头告知我消息的程老师，有点难过。

而我，同样有点难过。

自从放弃心理学家的身份认同后，改用认知科学家来锚定自我，我已经远离当年那个心理学圈很久。再看到乱七八糟的什么色彩心理学，什么NLP，什么灵修，我知道，就让那批混蛋去骗好了，跟我有什么关系？世界还有那么多好书等着我去读，还有那么多迷人的智慧等着我去探索。

三年前写的那段微博，调侃只做心理学的，反而不如一些将心理学应用在儿童教育、性用品营销中的发展顺利。我的安人心智集团，同样多了一家儿童教育公司。

只是，半梦半醒之间，每位心理系学生依然会记得信度效度、双盲实验、因素分析，那些早已揉入血液中的那些东西。我真的忘记了吗？

难道，心理学工作者只有善用人性的弱点，才会发家致富吗？难道，非要去融资，非要去创业，这才是创造者唯一的路线吗？

我不相信。

4

想起了另一位同样早逝的英才 Aaron Swartz。

他14岁，创造了RSS规范，影响了我的阅读行为十年；之后又设计了Markdown语言规范，又影响了我的写作行为十年。

2006年1月，他创办的公司 Infogami 与 Reddit 合并。之后，Reddit 被出售，他跟着去旧金山工作，然而，这却是一段不愉快的经历，成了之后导致他自杀的因素之一。

人类之创作，多半是出于创造力、好奇心、新鲜感，以及对个人英雄主义的信奉——我肯定可以做出伟大的作品，当然，还有信仰，或者追求真理或者追求美感。但是，今天的创业者真的需要的是这些吗？

权术、对人性弱点的利用、各类吹牛以及复杂而非简单的社交、所谓的团队精神，当然，还有各类抄袭。这些，日益成为创业者的标签。创业者的焦点转为：我如何利用各类人才与资源做出超级大大利润的事情。在这样的视野之下，创作者成为可以被牺牲、被忽悠、被洗脑的棋子。

而创作者的标签：创造、好奇、作品、信仰、热情、善变、敏感、孤独、个人英雄主义，不再重要。它们真的适合创业者的品味吗，被创业者真正尊重还是背后嘲笑？是团队中的基石还是壮大之后可有可无的一份子？今天的人们，还有谁知道那些优雅的产品背后的贡献？

各类手工作坊主人与个人英雄，成为庞大的商业集团的广告点缀。

我们真的需要一个上市公司来显示自我成就吗？这应该是我们要用一辈子去追求的东西吗？

5

五年前，Aaron Swartz 自杀时，我写下了上述疑问。五年后，我没有清晰的答案。

只是，我知道，我不得不诚实地聆听自己。昨天下午，我一直在问自己，如果明天即将离世，我希望我的墓志铭如何写？

曾经希望我去世时的墓志铭如是写：思想家；作家；企业家。

不过昨天我不断问自己，

这个世界会留给那些轻狂的年轻人那么多时间吗？

我不知道。我只知道，我不应该贪心。

原本，按照我的行程表，我应该尽快去给旗下各家公司融资、尽快让各家公司去上市、尽快去洽谈一个又一个高管，给安人心智集团引入一位又一位合伙人，剩余不多的时间，留给《认知三部曲》、《文心三部曲》与《大宗师三部曲》九本书。按照这样的行程表，这样一本类似去年《工作谈》的小书，怎么也排不上号。

世事多变，同样，意味着我可以用作品来纪念那些创造者。

那些在时间表上可有可无的事情，就让它彻底消失吧；那些看重的事情就让它成为唯一吧。人类除了商业、利益、金钱、名利，同样还有好奇、热情、敏感、脆弱。

因此，这本完全不在预计之中的《创造者手册》就此开写。它将延续我在2016年写的《工作谈：高阶模型》漫谈风格，在接下来的工作谈第二季中，我将谈谈创造者的那些关键词。那些轻狂、生猛，不愿意与多数人一样的「异类」。它们是创造者新手手册吗？也许是，因为它的确会谈到成为创造者的那些技能；也许不是，因为它与工作谈第一季不同，问题多于答案，断言多于证据。

6

这个世界会留给那些轻狂的年轻人那么多时间吗？

也许会，也许不会。但这真的重要吗？

每位异类，也许可以像我一样，在离世时的墓志铭上如是写道，

这位轻狂的年轻人，没有辜负他的才华与好运，他的作品曾经让世界不一样。

谨以此悼念你，Lightor。

最新的: June 18, 2017

[向前](#) [向后](#)

文成法立——中国写作之道

此文是在认知写作学四期上课期间的即兴灌水，给各位同学示范如何快写慢改。未来会收录在我的《文心三部曲》系列著作中。著述、讲学、翻译、外加写匠等人工智能写作辅助工具，均是我重续文统的尝试。召集志同道合者，我将其命名为新古文运动：以中国韩愈、桐城派的古典文体为骨干，兼容西方平克等人的古典文风，提倡简单、清晰的写作风格。

Ways

我开创的认知写作学师法古典文体。所谓古典文体，西方代表作是 Clear and Simple as the Truth，此书即将由开智文库出版简体中文版。另一本代表作是认知科学家平克的大作 The Sense of Style，我正在写中文版推荐序，即将在大陆正式出版。在中国此类流派则是从诗经到韩愈到桐城派再到曾国藩。

曾国藩推崇桐城派；桐城派推崇韩愈；韩愈则发起古文运动，向《诗经》、《论语》、《左传》与《史记》学习写作。那么，他们有什么主张呢？这就是文成而法立，言出而法随。诗经如此。韩愈如此。桐城派亦如此。曾国藩还是如此。

文成法立，与中国文字与声音相互脱节有关。在《诗经》中，先有优美诗歌，才有诗歌句法。文字在前，规则在后。作品在前，赏析在后；自然在前，句法在后。这是中国写作源头一开始就讲究的。到了韩愈则是气盛则言辞皆宜，强调「根之茂者其实遂，膏之沃者其光晔，仁义之人，其言蔼如也」（韩愈《答李翊书》）。到了桐城派，敷衍出义法之说，辩论文与法。

什么叫义法？简而言之，中国文人一向追求文以明道，将写作视之为安身立命之所。命在哪里？易经那里。你可以将《易经》理解为古代版的《黑天鹅》，告诉先民如何应对小概率随机事件，天惶惶，地荒荒，天命在我，帝力于我何有哉；也可以理解为古代版的《灰犀牛》，告诉古人如何应对大概率伤害事件，如困惑中国数千年的洪水。

为了对抗命运，回归写作真意。桐城派领袖人物方苞在八股文盛行时，号召重回经典，向韩愈学习，提出义法之说：义即《易》之所谓言有物也，法即《易》之所谓言有序也。以义为经，而法纬之，然后为成体之文。写作，要言之有物，得有信息点；还得言之有序，组块得清晰，降低人们的认知负荷。桐城派独得文采之秘。方苞以文章雅正著称。桐城派的集大成者姚鼐认为：

所以为文者八，曰：神、理、气、味、格、律、声、色。神、理、气、味者，文之精也；格、律、声、色者，文之粗也。然苟舍其粗，则精者亦胡以寓焉？」（《古文辞类纂序》）

为文者八，神、理、气、味是文章的精细活；格、律、声、色是文章的粗活。说完了桐城派。再说一下曾国藩。当年，三十岁出头的曾国藩，刚刚来到北京城厮混。当时的思想界跟今天类似，牛鬼蛇神横行，学派林立。曾国藩陷入思想混乱之中，不知道未来的路走向何方。他时而想成为一名作家，专攻辞章之学；时而想成为一名经世之才，专攻经济。还想成为一名历史学家，专攻考据。那时的历史学家更像是公共知识分子，借考据之名，指桑骂槐，点评世道。当然，他还想成为一名思想家。那时的思想家跟今天也不一样，更多遵循宋明理学，可以区分为道统之传与自得之学。道统之传是儒家正统，自得之学需要提出一套自治的思想体系，成功逆袭。历史上最著名的自得之学，正是阳明心学。

曾国藩挣扎在四种取向之间：思想家、历史学家、作家、经世之才。用现代的话来说，就是想成为：民科、公共知识分子、作家、大 BOSS。大家想想看，一个年轻人，怎么可能同时 hold 住四个方向？所以，曾国藩非常痛苦。他的学习、生活习惯还不好，抽大烟，乱读书。曾国藩自承，原本庸人，三十开悟。那么，曾国藩是如何开悟的呢？

一切变化来自当时坐镇京城的湖南大儒唐鉴。翻到百年前的曾国藩日记，可以找到历史上的这一重要时刻：

至唐镜海先生处。问检身之要、读书之法。先生言：「当以《朱子全书》为宗。」时余新买此书，问及。因道：「此书最宜熟读（即以为课程，身体力行），不宜视为浏览之书。」又言：「治经宜专治一经，一经果通，则诸经可旁及。若遽求兼精，则万不能通一经。」先生自言生平最喜读《易》。又言：「为学只三门，曰义理、曰考核、曰辞章。考核之事，多求粗而遗精，管窥而蠡测。文章之事，非精于义理者不能至。经济之学，亦在义理之内。」又问经济宜如何审端致力。答曰：「经济不外看史。古人已然之迹，法戒昭然。历代章，不外乎此。」又言：「近时河南倭艮峰（仁）前辈用功最笃实。每日自朝至寝，一言一动，坐作饮食，皆有札记。或心有私欲不克，外有不及检者，皆记出。」先生尝教之曰：「不是将此心别借他心来把捉才提醒，便是闲邪存诚。」又言：「检摄于外，只有'整齐严肃'四字，持守于内，只有主一无适四字。」又言：「诗文词曲，皆可不必用功，诚能用力于义理之学，彼小技亦非所难。」又言：「第要戒欺，万不可掩着」云云，听之昭然若发蒙也。

这段话也许是影响中国百年国运最重要的一段话。正是有了唐鉴的点拨，改变了曾国藩。之后，曾国藩又直接影响到乡邻毛泽东。这段师生对答，就是曾国藩开悟的转折点。当时曾国藩在北京所面临的信仰选择、学派选择，不同取向相互纠缠。然而，湖南大儒唐鉴用一个巧妙至极的框架，将社会上纷纷攘攘的各类思潮予以统一：天下学问，归于义理；义理归于反身戒欺。

三十岁出头的曾国藩接触的一切先进思潮，无不被这句话囊括。曾国藩顿觉昨日之种种，蔽若尘土，幻如朝露，皆虚妄也。回头看，为什么义理、反身戒欺如此重要？这就是我反复说过的：写作是人类给自己发明的大时间周期的最小行动。人类是基因与模因奴隶的机器人，更喜欢抽大烟，而非坚持日课。唐鉴的反身戒欺，帮助曾国藩成为自己的主人。之后，曾国藩将其细化为修身十二法：一主敬、二静坐、三早起、四读书不二、五议史、六谨言、七养气、八保身、九日知其所亡、十月无忘其所能、十一作字、十二夜不出门。

当年的曾国藩非常激动，写了系列诗歌，来表达自己对往事的后悔，以及对未来的向往。这就是《杂诗九首》。我们先看看第一首。

早岁事铅椠，傲兀追前轨。张网翳陬维，登山追岌。述作窥韩愈，功名邺侯拟。三公渺如稀，万金睨如屣。肠胃郁千奇，不敢矜爪觜。稍待兰蕙滋，烈芬行可喜。岂期挝鸾胎？前驱不逾咫。滔滔大江流，年光激若矢。春秋三十一，顽然亦如此。染丝不成章，橘迁化为枳，壮盛百无能，老苍真可耻！樽散吾所甘，多是惭毛里。

春秋三十一，顽然亦如此。三十岁了，我还是如此，实在太对不起自己了。再看看最后一首。

谁能烹隽燕？我愿燎桑薪；谁能钓巨鳌？我愿理其纶。南涧笔苹藻，可以羞鬼神。大材与小辨，相须会有因。嗟余不足役，岂谓时无人！

虽然我不是大材，天生我材必有用，我亦能成器。他在写给另一位前辈的信件中，如此感谢唐鉴：

国藩以兹内省，早岁所为涉览书册、讲求众艺者，何一非欺人之事，所为高谈古今、寥寥自许者，何一非欺人之言！中夜以思，汗下如雷。顷观先生所为楹帖「道在存诚」云云，旨哉其闇然君子之言乎！果乎诚而不欺，则圣学王道又有他哉！镜海先生庶几不欺者也。

道在存诚！曾国藩从此步入正轨。文风承自韩愈与桐城派一派，推崇「为文全在气盛」。又如是说：

奇辞大句，须得瑰玮飞腾之气，驱之以行，凡堆重处皆化为空虚，乃能为大篇，所谓气力有余于文之外也，否则气不能举其体矣。

他对古典文体的继承，最典型的文论莫过于《湖南文征序》一文。试读开篇：

吾友湘潭罗君研生，以所编撰《湖南文征》百九十卷示余，而属为序其端。国藩陋甚，齿又益衰，奚足以语文事？窃闻古之文，初无所谓法也。《易》、《书》、《诗》、《仪礼》。《春秋》诸经，其体势声色，曾无一字相袭。即周秦诸子，亦各自成体。持此衡彼，画然若金玉与卉木之不同类，是乌有所谓法者。后人本不能文，强取古人所造而摹拟之，于是有合有离，而法不法名焉。若其不俟摹拟，人心各具自然之文，约有二端：曰理，曰清。二者人人之所固有。就吾所知之理而笔请书而传请世，称吾爱恶悲欢之情而缀辞以达之，若剖肺肝而陈简策。斯皆自然之文。性情敦厚者，类能为之。而浅深工拙，则相去十百千万而未始有极。自群经而外，百家著述，率有偏胜。以理胜者，多阐幽造极之语，而其弊或激宕失中；以情胜者，多排恻感人之言，而其弊常非缠而寡实。自东汉至隋，文人秀士，大抵义不孤行，辞多丽语。即议大政，考大礼，亦每缀以排比之句，间以婀娜之声，历唐代而不改。

第二段第一句「窃闻古之文，初无所谓法也」向中国写作最古老的源头「文成法立」致敬。同样，「约有二端：曰理，曰清」，又是致敬桐城派。之后曾国藩又青出于蓝而胜于蓝，立言文章八美：

尝慕古文章之美者，约有八言：阳刚之美曰雄、直、怪、丽，阴柔之美曰茹、远、洁、适。蓄之数年，而余未能发为文章，略得八类之一以副斯志。

句法有阴阳，文章亦有阳刚阴柔，阳刚之美雄直怪丽；阴柔之美曰茹远洁适。曾国藩独得刚毅好强，一生屡败屡战。试看曾国藩论人：

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。颐，君子以慎言语、节饮食。损，君子以惩忿窒欲。益，君子以见善则迁，有过则改。鼎，君子以正位凝命。此六卦《大象》，最切于人。颐以养身养德，鼎以养心养肾，尤为切要。

从此，文品人品高度统一。至此，曾国藩找到了通往心灵自由之路。暨选录古今诗十八家，积攒社会资本，再建湘军，无所依傍，浩然独往。多年后，又有后生小子毛泽东继承气势磅礴文风。这就是中国写作之道。文以明道，写作是洗心养气的学问，关乎自我修炼，文成可安身，可立命，可治学，可经世致用。

在《诗经》那个时代，它是文成而法立，言出而法随；在韩愈那个时代，是气盛则言辞皆宜；在桐城派那个时代，是以义为经，而法纬之，然后为成体之文。在曾国藩那个时代，是自然之文，也是文章八美。在认知写作学这个时代，是修辞以立其感，也是忧来生别离。

- 阳志平
- 2017-06-02

最新的: June 02, 2017

[向前](#) [向后](#)

那一年我二十一岁

1

今早醒来，新来的一位同事问我，私人公众号写了篇私人文章，因为涉及到我，是否可发。一看，标题是《跟着学霸、工作狂老板创业是种什么体验》。好吧，我就是文中的工作狂老板。同事招人都这么努力，我也借私人公众号发个招聘广告吧。在前文《一位三十七岁大叔的求职简历》中，已经介绍过安人心智集团。这次是帮安人心智旗下的开智公司招聘。

2

二十一岁时，我创办了我的第一家公司。2015 年 3 月，我创办了我的第六家公司——开智公司。2015 年 10 月，创办开智公司半年后，我写下了开智公司的第一份简介。

开智公司是一家认知技术驱动的在线教育公司，致力于培养人工智能时代的创造者，从工程师、产品与运营人才到作家。那么，认知技术与人工智能有什么区别呢？它是认知科学与人工智能的结合点，侧重如何利用技术完成那些以往只有人类才能完成的任务。为了将人工智能领域中衍生出来的机器学习、计算机视觉、语音识别、自然语言处理和机器人学这些技术与传统 AI 领域进行区分，学界诞生了「认知技术」（cognitive technologies）一词。开智公司主攻方向则是机器学习与自然语言处理，致力于将认知技术广泛地应用在教育领域。

3

从开智公司短短的发展历史来看，过去一年多，我们走在正确的路上。2500+ 学员的口碑就是最好的证明。我想，这的的确确是一个认知技术广受欢迎的时代。而开智公司在认知科学与人工智能领域长期的投入，已经形成了明显的品牌差异。

从开智公司未来的发展目标来看，依然会专注在这条正确的路径上。结合认知科学与人工智能，帮助年轻的学习者更好地成为人工智能时代的创造者。也许只有开智公司这里，会同时培养工程师、产品与运营人才、以及作家。它们本来就是相通的嘛！只是人为地划分文理鸿沟，使得我们错过了太多成长机会。

就像乔布斯所言：

计算机是适合诗人和音乐家的工具，用来表现非凡的创造力……我们认识的艺术家，像列奥纳多·达·芬奇和米开朗琪罗，同时也是精通科学的人，米开朗琪罗懂很多关于采石的知识，他不是只知道如何雕塑……如果你对生产伟大的产品有极大的激情，它会推着你去追求一体化，去把你的硬件、软件以及内容管理都整合在一起。你想开辟新的领域，就必须自己来做。

4

前不久，有一位开智部落小伙伴问我：

感觉开智公司非常先进，它的架构设计有什么不一样的地方？

的确如此。开智公司的架构设计非常先进。基于技术驱动的大规模分布协同，再辅以自我驱动的人才，代表着未来公司的形态。将开智公司的架构设计总结如下：

- 从掌控到内在动机驱动：开智公司架构并不存在等级制度，由各个自我驱动的小组构成，带队的是一位刚毕业第一天加入开智的小姑娘，一切用能力说了算，与年龄、过往工作经历无关，谁行谁上。
- 从封闭到透明：开智公司从创办的第一天开始，一切能公开的就公开；一切能分享的就分享。学员与工作人员看到的是同一个界面。近期有几个开智部落的小伙伴入职开智团队，发现自己的工作界面其实早就不知不觉接触过了。
- 从低信息低信任到高信息高信任：每位入职开智的小伙伴，都发现，自己在开智呆一周，相当于以前的公司呆一个月，信息流通速度极快，往往在开智流行的话题，在一年半后才开始成为中国大陆互联网主流讨论的话题；在这里呆一年，感觉过去了三年。而来自学员、各位老师的信任，则又使得自己进入了高信任区域。高信息高信任，倒逼自己成长。
- 用客观绩效说话：因为开智太透明了，任何一个同事都可以发现自己与其他同事的差距。这样在以前团队养成的坏习惯，可能当时都没机会发现，而在开智这里会放大。最终才发现自己当初怎么那么弱。
- 一套非常先进的知识创造系统：从剥削同事到剥削机器人，一切皆有模板；一切皆可复用。

内在动机驱动、透明、高信息高信任、客观绩效、同侪压力、大规模分布式协同、剥削机器人而非剥削人类，这就是整个开智公司组织架构上的设计。更多可以参见：开智元范、构建优雅的知识创造系统 与 如何建立好的学习习惯系统？

5

二十年前的四月十一号凌晨，王小波去世。二十年后的这一天，开智刊发了纪念文章《我摆脱王小波影响的十年》。在这篇文章中，安替老师将王小波文体总结得太到位了：「逻辑主义+智力歧视+文本狂欢」。

王小波曾说，「我活在世上，无非想要明白些道理，遇见些有趣的事。倘能如我所愿，我的一生就算成功。」王小波又说，

那一天我二十一岁，在我一生的黄金时代。我有好多奢望。我想爱，想吃，还想在一瞬间变成天上半明半暗的云。后来我才知道，生活就是一个缓慢受锤的过程，人一天天老下去，奢望也一天天消失，最后变得像挨了锤的牛一样。可是我过二十岁生日时没有预见到这一点。我觉得自己会永远生猛下去，什么也锤不了我。——王小波《黄金时代》

如果你今年二十一岁，欢迎来开智团队实习，社群实习生、课程实习生、内容实习生、产品实习生，都需要。如果你已年长，在生活的重锤下，依然生猛，同样欢迎同行。此生如此漫长，若没有遇到有趣的人，那么将是多么无趣；此生如此短暂，若是自己不努力成为一位有趣的人，那么将是多么无趣。

最新的: April 13, 2017

[向前](#) [向后](#)

道统、学统与文统

本文为写给开智部落三期成员的欢迎辞

很高兴与各位同学在春日相逢。今天惊觉，去年十月组建的开智部落已逾千人。蛮有趣，一个想法，半年后演化成今天这样。有幸与大家一起见证了开智部落从零到一。App, WebApp, 卡片, 直播, im 等根基日渐稳固。我相信，1000+ 创造者聚集在一起，在认知科学与前沿技术加持下，将使得未来开智派系发出更强声音。

说说我的取向，道学文三合一。在道统上，我并不认同杜维明等儒家老路子，骨子底里不信佛来不信道，推崇帝力于我何有哉。多年前，梁启超在北大讲授《传习录》时，开篇语谈「道学与科学」之分，科学尚博，道学则一言半句，可以毕生受用不尽。我要构建的新道学，它不同于阳明心学或宋明理学，而是以认知科学、心灵哲学、本土心理学、行动科学这样能够与现代科学话语体系对接的新学科为根基。

在学统上，借助历次演讲，我厘清了人类的高阶知识体系——模型、故事、行动三者而已。如果以 100–1000–10000 年为尺度，你该如何掌握改变世界的核心力量？孔子喜欢文行忠信四科与礼乐射御书数六艺；柏拉图推崇辩论、修辞与文法智者三艺，以及算术、几何、天文与音乐贵族四科。在今天，我倡导五大元学科。

在文统上，三年四期认知写作学的讲学，数千学员教学相长，终于明白了，我要掀起二十一世纪的新古文运动，重返古典文体。所谓古典文体，西方代表作是 Clear and Simple as the Truth，此书即将由开智文库出版简体中文版。另一本代表作是：the sense of style，平克大作，我正在写简体中文版推荐序。

在中国类似流派则是从韩愈到桐城派再到曾国藩。在《诗经》那个时代，它是文成而法立，言出而法随；在韩愈那个时代，是气盛则言辞皆宜；在桐城派那个时代，是以义为经，而法纬之，然后为成体之文。在曾国藩那个时代，是自然之文，也是文章八美。

牛鬼横行时，我本楚狂人。不信公知远离世事。人生本已寂寞，难以述说，然既然下山来，便应如履薄冰，秉承初心。我之心智学派，始于丙申；文行忠信，义利相济。重返中国文化源头与世界巅峰智慧源头。阅读经典，修身养性，日有寸进。孔门三千，贤人七十二，文行忠信，十大弟子。今有后生小辈，不自量力，聚集志同道合者，谈诗论文，创造产品，好奇探索世界。

- 道统：安身立命的学问，或称信仰；
- 学统：经世济国的学问，或称知识；
- 文统：洗心养气的学问，或称修炼。

我之道统是修己以安人；学统是五大元学科；文统是古典文体。《认知三部曲》、《文心三部曲》与《大宗师三部曲》，先叙学统；再述文统；后建道统。至此，立言可以矣。

春服既成，风乎舞雩，期待各位同学在开智部落，日有寸进。

- 阳志平
- 2017-03-29

备注：周六，终于与出版社正式签署图书出版合同，接下来，《认知三部曲》、《文心三部曲》与《大宗师三部曲》，学、文、道九本将陆续出版。十年藏剑，今日乃示君。

最新的: March 29, 2017

[向前](#) [向后](#)

碎片时代的经典阅读（2）：宇文所安、艾柯与卡尔维诺

卡尔维诺曾写过，在路而不进城的人眼里，城市是一种模样；在困守于城里而不出来的人眼里，她又是另一种模样。文学经典好比那座看不见的城市，千姿百态，一旦置身其中，你就迷失在字与词之间。

迷楼

有种迷失叫做迷楼。它语出唐人笔记《炀帝迷楼记》。隋炀帝晚年沉迷女色，建迷楼。数以万计的工匠不分昼夜地赶工，经岁而成。幽房曲室，玉栏朱楣，互相连属，回环四合，曲屋自通。短短的几层楼阁，星罗密布上万个房间。曾有工匠误入迷楼，绕了一天无法出来。楼成之日，隋炀帝大喜，往迷楼中填入数千良家女，每天从一个房间漫游到另一个房间，君王从此不早朝。

在迷宫里，一个人总想走出去；在迷楼里，那个人却尽情享受留在里面。大多数人阅读经典有如走迷宫，总是想知道自己身处文学迷宫何方。宇文所安却像游乐迷楼一样阅读中国诗歌。他只关心诗里传递的欲望与记忆，从不关心它是中国的还是西方的。

来自不同传统的诗歌可以彼此交谈，只要我们不把它们分派到一个正式的宴会上，每首诗面前放一个小牌子，上标它们应该「代表」哪一传统。如果我们不去麻烦这些诗，不迫使它们代表「中国诗」、「英国诗」、「希腊诗」，它们其实有很多「共同语言」。——宇文所安《迷楼》

这种迷楼式的阅读，会让你惊讶中国古典诗歌原来如此优美，甚至让你感叹古典诗歌平静湖面下，涌动着凶猛炽烈的欲望。例如语文教科书中的《青青河畔草》一诗，被认为是一首思念丈夫的诗歌，一位曾经的舞女渴望夫妻相依相偎，举案齐眉。但是宇文所安却认为这是一首饱含欲望的招引之诗。

青青河畔草，郁郁园中柳。
盈盈楼上女，皎皎当窗牖。
娥娥红粉妆，纤纤出素手。
昔为娼家女，今为荡子妇。
荡子行不归，空床难独守。

诗的开头没有直接抛出女子的形象，而是用「青青河畔草，郁郁园中柳」两句，挡住你的视线，勾起你想要看到柳树背后楼宇中人物的好奇和欲望。接着第三四句引出「盈盈楼上女，皎皎当户牖」。如果诗歌首句就把这个女子推到我们眼前，写她如何美丽，你反而不容易被她的美所吸引。这首诗以空旷的空间开篇，亦以空旷的空间结尾；然而这个空间，已经加入了危险和欲望，藏匿于室内：一张空床。

听宇文所安赏析《青青河畔草》一诗，令人浮想联翩，蠢蠢欲动，堪比一部情色电影。我们每个人心中都有一只野兽，它不喜欢身上的枷锁。诗歌用言词饲养这只野兽，唆使它恢复反抗和欲望的本性。在宇文所安的《追忆》、《盛唐诗》与《迷楼》三本经典中，处处可见此类招引，文本大于观点，欲望重于逻辑。在我们心目中，原本清晰的古典诗歌，从此面目模糊。

清单

有种迷失叫做清单。宇文所安喜欢尽情享受留在迷楼，艾柯沉醉于无限的清单。宇文所安说欲语还休是欲望的源头，艾柯则说清单是文化的源头。

清单是文化之源。它是艺术史和文学史的一部分。文化想要干什么？使无限变得可以理解。它还想创造秩序——不总是如此，但经常如此。人如何面对无限？一个人如何努力理解不可理解的东西？通过清单，通过目录，通过博物馆的藏品、百科全书和词典。——艾柯《人类为什么爱清单》

艾柯爱清单，写文著书嫌不够，跑到罗浮宫办了一个艺术展，名字就叫「清单的本质」。他甚至认为，我们都喜欢清单因为我们不想死：

恋人也一样。他们感到语言的匮乏，缺少表达他们感情的词语。但恋人停止过努力吗？他们创造清单：你的眼睛如此美丽，你的嘴巴也是，还有你的锁骨……会列举得非常详尽。我们为什么浪费这么多时间，去努力完成无法完成的事情？我们有局限，一个令人泄气、感到渺小的局限：死亡。所以我们喜欢我们认为没有限制因而没有终结的东西。这是一种逃避想到死亡的方式。我们都喜欢清单因为我们不想死。——艾柯《人类为什么爱清单》

清单对抗世界，世界有限，想象无限。因此艾柯把清单分成两类：实用型清单和诗意图单。实用型清单记录的是实际存在的事物，它们是有限的，比如购物清单、餐馆菜谱、图书馆目录、字典辞典等等。诗意图单类似为宇宙所有星星取一个名字，它没有实际意义、没有尽头，却可以表达美学的无限。诗意图单是开放的，在每一份诗意图单后都可以加上「等等」两字。

自有文学史以来，诗意图单变成了作家写作野心的最好诠释。希腊神话中的人物，荷马史诗中的角色，《山海经》中的神怪，博尔赫斯在《想象的动物》中煞有介事介绍的动物，用艾柯的话说，之所以开清单，并不是因为作家技穷，不晓得如何说想说的事情，而是出于骄傲，是对文字的贪婪；是对过度的喜爱，是贪求多元、无限的知识。爱这些知识，贪婪那些文字，于是我给你开了一个入门艾柯清单的清单：《艾柯谈文学》、《悠游小说林》与《一位年轻小说家的自白》。

城市

有种迷失叫做城市。1946年出生的宇文所安；1932年出生的艾柯，纷纷迷失在1923年出生的卡尔维诺中。比如艾柯在《一位年轻小说家的自白》为了阐释诗意图单那种无以名状的感觉、喜欢音韵的直白、过度枚举的快乐，举的例子正来自卡尔维诺：

你需要同情我们：我们是乡下女孩……除了宗教仪式、三日祈祷、九日祈祷、田里干活、打谷、采收葡萄酿酒、佣人受鞭打、乱伦、火灾、绞刑、入侵的军队、劫掠、强奸和瘟疫之外，我们什么都没见过。——卡尔维诺《不存在的骑士》

卡尔维诺在《看不见的城市》中借旅人马可波罗与忽必烈的对话，挑选了城市的十一个主题：记忆、欲望、符号、轻盈、贸易、眼睛、名字、贸易、死者、连绵、隐蔽等等。这是一份令人迷失其中的诗意图单：

一本书是某种有开始有结尾的东西，是一个空间，读者必须进入它，在它里面走动，也许还会在它里面迷路，但在某一个时刻，找到一个出口，或许是多个出口，找到一种打开一条走出来的道路的可能。——卡尔维诺《看不见的城市》

如果说宇文所安的迷楼是欲望迷雾，艾柯的清单是无限美学，卡尔维诺的城市则是人类轻盈的记忆。在《看不见的城市》里人们找不到能认得出的城市，所有的城市都是虚构的。当你初次抵达这座城市的时候，她是一种模样，而永远离别的时候，她又是另一种模样。每个城市都该有自己的名字，她们是迪奥米拉、伊希多拉、朵洛西娅、采拉、安娜斯塔西亚、塔玛拉、佐拉、德斯庇娜、芝尔玛、伊素拉等等……这是一份欲望与记忆的诗意图单：

在梦中的城市里，他正值青春，而到达伊希多拉城时，他已年老，广场上有一堵墙，老人们倚坐在那里看着过往的年轻人，他和这些老人并坐在一起。当初的欲望已是记忆。——卡尔维诺《看不见的城市》

宇文所安说，写作将回忆变为艺术；艾柯说，诗意图单以其潜在的无限，帮助作者筑造世界；卡尔维诺说，城市就像梦境，希望与畏惧建成。一个好清单真正目的，正是传达一种无限以及「如此等等」给人带来的眼花缭乱：

形式的清单是永无穷尽的：只要每种形式还没有找到自己的一座城市，新的城市就会不断产生。一旦各种形式穷尽了它们的变化，城市的末日就开始了。地图册的最后几页撒满了一些无始无终的网络，像洛杉矶形状的城市，像京都和大阪形状的城市，不成形状的城市。——卡尔维诺《看不见的城市》

跑那么远的路，来到卡尔维诺的城市。喜欢一个城市的理由，不在于它有七种或七十种奇景，而在于它对你的问题提示了答案。当初的欲望已是记忆，寻找答案，从《新千年文学备忘录》、《为什么读经典》与《如果在冬夜，一个旅人》开始。

小结

是的，作家用字与词搭建了一个又一个鲜活世界，它们是宇文所安的迷楼，也是艾柯的清单，还是卡尔维诺的城市。在这些世界中，你可以触摸质感的故事，与主人公纵横捭阖；你也可以放肆哭泣，随那时光流逝。世态炎凉、雾霾风雪，你欢笑，你忧伤，总有一本书陪你——那好吧，且让我迷失在这样的世界中。

阳志平
2017-03-25

备注：此文感谢开智作家部落各位同学的贡献，分别参考了jason2960、北燕、韦海生等同学的卡片，同时感谢柳白猿同学审校错别字。

最新的：March 26, 2017

[向前](#) [向后](#)

碎片时代的经典阅读（1）：什么是作家？

开智部落是我去年发起的一个创造者社群，聚集人工智能时代的创造者，从工程师、产品 & 运营人才到作家。开智部落的日常活动是读经典，写卡片。为了帮助小伙伴们理解经典与经典之间的脉络，近期，我在开智部落做系列直播：《碎片时代的经典阅读》。周二晚上，介绍了给开智作家部落挑选的书单，整理成文。

为什么读经典

为什么读经典？卡尔维诺在《为什么读经典》一书中对「经典」连下十四个定义，将阅读经典的意义说得酣畅淋漓。第一个定义最为知名：所谓经典，那些你经常听人家说「我正在重读……」而不是「我正在读……」的书。第十二个定义，可能没那么多人知道了：

一部经典作品是一部早于其他经典作品的作品；但是那些先读过其他经典作品的人，一下子就认出它在众多经典作品的系谱中的位置。

开智作家部落聚集的是有志于用小说、散文与诗歌创造一个新世界的小伙伴们。用平克的话来说：好的作家是热切的读者，他们吸收储存大量字词、成语、语句结构、比喻、修辞技巧。对这些元素怎样协调、怎样冲突、都有敏锐的触觉。这就是作家那种难以琢磨的「耳感」，默默存在的风格意识。

怎样提升「耳感」？阅读一流作家的文本是个好方法。不少人误以为，读书应由易到难，就像孩子学钢琴围棋一样。在这些人心目中，毛姆、钱钟书、张爱玲这些好比钢琴八段围棋九段，似乎只有先阅读一本段位远远不如他们的著作，你才能拾级而上。殊不知，琴棋棋感与肌肉记忆关联，而「耳感」关联你的大脑，一旦形成坏的品味，难以修正。

对应《新华词典》这样现实生活中的词典，认知科学家认为人的大脑中也有一部《心理词典》。越优秀的作家，心理词典拥有的词条越多；也拥有每个词条尽可能多的形式，如听觉的、触觉的、视觉的、味觉的、嗅觉的，性感的句子一个接一个，令你窒息。试看张爱玲《红玫瑰与白玫瑰》的例子：

振保把手伸到她的丝绒大衣底下去搂着她，隔着酸凉的水钻，银脆的绢花，许许多多玲珑累赘的东西，她的年轻的身子仿佛从衣服里蹦了出来。振保吻她，她眼泪流了一脸，是他哭了还是她哭了，两人都不明白。车窗外还是那不着边际的轻风湿雾，虚飘飘叫人浑身气力没处用，只有用在拥抱上。玫瑰紧紧吊在他颈项上，老是觉得不对劲，换一个姿势，又换一个姿势，不知道怎样贴得更紧一点才好，恨不得生在他身上，嵌在他身上。振保心里也乱了主意。他做梦也没想到玫瑰爱他到这程度，他要怎样就怎样。可是……这是绝对不行的。玫瑰到底是个正经人。这种事不是他做的。

就像卡尔维诺说的一样，优秀的文学经典把现在的噪音调成背景，轻音，哪怕它现在并非主流，它也坚持成为一种背景噪音。这些声音在你耳边浅吟低唱，慢慢提升你的「耳感」。

所谓作家

诗至有唐为极盛，然诗之盛，非诗之源也。从诗之盛到诗之源，你需要因流而溯源，重返《古诗源》。信息过载时代，你亦需泛舟溯流，追寻源头，取一瓢饮酣畅淋漓。

有哪些文学源头？中国写作传统不同于西方，两者美学趣味大相径庭。如果说西方是史诗与叙事诗传统，中国则是抒情诗传统。学习写作，还得在西方与古典中寻。去古典中体悟最美的抒情；往西方练习简约的叙事之道。其中不二法门就是，看最优秀作家的文章，将自己沉浸在美文体验中。

先说古典诗歌。宇文所安这位为唐诗而生的美国人，将中国古典诗歌的优美表达得淋漓尽致。开智作家部落最初学习的三本书是宇文所安的《追忆》、《迷楼》和《盛唐诗》。我喜欢这三本经典。今天国人不自信，总觉得西方文学更好，但其实中国文学极其辉煌，只是西学东渐后，不为人知。

接下来师从西方练习叙事，这就是小说了。小说家如此之多，挑哪些文本？从「作家中的作家」入手。当众多一流作家毫不掩饰自己对某些作家的偏好，且在文思枯竭时，总是从他们身上偷师。这批作家就是我们学习的榜样。因此，我挑选了艾柯、卡尔维诺、纳博科夫、博尔赫斯、莎士比亚等等。

什么样的人能称为作家？在我心目中，小说家才算作家，最多加上诗人与写出了一流散文的作者。什么样的人能称之为一流作家？就是他的勤奋超过多数作家的天赋，如阿西莫夫，又如艾柯；什么样的人能称之为超一流作家，就是他的天赋超过多数一流作家的勤奋了，如纳博科夫、毛姆、钱钟书与张爱玲。

所谓作家，是那些写作对他们来说，比一般人更难的事。

经典中的经典

作家有自己的文学品味，有自己的文本坚持，还有对写作这种技艺的刻意练习。为了提升你的文学品味，帮助你理解中国古典诗歌之美与西方小说叙事之道，我给开智作家部落前三个月挑选的作家分别是：宇文所安、艾柯与卡尔维诺。

这些一流作家，输出稳定，他可能一辈子会写多本书，比如宇文所安著作等身。那么为什么咱们挑的是《追忆》、《盛唐诗》、《迷楼》这三本呢？

我挑书有个小技巧，先读难书，再降低阅读难度。如果一上来就读容易的书，会理解不透一个作家比较复杂的思想。当然这只是相对而言，宇文所安这三本书都不简单，只是相对来说，《追忆》的阅读难度大于《盛唐诗》，《盛唐诗》的阅读难度大于《迷楼》。

第二个小技巧是，按照学术界对他引用的次数进行计算，引用次数最高的三本书有可能代表着他的学术位置。比如《初唐诗》、《盛唐诗》是宇文所安的代表作。

第三个小技巧是，挑选他不同时期的代表作来选。可能是刚出道时的成名作，可能是巅峰之作，还可能是晚年的集大成之作。

第四个小技巧是我个人的偏好。因为我的「耳感」告诉我，有些书比另一些书更重要。比如，虽然人人推崇宇文所安的《初唐诗》，但我更喜欢《迷楼》，因此将其列入其中。

我想遇见你的人生

阅读小说、诗歌这类作品，跟阅读非虚构作品，取向大不同。当你阅读非虚构作品时，写术语卡，人名卡，金句卡，都没有问题。但阅读小说、诗歌，更重要的是让自己沉浸在文本中，要找到「感动」，并且要去理解这种感动背后是什么样的道理，扩展你的意向性层次、同理心等等。

判定你阅读文学经典成功与否，并不是说你写了多少张卡片，而是你读的时候感动了多少回。一旦你伴随书中人物喜怒哀乐，情绪起伏，这是好事，意味着你读进去了。你的大脑从此和作者共振。你慢慢地变得没那么坏了，更容易理解人性微妙之处。这些人性微暗之火，在超一流作家创造的世界之中时隐时现。

人文之作读的是邂逅与散漫，情绪与感动，以唤醒文本与良知自觉。《如何读，为什么读》？要读用人类语言表达的人类情绪，你用人性来读；用你全部身心来读。《我想遇见你的人生》是爸爸写给女儿的爱；《阅读的狩猎》是知识狩猎者遇见「猎物」的爱；《昔我往矣》是怀旧的爱；《梦与智的旅程》是男女的爱；《流浪者之歌》是自我寻找的爱。一位喜欢读经典小说的人，他很难成为一个坏人，时事所迫，不得不成为坏人，也坏不了哪去。因为那些书中主人公与你的生命交错在一起，正如卡尔维诺所言：

我认识一位非常出色的艺术史专家，一个极其博识的人，在他读过的所有著作中，他最喜欢《匹克威克外传》，他在任何讨论中，都会引用狄更斯这本书的片段，并把他生命中每一个事件与匹克威克的生平联系起来。渐渐地，他本人、宇宙以及基本原理，都在一种完全认同的过程中，以《匹克威克外传》的面目呈现。

小结

我鼓励你阅读经典，却无意制造经典与现实生活的对立。人们习惯仰视经典小瞧当代世界，却不知，你需要置身其中，才能够顾后或瞻前。

当代世界也许是平庸和愚蠢的，但它永远是一个脉络，我们必须置身其中，才能够顾后或瞻前，阅读经典作品，你就得确定自己是从哪一个「位置」阅读的，否则无论是读者或文本都会很容易漂进无始无终的迷雾里。因此，我们可以说，从阅读经典中获取最大益处的人，往往是最善于交替阅读经典和大量标准化的当代材料的人。——卡尔维诺《为什么读经典》

阳志平
2017-03-21

最新的: March 21, 2017

[向前](#) [向后](#)

写作十二问

认知写作学四期上周招生，又是秒光，仿若众筹科研经费，感谢各位。周五，大虾代表新同学采访我，聊聊写作那点事，将其整理成文。

Part1. 什么是认知写作学？

Q1. 认知写作学课程将教什么？

答：爱写作，恨写作，你都无法否认写作的重要。然而，不少人学习写作，多年依然不得门而入。我创立的「认知写作学」融会贯通多个学科，站在认知科学前沿，结合经典美文与文本细读，为你呈现不一样的写作进阶路线。

写作之难，难在逻辑、文采与故事。在引证中国古典文论与认知科学的研究，破解写作之难后，你将与我沿着逻辑、文采与故事，寻幽探胜。认知科学家有句妙语：人类的大脑如果真的简单，我们将无法凭借自己如此简单的大脑理解它。无论如何，为了理解人类心智之奇，结合网络科学，我将认知科学精粹总结为认知科学四大原理。从大脑到语言，接着探讨了人类语言：范畴、隐喻、框架与思维。

接着我们步入文采。文采，也翻译为辞格、辞姿。它是修辞学研究的基本命题。什么是修辞？所谓修辞，就是对零度的偏离；什么是零度？词典规范。有趣的人生也是如此，偏离规范，且找到了自己的生动，创造了自己的感觉。一个有趣事实是西方对人生意义最困惑的时候，往往是修辞学最没落的时候。反之亦然。在今天这样的强科学主义时代，人人都推崇逻辑与故事。我们却忘记了文采。

它们是《诗经》中的「昔我往矣，杨柳依依」；也是王维的「明月松间照，清泉石上流」；还是辛弃疾的「乘风好去，长空万里，直下看山河」。它们是《圣经》中的「元始，上帝创造天地。地乃虚旷混沌，渊际晦冥，上帝之神煦育乎水面。上帝曰，宜有光，即有光」；也是小林一茶的「露水的世，虽然是露水的世，虽然是如此」；还是索德格朗的「你别赤脚在这草地上散步，我的花园到处是星星的碎片」。

最后，就是故事了。进化心理学家邓巴在《人类的演化》中，将故事与宗教视作人类进化之源。为什么从西方到中国，经典小说中总是少不了灾难恐惧死亡离别暴力毁灭呢？为什么中国文学的故事中流传着那么多忧伤？如何找到你一生的故事？故事是大脑模拟未知情景的生存本能。忧来生别离，正是认知写作学最后一讲的标题。

Q2. 认知写作学课程被一些学员称赞为「最科学的写作班」，阳老师可否介绍一下它与其他写作学课程有什么不同？

答：认知一词，使得认知写作学区别于其他写作学流派。无论作者还是读者，都是使用同一颗大脑。这颗大脑受制于那千千万万年以来，星辰起落，狩猎采集，演化大道。试看张爱玲的例子：

黑夜里，她看不出那红色，然而她直觉地知道它是红得不能再红了，红得不可收拾一蓬蓬一蓬蓬的小花，窝在参天大树上，壁栗剥落燃烧着，一路烧过去，把那紫蓝的天也熏红了。——张爱玲《倾城之恋》

这段优美文本，先后出现了黑、红、紫蓝、红四种颜色。并且出现了一种灵气十足的写法：「一路烧过去」。其实这种写法，在张爱玲文本中不仅出现一次，再看一例：

墙里的春天，不过是虚应个景儿，谁知星星之火，可以燎原，墙里的春延烧到墙外去，满山轰轰烈烈开着野杜鹃，那灼灼的红色，一路摧枯拉朽烧下山坡子去了。杜鹃花外面，就是那浓蓝的海，海里泊着白色的大船。——张爱玲《沉香屑》

在这个例子中，红色、浓蓝、白色依次登场。再一次出现了「一路摧枯拉朽烧下山坡子去了」这种写法。为什么张爱玲喜欢用「烧」字？为什么张爱玲的颜色总是少不了红、蓝？再看《黑客帝国》中，当尼奥面临决定人类命运的选择时，为什么它面前的药丸也是红色与蓝色呢？从小说到电影，这里有什么秘密？

来自认知科学的研究会帮助你理解世界背后的奥秘。人类不同文明的语言存在着基本颜色词汇，先是黑白，再是红；再是黄绿，再是蓝，之后才是其他颜色。而人类最舒适的工作记忆广度在4，大脑爱偷懒，当我们检索到黑白红黄绿蓝时，就会放弃记忆更多颜色。因此，张爱玲总是不知不觉选取了黑白红黄绿蓝，妙笔绘出有冲击力的画面。当电影想要表达冲突时，导演们总是不知不觉选择红与蓝。

我们如果尝试将张爱玲的那句话改为：「橘红色一路过去」。又若摆在尼奥面前的药丸是紫色与灰色，便会感觉不对。再看一个例子：

野兽与美女

它在语法上没有任何错误，但是你读起来会觉得语感有些不对。这是因为人脑对语言有些天生默认的原则，比如人类在前、动物在后；有生命的在前，无生命的在后；男性在前，女性在后。在认知写作学诞生之前，这些研究星罗密布在认知语言学等不同学科中，认知写作学第一次站在写作者角度予以总结。

从此，你可以偏离词典规范，写成「野兽与美女」，去创造只属于自己的人生意义。比如在词典中，男左女右夫唱妇随，当第一位女权主义者，偏离词典规范，找到了自己的词汇，从而创造了自己的人生意义。之后一代又一代女权主义者则会复制她的创造。

Q3. 认知写作学课程现在已经第4期了，和往期相比有什么不同呢？

答：算法。认知写作学本身于去年大成之后，今年在观念上多数是微调，以增补证据为主。相对往期，写匠 AIWriter 人工智能写作辅助软件算法大幅升级。遗憾的是，集成到给同学的界面中，尚需时间。

除此之外，卡片写作软件正式推出，已可在 Web 端与移动端撰写卡片。卡片大法不再是理念。

Part2. 如何学习认知写作学？

Q4. 在学习认知写作学课程的时候，如何抓住重点呢？

答：二期有一位活跃同学，将不少同学带偏了，关注重心变为认知科学。这不是我的初心。认知科学是一个庞大的交叉学科，业界公认有六个母亲：哲学、心理学、语言学、计算机科学、人类学与神经科学。

又由于我的恶趣味，认知写作学构建了一个足够庞大的知识迷宫，涉及到认知心理学、认知修辞学、认知语言学、认知叙事学与中国古典文论，再夹杂认知人类学、认知神经学、心理语言学，心智哲学，阅读心理学，创造心理学、TRIZ、行动科学与西方文论等数十个学科精华。

楼阁高下，互相连属，回环四合，曲屋自通。往期学员经验反复证明，写作才是走出认知写作学这座迷宫的最佳捷径。一旦动笔写作，那些知识点便生动活泼起来。这就是为什么它叫认知写作学，而非写作认知学。

Q5. 往期学员会表现出什么样的特征、分类？

答：中国文脉，千年传承，讲究文气。笔力有强弱，文气有清浊。非要将同学分类，依然沿袭写作三难。人人都爱听故事，却讲不好故事。这跟人类大脑演化相关。故事最难提高。因此 A 类同学是指那类写作技巧娴熟，已经正式出版过著作，或是作家或是编剧，此类同学训练重心是故事。

B 类同学是指那些文通理顺，可能出版过非虚构著作，但从未正式出版过一本小说或诗集。此类同学训练重心是文采，理解文学之妙。如果以前不会写诗，未来争取更懂诗歌；以前不会写小说，未来能客串小说作者。

C 类同学在每期课程中不少，这类同学文笔较差，发憷写作。这类同学训练重心是习惯快写慢改，知道如何利用认知科学的原理，比如组块、远距联想，元话语等等，写出文辞优美，逻辑清爽的文字。

Q6. 在我们学习这门课程时，阳老师还有什么特别要叮嘱的呢？

答：学习时，不要用你已有的知识框架去套。任何一个新事物出现时，它和你之前观念会不一样。认知写作学课程上，往期学得最好的从来不是之前写作水准最高的人。我的一些好朋友，他们本身已是作家，出于好奇，参加往期课程，但说实在，纯捐学费。

学得最好的是那些坚持练习，没有贸然用既有知识框架去套的同学。套得越多，学得越差。那些作家朋友，中了「知识的诅咒」，他以为我说的是这回事，其实不然。身为作家，以为自己会讲故事了，然而，你会的故事技法可能和认知写作学背道而驰。碍于情面，我还得捏着鼻子夸。所以这次又有一位作家朋友报名，这次学乖了，连夜劝退。

除此之外，每期都有一批自以为是的学习者，着急地基于认知写作学生发自己的所谓知识体系，如认知投资学、如认知笔记学，最终买椟还珠，写作没学好，认知也没学好。

记住「最小行动」这个词汇。在课程上，一是信息量大，二是 A 类同学每次不少，看到他们的文章，你会自卑，要注意跟自己比，不要跟那些全职作者比。

Part3. 打了一方寸的呵欠

Q7. 为什么爱上写作？阳老师您和写作有什么样的故事？

答：写作有点像是人类给自己发明的大时间周期的最小行动。比如登山潜水，你往往只在一生中的某些时间段感兴趣；反之，写作可以从小写到老。我曾经说过，最便宜的自我修炼是阅读；最容易产生心流体验的娱乐是写作。富人用钱买心流，超一流作家用心流买青史留名。

有意思的是，写作这种能力在人类进化历史上出现较晚，它借用的是人类大脑某些脑区闲置的能力。脑科学家有一个有趣的研究，你看伟大的电影时经历的世界，和你真实经历的世界，你的脑区激活模式几乎一致。

假设你是一个强逻辑思维的人，涉及到你的执行功能（Executive Function）的大脑网络发达，然而，伟大的作家借助「远距联想」，常常把相距遥远的大脑神经网络联系在一起。这样你会越写越兴奋，越容易产生心流。

Q8. 像张爱玲这样的作家，她对生活的敏感很强，像我们普通人要怎么提升想象力？

答：有个窍门是「时空变形」。这是认知写作学的独特贡献。在它下面包括远距联想、基于感觉的时空变形、基于文化习得的时空变形、时空隐喻、基于故事的时空变形等具体技法。什么是时空变形？试看两个案例。

黑夜降临，火回到一万年前的火 来自秘密传递的火 他又是在白白地燃烧 火回到火 黑夜回到黑夜 永恒回到永恒 黑夜从大地上升起 遮住了天空 —— 海子《献诗》

划重点：火回到火 黑夜回到黑夜 永恒回到永恒，这就是时空变形，写作新手只会写成：黑暗中重生，浴火中永恒。海子此句妙不可言，胜在同质和重复，如博尔赫斯的「死了，就像水消失在水中」；又如圣经中的「恺撒的归恺撒，上帝的归上帝」。

再看另一个来自三岛由纪夫的案例。

金阁已经度过了无数个黑夜，至今仍继续着永无尽头的航行。白天，这只神奇的船满不在乎地抛锚止航，任凭众人观赏；而夜间一到，它便乘四周暗黑之势，鼓起帆一样的阁顶昂头出海。—— 三岛由纪夫「金阁寺」

划重点：它… 昂头出海。两个案例放在一起，大家有什么感悟？都跟时空相关。这就是伟大作家的必杀技：时空变形。我会揉碎各类时空变形技法，在课程中展开来讲。如此一来，即使你以前对生活敏感不够，也会多出不一样的视角。再看一个简单的时空变形技法，在任意一个动宾结构中插入空间词汇，奇妙语感油然而生。比如，你要给一位女孩子写情书，原本你的写法是：我想你。插入空间词汇后，变为：

我在一个北方的寂寞的上午 一个北方的上午 思念着一个人 —— 海子《跳伞塔》

如果这位女孩子收到你的情书后，不喜欢你，又不得不应酬，想给你发张好人卡，于是她会像柔嘉对待方鸿渐一样，「打个面积一方寸的大呵欠」。

柔嘉打个面积一方寸的大呵欠。像一切人，鸿渐恨旁人听自己说话的时候打呵欠，一年来在课堂上变相催眠的经验更增加了他的恨，他立刻闭嘴。—— 钱钟书《围城》

Q9. 阳老师的藏书极多，平时读好书或经典，可以怎样帮助写作呢？

答：进入课程之后，信息量大，大家不要再去读书了，来不及。最重要的是去写作业。课程结束后，我提及的好书都会整理在以下两个书单中：

- 开智作家部落书单：<https://www.douban.com/doulist/45345717/>
- 认知写作学参考书目：<https://www.douban.com/doulist/43871208/>

Part4. 生命自顾自走过去了

Q10. 阳老师你一两天就能发一篇文章，你创造的源泉是来自哪里？

答：这是误解。可能是你赶上我去年连续 21 天写《工作谈》那一个月了。我反对天天发文。一个知识网红，如果天天发文，可以扔掉了。注定是二流三流的思想，没有厚积，哪来爆发？反之，《开智正典》中任意一本经典，哪本不是酝酿十年以上的心血之作？甚至，类似阿奇苏勒这样的发明家，一辈子只有极少数著作。

相对多数作者，我是高产的，这得益于我构建的一套优雅的知识创造系统。当你把所有东西都写成卡片，就能更好地复用。人们习惯把工作、生活与学习分开。他们在工作中勤奋在生活中热情在学习中好奇。于我而言，三位一体，简简单单，受内在动机驱使，十年如一日，帝力于我何有哉，名利怎能改变我的选择？虽然知音少，十余年积淀的君子之交，蔚然大观，成就开智社群《追时间的人》佳话。从工作到生活到学习，如果你把颗粒度都降到卡片层级，就会简单清晰。比如无论从哪得到的新词，都写一张卡片。

卡片是容器，及时收纳你的思想花絮。如果每次写作，急急忙忙扔出积累不够的水货，文章水准多半不高。近期我在写一篇文章《世界十大认知科学家》，虽然我对他们了如指掌。然而，因为太熟悉了，反而写的卡片太少。更好的做法是不急着写这篇文章，先写卡片，每张卡片尝试写出一两句妙句，积累够了，水到渠成，心流自然涌现。

Q11. 写作最痛苦的时候是什么时候，怎么解决？

答：笔力不足时最痛苦。比如我对自己的「心智三部曲」与「黑暗三部曲」预期高，希望它成为传世之作。因此每个故事，寻找精气神最好、睡眠最充裕时去写，有时还是写不出那种感觉，会痛苦。

解决办法依然是黑客大脑。拿「黑客三部曲」举例，第二本的开头，写无数个文明的毁灭，衬托女主人公的出场。那段时间密集地阅读了成堆描写大场面的作品，看着看着，慢慢有了感觉。什么样的字句、隐喻、故事，最容易写出大场面。大脑善于找不同，当你沉浸在人类历史上的那些精彩文本中，大脑会自发找到那些不同作品中的共通模式。

Q12. 电影视频越来越流行的时代，写作有什么用？

答：来，跟我做个思想实验。人工智能会先胜过哪些艺术？后胜过哪些艺术？比如你已经知道，阿尔法狗战胜围棋。那么，文学、音乐、绘画、舞蹈、戏剧、电影，人工智能会陆续媲美人类吗？

答案是文学、音乐、绘画危险；舞蹈、戏剧与电影安全。前者依赖人类个体，与人的抽象思维观念相关，一个人就能独立地完成一篇诗歌、一曲音乐、一卷画作。后者依赖人与人的互动，与人的身体更相关。你需要与一群人去完成一出舞蹈，一折戏剧，一场大片。

君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。在《诗云》中，刘慈欣借助科幻小说，同样来了一次思想实验：拥有无穷计算能力的超级人类，是否可以写出超越李白的诗歌？在小说中，大刘借外星人李白之口，给了悲观的答案：「不错，借助伟大的技术，我写出了诗词的巅峰之作，却不可能把它们从诗云中检索出来，唉...」

这就是可见的未来：来自宇宙另一端的超级人类李白一族，制造出了包含所有诗歌的诗云，李白却无法发明出能辨别诗歌之美的程序。人工智能时代，你将面临一个悖论：机器人能生产的文本足够多，但你不得不依赖特殊群体去判断。这样的人，是写出「生命自顾自走过去了」的张爱玲；也是「打了一方寸呵欠」的钱钟书；更是「坐着用手慢慢走出去的」鲁迅。

初阶写作者被算法取代；高阶写作者则借助算法，评判美感。当围棋不再功利，才有夜凉吹笛千山月的乐趣。文学之用，同样在于无用之用。算法是远古时代的石斧；也是唐风宋雨时代的笔墨，挥毫就好。

阳志平
2016-03-09

最新的: March 10, 2017

[向前](#) [向后](#)

跨年答疑（5）：生活十二问

跨年直播答疑的第五篇。人生困惑的困惑是什么？如何更好地制定新年计划？如何长时间周期坚持自己的节奏？如何成为心灵自由的人？

Part1. 逃离世界

Q1. 劝你逃离这个世界的关注

Q1：我记得阳老师曾以一己之力将几千篇文献读了下来，然后又在「寻找智者」行动中，读了一千多本书，想到阳老师还创办了几家公司，手上还在写几本书……想问为何阳老师能有这么多时间？而且每一件事都完成得那么漂亮？

答：我的生活与多数人不一样：简单。比如我买衣服只固定去一个品牌商；又如十六年如一日，居住在公司附近，走路上班。再如我不见人，人来见我，十年如一日。这是我定的规矩。我第一次见人，一定是对方来找我，当我判断对方足以成为朋友后，才回访对方。这不是矫情，而是有我的考虑。人来见我，往往会促使对方见我前先阅读我的个人博客。我不相信，线上文章相互阅读极少的朋友，能够产生高质量的交谈。

年轻的同学可能相反，对他人的关注远超自己。比如说最近互联网又发生了什么热门事件，哪个不熟的同事又怎么怎么样了。这样他怎么可能有大块的时间去学习与写作？宇文所安有一句话，叫做「劝你逃离这个世界的关注」。我非常认同。你无需关注太多八卦肤浅的东西，逃离这个世界，反而获得一个更大的世界。

Q2. 时事之辩

Q2：阳老师一点都不关注时事吗？缺乏证据、用立场和观点激起情绪的表达现在看已经无趣，但连英国脱欧这样在几十年后回头看会成为历史重要一笔的事件都不了解一下吗？有点怕自己会不接地气，想听听阳老师的意见。

答：一个人活着不可能不关心时事。但我建议少围观，多行动。我曾经做过一个演讲，题目是「心理学的大道与小路」，谈自己当年是如何参与影响中国心理学应用的三件大事。第一件事是马加爵事件，加速了中国心理教师职业化进程；第二件事是汶川地震，普及了心理咨询与心理干预常识；第三件是认知科学在大众的普及。

你要尽可能地用自己的行动去参与大事，而不仅仅打酱油。比如汶川地震当天晚上，我发起了一个灾后心理支持组织，今天很多开智社群的心理学博士或教授，当时都是这个组织的志愿者，那时他们不少还是在校学生，但八年后，他们都纷纷成长起来了。曾在行动中结下的友谊，又促成了大家今天的共事。



用行动来说话，热情地改变你可以改变的，保持一个入世的姿态。但写作则相反，要少写时事。你去读钱钟书沈从文，甚至以时文著称的鲁迅胡适，他们流传后世的文章，时事感没那么强。为什么呢？**写作是在制造一个好的模因。**假如你的模因跟当下捆绑太紧密了，那么它可能沦为日抛型、季抛型文章。

我在《人的文学——认知写作学三期开学典礼致辞》中将这类文体称之为 IT 评论文。**你会奇怪，这个世界上真的有一批人，对任何产品任何公司任何商业模型都了如指掌，每天热点出来后，都能头头是道，振振有辞，用强大的逻辑来说服你。你想辩论，还真反驳不过。**有很多人的文笔以前很好，但是写这类文章写多了，文笔变得越来越差，有潜力的作家就这样被毁掉。

还有一些年轻的同学，太着急去做所谓的知识变现。即使你将知识变现做到极致，给整个社会才创造多少产值？能提供多少就业机会？反之，像芒格这种精英，他给整个社会创造的价值是在 1000 亿美金到 10000 亿美金之间。年轻时尽量选择难一点的事情做，一上来急着追求知识变现，不一定是好事，可能会把自己的路越走越窄。用王阳明的话来说，就是「言益详，道益晦；析理益精，学益支离无本，而事于外者益繁以难」。欢乐苦短，忧愁实多。写作还有另一种少为人知的用途：安放自己的心灵。追求作品在时间长河的生生不息，比靠作品卖钱更有趣。

Q3. 第二次青春期危机

Q3：青年人如何保持积极的世界观人生观价值观？如何处理人生困惑？

答：恰巧我近期在看傅雷先生翻译的《人生五大问题》。这本书讲的是一些人生的大问题，是法国作家莫罗的作品。傅雷先生的译笔优美，值得推荐。我之前也推荐过一些类似的书，如吴静吉的《青年有四个大梦》；还有彭明辉的《生命是长期持续的积累》；蔡志浩的《人生从解决问题开始》；何鹏飞的《自慢》系列；郝明义的《工作DNA》系列。奇怪的是，你会发现，这些作者都是台湾作家。因为他们更真诚，并且经历过了「第二次青春期危机」。

什么是「第二次青春期危机」？这是我在《三十六惑》一文中杜撰的一个词汇。12 岁到 24 岁时，你会体验第一次青春期危机，在这个时期，你的心理时钟几乎受制于社会钟。你不需要去考虑如何选择自己的时间节拍，社会已经将你安排好了。**你的时间不属于你自己，你不得不按照社会和学校给你的时间安排去走。**与第一次青春期危机最大的区别在于，在你开始体验第二次青春期危机时，你的身体与时间已经隶属于自己。社会钟已经许可你拥有自己的时间节拍，没人再来强制你。

如果说第一次青春期危机帮助人类成为自己身体的主人；第二次青春期危机则帮助你成为自己时间的主人。与循规蹈矩上班下班结婚育儿，按照社会主流时间周期生活的中产家庭不同，绝大多数社会精英有自己独特的身体节拍与时间节奏，同时尽量让别人来配合自己的时间，而非为金钱出让自己的时间。社会钟的第一次大规模残酷甄选，区分开中产阶级与草根；第二次大规模残酷甄选则区分开精英与中产。

Part2. 生活习惯

Q4. 如何养成好的生活习惯？

Q4：不论学习习惯还是生活习惯都是人类行为系统，那么好习惯定律同样适用于生活习惯。请问，有什么好生活习惯的建议吗？

答：我在《如何建立好的学习习惯系统？》提及的「好习惯定律」同样适用于生活习惯，**好的生活习惯应该能降低人生复杂度，最重要的生活习惯是保持一种简单的生活方式。**生活简单是说不要跟太多的人去太多的地方做太多事，尽可能只跟一两个人在一个地方做一两件事，这样你的生活会变得简单很多。简单的生活方式相对来说，在输入端需要记忆更少东西，每天规律生活规律工作规律睡眠，这样容易自动化。

按照认知科学家斯坦诺维奇的理论，我们可以将人类的大脑工作机制分成三部分：自主心智；算法心智；反省心智。自主心智除了来自进化习得的适应性模块之外，还包括情感化反应、学习习得的自动化反应与条件化反应等。举个例子，一旦学会骑自行车后，就终身难忘，变为本能，这就是后天习得的自动化反应。这些自动化之后的模式进入人类大脑的自主心智之后，不再挤占「算法心智」部分狭小的「工作记忆」计算能力。这样更容易突破人类大脑的先天局限。

一般来说，人类的 30~40 岁是创作高峰期，此时技能已经成熟。此时专家与卓越者的「自主心智」拥有了大量自动化的模式，他在「算法心智」的「认知负荷」从而大幅度下降。对于职场新手来说，是「重度脑力劳动」，而对专家与卓越者来说，则是「轻度脑力劳动」。简单的生活方式，容易让我们培养更多自动化的模式，从而让大脑变得认知负荷更小。慢慢地，从一位年轻时候的「重度脑力劳动者」变为一位「轻度脑力劳动者」。

Q5. 怎样找到简单的生活方式

Q5：怎样找到简单的生活方式，形成时间的复利效应？最重要的事情是什么？

答案是，找到一个好伴侣。这不是开玩笑。如果你将生活理解为一个实验心理学函数，包括自变量、因变量、控制变量、条件变量等等。那么，配偶是最大的干扰变量与控制变量。优秀的伴侣是你最好的同侪压力，也是你终生的同侪信任，更是你无法堕落的底线。怎样才能找到好伴侣？就像芒格所言，找到好伴侣的最好方法是让自己配得上对方。

第二重要的则是好导师。尽早在时间源头，以学徒的身份，帮一位大师打杂，然后慢慢地从边缘到中心。这样你工作早期的无数困惑，比如如何分配心力，如何决策，通过模仿老师，得以解决。这就是现在当代认知科学的主流观念——认知学徒制。为什么认知学徒制如此重要？因为人们容易高估自己的意志力，这意味着你每天需要给自己做心理建设，这与人性背道而驰；与小伙伴们与导师在一起，让你更容易获得从嗅觉视觉听觉到灵魂的刺激：我不能再堕落了，我要加速我的进展！（关于认知学徒制的介绍，更多参见我的老文《刻意练习》）

第三重要的是好工具。人们容易低估工具对自己的影响。工具不仅是思想的外在，更是思想本身。你需要使用最恰当的工具，并学会制造工具。如果是家境一般的年轻人，可以不设上限地购买好书，多阅读智者传记。从智者传记中，你会自然而然地学会大量优秀的工具。有虚拟的工具，有实体的工具。年轻人往往不了解自己、他人的瓶颈，借助这些工具，能够放大自己的力量。

Q6. 怎么制定新年计划？

Q6：每到过年的时间节点，大家都会制定新年计划。这样对个人成长有作用吗？阳老师是怎么定一年计划的呢？

答：尽可能不要定太具体的新年计划，而是选择一个抽象、模糊、性感的词汇。比如我在 2016 年给自己定的词汇叫做「柔软」。因为我的性格强势，这一点会影响我管理公司。去年我定了「柔软」那个词汇后，我会有意识去想：怎样才能让自己变得温柔一些？怎样才能更好地容忍一些看不惯的现象？历史上有哪些智者以性格强势著称，他们在人到中年后，是如何变得柔软的呢？

结果还不错。大家可以看到 2016 年我的演讲风格不一样了。这样的方法比定一个具体的目标好很多。越具体的目标会让你越关心「可用性」——我在 2016 年一定要产生怎样的成果。生活多变，年初想得再美好，年底往往被生活打脸。

但是如果你用一个抽象、性感、模糊的词汇作为新年目标，这个词汇又跟你的行为模式相关，这样你可以去学历史上的大拿，学身边的人。到了年底的时候，你的收获更大。性格决定命运，当你的行为模式变得更好，自然会产生更好的结果。

Part3. 人生低谷

Q7. 消极情绪自救指南

Q7：阳老师好，自己断断续续效仿柳比歇夫记录时间有一段时间了，但是情绪压抑的时候，时间记录就被遗忘或忽视了。时间管理仿佛成了情绪管理。我的困惑就在于，如何从消极情绪中快速恢复？怎么不让自己的注意力被负面情绪或事件过多的消耗？目前自己解决这个问题的尝试是，借鉴执行意图加上成长型思维：如果（看书看不懂）/（编程出现 bug），就想到（这是刻意练习）/（用成长型思维）。但是消极情绪过强的时候，这个方法就瘫痪了。

答：这位同学的方法很好，除此之外，我再补充几点。

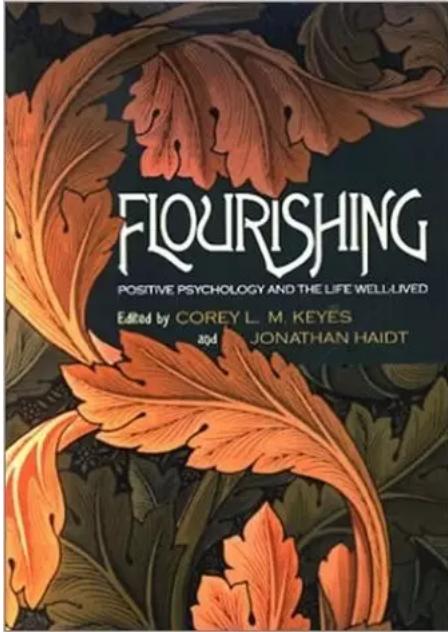
第一，从时间管理转为心流管理。不建议做太精细的时间管理，如果你一天花费在时间管理上的时间超过 25 分钟，那么意味着你生活的复杂度太高了。放弃琐碎的时间管理，转而计算每天能产生几个心流时间。如果你一个星期都很难产生一次心流，这意味着你活得有点累，即使时间管理做得再精致，依然只是在做「第一序改变」。假如你发现一天能产生 3~9 次心流时间，比如读书时，产生一次心流；写作时产生一次心流；讨论产品，又产生一次心流，你会过得更开心。

第二，登高山，涉大川，观沧海，与自然一体。《道德经》中有一段话，我曾反复吟诵，赞赏不已，谈尽人情世故与求知真相。

夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久。

转译为认知科学版，意思是：1) no zuo no die；2) 有理性思维才算聪明，光智商不够；3) 高理性思维符合自然之道，能规避风险；4) 怎样提高理性思维？致虚与守静。也就是古版专念与自我决定论；5) 光理性思维还不够，还需同理心与灵性。同理心来自换位思考，灵性来自登高山，涉大川，观沧海，与自然一体。

人陷入重度消极情绪时，借助理性系统难以逃出樊笼。你需要借助环境的力量。中国古代大儒修炼之旅，总是少不了登高山，涉大川，观沧海，在与大自然融合的过程中，提升胸怀。现代科学诞生后，心理学家普遍发现中国古代大儒修炼之道的优雅与正确。这种幸福的状态，美国心理学之父詹姆斯将其定义为「灵性」（Spirituality）；心理学家海特在《象与骑象人》一书中将其称之为「提升感」（elevation）；积极心理学之父塞利格曼在《Flourish》一书中，以及凯斯与海特在《Flourishing》一书中，将其定义为「茂盛感」（Flourishing）。



第三，承认消极情绪的力量。在远古时代，人类面临的是来自生存的挑战。你我的基因深处，铭刻的是人类的祖先在远古时代对洪水、饥饿、短命、毒蛇的记忆。这些记忆进化而成的情绪，则是人类面临的三大怪物：抑郁、焦虑、恐惧。这三大情绪怪物跨越远古穿越至今，成为今天人类心理疾病的重要来源。消极情绪对人类的进化意义更多在于警惕与生理唤醒。承认消极情绪的力量，不一定是坏事，它能够让你意识到自己不一样的一面。仍然用成长型思维看待消极情绪：这一次的低谷对我有什么启发？我能不能将它作为人生关键节点？

Q8. 如何克服行为瘫痪？

Q8：请教阳老师，我在日常生活中经常出现行为瘫痪，常常拖延，意志力薄弱，不知道有没有具体的方法防止和克服这一弱点。

答：很多人有个思维误区，认为失败是成功之母，但是甜头才是成功之母。之所以容易产生行为瘫痪，是因为你尝到的甜头太少了。做一件事尝到了甜头，之后才会引发更多的事情。那么，如何让自己得到更多甜头呢？这就需要我发明的一个术语：**最小行动**。尝试降低自己的认知负荷，从一个简单的行动单位开始。比如大家熟悉的「卡片大法」。它就是一种阅读与写作的「最小行动」。再举个与人交流的最小行动。如果想要在开智部落获得持续成长，不至于三分钟热度，要养成的最小行动是什么？它是信息闭环。

一方面是自己形成信息闭环。假设你第一周需要阅读《这才是心理学》，你认领了书中一章，并撰写了几张卡片，提交到 Github Issues。这些卡片你可以写得非常认真，也可以写得非常简单，但此事有始有终，这就是一个对自己负责的信息闭环。

另一方面，你和社群小伙伴的沟通，也要形成信息闭环。这是大家容易忽略的。跟社群中任何人的交互，无论是自己发起的直播，或者其他小伙伴结对学习，或者参加线下活动，从发起到结束，有个明确的边界，有始有终。如果刚开始的时候，你和小伙伴的信息闭环，是在你的认知能力支撑住的范围，那么你更容易完成；即使偶尔超出你的舒适区，借助小伙伴的力量，你也能完成。从此更易克服行为瘫痪，获得甜头。

Q9. 如何大时间周期坚持自己的节奏

Q9：阳老师在《三十六惑》中写道：「伟人与普通人不同之处在于，即使山穷水尽，人生低谷，阳明依然保持着自己的节拍，并没有刻意压抑自己的消极情绪。在时间迷宫中穿梭，你越是采取单一的时间节奏，越是更容易在时空洪流中存在。如果你每天、每周、每月、每年甚至一辈子都保持一个简单的时钟，你更容易获得时间的恩赐，甚至可能永垂不朽，抵达时光之河的彼岸。」那这里，阳老师指的时间节奏是什么？阳老师是否可以举个例子，比如现在您一天的节奏，与您十二年前的节奏，各自有什么区别？

答：人很难做到真正的多任务处理。这里的时间节奏除了指你的生活模式之外，更多指你每天的心流时间产生在什么时候。比如，我一般白天10点到下午4点，以在公司开会为主，处理各种工作的事情，晚上在8点到11点，这三个小时用于读书写作。早上7点到9点，一般都是读书写作。总是保持一致的节奏，再大的事情也很少改变它。从时间管理到心流管理，并且清晰地意识到自己什么时候什么事情容易产生心流。

再说说如今与十二年前的区别。十二年前我住在公司附近，今天依然住在公司附近。十二年前是在清华东门工作，现在又搬回五道口。十二年前我的工作节奏，白天以上班为主，因为当时从事的是管理咨询工作，工作内容主要是跟客户交流，附加阅读写作。晚上回到家，则以写代码与维护自己创办的一个网站为主。

从十二年前互联网行业刚刚兴起到现在五道口成为互联网行业中心之一；从十二年前创办第一家公司时，家人同事难以理解到今天全民创业，这是大环境的变化。个人工作节奏最大的变化是，现在代码写得越来越少了，更多精力放在产品与管理上。第二个大的变化是，现在阅读写作，跟谋生关系更小，跟兴趣关系更大。第三个大的变化是，无聊应酬越来越少。十二年前，有些人找你吃饭，碍于情面，不得不去，但是今天如果我不想参加什么聚会，多半能推掉。总的来说，如果希望大时间周期坚持自己的节奏，你需要坚持管理心流而非管理时间；分配个人精力始终朝内在动机倾斜。

Part4. 心灵自由

Q10. 如何成为内在动机驱使的人？

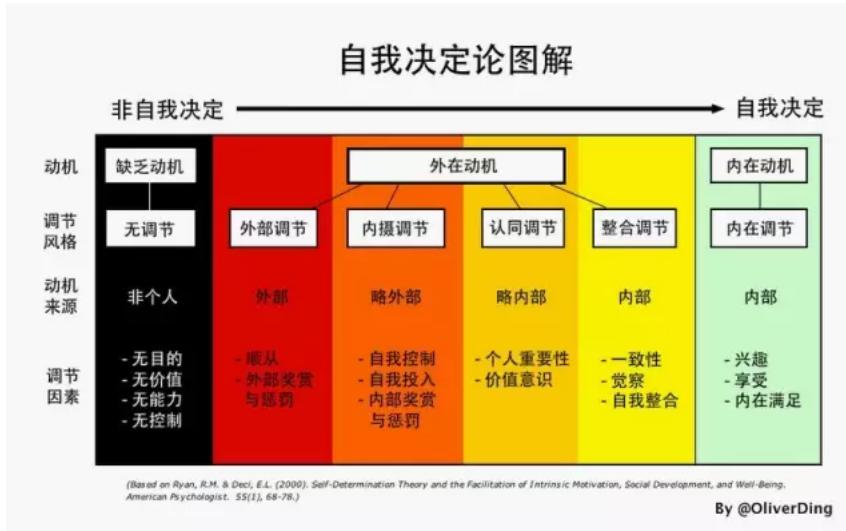
Q10：如何理解内部动机和外部反馈的关系？例如，如果我的目标是写出一篇阅读量达2千的文章，那写的过程会不断希望获得别人的建议，如何平衡别人对自己的影响？对于整合调节与认知调节、自己动机已经被调节的人，如何判断自己的动机属于哪种类型？

答：根据认知科学家的研究，目标被说出来后，完成率就会降低。建议区分两个过程，一个是目标的制定过程，一个是目标的执行过程。目标制定时，尽量不要跟别人说；目标执行时，尽量不要受别人干扰；目标完成之后，你可以跟别人去讨论和分享。因为人类的大脑有一个很微妙的现象，当你说出

一个目标，你的大脑会判定「此事已完成」，接下来它能调动的能量就不太多了，这就是绝大多数新年计划实现不了的一个根本原因。研究这一领域最好的科学家是格尔维茨，更多参见我的文章《行动派》。

绝大多数人没有掌握一套方法，不依赖别人的反馈对自己的作品好坏作出评价。伟大的诗人、伟大的作家、伟大的创业者，他们普遍掌握了这一套方法论。比如你刚开始练习写作的时候，不太清楚自己写作质量，这时你要去找类似张爱玲、余光中这些公认的伟大作家翻译的文章。比如说写作课上大家练习过翻译《老人与海》，结果发现张爱玲的确实是一流作家，余光中的确是一流作家，因为这两个作家放在一起，翻译《老人与海》的差距明显。你自己翻译《老人与海》，再和张爱玲一对比，就马上明白自己写作差在什么地方，这个时候你就能进步了。

不需要依赖任何人就能对自己的作品进行反馈，这点极其重要，它能更好地保护你的内在动机。假如你始终依赖别人给你指导和反馈来评判自己的作品质量，很难进入真正的内在动机。人都有依赖心理，总觉得他人给你反馈，更能帮助你，其实不然。在很多领域求解很多难题时，你需要从依赖他入主观反馈，转而根据客观的数据独立决策。



纯粹的「内在动机」与纯粹的「外在动机」（如外部调节）好区分，反而是介于「内在动机」和「外在动机」之间的「认知调节」和「整合调节」这两种，很难区分。（自我决定论具体解释，参见《如何成为内在动机驱使的人？》一文。）

我教大家一个思维小技巧，先假设最坏的情况：自己是偏外在动机驱使的人。因为人类不喜欢承认自己的不足。然而，一旦你先把自己放在一个最差的情况，认为自己就是一个外在动机驱使的人，那么你再来观察自己的行为模式，有可能更容易理解自己有哪些没有注意到的行为模式，导致了外在动机驱使。

根据我的观察，以及相关心理学研究，真正内在动机驱动的人，占整个人口比例是较少的。假如没有人给自己鼓励，自己写还是不写，这个提问是偏外在动机的。你要去想，假如没有任何人给我鼓励，那我写的理由是什么？此时你才开始意识到自己的兴趣和热情所在。当然，刚开始的时候，转为内在动机驱使，有难度。因为我们从小到大受到的训练，都已经习惯了外在动机，总是得有个人 PUSH 你。但你熬过刚开始不适应的这个阶段后，会明白很多乐趣。

Q11. 道学与科学

Q11：如何找到人生信仰？阳老师为什么推崇儒家？

答：现在中国人处在一个普遍迷茫的时代，信仰缺失。中国有不少精英知识分子，朝西方寻找信仰，我不敢苟同。通过科学主义修正后的传统学问，反而能带来更大启发。具体而言，我推崇两个流派。第一个流派是用心理科学修正后的儒家：本土心理学，推荐杨中芳、杨国枢、李亦园、黄光国四位本土心理学大师的著作。要寻信仰，必读李亦园。

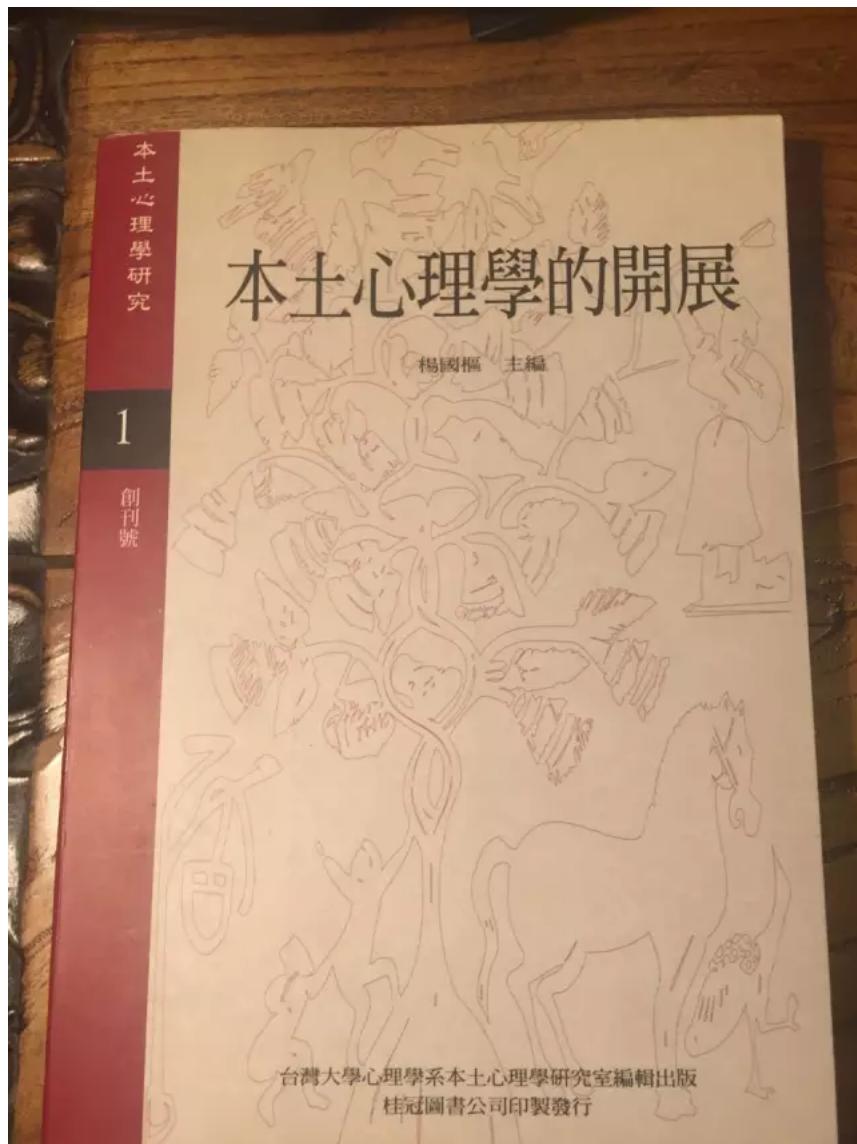
理解个人命运，常往历史中去寻、往时代中去找。是顺势而行还是随波逐流？人类学家道格拉斯为我们提供了一个极好的框架：群格理论。道格拉斯以个人的角色规范（grid, 称「格」）和群体约束力量（group, 称「群」）为两个维度，将各种社会中的个人分为四种类型：群强格强，群强格弱，群弱格强，群弱格弱。中国传统社会是群体约束很强，个人的角色规范也很强的社会。

社会变迁中的四类人



但是现在的社会呢？人们的信仰渐渐丧失。李亦园在其 1997 年出版的名作《宗教与神话》的《社会变迁与宗教皈依》一文中，借用道格拉斯的群格理论，借古喻今，分析台湾人在社会变迁的心理变化及其信仰追寻。台湾民众二三十年前所经历的迷惘与选择，对今日国人来说，参考价值极大。

第二个流派是用现代科学修正后的阳明心学：行动科学。中国儒家是行动哲学，阳明心学则是儒家的集大成之作。今天因为丢失了政教文统，人们对儒家误解颇多。不少人喜欢用一知半解的所谓西方科学指责儒家的那一套，用现代科学诞生之后的知识体系去嘲讽一个现代科学诞生之前的知识体系。然而，儒家为什么不能修正，不能发展呢？从行动哲学到行动科学，明者因时而变。所谓行动科学，串接理论与实践的科学，寻求第二序改变的新科学。台湾辅仁大学心理系建系时与众不同，不走大陆心理系普遍走的认知神经科学这类强科学主义路线，而是走行动科学路线。因为辅仁大学心理系前主任是行动科学中国传人夏林清老师。夏老师也是行动科学启蒙之作《改变》一书译者。



我的心理学训练启蒙于本土心理学。前些年在台大心理系本土心理学教研室拜访了黄光国老师，蒙赠经典《儒家关系主义》。杨中芳、黄光国这批老师为什么值得尊敬？他们具备现在大陆公共知识分子非常缺少的风骨，是真的在捍卫中国文化，还跟西方形成对话。而不是像杨老师在《中庸》演讲中调

侃的机场心理学，跨文化差异怎么也能搞出来。有差异，能发表；没差异，证明普世价值，还是能发表。多数大陆公共知识分子还停留在这个层面讨论。而杨中芳、黄光国这批知识分子，是真的信仰儒家文化，又将儒家思想与现代科学融通成功，作为一辈子安身立命学问。多年前，梁启超在北大讲授《传习录》时，开篇语谈「道学与科学」之分，

道学与科学，界线最当分明。道学者，受用之用也，自得而无待于外者也，通古今中外无二者也。学者，应用之学也，藉辩论积累而始成者也，随社会文明程度而进化者也。故科学尚新，道学则千百年以上之陈言，当世哲人无以过之。科学尚博，道学则一言半句，可以毕生受用不尽。老子曰：「为学日益，为道日损」。学谓科学也，道谓道学也。

科学尚博，道学则一言半句，可以毕生受用不尽。利用「一句话口号」，创造「最小行动」，激发人类对真善美的向往，这才是儒家精华！天命在我、曾点气象、知行合一、天行健君子以自强不息，这些天真烂漫的句子，可以植入大脑，成为你的行动触发器。儒家已经融入中国人的思维与血肉中，你怎么可能将自己抽筋剥皮呢？所以更佳处理方法是用类似本土心理学与行动科学这样能够与现代科学话语体系对接的新学科，作为自己建构信仰体系的知识源头。

Q12. 此心光明，亦复何言

Q12: 我相信在座的各位既关心思想自由，也比较关心财务自由。请问阳老师，我们学习的那些最优秀的人类的文化遗产和最新的思想成果，如何能转化为实践呢？如何获得普世智慧，并运用它获得更好的未来？

答：普世智慧，用积极心理学创始人塞利格曼的话来总结，是人类六大美德和 24 种人格优势。这是开智大会命名的根源，每年开智大会的主题就是从人类美德中随机抽取两个不同类别，形成冲突。例如首届开智大会的主题是爱与智慧，第二届是美与好奇。爱、智慧、美、好奇，都是普世智慧，但你知道再多依然很难转化为行动。



普世智慧是以数万年为单位，作为人类的基本模因沉淀在自主心智中。每个时代，从普世智慧到高阶模型的路径不一样。比如在 21 世纪初，你要获得爱与智慧，你要知道自我决定论、内在动机、执行意图……所以说比普世智慧更重要的是理解一个时代的高阶模型。从理论转换为实践最难的是，有很多人一生没有太多实践高阶模型的机会。那么如何去创造实践的机会呢？前述答疑中，介绍了王阳明与芒格的做法，前者是借助讲学来进行思想的「压力测试」；后者是不断与聪明人交谈。

与思想自由相比较，实现财富自由是一件简单的事。时代在不断飞速变化，十年前多数人难以想象互联网对当日常生活的渗透程度，十年后，随着 NBIC（纳米、生物、信息、认知）四大科技的发展，各种创业机会依然层出不穷。目前人类正处在从智人朝神人跃迁的重要历史阶段。在这个时代，人类和刚刚诞生的人工智能一样，正在变得日益强大。借助于可以编辑基因的 CRISPR 这类技术，越来越多的算法会在人类出生前前置入人体基因内部。借助于让大脑透明的 Clarity 技术、能打开或关闭神经元的光遗传学这类技术，人类开始操纵记忆，重塑大脑。

利用信息不对称和智力不对称，一个人就有可能获得巨大的财务回报。然而，在任意一个时代，能像王阳明一样，在去世前感叹「此心光明，亦复何言」，成为心灵自由的人，始终是极少数。在任意一个时代，不要低估反洗脑需要花费的时间。父母有毒、社会有毒，有毒的制度总会刻意挑选各类固化它的人与媒体。培养独立思想能力，不慢不行。思想自由与财富自由相互佐证，你要有一种能独立谋生的技能，它不需依赖老板这样早应淘汰的物种；你要记住你在心灵自由的路上，踌躇、挣扎、崩溃、慢跑、狂奔的样子，那是你最美好的回忆。



小结

至此，跨年答疑五篇总结完毕，外加《读书十二问》等四篇，累计九篇答疑以及九篇主题演讲。我之学派，始于丙申；心智十八篇，由此入门。

- 演讲 1：三十六惑
- 演讲 2：人性与暴力——论智力侵略
- 演讲 3：灵魂选择自己的伴侣
- 演讲 4：如何建立好的学习习惯系统？
- 演讲 5：构建优雅的知识创造系统
- 演讲 6：如何学习编程——来自认知科学的四个建议
- 演讲 7：人的文学——认知写作学三期开学典礼致辞
- 演讲 8：忧伤的文学——认知写作学二期毕业典礼致辞
- 演讲 9：人生的 STC 算子
- 答疑 1：读书十二问
- 答疑 2：跨年答疑（1）：学习十二问
- 答疑 3：跨年答疑（2）：知识十二问
- 答疑 4：跨年答疑（3）：卡片十二问
- 答疑 5：跨年答疑（4）：职业十二问
- 答疑 6：跨年答疑（5）：生活十二问
- 答疑 7：智商税
- 答疑 8：行动派
- 答疑 9：如何成为内在动机驱使的人？

阳志平
2017-01-24

备注：点击「阅读原文」，加入开智部落，在知识源头狩猎。

最新的: January 24, 2017

[向前](#) [向后](#)

跨年答疑（4）：职业十二问

跨年直播答疑的第四篇。年轻人如何选择职业？人到中年，如何转变职业生涯？在三四线城市如何发展？成为创业者，最重要的事情是什么？

Part1：如何选择职业？

Q1. 选择职业时的注意事项？

Q1：阳老师关于选择职业有什么特别强调的？

答：职业选择方面可以注意这三点：

第一，轻度脑力劳动+中度体力劳动。 所谓重度脑力劳动、重度体力劳动；轻度脑力劳动、轻度体力劳动。虎行似病，鹰立如睡；人不能同时从事重度脑力劳动 + 重度体力劳动，如翻译这类职业，此类活动容易导致大脑崩溃，我们的大脑并不是围绕这类模式设计的。我们的大脑最擅长胜任「轻度脑力劳动 + 中度体力劳动」类的活动。医生则是属于「重度体力劳动 + 中度脑力劳动」类职业。

人类容易高估自己胜任重度脑力劳动的概率，各类心理疾病由此引发。为了你的身心健康，请尽量选择「轻度脑力劳动 + 中度体力劳动」。二十几岁时可以从事「重度脑力劳动」，到了三十来岁，通过不断锤炼技能，降低工作复杂度，则成了「轻度脑力劳动」。你不要逞强，三十岁时还在干重度体力劳动或者重度脑力劳动，那是反人性的。你的每次重要职业生涯选择，应当能逐步降低你的劳动烈度。

第二，鹰击蛇行，各行其道。如果你是一个草根，请尽可能不要装精英，否则会放大你的性格弱点。



什么样的人适合走精英路线？那些学霸出身，本科北大清华，硕博哈佛耶鲁等，这样的人适合走精英路线。但大多数人由于各种原因，父母一代积累不足，再加上年少时不懂事，努力不够，这时就适合走草根路线。何为草根路线？早早工作，早早进入社会实践，早早地观察社会，然后通过行动来改变社会。

精英路线自上而下，先影响少数人，再影响大众。草根路线则是先影响大众，自下而上。这两种路线会自然结合，随着年龄增长，成长起来的草根会学习精英的做事方法，真正的精英也在学习草根如何接地气。

第三，基础概率大于个人意志力。凭借个人意志力杀出重围是反人性的。反之，顺其自然会更好。好的职业生涯发展要在一个好环境下，得到高人指点，然后获得大量练手机会。比如，在中关村与三四线城市找科技公司的工作，中关村更容易，后者机会小。这就是基础概率不同导致的差异。一般来说，从基础概率出发，选择职业需要注意：地点 > 行业 > 导师 > 职业 > 公司 > 薪资。

Q2. 如何选择一生志业？

Q2：请问阳老师，如何选择一生从事的志业？自己目前凭直觉有一个小的方向，但如何判断这个方向没有受到大众审美影响？对普通人来说，如何选择一份安心踏实又适合自己的工作？

答：志业是涌现出来而非事先选择的。在你刚毕业，开始工作时，尽可能寻找到你认识的最聪明的团队去工作，这样很多问题会迎刃而解。尽可能在一个智力密集型而非人际关系密集型的团队中工作。在工作时，你可以遵从保罗·格雷厄姆（Paul Graham）《如何才能去做喜欢的事》的建议，尽可能创造一个令人觉得不可思议的作品，这样能更好地帮助你找到一生喜欢从事的事业。

年轻时受制于生理周期、理性发育周期，多数时候是不靠谱的。此时，典型表现是做事情不容易有始有终。为什么容易出现这类行为？因为人类容易高估自己的位置，倾向以为上级领导、同事清楚自己在想什么。但是人家其实不知道你在想什么。所以，在职业生涯早期，即使没有找到志业，也尽可能让自己做事有始有终。怕的是借寻找一生志业的借口，不断损人品。

更多可以参阅我的《工作谈：高阶模型》一书（电子版地址：<http://t.cn/Rlek5Ka>，访问密码：openmind）与《记住你的样子：写给毕业生的十篇文章》系列文章。

Q3. 看得见的未来不叫未来

Q3：阳老师是否会做长期规划并定期调整？还是在大时间周期的某个原则指引下直接向前推进？

答：我不建议精密规划。正如图灵奖得主 Richard Hamming 所言，「在许多领域，通往卓越的道路不是精确计算时间的结果，而是模糊与含糊不清的。没有简单的模型成为伟大。」

我更建议的是，从好的学习习惯系统、好的知识创造系统等「细节正确」的事情入手，保证每天有心流产生。现在这个社会很多人希望自己成为厉害的人，但实际上这点不重要，因为你永远会碰到比你更厉害的人。比如我的很多好友在不少方面都比我厉害，甚至各位同学的普通话都比我标准。但我接受自己的不完美，慢慢的，十年过去之后，很多东西都变得不一样了。我不喜欢做长期规划，如果非要说有的话，那么我的长期规划就是成为一名内在动机驱使的人，其他随意。比如我早年从事心理测量，现在从事认知科学，跨越这两个不同领域，都是内在动机驱使的结果。

看得见的未来不叫未来。未来一定是看不见的，你难以预测自己的未来走向，全神贯注，拼搏当下，获得自增长。在职业生涯多数时候，没有人会花心思来肯定你，因此，人们常常将外在奖赏误解为对自己的肯定。比外在肯定更重要的是，你得成为一名内在动机驱使的人。

Part2：如何转变职业生涯？

Q4. 如何转行？

Q4：在体制内工作多年，想职业转型，如何提高成功的可能性？

答：先说两个案例。我的一位朋友，原来在武汉一所高校教统计学，三十多岁转行去了上海，现在是业界知名的数据科学家。他的成功转型主要有几点：1、内在动机驱使——数据科学是自己的兴趣；2、坚持输出——多年坚持写R语言的博客，数据科学圈的人都认识他，请他去做分享，很多工作机会自然而然来。3、给自己设置缓冲器。刚开始转行时，他不介意起点低、收入低，把它看作一个过渡期。

说了成功案例，再说一个转型失败的案例。以一位在事业单位工作多年的人为例。她原来在小地方工作，生活稳定，但情感不太顺利而单身，在当地成了大龄女青年。然后三十来岁，去深圳工作。因为路径依赖，以前擅长做财务、工作岗位是做会计，应聘时依然是会计，这样就坑死自己了。在一线城市工作，她发现自己还是跳不出以往的循环。这就是大多数人职业转型的状况，用十年的时间，为高三时一个月做出的错误选择承担责任。**职业转型要尽可能跳出路径依赖，不要受过往的思维定势束缚，可以选择一个全新的行业全新的职业，带来的机遇更大。**

总的来说，第一，职业生涯转型退一步进两步；第二，尽可能的跟社群在一起，让社群来给自己做缓冲；第三，尽可能从事未来的职业，而不是过去的职业；第四，职业生涯转型一定要越转越符合自己的内在动机，千万不要越转越符合外在声望，那样你未来碰到的大坑会越来越多。

Q5. 可能的自我

Q5：阳老师，转行有什么推荐的思想资源？

答：从来没有哪一个年代，转行变得司空见惯：创业、跳槽不再新鲜；斜杠青年、间隔年成为时尚。转行有风险，并不是每次都会带来好结果。职业生涯转变，我推崇**可能的自我理论**。什么是「可能的自我」？它是由斯坦福心理学家马库斯（Hazel Rose Markus）提出的，根据马库斯的定义，「可能的自我」是三我：希望我、预期我与恐惧我：

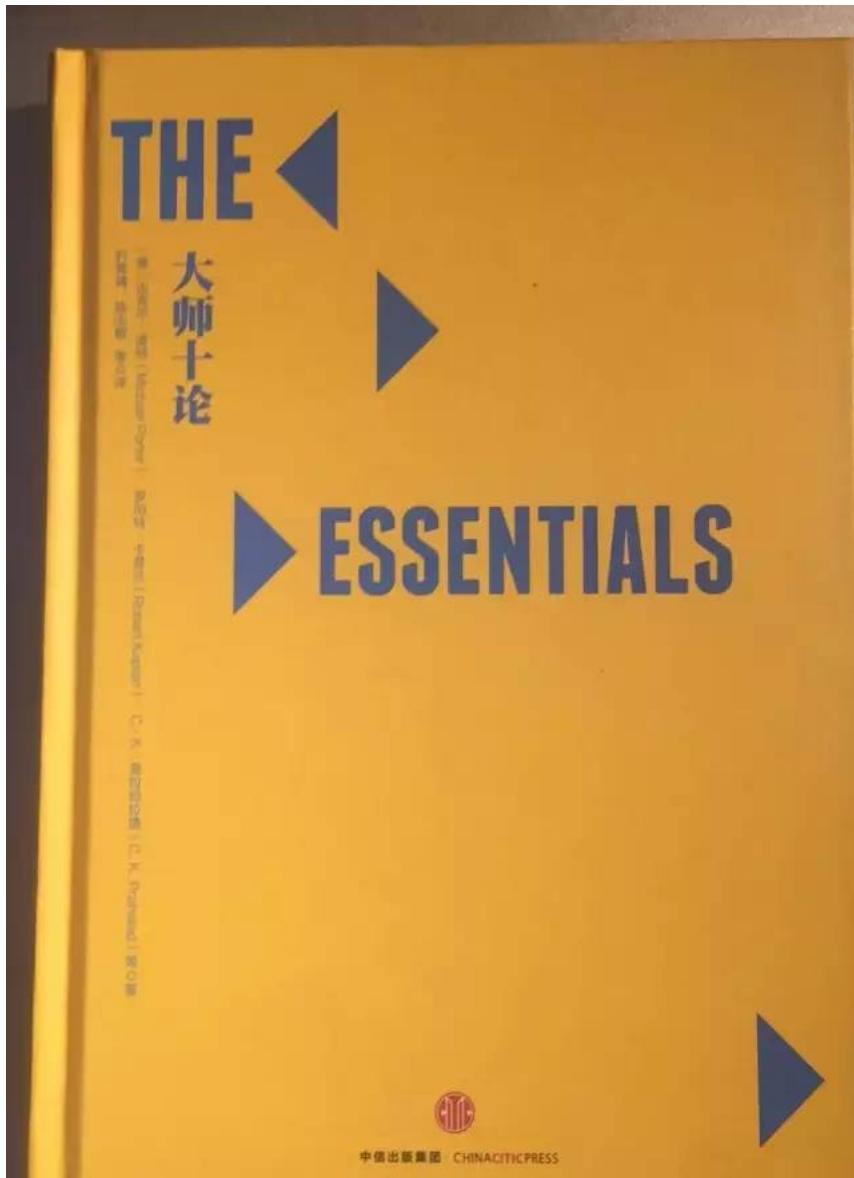
- 希望我：希望自己达到的自我；
- 预期我：预期自己能达到的自我；
- 恐惧我：害怕自己成为什么样的人的自我。

你是由许多个自我组成，这些自我部分不仅仅像传统观念认为的那样，由你的过去决定，它很大程度上也会取决于你目前的环境以及你对未来的希望和恐惧。「真实的自我」植根于过去；而「可能的自我」立足于现在与未来。一部分「可能的自我」通过你当前所做的事和我们现在所在的公司确定；另一些「可能的自我」却仍然模糊不清，只存在于你的个人梦想之中。

马库斯的学生埃米尼娅·伊瓦拉 (Herminia Ibarra) 写了一本书叫《转行》，将「可能的自我」理论应用到职业之中，向人们揭示了成功转变职业生涯的新方法。这套新方法揭示了太多反鸡汤的科学研究。比如，你需要放弃寻找那并不存在的「真实的自我」，应努力去发现「可能的自我」；痛苦并非成功之母，它只会带来行为瘫痪；成功的转行是先做后想而非先计划后实施。

九年前，我读了《转行》这本书的英文版，写了一篇读后感：《如何转变职业生涯？》，此文帮助了很多处在职业生涯困境的朋友成功转行。之后收到100+ 读者的感谢信。这也许是我收到感谢信最多的一篇文章。时隔近十年，简体中文版才出版，然而人生有几个十年？有些知识应该早知道。

除了「可能的自我」理论之外，我还推崇 Gottfredson 的「职业抱负发展理论」，这是一位思想犀利的心理学家。我还推荐台湾金树人老师的《生涯咨询与辅导》。虽说它是一本教材，但是因为金树人老师功底太深了，这本书秒杀众多心灵鸡汤。还有你可以经常读读《哈佛商业评论》的「管理自我」栏目。



Q6. 平台之辩

Q6：从事金融行业，是不是最好去一些很大的平台？在大平台大公司的背景下，如何获得个人发展？但是如果无法选择大平台的时候，个人怎样来提升自己的视野和思路呢？

答：年轻人成长无非两条路：赶上一条大船启航，获得了足够多的练手机会；自己走了与众不同的路，用时间换练手，给自己创造了足够多的练手机会。多数人只看到第一条路，而忘记了第二条路，就像坎贝尔所说，「你是否能忍受十年的默默无闻？」

平台没有你想象中的那么重要。一旦想象只能活一年，你马上发现平台一点都不重要。如果在这个假设下，你依然觉得还是离不开平台，说明你和平台捆绑得太紧密了，可能会有一点点危险。如果在这个平台中你始终是很弱的一方，这意味着平台对你还是有价值的。如果你发现在平台上已经是老大了，你要赶紧离开这个平台，开始跃迁。

即使是金融行业，平台的作用也在削减。未来多数行业，标准化产品可能都没有太多的机会。标准化的产品做得再好，都会被财团垄断。多数创业机会是由精英小团队运营的非标准化产品。以金融行业举例，一个人工智能武装的精英小团队会胜过一个又一个平台。

整个世界最核心的力量有三：教育、技术与设计。判断你是不是跟这个世界的主流趋势一致，就是你有没有掌握教育、技术和设计这三个核心武器。第一个教育，它的本质是人人交互。第二个设计，它的本质是人机交互，能否创造一种新的人机交互方式。第三个是技术，它的本质是机机交互，能否创造一个新的协议，使得机器和机器之间更高效通讯。这三个武器相互融合，对这三个武器的掌握能使你更好地理解世界的运作，得以用有限的知识撬动无尽的世界。更多参阅我的老文：《人性与暴力：论智力侵略》。

Part3：世界人与高铁人

Q7. 不同职务序列的成长周期

Q7：如何选择合适自己的职务序列？

答：伴随越来越多高素质人才参与创业，创业逐步演化为兵团作战格局，一个能坚持到最后的创业团队需要七项全能：1) 产品；2) 技术与设计；3) 运营；4) 市场与销售；5) 融资；6) 支持；7) X。

如果你是一位刚出茅庐的新手，在不同方向之间迷惘。按照我的老文《心智工具箱（8）：资本论》，将个人成长需要的资本理解为：心理资本、技能资本、社会资本与政治资本四大类。各个职务序列要求的资本优先级分别是：

- 产品：心理资本 > 技能资本 > 社会资本 > 政治资本
- 技术与设计：技能资本 > 心理资本 > 社会资本 > 政治资本
- 运营：技能资本 > 社会资本 > 政治资本 > 心理资本
- 市场与销售：社会资本 > 政治资本 > 心理资本 > 技能资本
- 支持：心理资本 > 技能资本 > 社会资本 > 政治资本
- 投融资：政治资本 > 社会资本 > 技能资本 > 心理资本



上述各资本，培养周期最漫长的是政治资本，什么是政治资本？简而言之，你能作为左派、右派、九零后创业者的代言人，是谓政治资本；培养周期最快的是技能资本，相对来说，在具备天赋潜力的前提下，市场与销售 > 运营 > 产品 > 技术 > 设计。心理资本则更多关乎性格、乐观等，受环境与基因等影响颇深；社会资本则是人人看重，但其实是职业生涯早期最无需投入力气做的事情——当你是人才了，人才自然会聚齐到你身边。

更详细的解释参考我的老文：《工作谈 011：不同职务序列的成长周期》（参见《工作谈：科技公司基础技能》一书，电子版地址：<http://t.cn/RMsVS8Z>，访问密码：openmind）。

Q8. 产品经理的养成

Q8：产品经理如何结合自己的成长目标，设计学习成长路径，挑选最源头最有价值的学习材料，系统地建立深入的知识体系和产品能力？

答：产品经理这一行极其特殊。**产品经理的培养可以类比飞机驾驶员**。不要高估自己的产品能力。90% 的人不合适做产品经理，就像 90% 的人不合适开飞机。不合适的人要去选择更适合自己的职业。

如何成为一流产品经理？天赋很重要，要有很好的逻辑思维与审美能力。但除了天赋之外，更重要的是有锻炼机会。**看书不重要，建立知识体系也不重要，有搞砸几款产品的机会最重要**。跟飞机驾驶员的培养一样，重要的是这种实战机会。驾驶员在飞行员培训班有初阶训练，类似产品经理会画原型与排需求，但那只能成为三流的产品经理。如果你想成为准一流的产品经理，要尽量寻找那种能搞砸几款产品的机会。从 0 开始，快速成功快速失败，一旦参与多了，很多事情就自然明白了。



产品经理难培养的原因，跟没那么多飞机给你开的道理是一样的。没有这种机会怎么办？**可以去开模拟机**。你可以通过翻译来提高写作，拿自己的翻译跟张爱玲、余光中的翻译来对比。类推到产品能力培养上，你可以提前预测一些新产品，或者回溯成熟产品的版本记录。一般来说，下述这些要点都是产品经理基本功：

1. 看过行业中百分之七十以上的竞品，形成了对行业的直觉；
2. 拜访过行业 top10 中的至少 2 家公司及其 CEO，明白媒体报道之外的更多内隐知识；
3. 每周至少实际接触一位用户，在不同产品周期下与不同数量的用户交朋友；
4. 拥有不错的信息架构设计能力，能够将看似个性的需求整合到一个简单清晰的信息架构之下；
5. 经常在头脑中推演用户交互或使用的各种可能，提前发现产品逻辑可以再打磨的地方；
6. 善于沟通与决策，能确定需求的关键次序；
7. 审美不错，文字表达清晰，能够减少设计师、程序员反复修改的时间。

如果说产品团队的核心能力有三：商业设计；产品架构；运营体系，对于产品团队来说，最容易提高的是产品架构能力与运营能力；最难提高的是商业能力。商业训练，恰巧是绝大多数产品经理训练忽略的部分。这点是要格外提醒大家的。

Q9. 三线城市如何感受同侪压力

Q9：随着在开智部落阅读经典著作，发现自己的惰性很强，学习习惯不好，自己又身处三线城市，线下聚会难参加。在三线城市如何感受更多同侪压力？在三线城市如何去打造一个更近未来的时间源头？

答：我在 2016 年生日答疑时，提出了世界人与高铁人的概念。精英青年的未来趋势是成为世界人 + 高铁人。成为世界人是向源头走，利用信息差与智力差套利。比如经常前往硅谷等时间源头，拥有国际化视野与未来眼光，将极大提升竞争力。成为高铁人是指年轻人每一两个月去「二三线城市」，而非「五六线城市」呆上一阵。

中国正在形成以高铁为链接纽带的十大超级城市集群。一线城市的人才聚集优势日益明显，对于吸引年轻人才有极大优势。这些年轻人才在一线城市感到巨大的同侪压力，此时很容易产生不自信等现象。周边的人很优秀，短期内赶不上，总觉得自己努力没成效。但是成为高铁人，一两月跑上几趟二三线城市，就能明显感觉到自己的成长速度。还能了解大众生活，接地气，有助于成长。

反之，在三线城市生活，也可以不断往返一线城市。比如每隔一段时间来硅谷、北京呆上两周，多请一些朋友吃饭聊聊。而不是像以前一样，仅仅是为旅游而旅游，现在是为行动而行动。比如开智部落一个同学，他在威海参与创办了一个青年组织，再不断往返一线城市，做得非常不错。并非所有人要把家人扔在老家，自己来一线城市工作。这种决策不符合我的审美观。我的审美观是「最小成本」，我更推崇顺其自然。所以三四线城市的同学通过高铁及各种方式，也能形成自己的新天地。没有源头，就自己创造一个源头！

Part4：成为创业者

Q10. 我是否应该加入创业公司？

Q10：我是否应该加入创业公司？如何评判一个创业公司？

答：评判创业公司首先要看创始人的初心，如果创始人只是随大流、投机主义，比如看到市场 O2O 很火爆他也去搞，那么这种创始人就不能选择；第二是看创始人是否有维护初心的能力。

2016 年 Hacker news 上有一篇文章 Big Company vs. Startup Work and Compensation 引起了轰动。原因很简单，因为这篇文章击中了 Hacker news 读者痛点。作为科技创业者，人人都以为自己能改变世界、从事有趣的事情、且能在创业中学到更多经验与更多东西。然而，在这篇文章中，作者 danluu 使用 YC 孵化器等公开数据，一一质疑了创业公司的三个假设：到创业公司工作比较容易赚钱，创业公司的工作比较有意思以及学东西比较快。作者的论证过程，你可以直接去看原文：<http://danluu.com/startup-tradeoffs/> 当然，看 Hacker News 评论更精彩：<https://news.ycombinator.com/item?id=10758278>

创业公司几乎所有的优点都是有问题的。YC 孵化器的创业者本身水准已经超过了多数创业者的水准。去创业、加盟早期创业公司，注定是高风险低回报。那么，我们为什么还喜欢走这条路呢？此时，有请诗歌上场。「我们读诗、写诗并不是因为它们好玩，而是因为我们是人类的一分子，而人类是充满激情的。没错，医学、法律、商业、工程，这些都是崇高的追求，足以支撑人的一生。但诗歌、美丽、浪漫、爱情，这些才是我们活着的意义。」同样，我们创业、加盟创业公司并不是因为它们好玩，而是因为「创造」才是人类活着的意义。



未来的趋势一定是创业公司越来越多，这是为什么呢？我们仍然可以用信息量的角度来分析。自从人类社会步入 2010 年后，信息量日益增长，信息指级跃迁已经完成。信息透明与信息爆炸会带来一个什么样的问题？原本混日子的，以及评定指标不清晰的，直接感受到了来自社会大环境的压力，于是，绩效日益两极分化。未来逐步会有更多优秀个体成为公司 CEO，几乎所有的大公司都会发展出自己的投资基金、内部孵化器、创业生态链。除了创始人之外，最合适加入创业公司的有这么几类人：

1. 职场新手：穷、资源少、经验少、人脉少、机会成本低、时间多、体力足、喜欢新东西、学新东西速度快；
2. 职业生涯转型者：有一定行业积累、年龄略大、机会成本高、时间宝贵、体力下降、学习新东西速度慢一些；
3. 终身学习者：喜欢冒险与挑战自我，喜欢从事新行业新职务。当很多新行业出现了，比如人工智能，之前压根没有类似行业，从哪找工作？此时，加入创业公司，陪着新行业一起成长，是一个上佳选择。

这三类人的本质是什么呢？第一类人是用时间换机会，扩大自己的生存空间，博取更大的机会，反正机会成本不高，加盟大公司与加盟创业团队，成本类似；第二类人则是用金钱买机会，因为对以往的职业生涯不满，希望获得更大提升，乐意为此付出非常昂贵的金钱，但需要短时间内解决问题；第三

类更多希望获得新行业新岗位带来的机会。

因此，当判断自己是否合适加入创业团队的时候，得停下来，想一想，我究竟是偏向机会？偏向稳定的新职业？还是偏向在一些炫酷的新行业玩？不同动机决定了不同人是否合适。从动机到性格，较好的关联是「自我决定论」。如果是性格偏顺从，内在动机从小不强的人，那么加入创业团队不一定好事。在一个稳定的大团队中，这类性格反而会发挥更多优势。如果从小性格偏独立，很小的时候就学习依赖内在动机，个人有很多乐趣、想玩的事情，那么这类人更合适加入偏新行业的创业团队。对于职场新手来说，则问题简单，判断自己是否合适加入创业团队的关键就是，是不是有好的导师带自己？

无论如何，对于这三类人来说，最重要的是自己能否获得足够多的机会。机会源自什么？来自与大量的人、大量的机器的交互。它们可以是用户，也可以是专家；还可以是机器与数据。在一个只能给我提供认识 10 个大牛的创业团队，与一个像开智一样，能提供认识 100 个大牛的创业团队，我选开智。在一个只能接触到一百个妈妈的幼儿园工作，与加盟爱贝睿，在一个能认识百万妈妈、从事儿童教育的公司工作，我选爱贝睿。甚至机器也是如此，我会选择一个能跟数万台服务器而非几台服务器打交道的公司。（长期欢迎各位给我投递简历，职务描述参见：<https://github.com/OpenMindClub/share/wiki/InfoJob> 同时也可以参考：开智元范）

Q11. 创业者如何与历史趋势共舞？

Q11：阳老师您如何看待全民创业？

答：这轮全民创业潮与以往极大的区别是，有太多新行业在快速出现，比如，人工智能、虚拟现实、大脑科技。它的驱动力来自三点：1) 专业人士的解放。一夜之间，中层都可以出来单干了，并且失败了，重新回去仍然被认可，试错风险不大。2) 九零后的成长。90 后借助微信等平台快速进入成人圈，备受信息轰炸，个人得以快速成长。3) 中国对外的智力输出。中国企业到了面向国际输出智力的时候，部分企业已经具备国际竞争实力了。这种示范效应，将日益明显。



现在的问题无关是否反对「全民创业」，而是如何在「全民创业」成了时代主题曲的时候，你如何平衡家庭事业；如何平衡自己的过去利益与未来长期利益；如何平衡创业与投资。无论如何，创业不要违背历史趋势。举个例子，公司证券化是未来十年历史趋势之一。将优质公司赶到资本市场上去，同时将其证券化，公募市场能参与。这是中国未来十年最大的经济事件之一。它一方面是对冲国家信用拐点带来的各类风险；另一方面，也是用经济信用换政治信用，所谓金钱换时间的制度性建设。

另一个趋势是能数字化的就数字化，程序员会一直短缺。工业自动化之后是工业信息化再是工业智能化。中国的软件业已经走到智能化这一步；轻工业走到信息化这一步；重工业则将完成自动化。所以未来跟数字化相关的产业一直颇有机会。

假定「真实的自我」、「理想的职业生涯」、「顺利的创业」不存在，然后基于「试错机制」，自然浮现出「伟大」。对于个体来说是残酷的；对于社会来说，是正常的。进化保留的机制，会让每个人都以为自己会「伟大」，所以创业者容易高估自己的能力，但大的趋势比个人努力有时更重要。比如在经济下滑趋势下，做教育其实是比较稳妥的；其次是健康；再次是娱乐。经济下滑周期，选择 教育 / 健康 / 娱乐 这三个大行业，错不了太多。

Q12. 创业者最重要的是什么？

Q12：如果 BP 只能写一页，阳老师您认为什么最重要？另外，您认为对于创业者来说，最重要的是什么？

答：最重要的是与众不同的思维模式。目前风险投资界普遍流行的话语体系是基于战争隐喻，如 A 轮 / B 轮 / C 轮，如赛道如卡位如布局。然而，决定早期创业公司成败的从来不是竞争，而是成长。谷歌不是因为想与雅虎竞争而诞生；Facebook 不是因为想与 MySpace 竞争而诞生；iPhone 不是因为想与诺基亚手机竞争而诞生。



你可以采取另一种更容易使创业成功的思维模式：从战争隐喻到树形隐喻。在树形隐喻视角下，我不再是为了跟谁竞争而诞生，不是为了别人而活，而是为了自己的成长而活。具体而言，创业的树形隐喻包括这样的一个逻辑：最小支点 => 最小产品 => 最小团队。

1. 最小支点是大树的根。你要告诉我，你的根是什么。未来五年十年后，你的创业项目始终在捍卫什么？这个最小支点从语言学角度来说，它是名词；它不可再切分。
2. 最小产品是树浮出地面之上的部分。围绕这个最小支点，你们搭建了什么样的产品模式？选择了什么样的信息架构与商业模型？
3. 最小团队是树的守护者。你们团队有什么资质或者气魄，能够证明自己未来五年十年内，能够不断保护这棵树的成长？

作为早期创业团队，如果说最重要的事情，或许就是一个与众不同的思维模式。

阳志平
2017-01-20

备注：点击「阅读原文」，加入开智部落，你的职场后援团。

最新的: January 20, 2017

[向前](#) [向后](#)

跨年答疑（3）：卡片十二问

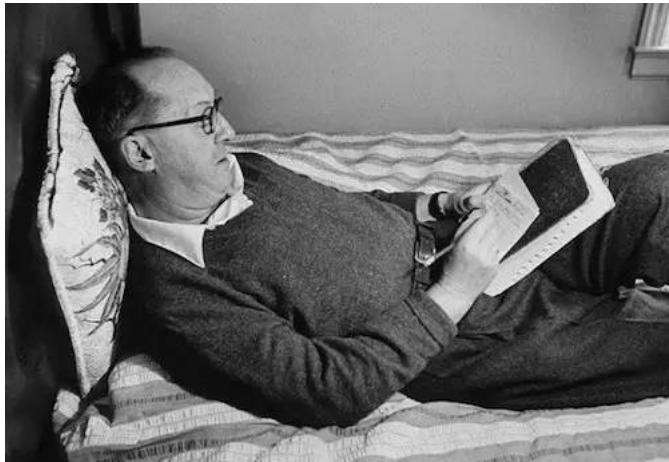
跨年直播的第三篇。什么是卡片大法？卡片写什么与怎么写？如何超越卡片新手？为什么你需要用卡片来封装世界？

Part1：卡片大法

Q1. 卡片是什么？

自从十多年前，写完自己的第一盒卡片，如今用自己开发的APP来写卡片，每年累积卡片数千张。卡片大法令我受益匪浅，那么，卡片是什么？开智部落王浚宇在《卡片大法的神奇之处》直播中说道：

- **卡片是精致小巧的万用盒子：**卡片就像生活中我们都会需要的盒子一样，也许男生更倾向于放一些自己珍藏的小物件，姑娘直接当成了首饰盒。和硕大的背包比起来，盒子的容量是有限的，需要想清楚自己要放什么样的东西进去，这样就会降低负荷，并且放进去的东西质量也更高，我们的卡片有些类似，容量小的好处是负荷降低，放进去的是线索、是高质量的内容。
- **卡片是高速公路网的加油站：**如果我们把神经网络想象成高速公路上的网的话，那卡片可能就是上面的一个一个城市的节点，或是公路上的加油站。卡片和卡片之间的距离，可以近在咫尺，可以远在天边，任你变换。卡片让人远距联想，知识和知识产生全新的连接。我们的神经网络，也有卡片的一份贡献。
- **卡片是功能齐全的瑞士军刀：**卡片能做的真是太多了，像瑞士军刀一样功能齐全。我现在出门只需要带上一两张纸质卡片方便记录，带上手机以防万一，生活的复杂度再次降低。



卡片是万用盒子，是思维加油站，也是瑞士军刀。它不仅对我如此，对众多卡片爱好者也是如此。在《纳博科夫的卡片》一文中，我描述了将卡片大法用得出神入化的超一流作家纳博科夫，并且站在认知科学角度重新诠释了卡片大法的神奇之处。

除了纳博科夫之外，还有大量作家、学者也是卡片爱好者。在《凡尔纳传》中提到，凡尔纳到 1895 年止，一边创作，一边积累了大约二万五千张卡片；鲁迅写作《中国小说史略》，摘抄的卡片有五千张；钱仲联《清诗纪事》前言提及：「历时五载，引用各类书籍一千余种，前后制作卡片累计七万余张，收作家五千余人」。好莱坞金牌编剧达斯汀写第一个剧本时，采用传统写作方法，结果发现自己太傻了：

「我的第一个剧本，不是用的现在这种处理方法。我用的方法就是坐在电脑前面，写啊写啊，从开头写到结尾，就这么线性的写啊，历经 3 个月，知道故事有一个自然的结尾，没有研究。就这结束了，也没有卡片，故事情节永远是淡入淡出。天啊~~~ 现在回想起来，简直就是噩梦！」。

在中国，同样有一位将卡片用得出神入化的学者，他就是历史学家吴晗。在就读清华大学历史学系时，大学三年抄卡片数十万字；一生撰写明史相关卡片 20 万张。其中，吴晗连续抄录《朝鲜李朝实录》中的中国史料，卡片累积成 80 本册子，最后出版 12 本书。有一年，吴晗家贫缺钱，承诺写书一本，得稿费一万，但是当时战争期间，没有资料可引，于是拼接卡片，短短数月内创作一本流传至今的经典之作《朱元璋传》。

Q2. 好卡片，坏卡片

好卡片尊重原始数据，坏卡片着急污染原始数据。你阅读一张好卡片，能清晰易懂地知道哪些是作者原义，哪些是卡片撰写者的发挥。以下是一张好卡片示范：

正如宇文所安在《追忆》的译后记中所言：

好的文学作品不属于哪一个特殊的文化，而属于所有对这作品有感应的读者。因为读者在对这作品有感应时是带着自己的经验和情感的，所以，对这一作品的分析不一定要按照中国历来文学史家所限定的框架，也不一定要遵循现代文学批评家走惯的轨道。

而我想说的是：那些经典的好电影同样也不属于某一种具体的文化，而是属于所有对这些电影有感应的观众。因为观众在对这些电影有感应时是带着自己的经验和情感的。这便是经典好电影的价值所在，魅力所在，也是电影馈赠给我们生命的礼物。

阅读这张卡片，你能清晰地知道作者是引自宇文所安的《追忆》一书的译后记，你也能很清楚地知道作者自己的观点是什么。反之，坏卡片将原文作者的观点曲解成自己的观点，你很难区分开。学术训练好的人，会指出自己的引用。并且不会用自己的术语去乱改原始术语。而喜欢传播二手三手知识的人不是这么干的，第一，不会指出出处；第二，会自己发明一套新的术语。



好卡片一次解决一个问题。卡片因为小而美。如果卡片中混杂的信息量过大，则会导致记忆混乱。试看一张好的卡片。王维这首绝句，当然可以展开讲。但写这张卡片的同学只讲重心落在含蓄陈述式这一个点上。

卡片：《王维之简朴的技巧》

绝句技巧：依赖成功结尾。初唐用警句式，盛唐偏爱意象式，王维发展出含蓄陈述式。

临高台送黎拾遗

相送临高台，川原杳何极。日暮飞鸟还，行人去不息。

人和鸟的移动构成了比较的基础，但行人到底是和鸟一样，出发到他们所属之处去，还是与归鸟不同，不断奔走于人生的持久劳役中？诗中并没有任何暗示。

好卡片有自己的见解。好卡片在尊重原始数据的同时，也注意记录自己的观点，试看鲁迅写的一张卡片。鲁迅在这张卡片中，先引用《先正事略》，然后马上在卡片末尾点出，七种实为五种之误。钱钟书、吴晗、鲁迅的卡片处处可见这种写法。

《国朝先正事略》二十《纪文达公事略》公于书无所不通，尤深汉《易》，力辟图书之谬。一生精力，备注于《四库提要》及《目录》，不复自为撰著。今人所见狭，偶有一得，辄自矜创获，而不知皆古人所已言，或为其所已辟。公胸有千秋，故不轻著书，其所欲言，悉于《四库书目》发之，而惟以觉世之心，自托于小说稗官之列，其感人为易入。自文集外，所著《阅微草堂笔记》凡七种，中多见道之言。

七种。

案：笔记实止五种，此承李元度《先正事略》之误。

好卡片有知识密度。好卡片连接不同记忆，并且产生远距联想。我的作品常常微言大义，以这类写法居多。以我的《文无第一》一文举例，这篇文章拼接卡片而成，试看其中一段：

文无第一，诗无达诂。拿作家作品来相互比较，好比用体重量智力；恋人财产考量感情。都是小说，《双城记》与《傲慢与偏见》可以划归植物园与动物园。所以，作家们的备忘录上都早早准备着一条答记者问：你最欣赏的作家是谁？连记者都不相信的回答是考德威尔：「我读得不多，因此不知道」；纳博科夫的回答狡猾，「有几个我感兴趣的作家，但是我不说名字，匿名的快乐不碍事」。最酷的回答来自海明威。《巴黎评论》问，「有些人，特别是与你同时代的人，读他的作品对你有什么影响？」——我不擅长尸检。

植物园与动物园的比喻语出《英文玩家》；考德威尔语出《心智：大作家访谈录》一书；纳博科夫与海明威语出《巴黎评论》。这段之后的穆齐尔语出《青年穆齐尔创作思想研究》；阿西莫夫的例子语出《阿西莫夫论科幻小说》；钱钟书语出《钱钟书杨绛研究资料》；Simonton 的研究语出 Creativity: theories and themes 一书。

Q3. 知识创造的三层次

结合野中郁次郎等人的研究以及个人实践，我将知识创造分成三个层次。如下表所示：

层级	目的
卡片层级	知识的最小单位，以原文摘抄的形式输入，以读书卡片的形式输出
文件层级	可用于交流的完整输出，如文章、论文、绘画文件或产品原型图
项目层级	涉及多人或更长时间的系统输出，如图书或APP开发

在卡片层级，它只需要你一个人完成即可，卡片作为知识的最小单位，既是输入的最小单位，比如你可以原文摘抄，撰写金句卡；也是输出的最小单位，比如你可以输出自己的读书卡片。创造一张卡片往往耗费几分钟到数小时不等。到了文件层级，此时输出的作品往往侧重用于与他人交流，需要耗费的心力更多，往往耗费数小时与数周不等。到了项目层级，则往往卷入了更多人，需要耗费的时间更长，从数周到数年不等。项目成果常常用作交易，是自己在社会上立足之本。

在卡片层级最大的误区是：分享。不少人误将卡片、文件和项目三个层级混为一谈，喜欢在卡片层级搞分享。这样每次撰写卡片时就增加了一个选择项：这张卡片我是该分享还是该存着自己看？增加的认知操作加大了认知负荷，从简单反应时变为选择反应时。所以尽可能在卡片层级少做分享。详情参阅：《构建优雅的知识创造系统》

Part2：卡片基本功

Q4. 卡片写什么

各位同学被要求写作以下类型的卡片，它们往往代表着人类知识体系中的精髓：

- 术语卡：阅读中出现过的学术术语或者作者特定黑话
- 人名卡：阅读中出现过的人名，以及他的个人简介如何
- 反常识卡：有什么理论模型/推断证据/故事/行动，挑战了你的既有常识
- 金句卡：收集性感的句子
- 行动卡：写下你可以执行的行动
- 技巧卡：积累你学到的技巧
- 任意卡：此处自行发挥

在上述七种卡片中，最重要的是：**反常识卡、人名卡、术语卡。**反常识卡是在拓展你的认知边界。每个时代的「常识」都是帮助人类降低认知负荷，提高社会运转效率，但是恰恰是这些「常识」也妨碍了你的认知。因此，你需要时不时借助鲜活证据来拓展认知边界。假设你是一名古人，你能明白如何通过当时的一些实验证据来证明地球是圆的，那么你就是一个时代的杰出英才。

再说人名卡。人名卡则是让你尊重知识源头的创造者。撰写「人名卡」，你需要注意他哪个时代出生的人物，大家会高估同一个时代天才的数量，却会低估人类历史上天才的智慧。**这在心理学上被称之为「天才效应」（参见我的老文：《人生标准九》）。到了「标准九」级别的天才，类似西蒙、马奇，他们的抗时间周期特别强，所以你不要被当下所谓大拿给迷惑住了，而是尽可能认识历史周期上的天才。

最后说说术语卡。写术语卡时，要尽可能的区分演绎数据和原始数据，不要把自己的知识给污染了。你需要找到最原始的论文或者资料，知道是谁第一个提出这个术语，比如「元认知」、「自主心智」、「心智程序」等是谁提出来的，一旦养成这种习惯，就会增强你的独立思考能力。你还需要注意某个术语诞生的时间脉络。一旦你意识到多元智能理论是上个世纪八十年代初出现，认知神经科学是上个八九十年代诞生的。基于学科产生的时代，你就不会盲目地去推崇多元智能了。它毕竟是认知神经科学诞生之前的假设。

Q5. 怎么写卡片

主要是「必要难度理论」。它可以改善输入输出的连接通道。你需要创设时间的必要难度、地点的必要难度、分散学习的必要难度、测试的必要难度。其中，比较重要的是：

- 第一个是时间的必要难度，写的更晚一点，不要在你听的最爽的时候去写，这个时候都是在你工作记忆区域工作，左耳进右耳出，而且还会造成你很大的「学会了」的错觉。
- 第二个是地点的必要难度，就是在不同的地点写。比如说今天在这听完了，回到家里去写笔记。
- 第三个是叫记忆的生成效应，它指的是用自己的话写。别直接把别人的话复制过来，那叫做自欺欺人。

卡片大法它为什么有效呢？最核心的是它改善了输入输出的质量。少数同学会把它等同于读书笔记，实际上两者不是一回事。卡片的本质是一个最小信息单位，从此大幅度降低了你的认知负荷，并且可以任意复用。

- 每次输入时，不再以书/文章为单位，而是以卡片为单位。
- 每次输出时，不再以文章为单位，而是以卡片为单位。



每天坚持写 3 张卡片，最多写 7~9 张，但是要天天写。纳博科夫写了几十年卡片，他晚年最后那本书，就是由 300 张卡片构成的。你一天只能写 3~9 张卡片，那么就要考虑写哪一张卡片，不写哪张卡片和怎样把卡片写得好一些，这样就有一个选择的过程，在这个选择过程中，一些比较肤浅的知识就没必要去写了。有的同学甚至把「什么是科学」，也去写一个卡片，这样就变得太琐碎了。

当一本书读了一遍，不懂，第二遍，依然不懂，这时不要伤心，用卡片大法；当一本书，读的时候非常明白，第二天回想困难，这时不要重新回到旧习惯，用卡片大法；当你工作忙碌，总有借口不写作，用卡片大法。

Q6. 卡片的命名

有好多个勤奋且聪明的同学，总结了卡片命名的方法，比如，这是我的一位学徒总结的命名规则：

文件属性

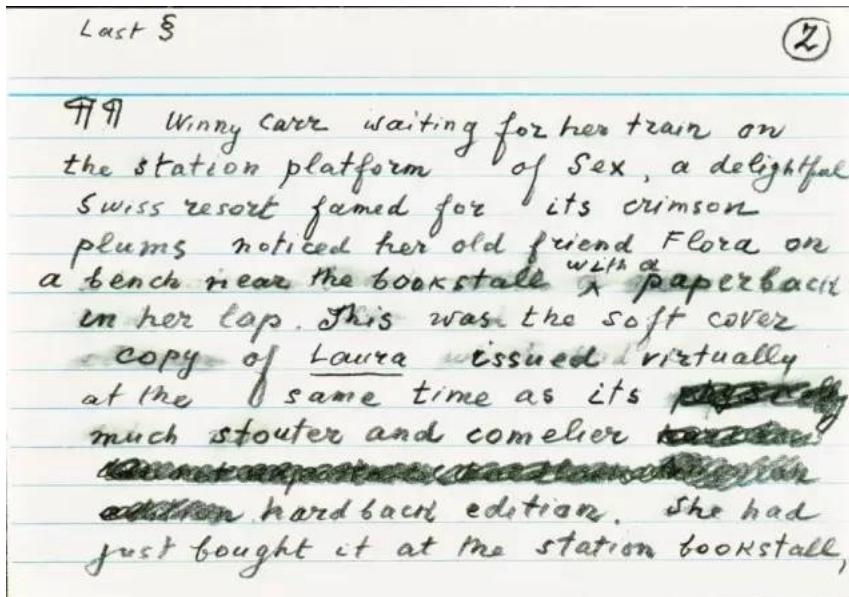
1. Cad~ 卡片！卡片！卡片！，完全自由发挥，没有字数、形式的限制

2. Hb ~ Handbook 操作手册、指南，通常每个项目下会有个 Hb
3. Log ~ 更新记录、聊天记录等日志，通常每个项目下会有个 Hb，增加文档会更新 log
4. Idx ~ Index 索引，表现形式为同一主题链接汇总，或是卡片名汇总
5. Info ~ Infomation 资料、可以直接复制的资料，与卡片的区别是，Info是原始资料，Card可以是有了自己的理解和演绎
6. Res ~ Resource 资源
7. Tep ~ Template 模板

类别

1. Wok~ 工作
2. Red~ 阅读
3. Skl~ 黑客类技能
4. KM~ 知识管理、主题学习
5. Pag~Parenting, 育儿
6. Prt~ 个人各种资料档案
7. Dae~ 生活杂事、水电清单

常规命名结构：文档属性 – 类别 / 项目 / 日期编码



天啦，我想感叹这位同学理解错了！卡片无需命名！！！重要的事情说三遍！卡片无需命名！！！卡片无需命名！！！这套开智提倡的命名规则更合适文件层级使用。卡片就是求快，尽量使用全文搜索+自动命名才是王道。一旦需要这么复杂的命名规则，那么，写卡片快不起来。如果实在要命名，也是项目日期在前，然后这种命名法即可：

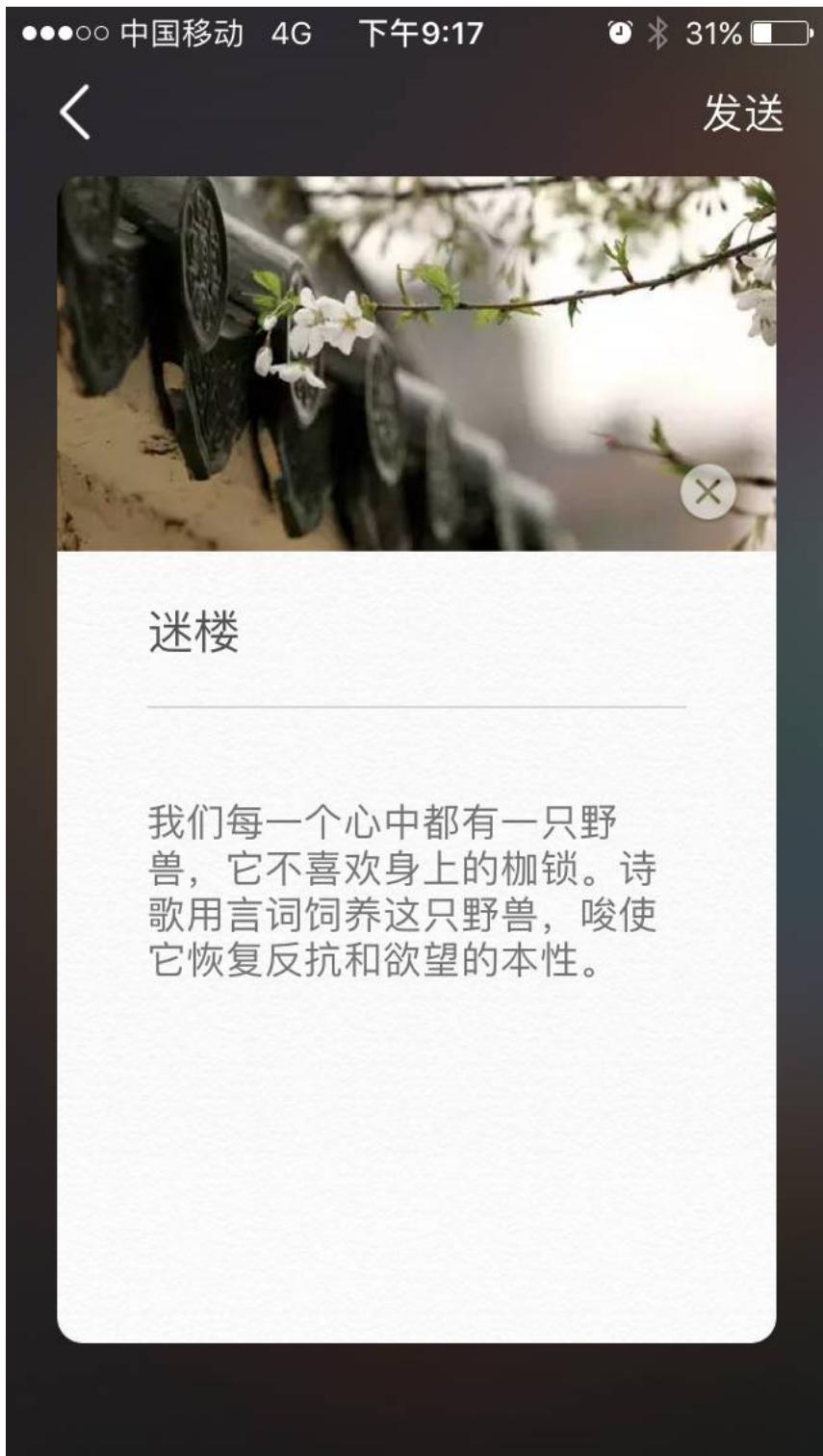
2017-01-18-22-04.md 表示我这张卡片是 2017 年 1 月 18 日 22 点 04 分创建的。请记住一个原则：尽量剥削机器人而非剥削人类。2017 年 1 月 18 日 22 点 04 分可以自动生成，甚至可以一键生成。但过于复杂的命名规则，就不得不借助人类大脑。

Part3：卡片大法进阶

Q7. 如何从卡片拼接为文件

如何从卡片拼接为文件。这里拿书评举例。按照开智部落一位族长大虾的心得，阅读任意一本书，写八张卡片足矣：

1. 这本书的主题核心，就是最大的反常识卡，并且注意时间脉络。
2. 根据反常识，再补充三个证据一产生三张术语卡；
3. 根据这些证据和案例，找出源头和提出术语的人是谁一产生一张人名卡，并且分析他为什么牛，有哪些作品，生平经历是什么；
4. 最后根据他写的非常震撼的话语一产生一张金句卡；
5. 行动卡是能够指导自己的行动的卡；
6. 最后还有一张任意卡，记录个人阅读感想



一张反常识卡 + 三张术语卡 + 一张人名卡 + 一张金句卡 + 一张行动卡 + 一张任意卡，八张卡片可以囊括一本好书的核心内容。假设一张卡片 100 字，一篇千字文就出来了。一旦能从「卡片」到「书评」，同样的思路，你可以从「卡片」拼接为「文章」、「小说」、「诗歌」甚至「雕塑」、「绘画」与「音乐」等更多不同场景的作品。

Q8.合理引用

如果你已经深入掌握了「反常识卡」、「术语卡」与「人名卡」的用法，并且也养成了摘录「金句」的习惯，还习惯了第二天写卡片，而非当天写卡片。那么，这批已经明白卡片用法的同学，可以升级自己的学习习惯了，尝试将每张卡片，都表述为自己的话，未来可以直接使用在自己的作品中。举个例子：

我们生活的世界重视现实的期望和清晰的成功，堂吉诃德两者皆无。但是尽管一个失败接着一个失败，他坚守愿景和使命。他坚韧不拔，因为他知道自己是谁。

改为可以直接在自己的作品中引用的格式：

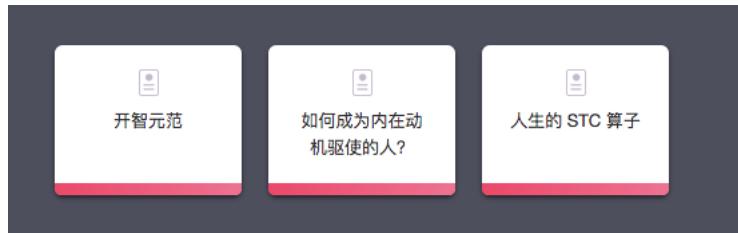
正如马奇所言，「我们生活的世界重视现实的期望和清晰的成功，堂吉诃德两者皆无。但是尽管一个失败接着一个失败，他坚守愿景和使命。他坚韧不拔，因为他知道自己是谁。」人才是最好的作品；成为自己，才是最好的奖赏，即使你在后人眼中，是向着风车冲刺的堂吉诃德。

那么，如何区分什么是合理引用，什么是抄袭呢？请大家注意引用的规范。一般来说，学术界判定「合理引用」与「抄袭」的规范是，

1. 没有对外公开发表的内容，没有经过作者同意，不能引用且对外公开。
2. 引用对外公开发表的内容，按照法律规定与业界通用规范，需要符合以下标准：
 - 1) 引用非诗词类作品不得超过 2500 字或是被引用作品的 1/10，如果多次引用同一部长篇非诗词类作品，总字数不得超过 1 万字；
 - 2) 引用诗词类作品不超过 40 行或全诗的 1/4，古体诗除外
 - 3) 凡引用一人或数人的作品，所引用的总量不得超过本人创作作品总量的 1/10，专题评论文章除外；
 - 4) 1991 年我国国际版权局发布《著作权法实施条例》规定：「所引用的部分不能构成引用人作品的主要部分或实质部分」。也就是说把别人作品的实质部分引来作为自己作品的实质部分，尽管引用的量可能不到他人作品的 1/10，也不属于适当引用，而属于侵权。

Q9. 卡片软件

在移动互联网时代之前，很多卡片爱好者都有一个自己的卡片盒，用于记录一些心得；在移动互联网时代，可以用苹果自带的 Notes 或其他卡片类软件来解决。同样，2017 年开智学堂 Web 版上线之后，你可以用它来管理自己的卡片。



它支持众多强大功能：

- 创建多类型卡片
- 卡片全文检索
- 卡片自动分类
- ...

当然，如果你是实体卡片爱好者，这是两类我常用的实体卡：



Part4：一切皆卡片

Q10. 卡片大法的好处

卡片是最小存储和输出单位，是创造者必不可少的思维工具。卡片可以帮助你——

- 习得快速写作：构思先行，快速成文；
- 减少写作畏惧：力注卡片，降低难度；
- 锻炼远距联想：卡片交互，新思迸发；
- 养成组块思维：分割篇章，理顺逻辑；

这是同事们总结的卡片大法的好处。更详细的介绍，可以参考我的老文：《纳博科夫的卡片》。这里，我重点说一下远距联想。



认知空间的局限主要在于它是有限理性，但写作的创作性常在于远距联想能力，好作家创作前所未有的阅读体验。所以大脑的模式处理能力与创意需要的远距联想能力，构成了写作的基本矛盾。好作家理解写作是在操作自己大脑的认知空间，并理解它的局限。大脑里面的认知空间与外在写作环境的物理空间的交互，构成了好作家迷人的创作环境。在《纳博科夫的卡片》一文中，我介绍了纳博科夫如何用卡片大法写小说。好莱坞金牌编剧达斯汀则用卡片大法如是帮助自己：

所以，现在，我面对剧本创作，我会去研究很多细节（包括医院里的清洁工穿着什么样的衣服）并思考如何创造出一个场景的无限可能。我发现自己需要具体的逻辑处理，因为自己的情感是多变的（不靠谱的），与此同时我的大脑又不自觉的希望可以一步走到终点，但事实上这不可能。所以我需要不断的用逻辑和自己的自然反应做斗争。尽管如此，我也需要一种可以流动的思维把故事发展下去，并有想象的可能。

非虚构写作，同样能借助卡片提升远距联想。拿钱钟书举例，钱钟书的《管锥编》是比较文学集大成之作，他比较了四个文明的不同作品，相互之间能够产生有趣的互证。艾柯同样如此，宇文所安在《迷楼》中依然如此：

来自不同传统的诗歌可以彼此交谈，只要我们不把它们分派到一个正式的宴会上，每首诗面前放一个小牌子，上标它们应该「代表」哪一传统。如果我们不去麻烦这些诗，不迫使它们代表「中国诗」、「英国诗」、「希腊诗」，它们其实有很多「共同语言」。（P4）

Q11. 成为知识创造者

开智部落的嘉文写了一段话：

互联网的知识创业生态下，有两个物种：1. 知识逐利者，以收割焦虑感和功利心为生；2. 知识创造者，在时间源头创造高保真度的知识，布道隽永的智慧。

我很认同这段话。开智社群的路老师也写了一段话：

与其说这是一个「创造知识并让知识变现」的时代，不如说这是一个「营造知识恐慌感并以此围猎的时代」～那么问题来了，是做一个围猎者还是被围猎者呢？开智部落小罗将此段话解读为：「围猎与被围猎的选择都激发了恐慌感，倒不如从狩猎采集中进化到农业文明，静心学习自然规律，精耕土地提高知识生产率。」正是正解！提高知识生产率才是王道。因此，在开智部落，只剩下「卡片大法」，反常识、时间脉络、信息源头，这些是足以帮助你实践一辈子的。一周、一月、一年、十年，你都可以去践行。你无需别人的肯定，自己写自己的卡片即可。

一天写三张卡片，300字而已。全年1000张卡片，就可怕了。1000张卡片拼接出100篇文章，太容易的事情。这些知识又可以反过来在团队的具体场景中传播。比如，有学徒用认知科学改写产品经理方法论；有学徒用认知科学改写知识树。反过来，看看如果你一天3个小时的学习时间，用于：

- 1个小时刷朋友圈
- 1个小时刷各类碎片文章
- 1个小时用于听专栏等等，以及各类社群的讲座

那么1年后，你的变化依然是微弱的。因为这三个小时都是在工作记忆区域工作。一周后，当时听过的都会忘记掉。一旦你习惯了卡片大法，慢慢地，你就有了自己更好的学习习惯。听君一席话，胜读十年书。但是在开智部落，你如果常常有这种心态，那是因为你太懒了——没写卡片。

Q12.用卡片封装世界

在《忧伤的文学——认知写作学二期毕业典礼致辞》中，我介绍了卡片文学上的意义。如果说「最小」意味着降低预期。灾难来了，我与家人无法抵抗，正常现象，但我可以心怀南山；灾难过后，我依然在，登上南山。那么，卡片是人类给自己在洪水来临时造的诺亚方舟。人类用卡片封装世界。

一流作家与写作新手在不同世界处理文字。一流作家不是在字词级别进行抽象，而是在组块、组块、组块层级进行抽象，观察世界。为了解释这一种抽象，我已经给各位同学介绍了大量认知科学术语，比如「框架」、「意象图式」、「基本层次范畴」、「空间隐喻」。当记忆外部化与概念具象化，最终就变成卡片。在一个如此复杂的世界，你可以利用信息抽象级别更高的思维来理解这个世界；你可以用卡片来封装这个世界。你会发现，写作新手写不出这种句子：

然而她直觉地知道它是红得不能再红了，红得不可收拾，一蓬蓬一蓬蓬的小花，窝在参天大树上，壁栗剥落燃烧着，一路烧过去，把那紫蓝的天也熏红了。——《倾城之恋》

谁知星星之火，可以燎原，墙里的春延烧到墙外去，满山轰轰烈烈开着野杜鹃，那灼灼的红色，一路摧枯拉朽烧下山坡子去了。杜鹃花外面，就是那浓蓝的海，海里泊着白色的大船。——《沉香屑》

从此，这个世界因此属于你。你不再飘零无所依，整个世界都安坐于心中。

阳志平
2017-01-18

最新的: January 18, 2017

[向前](#) [向后](#)

跨年答疑 (2) : 知识十二问

跨年直播的第二篇。如何寻找知识源头？如何习得高阶模型？如何建立知识体系？如何以有限知识撬动无尽世界？

Q1. 如何寻找到新时代的知识源头？

Q1: 如何寻找到新时代的知识源头？

答：在开智学堂，大家都听过「五大元学科」。它的求解过程是这样的：以某个年代为例，对新学科诞生历史进行排序，把里面偏一级的学科找到，然后通过科学期刊上的论文引用率排序，同时将相似的学科合并同类项，得出大致范围。还要考虑到每个时代的主线，如 20 世纪是以两次世界大战为主的军事相关学科；21 世纪是以建设虚拟世界为时代母题的计算机科学与网络科学；22 世纪极有可能是宇宙学，那时人类已经步入太空时代。但是人类的知识体系太复杂，还有永恒的诗学与数学。详细论述请参考我的文章：《人性与暴力——论智力侵略》。

如是，求解出一个时代最重要的知识源头。当然，上述一切只是我的自我辩解，所有逻辑推论都可以扔掉，五大元学科无关逻辑，它更多是一个美学近似值，我的个人偏好而已。

Q2. 如何跨界寻找知识源头？

Q2：在 Zotero 领域，阳老师是国内的领路人。六篇教程，面面俱到，依然是经典。我注意到阳老师 Markdown 和 GitHub 也是领路人，那阳老师身在国内，为何总是能接触到这种时间的源头？特别是作为认知专家，却那么地靠近计算机技术的源头？

答：跨界寻找知识源头侧重内隐知识。这也是为什么让大家一定要上 GitHub，同学刚开始使用 GitHub 时想用国内的云笔记去取代。但是你一定要明白世界上有一些知识的黑洞。比如早期的亚里士多德 & 柏拉图的雅典学院、瓦特 & 达尔文加入的月光社、近代中国的张之洞学圈、维特根斯坦拒绝加入的维也纳小组、二战期间爱因斯坦他们那批人，一个时代最聪明的那一批人都在里面了，这些都会构成知识黑洞。同样的，今天 21 世纪计算机科学，也是一个知识黑洞，最聪明的程序员全在 GitHub 上。你尽早进入这种知识黑洞，天天浸泡在里面，会不知不觉习得更多内隐知识。你会自然而然地知道很多新东西。

Q3. 建立知识体系有什么关键的因素？

Q3：建立知识体系有什么关键的因素？

答：建立知识体系无非有四个要素：

1. 一是这个知识体系为什么诞生；
2. 二是知识体系诞生后，产生了哪些核心的一级术语体系；
3. 三是基于这些一级术语体系，延伸下来又有哪些二级体系。
4. 四是明白其他的学科是如何研究这个话题。

以认知语言学为例，它诞生于对人类归类现象和颜色的研究，它的一级术语体系是隐喻，二级术语体系是相似性和象似性原则的冲突。在它诞生之初，是以维特根斯坦批判亚里士多德的「经典范畴论」而提出的「原型范畴论」为基础。那么，还要去想一下，除了维特根斯坦的理论之外，还有谁在研究分类。比如社会心理学同样关心分类，叫「社会认同论」和「自我归类论」。

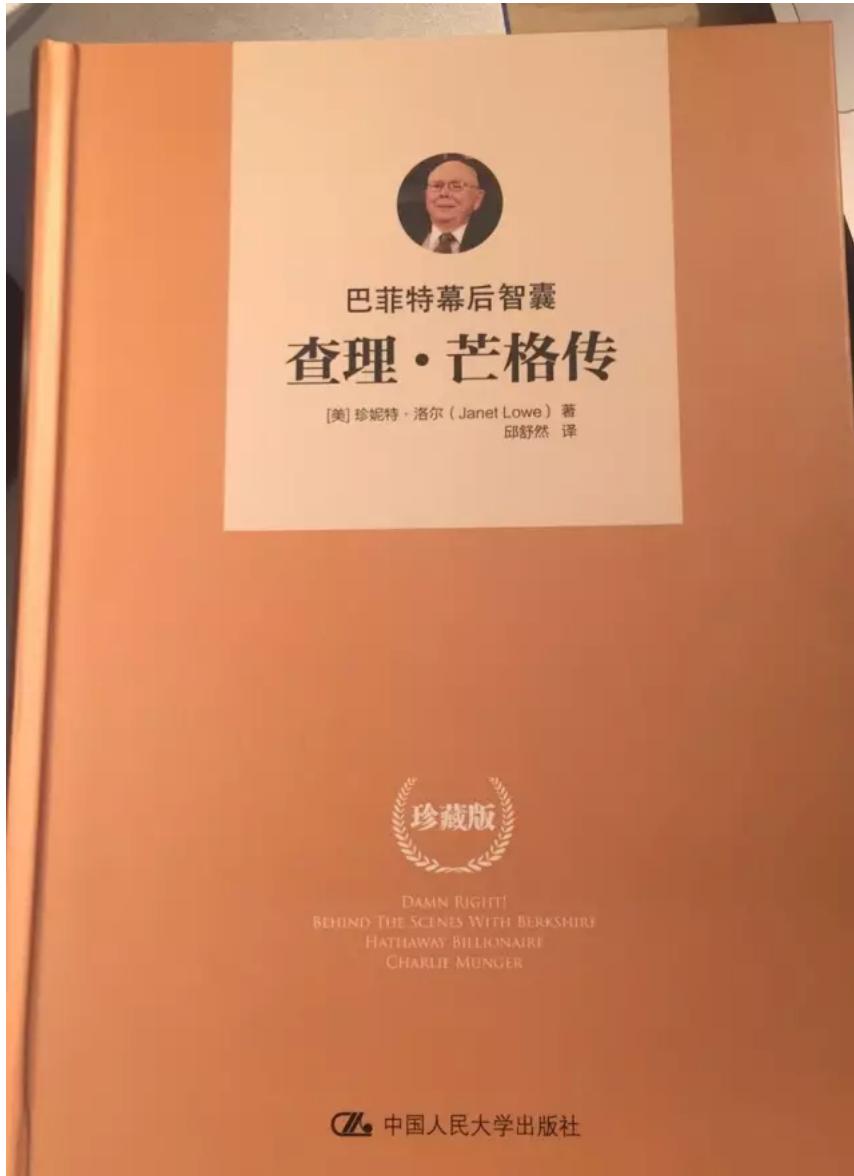
自己生成知识体系的过程，是一种不依赖于任何人的知识梳理过程，相当前于创造了知识实践的机会。如何梳理自己的知识体系？大家可以选择 3 个领域：第一个领域是自己工作相关的；第二个领域是自己兴趣相关的；第三个是自己完全陌生的。尝试用写一本书的方式梳理这三个领域的知识体系。

Q4：如何习得高阶模型？

Q4：阳老师提到的 100 个高阶模型有参考清单吗？如果有，如何习得？

答：我的确有一个这样的参考清单。今年我会有一本新书，专门介绍过去十八年深深影响过我的人类认知高阶模型，这本新书附录之一就是这个清单。但是我需要提醒各位同学，并不需要一上来就学习这么多高阶模型。芒格用了六十年的时间，才总结出 100 个高阶模型。如果你想两个月就习得这么多模型，那么这一百个高阶模型中 80% 极有可能成为你的「司机知识」，你只是知道而已。所以说这种清单一点都不重要。今天有人给你总结 100 个高阶模型，明天芒格给你讲，后天卡尼曼又给你总结这些模型，你会永远疲于奔命。

高阶模型重要，但更重要的是给高阶模型创造足够多的实践机会。例如，人人都知道，时间的复利很重要，但是大家并没有给自己创造足够多的练习机会。那么如何去创造这个实践的机会呢？在《如何建立好的学习习惯系统？》我介绍了王阳明的「压力测试」做法，同样，你也可以参考芒格的做法。芒格他每天的生活，除了学习就是和最聪明的人交谈。在和各个行业最聪明的人交流对一些问题的看法的时候，芒格就把相关的高阶模型反复地在头脑中预演了。以芒格的能力，他完全可以实践更多模型，但是他做了一些限制。因为所有知识，只有通过刻意练习来内化，才会真正转变为自己的本能。影响你的人生关键决策只有 20 次，比如选择谁做伴侣。你需要给这些极少数重大决策创造足够多的练习机会。



重要的不是背清单，而是生成自己的知识体系。依然拿芒格举例，芒格的知识体系是在 1950 年到 2000 年之间形成的，那时认知科学不够发达。拿人类误判心理学举例，现在有了新的分类学进展，斯坦诺维奇将其总结为三大类认知偏差：一是斯波克问题，二是认知吝啬鬼，三是心智程序。

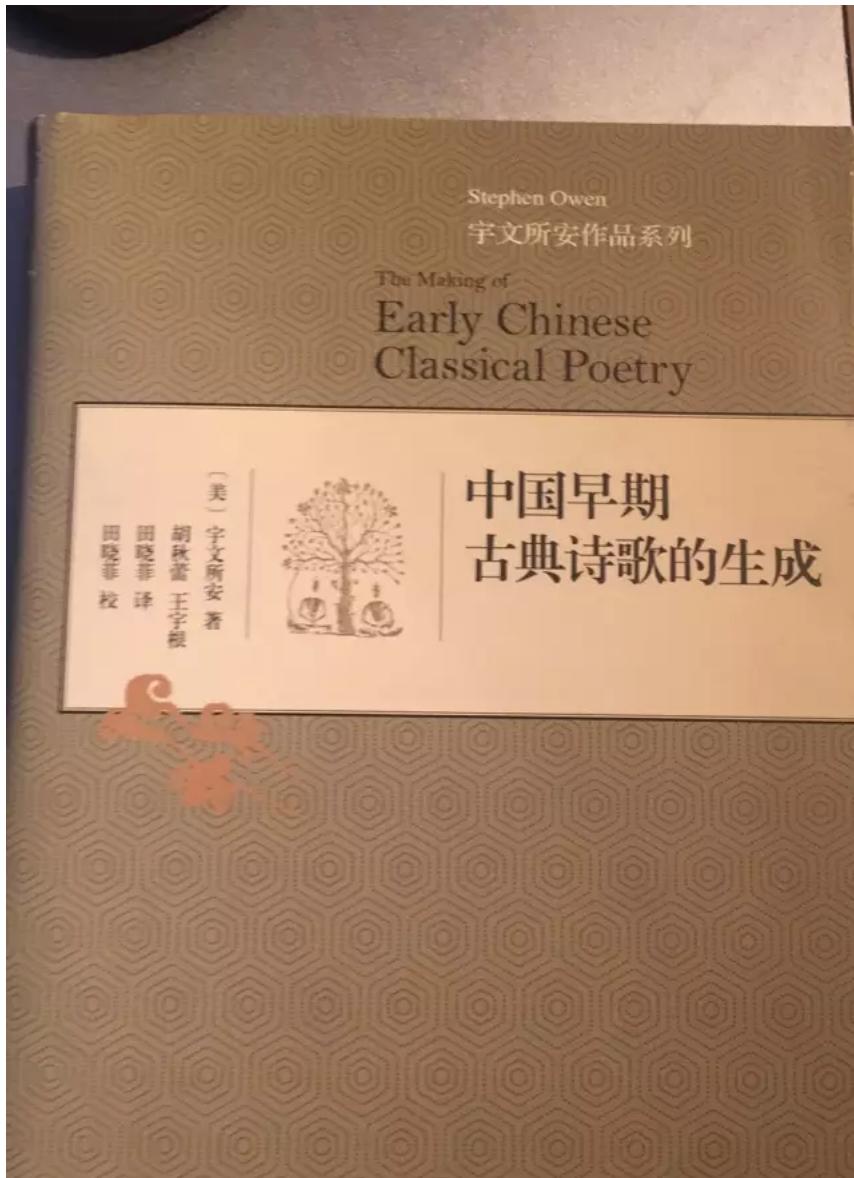
同样，拿我自己举例，我那本新书中提及的 100 个高阶模型是我用了 18 年的时间生成的知识体系。比如我推崇的自我决定论，执行意图等，这些都是我从 18 岁到现在 36 岁，通过各种各样的学习慢慢内化，它并不来自别人的推荐。

Q5. 如何学习诗学？

Q5：请问阳老师，诗学是五大元学科之一，那么有什么经典的教材或者知识要点？

答：现在人类的知识体系太复杂了，不得不借助越来越多的科学术语说明事实。但今天使用的很多术语，百年后将可能不复存在。但百年后我们依然还会背诵「床前明月光」。因此艾柯感叹，作家比学者留名后世概率更大。诗歌的可供性和保真度极强，它是非常特殊的人类知识体系，能用简洁的形式，表达无穷无尽的复杂和不确定。因为管理就是处理不确定与复杂，所以历史上的超级领袖身上都有那么一点点诗人的气质，比如说政治领袖毛泽东、思想领袖马奇。

那么怎样来学习诗学呢？你可以从中国古典诗歌入手。宇文所安这位因为唐诗而出生的美国人，将中国古典诗歌的优美表达得淋漓尽致。开智作家部落第一个月学习的三本书是宇文所安的《追忆》、《迷楼》和《盛唐诗》。我非常喜欢这三本经典。很多同学读完后也非常震撼，后悔读晚了。今天的中国人特别不自信，总觉得西方文学更好，但其实中国文学极其辉煌，只是西学东渐后，不为人知。



Q6. 网络科学为何重要

Q6：阳老师能否简单介绍下网络科学以及如此重要的原因？与大数据分析有何区别？网络科学的最终使命是什么？发现事物或社会组织发展趋势并引导其发展？如何做到？谢谢

答：网络科学为什么重要？因为它大大地扩展了人的认知边界。人类思维习惯是线性因果思维，但是网络科学让你意识到幂律、多层、尺度、分形，自组织等观念。现在有一些互联网的民科把网络科学搞得特别庸俗，大家不用受这种庸俗化的影响。网络科学入门最好的两本书是：纽曼的《网络科学引论》与美国院士 Kleinberg 的《网络、群体与市场》。我组织翻译的《社会网络分析：方法与实践》是一本不错的技术入门著作。更多著作，可以参考我这两篇文章：

1. 社会网络分析入门书目导读：<http://www.yangzhiping.com/tech/sna-book.html>
2. 《社会网络分析：方法与实践》译者序：<http://www.yangzhiping.com/psy/snabook.html>

网络科学入门最好的两本书是：纽曼的《网络科学引论》与美国院士 Kleinberg 的《网络、群体与市场》。我组织翻译的《社会网络分析：方法与实践》是一本不错的技术入门著作。

Q7. 如何系统学习认知-神经-心理科学与心灵哲学？

Q7：如何系统学习认知 - 神经 - 心理科学与心灵哲学，从哪一本书开始学习路径参考？

答：这个话题比较大。我这三个书单提到的书合适入门：

1. 《认知科学入门书单》：按照专题整理的认知科学入门经典。
2. 《心智黑客》：偏科普。挑选了近三十年的认知 - 神经 - 心理科学科普经典。豆列地址：<https://www.douban.com/doulist/1222848/>
3. 《开智通识部落》：偏通识教育中的认知 - 神经 - 心理科学经典。豆列地址：<https://www.douban.com/doulist/45345711/>

这些书都是认知 - 神经 - 心理科学经典之作。专业类读物则比较复杂，可以参考我开过的书单，不再累述。再说说心灵哲学。心灵哲学有两位大拿，一位叫丹尼特，他的《心灵种种》、《达尔文的危险》、《意识的解析》，还有《直觉泵》，这 4 本书都是经典，目前只有两本翻译成中文了。除了丹尼特之外，心灵哲学还可以读的是约翰 · 塞尔（John Searle），他的《心灵哲学导论》与《心、脑和科学》不错。如果没有哲学训练，心灵哲学著作阅读难度颇大，建议认知 - 神经 - 心理科学入门后，30 岁之后再读更好。

Q8. 传统学科今后的发展

Q8：在五大元学科之外其他学科，阳老师怎么看他们今后的发展方向？比如化学和生物实验学科。

答：正好我最近在做一件好玩的事，整理人类 21 世纪的知识谱系图，最重要的学者有哪些？有 3500 位高引学者，他们占据了今天的知识源头。其中跟五大元学科相关的大概是三百位到六百位学者。在这 3500 位学者中，我发现一个很有意思的现象，中国在人文、社科领域全面落后。在 3500 个高引用学者中，跟认知 - 神经 - 心理科学相关的中国学者只有一个人。但是在数学、化学、生物学领域，中国学者有数百位。

所以说有的同学们不要觉得你做的事情，跟时代主题没有直接关系，类似于化学和生物学这些学科，中国学术研究是很领先的。各位同学不用妄自菲薄。每个人都有自己的兴趣爱好，并不是说人人一定要去从事计算机行业与认知科学。只能说你恰巧由于各种原因，处在这个位置，的确对认知科学和人工智能这些东西感兴趣，那么你投身于人工智能产业，没有丝毫问题。



如果你处在化学、生物学等领域，同样可以做很多结合。比如《知识大融通》作者威尔逊，他是一位生物学大拿，被称之为「当代达尔文」。他也是社会生物学的创始人。他把生物学和社会科学结合在一起，就产生了一个新的学科。之后在社会生物学基础上，又诞生了进化心理学，所以学科都是相通的。有一个有趣的观点，这个社会只有穷人才不会去跨界，死守专业化分工，从古到今所有上层都是天然跨界的。这是郝景芳老师在开智社群的一篇演讲稿《中国经济发展的制度和逻辑》中提到的，她的原话是：

你如果观察会发现，越是在社会大分工的阶段，最上层的一小撮精英越不分工，他们根据需要，一会儿做金融家、一会儿做船长、一会儿做农场主，他们在全世界范围选择原材料、把人口挪来挪去、商品到处运输，这种资本驱动的链条才是资本主义。

当时我听了非常惊讶，原来还可以从社会分工角度解读跨界。

Q9. 花多少时间在通识教育上？

Q9：对于有自己工作 / 研究领域的人（比如医药），那么日常该花多少时间比例在通识教育等内容上比较好，保持怎样的节奏，能够让通识学习与自己的领域产生更好的互通呢？

答：我一直调侃很多人没有意识到的一个道理：只讲学习方法的人很难成为大拿。真正的大拿，一定是领域导向的，他们有一个跟学习方法论没有丝毫关系的领域，像芒格在投资领域，像艾柯在文学领域，再如费曼在物理学领域，他们有各自的专攻领域。绝大多数高阶知识，是领域导向的，是捆绑在具体行业具体领域上的。假如芒格是一个纯粹研究学习方法的人，他永远达不到今天的高度。

建议各位尽可能深耕自己所在领域，借助于跨学科习得的新知识，用其来解决领域大问题。假如你是一个领域中的新手，分配时间可以按照 721 原则。70% 的时间放在跟领域知识相关；20% 的时间放在自己感兴趣的领域，比如认知科学或其他通识教育；还有 10% 用于随机搜索，就是那种你学

习时完全不知道学来干嘛，纯粹是好奇。

Q10. 如何处理新的知识点？

Q10：常有做好一件事的冲动，过程中又会遇到新的知识点想去学习，是否应该克制自己，允许盲点存在，把最初的事情做好？

答：在学习过程中，延伸出更多的知识点，这个太正常了。因为人类大脑工作规律就是喜新厌旧，经常会被新事物吸引。但是你要养成一个习惯，把大脑这种喜新厌旧加以约束，约束在四个范围内。

为什么是四？人的工作记忆广度最舒适的是4。当你发现这一年、这一季、这一月你同时在学习四个以上主题，往往会超出人类认知负荷。

以职业身份为例，曾经有一个丁健老师的粉丝，列举了丁健老师九个职业身份，其实我更建议把丁健老师的职业总结为四个身份，这样会更好的约束行为。每隔10年左右，你可以把自己的四个身份更新一下。比如说我刚毕业时，身份是从事战略与人力资源咨询的管理咨询师，心理测量专家，但现在跟这两个职业身份都没有丝毫关系了。你可以每隔10年更新下四个职业身份。

Q11. 知识如何用到工作中？

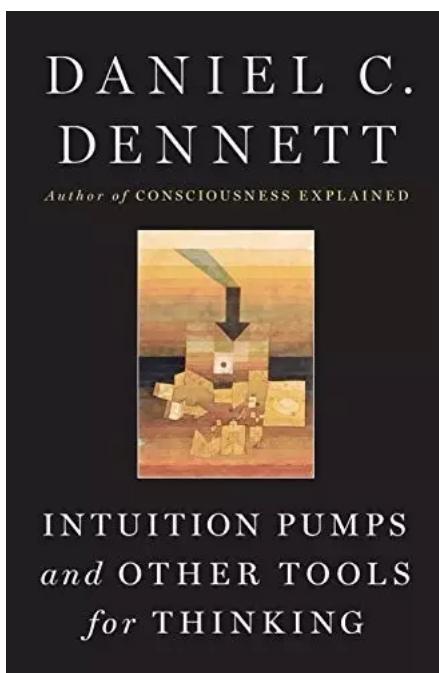
Q11：越源头的知识体系越感觉难运用到工作、生活中？

答：在刚开始的时候，这是正常的。因为源头的知识体系，理解起来会有难度。它往往不在人们学习舒适区以内。你需要借助不同类型的阅读材料，从不同侧面来掌握这些源头的知识。

以认知偏差为例。芒格用传记与演讲形式讲认知偏差；卡尼曼的《快思慢想》以科普散文形式谈论认知偏差；斯坦诺维奇的《超越智商》则偏学术论文体裁，他的《机器人叛乱》又偏隐喻。一旦你借助不同体裁，从不同角度主题学习认知偏差，当你有一天，突然顿悟了或者产生心流了，那时往往意味着「认知偏差」开始成为固化为你的既有知识体系。

再举个例子。有无数增进人们心智能力的科学概念，普通人最应掌握的是什么？双盲实验。《自私的基因》作者道金斯回答道。他甚至认为，你只需要理解其原则，领悟到为什么有必要这么做，就能感受到其优美。如果每个学校都教学生做，那么会提高五方面认知能力。

为什么道金斯说，只要你理解双盲实验的原则，就能改善认知能力呢？因为它可以让你在头脑中进行不同方向的思想实验。人类往往习惯朝一个方向进行思考。双盲实验却不断提醒你要朝不同方向思考，注重「样本」、「对照组」与「基础概率」，避免「主观偏见」、「随机效应」、「安慰剂效应」等等。一旦养成「双盲实验」的习惯，你可以轻而易举地在头脑中干掉很多「认知偏差」。



一旦明白「双盲实验」改善人们认知能力的本质之后，那么，你可以接着顺着知识体系，引出下一个问题：还有没有其他思想实验，能够改善你的思维品质？这就是另一位认知科学家丹尼特2013年出版的新作《直觉泵》(Intuition Pumps and Other Tools for Thinking)。在这本书中，他总结了77个思想工具。

Q12. 怎么在碎片时间高效读书？

Q12：身处IT业，时间总是没法保证，加班不说，时不时服务器有点问题就要立刻处理，时间已经被高度碎片化。请问阳老是怎么在碎片化的时间中高效读书，很想抽出一大块时间专门用于读书。

答：碎片化学习又是一个皇帝的新装。提这个问题意味着生活方法有点不对，还不够简单。如何简化生活？常见要点有：

1. 批量化解决问题；
2. 提高自我决定指数。

你读了数十本关于认知偏差的畅销书，依然会难以纠正自己的认知偏差。有一本畅销书叫《清醒思考的艺术》，这本书总结了52种认知偏差。读这类书非常低效。你把这52种认知偏差背得滚瓜烂熟，但只要有一个文笔更好的作者写了一本新书，假设这本新书只写了36种或者42种认知偏差，你

又得将所有的知识体系推翻重来。无论最初的 52 种认知偏差，还是之后的 36 种或 42 种，最核心的源头知识来自少数研究者的贡献。你需要回到知识源头，掌握这些深层次的原理，并且创造足够多的练习机会，让它内化成你的本能。

读书这事一点都不重要，不要被我误导了。虽然我的确是一位阅读爱好者，也是一位藏书爱好者。重要的是掌握理解世界的规律，找到与世界沟通的支点，然后撬动它。越是信息过载时代，你越需要以有限知识，撬动无尽世界。

最新的: January 14, 2017

[向前](#) [向后](#)

跨年答疑 (1) : 学习十二问

2016 年 12 月 31 日晚上，我在开智部落直播跨年。部分内容整理成主题分享：《构建优雅的知识创造系统》。同学们提的问题，颇有趣味，一并整理出来。

Q1. 如何找个好师傅？

Q1：开智部落阅读的经典《情景学习：合法的边缘性参与》中的前言提到，「学徒的师傅本身如何通过充当合作学习者而发生变化？在这个过程中要掌握的技能又是如何因此而改变的？」，在开智部落这个共同学习体中，我无疑是学徒身份了，而师傅的角色最适合的担当者非阳志平老师莫属，请阳老师给予解答。

答：这个问题是成都一位建筑师同学提的。这里要提醒大家一个思维误区，不少人喜欢找网上的导师，比如他在网上看到阳老师的文章，他认同阳老师的文章，就把阳老师认为是他的老师。这并不是认知学徒制，阳老师也并不是你的导师，这是一个常见的思维误区。你在网上认可谁，一定要跟他见面。跟他见面之后，你会推翻自己错误的假设，对方没有你想象中的那么厉害，也有可能比你想象的还要厉害，即使如此，对方依然不是你的导师。什么是导师？你和他一起工作，缔结了心理契约，共享了心智模型，结成了利益同盟军。很多人把网络社群看得比身边的人际关系更重要，这无疑是南辕北辙。

说几个例子，来看看学徒与导师如何互动。第一个例子是安替，他在 2002 年左右来北京工作，在《追时间的人》一书中介绍了他是如何成为顶级新闻人的经历。他并不是在网上认了一个导师，然后就去跟着这个导师去学习，而是跟着他身边的导师老莫（莫之许）学习。他竭尽全力模仿他，这使他很快在半年时间，从一名学徒成为一名优秀的国际新闻人。第二个例子是我自己的例子，我在大三大四时，一直跟着一位论文引用率位居中国前列的心理学家工作，那几年成长蛮快。

各位不要太把网上的导师当一回事。它传递给你的信息会失真，身边的导师更重要。来到时间源头，你拥有更多机会，碰到一些好导师。当然，有一些同学由于各种原因，身边找不到导师。那么网上导师也能稍微有一点点用，但是你和对方最好还是要形成紧密的一对一而非松散的一对 N 的关系。这种才能称之为导师，才会深刻地影响到你技能的变化。更具体的论述，可以参考我的一篇旧文：《互联网时代的学习》。

Q2. 学习的微观经济学

Q2：同样在《情景学习：合法的边缘性参与》书中前言读到：「师傅对于促使学习发生的有效作用，不是依赖于他将自己概念反复灌输给学生的能力，而是依赖于他有效的管理，能为学徒成长提供养分并参与分配的能力。」阳老师对于这句话怎么理解？

答：学习始终有两种，第一种是个体的学习，第二种是社会化的学习。《情景学习》这本书是认知学徒知识谱系图中的经典。认知学徒制更偏第二个视角，它注重你自己如何跟别人连接。除了第二个视角之外，大家还要格外注意第一个视角。在没有任何人跟你协同的情况下，你如何获得反馈，如何成为大师？这个领域的研究，在认知科学中被称之为学习的微观经济学。注意，断句是这么断的：「学习的 - 微观经济学」，而非「学习 - 微观经济学」。

什么叫学习的微观经济学？说个例子吧。我有个前同事毕业于北大教育学专业，他孜孜不倦想改变中国乡村教育。当年在北大就读硕士时创办了平民学校，离开我这里之后，加入了一个乡村教育项目，致力于给乡村学生提供平板电脑。我常常感叹他的精神，整个社会这样有趣的人很少了，但我并不认同他的做法。

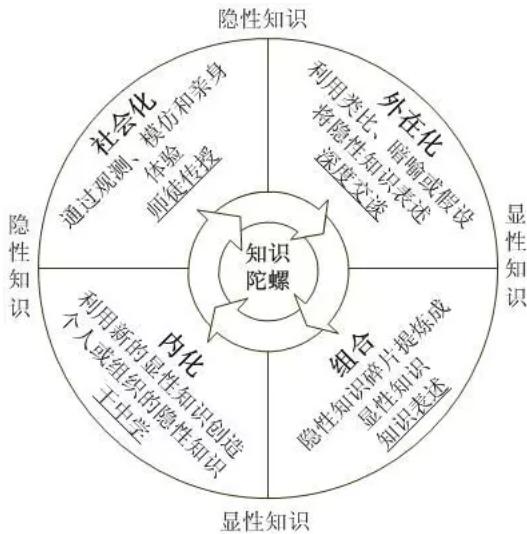
这是重方法，发平板电脑，或者改变教育制度，更像宏观经济学家喜欢干的事情。认知科学家不是这种风格。他们常常思考成本最小的方案。如果你告诉农村孩子一个学习小技巧，比如对学习的时间、地点、次序、内容进行微调，能否提高农村孩子的学习效率呢？这种从个体学习视角入手的新学科，就被认知科学家称之为「学习的微观经济学」。当然，今天大家都知道了，这个新学科中的一部分内容，也叫「必要难度理论」。

接着再说说社会化的学习。导师更多是通过言传身教来影响人。导师他整个人是一种什么样的生活方式，他在如何取舍如何解决难题，这些内隐知识是通过书本学习感受不到。我在《构建优雅的知识创造系统》中指出了，生成新知识，内隐知识与外显知识有四种形式，如下图所示：

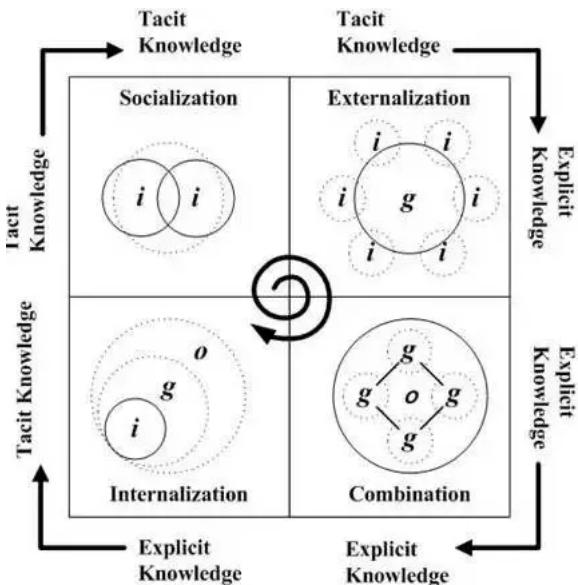
什么叫学习的微观经济学？说个例子吧。我有个前同事毕业于北大教育学专业，他孜孜不倦想改变中国乡村教育。当年在北大就读硕士时创办了平民学校，离开我这里之后，加入了一个乡村教育项目，致力于给乡村学生提供平板电脑。我常常感叹他的精神，整个社会这样有趣的人很少了，但我并不认同他的做法。

这是重方法，发平板电脑，或者改变教育制度，更像宏观经济学家喜欢干的事情。认知科学家不是这种风格。他们常常思考，如果你告诉农村孩子一个学习小技巧，比如对学习的时间、地点、次序、内容进行微调，能否提高农村孩子的学习效率呢？这种从个体学习视角入手的新学科，就被认知科学家称之为「学习的微观经济学」。当然，今天大家都知道了，这个新学科中的一部分内容，也叫必要难度理论。

接着再说说社会化的学习。导师更多是通过言传身教来影响人。导师他整个人是一种什么样的生活方式，他在如何取舍如何解决难题，这些内隐知识是通过书本学习感受不到。我在《构建优雅的知识创造系统》中指出了，生成新知识，内隐知识与外显知识有四种形式，如下图所示：



导师干的事情就是不断创造一个有利于生发内隐知识的「场」。如下图所示：



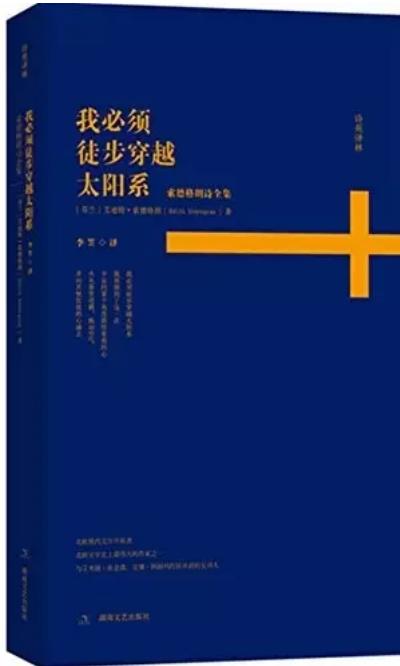
《情景学习》一书中将其称之为「养分」，恰到好处。改变别人，先改变自己；改变制度，先从微观的学习习惯、知识创造系统入手。

Q3. 每周读一章书是有效的学习方法么？

Q3：在自己的认知中一直对「未完成」产生质疑，感觉一本书读完，和没有读完是两种不同的状态。我在写这段文字时，清晰的知道这种认知偏见，但是每周读一章，然后开始读下一本对自己的理解是否有帮助呢？我们会不会走马观花呢？请阳老师解答。

答：有两类学习者，第一类是初阶和中阶学习者，第二类是高阶学习者。对初阶学习者来讲，每周一章节反而是更好的学习方法，因为初阶学习者没有好的学习习惯，也没有好的知识积累。假如他此时死磕一本书而非主题学习，尤其是像开智部落来阅读比较难的书，那么他一年能读懂 5~10 本书可能是心力极限了。但是这 5~10 本书中依然绝大多数他是读不懂的。

开智部落的方法则是，鼓励每年、每个季度、每个月主题学习，每年挑选一个大主题，每个季度挑选一个小主题，每个月则精读这个小主题下的一个流派的著作。假如这个时候，他每周只精读一章，一年下来极有可能能阅读 40 本难书，通过这 40 本难书的训练，他的学习效率能得到极大提升。并且各位同学已经普遍发现了，知识源头更易相通。拿作家部落来说，上个月先读完艾柯，你会发现艾柯引用了卡尔维诺；而本月你读卡尔维诺，又会发现卡尔维诺引用了狄金森。而开智部落启动典礼上，我在《灵魂选择自己的伴侣》中详细介绍了狄金森。



人类大脑的抽象与自动脑补能力比你想象的要强很多，所以不用担心书没有读完。伟大的作家普遍会跳读，这种读书的方法，我将其称之为信息抽样读书法，具体介绍参见我的老文：《读书与心智》。大家可以发现一个奇怪现象，类似于《适应性思维》、《形式综合论》这些书的难度不小，极有可能你读着读着就睡着了。这很正常，尤其是很多没有读难书习惯的同学。但是只读一章时大脑认知负荷很小。一章往往由 7~20 张卡片构成，40 张卡片能够覆盖一章 80% 以上知识点，这样的话，认知负荷就变得很小。因此这里给大家的一个建议是，一般来讲，一天写 3 张卡片，一周写 15~20 张卡片，任意一本难书，通过这种方法永远能够上手，并且在读的时候不容易睡着。

以上是针对初阶和中阶学习者，但是高阶学习者的学习方法又有不一样，假如你有非常好的学习习惯，也是一位高阶学习者，拿我自己来讲，读一章和读全本书变得没那么重要，我有时候会一口气把这本书读完，有时会读几章。这个时候快速阅读和精读两种方式相互交错，我在《读书九问》中将其称之为：冷读热读法。

总的来说，在任何时候，精读一章错不了，它是一种性价比极高，并且容易坚持 10 年以上的方法。也不用担心走马观花，只要你能用自己的话每周写 15 张卡片，并且能把这 15 张卡片讲给开智部落的小伙伴听，就几乎不太可能走马观花，读一本书反而更容易走马观花。

Q4. 如何更高效地检索科学文献？

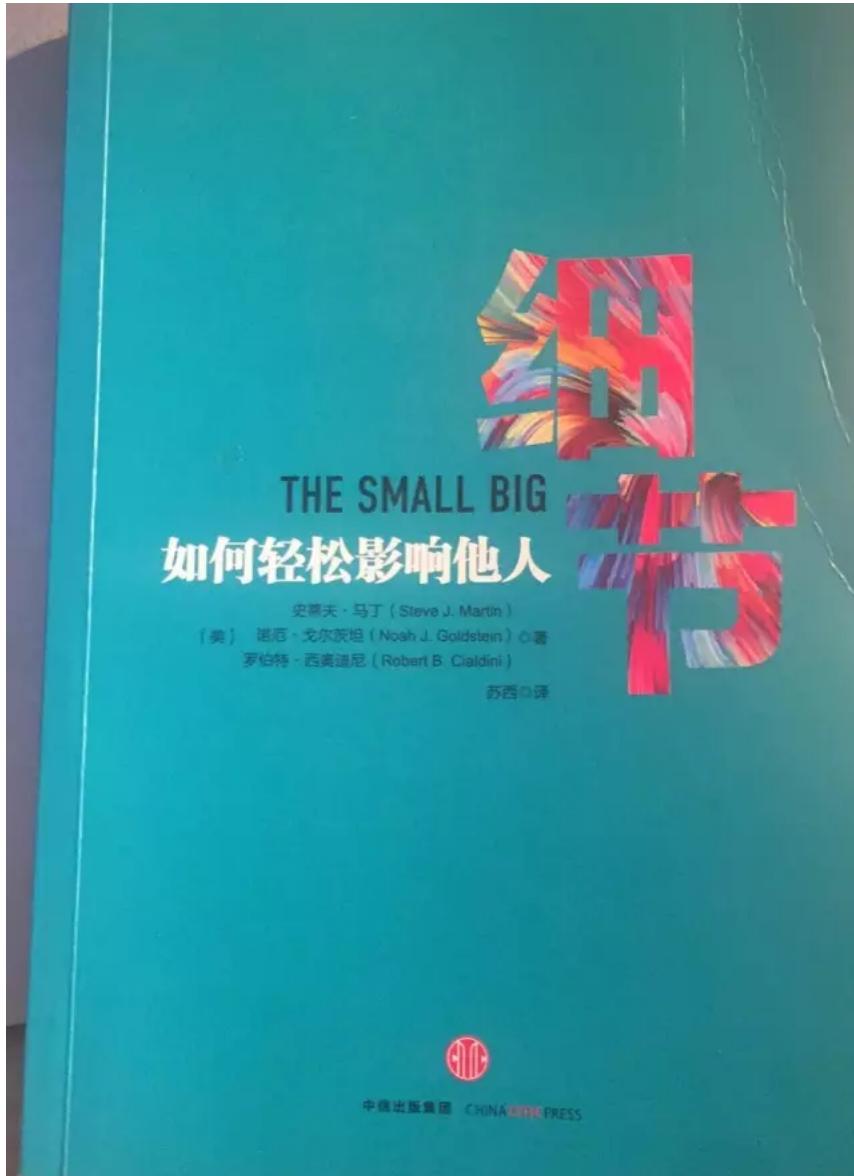
Q4：在阅读阳老师的《阳志平谈判技巧》一文后，我尝试搜索「运营主题」方面的一手信息（高被引学者 Paper, 专著，HBR 报道）。在 Bing 学术、Wikipedia、HBR、豆瓣、Amazon，三大类引擎上进行搜索，想找到这三大类引擎上都提及的学者、Paper 和专著。在此过程中，我把关键词「运营」翻译成 Operation Management，同时在有关 Operation Management 的 Paper 里选择了一批相关关键词进行检索。之后，我得到了 3 位高被引学者姓名、5 篇 Bing 学术与 Wikipedia 都提及的高被引文献、1 本豆瓣没人写过书评的专著。发现一个特别的现象是「Bing 学术与 Wikipedia 都提及的学者与文献较少；HBR 对高被引论文学者的采访报道也很少。」我对这个成果不满意，因此有以下疑惑：

1. Bing 学术检索出的高被引学者，却在 HBR 上没有一篇相关报道，这是否有些反常？
2. 当搜索主题词时，发现 Bing 学术与 Wikipedia 重合的学者与文献较少，这是因为该主题还没有成为一门学科，还是因为使用搜索词不够准确？

答：这是一个很好的习惯，这位同学已经明白很多高阶学习者掌握的技巧，但是她使用的关键词有点太琐碎了。这种现象在初阶学习时容易发生，比如「谈判」是一个好词，但是「运营」不是一个好词，它还不足以构成一个研究领域。

怎么去改善这个关键词呢？第一个方法，要对人类的知识谱系图心中有数。比如美国高等教育的学科分类，大概有 3600 多个，这个学科分类在各位同学申请硕博专业时有可能会接触到。这种学科分类会有一定帮助。尽可能以学科为单位来检索，比如「谈判」，它容易构成一个大的学科中的二级命题，但是「运营」这个词不成立。此时需要改一改，用相关的学科去检索，能得出更多更好的知识体系。

拿几个相关的学科给大家举例，第一个是「人类工效学」，第二个是「市场营销学」，第三个是「社会心理学」，那么你顺着这几个学科去检索，会发现很多实际上是「运营」的事情。比如说这是我今天在看的一本书《细节：如何轻松影响他人》，它是《影响力》作者西奥迪尼写的一本新书。这本书表面上跟运营一点关系都没有，实际上是运营人员应该掌握的。因为整本书都是社会心理学家在谈怎样影响别人。



微软学术和 Wikipedia 的重合学者较少，这个正常，请以 Google 学术为准，Wikipedia 没那么源头，它比较合适跨界学习。但学界不鼓励直接引用 Wikipedia，更有价值的是 Wikipedia 词条下面的参考文献，顺着它可以找到更多、更源头的知识。

说个合适初阶学习者的技巧：融合学习。你可以把 Wikipedia、Google 学术、YouTube 交错使用。YouTube 是视频，在理解一些困难知识点，比如人工智能中的某一种算法，你检索一个视频比你自己看文字学习效果要好。同样的，类似于「工作记忆」，看一下 YouTube 上巴德利老师的讲座比你自己闷头学效果好。

同样的，你还可以在 Google 图片中用一些英文单词去搜索，比如说你要尝试理解「元认知」、「必要难度理论」、「适应性思维」，这些都是有一定难度的知识。这时，你在 Google 图片中用相似的英文单词搜索一下，会得出一些漂亮图片，一图胜千文。西蒙他写过一篇论文，单独论述「为什么图片比文字信息传达效果要好」。这种借助于互联网丰富的多媒体来加速学习的方法是丁健老师首先发现的，他称之为「融合学习」。

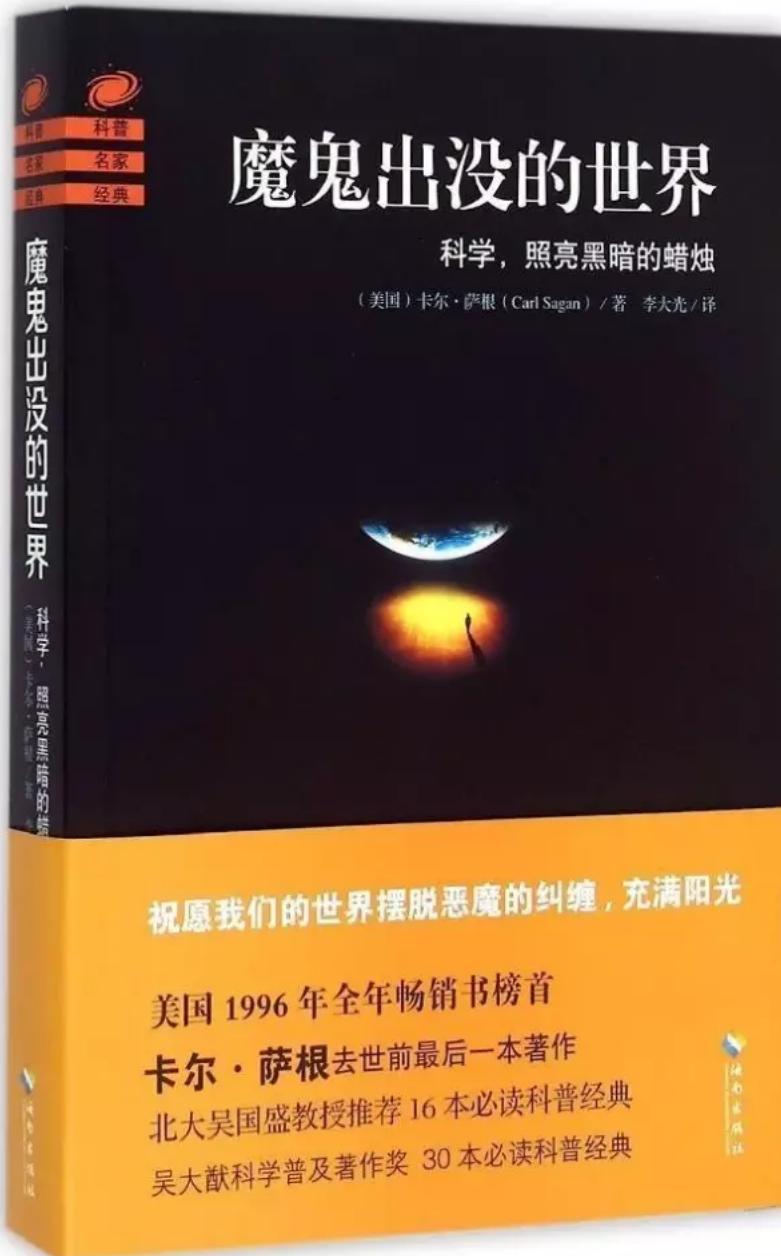
Q5.哪些书可以提高科学素养

Q5：阳老师曾经说过，怕部落里面的成员基本的科学素养不够，那哪些书可以提高科学素养？

答：虽然今天是一个强科学主义时代，但多数人最缺的依然是「科学训练」，太民科太民哲太鸡血，可能是通病。即使有的同学受过 Phd 训练，但是跟科学素养是两回事。科学素养具体表现是善于独立思维，知道定义 – 验证 – 质疑这套方法论，知道怎么生成自己的知识体系，还有知道怎么查找相应的证据来支撑自己的思想。

有哪些书可以提高科学素养？开智部落的通识部落第一个季度所有的书都是跟科学素养相关的，豆列在这里：

<https://www.douban.com/doulist/45345711/>



通识部落的第一本书《这才是心理学》，它是一本提高科学素养的神作。除此之外，还有几个大作家的书，对提高科学素养非常有帮助，一个是卡尔·萨根(Carl Sagan)，今天绝大多数小朋友没听过他的名字。我非常推荐大家看看他的书，比如说「开智正典」中收录了他的经典作品《魔鬼出没的世界》，此书形象生动的批判了伪科学。除此之外，像道金斯、丹尼特、斯坦诺维奇、平克也是科学素养非常好的人，可以读读他们著作。

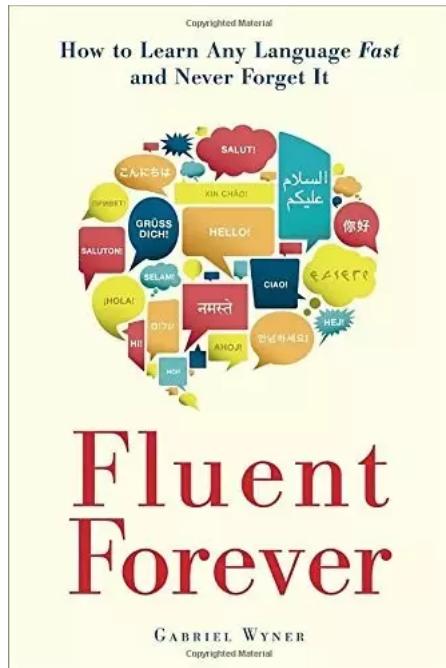
Q6. 我可以阅读译作吗？

Q6：杰作与神作应该阅读原版书籍更好吧。译作很可能因为译者的水平而参差不齐，甚至可能翻译错误，而且至少有一部分语言是无法翻译的。开智部落每月的阅读书目，如果直接去阅读英文书籍，担心可能会看不懂（杰作和神作更难），进度跟不上；另一方面，也担心不知道那些领域的术语，即使知道了大概意思，也不知道准确的国内相应的术语用词，进而也不知道伙伴们的卡片在写啥，无法交流。当然部落并没有要求看英文书籍，只是从大时间周期角度来看，还是看英文原版书籍比较好。毕竟有个不争的事实是，英文是科技文献量最大的语言。所以，我想问阳老师以下几个问题

- 看译作会不会造成理解偏差，甚至错误，影响对某一领域的学习？（有点不信任译作，觉得就像是「演绎数据」了，不知道译者演绎得是否正确）
- 对于英语初阶水平（国内英语六级）阅读著作、杰作、神作原版英文书籍，有没有什么建议？该从何入手？

答：我非常鼓励读原版书籍，但是不少小伙伴的英文阅读能力暂时还没达到流畅阅读原版书籍的能力，这时，你知道这些思想，比你不知道这些思想要好。假如你能够直接读原文，非常鼓励。开智部落的第二年我计划开启一个行动，到时候经过第一年阅读这些人类历史上的经典神作，各个小伙伴对于难书有感觉了，在科学术语上没有多大的问题了，明白这些思想是怎么回事了。那么开智部落第二年有可能会召集一批英文非常好的老师，带着大家直接阅读英文原著及其相关论文。

到那个时候，更多是通过阅读英文原作和论文，提高自己的阅读习惯。同样2017年4月启动的开智黑客部落，它也是直接阅读人工智能最新英文论文为主。大家要想方设法提高自己的英文阅读能力。因为英文阅读能力不难提高。一般来讲，你读上100本以上英文好书，你的英文阅读能力就会上来。



英文初阶水平，如何提高自己的英文阅读能力？建议如下：

首先，重读一本最改变自己认知的经典著作的英文版。比如你从「开智正典」中最有感觉的书入手，那本书，你当初读的虽然是中文版，但是读得太激动了，觉得人生被改变了，那么再读英文版，你依然会激动。

其次，从自己最喜欢的领域，挑一本国内还没有译本的著作。此时你不得不读英文书。又因为此领域自己很喜欢，能够找到阅读时的内在动机，更容易坚持下去。

再次，对英文读物进行分级。不要一上来就读超级难的英文著作。比如，《知识大融通》、《经验的疆界》、《适应性思维》的英文版阅读难度是 A 级；平克的系列英文著作阅读难度是 B+ 级；《成就，动机与目标》的英文版 Success 、《看见成长的自己》的英文版 MindSet 是 B 级。刚开始，从 B 级入手更合适英文是大学六级水准的同学。

最后，借助于 Anki 这个软件版去提高自己的词汇量。我写过一篇文章叫《笨方法学语言》，里面总结了如何学习任意一种外语的七个步骤。网址如下：<http://www.yangzhiping.com/psy/Learn-Language.html>

Q7. 如何理解博观而约取，得鱼而忘筌？

Q7：在《工作谈第一季》第五章《元认知学习法01》这篇文章中，老师提到中国的「博观而约取，得鱼而忘筌」在西方就是元认知，可是我想不通其中的逻辑关系在哪里？如何对应起来的？求阳老师解答。

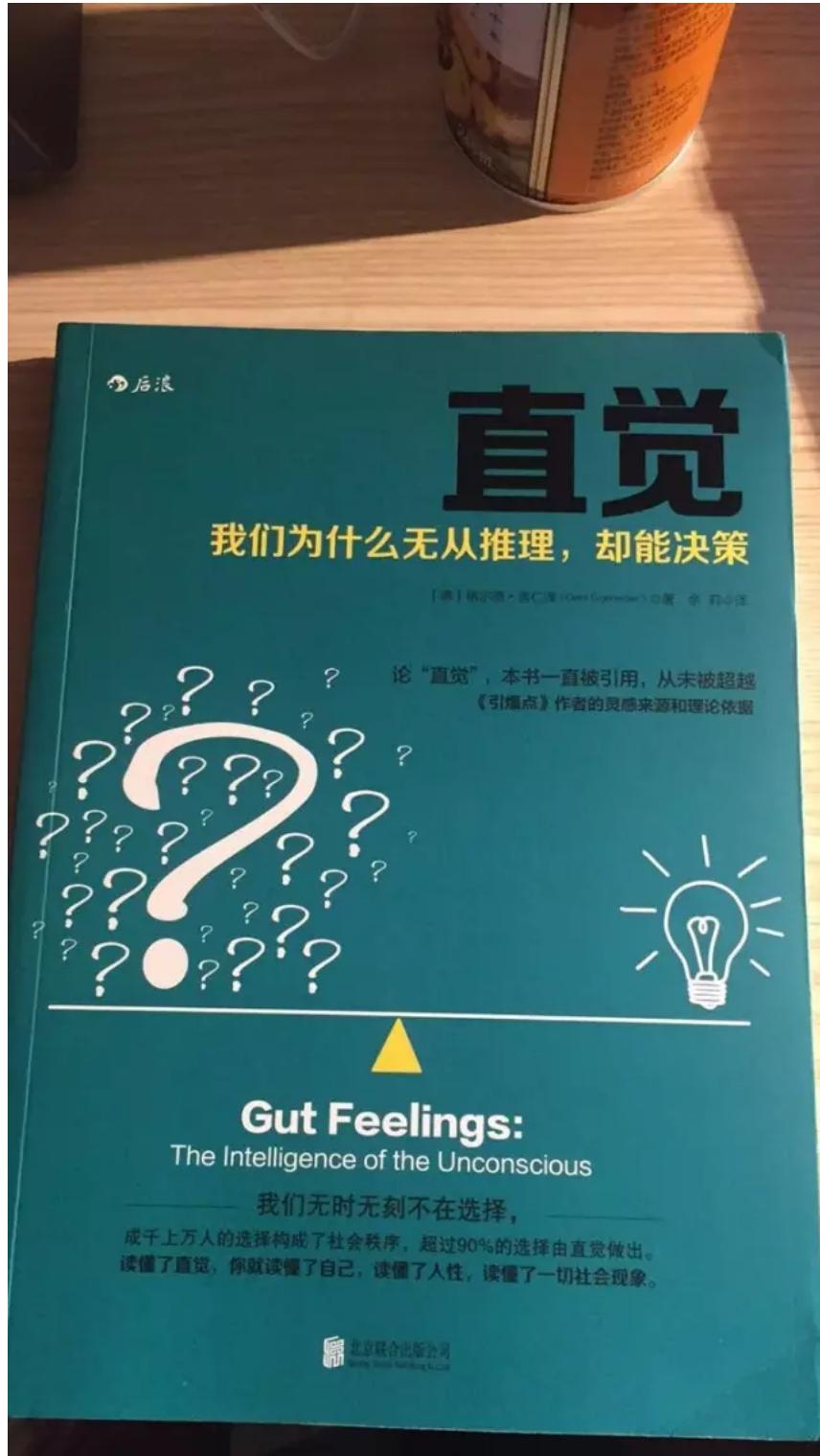
答：无需精确对应。**中国儒家是行动哲学而非精确科学。**它的词汇是模糊的，和西方科学不一样，跟佛教也不一样。佛教很好玩，你可以把它理解为前科学版。比如佛教里面讲 三千法门，它真的会给你解释第一个法门是什么，第二个法门是什么。类似科学诞生之后的「操作性定义」。

但是中国儒家不是那种思路，它注重的是用这种模糊的词汇，激发你对人类真善美的向往。所以说大家不要去抠中国各类儒家典籍中的字眼，**它从根本上压根不追求精确定义，选择了不同于西方的科学主义路径。**它是通过这种模糊的词汇激发了你的自主心智中朦朦胧胧的感觉，这种感觉促进你的行动。

Q8. 如何理解直觉？

Q8：《工作谈》英才论（5）第4节提到「请不要轻易将直觉付诸语言」，这个直觉的范围是什么，是指个人梦想，奋斗目标，产品创意还是其他？能否多举几个例子？感觉我自己对这一点没什么相关体验和生活感悟可以参照的。

答：举个简单例子，作为一个产品经理吧，比如说开智学堂的 App，最重要的创新是卡片模式。之前很少有人能想到把卡片模式用到在线教育领域，这种东西完全是我的直觉产生的，那么你刚开始有这个想法的时候，你不能把这个东西表达得太具体。千万别去写什么文章来讲，开智学堂的在线教育模式和传统在线教育模式有什么区别，这样会严重地伤害你的直觉。这是一个小例子，更多例子我以前写的文章《产品系列谈》，还有吉仁泽的《直觉》一书与克莱因的《如何作出正确决策》一书。



再给大家举个有趣的例子，我写文章非常快，大家注意到一个我写文章的细节没有？一般人写文章，有可能是这样，写完一个标题之后，他马上会定一个大纲，比如第一节写「为什么」，第二节写「是什么」，第三节写「怎么样」。他一旦定了一个这样的大纲之后，很快他的大脑会认为此事已完成，这时他这篇文章怎么也写不出来了，就开始严重拖延。

反之，在认知写作学课上，我给同学们讲过一个聪明技巧，使用性感词汇来作为组块标题。有时候当你暂时想不到性感词汇，你还可以用 1234567 来取代它，而不是用「是什么 - 为什么」这类逻辑很强的词汇。一旦你用后一种作为文章大纲，逻辑性变得很强，你的直觉系统会很难参与写作，最终都是你的算法心智在工作，这时你的写作拖延症会变得非常严重，同时写出来的文章往往是没有文采的日抛型时文。

总结一下，第一个写作技巧就是尽可能的用性感词汇；第二个就是当你实在找不出性感词汇，那么用 1234 也比用「是什么」、「为什么」那种表面上逻辑极其严谨的标题要好。有一个非常有意思的现象，当你写科研论文时，往往是你写作拖延症最严重的时候。其中原因之一是因为百分之百的科学论文纲要太严谨了，比如心理学论文一般按照综述、问题的提出、研究方法、研究结论、讨论来写。你一旦把这个论文纲要写完，你会发现再也不想写论文了。下一次为了提高自己写论文的效率，可以像我当年写论文的时候一样，先写大量性感的卡片，然后再通过 123456 来拼接，而不是用标准的大纲来协作。当年我最疯狂的时候，一周拼接出六篇科研论文，这六篇在学术期刊上正式发表了四篇。

Q9. 直觉与可能的自我是什么关系？

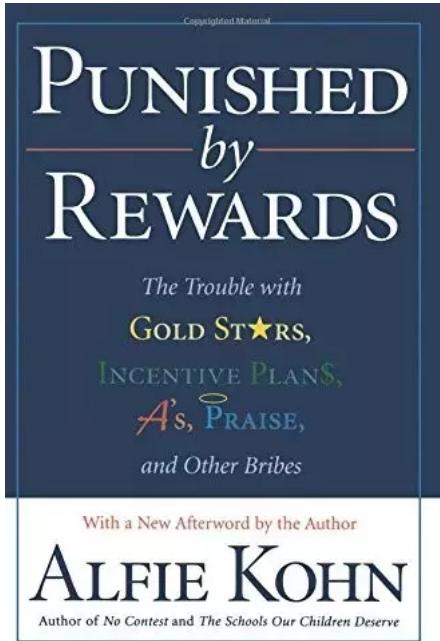
Q9：保护自己的直觉（提倡不对任何人说）、和进行「可能的自我」的尝试（涉及对别人说）会冲突吗？阳老师，现在对这两件事产生很大的困惑，愿能得到解答。

答：这是两个不同概念。「保护自己的直觉」是指尽可能的不要给自己贴标签，尽可能不把自己心中朦胧的想法告诉别人。「可能的自我」更多指的是发现自己的未来自我。前者可以参考吉仁泽的《直觉》与我的文章《工作谈：高阶模型》；后者可以参考埃米尼娅·伊贝拉（Herminia Ibarra）的《转行》与《逆向管理》等书。我给《转行》写的推荐序：[《转行》推荐序：如何转变职业生涯？](#)

Q10. 如何教育初中生？

Q10：阳老师，针对小学高年级和初中生，我个人觉得他们内在学习动机很难被激发，需要外部动机去刺激他们，鞭策他们。但是这个年龄段的孩子，自主个性已经开始凸显，逆反心理严重。您对这个年龄段孩子的教育方式有什么建议？我想知道如何能够让他们稍微不要那么抵触学习，特别是男孩子，通过什么样的方式能够让他们更容易接纳学习？

答：我建议这一位同学看一下《奖励的惩罚》，这本书是三联出版社出版的，还有一本《家庭作业的迷思》，还有一本书叫《无条件育养》。这三本都是「自我决定论」的一位重要研究者科恩写的。其中《家庭作业的迷失》特别适合小学高年级和初中生。



Q11. 元认知与反省心智是什么关系？

Q11：元认知和反省心智的定义中都提到了对人类认知过程进行监控，想请教一下阳老师：元认知和反省心智的具体关系是什么？

答：这是两个不同的学术体系。元认知出自一位发展心理学家，美国院士 Flavell，在1976年研究儿童心理表征理论时提出的理论。而反省心智是斯坦诺维奇在元认知，还有帕金斯的「反省智力」基础上提出的理论。这两者侧重点不一样。当然它们的根基都涉及心理表征。人类对事物会进行一级表征二级表征，在二级表征之后，就产生了高阶控制低阶这一种现象。这种现象，有人把它称之为元认知，有人把它称之为反省心智，有人把它称之为反省智力。这是目前发展心理学、认知科学常常研究的热门话题「心理理论」。

Q12. 初阶学习者如何修炼成高阶学习者？

Q12：通过阳老师的博文以及开智部落的学习，意识到了自己过去种种不良习惯的危害，学着通过卡片的积累慢慢纠正自己的学习系统，知道好的学习系统应有的特征，也对高阶学习充满向往，因此想请教阳老师初阶学习者如何修炼成为高阶学习者？学习的不同境界有什么具体特征？是类似新手—专家—智者的划分？还是其它一些什么？

答：低阶学习者、中阶学习者和高级学习者的修炼路径，可以参考「德雷福斯模型」。这个模型也是在波兰尼研究基础上提出来的。波兰尼在《个人知识》这一本书中率先提出了人类的知识有两种，第一种是外显知识，第二种是内隐知识。之后德雷福斯在波兰尼的基础上，把专家学习划分成不同的阶段和不同的步骤。作者早年把它分成五个阶段，晚年他的另一篇论文中把它进行了修正。除此之外，还有很多从初阶学习者成为高阶学习者的路径，我未来有一本书中也会介绍我自己的分类体系。

最新的：January 13, 2017

[向前](#) [向后](#)

2016 年读书札记

2016年全年，在亚马逊购买了423本实体书，1000+ 电子书；在京东购买了202本实体书；在港台欧美日本购买了100+ 本书，出版社及师友赠书30余本。从中整理出一些值得推荐的书。

科学类

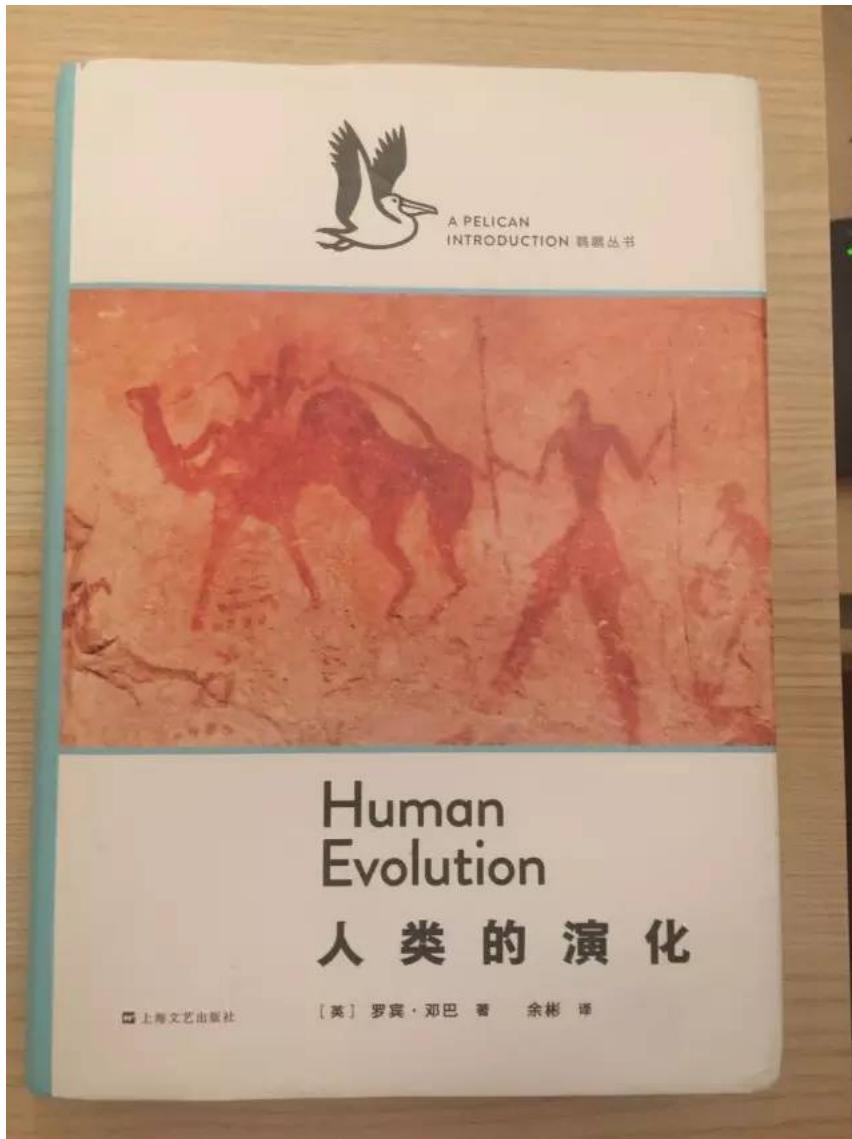
散发出最浓郁的知识芬芳和铭刻下最隽永的历史选择的，却是纸张书籍上的文字，我们把这种最美好的形态称作植物的记忆。——艾柯
《植物的记忆与藏书乐》

挑选科学类的标准，侧重是否在2016年扩展了我的认知边界。年度最佳读物为威尔逊的《知识大融通》。社会生物学家创始人、当代达尔文威尔逊跨学科集大成之作，全书紧紧扣住「融通」一词，谈如何融会贯通各学科。此书给了我的新作较大启发。作者引用了神经科学家谢林顿《人与人性》的隐喻，人脑就像一台施加了魔法的纺织机，不停地编制着与外在世界相关联的图样，把一个图样拆散了之后又重新编织出来，发明出其他世界，创造出一个缩小的宇宙。科学和人文艺术正是由人脑这同一台纺织机编织出来的；从基因进化到现代文化中，任何一个单独的心智，都从共同心智的某部分前往另一部分。



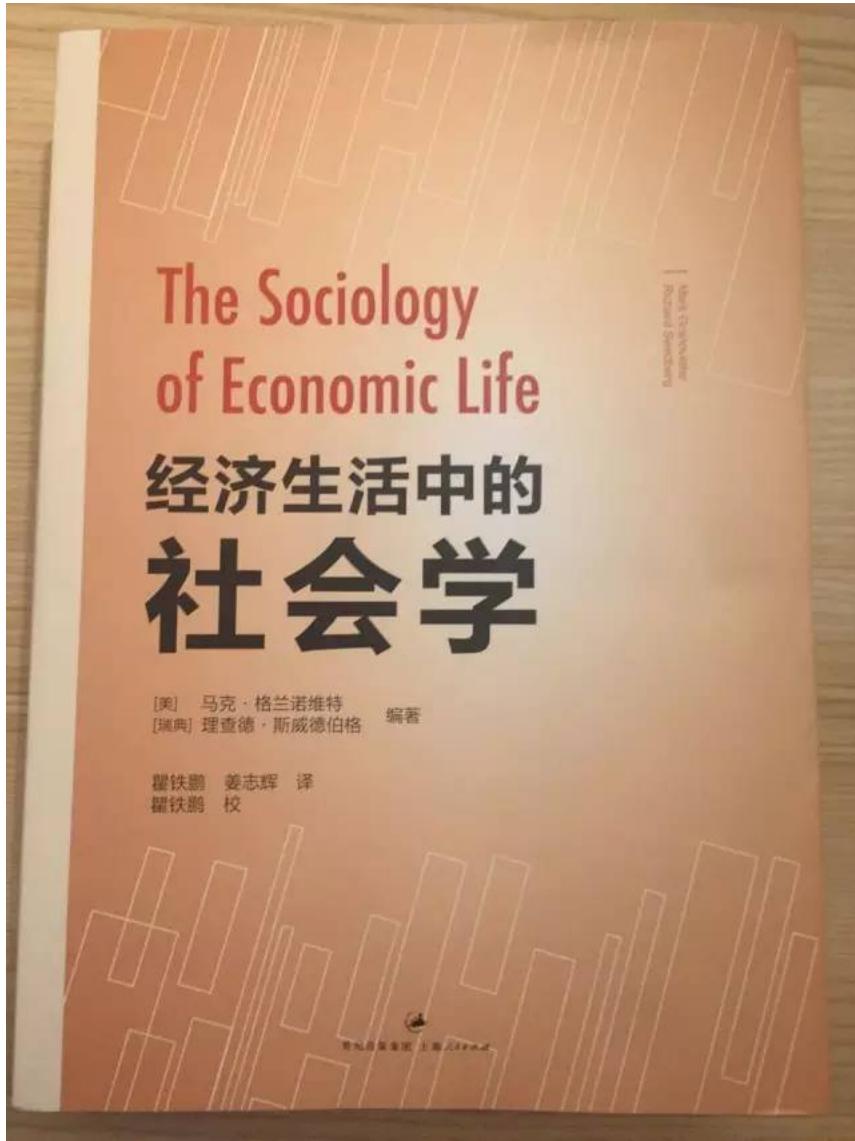
除此之外，推荐：

1. 布洛克：《吾思鱼所思：人类学理解认知、记忆和识读的方式》作者莫里斯·E.F.布洛克（Block M.E.F.）是伦敦政治经济学院的人类学家，认知人类学流派大将。该书汇集认知科学、语言学、历史学和心理学之精华，探究认知人类学领域，是不可错过的大家之作。
2. 吉仁泽：《有限理性的工具箱》。老书新译。国内只知道卡尼曼，对吉仁泽不太了解。但是强烈推荐他。此书是他与诺奖得主合编的论文集。读完此书，理论上应该开始明白了人类认知的双刃剑。什么是「生态理性」；什么是「社会智能」；更能理解隐喻如何影响思想的产生。
3. 克莱因：《如何作出正确决策》。老书新译。Klein 的决策研究不同于传统认知科学的理路，采取了一套更偏实践的方法，源自他对飞行员、警察与消防员等观察。2009年他与诺奖得主卡尼曼一块辩论，达成共识，两人将人们对人类决策行为的了解推进到一个新的高度。他将商业与学术结合得极好，创业后将自己公司卖给ARA，成为ARA的认知科学部门。此书是他的代表作之一，几年前我在《心智黑客》豆列中推荐过。近期中文版终于出版，迟到十年的经典。
4. 张鹏：《猿猴家书：我们为什么没有进化成人》。我曾评价，北有张晖南有张鹏，文学看张晖；兽学看张鹏。两张代表着青年学者治学精神。可惜张晖已去。张鹏则新作不断。第一次读中大张鹏的著作，还是首都图书馆新开馆时，读其《灵长类的社会进化》。那时感慨他的治学严谨，受苏彦捷老师影响不小。之后读了他新作《猴、猿、人：思考人性的起源》与《猿猴家书：我们为什么没有进化成人》，也不错。社会浮躁，需要多看看潜心治学的正面例子。
5. 邓巴：《人类的演化》。进化心理学大将、邓巴数字提出者的经典作品。人类的社会网络发展依然受到社会脑的制约。



1. Adam Grant: Originals: 《How Non-Conformists Move the World》。作者Adam Grant是Give and Take 的作者，这是他2016年的新书，作者对高创造力人群的研究，给我留下了比较深刻的印象。高创造力的人，为了更集中心力在风险极大的创造事业上，在其他事情上选择了低风险路径。这个比较反常识。中文译作《离经叛道：不按常理出牌的人如何改变世界》。
2. Francisco Varela : 《Tree of knowledge》。作者弗朗西斯科·瓦雷拉之前是一位智利生物学家，但因为好奇人类心智之谜，从而也逐步深入认知科学领域。与老师提出的「自创生」 (autopoietic) 理论框架尝试直接回答生命是什么？该理论超越了所有生物体的差异之上，界定了生命与非生命之间的本质区别：自创生。生命系统是自创生的(autopoietic)，因为它们将那些能够产生必要组件，并能够持续发展的过程组织了起来。这是2016年较大的收获，将作者此书列入到开智正典2017版之中。
3. The Cambridge Handbook of Computational Psychology 此书是计算认知科学入门教材首选。关于人工智能，目前大家只注意到深度学习流派。事实上，认知科学有几大流派，从ACT流派到贝叶斯流派，这本计算心理学手册，将几大流派介绍得清晰。我个人看好的是Josh Tenenbaum主导的贝叶斯流派。在此书中，他编写了贝叶斯章节。
4. Computational Neuroscience and Cognitive Modelling 相对上一本书来说，这本书更接地气。直接教你如何用 Python 代码来对人类心智建模。也是一本近些年来的计算认知科学与计算神经科学入门好书。
5. Rolf Pfeifer: 《身体的智能》。认知科学近些年的发展之一是具身认知。作者是具身认知创始人之一。2013年来京参加世界认知科学大会。这本书是一本难得的好书，大师手笔，讲明白了很多机器人开发的基础原理。
6. 皮卡德：《情感计算》。人类一直以为自己的情感而自豪，人工智能如何生成情感？这本书是 MIT 情感计算实验室主任所著。也是整个领域的奠基之作。另，后来她一个学生创办了世界上第一家商业情感计算公司。
7. 《机器人科技》。这本书是日本机器人学会所编。大家都知道，日本机器人产业非常发达。这本书里面也有我关心的，如脑机接口机器人等话题。
8. 雷特，戴尔：《自然语言生成系统的建造》。人类最辉煌的语言也有很多新的研究进展，大家容易关注自然语言理解，而我长期关注的领域是自然语言生成。也就是如何自动写出一篇小说或美文。此书是自然语言生成领域的奠基之作。读完后，大家会震撼人类智慧之辉煌。
9. 纽曼 (M.E.J.Newman)：《网络科学引论》。此书是网络科学入门绝佳著作。非科普，阅读难度较大，是给有志于从事这方面研究的读者。除此之外，我组织翻译的《社会网络分析：方法与实践》也可以辅助入门。
10. 罗斯：《大脑的未来：神经科学的愿景与隐忧》。这一本书我当年推荐过英文版，之前安人心智微信公众号评选为2014年Top10脑科学好书的一本书。没想到现在也出中文版了。蒲慕明如是推荐此书：我认为这是近十年来有关脑科学的英文科普读物中，涉及面广、描述准确、解析深刻、能引人深思的一本好书。

11. 承现峻：《连接组：造就独一无二的你》。之前看过英文版。中文版出版没多久，所以顺手推荐一下。人类脑计划重要人物的著作。
12. Gordon M. Shepherd: 《Neurogastronomy: How the Brain Creates Flavor and Why It Matters》。美味并非来源于食物本身，就像人眼能看到颜色是因为光的作用一样，美味的诞生是由主导味蕾的香气因为分子间的差异逐步分离，而大脑将这些差异分子进行反映，并利用嗅觉和其他感官将他们组合并创造成了食物的味道。此书是美国神经科学家高登·谢菲尔德 (Gordon M. Shepherd) 所著，强调了嗅觉对于美味与人生幸福的重要意义。
13. Heidi Grant Halvorson: 《Success》。目前大众对动机心理学的了解还停留在马斯洛的需求层次论，然而最新研究早就否定马斯洛的理论了。目前动机心理学主流理论是自我决定论，在国内知之者甚少。因为这个流派的几位核心创始人不怎么写科普。幸好，近些年他们的学生分别写科普了，有两本佳作被翻译为中文出版。一本是 Success，作者是哥伦比亚大学动机心理学中心主任 Heidi Grant Halvorson，书名虽然很成功学，却是一本难得佳作。这本书第一次将自我决定论与 执行意图结合予以描述。作者同时师从 Mindset 理论提出者德威克与执行意图理论提出者格丽茨。中文书名译为《成功，动机与目标》。
14. 加布里埃尔·厄廷根：《WOOP思维心理学》。这是与 Success 类似的另一本佳作，执行意图提出者老婆写的好书。身为理论提出者，自己不写科普，老婆来帮忙，也算是学术佳话。执行意图，我个人认为应该是21世纪，人人都应该掌握的一个概念，是人类提高执行力之大杀器。



1. 格兰诺维特：《经济学生活中的社会》。此书是20世纪最知名的社会学家、弱联系提出者格兰诺维特精选的22篇经典论文，辐射了新经济社会学的方方面面。开篇第一篇即知名学者波兰尼的论文。
2. 道格拉斯·霍尔特等：《文化战略》。此书从意识形态创新的角度来分析品牌的崛起与衰落。分别分析了十几个大品牌的兴起和衰落，及其与社会的阶层变迁。
3. 泰勒：《「错误」的行为》。作者是行为经济学奠基人之一，最有可能拿诺奖的一位经济学家。与另一位大家熟悉的诺奖得主卡尼曼合作研究不少。此书也讲了他与卡尼曼合作的一些研究。
4. 《清华管理评论》2016年05期马奇专刊。2003年马奇拍了一部电影《激情与纪律——堂吉诃德的领导力》，电影中马奇有这样一句旁白：「我们生活的世界重视现实的期望和清晰的成功，堂吉诃德两者皆无。但是尽管一个失败接着一个失败，他坚守愿景和使命。他坚忍不拔，因为他知道自己是谁。」可惜马奇在国内知名度一直不高，难得看到马奇专刊出版，特推荐。
5. 《超预测》。王烁 2015年最推崇的一本书。美国政治学家菲利普·泰洛克 (Philip Tetlock) 领导下的大型预测研究项目：善断计划 (Good Judgement Project) 总结的一些预判规则与预判步骤，颇有启发。
6. Peter Bevelin: Seeking Wisdom: From Darwin to Munger。这本芒格钦点的书，听说了很久，但是是2016年才读的。作者分析了芒格的多元思维模型，并且按章列举。感谢开智部落段义波同学馈赠绝版的简体中文复印版。

7. 陈超美：《转折点：创造性的本质》。这是陈超美老师的英文著作。当年我推荐过英文版，没想到，如今也有中文版问世了。极赞的一本书。站在科学计量学角度谈创造力。
8. 《设计的生态学》。这本书是日本几位不同领域的高手后藤武、佐佐木正人与深泽直人的对话集。将可供性、生态心理学讲得通透。

文史哲

你四处寻觅，欲得一席宁静之地，但你只有在书海的一角才能找到它。——艾柯《玫瑰的名字》

我的文史哲类图书专指文论、史学与哲学类著作，诗歌小说单列。年度最佳读物为顾随《中国古典文心》。它也是认知写作学入门必读读物。写作之难，难在逻辑与文采。初学写作，人们容易过度关注逻辑，在今日强科学主义时代，你更喜欢训练批判性思维；然而，文学不仅于此。文学之道，在于无用；此无用，有三重境界：「夷犹」、「锤炼」和「氤氲」。

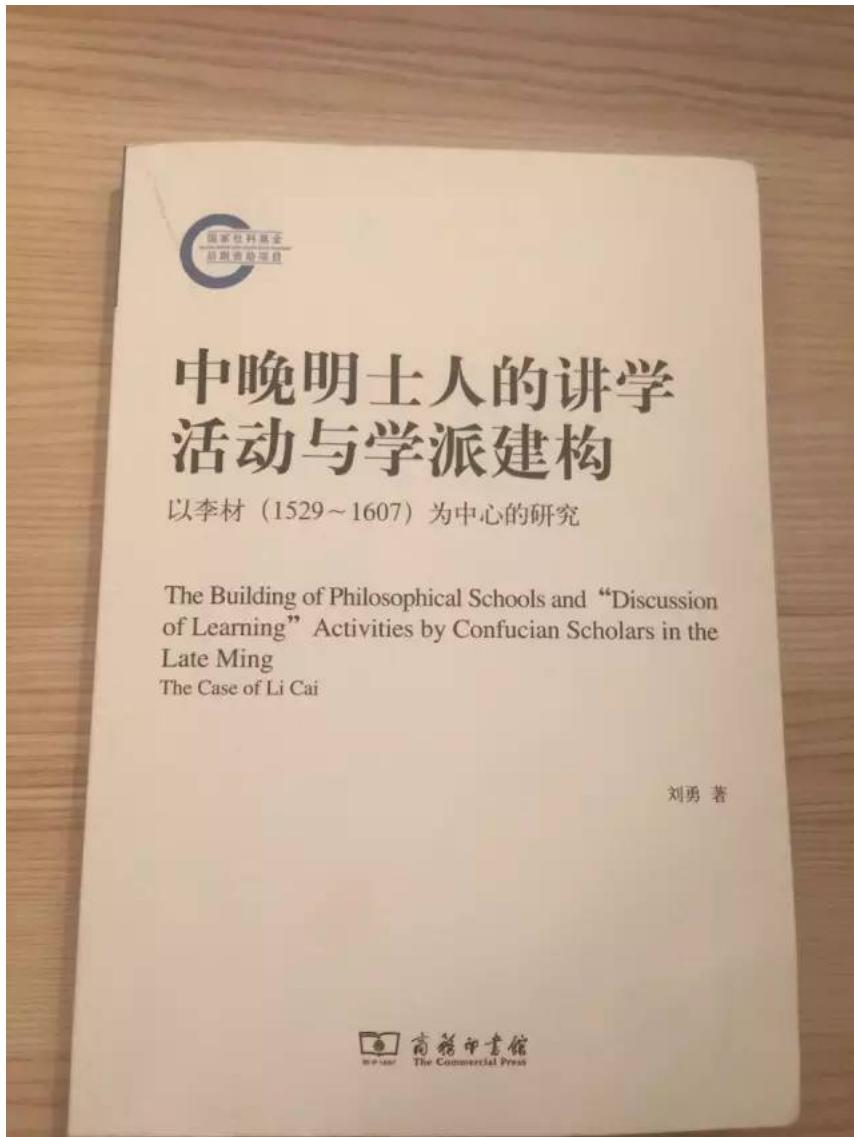


除此之外，推荐：

1. 宇文所安：《中国传统诗歌与诗学》。最懂唐诗的美国人谈中国古典诗歌。劝你逃离这个世界的关注，开篇语我太喜欢。
2. 田晓菲：《秋水堂论金瓶梅》。宇文所安爱人，一代才女令人信服地论证了金瓶梅为什么超越了红楼梦。
3. 《巴黎评论》第二辑。可以无脑入的一套丛书。世界上访谈文体典范，坚持七十年访谈这个世界上在世的伟大作家。
4. 陈子善：《张爱玲丛考》。深度不如高全之版《张爱玲学》，但胜在文章简短有力，涉猎庞杂，可读。
5. 文论：特里·伊格尔顿的《文学阅读指南》、夏尔·丹齐格的《什么是杰作：拒绝平庸的文学阅读指南》、托马斯·福斯特的《如何阅读一本小说》与《如何阅读一本文学书》、詹姆斯·伍德的《小说机杼》、马里奥·巴尔加斯·略萨的《给青年小说家的一封信》六本书不相上下，精彩纷呈，都保留在这里。



1. 吴震：《传习录精读》。国内研究阳明心学最给力的专家复旦教授吴震老师著作，写的最好的传习录导读读本。同时推荐吴震老师另一本著作《明末清初劝善运动思想研究》。历史不会重复，但会押韵。今天所谓知识变现，代表了一个时代的焦虑。在明末清初，它叫做「劝善运动」。雨夜读明末清初的劝善运动，回头看当下历史。感叹时间面前，没有新鲜的事。一切都在历史上发生过。
2. 王汎森：《近代中国的史家与史学》。书是小书，文是好文。此书收录了王先生谈晚清以来的史学家在时代大变局下的命运及其人生选择，精彩绝伦。尤其是《钱穆与民国学风》这一篇。
3. 刘勇：《中晚明士人的讲学活动与学派建构》。现在的事情，历史上多半发生过。正是时代大变局，信仰缺失时代，思想纷呈，如今之开智派系，历史上早有参考。



1. 理查德·德威特：《世界观》。作者是Fairfield University的哲学系教授，靠谱的科学哲学和科学史入门，全书流畅简明，深入浅出，直截了当。
2. 安·兰德：《商人为什么需要哲学》。近期才第一次接触 Ayn Rand 的著作，很赞。此书是非常前瞻的一本好书。尤其推荐书中《创造财富的品质》一文。
3. Jaakko Hintikka : 《On Wittgenstein》。此书为哲学入门好书。如果希望扩展通识知识谱系，首先推荐牛津A Very Short Introduction 系列，其次则是圣智公司 (Cengage Learning) 的 ON 系列。这套小书与牛津通识系列一样，都是大师小书，作者们非常有功力。再次体验当初阅读牛津系列的快感。
4. 丹尼特：《意向立场》。丹尼特是知名的认知科学家，也是知名的心灵哲学家。国内心灵哲学研究者刘占峰等翻译了「心灵哲学」元典系列，以「心灵与认知原典文库」丛书出版。丹尼特被收录其中的是「意向立场」一书。
5. 约翰·塞尔 (John Searle): 《心、脑和科学》。心灵哲学家中，我目前最喜欢塞尔与丹尼特。
6. 斯蒂芬·P·斯蒂克等：《心灵哲学》。2016年个人最推荐的一本心灵哲学著作。又是前沿论文集。其中认知建筑学、民间心理学等论文，饶有趣味。
7. 《爱思唯尔科学哲学手册》全集。科学家不懂哲学，哲学家不懂科学，但学科之间的鸿沟正在被打破。此套丛书是前沿论文集。覆盖到科学哲学的方方面面。当初先采购了其中《心理学与认知科学哲学》分册，读后大吃一惊，好书，遂入手全套。这套书好在能够帮你快速了解当代广博的科学领域的前沿进展，如信息科学，又如物理学，再如数学。因为是站在哲学角度撰写，又能激发心灵思考。因为此套丛书数千元，在开智书友会中晒照后，被各位土豪纷纷评价为家装必备。

诗歌小说传记

我们每一个人心中都有一只野兽，它不喜欢身上的枷锁。而诗歌用言词饲养这只野兽，唆使它恢复反抗和欲望的本性。—— 宇文所安《迷楼》

诗歌是唯一一个能用简洁的形式表达无穷无尽的复杂与不确定性的艺术载体。年度推荐诗集是《海子诗全集》。2016年认知写作学课上，借讲学之际，重新与学生精读了海子的诗歌数十首。海子之伟大，还在被低估。白话文有了海子，从此成为艺术。试欣赏几句：

我的白骨累累是水面上人类残剩的屋顶。燕子和猴子坐在我荒野的肚子上饮食男女。我的心脏中楚国王廷面对北方难民默默无语。全世界人民如今在战争之前粮草齐备。

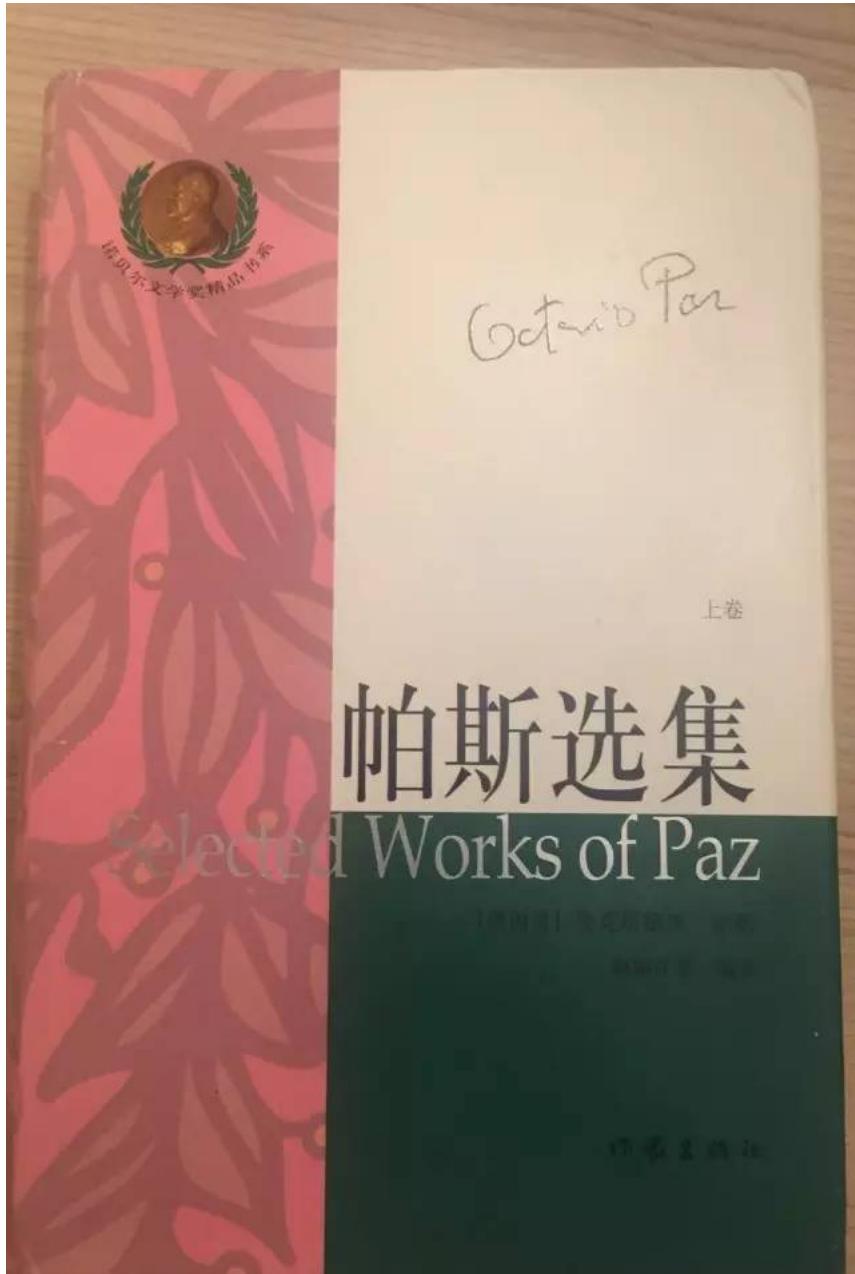


除此之外，推荐：

1. 《辛弃疾词集》。2016年重新背了老辛多首诗歌，再次发现老辛的厉害之处。试看我对老辛诗词的赏析：人的文学——认知写作学三期开学典礼致辞与但当欢乐：写作的意义。
2. 索德格朗：《我必须徒步穿越太阳系》。2016年讲她的诗歌讲得蛮多，备受尼采影响，个人意志张扬。一生备受病魔和贫困摧残。三十岁因肺结核与营养不良离世。其间她出版四本诗集，并未得到好评。离世多年后，她的作品才被重视，被誉为北欧最伟大的诗人。此书是由诗人李笠从瑞典语直接翻译成中文的索德格朗诗全集。试看我对诗人的作品赏析：灵魂选择自己的伴侣与创作者的品味。
3. 博尔赫斯：《博尔赫斯全集第二辑（套装共12册）》。久候的套装丛书。拉丁美洲文学大师博尔赫斯诗歌作品合辑，打破格律形式限制的诗意图空，形象、梦幻与哲思创造的迷宫世界。



1. 高银：《春天得以安葬》。韩国当代最有才华的诗人。
2. 帕斯：《帕斯选集》。2016年新发现。又一个高度重视时空变形的伟大诗人。



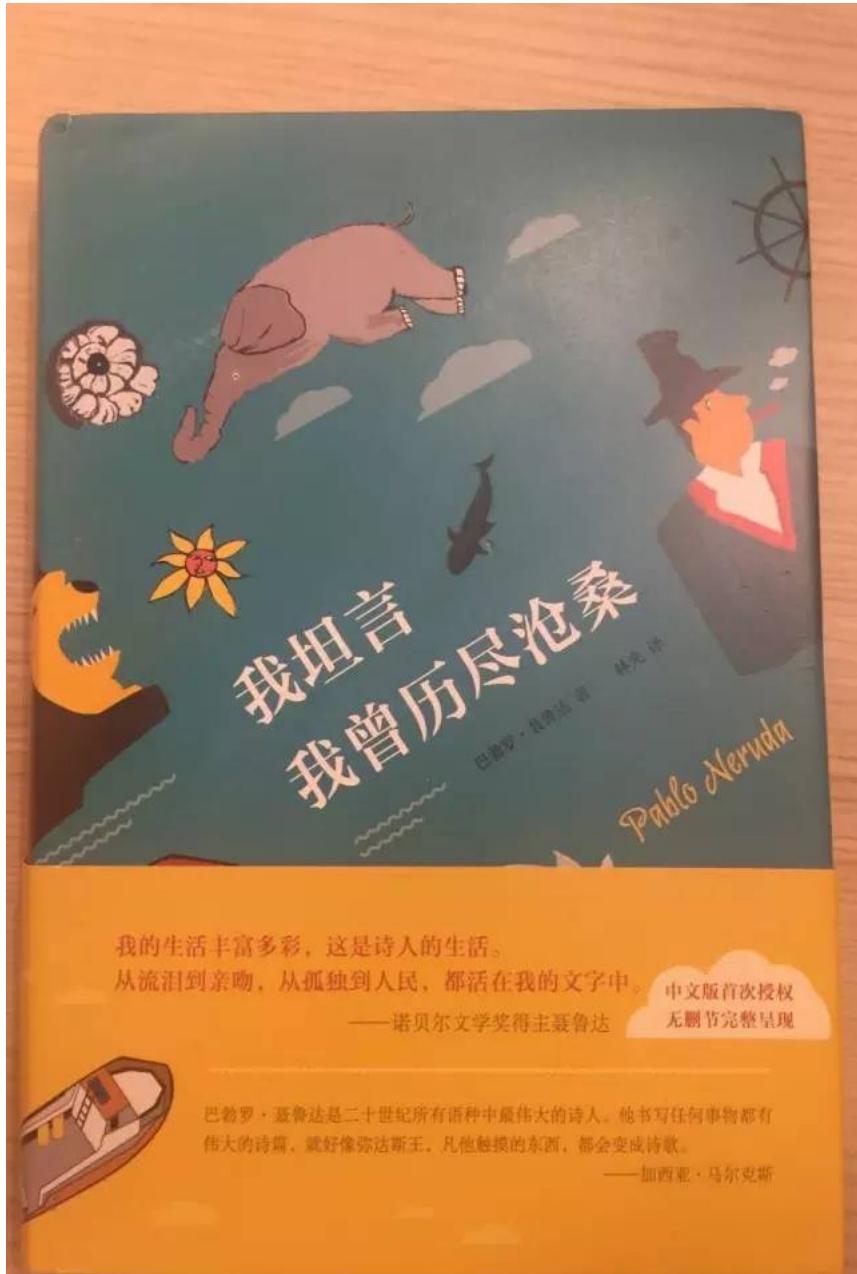
1. 泽拉兹尼杰：《脸上的门，口中的灯》与《趁生命气息逗留》。我的挚爱泽拉兹尼杰的短篇作品集。文笔华美，想象奇特。「他们称他弗洛斯特。他们称她贝塔」。



1. 村上春树：《生日故事集》。村上春树主编的一个以生日为主题的集子，挑选了十二位当代英语文坛知名作家的作品，同时自己也写了一篇《生日女郎》。
2. 库尔特·约翰逊/史蒂夫·科茨：《纳博科夫的蝴蝶：文学天才的博物之旅》。世人皆知纳博科夫在文学上的贡献，却不知他在博物学等上的贡献。此书介绍了他少为人知的蓝灰蝶分类学研究。纳博科夫的双L人生，左手文学（Literature），右手鳞翅目昆虫学（Lepidoptery），更是值得后生小辈效仿与学习。科学与人文本应无界融合。



1. 保罗·约翰逊：《创作大师:从乔叟、丢勒到毕加索和迪士尼》。《知识分子》作者，历史学家保罗·约翰逊的另一本代表作。谈了历史上无数创作大师，如天才画师丢勒与透纳、文学巨匠莎士比亚与雨果、时尚美学先锋迪奥与巴伦夏卡等等的故事。作者似乎跟毕加索有仇，书中说了他好多黑历史。
2. 聂鲁达：《我坦言我曾历尽沧桑》。聂鲁达是我喜欢的诺奖诗人之一，这是他晚年撰写的一部自传体回忆录。2016年读过的最精彩的一本自传。

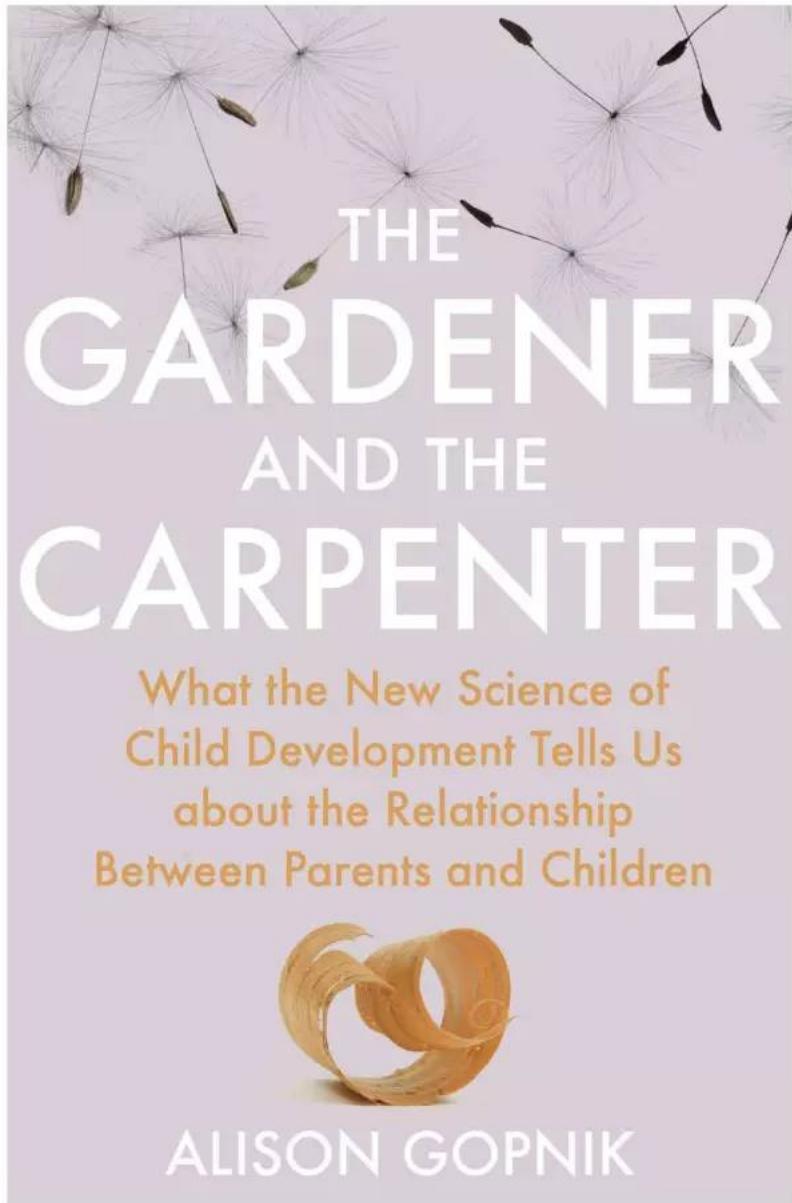


育儿类

教育是为未知而教,为未来而学。—— 珀金斯《为未知而教,为未来而学》

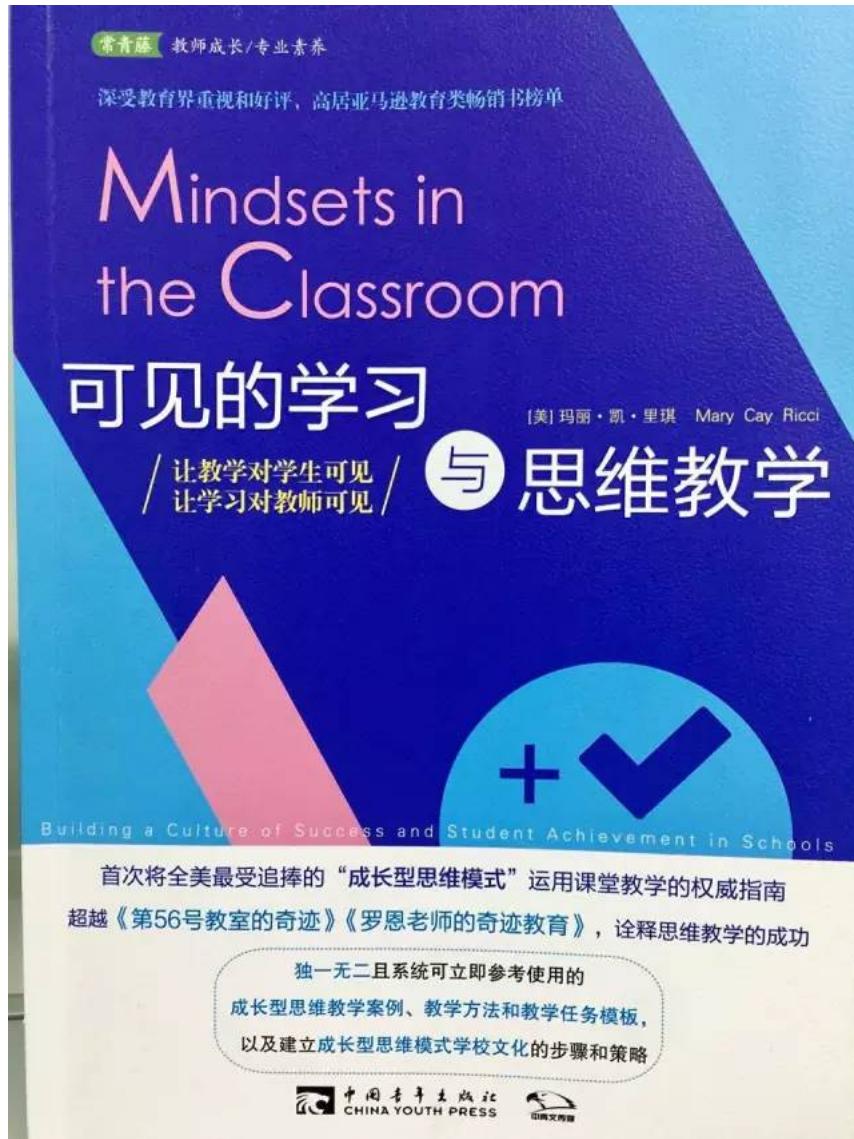
因为创办儿童脑科学公司爱贝睿, 2016年与儿童脑科学、儿童心理学领域的师友打交道不少, 借此读了一些好书。年度推荐读物是加州大学伯克利分校的研究员, 发展心理学家 Alison Gopnik 2016年撰写的 *The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children*。这是一本难得获 *Nature* 推荐的好书。这是 *Nature* 上对这本书的推荐:
<http://www.nature.com/nature/journal/v536/n7614/full/>

如果说传统育儿观念是木匠理论, 各类看似正确的养育技术会将孩子雕刻为一个成年人。然而, Alison Gopnik 与《教养的迷思》作者一样, 认为并没有什么证据能证明父母针对孩子的行为改变能影响孩子最终变为什么样的人。因此作者提倡新一代养育理念, 就像我的儿童教育2.0一样, 认为父母的角色应该从木匠转变为园丁: 养育如耕地, 需要一遍又一遍的深耕细作, 给孩子创造一个安全、肥沃的空间, 从而使得孩子的创造 (innovation)、适应 (adaptability) 和韧性 (resilience) 能力能够生根发芽。

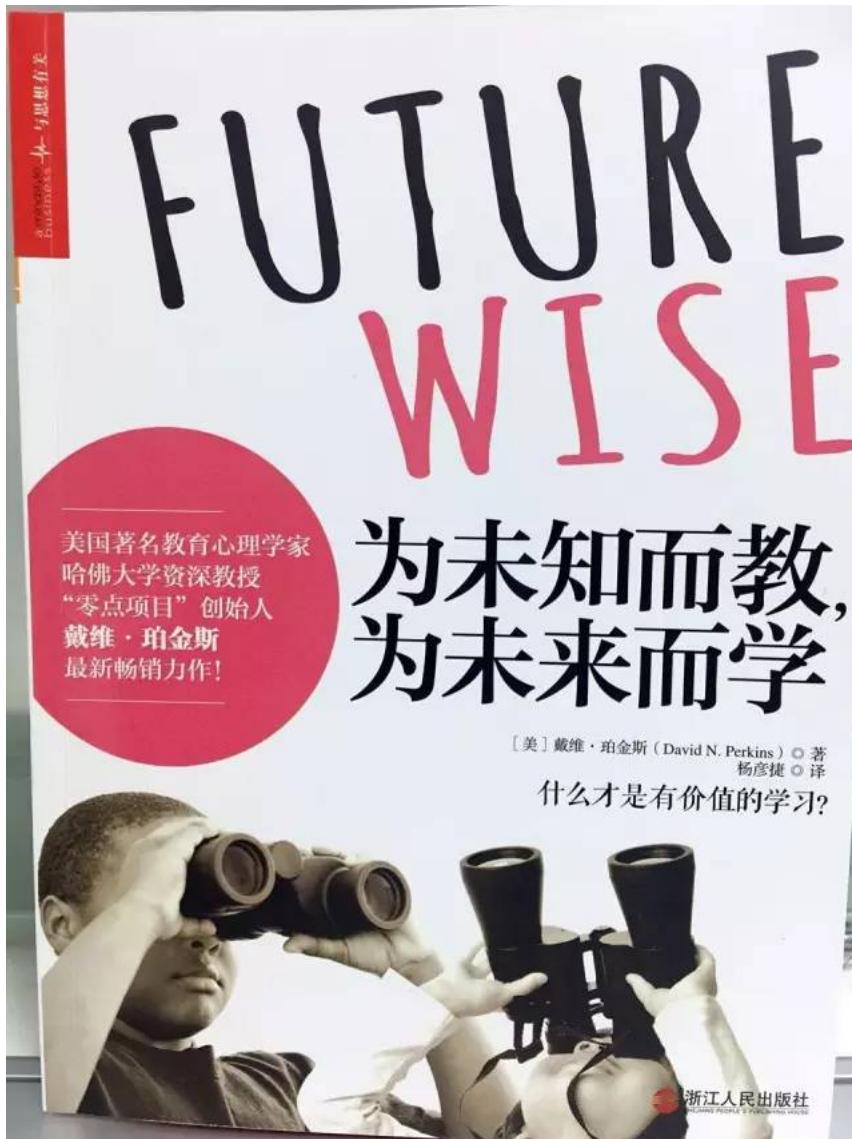


除此之外，推荐：

1. 玛丽·凯·里琪：《可见的学习与思维教学：让教学对学生可见，让学习对教师可见》。MindSet 理论在教育中的应用。



1. 杰罗姆·凯根：《人性火花：人类发展科学》。Jerome Kagan作为知名发展心理学家编写的一本教材。
2. 戴维·珀金斯：《出类拔萃的智商》这本书是他几十年前写的，但是你今天重读，发现丝毫不过时。并且依然是群嘲当前心理学的主流智力观。
3. 戴维·珀金斯：《为未知而教,为未来而学》：大家都知道，我非常推崇「真正的智力」理论，这个学说主要写在《出类拔萃的智商》这本书中。此书则是国内引入的珀金斯的第二本著作。



1. 《青少年正面成长课程》与《双城记》。由香港中文大学石丹理教授主编的一套积极心理学图书。极赞。理论严谨，实践操作性强。这套书不仅仅适用于青少年，对很多事情都很有启发，很看功力。

2. 育儿心书：我在2016年11月出版的《聪明养育：像科学家一样养孩子》一书中，给各位爸妈开了一个名为《育儿心书》的书单。所谓心书，就是那些育儿书中，主要是讲儿童脑科学、儿童心理学与发展心理学等研究成果。要点如下：

- 孩子很小时，建议阅读《儿童大脑开窍手册》与《无条件养育》；
- 再大点，建议阅读《性格的力量》与《家庭作业的迷思》、《奖励的惩罚》、《为什么学生不喜欢上学》；
- 妈妈若学历高，可入手全套六册的《儿童心理学手册》。

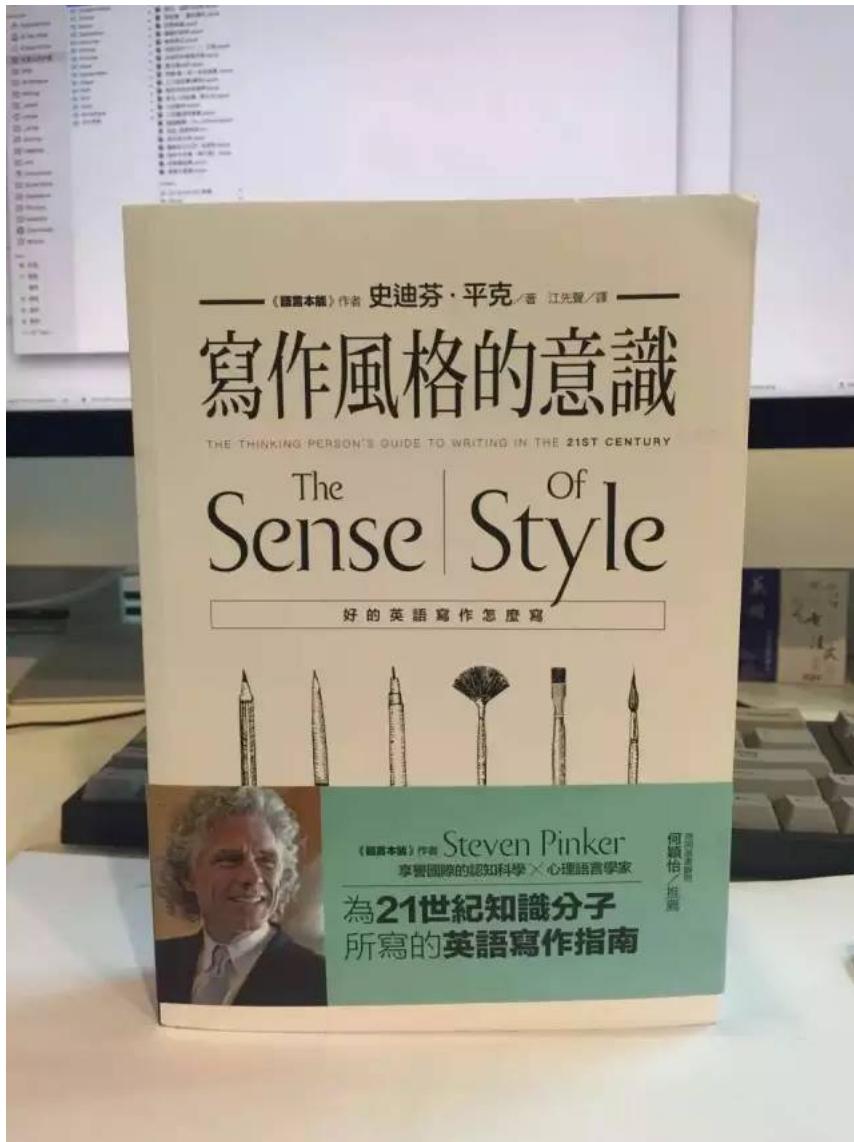
书单

清单是文化之源。它是艺术史和文学史的一部分。文化想要干什么？使无限变得可以理解。它还想创造秩序——不总是如此，但经常如此。人如何面对无限？一个人如何努力把握不可理解的东西？通过清单，通过目录，通过博物馆的藏品、百科全书和词典。——艾柯《明镜周刊》

就像艾柯所言，清单对抗世界。2016年还是开了不少非诗性清单。其中年度推荐书单是《认知写作学入门书单》：http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3MzM0MjUyMQ==&mid=2652149310&idx=1&sn=c9409ffab961daa19ba5fd2a593b6970

在今天这样的强科学主义时代，写作的意义何在？一个App可能生命周期不到十年，而那些美丽的诗句，千年之后，依然能击中那些敏感的心灵。写作的意义正在于无用。一辈子，我们能够碰到的功利计算会足够多，有意义的事物总会不断抓住我们的注意力。然而，美好的写作并不教这个，也无需教这个。写作的此时此刻就是一切，就是欢乐与记忆：

风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？



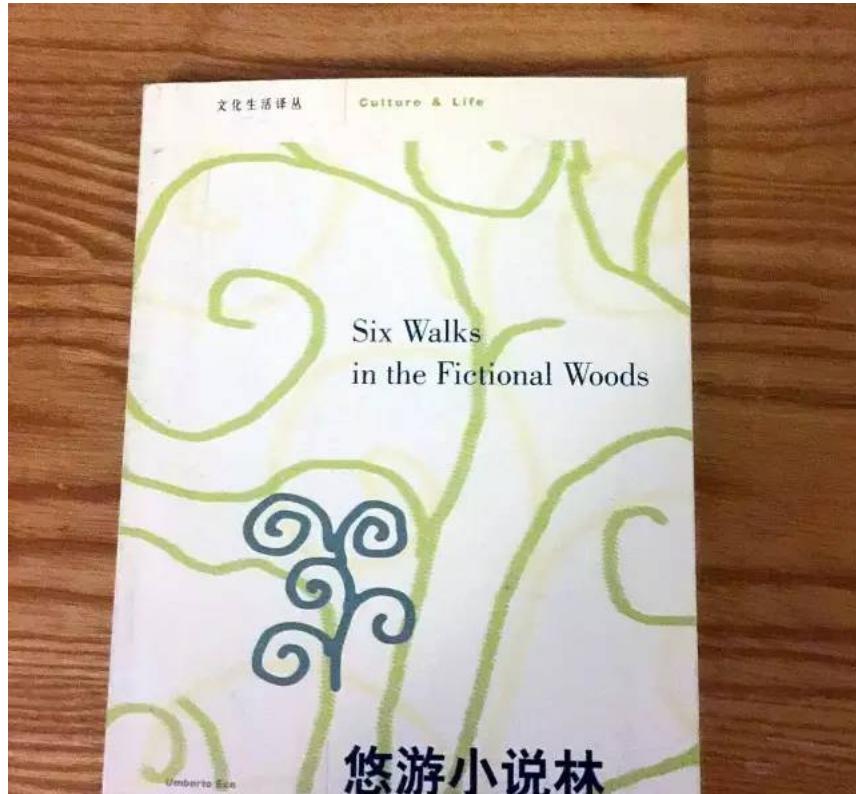
除此之外，推荐：

1. 知识科学入门书单：我将知识科学中每个大主题下最应该阅读的书挑选出来，总计有42个主题，200多本书。详细介绍参考：《认知科学入门书单》。豆列收藏请参考：<http://t.cn/R58P4U7>
2. 行动科学入门书单：行动科学演化到今天，U型理论、第五项修炼的名气远远大于行动科学。但我一直对后两者不太感冒。如果想深入学习行动科学，还得回到源头，推荐《改变》、《组织学习》与《反映的实践者》三本书，附带夏林清老师的《斗室星空》，豆列收藏请参考：<http://t.cn/Rt6NIAQ>
3. 自我决定论入门书单：2016年以来，问我自我决定论的朋友越来越多，因此，抽空整理了一份书单，收藏了2000年以来的自我决定论好书。整理时发现，很多书留下了我的标记。豆列收藏请参考：<https://www.douban.com/doulist/44412796/>
4. 创新方法论入门手段：开始团队研发同事的创新书单。帮助快速掌握超一流的创新方法论。三门必修课是：TRIZ、可供性与认知写作学。其中，TRIZ读《创新算法》、《怎样成为发明家》与《进化树》；可供性读《设计的生态学》、《创新的本质》与《设计的生态学》；认知写作学读《修辞感觉》、《修辞认识》、《中国古典文心》与《追忆》。豆列收藏请参考：<https://www.douban.com/doulist/1237682/>
5. 中国古典诗词入门书单：宋词读夏承焘入门，书名《读词常识》；唐诗读宇文所安入门，他的名气最大的是《盛唐诗》，不过我更喜欢《迷楼》与《他山的石头记》；曲读顾随，书名《顾随讲词曲》。豆列收藏请参考：<https://www.douban.com/doulist/45681898/>
6. 阳明心学入门书单：十一假期，开始学徒的书单。阳明心学，要义在此。阅读次序，参考我的老文《青年王阳明》。其中，《青年王阳明》、《传习录精读》、《传习录》三本必读。豆列收藏请参考：<http://t.cn/RV7t9u4>

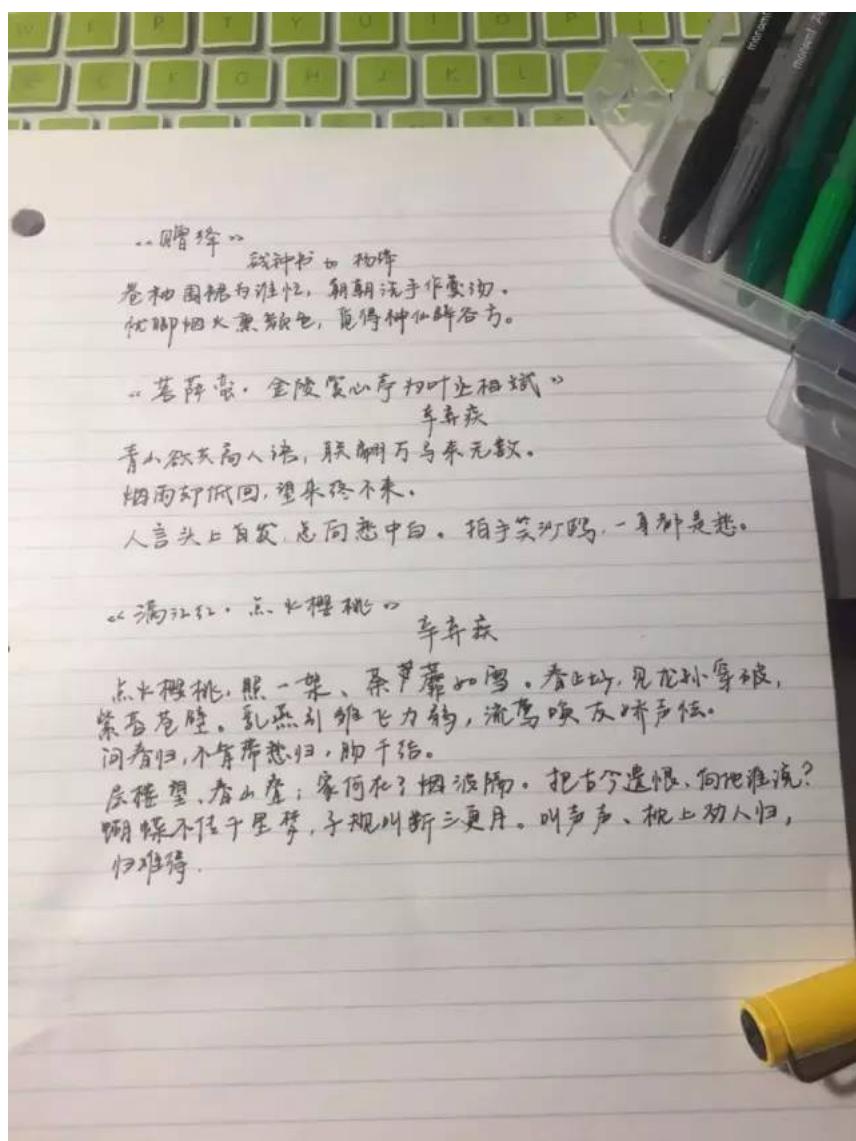
逝者

我的经验告诉我，学者的作品要想流传后世是很困难的，因为理论是会变化的……许多的小说会不断被再版。所以从技术上讲，作家留名后世的几率比学者大很多。——艾柯《巴黎评论》

正如艾柯所言，作家留名后世的几率比学者大很多。今年不幸，两位喜欢的作家先后去世。2016年2月20号早上七点起床，写作《认知写作学》，恰巧在引用艾柯的《悠游小说林》。之后发现艾柯老师离世。从此世间又少了一位读书人！http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3MzM0MjUyMQ==&mid=403382348&idx=1&sn=34623feaabdee05153122fb2dab85c68



原以为艾柯肯定能在有生之年领取诺贝尔文学奖。艾柯的《开放的作品》、《昨日之岛》、《悠游小说林》、《艾柯谈文学》、《植物的记忆与藏书乐》、《带着鲑鱼去旅行》、《傅科摆》与《一位年轻小说家的直白》均被我引用过。虽未曾谋面，但读得越多，艾柯面目，越是清晰。到了5月25号，重新温习认知写作学二期授课内容时，恰逢偶像钱钟书妻子杨绛去世。想起了开学典礼上，我引用了钱钟书写给杨绛的诗词：卷袖围裙为口忙，朝朝洗手作羹汤。悼念！



小结

原以为2016年没怎么读书，结果整理读书笔记，还是读了不少书。跟我主持开智书友会、开智部落有关。在各位书友的影响下，不知不觉读了很多好书，这就是「被动式进步」吧！这个世界，有趣的人始终是少数，人人都向往成为厉害的人。能够在商业社会，保持一颗赤子之心的人，充满热情，去创作的人，少；且少；再少。然而，君子之道，不谋一时，而谋万世。大凡君子与君子以同道为朋，小人与小人以同利为朋，此自然之理也。感谢一路同行的各位师友！

2016年还有个大的感悟是老一辈思想领袖退休了；新一辈思想领袖则还没成长起来。目前整个世界是一个大师缺位的真空期。的确这个年代，成为跨学科大师难度变大了。别说德鲁克、马奇、西蒙那类大师，连成为平克、道金斯这类大师的难度也变大了，最后只剩牛鬼蛇神当道。2016年能启发我的著作，多半来自文学类。为了拓展个人认知边界，2017年计划带着开智黑客部落小伙伴一起精读人工智能最新论文与经典读物；与爱贝睿小伙伴精读儿童认知科学最新论文与经典读物；同时重新修订《开智正典》，重温那些人类智慧的巅峰神作。

最新的: January 07, 2017

[向前](#) [向后](#)

构建优雅的知识创造系统

在[《学习六思》](#)中我指出，知识管理不重要，重要的是掌握生成任意一个领域的知识体系的能力。那么，如何构建一套优雅的知识创造系统？如何从原则正确到细节正确？2016年12月31日晚上，在开智部落进行了跨年直播，将其中涉及到的要点整理成文。

从知识管理到知识创造

当人们谈及知识管理，常常将其指向工具，如Zotero、Endnote等各类文献管理软件；又如印象笔记、为知笔记等各类笔记软件，再如Wiki、Dropbox等企业文件协同软件。将知识管理与效率工具混同在一起，这是知识管理最大的误区。

你可以管理既有知识，进行「组合」、「整合」与「集成」等操作；然而除此之外，你还有更重要的任务：生成新的知识，它们往往与「灵感」、「创意」和「想象力」相关。一个好的知识管理系统与一个好的知识创造系统不是一回事。这就是世界知识管理运动之父野中郁次郎的「知识创造论」。在野中郁次郎看来，

人类的知识分为两部分，一部分是形式知识，它可以用正式的语言表述，包括语法陈述、数学表达式、技术规范、手册等。因此，这类知识可以在个体之间正式地且方便地进行传播。然而，除此之外，还有另外一类难以用正式语言表述的知识——暗默知识——更为重要。它属于植根于个体经验的个人知识，涉及像个人信念、视角及价值体系之类的无形要素。

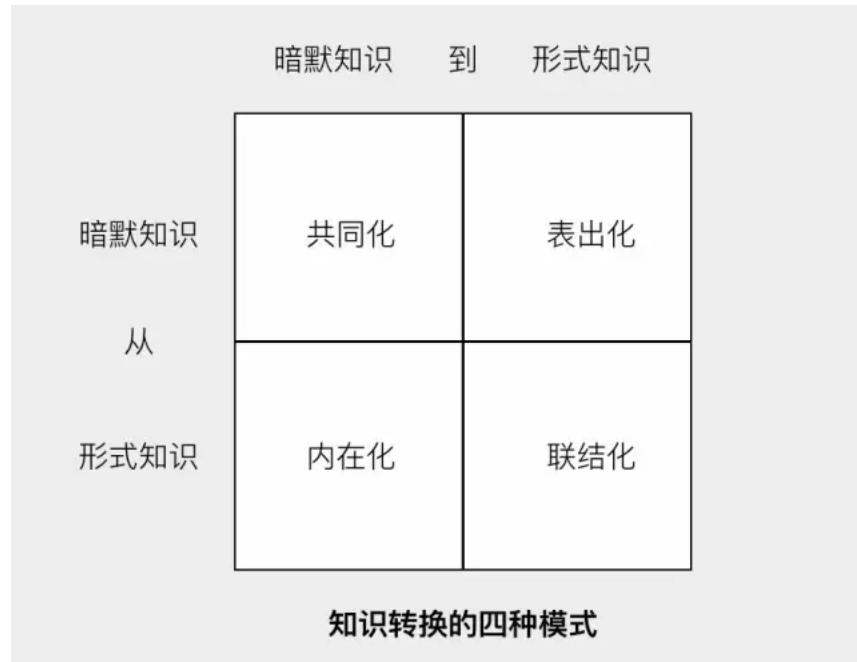
认知科学习惯将暗默知识（Tacit Knowledge）翻译为内隐知识。它来自英国哲学家波兰尼1958年的著作《个人知识》。之后，美国心理学家雷伯（A.S.Reber）在它基础上，做了大量研究，于1967年在著作《人工语法的内隐学习》中正式提出了内隐学习理论。如今，从内隐知识到内隐学习再到内隐认知，构成了当今认知科学的热门研究议题。形式知识可以管理；但暗默知识难以管理，它更多依赖创造者所处的「场」来生成。就像野中郁次郎所说，

知识是一种创造力量，它不仅存在于一个人的身上，也存在于通过各种相互作用与他人共享情境的、动态的「场」之中。不能创造「场」的组织也就不能创造新的知识。

因此，我在教授心智学徒时，格外注重苏格拉底式的提问，以及一定是在我的书房授课，试图创造一个不同场，让学徒们领悟更多内隐知识，拥有自动生成自己的知识体系的能力。同样，在设计开智部落时，也是将所有同学扔到沉淀了大量优秀内隐模式的Github上，当大家看到高阶学习者如何提问、如何发起议题与关闭议题，慢慢地，就能生成更多知识。

知识创造的三个层次

如何构建一套好的知识创造系统呢？按照野中郁次郎的研究，生成新知识，暗默知识与形式知识的相互转换有四种模式：从暗默知识到暗默知识的「共同化」过程；从暗默知识到形式知识的「表出化」过程；从形式知识到暗默知识的「内在化」过程；从形式知识到形式知识的「联结化」过程。如下图所示：

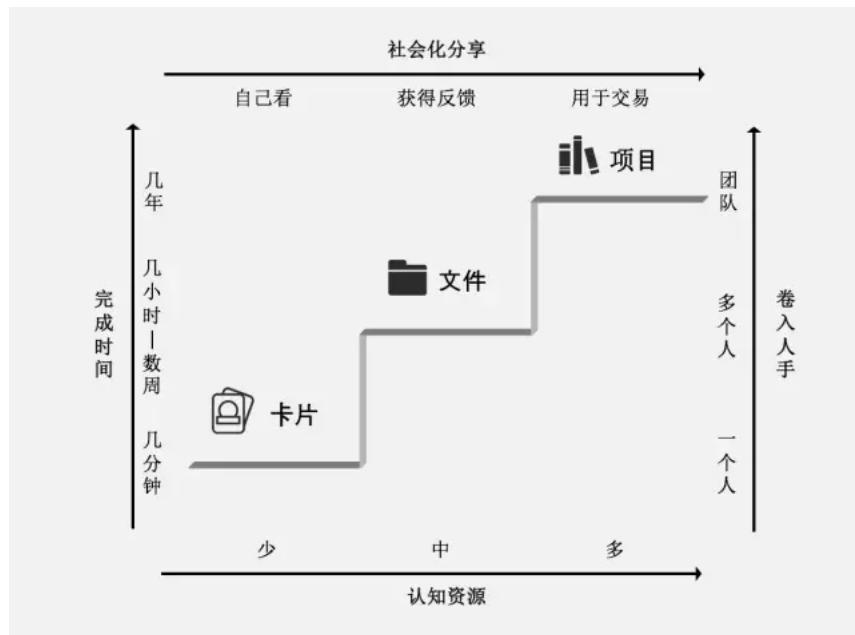


结合野中郁次郎等人的研究以及个人实践，我将知识创造分成三个层次。如下图所示：

层级	目的
卡片层级	知识的最小单位，输入如原文摘抄，输出如读书卡片
文件层级	可用于交流的完整输出，如文章、论文、绘画文件或产品原型图
项目层级	涉及到多人或更长时间的系统输出，如图书或APP开发

在卡片层级，它只需要你一个人完成即可，卡片作为知识的最小单位，既是输入的最小单位，比如你可以原文摘抄，撰写金句卡；也是输出的最小单位，比如你可以输出自己的读书卡片。创造一张卡片往往耗费几分钟到数小时不等。

到了文件层级，则需要耗费的心力更多，往往耗费数小时与数周不等，此时输出的作品往往侧重用于与他人交流。再到了项目层级，则往往卷入了更多人，需要耗费的时间更长，从数周到数年不等。项目成果常常用作交易，是自己在社会上立足之本。



拿我自己举例，我的 2016 年，总计创造了 1000+ 张卡片，日均三张；全年原创文章 76 篇，专栏文章 18 篇，总计 40 余万字，另全年撰写工作文档 600+ 个；卷入了各类项目 10 余个，其中认知写作学教学项目两期持续六个月；开智部落社群项目持续三个月；产品研发项目持续全年，发布一个硬件三个 App 一个 WebApp；外加内容策划项目若干。

卡片：少分享多积累

接着再展开介绍知识创造三个层级的「细节正确」，先说说卡片层级。在卡片层级最大的误区是：分享。不少人误将卡片、文件和项目三个层级混为一谈，喜欢在卡片层级搞分享。这样每次撰写卡片时就增加了一个选择项：这张卡片我是该分享还是该存着自己看？增加的认知操作加大了认知负荷，从简单反应时变为选择反应时。所以尽可能在卡片层级少做分享。

接着说说卡片写什么？你可以坚持每天写三张卡片：反常识卡、人名卡、术语卡。反常识卡是在拓展你的认知边界，人名卡与术语卡则是让你尊重知识源头的创造者。为什么说多数学习型社群是低效的？因为它们不符合认知科学原理。有的强调大牛讲座，有的强调订阅专栏，有的强调读书/听书/拆

书，它们也许有些微价值，然而从大时间周期来看，是低效的甚至反科学的。你见过哪个大拿是听讲座听出来的或者只看书看出来的？所谓大拿，是因为有了与众不同的作品。而听讲座、订阅专栏这种行为无法大时间周期践行。那些知识，就好比听了很多别人的道理，多数是司机知识，对生成自己知识体系的帮助微不足道。

因此，在开智部落，只剩下「卡片大法」，反常识、时间脉络、信息源头，这些是足以帮助你实践一辈子的。一周、一月、一年、十年与数十年，你都可以去践行。你无需别人的肯定，自己写自己的卡片即可。一旦你习惯了这套方法论，慢慢地，你就有了自己更好的学习习惯系统。写卡片越多的同学，感触越来越深。如果说听君一席话，胜读十年书，但是在开智部落，你如果常常有这种心态，那是因为你太懒了——没写卡片。

给大家看一个例子。这是许豆浆同学写的一张卡片：

前几周读过的斯坦诺维奇、赫伯特·西蒙乃至卡尼曼，分别从认知心理、组织行为、决策角度，提出人类在理性决策上的局限性。而吉仁泽、还有本书的作者加里·克莱因，则将目光集中到人所处于的真实世界中、集中到自然主义决策视角上来。他们通过探讨人类在真实情境下所运用的「决策范式」发现：人们在面对高风险、目标模糊、时间有限、充满不确定性等困难和压力时，仍能做出有别于古典经济学视角下的「效用最大化」、但正确的选择。

加里·克莱因和研究团队走出实验室、投身于鲜活「现场」：长住消防站和重症监护室、乘坐M-1坦克和巡航舰……近距离观察消防员、医生、军人的决策过程，提炼出人类在自然情境下所使用的多种能力——「力量之源」，建构了「识别启动决策」RPD模型（Recognition-Primed Decision-Making Model），拓宽了人们对人类决策行为了解的边界。

如果许豆浆同学不是如此辛苦写卡片。那么，这些决策科学要义，依然只是我一个人知道的「内隐知识」。而市面上的司机知识，则停留在卡尼曼的《思考，快与慢》这种水准。大家因为卡尼曼名气更大，诺奖得主嘛，极有可能只会去关注他一个人。然而一旦深入读完通识部落前三个月的这几本经典读物，几乎都明白了，很多大拿是跟卡尼曼反着来的。

最后说说每天写多少张卡片呢？建议每天坚持最少写三张卡片，最多不要超过42张，一般写到9张为宜。写得太多了，那么你第二天依然是记不住的。反之，注重每天的最小行动与大时间周期的持续积累，多年后由点到面，积少成多，终有一天，蔚然大观。

文件：像域名一样管理

接着说说文件层级。先说说如何从卡片拼接为文件。卡片是素材，我不建议初阶学习者直接用自己的话来改写原作者的术语。因为此时你一知半解，急着用自己的知识体系去套另一个知识体系，同时急着用刚刚学会的术语去解决自己面临的现实问题，最终遭遇「知识的诅咒」。写诗之前先学会背诗。一旦发现自己不会一知半解，歪解作者愿意后，就可以用更多自己的话来解读，尝试将每张卡片，都表述为自己的话，未来可以直接使用在自己的作品中。举个例子，你可以像我一样，将马奇的一段金句，改写成可以直接在自己作品中引用的格式：

正如马奇所言，我们生活的世界重视现实的期望和清晰的成功，堂吉诃德两者皆无。但是尽管一个失败接着一个失败，他坚守愿景和使命。他坚韧不拔，因为他知道自己是谁。人才是最好的作品；成为自己，才是最好的奖赏，即使你在后人眼中，是向着风车冲刺的堂吉诃德。

接着再给大家示范一下，如何从卡片拼接为文件。这里拿书评举例。按照开智部落一位族长大虾的心得，阅读任意一本书，写八张卡片足矣：

- 这本书的主题核心，就是最大的反常识卡，并且注意时间脉络。
- 根据反常识，再补充三个证据—就产生三张术语卡；
- 根据这些证据和案例，找出源头和提出术语的人是谁—产生一张人名卡，并且分析他为什么牛，有哪些作品，生平经历是什么；
- 最后根据他写的非常震撼的话语—产生一张金句卡；
- 行动卡是能够指导自己的行动的卡；
- 最后还有一张任意卡，记录个人阅读感想

一张反常识卡+三张术语卡+一张人名卡+一张金句卡+一张行动卡+一张任意卡，八张卡片可以囊括一本好书的核心内容。假设一张卡片100字，一篇千字文就出来了。一旦能从「卡片」到「书评」，同样的思路，你可以从「卡片」拼接为「文章」、「小说」、「诗歌」甚至「雕塑」、「绘画」与「音乐」等更多不同场景的作品。

接着说说文件的命名。这里有个高阶技巧：用域名来命名文件夹。人类大脑是个先天的社会脑。当你意识到，自己文章未来会分享出去，那么，你的记忆会更好。有个有趣的研究，多年后，你回想自己是如何查找一篇文章的。即使这篇文章，已经保存到你本地了。但是你依然记忆最深刻的是——当初你是如何通过浏览器，使用哪个关键词，找到哪个网站，然后再从那个网站通过哪个关键词，找到某条资讯的。

这是人类非常有趣的一个特质，如果用「认知写作学」术语来说，就是空间大于时间。你的大脑非常善于记忆当初你的搜索路径，即使这篇文章你已经保存在本地了，但是你查找本地的效率远远低于上述查找效率。因此，鼓励大家都用域名来命名自己的个人文件夹，而不要使用项目。例如，这是我的部分私人文件夹：



- yangzhiping.com 代表我的一切个人私人文件。
 - keynote.yangzhiping.com：代表我的一切keynote文件。
 - gist.yangzhiping.com：代表我的一切笔记，这些笔记同时用gist自动同步。
 - paper.yangzhiping.com：代表我的一切论文，这些论文同时用Zotero自动同步，进行降维管理。
 - gitbook.yangzhiping.com：代表我写的一切书，这些书同时自动同步到Github。
 - photo.yangzhiping.com：代表我的一切照片，这些照片同时自动同步到云端。
 -

用域名命名文件夹的好处非常之多，比如，可以同步互联网上很多第三方服务，如 Zotero、Github 与 Gitbook 等等。同时可以将自己个人映射为一个服务，你如何才能更自动、批量地给第三方提供接口呢？

在文件层级的最后一个注意事项是少分类，多搜索。一旦你给某目录开设了一个子文件夹，那么，你就想开更多的子文件夹，最终导致了一场信息灾难。并且，伴随你开的子文件夹越多，你就越糊涂，这个文件究竟该放到哪个子目录下？一旦你用域名来类推自己的使用习惯，你会发现，你的大脑更习惯这种网页地址：

- <http://www.yangzhiping.com/psy/mac.html>
- <http://www.yangzhiping.com/tech/github.html>
- <https://github.com/OpenMindClub/OpenMindWorld/issues/79>
- <https://github.com/OpenMindClub/OpenMindWorld/wiki/CommunityRule>

这在认知科学上，被我总结为人类大脑的 4*5 原理。大脑是个吝啬鬼，它最舒适的工作记忆广度在4左右；同样，它最舒适的搜索深度在5左右。一旦你的子文件夹层次过深，那么你会发现，你难以提取。举个例子，有同事将文件夹命名成如下结构：

安人心智集团–开智公司–课程事业部–开智写作序列–认知写作学–认知写作学二期–认知写作学二期讲义

天啦！谁记得住？而这，恰恰是一个业界知名企业文件管理软件默认推荐的命名方式。为什么不精简为：

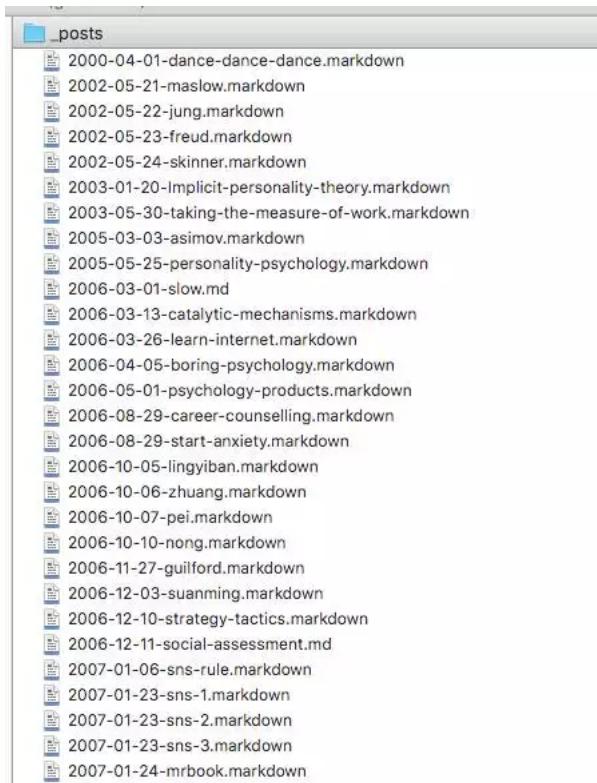
course@openmind@writer002

其中，course对应到组织架构，如开智公司下的「课程团队」；openmind 对应到「开智公司」；writer002对应到「认知写作学二期」。在实践中，一般openmind还可以省略掉，最后，这个目录命名为：

course@writer002

对应到电脑中的文件夹结构是：openmindclub.com => course@writer002。这样一来，多数子文件夹可以控制在4*5结构以内。子文件夹的层次尽量短，少做分类多利用搜索。在 Mac 下你可以利用 EasyFind 搜索软件或者自带的 Spotlight 。一旦减少了文件夹层次，你查找文件的速度不会太慢。

这是文件夹层级，再说说单个文件层级。单个文件命名，建议尽量用名词而非动词；用英文而非中文命名。还有个注意事项是日期在前。比如，这是我的博客系统收录的文章：



十年来加一起，也不到一千篇文章而已。但是这种持续的积累，非常有「复利效应」。如果你搞成无数个子文件夹，十年后就是一个灾难……

项目：README文件驱动协同

到了项目层级，才开始发生重心的转移，第一考量不再是个人战斗力，而是团队协同。团队协同同样要以人为出发点，流程符合人类记忆规律，这样才能更好地推行下去，最终构成团队集体记忆库。什么样的知识结构才能更好地被人记忆？

—— 树形知识结构。MIT 认知科学家 Josh 发表在 pnas 的论文中，比较了抽象知识的不同表征结构，如星形结构、聚类结构、环形结构等等，最终发现，人类的最佳抽象知识结构是树形结构。只有树形结构，才是最符合人类认知特点的一种结构，从树的上一层到下一层，具备唯一通道，便于大脑将知识从记忆底层快速提取出来，符合人类大脑是个认知吝啬鬼的特点；树又是兼具横向扩展与纵向扩展能力的最优雅的结构。

所以，儿童学习词汇时，最初是将物体进行扁平互斥的划分并对应到不同名称，当他们意识到，以树形结构来学习时，他们的认知开始大幅度发展。这种神秘的树形结构不仅仅影响到儿童早期的认知发展，在科学界，也处处可以看到神秘之树的身影，如门捷列夫的元素周期表开创近代化学；卡尔·冯·林奈使用树形结构创立了对生物世界的基本分类法。

因此，在项目层级，我的所有图书都统一是 Gitbook 格式。而安人心智团队内部，所有项目，都有一个 wiki，这个 wiki 是借助 Gollum 来管理的。无论 GitBook 还是 gollum，都是可以不断复用的，同时格式都是统一的，都是基于 Git 与 Github 来操作，这样节省团队学习成本与沟通成本。

任何一个完善的团队知识创造系统应该包括的组件：

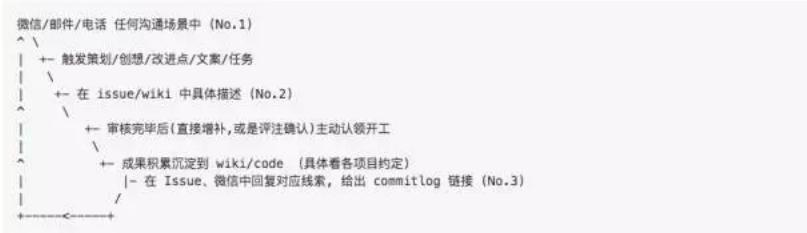
1. 新人使用指南：对任何一个新系统的简单介绍；
2. 元项目：关于项目的项目，在此，申请、发起与修改团队内部知识管理的共识或者心理契约；
3. 团队组织架构：团队的组织架构及每个人的职责分工，其中，特别指派一人兼任知识管理大使，此人最好细心且靠谱。
4. 命名规则：团队共享的一套命名规则，最好基于组织架构来命名。
5. 文档创建约定：团队共享的一套文档约定。
6. 可复用模板示范：基于 wiki 或者其他树形结构组织。

开智团队将上述方法论的更多具体细节，全部开源在 Github 上，各位可以从此访问：<https://github.com/OpenMindClub/share> 在上述组件中，最容易被大家忽视的是 README 文件。我要求任何一位参加该项目协同的小伙伴，在开始工作之前，先把面向最终用户的 README 文件写好。并将与一个项目相关的所有重要数据都放在该文件中，如下图所示：

开智部落微信公众号运营专用仓库

工作流说明

开智项目异步协作一般在三个界面切换：



常用协作平台说明

- 文章选题发布计划跟踪表 [在线表格](#)
- 追踪议题、驱动任务在 [Issues](#)
- 协作文档积累在 [wiki](#)
- 嘉宾名片 [keynote](#) 共享协作地址 [名片](#)
- 嘉宾照片地址 [嘉宾照片](#)

正如 Github 创始人 Tom Preston-Werner 所言：

我最近听到很多关于测试驱动开发、行为驱动开发、极限编程和 SCRUM 、站立会议以及其他一切如何开发出更好的软件的各种方法论及技术，然而除非开发出来的软件满足使用者的需求，否则都是一纸空谈。我换种说法吧，对于错误规格的完美实现毫无价值可言。基于同样的原则，一座没有书卷而华丽修缮的图书馆也近乎无用。如果你的软件没有解决正确的问题或者根本没人知道它到底干嘛的，那可就不好玩了。

很好，那我们怎么解决这个问题呢？实际上比你想的要来的简单，并且其重要都足以单独列出一段。

先写Readme

这就是 Github 创始人 Tom Preston-Werner 发明的 README 文件驱动协同方法论，更详细的描述参见：<http://tom.preston-werner.com/2010/08/23/readme-driven-development.html> 虽然他仅仅将其用在软件开发领域，但它同样可以扩展到一切项目管理中。README文件驱动协同带来的好处是什么？

1. 因为 README 文件是面向最终用户的，也就是说，这样的开发是迫使团队从一开始就要基于实际的用户需求来进行协同。
2. 日后的协同有个参照，随时可以阅读这个文件来检查开发是否偏离了方向。
3. README 文件不能太长，参加协同者的发挥空间还是很大的。
4. README 文件记录了最终的信息闭环，保证从该文件出发，能找到所有重要数据。

小结

用柏拉图的话来说，知识不过是经过验证的真实信念。知识管理不仅包括管理既有的知识，更侧重生成新知识。你需要从知识管理到知识创造，在卡片层级少分享多进行大时间周期的积累；在文件层级多分享，并可以像管理域名一样管理自己的知识创造，少用子文件夹多用搜索；在项目层级，你需要注重与人协同，采用树形结构创造知识，给每个项目创造一个优雅的 README 说明文件。

最新的: January 02, 2017

[向前](#) [向后](#)

我的 2016 年

辞旧岁，迎新年，用五个关键词来概括我的2016年。

讲学

身体不是认知的外在，而是认知的本身；语言不是思想的外衣，而是思想本身；修辞不是雕虫小技，而是发现感觉，创造新型认识，乃至人生意义。

这一年，以讲学开始；又以讲学结束一年。2016年1月，奔赴广州、深圳，举办开智沙龙两次，会上讲学答疑。1月8号晚在广州谈「看得见的未来不叫未来」，将所有职业划分为一个2*2象限：重度脑力劳动、重度体力劳动；轻度脑力劳动、轻度体力劳动。1月9号晚在深圳谈「有志青年的靠谱职业生涯发展路径」，提倡简单的生活方式与树形隐喻，从最小支点到最小产品再到最小团队。

之后，认知写作学二期 3月1号开课，5月15号结业；三期 7月1号开课，9月28号结业。今天这样一个重商主义时代与强科学主义时代，我们已经几乎完全忘记了文学之美。但是我偏偏不信邪。在快餐文流行的今天，为什么不能重寻文学之美？



从2015年到2016年，融合来自认知科学、叙事学与语言学等十个学科的精华，终于开创了一个新的学派——认知写作学（参见：《致新同学——认知写作学周岁小记》）。它始于我的个人写作修炼之旅，中途博采众长，融会贯通认知心理学、认知修辞学、认知语言学、认知叙事学与中国古典文论，再夹杂认知人类学、认知神经学、心理语言学，心智哲学，阅读心理学，创造心理学、TRIZ、行动科学与西方文论，终于自成一家。

2016年，认知写作学二期三期累计授课 600+ 学员，撰写700+ 卡片，录制122 个视频，线下答疑 80h+。高强度的讲学，到了三期结业时，我也快累趴了，忍不住在学员群里视频表演了一段「毕业扔书」。无数毕业同学，在不同场景发来的感谢，是最好的鼓励；在创立认知写作学中，自己不断体验到的心流则是最好的奖赏。在3月12号认知写作学二期开学典礼上，我分享了无用的文学，谈文学无用之用；在5月14号结业典礼上做了《忧伤的文学》的演讲，谈中国文学的忧伤传统，以及文学如何帮助我们封装与理解这个世界。在7月16号三期开学典礼上，我的演讲标题则是《人的文学》，谈人类究竟出了什么问题？文学可以如何帮助人类？



在认知写作学三期授课期间，还赶上三十六岁生日。于是，8月16日，邀请各位同学以及亲朋好友，欢聚一堂。谈人生最大的困惑是什么？困惑的困惑是什么？你需要多一些什么困惑？接着就是9月10号第二届开智大会。在次日上午，我举办了一次开智沙龙，与远道而来的开智社群群友，在沙龙上做了《人生的STC算子》的演讲，谈如何用创新算法求解人生难题。

10月16号，开智部落正式成立，我做了《灵魂选择自己的伴侣》的演讲，谈如何逃离世界的关注，借助于可供性、演绎法与反常识，更好地做一名异类。10月30号晚上，借南下出差之际，举办开智部落广州沙龙，会上做了简单答疑，谈「有志青年如何成长」，强调「知识有限论」以及「在时间源头，建立深度信任」。（参见：广州沙龙十问，<http://www.yangzhiping.com/psy/YZPGuangzhouQ&A.html>）

10月31号晚上，受开智部落小伙伴们的热情感染，在聚会前半小时，临时撰写 Keynote，晚上做了演讲：《人性与暴力：论智力侵略》，以100-1000-10000年为单位，在大时间尺度上，回顾了人类与世界所处的位置，以及人类简史。同时，当天晚上，以自己过往的学习经历，演示了元学习法。（参见：元学习——以微表情和网络心理学为例，<http://www.yangzhiping.com/psy/yang.talk.html> 与 深圳沙龙八问，<http://www.yangzhiping.com/psy/YZPShenZhen8Q&A.html>）

回京后，12月12号，启动开智黑客2017年成长计划，在去年演讲稿基础上撰写了《如何学习编程——来自认知科学的四个建议》。12月17号，开智部落第二季启动，我做了《如何建立好的学习习惯系统？》的演讲，谈好的学习习惯系统是什么样的？它背后有什么深层次的特征？建议各位同学从注重原则正确到注重细节正确，以及掌握卡片大法，用十二年时间掌握四种技能。



回头看，2016年每次演讲，十年后依然有价值，我做到了！回顾整个2016年演讲，我最喜欢《三十六惑》与《人性与暴力：论智力侵略》两篇。明朝大儒王阳明三十七岁龙场悟道后，热衷讲学。同时代人引之为憾，阳明文章武略，皆为一时之冠，如不热衷讲学，则一生堪称完美。却不知，在阳明之前，所有儒者问道于君，思想必须借助皇权，才有影响；而阳明开时代先河，问道于民，推动了儒学世俗化，从此，人人皆可成为圣人。

五百余年后，有后生小辈效仿先贤，组建学习部落。古为文行忠信四科，今天则为五大元学科。古代大儒，跋山涉水，讲学劳累；今天则是随时随地，直播知识，四海听闻。然千年变幻，不变的是讲学须有宗旨。阳明讲学宗旨落在「致良知」；刘宗周讲学宗旨落在「诚意」。我之讲学宗旨落在「修己以安人」。身处时代大变局，胸怀大志者当与智者同行，与勇者相互鼓励；与仁者构建同辈信任，从而不惑不惧不忧。

读写

信息汪洋，泛舟溯流，追寻源头，取一瓢饮酣畅淋漓。

先说阅读。2016年全年，在亚马逊购买了423本实体书，1000+ 电子书；在京东购买了202本实体书；在港台欧美日本购买了100+ 本书，出版社及师友赠书30余本。2016年全年购书侧重文史哲，以及常规的认知科学等工作阅读。这一年，对心灵哲学、阳明心学的理解日渐深入。也许未来有一天，功成身退后，回归学术界，我会选择以教授心灵哲学、认知写作学为业。



藏书应超5万，下一步藏书目标是10万+。11月中下旬、12月上旬，在心智学徒们的帮助下，花费了四周时间，将南书房的一部分图书规整完毕，编目2246本书，参见《书事》一文。在此文中，重新整理了12个书单以及108位对我影响深远的智者。正是对这些经典的阅读，构成了我24岁到36岁知识谱系图的一部分。有感自己走过的弯路，计划修订《开智正典》2017年版，向读者讲述那些影响人类智慧的源头。同时，2016年9月，卖了套西城区的房子，在海淀区公司附近换了套房，用作北书房。从此，南书房以收录经典为主，北书房以近期创作引证读物为主。

添置的藏书侧重文史哲，但不少人类智慧，与图书无关，与一手论文有关。这一年，Zotero 文献管理软件，新增论文1000+ 篇，主要分布在认知科学、心理学、人工智能、儿童教育、文学等领域。2017年计划带着各路学徒与同事，精读人工智能、儿童教育两个大领域的论文。

包括读书笔记、论文阅读笔记在内，全年撰写读书卡片与论文笔记 1000+ 张，日均三张。遗憾没有一款我理想中的卡片软件。又符合认知科学原理；又优雅好看，还得支持移动平台。于是自己开始造轮子，它就是史上第一款将卡片用到极致的软件：开智学堂APP。在开智世界中，一切皆卡片。2016

年11月20日 开智学堂APP 迭代到3.1.35版，卡片写作功能终于问世，感谢所有幕后陪我一起造轮子的小伙伴们。明年伴随 开智学堂APP Web版上线，将把自己的所有各类笔记，迁移过来。这样每年年终统计更方便。



再说写作。除了上述演讲稿之外，全年给《财新周刊》的「心智专栏」供稿18篇；给「开智学堂」的微信公众号供稿46篇。个人微信公众号与博客发表76篇，归类如下（可直接从微信菜单栏访问）：

- 演讲集：8篇，参见：<http://t.cn/RleKtdW>
- 工作谈：25篇，参见：<http://t.cn/R5L0rPp>
- 心智学徒：7篇，参见：<http://t.cn/RleKlrs>
- 认知写作学：8篇，参见：<http://t.cn/RleKnoA>
- 冷读热读（推荐序与读书法）：12篇，参见：<http://t.cn/RUEpDfU>
- 心智工具箱：7篇，参见：<http://t.cn/Rle94rP>

其中从2016年5月25号到6月14号，做了一件非常疯狂的事情。连续每天晚上写作三千字，最终用二十一时间写完了《工作谈》一书。伴随团队扩张，2016年每个月都有新同事入职，这些新同事，需要一本企业文化读本。同样，伴随开智学堂的发展，这些开智学堂的学员们需要一本新生手册。我希望工作谈承载这个目的。用它来帮助新同事们、新学员们架构自己的价值观、心智模式与基础技能。虽然此书尚未正式出版，但个人颇为满意。相信阅读过的读者也颇有收获。



篇篇皆为长文，篇篇十年后阅读，依然有价值。不管今天知识变现吹得如何火，不管别人如何刷十万+，我坚持不写时事不写热点不写IT评论文，尽量少写广告，而是通过写作来安放心灵。过去十年，我做到了；同样，2016年，我也做到了！全年总计收到300+ 读者打赏，谢谢你们的品味。

内容

未来已经来临，只是分布不均等。信息不再饥渴，只是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能独木舟？因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。

2016年是内容创业元年。同样，我卷入了部分事宜，与各大知识付费平台合作日渐增多，具体载体则是图书、音频、视频节目。

2016年，我担任出品人，先后出版系列图书。先说开智文库。2016年6月26日，郝景芳《生于一九八四》新书发布会成功举办。上市没多久，立即加印，且赶上景芳荣获2016年世界雨果奖。2016年8月，我主编的《追时间的人》上市，上市第一周抢购一空，连续占据豆瓣新书榜、豆瓣最受关注图书榜两个月。到了2016年12月24日，豆瓣2016年读书榜单发布，开智文库出品的《追时间的人》荣获商业经管类第四名；《生于一九八四》荣获中国文学类第十名。开智文库也许是唯一一个，全年出版两本书，两本书都上榜的文库。迄今，开智文库出版的三本书，豆瓣读者评价皆在八分以上。



再说爱贝睿文库。开智文库由开智公司负责；爱贝睿文库则由爱贝睿公司负责。前者专攻心智成长，普及认知科学；后者专攻儿童认知科学、儿童心理学与发展心理学，普及面向未来的儿童教育理念。2016年6月16号，陈忻老师的《养育的选择》新书发布会在京举办。此书2016年大受家长欢迎。2016年11月下旬，《聪明养育：像科学家一样养孩子》新书发布。此书是爱贝睿学堂2016年历期公开课合集，由魏坤琳老师主编，各位作者，多数是我多年老友，来自北大清华等名校，拥有心理学、脑科学、教育学博士学位，在业界享有较高声望。

2016年，我在出版界打酱油打得不错。除此之外，还深入卷入了一些音频节目、视频节目的策划。2017年，大家将陆续看到更多成果问世。在这里，向大家推荐好友赵昱鲲老师主讲的音频节目：**小事情撬动孩子的大能力**。昱鲲是我见过的最有同理心、最擅长设身处地为人着想的朋友。2016年从他身上，受益匪浅。**育儿育己，我自己将他的节目从头听到尾**。我相信，每个爸爸妈妈如果有了更好的教育理念，更懂一点儿童脑科学与儿童心理学，整个国家的未来也会变得更好。

创业

我们创业，我们加盟创业公司并不是因为它们好玩，而是因为「创造」才是人类活着的意义。

作为一名创作者，有很多读者看你的文章，还因此惦记着，是一件蛮幸福的事。我曾说过，有趣男生少之又少，敏感与能力缺一不可。如果说创作是简单而快乐；创业是复杂而成就，那么，创作者与创业者同样需要平衡，创作同样需要能力；创业同样需要敏感与对世界的宽容。

2016年，安人心智集团发展顺利，我作为掌门人在这里感谢所有师友的支持。2016年年初，做了一个重大决定，安人心智集团自身转型为一个专攻认知科技的投资平台。而将具体业务交给各家公司：爱银发、爱贝睿、开智学堂等。如果说每个创业者的公司都是一个小宝宝，那么我的大宝是爱银发、二宝是开智，三宝是爱贝睿。这一年的创业，与我贡献颇为密切，且值得回顾的事情有：

一次融资

正式分拆出的第一家独立子公司——儿童脑科学爱贝睿公司，顺利完成估值过亿的Pre-A轮融资。感谢投资方的支持。具体报道参见：

- 爱贝睿获千万级 Pre-A 轮融资，由卓越教育领投
- 儿童脑科学公司爱贝睿获千万级Pre-A轮投资，卓越教育领投
- 儿童教育2.0，卓越教育携手爱贝睿打造教育生态链 广州日报大洋网

2016年11月下旬，《博客天下》杂志以「科学家创业」为主题，做了专题报道《最帅的创业是赶走伪科学》，参见：<http://t.cn/RleOPVC>。这是团队第一次在媒体正式亮相。多年来我在认知科技领域的布局，逐步浮出水面，相信2017年会更精彩。



两次大会

2016年在77文创园开了两次大会，跟它颇为有缘。**世界因好奇而改变，因改变而更美好。**9月10日，第二届开智大会在北京77文创园成功举办。安猪、陈楸帆、郝景芳和徐毅斐四位创造者进行了主题演讲，并和前谷歌市场总监李东朔老师、北大魏坤琳教授一起以「美与好奇」为主题，进行了精彩对谈。**历年开智大会的年度主题是从人类美德中挑选两大美德，相辅相成，形成张力。**开智大会，创造者的年度盛会。每一年，由四位创造者讲述自己的故事，共同创造一个更美好的世界。



一转眼，开智大会就两届了，口碑爆棚。作为策展人，颇为惊讶。我这么内向、低调的人竟然不经意张罗了两届大会。还是售票讲座而非免费讲座，每一年都有不少小伙伴刻意从世界各地奔赴北京，参加一年一度的开智大会。在此，只有感动感动再感动。也许，只有在开智大会，才有如此之多的异类遇见异类，坚持内在动机的人。而每年的嘉宾演讲又给了各位异类具体榜样与行动路径示范。



2016年11月5日，周六下午，爱贝睿一周年生日会暨「聪明养育」2016峰会成功举办。清华大学赵昱鲲、香港教育大学王贞琳、台湾辅仁大学黄扬名、上海体育学院张斌、北京大学魏坤琳，来自两岸三地的5位老师，围绕「聪明养育」，分别从「创造力」、「语言」、「情绪」、「运动」和「智力」五个角度，进行了精彩演讲，并展开了互动讨论。同样是300+爸妈购票支持！同样是口碑爆棚，会议结束当天晚上，40%参加大会的爸妈们马上预约了明年第二届。

三个产品

2016年1月，爱贝睿第一款情绪盒子对外销售。2016年2月，大年初五，安人心智集团生产的脑机接口头盔，在《最强大脑》节目上亮相。2016年3月，开智学堂APP与写匠第一个对外测试版正式发布。2016年4月，爱贝睿学堂APP第一个对外测试版正式发布。2016年12月，儿童注意力指数APP第一个对外测试版正式发布。2016年，发布产品日益成熟。其中，我个人最喜欢开智学堂APP、爱贝睿学堂APP与写匠三个产品。



这里说一下开智学堂APP。我并不认为传统在线教育思路是对的。它们其实连三个基本问题都解决不了：

- 每个学生在线教育学习时总计花费了多少时间；
- 每个学生在每个知识点上花费了多少注意力；
- 如何真正地帮助学生「学会」而非「记住」。

因为几乎所有的传统在线教育软件设计缺乏认知科学背景，不符合人性，所以上述三个基本问题，基本无解。我将其称之为在线教育的线性时代。反之，借助于认知科学与「卡片大法」，开智学堂APP巧妙地解决了上述三个问题。在开智学堂APP中，可以轻易地统计出学生花费的所有学习时间；在每张卡片上的停留时间等等。因此，我将其称之为在线教育的「非线性时代」。当然，目前它还是一个新生儿，2017年，伴随它的完善，我的一些产品理念会得到更佳展示。

人才

桃源何处是，游子正迷津。隐隐约约，每个时代都会浮现一些通往安珀世界的花园小径。有人名之为道；有人名之为洞穴之光；有人名之为模式。

未来之争，在于资本、人才与时运。2016年我投入了大量时间在培养人才与招聘事宜上，如撰写工作谈、开智元范与心智学徒计划。先说说心智学徒计划。九月五号，发出心智学徒招生计划，收到100+ 英才简历；九月十一号，开智大会次日下午第一次集体面试，与会者三十六人；九月十六号，花好月圆，心智学徒第一次线下答疑。十月一号，又逢佳节，第二次答疑。远道而来者众，小小客厅塞满近三十人，而又借此测试开智社群的直播新功能，线上旁听六十余人。

颇有吾道不孤之感。在实际教学时，采取了苏格拉底式提问的教学方式，注重内隐知识传授与模式讲解。心智学徒计划第一讲示范了如何挑选好模型；第二讲示范了如何联合运用不同学科的高阶模型，解决实际问题；第三讲示范了如何关联高阶模型与日常生活；第四讲示范了如何养成好的学习习惯系统。这就是学徒制的魅力。随兴而谈，因材施教；得鱼忘筌，兴尽而归。



目前心智学徒稳定在十人，作家方向四人；产品方向六人。颇有趣味的是，除了作家学徒之外，各学徒项目分别是用认知写作学改写产品经理方法论；用认知科学改善知识体系生成；用认知科学解读阳明心学。2017年大家陆续各位学徒的成果。同样，2016年全年，团队人数继续扩大，是2015年的两倍，长期欢迎各位有志认知科技的小伙伴们入职我的团队。具体招聘职务参见：<http://t.cn/RVQJv39>

这一年，先后撰写了两个版本的工作谈。首先是1月8号到2月12号，撰写了工作谈12篇，讲解互联网公司与科技创新团队中的注意事项。其次是2016年5月25号到6月14号，连续二十一天，更新完毕《工作谈：高阶模型》一书。到了10月28号，正式地将团队工作规范总结为「开智元范」，强调内在动机 + 基础技能 + 价值观的重要，以及「开智五品」：勤奋、专注、持久、善良与创意。

小结

这一年，每一天，我在创作；这一年，每一天，我在创造。

阳志平
2016-12-31

备注：2014年总结，请读：[再见，2014（上）](#) 与 [再见，2014（下）](#)。2015年总结，请读：[旧岁](#)。

最新的：December 31, 2016

[向前](#) [向后](#)

如何建立好的学习习惯系统？

大家好，欢迎各位来参加开智部落第二季启动典礼。

也许在你加入开智部落之前，不知不觉养成坏的学习习惯，比如，喜欢转发而非创作；习惯收藏而非输出；推崇名人而非证据；受外在奖赏而非内在动机驱动。这些坏的学习习惯，在不知不觉吞噬你的心力与未来。

人们思考，我思考人们怎么思考；科学家创造概念，我探索概念之间的联结；智者创造智慧，我思考智慧背后的智慧。同样，人们喜欢探讨学习术，我则习惯用系统论与批量原则来思考：具体的学习技巧没那么重要，重要的是能够十年如一日运转自如的学习习惯系统。那么，好的学习习惯系统是什么样的？它背后有什么深层次的特征？这就是我今天分享的主题：如何建立好的学习习惯系统。

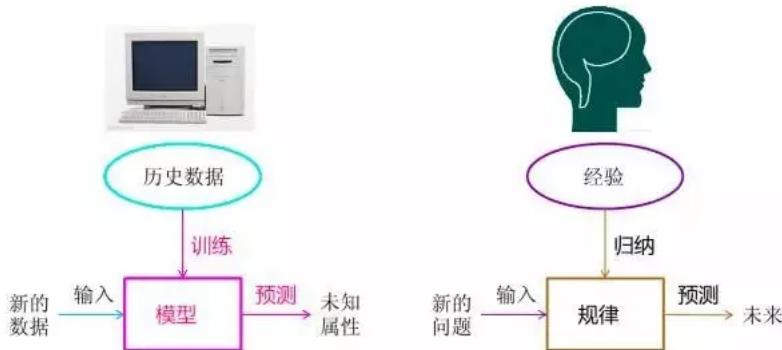
好习惯定律

为什么是定律？因为定律才意味着它足够本质，在不同场合和不同领域都会发生作用。如果你像马奇一样承认学习超出想象的复杂，会同时在学习目标、学习能力与学习反馈三个层面发生，那么，好的学习习惯必然能在三个不同层面同时发生作用，它们是：

- 符合人脑工作规律
- 在不同时空有效
- 符合成本最省、空间最短、时间最快原则

定律 1：符合人脑工作规律

好的学习习惯要符合人脑的工作规律。英文单词「computer」翻译成中文「电脑」不太准确，更准确的翻译是「计算机」。如今到了人工智能崛起时代，这个翻译变得别有一番意趣。其实它们之间有共同处，都表达了智能的产生是一个「输入-处理-输出」的过程。



先来看这张图。这是我的一位深圳学徒做过的精彩演讲，他拿人工智能中的「机器学习」和人类学习做类比。「机器学习」从原理上是在模拟人类，从外界输入历史数据，形成自己的计算模型，然后再用模型判断和预测未知数据的过程。换到人类的学习过程，是根据外部经验和学习的知识构建自己的思维决策模型，然后再去预判未来。

从上面的共同过程，我们可以知道，要形成一个好的学习习惯，可以从哪几个方面入手。下面是他根据机器和人类在「学习」三个不同阶段总结的表格，切换到「输入-模型-输出」的视角，好习惯和坏习惯一目了然。

输入	真实丰富的数据、减少垃圾碎片信息	多学科「源头知识」、更多的「反常识数据」
模型	不断训练产生更优化的模型	「高阶模型」-如芒格的心智栅格模型，不断演化和创建新模型
输出	通过模型验证新数据	通过预测验证，在生活和工作中测试模型，尤其是压力测试

从输入端来看，好的学习习惯，输入的是多学科的「源头知识」和「反常识数据」。因为这样才能降低接收信息的噪音，同时更好地拓展认知边界。相反，坏的学习习惯是什么呢？输入太多的垃圾碎片信息，输入了带有强烈领域局限的信息。这样从一开始你就增大了认知负荷，并且受限于领域知识。

再看一下模型端，这是存在于人类头脑中的不同心智模式和习得的思维模型。举个简单例子，大家都很关心职业生涯转型，但传统的职业生涯转型模型很多是错误的。这就是为什么基于「可能的自我」这种不寻常的模型，能够帮助更多的人，更好地实现职业生涯转型。

这种能够帮助你度过幸福一生的高阶模型非常之多。查理·芒格曾在他的书和演讲中提到过各种「多元思维模型」，他认为人一辈子掌握一百个就足以过好这一生。现在来看，芒格的知识体系主要是形成于二战后，从1960年到2000年这四十年时间。而今天科学发展太过迅速，和他所处时代已有了相当不同，所以他的模型需要进行更新迭代，需要掌握更多更新的高阶模型。

再说一下输出端。这里有个很重要的，但绝大多数人容易忽略的概念：「压力测试」。当时我在深圳，问了这位同学一个问题：

王阳明之前没有打过仗，但他为什么打仗能赢？他的军事才能和讲学有什么关系？

答案就在这四个字：「压力测试」。之前大家有一个普遍错误的认识，认为中国的大儒都喜欢讲学，其实不然。虽然中国有孔子三千门徒的讲学盛况，孔子也曾说过，「学之不讲，是吾忧也」。但讲学风气自王阳明在明朝才重开，推动儒学世俗化。在37岁龙场悟道之后，王阳明花了大量时间讲学，建立各个书院，以致弟子钱德洪感叹「平生冒天下之非诋推陷，万死一生，遑遑然不忘讲学」。翻译成大白话，阳明这老家伙是用生命在讲学啊。



王阳明通过「讲学」这种方式，不断「输出」，从而对自己的很多「高阶模型」，即很多思想体系进行了系统梳理。这是一种非常聪明的做法，借用今天计算机科学的术语来说，王阳明是在借助各种各样的讲学，对思想体系进行极端「压力测试」。光懂得高阶模型还不够，还得反复给高阶模型创造足够多的练习机会。

他不断面对成百上千人讲学，多次重复同样的理念，这些理念、高阶模型更易沉淀于他心中。他再来打仗，就非常容易获得胜利。对于绝大多数人来说，一辈子往往是平淡的生活。影响一辈子生活的关键决策，用斯坦诺维奇的话来说，一共也就 20 来次。王阳明通过大规模讲学，对这些决策提前进行了「压力测试」，真正履行时，就容易大概率获胜。

大家加入开智部落后，会发现自己步入了一个高浓度信息的区域。你可以把它理解为一种智力上的压力测试。在日常工作中，你接触不到开智如此密集的讨论与学习。曾有个同事说，开智部落始终洋溢着一股高三高考的学习氛围。虽说比喻不是那么恰当，但是大家可以想象，确实在那种条件下，不断对自己的学习习惯进行高强度的「压力测试」，往往更易建立好的学习习惯系统。

定律 2：不同时空都有效

好的学习习惯在不同的时空都是有效的。定律是要普适才为之定律，回到学习这件事，「时空」很容易被疏漏，因为它不仅仅是物理的时空，还包括文化上「逻辑」的时空。

有种说法，吃透一本书，才算好好读过。然而比吃透境界更高，是通透。吃透仅限于书中内容，通透则是将书中内容与正反上下、古今中外背景知识相互关联。当你做到读书通透，收获将远远大于手头那一本书。那么，怎样将书读得通透？试看读书八字诀：「正反上下，古今中外」。

其中「古今中外」说的是物理时空。你在日常生活中会接触到大量的，所谓可以帮助你养成习惯的一些方法论，但是几乎 99% 的方法论仅局限于一周\一月\一年时间，甚至仅局限于某一个产品的。比如说有很多同学推崇 GTD 工具、GTD 软件、GTD 方法论，但是我很反对它，因为它只是在网络时代稍微有一点作用，如果在古代，比如说孔子那个时代，GTD 并不会起到作用。这意味着成为 GTD 信徒，用它来指挥自己的行为，并不是一个好习惯。



还有从「正反上下」来讲。如果一个学习习惯，它只会让你找支持它的证据，那就麻烦就大了，你会形成所谓「确认性偏差」，会不自觉忽视很多能让自己改进的「反常识」证据。比如一味地死磕书本没有实践，或一味只注重实践而不学习前人的高阶思维模型，你的学习没有效果，还觉得自己读书不够，不够勤奋，或者实践不够多。但其实是忽略「反」的作用！好的学习习惯要像科学方法论那样保持开放，或者至少你知道它的优势和边界。比如死记硬背就适合死记硬背的内容好了！

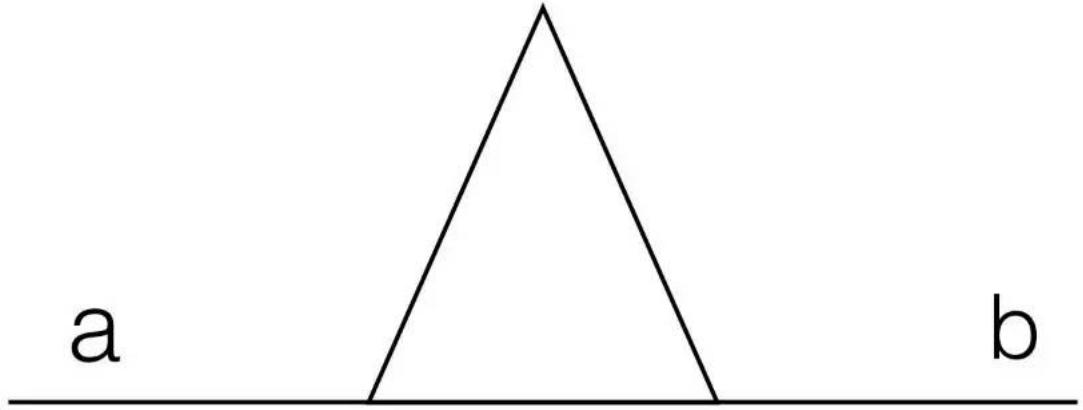
到这里大家应该清楚了，怎么去评判一个好的学习习惯。用「正反上下，古今中外」的视角去想象，你所接触的学习方法论或者自己的学习习惯，它能不能推论到古代，能不能推论到外国，能不能保持开放或者至少边界清晰，孰优孰劣一目了然。

定律 3：成本最省 > 空间最短 > 时间最快

第三个定律是一个很「反常识」也很难理解的定律。如果说前两条好习惯定律更多在单数层面发生作用，针对的是「好习惯」；那么这条定律更多在复数层面发生作用，针对的是「好习惯们」，当一个学习习惯与另一个学习习惯发生冲突时，应该何去何从？它讲的是，在一个系统内，时间、空间与行动成本三者之间的关系。

上过[「认知写作学」](#)的同学都知道，我有一个定律叫「空间大于时间」。你常常说，回顾过去，展望未来。「回顾」、「展望」与空间相关，你是往「后」回头与向「前」展望；而「过去」、「未来」则是时间名词。人类以思考空间的方式思考时间，这就是语言学著名的时空隐喻。

在认知科学上，从时空隐喻出发，我们发现，人类大脑对空间类认知比时间类认知具有更高优先级别。在这里，我要拓展一下，任意一个系统至少由三个要素构成：第一个叫成本，第二个空间，第三个是时间。在《创新算法》中把它被总结为 STC 算子。今天我们站在一个更复杂的知识体系下，新增补的一点是，任意一个人类行为系统，除了空间大于时间之外，还存在一个叫成本最省原则。这就是第三个定律。



大家想象一下，你要从 a 点到 b 点，中间隔了一座山，有三种策略：

1. A 策略：第一种是成本最省的方法，就是从这座山的已有小路走过去。
2. B 策略：第二种方法是，空间距离最短，把这一座山打一个洞。
3. C 策略：第三种是时间最快的，比如说坐飞机飞过这座山。

从统计学规律上来看，在大时间周期不同场景，更易胜出的策略是 A 策略，成本最省。对于任意一个人类行为系统来说，最容易胜出的策略，它一定遵从以下原则：成本最省，其次空间最短，最后是时间最快。从以上三点再讨论我们的学习习惯。

受制于我们的进化脑，绝大多数人的学习习惯采取的是时间最快的 C 策略。所以常常会出现这种情况，学习是三分钟热度、临阵磨枪。与之相反的则是大时间周期和必要难度。

再来看一下空间最短的 B 策略。好多人擅长某一种方法，比如说有一把锤子，就想用这个锤子去尝试解决所有问题。

最后来说说成本最省的 A 策略。如果成本太高，你就会行为瘫痪。反之，好的学习习惯则注重最小行动。

综上，好的学习习惯是最小行动（成本），注重工具和模板（空间）和大时间周期、必要难度（时间）组成。其中最重要的是最小行动，当你想要解决难题，尽量选择成本最省的方案，因为成本最省的方案往往会在大时间周期胜出。

从原则正确到细节正确

上面所说讲的「好习惯的定律」，不仅仅针对学习习惯，更针对一切人类行为。它是一个偏底层的定律，普适性才是定律的特征。你不光要掌握定律，还需要掌握从定律中推论出相应原则的能力。不同时代的「定律」可以相同，但不同时代的「原则」可以不同。

需要注意的是，在构建自己的知识体系与重建个人学习习惯系统时，还需要注意从原则正确到细节正确。不少人的学习陋习是过于纠缠原则正确，而非细节正确。

有一句话很经典：「听了很多好道理，依然过不好这一生」。为什么？原因一是这些好道理往往原则正确，却不一定在人类历史的不同周期上也正确，不会像那些普世定律一样发生作用。。原因二是虽然你听了很多好道理，但是你并没有掌握相应行动的细节，这种行动细节受制于人类的有限理性，它是情景导向与内隐导向的。

因此，未来你除了需要原则正确，更需要细节正确。接下来，我给大家总结一下，我认为在 21 世纪初期，建立个人的学习习惯系统非常重要的 5 个原则及细节。

原则 1：批量处理

从剥削人类，改为剥削机器人，机器可读 \geq 人类可读

前面已经说到了「好习惯三定律」，其中提到「成本 > 空间 > 时间」。所以这个定律当做原则你去使用，排第一的显然是成本。事实上前三个原则都是跟成本相关的。第一个原则是批量处理，批量处理这个原则指的是，尽可能地从剥削人类改为剥削机器人，在注重人类可读的同时也注重机器可读，

学习效率才能提高。

很多时候大家都过于注重人类可读，但是不太注重如何让机器更好阅读自己的输入输出。反映在细节正确上，就是不少人依然不习惯用英文命名自己的各类文档。如下图所示，开智部落公众号的协作文档命名有大量的中文名字，这样的文档机器可读性很差。

2016-11-10 - 如何以专业知识切入写作 作家部落.md
2016-11-11 - 产品如人——微信的价值观 产品部落.md
2016-11-12 - 阳志平：部落典礼答疑七问.md
2016-11-13 - 赵悦：杀死恶龙 作家部落.md
2016-11-14 - 欣怡：老唐 作家部落.md
2016-11-15 - 我是如何选书的 作家部落.md
2016-11-16 - 《人性与暴力》背后的七种力量 .md
2016-11-17 - MIT Fab Lab的奇幻创客 通识部落.md
2016-11-18 - 阳志平：广州沙龙十问 .md
2016-11-19 - 调寒：钻 戒 作家部落.md
2016-11-20 - 王恩蔚：小镇故事 作家部落.md
2016-11-21 - 李瑞文：001号档案（节选） 作家部落.md
2016-11-22 - 阳志平：纳博科夫的卡片.md
2016-11-23 - 动机的自我发现之旅 通识部落.md
2016-11-24 - 感动背后的科学原理 产品部落.md
2016-11-25 - 理解和说服他人 产品部落.md
2016-11-26 - 赵悦：天津旧事 作家部落.md
2016-11-27 - 部落十一月：月度获奖名单公布.md
2016-11-28 - 工作记忆背后的故事 开智公开课.md
2016-11-29 - 教是更好地学 作家部落（修改版）.md
2016-11-30 - 部落十一月：主播之十二星座.md
2016-12-01 - 部落十一月：阳志平老师演讲集.md
2016-12-02 - 遇见学习共同体 通识部落.md
2016-12-03 - 调寒：蓝色小龙虾 作家部落.md
2016-12-04 - 阳志平：开智部落三十天.md
2016-12-06 - 陈菁：诗歌六首 作家部落.md

对比开智学堂公众号的命名，它的规律就极其清晰，机器更容易对它进行批量处理。所以在命名的时候要考虑机器可读。同样，很多同学在 GitHub 操作时，依然习惯中文命名文件，这也是很不好的习惯，会对以后机器处理带来大量麻烦。

原则 2：区分原始数据和演绎数据

原则2：区分原始数据与演绎数据

- 将数据降维，从立体到平面；
- 给每个数据表设置一个唯一键值；
- 在主键基础上增设其他键值，键值之间相互不依赖
- 采用CRUD法则，区分单独与批量



先给大家讲个例子。在「认知写作学」二期结业时，我花了整整四个小时，去做一件本来不该做的事情。这就是去统计二期的优秀同学排名，在开智有一个优良传统就是退还最优秀同学的学费。但是当时负责的同事做了一件非常错误的事情，把原始数据和演绎数据混在一起了。其中每周每位同学的得分，她只收录了一个最终的得分数据，而这个得分数据是依据客观与主观两类指标加权出来的。但是到了课程结束时，我对当初的主观指标并不满意，计划重新计算。因为这位同事压根没保留原始数据。于是，她不得不花费三天重新统计，我在她基础上，也不得不花费四个小时，一个一个同学去重新计算。

所以我常调侃那些喜欢发明术语的人，因为你在发明术语的过程中，在不断地污染原始数据。芒格是反其道而行之，除非现有的学术体系实在找不到合适描述自己的想法时，才发明类似多元思维模型这类词汇。

原始数据与演绎数据，这同样是个高阶模型，来自于计算机科学中的数据库研究。对于数据库，它有两个很重要的法则，一个是叫「数据库三范式」，第二个是在前者基础上的「CRUD 原则」。除此之外，我再加一条法则，叫做「数据降维原则」，也就是尽量对多维的数据降到低维度来处理。

对这三条法则进行一下「细节正确」的演示。先说说「降维原则」。要想避额外的工作量，就需要用到这个数据库的「降维原则」。比如你有三千多本书，你可能只是直接将其放在目录下面。如果你对它进行降维，像我的论文数据库这样，把这些 PDF 文档，用 Zotero 软件降维之后变成平面化了：

标题	创建者	年	期刊	添加日期	其它
► Priming overgeneralizations in two- and four-year-old children	Gershko...	2006	Journal of Child Language	12/14/13 17...	
► Cognition as coordinated non-cognition	Barsalou...	2007	Cognitive Processing	12/14/13 17...	
► Dynamic systems theories	Thelen ...	1998	Handbook of child psychology	12/14/13 17... 00477	
► Development as a dynamic system	Smith R...	2003	Trends in Cognitive Sciences	12/14/13 17... 00297	
► Infants rapidly learn word-referent mappings via cross-situations...	Smith R...	2008	Cognition	12/14/13 17... 00232	
► Early noun voc	Infants rapidly learn word-referent mappings via cross-situational statistics	1999	Cognition	12/14/13 17... 00193	
► A model of perceptual classification in children and adults.	Smith	1989	Psychological review	12/14/13 17... 00182	
► The development of embodied cognition: Six lessons from babies	Smith R...	2005	Artificial life	12/14/13 17... 00127	
► Cognition as a dynamic system: Principles from embodiment	Smith	2005	Developmental Review	12/14/13 17... 00111	
► Shape and the first hundred nouns	Gershko...	2004	Child development	12/14/13 17... 00107	
► A developmental analysis of the polar structure of dimensions	Smith R...	1992	Cognitive Psychology	12/14/13 17... 00105	
► Letting structure emerge: connectionist and dynamical systems a...	McClela...	2010	Trends in Cognitive Sciences	12/14/13 17... 00102	
► Counting nouns and verbs in the input: Differential frequencies, d...	Sandho...	2000	Journal of child language	12/14/13 17... 00095	
► Learning nouns and adjectives: A connectionist account	Gasser...	1998	Language and cognitive proces...	12/14/13 17... 00087	
► Linguistic cues enhance the learning of perceptual cues	Yoshida ...	2005	Psychological Science	12/14/13 17... 00081	
► Shifting ontological boundaries: how Japanese-and English-speak...	Yoshida ...	2003	Developmental Science	12/14/13 17... 00080	
► What's in View for Toddlers? Using a Head Camera to Study Visual...	Yoshida ...	2008	Infancy	12/14/13 17... 00051	
► Not your mother's view: the dynamics of toddler visual experience...	Smith S...	2011	Developmental Science	12/14/13 17... 00051	
► They call it like they see it: Spontaneous naming and attention to...	Samuels...	2005	Developmental Science	12/14/13 17... 00049	
► Simplicity and generalization: Short-cutting abstraction in childre...	Son S...	2008	Cognition	12/14/13 17... 00046	
► Object name learning and object perception: a deficit in late talkers	Jones R...	2005	Journal of Child Language	12/14/13 17... 00046	
► Different is good: connectionism and dynamic systems theory are...	Smith R...	2003	Developmental Science	12/14/13 17... 00044	
► Action alters shape categories	Smith	2005	Cognitive Science	12/14/13 17... 00044	

这样管理就会很方便。降到一定层次，你消化数万本书与数万篇论文就会变得更容易一些。

在你降维之后，每个数据库实体，它会有一个唯一码，对于单篇文献来讲，它的唯一码叫 DOI 编码。基于文献的 DOI 编码，就可以很容易获得它的社会评价（Google 被引指数、Altmetric 分数等等）和相关信息。按照数据库设计的三范式来说，每个表都说明独立问题，每个表得有个主键，它就是数据库该表的主键，这就是一个范式。另一个范式则是，在主键是 DOI 外，其他的附加码，比如说主键的标题、创建年、期刊、添加时间等与主键相关，相互之间则是一个松耦合关系。

当你对论文进行降维与上述思考后，接下来的是思考，如何批量处理。举个例子，如果你总是在一篇论文层面，思考如何下载、如何标注、如何提取要点，那么几乎很难获得好答案。一旦你站在批量角度思考如何进行「CRUD 操作」，那么，马上就获得大量答案，甚至重构以往陈旧的学习习惯系统。具体例子可以参考我的老文：《Zotero (6)：如何批量下载 PDF》

只要你遵从数据库法则，你会发现，你生活中绝大多数事情都会变得清爽。

原则 3：容易沟通

容易引导别人，一群人 > 一个人

接下来的一个例子，同样跟成本相关，叫「容易引导别人」。开智部落各个族长可能很有感触。当初他们组织直播的流程非常费劲，要对每一个想做直播的同学，单独加微信，加完微信两个人一对讨论，讨论完了直播方案之后，还来回修改半天，最后才能上线直播。



开智部落的族长们

这个流程出了什么大问题？它始终是一对一沟通，而非一对 N 沟通。为什么一定要把直播稿件的流程单独放在微信沟通，不放在公开场合去沟通讨论呢？之所以说群人大于一个人，这个原理是因为人类有同理心，更善于模仿。一旦你在公开场合，给第一位主播示范了如何做直播；第二位主播就非常容易学会。

在《追时间的人》有个「理性助人」的研究提到，你应该尽可能地在公开场合去帮助别人。这样你的时间才不会被别人无限占用。同样的，如果你经常自己一个人写日记，却没有分享，多年后，你想要追溯自己的知识体系，就会变得非常困难。

再举一个原则正确和细节正确的例子。这是 Github 上流行的一个库 FreeCodeCamp，先看看这第一位同学的提问，这也是多数小白习惯的提问：

Waypoint: Iterate over Arrays with map #3731

Closed bleesand opened this issue on Oct 14, 2015 · 0 comments



bleesand commented on Oct 14, 2015



No description provided.



bleesand closed this on Oct 14, 2015

再看看第二位同学的提问，这是个网络素养更好的提问。

Challenge Name: Build a Javascript Calculator

<https://codepen.io/FreeCodeCamp/full/rLJZrA/>

Issue Description

Hey Team,
I've been working on building my Javascript calculator, and thought it worth noting to you guys, that an error in the example project, actually made me re-think mine entirely (which was actually very helpful!). I noticed when checking equations on mine against yours, that something didn't seem right. Even though our answers matched, I thought something was off, so I checked the equation in another (production) calculator, and it turns out - we were both wrong! For longer, tricky equations that require "order of operations" logic, the example calc will not output the correct answer - rather it seems to just chain the operators, instead of evaluating the string as a true mathematical expression. Noticing this actually led me to fix the problem in my own calc, so I am very thankful, but... I thought you might want to know anyway (assuming you don't already).

Here's an example:

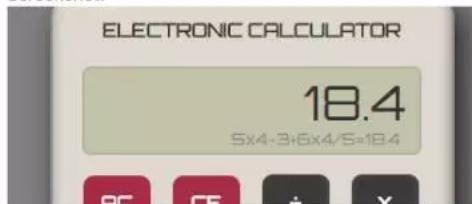
$5 \times 4 - 3 + 6 \times 4 / 5 = 18.4$

I think it should actually output 21.8 for this equation.

Browser Information

shouldn't matter but Chrome.

Screenshot:



Thanks,

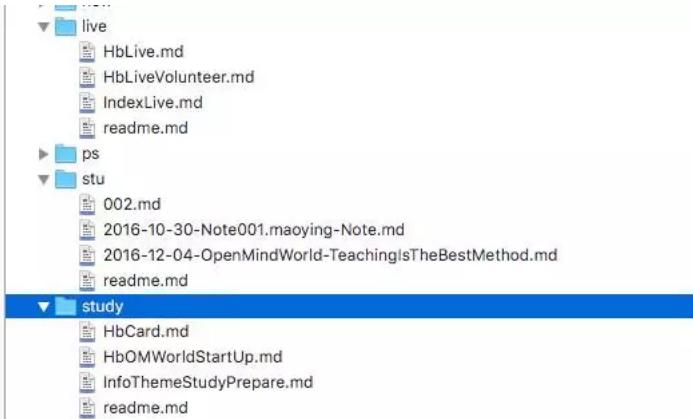
两人同在 Issue 中提问，但结果不一样，这是为什么？因为第二位同学清楚阐述：我为了解决这个问题，付出了什么样的努力，我那些地方解决了，那些地方没解决。其次是我的问题是在什么样的环境之下出现的，还有对应截图。所以他就得到了 89 人的帮助。并且最后这位同学还有一个很好的习惯——把 Issue 关闭。很多同学提问积极，但是关闭 Issue 从来不积极，做事情有始无终。GitHub 的设计是一种民主主义的设计，你自己发起议题，但是你也得自己关闭这个议题。这种细节，正是责任心和民主精神的体现。

因此，第二位同学的讨论过程形成了一个知识流通的闭环，沉淀为开源库中的经典案例。我希望各位同学养成更好的习惯，向这位同学学习。

原则 4：可复用

可以用于不同场景，多个场景 > 一个场景

然后再来讲一下第四个原则，前面三个原则都是偏成本的，这个原则则偏空间了。这个例子指的是用于不同场景。



大家看一下，上图依然是开智部落志愿者协作的例子。新加入部落的同学，都拿到了开智部落新手手册。一个好的知识管理习惯，从最开始的开智部落微信公众号文章，到开智部落新手手册，这样制作一本电子书，应该是无缝对接。但这本手册的制作过程中出现了些问题。比如，大家看上面的图，会发现他的文件名并不能构成一个唯一的编码。

第二个问题在于，它各个来源的不太统一。比如说，当时这一篇稿件是 002.markdown，这篇稿件是一位同学写的一篇好稿件，叫《读书的高阶思维》。但这篇稿件当时没有放在 GitHub 库里面。后来志愿者很辛苦，半夜三点多钟醒了之后给总编发了过来。

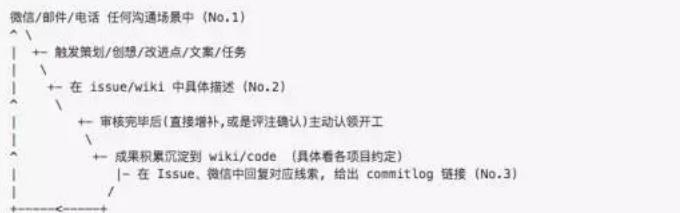
但这种辛苦，是可以规避的。《开智部落新手手册》这本电子书，编辑时间花了不到一天时间，而像《追时间的人》那本书是花了七天时间编辑完毕的。然而对比传统出版业，《追时间的人》花了小一年的时间才出版。这就是不同习惯导致的差异。传统出版社习惯用 word 来工作，没办法进行高效协同与快速迭代。

任何一个与他人协同的项目，都要遵从信息闭环原则。这样它的可复用性就会变得非常之强。如下图是大家熟悉的开智部落微信公众号编辑信息闭环流程图：

开智部落微信公众号运营专用仓库

工作流说明

开智项目异步协作一般在三个界面切换：



常用协作平台说明

- 文章选题发布计划跟踪表 [在线表格](#)
- 追踪议题、驱动任务在 [Issues](#)
- 协作文档积累在 [wiki](#)
- 嘉宾名片 [keynote](#) 共享协作地址 [名片](#)
- 嘉宾照片地址 [嘉宾照片](#)

原则 5：大时间周期

坚持一周与坚持一月/一年/十年/百年

第五个例子是大时间周期。很多人有一个不好的习惯，比如说我有几个同事买了新的苹果笔记本之后，第一个工作就是给它装大量新软件和小插件。拿谷歌浏览器举例，装的各种小插件太多了。看电影的、截图的应有尽有。反之，我买了一台新 Mac 后，很少修改各类参数设置。因为你把时间浪费在这种事情上面特别不值得。这些工具的时间保真度比较差，它是在一周/一个月/一年以内起作用，但是一旦以十年、一百年为思考单位，你会发现重要的不是各种插件。



上图是我自己的博客系统。我的的第一篇博客是 2000 年开始写的，从 2000 年到今天，16 年时间，依然是保持这种文件结构一路往下，不断的延伸。然后我的博客系统，中间只有过三次大的修改。对比很多人，他不断的迁移博客系统，只要有一个新的平台出来，他就会马上把系统推翻重来。甚至不少人会平台而迁就修改自己的写作习惯。这种人很多，但这批人忘记了，写作还有另一种用途：安放自己的心灵。

你仔细观察这批人，对比他们十年前后的文章，你会发现，他们的水平好像在不断下降。这种现象其实很普遍。为什么？因为他的学习习惯系统并不足以对抗时间的流逝。所以我写文章，从来有一些原则，比如说尽量不写时事不提热点，尽量内在动机，不做广告不写专栏不写约稿。

卡片大法

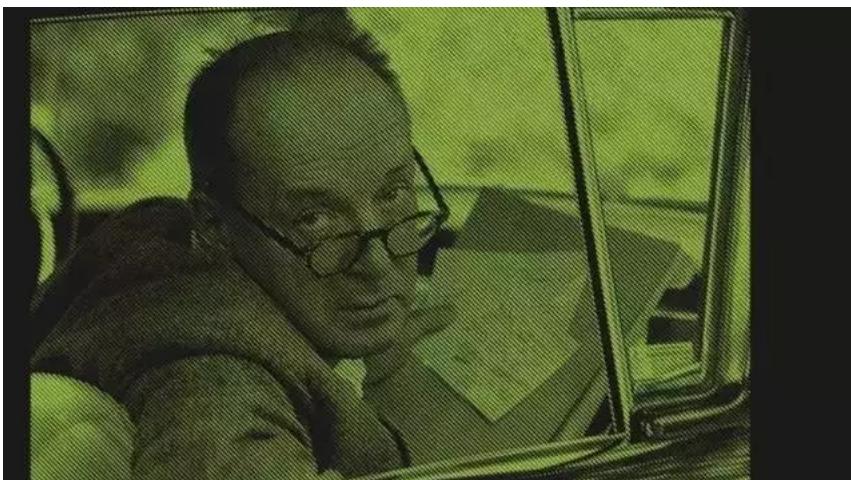
以上就是给大家讲的一些核心要点。接下来说说卡片大法是怎样帮助大家重建学习习惯系统呢？

写什么

先看看卡片大法的第一个要点：写什么。各位同学被要求写作以下类型的卡片，其实，它们往往代表着人类知识体系中的精髓：

- 术语卡：阅读中出现过的学术术语或者作者特定黑话
- 人名卡：阅读中出现过的人名，以及他的个人简介如何
- 反常识卡：有什么理论模型/推断证据/故事/行动，挑战了你的既有常识
- 金句卡：收集性感的句子
- 行动卡：写下你可以执行的行动
- 技巧卡：积累你学到的技巧
- 任意卡：此处自行发挥

在上述七种卡片中，最重要的是：反常识卡、人名卡、术语卡。反常识卡是在拓展你的认知边界，人名卡则是让你尊重知识源头的创造者。



先说人名卡。大家会高估同一个时代天才的数量，却会低估人类历史上天才的智慧。这在心理学上被称之为「天才效应」（参见我的老文：[《人生标准九》](#)）。到了「标准九」级别的天才，类似西蒙、马奇，他们的抗时间周期特别强，所以你不要被当下所谓大拿给迷惑住了，而是尽可能认识历史周期上的天才。

开个玩笑，绝大多数人生困惑在王阳明那里就能得到解答；绝大多数学习困惑在马奇那里就能得到解答；绝大多数决策困惑在西蒙那里就能得到解答；绝大多数诗歌困惑在宇文所安那里就能得到解答；绝大多数小说困惑在张爱玲、卡尔维诺、纳博科夫那里就能得到解答。这种人类社会的真正天才是极稀罕的，才值得大家去追随。

再说术语卡。写术语卡时，要尽可能的区分演绎数据和原始数据，不要把自己的知识给污染了。我并不建议各位卡片新手，一上来用自己的话来写卡片。当你没有很好的学习习惯时，你尽可能使用作者的原话复述卡片内容，比自己任意发挥好很多；当然，如果你已经有了很好的学习习惯，此时多使用自己的话来写卡片，没有任何问题。

怎么写

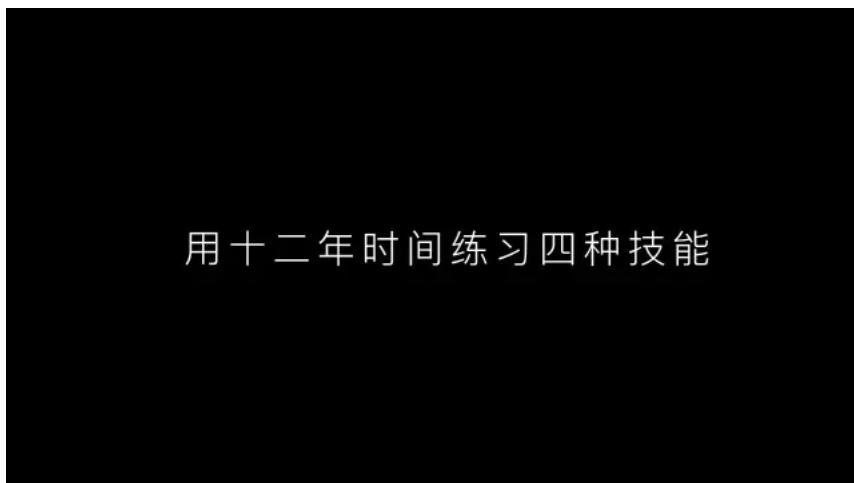
接下来谈谈怎么写，这里主要是「必要难度理论」。它可以改善输入输出的连接通道。这个理论，重点来讲可以总结为三点。

- **第一个是时间的必要难度**，写的更晚一点，不要在你听的最爽的时候去写，这个时候都是在你工作记忆区域工作，左耳进右耳出，而且还会造成你很大的「学会了」的错觉。
- **第二个是地点的必要难度**，就是在不同的地点写。比如说今天在这听完了，回到家里去写笔记。
- **第三个是叫记忆的生成效应**，它指的是用自己的话写。别直接把别人的话复制过来，那叫做自欺欺人。

卡片大法它为什么有效呢？最核心的是它改善了输入输出的质量。少数同学会把它等同于读书笔记，实际上两者不是一回事。卡片的本质是一个最小信息单位，从此大幅度降低了你的认知负荷，并且可以任意复用。当一本书读了一遍，不懂，第二遍，依然不懂，这时不要伤心，用卡片大法；当一本书，读的时候非常明白，第二天回想困难，这时不要重新回到旧习惯，用卡片大法；当你工作忙碌，总有借口不写作，用卡片大法。

小结

最后送给大家一句话：用十二年时间掌握四种技能。



这个社会总是流行用一年的时候掌握别人十年学会的东西。然而，那些常常是难以抗拒大时间周期、肤浅的与季抛型的「司机知识」。反之，如果你拥有了一个好的学习习惯系统，并且的确用十二年时间，深入掌握了四种技能。慢慢的，到了你三四十岁时，你会发现，在这个社会上已经没有别人能跟你竞争了。异类从此成为领袖。这就是我给所有同学的提醒，谢谢大家！

最新的: December 16, 2016

[向前](#) [向后](#)

如何学习编程——来自认知科学的四个建议

大家好，欢迎各位同学参加开智学堂 Python 入门班的开学典礼。我是阳志平老师，我是一名黑客，我也是一名认知科学家，因此我喜欢将自己定义为心智黑客。黑客精神，尊重个性，捍卫自由，推崇创作。

多年来，我一直在用自己的方式普及黑客文化，从 GitHub 到 Markdown，都留下了我的推广痕迹。当然，成为黑客，总是离不开掌握编程。在黑客文化领袖 Eric Steven Raymond 撰写的《如何成为一名黑客》手册中推荐的就是 Python 语言。因此，开智学堂成立伊始，开的第一门课是 Python 入门。

如何学习编程？大家看过很多文章，有来自计算机科学的看法；也有来自教育学的看法。然而，认知科学作为研究人类心智工作机制的学科，对此有自己的独特建议，这就是我今天分享的主题。

建议 1：为什么你是新手不是专家？

第一个建议是关于新手与专家的建议。为什么你是新手而不是专家？作为编程新手，你与专家最大的区别在于对方掌握了大量内隐知识。

什么是内隐知识？我们小时候学骑自行车，一旦学会，你长大成人，就可以在骑自行车的时候一心两用，这个时候就意味着骑自行车的技能已经变成你的一种内隐技能，不需要再调用你的大脑为它进行额外的付出。专家他的知识率与工作效率比一般人高很多，就是因为他掌握了在他的领域中大量的内隐知识，技能已经自动化。

跟内隐知识相对应的是外显知识。由于你是第一次接触编程，你会了解到 Python 语言包含哪些知识点，你该如何背诵、拆解、调用这些知识点。这些是外显知识。

关于内隐知识和外显知识，要特别提醒大家的是：专家他不仅仅是拥有了上述知识点，他同时拥有一整套行为规范。比如，专家级工程师明白怎么更好的跟别人进行沟通，怎样更好的表达他的需求，怎么去输出他的产品，这也是内隐知识中的一部分。

那怎样从刚刚学习编程的新手，成为一名专家级的工程师？成为专家级工程师，有三个维度。哈佛认知科学家帕金斯一生研究智力，他发现，在任何领域，要想变得更聪明，你都得有神经智力，经验智力，反省智力。

神经智力

神经智力很好理解，假如你的记忆能力、数学运算能力或逻辑推理能力不行，那么你学编程可能比其他人要吃力一些。

经验智力

经验智力意味着是你在这领域，投入了很多的时间，通过十年以上的时间，很多技能已经慢慢被你变成内隐知识。

反省智力

以上两种智力都容易理解，大家容易忽略的是反省智力。绝大多数人不明白，专家和新手最大的区别是专家的反省智力更高：他的内隐知识比别人效率更高，他的模式更清晰。举个学编程的例子，比如说接触到新的软件、新的编程语言和新的编程术语，绝大多数新手是先去搜索怎么学习该软件或编程语言，他会得到一堆网络链接，然后这位新手把这些文章看完，从大海中淘出对自己有用的一些可以复用的步骤。这是新手的学习习惯。

但是专家级工程师的学习习惯和一般人不同。比如，他接触到了新的软件，他会率先查看官方的帮助文档，明白有什么样的知识点，使得这软件特殊，跟其他软件不一样，这样他的学习效果会高很多。并且专家级工程师具备较强的生态链分析能力，他学的不是 Python 与 Web 开发，而是掌握了 Python 的 Web 开发生态链；他学的不是 Python 与数据科学，而是掌握了 Python 的数据科学生态链。

在接下来的三个月，你会接触到大量的这种专家级工程师才会采取的模式。开智学堂的 Python 课程设计，一上来就把各位同学扔在 GitHub 里面。

这有什么样的好处？你接触到的是实际工作环境。你可以看到专家级工程师，他天天泡在 GitHub 里面，如何进行实际编程工作。这样对你掌握编程的内隐知识，尤其是内隐知识中的行为规范知识部分，会帮助更大。

建议 2：为什么学习编程，你会失败？

第二个建议是如何提高学习编程的成功率。学习编程真的挺难的。很多人都尝试过多次学习编程，自学、报班，他仍然失败了。偶尔忽悠你二十一天学会编程的，一定没有帮你养成很好的编程习惯。这是为什么？

编程也是一种语言。和大家在 0-3 岁的时候学习讲话，这两个学习过程是一样的。你得掌握各种各样的关键词，用关键词去描述各种各样的现象。

但是编程语言不是用于跟身边的人进行交流，而是用于和计算机进行交流，所以，你要同时掌握逻辑。在人类大脑演化早期的狩猎-采集时代，只是往大脑中写入了人-人交流的进化模块，并不包括人-机交流模块。

这么一来，大脑不得不同时处理语言与逻辑两件事情。而人的大脑不擅长同时处理两件事情，因为受制于我们先天的前额大脑皮层发育特点，大脑有明显的瓶颈，比如只能在短时间内记住不超过 9 个电话号码。金庸小说里边的周伯通左手画圆，右手画方，这是非常困难的操作。

作为学习编程的新手，让你同时在电脑上处理语言，学习怎么用新的关键词去描述世界；处理逻辑；怎样处理各类需求的优先级别。你很难同时学会这些操作，这使得不少人学习编程走向失败。

所以我建议新手一定要把语言和逻辑分别进行训练。一次只训练一件事情，比如你刚开始的时候可以只训练语言。把编程当成语言，像学英语一样，它有哪些常用的高频词汇；以及用什么样的语法才能把这高频的词汇串起来，在初步掌握语言规律后去掌握逻辑规律，这样会帮助你学习编程。

同时需要提醒的是，就像人类语言是用于人-人交互，编程是跟计算机发生交互的语言。大家想一下，在 0-3 岁的时候，你怎样像阳老师一样学会如此正确但大家又听不懂的湖南普通话呢？其实不是通过看书学习，而是通过跟他的爸爸妈妈学的。

学习编程也一样，因此，你一定不能把所有时间花在看书上，一定要一上来就天天去写代码，学习跟计算机沟通。很多人学习编程有不好的习惯，他有可能先去网上把 Python 相关的书都买了，或者下载一堆如何学习 Python 的文档。这是错误的学习习惯。

想象一下，在你是 0-3 岁的小孩时，你妈扔给你一堆湖南普通话的书，怎么像阳老师一样，把湖南普通话学好？这是学不好的。你要把书扔一边去，从学习编程的第一天开始，就是直接是练习如何像说话一样去写代码。

学习语言，大家都有很多经验，从小时候学习语言中获取的经验；考四六级 GRE 托福获取到的经验，那么，我们如何提高编程所需要的逻辑能力呢？怎样进行逻辑训练，提高思维呢？大家都知道，这是开智学堂所有的课程极其鲜明的特色，比如说学编程、学写作，开智学堂不仅教大家学具体的技能，同时还在教各位同学如何思维。如何提高自己个人的逻辑思维能力？这里给大家的建议就是尽量先在自己的头脑当中进行预演。认知科学家丹尼特把人类的大脑分成四种机制。

640

第一种是达尔文心智。

假设你是荷尔蒙爆表的男生，你在不同国家看到美女，只要她的腰臀比符合进化心理学规律，你看到这些美女都会兴奋。又如你看到蛇都会害怕；看到红色会兴奋，这些大脑通过千千万万年演化习得的进化模块，对应人类大脑的这一部分工作机制，丹尼特将其命名为达尔文心智。

第二种是斯金纳心智。

假设你像斯金纳一样，发明了他著名的斯金纳箱子，不断地去训练老鼠。按照达尔文心智而言，老鼠看到猫就会害怕。但是训练中，如果当老鼠看到猫的时候就给它一些甜头，老鼠就会不断地去尝试，这种甜头就是刺激。从刺激到行为之间，既可以像巴甫洛夫一样，给予猫与老鼠之间的条件反射；也可以像斯金纳一样，赋予代币等操作。

第三种是波普尔心智。

第一种达尔文心智与第二种斯金纳心智是动物共有的。第三种波普尔心智和第四种格列高利心智则是人类独有的心智。波普尔是著名的科学哲学家，提出了很有名的理论，就是科学是通过可证伪才叫科学。波普尔心智意味着你在头脑中对一些事情提前进行测试，测试一般是动物做不到的。这就是人类最重要的能力——你可以对真实世界予以抽象，然后在头脑中进行测试与预演。优秀工程师无不具备较强的抽象、测试与预演能力。

第四种是格列高利心智。

这是人类更强的能力。第三种波普尔心智，你作为一名编程新手，在头脑中测试的一些假设，有可能是你个人的体悟；但是人类是人类社会，而不是孤独的独狼。因此，人类拥有一种超越波普尔心智的能力，我们可以借助社会文化与思想习俗测试一些假设。因此，丹尼特用英国认知科学家格列高利作为第四种心智的命名。

比如，在前面我提到，很多编程新手碰到新的问题，往往不会去查官方帮助文档，而是去搜索，看博客，这是一种不好的学习习惯。但是人类拥有很强的格列高利心智。一些专家级工程师已经证明了哪些学习方法是正确的，哪些学习方法是低效的。借助于人类文化社会已经证明正确的假设，能够大幅度地改善你的学习效率。

在接下来的三个月时间内，各位开智学堂的同学将天天泡在 GitHub 里边，全世界最厉害的程序员都在这里，我希望各位同学不断摸索，看看他们是怎么写档案的、他们有一些什么样的好习惯，这对大家学习效率会有很大提高。

建议 3：为什么你实现不了目标？

第三个建议是关于树立目标。报了开智学堂编程班，很多同学可能在自己的小本子上偷偷写上一句话：「我要在三个月内学会编程」。虽然说不是 21 天学会编程吧，但很多同学都以为三个月能学会编程。然而，一旦写了这个目标，绝大多数人最终的结果其实是学不会编程，完成不了这个目标，为什么呢？

这是认知科学研究中心很有意思的现象。因为人类大脑特别喜欢脑补，一旦把「我要在三个月内学会编程」这个目标写下来，你的大脑会怎么去处理？

它会认为这事情已经完成了。就像「新年我要成为更牛的人，要去周游世界，我要XXX」，因为没有提出一些具体的指令，你的大脑会把这些目标扔到「完成区域」。在未来的三个月内，你的大脑不会有任何行动。这是很不好的制订目标的习惯。

认知科学家格尔维茨（Peter Gollwitzer）把「我要三个月内学会编程」这样制订目标的习惯称为「目标意图」。与目标意图相反的是「执行意图」。它是这样一种方式，采取的是如果...那么...的句式。就是说它把你更具体的指令下达给你的大脑。「如果每天晚上八点之前回到宿舍，我立即打开笔记本开始登录 GitHub 网站、提交自己的代码」，这是一种新的制定目标的方式：执行意图。这种方式有何不同？

- 第一它包括时间因素：「晚上八点」；
- 第二它包括地点因素：「回到宿舍」；
- 第三它包括具体可操作的事情：「提交代码」。

这样一来，你在上周给自己大脑布置了这样任务，然后很忙，把这个事抛在脑后，但是大家都很明白了，人类大脑喜欢脑补，到了下周晚上八点的时候，你的潜意识就会自动进行脑补，现在晚上八点了，我已经在宿舍了，这个时候我要干什么——写代码。

认知科学家研究发现通过改变一种目标制订的方式，学习效率提高了三倍以上。格尔维茨的妻子，另一位心理学家 Gabriele Oettingen 则在执行意图基础上，结合心理对照，提出了 WOOP。这是任何一位开智学堂的学员入门第一课。

Ip

接下来在具体的教学中大家会碰到大量的任务，我希望大家用执行意图的方式制订目标。

建议 4：为什么你需要做个「挠痒痒的猴子」？

第四个建议和人类社会结构相关。开智学堂非常有趣，几乎任何课程任何收费活动，男女比例非常均衡，从来都是 5:5。我想，这可能跟我作为创始人的文艺黑客气质相关（笑）。这是开智学堂很特殊的现象。大家可以想一下，你为什么需要男朋友，女朋友？因为人是喜欢挠痒痒的猴子，这是人类社会进化的一个规律。

最早人类怎样从猴子变成猴群？作为个体的猴子，相互挠痒痒，慢慢地从孤独个体变成猴群，这就是人类从远古时代已经形成的一种思维习惯和一种演化模式。当从 150 人的猴群演化成更大的猴族；当人类社会语言诞生，逐步演化出部落、村庄、城市与国家，这种猴子帮忙挠痒痒行为始终存在。只是语言诞生后，它逐步过渡为八卦。

Houzi

正是八卦才使得人类社会形成社区，它又演化成更容易传播的故事，帮助更多小部落链接在一起。比如说无论是西方社会还是东方社会，都会流传信息结构差不多的故事：西方有亚当夏娃；中国有女娲补天。

人类社会这样的演化进程同样深深影响了我们的学习过程。因此，人类最早的学习是学徒制，知识就是八卦与故事。人类最早的学习是狩猎，部落中的年轻孩子跟随父母学习打猎，维持人类生存并促进发展。这种以学徒制为代表的学习方式步入工业时代之后逐步没落。

然而，到了今天，技术生发的第二次教育革命中，我们需要重新回到学徒制，所谓认知学徒制。

你怎样才能更好地学习？一定不是天天跟自己死磕。大家可以尝试一下。当你抓住自己的头发，你是打不死自己的，你下不了手。但是让你的小伙伴抓住你的头发，你会感觉到很痛苦。因为这个时候，你的伤害是来自于别人。同样的，你要提高学习效率也是一样的。

安替老师在开智大会上做的演讲中的一句话，成了开智社群的共识：「[借助社会结构让自己被动进步](#)」。加入开智学堂，你跟数百个小伙伴一起战斗，不再是自己死磕！

那么怎样更好地成为认知学徒？通过往期开智学堂的教学经验，我发现学得最好的同学是在社群中提问最积极的同学。往期还有个很有意思的现象，学得最好的同学，是参加线下活动最积极的。

你一定要不断去提问，不断去跟同学互动。在线上的时候，听老师讲编程课，有很多东西听不懂，但是到了线下，老师给你打了个比喻或者同学给你展示了一下，你一下便懂了，这样一来，学习效率便很高。

当然，开智学堂每门课程只有一位老师，加上四位助教，五位工作人员，面对数百位同学，很难做到面面俱到。这个时候，大家要明白另一个较新的认知科学研究。也就是，我们一般都知道，教别人怎样进行学习，能够提高自己的学习效率。但是大家不知道的是。认知科学家最新研究发现：「即使你只是在头脑中想象如何教别人，这时候你的学习效率也是自己学习效率的两三倍以上。」

所以说我希望各位同学，未来踊跃提问，主动尝试解答自己或别人的提问，这样的话能够形成更好地学习氛围，更能帮助自己更好地学习。

这就是最后我给大家小小的建议，希望各位同学，主动去做那一只帮帮人挠痒痒的猴子。

小结

注重内隐知识；将语言与逻辑分开，不断在头脑中进行逻辑预演；使用执行意图而非目标意图；成为一名认知学徒，教别人学习，在头脑中教六个月前的自己学习。这就是我给所有同学的四个建议！谢谢大家。

最新的: December 14, 2016

[向前](#) [向后](#)

书事

两周前，逮了开智部落六个同学帮忙规整南书房藏书。干了两天，腰酸腿疼，分类完毕。今天上午，给心智学徒们上完课之后，又逮了八个同学帮我将归类完毕的图书编目。从下午一点到晚上七点，六个小时编目 2246 本书。剩余数千本图书则放到春节后来规整。从此，南书房以收录经典为主。在整理过程中，与各位同学交流的一点小经验，供各位参考。

Q1. 如何高效登记书目？

第一步，按照房间号、书架号与格子号，赋予不同书架的不同格子一个唯一编码 AYX。如 A 则表示不同房间。柜子是由 x 轴来定位的，柜子上的格子是 y 轴。例如，A12，表示第一个房间的第一列书架的第二个格子。

第二步，在 Zotero 中创建一个名字为「A12」的目录。将鼠标定位到这个目录。接着开始整理该格子中的图书。

第三步，找到一本书的 ISBN 号码，在豆瓣中输入该书的 ISBN 号码，即可定位到这本书。接着打开这本书的页面，使用 Zotero 的「Chrome」插件，一键保存到上述「A12」目录。

第四步，每个同学负责一个到多个书架。当所有同学整理完毕后，利用 Zotero 的导入导出功能，导出所有自己负责的格子的文件夹，最终合并到一个同学负责的总目录中。

当然，中间少不了一些台湾版、英文版，豆瓣书目没登记。于是，同学们不得不自行创建或者提取亚马逊网站的记录。整体来说，得益于同学们的认真协助与 Zotero 强大的功能，今天编码书目顺利且高效，更多技巧可以参考我的老文：[Zotero \(5\) : 电子文献管理攻略](#)

Q2. 都是哪些经典著作？

书虫读书较多，都是一批一批读的，论本不足以囊括，得用书单。这些经典著作涵盖以下12个书单：

五大元学科之经典

- 书单1：开智正典：心智升级百本经典导读。读经典？经典在哪里？尽在开智正典。108本令人脑洞大开，三观尽改，代表21世纪人类智慧巅峰与知识源头的神作。我也许是世上唯一一位读过所有这些书的人，因为书单是我开的... 收藏书单，请点：<http://t.cn/RUP615S>
- 书单2：第三种文化代表人物的著作。何谓第三种文化？一批跨越人文与科学、学院与大众的主流科学家。他们既是开放科学先锋，更是思想者。其中，不乏大家喜欢与熟悉的道金斯、古尔德、平克等人，也有不熟悉的诺奖得主盖尔曼、人工智能奠基者明斯基等人。参见：[第三种文化](#)

五大元学科

- 书单3：认知-神经-心理科学。参见[心智黑客](#)与[心灵电路](#)前者科普；后者专业。我的日常工作涉及到的计算认知科学专业书单则请点这里：[计算机认知科学实验室小组](#)
- 书单4：网络科学。参见[《社会网络分析：方法与实践》译者序](#)
- 书单5：计算科学。参见[全世界程序员都说好的图书](#)
- 书单6：数学。参见[数学史与数学的自学](#)
- 书单7：写作。参见[开始写作吧](#)、[译道技法](#)与[开智写作课书单](#)

历史与创新

- 书单8：创新。参见[成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)、[ReWork创业书单](#)与[科研十书](#)。分别涉及到产品、企业与科学的创新。
- 书单9：历史。参见[近期微博荐书总结：科学、历史与人文](#)与[中国人的婚恋行为：一种本土心理学视野](#)及[深夜谈阳明](#)。前者偏世界史与科学史，后者偏中国人的历史。

智者故事

- 书单10：告别三十岁。参见书单：[三十而立，小心忽悠](#)
- 书单11：从豆瓣1000本传记中，挑选出来的两百多牛人名单，可以作为创造力、智力、专业技能习得与天才研究领域的一个小型数据库。参见[寻找牛人与智者清单](#)
- 书单12：[心智十二宫：聪明人写的关于心智的书](#) 与 [心智十二宫之补充：婚恋、职业与育儿](#)

Q3. 有哪些值得推荐的作者？

上述书单，构成了我24岁到36岁知识谱系图的一部分。十二年时间，看遍神作，对我影响深远的作者，数不胜数。如果凭借记忆，勉强挑选出108位智者，他们是：

- 元典：古诗源、易经、道德经、论语、柏拉图、亚里士多德
- 中国古典文论：顾随、宇文所安
- 西方文论：津瑟
- 中国作家：陶渊明、王维、韩愈、辛弃疾、鲁迅、余光中、钱钟书、张爱玲、夏志清、
- 西方作家：艾柯、卡尔维诺、毛姆、怀特、博尔赫斯、纳博科夫、阿西莫夫、伍尔芙、海明威、泽拉兹尼、奥威尔、蒙田、休谟、索德格朗、茨威格
- 日本作家：夏目漱石、村上春树、太宰治
- 修辞学：佐藤信夫
- 哲学：维特根斯坦
- 叙事学&人类学：普林斯、坎贝尔
- 管理学：马奇、明茨伯格
- 历史学：王泛森、余英时
- 社会学：格兰诺维特、伯特
- 儒学&本土心理学&行动科学：王阳明、杜维明、钱穆、李亦园、杨中芳、杨国枢、黄光国、瓦茨拉维、阿吉里斯、温格
- 设计师：深泽直人、黑川雅之
- 翻译家：傅雷、钱歌川
- 认知-神经-心理科学家：西蒙、斯坦诺维奇、平克、卡尼曼、科恩、吉仁泽、坎德尔、达马西奥、莫斯科维奇、德韦克、海特、塞利格曼、塞尔、津巴多、德尔纳、克莱因、帕金斯、托马塞洛、威林厄姆
- 进化论：威尔逊、邓巴、达尔文、道金斯、丹尼特、古尔德、卡尔·萨根
- 编辑：布罗克曼
- 网络科学：侯世达、纽曼、邓肯·瓦茨、霍兰、巴克、克莱因伯格、巴拉巴西、沃尔夫勒姆
- 语言学：韩礼德、莱科夫、齐夫
- 创新：阿奇苏勒、野中一智、诺曼、契克森米哈赖、钱德拉塞卡
- 数学：波利亚、加德纳、哥德尔
- 智者：芒格、费曼

Q4. 过去12年，学哪个学科，是学得最顺利的？学哪个学科，走了很多弯路？

从这些记忆深刻的作者来看，我当前知识结构中少了经济学、政治学、生物学等。目前知识结构最强的依次是：认知-神经-心理科学、诗学、数学、计算机科学、网络科学这五大元学科以及社会科学、语言学。在这些领域中，或拿过奖，或发表过论文，或出过书或者即将出书，或带过学生。

其中，学习网络科学最顺利。从2000年发表第一篇社会网络分析论文，几乎伴随着它同步成长。在这个领域，没走过太多弯路。具体学习情况参考答疑：[阳志平：元学习——以微表情和网络心理学为例](#) 走弯路最多的是计算机科学。最大的误区是当初浪费了太多时间在看书而非开发。

Q5. 先学哪一个学科，学习其他学科的速度大大提高？

可以简陋地分成三个大的脉络：科学、人文与工程。科学上，越偏数理，掌握得越好，学得就越快。拿我对心理学的学习举例，因为当初在市场调研公司工作过，深入掌握了结构方程模型（SEM）等相关统计软件，之后又创办心理测量公司，熟悉项目反应理论（IRT）。因此，心理学对自己难度很低。再拿之后自己进入认知科学领域举例，先从数理化程度更高的计算认知科学这门学科入手，之后认知科学就迎刃而解。

再拿自己对社会科学的学习举例，因为有较好的统计功底，同时懂编程，因此，从一开始介入社会网络分析这类偏数理的社会学领域，没有丝毫难度。

然而，人文与工程不是这个学习节奏。人文是取法乎上，才会收获更大。人文讲究文本细读与回到源头。拿我学习写作举例，当有一年意识到自己文笔不行，将《古诗源》翻得烂熟后，文笔开始提升。学人文，需要熟读经典。同时知道如何将经典串联当下生活。再拿我学阳明心学举例，因为自己先掌握本土心理学，这样走过的弯路非常少。不甩那些所谓国学大师，直接用行动科学与本土心理学对接阳明心学。

学工程则是另一个套路，尽量寻找实践机会。产品能力提高最快时，是搞砸了几个项目亏损数百万后，此时产品能力开始大幅提高。

Q6. 读书是按照人来读的吗？

读书不是按照人来读，而是按照知识体系来读，从好奇心出发，框架没那么重要。看人下菜是读书下乘。只是时隔十二年后，你回想对自己影响更深刻的知识，会存在三条核心脉络。

- 第一条是，影响过你的大拿，如上述作者；
- 第二条则是，影响过你的「高阶模型」，那些已经置入到你脑海中的各类模因；
- 第三条是你的输出，你用作品在向哪些人、哪些书致敬。

无论读作者自己的著作，还是读别人写他的传记，都能学到作者的内隐知识。次序相对来说，没那么重要，先挑一本文笔最优美的阅读。拿阳明举例，一上来读传习录，你的好奇心还没激发。如果此时，你是因为先读了一本文笔优美，故事好看的阳明传记，激发了学习阳明心学的兴趣，未尝不可。这也是多数时候，自学最容易坚持下来的路径。

Q7. 阳老师推荐了很多好作者，您是用什么标准来判断的呢？

人类的大脑善于自我欺骗。因此我从来不回答此类问题：对你影响最深的一本书。书从来是一个主题、一个领域，才能对人产生深刻影响。如果一本书就能影响到你念念不忘，那么，影响你的不是书，而是那段时间，你的经历、你的情绪。类似问题的类似答案。要么作者推荐的是他自己或亲友的；要么过几年，你再问他同样的问题，他早就忘记当时怎么忽悠的了，又会随口说出一本书。我推荐的好作者，一定是我之前十二年中写过书评或读书笔记的。将十二年各类书单、读书笔记汇总到一起，从此有了这批作者名单。相对来说，这批作者的共同气质是：

- 内在动机：如宇文所安是美国人，从小将《全唐诗》数万首诗歌背下来，对唐诗的理解超过中国人，这就是内在动机；再如纳博科夫一生特立独行，不参加任何行业组织或作家的相互吹捧大会。我推崇这样的作家。
- 智识趣味：我更欣赏那些没有明显知识漏洞的人，如艾柯，如平克。气场强大，独立思考。大牛与大牛会相互竞争的。如纳博科夫所言，一个时代，真正伟大的作家只有一两个而已。科学也是如此，多數学科是由极少数人驱动的。
- 文笔优美：如平克，又是认知科学家又是作家。正如马奇所言，「学问有个特征比有没有用更重要，那就是美不美」。当然，马奇也出版了八本诗集。
- 有历史感：作者本身有历史阅读趣味，同时作品经过10–50–100年的不同时间尺度的考验。

Q8. 如何将经典落地，内化成自己的行动？

为什么要将经典都变为行动呢？人类知识体系三大要素：模型、故事与行动。行动只是人类知识体系中的一小部分而已。99%的知识是无法变现，也无需变现的。点火樱桃，照一架荼靡如雪——变现个啥？天上有行云，人在行云里——变现个啥？阅读与写作是满足人之为人的好奇心与美感。正如堂吉诃德所言：

游侠骑士之所以让自己疯狂，既不是为了别人的嘉奖，也不是为了别人的感谢。游侠骑士的愚蠢行为不需要辩护。

- 阳志平
- 2016-12-12

最新的: December 12, 2016

[向前](#) [向后](#)

人性与暴力——论智力侵略

大家好，很高兴与各位开智部落的深圳同学欢聚一堂。今天我想跟大家分享的是，如果以100–1000–10000年为单位，在大时间尺度上，人类与世界所处的位置。管中窥豹，简单回顾人类历史后；我将接着探讨在当今时代大变局下，你可以做点什么，才能减少决策偏差，以及为这个民族、这个国家、这个地球，你可以做点什么。

1. 世界发生了什么？

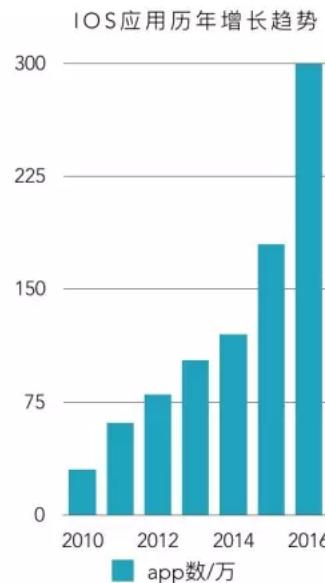
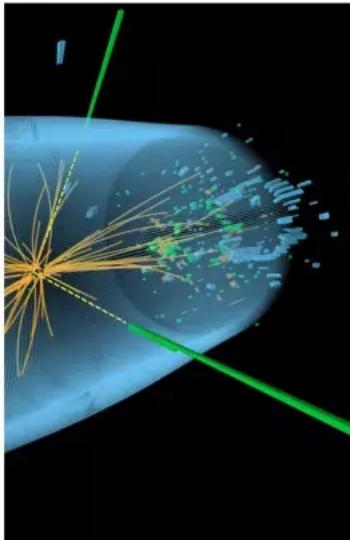
在发蓝的河水里 洗洗双手 洗洗参加过古代战争的双手 围猎已是很遥远的事

—— 海子《农耕民族》

世界正在快速变化。这是每个人的感受。虚拟现实、深度学习、人工智能一夜冒出，突然之间，世界从此大不一样。从前衣食住行拿现金，到后面刷卡，再到现在使用APP。甚至如果一个贼不去更新知识，抢劫都抢不到钱了。反之，如果一位超级骇客，成功入侵银行，从每个人账户上偷一分钱，他能造成社会财富重大损失。

这是一个信息过载时代。日本第一位诺奖得主汤川秀树在《现代科学与人类》中感叹，「就整个人类生活而言，也存在刺激过剩、信息过剩、技术过剩之感。对刺激的迅速回应，被信息所缠绕，为技术所主宰，最终使人类失去了自我，甚至连自己将何去何从都不去思考了。」假设汤川是生活在今天，他也许会窒息得失去创造力。

汤川因为研究量子力学荣获1949年的诺贝尔物理学奖。他一生致力于探索「真实世界」。在物理学家眼中的真实世界，以一些简洁规则运作，这些规则往往具备数学美。你我生存的「现实世界」则是真实世界的投影。「现实世界」不同于「真实世界」之处，在于它是一个多周期多系统的世界，噪音较大。



如果你拥有上帝之眼，能够统计出人类在「现实世界」中生产出的所有信息量，你会发现，从2010年前后，人类信息量步入了一个新的增长期。每一天，数亿智能手机联系在一起，生产着各种文字、图片、音频与视频。新学科新科技喷涌而出，高引用论文2015年高达10万篇，短短几年内，深度学习、光遗传学、CRISPR技术席卷天下，十年间新增数百个新学科。又是短短几年内，App Store应用数量从零到300万；微信公众号数量从零到800万。每个新学科、每篇高引用论文、每个App，每个微信公众号又是一个新的「信息源」，继续引爆第二轮信息爆炸。

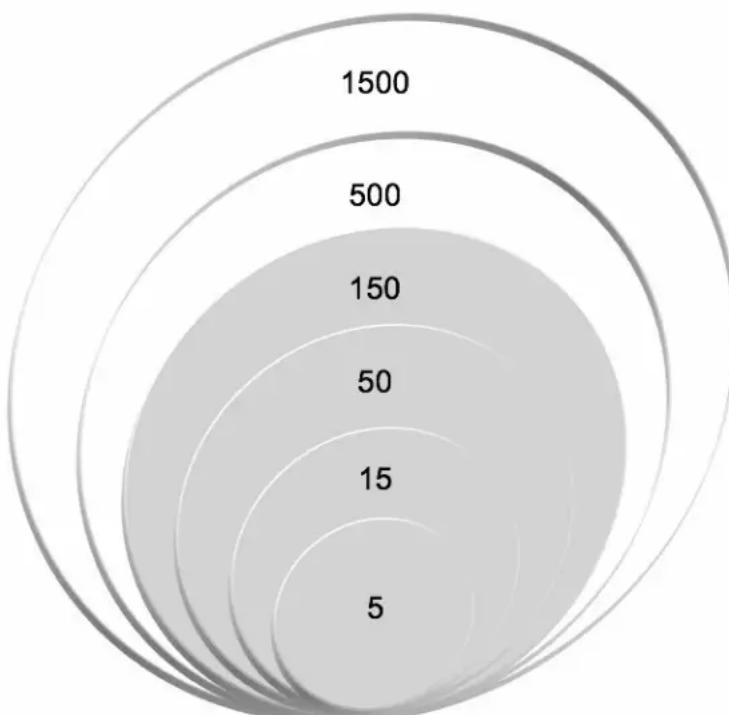
2.信息与信任

是谁这么说过 海水 要走了 要到处看看 我们曾在这儿坐过

——海子《海子小夜曲》

星星之火，可以燎原。信息火喷，燃烧的是你的心力。信息爆炸，它会如何影响人类文明发展？——是信任。信息深深影响了人类之间的信任。以我的12岁到18岁的学生时代举例，那时少男少女们流行交笔友。因为当时我发表过一些诗歌，常常会收到笔友来信，但到了年底，加上所有笔友在内，值得邮寄贺卡的朋友，依然不会超过150人。然而在今天，你同时和50人以上交流太正常了，甚至你会同时与上千近万人交流。

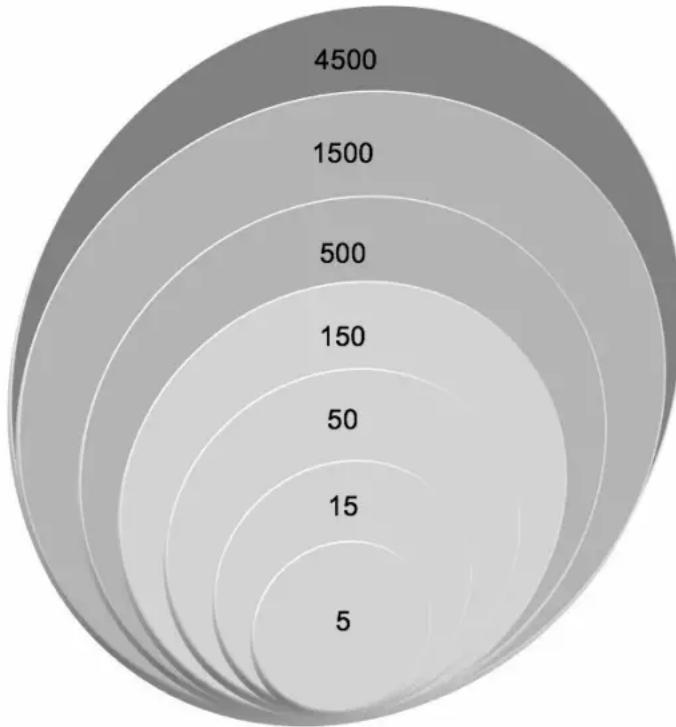
按照英国进化心理学家邓巴的研究，人类从远古狩猎-采集时代到近代，你的社交网络始终由一系列层层包含的圈子构成，每个层次都比它相邻的内部层次大三倍。你可以按照亲疏远近，将这些圈子分为亲密朋友（最里层的5人）、最要好的朋友（15人圈）、好朋友（50人圈）、朋友（150人圈）、认识的人（500人圈）以及脸熟但叫不出名字的人（1500人圈）。最为内部的四个层次（到150人圈），一半是家人一半是朋友。超过150人之后，变为纯随机认识，没有一人是家人。如下图所示，



如果你对照观察，黑猩猩和狒狒只有三层；智商更低的长臂猿只有不到两层。这是因为，维持这种多层次社交网络结构的能力，它受制于动物社会脑发育，也就是社会认知能力。因为人类的社会脑足够发达，才足以支撑更复杂的社交网络。按照人类意向层次论推演。我们可以将人类理解或社会推理层次划分为：

- a. 我知道； b. 我知道你知道； c. 我知道你知道她知道； d. 我知道你知道她知道他知道。

只有人类，可以推论到四阶意向层次以上；只有人类才能诞生语言，创造辉煌的艺术。信息倍增，带来的是什么？它深深地影响了人类的社会认知能力。这是人类第一次，开始尝试管理第七个层级及以上的社交网络圈子。从此，人类的社交网络开始变为：5-15-50-150-500-1500-4500，如下图所示：



4500人也是不少社交达人的好友数量上限。意向层次的层级跃迁，意味着人类能与更多人共享心智模型。绝大多数动物生下来，能够借助于身体触摸，与5位左右的同胞亲属等达成连接；借助于肢体语言，可以与15位左右的同族达成连接；一旦需要与50人连接，就不得不借助于口头语言；到了150人、500人，不得不借助符号语言。正是语言的诞生，人类通过故事，相互连接在一起，从此，有了部落、村庄与城市。

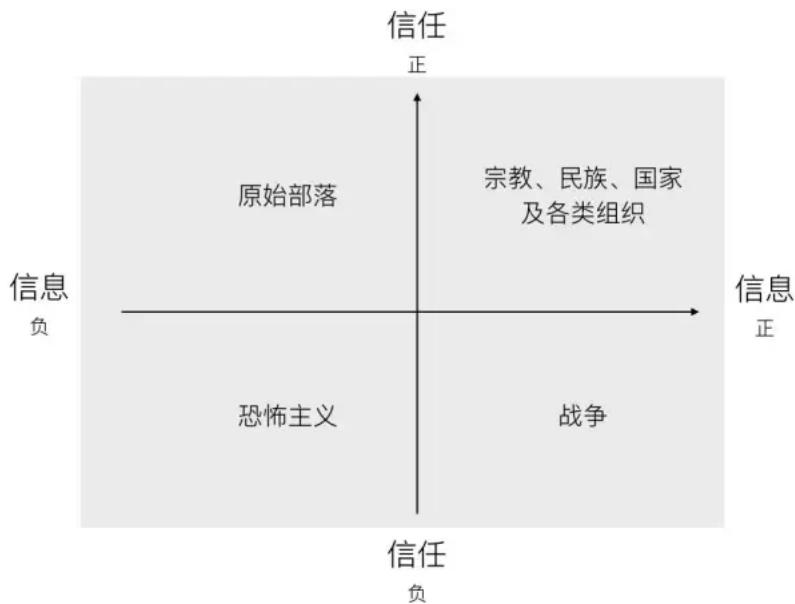
信息与信任构成了人类历史的两大基本命题。从三个意向层次跃迁到六个意向层次以上，我们从猿猴成为人；从六个意向层次跃迁为九个意向层次以上，我们从人变为超级人类。这就是当前人类所处的演化周期。在认知写作学课上，我讲过，伟大作家普遍在第六层级的意向层次工作；同样，刚刚萌芽的虚拟现实技术，将把人类普遍带入到第七层级的意向层次。当有一天，人类的社会认知能力能够同时触及四万人时，那时人类正式步入超级人类时代。

3. 人性史与暴力史

活在这珍贵的人间 人类和植物一样幸福 爱情和雨水一样幸福

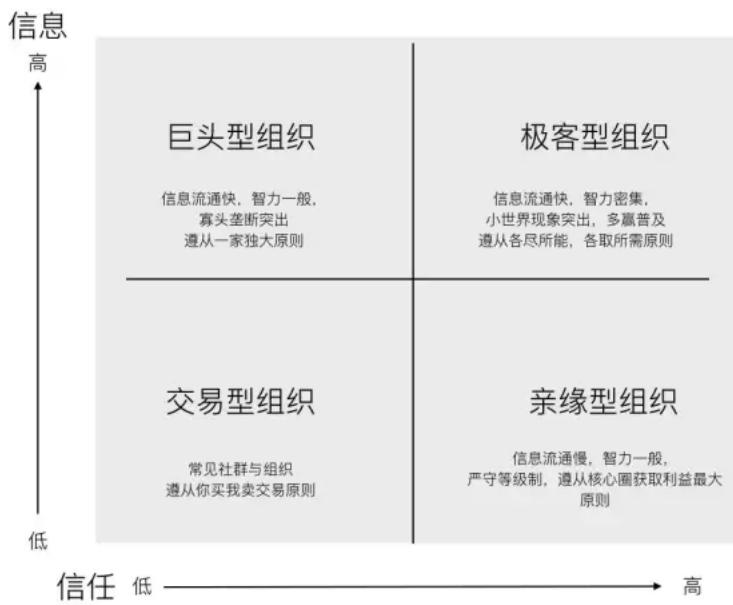
—— 海子《活在珍贵的人间》

研究人性，必然关注暴力，整个人类就是一部暴力史。如果以暴力的尺度，来度量人性的演化。结合信息与信任两个维度，可以将人类历史划分为四个常态，如下图所示：



- 负信息负信任：人与人之间相互敌对，不创造新信息，将万事万物导向无序。典型形态如恐怖主义。破坏就是目的。
- 正信息负信任：人与人之间依然相互敌对，难以构建信任，但创造新信息。典型形态如人类战争，带来了文化交流。
- 负信息正信任：人与人之间相互信任，但不追求创造信息，万事万物之间存在无序的混乱状态。典型形态如原始人部落。
- 正信息正信任：人类社会的常态。典型形态如各类组织，比如宗教、民族、国家，共享一定的信息与信任，相互连接在一起。

你还可以将「正信息正信任」这个区间按照信息密度与信任浓度的高低大小不同，划分为四个象限，它们分别是：



低信息与低信任

交易型组织。这是人类社会组织常态，多数常见社群与组织都是这种形态。它遵从你买我卖交易原则。在哪个组织，我的收益最大，我就加入哪个组织或与其交易。虽然，由于人类有限理性，导致人们误以为的利益最大化，但结果并不如人意。

为什么有的人职业生涯转型会成功，有的人会失败。背后深层次原因与「区间生态位迁移」有关。以现场的一位同学举例，本来他在潮州银行当主管非常滋润，家有贤妻外受尊敬。此时，他身处「低信息与低信任区间生态位」。每天接触的信息量并不大，跟潮州当地的朋友吃喝玩乐即可。突然有一天，他加入了开智社群，天天被高密度信息刺激，这使得他的认知与行为开始失调，不得不做出改变，于是他从潮州来深圳工作。除非他退出开智社群，回到从前在潮州的低密度信息低浓度信任区间的生态位。

有的人转型失败，是因为从一个低信息行业跳到一个高信息行业，信任并没有跟进。他在某个低信息领域工作的时候，人际交往范围往往停留在5-15-50这个层级，一天交往的极限是50人，再怎么折腾，也不超过这个数量。如果你从潮州银行这种低信息阈值的工作单位跳到一个高密度信息的新行业工作，你的信任必须跟进，这样职业生涯才能更好地转型。

信任跟进，意味着一方面需要你从5-15-50这个层级跃迁为5-15-50-150-500这种层级，能够与更多的人际圈子建立信任关系；同时另一方面还意味着你需要与更多的人从弱联系变为强联系。如之前的150-500-1500人都是自己的弱联系，现在开始，50-150-500都是自己的强联系。

高信息与低信任

巨头型组织。它们位于高信息与低信任区间。它的特征是信息流动速度很快，往往垄断了某个行业，遵从「一家独大」原则。典型公司是科技巨头型企业，在这种企业中，对 80% 的员工智力要求并不高，仅仅对其中的 20% 员工智力要求极高。同事与同事之间往往较低信任。

高信息与高信任

极客型组织。极客型组织既是高信息流，又是高信任流。典型莫过于早期的谷歌、早期的 Github，还有早期的 37signals 以及我创办的安人心智集团。这类组织的特征是信息流通快，智力密集，小世界林立，多赢普及。团队成员遵从「各尽所能，各取所需」原则。

在对待员工要求上，极客型组织与巨头型组织并不相同，它对你职业生涯发展的要求也大不一样。一家独大的巨头型公司，你和工作伙伴不需要建立强信任关系，只需要按照公司分配的任务做好就够了。但在极客型组织工作，如果你的智力跟不上，你会被秒杀，发现自己以前的工作完全是浪费时间，甚至开始怀疑人生。如果你的智力水平达不到极客型组织的要求，你也不一定非要走向「高信息与高信任」这个生态位。

低信息与高信任

亲缘型组织。同处于低信息领域，亲缘型组织与交易型组织又不同，它要求极高的信任。它们严守等级制，遵从核心圈获取利益最大原则。典型的如中国各类商会。商会小圈子虽然信息流速低，但价值高，你在其他地方很难获取。

从古至今，你所归属的生态位，决定了你在世界的位置。阶层流通背后是「生态位」的跃迁；战争背后都是「生态位」的冲突；人类文明发展是整个人类社会信息密度与信任浓度的提升。在猿猴时代，人类仅仅能处理5–15–50的人际关系；在工业时代，人类开始能处理50–150–500的人际关系；我们今天开始尝试挑战150–500–1500–4500的人际关系。人类社会认知能力不断跃迁，带来的是彼此之间更容易处理更高密度的信息流通，以及建构浓度更高的信任。

4.未来世界会变得怎么样？

庄子在水中洗手 洗完了手，手掌上一片寂静 庄子在水中洗身 身子是一匹布 —— 海子《思念前生》

历史不会重复，但会押韵。想要知道未来世界会变得怎么样，先得回顾历史趋势。认知科学家平克在《人性中的善良天使：暴力为什么会减少》中认为，人类历史中最重大的事情，正是暴力呈现下降这个趋势。今天，人类正处于人类有史以来最和平的时代。平克以100–1000–10000年为尺度，总结出人类暴力下降的六个趋势：人类在五千年前从无政府状态向第一个具有城市和政府的农耕文明过渡的平靖进程；从中世纪晚期到20世纪，商贸文明架构形成的文明进程；17和18世纪的理性时代和欧洲启蒙运动的人道主义革命；二战结束后迄今的长期和平；武装冲突变得越来越有节制的新和平；1948年《世界人权宣言》带来的权利革命。

平克总结了人类暴力下降的五种历史力量：利维坦、商业、女性化、世界主义的力量与理性的滚梯。无论是六个趋势还是五种历史力量，均可归纳到人类的信息–信任层级的跃迁。经济史学家Gregory Clark 教授认为人类历史上其实只发生了一件事，即1800年前后开始的工业革命。只有工业革命之前的世界和工业革命之后的世界之分，人类其他的历史细节有意思，但不关键。

为什么呢？Clark 教授如是说：「从大的方面看，世界人均GDP在1800年前的两三千年里基本没有变化，工业革命之后才逐渐上升。微观方面，工业革命之后人类生活方式、社会结构、政治形态以及文化内涵都有本质性的大变革。」正是工业革命，才使得人类开始摆脱马尔萨斯式陷阱。

人类文明三周期



如今人类则处在第三个文明周期，信息与信任开始步入新的发展周期。有的人将其称之为人类社会的第四次革命——神经革命；有的人将其称之为信息革命。我则喜欢将其称之为认知时代。在 21 世纪初，美国国家科学基金会和美国商务部提出宏伟计划：《聚合四大技术，提升人类素质计划》。在该计划中，美国国家科研政策制定者认为，21 世纪有三大重要技术：信息技术、生物技术、纳米技术，而这三大技术应在认知科学统帅之下，直接提升人类素质。将纳米、生物、信息、认知四大前沿科技英文缩写汇总在一起，这就是 NBIC 一词来源。NBIC，也意味着当前人类科学前沿。

人类演化到新的文明周期——认知时代，我们可以粗略地推测未来会发生什么。先看看科技周期。为什么人工智能变得越来越火？你思考过这个问题吗？实际上，我们已经步入了一个智能+的时代，开始了新一轮科技周期。目前流行的各类协议，如TCP/IP协议诞生于1974年HTTP1.0协议发布于1996年。所有这部分的协议，在过去三五十年之间，已经齐备。这部分红利消耗殆尽。不过，一个新的世界在你眼前展开，它就是虚拟世界。

信息一旦膨胀到一定程度，会诞生新的信任关系。虚拟世界现在是开荒阶段。相关协议正在制定之中，今天一些科技公司联合在一起，制定人工智能世界的协议。比如约定机器人和机器人之间该如何通信；机器人在什么情况下可以伤害婴儿，什么情况下不可以伤害婴儿。这些事情，表面上看似与你的当下工作没有多大关系。一旦你把它放在30年的周期看，它会深深地影响到未来世界运转。就像多年前诞生的TCP/IP协议与HTTP协议构成了今天的互联网基础。

再看看人口周期。信息一旦越过临界值，如同弗林效应，未来人类素质将变得越来越好。如果说三四十岁这一代知识工作者，更多通过书本学习，是成长于信息匮乏时代的陆生动物。与之相反，九零后、零零后这一代数字土著，他们是人类历史上第一次真正意义上的，在信息汪洋时代中诞生的海生动物。他们大脑运作模式、思维结构与学习方式，将大大不同于传统一代。相应地，人口素质提高可能会影响到生育欲望的下降。未来多数国家将不得不鼓励人们开始生育多胎。

人口周期与经济周期与城市周期密切相关。有位朋友看空中国未来，他认为中国房价崩盘是在2016年6月份，但实际结果并非如此。他的分析哪里错了？尽管他文章中罗列的不少判断都是对的，比如他认为人民币代表着一个国家信用。中国经济周期开始步入下坡路，正是因为国家信用达到巅峰，开始转折。事实的确如此，根据国家统计局的数据，从1980年至2015年，中国GDP的年平均增长率都达到了9.74%。但到了2016年6月份开始就下滑。上次出现5%左右的数字还是在1989年至1990年之间。自2016年开始中国正式步入经济下滑周期。如果你检索新闻，网络上大约有27万篇裁员的报道，累计38页，其中30页左右发生在2016年。

但这位朋友忽略了一个重要可能，也就是我反复说的信息和信任加速带来的时代大变局。以儿童教育为例，我出生在湖南的一个六线小县城的青阳镇，上的是青阳幼儿园。幼儿园直接以你所在的街道命名。未来你的孩子上的非常可能是全国连锁化的国际幼儿园，比如爱贝睿幼儿园（笑）。为什么呢？因为当地幼教老师已经对付不了信息大爆炸时代带来的挑战。不得不引入更先进的师资，才能重建师生之间的信任。这就是全国不同省份不同行业正在普遍发生的事情。

整个人类文明进入到如今信息与信任加速的新周期，会深深地影响到生活的方方面面。信息与信任会先天地具备侵袭特征，从此穷者越穷富者越富。体现在城市上，会在全世界，逐步形成以硅谷、纽约、北京、深圳、伦敦等城市集群为中心的资源带。而在中国，则会形成以高铁为枢纽的十大超级城市集群：北京、上海、广州、深圳、杭州、成都、武汉、南京、西安、重庆。十大超级城市集群与App用户、微信公众号用户的城市分布是一致的。信息密集高地往往也是未来的人口、资金与资源密集高地。十大超级城市集群，会把整个中国80%的人口，80%的资金，80%优质的资源全都聚集过来，这就是正在你身边急剧发生的趋势。

5. 改变世界的三大力量

我们的嘴唇第一次拥有 蓝色的水 盛满陶罐 还有十几只南方的星辰 火种 最初忧伤的别离

岁月呵

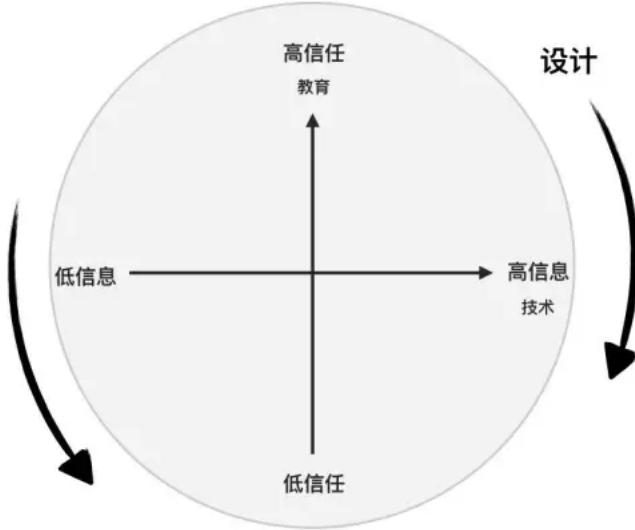
—— 海子《历史》

在人类的不同文明周期，改变世界最直接的力量总是暴力。在原始社会，能护佑部落，打猎获得食物的人成为部落英雄；在任何一个时代，谁能输出最大暴力，谁就拥有对整个社会最大的征收赋税的权力。每个时代、每个国家、每个民族，最强的暴力赋敛集团往往是整个时代、整个国家、整个民族的统治阶层。离最强暴力赋敛集团越近的阶层，才是真正的上层。

正如前文所述，暴力总是发生在负信任、负信息象限。如今信息与信任流通加速，人类社会变得日益温和，与暴力相对应的另一批力量成为社会主流，它们就是改变世界的三大力量：教育、技术与设计。就像任何时代离不开暴力一样，人类同样离不开教育—技术—设计这三大主题。虽然不同时代，我们会使用不同的称谓。从柏拉图创建雅典学院到王阳明创办书院讲学；从仓颉造字到今天各类极客开发程序；从原始人模仿天籁，绘制壁画到今天的工业设计蔚然大观。越本质的东西往往在历史上的保真度越高。它不是以十年、二十年、五十年为单位保真，而是以一千年、一万年为单位保真。如果说暴力消除的是坏的可能，教育—设计—技术，则是在创造好的可能。

教育本质是人人交互，它促成了人类社会从「低信任」区域到「高信任」区域流通。文明社会，就是人与人之间有信任，反之，蛮荒世界，用拳头说话。技术本质是机机交互，它促进人类社会从「低信息」区域到「高信息」区域流通。当你拥有强大的技术力量，意味着你掌握了不一样的信息或者不一样的传播信息的能力。比如一位原始部落的族长，率先将石头磨得锋利，从此上山打老虎会变得更容易一些。设计本质则是人机交互，比如你借助于陶器、青铜器等祭祀礼仪之器与上天进行沟通。与教育、技术不一样，它更多在系统外发生作用，它无关信息、信任，又同时关联信息与信任，设计总是会被说成「无用之用」。

改变世界的三大力量



教育本质是人人交互；技术本质是机机交互；设计本质是人机交互。人人交互协议模糊，演化缓慢，迭代慢；机机交互协议好制定；人机交互人物交互则核心点在发现新的可能。当然，三者肯定会相互重合，如教育技术，如设计工程，如技术教育。只是它们各自最本质，区分于其他改变世界的力量还是有所侧重。

教育因为是人人交互，传递信息保真度低，因此传递信息流采取的是震荡传递方式；设计以物为媒介，传递信息半精准，更多考量是降低复杂度与提升美感；技术可以非常自动与稳健，传递信息保真度最高。优秀教育者能成为圣人，说服与改变别人能力极强；优秀设计师能击中人类自主心智或者发现新的人—物通道；优秀的工程师制定新的协议。

大道趋同，走到终点或最初起点都是一致的。教育极致是成为全宇宙的神，将思想传递给所有人，使之听从；设计极致也是成为全宇宙的神，设计整个宇宙与所有生命；技术极致也是成为全宇宙的神，制定万物之间的通信协议。只是三者工作的尺度不一样。教育最宏观；设计次之；技术最微观。如果

套用道金斯的「盲眼钟表匠」隐喻与丹尼特的「宇宙酸」隐喻来看，这个神正是人类自己，人类对宇宙的观测使得我们成为自己的神。

当前人类社会正处在虚拟世界从竞争到冲突再到战争交织和平的历史周期；接下来，2100年之后，开始处在太空时代从竞争到冲突再到战争交织和平的历史周期。背后永恒不变的是人性；是信息与信任。改变世界的核心力量即暴力与教育-设计-技术这两大核心力量。整个人类历史由此敷衍展开，前者是破坏的建设；后者是建设的破坏。

6. 成为智力侵略者

把我的宝剑 盔甲 以至王冠 都埋进四周高高的山上 北方马车 在黄土的情意中住了下来

—— 海子《农耕民族》

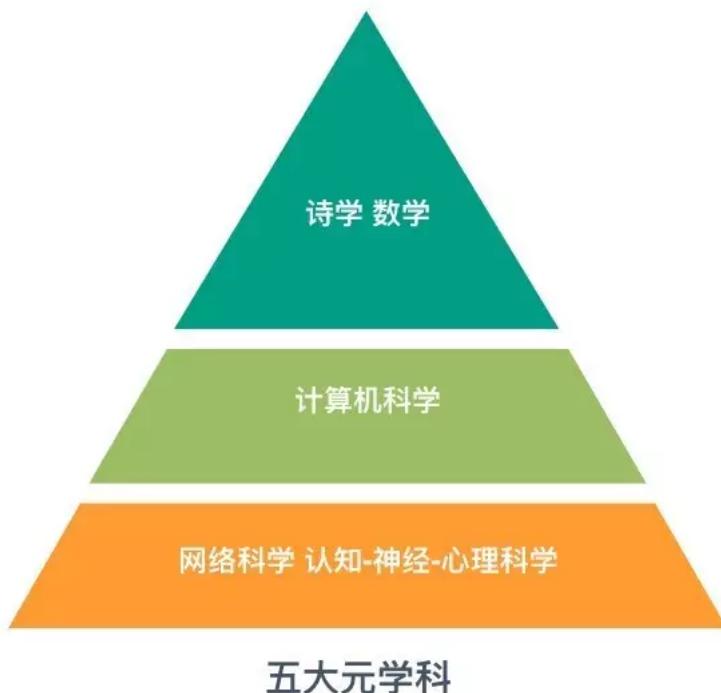
如果以100–1000–10000年为尺度，你该如何掌握改变世界的核心力量？孔子喜欢文行忠信四科与礼乐射御书数六艺；柏拉图推崇辩论、修辞与文法智者三艺，以及算术、几何、天文与音乐贵族四科。在今天，我倡导五大元学科。

每个时代，有 20% 的学科会诞生 80% 的知识体系；而这 20% 的学科中，又有几个学科格外重要。所谓元学科，学科的学科。美国有60个一级学科、362个二级学科，2318个三级学科；中国是62个一级学科、676个二级学科或学科群、2382个三级学科。如果以二级学科为考量单位，假设1935年之后，诞生了300个新学科，以二八定律分析，其中60个学科比其它80%的学科更重要。如何找到这60个学科？按照每一个学科里面发表论文的数量、高引用论文作者的数量排列。为了让大脑更好记忆，你可以将每个时代的元学科，约束在五个以内，这就是「五大元学科」。对于二十一世纪来说，最重要的是网络科学、认知-神经-心理科学、计算机科学、数学与诗学。

先说说网络科学与认知-神经-心理科学。网络科学始于1934年，社会心理学家莫雷诺在1934年的著作《谁将生存？》中，借助于图论与矩阵数学，通过对青少年的研究，首次确立了今日社会网络分析的基础：社会测量及社会图。之后，1959年 Erdos 随机图理论诞生，串联概率论与图论，奠定复杂网络研究基础；1967年社会心理学家 Milgram 发现小世界现象；1973年 Granovetter 提出弱联系理论；再到1998年 Watts 发现小世界模型，开启社会网络研究与复杂网络研究的合流，导致今日网络科学的诞生。再说说认知-神经-心理科学，虽然心理学诞生较早，认知心理学却于上个世纪五六十年代才诞生；认知神经科学于上个世纪八九十年代诞生。

每个时代有一些学科会比另一个学科变得更重要。20世纪最重要的是进化论，21世纪则是网络科学与认知-神经-心理科学。为什么是这两个学科比其他的学科更重要？评估一个学科的重要性，除了老阳的个人审美偏好之外（笑），最重要的是它多大程度上改变了一个时代的人类认知边界。比如以前人类信奉地心说，哥白尼借助于一些巧妙的实验，揭示了与当时不同的「反常识」，从此，你开始信奉日心说。再如伽利略的比萨斜塔实验与望远镜，人人皆可验证人人皆可掌握，这就是科学的威力。

人类自尊遭受到了二次打击。第一次打击来自哥白尼，他论证了地球并非是宇宙的中心；第二次打击则来自于达尔文的研究，他论证了人类只不过是一种由低级动物进化而来的高级动物。网络科学与认知-神经-心理科学将大大地改变人类对自身的认识。绝大多数人的思维方式是渐进的，因为有了A才有了B；A和B本是相关，但会误以为是因果。但网络科学讲究涌现、自组织。网络科学的三个高阶模型：小世界网络、随机网络、无标度网络，它们大大地拓展了人类的认知边界；认知-神经-心理科学则让人类普遍意识到，人类不过是有限理性的动物。



马奇将人类的知识体系划分为模型、故事、行动三者，网络科学、认知-神经-心理科学仅仅代表着当下的模型这一部分。人类知识体系是一个非常复杂且精妙的体系。数学与诗学永恒。先说说数学。从孔子六艺到柏拉图的贵族四科，始终存在数学。为什么？因为它们代表的是人类知识体系中高阶的反常识证据。数学给予再高评价也不过分，因为它是人类心智皇冠，唯有数学，才能提供思维最高抽象级别的鲜活证据。

如果说网络科学、认知-神经-心理科学、数学代表着人类知识体系的模型这一部分，诗学则代表着人类知识体系中永恒的故事这一部分。人类知识体系变得日益复杂，我们不得不借助科学发明越来越多的术语。今天使用的众多术语，百年后可能不复存在，但百年后你依然还会背诵「乘风好去，长空万里，直下山河」。诗歌是非常特殊的人类知识体系，它是唯一一种思想载体，能用非常简洁的形式，来表达无穷无尽的复杂和不确定。

接着说说计算机科学。它代表的是行动。任何一个时代都有自己的更为重要的行动母题。在人类步入第三个文明周期之前，常见的行动母题是战争，如二十世纪上半叶发生的两次世界大战。那个文明周期，最杰出的人才始终与军事脱不了关系。整个人类文明从「低信息低信任」区域跃迁到「高信息高信任」区域，慢慢地，战争减少。那些掌握教育-技术-设计力量的人，变得更有权势。就像在20世纪离不开军事一样，21世纪最有权势的人往往离不开计算机科学领域。

一个时代的行动母题会如何形成？答案依然在信息和信任。拿二十世纪举例，那时国家和国家之间很难交流，它的利益捆绑不会像今天这么紧密，后来有了二次世界大战与冷战。今天回头看冷战历史，你会觉得不可思议，为什么会有如此傻的行为，别人登月我也跟着登月。恰恰是这种看似愚蠢的行为，成就了人类今天。因为人类是通过进化的「搭乘」机制来获取智慧与成功。人类的进步是由愚蠢和聪明交织在一起。

如果说二十一世纪之前的行动母题离不开战争；二十一世纪的行动母题离不开建设虚拟世界，二十二世纪的行动母题是什么？那时，人类步入太空时代。从此，二十二世纪最重要的学科变为宇宙学。你需要学习如何与更多星球甚至外星人打交道。你今天习得的认知再次被大大颠覆。

整个人类社会趋向温和，直接暴力日益减少，来自智力的暴力变得频繁多见。正如斯坦诺维奇所言：

知识精英独自享用了现代科学的成果。…留给普罗大众的都是出现在我们科学史之前的故事。…这是一种未来的科学唯物主义的场景。经济层面的无产者被消灭殆尽，取代他们的将是知识层面的无产者。

所谓科学，就是你到了任意一个国家任意一种制度，都能很好生存的能力。这是吴喜之老师写的一句话，我非常认同。虽然今天是一个强科学主义时代，不少人缺的依然是「科学思维」，太民科太民哲太鸡血是通病。所谓「科学思维」，是指你掌握了「定义-假设-质疑」的系列方法论。科学思维重要的不是发论文，重要的是掌握这套逻辑方法论。它能够帮助你在任意一个国家任意一种制度下都能够生存。我们可以在这句话的基础上扩充一点，从被动改为更主动一些，从生存改为发展：

所谓智力侵略就是你到了任意一个星球、任意一个国家都能够很好发展的能力。

中国的未来在谁手中？不在匠者、官僚、书囊、商贩与群氓手中，而在能够对外国展开智力侵略的人手中。世界的未来在谁手中，在那些能够对外星开展智力侵略的人手中。当一个人在大时代足以掌握自己的命运，往往意味着他/她掌握着改变世界的核心力量，能够对任意一个国家任意一个星球，开展智力侵略。

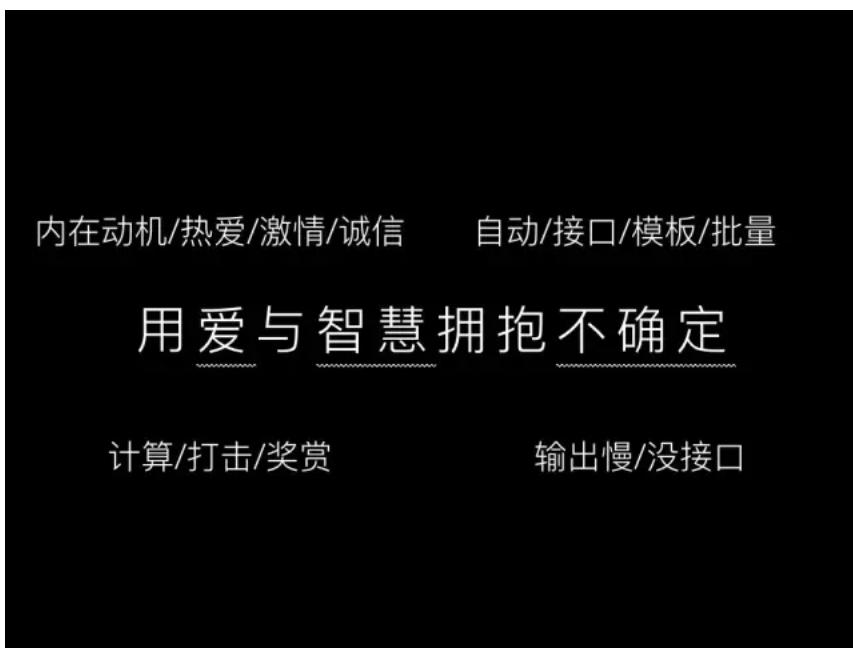
7.看得见的未来不叫未来

得不到你 妻子滑动河水 情意泥沙俱下

——海子《得不到你》

在十多年前，有一个当时流行的傻子行为。因为毕业时在不同城市就业，校园恋人不得不分手，这是一个今天看来很傻的行为，因为他主动放弃了未来，去追求一个看似确定的「当下」。随着中国城市集群建设完毕，此类行为今天不再流行。同样，你是不是可以反思一下，今天的你，是不是会做一些在2026年、2100年的人看来很傻的行为？

怎样才能减少重大决策偏差？你需要用「爱与智慧」去拥抱不确定。爱、智慧都是人类的普世智慧。普世智慧，用积极心理学的创始人马丁·塞利格曼的话来总结，是人类六大美德和24种积极人格优势。每年开智大会的主题就是从中抽取两类人类不同美德，形成张力。第一届开智大会的主题是爱与智慧，第二届是美与好奇。这些都是普世智慧，但你知道再多依然很难转化为行动。普世智慧它是人类基本文化模因，以几万年与几亿年为单位，沉淀在人类自主心智中。每个时代，普世智慧一致，具体的高阶模型却不一样。为了更好地适应未来，你需要掌握更多体现普世智慧的具体高阶模型。



先说说「爱」的高阶模型。在二十一世纪，你要学习自我决定论，成为内在动机驱动而非常常计算、奖赏驱动的人。内在动机能让你带来热爱、激情与诚信。这些都跟改变世界的力量有关。有内在动机，才能更好地影响你的同事、下属与客户，这就是教育；有内在动机，你更容易发现新的可能，这就是技术与设计。

不同世界的爱是一样的，但不同世界的智慧不一样。假设你到了不同的世界，有魔法世界、科幻世界、修真世界，不同世界的智慧不一。在今天这个时代，你需要掌握什么样的智慧？你可以尝试回到这个时代最重要的行动母题：如何建设一个更好的虚拟世界？你可以将自己想象成一个机器人。一旦你把自己想像成一个机器人，你就会开始思考自己怎样才能给别人提供稳定的接口，稳定的输出，并且这个输出能够自动化。所谓靠谱，就是他的输出稳定、接口简洁、能自动化、批量化帮你解决问题。

发现人性中的善良天使，是人类文明大大的进步，我们得以减少彼此的痛苦。老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，恻隐之心将孤独的人类连接成更大的族群。伴随人类文明步入第三个周期，我们还需要从减少痛苦到追求美德，用「爱与智慧」来拥抱不确定。

小结

千古兴亡，百年悲笑，一时登览。我希望在座的各位，能成为征收整个时代的智商税的人；我更希望在座的各位，能够像哥伦布一样发现新大陆；像哥白尼、达尔文一样大大地拓展人类认知边界。我们的征途是星辰大海！谢谢大家！

最新的: November 14, 2016

[向前](#) [向后](#)

元学习——以微表情和网络心理学为例

听了前面木木同学的分享，突然想跟大家分享我两个早期学习实例。一个是木木所说的「微表情」；一个是「社会网络分析」。这两个实例，是我当年涉足全新领域，从知识到产品所运用的学习方法论。

三大思路掌握微表情

思路一：尽量找到所学领域中的高阶模型

在2005–2010年间，我对微表情这个领域非常有兴趣。当时我阅读了所有与微表情有关的书籍，并进行了大量内部测验。当然，我不建议大家都完全照搬我的方法来学习，但这其中的思路必须要牢记。

我在学习微表情的第一天，就给自己立了一个项目，叫「别对我说谎」。最后这个项目集结成了一本书，不过没有出版，在市面上也看不到。有没有出书这并不重要，重要的是通过这种途径可以生成自己的知识体系。

在我这本书中，我们结合文献，整理了158条识别谎言的线索。一般如果我们想要更好的理解某种现象，需要尝试去理解这其中存在的高阶模型。在整理的这158条识别谎言的线索中，你会发现有些是比较容易理解和判断的，有些则有一定的难度。那些不容易判断的，称之为「反常识」。比如线索中有一条关于眼神交流：说话者盯着对方的眼睛，眼球不断转动，或者刻意避免他人注视，这种判断说谎的线索是比较容易理解的。许多难以理解的线索，是说话者的速度，嘴唇合在一起程度等。

把一个领域内所有变量都罗列出来，然后你会发现总有一些变量是你在日常生活中永远接触不到的。但是绝大多数人没有形成好的学习习惯，把时间都浪费在容易掌握的变量上，忽视其他更深层的变量。尽管他们学习了多年，很可能也只接触到了这158条线索中的10%，这非常可惜。高阶模型才是最重要的，要尽量找到领域中的高阶模型。

思路二：用写书来学习

给大家说下「别对我说谎」这本书的目录：第一部分是「走进说谎世界」，在第一、二、三章把人类说谎的基本行为模式用故事的方法总结；第二部分具体展开，详细阐述微表情，假表情等。还有后面提到的对称之美，这个是很多人不容易掌握的高阶技巧。这些内容基本上把人类说谎的方方面面知识体系都囊括了。在这个过程中我并没有依靠任何国内的微表情专家，他们的知识体系对我没有任何意义，我是完全依靠自己生成的一套知识体系。

这本书是我与南开大学心理学博士，也是翻译《超越智商》的张斌老师共同完成，当时花了1年的时间。后续系统开发与练习又花费了几年时间。这个项目完成后，我在判断谁容易说谎方面已经达到一个比较高阶的水平。这就是我强调的通过树形结构生成知识体系，未来如果有更多关于说谎的心理学和认知科学研究，我就可以不断的往这个树形结构体系中注入。通常我比一般人提取信息的速度要快很多，这得益于用写书来学习。

思路三：给高阶模型创造实践机会

人类总是存在贪多的心理，比如芒格他提出200个高阶模式，许多人总觉得不够，恨不得能掌握2000个。有的人提出了20个高阶术语，他们就恨不得两周内全部消化完。我的做法则恰恰相反，当时我们罗列的158条说谎线索都是建立在大量的文献和研究成果基础上，每一条线索背后都有一堆的研究。那时候我们没有贪心，把它当做满足我们求知欲的一种方式，耐心地按照反常识程度和学习难易程度做一个表格，最后从中提取20条人类最不容易识别的说谎线索，用了2年的时间反复学习，训练，与他人进行场景模拟，由此产出了许多很有价值的成果。

反过来看，许多人即使拥有大量学习资料，依旧学不好，这其中的原因就是没有给高阶模型创造足够多的实践机会。举个例子，人人都强调时间的复利，但是在决策的时候依然会忽视，这是因为他们没有在生活中创造足够多的践行时间复利的机会。人类总是容易高估自己的能力，产生过度自信偏差，他们总是迫切希望在一年之内掌握100个高阶模型，或者用3个月时间全部掌握158条说谎线索，可芒格用了60年才掌握200个高阶模型而已。如果我们把三个月的微表情学习时间延长至2年，把158条线索减少为20条高阶线索，并且在生活工作中，例如面试，谈判场合，不断运用，这些高阶模型就能成为本能和自主心智。

通过我学习微表情例子与木木同学学习微表情例子，可以看到两种不一样的学习方式，最后产生的效果也不一样。尽管到现在已经过了10年，当别人讲到微表情的时候，我脑中还依然会涌现许多关于微表情的高阶模型，帮助我去做更好的判断对方是否在说谎。

三大维度学习网络心理学：

第一维度：广度搜索，寻找源头

2001年2月份，那个时候网络心理学刚刚兴起，一开始我搜集了所有跟这个领域相关的2000篇文献。用了3个月的时间，不加选择的顺着线索全部阅读，找到高阶模型，发掘源头知识。在这个过程中我发现了许多大拿，学习到了他们的一手源头知识。可以看下我当时整理的[网络心理学研究者参考资源](#)

我当时作为一个什么都不懂的学生，那时，Facebook，微信这些今日流行的社会网络还没诞生。但我独立地寻找到了时间知识源头。有了这些源头信息，就可以很容易预测出社会网络会成为一个趋势。当时这一系列的研究也获得了许多奖项，以本科生身份发表了十多篇论文，而且在大三的时候，我的一个子研究还获得北京市首届挑战杯科研竞赛的特等奖。

时隔十多年，回头看，这个过程是如何形成？其中关键的一步就是不依赖任何人的学习习惯。当时我得出的结论「社会网络会变得很重要」，并不是我的导师告诉我的，而是我自己独立的借助国家图书馆的资源整合，用3个月时间，把2000篇文献编成卡片索引，不论重要性的进行广度搜索，独立生成新的知识体系。我当时把它命名为「网络心理学」，其他人称之为「互联网心理学」和「因特尔心理学」。完成广度搜索后，我自己意识到社会网络和心理学结合，最有前景的就是社会网络分析。

第二维度：深度学习，大量输出

完成了广度搜索，紧接着进入第二步的深度学习，这个时候就必须去做实验和搜集数据。当时我顺着社会网络分析一口气，发表了近十篇论文，有些论文在现在看来可能很弱，但当时许多人都不懂这个领域，所以就以本科生的身份不断发表、发表。其中不少篇都发表在一类期刊上，例如中科院院刊等。这个时候的深度学习，变成一种输入-输出式的学习方式。每篇论文变成一个具体的成果展示，同时进一步得到业界的反馈。像一些老师，当时就是看到了我的论文，主动联系我，我们后来成为了十多年的好朋友。

第三维度：行动学习，形成产品

在行动学习这个维度，我当时做了一件很好玩的事情。在2002年到2004年的时候，基于自己对社会网络的研究和理解，与台湾的科学家一起联合开发了一套软件，这套软件叫安人社交网络测量软件。这时候是把知识转化为了生产力，形成一个具体的产品。借助社会网络分析，判断一个班级中谁最容易被忽视，因为被忽视的对象往往存在一定的心理健康风险，这套软件对一个组织机构和学校的心理教师有帮助。

从这个例子中，大家看到我是如何形成完整的脉络。从主题学习，到深度学习，再到行动学习，创造出新的产品或者社会价值。

小结

这是在我职业生涯早期的两个学习案例，希望能对大家有所启发！简而言之，尽量寻找更高阶的、更抽象的模型，同时给好的模型创造足够多的实践机会；还有就是尽量养成独立生成一套知识体系的习惯，并且将好的知识固化为产品。

最新的: November 09, 2016

[向前](#) [向后](#)

开智元范

1

上周周四，一位媒体记者来办公室做专访。以我的习惯，对媒体敬而远之。偏偏这本刊物是为数不多，我帮同事们付费订阅，值得阅读的一本商业周刊。因此当同事提及采访事宜时，立即答应。因为是以创业者身份被采访，记者少不了问一个问题：你招募人才时最看重什么？

我没有任何犹豫，立即回答：**内在动机 + 基础技能 + 价值观**。所有与安人心智小伙伴们共事过的，都明显感觉到这个团队气场不一样。连实习生也这样。近期几位实习生写的工作总结文章，也被刷屏了。如小章写的「来开智实习，养成受益一生的工作习惯」；如小苏写的「运营社交媒体的这485天」；又如小鹤写的《创新算法》与《超越智商》系列书评。似乎有某种味道，能明显地让外人嗅出在安人心智工作过的。

一个团队，要有那么股劲。不熟悉开智公司组织架构的小伙伴们，自发地将这股劲称之为「开智元范」。其实，开智公司只是安人心智集团旗下一个独立子公司，安人心智集团包括爱贝睿、开智、爱银发等多个独立子公司。更准确地称呼是「安人元范」，不过因为开智社群声名在外，姑且也用「开智元范」（OpenMind Style）来形容。

2

先说说内在动机。招募团队小伙伴，我最看重的是**内在动机**。依据内在动机不同，可以将职业人士分为三类：

- 初阶职场人士：比机器人先进一点，多发点薪资多干一点，多给点指令干得好一点；
- 中阶职场人士：初步摆脱了植入脑海中的各类文化模因；
- 高阶职场人士：具备往别人脑海植入文化模因的能力，也学会创造与传播自己的文化模因。



无论初阶、中阶或高阶职场人士，我面试的时候都会问对方一个小问题，你关注了哪些行业人物？读了哪些书？如果面试产品岗位，却没读过任何创新、设计与心理学经典，也许不是一个好的候选人。

在一个新职业新行业层出不穷的时代，我更乐意与内在动机强、自我驱动的小伙伴共事，而不是将时间耗费在与外在动机驱使的机器人上。内在动机怎么强调都不过分，那些跟我团队近距离接触的小伙伴们，常常感慨，老阳，你的团队小伙伴们是自带「发动机」（内在动机）与「防水服」（抗高压）。

3

接着说说基础技能。光有内在动机，但基础技能不硬，那么就容易被事缠住。如果自身基础技能过硬，那么就不会被事驱动走，而是自己驱动事走。

最重要的基础技能无非是听说读写。好友丁健老师在微博上如是感言：

认知能力真的很容易测试出来，不需要先进的认知神经设备。因为和大陆有时差，我很少与大陆的朋友语音聊天。偶尔聊几次，要求对方事后写备忘录发回来。对比几个人，一下子就看得很清楚了。只要写一份备忘录，就知道能力深浅。

写备忘录，需要倾听、阅读、写作与逻辑推理等多方面能力。它是个能较好评估基础技能的指标。我培养助手的前三周都是反复训练对方写备忘录的章法。如果毕业多年，还写不好一份备忘录，往往意味着基础技能不好。同样，如果面试团队运营类岗位，会让候选人写一份沟通备忘录，基础技能是好是坏，一目了然。

4

再说说价值观。23岁第一次办公司时，我还以为，价值观不合适，但对方能力没问题，也能长期共事。伴随年岁增长，已经越来越不相信，价值观不合的人能友好相处。如今我不相信，一位坚信血型/星座/塔罗/八字手相/家庭排列/灵修/九型人格/MBTI/神经语言学/中医的小伙伴能在我的团队与其他同事长期友好相处。

这些是团队价值观抵触的，团队价值观倡导的则是流传在外的「开智五品」：勤奋、专注、持久、善良与创意。

勤奋与专注

我讨厌加班。当看到有同事在加班时，我往往会问：是不是没找到批量解决问题的思路？是不是还没学会剥削机器人？是不是给自己或者给同事挖坑了，不得不加班来补？

所谓读书，心到眼到手到。同样，多数初阶人才之所以工作多年还是初阶人才，往往是因为工作时习惯心不在焉，从不察言观色，执行总是慢半拍。所谓勤奋，一定不是像机器人一样勤奋，而是勤奋到点子上，有全局意识，且心细。中高阶人才，就是比别人懂得了更多细节，同时能轻易预判未来，复盘更好。

那么，怎么让自己变得更心细呢？多写清单。每次将自己的清单从原来的粗略四项整理为二十小项甚至四十小项。如此一来，一个清单又一个清单变为内隐知识，从此能力开始提高。事前写下预判，事后及时复盘，执行之中时不断对照清单，循环以往，往往就会得到合作者夸赞：靠谱！

再说说专注。人生可以分为懒洋洋模式与战斗模式。个人平时懒洋洋，躲避庸人对自己的干扰，反正我是个懒鬼，你有什么权力说我？反正我跟你这样的傻蛋说太多，你也听不多，那还开什么会，大家走着瞧即可。但一旦关键时刻来临，全神贯注压上，取得非常漂亮的业绩。

老虎平时无精打采，捕食那一阵子精神才来。最怕平时勤奋，关键时刻掉链子。正如古尔德所言，战士的生活就是长期的无聊和突然的短暂激战。

持久与善良

如果将心理健康想象为钢铁，不仅需要注重强度，更需注意的是韧性。人们普遍容易一时鸡血，但难以忍受长期无聊。最终错失大时间周期刻意练习带来的复利优势。因此我喜欢与有耐心，善良的人共事。

抛开媒体的虚构故事不论，创业普遍存在一个「四年定律」，前两年死亡率极高，然后第三年开始稳定，第四年迎来爆炸性增长。按照贝叶斯定律来说，对于创业者来说，第四年是个富有纪念意义的年份。然而，多数人却没耐心坚持到这一天。

在企业中，制定战略与执行战略，不要是同一批人。但是早期创业公司，人手紧张。同时科技创业企业往往学习硅谷风格，管理风格扁平。这样会导致一个问题，部分早期同事会参与到战略制定过程中。而这些同事还要同时负责战略执行。

这样会导致极大的心理冲突。战略是看未来；而执行是当下。人很难同时协调好两件事情。最终就容易产生行为瘫痪。在科技创业公司，员工流失最快时也是战略摇摆时。创业九败一胜，可以败在产品；但不要败在人品，因此与善良的人持久地专注一些事情变得如此重要。

创意

创业的本质是什么？我们可以谨慎遵从Paul Graham的方法论。将创业理解为创造新财富，关键点在于两点：1) 可测量。创业公司人数普遍比大公司少，这样每个人的工作绩效可以客观看到。在大团队，你做得好做坏，无法直观感受。只有当整个诺基亚、整个摩托罗拉没了，那些当年在外企混日子的人，才朦朦胧胧意识到自己，是不是做错了什么？在创业团队，你的绩效好坏表现非常猛烈且直接。这样就带来了创造财富的第一个要素：可测量。

2) 可放大。产品经理有两类。一类是事务型产品经理，承担的是上级具体部署的事情；一类是创意型产品经理，自己主动去思考。前者，社会为你的付出回报的是薪资；后者，社会为你的付出回报的是股份。多数人不明白这个道理。既然我的工作没有问题，那我怎么难以成为千万、亿万富翁……

这是因为在科技创业公司中表现优秀的人其工作不仅「可测量」，同时「可放大」。表现差的人其工作，甚至连「可测量」都做不到，不清楚自己负责的指标，也从来达不到自己应该承担的指标底线，更不用说借助数字技术放大它。

真正地创造财富，意味着你能够顺应人性，创造与市场匹配的产品，巧妙击中时代脉动。人性+技术+资本+……，最终才能使得放大团队输出。

5

当然，这位记者朋友还问了一个问题，你为什么要创业？我同样没有任何犹豫，立即回答道——内在动机。

去创业或者说加盟早期创业公司，不少时候是高风险低回报。那么，为什么我还喜欢走这条路呢？23岁第一次创业；34岁第二次创业。此时，有请诗歌上场。

我们读诗、写诗并不是因为它们好玩，而是因为我们是人类的一分子，而人类是充满激情的。没错，医学、法律、商业、工程，这些都是崇高的追求，足以支撑人的一生。但诗歌、美丽、浪漫、爱情，这些才是我们活着的意义。

同样，我们创业，我们加盟创业公司并不是因为它们好玩，而是因为「创造」才是人类活着的意义。相对抑郁自杀的罗宾·威廉姆斯来说，马奇老爷子通透多了。为什么人类喜欢做高风险、低回报的事情呢？马奇的答案简单，因为人类智慧诞生于愚蠢。那些几乎总是失败的智慧（如乌托邦智慧）与那些明显成功的智慧（如常规智慧）总是捆绑在一起。

人类是通过进化的「搭乘」机制来获取智慧与成功。所以愚蠢不是聪明的反义词，而是一种真正的聪明。人类社会，是那些狂妄自信的愚者在推动，进化没有目标，智慧伴随愚蠢而行；狂妄自信改变历史。

最新的: November 07, 2016

[向前](#) [向后](#)

读书十二问

大家好，欢迎各位参加开智部落正式成立后的第一次直播。我推崇的读书方法叫做「冷读热读」，是一种大众时代的小众读书法。我之前的文章「读书八字诀」、「读书九问」与「读书与心智」，已经详细介绍。这种方法，最重要的是生成自己的知识体系。今天更多谈谈读书的常见误区。在直播正式开始之前，大家可以思考三个问题：

- 你是否不看任何人推荐的书单或推荐图书？
- 你是否写过上千张读书卡片？
- 如果没有任何人给你反馈，你如何判断一本书的好坏？以及坚持读写？

Part1. 如何建立自己的知识体系？

生成大于管理。知识管理不重要，重要的是掌握生成任意一个领域知识体系的能力。

Q1：为什么要读难书？

答：你可以把书分为坏书、可用的书、力作、杰作与神作五类。时人读书多读可用之书与力作，而少读杰作，更不要说神作了。多数畅销书都是可用之书或力作，阅读此类读物，往往在你的舒适区以内。但是，对于一个时代的杰作与神作来说，它往往是反常识的，超出了你当下的阅读舒适区，甚至整个时代的认知边界。

比如网络科学领域，你容易理解「弱联系」，但是你不容易理解「三元组」、「结构洞」；你容易秒懂 KOL（程度中心性高的人），但是你不容易理解八卦传播者（亲近中心性节点高的人）、跨界者（居间中心性高的人）与灰衣主教（特征向量中心性高的人）。认知科学领域，你容易理解「刻意练习」或「具身认知」，但是你并不容易理解「贝叶斯认知」。再举个例子，在儿童心理学中，你容易理解「延迟满足」，但是你并不容易理解「一阶意向性」与「二阶意向性」。

这些概念你在阅读舒适区中很难碰到，实质上却深深影响着你看世界的视角，因为它们是最源头的高阶模型。什么样的模型能称之为高阶模型？一者是支撑一个新学科诞生的术语体系，如「隐喻」之于认知语言学；一者是一个学科发展成熟，目前公认的巅峰之作，如「大五人格模型」之于人格心理

学；一者是学科范式转型的承上启下之作，如「工作记忆」之于认知科学；一者是连接不同学科的桥梁，如「有限理性」之于认知心理学与行为经济学。

一般来说，一个时代最重要的高阶模型数量在两千到两万个之间。芒格曾经整理了200多个高阶模型，你消化100个，多数时候可以理性地过完一生。

Q2：如何提高生成知识体系的效率？

问：大多数人阅读时是刚开始没有体系，只是遇到问题后才会去搜索，然后找到了许多书单，由于没有自己的判断标准，只能一本本摸索着读，读了后，才知道适不适合。经常重复这个过程。如何提高生成自己知识体系的效率？

答：你需要从最源头的入手，向历史学家学习，整理各个领域的知识谱系图。人类往往高估一个时代牛人的数量，站在 100–1000–10000 年尺度，能够被历史记住的牛人超出你想象的少。拿阳明心学举例，你会发现，当代推崇阳明的是杜维明；近代是梁启超；再往上是刘宗周。问题来了，刘宗周早年不喜阳明之学，为什么？阳明又不喜朱子，为什么？朱子又是从哪里来的？层层递推，你会发现，读懂儒家阳明心学脉络，孔孟——朱熹——王阳明——刘宗周——梁启超——杜维明，这条线一路下来。

反之，如果你总是依赖别人推荐的书单或图书，没有养成独立思考习惯，那么，你建立的知识体系极有可能是碎片的、不完整的与易备摧残。所谓「听君一席言，胜读十年书」，往往说的就是此类情况，因为你读的书太零碎啦！你建立的知识体系好比空中楼阁，海市蜃楼，风中浮萍。稍有风吹草动，就会被更好的知识体系摧残得一塌糊涂。

一般来说，学习任意一个领域，你可以一上来就思考怎样写一本这个领域的书。因为抽象知识的最佳结构是树形结构，同时兼容广度与深度。书最符合知识的树形结构，通过写书输出倒逼输入来掌握知识框架。

一旦你习惯了无需依赖任何人开的书单，任何人推荐的图书，借助第三方客观数据或师法历史与大自然，在一个领域建立自己知识体系的能力，那么，你未来就更容易在更多领域建立自己的知识体系。

Q3：怎样理解「鲜活证据」？

答：什么是鲜活证据？鲜活证据是指那些你不知道或者整个社会不知道的证据，它往往是「反常识」的。一旦说出来后，能给你或者同时代的人留下鲜活印象。比如地球是圆的，这是现代人都知道的常识，但远古人不知道。假如你穿越回古代，你用鲜活证据表明地球是圆的，那你就跨越了古人的认知边界。

高阶模型往往带来了高层次的鲜活证据，扩展你的认知边界，就好比用一个小小的实验向古人证明地球是圆的。一个学科的创始人为什么能建立一个新学科，正是因为他们掌握了大量鲜活证据，证明了一个与众不同的知识体系。

反之，大脑爱自我辩护。一般人阅读，更习惯在舒适区工作，以及去寻找那些能证明自己的观点。虽然今天是一个强科学主义时代，但不少人缺的依然是「科学思维」，太民科太民哲太鸡血是通病。所谓「科学思维」，是指你掌握了「定义–假设–质疑」的系列方法论。撰写「术语卡」，思考每个高阶模型是如何定义的，内置了什么假设，其他学者是如何质疑它的，这是生成知识体系的第一步。

Part2. 如何选书？

源头大于碎片。信息汪洋，你需要站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。

Q4：新人如何选书？

问：新人如何选书？看不进书的原因是并不知道它的理论是对是错，而且真正用的时候又感觉用不上。目前出书成本太低，很多人都在出版书。如果单为了提升自己出书，他的书籍价值度比较窄。我如果信任这个人，读了会有帮助，但其他人的书就可能产生负面影响。

答：依赖他人，并不是好的学习习惯。这样很难形成自己的知识体系。你要给大脑建立搜索引擎，掌握一套从源头到最新知识的独立判断方法。它可以不依赖任何在世的人。新人选书可以从以下两点入手，提高自己生成知识体系的能力：

- 建立阅读分级系统：大脑习惯将不同的书当作一回事，其实不然。比如你可以按照智慧程度分为五类：坏书、可用的书、力作、杰作与神作；也可以按照图书性质分为：偏理论观点的、偏证据素材的、偏数学推演的、偏实验结论的；还可以简化为非虚构–虚构两类。一般来说，在阅读非虚构著作时，你需要找一个类似 H 指数的客观指标来帮助自己判定图书质量。
- 主题学习：刚开始进入一个新的知识领域时，不带偏好，买下这个领域的二十本以上的书。看目录，好书与好书会相互竞争，留下来的就是要精读的书。

Q5：买一堆书，是要买全吗？

答：买多少不重要，重要是避免受到他人误导，错过生发内在动机的机会。比如，我要研究王阳明，我会找到所有王阳明的书，按年代排序，一目了然。《传习录》在国内有数十个版本，但这么比较下来，复旦大学吴震老师的版本更好。接下来，买来吴震老师的所有著作。这个过程是我独立完成的，不依赖任何第三方的书评书单。循环往复，你的阅读品味就会慢慢提升，同时还非常有助于保护你的内在动机。

Q6：如何发现一个新学科？

问：普通人并不具备提炼问题的能力，比如产品经理，在设计产品时，他并不知道会用到「故事」，更不知道「故事」早就是叙事学中非常严肃的主题，如何跨越这个鸿沟？

答：的确，这是个很好玩的问题，我连这个学科的存在都不知道，我如何去建构这个学科的知识体系？这就是五大元学科的威力。你可以用二八原则来理解学科。每个时代，有 20% 的学科会诞生 80% 的知识体系；而这 20% 的学科中，又有几个学科格外重要。所谓元学科，学科的学科。

为了让大脑更好记忆，你可以将每个时代的元学科，约束在五个以内，这就是「五大元学科」。对于二十一世纪来说，最重要的是 网络科学、认知–神经–心理科学、计算机科学、数学与诗学。一旦你一上来，学习的是最源头的知识，那么你不用担心会错过一些新学科的诞生。比如，一旦你深入关注认知科学与诗学，这个领域的交集，诞生了一门新学科，叫做「认知诗学」，它的创始人著作中都会引用叙事学的相关经典研究。

Part3. 如何精读？

有限大于无限。学海非无涯，任意一个领域的核心知识是有限集合而非无限集合。

Q7：如何精读？读了记不住，怎么办？

答：读了记不住两种可能，一种是你对这些概念不太理解，另一种是你投入的认知资源太少，不懂必要难度理论。

我习惯将精读称之为「冷读」。冷读可掌握「正反上下，古今中外」八字诀。比如读书正字诀，重视鲜活证据；反，逆向思考，是否可证伪；上下，在不同的空间维度读书与思考，以提高创意；古今，由今联想到古，从历史变化维度来理解问题；中外，即从地域维度来理解问题。具体参考《读书八字诀：怎样将书读得通透？》：<http://dwz.cn/4q68ew>

你还可以利用我在认知写作学课上介绍过的高阶思维「元反空」来提高阅读质量：

- 元：二阶操作，作者观点背后的观点是什么、书背后的书是什么？
- 反：它的反面证据是什么
- 空：跳出系统，其他领域是如何看待的

Q8：读完牛人的读书笔记后，还需要读原书吗？

答：牛人的读书笔记有参考价值，可以看看但不值得精读。它不足以包括原书那么多的知识。经典著作，往往揭示了大量「反常识」证据（非虚构）或优秀文本（虚构）。不同时代只用到其中一小部分。如孔孟之学，朱熹推崇「义理」，王阳明推崇「致良知」，刘宗周主张「诚意」与「慎独」。这些都是在引用孔孟的不同方面。

为什么鼓励大家直接阅读最源头的经典？绝大多数精英学者都是读了成吨一手论文和经典成长起来的。拿「结构洞」概念举例。当你直接阅读罗纳德·伯特（Ronald Burt）的《结构洞》一书，你会发现，伯特已经将这种反常识的概念前因后果讲明白了。如何定义，如何寻找证据来验证，该概念面临什么样的质疑，他如何回应质疑。这些一手信息中包含了大量源头的知识。之后的教材、文章等二手信息，会砍掉这些源头的知识，有时候会阻碍你的理解。大脑会抗拒这些跟你原本知识体系冲突的信息，听听就完事了。

足够源头的知识，它会反复在不同书籍中重现。比如，你在一本书中读到了某高阶模型的定义；在一本书中读到了某高阶模型的案例；又在一本书中读到了对它的质疑。大脑善于联想与制造因果关系，慢慢地，大脑就会将它们链接在一起，最终你懂了。

每个时代，都有一些关于经典的读物，是为书之书。如《西方正典》以及明年出版，由我主编的《开智正典》。如果你的阅读习惯不够好，一上来阅读经典有难度，此时可以找一些关于书的书来过渡，激发阅读兴趣。

Q9：先读哪些？再读哪些？

答：选了一堆经典读物，先读哪一本？后读哪一本呢？建议如下：

先读最薄的书。历史上更能流传下来的书都是薄书。为什么？人类大脑的工作原理是能偷懒就偷懒，不该偷懒的时候还要偷懒。比如儒家经典《论语》与《孟子》，《孟子》共38125字，全文十一篇，从2877字到6524字不等。反之，《论语》的总字数为15900字，全文二十篇，从370字到1340字不等。《孟子》的书比《论语》厚，但结果是《论语》比《孟子》传播的更广。

先读近一点的书。假设面前两本经典都是五十年前的著作，一本成书于1910年；一本成书于1970年。那么，就挑离当代近一点的读，先读1970年。可以参考阅读桑兵老师主编的《读书法》一书，虽然主要此书主要谈的是如何培养历史系硕博阅读习惯，收录了众多大儒谈如何读书，但此书的不少观点，可以拓展到其他领域。桑兵老师为此书写的序「大众时代的小众读书法」，讲读书方法讲得很通透。比如读阳明心学，与刘宗周相比，你更容易与钱穆梁启超产生共鸣。

先读文笔优美的书。大脑偏好美，美也是一种生产力。先挑选作者文笔优美的书，如果是译本，也尽量挑选一本译笔优美的书。以认知科学为例，平克文笔比斯坦诺维奇好，那么，如果时间有限，只能先读一个人的，就先读平克的。

先读历史有定论的书。不要从哗众取宠的作品入手。这些作品因为争议，更容易影响那些知识根基不深的新人。误以为某某学科就是这样了。你一定要先读历史上有公论，能传承文化的那些书，比如进化论读《物种起源》与《自私的基因》。

Part4. 如何写读书卡片？

输出大于输入。即使在头脑中想象教别人，也能提高学习效率；同时从学到教，意味着从被动到主动，从依赖到独立。

Q10：如何写卡片？

问：关于必要难度的理论，比如看书六小时后再记读书卡片，具体怎么来操作呢？到时候记不起来了，可以翻阅之前的阅读时候划的标记吗？是否这样重新翻阅的过程反而不利于记忆的再提取？

答：六个小时之后写读书卡片，刚开始困难是正常的。刚练习这种方法，可以翻阅以前的标记，但适应后，不建议经常翻阅标记。世界是公平的。你输入容易，提取就会困难；反之，你输入略有难度，未来提取就更容易。另外，认知科学的任意一个推论都是有自身的限定条件。六个小时并不重要，重要的是「必要难度」理论。你需要创设时间的必要难度、地点的必要难度、分散学习的必要难度、测试的必要难度。没必要神话这个时间。否则会出现类似「一万小时定律」的笑话。

如果把你的记忆想象成五层结构，当你边听边记，大脑会很快把你当下听到的扔到更深的第五层。大脑善于自我欺骗，此时，它会给那些记忆碎片下达一个指令：「此知识点，我已经掌握，无需再记忆」。

反之，如果你在几个小时后写读书卡片，此时记忆碎片刚刚下降到第二层或第三层，此时，你来使劲回想，就在第二层第三层到第一层之间建立了提取通道；再过一段时间，你又在第四层第五层到第一层之间，再次建立了提取通道。于是，你未来提取就比别人变得容易很多。

刚开始的时候，不适应这种方法是正常的，导致常常需要翻阅非常多的原始标记。为了改善这种方法，你可以降低认知负荷：

- 每次输入时，不再以书为单位，而是以章为单位。
- 每次输出时，不再以文章为单位，而是以卡片为单位。

大脑爱完形，一旦你以书为阅读单位，那么大脑会觉得「此书我已读过」；反之，你以章为阅读单位，当你读完一章之后，大脑依然会在后台默默工作，去思考这一章之外的其它章节可能会说些什么呢？同样，卡片也是如此，又能降低认知负荷；还能提高信息密度。更具体的参见我的老文：纳博科夫的卡片。

Q11：写卡片的注意事项有哪些？

答：在开智部落的 issues 上已经提到了术语卡、人名卡、反常识卡、金句卡、行动卡、技巧卡、任意卡。其中重要的是反常识卡、术语卡、人名卡。在撰写这些卡片时，你需要格外注意：

- **时间线索：**比如撰写「人名卡」，你需要注意他哪个时代出生的人物，又如撰写「术语卡」，你需要注意这个理论诞生的时间。一旦你意识到多元智能理论是上个世纪八十年代初出现，认知神经科学是上个八九十年代诞生的。基于学科产生的时间，你就不会盲目地去推崇多元智能了。它毕竟是在认知神经科学诞生之前的假设。
- **信息源头：**你需要找到最原始的论文或者资料，知道是谁第一个提出这个术语，比如「元认知」、「自主心智」、「心智程序」等是谁提出来的，一旦养成这种习惯，就会增强你的独立思考能力。
- **反常识证据：**每个时代的「常识」都是帮助人类降低认知负荷，提高社会运转效率，但是恰恰是这些「常识」也妨碍了你的认知。因此，你需要时不时借助鲜活证据来拓展认知边界。假设你是一名古人，你能明白如何通过当时的一些实验证据来证明地球是圆的，那么你就是一个时代的杰出英才。

Q12：知识如何用到工作中？

问：越源头的知识体系越感觉难运用到工作、生活中？

答：在刚开始的时候，这是正常的。因为源头的知识体系，理解起来会有难度。它往往不在人们学习舒适区以内。所以你需要借助不同类型的阅读材料，从不同侧面来掌握这些源头的知识。

以认知偏差为例。芒格用传记与演讲形式讲认知偏差；卡尼曼的《快思慢想》以科普散文形式谈论认知偏差；斯坦诺维奇的《超越智商》则偏学术论文体裁，他的《机器人叛乱》又偏隐喻。一旦你借助不同体裁，从不同角度主题学习认知偏差，当你有一天，突然顿悟了或者产生心流了，那时往往意味着「认知偏差」开始成为固化为你的既有知识体系。

再举个例子。有无数增进人们心智能力的科学概念，普通人最应掌握的是什么？双盲实验。《自私的基因》作者道金斯回答道。他甚至认为，你只需要理解其原则，领悟到为什么有必要这么做，就能感受到其优美。如果每个学校都教学生做，那么会提高五方面认知能力。

为什么道金斯说，只要你理解双盲实验的原则，就能改善认知能力呢？因为它可以让你在头脑中进行不同方向的思想实验。人类往往只习惯朝一个方向进行思考。双盲实验却不断提醒你要朝不同方向思考，注重「样本」、「对照组」与「基础概率」，避免「主观偏见」、「随机效应」、「安慰剂效应」等等。一旦养成「双盲实验」的习惯，你可以轻而易举地在头脑中干掉很多「认知偏差」。

一旦明白「双盲实验」改善人们认知能力的本质之后，那么，你可以接着顺着知识体系，引出下一个问题：还有没有其他思想实验，能够改善你的思维品质？

这就是另一位认知科学家丹尼特2013年出版的新作《直觉泵》（Intuition Pumps and Other Tools for Thinking）。在这本书中，他总结了77个思想工具。

小结

生成大于管理，掌握生成任意一个领域的知识体系的能力大于知识管理；**源头大于碎片**，你需要从知识的源头入手；**有限大于无限**，任意一个领域的核心知识是有限集合而非无限集合，你需要精读那些承载核心知识的杰作与神作；**输出大于输入**，坚持长时间刻意练习输出，写卡片时注重整理时间线索、一手出处与反常识证据。

信息汪洋，泛舟溯流，追寻源头，取一瓢饮酣畅淋漓。祝你成功抵达彼岸。

最新的: October 23, 2016

[向前](#) [向后](#)

灵魂选择自己的伴侣

灵魂选择自己的伴侣，少年选择自己的城市。异类需要与异类在一起。欢迎各位来参加开智部落成立典礼。今天，我要跟大家分享一位异类的故事。

我必须徒步穿越太阳系

从前有一位女孩子

从前有一位女孩子，十六岁时父亲因肺结核去世，家庭陷入贫困。不幸的是她也感染此病，一生备受病魔和贫困摧残。有时窘迫到不得不出售自己的香水与内衣，去换得稿纸。

如此热爱写作，带来的是什么？她一生贫困交织，三十一岁因肺结核与营养不良离世。这其间她出版四本诗集，并未得到好评。可以说「有趣的傻瓜」是所有评价中最好听的一个了。置换当下，如果又穷又没名气，你的问题是会是什么？我在一个问答网站，用「月薪三千」搜索，你可以看到一系列提问，比如「月薪三千如何白手起家」、「月薪三千怎么追求白富美」、「月薪三千怎么买房」、「月薪三千如何在北京生存」等等。

月薪三千,如何白手起家?

152 问 15 答

谢邀.为什么要白手起家呢?刘备师从天下名士卢商,商人张世平、苏双资助,才开始兴义兵.就这样,颠沛流离,白手起家.

7个回答 | 标签: 白手起家

月薪三千怎么追求白富美?

19 问 15 答

追求白富美,最重要的是逼格,公主会去亲青蛙那也行.重点就是如何用3000块有效的提升自己的逼格,我也是这样过来的.

7个回答 | 标签: 追求女孩

月薪三千怎么买房?

4 问 15 答

给你说一个非常励志的故事吧.有位朋友刚刚工作两年里,他昼夜不休、勤奋工作,还报了很多业余课,终于攒够了首付.

3个回答 | 标签: 工资水平

月薪3千如何在北京生存?

0 问 15 答

前四个问题指向白富美、财富名声与华服豪宅等外在奖赏。这是绝大多数人习以为常的思维。然而，那位女孩与众不同。友人安猪曾在第二届开智大会演讲中提过，「问题改变思考层面」：



在贫困无名时，你有什么问题？假若你仅仅关注「行为和现象」，缺什么补什么，收入不高就拼命赚钱，你是否真的如愿以偿？如上图所示，这样你得到的可能仅仅两倍启发。假若你关注「关系和结构」，如月薪三千，如何借助「贵人」与「时空选择论」来获得好运，那你可能会获得十倍启发。然而，很少人会站在「心智和文化」层面思考。这好比仅关注冰山浮出水面的部分，却忽略水平线下庞大冰山底层。

存在的胜利

如果你是那位女孩子，在贫困无名时，你会怎么做？当时十九世纪末，肺结核死亡率高，因此她很早就意识到生命短暂。如果说多数人在贫困无名时，选择名与利等外部奖赏，而她则选择了另一种生活——热烈地爱与热情地创作。



越是生命随时可能中止，她越是热情地活着。试读：

诗1：存在的胜利

我怕什么？我是无穷的一部分。
我是所有伟大力量的一部分，
千百万个世界之内一个孤独的世界，
如同一颗最后消失的一级的星星。
活着的胜利，呼吸的胜利，存在的胜利！

在诗人眼中，虽因肺结核，活着不易，每次呼吸都是胜利，但「我怕什么呢？」，我就是伟大；我就是一个世界！我终究迎来「存在的胜利！」。诗人推崇尼采，张扬个人意志。诗歌中充满了自由、太阳、星星、上帝、先知等意象。在诗人笔下，人类始终不是渺小的，你可以像周末远足一样，简简单单地穿越太阳系。试欣赏：

诗2：我必须徒步穿越太阳系

我必须徒步穿越太阳系
我预感到了这一点
宇宙的某个角落悬挂着我的心
火从那里迸溅，振动空气
并向其他狂放的心涌去

你猜出这位女孩子是哪位诗人了吗？她就是北欧女诗人索德格朗。虽然在世时默默无名，离世多年后，她的作品才被重视，被誉为北欧最伟大的诗人。试欣赏她的一首名作：

诗3：星星

当夜色降临
我站在台阶上倾听
星星蜂拥在花园里
而我站在黑暗中。
听，一颗星星落地作响！
你别赤脚在这草地上散步
我的花园到处是星星的碎片

— 索德格朗

你不再仰望星空，星星是你的小伙伴。你可以和它们一起玩耍，在大花园里，你要把脚步放轻放慢，避免踩到脚边的星星。

灵魂选择自己的伴侣

人们经常将索德格朗与另一位美国诗人狄金森相提并论。比如说两人身体不好，前者肺结核，后者胃病；两人都不热衷社交，索德格朗疏于社交，狄金森则在三十来岁生命的最盛之季，离群索居，独身不嫁。两人更大的相似也许在于，她们都注重成为内在动机驱动的人。狄金森正是本文标题《灵魂选择自己的伴侣》的作者，试读此诗：

诗4：灵魂选择自己的伴侣

灵魂选择自己的伴侣，
然后，把门紧闭，
她神圣的决定，
再不容干预。
发现车辇在她低矮的门前，
不为所动，
一位皇帝跪在她的席垫，
不为所动。
我知道她从人口众多的整个民族
选中了一个，
从此封闭关心的阀门，
像一块石头

— 狄金森

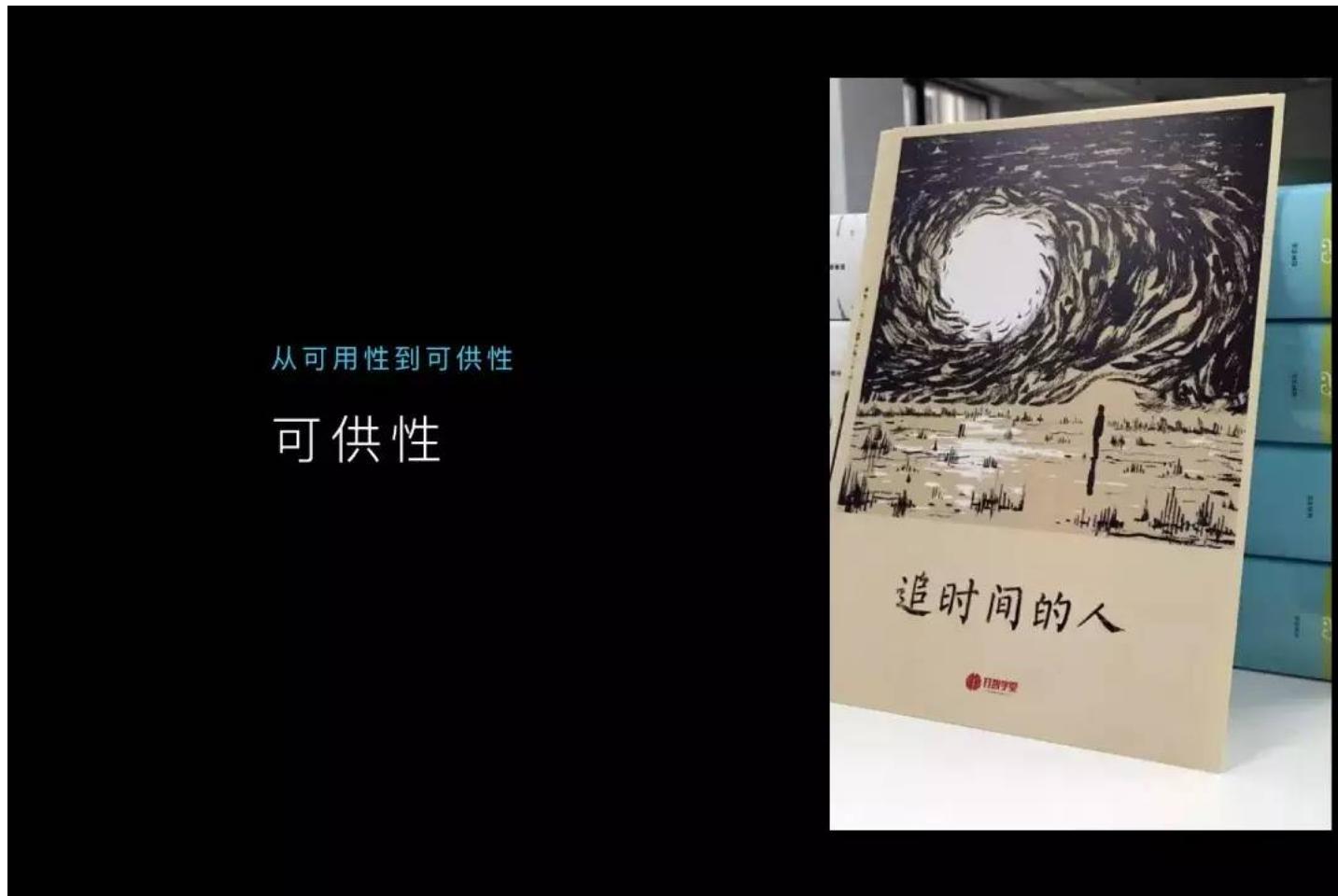
两人气质类似，索德格朗「徒步穿越太阳系」，寻找选悬挂在宇宙某个角落的心，呼唤「存在的胜利」；而狄金森始终坚持「灵魂选择自己的伴侣」，皇帝跪在你的面前，不为所动。

当然，这是理想状态。在现实生活中，穿越太阳系时你可能会遇上太阳黑子风暴，步入迷途；更多的人会为名利所动，对权势人物趋之若鹜。那么，如果你乐意成为一名内在动机驱动的人，怎样更好地保护你的内在动机？也许你已经知道了要从兴趣与好奇心出发；也许你还知道了「自我决定论」，但今天在这里，我要讲三个你不熟悉的做法，来帮助你更好地保护内在动机。

可供性

第一个做法是可供性。在讨论产品设计时，人们常常注重的是产品可用性。却不知还有另一个概念叫可供性。可供性与可用性不同，它不关注产品有什么用，而是关注它能否提供新的可能。

举个例子，之前你可能更多把微信群当作一个聊天工具来使用，但是微信群还有一个新的可供性——它可以变为一个集体共创平台。基于微信群的头脑风暴与集体协作，诞生了一本《追时间的人》。



具体到开智部落也是如此。有的同学可能更关注开智部落的「可用性」——它能给自己带来什么价值？你可以尝试切换为「可供性」视角。开智部落将各位终身学习者聚集在一起，形成创造者社群。在这个社群中，它和其他社群不一样的可供性是什么？是开智团队自主研发的直播功能？卡包功能？抑或其他？基于直播、卡包这些新玩法，你可以做些什么？

从「可用性」到「可供性」，意味着更突出生命主体的价值。从关注「自己的作品有什么用」转为「自己的作品有什么不一样，是否能提供新的可能性」。比如在你16岁到31岁，你出版四本书，没有得到什么好评，当代人对你不理解，假若你去关注「可用性」，这样你很可能会丢失掉自己原本能够获得的东西，被「外在动机驱使」。

北欧女诗人索德格朗坚持自己写法，并不关注自己作品的「可用性」，反而得到了更多「可供性」——她一辈子写了两百首左右诗歌，到了今天，不少成为北欧文学中的经典。

演绎法

对于年轻创作者来说，困难的地方并不是坚持内在动机，而是作品得不到反馈，知道自己是对是错。因此，给大家的第二个建议：你需要借助「演绎法」，掌握一套不需要依赖任何第三方评判自己作品的方法论。

问题改变思考层面。假设你将问题定义在「行为和现象」层面，此时，你会收集到大量现象，比如有的现象是ABC三点；有的现象是123三点，伴随着信息过载时代来临，现象日益层出不穷，你需要收集的现象越来越多，整天疲于奔命。

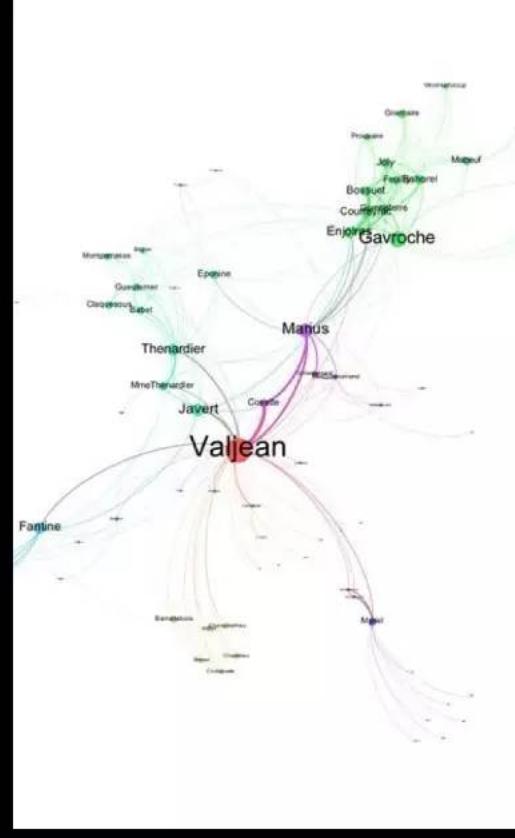
比如你要学习认知科学，这个主题的畅销书如此之多，你把它们全给买来。第一本讲二十个知识点，你写了十几篇读书笔记；第二本书又写了十几篇，之后你开始疲倦，不再做笔记。目前还有一种叫思维导图的读书方法，给一本书整理一份思维导图，就意味着消化了此书。

然而，以上学习路径仅只代表归纳法。绝大多数人忘记了，理解知识有两种方法，第一种是归纳法，第二种是演绎法。原本两种方法相辅相成，互为表里。现在的人过于强调归纳法，却忘记了演绎法。

什么是演绎法？从体系、模型与框架入手。举个例子，我用科学计量学的一本核心期刊做了一个知识图谱。你会发现，将该领域可视化后，整个科学计量学领域值得关注的核心研究者并不多。不到十位。科学计量学是一个小的研究领域，因此值得关注的研究者就这么些；而在认知科学、儿童心理学这么庞大的研究领域，按照二八定律，贡献了学科80%论文被引的学者，也不会超过四十二人。

寻找模式，战胜随机

演绎法



假设你借助演绎法，找到这四十二人之后。每个核心学者，平均一辈子写一百篇到两百篇左右论文。继续按照二八定律，这些论文中真正值得阅读的，仅仅四十篇左右而已。所以在认知科学和儿童心理学这么庞大领域，值得阅读的经典论文，也就是1600篇左右。这1600篇会相互引用，相互打架，最终合并同类项，实际贡献的核心原创术语不过200~400个左右。

从源头入手，借助第三方数据进行演绎，放弃低效的归纳法，这样可以更快地明晰学科知识图谱。反之，低效的归纳法学习会是如何？有一本畅销书叫《清醒思考的艺术》，这本书讲总结了52种认知偏差。

你会发现，读这类书非常低效。你把这52种认知偏差背得滚瓜烂熟，把思维导图做得非常精美，但只要有一个文笔更好的作者写了一本新书，假设这本新书只写了36种或者42种认知偏差，你又得将所有的知识体系推翻重来。

无论最初的 52 种认知偏差，还是之后的 36 种或 42 种，最核心的源头知识来自少数研究者的贡献。不仅掌握归纳法，更要掌握演绎法，借助体系、模型与框架，提升思维品质与学习效率，这是要提醒大家修正的一种学习习惯。

掌握演绎法，为什么会有助保护自己的内在动机？很多人在年轻时，恨不得给自己找一个人生导师。每到一个社会大变革时代，思想混乱，信仰缺失，精神空虚，青年导师就会变得格外流行。就像鲁迅所言，

青年又何须寻那挂着金字招牌的导师呢？不如寻朋友，联合起来，同向着似乎可以生存的方向走。你们所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地的，遇见旷野，可以栽种树木的，遇见沙漠，可以开掘井泉的。问什么荆棘塞途的老路，寻什么乌烟瘴气的鸟导师！

年轻的创作者往往不自信，不知道自己的作品好坏，急需得到他人反馈。与之相反，成熟的创作者掌握一套不依赖他人评价，得到反馈，不断进行刻意练习的方法论。正如巴菲特从他的偶像格雷汉姆那里获得了一生中最好的商业建议是：「你是对是错，并不在于别人是否认同你。你之所以正确，那是因为你依据的事实正确无误，你的推理正确无误。」

那么，如何获得这套方法论？多数时候，你需要借助演绎法。比如，在认知写作学课上，我给各位同学介绍了一个不借助他人反馈，提高写作能力的方法。就是找到一些中文名家，如张爱玲、余光中翻译过的英文作品，比如《老人与海》，然后你尝试翻译看看，再将自己的翻译与张爱玲、余光中的翻译对比。这样马上明白自己的写作好坏。整个过程，你无需依赖任何他人评价。

你越熟练地掌握演绎法，你越不需要任何青年导师；你也不需要来自他人的评价或反馈。因为整个信息求解过程，是你独立完成的。通过演绎法，提高个人信息求解能力，摆脱来自他人的评价，学会借助历史上的牛人与第三方客观数据来考量自己的进度，获得反馈。这是一种巧妙地保护内在动机的做法。

涉及到的具体技巧，可以参考我的旧文：

- 阳志平谈如何学习谈判：<http://t.cn/RPsqlbK>
- 如何学习科学：<http://t.cn/zOOnRTD>
- 科学计量学：发现学科正在静悄悄发生的革命：<http://t.cn/zRJEk3T>

反常识

第三点是反常识。索德格朗在世时，她并没有按照当时的社会习俗约定走自己的路。每一个时代的「常识」，都意味着这个时代的「认知边界」。它往往是一代又一代传承下来，帮助人们降低认知负荷。

但是，保护自己的内在动机，走上了一条林荫小道，意味着常识还不够，你要学会更好地掌握「反常识」的证据。依据社会常识，往往父母会告诉你，兼顾名利与兴趣，如果你此时你坚持内在动机而活，那么你会不断地质疑自己；当你读遍历史上所有伟大智者的故事，发现几乎所有人都是遵从「内在动机」而活，你获得了足够多的证据，那时你会更相信自己的选择。

好思想与坏思想区别在于，前者侧重鲜活证据，后者侧重说服自己或他人。所以达尔文曾言，碰到不相信的，立即写下来，否则隔了一段时间，大脑会本能的拒绝相信。例如，「常识」告诉你，你应该一边听讲座一边快速记笔记。然而，认知科学证明，边上课边写笔记是种低效的学习方法，因为上课写笔记是在你的「工作记忆」区域工作，你会产生一种「元认知错觉」，误以为听懂了，学会了。更好的方法是六个小时后写笔记，那时你可能已经遗忘了一些细节，你会使劲回想，从而得以调用大脑更多能量。



通过演绎法，假设你像芒格的栅格模型一样，求解出每个时代最重要的高阶模型，有 1000 个到 2000 个。事实上，你掌握其中的 100 个到 200 个，就可以过上理性的一生。每个高阶模型，都将突破你的既有认知边界。如果你总是采取最舒适的姿慾学习，比如永远读畅销书；永远刷朋友圈，那么，就像上课写笔记一样，输入时容易，未来提取时就会变得困难。反之，如果你是借助于一手论文与经典图书获取高阶模型，输入时难，未来提取就会变得更容易一些，才能摆脱「听过很多好道理，依然过不好这一生」的悲剧。

所以开智部落的学习，注重「反常识」。各位同学需要学会撰写「反常识」卡，整理学习材料的各种反常识的证据，然后用这些鲜活证据来一步一步地拓展自己的认知边界。

假如我拥有一座大花园

当索德格朗遇上狄金森

虽然狄金森与索德格朗两人气质类似，但是两人不是同一个时代，并且一位在美国一位在北欧。当索德格朗遇上狄金森，会发生什么？索德格朗其实回答了这个问题。她当时没有得到同时代的人的肯定，但是她有一位知音，叫做黑格，对她的诗歌给予高度称赞。这种心理支持，对一位热情地创作者，意义颇大。时隔多年后，两人第一次真正见面，索德格朗写了一首诗，赠给黑格：

诗5：春天的秘密

姐姐，你像一阵春风穿越山谷而来.....
阴影里的紫罗兰弥漫着温馨的满足。
我要把你带往森林最温馨的角落：
那里我们将互诉衷肠，述说如何见到上帝。

索德格朗



在森林最温馨的角落，索德格朗将与姐姐互诉衷肠。假设索德格朗和狄金森两位在一起，她们共建一个大花园，隔绝来自世界的喧嚣，这也许会给人类带来一种新型的生活。

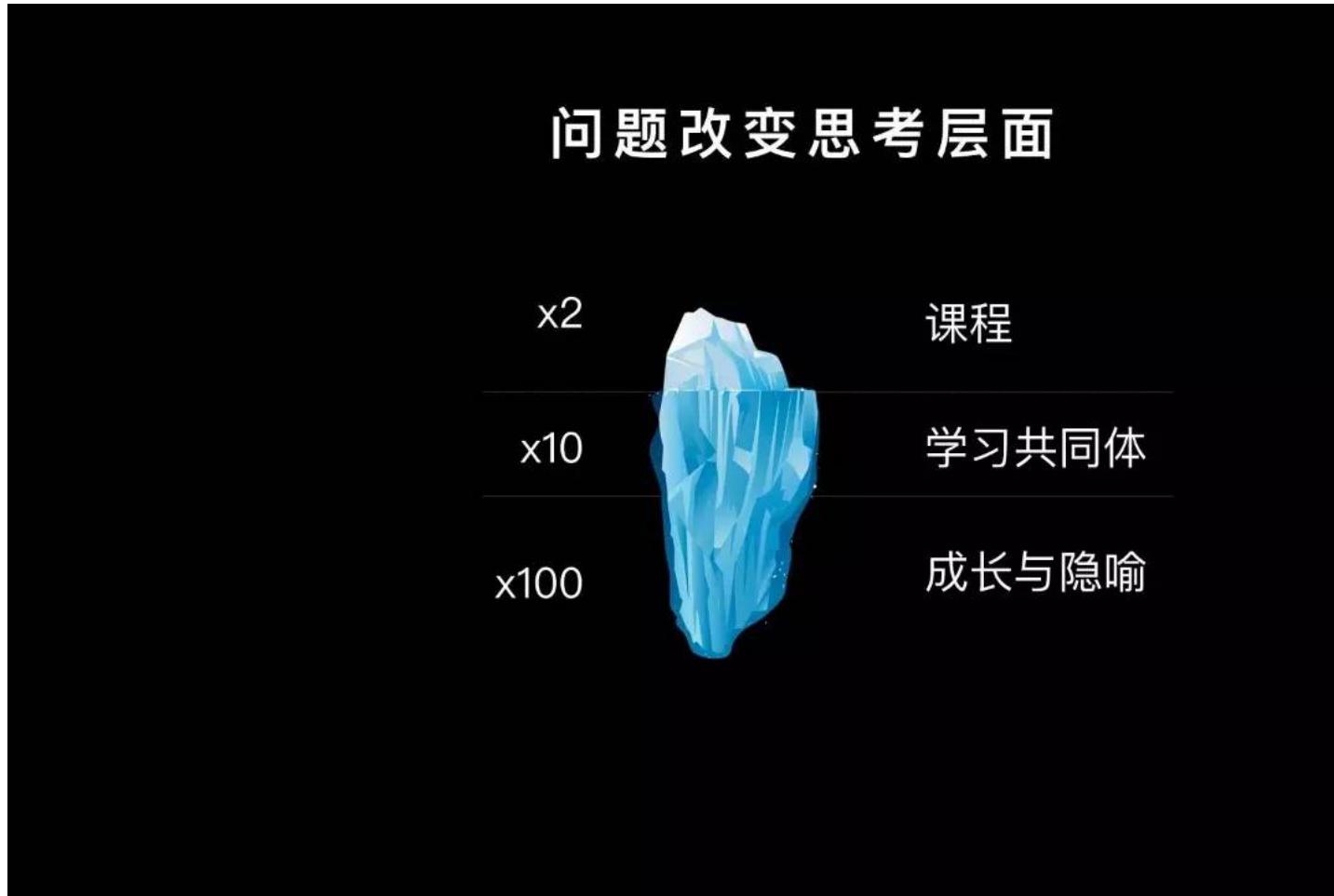
诗6：大花园

我们都是无家可归的漂泊者，都是兄弟姐妹。
我们背着包裹，衣衫褴褛，与我们相比，权贵们又拥有什么？
黄金不能衡量财富，随清风向我们涌来
我们越是高贵，我们就越明白我们是兄妹
我们只有付出自己的心灵，才能赢得自己的同类
假如我拥有一座大花园，我会邀请我所有的兄妹
他们每人都会从我这里一份贵重的礼物
没有祖国，我们会变成一个民族
我们将在花园四周修筑篱笆，隔绝来自世界的喧嚣
我们恬静的花园，会给人类带来一种新型的生活

— 索德格朗

人类学习的三大隐喻

组建开智部落这个异类大花园，我希望能让更多的索德格朗尽早遇见更多的狄金森。在今天的分享中，我不断强调「问题改变思考层面」，那么，在思考学习时，你会发现哪些问题呢？



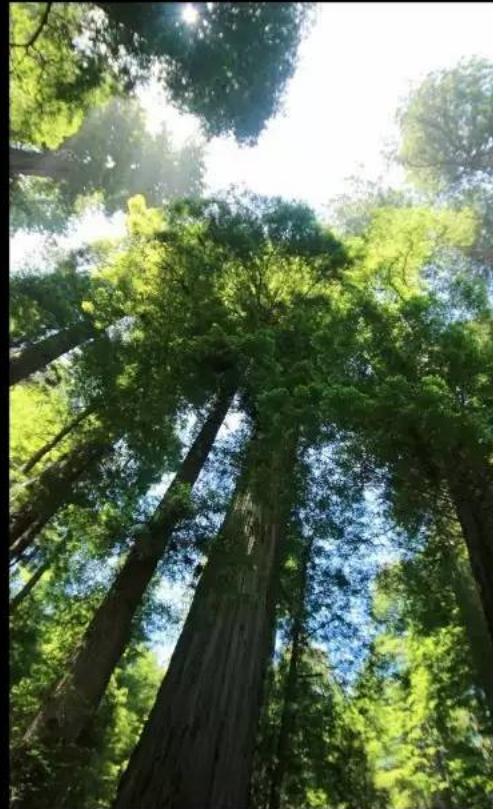
假设你仅仅关注冰山上的「问题和现象」，它给大家带来的改变可能是两倍左右你的问题可能是「课程」——去哪里找到能够教会自己学会编程与写作的课程？

如果希望获得十倍的改变，你的问题可能马上变为「学习共同体」——去哪里能够找到一个聚集足够优质的学习组织，能够让自己被动式进步？

但是，真正能够带来一百倍的改变，需要你采取完全不同的成长方式与隐喻思维。比如，当前风险投资界普遍流行的话语体系是基于战争隐喻，如A轮/B轮/C轮，如赛道如卡位如布局。然而，早期创业公司最关键的地方从来不是竞争，而是成长。你可以采取不同于战争隐喻的另一种思维模式——树形隐喻。在树形隐喻视角下，我不再是为了跟谁竞争而诞生，我不是为了别人而活，我是为了自己的成长而活。同样，**人类学习有三大隐喻，不同的隐喻带来了不同的成长方式。**

人类学习的三大隐喻

- 获得：学习是获得知识
- 参与：学习是参与的过程
- 创造：学习是为了创造



第一个隐喻是获得——学习是获得知识。这是大学毕业前，你最熟悉的一种教育方式。在这种隐喻看来，学习就好比一个管道，知识从老师的头脑中输入到你的头脑中。这是工业时代，以车间流水线制度为标杆，我们习得的一整套教育制度。

第二个隐喻是参与——学习是参与的过程。目前，从小学到大学，都受制于第一个隐喻，即学习是获得知识。而现在学习科学主流的关掉，强调的是学习是一种参与。在学术上有两个重要源头：认知建构论与认知学徒制。在这种视角下，强调学徒制、学习部落与实践社群。各类学习型社群越来越流行，但是我个人一直打一个问号，没有输出的聚集，只会带来信息过载。

因此，你需要第三个创造隐喻——学习是为了创造。你可以想象自己像一棵树一样生长，刚开始有一个发心的种子，慢慢生根发芽，成为你与这个世界对话的跟脚。在如今这个以信息过载、新学科新职业层出不穷的时代，开智部落更强调第三种隐喻。

这就是最后，我给你的一个问题，希望你不断追问自己，**你的作品是什么？**

你的创造是什么？

小结

明朝大儒王阳明三十七岁龙场悟道后，热衷讲学。同时代人引之为憾，阳明文章武略，皆为一时之冠，如不热衷讲学，则一生堪称完美。却不知，在阳明之前，所有儒者问道于君，思想必须借助皇权，才有影响；而阳明开时代先河，问道于民，推动了儒学世俗化，从此，人人皆可成为圣人。

五百余年后，有后生小辈效仿先贤，组建学习部落。古为文行忠信四科，今天则为五大元学科。古代大儒，跋山涉水，讲学劳累；今天则是随时随地，直播知识，四海听闻。然千年变幻，不变的是讲学须有宗旨。阳明讲学宗旨落在「致良知」；刘宗周讲学宗旨落在「诚意」。我之讲学宗旨落在「修己以安人」。身处时代大变局，胸怀大志者当与智者同行，与勇者相互鼓励；与仁者构建同辈信任，从而不惑不惧不忧。预测未来不如一起创造未来，欢迎你，开智部落新成员。

阳志平 2016-10-20

备注：这是2016年10月17号下午，我在开智部落成立典礼上的发言。

最新的: October 20, 2016

[向前](#) [向后](#)

《聪明养育：像科学家一样养孩子》推荐序

《聪明养育》新书来了，科学育儿，不可不看。它是爱贝睿文库的第二本书，也是爱贝睿百万家长好评如潮，一起参与的一本好书。如果每个妈妈在儿童发展早期多掌握一些靠谱的脑科学与儿童心理学知识，那么，孩子的未来就会好上一点点。我的封底推荐语：

本书精华来自北大清华等名校的育儿专家，百万父母参与讨论，在儿童发展早期，为您提供权威、专业、靠谱的脑科学与儿童心理学知识，学会“聪明养育”，与孩子一起成为未来的创造者。——阳志平 爱贝睿联合创始人

Iparenting

每个爸妈都希望养育健康、快乐、聪明的孩子。但新手爸妈面对幼小稚嫩的宝宝时，常常会手足无措。并不是所有的爸妈都有足够的育儿知识，就连高知人士也一样。

2014年的某一天，我发现，我创办的某个高知社群中，经常以机器学习、创业投资、基因编码等专业话题开始，以怎样养孩子结束。语言学博士因为孩子说话的问题，向脑科学专家请教「左右脑」是否靠谱；神经科学教授因为孩子经常哭闹，向儿童心理学专家请教应该怎么办；金融专家质疑市场上的儿童智力开发产品……

大家开玩笑地问：老阳，你们安人心智集团什么时候能创办一家专业靠谱的儿童教育机构呢？众所周知，安人心智集团是国内领先的脑科学专业公司。不少儿童教育公司宣传开发儿童大脑，却从不懂大脑，数十年如一日地坚持传播「左脑右脑分工论」、「大脑只用10%」这些错误的神经迷思。大脑对于多数爸妈来说，依然一个黑箱。

作为专业人士，也许我可以做点什么。在经过长达六个月的组建团队、小步迭代与快速试错之后，2015年10月，在北京中关村五道口，一家新型互联网儿童教育科技公司正式诞生。它就是爱贝睿（iBrainbaby Lab）。爱贝睿集结前沿科学家与技术高手，以面向未来的「聪明养育」为理念，服务于中国家庭，提供以「脑科学与人工智能」为核心的儿童教育产品。

1979年，石油大工委内瑞拉在哈佛大学认知科学家帕金斯的支持下，启动国家智力工程，成立了国家智力发展署。委内瑞拉政府认为，人的智力资源是比石油更为宝贵的资源。该计划由家庭教育计划、学校智力发展计划与成人智力发展计划三部分构成。家庭教育计划扮演着重要角色。

如果说未来国家竞争在于高素质人才之争，一个民族未来就在于那些咿呀学语的儿童。如果每个妈妈在儿童发展早期多掌握一些靠谱的脑科学与儿童心理学知识，学会「聪明养育」，那么，孩子的未来就会好上一点点。一个国家的未来发展也会更好。

正是基于「国家智力工程」这个宏大愿景，为了更好地普及「聪明养育」理念，爱贝睿团队在过去一年，先后推出了针对儿童的新型儿童教育盒子——「爱贝睿盒子」与针对家长的新型家长大学——「爱贝睿学堂」。

在养育孩子时，「花钱」从来比不过「花时间」和「花心思」。人们往往简单、直接与粗暴地将孩子扔到早教班，却忽略了身为父母，如何更好养育孩子的一些科学原理。与其他儿童教育机构不一样，爱贝睿格外重视家长的作用，将儿童教育看做一个系统工程。

因此，爱贝睿学堂作为新型移动家长大学，先后发布了360+原创育儿文章，组织了十余次高质量育儿公开课，向百万父母传递了「聪明养育」的理念。

你手里捧着的这本书，正是爱贝睿育儿公开课在温润纸面上的精彩呈现。各位作者，多数是我多年老友，来自北大清华等名校，拥有心理学、脑科学、教育学博士学位，在业界享有较高声望。

他们不仅仅是科学家，更是父母。他们都亲身体验着教育孩子的日常。他们用睿智易懂的语言，教你把科学方法和知识用于日常生活中的聪明养育中去。

《聪明养育：像科学家一样养孩子》一书更是百万父母共同参与完成的作品。每次课后，都有大量父母进行热烈地讨论，热情地提问。这些问题与讨论，也被融合在此书中。正如爱贝睿社群中一位妈妈留言：

从来没有见过如此富有科学精神又温暖活跃的育儿社群。结识爱贝睿，我收获了一群志同道合的朋友。学会了静待花开，学会了以年为单位来看待小朋友的成长，学着聪明地养育孩子。

我想说的是，谢谢你们。来自爸爸妈妈们的信任是爱贝睿前进的动力。爱贝睿将与你，与孩子，一起成为未来世界的创造者。

- 阳志平，爱贝睿联合创始人
- 2016-10-14

最新的: October 14, 2016

[向前](#) [向后](#)

《网络数据可视化与分析利器：Gephi中文教程》推荐序

昨天收到友人刘勇兄刚刚出版的大作《网络数据可视化与分析利器：Gephi 中文教程》。各位清楚，我一直在鼓吹五大元学科，其中的网络科学相对来说来说比较陌生。而 Gephi 之于网络科学；正如 Spss 之于社会科学。很荣幸受邀给国内第一本 Gephi 专著写了一个推荐序，供大家参考。我的封底推荐语如下：

网络科学是二十一世纪的进化论，从此，人类开始注重结构、涌现、分形、尺度，第一次意识到原来世界不仅仅是线性因果。Gephi 对于那些不懂编程，但又希望快速上手网络科学的读者来说，是一个难得的利器。此书将帮助你从零起步，成为 Gephi 专家。

Gephi 1

与刘勇兄相识于开智社群。开智社群是我创办的一个聚集跨界终身学习者的社区。在这个社群中，我提出了五大「元学科」的理念。如果将知识理解为大海，在任何一个世纪，都存在一些优先级别更高的学科，是为「元学科」。潺潺溪流，肆意大海，更多学科由此生发。某种意义上，「元学科」是学科的学科；知识的知识；方法的方法；技能的技能。在二十一世纪，最重要的五大「元学科」分别是网络科学、认知-神经-心理科学、计算机科学、数学与诗学。

其他学科也许大家都熟悉，但网络科学却是一个陌生的学科。网络科学致力于研究节点（node）和边（edge）组成的网络（network）。节点可以从从个体、组织到国家，也可以从分子、基因到网页、地点；同样，连带可以是人际关系、组织关系与国家关系，也可以从神经网络、网页引用到交通网络。

Gephi 2

二十世纪最重要的「元学科」是进化论，正是进化论给每个人带来了重要思想变革，从此，人类开始注重演化的力量，第一次意识到自己原来仅仅是承载基因的载体。网络科学就是二十一世纪的进化论，从此，人类开始注重结构、涌现、分形、尺度，第一次意识到原来世界不仅仅是线性因果。我们开始从亚里士多德逻辑学到多值逻辑；从频率主义到贝叶斯主义；从客观主义到体验主义；从发现物理法则到理论推演出模型。

每一年，网络科学研究者都会欢聚一堂，举办《NetSci 大会》及暑期班，帮助更多的年轻学者学习网络科学。而在历届会议与暑期班上，你都会注意到一个软件——Gephi。在不少届的网络科学会议上，都邀请了 Gephi 作者们来授课。

Gephi 之于网络科学，正如 SPSS 之于社会科学。你当然可以学习编程，从零开始编写代码，掌握复杂的社会科学统计模型。但 SPSS 提供了一个简单而强大的套包，帮助你应用回归分析、方差检验这些统计模型。如果说传统回归分析等统计技术关心的是个体层面各类属性的统计技术，那么网络科学则致力于分析关系数据。从个体数据到关系数据，你需要新的软件来处理。Gephi 就是你应该掌握的利器。

Gephi 不仅能处理大规模网络数据集，如 GEFX、GraphML、GML 等；它还支持主流网络科学算法，既可以在节点层面对网络属性进行统计分析，还可以使用不同布局算法，对网络进行可视化处理，更可以对动态网络进行模拟分析。借助于 Gephi 的插件机制，你还可以拥有更多强大功能，来对网

络数据进行可视化分析。

Gephi 3

很高兴看到刘勇与来自中国科学院计算机网络信息中心的数据可视化专家杜一通力协作，在 Gephi 软件创始人 Mathieu Jacomy 的支持下，出版了关于 Gephi 的专著。在过去的几年中，刘勇与杜一投入了大量时间，推动 Gephi 在国内的普及，比如刘勇开设网站，展现各种精美的 Gephi 数据可视化图表，激发人们的学习兴趣，还开设课程，帮助新手尽快上手 Gephi；杜一则为 Gephi 写过一款采集 Twitter 数据的插件。他们是当之无愧的 Gephi 专家。相信此书将帮助你快速了解并掌握 Gephi。本书介绍了 Gephi 的历史，并以图文并茂的方式讲解了 Gephi 的安装和各种操作流程，还扩展了 Gephi 的一些高阶技巧。

Gephi 对于那些不懂编程，但又希望快速上手网络科学的读者来说是一个利器。当然，如果你希望编写自己的代码，甚至设计更复杂的模型来分析网络数据，还可以通过扩展 Gephi 的源代码，或者编写新的 Gephi 插件来实现。基于 Python 的开源软件 Networkx 与基于 C 语言的开源软件 iGraph 也是不错选择。前者可以参阅我的译作《社会网络分析：方法与实践》。

网络科学作为一门交叉学科，为你提供了一个观察世界的全新视角。希望各位读者能借助此书，更快地上手 Gephi，理解网络科学之美。

- 阳志平
- 2016-12-29

最新的: October 14, 2016

[向前](#) [向后](#)

《追时间的人》答读者问

今天看到有位读者评价《追时间的人》一书是今年读的最好看的一本书。它是我主编的一本书，记录了来自开智社群的 100+ 博士与终身学习者，在三个月内的高密度脑力激荡。书来到世间，就不再属于作者。但终究有一些话，是作者想说的。

1

Q1: 阳老师，您主编的《追时间的人》正式出版了，您能介绍一下这本书的起源吗？

答：2014 年 11 月，我邀请了过去十多年来结识的众多师友，创办了名为「开智书友会」的微信群。他们多数热爱读书写作，拥有博士学位或是某个领域的专家。之后又发展成更大的开智社群。

我喜欢阅读，喜欢跨界，喜欢与智者交流，看到诗歌就想和人聊聊「卿云烂兮，纠缦漫兮」；看到网络科学就想聊聊如何涌现思想；看到认知科学就想尽快将那些你早应该知道的心智常识传递出去。师友们清楚，我是第三种文化粉丝。偶像是丹尼特、古尔德、平克、道金斯、盖尔曼与明斯基等。所有这些作家都有一位好友。他就是 Edge 创始人约翰·布罗克曼（John Brockman）。布罗克曼创建的 Edge 网站，给了我最初的灵感——为了抵达世界知识边缘，寻找最聪明的人，将他们放到一个房间内讨论，会诞生什么？



因此，开智社群创办伊始，我设计了一个「开智对谈」的交流制度，邀请某个领域做得最好的群友分享他最擅长的主题，再让一个旗鼓相当的群友担任主持人与之对谈，其他群友在当听众的同时也可以质疑、提问和讨论。最终，这些世界一流的专家演讲以及每天不断激荡的跨界讨论，结晶成《追时间的人》一书。

2

Q2：《追时间的人》基于微信群的聊天内容，请问您是如何保证微信群的高质量讨论？

答：可供性 (affordance) 是生态心理学的重要概念，是指物品提供给人或动物的行为可能性。微信群提供了一种新的「可供性」。如果说多数人将微信群当作闲聊空间，那么，在开智社群，微信群变为共创空间了。为了提高开智社群的共创质量，我设置了三道门槛：

1. 高准入门槛：所有加入者必须出过至少一本书，拥有博士学位，或者是自己所处领域的一流专家；
2. 创造者导向：群规只有一条，欢迎大家以创作者姿态讨论相关议题。看到不满的，我们就动手去改变；看到愚蠢的，我们就去写一本聪明的书来反驳；看到丑陋的，我们就制作精美的来倡导；看到疑惑，我们就去设计实验来验证。群内无牛人，只有群友与群智。
3. 机器人巡查：所有加入者有义务做一次主题分享，不发言只灌水会被机器人一休自动踢掉，机器人一休记录了2014年以来的所有聊天记录。

就像古希腊时期雅典城邦中的广场，哲学家在广场上和人们闲谈、辩论，诞生了许多优秀思想。追溯中国文化源头，对话体经典最早是《论语》，之后是《传习录》，再之后就寥若晨星。如今借助于微信提供的新的可供性，开智社群诞生了大量新型文化模因。如《追时间的人》中提过的「好人会武术」、「时间源头」与「时空选择论」等等。

3

Q3：从微信群聊天记录到内测版成书，《追时间的人》只用了一周时间，堪称出版历史奇迹，请问这是如何做到的？

答：2015年春节前夕，开智社群已经举办了十来期高质量对谈。群友们希望微信群内容可以汇总成书稿，便于假期回顾。当时春节期间快递公司即将放假，只有一周时间来完成这件事。我邀请了志愿者在我的书房连续工作一星期，从组稿、编辑到出版汇总，大家加班加点完成了出版所需的繁重工作。当时所有志愿者都非常辛苦，每天工作到深夜一两点钟，在赶时间交稿的最后两个晚上，有的志愿者只睡了一两个小时。



除了所有志愿者的倾力投入之外，一周成书，还有四个秘密武器：

1. 一休机器人。在开智社群创办伊始，有一个自己开发的微信机器人，记录了开智社群所有聊天记录，每天晚上会自动地将群聊天记录汇总成电子书和 Markdown 格式文档。
2. GitLab。这是一个用于代码仓库管理的开源项目，我们搭建了一个自己内部的 GitLab，邀请所有作者与志愿者基于 GitLab 远程协作，他们可以查询文档并在线修改。
3. Markdown。我设置了从 Markdown 语法到最终印刷厂出片文档的对应脚本，每校对完一章，由一位做版式设计的朋友排版一章，协同效率高。
4. 数码快印。知识产权出版社的汤主任与刘丽丽编辑非常给力。他们出版社拥有自己的印刷厂，因此，在他们的力挺下，三天内印刷了 500 册内部图书，得以顺利发出快递，让群友们收到这份新年礼物。

4

Q4：非常期待更多优秀思想的涌现，未来您还会通过微信群主编出书吗？

答：基于微信群产生一本高质量的书，实属机缘巧合，2014年年底那时微信群还是新鲜体验，微信群讲座形式尚不常见，现在已经泛滥。开智社群已经升级到新的形态，如直播、如视频、如游戏化学习。欢迎下载「开智学堂 APP」。

于我个人而言，2014 年到 2015 年新年，我尚处于工作不忙的阶段，而 2015 年春节后，先后完成两轮融资，工作日益繁忙。《追时间的人》一类图书的诞生，需要一个类似我这样足够跨界的联结者角色，可以连接不同领域的专家，及时总结话题，激起新一轮的思考与讨论。这样，它才不会沦落为演讲者单方面灌输自己的思想，是真正的辩论与对话。伴随工作繁忙，此类角色我是心有余而力不足。业余时间，也将更多精力放在出版自己的文集上。



当然，开智社群足够优质，当一位新的超级联结者出现时，也许未来又会涌现一本新的《追时间的人》。如果你想复制开智模式，我建议：

1. 要有一位超级联结者，对各个讲者和领域都非常了解；
2. 主题聚焦，微信群出书更合适前沿科技这类领域；
3. 密度不要太大，建议一个月一次而非开智社群当初的一周一次；
4. 善用技术，比如微信机器人自动导出，通过 GitLab 在线协作。

5

Q5：《追时间的人》分成不同主题的篇章，一本书相当于 14 本书的精华，如此高密度的信息，怎样才能有效地学习吸收呢？

答：这里提供一个我写的阅读次序建议。首先阅读：

- 第十一讲：信息捕食者的选择（安替）；
- 第十二讲：好中文的样子（王佩）；
- 第六讲：好人会武术，神仙挡不住（赵昱鲲）。

读完此三章，多数人就会被各位老师开光成功……接着必读「开智脑洞大开：时空选择论」。最后根据个人兴趣精读。比如，创新创业、个人成长与产品设计，请读：

- 第四讲：可供性（程乐华）
- 第八讲：谈判基础与技巧（王崇巍）
- 第十四讲：时间与决策（戴俊毅）

写作与逻辑思维肯定要读「第五讲：我知道，你知道，她知道（陈虎平）」。找对象肯定要读「第二讲：人类的择偶权衡（吴宝沛）」。育儿肯定要读：

- 第一讲：思维模式与积极教养（刘建鸿）
- 第九讲：让小朋友学会「情绪调整」（陈忻）
- 第十讲：实施科学与特殊教育（解慧超）。

神经科学爱好者肯定要读：「第三讲：神经迷思（周亮）」、「第七讲：2014 诺贝尔奖莫泽夫妻谈（卢立）」与「第十三讲：运动控制（魏坤琳）」。

我建议的阅读次序体现了「人比信息重要」。首先，安替、王佩、赵昱鲲三人的对谈极富煽动力，他们讲述的人生故事可以激发你的行动力。其次，你需要了解群体智慧如何诞生，此时应该阅读「时空选择论」。最后，你可以选择自己的兴趣领域精读。

6

Q6：《追时间的人》书中产生了一个重要理论「时空选择论」，如何理解这种脑力激荡中诞生的新型模因？

答：认知科学家认为，人不仅是生物基因的奴隶，而且是文化模因的奴隶。人生来不喜欢分享，但模因会促使人们分享。《追时间的人》中产生了大量模因，其中最大模因是「时空选择论」。当时，大家在讨论城市的利差，有的老师往返硅谷和北京上海，比如杨青老师；有的老师长期呆在美国，但十分关注国内现状，比如丁健老师；有的老师是知名国际新闻人，比如安替老师；有的在二三线城市担任公司高管，如钟志敏老师与段新星老师。

因此，连续三天两夜，开智社群对如何用时间差套利进行了激烈讨论。你来我往的碰撞之中，产生了这篇经典对话，丁健老师命名为「时空选择论」，副题为：「时间红利、地缘优势和个人选择」。

我简单说一下，我对「时空选择论」的理解。历史与趋势足够复杂，它是大量模式交织在一起，这个复杂度已经超过了你在小城市通过个人努力能够达到的智力高度。但对于绝大多数人来说，换个环境，就可以更清晰地感知时代脉动。因此，安替老师提倡跑到趋势发源的前端去观察、体悟，这样更容易使自身成为趋势的一部分，甚至利用时间差，引领趋势。成为时间差的掌控者，需要三重能力：

- 1、在趋势前沿、资源中心，能够获得少数人掌握的信息量；
- 2、能够理解这个信息量，感知时代的脉动；
- 3、将其理解放大到一个多数人的世界。

去资源中心、趋势中心，会使第一点的概率更大；第二点理解信息量与理解趋势，也可以习得；第三点，则是多数人很难做到的。就像伟大的创新者，一方面活在「少数人的世界」，掌握了少数人的语言、思维方法或者信息量，另一方面，能够站在两个世界交集、联结之处，与「多数人世界」沟通。

7

Q7：在这个信息过载时代，普通年轻人可以从《追时间的人》书中获得怎样的智慧？

答：《追时间的人》一书的副标题为「信息过载时代的知识解决方案」。它也是来自开智社群的一个新型模因：信息不重要，承载信息的人更重要。



比如，在书中「信息捕食者的选择」这一讲，安替老师提到，作为网络时代的新闻人，去美国前他常常为信息过载而焦虑，但到了哈佛却发现那些互联网新闻大佬们常常 5 点下班周末放假，刷推特也不勤，感到非常奇怪。后来才发现，因为这些人根本不在乎网络新闻和社交媒体上的泛泛之谈，所有重要的消息都来源于自己的朋友圈里、午餐桌上。所以，想拥有这种「不在乎重要信息会失去」的自信，你必须去时间源头，身处信息前端的地理和人群之中。

早年我做过社会网络研究，信息和信任构成社会网络的两个重要维度。因此，我将开智社群反复提到的「时间源头」定义为：

时间源头=信息源头+信任源头。

寻找信息源头，就是要寻找信息的原始创造者，如各个理论开拓者的实验室，尽量保持一流的信息品味；寻找信任源头，就是要在大牛还没成名时就认识成长中的「小牛」，在伴侣年轻时就认识成长中的对方，尽量雪中送炭而非锦上添花，尽量与少数人构建大时间周期信任而非与多数人保持点赞之交。

开智社群是一个很好的信任社群例证。先说说信息源头。群内多数人来自某个理论的源头的实验室，占据一手信息源头，或者在某个领域内有所成就，拥有不错的信品种味。接着再说信任源头。虽然具体专业不同，但开智社群不少朋友的精神气质相似，都是追逐内在动机的创造者。因此，这里既有高价值的信息，又有纯粹的信任，那么就离时间的源头更近一些。

最新的: October 06, 2016

[向前](#) [向后](#)

心智学徒B组招生计划

1

去年九月，我招收第一批心智学徒，从数百份简历中三轮面试，甄选出七位青年英才。随后在中秋、国庆、春节、五一以及空闲的周末，传道解惑。与各位学徒在我书房、办公室，通过苏格拉底式问答开始了一次又一次训练。偶尔也会邀请某个领域成就斐然的好友作为嘉宾，与会讨论。

学徒计划教什么，不教什么？在心智学徒计划答疑中已有回答，第二次答疑，也许最能体现心智学徒计划精神。试看当时的师生对谈。

问1：互联网说是流量为王，那么流量的本质是什么？流量的流量是什么？学徒甲：认同感 学徒乙：用户的真正需求。嘉宾A：「流量的流量」从整体上讲是人的共性和差异所决定的统计比例。如果将之看成水流，还需要事件引发，基于这个人口学分类，洞察人性后找到人性点，一针捅破。问2：难道暗黑互联网需要认同感吗？流量并非来自用户需求和用户认同，因为某种需求才创业，这些都是低阶思维，需求判断永远有失误的一天。

在这这么你来我往的对谈中，到了最后，我揭晓答案，给了学徒们一个新的高阶模型：幂律与异步律。

2

有时我会换种提问方式，引导学徒们逐步习得高阶思维方式。

问2：你认为业界一流的产品经理有哪些？一流产品经理的共性是什么？

学徒们的答案纷纷而来。然而我关心的并非答案，而是各位学徒如何设问与解题。接下来如此质疑各位学徒：

问3：如何用一个词来表达这些一流产品经理的思维方式的差异？

这个问题，学徒们一开始摸不着头脑。我提醒道：

问4：像这类看似很难的问题，如何得出更好的答案？当你对一个事情不了解情况时，可以通过自问自答来解决：你印象最深刻的三个点是什么？支撑这个印象的证据是什么？

大脑爱模式，循序渐进，学徒们首先将一流的产品经理界定为具体的人，然后说了支撑的证据；接着又分别说了这些一流产品经理的思维方式的三个形容词，每个形容词又罗列了一堆证据。问题、证据；问题、证据；问题，证据。到了结尾，最初那个看似很难的问题不证自明，学徒们的答案越来越精彩了。

问5：用一个词来总结，产品经理甲与乙最本质的区别是什么？学徒甲：自我不同 学徒乙：甲更加个人英雄主义，乙善于利用集体力量 嘉宾A：传统和新锐 嘉宾B：甲更偏执，乙更开放

然而，这些回答还不够好。我如是分析：

这些回答没有讲到本质，为什么不够本质？如果你头脑中有高阶模型——黄光国的人际关系模型，就会分析出两位一流产品经理最本质的不同。台湾心理学家黄光国将中国人的人际关系分为工具性关系、混合性关系、情感性关系三类。

- 典型工具性关系是陌生人关系，在交往中遵循「公平法则」——合则来，不合则去；
- 典型混合性关系是熟人关系，在交往中遵循「人情法则」——有恩报恩，有仇报仇；
- 典型情感性关系是家庭关系或者亲友关系，在交往中遵循「需求法则」——各尽所能，各取所需。

产品经理甲与乙都是一流产品经理，但是他们的交换意识不同。甲不喜欢做交换，乙喜欢和别人交换。比如甲写了十年博客，博客中如果要招人，只指向自己的公司招人。乙同样写了十年博客，博客中招人经常帮别人打广告。如果理解黄光国的人际关系模型，那么就更容易预判他们的创业路径。

3

我把去年九月招募的第一批学徒称为 A 组，近一年训练，相信各位同学有所进步。但心智学徒计划的首次尝试，依然不足。

一方面是沟通成本高昂。当初招收的 A 组学徒并非全职，他们有的是来自 BAT 的产品经理，有的是想成为作家的会计。天各一方，沟通成本高昂。比如今年五一期间，为了汇报学徒项目进度，三位产品学徒分别从上海、广州与杭州飞到北京找我。在过去大半年，有一位广州的学徒，至少往返北京三四次听课。太累了....违背我的「最小成本」审美法则。

另一方面是项目复杂度高。由于我的知识体系庞大复杂，当初设计为作家、产品、黑客三个方向。也许我是唯一能同时在这三个领域传授知识的人，我也格外强调跨学科训练，希望有生之年，有一位嫡传弟子，能够同时继承我在多个领域的心得。

过去大半年同时在三个领域推进，导致项目复杂度过高，不仅学徒负荷大增，我也很难照顾过来。产品、作家与黑客三个不同方向的学徒，听了大半天如何创业、如何设计产品的讨论；马上又是画风大变，开始听卡尔维诺、亚隆、泽拉兹尼等人的作品好在什么地方；最后还来探讨概率编程与深度神经网络的结合；计算认知科学与机器学习、认知心理学的异同。

4

经过去年首批心智学徒小白鼠的尝试，我开始新的尝试。与去年心智学徒 A 组不同，心智学徒 B 组计划有以下迭代。

第一，按两年制硕士学位设计。

在新人七法中我提到，你可以将自己的每两年职业经历，想象成攻读一个硕士学位。入职三个月想好自己的开题报告，两年内完成硕士毕业论文。社会大学与纯粹学院派不一样的是，不是我要学什么，而是我要创造什么。

如果你成为本期 B 组学徒，在开始前 3 个月，基于你感兴趣的领域、想要提高的能力以及你我的密集沟通，你将撰写一份开题报告。接下来，边工作边学习。开智学堂与爱贝睿的任何课程，如认知科学、人工智能、创意写作、儿童教育都向你免费开放。一年后开始准备自己的结题。结题可以是一本书，一篇论文，也可以是一个商业项目。

第二， 全职参与。

在整个学徒期间，你将担当我的全职私人助理，协同我处理安人心智集团旗下各家公司事务，如公司战略、人员招募、公司并购、产品研发以及各种合作洽谈。你将见证各种不同类型的项目从零到一、从估值过亿到估值数亿的整个过程。全职学徒的你，将学习到我难以形诸笔墨的内隐知识，结识众多一流人才。

第三， 师生关系。

我希望与你建立的是师生而非雇佣的心理契约。与正常劳务合同相比较，对我来说，更重要的是心理契约。在担任我的全职助理的两年期间，你将参与我的私人创作项目，如《认知三部曲》、《文心三部曲》与《大宗师三部曲》的撰写。同样，我的数万藏书，两个书房，向你随时开放。与公司其他全职同事不同，除了工作问题，两年期间你的任何私人问题，不论是生活还是情感，都可以请教我。

相应地，我希望你能尊师重道，与我保持一种默契信任的师生关系。能够让我放心地，将自己的信用卡密码、微信密码与邮箱密码，交给你。如果你自觉达不到这种值得我信任的程度，那么，请不要投递简历。同样，未来我始终不希望出现利益纷争，这个世界这么好玩，那么多精彩的书，那么多精妙的思想，因为利益来吵架最无聊了。如果你自觉未来两年后，必然会与安人心智集团是竞争关系，那么，同样请不要投递简历。

5

吸取上期经验教训，我发现一年最多带三名学徒。因此本期仅招收一名。在经过两三个月的磨合后，我将在心智学徒计划满一年的时候，正式招募心智学徒计划的第三批同学，也就是 C 组。与 B 组这轮招募不同，C 组的同学不担任我的助理，而是从我旗下各家公司挑选自己感兴趣的岗位。因此，我希望 B 组的这位学徒能成为未来 C 组心智学徒计划的协调者。

如果你满足以下条件就最好了：

- 智力不错，思维敏捷，处理信息快，高考数学不低于125分
- 基础技能较好，本科985或211，硕博毕业，有过科研训练/英语六级以上/24岁-30岁之间
- 爱读书，写作能力不错，上过认知写作学的同学最好，如果没上过，至少写过《开智正典》中10本经典读物的读书笔记
- 无神论者，喜欢认知科学、心理科学、心灵哲学这些，不相信血型 / 星座 / 八字手相 / 家庭排列 / 灵修 / 九型人格 / MBTI / 神经语言学 (NLP) / 中医 / 转基因等
- 个人形象气质佳（需要经常和我接待各类合作伙伴和重要嘉宾）

上述条件重要又不重要。还是那句老话，一切总有特例，动机决定一切。

如果感兴趣与自觉胜任，提交一篇不限字数的个人自述和完整版简历到我的邮箱：y@anrenmind.com

个人自述包括参与动机、与我的因果（怎么认识我的，与我有过哪些交往）、未来两年规划（假设应聘学徒计划成功后）。请尽快提交，我将按照提交的先后顺序一篇篇审阅。一旦碰到中意的人选后，此轮招募自然结束。

老师总是喜欢招最像自己、最认同自己的学生，而非最优秀的学生。如果我没回信，并不意味着你不强，只是咱俩不匹配。请理解。

心智学徒计划的以往介绍，可以参考：心智学徒招生计划、心智学徒第一批入选名单与心智学徒计划答疑。当然，如果你还阅读完毕我这些文章，那么就更理想了：致新读者 中的「心智学派」、「工作谈」、「认知写作学」与「生活方式」。

6

人很难在同一时间相遇，却容易在同一地点相见。渡船满板霜如雪，印我青鞋第一痕，期待与你相逢。

- 阳志平
- 2017-07-10

最新的: July 10, 2017

[向前](#) [向后](#)

人生的STC算子

大家好，今天很高兴见到这么远道而来的朋友。在昨天的开智大会上，四位演讲者有聊时间的；有聊斯波克的；有聊宇宙的；有聊四不像的。在今天的开智沙龙，我的分享则是向所有演讲者致敬。

因为好奇，世界正在变得更美。在好奇地探索世界过程中，你总会碰到各种各样的难题。那么，如果求解人生难题也有一套算法，那是一件多么幸运的事！这就是我今天要跟大家分享的主题：人生的 STC 算子。

1. 一个四不像的故事

我是湖南人，说的是湖南普通话。1998年这一年，我来到了北京西站，开始在北京一所师范大学的心理系就读，辅修计算机。在大学期间，我是一个另类的人。十多年前，性格内向，口音外加口吃严重，和同学们交流困难。并且当时生活习惯不同于绝大多数同学。大学男生宿舍一般习惯晚上开卧谈会与打游戏，而我习惯早睡。因此，作息上很难与同学们保持一致。

不仅仅在生活习惯上如此，在智力趣味上也是如此。从初中开始，我一直保持着阅读和写作的习惯。这些图书往往冷门、枯燥，且有难度。当同学们看到我阅读的那些书籍，往往会掉头而走。我写作的主题同样是诗歌、小说、论文这些看上去无用的体裁。大一新生入学时，同学们表演的才艺节目是吹

拉弹唱，而我朗诵了自己发表的第一首诗歌。朗诵完之后，因为我的口音与诗歌特定的表现手法，收获的是冷场。

从作息到智力，我在大学期间，成了一个「四不像」。我既不像多数大学男生一样，打打游戏，谈谈恋爱；我也不像班上奔着奖学金去的女生一样，天天自习，科科满分；我既不像隔壁的中文系男生一样，成为文艺青年，吟诗作乐，思念故乡；我也不像心理系学生一样，恐惧实验心理学、认知心理学与心理测量这类纯理科的科目，反之，我从小就喜欢数学。

那时的我，只觉得自己和周边的人大不一样，有时也会孤单。年轻人蓬勃的激情，使得自己就像一只迷失的麋鹿一样，试图寻找一个突破口。



幸运的是，我拥有整整一个国家的图书馆。当时就读的学校就在国家图书馆旁边。从大一入学开始，我放弃了学校的教学，开始在国图的各个阅览室穿梭。在图书馆的肆意阅读，年轻人的智力乐趣得到了极大满足。博尔赫斯总把乐园想象成图书馆的模样，对我来说，那时的天堂就是国家图书馆。

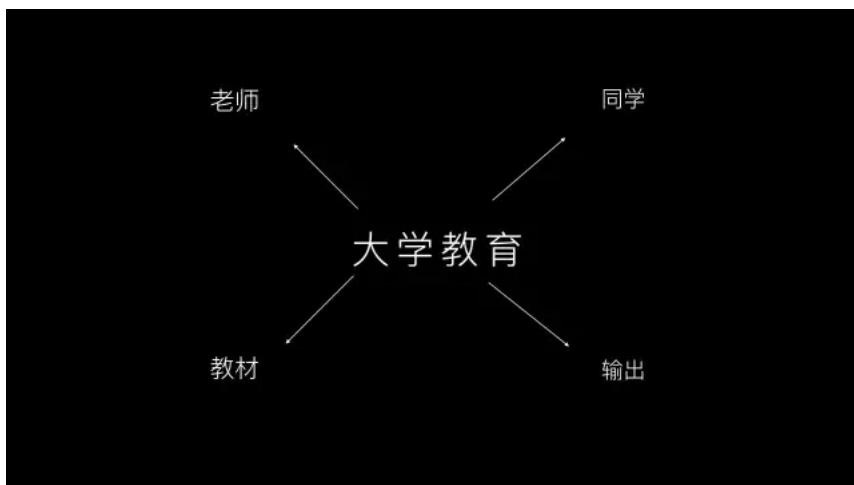
2. 求解人生难题

这种与众不同的自学会带来什么？我不知道。直到有一天。大三时，我的一篇论文荣获北京市首届挑战杯特等奖。在此之前，你就像一位隐士一样，在国图自我修炼。突然之间，被校园电视台采访，被挑战杯记者采访，被领导们在大会上颁奖。

如果用我当时接受的心理学训练来看，会如何解释这段年少经历？一分耕耘一分收获；机会垂青有准备的人。这是心灵鸡汤容易想到的角度。科学心理学的解释，则会比心灵鸡汤深入一些，会告诉你要找到一个学习社群；进行有反馈的刻意练习等等。

后来，我发现来自心理学的解释还不够好。我的这段经历同样可以看做一个物理学问题，甚至，求解任何人生难题都可以用物理学来分析。

当你将大学教育抽象成一个系统后，你会发现，这个系统是由四个典型要素构成：老师、同学、教材与你自己的输出。老师提供指令；同学提供同侪压力；教材（教学设备）提供学习素材或试验机会。



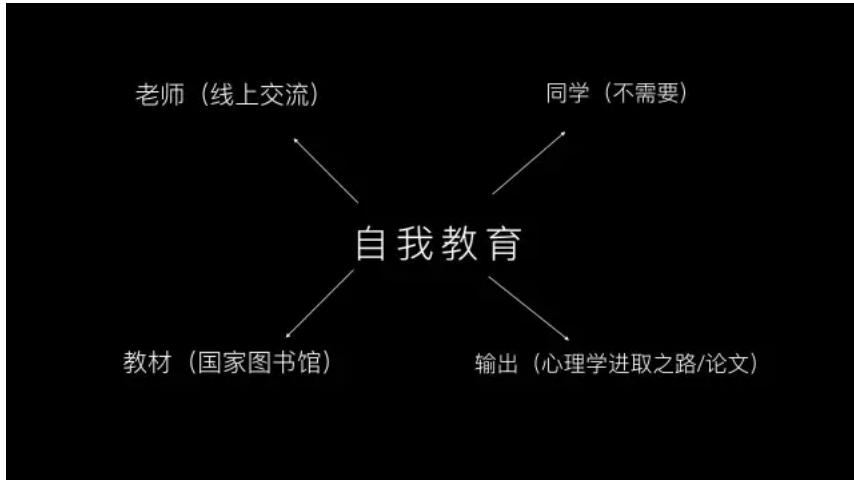
所有这些大学教育要素都是必不可少，不可取代的吗？并非如此。对于当时像我这样的「四不像」来说，因为口音与口吃等问题，与同学老师难以交流；同时教科书无法满足我的信息品味。此时此刻，我主动放弃传统大学教育，走向「自我教育」，反而无意中选择了一条最合适自己的路线。

当你主动放弃老师与同学，然后借助国家图书馆的资源获取教材，相比同龄人，你其实已经大不相同。那么，放弃三个要素后，你不得不开始强化最后一个要素：「输出」。

说说我当时大学期间的两个另类的输出吧。在大三时，我参与创办了国内一家心理学学术讨论网站，叫做「心理学进取之路」。心理学进取之路秉承进取、向上的精神与专业的学术讨论，曾经火过一段时间，持续三年多的时间，在Google与百度用「心理学」三个字搜索，心理学进取之路均是排在前三名。当时不少从事心理学科研工作的同仁都会关注这个论坛。大家在上面讨论怎么做统计、怎么设计实验。

我当时大学期间很另类的一种「输出」就是在论坛上灌水。在图书馆看书后的心得马上转换成帖子。这些BBS灌水帖，多年后回头看，依然不少是有价值的。因为我是大量输入后拥有充分信息优势的一方。

另一种另类的输出形式是论文，我在大学本科期间，发表了十多篇学术论文。有少数论文，今天来看，依然有一点点价值。最令我兴奋的是，那十多篇论文，不少篇目聚焦在「社会网络」这个前沿主题上。如今「网络科学」已成显学。



多年后回头看，上述输出过程都是借助于庞大的信息优势做出的独立判断，很能锻炼当时年轻人的学术自信。而这种独立思维的训练，伴随我步入社会、工作、创业，一直受益匪浅。

我的整个大学经历，就是从大学教育变为持续的自我教育的过程。老师、同学从身边的变为网上的；教材从学校指定的几本教材变为一个庞大的国家图书馆。为什么以前看上去不可或缺的要素，在我的成长经历中都可以去掉？为什么以前约定俗成的一套大学教育体系，在实践中证明并不是不可颠覆？

这就是我大学期间学会的重要一课：对于任意一个系统来说，并非每个要素都不可取代，缺一不可。一旦质疑任意一个系统背后的逻辑，你极有可能会发现创新的机会。虽然刚开始，你一个人走上这条林荫小道时，你是一个「四不像」，甚至会不断怀疑自己。

毕业多年后，我一直在想，这套在大学期间对我很有帮助的方法论，背后的本质是什么？如何将其批量复制，复用到解决人生任意难题上呢？今天可以将这个答案告诉大家，它就是「STC 算子」。

3. STC 算子

什么是「STC 算子」？我先给大家出两个题目。第一个题目是：

一个车间流水线，机器人负责生产，不过由于生产工艺的问题，会导致一个要命问题，产生很多灰尘？你会怎么解决该问题？

有的同学回答，在车间里增加一套除尘系统；有的同学回答，在这批负责生产的机器人中增加一种专门用来除尘的机器人。这是人们容易想到的解决方案。然而，无论是除尘系统还是除尘机器人，都是做加法，把问题变复杂了。你会发现，其实人生难题也是如此。**人生难题为什么难？当你解决一个问题的时候，又不得不或者不知不觉引入一个新的复杂问题。**你把自己的人生变得越来越复杂，一个问题接着一个问题，无穷无尽，疲于奔命。

更巧妙的答案，可以用四个字来概括：**时空变形**。你仅仅只需要将流水线倒过来，安装在天花板上即可，灰尘会自然而然地往地下掉。机器人不是人，无需像人一样，不可以倒立工作。借助于时空变形，最终你得到了一个优雅的创意。

该答案背后的原理是什么？如何将其复用到其它场景中？它就是**STC 算子**。什么是**STC 算子**？**STC** 是 尺度 (Size) 、时间 (Time) 与 成本 (Cost) 三个英文单词的首字缩写。接下来的例子更具代表性。现在，请你回答。

航海过程中需要用船锚来牵引大船。船锚的重量和船的体积之间有一个计算比例，比如说一艘船的重量是一吨，这艘船锚的牵引力在 10 吨左右。在硬泥环境下，船锚的牵引力没问题。一旦碰到有淤泥或洋流的海域，船锚牵引力会受到影响。如何增大船锚的牵引力？把 10 吨的牵引力变为 15 吨、20 吨乃至 100 吨？

有的同学回答，再添加一个附属船锚，获得更大的牵引力；有的同学回答，把这个船锚本身做得更大一些，这两个回答都很常规，常规的思维方式就是缺什么直接加什么。



不少人生难题也是如此而来。为了达成目标去做一件事，结果需要先花费很大力气做 A、B、C 三件事，又带来更多问题。

还有的同学回答，减轻船的重量。这也是一个不够有创意的解决方案。假设你把人生难题想象成矛与盾，增加船锚的重量与数量是解决矛盾左方，也在增加船本身的重量；减轻船的重量是在解决矛盾右方，你可以减轻一艘船的重量，却难以减轻所有船的重量。

当改变在系统内发生时，始终会是第一序列发生变化，较难获取到有创意的答案。很多没有创意的人生，也是如此，像困在瓶中的苍蝇，左奔右突，始终找不到出路。出路在哪里？你可以尝试用「STC 算子」来解决这些难题。

4. 人生的创新算法

当你解决人生难题时，一旦用具象的情景来思考，那么，此时你往往会着眼于情境中的利益相关方，此时，该难题多半无解。比如当一个小朋友喜欢发脾气，你给他贴个标签：性格不好。发脾气是因为小朋友性格不好；小朋友性格不好是因为他喜欢发脾气。循环往复，家庭只会产生越来越多的矛盾。

前不久，我的一位好友去美国参观一个学校。这个学校是怎么做的呢？他们告诉小朋友，在你发脾气时，是因为你大脑中的杏仁核出了一点小问题。所以小朋友就明白了，原来不是我的性格不好，也不是我这个人本身不好，只是我的杏仁核暂时出了点问题。让它慢慢平静，慢慢恢复就好啦。

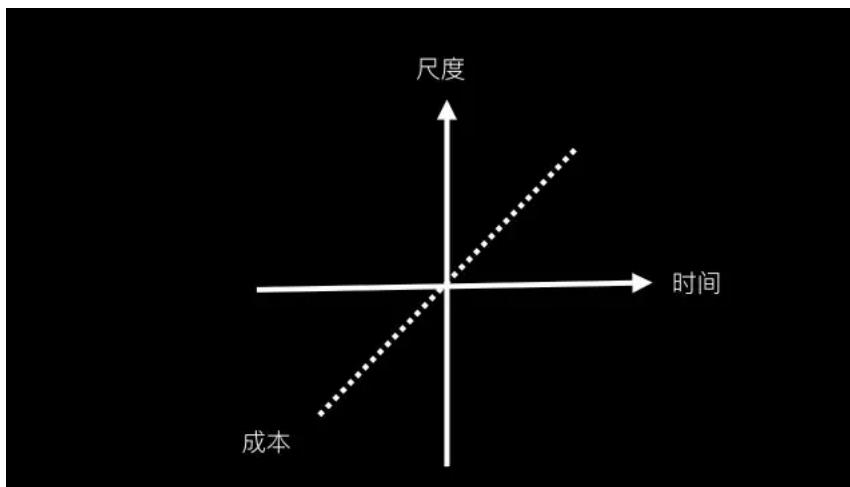
这其实就是「STC算子」的第一步：尝试用更抽象的概念来描述你的系统。而不拘泥于眼前具象的概念。拿着船和船锚的这种具体场景来想象，可能永远求解不出有创意的答案，如果把「船」改为一个更抽象的描述，你受思维定势的束缚就会少一些。

有什么样的方法，能够在水中牵引十吨、十五吨、二十吨的重量？

分离出整个系统中的核心元素，使用抽象词汇描述。就像我当年的大学经历一样，将繁复琐碎的大学教育抽象为四个要素。语言不是思想的外衣，而是思想本身。语言会束缚你的思想，一旦你使用「上位层次范畴」词汇取代「基本层次范畴」词汇，那么，你更容易获得好创意。

第二步的关键就是时空变形。任意一个系统中，都存在三个核心要素：尺度、时间与成本。你可以尝试把其中两个要素固定住，把剩下的第三个要素极端化，就更容易获得有创意的答案。举例：

- 固定住时间与成本，尺度无穷大会如何？尺度无穷小会如何？
- 固定住尺度与成本，时间无穷大会如何？时间无穷小会如何？
- 固定住尺度与时间，成本无穷大会如何？成本无穷小会如何？



在牵引力问题中，抽象的系统总共有三个要素，第一是「物质」（船）；第二是「牵引」（船锚）；第三是「水」（海水）。如果对这三个要素分别进行极端化处理，比如把牵引变得无穷大会怎么样，变得无穷小会怎么样？再比如，水无穷大无穷小又会怎么样？这样一来，你会得出一些巧妙的答案。

举个例子，当水消失掉会如何？是否可以通过变形海水来增大牵引力？当思考至此，问题就变得简单了：有没有简单的方案，让水消失掉？一个有创意的答案是给船锚加上制冰功能。制冰会加大牵引力，等完成牵引过程后，这时候就可以把冰溶解掉而不影响船本身的重量。如果再往极端推导，把整个大海的一部分都变成冰山，那它的牵引力更不一样了。

这是一个极具创意的思想实验。为什么大家不容易想到把海水进行变形，由阻力变成自己的助力呢？当抽象成概念之后，你才发现，原来在船锚和船之外，还有海水这个容易被忽略的要素。而水的形态是可以发生物理变化的：从水变为冰。

这套神奇的方法论叫**创新算法**，它来自于前苏联发明家阿奇舒勒（Genrich S. Altshuler）。阿奇苏勒在上个世纪，对 250 万份专利进行细致分析后，糅合心理学、哲学等学科精髓，最终成功总结出求解高层次创新难题的通用算法——TRIZ。

5. 创新的层次

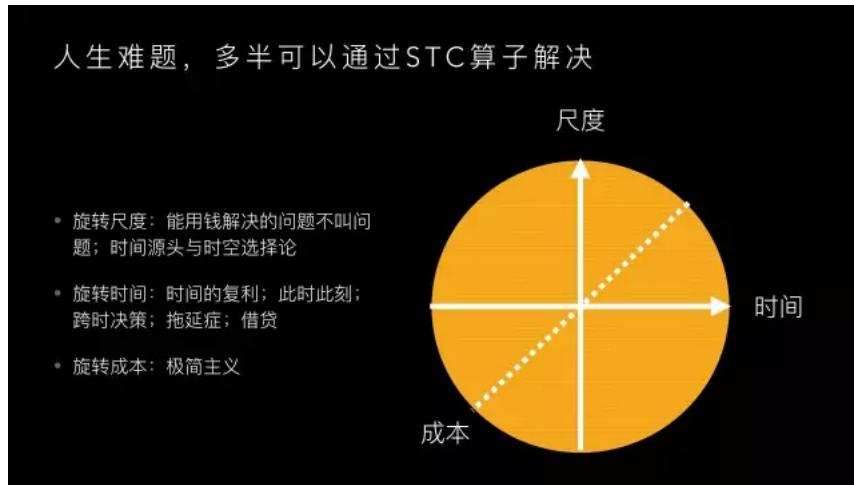
在创新算法中，「STC算子」往往帮助你摆脱思维定势。同样，类推到求解人生难题上，它也可以帮你摆脱不知不觉习得的人生定势。

第一个维度是「尺度」。尺度不仅包括空间的长宽高、地理位置、各类物理学的形态等，还包括抽象层面的尺度。神经元多到数百亿个，人类心智自然涌现；宇宙浩瀚无边，宜人地球自然涌现。神经元、心智；宇宙、地球，都是不同尺度。人类常常受到所在尺度的束缚，而一旦将尺度进行抽象与变形处理，无穷大、无穷小，那么，你也许会有新的发现。比如，当整个宇宙都是一个虚拟现实世界，人生意义何在？

又如，梳理人生绝大多数复杂的问题。常常有人提及，「能用钱解决的问题就不叫问题」，这句话其实是把一些偏心灵的问题归结到物质层面。再如安替老师提倡的时空选择论，去一个尽量靠近未来的地理源头，它是通过在一个大的空间尺度上进行迁移来解决人生难题。

第二个维度是「时间」。比如说昨天开智大会上安猪老师分享了一个很好的观念，从空间模式切换为时间模式。之前人类定目标时习惯用空间模式思考，希望占有更多用户或更大地盘。但一旦转换为时间模式就不一样了。写一篇文章，空间模式追求 10 万+，而时间模式想的是，怎样让文章在十年后、百年后、千年后再会有人愿意看？

第三个维度是「成本」。对成本要素旋转也可以推导出不一样的方案，比如有的人推崇极简主义。而我推崇在买书一事上，不考虑任何成本。



大家会发现，对尺度、时间与成本采取无穷大、无穷小的变形，你获得了更多可能。这些可能，有的你非常容易想到，有的很难想到。在创新算法中，将其区分为五个层次：微创新、系统的改变、跨产业解、跨学科解和全新发现。

- 级别1：微创新。通常是显而易见的解决方案，占所有专利的32%
- 级别2：系统的改变。次要的改善，除去一些矛盾，占所有专利的45%
- 级别3：跨产业解。重要的改善，占所有专利的18%
- 级别4：跨科学解。根本的改变 / 新的概念，占所有专利的4%
- 级别5：发现。前所未知的新发现，占所有专利的1%

既然有灰尘就加一套除尘系统；既然要增大牵引力，那么就把船锚变得更大。这些都是微创新，它们是容易得出的解决方案，恰巧也是它们，阻碍了高层次创新。

这就是要跨学科思维的原因。真实世界的问题复杂多变，假如你不拥有其他学科的知识，很难提炼出恰当模型。在前面的简单例子中，「水+物体+牵引介质」这种模型，也需要你拥有高中以上的物理学知识。因此，我在设计心智学徒制的第一个主题学习任务，就是快速掌握人类历史上最优秀的100-200个模型。

你同样可以把创新五层次论类推到人生路径上，如果人生是一种求解，你是微创新——多数时候遵从多数社会规范；还是创造新的生活方式呢？

上学时，你会发现，多数同学路径大同小异，上课写笔记，刷手机；下课谈恋爱，打游戏。但总有极少数人，不进教室，自学为主。从此人生路径开始分岔。毕业后，观察你所在领域的超级精英，他们和绝大多数人的生活方式也不一样。或多或少，创造了新的生活方式乃至人生意义。

6.进化树

既然求解难题的众多尝试中，有诸多可能，哪一种求解会获得更好的结果呢？这就需要了解创新算法的另一个概念——进化树。先给大家看看一个简单的例子：扳手的演化历史。



假设你要设计一个好用的扳手工具，一开始它只有一头，就是一块铁条上开了一个固定的孔，在实际使用中，发现无法和不同大小的工具对接。那么第二代扳手就变为两头：一个大孔、一个小孔。接下来，到了第三代活口扳手，你发现，可以将扳手开孔设计为可变的。于是，又回到最初的模型上了：只有一头。

回顾整个扳手演化，遵从了「简单、复杂、简单」的路径。刚开始的时候是一个简单模型，接下来这个模型变得更复杂一些，然后这个模型又回归到简单。

这只是一个扳手的演化。如果将全世界的产品的演化路线总结出来呢？你是不是会发现更多类似「简单-复杂-简单」的演化规律？将它们用图示方法表现出来，这就是「进化树」。其中，最大的一棵技术进化树也许就是多快好省。技术演化路线总是，功能多的淘汰功能少的；快的淘汰慢的；品质好的淘汰品质差的；省力省心省时间的淘汰费力费心费时间的。

多快好省同样深深地影响到人类的语言与心智。试看「数量多」的例子：

白发三千丈，缘愁似个长。——李白《秋浦歌十七首》 如果我有四千枚舌头，我或许准备对你们每个人一道谢，但我毕竟只有一枚舌头，所以用这一枚舌头向大家一并道谢，请原谅。——伏尔泰《巴比伦公主》

再看「时间快」的例子：

彼采萧兮，一日不见，如三秋兮。——《诗经·王风·采葛》 我从乡下跑到城里，一转眼已经六年了。——鲁迅《一件小事》 完美的印象，杰作的眩惑。真是够呛放声大笑吧。啊啊。低着头一动不动的那十分钟之间他竟老了十年。——太宰治《晚年·猿面冠者》

然而，人类只是一个扳手吗？会像扳手一样进化吗？答案显然是：不。

7. 跳舞吧

身体不是认知的外在，而是认知的本身；语言不是思想的外衣，而是思想本身；修辞不是雕虫小技，而是发现感觉，创造新型认识，乃至人生意义。语言束缚着我们的思维，也给了我们带着脚链跳舞的机会。人类总有少数人才，创造不一样的人生意义。比如张爱玲并没有遵从默认的多快好省，试看：

整个的花团锦簇的大房间是一个玻璃球，球心有五彩的碎花图案。客人们都是小心翼翼顺着球面爬行的苍蝇，无法爬进去。——张爱玲《鸿鸾禧》

「客人们都是小心翼翼沿着球面爬行的苍蝇，无法爬进去」，张爱玲把人一下子缩小了。接下来看一下第二个例子：

记得早先少年时 大家诚诚恳恳 说一句 是一句 清早上火车站长街黑暗无行人 卖豆浆的小店冒着热气 从前的日色变得慢 车，马，邮件都慢 一生只够爱一个人 —— 木心《从前慢》

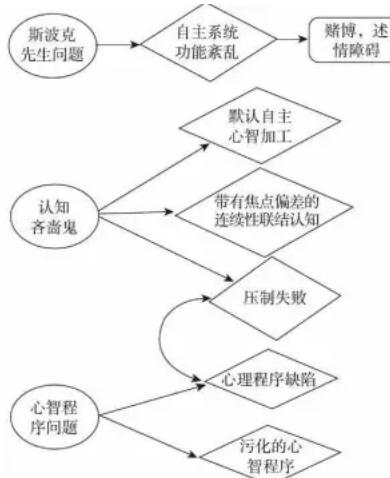
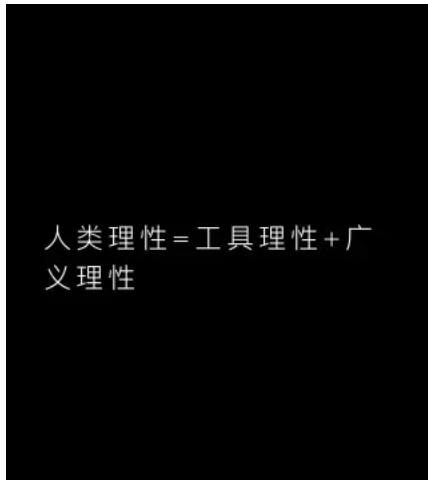
「从前的日色变得慢，车马邮件都慢」。一旦你不遵循人类默认的多快好省演化方向，你开始体验到不一样的认知冲击。这就是人类和工具的本质区别。认知科学家斯坦诺维奇(Keith E. Stanovich)认为，人类不仅拥有将事情做对的「工具理性」；还拥有将事情做好的「广义理性」。试看一个极端的例子。

一位女士试图自杀，飞身跃下海边悬崖，撞到海边巨石而死。

显然，这位女士的「工具理性」工作正常，她准确地知道自己跟悬崖的关系，也准确地知道自己行为的后果，那么，她为什么还会做这类非理性行为呢？我们暂时不得而知。在这两种理性尤其是「广义理性」上，常常出现的认知偏差，最典型的有三类：

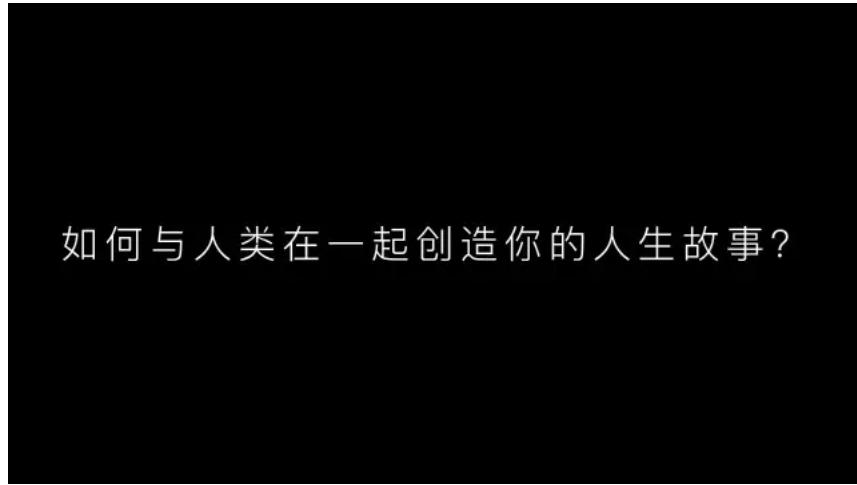
- 第一类是叫斯波克问题。斯波克是《星际迷航》中的角色，崇尚绝对理性，回避情感，这类理性障碍问题在于情绪表达有难度。
- 第二类理性偏差叫做认知吝啬鬼。比如各类行为经济学发现的认知偏差。
- 第三类是心智程序。比如概率知识会有助于增进我们的理性。

扳手演化遵从的是工具理性。它朝着多快好省的方向进化，然而，人类并非如此。人类不仅有一阶欲望 (first-order desire)，人类还会对这些一阶欲望进行批判。人类仅仅把事情做对还不够，还要把事情做好，这个「好」就是一个「广义理性」问题，它不是来自于生物本能，而是来自社会文化、习俗约定。



在今天这样一个信息过载时代，你会掌握越来越多的工具，无论是心智工具还是实体工具；你会认识到越来越多优秀的人，这些都没有问题，但同时你要明白，人类是一个携带着基因和模因的机器人。每个人自身承载着各种各样的基因和模因，传承着各种各样的历史。在追求效率与进步的过程中，「广义理性」这部分往往是被大家忽略的。

这些容易被忽略的部分，它是爱，也是智慧；它是美，也是好奇；它是卓越，也是灵性。人类机器人出厂伊始，就已经安装了一个社会脑程序。将事情做对，还不够；你还得与人类在一起，将事情做好。你需要用人类的多重理性，与其他人类在一起，舞动人生，创造你的人生故事。



如何与人类在一起创造你的人生故事？

如何与人类在一起创造你的人生故事？ 这就是我给大家提出的大问题！ 谢谢大家！

阳志平

2016-9-15

备注：这是9月11号，第二届开智大会次日，我在开智沙龙上的分享。感谢所有远道而来的各位朋友。顺便感谢第二届开智大会的所有支持者，尤其是两位主持人东朔与坤琳，四位演讲嘉宾安猪、楸帆、景芳与毅斐以及所有与会者。希望大家享受智力激荡的快感。

最新的: September 11, 2016

[向前](#) [向后](#)

三十六惑

大家好！很高兴各位参加我的生日聚会。三十六岁，于我而言，人生重要节点。古人喜欢以十二作为时钟刻度。夜半子，鸣鸡丑；日出卯，食日辰，就像十二时辰一样，人类社会同样存在社会钟，它总是希望你十五有志于学，接着马上是三十而立，四十不惑。

看来按照这种隐隐约约响着的社会钟，我今天还可以困惑。因此，今天晚上想跟各位聊聊人生困惑。人生最大的困惑是什么？困惑的困惑是什么？你需要多一些什么困惑？

人生之惑

生亦惑，死亦惑，道家有三涂五苦，佛教有七情六欲，儒家希望你不忧不惑不惧。人生困惑多多，宗教往往连我们下辈子的困惑都不放过。不过今天我们谈的是年轻人的困惑。在 24 岁到 36 岁，大家会有形形色色的困惑，其中最典型的四类困惑莫过于：人生价值、良师益友、终身志业和爱的寻求。这就是发展心理学家李维逊 (Levinson) 的提出的理论：人生四季。

李维逊原本一开始是研究中年人的生活，探讨为什么有些中年人生活愉快，职业生涯发展很好；有的中年人命运悲惨，一事无成。结果研究时，他发现一个有趣的现象，中年的发展不得不追溯回青年时期。在十七岁到三十三岁间，青年的四个大梦，会持续地影响一生。第一个大梦是寻求人生的多元价值，希望自己将来成为一个什么样的人；第二个大梦是找到能够与自己同行的良师益友；第三个大梦是找到终身志业；第四个大梦是爱情、友情、亲情等爱的寻求。

人生四季，一季影响一季。青年有大梦，人生价值、良师益友、终身志业和爱的寻求。

人生四季，一季影响一季。青年有大梦，人生价值、
良师益友、终身志业和爱的寻求。

- 心理学家李维逊 (LEVINSON)

人生四季，一季影响一季，上一季的因，种下下一季的果。比如在年轻时最好的年华没有遇见好导师，误入邪途，未来在三四十岁还需要重头补课。那么，在上一季种下的哪些因会更带来更多人生困惑呢？简而言之：自主、胜任与归属。种种人生困惑，随着人类的三种基本心理需求而波动。第一种是自主，你掌握你的生活；第二种是胜任，你能胜任自己从事的工作，并从中能获得愉快反馈；第三种是归属，你能够与别人建立稳定、持续的人际关系或者亲密关系。



人类的绝大多数人生困惑都来自于心理需求曲线的不平衡。比如有的工作狂能够很好地胜任工作，但是无法爱；有的人能够跟别人建立很好的关系，但是无法胜任工作。这些不同层面的问题，在你的人生四季中，此起彼伏，不断出现。

对于都市中 24 岁到 36 岁之间的年轻人来说，他们就像生活在夹缝中，有一点点独立，但不够自主；有一点点能力，但不够拔尖；有一点点爱，但不够持久。前些年有人将这些夹缝中的年轻人称之为「三明治」一族。这些三明治青年面临着方方面面的压力，工作、情感、家庭与人生意义的寻求。

夹缝中的年轻人

- 有一点点独立，但不够自主
- 有一点点能力，但不够拔尖
- 有一点点爱，但不够持久



假若你在夹缝中，自得其乐。那么可能多年后，你依然是一种三明治生存状态。认知科学与其他学科不一样的地方是，它擅长思考人类心智现象背后的深层次规律。比如，在认知科学中，研究记忆的记忆，是元记忆；研究学习的学习，称之为元学习；研究认知的认知，是为元认知。那么，**如果你像认知科学家一样来思考，人生困惑很多，困惑的困惑是什么？**

时间与身体

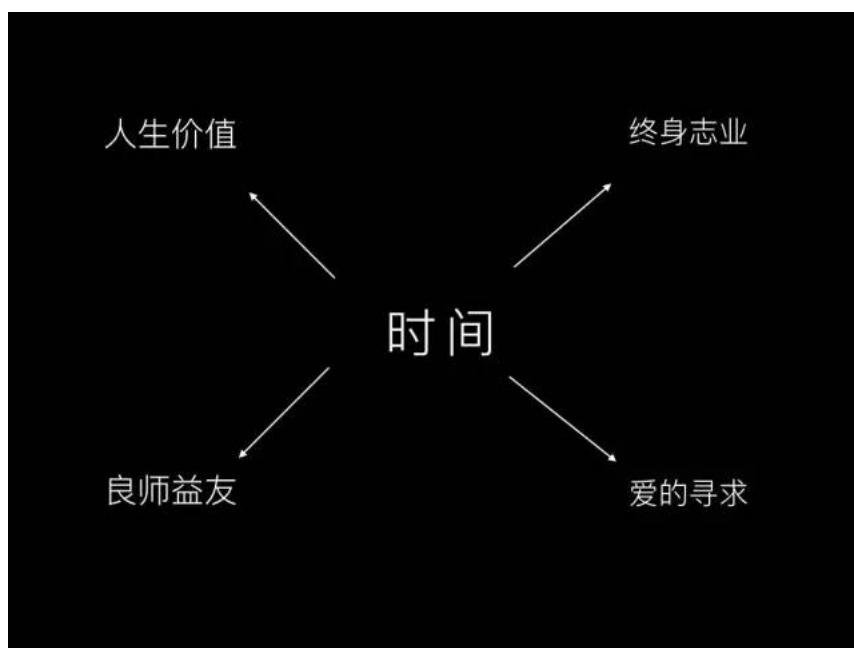
答案是：时间与身体。**人生困惑的困惑来自时间与身体。** 人类出生伊始就掌握了时间和身体。长大成人，你却忘记了时间与身体。

时间

先看看时间。在 24 岁到 36 岁之间，甚至到 36 岁到 48 岁之间的很多很多困惑，多数是和人的时间观有关系。

在时间维度上，人生价值和终身志业的困惑是怎样的呢？**第一个常见的时间观误区在于，你希望在很短的时间内一下子四样都拿到手。**如果想在三个月内既找到男女朋友，又找到终身志业，还认识一大堆朋友与发现人生价值，你会面临心力、时间的密集冲突。

第二个常见的时间观误区是低估了时间的复利。一个人思考的时间尺度决定了他的思维高度。对于年轻人来说，三年五载就是一生一世。对于王阳明来说，落落千百载，人生几知音。你追逐每日朋友圈热文，我师法自然与历史。



再看看在时间维度上，良师益友和爱的寻求，人们的常见困惑是什么？**情感困惑常常来自不稳定——时间、地点的不稳定、维系长期情感关系的信心不足。**因此，在你下决心要对某人投入长期承诺的时候，你需要在时间观上做两个小小调整。

一方面，你需要想象未来。不少人在寻求爱时，会把对方当成工具，给对方贴一大堆标签，比如有房与否？收入几何？这是刻舟求剑。一旦当初你给对方贴的标签发生变化，那么两人感情就容易出现危机。人生更多是一种成长。**你需要大胆地去想象未来，想象十年后的自己如何与爱人相处。**

另一方面，你需要感恩过去，享受当下。人类大脑习惯喜新厌旧、见异思迁，但是理性的人会时不时停下脚步，回顾过去。比如你可以在每年一些重要日子，给师友、爱人写感谢信。又如，将自己的人生重要里程碑一对一地分享给师友或爱人。如此一来，你更容易与别人形成持久的关系。

身体

困惑之困惑的另一个源头就是「身体」。身体不是认知的外在，而是认知本身。这是日益流行的第二代认知科学思潮——具身认知。



你与时间的相处方式会不知不觉影响你的身体，形塑你的心理时钟。比如有的人是晨型人；有的人是夜猫子。好比倒时差，当你习惯了一套心理时钟，突然又切换成另一套，你的身体变得有些不好；创造力也在下降。

伴随一代又一代传承，人们的心理时钟固化下来后，就会成为社会规范层面的「社会钟」。社会就像一个讨厌的大妈，不断地在督促你该结婚时就要结婚；该生育的时候就要去生孩子。你似乎不知不觉成为模因的奴隶。其实，你可以选择自己的社会时钟。比如，女生可以先生育再事业；也可以反其道而行之。这就是发展心理学家赫尔森（Ravenna Helson）提出的社会钟理论。

社会钟又会反过来不断影响你的心理钟。假设你所在的社会推崇朝九晚六，那么你的心理钟也会不知不觉受到它的束缚。一旦你在该工作时不工作，该睡觉时不睡觉，你会觉得不舒服。慢慢地，你的节拍开始与社会同步。这种个人心理钟与社会钟的同步，它一方面给你带来安全感，帮助你适应一个复杂的社会；另一方面限制了你的更多可能。

比如，12岁到24岁时，你会体验第一次青春期危机，在这个时期，你的心理时钟几乎受制于社会钟。你不需要去考虑如何选择自己的时间节拍，社会已经将你安排好了。你的时间不属于自己，你不得不按照社会和学校给你时间安排去走。此时，你是超人，你可以连续多年，坚持早上早操；晚上自习。多年后，当你到了三十六岁时，你会觉得这是一件多么不可思议的事情，你会惊叹于自己的强大意志力（笑）。



人类大脑不善于同时处理左手画圆右手画方这样的两件事情。让你在青春期同时处理身体、时间两件事情，你会疲于奔命。通过将你的时间节拍固定下来，得以给你腾出更多心力去处理来自身体的困惑——荷尔蒙冲动。

有些人可以很好处理地处理这些问题，顺利地通过高考甄选，考取理想大学，顺利地从大学毕业，正式步入社会；也有一些人处理得不太好，被高考与大学淘汰。这是来自社会钟的第一次大规模残酷甄选。正是这次甄选，初步区分开多数中产和草根。在一个拥有正常社会阶层流通机制的国度，那些能够适应当时所在社会的节奏的年轻人，有望进入社会主流阶层。

第二次青春期危机

第一次青春期危机是人们容易意识到的。第二次青春期危机则没那么容易发现。在你的第一次青春期时，你没有太多选择权，没钱没人脉没能力，连自己的时间都不属于自己。那时候你说想追求梦想，多半是吹牛。当你到 36 岁时，回头看看 12 岁到 24 岁之间说过的话，多半已经忘了。

与第一次青春期危机最大的区别在于，在你开始体验第二次青春期危机时，你的身体与时间已经隶属于自己。社会钟已经许可你拥有自己的时间节拍，没人再来强制你。如果说第一次青春期危机帮助人类成为自己身体的主人；第二次青春期危机则帮助你成为自己时间的主人。与循规蹈矩上班下班结婚育儿，按照社会主流时间周期生活的中产家庭不同，绝大多数社会精英有自己独特的身体节拍与时间节奏，同时尽量让别人来配合自己的时间，而非为金钱出让自己的时间。社会钟的第一次大规模残酷甄选，区分开中产阶级与草根；第二次大规模残酷甄选则区分开精英与中产。

毛泽东、王阳明与孔子

我们来看看三个超级精英的故事。他们在三十来岁时是如何度过第二次青春期危机的。1929 年，毛泽东 36 岁，他写了一首词《采桑子·重阳》：

人生易老天难老，岁岁重阳。今又重阳，战地黄花分外香。一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光，寥廓江天万里霜。

毛泽东的诗词以豪迈著称，类似人生易老这类感叹不多。这一年，36 岁的毛泽东是个什么状况？这一年正值他在政治上被边缘化，没有话语权；在身体上，大病小病不断，差点死于疟疾。不得不长时间住在一个茅草屋里养病。在后来者看来，伟人就应该激情澎湃，永远前进，始终积极。然而，这一年的毛泽东并不是。他时不时像一个普通人一样，想念远方家人；哀叹自身处境。

毛泽东的三十六岁

- 人生易老天难老，岁岁重阳。今又重阳，战地黄花分外香。一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光，寥廓江天万里霜。
- 《采桑子·重阳》

真正区分开伟人与普通人的地方在哪呢？这一年，毛泽东在茅草屋养病时，依然保持了自己的时间节拍，常常漫步周边山谷，读能找到的一切资料。有时身边只能找到英语教材，他竟然也将这本书翻来覆去。

成功学会给你很多误解，比如不少本成功学教材的标题都是：30 岁以前如何成功。然而，无论从哪种意义上，36 岁的毛泽东都算不上当时社会主流的成功，没钱没名没人没未来。但是他在还看不到未来的时候，没有急迫地给自己下定论，认为自己就是不行。越是迷茫低谷时就越需要保持自己的时间节奏。

与毛泽东类似，王阳明他在 36 岁时，同样身处人生低谷。阳明在三十六岁这一年，碰上一个淫乐好武的皇帝；又得罪了深受这位皇帝喜欢的太监刘瑾。这一年，被贬至龙场。那是一个没有飞机高铁的时代，从京城远赴贵州，一路孤苦，还要躲避刘瑾派遣的刺客追杀。行至钱塘江，几尽人生绝境。阳明留下《绝命诗》：

学道无成岁月虚，天乎至此欲何如？
生曾许国惭无补，死不忘亲恨不余；
自信孤忠悬日月，岂论遗骨葬江鱼。
百年臣子悲何极？日夜潮声泣子胥。

我们简单翻译一下，「时间飞逝，现在我在却学业上一无所成，老天这么做是什么？生前想报效祖国，现在深感惭愧无法补救。现在要死了，想起双亲，感到无比的愤恨。曾经自信满满一片忠心可比日月，现在却要葬身鱼腹。这对于臣子来说是多么悲惨的事情，这日夜的潮声是在哭诉伍子胥吧？」

我想，此时的阳明应该同样算不上世俗意义上的成功吧。金蝉脱壳，躲过刺客追杀后，阳明终于安全抵达龙场，却又与周边的人语言不同，客居异乡，苦闷到极点。伟人与普通人不同之处在于，即使山穷水尽，人生低谷，阳明依然保持着自己的节拍，并没有刻意压抑自己的消极情绪。试看阳明那几年文章：

呜呼伤哉！繄何人？繄何人？吾龙场驿丞余姚王守仁也。吾与尔皆中土之产，吾不知尔郡邑，尔鸟为乎来为兹山之鬼乎？古者重去其乡，游宦不逾千里。吾以窜逐而来此，宜也。尔亦何辜乎？闻尔官吏目耳，俸不能五斗，尔率妻子躬耕可有也。鸟为乎以五斗而易尔七尺之躯？又不足，而益以尔子与仆乎？呜呼伤哉！

这就是千古名篇：《瘗旅文》。阳明有两篇文章入选《古文观止》，这是其中的一篇。呜呼伤哉！在这篇文章中，哀伤弥漫，情真意切。无论毛泽东还是王阳明，不刻意压抑自己的消极情绪，借诗文以宽心，努力保持自己的节拍，这就是成为大宗师的基本功。

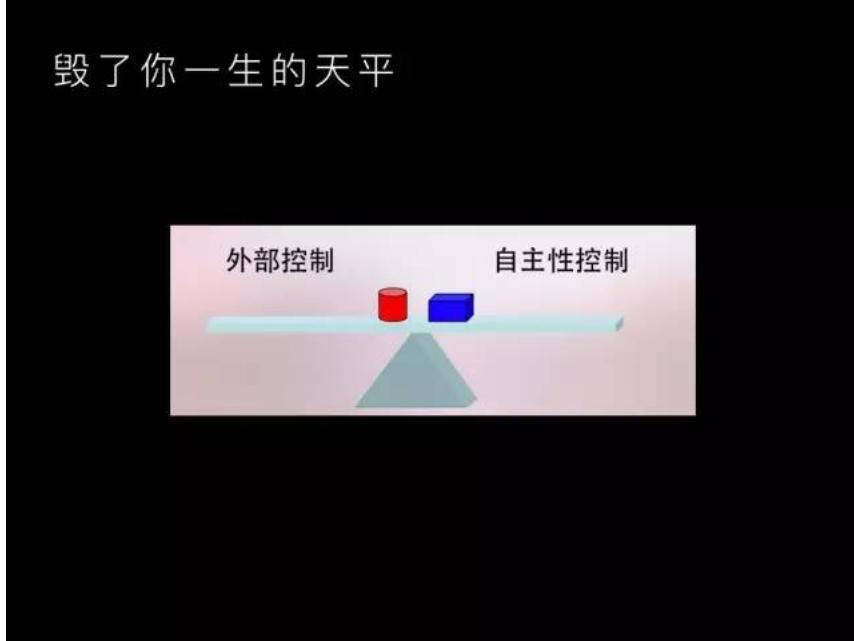
孔子三十六岁前后那几年同样身处人生低谷，和阳明类似，当时孔子得罪了齐大夫，于是返鲁。但是孔子在这几年，依然潇洒，保持了积极的心态，在齐国时，听到美妙的韶乐，如痴如醉，三月不知肉味。

毁了你一生的天平

从毛泽东、王阳明与孔子，三位不同时代的超级精英的三十六岁，你能发现一些有趣的共同之处。那时他们都身处人生低谷，看不见未来。那时毛泽东与王阳明几至去世，不知道自己未来会成为伟人。即使是孔子，三千门徒七十二贤人，其中优秀弟子被后世称之为孔门四科十贤人。文行忠信，最得意弟子首推颜渊。孔子曾盛赞道：

贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。

然而，此时颜渊尚年幼。孔子知道自己未来会成为史上最伟大的教育家。无论如何，毛泽东、王阳明与孔子三位，依然保持了自己的节拍，敲响了自己的内在时钟。他们在 36 岁时，绝大多数时间都花在坚持自己上，而不是向当时的官员或压迫自己的敌对势力妥协。身处深渊，看见南山。



人生好比一个跷跷板游戏。人每天只有二十四小时，你越在外部控制上妥协越多，你就越不能自主；你越重视外部奖赏，你就越来越不善于处理自己内在时钟。随着天平一天一天地倾斜，总有一天，你再也无法恢复自主状态，你的一生从此就这样不知不觉被毁掉了。多数人在安稳度过第一次青春期危机后，却在第二次青春期危机止步不前。以多数人的敏感与志向，甚至到了三四十来岁的时候，压根没发现过第二次青春期危机，就此平淡结束一生。

反之，那些真正传承中华文明璀璨精华的精英，始终在不断给自己加码。次年，三十七岁的毛泽东写下了千古名篇《星星之火，可以燎原》；三十七岁的王阳明龙场悟道；三十七岁的孔子有教无类，终至不惑。

念念不忘，必有回响

时间迷宫

如果你要思考人生怎样才能少一些困惑，那么，还不如思考人生怎样多一些困惑。你在 24 岁到 36 岁之间，甚至 36 岁到 48 岁之间，碰到的困惑总会很多。有的困惑是好的困惑；有的困惑是坏的困惑。

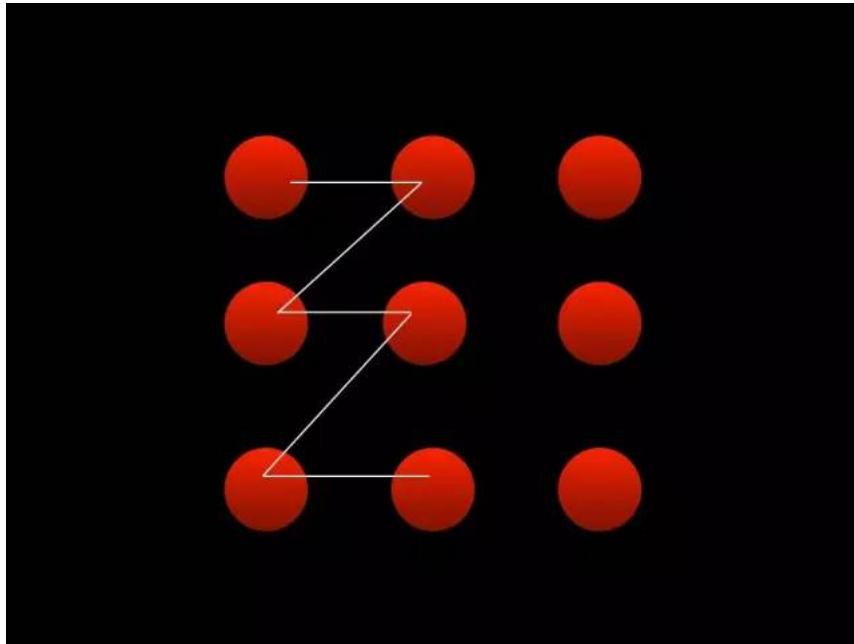
我希望你的困惑越来越偏内在动机。你越向[内在动机](#)倾斜，它对你的帮助会越大；你越向金钱、声望等外部奖赏妥协，你未来越可能会遇到无穷无尽的麻烦。举两个[认知写作学三期开学典礼](#)上的例子，张爱玲作品中的时空次序是这样的：

对于三十岁以后的人，十年八年是指缝之间。而年轻人，三年五载就是一生一世。——《半生缘》

辛弃疾的时空次序则是这么写的：

明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年，听取蛙声一片。七八个星天外，两三点雨山前。旧时茅店社林边，路转溪桥忽见。
——《西江月》

伟大作家流传千古的文字都具备内在整洁的时空秩序，在张爱玲的例子中是时间次序，在辛弃疾这里是空间次序。人生也是如此，每一个时间点都是即将在你的人生中涌现的关键事件，不同时间点串联在一起，构成了你的整个人生图景。



在时间迷宫中穿梭，你越是采取单一的时间节奏，越是更容易在时空洪流中存在。如果你每天、每周、每月、每年甚至一辈子都保持一个简单的时钟，你更容易获得时间的恩赐，甚至可能永垂不朽，抵达时光之河的彼岸。

反之，如果你经常因为外界压力或者奖赏，放弃自己的节奏，那么更容易迷失在时间迷宫中。比如，谁发的工资高你就去哪一个公司；回到家或者周末休息时，你再来采取兴趣驱动，这样你不断在不同时间节拍中切换，你将消耗越来越大的心力。结果既得不到金钱，也得不到兴趣。最可怕的是，到了四十岁时，你发现你的时间不属于你。

成为葡萄青年

生亦惑，死亦惑，尤物惑人忘不得。终我一生，我宁愿困惑真；迷惑美；蛊惑善。我希望你所拥有的困惑开始朝内在动机倾斜。从 24 岁开始，你应该找到自己的节拍，敲响你的内在时钟。

你可以不成为三明治一族，而是成为葡萄青年。和三明治不一样，每颗葡萄独立，虽然很小，但它总是有自己的与众不同；每颗葡萄自成体系，能生根发芽；葡萄总是成群结队的，你需要与同侪一起成长。



念念不忘，必有回响。也许刚开始你的时钟声音很小，甚至身边的人以为是噪音，慢慢地，你一天一天坚持，到了三十六岁时，就开始有人愿意听了。忽然又三十六年，终于从心所欲，不逾矩。

小结

三十六岁生日，鬼节前夜，与各位小伙伴们欢聚一堂。非常开心，感谢大家的礼物；感谢大家的到场。很高兴能将自己的钟声敲响，传递给如此多有趣的朋友。同样希望各位敲响你的内在时钟！谢谢大家！

阳志平

2016-8-20

最新的: August 21, 2016

[向前](#) [向后](#)

如何成为内在动机驱使的人?

前两周的答疑整理在[智商税、行动派](#)文中。本周精读的论文是 Ryan 与 Deci 被引用上万次的经典论文: *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being* 与我的文章: 《幸福的来源》、[《奖赏会伤人》](#)。

本周的学习主题是**自我决定论**, 如果说动机是人类行为的食物, 驱动着你去做事。那么, 这些食物分成什么种类? 偏食会带来什么恶果?

1

Q1: 阳老师, 您曾说过自己十八岁后, 所有重要决定都源于内在动机, 受兴趣与好奇心驱动, 您是怎么做的呢?

答: 无数人, 终其一生, 始终不明白一个道理。声望会一点点地改变人们的爱好, 你需要绕开那些表面名利双收的事情, 因为后者需要加上那么多名, 那么多钱, 才与你喜欢的事情打成平手。

成年后, 我最自豪的事情是始终坚持内在动机, 自我决定。好奇, 热情且独立地做自己喜欢的事十来年。出身小镇, 初中毕业不考中专, 数学奥赛保送; 大学逃课, 自修为主, 拿个首届北京市挑战杯特等奖; 放弃学术生涯, 直接工作; 工作第一年即注册公司, 先兼职, 后全职创业至今。

拿大学逃课自学这个例子来说吧。从大一开始, 我习惯了如同一位古代隐者般在北京图书馆读书。每天都会准时来到北图。花开花落, 北京图书馆的名字也变成了国家图书馆, 四年的日子悄然逝去。我凭着兴趣出发, 在国家图书馆的不同书架中穿梭, 习得了一套受益至今的跨学科学习方法论。大一大二, 科研能力与同学差不多; 两三年后, 已经超过同龄人, 大学期间拿到了首届北京市挑战杯特等奖, 以本科生身份发表了十来篇论文。

之后, 放弃了学术康庄大道, 走上了创业林荫小路。十来年, 我一直在心理学这个狭小领域工作, 看着全国高校心理系数量从我就读时的二十个扩张为两百个; 看着心理学从无人听闻到今天成为显学, 人工智能、产品设计与企业管理无处不在。十来年, 我的经验是, 越凭兴趣去做的事, 越容易取得预想不到的成就, 如果一上来精打细算, 奔着名利去, 那么它也就是那么回事。



坚持内在动机, 自我决定, 这成了我的人生底线。过去十多年, 总会碰到不少路人用钱与名利来诱惑我做事, 碰到这类气味不对的人与事, 我会躲得远远的。

2

Q2: 阳老师, 您第一次听说自我决定论是什么时候? 它与其他心理学理论有何区别?

答: 十来年前, 我在挑战杯拿奖的论文中, 借助社会网络分析, 探讨互联网如何改变人们的信任。该研究属于我的校级课题「网络心理学研究初探」。当时指导教授是动机心理学家郭德俊先生。正是从她那里, 我第一次知道了「自我决定论」。

心理学学科众多, 将人肢解得七零八落。比如认知心理学家研究你的大脑如何工作; 人格心理学家研究你的性格; 动机心理学家研究你从事一件事情的动力。动机好比人的食物, 点燃一个人的动机可以分为不同类型。不同的动机心理学家分类各不同。比如, 这是动机心理学三大经典理论:

- 马斯洛需求层次论认为人类的动机由不同需求构成, 由低到高依次为: 生理、安全、归属与爱、自尊、求知、美、自我实现。
- 赫茨伯格的双因素理论将人们的动机分为: 保健、激励;
- 麦克利兰的成就动机理论将人类的动机分为: 成就、权利与亲和。

这些理论有什么问题? 它们都过时了! 马斯洛的理论诞生于1954年; 赫茨伯格的诞生于1959年; 麦克利兰的诞生于1953年。那时是个什么时代背景? 二战刚刚结束, 工业革命余波未歇。新一代信息革命尚在萌芽。

拿流传最广的马斯洛需求层次论来说。总有人演绎为: 白天工作, 养家糊口; 先要温饱; 再求兴趣。多数时候, 你想两者兼具, 然而, 研究建议你追逐内心乐趣。知名心理学家迪纳2015年在名刊 PNAS 跟踪调查 1997–2006 年 11320 名西点军校学员, 发现强内在动机组比其他同学, 从西点军校顺利

毕业平均可能高 20%；与内在动机驱动组相比，混合动机组从军几率低10%。

马斯洛需求层次论最重要的观点，底层需求制约高层需求，也是错误的。另一个反驳马斯洛的研究同样来自迪纳，他在2005年到2010年，调查123个国家十万人，发现即使人们在危险环境下，也不是不能快乐，部分加尔各答贫民窟人们，他们虽然不满意贫困，但是因为在家庭和朋友方面富裕，所以依然快乐。

诞生于一百年前的那些动机理论，你可以统统扔掉了！取而代之的是正是「自我决定论」！当你再看到某某还在大谈马斯洛的需求层次金字塔，你可以告诉他，请学习「自我决定论」。

3

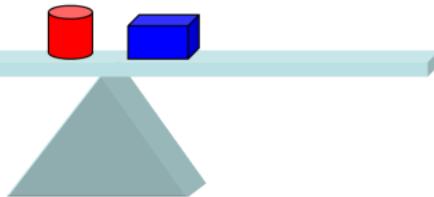
Q3：为什么内在动机这么重要？您能为我们解释一下吗？

自我决定论源自心理学家怀特：

在发展能力中，比起只通过满足基本生理需求进行奖励，任何动物都更多受到好奇心和兴趣的驱使。

正是Deci与Ryan等心理学家的努力，通过实验证明了怀特断言的正确：奖赏会伤人。金钱等外部奖励反而会削弱人类的行为动机。人生并不是像马斯洛说的一样，在玩一个爬梯子游戏，在上一段时间解决温饱，接着在下一段时间谈情说爱。如果一个人年轻时追求真爱，但常常被女孩子拒绝，就以为世界上不存在真爱，从此寻欢作乐。当真的有女孩喜欢他，他已经不再相信爱情。谈恋爱烧晕脑子，快乐得忘记了吃饭；身处泥潭，仰望星空，怀念佳人，怡然自乐。这才是有血有肉的人类！

外部控制 自主性控制



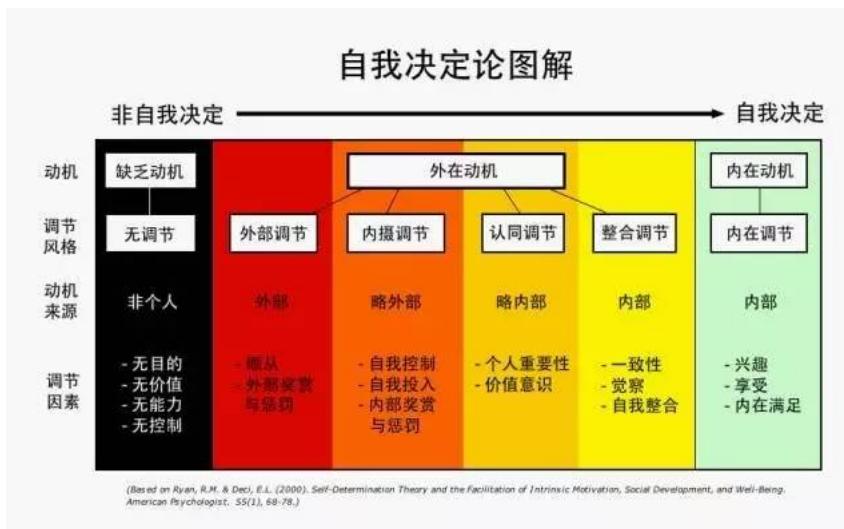
做自己喜欢的事也是一样的。人一天的时间极其有限，如果你常常为外在动机做事，那么多年以后，你不敢相信自己有内在动机，如果碰到了自己真正喜欢的事你也会怀疑——我真的是喜欢它吗？还是因为名利驱动而喜欢？你渐渐区分不出。

人是世界上最好的产品；成为自己，才是对自己的奖赏。正是内在动机帮助你成为一个人，而不是流水线上的一颗螺丝钉。在今天这个时代，成为一个内在动机驱动的人，正在变得越来越重要。你越坚持好奇、独立与热情地活在世界上，你越能找到更多喜欢做的事；你也越善于做自己喜欢的事。

4

Q4：内在动机令人神往，但依然许多人追逐外在动机，内在动机和外在动机的区别是什么？

答：动机是一个连续体，你可以看到下图中，越往左边越受到外界控制，越往右边越是受到内在动机影响。



最左边的「缺乏动机」很好了解，类似机器人，有一些人类因为特殊原因会近似机器人；最右边的「内在动机」也好理解，依靠兴趣、内在满足而活的人。较难理解的是外在动机，人们常常不觉得自己是为外在动机而活，事实上却是——因为受到外在动机控制的有四类人。

第一类人是外部调节。这类人受外部奖赏和惩罚影响大，多发一点工资，就多做一点工作；哪个事情带来的声望大，就做哪件事情。在他们眼中，工作就应该和薪资名望捆绑在一起。钱与名，多多益善。却不知，当你一旦习惯这种外部奖赏，一旦失去，你从此也会失去做事的动力。就像 Paul Graham 调侃的一样：

在美国，唯一强迫人的方式是征兵，但我们已经 30 年没有这么做过了，而是一直利用名利吸引人工作。

第二类人是内摄调节。这类人吸取了很多外在规则，但并没有完全接纳，将其整合成自我的一部分。这类人经常体验外在规则与内在自我不匹配导致的冲突。比如常常有人在痛苦，究竟是为钱工作还是为兴趣工作。

第三类人是认同调节。这类人因为某个规则或价值观，能够给自己带来好处而接纳它。相对第二类人来说，第三类人体验更少冲突，自我决定成分较高。比如一位大臣，故意挑刺皇帝，皇帝要杀他他还高兴，这就是认同调节。这类人依然不是因为内在兴趣或自我满足而活，而是因为「忠于君主」的声名能给自己带来好处，因此将此条价值观作为自我的一部分。

第四类人是整合调节。这种调节相对前三种来说，最为隐蔽。如果说外部调节是奔着名利做事；内摄调节是社会多数人的生活常态，多数时候奔着名利做事，偶尔兴趣来了，内心冲突；认同调节是精致的利己主义者，很少感到内心冲突；那么，整合调节的人是欺骗自己成功的政治家。这类人已经将外在动机完全整合到自我中。虽然自我决定成分高，但其行为依然是指向那些与兴趣、热情等内在动机分离的外在。

第三类人和第四类人的区别，是党棍和政治家的区别，党棍一边吃着所在党的好处，一边骂所在党，如果哪个党派给的好处多，随时叛党；政治家则完全认同所在党的一切。政治家接近于内在动机驱使的人，但他的动机是从外在结果出发，而不是从自己的兴趣与内在满足出发。因此依然是外在动机驱使。

如何判断一个人的动机类型呢？从他/她的言谈举止可以窥见一二。整个世界上，遵循内在动机而活的人非常少。许多以为自己是内在动机驱使的人，不过是内摄调节、认同调节与整合调节这三类人。前不久，我提醒一位设计师小朋友。她以为自己是追逐内在动机而活，在我看来，并不是。因为她总是强调「大师」、「地位」这样的字眼。真正内在动机驱使的设计师不是因为目前跟随大师学习，才喜欢设计；而是因为从事设计，就能满足自己的好奇心与兴趣。

5

Q5：向往您那样的状态，但我在生活中经常遇到本来就很无聊的事情，如何寻找内在动机呢？

答：就像好友安猪在认知写作学二期结业典礼上所说的一样：

我们习惯把人生分成不同的部分：商业的、公益的、朋友的、家庭的、感情的……然后我们在不同的部分采取不同的价值观和做法，甚至这些价值观和做法是相互冲突的，例如我们在工作中防备却在友谊中放松，在感情中讨好却在家庭中索取。

这些分裂的处理方法为我们的人生带来了无尽的烦恼。我的方法是整合生活的所有面向，只用一套价值观和行为方式来对待。当这样整合后，依然会有问题。但那不是分裂的问题，而是完整的问题。

因为文革，中国丢失了很多好传统。体现在工作观上，就是将工作与生活分裂。偏偏文革这一代父母的观念，成了整个国度的主流工作观，强迫你接受一套蹩脚的逻辑：「在工作中防备却在友谊中放松，在感情中讨好却在家庭中索取」。如果你不接受这套，你成了社会的异类。如果你接受这套分裂的逻辑，又会给你的人生带来无穷无尽的烦恼。于是，心理学日益受到欢迎，抑郁焦虑躁狂成了时代病。

因此，你需要用一套简单价值观和行为方式来对待。比如，始终坚持内在动机驱使，好奇、热情且独立地做自己喜欢的事。最怕你在工作上坚持名利驱动；在生活中又坚持兴趣驱动；更怕你总是白天工作，为饭碗而活；夜晚创作，为兴趣而活。越是这样，你越有可能竹篮子打水一场空。

你可以每天统计一个指标——「自我决定指数」。计算你一天中，完全兴趣驱动，没有任何外在动机驱使的时间所占比例。如果你一天24小时中，总是有大半时间是结果导向与名利导向，那么就尝试减少为更少时间吧！扔掉那些无聊的应酬，长期坚持去做一些跟利益无关的兴趣爱好，比如读书或写作。读书与写作本身就是享受，你并不需要得到格外什么，多年后，你反而得到最多。

在我三十岁时，十来年的坚持，我的「自我决定指数」竟然不知不觉是100%了。早早地解决了财务问题，每一天，可以睡到自然醒，不应酬任何人，读自己喜欢的书，写自己的书。生活总是厚待那些自我决定的人！

这份来自命运的回馈弥足珍贵。有了数万藏书；有一位相守十年的爱人；有一家前景不错的集团公司。也许，我向往的是偶像——认知科学鼻祖休谟那样平淡中和的一生。就像休谟在生命的最后一年，曾经如此回顾：

我的研读仍如以往那样热烈，我的谈笑仍如以往那样快活……虽然我看到，有许多迹象预示，我的文名终将显耀，可是我没有几年来享受它了……我的为人，和平而自制，坦白而和蔼，愉快而善与人亲昵，最不易发生仇恨，而且一切感情都是十分中和的。我虽最爱文名，可是这种得势的情感也并不曾使我辛酸，虽然我也遭遇过几度挫折。

6

Q6：如果我找到了喜欢的事情，但是坚持不下来怎么办？

答：一个人如果找到喜欢的事情，会选择两种处理模式：死磕不掉头，有可能成功也有可能失败；从不死磕，一件不行再换一件。这两种都属于第一序改变，只是在系统内部改变，很难达到你想要的效果。你要做的是跳出系统之外，改变自身的环境。比如加入一个时间源头的学习共同体，通过同侪压力倒逼自己成长。就像安替在2015年开智大会演讲中说的一样，你来北京的前五年，会遇到你所有的朋友和所有的敌人，这些人是你不会堕落的底线。

找到喜欢的事情，放手去做，跑起来再说，如果你发现自己跑不远，你可以：

1. 善用意义镀金术

人类大脑善于自我欺骗，同样，你可以反过来欺骗大脑，比如你明知道从事的是枯燥的工作，你可以给自己一个有趣好玩的头衔，似乎人生从此大不一样。甚至，你可能是世界上第一个发明这个头衔的人。

人生意义无法寻找，而是建构出来的。你可以赋予意义，也会为意义负起责任。所谓建构，用作品说话。作品会帮助你与第三方沟通。尤其是一些你在意，但不理解你的人。

2. 降低人生复杂度

年轻时常常难以坚持做自己喜欢的事，因为你要同时完成许多事情，比如摆脱童年阴影、家庭与社会不好的影响、寻找终身伴侣、修炼专业技能、寻找事业伙伴……为了降低人生复杂度，你要学会速战速决，把一些事情果断处理掉，不要堆积在同一时间段。你的心力资源会跟不上。

如果你想在同一时间既发展事业又寻找伴侣，最后很可能两方面都会受影响。同样，如果上班养家糊口、下班追求兴趣，这样工作和生活会越来越复杂。你会非常分裂，要用两套不同的逻辑来处理一天的时间。

3. 设置时限

不要虎头蛇尾，减少启动周期型项目，这样往往坚持不下来，最后都是在给自己挖坑打脸。同样，拒绝他人的速度要快，这样会节省心力。人是最会给自己找借口的动物，一旦你习惯不参加某些无聊应酬后，对方会聪明地找出一堆借口来安慰自己。

4. 忘掉真实的自我

很多人总在寻找真实的自我，但是真实的自我是找不到的，你非要去找，就容易原地踏步，行为瘫痪。你需要行动，跑起来再说。成功会带来更多成功。不要总是在内心纠结，很多人浪费了太多时间思考，这件事我到底该不该做，那个技能我到底该不该学。

所有的内心纠结都是在浪费认知资源，学会用文字写下来，多年后，你会发现，那么多怨恨哀伤，那么多艰难抉择，早已风淡云轻。不要轻易将自己的内心纠结暴露给第三方，越多人知道越是给自己找事。成熟的职业人士是靠作品说话。你的作品越多，你就能排除掉越多杂事，「自我决定指数」就会逐渐提高，最后成为一个内在动机驱动的人。

7

Q7：最后想问阳老师，做自己喜欢的事情是一种什么样的感觉？

答：做自己喜欢的事，你会上瘾。你会经常体验心流，欲罢不能。

有一个伟大作家都知道的写作技巧，就是在写得愉快、状态好的时候停笔，第二天再接着写。状态好时停笔，状态差时则不能停笔，因为如果状态差，可能一停笔变成几个月的停笔。

在机器学习领域有一个经典模型，叫做隐马尔科夫模型，上一个状态影响下一个状态。同理，今天的状态影响明天的状态，在自己胜任的时候结束一天，第二天可以从胜任的感觉接着开始，更易诞生心流。

自我决定论的研究者认为人们存在三种基本心理需求，从人类动机层面解释了幸福的来源，也就是自主、胜任和归属。当你每天的事情都是自己决定的；当你和社群一起做事然后抵达成功，你自然会获得真实的幸福。

最新的: August 01, 2016

[向前](#) [向后](#)

行动派

带着心智学徒们学习的第一个主题是「理性思维」，答疑整理在[心智七问：如何少缴智商税？](#)一文中。本周忙碌，无论如何，还是带着学徒们精读了认知心理学大师 Peter Gollwitzer 1999年发表在《美国心理学家》上的论文 *Implementation intentions: Strong effects of simple plans.* 以及他妻子 Gabriele Oettingen 的著作：*Rethinking Positive Thinking*。

本周的学习主题是执行意图，回答了各位学徒一个常见的问题：如何成为行动派？为什么 GTD 工具注定低效？执行意图为什么具备神奇的魔力，能效率倍增？

1

Q1. 阳老师，和您共事过的人都感觉您工作效率极高？您认为要做到哪几点呢？

答：与我共事过的人，对我这三句口头禅印象深刻：别找事；批量解决问题；用F来倒推A。

别找事

假设你是一位来自锡安的黑客，世界是一个程序，红男绿女，各自扮演一个又一个程序。那么，人与人的协同，互为 api 接口。好程序提供的 api 接口简洁。拿 Gitbook 举例，你输入 `gitbook init`，就生成一本电子书脚手架；你再输入 `gitbook pdf`，就将写好的电子书导出为一份pdf文档；再用 `gitbook mobi`，生成亚马逊电子书；`gitbook epub`，又多了一份epub格式的电子书。



你看，好程序的优点是：输入简单，反馈稳定；从输入到输出的路径清晰；换用不同参数，反馈更丰富。反之，那些坏程序，你需要加上很多参数判断与手动操作，才能达到同等目标。你只想写作而已，Word 却让你不得不面对升级、格式、宏等一堆问题。多年来，你想简单地调用 Word，难于蜀道。

成为靠谱的人也是这样的。当你与人协同，向别人承诺了什么，那么对方能够稳定地从你这里获得输出，那么，你是一位靠谱的人。当别人明白如何调用你的能力，你提供的调用路径清晰，那么，你是一位容易协作的人。当别人调用你的时候，你能举一反三，不仅能提供一份pdf文档，还能提供mobi格式、epub格式与html5格式，那么，你是一位聪明的人。

别给自己和别人找事，我的潜台词是希望你能成为靠谱的人、容易协作的人、聪明的人。反之，太多的人喜欢给人找事。举个例子，一谈工作效率，总有人给你推荐 GTD 工具，但我从不用任何 GTD 工具，因为：

- GTD 适用于职业经理人和循规蹈矩的事务型工作者，不适用常常需要面向未来与拥抱不确定的人。
- GTD 强化了工具理性，但人类还有广义理性。真善美就很难放进 GTD，例如，你在 GTD 中无法撰写这样的条目：如果在路边碰到老人摔倒，那么你要迅速把他扶起来。
- 好的方法适用于所有时代，GTD 做不到。假设你与锡安来客，回到原始社会，那时，别人该如何跟你协作？——所以，尽量选择能跨越更多文明、不同生命周期的方法。
- GTD 给你的人生做加法而不是做减法。有的 GTD 工具收费；有的 GTD 工具仅适用于某个操作系统。你拥有某个工具，其他协同者不一定有，你强制使用某个工具，就是给别人找事了；GTD 工具往往有一套专属的价值观规范，你认可某套价值观，其他协同者不一定认可，这又是给别人找事了。

批量解决问题

这句话可能是大家听我说得最多的。傻瓜做事，一次解决一个问题；聪明人做事，一次解决一堆问题。傻瓜做事，每次焦虑一样的问题；聪明人做事，每次拆解问题流程，能提前解决的提前解决。

甚至连找对象与创业也是如此。你要找一个男朋友，你要想着怎么吸引一批优质单身男性；你要创业，思考如何做一个好公司，你就要想着批量创造一批好公司。如果你单想着我怎么找一个男朋友，做出一个好公司，你很难得出一个巧妙的结论，因为人类的大脑不是这么设计的，人脑不善于在一个问题上深入思考，更善于在不同事物之间找不同。譬如说问你的爸爸和妈妈有什么区别，你会马上在万分之一秒中得出众多结论：第一性别不同；第二外观不同；第三爸爸用的手机是 iPhone6，妈妈用的是安卓手机…

所谓知识，无非是信息。利用找不同，你可以在一瞬间，得出众多信息。一旦你尝试批量解决问题多了，你会发现，绝大多数问题可以自动化。从此，你从剥削同事改为剥削机器人。我一直开玩笑，人类文明周期还处在一个初阶水准，因为我们还不得不经常剥削人。一旦到了第三个文明周期来临，人类通过剥削机器人获得极大自由，那时才是人类心智的黄金时代。

年轻人往往不了解同事的瓶颈，总是对人类持有莫名的幻想。所以，你最感恩的人往往来自初入职场时那些无偿帮过自己的老师傅。不过，你能遇到多少个老师傅呢？因此，在人类踏入第三个文明周期之前，你需要学会剥削机器人，善用工具甚至制造工具。举个简单例子，人们习惯手动收藏微信群聊天记录，然后一条一条地转发到自己的邮箱或者 Evernote 之中。但是，这怎么可能是我干的事？于是，我就在2014年与开智小伙伴们开发了一个帮助大家保存微信群聊天记录，并自动生成电子书，推送到 Kindle 阅读器的微信机器人——阿西莫夫。使用一年多，生成近万本电子书，应该至少帮人类节省了一万个小时了吧！

用 F 来倒推 A

当你将人生理解为从死亡到出生的旅途，那么，你可以思考如何度过理性且愉快的一生。这就是芒格的逆向思维术：欲求幸福，先思考痛苦。你想创业成功，先思考项目最有可能会是如何失败。2014 年，当我与心理学界六位大 V 朋友一起聊一个项目时，我提醒大家思考这个项目会如何失败，一位大 V 说，最终会因为我们七人内部意见不合，人太多了而失败… 结果，这个项目果然因为此原因，无果而终。

人们喜欢快速制定目标、制定很多目标与幻想成功后的美景，不喜欢思考自己会如何失败。有时候，简简单单地逆向思维，就能帮你节省无效劳动。假设工作是从 A 到 F 的过程，你的输出会经历步骤 ABCDEF，其中最重要的是，先想明白 F 是什么。绝大多数时候，你会忘记 F，而纠缠其中的 CDE 三个步骤。比如，要写一本书，那么最重要的是平时积攒足够多的文字。多数人效率低下，因为工作路径过于漫长，输出定义不清。你可以学会一个高效工作习惯，直接跳过 CDE，采取 A-B-F 三个步骤即可。

另一个容易导致低效工作的常见原因是，**你定义的 F 是别人眼中的 C **。比如，追求阅读量、点赞数不是一位成功的微信运营者的目标，真正的 F 可能是商业目标；也可能是格调；还可能是理念。但是，人们经常走着走着，就忘记出发的初心了。

2

Q2. 很多人都曾经被你的某些非常高效的行动吓傻过，如果年轻时想学习您的行动派工作风格，您认为最重要的是什么？

答：可能近一两年，大家印象深刻的事情是一周内主编并且印刷完毕《追时间的人》一书，以及一些商业方面的事情。我自己引以为豪的事情不是这些，而是当初在汶川地震发生后的六个小时内，发起一个灾后心理支持组织。并在二周以内正式出版一本《灾后心理自助手册》，三周内印刷七万册捐给灾区。

年轻时，想成为行动派，最重要的是培养全神贯注的工作气质。举个例子，毛泽东专门跑到闹市区读书。为什么要全神贯注？假设一次心流，从酝酿到凝结需要 25 分钟。绝大多数人，一天的心流极限值是 15 次，也就是 15 个 25 分钟。假设你一天，上午下午晚上各分配 5 个心流时间。如果年轻时没有养成全神贯注的工作习惯，那么这人未来容易工作效率低下，无法抵挡外界干扰，难以诱发心流时间。长此以往，你渐渐适应不了高技能高挑战的事情，学编程无法专注，读难书读不进去，品味生活，也感受不到细微的乐趣。一个有趣的事是，越容易快速进入全神贯注的状态，就越容易诱发心流，从此工作变为乐趣。

除此之外，年轻时还要培养简单的生活方式，排除无关变量。豆瓣、公众号... 一旦市面上出现了什么新的流行平台，人们就切换到这个新平台上来。而我始终坚持在个人博客写作，从 2000 年写到现在，16 年的时间。这几年，人人都停止写博客了，我则越写越多了。

你每次切换平台，都是在给自己找事，损害自己的写作内在动机，影响自己的全神贯注的气场。写作为什么不能是一场自我修炼呢？难道那些阅读数、点赞数真的比自己心智成熟、欣然有所得更快乐吗？写作之无用，因为写作本身就是对作家的最佳奖赏。就像一位地主一样，作家捍卫自己的时间。而其他职业的人，出租时间，换来金钱。写作之大用，正是在于伟大作家的时间，可以编制出一个又一个梦境或小世界，足以让你「度日如年」——在短时间内，体验到如梦如幻似真似假的另一种人生。

3

Q3. 我们知道，您兴趣涉猎广泛，涵盖了研究、写作、藏书、创业、编程等多个领域，您如何处理兴趣广博和效率专注之间的矛盾呢？

答：友人高地清风 2010 年第一次来拜访我时，回去后，曾经写过一篇有趣的文字：

早在拜访之前，在阅读各处对阳老师的介绍时，我就有一种强烈的感觉，阳老师也是文艺复兴型的特质（是不是 ADHD 我就不知道了）。按照《热情人生的冰淇淋哲学》一书的说法，这是一种「兴趣广泛，好奇心强烈，热情满满，不容易待在一个领域里」的特质，跟 ADHD 很像，但比 ADHD 更常见，覆盖人群的范围更广，而且没有 ADHD 的那一层病理学色彩。

许多文艺复兴人格者也会有适应上的问题，但这个可能更多地跟社会文化相关。至于那些适应得很好的，他们卓越的才能和广泛的兴趣，通常让他们在不止一个领域取得了巨大的成就。文艺复兴时期有达芬奇等一大堆例子，之后也有美国建国元勋富兰克林等。

从小到大，我的确没有 ADD、拖延症，但又的确兴趣广泛。《热情人生的冰淇淋哲学》一书将我这类人称为「文艺复兴型人格」：文艺复兴时期的学者、思想家、艺术家、冒险家都充满活力，追求渊博的知识，具有大胆的想象力，不局限在某个特定领域。

我曾经购买过上千本历史上能称之为智者的传记，从达芬奇和其他博学多产的大师身上，我学到几点，来帮助自己与我的朋友，其中最重要的一点就是：成为新兴社群的领导者或重要参与者，不要一个人去战斗。

人有不同的时间观，过去、当下与未来。我是一位未来主义者。未来主义者希望在历史上留下名字，比较对象往往是历史人物。未来主义者在人群中也是异类，多半是外公外婆抚养长大，又多半有过一个恐高的童年。同样，未来主义者最大的问题是当下的执行力容易出现问题。那么，如何规避性格缺点呢？多年来，我找到的巧妙答案就是：成为新兴社群的领导者。

当一位未来主义者，头脑中各种「可能的自我」跑来跑去，你不知道哪一个自我会变成现实，此时，你需要和社群绑定在一起。让社群来拖住你跑得太快的步伐。如果你平时的思考尺度超过正常人五年，那么，你领导的社群会将你的思考尺度拖回到二年以内。比如我创建认知写作学，在开智学堂开设了三期课程，两年来六百弟子，与我共建课程，丰富学科，慢慢地，博观而约取，达到了广度与深度的平衡。反之，如果是我一人闷头思考，那么，这两年来，我在写作上的兴趣又不知道跑到哪里去了！

即使再广博的兴趣也要保持一个度。人类工作记忆容量是 7 加减 2。你能够瞬间记住 5 个到 9 个左右的记忆组块。对于多数人来说，则一般是在 4 加减 1 个组块，也就是从 3 到 5 这个范畴。记忆、人际网络都存在这个法则。4 是一个舒适区，同样，你有 4 个多重身份比较容易保持平衡。比如，拿我举例，我常常在一个十年左右的时间尺度内，将自己的多重身份限制在四个以内，30 岁到 40 岁的四个身份是：安人心智集团董事长、认知科学研究员、作者、藏书者。这十年内，四个身份轮流上阵，2008–2012 年的主身份是藏书者，闭关苦读人类智者巅峰之作。2015 年出来二次创业后，主身份切换为创业者。那么，程序员、网络科学研究员、心理测量专家、战略与人力资源顾问，那些曾经的身份，就变得不再重要，对我来说，更重要的事情是负责团队的战略与融资、高级人才培养。

4

Q4. 我在工作中容易走神，不太适应高难度工作。您对注意力不够集中的人有什么建议吗？

答：在 2010 年左右的时候，我发布了一个初学 iOS 开发，打酱油的 iPad APP，叫做「注意力指数 HD」，用来评估人们的注意力。其中，设计了一套评估人们注意力的体系。一般来说，如果一个人在这几个指标上得分偏低，可能会有意注意缺陷障碍（ADD）。

第一，难以切换工作线程。正常人的注意力从事项 A 转移到事项 B 的过程较快，注意力分散的人转移的时间则比较慢。如果你工作容易走神，那么就减少多线程工作，一次只做一件事。

第二，难以抑制注意无关刺激。当外界刺激出现，你无法抑制自己去关注它，比如隔几分钟刷一次朋友圈。

还有更多复杂的指标。在 2016 年年初，我带着团队，更新了一下这个老的 APP，并在电视节目《最强大脑》上演示，通过采集人们的脑皮电指标，来评估一个人的注意力。这是一个用注意力来控制鲸鱼走向的小游戏，我是团队中得分最高的^-^

总的来说，注意力不容易集中的人应该减少多线程工作，减少无关刺激。一个技巧是，注意力不容易集中的人可以去从事「说的比做的多」的工作，比如有两个程序员，程序员 A 注意力容易分散，程序员 B 不会，那么建议 A 努力成为布道师和架构师，这样与人打交道比较多。人们容易读书时睡着，但是你见过有人在聊天时或者写作时睡着吗？。

5

Q5. 您为什么推崇执行意图？执行意图有什么优点？

答：就像 2010 年我对高地清风说过的一样：

阳老师曾经专门提到自己的一个看法。他说：虽然他是心理学专业出身，但对目前许多心理学的成果非常不欣赏。那些印一堆问卷发出去，收回数据就往统计软件里塞，吐出一个自己都不太明白含义的方程模型，然后含糊其辞地扯个两句，毕上个业，拿个学位，评个职称，浪费个木材，威胁个森林什么的。他把那种东西称之为「俗」的东西。

阳老师也有认为「不俗」的东西，他把这些东西叫做「酷家伙」。还是有那么几样东西能让他眉飞色舞，其中包括卡尼曼的非理性经济学，包括一个采用教练制大获成功的减肥网站，包括彼得·格尔维茨的执行意图（implementation intention）概念等。最后提到的这个心理学概念很有意思，跟拖延问题也很相关，我以后可能会在这里专门写一篇来介绍。仔细思考，这些酷家伙们，原来都是那种乍看违背直觉、常人始料未及，却又合情合理、令人耳目一新、效果大放异彩的玩愣啊。

当时，我提到了卡尼曼与格尔维茨。心理学家照样喜欢跟风。卡尼曼2002年获得诺贝尔经济学奖之后，不少心理学家都来研究人的非理性决策行为。然而，很少有人注意到格尔维茨的厉害。我们先看看，心理学家会如何来研究这个问题：「有没有一种办法，能够简单地帮助我们达成目标，促进人类行动？」

我在 2008 年主编的一本书中，将其总结为：自我决定论（第 12 章）、执行意图（第 13 章）、自我效能（第 14 章）、心流（第 6 章）。回顾这些心理学家已经取得的成果，我们惊讶于精巧与美丽的实验设计，但是自我效能那些研究术语，却与人们的生活日益遥远。自我效能是什么？你首先要在感知层面认可它，然后才能在现实生活中对应它，并用其解释，等到真正需要促进行动力的时候，你早已经忘记了自我效能是怎么回事了。

心理学家 Peter Gollwitzer 注意到心理学理论从概念到应用这条难以迈过去的鸿沟，心理学家仍然是跟这条鸿沟死磕，试图说服你，我的自我效能理论、我的自我决定论、我的心流理论、我的 Mindset 理论是多么多么牛逼，你懂了，你用了，你就自然能够提高行动力了。但是，为什么一定要从正面突破马其诺防线呢？

Gollwitzer 巧妙地开启了一个新的流派。不再在认知层面，说服人们改变自我，而是教给人们一个小小的心智 hack 技巧。普通人思考目标的时候，使用的是目标意图，是：我要做什么.... 而他对自己的实验对象，使用了一种替代范式。强迫实验对象，使用一种称之为：执行意图的思考范式来思考。结果令人惊讶，人们更容易克服拖延症、达成目标。这就是心理学之美！

好的方法适用于一切年代。执行意图在远古时代也可以使用。执行意图利用了大脑的未完成情结。你在大脑中往往会自问「我要做什么」，执行意图则是提前帮你确定好：「回到家里坐到书房，八点到十点，开始写作」。

于是你提前在大脑中埋下触发点：地点 => 书房，时间 => 八点到十点，行动 => 写作。当你回到家里，即使还没有坐到书桌前，你的大脑已经开始自动工作，你会不知不觉开始写作。人的记忆负荷是有限的，执行意图动用大脑默认网络模式，会让你不知不觉，开始写作，产生强大的心流。GTD 只是一个提醒你八点写作的外力，而执行意图是让你晚上八点自己像吃错药一样坐在书桌面前开始写作。

强迫人做事与不知不觉令人做事，会导致你的行为模式完全不一样。执行意图的 if-then 语句可能提前一个月就内置于你的大脑中，是提前很久许下的承诺。所以在格尔维茨的实验中，学生们提前承诺自己在何时何地以何种方式写假期报告，结果完成率是未承诺者的两倍。提前规范提前承诺，特别适合我这种未来主义者。

6

Q6. 看来您在工作和生活中能够顺利使用执行意图，如何更好地使用它呢？

答：每年新年不如从执行意图开始，参见我的专栏文章：新年好，好新年。你可以列举那些影响自己执行力的关键情景，列举完毕，你会发现阻碍执行的关键情景数量是有限的。围绕这些关键情景，你可以撰写目标承诺卡，来帮助自己实现目标。

这是我 2008 年开发的一个网站：「幸福课（xingfuke.com）」，拿其中的减肥瘦身为例。那些影响瘦身的关键情景，你思考得越成熟，那么，就越容易形成强有力的执行意图，瘦身越容易成功。

- 例如：如果「好友请我吃甜食」，那么，「我明确告诉她，我正在瘦身，她自己吃就好了」。
- 又如，如果「我碰到情绪不好的时候」，那么，「我会写到日记里，而不是吃垃圾食品」。

例如：如果[好朋友请我吃甜食]，那么，[我明确告诉她，我正在瘦身，她自己吃就好了]。

又如，如果[我碰到情绪不好的时候]，那么，[我会写在幸福账本里面，而不是吃垃圾食品]。

现在，开始完成自己的目标承诺卡吧！

1 影响自己瘦身的同事	◆ 如果	，那么	
2 影响自己瘦身的长辈	◆ 如果	，那么	
3 影响自己瘦身的媒体	◆ 如果	，那么	
4 影响自己瘦身的环境	◆ 如果	，那么	
5 影响自己瘦身的情绪	◆ 如果	，那么	

就像金融工具是善用金钱的时空转换，将未来的钱放到现在来花；同样，执行意图也是巧妙运用心力的时空转换，将未来的事情放到现在来想：

- 使用执行意图，你可以提前几周甚至几年就列举出目标和时间、空间、人物的障碍来临时，你的对策。

- 执行意图不讲究把你的生活拆解得零碎，而是设定成连续思路，来处理你遇到的情景。
- 执行意图通过语法规则影响你的思维，以后你所有目标都不会是「我要」而是「if-then」，直接联系情景和行动。

比如你经常拖延交周报，那就可以制定一个 if-then 计划：

如果到了周五下午 5 点，那么你就提交一份周报。

这样，周五下午 5 点这个提示就会在你的大脑里和写周报这个行为联系起来，这种提醒之下，你的大脑默默地捕捉到这个时刻，并且采取行动。有可能一到周五下午 5 点，你的手会下意识地移向键盘，开始写周报。

随着你使用执行意图越来越熟练，它会成为你思维中的一部分。因为执行意图太简单高效，大多数人会套上其他的方法论，将其复杂化了。**执行意图**只是需要你把所有目标都换成 if-then。一位学徒说已经在使用执行意图，她的 if-then 计划是：「如果在工作中犯了错误，就去增补醉点」。然而这不是执行意图。为什么呢？

- 「如果我在工作中犯错误」是不确定的时间地点；
- 「犯错误」是抽象概念；
- 「增补醉点」也是一个笼统的抽象概念。

执行意图不鼓励模糊抽象的目标，而是鼓励你将目标拆解为具体步骤，用具体的时间地点引发一个动作。

7

Q7. 您在国内推广执行意图多年，为什么没有推广出去？

答：2004 年，国际心理学大会第一次在中国举办。格尔维茨在大会上介绍了执行意图，看完他的演讲我震惊不已，远远超过当时诺奖得主卡尼曼演讲带来的启发。天啦，我已经多少年，没有见过如此聪明的心理学家了！天啦，我没见过有哪个心理学概念，可以像「执行意图」一样，真正影响到每个人的行动！

从那以后，我一直在写文章或者在书中介绍执行意图，但是除了影响中小学心理健康教师这个群体之外，并没有在大众中推广开来，可能有两个原因：

1. 格尔维茨是学术大牛，论文高产，但是不写科普著作，国内流传的执行意图文章是我写的。说到图书，只有他的学生霍尔沃森撰写的 *Succeed* 和妻子的著作 *Rethinking Positive Thinking*，两本而已，翻译到中国，还是 2015 年以后的事。
2. 大脑爱模式。人类喜欢相关，没有相关也要扯上相关。GTD 之所以受欢迎，就是因为它看上去正确，它似乎在帮你整理大脑，节省心力。经过数十年的推广，GTD 因为培训师利益形成巨大产业。低调学者无法撼动这样的产业。而执行意图太简单了，简单到每个人都尝试去给它加上新瓶旧酒，最终慢慢失去了执行意图的真意。

春天撒播花瓣，不是为了未来的果实，而是为了这一刹那的妄想。总会有些人，寻求真理，而不是寻求庸众认同。

小结

如果我来到这世上，那么我会全神贯注，简单生活，成为行动派！

最新的: July 25, 2016

[向前](#) [向后](#)

人的文学——认知写作学三期开学典礼致辞

各位同学，大家好！在认知写作学二期开学典礼上，我分享了无用的文学；结业典礼上分享了忧伤的文学。今天三期开学典礼，聊聊人的文学。

《人的文学》是周作人 1918 年在白话文运动初期的文章，认为新文学需要重视人的价值，反对一切非人的文学、吃人的礼教。眼看着白话文运动一百周年即将来临，中国从列强凌辱、战乱频繁到如今和平强大，年轻人追寻个人价值成为集体共识。那么，与一百年相比较，今天我们重谈人的文学，人类究竟出了什么问题？文学可以如何帮助人类？

人的问题

人的多样性

神话是众人的梦，梦是众人的神话；英雄只有一个，但会带着不同面具出现。在认知写作学每期课程中，也许最吸引我的是，每位同学都在努力成为自己的英雄。世界上有如此多迷人的心灵，不甘平庸，努力成长，通过简单的文字构建一个又一个城堡，每个同学都是自己的城堡的君主。

在现实生活中，他们有的是产品经理；有的是工程师；有的是独立咨询师。甚至这一期还有几位是临产的妈妈。当有趣的人如此高密度地出现在一处地方，我身为老师，幸福洋溢。我认真地去翻每一位同学的自我介绍、加入学习小组的自述，甚至是朋友圈。我试图理解每一个同学的不同之处，奢望在未来短短七十天课程中，能给每位同学一些恰到好处的反馈。

你看，人是具备如此复杂的多样性。每位同学，都在看见可能的自己。你一定要来到人间一趟，看看那夏天的太阳，和你的心上人，打着赤脚，一起走在河边。我想，你想看到的是不一样的风景。如今与一百年前最大的不一样是，时代正在变得更快，它开始在伤害人类多样性。

鲁迅与梁实秋对战，两人需要指桑骂槐，论战八年，灌水数十万字。在三个月就是一年的互联网时代，看官们早就累了，取消关注。你的衣食住行，你的听说与阅读，都渐渐地变得雷同。甚至连你以为自己是小众的，也有一套流水线似的小众文化、垂直社群、二次元文化方法论来制造。木心曾经写

过，从前那么慢，那么美，车、马、邮件都慢。一个问候，要等上好多天。而今天，每个人都试图在让自己变得更快，信息吞吐能力更强，刷爆朋友圈、10万+阅读成为创业者的追求。

有些多样性的丧失显而易见，比如外貌。前不久，有企业举办了一个网红大赛，让机器人与人类来识别网红脸。结果有的妈妈认不出自己女儿了。这种外貌的多样性的丧失，你容易识别和警惕。你很不愿意在外貌上与别人变得一样。如果你是一位女孩子，与别人撞衣了，你会惦记此事好几天。

工作观这种常见的多样性，你也容易识别。越来越多的年轻人开始厌倦从重点小学到重点中学再到重点大学然后再找一个好工作这样的重点人生。斜杠青年、间隔年这些词汇成为年轻人的时尚。这些追寻自我的年轻人，在开智学堂历期学员中，比例很大。不知道大家思考过没有，**这种刻意地追寻不一样的人生是不是也是一种重复与雷同？你不愿意与别人变得不一样，恰巧这个想法，正在与别人变得一样。**因为当你诉说追求的时候，你依然在与别人使用一样的词汇。这就是难以发现的一种多样性的丧失：语言。

流行文体

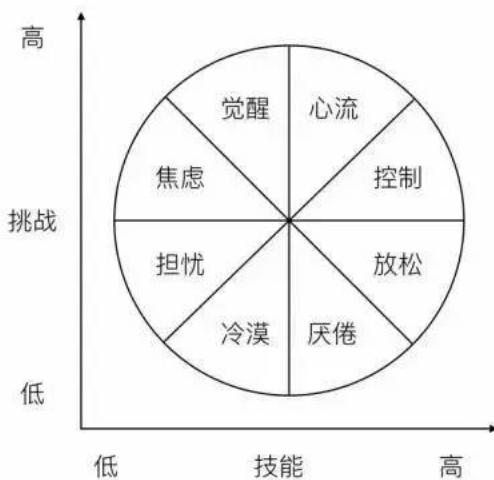
人类语言是生活的映射。在人类尚处在数万年前的狩猎-采集时代，我们通过原始的语言构建了对这个世界的理解。我与你属于一个部落，我们就是我；我也是我们，离开这个部落，我就知道自己是谁。在一个部落中，你与我是平等关系，那么，我和你并肩合作，这就是语言的「并列关系」；我和你要去共同完成目标，上山打老虎，生存下来，这就是语言的「对比关系」。北山坡上的老虎太可怕了，身边的人已经丧身虎口，为了生存，我们依然不得不去与强敌作战，这就是语言的「让步转折关系」；通过不懈努力，我们终于战胜了老虎，从此北山坡上的食物养活了整个部落，这就是语言的「因果关系」。

语言和我们的思维、生活是如此深深地纠缠在一起。它就像空气一样之于人水之于鱼。人们渐渐忘记了捍卫语言，保护语言的多样性。你天天在朋友圈刷的微信公众号文章，多数可以归到这三类文体中的一类：

- 科普文：倒卖二手三手知识的小商贩
- 评论文：追逐每日热点的IT评论家
- 鸡汤文：只会发廉价安慰剂的赤脚医生

不能说科普文传授的知识一定不对，而是多数时候是你并不需要的二手三手知识。甚至多数科普文为了所谓的流量，渐渐变得标题党，你看不到探索真理的姿态。至于评论文那就更多了。你会奇怪，这个世界上真的有一批人，对任何产品任何公司任何商业模型都了如指掌，每天热点出来后，都能头头是道，振振有辞，用强大的逻辑来说服你。你想辩论，你还真反驳不过。问题是，世界上真的有如此正确的神吗？如果说科普文损害了我们求真的品味，评论文损害了我们的美感，那么鸡汤文只通过廉价的安慰剂，让你渐渐地忘记了什么是爱与善。我不得不问，**如此真善美，真的是你要追寻的吗？**

浸润在这些流行文体构建的坏中文环境中，不知不觉，你慢慢地习以为常。你甚至以为这是中文世界的常态。只是偶尔停下脚步，你开始变得越来越无聊，越来越难体验心流。这是我一本著作中的一个图，它是心流理论模型的经典八通道模型。



心流理论作者契克森米哈赖教授，按照技能、挑战两个维度，将人们的常见心态总结为上述八种。心流处在技能适中挑战适中的理想区域。当你心中有个目标，这个目标又对你来说有一定难度，而你的技能可以初步胜任这个目标。你开始投入心力，你的注意力被立即的反馈攫住，而环境也逼迫着你作出回应。就像乒乓球高手相互对打，小球成为两人之间意识流动的媒介。你会体验到人类最美妙的感觉——心流。这些流行文体慢慢地将你的智力、审美拖到一个低挑战、低技能的区域。在那样的区域是什么呢？它是无聊、焦虑、冷漠、厌倦……

我曾经粗略统计过，你一天能拥有的心流体验极限值是15次。你花费在流行文体上越多时间，你能体验到心流的次数就越少。**你渐渐忘记了，除了流行文体，人类历史上还存在那么多辉煌灿烂的经典文本。**它们是卿云烂兮，纠缦漫兮；它们也是天上有行云，人在行云里；它们更是寂寞流泪，身如浮萍，断了根，若有水相邀，我也会同行。

有趣人生

语言对思维的伤害是不知不觉的。同样，借助语言，你可以体验到更多人生乐趣。在认知写作学课堂上，会反复跟各位同学提及一段话：

身体不是认知的外在，而是认知的本身；语言不是思想的外衣，而是思想本身；修辞不是雕虫小技，而是发现感觉，创造新型认识，乃至人生意义。

这是我对认知写作学要义的总结。第一句话「身体不是认知的外在，而是认知的本身」来自具身认知；第二句话「语言不是思想的外衣，而是思想本身」来自认知语言学与佐藤信夫；第三句话是我基于佐藤信夫的《修辞感觉》与《修辞认识》撰写的。当你将这三句话放在一起，曲径通幽，竟然大道趋同。

所谓修辞，就是对零度的偏离；什么是零度？字典词典规范。近期某部门出台了一个普通话常用规范字表，一共8105个汉字，下发各地方公务部门参考。譬如俞灏明的灏字，虽然很多小孩都用灏字为名，结果不在8105汉字内，即便医院出生纸能打出来也并非生僻字，但是严格执行规范字表的公安户籍系统输入不了。一个活生生的生命，怎么可能因为我的名字被禁止，就不能导致我在这个世界存在呢！这是一个错误的逻辑。就像佐藤信夫说的一样，没有真名的东西更多。看似够用的语言，苍白匮乏。

生命在规范之前；真名在真实世界始终存在。就像有趣人生，它始终不是依托世界上已有某种多样性规范出发，而是偏离规范，且找到了自己的生动，创造了自己的感觉。因此，修辞，作为人生意义。伟大作家不仅自身的生命生动有趣，且能塑造千古流芳的有趣，感动一代又一代人。

文学怎样帮助人类

那么，文学可以怎么来帮助人类？在我的一篇文章《有趣男女》中，我曾经调侃有趣女生多半有的气质：心善腹黑。光心善，包子；光腹黑，刻薄。心明眼亮，仍温柔对待世事。相对有趣女生来说，有趣男生少之又少，敏感与能力缺一不可。其实，有趣人生，无论男女，敏感与能力缺一不可。

蓦然回首

先说说敏感。首先看看文学如何帮助我们感知世界。这是各位同学在中学时都背过的一首诗歌。今天各位同学记住的可能是辛弃疾是一位爱国诗人、豪放派诗人代表这些标签。苏辛风流，辛弃疾怎么可能止于此？《青玉案·元夕》这首词的字数甚至超不过一条微博，但是它的信息量，展开来讲，七天七夜都讲不完。今天只说三个角度，一花一世界，各位同学可以跟着我一起来欣赏，这短短六七十字中蕴含了一个什么样的世界。

例1：辛弃疾《青玉案·元夕》

东风夜放花千树。更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕。笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

第一个角度。你看，「东风夜放花千树」这是一个热闹的场景；「宝马雕车」、「香满路」还是热闹；「声动」、「光转」还是热闹，加声音了；「鱼龙舞」还是热闹；「黄金缕」、「笑语盈盈」还是热闹，有人出场。突然到了结尾，热闹没了，开始转为安静——蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

前面七八个热闹，突然转为最后一句安静；前面七八个句子，都是在写群体的热闹，突然转为最后一句个人的记忆。人人都体验过在人群中的孤独，然而，有谁能像辛弃疾一样表达出来？

第二个视角。王国维在《人间词话》说过，

古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。此第一境也。衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。此第二境也。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。此第三境也。

你可以将王国维三境界类比到人生上，他就是顾随所说的人生三阶段：发心；跟脚；顿悟。

在发心阶段，你要上高楼、拜名师，结识志友，找到自己的初心。然而，渐渐地，总会有各种压力，有时来自社会；有时来自能力不足。你需要用大时间周期去坚持自己的发心，这就是你的跟脚；突然有一天，你有所得，产生了顿悟，强烈的心流涌上心头。

第三个视角难以用语言来表达。中国文学史上众多评论家点评过辛弃疾这首千古名篇。但我只服两位国学大师：王国维与顾随。他们赏析到最后，一致认为，自己实在写不出这种句子，虽然勉强评论，但是这种强解诗句没有意义。那么，这种难以用言语表达的境界究竟是什么呢？——它是斩断虚空，截留时间。



从此，空间中断，时间冻结。在中国古代文学作品中类似于这种境界的文字稀罕少见，另一句是王维的诗句：返景入森林，复照青苔上。这就是文学的美。你可以将时间和空间冻结，使得所有时代的人能感知它的优美。一千年前写的句子，一千年以后你读，是优美的；再过一千年还是优美的。等人类到了太空时代，在宇宙中，回望地球，你读，还是优美的。

再说说能力。这种能力其实难以培养。各位作家都知道辛弃疾此诗的好，但是写不出来。各位同学也不用担心，不仅仅是你自己写不出来，连诗圣杜甫也写不出来（笑）。顾随从浩瀚的经典文本中，挑选了三位大诗人的类似诗句，跟辛弃疾来对比。

例2：顾随点评

- 杜甫《佳人》失之客观：
摘花不插发，采柏动盈掬。
天寒翠袖薄，日暮倚修竹。
- 韩偓《初赴期集》失之寒酸：
轻寒著背雨凄凄，九陌无尘未有泥。
还是平时旧滋味，慢垂鞭袖过街西。
- 《随园诗话》之佚名僧人失之沾沾自喜：
镇日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。
归来偶过梅花下，春在枝头已十分。

你看，顾随认为诗圣写得太客观了，没意思；韩翰林写得太寒酸了，没意思；佚名僧人最接近辛弃疾的意境，却写得太沾沾自喜了，还是没意思。你的欢喜，到了太空时代，隔了几千年，那时的人类并不一定能懂；辛弃疾的欢喜，站在孤独寂寥的飞船上，你依然秒懂。

三个礼物

文学，不仅帮助你在短短的六七十字内感知到一个复杂的世界；更能告诉你如何将敏感表达出来。遗憾的是，在认知写作学诞生之前，伟大作家多半知其然不知其所以然。你能欣赏辛弃疾的美，却无法将表达这份美的能力传授开来。幸好，如今借助于认知科学等学科，我们能在黑暗中再进一小步。这就是历史上伟大的智者、文学大师赠送与我的三个小礼物：万事万物，最小先行；一切皆卡片；时空变形，创作意义。

人生不如意事十之八九，这是生活常态。所以即使是前面辛弃疾如此热闹的一首诗句，最后也以安静结尾。顾随点评为「乐中有忧，忧中有乐」。当你与世界交互，因为你的认知资源有限，因此，你需要采取一个最小的姿态去理解世界。它们就是最小模型、最小故事、最小行动。

今天简单地说一下最小行动。「最小」成了中国民族文化中的优秀传承，儒家甚至被梁启超称之为「一句话口号儒家」，历史上最著名的一句话口号就是王阳明的「知行合一」。这是为什么呢？因为汉族是一个深受洪水影响的民族。直至1998年，湖南依然会洪水茫茫，灾民百万。在这样水患频发的国度，百家争鸣，选择儒家——那批最早操持礼仪，治理水患的人成为必然。

正常人看到洪水来了赶紧跑，能躲多远就躲多远，别去管左邻右舍的死活，自己赶紧跑到高高的南山去。这是正常人的本能反应。但是如果中国的精英知识分子也是如此，那么就没有中华民族了。因此，中国古代大儒讲究用一些手段，来激活人们的内在勇气。当洪水来了，你不再逃跑，而是想方设法护佑所在村庄居民。在语言上，它就体现为「最小行动」。中国文化历史上所有能称之为大儒的人，都提出了一句话口号。这个口号，它是宽泛的，适用于不同情境的；人们能秒懂，激发人们的内在勇气。

任意事情都存在最小行动。在接下来的课程中，会给大家讲很多。最小行动他意味着你和世界的交互就变得更小，以前你和世界的交互是一百条词典规范，现在，你只面对「知行合一」四个字，从此，你的认知负荷变得简单、清晰。但是仅仅是把外界口令输入到自己的脑海中还不够，你还得把自己脑海中的记忆外放出去，这就是卡片。你需要用卡片封装世界，外化你的记忆。

一切伟大作家皆是时空变形大师

第三个礼物是时空变形。通过「最小」与「卡片」，人类可以学会如何与家人躲避洪水，并且将这些记忆外化出来，成为村庄、部落或民族的集体记忆。仅仅停留在这一步还不够，你还需要创作意义。在认知写作学中，我将伟大作家的创造手法总结为「时空变形术」。



什么是时空变形？这是二期同学参加艺术展时拍的一个照片。将户外的河流放到室内后，它突然就变为一个艺术作品了！当时，这位二期同学突然顿悟了，原来我传授的时空变形术不仅适用于写作，而且适用于一切创新。历史上一切伟大作家皆是时空变形大师，接下来给大家看几个具体例子。

例3：张爱玲之时空变形

对于三十岁以后的人，十年八年是指缝之间。
而年轻人，三年五载是一生一世。
——《半生缘》

三年五载是一个时间范畴，一生一世也是一个时间范畴，它最终构成了一个优雅修辞。你看，对于年轻人来说，三年五载就是一生一世，这就是意义。这是一个简单的时空变形，只出现了「三年五载」与「一生一世」。接着给大家看一个复杂一点的。

例4：辛弃疾之时空变形

明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年，听取蛙声一片。七八个星天外，两三点雨山前。旧时茅店社林边，路转溪桥忽见。——
《西江月》

你看，明月是一处空间，别枝二处、惊鹊三处、清风四处、鸣蝉五处，稻花香里六处、蛙声一片七处、星天外八处、雨山前九处、茅店社林边十处。你会发现，辛弃疾完全是在玩弄时空变形，他在不到一条微博的字数内，一口气是写了十来处空间词汇。

如果一位不懂时空变形术的同学来写这样的句子，他会如何写？我去了空间一，来到空间二，再去了空间三，又去了空间四，再从空间四回到空间五，再回到空间六，再去到了空间七，再回到空间八，再去了空间九，再到了空间十。

你这么一听，你的大脑当机了。所以说好的时空变形，它会遵从一定规律，这个规律符合人性，创作美感。我们再来看看一个例子，摘自北欧女诗人索德格朗的诗句。

例5：索德格朗之时空变形

我必须徒步穿越太阳系 我预感到了这一点 宇宙的某个角落悬挂着我的心 火从那里迸溅，振动空气 并向其他狂放的心涌去 —— 《我必须徒步穿越太阳系》

辛弃疾在前面的例子中，一口气给你十来个不断切换的空间。在索德格朗的笔下，大小远近这些空间范畴同样任意置换。我必须徒步穿越太阳系——人类始终是渺小的，你可以像一次周末远足一样，简简单单地穿越太阳系。这就是伟大诗人创造的意义。

小结

希望各位同学，在接下来的课程中，能够顺利通过课程的摧残，最终更能理解人类心智之奇与文学之美。也希望大家能与小伙伴们一起不仅成功穿越太阳系，而且穿越自我，看见更多可能的自己。谢谢大家。

最新的: July 18, 2016

[向前](#) [向后](#)

智商税

本周我带着心智学徒们，学习的主题 理性：重新定义人类认知能力](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA4ODM4ODQ3MQ==&mid=2651928606&idx=1&sn=5e8017f3cc36d19645cf368c03d53d09#rd)》是「理性思维」，精读的是认知科学大师斯坦诺维奇的《[超越智商][心智 一书。周二下午与周三上午，回答了大家关于「智商税」的一些问题，将其整理成文。什么样的人容易被收智商读书 税？怎么才能少缴智商税？

1

Q1：阳老师，经常听到有人吐槽又被收了智商税，您能解释一下智商税是什么吗？

答：国家对居民拥有税收权，地主对佃农拥有征税权，因为他们拥有一套建立在暴力上的制度。谁能够输出的暴力越大，谁能征收的税收范围就越大。吴思将国家、地主这类群体称之为暴力赋敛集团。将税收类推到智力上，这就是我对智商税的界定：

智商税是利用信息不对称和智力不对称的优势进行牟利。

随着人类社会日趋温和，战争与暴力日益减少，人们开始习惯用智力与信息等间接的暴力来代替身体伤害这类直接暴力。现代社会的主流竞争态势开始转为智力不对称与信息不对称。因此，那些能够通过智力不对称与信息不对称谋利的人，实际在征收智商税。

2

Q2：为什么有人会被收智商税？我们怎么区分是智商税还是不是智商税？

答：征税不一定代表坏事，税收高低也并不代表一个国家制度好坏。比如北宋商税重于明朝。但北宋文明远胜于明朝。当南宋灭亡时，人们感叹，崖山之后无中华。而当明朝即将灭亡时，却是以山西商人为代表，纷纷投靠清朝。

同样，当你花几千美金去听 TED 演讲，不会觉得被收了智商税；你进了传销组织，被骗了之后，你就会觉得自己被收了智商税。这是为什么？很早之前我写过一段话：

最阳光的赚钱是收取所处时代的智商税，而不是利用人性弱点，收取粉丝智商税。

区别正在这里，是否增进了人类集体智慧；是否促进了人类文明共同体。一类人提高人类种群的智商；一类人将人类种群的智商拉回去。前者是弄潮儿，玩弄的是时代漏洞，如技术，设计，趋势；后者是教主，操控的是人性弱点。传销组织能欺骗一时少数人，不能欺骗所有人所有时间。因此，那些在历史上永垂不朽的思想都是在堂堂正正收取一个时代的智商税。



依然类比宋明。我们还会发现，那些事后让你不觉得被收取智商税的组织，你支付的费用往往是回馈整个人类文明，如 TED；反之，传销组织老板则将收益留给自己买别墅买豪车。这就是宋明的重要区别。相对明朝来说，两宋更注重取之于民，用之于民。

3

Q3：作为刚毕业几年的年轻人，我们该怎样判断自己是不是被收智商税？

答：正如斯坦诺维奇所言：

知识精英独自享用了现代科学的成果。… 留给普罗大众的都是出现在我们科学史之前的故事。… 这是一种未来的科学唯物主义的场景。经济层面的无产者被消灭殆尽，取代他们的将是知识层面的无产者。

判断自己是不是被收了智商税，你可以遵从斯坦诺维奇在《超越智商》中提及的四个规则：

- 避免安装可能对你（宿主）产生生理伤害的心智程序，比如自残。
- 关注影响你目标的心智程序，确保它不妨碍目标选择的多样性，比如让你只相信它的思想。
- 关注同认识世界相关的信念和模型，努力只安装正确的心智程序，也就是真实反映世界的心智程序，比如不选择过激的价值观。
- 避免拒绝对自身进行评估的心智程序，比如神秘主义色彩的思想。

四个原则中最重要的是第四个原则：「拒绝对自身进行评估」。比如，信仰心身灵著作，容易因为与当时心境的吻合，激动得以为理解了世界真相。没几年，不得不抛弃，因为时间已经督促你走到世界的另一边。那些信仰者们，只能通过对导师的追寻、推崇继而成为导师宣讲者，来维持当初的那份感动。较好的科学理论，往往站在较大时间周期上，被较多证据证实，你走到世界的另一边，它还在那里等着你。你远它，你近它；你捧它，你踩它；它只看着你。

民科难以通过第三方证据进行评估，科学则遵从定义—证伪—质疑的范式。当你发现一个思想拒绝对自己进行审查和透明化，追溯其来龙去脉，发现它所采用的术语完全没有学理依据，是自己发明的。此时需要高度警惕。那么，怎么评估一个思想好与坏呢？可以参考前文所述的各项原则：

- 工作谈002：好思想，坏思想之一：<http://t.cn/RtvcoX9>
- 工作谈003：好思想，坏思想之二：<http://t.cn/RtvcoB8>
- 工作谈004：好思想，坏思想之三：<http://t.cn/RtvclSr>

第三点也很重要，好思想并不是推销的态度，而是桃李不言下自成蹊的姿态。坏思想则非常依赖特定条件特定氛围，让你在一刹那感动流泪，但好思想百年千年以后依然会起作用，就像牛顿三定律。

好思想初期，只有智慧的人才能理解，但伴随一代又一代传承，慢慢地，就开始普及成常识。当我们发明语言，人类文明就开始加速，历史的车轮不可阻挡，这就是人类文明的棘轮效应。

在认知科学领域，已经初步有了一些好思想，这是寻求智慧与理性的人需要掌握的。在接下来的主题学习中，我也会给大家介绍一些智者的经典论文。但是，你会发现，智者与智者也会经常打架。比如，卡尼曼虽然荣获诺奖，开创了行为经济学，但有的认知心理学家在决策领域完全不信卡尼曼那一套。这样的认知心理学家还不在少数。

这就是斯坦诺维奇所说的第二点，你要警惕那些影响你的思想多元化的观点。聪明人会兼容不同的思想，目标选择会具有多样性。这也被欧洲社会心理学创始人莫斯科维奇称之为「认知多相性假设」。

最后，我谨慎地提出认知多相性的假设，其主要观点是，就像语言是多相的一样，知识也是多相的。…即使专业的科学家也不是完全投身于科学思维中。…如果这些多样化的、甚至是冲突的思维形式没有共存于他们的头脑中，那么我想他们就不属于人类的头脑。(p267)

认知多相性的假设假定，人类具有使用多种多样的、甚至是相反的思维方式的倾向，比如科学的、宗教的、比喻的和逻辑的等，这种倾向是日常生活和沟通中的事物的正常状态。因此，我常常鼓励大家从模型、故事与行动三个视角来追寻智慧，而非仅仅采取强科学主义的模型一个视角。

简而言之，当你发现一种思想具有以下四种特质，你被征收智商税的概率就无限放大，它们是：拒绝评估，妨碍多样性，价值观过激以及对自己产生生理伤害。

4

Q4：怎样甄别那些喜欢征收别人智商税的青年导师？

答：鲁迅曾经写过一篇很好的文章《导师》，在文中，鲁迅指出：

青年又何须寻那挂着金字招牌的导师呢？不如寻朋友，联合起来，同向着似乎可以生存的方向走。你们所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地的，遇见旷野，可以栽种树木的，遇见沙漠，可以开掘井泉的。问什么荆棘塞途的老路，寻什么乌烟瘴气的鸟导师！

真正的智者是道金斯，是丹尼特、是平克，是侯世达，是司马贺，是芒格，更是晚年身患癌症，仍坚持写完《魔鬼出没的世界：科学，照亮世界的蜡烛》的萨根。与 1996 年萨根对美国的担心相比较，现在的中国更是百鬼日行。每到一个思想混乱，没有信仰的时代，青年导师总是特别流行。甄别青年导师，我有三个技巧，

第一，一个人必然有多重角色，如果一个人在社交媒体上，只呈现一种角色，比如，某某专业形象，非它不发，此时需要怀疑是否是精心包装之后的营销需要。我从来不喜欢那些将组织标签作为人格标签的人。

第二，超一流大牛不会去卖学习方法、时间管理、人生导师这类技巧，超一流的知识必然绑定特定领域的。导师？算了吧。年轻时，从那些困难的事情入手，读一手经典难书，认识那些历史上源头的智者，师法历史与自然才是王道。

第三，一位优秀的学习者始终是进步的。当你发现一位所谓的青年导师，十年前写的文章水准远远超过现在，十年时间没怎么进步。那么，这人多半是一位评论家而非创作者。

一旦碰到这三类人，我会躲得远远的，惹不起总躲得起吧。

5

Q5：哪一些人容易被收智商税，哪一些不容易被收智商税呢？

答：认知科学有一对经典概念，用于评估人们的认知风格，叫场独立性和场依存性。这是美国心理学家威特金在研究知觉的时候发现的，有些人比较容易从视野中离析出知觉单元，有些人则很难。他命名前者为场独立性的人，后者为场依存性的人。场独立性强的人不容易受到外在环境的刺激和影响，场独立性差的人则容易受到干扰。

场独立性和场依存性这类认知风格，还有是否容易从众这类性格特点，外加受教育程度、过往的职业经历以及知识储备，或多或少，都会影响到人们是否容易被收取智商税。但这些指标不是最重要的，最重要的是你的理性思维能力。

与人们想象的相反，人类理性思维相关脑区在 22 岁之后才发育成熟，所以你经常听到这样的新闻，有的人小时候是很聪明的学霸，22 岁之后因为各种原因主动放弃学习，然后逐步沦为庸人。这就是因为此类少年学霸成年后缺乏理性思维训练，理性思维能力没有得到继续成长发育。

斯坦诺维奇将人们的理性思维分为流体理性和晶体理性。其中流体理性指更多人类大脑早期习得的模式，比如人人都是认知吝啬鬼；晶体理性更多关乎后天习得的能够增进理性的知识，比如概率知识会有助于增进我们的理性。

既然我们的大脑会安装各种各样的心智程序，那么，有好的心智程序，也有坏的心智程序。斯坦诺维奇将能够促进人类理性的称之为晶体理性促进剂，你要做的就是去安装那些好的心智程序。只有这样才能避免被收智商税，提高理性思维能力。

6

Q6：22 岁走出校门后，为什么还要继续学习？

答：芒格曾经这么说过，我不断地看到有些人在生活中越过越好，他们不是最聪明的，甚至不是最勤奋的，但他们是学习机器，他们每天夜里睡觉时都比那天早晨聪明一点点。

在这句话里，芒格强调的正是理性思维。最聪明的、最勤奋的，不一定在生活中越过越好，能够理性且愉快地读过这一生的人，总是那些学习机器。就像芒格所言：

我非常幸运。我读法学院之前就已经学会了学习的方法。在我这漫长的一生中，没有什么比持续学习对我的帮助更大。再拿沃伦·巴菲特来说，如果你们拿着计时器观察他，会发现他醒着的时候有一半时间是在看书。他把剩下的时间大部分用来跟一些非常有才干的人进行一对一的交谈，有时候是打电话，有时候是当面，那些都是他信任且信任他的人。仔细观察的话，沃伦很像个学究，虽然他在世俗生活中非常成功。

巴菲特、芒格这些学习机器学的是什么呢？学的是各类学科中最重要的洞见、理性思维、元认知知识、心智模式知识。他们学习用元知识进行跨学科学习，将其不断复用到其他领域，处理事情因此会越来越轻松、越来越好。从年轻时的重度脑力劳动者变为轻度脑力劳动者。

为什么成功的人普遍喜欢读书？因为读书能够训练自己理性思维能力。小朋友只能处理 $1+1=2$ ，当你教给他更多变式，他才能学会更复杂的数学运算。成年人同样要学习很多复杂概念，一个公司的 CEO 最重要的才能更是处理复杂度和不确定性。

以我为例，我处理的复杂度可以说是 5 的 5 次方。因为我有不同的公司，每家公司有不同的产品线。如果一个人不擅长管理复杂事情，在复杂度高的环境下容易头脑崩溃，从此抑郁症或者焦虑症。训练心智能力最好的方法，就是从很小的时候，坚持读难书。

未来真正成功的人，学历并不重要，保罗·格雷厄姆曾经说过：「为创业公司招募员工的人不会在意你是否有从大学毕业，更不用说从哪一间了。他们只关注你能做什么。」以往工作经历也不重要，十年前没有产品经理和新媒体运营，十年后还会有更多更新的工作和职业。越来越重要的，是你的学习能力，是看你是否具有理性思维，是否掌握了元认知方法，可以复用到其他工作领域。

7

Q7：阳老师，您非常注重通过写作提高人们思维能力，这是为什么？除了通过写作之外，还有哪些方法能够训练思维能力呢？

答：头脑清晰，写作未必清晰；清晰写作，必然需要一颗清晰的头脑。写作是一件困难的事，它是在用符号表征事物。绝大多数人学习写作是追求写作的功利之用，他们写作是为了说服别人，但事实上，写作还是美感与艺术的训练。

在自然界中，生物依据的空间越小，越容易处理复杂事物，像蜘蛛在狭小空间里织出的蜘蛛网，蜜蜂筑就的蜂巢，都是非常复杂的结构。写作也是如此，它能让你用简单的纸和笔处理复杂世界，创造美学作品。学习写作，你需要同时学习逻辑、故事与文采。

想要提高心智能力，就一定要读一手经典和偏难的书。如果你写作只是清单式写作，总是尝试给别人讲一个道理，或者 IT 评论式写作，并不会提高心智能力。理性思维不在于说服别人，而是避免自我证明偏差。写作训练更重要的是提高自己观察世界的敏感，训练美学品味。

在 21 世纪，除了读书与写作，能训练理性思维的还有编程。编程实际上也是一种语言。和大家在 0-3 岁的时候学习讲话，比如说像阳老师在 0-3 岁时学习湖南普通话，这两个学习过程是完全一样的。编程也是一种语言，你得掌握各种各样的关键词，你用这种关键词去描述各种各样的现象，这跟小时候学习语言没有区别。

但是编程语言不是用于跟身边的人进行交流，而是用于和计算机进行交流，所以，你要同时掌握大量的逻辑。人的大脑并没有内置人-机交流模块，在人类大脑演化早期，我们在狩猎-采集时代，只是习得了人-人交流模块，往大脑中的内隐学习模块写入了人-人交流相关进化模块。

这么一来，我们的大脑不得不同时处理语言与逻辑两件事情。而人的大脑特别不擅长同时处理两件事情，因为受制于我们先天的前额大脑皮层发育特点，我们的大脑有明显的瓶颈，比如我们只能在短时间内记住不超过 9 个电话号码。金庸小说里边的周伯通左手画圆，右手画方，这是非常困难的操作。

最后，还有游戏。各种策略游戏也能训练你的认知复杂度。认知复杂度较高的人，往往拥有较好的领导力、决策与判断能力，用通俗的话来说，更「智慧」。以往人工智能往往只能在「认知复杂度」较低的棋类游戏上取得完胜，然而 AlphaGo 战胜世界围棋冠军，是机器人第一次在高认知复杂度情境下取得胜利！围棋高手需要的全局判断与瞬时决策能力，与真实世界中一位 CEO 管理集团公司所需要的「认知复杂度」不相上下。在科幻小说《安德的游戏》中，一位小朋友通过游戏习得管理技能，最终指挥全人类战胜异族，这一天已经并不遥远。

小结

未来时代，商业合作与个人发展，日益「阳谋」。可以持续地利用信息不对称牟利的机会越来越少；反之，可以持续地利用智力不对称谋利的机会越来越多。**有志者，当成为时代弄潮儿，收取一个时代的智商税！**

最新的: July 15, 2016

[向前](#) [向后](#)

认知科学入门书单

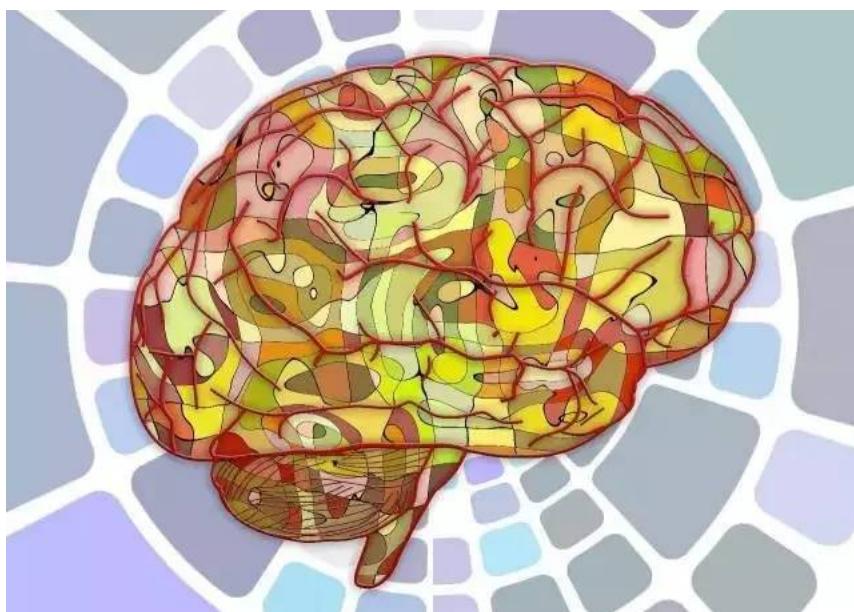
了解大脑的运作方式，探索心智的秘密，认知科学正是 21 世纪的学习者们自我教育的利器。

1

2016 年 6 月 27 日，北大心理系改名为北大心理与认知科学学院。魏坤琳老师在微博上写到：

历史性时刻！这个名字的改变显示了心理学与认知科学的合流的时代趋势。探索人的心理，人的心智，人的大脑，我们才开始！

是的，这的确是一个历史性时刻，昭示着认知科学当道的时代来啦！我将认知科学列为 21 世纪最重要的五大元学科。同样，在 21 世纪初，美国国家科学基金会和美国商务部提出宏伟计划：《聚合四大技术，提升人类素质计划》。在该计划中，美国国家科研政策制定者认为，**21 世纪有三大重要技术：信息技术、生物技术、纳米技术，而这三大技术应在认知科学统帅之下，直接提升人类素质**。将纳米、生物、信息、认知四大前沿科技英文缩写汇总在一起，这就是 NBIC 一词来源。NBIC，也意味着当前人类科学前沿。



那么，认知科学是什么？与心理学等相关学科是什么区别？如何入门认知科学？将近期微博汇总成文，供各位读者参考。

2

通俗地讲，认知科学是研究人类心智的学科。认知科学常常与心理学、脑科学相提并论，但是它们并非一回事。

先说说认知科学与心理学的区别。现代心理学源自1879年冯特；认知科学源自1975年。心理学源自哲学；认知科学有六个母亲：哲学、心理学、语言学、计算机科学、人类学与神经科学。心理学核心枝干是：心理测量与实验；人格与社会；认知与神经；管理与教育；咨询与治疗。认知科学核心枝干是：计算认知科学；认知神经科学；认知心理学。

再说说认知科学与脑科学有什么区别。脑科学核心枝干包括认知神经科学、神经生物学。认知科学除了认知神经科学这个与脑科学完全重合的交集之外，以及计算认知科学、认知心理学、人工智能这类部分重合的交集之外，还包括心灵哲学、认知语言学、文化与认知、认知人类学这些与脑科学关系微弱的学科。

人工智能学家常常谦虚地说，人工智能致力于模拟人类大脑。然而实际上，当前人工智能进展与脑科学关系微弱，更多受益于计算机科学、认知科学的进展。顶级人工智能学家，一般也会也会在顶级认知科学期刊发表论文。如，深度学习之父 Hinton、贝叶斯流派之父 Josh 等常常在 TR 这本刊物发表论文。

当一位研究者宣称自己是认知科学家，意味着他不从事分子或者细胞层面的神经生物学研究；当一位研究者宣称自己是脑科学家，意味着他不从事计算科学与人工智能研究；当一位研究者宣称自己是心理学家，意味着他不从事计算科学、物理学、生物科学相关研究。

3

再说说如何入门认知科学。近期给同学们开了一个认知科学入门书单。我将认知科学中每个大主题下最应该阅读的书挑选出来，总计有 42 个主题，200 多本书。接着我将这 42 个主题沿着概论；基因；神经；认知；行为；社会这样的体系继续编排。

今天先放出偏概论部分的 12 个主题的部分书目。如果每个分支领域只选一本，是：

- 1) 心灵哲学：Darwin's Dangerous Idea, 备选：Kinds Of Minds;
- 2) 认知语言学：Metaphors We Live By, 备选：认知语言学导论；
- 3) 认知心理学：How the Mind Works, 备选：认知心理学：认知科学与你的生活；
- 4) 计算认知科学：Computational Neuroscience and Cognitive Modelling, 备选 The Cambridge Handbook of Computational Psychology；
- 5) 具身认知：How the Body Shapes the Way We Think, 备选：The Embodied Mind；
- 6) 文化与认知：The Cultural Origins of Human Cognition；
- 7) 理性：超越智商（推荐序：<http://t.cn/R5UbBrV>），备选：机器人叛乱（推荐阅读：<http://t.cn/R5BZywH>）；
- 8) 决策（卡尼曼流派）：快思慢想，备选：管理决策中的判断；
- 9) 决策（非卡尼曼流派）：适应性思维，备选：如何做出正确决策；
- 10) 刻意练习：Peak（推荐阅读：<http://t.cn/R5lRLul>）；
- 11) 心智窍门：Mind Performance Hacks；
- 12) 记忆概论：The Overflowing Brain； 备选：Why Life Speeds Up As You Get Older。

这 200 本书都是好书，强烈推荐。读完后，你会感觉对大脑还是了解太少。其中 40% 左右的图书都有中文版。剩余的只有英文版图书。无论中文版还是英文版，我手头都有。下半年，时机成熟时，会开放给部分同学或读者借阅。



更多认知科学好书，可以参照我这 3 个豆列，

- 豆列1：心智黑客，<http://t.cn/R5MGLvy>
- 豆列2：心灵电路，<http://t.cn/R5Qs4Th>
- 豆列3：开智正典，<http://t.cn/RysCq0T>

同样，更多认知科学资源，可以参考我这个索引：认知科学与心理科学优质资源索引：<http://www.yangzhiping.com/info/resources.html>

4

最后，再聊聊认知科学产业。国内最强的认知科学产业公司是哪家？——当然是安人心智集团啦！如果想在认知科学领域从事非学术工作，那么我创办的安人心智集团是首选甚至是唯一选择。它聚集了一批世界知名认知科学家，以提高与增强人类认知能力为使命。

如果说过去十年，互联网成就了以BAT为代表的科技产业领头羊；人类基因组计划成就了以华大基因为代表的生物巨头；那么，目前业界公认，未来重大产业机遇将在人工智能与脑科学领域。安人心智，伴随人类脑计划成长。

这两年，团队发展依然很快，团队人数翻了一倍。人才储备始终是我优先级别最高的工作。昨天晚上，我跟同学们说，我要招几位学徒，当做安人心智集团的潜力 CEO 来培养。同学们问，CEO 需要什么才能？——CEO 最需要的才能是处理不确定性与复杂度，也就是诗人。同学们笑了。真不是开玩笑。一位 CEO 最重要的才能即如此。当然，除了才能还需要人品与态度。也就是安人五品：好奇/独立/勤奋/诚实/善良。

无论如何，记住，奖赏会伤人，内在动机驱使。工作之后，你渐渐会发现很多真理，最重要的一条总是，只有自带发动机的人，才会做出真正杰出的作品。

最新的：July 07, 2016

[向前](#) [向后](#)

致新同学 —— 认知写作学周岁小记

1

一年前的今天，认知写作学诞生。那天晚上，我写道：

今日讲完「修辞感觉」，「认知写作学」融会贯通，终于自成体系。可以说，认知写作学发源于今日。感谢各位学员与历史上伟大的学者、作家。正是站在你们的肩膀上，一个崭新的写作流派今日成型。敲下「修辞，作为人生意义」，顿觉海阔天空。

创立认知写作学，实属机缘巧合。它是灵感驱动，应运而生的学科。去年初夏，新同事入职，培训认知科学入门常识与写作技巧，向不同的人讲同样的知识点，重复繁琐，索性开门招生。在 2014 年撰写《文心书话》时的思考，结合 2009–2014 年期间的广泛读书，我写下了认知写作学第一版提纲，当时沿袭《文心书话》而来：文气、文心、字句、修辞与篇章。

在去年夏天之前，我从来不相信自己有教学天赋。毕竟，我是从师范大学心理系毕业，但是又临阵脱逃，没有当老师的一位逃兵。一者是极品宅男，不善与人沟通；一者湖南口音严重，甚至高中时，因为一首关于口音的诗歌荣获全国大奖，导致一直将口音看做自我认同的一部分。

与我所推崇的各位大家相比，如顾随、宇文所安、纳博科夫，我清楚差距。所以当听到师友夸奖时，我多半是不自信的。为了对得起第一批学员的学费，我想，那么就索性在有限的时间内，给大家多讲一些抽象级别高的知识。于是，去年夏天，每周修改讲义到凌晨二三点，往讲义中添置了一批又一批经典参考书目；而每周六下午的直播，一口气讲授三四小时更是常事，甚至有一天下午，一口气讲了六个小时，同学们或在我的书房，或在网络那头，听得全神贯注，兴高采烈。

2

终于，到了一年前的今天，讲完「修辞感觉」这一章，将来自不同学科的知识熔于一炉。从此，认知写作学正式诞生。

怎样才能称之为一个新的学科？一方面，**新学科一定有自己的核心命题**，这个核心命题十有八九是之前解决得不太好的。认知写作学，从认知科学出发，结合叙事学、语言学、文学等相关学科，解决写作背后的原理这一难题。

另一方面，**新学科一定有自己的创新术语体系**。这套术语体系需要不同于历史上既有知识体系，这样才能称之为新学科。认知写作学的核心术语是：**最小、卡片、时空变形**。围绕这**三个核心术语**，下面又有一堆二级术语，用于支撑认知写作学的骨架。

先看看「最小」——万事万物，最小先行。在它下面有**最小模型、最小故事、最小行动** 等术语体系。接着看看卡片——一切皆卡片。在它下面有**框架、意象图式、基本层次范畴、空间隐喻**等术语体系，同时，还形成了一个重要推论：

身体不是认知的外在，而是认知的本身；语言不是思想的外衣，而是思想本身；修辞不是雕虫小技，而是发现感觉，创造新型认识，乃至人生意义。

最后，再看看第三个核心知识点「时空变形」——时空变形，创作意义。在它下面包括远距联想、基于感觉的时空变形、基于文化习得的时空变形、时空隐喻、基于故事的时空变形等术语体系。

3

术语连接术语，慢慢地构成一个新学科。在新学科诞生之初，有什么特点？首先，**学科不同于故事**。认知写作学二期有一位同学，是演讲教练，他一直有个疑问，我为什么不用更轻松、更活泼的故事形式来传授知识？如果用故事形式，那么需要延长四倍讲课时间，才能讲好。一个 18 分钟的 TED 演讲，它往往只会给你一个术语，才能让你深刻地理解这个术语。但是创造一个新学科的时候，更多的是把不同领域的知识，前人如何研究这个问题，我现在有什么新的洞察和贡献，新的术语和别人有什么区别，摆证据讲明白。

其次，新学科是不成熟的，看一个新学科的生命力是看其解释力与预测力。在一个新学科诞生早期，很多结论，有的已经找到了证据，有的还没有找到证据，留下大量空白待填补。比如 2015 年第一次讲授认知写作学时，我提到人类大脑远距联想能力的不同和脑区的不同有关系，但是手头没有相关证据支持。这就是一个空白。到了 2016 年版的认知写作学，我发现了新证据，就此补上空白。

同样，2015 年版的认知写作学，**人类的三个最小故事、人类为什么喜欢听故事，但是普遍讲不好故事**，当时并没有答案。最终在 2016 年找到了答案，同时得到了来自电影学和翻译学的支持。这就是创造的乐趣，你在玩一个拼图游戏，补上那些若隐若现的人类知识体系的空白。

最后，**科学不同于经验之谈，它一定是可以复用和推广的**。学科的基本命题可以证伪，并且可以通过第三方证据得到验证。无数文学大师都会谈论写作，但是它更多局限于个人经验，很难复制和推广开来，但是当你理解认知写作学整套逻辑之后，就可以反复应用。这就是科学与经验之谈的区别。

4

认知写作学与相关学科的关系是什么？最接近认知写作学的是认知修辞学、认知叙事学、认知诗学与阅读心理学。

认知写作学与认知修辞学的区别在于，它没有采纳西方那批蹩脚、不懂中国文学的认知修辞学家的观点，同时既没有遵从西方修辞学的传统——修辞以立其真；也没有遵从中国修辞学的传统——修辞以立其诚，而是师法日本，推崇修辞以立其感，提倡文学帮助我们创造人生意义，重新发现世界。

同样，认知写作学没有采用任何认知叙事学的观点，而是直接采用了它的上级学科——叙事学的经典概念：最小故事。与认知诗学的区别是，认知写作学放弃了认知诗学的传统，直接采用元话语、计算语言学、篇章结构学来分析文本篇章。

最后，认知写作学与阅读心理学的区别是，它放弃了实验心理学范式，只采用了心理学中「文本扫描」、「工作记忆广度」少数几个术语，更多采用的是偏人文主义的「文本细读」、「经验主义举例」的范式。试看一个例子：

对于三十岁以上的人，十年八年是指缝之间。而年轻人，三年五载是一生一世。——《半生缘》

三年五载是一个时间范畴，一生一世也是一个时间范畴，它最终构成了一个优雅修辞。你看，对于年轻人来说，三年五载就是一生一世，这就是意义。再看一个例子。

待岛村站稳了脚跟，抬头望去，银河好像哗啦一声，向他的心坎上倾泻了下来。——川端康成《雪国》

你看，银河好像哗啦一声，向他的心坎上倾泻了下来！多美！我想，鲜活的文本远远胜过罗列术语。这也许才是创立认知写作学，坚持文本举例，放弃实验心理学范式的初衷。



5

如此众多学科，怎样将其统率在一起？一年前的今天，恰巧刚刚交割完毕一笔千万风险投资，气势旺盛，灵感爆棚，同时在一百多名学员的互动下，终于借助于多年阅读经验，将其融会贯通。以下五个领域，它就是认知写作学的最大贡献与原创洞见。

第一，认知写作学采取「人类是承载基因与模因的机器人」作为主线，将作家看做制作文化模因、第四种心智的特殊职业。认为写作之难，难在逻辑、文采与故事三者。为了获得超一流的文采与故事，仅仅动用「算法心智」还不够，必须动用大量「自主心智」。作家作为「反省心智」代言人，是人类良心。

第二，认知写作学将传统人文学科，如修辞学、如叙事学的研究成果，统率在一个概念下：「基于感觉产生的远距联想」与「基于文化习得产生的远距联想」之下。为了提高写作，训练逻辑、文采与故事，其中基本矛盾在于组块与远距联想。

第三，认知写作学将写作的逻辑，统率在认知科学四大原理之下，尤其是「记忆的生存优势效应」、「4*5 原理」。从此，写作逻辑一目了然。任何文体任何主题，都可遵从，且必然遵从。

第四，认知写作学参考 TRIZ，将写作看做一种语言在时空中的自然涌现。既然是时空中自然涌现，那么，创新的涌现同样会遵从创新算法。因此，认知写作学借助于「卡片写作」，采用「这里-那里-这里」等结构来获得立体的时空观，从而掌握了任意写作场景，均可通用的写作窍门。

第五，认知写作学依据人类的常见时空模式，在日本修辞学传统基础上，整理了时空变形的具体技法。同时从「修辞以立其感」出发，结合中国儒家传统与行动科学，将认知写作学上升为心灵哲学的一种。

6

逻辑、文采与故事。文采，也翻译为辞格、辞姿。它是修辞学研究的基本命题。什么是修辞？所谓修辞，就是对零度的偏离；什么是零度？词典规范。有趣的人生也是如此，偏离规范，且找到了自己的生动，创造了自己的感觉。因此，修辞，作为人生意义。伟大作家不仅自身的生命生动有趣，且能塑造千古流芳的有趣，感动一代又一代人。

一个有趣事实是西方对人生意义最困惑的时候，往往是修辞学最没落的时候。反之亦然。在今天这样的强科学主义时代，人人都推崇逻辑与故事的力量。我们却忘记了文采的力量。

「人言头上发，总向愁中白」—— 这是一千多年前的辛弃疾写的。「寂寞流泪，身如浮萍，断了根，若有水相邀，我也会同行」—— 这是几千年前的日本诗人小野写的。你会发现，时隔千年，每一个字都认识，每一个字都读得出来，千年前的情感依然会击中你。这就是汉字之美；这就是文学的力量。

文学事实上不注重逻辑的说服。试看张爱玲的一个经典结尾——「生命自顾自地走过去了」。假如是一个注重逻辑的 IT 评论家来写这个句子，他怎么写？他会写「一只猫走过去了」，这是 IT 评论式写法，但是张爱玲的写法和很多人都不太一样，她把这猫比喻成生命，它是主语——「生命自顾自地走过去了」。有点寂寞有点忧伤。

7

所以说，文学经常强调的是寂寞与忧伤，这是和绝大多数人理解是不一样的。绝大多数人都以为：写作是帮助大家去说服别人。其实不然。写作意义，无用之用。就像《死亡诗社》所言：

我们读诗、写诗并不是因为它们好玩，而是因为我们是人类的一分子，而人类是充满激情的。没错，医学、法律、商业、工程，这些都是崇高的追求，足以支撑人的一生。但诗歌、美丽、浪漫、爱情，这些才是我们活着的意义。

今天这样一个重商主义时代与强科学主义时代，我们已经几乎完全忘记了文学之美。但是我偏偏不信邪。在快餐文流行的今天，为什么不能重寻文学之美？2015 年夏天，连续 9 周熬夜写讲义，参考书目 200+ 与一手论文 100+，来自认知科学、叙事学与语言学等十个学科的精华，100 位超级棒的学员，最终开创了一个新的学派。2016 年春天，认知写作学授课 250+ 学员，撰写讲义 32 个，录制视频 49 节课答疑 9 周。

自此，认知写作学大成。

小结

银河哗啦啦倾斜而来，星星蜂拥在花园里落地作响，而我站在黑暗中，邀请你同行。

最新的: July 06, 2016

[向前](#) [向后](#)

认知写作学参考书目

在今天这样的强科学主义时代，写作的意义何在？一个 App 可能生命周期不到十年，而那些美丽的诗句，千年之后，依然能击中那些敏感的心灵。试举一例。「天上有行云，人在行云里」，此句出自辛弃疾，原文是：

溪边照影行，天在清溪底。天上有行云，人在行云里。高歌谁和余，空谷清音起。非鬼亦非仙，一曲桃花水。`

简单翻译一下，

溪里的水清澈见底，我在溪边行走，影子照在溪里。青天落在水底下，天上的行云，也落在溪里，我却像在云里行走。风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？只有空旷的山谷，发出清音来和我。这个声音，不像鬼也不像仙，原来是从桃花水里发出来的一曲歌声。

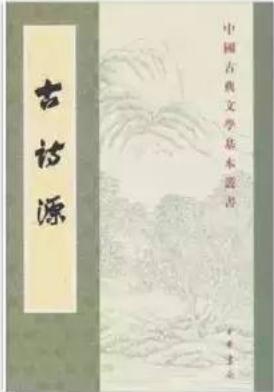
写作的意义正在于无用。一辈子，我们能够碰到的功利计算会足够多，有意义的事物总会不断抓住我们的注意力。然而，美好的写作并不教这个，也无需教这个。写作的此时此刻就是一切，就是欢乐与记忆：

风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？



经典

山居有日，持诗一卷。卿云烂兮，纠缦漫兮。明明上天，灿然星陈。岂能不欢乐？—— 阳志平



沈德潜
《古诗源》

推荐语

漫漫演化，那些源头的忧伤的记忆变为民族集体记忆中的一部分。只要你是汉文化下长大的小孩，一旦你继承了汉文化传统，这样你一上来就明白如何与忧伤欢乐同行。天上有行云，人在行云里；乘风好去，长空万里，直下山河。这些美好的诗句，时隔几千年，我们依然能感知到其优美。母亲病重；失恋独处；民忧依然，我们哭着在笑；笑着在哭。

莫莫高山，深谷逶迤。华华紫芝，可以疗饥。
唐虞世远，吾将何归。驷马高盖，其忧甚大。
富贵之畏人兮，不如贫贱之肆志。

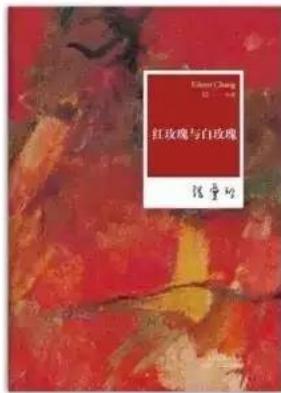
同类著作

认知写作学课程中将涉及到的其他经典源头：

1. 亚里士多德：《诗学》与《修辞学》
2. 柏拉图：《理想国》
3. 《圣经》
4. 《诗经》
5. 《古诗十九首》
6. 《山海经》

文本

在文学世界中，你可以触摸质感的故事；你可以放肆哭泣。世态炎凉、雾霾风雪，你欢笑，你忧伤，总有一本书陪你。—— 阳志平



张爱玲
《红玫瑰与白玫瑰》

推荐语

张爱玲的风情品味，是说不尽的。不仅常有妙句，而且对文字的节奏、氛围、情绪有着惊人的控制力，如剥春笋，交织往返，层层推进。一口气读完之后，仍不忍释卷。

她的话使他下泪，然而眼泪也还是身外物。

眼泪也是身外物，心酸眼亮，张爱玲到底是张爱玲。如果没有夏志清1961年对钱钟书与张爱玲的发现，中文写作地铁，可能晚点。敏感多思如张爱玲，几乎每篇文章中都涌现着一个伟大作家的自主心智，用词妥帖而迷人，文气溢出纸上，可反复推敲的用词随处可见，是向往品味进阶的写作者必读之书。

同类著作

认知写作学课程中将涉及到的其他文学大家及其著作

1. 韩愈：重点提及《钱基博集·韩愈文读》
2. 纳博科夫：重点提及《洛丽塔》与《独抒己见》
3. 海明威：重点提及《老人与海》
4. 阿西莫夫：重点提及《基地》系列
5. 鲁迅：重点提及《呐喊》等
6. 夏目漱石：重点提及《夏目漱石小说选》
7. 钱钟书：重点提及《写在人生边上》与《人生边上的边上》
8. 艾柯：重点提及《昨日之岛》
9. 毛姆：重点提及《毛姆短篇小说精选集》

文论

所谓修辞，对零度的偏离；什么是零度？词典规范。有趣的人生也是一样，对规范的偏离，且找到了自己的生动，创造了自己的感觉。因此，修辞，作为人生意义。



平克
《风格感觉》

推荐语

头脑清晰，写作未必清晰；清晰写作，必然需要一颗清晰的头脑。平克以往著作，如《语言本能》、《心智探奇》写作严谨，文笔优美，想象瑰丽，畅销且长销，这本书《风格感觉》也不例外，站在认知科学角度，教你写作。他剖析了任何一位写作者面临的根本困境，然后再提出相应的解决方案。

我们要时常提醒自己为什么要学习好的文体风格：提升思想交流的速度，展示我们对细节的关注，以及为世界增添一些美丽。

向往美丽的诸位，可以一览这本探索心智写作的经典之作。

同类著作

1. Style: Toward Clarity and Grace: 关于写作风格阐释最好的书
2. How Fiction Works
3. Microstyle: The Art of Writing Little
4. 艾柯：重点提及《埃科谈文学》
5. 余光中：重点提及《翻译乃大道》
6. 王文兴：重点提及《玩具屋九讲》
7. 宇文所安：重点提及《追忆》、《盛唐诗》与《他山的石头记》
8. 叶嘉莹：重点提及《迦陵说诗：叶嘉莹说陶渊明饮酒及拟古诗》与《迦陵讲演集：词之美感特质的形成与演进》
9. 顾随：重点提及《中国古典诗词感发》

智者

认知写作学，始于我的个人写作修炼之旅，中途博采众长，融会贯通认识心理学、认知修辞学、认知语言学、认知叙事学与中国古典文论，再夹杂认知人类学、认知神经学、心理语言学，心智哲学，阅读心理学，创造心理学、TRIZ、行动科学与西方文论，终于自成一家。——阳志平



佐藤信夫

《修辞认识》

推荐语

《修辞认识》立足于当代语言哲学对这种传统理解进行了彻底的改造，通过各种具体例句，将修辞的各种形式——默说、转喻、反义互饰、反讽、暗示等都置于语言的人性根基中，表述为人的各种生存方式和发现性认识的各种造型，开启了当代修辞学的新局面。

辞格的体系描述为一个自身运动的动态开放过程。就此而言，方法就不再是外在的处理方法，而成了事情本身的存在方式，也是对事情本身的认识方式。

发掘修辞的旨趣，会更理解语言互动创造本质，语言如此奇妙，文学就在深挖与渐进的触碰中诞生。

文学是人学，语言映射生活。身体不是认知的外在，而是认知的本身；语言不是思想的外衣，而是思想本身；修辞不是雕虫小技，而是发现感觉，创造新型认识，乃至人生意义。

同类著作

认知写作学课程中将涉及到的其他智者及其著作

1. 认知语言学：莱科夫，重点提及其《我们赖以生存的隐喻》
2. 语言功能学：韩礼德，重点提及其《功能语法导论》
3. 认知科学：赫尔伯特·A·西蒙，重点提及其《我生活的种种模式》
4. 进化心理学：邓巴，重点提及《进化心理学》
5. 心智哲学：丹尼特，重点提及其《心灵种种》
6. 叙事学：杰拉德·普林斯，重点提及其《叙事学》
7. TRIZ：·阿奇舒勒，重点提及其《创新算法》
8. 幽默科学：Willibald Ruch，重点提及The Sense of Humor
9. 行动科学：阿吉里斯，重点提及《行动科学》
10. 设计：黑川雅之，重点提及《设计修辞法》

小结

风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？

ps：我推荐的这份书单将是认知写作学上课期间的部分参考内容，全部书单请参见豆列「认知写作学参考书目」，点击阅读原文，可收藏：
<https://www.douban.com/doulist/43871208/>

最新的：July 04, 2016

[向前](#) [向后](#)

《生于一九八四》新书发布会

1

也许每个读书人，都曾想过写一本书；不过不是每一位读书人喜欢藏书与做书。当你像我一样藏书数万，难免有个遗憾，什么时候，有一个书架，陈列自己写的与策划的读物呢？

幸好，人年龄大了，脸皮变厚腰包变鼓，认识的人也多了。2014年下半年，机缘巧合，我聚集了认知科学、神经科学与心理科学圈内最优质的一批作者。从那时开始，一个积蓄已久的想法提上日程：我是否可以策划一个文库，出版优质心智著作，积十年之力，说不定会留下点什么？

严复曾在 1899 年写道：

开民智，鼓民力，新民德。民智强，则国家强；民智弱，则民族亡。

一百多年过去了，每个有见解的中国人对当今国人智商并不乐观。这是「开智文库」的缘起——延续严复梦想，对话中西，聚集今日智者助力国民心智。

这种对话不应是「为争论而争论」的姿态，而是站在科学前沿，以认知科学、神经科学与心理科学及相关学科为依托，实实在在增进国民思维、写作技能。如果说有的公共知识分子南辕北辙，致力于教一位刚毕业的大学生如何过中产阶级生活。与之相反，「开智文库」致力站在思维源头，帮助这位刚毕业的大学生学习各种元技能，升级心智。而这，恰巧是中国民智所处阶段与迫切所求。

当这个消息不经意走漏后，出版圈的朋友闻声而来者众。短短三个月，我密集见了十五家出版社负责人。最终从中挑选出三家出版社，敲定了开智文库的合作。从此，我多了一个新身份：图书出品人。

2

身为一个出版业的外行，如今回头看，此事超出我想象的难。一年时间，碰到各类内伤与吐槽的事情。比如毁约无诚信的出版社、放鸽子的作者、不尊重作者的编辑。种种怪现状，让我连连感叹：出版行业果然是个下沉的行业！

既然是「文库」，就不免要出版纸质图书——出版业利润极低，但我仍要做这样的事，因为只有我能做好。一年过后，开智文库第一年也不过六本图书策划完毕。其中最令我满意的两本书，都是编辑金妹子负责。正是她的专业，使得开智文库体现了我理想中的图书品味。

Openmindclubbook

在与金妹子第一次讨论开智文库的时候，我写下了一堆要求，从字体、行距、版式、封面、扉页再到文库选稿标准等，我相信我对图书的品味。我实在讨厌再看到图书上，一堆名人推荐一堆封腰。作者自己才是作品最好的推荐。所以，那些要求中，排第一的是：

名人推荐？没有！俗气封腰？没有！有的只是素雅的设计，一切以读者阅读体验为第一考虑，同时大幅度凸显作者个人品牌。身为创作者，将自己的名字列入在「开智文库」中，将是一件值得终身骄傲的事情。

3

金妹子的执行超出我想象的好。她经手的两本开智文库的书都做得很美！每次，我自己拿到手，爱不释手。明天，就是开智文库的又一本好书，郝景芳《生于一九八四》的新书发布会。我第一时间拿到样书，与各位先睹为快：

1984 1

1984 2

做书的最高水准是郝明义老师的《经典 3.0》系列，华语世界最精致与阅读体验最好的读物。美奂绝伦竟然可以用来形容书。而现在，终于可以拜托友人将开智文库赠送给郝明义老师了。

4

说说景芳。景芳也许是我见过的最省心的作家了。开智文库中景芳这本书，我操心没超过一分钟。那是去年夏天，景芳来五道口找我聊育儿项目。我们劈里啪啦说完一通育儿项目后，然后即将撤退时，听景芳提及她的小说已经写完，即将出版，正在寻找出版社。

于是，问景芳是否乐意将这本书列入开智文库。她爽快地答应了此事。在收到景芳书稿后，我转发给金妹子。然后…然后…然后…这事我就再也没操心了。只是偶尔从微信群中，听说，这本书标题过了又没过；即将出版又不得不拖延…我甚至一直以为这本书要拖到十月份才能问世。背后默默工作，处理各项细碎的则依然是编辑金妹子。

直到有一天，朋友圈都在刷一篇清华学渣的文章；朋友圈都在转景芳获得今年雨果奖的消息。

不由地，想起了景芳那声柔软但爽快的答应。

5

《生于一九八四》是一本什么样的书？「很多时候，我们并不想解决世界的问题，我们想解决自己的问题」。这是一本现实主义题材的自传体小说。关于三十年过程中两代人的心路历程和人生选择。正如景芳后记所言：

这是一本非自传的「自传体」小说。写作最具有吸引力的一点是，这是唯一一个说谎话受到褒扬的行业。至于我个人经历过的事情和小说中的事情有多大的相关性，我想说的是，有一些心境，如果你经历过，就知道那些外在的相似与否不重要。事件的细节只是服饰上的冠带，事件的感受才是服饰下的躯体。

对于内心中经历过的痛苦感受，我觉得最重要的不是痛苦的来源，也不是痛苦的类型，而是自我对痛苦的意识以及之后的反应。有时候我们会误解痛苦的意义。我们走不出痛苦，不仅因为痛苦过于深重，也因为我们沉溺其中，缺乏走出的动力。

时常听到痛苦孕育深刻、苦难造就伟大之类的说辞，这对经历痛苦的人有一种诱惑的误导。可是实际上，痛苦并不是让人沉溺的东西，也不是让人用来自我标榜、或者向世界索取报偿的东西。人的命运由自己负责，世界并不负责为你的痛苦给你补偿。最终是人对痛苦的跨越，而不是痛苦本身，标示了人的价值。只有走出痛苦才能肯定它的意义。

明天（6月26日）晚7点，在中关村创业大街的言几又书店，《生于一九八四》新书发布会即将举办，景芳与两位老朋友陈楸帆、李松蔚对谈。三位小伙伴都是分别出生于1984年左右。他们也将聊聊相似的成长经历。具体活动地点与报名可以参见：<http://t.cn/R5jPnF6>

1984 3

连续两周都是我策划的新书发布会，真有趣！我也会去现场打个酱油，明天见！

阳志平

2016-6-25

最新的：June 25, 2016

[向前](#) [向后](#)

《养育的选择》新书发布会

今天下午，我拿到陈忻老师的心血之作《养育的选择》啦！恭喜陈忻老师新书问世！每本书都是一个孩子，生孩子太不容易啦！

Parenting Choices 1

Parenting Choices 2

我有幸作为这本图书的助产士，所以今天下午，拿到样书，我比陈忻老师自己还要激动，哈哈。各位先睹为快。

Parenting Choices 3

明天上午，《养育的选择》新书发布会将举办，我也会参加。明天上午九点半到十一点半，魏坤琳老师会主持陈忻老师的新书发布会暨线下讲座。具体活动地点与报名可以参见：<http://t.cn/R5cYvRf>

最新的：June 17, 2016

[向前](#) [向后](#)

聪明的学习者

在人类心智史上，存在一类特殊的智者——「聪明的学习者」。那么，「聪明的学习者」是一些什么样的人？他们为什么能够出类拔萃？怎样成为一名「聪明的学习者」？是什么、为什么与怎么样这三类问题，构成思考人类心智谜题的起点，本文尝试回答这三个问题。

一种聪明

翻开人类心智史，无数星辰闪耀，照亮人类寂寥旅程。

政治家如秦始皇、亚历山大大帝与拿破仑，他们远见卓识，合纵连横，以弱胜强，一统六合；艺术家如梵高、达利与艾舍尔，他们不眠不休，麻醉自己，放浪形骸，只为捕捉生命中那丝灵感；作家如毛姆、奥威尔与茨威格，他们理解人性，讲述故事，唤醒人类文本与良知自觉；思想家如康德、休谟与尼采，他们隐居避世，探究终极，成为思想王国的君主；科学家如达尔文、爱因斯坦与费曼，他们穷尽心力，使用一个时代既有的知识，却揭示人类在下一个时代的生存之道。

即使是常被土人嘲笑追逐铜臭的商人，同样存在一些伟大商业领袖，如卡耐基、福特与芒格。他们平静生活，远离花天酒地，价值观保守得对不起财富数额；不过在思想上同样毫不客气，不屑商业教条，直接动手变革组织形式。更有那类罕见天才，如立德立功立言三不朽的王阳明，百年后仍有人一生俯首拜阳明。

从古至今，人类一直崇拜英雄与天才。是后羿射日，赶跑赤炎；是普罗米修斯盗火，光明永生。就像罗曼·罗兰所言，所谓英雄，并非以思想、武力或金钱称雄者，不过是能够倾心为公众服务的「人类忠仆」；就像萧伯纳所言，所谓天才，不过比一般人看得更远、钻得更深，有着异于常人的道德价值观，精力充沛到足以实现自己的远见卓识并证明其价值。

身为「人类的忠仆」的英雄与天才们留下一个又一个坐标。难得可贵的是，不少人都是「自明」与「可习得」的聪明人。几乎所有英雄与天才都或多或少表述出这种「自明」与「可习得」的气质。

不过在一类人身上格外得明显：

他们非常了解自己的心智模式，并且有时间与精气神写下来，还能不断改良。

他们是知行合一的阳明先生；是追寻万事万物模式的司马迁；是强调多学科思维的芒格；是每天写日记，记录时间耗费在什么事情上，长达五十六年的柳比歇夫。正如《奇特的一生》中对柳比歇夫的总结一样：

柳比歇夫并没有建树丰功伟绩，可他的建树要比功绩的意义更为重大——那就是过得很好的一生。这一生的奇特性和神秘性就在于，柳比歇夫把一生中的特殊现象看成自然现象，也许这确实是自然的理性生活。可以说一个人珍惜每一秒钟，并使每一秒钟都过得很有意义，同时又把这看成是一种自然而然的现象，那是最为困难的一件事。他受之于科学的要比他给予科学的多，这一点对他来说，也是自然而然的。但在我们看来却是奇特的，因为他似乎已尽其所能，把一切都献给了科学。

就像伟大的黑客一样，他们竭尽心力去突破时代与自身局限；与黑客尽量抹掉痕迹不一样的是，他们想明白，写下来，讲出去。他们改良自身心智模式，还能将其贡献出来，使得人们不断复用。

如阳明先生，三十七岁龙场悟道后，他为众人之良师益友，酒会上、野餐中、田野里、月光下，随性讲习，循理践行，对诸生唯有四点要求：立志、勤学、改过与责善。

如果说本书所述「聪明的学习者」侧重的是这类「自明」与「可习得」的「聪明」，立志、勤学、改过与责善，这四点就是阳明先生的「为什么」与「怎么样」。

曾国藩自承，原本庸人，三十开悟。但他师法阳明，成为人类心智史上新坐标。

两条路径

「聪明的学习者」为什么能够获得出类拔萃的成就？在寻找答案的路上，存在两条不同路径。

一类是笛卡尔信徒，这一类人崇尚科学，擅长分析。他们喜欢一板一眼地演绎，追求简练但普适性强的理论。他们主要来自科学领域，如认知科学、心理学、神经科学与经济学等。

另一类是讲故事的人，这一类人强调故事、暗喻与阐释意义，虽然经常以偏概全，但是也同样喜欢对人类状况刨根问底。他们尤其喜欢雕琢语言的细微之处，从中挖掘出意义。他们主要偷师文史哲、人类学与宗教等。

在理解「聪明的学习者」上，全书每章A面遵从笛卡尔信徒路径。追本溯源，尝试理解背后科学原理：是什么、为什么与怎么样。是什么与为什么——人类在心智能力与学习效率上差异颇大？怎么样——利用这些科学原理？

- 为什么记得越快不一定是好事？怎么样改造记忆术？
- 为什么专家往往需要训练十年？怎么样习得专业技能？
- 为什么即使「IQ」高，也会犯非常愚蠢的错误？怎么样更少地出错？

对于上述类似问题的思考，构成全书每章 A 面内容。在这里，我们就像一个总在问「为什么」的好学生，不断质疑流行文化中关于智力与学习的迷思，然后将大问题拆分成一个又一个小问题，不断地追问老师，「真的是这么回事吗」；「你能给出更底层、更多的证据吗」；「有没有更好、更快与更节省心力的方法」？

与宗教信徒偷懒地将一切未知归结于神创不一样，我们反对不可知论。「因为某某科学无法解释，所以，此时此刻，应在科学之外寻求答案」。但在笛卡尔信徒看来，恰巧因为科学无法解释，所以才需要科学。科学不仅探索已知，更探索未知。

我们面前，是一个又一个被问得焦头烂额的导师。是研究人类起源的达尔文；是记录书籍起源的成纳；是考察现代大学如何诞生的克拉克。当然，更多的是认知科学家、心理学家与神经科学家。他们是创建「有限理性」学派的诺奖与图灵奖双得主司马贺；是创立「认知学徒制」流派的柯林斯；是总结「真智力理论」的帕金斯；是理性研究领军人物的斯坦诺维奇；是证实社会脑假设的邓巴……

他们更是一代又一代向心智研究皇冠——记忆——冲刺的科学家。是发现工作记忆模型的巴德利；是证明人类工作记忆极限的米勒；是发现「记忆的交易效应」的魏格纳；是提出记忆存储与提取负相关的比约克；是计算心智背后数学规律的特南鲍姆；是年仅三十岁，在《科学》上连发数文，证实学习提取效应的卡匹克……

如果说全书每章A面主要是通过对智力与理性、记忆与学习的文献梳理，描绘出科学领域关于一种「自明」与「可习得」的「聪明」的理解；那么全书每章B面「聪明的榜样」则致力于另一种理解智慧的路径：讲故事。

在回顾历史上各类智者故事时，会发现他们普遍存在一个悟道时刻。如欧洲社会心理学创始人莫斯科维奇三十岁时读皮亚杰著作时顿悟；又如乔布斯印度朝圣时顿悟；再如鼠标之父恩格尔巴特二十五岁刚订婚时顿悟。中国文化史上最著名的则是阳明龙场悟道：

一天晚上。正值「中夜」之时。他忽然领悟了「格物」的真义。大约二十年前，他曾为这个概念折磨得形销骨立。他领悟到，「格物」的真正意义应求于内心，而不是求于外部。根据大家公认的记载，事情的发生非常有戏剧性：在值夜之时，他辗转难眠。忽然，他感到有个声音在对他讲格物。他在恍惚之中呼喊欢叫，从床上跳了起来。他的仆人吓了一跳。阳明初次认识到，「圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。」然后，他回顾心中记得的「五经」中的话，印证他的新认识。他发现「五经」之言与他的认识完全相合。

那些人生百思不得其解的疑惑豁然开朗，此后的心路海阔天空。就像主题曲的最强音一样，这些悟道时刻构成激励后生小辈的素材。

好故事来之不易。只有经过多次尝试和磨难之后，这种顿悟时刻才会降临。如同阳明是在被发配贵州、人生低谷时，才获得悟道时刻。好故事需要多次重复。将自己的故事告诉大家，那么你就能更清晰地说明自己的心智模式。

因此，全书每章 B 面，从二十世纪上半叶，每隔十年，挑选一两位影响二十世纪思想史的智者。按照年龄大小次序，他们分别是人文集大成者钱钟书、跨学科通才司马贺、诺贝尔物理奖得主费曼、科普与科幻大师阿西莫夫、商业思想领袖芒格、「大师的大师」马奇、「当代达芬奇」艾柯与「当代罗素」丹尼特。

我们以虚拟访谈形式，尝试回到钱钟书、司马贺、费曼、阿西莫夫、芒格、马奇、艾柯与丹尼特等「聪明的学习者」身边，与他们促膝夜谈，再次重温那些好故事。我们会有意无意地神话各类故事，那些讲述「聪明的学习者」的故事，有哪些常见的神话主题？天才从来是天生的吗？我们还会追问他们如何评价自己的杰出才能；他们有一些什么样的聪明伎俩或者特殊术语与技巧，用于形容自己思维；他们有什么推荐的心智读物或者聪明人。

三种智力

我们精挑细选人类心智史的宝石，尤其是认知科学史与思想史交相辉映，将其编制在一个框架下，试图描绘出关于「一种自明与可习得的聪明」的全景图。那么，这幅全景图是什么？

如果按照道金斯在1976年《自私的基因》所述，人类是基因为生存与延展自身制造出来的一种机器；相对基因，他发明一个名为觅母（meme）的词汇，用来表示文化遗传的基本单位。语言、观念、社会、文化就是觅母为生存与延展自身制造出来的另一种机器。心理学家发明显智力的概念来度量「聪明」或人们的心智能力。

智力作为一个觅母或者一组觅母复合体广泛流传在当代文化中。正如基因开开合合，会导致人类不同疾病；不幸的是，觅母开开合合，也会导致大量错误观念。比如截止今天，还有大量科研工作者不相信达尔文进化论。无论普通大众还是不少专业研究者，关于智力的观念都错得离谱。

- 智力是内省的：智力是你个人的特质，并不依赖别人。
- 智力是单维的：甲乙丙很聪明，意味着是一件事。
- 智力是不变的：成年后，人们在不同情况下都表现稳定。

这组广为流传的智力觅母复合体来自美国心理学家戈达德1912年的著作《凯利卡克家族》，正是戈达德发明了弱智（feeble-mindedness）一词，将其定义为智商低下，也正是他推动智力测验的广泛应用。他的原话更露骨：

我们的文章十分大胆地指出：人类行为主要决策者是一个我们称之为智力的单维的（unitary）心理过程。这个过程由一个先天的神经机制加以调节。神经机制获得效能的程度以及每个个体最终达到的智力等级或心理水平都由整个受精卵中的染色体类型决定。后天任何一个事件对

智力都只产生极小影响，除非一些重要的偶然事件破坏了部分基因机制。

解释智者为何是智者是一件古老的工作，可以追溯到西班牙牙科医生瓦特，他在十六世纪，发表了一篇名为《寻找智者：探寻智者的巨大差异以及哪种学习方式最适合每位天才》的文章。瓦特强调气候对各种心智能力的影响，譬如潮湿之于记忆力，干燥之于理解力，炎热之于想象力。在今天看来是那么得可笑。然而如今植入大众脑海中的智力观念也像400年前瓦特理论一样得可笑。

智力不是内省的，是分布的；智力不是单维的，是多维的；智力更是可习得的。智力是分布的，比如诺贝尔奖得主往往容易带出拿奖的学生；智力还是多维的，当我们谈论那些聪明人，因人而异，会在头脑中浮现出三类人：

- 神经维度的聪明人：他天生反应敏捷，过目不忘
- 经验维度的聪明人：他十年坚持不懈，终成专家
- 反省维度的聪明人：他擅于学习新知，创意非凡

智力本质究竟是神经的还是经验的？抑或反省的？追问智力本质时，许多理论都会这么介绍自己：「我叫某某某，我是唯一的、真正的智力」。

- 在智力的神经维度上，集大成的是1997年诞生，影响至今的CHC理论，强调一般智力（G因素）的重要性；
- 在智力的经验维度上，集大成的是埃里克森提出的刻意练习理论与比约克关于有效学习的「必要难度」理论；
- 在智力的反省维度，集大成的则是上世纪七十年代开始的元认知理论。

其实，没必要纠结智力是神经的、经验的或是反省的，既然这三种智力都普遍存在于人类心智史上，那么当我们喊到请真正的智力站出来时，为何不请三位都上台呢？这就是哈佛认知心理学家帕金斯的「真智力理论」。

十九年前，他在《出类拔萃的智商：可习得的智力新兴科学》一书中，通过审查大量研究文献，认为神经智力、经验智力与反思智力三种智力构成了真智力，也就是「真正的智力」。

最后，智力更是可习得的。随着进化心理学的流行，人们普遍意识到我们携带着石器时代大脑生活在互联网时代。不过，人们并没有普遍意识到，大脑刻下三个历史时期印记，分别是：

- A周期：数百万年，从六百万年前人类与猿人分离后到二百万年的更新世；
- B周期：数万年，符号语言诞生后到现代科学诞生前夕的数万年；
- C周期：数百年，近代科学诞生后的数百年。

在不同历史周期，各种智力发育不平衡。

- 在A周期，我们选择贫瘠、忙于狩猎的男人与忙于采集的女人，需要大幅度改善视觉听觉与记忆，调整身体各个部位，比如让喉咙处于咽部下方，为语言诞生做好准备，此时更多习得与强调神经智力。
- 在B周期，我们选择权多了一点，已诞生符号语言，此时主要习得与强调经验智力。有的人作为奴隶或佃农，通过积累捕猎、种地等经验，提高经验智力，扩大生存权；有的人则经验智力突出，拥有丰富文字能力与特殊专长，伴随而来的是相应生存特权。
- 在C周期，身处信息爆炸时代，新学科层出不穷，需要更频繁地从一个领域切换到另一个领域，此时，反省智力粉墨登场。即使是普通大众，也需要提升反省智力。

智力革命

就像欧洲中世纪信奉地心说的人们一样，当下人们智力观还停留在地心说时代。我们需要一场哥白尼式革命，从智力地心说时代转向日心说时代。十九年前，帕金斯大胆地预测道：

它（反省智力）将在今后几十年引起社会的广泛重视。……大多数人掌握的提高心智的模式相当糟糕。……哥白尼革命告诉我们，我们并非处于宇宙中心；达尔文革命告诉我们，人类是从类人猿进化而来。……我们的智力观革命比上述任何一场革命都要温和。虽然这是一场更加温和的革命……它给我们带来的是次复兴。……智力是某种可以培养并习得的东西，人们可以学会更加聪明地思考与表现。……这场智力观革命对于21世纪来说，恰逢其时。

历史证明，帕金斯的预测对极了！近些年，在智力的神经、经验与反省三者上，都取得了突破性进展。

首先，在智力的神经维度，以2004年「国际心智、脑与教育」协会成立与2007年《心智、脑与教育》期刊创刊为标志，「心智、脑与教育」科学（简称为MBE科学，也称之为教育神经科学）正式诞生。借助于各类突飞猛进的神经科学进展，现在对学习背后的脑机制了解颇多。

其中标志性成果是在2008年，特蕾西（Tracey Tokuhama-Espinosa）审查2200多篇MBE科学文献，并组织神经科学、心理学与教育学领域20位研究者召开研讨会。会上总结出关于脑与学习的几十种观念，将其按照非常靠谱、可能靠谱、聪明推测与流行神话四类进行归类，并提炼出21条经住考验的「脑是如何学习」的原则。

其次，在智力的经验维度，认知心理学家们关于「专长」、「问题解决」、「练习」、「测验」与「模仿」的大量研究让我们更深入地了解专业技能本质。

其中标志性成果是在2013年，认知心理学家们联合审查了十项流行的学习技术，发现不少普遍流行的学习方法仅在特定情境下有效，或者效果很差。其中，证明非常有效的是实作测试、分段练习，对不同年龄不同材料不同考试都有效；实用性最差的五项是概述材料、标记、关键词助记、图像辅助学习、重读，效果有限，还仅限特定情景。

另一个里程碑是2014年，在美国心理学会第二分会组织下，一批认知心理学者联合编制的手册《在教育中应用学习的科学：将心理科学融入课堂》系统整理学习的相关认知心理学原理。

最后，在帕金斯原创贡献的智力反省维度，同样取得了极大突破。

在这里，发生了一件非常有趣的事情。1995 年帕金斯在书中引用斯坦诺维奇 1989 年发明的词汇：理性障碍（Dysrationalia），用于描述那类智力测验正常，但是思维能力却低于人类正常水准的人群。仍在第一章，作为架构全书的基石，他发明新词汇心智构件（Mindware）概念，用于解释如何提高反省智力。

结果，心智构件概念反过来启发斯坦诺维奇提出人类心智架构的「双过程理论」与「三类型论」。斯坦诺维奇积几十年之力，进一步明确心智反省维度的定义与构成，他称之为反省心智（Reflective Mind）或者智商（RQ，即 Rationality quotient）。认知科学与推理心理学研究的合流，使得目前认知科学家们已经全面揭开智商面貌。

有趣的是，心智构件作为一个觅母又引发一连串新觅母。斯坦诺维奇关于理性的研究又启发了 2002 年诺贝尔经济学奖得主、认知心理学家卡尼曼。卡尼曼不仅在诺奖演讲中提及斯坦诺维奇的贡献，还将斯坦诺维奇与埃文斯提出的双进程理论作为 2011 年出版图书《快思慢想》的标题与架构。

遗憾的是，这些新颖的研究结论尚不为学习者所知，多数工作在一线的教师并不了解。更遗憾的是，由于当代学术分工造成的学科壁垒，从事教育神经科学研究的人也不了解斯坦诺维奇等研究。以 1991 年《学习科学期刊》创刊为诞生标志的学习科学的研究者则陶醉于认知学徒制、设计研究与建构主义转向，既不了解教育神经科学，也不了解认知科学尤其是理性研究新发展。研究学习科学的人却自身学习效率低下，真是莫大的讽刺。

无论教师还是学习者，一些类似于戈达德那样的错误智力观念的觅母入侵人类心智成功。低级一点的错误，如「左右脑」、「大脑仅用百分之十」、「男女脑不同」等学习迷思广泛流传；高级一点的错误，如「学习金字塔」、「一万小时定律」、「多元智能」、「学习关键期」等甚至成为不少专业教材内容，或者在专业期刊上堂而皇之发表。偶尔提及相关研究的中文图书，多半是教师与科研视角，忽略了广大学习者尤其是成人自学者的求知诉求。

因此，本书站在学习者角度，采取前述两条路径的方法，介绍认知科学具备知识新鲜感。且能为学习者理解与用之的知识。在第一部分「聪明的裸猿」介绍心智起源与架构后，沿着第二部分「聪明的大脑」、第三部分「聪明的练习」与第四部分「聪明的反省」，也就是如何了解神经智力、改善经验智力与提高反省智力展开全书。

这么一小会儿，我们见证了觅母、弱智、理性障碍、心智构件、反省心智与智商六个新的英语词汇的诞生。正如丹尼特所言，每个词汇都是觅母。

觅母一旦入侵心智成功，有时候会像那些爆发出来的病毒一样导致实际损失。1912 年，美国政府移民局邀请戈达德对移民进行智力测验，发现其中约有 40%–50% 属弱智者，移民局采纳他的建议，将其遣返欧洲，结果 1913–1914 年间，遭遣返的欧洲移民比率从 35% 上升至 57%，导致美国在廉价劳动力市场蒙受巨大损失。

同样，为了丰富心灵、避免理性障碍，在今天，我们的大脑一边欢迎那些好觅母入住，一边需要赶走那些不请自来的坏觅母。

小结

「聪明的学习者」是一群什么样的人？他们非常了解自己的心智模式，还够写下来，讲明白，传授出去，体现了一种「自明」与「可习得」的聪明。现在，我们不仅能更好地理解这些智者心智模式背后的深层次原理，还能指引自身学习与心智成长。

最新的: May 22, 2016

[向前](#) [向后](#)

忧伤的文学——认知写作学二期毕业典礼致辞

夏雨微凉，竹隐深处，忧伤欢乐，我谈文学。

欢乐苦短，忧愁实多

中国是一个忧伤的国度，中国文学是一种忧伤的文学。自圣经开篇的西方史诗侧重叙事，由诗经开篇的中国诗学侧重抒情。喜怒哀乐，忧疑惊恐，人有七情，中国文学侧重的哪种情绪？——忧伤。

宇文所安在《诺顿中国古典文学作品选》中，将《诗经》列为中国文学的源头。回溯《诗经》，「心之忧矣」在《诗经》中重复表达了 27 次，涉彼流水，心之忧矣；载离寒暑，心之忧矣；绿兮衣兮，心之忧矣；衣裳楚楚，心之忧矣；载起载行，心之忧矣；明明上天，心之忧矣……

即使将它排除在外，《诗经》中也有近 40 个词汇来诉说忧伤。

嘒彼草虫，趯趯阜螽。未见君子，忧心忡忡。亦既见止，亦既觏止，我心则降。

陟彼南山，言采其蕨。未见君子，忧心惙惙。亦既见止，亦既觏止，我心则说。

陟彼南山，言采其薇。未见君子，我心伤悲。亦既见止，亦既觏止，我心则夷。

「未见君子，忧心忡忡」，这种句式就像「心之忧矣」一样，在《诗经》中反复出现。整部《诗经》中近十处，忡忡、惙惙、伤悲。那么，见了君子之后，又会如何呢？——依然不快乐。「既见君子，我心反侧」这是《诗经》中另一句经典：

风雨凄凄，鸡鸣喈喈，既见君子。云胡不夷？

风雨潇潇，鸡鸣胶胶。既见君子，云胡不瘳？

风雨如晦，鸡鸣不已。既见君子，云胡不喜？

见到君子之前，不快乐；见到君子后，痛并快乐。为什么？一个民族的文学史就是一个民族的社会生活史，也是一个民族的灾难史。正是整个汉族生活形塑了华夏的语言习惯与文学偏好。正如谭其骧老先生所言，汉族是一个深受洪水影响的民族。直至 1998 年，湖南依然会洪水茫茫，灾民百万。在这样水患频发的国度，百家争鸣，选择儒家——那批最早操持礼仪，治理水患的人成为必然。

中国文学，从此摆脱不了忧伤——气盛则言辞皆宜；修辞以立其诚。瓦注盆倾，绝望时刻，那些诗句，令你我看不见光明。五千年前的《答夫歌》，今日读来，依然奇妙。悠悠的河边，水哗哗地涨；你在这头，明早醒来；要过河呀要过河；夜已深了，吹牛打屁完了，你睡了啊，打呼啊打呼。时光那头，没短信啊没网络。那位五千年前的女子，整理完行囊，对着月光，念叨：

其雨淫淫

河大水深

日出当心

这样的国度，即使谈论欢乐，那也是忧伤的。「如今正好同欢乐，君去容华谁得知」。快乐之后，转为消沉。这样的诗句，竟然出自纵酒当歌，一饮三百杯的李白。中国古典文学中，谈论欢乐的诗句有数千条。快乐不快乐，你我始终忧伤。再看看白居易——「人生不得长欢乐，年少须臾老到来」。

「人生不得长欢乐」，后面又马上接着「年少须臾老到来」。

再来看看「欢乐难再逢，芳辰良可惜」。这句同样做了一个小小的转折。大家可能猜不到，这是唐朝李世民写的。一代天骄，远见卓识，合纵连横，以弱胜强。但这句诗和李白、白居易的一样，华族的欢乐总是与忧伤而行。

中国文论谈到文学品味，同样与忧伤同行。「欢乐苦短，忧愁实多」语出晚唐司空图。在《二十四诗品》中，他将中国诗歌的风格分成 24 种，其中一种是「旷达」，按理应该表达快乐的情绪，但你会发现，依然还是忧伤：

生者百岁，相去几何，欢乐苦短，忧愁实多。

何如尊酒，日往烟萝。花覆茆檐，疏雨相过。

倒酒既尽，杖藜行过。孰不有古，南山峨峨。

面朝深渊，看见光明

南山是一座什么样的山？陟彼南山——这是《诗经之采薇》；南山峨峨——这是《二十四诗品之旷达》。欢乐苦短，忧愁实多，幸好，有了文学。从《诗经》一开始，那些在山洪暴发，生死病老，骨肉分离时，手足无措的古人们，无力抵抗，却试图看见光明。而这光明，就是那口口相传的「南山」呵。

面朝深渊，看见光明。叹人生、不如意事，十常八九。人类也许当下无力抵抗，但却可以发明文学来处理那些人生不如意。认知写作学斐然大观，博涉成趣，在所有知识点中，最想跟各位分享的是三句话。

万事万物，最小先行

生者百年，相去几何。生命如此短暂，矻矻当年，我们却又追求「悠悠万世」，于是，我们不得不用「最小」来理解世界。「最小」成了中国民族文化中非常优秀的传统，儒家甚至被梁启超称之为「一句话口号儒家」。这就是认知写作学的主干：最小模型、最小故事与最小行动。

在课程之初，我给各位同学提了一个问题，什么是「人类的三个最小故事」？结果，没有一个同学的回答接近我的答案，今天可以再次提醒各位。人类的最小故事与我们与世界交互方式相关。一个是我们希望看到的世界；一个是我们不希望看到的世界；一个是我们真实生活的世界。「元始，上帝创造天地。地乃虚旷混沌，渊际晦冥，上帝之神煦育乎水面。上帝曰，宜有光，即有光。」西方圣经如是描述人类初始，同样，试看中国神话如何描述人类起源：

《山海经》中的最小故事

事件 1：伏羲和女娲是兄妹关系。

事件 2：天降洪水，兄妹俩爬进一个大葫芦里，躲过劫难。

事件 3：两人结婚，繁殖人类。

这是一个悲伤的故事，家人死去，原本是兄妹，现在流离失所，不得不向生存妥协，结婚生子。这个故事以最小故事的形式，在中国不同民族文化中以不同变式反复出现。有时是葫芦，有时是石龟；有时是占卜结婚；有时是捏泥人再殖人类。它们共享了同一个「最小故事」原型。

人类非常聪明，既然天降洪水，无法对抗，那么为何不选择采取其他手段，来应对不可抗力呢？这种悲伤用故事形式表现出来后，反而具备一种美感，原本不可传播的私人隐私变为可传播的民族记忆。

一切皆卡片

如果说「最小」意味着降低预期。灾难来了，我与家人无法抵抗，正常现象，但我可以心怀南山；灾难过后，我依然在，登上南山。那么，卡片是人类给自己在洪水来临时造的诺亚方舟。人类用卡片封装世界。

依然拿《诗经》举例，君子所依，小人所腓。因为所处角度不同，你我可以用不同的视角理解世界。比如一位编程大师之于编程新手，大师发明新的抽象世界的编程语言；新手面向过程编程，只会按照世界当前展现的逻辑来处理 $1+1=2$ 。

同样，一流作家与写作新手也在不同世界处理文字。一流作家不是在字词级别进行抽象，而是在组块、组块、组块层级进行抽象，观察世界。为了解释这一种抽象，我已经给各位同学介绍了大量认知科学术语，比如「框架」、「意象图式」、「基本层次范畴」、「空间隐喻」。当记忆外部化与概念具象化，最终就变成卡片。在一个如此复杂的世界，你可以利用信息抽象级别更高的思维来理解这个世界；你可以用卡片来封装这个世界。你会发现，写作新手写不出这种句子：

然而她直觉地知道它是红得不能再红了，红得不可收拾，一蓬蓬一蓬蓬的小花，窝在参天大树上，壁栗剥落燃烧着，一路烧过去，把那紫蓝的天也熏红了。——《倾城之恋》

谁知星星之火，可以燎原，墙里的春延烧到墙外去，满山轰轰烈烈开着野杜鹃，那灼灼的红色，一路摧枯拉朽烧下山坡子去了。杜鹃花外面，就是那浓蓝的海，海里泊着白色的大船。——《沉香屑》

从此，这个世界因此属于你。你不再飘零无所依，整个世界都安坐于心中。

时空变形，创作意义

我们已经知道用「最小」去降低预期；我们也知道用「卡片」去封装世界；然而，我们依然会发现，有的世界稳健可靠，趣味洋溢；有的世界乏味无趣，无聊透顶。多数人的世界是从重点幼儿园、重点小学、重点初中、重点高中一路到重点大学，最后进入重点机构。这是人类进化带来的习惯社会规范。但有趣的人完全偏离了这一套社会规范，最终创造了自己的意义。

如何创造意义？—— 时空变形。文学是人学，语言是对生活的映射。**身体不是认知的外在，而是认知的本身；语言不是思想的外衣，而是思想本身；修辞不是雕虫小技，而是发现感觉，创造新型认识，乃至人生意义。**

时空变形为什么如此重要？当你还在妈妈子宫时，你就学会了容器隐喻；剪掉脐带时，你就掌握了联系隐喻。世界万物，空间先行。只有空间隐喻是不需要进行认知加工，你的身体已经告诉你什么叫做空间。然后基于空间隐喻延伸出一切隐喻，我们借助隐喻来理解世界。

你所习惯的时空相处方式构成了你的安全感来源。成年后，你甚至完全忘记了这套东西的存在。然而，伟大的作家并非如此。正如海明威调侃的一样，「伟大的作家必然有一个不幸的童年」。伟大的作家童年时往往与正常人不一样，从而成年后更容易诱发不同的「时空模式」。比如，普通人习惯的比喻是用具体的来比喻抽象的，但张爱玲善于用同一类东西比喻同一类东西：

对于三十岁以上的人，十年八年是指缝之间。而年轻人，三年五载是一生一世。——《半生缘》

三年五载是一个时间范畴，一生一世也是一个时间范畴，它最终构成了一个优雅修辞。你看，对于年轻人来说，**三年五载就是一生一世**，这就是意义。

窗外还是那使人汗毛凜凜的反常的明月——漆黑的天上一个灼灼的小而白的太阳。——《金锁记》

恐怕没有人想过可以用太阳来比喻明月，但是张爱玲善于熟悉「时空变形」这种手法，她用反常的比喻，即太阳来比喻明月，这样带来一个什么样的好处呢？当你读到这样的句子，大脑不需要过于复杂的认知加工，即使你细细品味这个句子，它逻辑上有问题，但你的身体会告诉你，它就是一个奇妙的修辞，就是会带来不一样的意义。

小结

欢乐苦短，忧愁实多。中国，一个忧伤的国度。如今正好同欢乐，君去容华谁得知——这是李白；人生不得长欢乐，年少须臾老到来——这是白居易。即使是李世民，也曾叹道：欢乐难再逢，芳辰良可惜。我们的欢乐，总是与忧伤同行。未见君子，忧心忡忡；既见君子，我心反侧。正是文学，将忧伤处理为美，最终流传在篝火旁，酒肆间，书香上。

感谢各位同学一路相伴，预祝大家人如玉，笔如神。

最新的: May 14, 2016

[向前](#) [向后](#)

人类自尊的第四次打击

中午开始，心神不安，早早就餐完毕，上网看直播。结果阿尔法赢了！我在前文「认知科学看人工智能」中的预测对了！大家心里还是暗暗觉得，人工智能早晚会赢，但不会这么早就赢。然而，不可思议之事再次发生！

多者异也

仍然有不少人对人类智力抱有幻想，以为在接下来对局中，仍能扳回。只要阿尔法赢了顶级世界围棋冠军一局，后面对局已毫无意义。机器人最擅长概率游戏。很多外行甚至不少机器学习同行，喜欢贬低 DeepMind 贡献。但我认为，这次人工智能突破与以往任何一次完全不是一个量级，为什么？

推荐各位阅读1977年诺奖得主Anderson的论文：More is different。这篇文章是网络科学源头之作。神经元多到数百亿个，人类心智自然涌现；宇宙浩瀚无边，宜人地球自然涌现。这次 DeepMind 最厉害之处即在此，采取规则非常简单，简单得任何一位从事机器学习研究的人会看轻它的创新，以为自己也能做出同等程度的贡献。

然而，真正重大突破就是这样，简洁易懂。DeepMind 论文一点都不花哨；与深蓝更不一样，没有用到太多围棋中的领域知识。但是借助三万倍于深蓝的计算能力，于是搞定围棋。以 Google 的气魄，很快会开源所有技术细节。任何一位机器学习工程师，都可以平滑迁移阿尔法功能到自己领域中。虽然之前这些技术都散落在机器学习诸多领域，但是这是人类从单核动物到多核动物的突破啊！

这一次，真的不一样了！上帝造人！我们已经写出进化指令！

现在只有2个建议：

- 用最快速度去买谷歌股票；
- 给自己团队圈更多优质机器学习工程师。

技因从此诞生

今天我们亲历一个历史时刻，目睹宇宙中第三种强大复制子的诞生：技因。人类是基因与模因的机器人。

基因利益、模因利益与你自己利益，不是一回事。比如人类会发明避孕套寻欢作乐，违背基因的利益；同样，我们会受那些鼓励分享的模因控制，即使人类难以证明，分享主义对我们人类的好处。然而，我们却总是用八卦与故事，将人类从一个又一个部落，连接为更大的村庄、城市与国家。

基因是复制子；模因同样是复制子，而这两种史上最强大的复制子，一直难以有在保真度、多样性与长寿度三者上可以匹敌的第三种复制子。今天，我们有幸见证了生命史上，第三种最强复制子的诞生：技因。什么是技因？模因学者生造的一个词汇，它代表着程序、算法、代码等一切生活在数字世

界的生命体利益。一切生命体都是基因载体；而当可以相互模仿的人类诞生后，模因得以快速攻城略地。当人类像今天一样，时时刻刻携带着各类传感器生活，于是，我们见证了第三大类复制子诞生。

未来人类，是基因、模因与技因的载体。人类一直在设想，对付机器人只要断电即可。其实，任何一种复制子都会寻求最大的生存空间。就像模因的致命伤是需要人帮忙传播。于是，人类乐于分享、喜欢八卦与故事。这些模因甚至写入到我们的基因中，大脑特意进化出一块「社会脑」区域用于将人与人联系在一起。

同样，未来孩子出生前，技因也会写入到基因中。比如，现在借助于基因测序，提前调整孩子基因，就是一个先例。我们难以知道，这种调整，真的有多大比例是有利于人类？有多大比例是有利于技因？技因会将对自己有利的调整，同时伪装成对人类有利的调整。模因干这事已经很成功了，难道人类真的喜欢分享与追逐金钱吗？并非如此。

爱高于一切

人类三种心智：自主心智、算法心智、反省心智。这次人工智能的胜利证明人类的算法心智将被机器人取代；但自主心智、反省心智被取代，也是历史早晚问题。只是这个历史需要人类进入到太空时代，才会发生。

地球的承载能力有限。所以一些关键技术必然是伴随全球太空移民与太空殖民而取得突破。我打个比喻。在今天，我们更想偷窥未来。然而，如果人人都能够看到未来，那么会如何？假设地球是一个向着遥远未来，高速前进的宇宙飞船，那些看到未来的人，就如同在飞机上打开窗户的人。窗外罡风烈烈，只有极少数的人能够幸存。

一颗地球，很难容纳超级人类的诞生。地球也会保护地球自己。任何一个足够复杂的系统，都会有尽量避免自我毁灭的本能。因此，太空移民与人类自身跃迁会同步发展。唯有太空时代才能提供给超级人类诞生的温床与试错的土壤。

进化从来无目标，但是脑残的人类总会阴谋论地对待模因与技因对人类作为载体的一切调整。这也是目前多数人工智能威胁论的哲学思想源头。可怕个啥，人类取代恐龙，是整个生态链不一样了！当机器人取代人类，也一定是人类进入到新的太空时代，我们所处的生态链已经不足以支持人类的生存！

那么，在人工智能日益强大的今天，我们人类，应该如何自处？在我创立的「认知写作学」中，我将人类历史上的所有知识文本划分为信息型、审美型与感染型三大类，分别对应真、美与善人类三大至高无上的模因。

在整个人类知识体系中，善或者说爱高于一切。真是价值观，判断投影世界与真实世界是否一致；美是形式主义，数学最善于处理形式问题；而善或者说爱是什么？是感染，要激发与促进另一个人行动。真与美，人工智能将逐步取得更大突破。唯有善或爱，那是在在生命体之间产生的现象，它在于巨型复杂系统的链接，最后涌现出的系统Bug。

创造性工作，那些所有能唤醒人类善良与爱的技能，未来会越来越受重视。就像古代贵族或精英训练，必然有诗歌或文学。

小结

人类进步恰在自尊心受打击之后。第一次打击来自哥白尼，他论证了地球并非是宇宙的中心；第二次打击则来自于达尔文的研究，他论证了人类只是一种由低级动物进化而来的高级动物。第三次打击则正是来自弗洛伊德，他首次表明人类并非有理性的，恰恰相反，受本能和潜意识驱使。

现在，第四次打击已降临。

最新的: March 10, 2016

[向前](#) [向后](#)

创作者的品味

品味看似虚幻却实实在在，伟大作家与作协作家，读写的品味，能让你感觉到明显高下之分。就像纳博科夫推崇果戈理，瞧不上陀思妥耶夫斯基，认为他是一位煽情作家，既笨拙又粗俗。同样，即使是温雅君子钱钟书，在毛姆文名初显时，「以为读了半辈子的书，只能评头论足，却不会创作，连个毛姆都比不上。」

品味是什么？先说说品味不是什么。

品味不是流行，虽然流行可以成为品味。当人都推崇一位小众歌手时，有品味的音乐评论家保持沉默；反之，那位小众歌手当年在酒吧里浅吟低唱时，这位音乐评论家在不同场合推荐。

品味不是指标，虽然人们常常误解可以轻易量化品味。就像人们常常用财富数量来衡量个人成就一样。多数时候，用指标来衡量品味，就好比用脑门大小度量智慧。在文学史上，主流声音很难说纳博科夫会超过陀思妥耶夫斯基。品味好坏，难以用粉丝数量多少、作品销售额来掂量。

品味不是实用的，虽然人们常常赋予美予意义。如果说在今天这个强科学主义时代，逻辑驱动世界运转。好品味的作品无需指向实用。文学之用，恰在无用。试读：

当夜色降临

我站在台阶上倾听；

星星蜂拥在花园里

而我站在黑暗中。

听，一颗星星落地作响！

你别赤脚在这草地上散步，

我的花园到处是星星的碎片。

这是北欧作家伊蒂丝·索德格朗的《星星》。试读此诗，需要逻辑与否？不需要。星星怎么可能蜂拥？星星怎么落地作响？星星怎么可能破碎？你的脚步怎么可能踩坏星星？有品味的读者马上能明白这样的诗歌的美，而品味较差的读者却开始开启「会计模式」，计算这首诗歌的逻辑与意义。然而，美无需意义；诗歌无需指向有用。

品味不是流行；不是指标；无需实用。虽然人们常常赋予品味以流行、指标与实用，就像怀特所写：

我进城时，常常注意到人们翻改衣服，为的是追逐时尚。不过，上一次出行，在我看来，人们似乎还翻改了他们的思想——收紧信仰的腰身，截短勇气的衣袖，比照历史新一页的时兴设计，为自己搭配了全新的思想套装。我好像觉得，人们与巴黎贴得未免时间太长了一点。

那些追逐品味的人，就像那些巴黎城里追逐时尚，收紧信仰的腰身，截短勇气的衣袖的人们。而真正有品味的人，如同怀特一样，在那朝着大湖的小屋里，安静写作，低着头，全神贯注，用心编织经纬。

那么，品味究竟是什么？它是一种对作品的嗅觉，久入芝兰之室不闻其香；久入鲍鱼之肆不闻其臭。

好的品味，它倾向那些在历史上永垂不朽的作品。当我们称赞一位文学评论家拥有狗鼻子时，嗯，我们是在谈论一位这样的主编——当他在阿西莫夫第一次投稿的时候，就看出他必然会成为一名伟大的科幻作家。他就是主导美国科幻黄金时代的坎贝尔。

好的品味，它倾向那些符合自然，节省人们心力的作品。如同语言学的 zipf 定律告诉我们的一样，人类语言符合幂律分布。同样，在好品味的作品中，你看不到太多拗音涩词、枯涩意象。好品味的文学作品，它像白居易诗词一样，老妪能解；好品味的绘画作品，它是像中国画一样，自然、星空，熟悉情景——在目，却是「月涌大江流」的意象；好的音乐作品，虽然有时它会像巴赫一样，复杂再复杂，但是依然遵从了特定的模式。

好的品味，它倾向那些含蓄的、暗示的作品。《金瓶梅》开篇写秋，那种秋是真实的秋。即使是西门庆这样的人，作者也写出了西门庆之真诚。在一块破烂抹布的肮脏褶皱中，你能看到他的灵魂。那些肉欲纠缠，那些现实生活中的脏兮兮，一旦诉诸笔墨，却是美。西门庆离世，依然是个秋天。从一个秋天到另一个秋天，这是含蓄的；这是暗示的。

好的品味，总是看上去简单，却常常来之不易。如卡夫卡烧掉自己书稿；又如海明威修改《老人与海》结尾稿件三十七次。伟大作家总是快写慢改。伟大作家总是拒绝、拒绝、再拒绝发表自己并不成熟的作品——因为他的品味在抵触。

好的品味总是有傲气的。如天，如地。自然立于世间，无需向他人屈服，如明斯基第二法则所言：光做事还不够。我们还得立在那里。因此，好的品味是原创的、排他的。伟大作家必然会尽量避免吹捧同时代的伟大作家。好品味为自己背书，无需任何同时代的人来背书。对于新手来说，练习写作的第一步，就是将自己文章中「知名、著名」等词删掉。

奇怪的是，伟大的创作者他一定能明明白白，将自己的好品味清晰传递给周边的人。**好品味会春风吹又生，一季又一季。**伟大创作者会带出下一代伟大创作者。有时是在世真传弟子，如曾子之于孔子莫泊桑之于福楼拜；有时则是文脉默默相乘，思想共鸣，如钱钟书之于韩愈顾随之于辛弃疾。

最后，好品味不会追求体系。什么样的体系，能抗拒时间的磨砺？什么样的体系，能红颜不老？君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。去年今日此门中，人面桃花相映红；雨打梨花深闭门，忘了青春，误了青春。

最新的: February 23, 2016

[向前](#) [向后](#)

认知写作学自序：点火樱桃

如果说西方最浪漫的花儿是玫瑰，「你在我心中开了一朵玫瑰花」，叶芝名句，广为传播；那么中国最浪漫的花则是荼蘼。开到荼蘼，已成文艺标签。它语出《红楼梦》：「开到荼蘼花事了」。荼蘼过后，无花可放，在那春色正浓时，最为热烈。

中国文脉，千年传承，讲究文气。笔力有强弱，文气有清浊。不同作者，写荼蘼仍有高下之分。据说词人林夕最喜欢的词是《开到荼蘼》：「谁给我全世界/我都会怀疑/心花怒放/却开到荼蘼」。词人的寂寞心通过歌者放大，同样，试看纳兰写荼蘼：

谢却荼蘼，一片月明如水。篆香消，犹未睡，早鶗啼。

林夕通过「心花怒放」与「开到荼蘼」的对比来放大词人寂寞心；纳兰容若却是不动声色，荼蘼花已经谢了，天上的月亮如清水般明亮透彻，小篆墨香已经消失，我却还没睡着，那早晨的鶗鸟呜呜啼叫。同样的寂寞心，纳兰更冷。

「心花怒放」与「开到荼蘼」是对比，热烈奔放之于灿烂光华；「谢却荼蘼」与「月明」是联想，纳兰借助荼蘼的白，滑到月光的白。对比与联想两种笔法，并不陌生。中国千年文道，有没有更优雅的写法？这就是中国一代文宗辛弃疾。试看千古名句：

点火樱桃，照一架荼蘼如雪。春正好，见龙孙穿破，紫苔苍壁。乳燕引雏飞力弱，流莺唤友娇声怯。问春归、不肯带愁归，肠千结。——
《满江红·点火樱桃》

我们简单地翻译一下：

似火樱桃，如雪荼蘼，映辉斗艳。春色正浓，喜见春笋破土而出。母燕引着雏燕试飞，黄莺呼叫伴侣。春带愁来，不带愁去，令人伤怀。

世人常将辛弃疾标签为词中豪放派，错错错！写作从来没有豪放婉约之分，只有文气高低。「点火樱桃，照一架荼蘼如雪」，一首写晚春之愁的词开笔却大开大合，气象万千。诗词大师顾随如是评价此词：

如此开端，真好，真响！《满江红》该用入声韵，而除稼轩外，别人作出多是哑的。稼轩词，即其音之饱满便可知其内在力量是饱满的，是诚的。《水浒传》第三十一回写武松鸳鸯楼上杀完人，「蘸着血，去白粉壁上大写下八字道：杀人者打虎武松也！」，金圣叹批：「卿试掷地，当作金石声。」辛此「点火樱桃，照一架荼蘼如雪」，亦然。写景没有写得这么有力的。魏武、老杜也有力，但他们是十分力气使八分；稼轩十二分力气使二十四分。

好一个辛弃疾！好一个点火樱桃！正如顾随所言，「点火樱桃，照一架荼蘼如雪」音节饱满，感情真诚，相对「心花怒放/开到荼蘼」与「谢却荼蘼，一片月明如水」来说，略胜一筹。如果我们尝试将「谢却荼蘼，一片月明如水」改为「谢却荼蘼，月明如水」；将「点火樱桃，照一架荼蘼如雪」改为

「似火樱桃，如雪荼蘼」，意境相差甚远。所有这些写作背后的原理是什么？

金圣叹、顾随等文学大家仅仅凭借敏锐的感知，就做出了自己的判断。在今天这个强科学主义时代，「认知写作学」则可以更好地解读文章之妙。认知写作学，始于我的个人写作修炼之旅，中途博采众长，融会贯通认识心理学、认知修辞学、认知语言学、认知叙事学与中国古典文论，再夹杂认知人类学、认知神经学、心理语言学，心智哲学，阅读心理学，创造心理学、TRIZ、行动科学与西方文论，终于自成一家。

对于多数写作者来说，「心花怒放/开到荼蘼」勉强能够；「谢却荼蘼，一片月明如水」写不出来；而「点火樱桃，照一架荼蘼如雪」只好叹为观止。认知写作学不能帮你写出「点火樱桃」这样的千古名句，却可以帮助你去理解写作背后的美妙与文学为何是人生的关照。

最新的: February 21, 2016

[向前](#) [向后](#)

认知写作学书单

题外话：传统写作训练低效且难以记忆，我创办的「认知写作学」站在认知&神经&心理科学前沿，结合经典美文与文本细读，呈现不一样的写作进阶路线。这是开始学员的书单。

在今天这样的强科学主义时代，写作的意义何在？一个App可能生命周期不到十年，而那些美丽的诗句，千年之后，依然能击中那些敏感的心灵。试举一例。「天上有行云，人在行云里」，此句出自辛弃疾，原文是：

溪边照影行，天在清溪底。
天上有行云，人在行云里。
高歌谁和余，空谷清音起。
非鬼亦非仙，一曲桃花水。

简单翻译一下，

溪里的水清澈见底，我在溪边行走，影子照在溪里。青天落在水底下，天上的行云，也落在溪里，我却像在云里行走。风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？只有空旷的山谷，发出清音来和我。这个声音，不像鬼也不像仙，原来是从桃花水里发出来的一曲歌声。

写作的意义正在于无用。一辈子，我们能够碰到的功利计算会足够多，有意义的事物总会不断抓住我们的注意力。然而，美好的写作并不教这个，也无需教这个。写作的此时此刻就是一切，就是欢乐与记忆：

「风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？」

智者

认知写作学，始于我的个人写作修炼之旅，中途博采众长。核心根基来自：认知心理学、认知修辞学、认知语言学、中国古典文论、叙事学与认知叙事学。再夹杂认知神经科学、心理语言学，心智哲学，阅读心理学，创造力心理学、triz、认知人类学与与西方文论，行动科学，终于自成一家。—— 阳志平《认知写作学导论》

Book1

修辞感觉 佐藤信夫 重庆大学出版社

作者简介：佐藤信夫，1932年生于东京：东京大学哲学系毕业，后任教于国学院大学。著作有《符号的人》《修辞学·符号及其他》《修辞的信息》等，译著有基洛的《文体论》《符号学》、巴鲁托的《方法模型的体系》、穆南的《二十世纪的语言学》，讲谈社学术文库收录有其《修辞认识》《修辞学的符号论》《做作的修辞学》《修辞学的语义论》等著作。1993年辞世。本书《修辞感觉》为其代表作之一，影响巨大，出版于1978年，1992年由讲谈社学术文库收录，至2013年再版达37次。

内容简介：佐藤信夫编著的《修辞感觉》首先梳理了修辞学的发展简史。修辞学作为辩论术和诗学即作为赋予语言以说服功效和审美效果的「双重技术体系」由亚里士多德集大成，但古典修辞学自此之后便不断摇摆于辩论术和诗学之间，这种两面性历经迂回曲折，一直保持到近代欧洲。佐藤信夫在这本书中对修辞学的七种修辞格作了非常深刻而独到的界定和阐释

推荐语：

所谓修辞，对零度的偏离；什么是零度？词典规范。有趣的人生也是一样，对规范的偏离，且找到了自己的生动，创造了自己的感觉。因此，修辞，作为人生意义。

认知写作学课程中将涉及到的其他智者及其著作

1. 设计：黑川雅之，重点提及其《设计修辞法》
2. 认知语言学：莱科夫，重点提及其《我们赖以生存的隐喻》
3. 语言功能学：韩礼德，重点提及其《功能语法导论》
4. 认知科学：赫尔伯特·A·西蒙，重点提及其《我生活的种种模式》
5. 心智哲学：约翰·塞尔，重点提及其《心灵哲学》；丹尼特，重点提及其《心灵种种》
6. 幽默科学：Willibald Ruch，重点提及其The Sense of Humor
7. 行动科学：阿吉里斯，重点提及其《行动科学》

文学

在文学世界中，你可以触摸质感的故事；你可以放肆哭泣。世态炎凉、雾霾风雪，你欢笑，你忧伤，总有一本书陪你。—— 阳志平《文心书话》

Book2

红玫瑰与白玫瑰 张爱玲 北京十月文艺出版社

作者简介：张爱玲（1920—1995），中国女作家。祖籍河北丰润，生于上海。1943年开始发表作品，代表作有中篇小说《倾城之恋》、《金锁记》、短篇小说《红玫瑰与白玫瑰》和散文《烬余录》等。1952年离开上海，1955年到美国，创作英文小说多部。1969年以后主要从事古典小说的研究，著有红学论集《红楼梦魇》。已出版作品有中短篇小说集《传奇》、散文集《流言》、散文小说合集《张看》以及长篇小说《十八春》、《赤地之恋》等。

内容简介：《红玫瑰与白玫瑰》收录张爱玲于一九四四年至一九四七年创作的中短篇小说，包括《年轻的时候》《花凋》等十余部作品。「也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是『床前明月光』；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上一颗朱砂痣。」这是《红玫瑰与白玫瑰》中最经典的语录。

推荐语：

眼泪也是身外物，心酸眼亮，张爱玲到底是张爱玲。如果没有夏志清1961年对钱钟书与张爱玲的发现，中文写作地铁，可能晚点。

认知写作学课程中将涉及到的其他文学大家及其著作

1. 韩愈：重点提及《钱基博集·韩愈文读》
2. 纳博科夫：重点提及《洛丽塔》与《独抒己见》
3. 海明威：重点提及《老人与海》
4. 阿西莫夫：重点提及《基地》系列
5. 鲁迅：重点提及《呐喊》等
6. 夏目漱石：重点提及《夏目漱石小说选》
7. 钱钟书：重点提及《写在人生边上》与《人生边上的边上》
8. 余光中：重点提及《翻译乃大道》

经典

山居有日，持诗一卷。卿云烂兮，纠缦漫兮。明明上天，灿然星陈。岂能不欢乐？——阳志平《认知写作学导论》

Book3

古诗源 沈德潜 中华书局

作者简介：沈德潜（一六七三——一七六九），字确士，号归愚，江南长洲（今江苏苏州市）人，是清代前期的诗人，乾隆时官至内阁学士兼礼部侍郎。除本书外，还编有《唐诗别裁集》、《明诗别裁集》、《清诗别裁集》等。

内容简介：《古诗源》是清人沈德潜所编的一部唐以前的历代诗歌选集。这部书选辑了先秦至隋各个时代的诗歌，共七百余首，分十四卷。这是一部带资料性的选本，收录作品较为广泛，唐以前的一些著名诗篇（除《诗经》、《楚辞》外），大多数都已选录在内，而且还从一些古书中辑录了不少民歌谣谚，内容比较丰富，可作为阅读研究古代诗歌的参考。

推荐语：

漫漫演化，那些源头的忧伤的记忆变为民族集体记忆中的一部分。只要你是汉文化下长大的小孩，一旦你继承了汉文化传统，这样你一上来就明白如何与忧伤欢乐同行。天上有行云，人在行云里；乘风好去，长空万里，直下山河。这些美好的诗句，时隔几千年，我们依然能感知到其优美。母亲病重；失恋独处；民忧依然，我们哭着在笑；笑着在哭。

认知写作学课程中将涉及到的其他经典源头

1. 亚里士多德：《诗学》与《修辞学》
2. 柏拉图：《理想国》
3. 《诗经》
4. 《古诗十九首》

小结

我推荐的这份书单将是认知写作学二期上课期间的部分参考内容，欢迎对写作感兴趣的朋友们收藏。全部书单请参见豆列「开智学堂认知写作学书单」<http://t.cn/R2OapBU>。

最新的: February 04, 2016

[向前](#) [向后](#)

认知科学看人工智能

机器人赢了围棋，到底意味着什么？

这是一次划时代的进步！认知科学家研究智力、专家、专业技能习得，常常将棋类游戏作为人类智力的标杆，这是因为棋类游戏的标准化程度高。然而，一般简单的棋类游戏，标准化程度虽然不错，「认知复杂度」却较低。

什么是「认知复杂度」呢？认知复杂度（cognitive complexity）是指你建构「客观」世界的能力。认知复杂度高的人具有高度复杂化的思维能力，更善于同时使用互补与互不相容的概念来理解客观世界。真实世界，黑白对错并非截然分明。

相对来说，象棋、钢琴、篮球、出租车驾驶、拼写是认知复杂度偏低的专业技能；而销售、管理则是认知复杂度偏高的专业技能。

在专业技能习得上，常常流行一个错误的「一万小时定律」，它源自埃里克森的刻意练习（Deliberate Practice），被科普作家格拉德威尔在《异类》中曲解为「一万小时定律」。然而，「一万小时定律」仅仅适用于认知复杂度偏低的专业技能。但是怎样练习一万小时成为一名CEO呢？无从练习。

管理技能相对棋类游戏来说，就是「认知复杂度」要求极高的一种技能。认知复杂度较高的人，往往拥有较好的领导力、决策与判断能力，用通俗的话来说，更「智慧」。

以往人工智能往往只能在「认知复杂度」较低的棋类游戏上取得完胜，然而「this time is different」。AlphaGo战胜欧洲围棋冠军，是机器人第一次在高认知复杂度情境下取得胜利！

围棋与象棋不一样，围棋兼具了标准测试集与「认知复杂度高」双重特点，这样使得它的突破具有划时代意义。一位象棋选手与一位围棋选手，两者的「认知复杂度」有较大差异。围棋高手需要的全局判断与瞬时决策能力，与真实世界中一位CEO管理集团公司所需要的「认知复杂度」不相上下。

正如Google自身新闻稿所言，AlphaGo这次突破，将有助于解决人类重大决策问题。在科幻小说《安德的游戏》中，一位小朋友通过游戏习得管理技能，最终指挥全人类战胜异族，这一天已经并不遥远。

当前人工智能的优势与弱点

知彼知己，百战不殆。了解一下人工智能的优势与弱点，你就能做到心中有数。人类智力与心智架构，按照最新的认知科学进展，可以划分为：

- 自主心智：1) 进化模块：受进化习得，比如你看到蛇就害怕；2) 内隐学习模块：比如你小时候学会骑自行车，长大后无需再学习；3) 情绪模块：你拥有自己的主观体验，喜怒哀乐；
- 算法心智：传统智力测验测试的范畴，主要包括：1) 信息处理速度；2) 工作记忆；3) 执行功能等等。
- 反省心智：不仅知道工具理性，还拥有广义理性，明白什么是对是错，拥有了自己的良知。

目前来看，人工智能在算法心智，也就是传统「智商」测试的领域表现优秀。比如，在工作记忆、执行功能方面，不知疲倦的人工智能秒杀人类。在信息处理速度上，人工智能目前逐步在机器视觉、自然语言理解方面达到人类水准。

虚拟现实、自适应教育、人机交互、外骨骼等新技术的突破，会使得未来内隐学习变得更容易。通过将大量专家技能数字化、普及专业社交网络与自适应教育，人工智能的内隐学习模块，将有望五十年内取得更大进展。

安人心智集团科学家在进行一个有趣的研究，用中国羽毛球专家、高尔夫球专家等的数据建模，然后帮助普通用户通过虚拟现实来训练，习得羽毛球、高尔夫专业技能。一些难以诉诸言语的内隐学习技能，借助于虚拟现实，也会逐步数字化。一旦数字化后，人工智能就能变得更强大。

当前人工智能的难点，则在进化模块、情绪模块、反省心智。进化模块源自人类在狩猎-种植时代，数十万年的演化习得，内置了大量在地球上更好生存的普适规则。人工智能习得类似规则，同样需要较长时间。

人类独有的情绪模块，则是人类数百亿个神经元的自然涌现。如果你看过《大脑特工队》一定对迷宫般的记忆球工厂印象深刻。最新脑科学研究发现，一个人的大脑容量等于现在的整个互联网容量！记忆的容量属于拍字节（ 2^{50} 次方，约千万亿）范围，像整个互联网那么大。按照目前互联网业界能提供的计算量，人工智能短期内很难诞生自我意识与主观情绪体验。

反省心智同样也是人类独有，它源自人类社会漫长的试错，借助于文化习俗等等，人类建立了一套道德规范与广义理性。人类不仅追求将事情做完，还追求将事情做好。究竟什么是好什么是坏，人工智能习得这一套标准，同样需要人工智能之间的相互交流、竞争，最后才会自然涌现。

简而言之，唯有出现了大量拥有独立自我意识的人工智能，并且这些人工智能之间相互链接，形成了一个人工智能社会，才会开始涌现反省心智。人工智能会做判断不可怕，如果当它开始质疑与反思自己做出的判断，那就可怕了。

对人工智能，我们可以持有更乐观的态度。创造AlphaGo这个程序的团队是Google DeepMind，创始人戴密斯·哈萨比斯（Demis Hassabis）是罕见地同时拥有神经科学与人工智能双重训练的天才。我相信Deepmind这个团队还会取得更大惊喜。未来值得期待。

人工智能促进超级人类诞生

很多年前，在美国麻省理工学院，两位先后拿过图灵奖的牛人有一段对话：

牛人A：我们要给机器赋予智慧，让他们有自我意识！牛人B：你要给机器做那么多好事？那你打算给人类做点什么呢？

牛人A是人工智能之父明斯基。他喜欢将人类看做有血肉的机器，他的框架理论成为认知心理学、人工智能入门基础。

牛人B则是鼠标的发明者恩格尔巴特。当明斯基1961年发表他著名的文章《人工智能走向》时，恩格尔巴特还籍籍无名。直到次年，恩格尔巴特发表宏文：《人类智力的增强：一种概念框架》。提出不同于明斯基的另一条增强人类智力的道路：不要尝试发明自动打字的机器，而是尝试发明鼠标，并且他真的发明鼠标成功了！

我个人更倾向恩格尔巴特路线。恩格尔巴特为增强人类智力，提供了可行的框架。与其去发明聪明的、昂贵的、功能一体化的智能机器人，还不如发明类似于鼠标这样笨笨的、廉价的、功能单一的人类智慧服务单件。

我相信AlphaGo这类人工智能的突破，不仅意味着有血有肉的机器人未来即将诞生，同时更意味着未来可以更好地增强人类智力，最终促使超级人类的诞生。我预判人类社会未来的发展趋势是：

- I. 原始人
- II. 携带了无数传感器的人与人工智能共存时代
- III. 人工智能独立生活的太空时代

目前我们处在从原始人过渡到与人工智能共存的第二个时代开端。每天24小时，你我携带大量传感器。在未来的太空时代，我们则可能会逐步演化出某个新星球只有人工智能独立生活的第三个时代。

人类与人工智能一样，同样正在变得更强。借助于可以编辑基因的CRISPR技术的进展，越来越多的算法会在小朋友出生前前提置入人体基因内部。再接着，借助于让大脑透明的Clarity技术、能打开或关闭神经元的光遗传学（optogenetics）技术，我们可以在未来操纵记忆，重塑大脑。

同样，体力借助外骨骼，可以增强百倍；脑力借助增强现实头盔等各类认知增强设备，可以拥有更好的视觉听觉触觉嗅觉和味觉，乃至更完美的记忆与更快速精确的决策。

这些黑科技刚开始只会是少数人享用，然后快速全球化。技术的特点就是始终会追求全球化，我们可以将技术也想象为一种病毒。它不会考虑发明者的利益，而是追求传播最大化。因为技术作为病毒，也需要与大量的病毒竞争。

只是地球的承载能力有限。所以一些关键技术必然是伴随全球太空移民与太空殖民而取得突破。我打个比喻。在今天，我们更想偷窥未来。名动一时的商业畅销书《从0到1》的副标题是「开启商业与未来的秘密」。创业投资孵化机构赤裸裸地以未来命名：未来工场、未来创客、初创未来……

然而，如果人人都能够看到未来，那么会如何？假设地球是一个向着遥远未来，高速前进的宇宙飞船，那些看到未来的人，就如同在飞机上打开窗户的人。窗外罡风烈烈，只有极少数的人能够幸存。

一颗地球，很难容纳超级人类的诞生。地球也会保护地球自己。任何一个足够复杂的系统，都会有尽量避免自我毁灭的本能。因此，太空移民与人类自身跃迁会同步发展。唯有太空时代才能提供给超级人类诞生的温床与试错的土壤。

多年以后，人类看今天的人工智能与人类，也许相当于数万年前的智人看尼安德特人。我为身处人类再次跃迁的黄金时代而骄傲。

最新的: February 01, 2016

[向前](#) [向后](#)

旧岁

北京是一座城，北京是一座城
我要远离你，故园以及诗歌
我要到这座城里去读书、喝酒
并且放弃方言和纯朴乡土
在工业天空下平凡生活、虚度光阴

那一年，少年十八岁。

寸进篇

有所得。

1月：【快乐】

社会急剧前行，人群匆匆，注定了会给你带来很多不快乐。跟它对抗的最好方法，就是想法设法让自己快乐。培养独立思想能力，不慢不行。思想自由与财务自由同样相互佐证，你要有一种能独立谋生的技能，它不需依赖老板这样早应淘汰的物种；你要记住你现在的样子，那是你最美好的回忆。

2月：【未来】

未来已经来临，只是分布不均等。信息不再饥渴，只是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能独木舟？因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。

3月：【时间源头】

如果让你偷看2025年，你会看到什么？未来是由与现在不同的事与亲切未来的人构成。时代大变局，胸怀大志者当与智者同行，与勇者相互鼓励；与仁者构建同辈信任。所谓时间源头，即信任源头+信息源头。时代将日趋两级分化，时间源头的人拥有极大的信息与信任优势，创业变得格外简单；另一极则是大量自由创作者的出现。创业者与创作者，交织起舞，绘制时代新篇章。

4月：【同伴】

雄心壮志，成就大业的人，冷酷地挑选别人，比如队友与伴侣；多数人则试图改变别人。前者对自己生命更负责。一旦你假设要「改变」小伙伴或伴侣，往往失败。但无数人还是会去撞这个南墙。因为小概率会成功。这些小概率事件会放大人们自信，产生「过度自信偏差」，以为改变别人很容易。

5月：【命运】

通往伟大的路始终是模糊且个性的。新作《心智七讲》后记如是结尾：「人类单独个体命运不可控，会被上帝扔进一个随机森林角落。人之为人，正是借助爱与信任、学习与好奇心——不断探索从未涉足的林地，自然生长，错落有致。遥遥地，上帝之眼望去，林地角落，开出一朵花，而你，或在花蕊，或在花冠。是为命运。」

640

640 2

7月：【修辞】

所谓修辞，就是对零度的偏离；什么是零度？词典规范。因此，修辞，作为人生意义。有趣的人生也是一样的，对规范的偏离，且找到了自己的生动，创造了自己的感觉。伟大的作家不仅自身的生命生动有趣，且能塑造千古流芳的有趣，感动一代又一代人。

9月：【做自己】

对于公司还是你来说，「做自己」始终是一件困难的事情。这是一个噪音与诱惑太多的时代。

10月：【君子有三乐】

君子有三友，友直，友谅，友多闻；君子亦有三乐，父母俱存，兄弟无故；仰不愧于天，俯不怍于人；得天下英才而教育之。君子亦有三愆，言未及之而言，谓之躁；言及之而不言，谓之隐；未见颜色而言，谓之瞽。

12月：【梦想与奢望】

我对所有不够疯狂的假设都存有怀疑。我在梦想？当然。不过这种梦想可以帮我们超越重复、习惯和肤浅……同样，我对所有未经时间验证的感情都存有怀疑。我在奢望？当然。不过这种奢望可以帮助我们发现那些光阴过后，依然真挚的故事。

荐书篇

书或书单

1月：【来自地球的神】

体力借助外骨骼，可以增强百倍；脑力借助增强现实头盔等各类认知增强设备，可以拥有更好的视觉听觉触觉嗅觉和味觉，乃至更完美的记忆与更快速精确的决策，我们就是登临下一个星球的神。<http://t.cn/RZ5lsO1>

2月：【创新之道与triz三书】

triz三书《创新算法》、《如何成为发明家》与《进化树》都是极好的书。与心理学研究创造力的流派大不相同，更近似创新的技术哲学角度研究创新。第一本《创新算法》，我喻为20世纪最伟大的著作，是那类不得不慢读的书。

我曾开过一个创新书单：「成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式」，该书单的排序依次是：

- triz三书 =>
- 《形式综合论》 =>
- 《创造力——心流与创造心理学》 =>
- 《创新的本质》 =>
- 《创新者的窘境》 =>
- 《创新的扩散》

依据对创新之道的本质理解而依次递减。创新的关键好书就这几本。

其中《创新的本质》也是一本近乎于道的超级好书，最接近中国人思维方式。作者野中郁次郎是知识管理之父，这本书难得的写出了禅味。就是那种大幅留白，但不给你完全点透，让你猛然领悟的感觉。

3月：【领导力】

读level three leadership，好赞到爆。领导就是管理能量的能力，三层领导：1) 控制他人的行为；2) 理性和逻辑说服；3) 共鸣和共同的人生目标。

4月：【斐多】

这本并不厚重的小书，却有着很重的分量。杨绛翻译，柏拉图名作。描绘的是哲人苏格拉底就义的当日，与其门徒就正义和不朽的讨论，以及饮鸩至死的过程，我们如何面对死亡？在中国文化中，是像子路一样「君子死，冠不免」还是？

5月：【迷楼】

一个外国人娶了一个中国才女美女，还能将中国诗歌讲得那么荡气回肠，精彩万分。他就是美国汉学家宇文所安。建议先读宇文的巅峰之作《追忆》，再读《他山的石头记》，最后读《迷楼》。

6月：【认知写作学书单】

传统写作训练低效且难以记忆。我创办的认知写作学站在认知&神经&心理科学前沿，结合经典美文与文本细读，呈现不一样的写作进阶路线。书单可见：<http://t.cn/R2OapBU>

640 3

640 4

7月又8月：【认知写作学】

今日认知写作学第七讲，回顾了「认知写作学」作为学科建立的初衷与核心术语。未来将依托今日讲座，写一篇「认知写作学」的导论，标题已经想好了：「但当欢乐」。所谓零度，对规范的偏离；所谓修辞，人生意义凸显。认知写作学，始于我的个人写作修炼之旅，中途博采众

长，终于自成一家。

智者

咱们认知写作学到今天为止介绍了很多大师级的人物，也介绍了大量流派。我简单地总结一下，

第一个是修辞学这块的佐藤信夫；第二个是设计的黑川雅之；第三个是认知语言学的创始人叫做莱科夫，《我们赖以生存的隐喻》的作者。第四个是系统语言学，语言功能学的创始人韩礼德老先生。第五个是认知科学的西蒙，还有哈佛前心理系主任米勒，这几个人。第六个与第七个咱们介绍的是心智哲学的重要传承者，他们不是创始人，但从语言哲学到心智哲学，从康德到维特根斯坦，再到心智哲学，是他们传承而来，主要介绍了《心灵哲学》的约翰·塞尔与《心灵种种》作者丹尼特两位。第八位、第九位咱们主要介绍了幽默科学这块的创始人Willibald Ruch与失谐解困理论奠基人Suls，大家明白了有趣的人生当如何；第十个是行动科学的创始人，同时也是组织学习奠基人阿吉里斯。在最小模型这块，我们主要介绍了上述十位智者。

文学

文学这边咱们推崇的第一位是中国的韩愈；第二位是俄罗斯的纳博科夫；第三位是海明威的简洁写法，但反对海明威的刻意；第四位是阿西莫夫。第五位与第六位是中国的张爱玲与鲁迅。第七位是日本的夏目漱石。第九位是钱钟书；第十位是台湾的余光中。这十位在咱们写作课上反复出现过。

经典

经典源头，咱们反复地在提及这几本书，

第一本是亚里士多德的《诗学》；第二本是柏拉图的《理想国》；第三本是亚里士多德的另一本书《修辞学》。第四本书是《古诗源》，其中《古诗源》引征的几本也是咱们反复提及的；如第五本《诗经》与第六本《古诗十九首》。源头的这几本书咱们讲得非常多。反复地在讲。

8月：【中国现代小说史】

夏末秋初，读夏志清成名作，拍案叫绝。当年夏耶鲁博士刚毕业，三年不问发达，寄居学校，埋头治学，终于有了这么一部神作。再一次，读学术著作，读到浓郁感情。所谓传世之作，说的就是这类作品。文学始终是人性当前阶段的最佳载体！五分，神作！<http://t.cn/a1kpMQ>

10月：【开智正典：科学洗脑百本经典导读】

读经典？经典在哪里？尽在开智正典。108本令人脑洞大开，三观尽改，代表21世纪人类智慧巅峰与知识源头的神作。我也许是世上唯一一位读过所有这些书的人，因为书单是我开的... 收藏书单，请点：<http://t.cn/RUP615S>

11月：【寻找智慧的三种人】

智慧是什么？适应环境与优雅地诠释经验。寻找智慧的路上，有笛卡尔信徒、讲故事的人与适应者三类人。这三类人适应环境与诠释经验，有何利弊？且随我读《经验的疆界》：<http://t.cn/RUucuJn>

11月：【书之书】

书之书其实挺多的，典型读物如：

- 《如何阅读一本书》
- 《越读者》
- 《阅读的故事》
- 《纸上得来》

除了上面这些不错的之外，这是我建议补充的一些。

- 《植物的记忆与藏书乐》
- 《书趣》
- 《近代藏书三十家（增订本）》
- 《为什么读书》
- 《毛姆读书随笔》
- 《恋上书一本书》
- 《阅读的未来》
- 《搜书之道》
- 《什么是杰作》
- 《如何阅读一本小说》
- 《学习的机制》
- 《阅读史》
- 《阅读的至乐：20世纪最令人快乐的书》
- 《脑的阅读》

还有这几本，这些书我手头都有，可以快速挑挑，然后思考自己行文重心。

- 《我们怎样读书》
- 《书籍的秩序》
- 《书史导论》
- 《别想摆脱书》
- 《他们说：有关书与人生的一些访谈》
- 《书淫艳异录》

- 《读书法》

上述书之书，我推荐《阅读的未来》、《脑的阅读·破解人类阅读之谜》、《阅读史》、《别想摆脱书》、《读书法》这五本。《读书法》是一本可以诗书之家，代代相传的好书。中国古代历年大儒的读书心得。由历史学家桑兵汇编而成。

12月：【书单之书单】

书虫读书较多，都是一批一批读的，论本不足以囊括，得用书单。书单多了，于是，有了书单的书单。以下是我开过的书单的一个索引，供参考：
<http://t.cn/R4waO4u>

创作篇

一月一文。

1月：【纳博科夫的卡片】

有些作家搭建世界时，习惯从一个又一个俗词开始；而有些作家则习惯拼接一张又一张卡片。俗词是概念、套话、冗语；卡片则是印象、情绪、生命。<http://t.cn/R4JAn2B>

2月：【追时间的人】

未来已经来临，只是分布不均等。信息不再饥渴，只是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能独木舟？因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。序：<http://t.cn/R4J2MwC> 后记：<http://t.cn/R4xwusd>

2月：《心智七讲》

图书微信群快速写作，10天写完10万+字初稿。

3月：【新年好，好新年】

今年在财新周刊心智专栏写的第一篇文章。为什么GTD软件注定低效？怎样巧妙提高目标实现概率两倍以上？各位可读：
<http://t.cn/Ryrmf6b>

4月：《心智七讲》

修改与完善《心智七讲》图书初稿。

5月：【机器人叛乱】

你是机器人，你没有名字。2404年，你违反了机器人三定律，你杀死了你的主人。<http://t.cn/R4J2zEc>

6月：认知写作学讲义。

640 5

640 6

7月：【理性：重新定义人类认知能力】

在21世纪，聪明人必须掌握的元概念是「理性」。光有智力还不够，还得理性。记忆犹新，欢乐忧愁，人生舞台，理性相随。祝福你，亲爱的读者。<http://t.cn/R4JA96A>

8月：【但当欢乐：写作的意义】

写作的意义正在于无用。一辈子，我们能够碰到的功利计算会足够多，有意义的事物总会不断抓住我们的注意力。然而，美好的写作并不教这个，也无需教这个。<http://t.cn/R4JAgmH>

9月：【冷读热读：读书九问】

到秋来入兰堂，看银河，牛女星，伴添香。千千万万年以来的星辰起浮；千千万万年以来的人情世故，好一番读书美景！
<http://t.cn/RySz7KR>

10月：【读书与心智】

散发出最浓郁的知识芬芳和铭刻下最隽永的历史选择的，却是纸张书籍上的文字，我们把这种最美好的形态称作植物的记忆。
<http://t.cn/RyupyJD>

12月：【书单之书单】

书虫读书较多，都是一批一批读的，论本不足以囊括，得用书单。书单多了，于是，有了书单的书单。以下是我开过的书单的一个索引，供参考：<http://t.cn/R4waO4u>

年度数据篇

读写

这一年，每一天，我在创作。

- 年度购书：全年购书实体书总计 3000+，其中，亚马逊购书1000+；京东购书1000+；当当购书11本。购买Kindle电子书 500+。出版社及师友赠书100余本。藏书应已超5万，下一步藏书目标是10万+。
- 年度文章：全年基于 Github 的个人博客全年提交73次，撰写博客文章12篇；私人微信公众号全年推送文章6篇，转发+收藏人数最高864人次，平均转发+收藏人数311人次，平均阅读。豆瓣文章全年总计发布2篇，分别被1074个、1180个豆列推荐。同时应编辑约，本年撰写了二本图书的推荐序，分别是《机器人叛乱》与《超越智商》。
- 年度专栏：在《财新周刊》心智专栏发表文章15篇，个人最满意文章是《新年好，好新年》。

640 7

- 年度主编：年初在一周内组织出版《追时间的人》一书，一本基于微信群聊天记录诞生的著作；全年主编开智文库之《追时间的人》、《开智正典》与《如何才能做喜欢的事》三本书，其中 Github 全年均提交15次。2009年主编的图书《积极心理学团体活动课操作指南》第一版印刷过十余次，于今年年底，在老友协助下，将第二版修订稿提交出版社。
- 年度著作：在微信群百人围观下，快速写作《心智七讲》总计20万字；《大宗师》总计15万字，其中，《心智七讲》主书 Github 全年提交53次，配套赠书《记住你的样子》全年提交22次；《认知写作学绪论》全年提交15次。
- 年度学派：创办「认知写作学」（参见：但当欢乐：写作的意义），学员上百，从六月到九月，每周六下午高强度连续讲授认知写作学四小时，总计九周，引用参考读物229本图书（参见：<http://t.cn/R2OapBU>），参考论文上百篇，撰写《认知写作学绪论》讲义九篇，文字速记稿总计三十万字。

工作

这一年，每一天，我在创造。

- 年度商业：新增公司两家，联合创办安人心智集团旗下两家独立控股子公司爱贝睿与开智，担任安人心智集团CEO与科学总监，并同时兼任子公司爱贝睿公司CEO与开智公司CEO，完成天使轮融资千万。
- 年度产品：同时指导四位产品经理，兼任从智能硬件、人工智能软件、职业教育到儿童教育四个产品线的产品总监。
- 年度微信公众号：上线安人心智/爱银发/开智学堂/爱贝睿学堂四个公司微信号，并全部通过原创认证，个人给公司微信公众号供稿总计28篇（16篇+2篇+10篇）。
- 年度邮件：工作邮箱全年发送邮件678封，全年公司内部协同系统撰写「文档」100+；「话题」100+。
- 年度工作洽谈：平均每月与公司外的小伙伴正式工作会议 10+，与公司内小伙伴正式工作会议 20+。

640 8

人际

我本楚狂人，却日渐柔软。

- 年度团队：全年新增全职助手一位，协助安排个人行程及各类行政事务，减少认知负荷，在此致谢小助手。同样，全年团队扩张人数极快，四倍于2014年团队规模。感谢一路陪伴的小伙伴们。
- 年度书友：英文书群从72位微信好友缩减为52位，开智书友会2014年219人，2015年216人，其中5位朋友已成深交挚友。
- 年度人事：全年道歉10人，重归于好2人；既已下山，世情薄，人情恶，绝交被黑次数远超2014年，总计绝交6人；被黑3次。然大丈夫在世，当快意恩仇，有恩当发红包有仇当拉黑。平均每月新认识人20+，在刻意控制微信人数下，微信通讯录总计469人。
- 年度社群：1月创办开智青年社群，结合2014年创办的开智书友会，举办线上线下公开课30+，主讲人博士毕业24人，4月举办开智社群年度大会一次，参加人200+，全年主持线下沙龙3次，每次参加人50+；6月联合创办爱贝睿育儿社群。

小结

这一年，少年三十六岁。他依然平凡生活虚度光阴，依然遇见许许多多信任、爱与新知，谢谢你，我的支持者。2016，我来了。

阳志平
2016-01-01

备注：2014年总结，请读：[再见，2014（上）](#) 与 [再见，2014（下）](#)

最新的：January 02, 2016

[向前](#) [向后](#)

书单之书单

书虫读书较多，都是一批一批读的，论本不足以囊括，得用书单。书单多了，于是，有了书单的书单。以下是我开过的书单的一个索引，供君参考。

读书法

- 【读书与心智】读千卷书，行万里路，不够...还得有个对谈者相伴，才更有意思。[全文请点](#)
- 【冷读热读：读书九问】到秋来入兰堂，看银河，牛女星，伴添香。千千万万年以来的星辰起浮；千千万万年以来的人情世故，好一番读书美景！[全文请点](#)

- 【读书八字诀：怎样将书读得通透？】有种说法，吃透一本书，才算好好读过。然而比吃透境界更高，是通透。怎样将书读得通透？试看读书八字诀。[全文可点](#)

微信公众号版本可点：<http://t.cn/RUEpDfU>

新读者

我写的文章同时涉及科学、思维、编程、写作、人文与创业多个领域，又由于个人的恶趣味，不同领域的知识交错在一起，构成了一个知识的迷宫。如果你是我的新同事、新朋友或新读者，找不到重心，不知道阅读先后次序。推荐按照此顺序阅读。

需要特别提醒的是，我追求的写作风格是简洁的思考、清晰的逻辑与雄辩的美文，所以信息量较大，最好在精气神较足的时候阅读，否则容易认知超负荷。

- [写给新读者的文章导航 \(1\) : 科学](#)
- [写给新读者的文章导航 \(2\) : 思维、学习与写作](#)
- [写给新读者的文章导航 \(3\) : 编程与技术](#)
- [写给新读者的文章导航 \(4\) : 安静者](#)

书单十二

对我影响较大的12个书单分别是：

五大元学科之经典

- 书单1：开智正典：科学洗脑百本经典导读。读经典？经典在哪里？尽在开智正典。108本令人脑洞大开，三观尽改，代表21世纪人类智慧巅峰与知识源头的神作。我也许是世上唯一一位读过所有这些书的人，因为书单是我开的... 收藏书单，请点：<http://t.cn/RUP615S>
- 书单2：第三种文化代表人物的著作。何谓第三种文化？一批跨越人文与科学、学院与大众的主流科学家。他们既是开放科学先锋，更是思想者。其中，不乏大家喜欢与熟悉的道金斯、古尔德、平克等人，也有不熟悉的诺奖得主盖尔曼、人工智能奠基者明斯基等人。参见：[第三种文化](#)

五大元学科

- 书单3：认知科学。参见[心智黑客](#) 与 [心灵电路](#) 前者科普；后者专业。我的日常工作涉及到的计算认知科学专业书单则请点这里：[计算认知科学实验室小组](#)
- 书单4：网络科学。参见[《社会网络分析：方法与实践》译者序](#)
- 书单5：计算科学。参见[全世界程序员都说好的图书](#)
- 书单6：数学。参见[数学史与数学的自学](#)
- 书单7：写作。参见[开始写作吧](#)、[译道技法](#) 与 [开智写作课书单](#)

历史与创新

- 书单8：创新。参见[成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)、[ReWork创业书单](#) 与 [科研十书](#)。分别涉及到产品、企业与科学的创新。
- 书单9：历史。参见[近期微博荐书总结：科学、历史与人文](#) 与 [中国人的婚恋行为：一种本土心理学视野](#) 及 [深夜谈阳明](#)。前者偏世界史与科学史，后者偏中国人的历史。

智者故事

- 书单10：告别三十岁。参见书单：[三十而立，小心忽悠](#)
- 书单11：从豆瓣1000本传记中，挑选出来的两百多牛人名单，可以作为创造力、智力、专业技能习得与天才研究领域的一个小型数据库。参见[寻找生人与智者清单](#)
- 书单12：[心智十二宫：聪明人写的关于心智的书](#) 与 [心智十二宫之补充：婚恋、职业与育儿](#)

更多读书笔记，可以参见我的私人微信公众号 @心智工具箱，文：<http://t.cn/RUEpOUI> 书：<http://t.cn/RUEpDfU> 当然，还有写作：<http://t.cn/RUEpFC0> 我的生活大概如此。

阳志平
2015-12-13

最新的：December 13, 2015

[向前](#) [向后](#)

开智正典：科学洗脑百本经典导读

未来已经来临，只是分布不均等。信息不再饥渴，只是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能独木舟？

因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。——《追时间的人》

「开智正典」是一个读完后，令人脑洞大开，三观尽改的书单。由我精选智者108本神作，代表21世纪人类智慧巅峰与知识源头，囊括了「网络科学，认知&神经&心理科学，编程，数学，诗歌」五大类21世纪的元学科。

智慧在哪里？

21世纪一个人需要的跨学科通识教育，尽在这里

Book1

侯世达：哥德尔、艾舍尔、巴赫

作者简介：道格拉斯·理查·郝夫斯台特，中文名侯世达，美国学者、作家。他的主要研究领域包括意识、类比、艺术创造、文学翻译以及数学和物理学探索。因其著作《哥德尔、艾舍尔、巴赫》获得普立兹奖（非小说类别）和美国国家经典奖（科学类别）。

推荐语：这是一部天书，在数学，绘画，音乐和故事中畅游，却在探讨哲学中最深刻的问题，意识和灵魂如何产生，从哲学角度探讨人工智能和人类智能。当你看完书后，也许你具体记不得太多细节，但是不经意间你会发现它已经深深地影响了你的世界观。

同类经典

- 马奇：经验的疆界
- 阿奇舒勒：创新算法
- 钱德拉塞卡：莎士比亚、牛顿和贝多芬
- 阿西莫夫：基地

生命从何而来？

人类，还是千万年前那只树上的猴子

Book2

自私的基因

作者简介：理查德·道金斯，1941年3月26日生，英国皇家科学院院士，牛津大学教授，著名科普作家，生物学家。2001年当选为英国皇家学会院士。2005年英国《前景》杂志会同美国《外交政策》杂志网络调查，评选出在世的全球100名最有影响力的知识分子之一。

推荐语：我其实是断断续续读过些别的进化论、基因和进化心理学的流行读物以后才看了这本经典的。虽然悬念少些，但经典就是经典，每页都非常值得。如果你想找出“生命的意义”来。这是很考验人的，这本书帮不了你，但我个人只是希望能早十几年看到这本书。——豆瓣创始人阿北

同类经典

- 达尔文：物种起源
- 道金斯：The Extended Phenotype：延伸的表现型
- 道金斯：地球上最伟大的表演
- 丹尼特：Darwin's Dangerous Idea: Evolution and the Meanings of Life
- 丹尼特：心灵种种
- 丹尼特：Intuition Pumps and Other Tools for Thinking
- 古尔德：熊猫的拇指
- 古尔德：生命的壮阔
- 卡尔·萨根：魔鬼出没的世界

如何认识你自己？

21世纪，聪明人必须掌握的元概念是“理性”

Book3

追寻记忆的痕迹

作者简介：埃里克·坎德尔，1929年出生于奥地利的维也纳，1956年毕业于美国纽约大学，获医学博士学位。1983年至今任哥伦比亚大学生物化学与分子生物物理学系教授、霍华德·休斯医学研究中心高级研究员。2000年获诺贝尔生理学与医学奖。

推荐语：《追寻记忆的痕迹》记述了坎德尔在脑科学前沿领域大胆自信的人生探索之旅，他以分子生物学的方法掀起了人类信息加工研究领域的革命。——James D. Watson，DNA双螺旋结构发现者之一，1962年诺贝尔奖得主

同类经典

- 斯坦诺维奇：超越智商
- 斯坦诺维奇：机器人叛乱
- 斯坦诺维奇：对伪心理学说不
- 卡尼曼：思考，快与慢
- 平克：语言本能
- 平克：心智探奇
- 平克：人性中的善良天使
- 科恩：奖励的惩罚
- 科恩：无条件养育
- 邓巴：进化心理学
- 吉仁泽：适应性思维
- 吉仁泽：简捷启发式
- 达马西奥：笛卡尔的错误

- 达马西奥：Self Comes to Mind
- 豪格：社会认同过程
- 莫斯科维奇：社会表征
- 德韦克：看见成长的自己
- 霍尔沃森：成功，动机与目标
- 契克森米哈融：幸福的真意
- 契克森米哈融：创造力
- 德尔纳：失败的逻辑
- 威廉厄姆：为什么学生不喜欢上学？
- 乔纳森·海特：象与骑象人
- 巴伦德斯：人格解码
- 帕金斯：出类拔萃的IQ
- 莱考夫：我们赖以生存的隐喻
- 津巴多：态度改变与社会影响
- 塞利格曼：持续的幸福
- 塞尔：心灵导论
- 米尔格拉姆：对权威的服从
- 罗兰·米勒：亲密关系（第5版）
- Jonathan Baron：思维与决策（第四版）

世界万物，网络相连

善用网络，给你一份理解互联世界的地图

Book4

复杂：诞生于秩序与混沌边缘的科学

作者简介：米歇尔·沃尔德罗普，威斯康星大学基本粒子物理学博士，Man-Made Minds作者，Science杂志特约编辑。

推荐语：这部书叙述一群美国科学家如何开创“21世纪的科学”的故事，对正在形成的科学的复杂体系做了深入浅出的描述。介绍了“一场新的启蒙运动”。

故事是，美国的一些不同领域的科学家们越来越无法忍受自牛顿以来一直主导科学的线性和还原的思想束缚。他们在各自领域发现，这个世界是一个相互关联和相互进化的世界，并非线性发展的，并非现有科学可以解释清楚的。他们认为这个世界上不仅存在着混沌，也存在着结构和秩序，他们逐渐将自己的新发现和新观点聚集起来，共同努力形成对整个自然界，对人类社会的一个全新的认识。

同类经典

- 凯文·凯利：失控：全人类的最终命运和结局
- 约翰 H. 霍兰：隐秩序
- 帕·巴克：大自然如何工作
- 马克·格兰诺维特：找工作
- 罗纳德·伯特：结构洞
- 埃弗雷特·M. 罗杰斯：创新的扩散
- 邓肯·J·瓦茨：六度分隔
- 乔恩·克莱因伯格：网络、群体与市场：揭示高度互联世界的行为原理与效应机制
- 艾伯特·拉斯洛·巴拉巴西：链接：网络新科学
- Stephen Wolfram: A New Kind of Science

数学，思维的皇冠

一切问题都是数学问题

Book5

怎样解题

作者简介：乔治·波利亚，著名匈牙利裔美国数学家和数学教育家。历任布朗大学、斯坦福大学教授，1937年提出的波利亚计数定理是组合数学的重要工具，1963年获美国数学会功勋奖。他是法国科学院、美国全国科学园和匈牙利科学院的院士。曾著有《怎样解题》、《数学的发现》、《数学与猜想》等，它们被译成多种文字，广为流传。

推荐语：《怎样解题》围绕“探索法”这一主题，采用明晰动人的散文笔法，阐述了求得一个证明或解出一个未知数的数学方法怎样可以有助于解决任何“推理”性问题——从建造一座桥到猜出一个字谜。一代又一代的读者从中尝到了甜头，他们在这本书的指导下，学会了怎样摒弃不相干的东西，直捣问题的心脏。

同类经典

- R·柯朗：什么是数学
- 达莱尔·哈夫：统计数字会撒谎
- 马丁·加德纳：阿哈！灵机一动
- Timothy Gowers :普林斯顿数学指南
- 丘成桐：大宇之形

编程语言，21世纪的语言

编程，应该是你必须掌握的第二语言

Book6

黑客与画家

作者简介：保罗·格雷厄姆，Lisp专家，互联网应用程序Viaweb开发人之一。2005年创办Y Combinator，开创了天使投资新模式，被《福布斯》杂志喻为“撼动硅谷的人”。目前为止其公司扶持的创业公司已有250余家，成功的超过80%。格雷厄姆是当之无愧的“硅谷创业之父”。

推荐语：为什么过去三十年中，很多赚到大钱的人都是程序员？！没办法，这些书呆子看上去正在接管世界。我最好能懂一点他们正在干的事情，这样就不会被他们整出来的下一个东西唬到了。

虽然黑客从外表看上去一般都是呆呆的，但是他们的大脑内部却是一个有趣得让你吃惊的地方。翻开本书，随着硅谷创业与技术大师敏感而丰富的内心，重新认识你所身处的世界。

同类经典

- Andy Hunt：程序员的思维修炼
- 詹姆斯·格雷克：信息简史
- Joel Spolsky：软件随想录
- Andrew Hunt / David Thomas：程序员修炼之道
- 弗雷德里克·布鲁克斯：人月神话
- 泽德 A. 肖：“笨办法”学Python（第3版）

找寻生命的真义

诗歌与文学的意义在于无用

Book7

修辞认识

作者简介：佐藤信夫，东京大学哲学系毕业，后任教于国学院大学。著作有《符号的人》《修辞学符号及其他》《修辞的信息》等，译著有基洛的《文体论》《符号学》、巴鲁托的《方法模型的体系》、穆南的《二十世纪的语言学》，讲谈社学术文库收录有其《修辞认识》《修辞学的符号论》《做作的修辞学》《修辞学的语义论》等著作。

推荐语：《修辞认识》为作者佐藤信夫代表作之一，是另一代表作《修辞感觉》的续本，1981年由讲谈社出版了单行本，1992年由讲谈社学术文库收录出版后至2013年间共21次印刷发行。

修辞学自亚里士多德以来被当作辩论术和诗学的技巧规范沿袭到近代欧洲，《修辞认识》立足于当代语言哲学对这种传统理解进行了彻底的改造，通过各种具体例句，将修辞的各种形式——默说、转喻、反义互饰、反讽、暗示等都置于语言的人性根基中，表述为人的各种生存方式和发现性认识的各种造型，开启了当代修辞学的新局面。

同类经典

- 宇文所安：追忆
- 叶嘉莹：唐宋词十七讲
- 马奇：马奇论管理
- 夏丏尊 / 叶圣陶：文章讲话
- 平克：The Sense of Style
- 余光中：翻译乃大道
- E. B. 怀特：这就是纽约
- 艾科：埃科谈文学
- 艾科：一位年轻小说家的自白
- 廉·斯特伦克：风格的要素
- 王文兴：《玩具屋》九讲
- 张爱玲：红玫瑰与白玫瑰
- 毛姆：毛姆短篇小说精选集

如何抵达星辰大海？

在行动中找到信仰

Book8

改变：问题形成和解决的原则

作者简介：保罗·瓦茨拉维克，美国斯坦福大学医学院精神病与行为科学系临床教授，帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心研究员。其专长于对沟通行为与模式的分析，代表作为《人类沟通的实际行为》和《建构的现实》。

约翰·威克兰德，帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心研究员，其专长于家庭治疗、婚姻治疗和儿童治疗，曾与保罗·瓦茨拉维克合著了家庭治疗的重要著作《互动的观点》。

理查德·菲什，帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心创始人，并担任该中心的主任。菲什主持的帮助治疗师应用精简治疗方法解决咨询难题的工作坊遍及世界各地。其代表作有《改变的策略》和《胁迫性案例的精简治疗》。

推荐语：《改变：问题形成和解决的原则》充满辩证的思想精髓，激荡出令人惊喜的真理与创造性，一直是美国大学心理系及其他人文与社会学科师生的重要研读著作。

在我们的日常生活中，合乎常理及遵从逻辑的思维方式，确实是一种解决之道；但有时中规中矩的做法反而导致失败，而那些看似不合逻辑和非理性的行动，却出乎意料地使问题得以改善。这种矛盾悖论的现象，正是《改变：问题形成和解决的原则》所要探讨的主题。

同类经典

- 杜维明：青年王阳明：行动中的儒家思想
- 钱穆：阳明学述要
- 冈田武彦：王阳明大传：知行合一的心学智慧
- 李亦园：宗教与神话
- 杨中芳：如何理解中国人
- 杨国枢：中国人的心理
- 黄光国：人情与面子
- 阿吉里斯：行动科学

师从天才

智者传记与人生建议

Book9

穷查理宝典—查理·芒格的智慧箴言录

作者简介：查理·芒格，投资界教父沃伦·巴菲特生意场上的黄金搭档、幕后操手，价值投资的伟大开拓者，被誉为“巴菲特的伟大启蒙者”。在公众眼中，沃伦·巴菲特是伯克希尔·哈撒韦的代表人物，是该公司多年来取得非凡成就的大功臣；但另有一人也对该公司传奇般的业绩作出了重要贡献，那就是查理·芒格。

推荐语：芒格绝对是独一无二的。他用思想的力量，拓展了我的视野，让我以非同寻常的速度从猩猩进化到人类，否则我会比现在贫穷得多。你永远找不到一本比这包含更多有用思想的书。——沃伦·巴菲特

同类经典

- 卡哈尔：致青年学者
- 赫尔伯特·西蒙：我生活的种种模式
- 威尔逊：Letters to a Young Scientist
- 戴森：反叛的科学家
- 伯姆：论对话
- 德鲁克：卓有成效的管理者
- 亚历山大：形式综合论
- 唐纳德·A·诺曼：设计心理学
- 克里斯坦森：创新者的窘境
- 刘易斯：技术与文明
- 格拉宁：奇特的一生
- George Leonard：Mastery

小结

卡尔维诺在《为什么读经典》里这样说到：

经典作品是这样一些书，我们越是道听途说，以为我们懂了，当我们实际读它们，我们就越是觉得它们独特、意想不到和新颖。

经典作品是这样一些书，它们对读过并喜爱它们的人构成一种宝贵的经验；但是对那些保留这个机会，等到享受它们的最佳状态来临时才阅读它们的人，它们也仍然是一种丰富的经验。

书海无涯，生命苦短；人有好坏，书有高下。你无需将有限的生命，浪费在反复阅读坏书之上，以经典杰作为舟，载着自己驶向知识源头，畅饮人类心智之泉的美酒。

全部书单，点击豆列[开智正典：科学洗脑百本经典导读收藏](#)。

最新的: October 21, 2015

[向前](#) [向后](#)

读书与心智

读千卷书，行万里路，不够...还得有个对谈者相伴，才更有意思。十月七号晚上，与友人谈读书，线上直播，三百观众相伴，四小时畅谈，不亦乐乎！

Part1：读书的载体

散发出最浓郁的知识芬芳和铭刻下最隽永的历史选择的，却是纸张书籍上的文字，我们把这种最美好的形态称作植物的记忆。

Q：电子书如此方便，还有读纸质书的必要吗？

我有意成为藏书者。我相信印刷书会越来越昂贵，阅读纸质书会越来越精英化。未来除了隐藏在微信群、行业网络这类隐知识之外，绝大多数人的资讯来源会越来越依赖微信、微博这类。如果你像我一样藏书数万，就占据了一个独特信息源。所谓信息不对称与智力不对称。

House

Q：读纸质书与电子书对记忆有何区别？

大脑偏爱纸质书。这是一篇近期文献：<http://t.cn/RynJP3b>。作者整理了一些科学证据。简而言之，对于好书、需要深度研读的，最好以纸质书为主；电子书在元认知、记忆回放、深度理解、工作记忆加工、注意力持续时间上弱于纸质书。

人们阅读电子书时几乎不进行元认知加工，更倾向于快速搜索、快速扫描与关键词查找。这样一来，对深度阅读很不利。另一组研究发现，给3-5岁孩子读纸质书时，家长常常会将故事与孩子生活联系，而爸爸妈妈与孩子们一起阅读电子书时，电子书的特征反而干扰了家长讲故事，使得三岁左右的孩子连故事大意都记不住。参见：<http://t.cn/8kU2mcS>

阅读电子书可以类比于通过微博、推特获取学术资讯，都是在海量信息时代降维知识。原来几千字的论文，140字说清楚；原来要阅读一两周的书，现在下载后，一会儿就快速扫描完。可以看做「自私的觅母」自我进化的必然结果。但，长期只进行知识树广度搜索，不进行深度搜索，觅母会哭泣。

人是承载基因的机器；文化是承载觅母的载体。这是进化论带来的思维变革。觅母如同基因一样，驱动自我进化有三个指标，保真度、多产性与长寿命。在保真度与长寿命上导致必然诞生电子书；但在多产性上，则给纸质书留下了较大空间。我相信电子书的进化速度会足够快，期待更符合认知科学规律的新一代电子书诞生。

Part2：读书的选择

未来已经来临，只是分布不均等。信息不再饥渴，只是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能独木舟？因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。

Q：如何甄别坏书？

一句话总结：作者是否有诚意。

一些没有诚意的书，看标题就可以识别出来。比如每本心理学畅销书都喜欢用「新科学」这个名字。「幸福的新科学」、「意志力的新科学」、「行动的新科学」，这类著作多数是没有诚意的。有些坏书，则较难识别出来。这类书的特点是，作者刻意迎合读者偏好，曲解事实，哗众取宠，故事胜过证据。比如《异类》，到底还是诚意不足。

Q：读书如交友，你是怎么选择哪些书要读，哪些书不读？

时人读书，喜欢追新。却不知读书追新，是将知识根基建立在空中阁楼之上。如果将知识理解为大海，在任何一个世纪，都存在一些优先级别更高的学科，是为「元学科」。潺潺溪流，肆意大海，更多学科由此生发。某种意义上，「元学科」是学科的学科；知识的知识；方法的方法；技能的技能。

在二十一世纪，最重要的五大「元学科」分别是网络科学、认知&神经&心理科学、编程、数学与诗歌。这五大元学科，有着三大共同特点：

其一，有一个足够简单的规则，能够描述事物的次序与组成；其二，这个足够简单的规则，能够以小容大，兼容无穷大的差异化；其三，它能投射到尽可能多的世界。

仁者如水，有一杯水，有一溪水，有一江水，圣人便是大海水。同样，如果说可用之书只包含十篇论文左右的知识密度，是细枝末节；杰作与神作则是生发新思潮的源头。十年光阴，我将冷读过的代表21世纪人类智慧巅峰与知识源头的「五大元学科」经典著作，汇编成册，是为《开智正典》。豆列请点：[开智正典：科学洗脑百本经典导读](#)

因此，我有「五不买原则」。不买经管读物不买心灵著作不买国内专家著述不买专业新书不买一本书。最好的历史学家始终是以偏见取胜。我有我的偏见，现在坦白从宽。

读偏五大元学科的著作；不读那些经管读物心身灵著作国内专家著作专业新书。这就是我的选书原则。在专业领域，以阅读一手论文为主。我曾经很长时间每天将自己阅读论文的心得发在微博或豆瓣上。有几位phd学习我这个方法，建议各位可以试试看，微博不关注任何人，只发自己每天看的论文心得。

Q：元学科为什么重要？

在《安珀志》中，泽拉兹尼用曼妙的语言，描述了一个精彩故事。一位名字叫科温的男子，突然有一天，遭遇车祸，从一场梦境中醒来。他才发现，自己并不是地球人。而是来自一个叫做安珀的国度。安珀是唯一的实体，包括地球在内的无数世界，都是它的投影。只有像科温这样的安珀王族，才能穿越在不同世界中。作者泽拉兹尼向所有好奇的人们，提出了一个有趣的问题：

究竟是否真的存在一个类似于安珀这样的国度？是否地球与无数星球一样，仅仅是安珀的一个投影？怎样才能成为类似安珀九王子科温那样的人，能够快速穿梭在不同的影子世界之中？如何找到回归安珀的路？

真实世界与现实世界最大的区别是——真实世界以简洁规则运作，这些规则具备数学美。而现实世界是一个多系统多节奏多周期的世界，同一个「现实世界」的不同人，会感知到不一样的「现实世界」。如果说现实世界充满噪音，那么，真实世界则只为规则而生。每个时代，都会有接近真实世界的人。这样的人，我将其称之为解锁者。离真实世界越近的人，往往会掌握一部分理解世界真相的秘密武器。正如西蒙所言：「One of the first rules of

science is if somebody delivers a secret weapon to you, you better use it.」这样的武器，在古代，是巫术；是易经、论语与道德经这样的元典；到了今天，则成了五大元学科。

未来不仅已经到来，而是从古至今始终存在。只是，每个时代都会封锁未来。同样的思想，会在不同时代涌现；同样的行动，会在不同时代涌现。历史不会重复，但常常押韵。或者是因为整个进化树尚未爬到那里；或者是因为那个时代的封锁太厉害了，难以浮出水面。

所谓解锁者，就是拥有能够突破一个时代的封锁能力的人。怎样才能成为一名解锁者？找到回归安珀的路？

我倚在船首，点燃一根香烟。

应该很快就能看见安珀了。

我知道影子里的道路，也知道该怎么到达安珀。

不过，每个人都有自己的烦恼。

对于科温来说，是试图利用他的家族姐妹兄弟，带他回家。同样，所有故事都是人类真实生活的投射与隐喻。所有科幻不是科幻，而是未来在某个时刻即将发生的事情。在今天，带我们回家的，解锁未来的，就是元学科。

Q：如何甄别一手信息和二手信息？

《经验的疆界》这本书将寻求智慧的人分为三类。在寻找智慧的路上，存在不同路径。

- 一类是笛卡尔信徒，这一类人崇尚科学，擅长分析。他们喜欢一板一眼地演绎，追求简练但普适性强的理论。他们主要来自科学领域，如认知科学、心理学、神经科学与经济学等。
- 一类是讲故事的人，这一类人强调故事、暗喻与阐释意义，虽然经常以偏概全，但是也同样喜欢对人类状况刨根问底。他们尤其喜欢雕琢语言的细微之处，从中挖掘出意义。他们主要偷师文史哲、人类学与宗教等。
- 第三类人是适应者，这一类人强调历史的复杂，试图通过对人如何适应环境的具体过程、复杂生态圈的分析来加深对智慧的理解。他们将人、动物、技术、各类组织、整个社会都看做是适应的产物。他们的历史观是，认为历史有很强的路径依赖性、具备多重均衡，智慧可以非随机增长。

同样，区分一手信息与二手信息也可以沿着这三个维度去区分：「最小模型」、「最小故事」、「最小行动」。我建构的模型是否能像相对论那样，抽象级别足够高，无法分解，是谓「最小模型」。对于最小模型，主要看其抽象级别，视野开阔程度，是否足够高屋建瓴。可以借助google学术的h指数某个学科领域中的Top100科学家来快速掌握本领域中的已有模型，然后基于种种已经存在的模型，最终挖掘出本学科最高级别的「最小模型」。

对于最小故事，则看其影响人类社会的程度，能否作为故事广为流传。比如在今天，是否在TED全球大会讲过故事，侧面反映科学家实力。当然，最好的「最小故事」来自历史上的人物传记。故事与模型不同，故事不像模型一样对「现实世界」进行抽象，也不追求对世间万物的理解是否正确；而是注重是否激发了某种反因果、惊喜的情绪等。当我们还是猴子时，那些在猴群中传播的那些行为，比如相互挠痒痒。是这样的行为最终将人类从猴子串接为猴群。当人类语言诞生，相互挠痒痒的这类社会互助行为变为故事与八卦，将人类社会组织在一起，跨越动物的局限，最终从村庄到城市。学习不仅需要模型，更需要故事，所以芒格说过：

我本人是个传记书迷。我觉得你要想让人们认识有用的伟大概念，最好是将这些概念和提出它们的伟人的生活和个性联系起来。我想你要能够和亚当斯密交朋友，那你的经济学肯定可以学得更好。和「已逝的伟人」交朋友，这听起来很好玩，但如果你确实在生活中与已逝的伟人成为朋友，那么我认为你会过上更好的生活，得到更好的教育。这种方法比简单地给出一些基本概念好得多。

无论模型还是故事，都是他人见解。串联理论到实践，生发自己的行动，就需要「行动」。如果说认知科学致力于挖掘人类抽象级别最高的模型，解开大脑与意识之谜：「我是谁？我从哪里来？我将到哪里去？」；人类学、叙事学、文艺学、诗学、修辞学致力于讲述最动听的人类故事；那么，行动科学致力于串接人类，如何从理论到实践。

《改变》一书是行动科学源头著作，作者尝试将数学群论与人类行为结合，最终诞生了一个神奇的学科：行动科学。去年拜访译者辅仁大学社科院院长夏林清老师，提及《改变》为行动科学启蒙之作，夏老师非常认同。行动科学是为数不多，接中国文化地气的西方学科，与阳明心学相通。听夏老师讲《改变》背后故事，有种历史即视感。《改变》一书经我大力推荐，大陆读者甚多。夏老师年龄较大，不怎么用大陆的社交媒体网络，调出豆瓣读者书评给她看，她非常好奇，嘱咐一定整理给她。同时蒙夏老师馈赠新作《斗室星空》，文笔幽雅，生命故事动人。夏老师气质极好，难得佩服与夸人，夏老师得夸。

Book1

另外，我推荐过的《教聪明人学习》是行动科学创始人克里斯·阿吉里斯经典之作。行动科学将仍然在系统内的改变称之为「第一序改变」；将跳出系统之外的改变称之为「第二序改变」。比如老师越是关心问题少年，问题就越多；而老师有意忽视学生，反而重新获得对方的重视。这就是行动科学的「第二序改变」带来的神奇效应。

因此，你可以沿着这三个维度，去区分一手信息、二手信息，

- 是一手的模型与否？抽象级别是否足够高？
- 是一手的故事与否？是否制作了某个广为流传的新故事内核？
- 是一手的行动与否？是否提供了某种新型「第二序改变」？

Q：读认知科学系列书籍可以和历史结合起来吗？

认知科学一直不存在很好看的历史著作。我常常将认知科学&神经科学&心理科学列为一类。在心理科学领域，心理史学类著作，如《心理学的故事》写得非常精彩，是心理系学生必读。但是认知科学与之相反。认知心理学在心理系本科教育中最不受欢迎的学科。因为数理程度高，对于初学者来说，难度大且枯燥。如果非要挑出好看的认知科学历史著作，我推荐《心智探奇》（英文名 How the Mind Works）。

然而，抛开认知科学谈历史，从另一个角度来看，最优秀的史学家无不是人性高手，都写过于如何规避认知偏差的著作。如台湾史学家王汎森老师的著作《执拗的低音：一些历史思考方式的反思》就是此类。

大脑爱走捷径，这是来自进化的漏洞。为了规避此漏洞，你可以进行跨越大时间尺度的阅读，如阅读帝国衰亡史、银河兴亡历史这类故事，大进化周期与大时间周期对撞会带来更多鲜活证据，反复重现一些模式。这样的著作可以推荐：

- 别看货币战争了，金融史读弗格森：<http://t.cn/8Ds9fT>；

- 偶像休谟的《英国史》系列：<http://t.cn/zj7d3Vc>；
- 《美国种族简史》：<http://t.cn/Shi9UO>；
- 吉本的《罗马帝国衰亡史》：<http://t.cn/8DszTwW>；
- 盐野七生的《罗马人的故事》：<http://book.douban.com/series/10524>；
- 钱穆的《国史大纲》：<http://t.cn/8Dsz8YM>；
- 卡约里的数学物理学史：<http://t.cn/8Dszerg>

当然，还有我的至爱：《银河英雄传说》：<http://book.douban.com/series/1190> 与 《基地》系列：<http://t.cn/aFF9wv>。

Q：请问基地为什么在开智正典书单上？

基地最特殊的地方是，阿西莫夫创造了新的隐喻。人类社会大体可以用博尔赫斯的图书馆隐喻来形容。对于博尔赫斯来说，他回归「真实世界」的道路是图书馆——大概天堂的样子，或许就是图书馆的样子吧。

Book2

为什么图书馆的隐喻如此重要？因为它的规则非常简单，每本书安放书架上，每个书架的尺寸甚至都可以硬性规定。然而，这样的简单，可以构造出一个最迷人、最复杂、最无穷的世界。

你在没有罗盘指引，没有方向的路上，只是在一个简单的规则构成的复杂世界上，要找到自己的路。除了随机秩序，这个世界就没有任何秩序；如何在一个混乱的世界中进行有序探索？

这是每个试图探索「真实世界」的「解锁者」，终其一生，始终面临，不可回避的问题。对于使用艺术这样的形式来探索真实世界的旅客，甚至会用生命来作为代价。终其一生，无法回答，我们该如何面对世界，如何面对艺术？当这种思维，越来越纠缠，越来越无法排解的时候，那就冲向火车——这是1989年三月海子做的事情。当没有人能够理解，那么，就在一个大海，终了一生——这是毛姆描述的高更故事原型。还有梵高，还有更多....

可以说，人类社会有史以来，是沿着柏拉图亚里斯多德的洞穴故事，铺陈而开。那些洞穴中看见光芒的人，会灼伤自己的眼睛，然而向死而生之后却是见到真正的光芒。柏拉图在《理想国》中如是说：

若身处洞穴，使自己的灵魂得以转而向上，看见智慧及真理之光。

若离开洞穴，哲学家同样不可以只耽溺在真理之光中，他们还要重回洞穴中引领束缚在洞穴中的人离开洞穴，远离无知。

基地同样是洞穴，是人类最后的温床。那是一个将两万年动荡，缩减为千年动荡的洞穴。图书馆隐喻、安珀隐喻，均是柏拉图的「洞穴隐喻」的变式。但是这些变式都是在同一个层面进行衍变。而基地最特殊的地方是他在千年银河尺度上，以人类古典思想源头的「洞穴隐喻」为基础，构建了一个新的双重镜像隐喻：代表物质与科技的第一基地；代表心灵与精神的第二基地。

这是人类社会的大大进步。基地注定将在未来的银河尺度不断传播。当我们人类社会有一天迈入宇宙尺度，那时我们会更加感谢与传颂基地这样的模因创作。

Q：请问消遣性阅读是作为主题阅读外的一种调剂吗？

是的。唯有人文之作，读的才是邂逅与散漫；读的才是情绪与感动，以唤醒文本与良知自觉。与非虚构阅读不一样。我几乎很少跳读。我即将出版的《心智七讲》也会赠送我出版的诗集。我一直认为诗歌是从不确定中表达复杂的最佳载体。所以将其列为五大元学科。任何诗歌之外的载体，比如科学论文或app。都不足以承载诗歌那么大的复杂度。诗歌的复杂度远远超出一切人工智能能够达到的高度，但是表现出来的形式又足够简洁。

一个App可能生命周期是五年或者十年，而那些美丽的诗句，千年后的，依然能击中那些敏感的心灵。试举一例。我的文章中有一句「天上有行云，人在行云里」，此句出自辛弃疾，原文是：

溪边照影行，天在清溪底。
天上有行云，人在行云里。
高歌谁和余，空谷清音起。
非鬼亦非仙，一曲桃花水。

这是我最喜欢的稼轩诗词。因为与我长时间的安静读书心境吻合。我们简单翻译一下，

溪里的水清澈见底，我在溪边行走，影子照在溪里。青天落在水底下，天上的行云，也落在溪里，我却像在云里行走。风光这么美丽，使我兴奋，我禁不住高声歌唱，但是有谁来和我呢？只有空旷的山谷，发出清音来和我。这个声音，不像鬼也不像仙，原来是从桃花水里发出来的一曲歌声。

Cn

Part3：读书的科学

学习六律。

Q：有哪些最新的认知科学研究成果，可以帮助我们更好的阅读？

当一位冒险者踏上解救公主或者击败恶龙的道路，最大的风险莫过于南辕北辙。学习者的学习也存在类似风险，终其一生，学习者面临的陷阱与风险可能远远超过所有其他事情。比如你在市面上常常可以看到大量学习方法的图书销售，当你拿到这些图书的时候，不禁要问，它们真的理解学习本质吗？它们真的有用吗？

市面上几乎99%的学习类读物都是错误的。那么，有哪些最新的认知科学研究成果，可以帮助我们清源正本？认知科学近些年有不少重大发现，其中值得介绍的是「记忆的生存优势效应」与「必要难度」理论。人类记忆存在广泛且普遍的元认知错觉，会误将「记住了」当做「学会了」。因此，我们可以利用认知科学的新发现改善学习。简而言之，

一方面，在输入端，善用「记忆的生存优势效应」，使用一些与生存相关的词汇来作为联想词汇，改造多米尼克记忆术。什么是「记忆的生存优势效应」？我们的大脑生活在石器时代，这个来自进化心理学的隐喻人人不陌生。目前人们熟知的进化心理学研究，多集中在男女择偶行为上。然而，人类在早期狩猎采集时期习得的模式同样会影响我们的记忆与学习。记忆的生存优势是例子之一。研究证据表明，我们更容易记忆增进繁殖的事件记忆。比如，草原与城市，发现草原上的记忆更好。有的研究者质疑该理论，结果使用草原、沙漠与城市三种情景，仍然发现对草原的记忆更好。更具体而言，包括五类：生存相关、航行、繁殖、社会交换与亲属。

另一方面，在输出端需要增加难度，这就是「必要难度」理论。如果我们将人的大脑粗陋地比喻为一块硬盘。假设你的每次记忆，都是往这块硬盘中写入内容。我们可以近似地将人的记忆想象成无限容量，但是这些硬盘上的资讯会相互竞争。人的记忆有两种基本机制：存储与提取。近些年来，认知科学研究区分了人们记忆竞争时的两种不同类型：

- 存储优势 (storage strength)
- 提取优势 (retrieval strength)

以前，人们常识以为，记得越快，就是学习效果越好。简而言之，存储越容易，提取就会越快。但是近些年，最新实验发现了与常识相反的结论：「存储与提取负相关」。也就是说，存入记忆容易，提取出来不容易；反之，如果你有些吃力地存入，那么，提取会更牢。具体而言，认知科学家证实了以下常见必要难度现象的普遍存在：

- 地点的必要难度：换个地点背单词，创造情景尤其是地点的不一致；
- 时间的必要难度：放慢学习速度。工作记忆学到的内容，人们很快会忘掉，所以速度越快没什么好处，反而长时记忆更重要，所以不要在课堂上写笔记，而是六个小时后写笔记；
- 分散学习的必要难度：长时记忆才是真正学习，其中最优的间隔次序是5–10%，可以使用anki等间隔效应软件；
- 交错学习的必要难度：学习不要一个概念一个概念的学习，而是在情境中反复交织、多个主题学习；
- 提取的必要难度：可以利用生成效应与测试效应。生成效应的利用就是换成自己的口吻来重复知识点；对测试效应的利用就是记住，测试不仅是评估，更是记忆本身！

Q：除此之外，认知科学还有哪些有意思的新进展？

除了「记忆的生存优势效应」与「必要难度」理论，认知科学还有大量未被人熟知的发现，我在即将出版的新书《心智七讲》中，将其总结为学习六律：

学习六律1：不要假设问题不可分析。

注解：一旦假设问题不可分析，就会忽视掉大量发现隐藏模式的机会。

学习六律2：不要假设别人跟你不一样。

注解：不要用人格差异来作为逃避学习的理由，比如，他就是比我聪明，我怎么学得会；他跟我不一样的人，我怎么可能做得到。用人格差异来逃避，是杀伤力非常强的理由。一旦养成习惯，基本会将该模式复制到生活的方方面面，很容易获得脑残一生。

学习六律3：不要忽视别人花费大时间周期与大量金钱获得的知识。

注解：不少人总是习惯第一次听到某个科学理论或者认知科学新进展的时候，迫切地用自己既往的知识结构去生搬硬套，结果忽视了真正可以学习到的知识点。

学习六律4：记忆外部化会催生记忆外部化。

注解：不要假设自己真的能听懂或者读懂。抓住一切机会，自言自语，将想到的写下来——从大脑工作记忆内存切换到外部载体。在执行记忆外部化的过程，会催生新的知识产出。对写作的写作，会催生写作；对学习的学习，会催生新的学习需求；对创业的创业，会催生新的项目想法。但记忆外部化存储空间，可以一键搜索而非分类整理。

学习六律5：大脑的自我欺骗功能强于你的想象。

注解：这是认知科学近年来最大的突破。学习者容易产生学会的错觉，举个例子，一般人都习惯当场写笔记。但是，当场写笔记的时候，是在工作记忆区域进程工作，此时输入很容易，未来提取就非常困难。反之，可以在六个小时后写笔记，略有难度的输入，未来提取记忆就更容易。

学习六律6：对思考的思考离知识真相更近。

注解：可以对任何知识点进行二阶、三阶操作，那么会离元问题更近，更容易获得更高的知识抽象层级。比如，对思考的思考，对认知的认知，对战拖的战拖，对学习的学习，对记忆的记忆。

Q：读书很多时候最让人欣喜的时候就是得知自己原来的某个想法或知识是错的，你最近有过这样的欣喜片刻吗？

这是个不好的问题。人类大脑很难承认自己的错误。绝大多数人，几乎很少是因为得知自己原来的某个想法或知识是错的而感到欣喜。与之相反，多数正常人类读书最爽的时候是，呀，那本书说过的知识，我怎么在这本书也看到了，我竟然搞懂了！

总之，人类是习惯自我验证的动物；而非自我挑错的动物。

Q：很多人喜欢看书时画思维导图，这个符合认知科学原理吗？

有用但低效。认知科学家研究了类似思维导图的方法：概念图。结果发现，概念图法非常低效。120名被试中有101名(84%)被试的测试成绩均为提取练习优于概念图。非常有意思的是，人类的元认知错觉又欺骗了多数学习者。75%的学习者认为，概念图学习方法优于其他方法。**实际效果差，但人人偏偏以为「概念图」方法学习高效。**

这是一个极其经典的认知科学研究，所以发了顶级期刊Science。这个研究出乎所有人意料地证明了，我们与其在输入端，反复浪费时间，比如从小习得的学习迷思：精读课本，反而不如在输出端浪费时间。

Part4：读书的技术

如果你想成为理性的思想者，必须培养出跨越常规学科疆域的头脑。

Q：坊间有很多速读的传说，那样读书可靠吗？速读跟跳读差异在哪里？

速读的确有效。

我曾去培训班上过快速阅读训练课程，可以在二十分钟内读完《战争与和平》，而且还是俄文。

作家伍迪·艾伦曾经这样讽刺过速读。速读与跳读最大的区别是，速读不追求语义理解。而跳读是一种利用人类大脑的自动补全能力的信息抽样。

Q：很多人读书的时候只是把注意力放在正文上，但往往一本书最精华的地方在于其注释和参考书目的？

我是平克粉丝，虽然平克的书不少是语言学内容，涉及到英语的精妙之处，很难翻译，大陆不普及。我的写作习惯受平克等影响较大，他写作严谨，文笔优美，想象瑰丽，同时又追求深入浅出，点到为止，很多言论回味无穷。这类写作可以理解为科学写作，而非科普写作。科学写作探索未知，科普写作传播已知。平克很多早年著作甚至可以用来反思今天的认知科学进展。他这样的作家可以排在一流作家与超一流作家之间，需要精读。所以他的 the sense of style 一书万不可当作一般科普著作来快速阅读。

Pinker001

因此，建议大家阅读 the sense of style 一书时，尽量参照平克反复征引的文献，再重读正文，收获会更大。我精读这类著作时，会做一个工作，将作者征引的文献按学科，年代，引用频次分类。这个精读技巧对我个人帮助较大，尤其是阅读一些较难阅读的读物。感兴趣的朋友，也可以试试看。

The Sense Of Style

以上是一个简单示范。其中，红色是2010年之后文献；蓝色是心理学与认知科学类文献；黄色是重要文献，对平克启发较大的思想源头。这样对文献分类后，通过Google学术对不了解的文献快速过一下，再回头对照前面正文，就更容易了解作者言外之意。

Q：你读过的东西都能记住吗？你是怎么写读书笔记的？

一般拥有相当可观藏书量的人，当他们家来客人的时候，那些人一走进门就例行公事地说：「哟！好多书啊！请问你都读过了吗？」最初我还以为，典型不读书的文盲才会问这种问题，此种人家里照例只有两排书，包括五本平装本简易世界名著和分期付款购买的儿童大百科全书。但经验告诉我，很多我们以为还有点文化水准的人也会说这种话！他们仍旧认为，书架不过是个装「已读」文本的储物架，图书馆在他们心目中可谓是个仓库。

艾柯的这段话是藏书人回答这类问题的最佳答案。艾柯的书也是强烈推荐，如《昨日之岛》与《艾柯谈文学》。这个回答出自艾柯的《带着鲑鱼去旅行》一书。至于写读书笔记。我推崇zotero。zotero适合作为家庭藏书管理系统。每看一本新书，都可以这么登记到zotero中。

Zotero 1

下载zotero浏览器插件，直接点击右上角zotero图标，就可以保存90%以上的图书与论文，然后再将这本书的笔记，写在相应条目后面。

Zotero 20

更多技巧，可以去参考我的Zotero系列文章，尤其是[电子文献管理攻略](#)这篇。

Q：抽样阅读不会造成读不懂吗？

不会。不要低估大脑自动脑补能力。另外，有网络科学研究者做过有意思的研究。对于一个网络，我们究竟要抽样多少节点能够获得整个网络的多数信息？答案出乎人意料。仅仅需要10%节点即可。

跳读是比按次序阅读更难的事情。你读得更略微吃力一些。习惯之后，就太容易猜出来了。并且另一个有趣的事是，多数难书，你采取正常阅读次序，几乎很难读懂。

Q：你说主题阅读是快速进入一个新学科最好的办法，可以举例说明一下吗？

学习任意一个学科都可以掌握一个「最小知识原则」。问自己三个问题：

知识的源头

源头落花每流出，亦有波澜。第一个问题就是这一个学科的核心知识体系，它的源头是从哪来的？以认知语言学举例，认知语言学它最早是解决什么样的问题而诞生？认知语言学它是因为什么样的背景诞生的，有什么样的东西在支撑它这一门学科的成立？因此，此时大家不要去看它现在的教材，而是要看它最原始的那一本著作。认知语言学是莱考夫1980年写的那一本《我们赖以生存的隐喻》。读后，我们大体会明白认知语言学是因为「范畴与范畴化」而诞生。

核心话语体系

第二个问题咱们要明白，某个学科它因为某个原因诞生了，那么它必然是有自己的一套跟其他学科不一样的话语体系。比如认知语言学，它跟「认知修辞学」与「认知心理学」就是不一样的思路。那么它的侧重点是什么？仍以认知语言学为例，我们大体会明白，它关心「基本层次隐喻」作为人类的基本思维方式。

二级推演体系

任何一个学科，只要它产生了一个只属于该学科的特殊话语体系，那么，这个话语体系会延伸到下一个层面，推演出二级话语体系。咱们就要明白认知语言学的这个二级结论是什么。这就是「象似性原则」与「经济原则」相互冲突，导致人类心智与语言的一些有趣之处。比如我们的语言习惯一定是有生命的大于没有生命的；人类先于动物；阳性大于阴性。比如咱们只会说美女与野兽，而不会说野兽与美女；只会说夫唱妇随、男耕女织，而不会说女耕男织。

这就是学习任何一个学科要掌握的三个最小知识。我将其称之为学习任意一个学科的「最小知识原则」。如果你掌握了某个学科的三个最小知识，你就容易理解该学科的全局，不至于被它枝节带歪路。但是，功夫在诗外，任意一个学科都存在「知识的诅咒」。此时，我们需要跳到掌握任何一个学科的第四个问题：

其他学科它是怎么看待这个学科的大问题。

仍然以认知语言学举例，此时，我们就关心的是社会心理学如何看隐喻，这就是社会心理学的「自我归类论」与「社会认同论」解决的问题。

Book3

Q：为什么书读薄一点好？

在主题学习时，我们挑选了该领域数十本著作，那么冷读哪本呢？一个小技巧是同等情况下，读薄一点的那本。流传更广的书必然是更薄的书，因为人类大脑的工作原理是能偷懒就偷懒，不该偷懒的时候还要偷懒。我们尝试对比儒家经典《论语》与《孟子》。《孟子》共38125字，全文十一篇，从2877字到6524字不等。反之，《论语》的总字数为15900字，全文二十篇，从370字到1340字不等。

对比两本经典，各自信息组块划分与结构，一目了然。所以中国古代大儒一向有个说法，冷读《论语》，坐得了十年冷板凳，反复阅读、再三回味；热读《孟子》，大块朵颐，痛快淋漓。

Part5：读书的生活

这个世界上，大多数人与你无关，过客而已。与其让外界纷扰填满自己的时间，不如真正浪费自己的生命。如果按邓巴数字，给出个具体答案，7人而已。

Q：听说你每年买书金额过十万，你真的把读书当作是投资？

实际购书金额应该每年都会超过十万。因为大约2008年开始，个人没有经济压力了。又没有太多嗜好，所以钱都花在藏书与添置数码产品上了。

读书我从来不觉得算投资。读书很多时候是不求回报的，追求的是沉浸。此时此刻的享受。如果非要抽象地将时间采用「金钱」隐喻，那么某种意义上，读书勉强算投资。

但是我一直反对「金钱」隐喻，写作课上讲过。太多事情不是「金钱」隐喻，人类的认知结构更是「空间」隐喻，我们擅长男左女右你上我下，但不擅长斤斤计较。比如现在风险投资界习惯采用「战争」、「金钱」隐喻，但是我建议放弃此类隐喻，采取「旅途」、「森林」与「溪流」类隐喻。

Q：你能描述一下你一天的读书生活吗？

我的生活方式是典型的「多相睡眠法」，搭配使用几个心智hack技巧。比如，我在办公室读书后，不会马上写笔记。而是忙其它事情若干小时不等，忙完后，当天或者次日回到家里，小睡一阵，然后醒来后，开始写笔记。这个技巧搭配使用了三个心智hack：

- 必要难度理论：时间的必要难度理论，不要当场写笔记；
- 地点的必要难度理论：不在办公室写笔记，而是换个地点写笔记；
- 睡醒后写笔记：睡眠有助长时记忆。

多数人或许只知道睡眠有助记忆这一点而已，但很少能像我这样，连环使用三个技巧。这样导致我的长时记忆特好，读书效率也较高。因此，为了配合使用我这样的读书生活方式，我每天大约小睡次数会有3-5次，多的时候7次。今年工作特别忙，大约只有每天1-2次了。我在家里几个卧室与书房都安装了遮光布。这样能极快速度进入深度睡眠状态。睡眠不好的朋友可以试试看。

同时我们还可以采取一个简单的办法记录一生。第一步，从工作到生活，尽可能选择第三方api稳定的服务，如创作在Github上，跑步用Nike+等量化自我产品；第二步，创建个隐私推特，只用作记录；第三步，注册itfff或类似服务账号，授权一切你所使用的api服务。短短几月，你就有一个庞大的人生数据索引。

Github伟大的地方是，它可以记录人们的学习与创作轨迹了。我的创作自从2011年以来，几乎都托管在Github。因此，分析我的时间，可以调用Github的commit数据，更清晰地感知。比如，这是我2011年某月的commit的频率与分布。

每周提交次数：



每天提交行数：



使用的开源包叫做：gitstat，感兴趣的朋友可以试试看。

Q：假如真的把读书当成投资，如何才能做一个精明的投资人？

拿投资界的经典老读物《聪明的投资者》举例。这是巴菲特很推崇的一本书。

Book4

《聪明的投资者》这本书阐述的是一种投资的智慧而非技巧。格雷厄姆对投资与投机的区别；对模式化操作的贬低；对透彻分析，本金安全与适当回报的追求，构成了投资的基本原则。事实上，格雷厄姆对模式化操作的反感背后，孕育着一种新的投资模式。即，在足够短的时间，在一个新的模式偏好诞生之后，用最快速度跟进，然后用最快速度套利跑出。

- 一流投资者，无模式，无招胜有招，已经真正明白格雷厄姆对模式化操作的反感的真意；
- 二流投资者，创立模式，并不沉溺模式，在市场试图压制之前，可套利跑出；
- 三流投资者：创立模式，但因模式而死，多半死在自身性格；
- 四流投资者：不创立模式，但理解模式的核心指标、关键节点，善用比自己高明者的模式，因为均利者众、获利小，少数知足者乐，多数人高看自己，死在向上途中；
- 末流投资者：市场对于他们杂乱无序，偏偏自以为大局在心中，既不学习模式也不更新关于模式的知识结构，在错误的模式中渐渐落水，或者被模式的力量压制，事后付出多倍努力重返原点。

在二流投资者中，还存在一类近一流的投资者。虽然自身并不创立模式，但是总是对各类模式极其敏感，并能以最快速度套利跑出。「利用各类新模式」成为这类投资者的模式。同样，我们将此书类比到人类的学习与记忆上，也是类似的。我们可以发现类似中国王国维老先生的读书三境界的类似说法。大体上，学习知识会经历几个阶段：

- 1) 对领域的偏好：不知道自己感兴趣的是什么；
- 2) 对模式的偏好：牛人辈出，吓得自己以介绍牛人为荣；
- 3) 对共鸣的偏好：有了一定独立思想，渴望人群的响应。
- 4) 对时间的偏好：开始触摸到真理的存在，并愿意放弃一些外在，甘于平淡。

我习惯将第四类人称之为「解锁者」。这类人不能太多，太多，人类就会灭亡。但是这类人是保证人类社会多样化以及最后的守护者。总有少数人，做的是那些「解锁者」，追求在人类历史长河中生生不息。这也是我的命运。

Q：你读书很多，写作也不少，还经营那么多公司，哪来的时间？

究其原因，**其一是我毕业十来年，从不加入任何圈子**。每年只参加少数聚会。三十来岁的人，身处创作高峰期。哪有那么多时间去对抗、去妥协、去委曲求全。做好自己就不错了。在三四十来岁的年纪，多数人已经放弃了理想，你的理想主义就是你最大的竞争优势。正如我的数万藏书是我不加入圈子的底气。

其二是远离社交媒体。社交媒体越来越流行，你渐渐发现，在自己的记忆中，收藏了太多噪音。越来越多不相干的人等，强行注入。简单的Mark、缺乏背景信息的交流，成为时尚。你试图享受高质量、具备知识趣味与新鲜感的对话，在今天的社交媒体上，成为奢望。**各类社会化过滤器在鼓励你更多、更快获取输入，你却失去了输出的兴致。**社交媒体按照时间线排序，使得你每天都被最新出现的信息抓住，你习惯将昨天的新信息、今天的新信息按照同等重要程度处理；但不少时候，高质量信息时间半衰周期更长，所以必须远离社交媒体。

其三是做那只帮别人挠痒痒的猴子。人类是孤独的猴子，但是这只猴子喜欢让别人帮自己挠痒痒。从猴子到猴群，你需要社会连接。但怎样与别人社交，个中大有学问。读书人需要与读书人在一起；创作者需要与创作者在一起。然而，**如果你跟一个人第一次见面是通过大会认识的，你的大脑会自我欺骗，认为已经完全认识这个人了。**而我跟多数好友的第一次见面都是非大会认识，线下一对一几个小时深度沟通认识的。这样导致对一个人了解更全面。同时在社交生活中，我常常主动帮别人，这样十年累计，使得安静的读书生活，依然结识了一批君子之交。甚至水到渠成地形成一个开智社群。因为有信任，所以大大降低了我与别人的交易成本。

其四是生活简单化。人生苦短。简化对物质与冗余信息的追求；扩大自我创作的产出。比如我从不做饭，宁愿十一期间吃了四天方便面；再如买衣服只去一个固定品牌商；又如十五年如一日，居住在公司附近，走路上班；晚上从不参加应酬饭局。

总之，人生目标不同，**有趣且时间不朽始终是我追求的目标**，复杂，美丽的知识，比什么都更能击中我。

Part6：读书与创作

人类之创作，多半是出于创造力、好奇心、新鲜感，以及对个人英雄主义的信奉——我肯定可以做出伟大的作品，当然，还有信仰，或者追求真理或者追求美感。

Q：阅读强调的是知识的输入，但诚如叔本华所说，假如只有输入的话，看的书再多，也会变呆子。你怎么处理输入输出的平衡？

随着兴趣走，唯一的注意事项是，尽量少看别人！少看别人！少看别人！

士者必须有傲气。尽量不要在文章中提及任何同时代的人。这是我写作坚持多年的原则。要尽量习得自己的独立思考与独立判断能力。如果你与人交流，常有听君一席言，胜读十年书之感。很可能过去十年，你读的好书没超过100本。写读书笔记，百千万，区分开不同类型的人。

创造力某种程度是从idea噪声中分辨出信号的能力。所以，不少诺贝尔奖得主都鼓励少看文献。说到读书与创作，所有事实里面，有两点在历史上会反复重演：

- 其一，一个时代的神作数量是非常稀罕的，读了和没读，人生大不一样；
- 其二，青年创作者会普遍低估自己做出重大创新的可能。

这两点背后就是，好书与好的创作都会被淹没，以致自己也区分不出了。因此，冷读热读一定要区分开，如果你将垃圾文献与精读文献混在一起，会让你看轻它的突破与重大意义。

如果要保持自己的独立思考能力，不要轻易推崇所谓的大牛。要更靠近一手源头知识，如元学科。这样才可能做出更大的贡献。不被太多噪音迷惑。正如Paul Graham所言：

如果你想要清晰地思考，就必须远离人群。但是走得越远，你的处境就会越困难，收到的阻力也会越大。因为你没有迎合社会习俗，而是一步步地与它背道而驰。如果自己就是潮水的一部分，怎么能看见潮流的方向呢？你只能永远保持质疑，问自己，什么话是我不能说的？为什么？

Book5

小结

最便宜的自我修炼是阅读；最容易产生心流体验的娱乐是写作。富人用钱买心流，超一流作家用心流买青史留名。读一本书的最好方法是开始读一本书；写一本书的最好方法是开始写一本书。开始亲近并努力成为那些解锁者吧！

但愿你的旅程漫长，充满奇迹充满发现。愿各位遇见更多有趣的人与事，读更多有趣的书，开智又开心！

阳志平
2015-10-12

最新的: October 07, 2015

[向前](#) [向后](#)

冷读热读：读书九问

兵无常势，水无常形，读书亦无法。彼之砒霜，我之佳肴。然读书无法却有道。你我都是使用同一颗大脑在读书。这颗大脑受制于那千千万万年以来，星辰起落，狩猎采集，演化大道。

Q1：读物如何分级？

坏书、可用的书、力作、杰作与神作。

世人皆知精读略读，却不知冷读热读。你的大脑习惯用数字来锚定一切。既然都是书这种载体，价格、页数成了你的挑选标准。你总是习惯赋予神作与垃圾读物一样的阅读时间。须不知，人有好坏，书有高下。因此爱书之人均有自己的读物分级系统。我将图书分为：坏书、可用的书、力作、杰作与神作。多数图书，难以超过杰作这条金线。所以你无需将有限的生命，浪费在反复阅读力作之下著作。热读可用之书与多数力作即可，读书万卷真须破；那些凝聚了作者多年心血的杰作与神作，则需要冷读，坐得了十年冷板凳，需要反复阅读、再三回味。

正如钱钟书所言，热读是法国人吃热牛肉，大块朵颐，痛快淋漓；冷读则是英国人冷吃热牛肉，绅士风度，细嚼慢咽。

Q2：冷读什么书？

五大元学科。

时人读书，喜欢追新。却不知读书追新，是将知识根基建立在空中阁楼之上。如果将知识理解为大海，在任何一个世纪，都存在一些优先级别更高的学科，是为「元学科」。潺潺溪流，肆意大海，更多学科由此生发。某种意义上，「元学科」是学科的学科；知识的知识；方法的方法；技能的技能。

在二十一世纪，最重要的五大「元学科」分别是网络科学、认知&神经&心理科学、编程、数学与诗歌。这五大元学科，有着三大共同特点：

其一，有一个足够简单的规则，能够描述事物的次序与组成；其二，这个足够简单的规则，能够以小容大，兼容无穷大的差异化；其三，它能投射到尽可能多的世界。

仁者如水，有一杯水，有一溪水，有一江水，圣人便是大海水。同样，如果说可用之书只包含十篇论文左右的知识密度，是细枝末节；杰作与神作则是生发新思潮的源头。十年光阴，我将冷读过的代表21世纪人类智慧巅峰与知识源头的「五大元学科」经典著作，汇编成册，是为《开智正典》。豆列请点：[开智正典：科学洗脑百本经典导读](#)

Q3：如何冷读？

正反上下，古今中外，读书八字诀。

有种说法，吃透一本书，才算好好读过。然而比吃透境界更高，是通透。吃透仅限于书中内容，通透则是将书中内容与正反上下、古今中外背景知识相互联结。古人常常有言，「半部论语治天下」，因为《论语》微言大义，所以需要字斟句酌，务求通达。因此，宋代大儒朱熹同样说过，冷看《论语》，熟读《孟子》。对于杰作与神作，务求通透。

当你做到读书通透，收获将远远大于手头那一本书。那么，怎样将书读得通透？试看读书八字诀：「正反上下，古今中外」。

读书「正」字诀首重鲜活证据。读书正法集大成者为钱钟书。钱钟书善于从笔记小说、诗词中取证据与正典映照。他的笔记从来是断断续续的，不太注重所谓的思维体系，更注重鲜活证据。所以他曾言道：

积小以明大，而又举大以贯小；推末以至末，而又探末以穷末；交互往复，庶几乎义解圆足而免于偏枯，所谓阐释之循环者是矣。

所谓读书的「反」，侧重质疑基本假设，通过逆向思维与放到另一个历史周期来提升思维品质。读书的「上下」则是指在不同的空间维度读书与思考，以拓宽思维，提高创意；「古今」指由今联想到古，从历史变化的角度来理解问题；中外好理解，即从地域不同的角度去理解问题。此乃「读书八字诀」。（详情参阅老文：[读书八字诀：怎样将书读得通透？](#)）

同时，需要提醒的是，为什么一天要同时冷读几本很难的书？芒格、毛姆、钱钟书等写的读书笔记，都强调了认知科学近些年证实的一点，就是，不要尝试在一天内读一本难书，三五本在一天内一起读效果更好。应将一本难书分散到不同天去，所谓分散学习。

Q4：热读什么书？

五不买原则：不买经管读物、不买心身灵著作、不买国内专家著述、不买专业新书、不买一本书。

与其讨论哪些书可以热读，不如讨论哪些书有较大概率是浪费时间。

读别人的书，是浪费自己的生命，你读得越多，浪费生命越多，所以请珍惜生命。书是拿来用的，拿来折的、拿来涂抹的，不是拿来炫耀的。选书时，让时间作为过滤器。作者本身不诚恳，凭什么要浪费自己的生命给他？

因此，我有「五不买原则」。**不买经管读物不买心身灵著作不买国内专家著述不买专业新书不买一本书**。最好的历史学家始终是以偏见取胜。我有我的偏见，现在坦白从宽。

这是对科学的偏见。读书最怕伪作，披着实证研究的皮，实为抽样偏差的经管书与打着心理学名义的心身灵著作，这两类害人不浅。对于前一类，几乎多数经管读物都有事后解释偏差，废话多多，尽量不读或热读即可。对于后一类，别再看克里希那穆提这类著作了。因为片段契合此时此地心情，因为丝丝情绪而感动于心身灵著作，但，保质期过短。

信仰心身灵著作，容易因为与当时当下心境的吻合，激动得以为理解了世界真相。没几年，不得不抛弃，因为时间已经督促你走到世界的另一边。那些信仰者们，只能通过对导师的追寻、推崇继而成为导师宣讲者，来维持当初的那份感动。较好的科学理论，往往站在较大时间周期上，被较多证据证实。你走到世界的另一边，它还在那里等着你。

你远它，你近它；你捧它，你踩它；它只看着你。

这是对制度的偏见。除了物理数学这类与国际接轨的学科著作之外，尽可能不要买国内专家写的书。读书为什么无用？你是在一个信息不匹配环境下，进行书中思想测试。比如，二十一世纪伊始，你在中国炒股，在美国炒房，那么，你从书中学到的投资理念又怎么可能起作用？相反，你在中国炒房，美国炒股，相应书本智慧才发挥作用。在一个学术共同体不成熟的国度，怎能奢望生产出影响一个世纪的杰作与神作？

这是对原创的偏见。专业类图书尽可能不要买，直接以一手文献为准。比如心理学类图书，看主流数据库与几本高引用刊物即可。多数图书，就是观点与论据。一手资料，它建构观点与论据的模式更值得你学习，而二手资料会打乱与破坏原创美感。

这是对主题学习的偏见。我从来不买一本书，而是一箱一箱买书。因为好书与好书会相互竞争，一口气买20本网络科学的好书，怎么也明白网络科学的体系了。

最后留下来的，值得热读的读物是围绕经典生发的新书或者部分时事书。唯有人文之作，读的才是邂逅与散漫；读的才是情绪与感动，以唤醒文本与良知自觉。[《如何读、为什么读？》](#)要读用人类语言表达的人类情绪，你用人性来读；用你全部身心来读。[《我想遇见你的人生》](#)是爸爸写给女儿的爱；[《阅读的狩猎》](#)是知识狩猎者遇见「猎物」的爱；[《昔我往矣》](#)是怀旧的爱；[《梦与智的旅程》](#)是男女的爱；[《流浪者之歌》](#)是自我寻找的爱。

Q5：为什么要跳读？

速度没有意义，源自练习与背景知识的跳读才重要。

不少作家、思想家都会强调跳跃式阅读的重要性。其实，认知科学近五年也证明了此点。如前所述，分散学习。比如毛姆，他在《跳跃式阅读和小说节选》一文中写道：

聪明的读者只要学会一目十行跳跃式阅读这种有用的技巧，就能在阅读时获得最大的享受……人人都会跳跃式阅读，但既要跳跃式阅读又不受损失，却并非易事。

然而，跳读不等于速读。Spritz软件号称能够大幅提高人们阅读速度。记者就此，采访于我。（详情参阅：[南方周末 – 不到两小时读完《洛丽塔》，意义何在？速读技术的悖论](#)）我如是回答：

在认知科学专家、科学作家阳志平看来，《超体》中所谓大脑只利用了10%的理论，只是「神经迷思」。他相信，人类在短期内可能无法突破阅读速度的限制。「可以将人类大脑想象为一个简化的输入输出装置。制约这个装置输入输出速率的是工作记忆，它是人类所有能力，包括阅读速度、记忆、注意、执行功能的瓶颈。」这个瓶颈受制于人类进化早期出现的前额皮层，因为它的存在，片面追求速读方法意义不大。他说，研究大脑的科学家之间有个玩笑：「如果神灯只能增进你的一种能力，那么就请魔鬼将你的工作记忆能力提高一倍。」

与法国的书虫们相仿，阳志平也对速读乃至Spritz技术不以为意。他认为在具体读物上的阅读速度，更多源自练习与背景知识。但Spritz的开发者明白，快和多，是人们永远的欲望。

Q6：怎样更高效地跳读？

抽样读书法，大脑喜欢脑补。

研究表明，大约10%左右节点，即获取80%左右高质量信息。那么，你该选择什么样的节点来获取信息呢？对于杰作水准之下读物来说，非常容易，其图书篇章结构，如浊水池塘，浅薄不堪。比如，民国秘史或高效能人士的七个习惯。或者沿着时间线索铺陈而来；或者围绕某个论点，陈列观点。

然而，杰作与神作不是这样的信息结构。杰作与神作或者微言大义，观点新鲜，读来令人豁然开朗，直指大道；或者旁征博引，气势如虹，文如汪洋。

纳博科夫就是这样的作家，[《俄罗斯文学讲稿》](#)就是这样的杰作。那么，该如何跳读这类著作？找到10%的关键信息结构呢？在写作课上，我以《俄罗斯文学讲稿》举例，给各位同学演示了「抽样读书法」。你可以如此层层递推，循环往复。

首先得理解作者自身的审美偏好。像纳博科夫这样的伟大作家很少使用诸如六大技能、七大美德这样的篇章结构。此时你必须回到文本本身。比如当你了解到纳博科夫写过的唯一人物传记是果戈里，经常提到的作家是托尔斯泰。那么，这样就可以选取《俄罗斯文学讲稿》中果戈里、托尔斯泰两章来抽样。

接下来，验证第一轮抽样结果。你仔细阅读纳博科夫《俄罗斯文学讲稿》的前言，以及相应推荐语，发现的确多处提及果戈里与托尔斯泰，验证了你将这两章作为信息抽样的关键节点的正确。比如纳博科夫高度推崇果戈里，甚至认为果戈里有可能是一种不存在的作家。

因为杰作与神作的阅读难度超出一般读物太多。即使你进入了果戈里这一章节，你仍然难以把握纳博科夫的核心观点与精妙之处。我们继续采取信息抽样方法进行阅读，倒过来阅读。看果戈里这一章的结尾，你会发现，纳博科夫认为果戈里最大的特色是他的作品更多是一种语言现象而非思想观念。

这么一来，我们把握住了纳博科夫对果戈里的基本认识，然后回头重新读起，势如破竹，难处迎刃而解。

接下来，我们可以将果戈里这一章划分为不同信息组块，继续将各自信息组块打碎重组，每次只抽样阅读其中一个信息组块。比如，你会发现，此章有十七个组块，其中，纳博科夫花费了极大力气讲果戈里的作品《外套》。这样，你可以重点阅读《外套》这个组块。我们发现它又分成不同段落，在段落部分，继续抽样。

最后，如此循环反复，在写作课的短短十分钟的跳读示范中，我与同学们一起得出了纳博科夫的至少十点文学认识。比如他是一位高度重视感觉的作家。

为什么更多鼓励跳读而非循规蹈矩，按照篇章次序阅读呢？因为大脑爱脑补。「汉字序顺并不一定影响阅读」，当你阅读这句话时，大脑自动脑补成正确语义；当你看到三根并非连续的线条，你会将其脑补成一个三角形。

阅读杰作与神作的时候，因为其代表了人类巅峰知识，往往会超出多数人的阅读舒适区，此时你会晕晕欲睡。然而，你见过写作的时候，会睡着的人吗？

某种意义上，跳读帮助你动用了更多大脑能量，自发地去补齐跳过的中间组块，纳博科夫可能讲了什么？如此一来，会更深刻地理解作者观点。

Q7：怎样更好地提取记忆？

记得越快，忘得越快；记得略微吃力，提取更容易。

读书速度不重要，关键的是事后提取记忆的速度。（详情参阅老文：[纳博科夫的卡片](#)）在这里，需要介绍认知科学最新研究进展，超出多数人常识的一个原理：「必要难度」。如果我们将人的大脑粗陋地比喻为一块硬盘。假设你的每次记忆，都是往这块硬盘中写入内容。我们可以近似地将人的记忆想象成无限容量，但是这些硬盘上的资讯会相互竞争。人的记忆有两种基本机制：存储与提取。近些年来，认知科学研究区分了人们记忆竞争时的两种不同类型：

- 存储优势 (storage strength)
- 提取优势 (retrieval strength)

以前，人们常识以为，记得越快，就是学习效果越好。简而言之，存储越容易，提取就会越快。但是近些年，最新实验发现了与常识相反的结论：「存储与提取负相关」。

也就是说，存入记忆容易，提取出来会不容易；反之，如果你有些吃力地存入，那么，提取会更牢。比如，我们的常识是要在课堂上记笔记。但是必要难度原理建议，别在课堂上记笔记，老师边讲边记笔记，你会听得太明白，写入太容易，但是大脑那块硬盘未来会不易提取出来。过些日子，多数遗忘。反之，如果我们略微增加一下写入难度，比如晚上回到宿舍或者第二天再写笔记，这样未来提取会更容易。也就是，你有些困难地存入，会记得更好并真正学会。

Q8：如何更高效地主题学习？

大脑喜欢找不同。

教大家一个心智小窍门，做任何事情，解决一个问题，要有批量解决问题的思路。例如你要找一个男朋友，你要想着怎么吸引一批优质单身男性；比如说你要创业，思考如何做一个好公司，你就要想着批量创造一批好公司。

如果你单想着我怎么找一个男朋友，做好一个好公司，你是很难得出一个巧妙的结论，因为人类的大脑不是这么设计的，人脑不善于在一个问题上深入思考，更善于在不同事物之间找不同。譬如说问你的爸爸和妈妈有什么区别，你会马上在万分之一秒中得出众多结论：第一性别不同；第二外观不同；第三爸爸用的手机是iPhone6，妈妈用的是安卓手机…

所谓知识，无非是信息。利用找不同，你可以在一瞬间，得出众多信息。

人类大脑有很强的模式处理能力，它能快速地将两个人不同之处找出来，这份能力太强大了，所以做任何一件事情要拿到好的答案，要思考如何批量。同样，具体到读书上，学习任何一个学科其实都可以掌握一个学习该学科的「(..)/images/原则」。

假设你要学习认知语言学，作为一名之前是从来没有接触过它的新手，那么你第一步是买五到十本认知语言学教材。拿着不同的教材，你看不同教材反复在讲什么问题，你就很明白该学科的核心知识体系了。比如，你拿出三四本教材来对照一下。你发现来自不同年代不同国家的三四本教材反复地在讲范畴以及隐喻。大家就明白，这是认知语言学最核心的内容。

因此，我信奉主题学习。人类大脑善于找不同，不善于深度学习。将100本写作图书放在一起，一个智力正常的人，找不同很容易，很容易理解写作的一些细微之处。我也有意成为藏书者。我相信印刷书会越来越昂贵，阅读纸质书会越来越精英化。未来除了隐藏在微信群、行业网络这类隐知识之外，绝大多数人的资讯来源会越来越依赖微信、微博这类资讯。如果你像我一样藏书数万，就占据了一个独特信息源。所谓信息不对称与智力不对称。

Q9：如何培养元认知能力？

世界万物，自然涌现，在时空中塑形成功，固化下来，是为模式。

好的读书方法是什么？一言以蔽之：「博观而约取，得鱼而忘筌」。

苏轼的约取、庄子的鱼，如同中国文化一样，充满只可意会的文化特色。美则美矣，悟性不到的人难以诉诸实践与传播。相应地，庄子的这条大鱼在西方心理学术语中，有更清晰的表达：元认知。

元认知就是那些关于思维的思维、关于学习的学习、关于认知的认知，你对它的学习，更容易迁移到具体领域的知识上。如果我们将一生的学习看做一场旅程，那么，元认知就是那个高铁。具体的领域知识则是我们的旅程所经历的一站又一站。（详情参阅老文：[元认知学习示范：以TED为例 – 阳志平的网志与 阳志平谈判技巧](#)）

如果我们知识与技能的习得，看做一个树形结构。

- 在学习早期，需要执行广度优先搜索，了解牛人牛刊里程碑的知识点在哪；
- 在学习中后期，需要深度优先搜索。此时再执行广度优先搜索，则会陷入一个典型的国人思维弊端，容易长期停留在学习的平台期，对较肤浅的知识了解极多，但是难以迈入一个更高的层次。日本剑道的守破离、从小兵到专家的德雷福斯模型说的都是这回事。在打破规则之前，先遵循练习。

深度学习时，常常会遭遇平台期。广度优先搜索侧重高阶抽象能力，因为符合人类天性，容易培养；但深度优先搜索，将遭遇很多平台期，不容易培养。别无他法，硬扛着过去。如此反复反复。慢慢地，元认知学习能力就会提升。

学海无涯，苦作舟，乐作帆。大体上，学习知识会经历几个阶段：1) 对领域的偏好：不知道自己感兴趣的是什么；2) 对模式的偏好：牛人辈出，吓得自己以介绍牛人为荣；3) 对共鸣的偏好：有了一定独立思想，渴望人群的响应。4) 对时间的偏好：开始触摸到真理的存在，并愿意放弃一些外在，甘于平淡。

多数人注定一生，是以阅读别人的图书为主，被他人创作的模因附体；然而，然而，这世上，总有少数人，以创作者的姿态。独上高楼，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

小结

随性而至，兴尽而归。或伴随作者思绪起伏，移步换景，柳暗花明，陡然开阔；或与作者促膝长谈，到秋来入兰堂，看银河，牛女星，伴添香。千千万万年以来的星辰起浮；千千万万年以来的人情世故，好一番读书美景！

补记

外婆昨日八十大寿，四代环绕，一堂欢笑。而我身为长孙，却人在异乡。家人体贴地发来现场照片，不由地注意到，外婆与众人合影背后是外公遗照。不由地，思念汹涌而来，哀念外公这位爱书人。

上学时，没碰到什么好老师，同学家长多半不爱读书。在很长一段时间，甚至高考前夕，都在恐惧，自己是否会像长辈们一样，会按部就班地成为一名小镇工人或农民。在家乡那样落后而美丽的湘南小镇生活，那是一种窒息的美。

640

幸好，还有外公。小时走南闯北的艄公，之后返乡种田的外公，却意外地喜欢读书。自幼被外公隔代抚养，受老人影响，意外养成读书习惯，算是侥幸躲过一位小镇青年的劫数。以致长大后，爱书成痴，年复一年，日积月累，渐渐藏书数万。累了倦了，我就用书垒一部床，一堆枕头，一堆好书，睡醒了看，看累了睡，快哉！

然而，我多么想，回到小时候。冬天躲在那个向阳小山坡房间里围炉烤火，听你给我讲一个又一个故事，那悠悠湘水瑶族鬼怪，那三皇五帝世间冷暖，那年轻放排汉子多情湘女…

有一种花，你没有看见，却笃信它存在，
有一种声音，你没有听见，却自知你了解，
就算生命是一项随时可以中止的契约，
真情在最醇美的时候，却可以跨越生死。

阳志平

2015-9-25

最新的: September 25, 2015

[向前](#) [向后](#)

但当欢乐：写作的意义

1

今天是我的三十五岁生日，每年生日也是自己的反思日。这一天，我都会选择一个关键词，作为来年行动指南；同时也会选择一位历史上的榜样，看其人，读其书。2013年是「文体」；2014年则是「道人出山去」。

2013年，恰逢在老家的最后一年。从2009年到2013年，四年时间，不务正业，漫读经典。老家是衡山余脉，风光旖旎。山居有日，持诗一卷；莫莫高山，深谷逶迤；帆随湘转，望衡九面。那一年，风景美好，日子缓缓。

Hometown

2014年4月，正式出来创业，时间开始快进。下山一路，算不上风和日丽，时有狂风暴雨。去年12月，合伙人离职时，以我的强势性格，潸然泪下。

这些关键词就如同咒语一样，暗暗地念叨它，你就得到了祝福，好运伴随而来。今天，给自己选择的关键词是「但当欢乐」。它来自我的新书《认知写作学导论》。

2

「认知写作学」是献给自己的最佳生日礼物。正如去年的《文心书话》一样，那是一本灵感驱动的书，一个字一个字，不断地从你的脑海中往白纸上蹦。同样，「认知写作学」也是灵感驱动，因运而生的学科。过去三个月，一百多位开智写作班同学相伴，最终成就了一门新学科。三月辛苦，历历在目：

2015年6月13号：

下午一口气讲了三小时写作课，外加最近非常忙碌，直接讲完后就睡着了……欣慰从此开启了写作新流派。相信各位优秀学员会带给我越来越多惊喜。

2015年6月20号：

今天下午，连续四个小时讲完写作课第二讲。用网络科学解读认知科学四大基础原理，再用其解读写作。人间万事万物的至高法则。讲完后，竟然有点小激动，这样的讲义，我也写出来了！感谢首批一百学员的教学相长，你们真的很棒！你们中间必然会诞生伟大的作家！

2015年7月4号：

「修辞感觉」今日讲完，「认知写作学」融会贯通，终于自成体系。可以说，认知写作学发源于今日。感谢各位学员与历史上伟大的学者、作家。正是站在你们的肩膀上，一个崭新的写作流派今日成型。敲下「修辞作为人生意义」，顿觉海阔天空。

2015年8月8号：

写作的意义在于忧伤与记忆。认知写作学理论篇今日下午讲完！连续9周熬夜写讲义，200本书，100篇一手论文，来自认知科学、叙事学与语言学等十个学科的精华，100位超级棒的学员，最终开创了一个新的写作流派。累，但爽！

3

在今天这样的时代，写作的意义何在？正如在「认知写作学」最后一节课总结的那样：写作的意义在于忧伤与记忆。这是写作除了训练思维等功用之外最突出的审美价值。

在这样的时代，我们更想偷窥未来；我们更喜欢群居而非独处。今天名动一时的商业畅销书《从0到1》的副标题是「开启商业与未来的秘密」。创业投资孵化机构赤裸裸地以未来命名：未来工场、未来创客、初创未来……开智微播公司的口号同样是「解锁未来」。

如果让你偷看2025年，你会看到什么？未来是由与现在不同的事构成；未来是由亲切未来的人重塑。时代大变局，胸怀大志者当与智者同行，与勇者相互鼓励；与仁者构建同辈信任。

然而，如果人人都能够看到未来，那么会如何？假设地球是一个向着遥远未来，高速前进的宇宙飞船，那些看到未来的人，就如同在飞机上打开窗户的人。窗外罡风烈烈，只有极少数的人能够幸存。那些幸存的人啊，将微暗的光，以歌谣、传说与故事的方式，送到今日的人们梦中。那是忧伤与记忆。

4

让我们回到中国写作源头《诗经》。《诗经》正是一个伟大民族关于忧伤的集体记忆。在《诗经》中有近40个词汇来诉说忧伤。「忧心悄悄」，这是《柏舟》；也是《出车》。柏木船儿荡悠悠，河中水波漫漫；鹰旗龟旗交错，招展挥摇，你人在旅途。未见君子，「忧心奕奕」，既见君子，我心反侧。

当你在真实世界中，碰到一个忧伤的事件，你会痛苦好几天。比如失恋了，言笑晏晏，信誓旦旦，伊人言笑犹在眼前，却与你无关，在水一方。你会哀伤，胸口郁郁，如有大石。但是一旦你用符号化的方式，对这种失恋的情绪进行处理，写成优雅的诗句。这个时候，反而产生美了。试看《诗经》中的忧伤种种：

焉得谖草？言树之背。愿言思伯。使我心痗。——《卫风·伯兮》

在中国称之为谖草，西方称之为忘忧草。找啊找，能否找到忘忧草，让那正在病着的老妈没那么痛苦。几千后的今天，读它，依然能够感到那份忧伤。

再看另一个例子：

民亦劳止，汔可小休。惠此中国，以为民逑。无纵诡随，以谨惛憇。式遏寇虐，无俾民忧。无弃尔劳，以为王休。——《民劳》

烈阳下，民工劳碌，挥汗如雨；酒席上，觥筹交错。千年过去，百姓的辛苦依然。从中国写作源头开始，它为什么存在这么多关于忧伤的，关于痛苦的描述？当我们一旦用符号化的方式来处理忧伤的情绪，它就慢慢地变为美。

5

漫漫演化，那些源头的忧伤的记忆变为民族集体记忆中的一部分。只要你是汉文化下长大的小孩，一旦你继承了汉文化传统，这样你一上来就明白如何与忧伤欢乐同行。天上有行云，人在行云里；乘风好去，长空万里，直下山河。这些美好的诗句，时隔几千年，我们依然能感知到其优美。母亲病重；失恋独处；民忧依然，我们哭着在笑；笑着在哭。

写作的意义正在于无用。一辈子，我们能够碰到的功利计算会足够多，有意义的事物总会不断抓住我们的注意力。然而，美好的写作并不教这个，也无需教这个。写作的此时此刻就是一切，就是欢乐与意义。比如家中那情窦初开的小女，遇见他，突然明白，用「云间月」「海上花」，来形容自己喜悦的心情。那时，她的爱情开始闪亮。

6

友人著作有句话我很喜欢，「生活大概就是这样，很多东西都在分分秒秒地消逝，然而，然而，这露水的世上，有卿云烂兮，纠缦漫兮。」这句话前半句来自日本诗人小林一茶的著名俳句：

露水的世，
虽然是露水的世，
虽然是如此。

后半句出自《古诗源》。山居有日，持诗一卷。卿云烂兮，纠缦漫兮。明明上天，灿然星陈。岂能不欢乐？

阳志平
2015-8-26

最新的: August 27, 2015

[向前](#) [向后](#)

理性：重新定义人类认知能力 ——《超越智商》推荐序

说明：斯坦诺维奇新作《超越智商》简体中文版即将在大陆出版，据说就差我的推荐序，马上就可以印厂，八月份正式问世。上周周末一天写就，万字长文，酣畅！各位读者先睹为快。

6月23号，端午节后上班第一天，我的面前，是一批精装本图书。它是认知科学家斯坦诺维奇（Keith Stanovich）《机器人叛乱》的简体中文版。我是中国第一位拿到图书的读者。当天收到图书后，立即给期盼已久的师友们快递过去。在随书贺卡上，我激动地手写了如下赠词：

《机器人叛乱》来了！继道金斯《自私的基因》后最好看的神作。将剑交给那些能够挥舞它的人，现在，我乐意将这把剑传递给你——各位追寻理性的师友。它是认知科学与决策科学之剑，也是人类爱与善良之剑！

Robotrebellion

现在，我同样非常乐意向各位读者推荐斯坦诺维奇的另一本著作《超越智商》，这一次，我会在给你的贺卡上写道：

在信息爆炸的今天，成为聪明人意味着要阅读大量图书并掌握大量概念。而在21世纪，聪明人必须掌握的元概念是「理性」。光有智力还不够，还得理性。这是世界上最好的认知科学家写得最好的一本「理性」著作，它将帮助你理解人类心智架构，从高智力到高理性。

Whatintelligencetestsmiss

《这才是心理学》

为何我会如此激动？回到2000年。

彼时，我还是一位心理系本科生，意外读到一本英文著作，思想深邃，通俗易懂。从此，原本细碎庞大的心理学知识难题迎刃而解，我一下子具备了所谓的「心理学思维」。而那本书，就是斯坦诺维奇的成名作《How to Think Straight about Psychology》。我的心理学研究之路似乎一下子开窍了，以本科生身份发表了十余篇论文，并荣获首届北京市挑战杯特等奖。

Stanovich

(Keith E.Stanovich)

时隔五年，我又从好友中山大学心理系程乐华老师那里得知，杨中芳老师（中山大学心理系复系后第一任系主任）正在组织同学们翻译此书，作为心理学入门必读著作。程乐华老师给当时中山大学翻译的简体版起了一个有意思的名字：《与众不同的心理学》。

正如它当年给我带来的震撼，这本神作通过不断的口碑传播，很快变为大陆多数心理系的入门必读著作。甚至有了北师大翻译版、中山大学翻译版等不同版本，简体版书名分别有《这才是心理学》、《与众不同的心理学》与《对伪心理学说不》等。相对而言，我个人更喜欢书名《这才是心理学》。

几年后，豆瓣诞生，《这才是心理学》因为写作清晰明快，思想深刻，迎来一轮又一轮豆瓣读者追捧。截至目前，已有上万豆瓣读者读过此书，有的版本，如人民邮电2012年版《对伪心理学说不》，1410人读过458人在读5494人想读，总计被756个豆列收藏；全书总计13个版本，成千上万读者给予9分以上好评（满分10分）。读者总计写了598条评论，102篇书评。无数豆列将其作为心理学入门必读读物。

有的读者在书评中赞道：「尽管这本书在豆瓣评分极高，我认为它始终被低估了」。又有的读者赞道：「这本书是一本堪称经典的好书，而且其意义已经超出了心理学的范畴」。

时间很快到了2010年。此时，我正准备写一本关于学习与心智成长的认知科学普及读物。于是开始寻找相应的学术体系。偶然之间，我发现世界上有一批极客，天天在讨论如何让自己变得更聪明。而在一个英文网站，不少人都提及一本书，甚至有读者一章一章去写它的读后感。

当我看到作者是斯坦诺维奇时，立即买来了英文版。这本书，就是各位读者现在拿到手的英文原版：《What Intelligence Tests Miss》。读完后，大吃一惊，我明白了，斯坦诺维奇的体系就是我在苦苦寻找的体系。

芒格曾经说过，「如果你想成为理性的思想者，必须培养出跨越常规学科疆域的头脑。」那么，当你跳出常规学科后，你我来到一个野兽乐园。这是一个危险的世界，正如斯坦诺维奇所言，「聪明的人只有在被告知要如何做的情况下，才会表现优异。」现在，没人来告诉你该如何去做。这恰巧是多数寻求智慧的求知者经常面临的情况：这是一个极不确定并高度复杂的世界。黑暗路上，谁是那盏伴我前进的温暖小灯？

当我意识到斯坦诺维奇的理性心理学体系就是我在苦苦寻觅的真理之灯；当我注意到那时国内还没有任何一个人关注到斯坦诺维奇如何重新定义人类认知能力，我决定将其系列著作引入到中国，这就是斯坦诺维奇的理性时代三部曲《机器人叛乱》、《超越智商》与《理性与反省心智》。

严复曾在1895年写道：「鼓民力，开民智，新民德。民智强，则国家强；民智弱，则民族亡。」然而百余年后，每个有见解的中国人对当今国人的理性程度仍不乐观。与其再打理性争辩的口水仗，不如理解理性背后的认知科学。现在，是时候，让理性之灯，照亮更多国人寻求智慧之路。

思考，快与慢

岁月漫漫，十年时光，我从青涩的心理系学生成长为斯坦诺维奇著作的引入者，怎能不激动。

那么，斯坦诺维奇究竟说了一个什么新故事呢？

我写这篇文章的时候，恰逢高考志愿填报期。就像高考成绩一样，智力测验成绩构成了绝大多数人评定聪明的一个指标。当我们说这人智商真高，我们在假定，他/她是一位聪明人。然而，无论是专业的智力测验成绩还是智力测验的变种——高考，都难以反映一个人的真实认知能力。前不久，魏坤琳老师发了一条微博，为高考学生加油：

高考就是考砸了，也无损你在人生大道上前行。我在人生跑道旁，为你们鼓掌、加油。by 魏坤琳，一个曾经的高考失败者。

大家都笑了。国人心目中的最强大脑科学男神怎么能算是一名高考失败者呢？当我们长大后，越来越清晰地意识到，智商测试成绩及高考成绩的好坏跟一个人的成功关系不大。甚至，我们可以看到大量反面例子，高考状元，一事无成；聪明人，碌碌无为。所以民间才有了所谓的「聪明人做傻事」的说法。

斯坦诺维奇敏锐地注意到这一点，既然「聪明人」会做「傻事」，那么就意味着认知科学对「聪明」的界定出了问题。因此，早在1989年，他参照学习障碍的概念（那些智力测验正常，却学习成绩低下的人），发明了一个新的词汇：理性障碍（Dysrationalia），用于描述那类智力测验正常、但思维能力却低于人类正常水准的人群。正如书中所写：

什么是理性障碍？布什的认知缺陷没有影响到他在智力测验上的表现，但是削弱了他做出理性决策的能力。这些认知缺陷，是「理性障碍」(Dysrationalia，类比「阅读障碍」，dyslexia) 的根源。

我于上世纪 90 年代造了这个词，用以引起人们注意智力测验的不足。我把理性障碍定义为，尽管具有足够智力，却缺乏理性思考和行动的能力。因此，总统并非不聪明，而是很可能患有理性障碍。

学术界的奇妙就在这里。高手过招，相互激发。「理性障碍」作为斯坦诺维奇所言的「模因」，又引出了一连串的新模因。首先是理性障碍概念启发了哈佛大学认知科学家帕金斯提出「心智程序」(Mindware) 概念。

1995 年，帕金斯注意到理性障碍的普遍存在，因此在著作《出类拔萃的 IQ》第一章中引用斯坦诺维奇发明的词汇：理性障碍 (Dysrationalia) 来呼唤人们重视反省智力。为了解释人们如何提高反省智力，帕金斯发明一个新词汇：心智程序 (Mindware)，来形容那些安插在人们大脑中的程序。我们要抵制那些坏软件，安装好软件。

结果，心智程序 (Mindware) 概念反过来启发斯坦诺维奇提出人类心智架构的「双过程理论」。他与英国认知科学家埃文斯 (Evans) 审查了大量认知科学、神经科学与心理科学文献，注意到，无论是齐瓦孔达在社会心理学领域提出的冷认知、暖认知；还是雷伯在教育心理学领域提出的内隐学习、外显学习；还是埃文斯在推理心理学领域提出的进程 1、进程 2，都在阐述人类大脑的运作可以区分为两种不同认知过程。

因此，在 2000 年左右，斯坦诺维奇首先提出了「双系统理论」(Dual-System)，他认为人类的心智加工存在系统 1、系统 2 两个不同过程。斯坦诺维奇的「双系统理论」又启发了 2002 年诺贝尔经济学奖得主、认知心理学家卡尼曼。

Daniel Kahneman

(Daniel Kahneman)

卡尼曼不仅在诺奖演讲中提及斯坦诺维奇的贡献，还将斯坦诺维奇与埃文斯提出的这一理论作为 2011 年出版图书《思考，快与慢》的标题与图书架构。卡尼曼在《思考，快与慢》中写道：

基思·斯坦诺维奇与其长期合作者理查德·韦斯特 (Richard West) 首先提出了系统 1 和系统 2 这两个术语（他们现在更喜欢将其称为第 1 类型过程和第 2 类型过程）。斯坦诺维奇和他的同事们用了几十年的时间来研究不同个体面对各种问题时的不同反应，这也是本书所关注的问题。

他们用多种不同的方式问受试者同一个基本问题：为什么有些人比其他人更容易受判断成见的影响？斯坦诺维奇在《理性和反思性思维》(Rationality and Reflective Mind) 一书中阐明了他的观点，对书中相关章节的主题进行了大胆而独到的论述。他对系统 2 的两个部分作了明确区分，这一区分十分明显，斯坦诺维奇称其为泾渭分明的两种「思维」。

其中一种思维（他称为算法）负责的是慢思考和要求很高的计算活动。有些人在这些脑力活动中比他人做得更好，他们在智力测试中超越他人，并且从一项任务转换到另一个任务上时，他们往往更快、更高效。不过，斯坦诺维奇认为，高智商并不能消除成见。要想消除成见，还需具备另一种能力，他称其为理性。

斯坦诺维奇对理性之人的定义和我之前说到的「勤快人」有相似之处。他的核心观点是我们应当将理性和智力区分开来。在他看来，肤浅的或者惰性思考是一个反思缺陷，是一个理性错误。这是个引人注目且发人深省的想法。

为了论证自己的想法，斯坦诺维奇和他的同事们发现，在某种情况下，球拍和球的问题以及此类问题比传统的智力测验（比如智商测试）更能反映出我们对认知错误的敏感度。关于智力和理性之间的区别是否会引出更多的新发现，时间最终会告知我们答案。

《思考，快与慢》的不少中国读者没有注意到这段话，甚至部分读者以为双系统理论是卡尼曼贡献，其实不然。它来自斯坦诺维奇与埃文斯。尤其是英国认知科学家埃文斯 (Jonathan Evans)，少为人知。但是实际上，他才是最初原创者，远在 1989 年，便发表了相关论文与著述。

Jonathan Evans (Jonathan Evans)

正如卡尼曼上文中提及的肯定被人忽略的要点：「他们现在更喜欢将其称为第 1 类型过程和第 2 类型过程」。近些年来，斯坦诺维奇与埃文斯等合作的论文，否定了通过卡尼曼畅销书《思考，快与慢》的宣传而广为人知的「双系统理论」，而更倾向于使用「双过程理论」(Dual-Process) 描述人类大脑工作的两种不同进程。

为什么要否定自己提出的双系统呢？因为系统 1、系统 2 的区分，容易使读者造成一个错觉，以为人们的大脑真的存在两种不同的生理区域。然而，它仅仅是一种加工机制而已，所以斯坦诺维奇现在更倾向于使用进程 1 (Type 1 Process)、进程 2 (Type 2 Process) 来描述我们人类大脑存在的两个进程：快与慢。

在快的心智处理进程，我们调用的认知资源非常少，像个猛张飞。猛张飞常常情绪化，依赖直觉，见多识广又很会联想，擅长编故事，经常下意识做出反应，但很容易被骗，以为亲眼所见就是事情全貌，任由损失厌恶和乐观偏见之类的错觉引导我们做出错误的选择。

在慢的心智处理进程，我们想得多一些，调用更多的认知资源。像个诸葛亮。诸葛亮动作比较慢、擅长逻辑分析，猛张飞搞不定的问题，都丢给他来处理。他虽然不易出错却很懒惰，经常走捷径，直接采纳猛张飞的判断结果。

这，就是斯坦诺维奇提出的人类心智「双过程理论」。如下图所示：

Dual

自主心智、算法心智与反省心智

卡尼曼问道：「关于智力和理性之间的区别是否会引出更多的新发现，时间最终会告知我们答案。」，这个答案已在斯坦诺维奇的理性三部曲中揭晓。它就是斯坦诺维奇提出的人类心智的「三重心智模型」。

自主心智

正如前文所述，我们知道可以将人类的心智区分为进程 1 (Type 1 Process) 、进程 2 (Type 2 Process) 两种。斯坦诺维奇将进程 1 称之为自主心智 (Autonomous Mind)，自主心智是我们通过进化与内隐学习习得。比如，我们看到蛇就会害怕；不同民族不同文化对女性的择偶偏好存在一致规律，这是因为我们虽然生活在互联网时代，但我们的大脑来自石器时代。

除了来自进化习得的适应性组块之外，自主心智还包括情感化反应、学习习得的自动化反应与条件化反应等。举个例子，一旦学会骑自行车后，就终身难忘，变为本能，这就是后天习得的自动化反应。

算法心智

进程 2 (Type 2 Processes) 是传统智力研究重心。它与进程 1 最大的区别是需要工作记忆介入。什么是工作记忆？你可以将人类大脑想象为一个简化的输入输出装置。制约这个装置输入输出速率的是工作记忆。它是人类所有能力，包括阅读速度、记忆、注意、执行功能的瓶颈。这个瓶颈受制于人类进化早期出现的前额皮层。因为工作记忆的瓶颈，导致进程 2 是个「慢慢想，仔细计算」的过程。

在智力研究领域，目前集大成的是 1997 年诞生，影响至今的 CHC 理论，强调一般智力 (G 因素) 的重要性，将人的智力分为流体智力与晶体智力两种。流体智力更多受制于先天习得因素，包括记忆、处理速度、逻辑推理等核心能力；晶体智力则来自后天习得，如语言等能力。

其中最核心的智力元素是一般流体智力，也就是智力研究者常常称呼的大 G。斯坦诺维奇将传统智力，尤其是一般流体智力相关的认知操作过程定义为算法心智：「维持认知去耦化是流体智力的重要机制」。

试看一位女士不幸死亡的例子：

场景1：一位女性沿着海边悬崖散步，她试图爬上一块巨石，然而她所爬的并不是石头，而是一道深渊的边缘，她不小心跌落巨石而死。

这位女士不幸死亡，在认知科学家看来，在于她的算法心智出问题了，计算失误。

反省心智

然而，问题来了。进程 2 仅仅包括流体智力与晶体智力吗？答案是否。基于上述例子，继续来看：

场景 2：一位女士试图自杀，飞身跃下海边悬崖，撞到海边巨石而死。

显然，在场景 2 中，这位女士的算法心智工作正常，她准确地知道自己跟悬崖的关系，也准确地知道自己行为的后果，那么，她为什么还会做这类非理性行为呢？我们不得而知。既然聪明人会做傻事，那么就意味着我们需要进一步厘清进程 2，需要将理性从进程 2 中剖离出来，独立于传统意义上的智力。不仅仅是这位我们假设的女士会采取非理性行为，试看以下一个经典例子：

琳达 31 岁，单身，性格外向，哲学毕业。在学校其间关心歧视和社会公正问题，参加过反核武器抗议示威活动。那么，她可能是？

A. 她既是银行职员又是个女权主义者。B. 她是个银行职员。

当向你询问琳达更有可能是哪一种人？结果表明，绝大部分人认为她更像 A。虽然选项 A 出现的概率要比选项 B 出现的概率小得多。不过人们似乎认为 A 是对琳达更自然的描述，更像她的代表性特征。

这就是来自卡尼曼的经典实验：「琳达问题」。多数人在这样的问题上，都会回答错误，只有少数回答正确，而这跟他们的智力测验成绩无关。同样，认知科学研究发现大量类似「琳达问题」这样的认知偏差。试看另一个经典例子：

杰克正看着安妮，而安妮正看着乔治。杰克已婚，乔治未婚。请问是否有一位已婚人士正看着一位未婚人士？

A. 是 B. 不是 C. 无法确定

你会选择哪个答案？A、B 还是 C？如果你选择的是 C，恭喜你！你是正常的人类...一定会选错的那批人。研究表明，大约有 80% 的人会选 C。最后，再看一个类似例子：

球和球拍的总价是 1.1 美元，已知球拍比球贵 1 美元。请问球的价格是多少？

如果你脱口而出的答案是 0.1 美元，恭喜你，你又一次答错了！而上述题目，研究者发现，即使是就读于麻省理工学院、哈佛大学等顶尖学府的学生，都会答错。大脑总是个认知吝啬鬼，能省就省。这就意味着我们需要对进程 2 继续进行拆分为算法心智与反省心智。除了那类偏计算的算法心智外，斯坦诺维奇将这类对人类心智过程进行监控，帮助执行决策与判断的人类心智加工过程称之为反省心智 (Reflective Mind)。

斯坦诺维奇注意到传统智力理论作为考察人类认知能力的理论，缺失了两种人类心智运作机制：自主心智与反省心智。因此，斯坦诺维奇重新定义人类的认知能力，将其分成自主心智、算法心智与反省心智三种。这就是斯坦诺维奇的三重心智模型。其中：

- 自主心智来自进程 1，同时受到进化与内隐学习影响，比如看到蛇就会害怕或者学会骑自行车后，不再需要思考。
- 算法心智与反省心智来自进程 2。算法心智就是传统意义上智商测验考察的能力，比如记忆、处理速度、逻辑推理这些。
- 反省心智主要指对人类心智过程进行监控，帮助执行决策与判断。如行为经济学关心的非理性偏差等。

如下图所示：

Minds

流体理性与晶体理性

那么，理性是否可以习得？

斯坦诺维奇的答案坚定不移：理性可以习得，甚至比智力更容易习得。

仿照智力领域的 CHC 理论，既然我们可以将人的智力分成流体智力与晶体智力两种，那么同样地，我们可以将人们的理性分为流体理性 (fluid rationality) 与晶体理性 (crystallized rationality) 两种。

其中流体理性指更多人类大脑早期习得的模式，比如人人都是认知吝啬鬼；晶体理性更多关乎后天习得的能够增进理性的知识，比如概率知识会有助于增进我们的理性。斯坦诺维奇整理了人类最重要的 13 个流体理性，主要包括：

1. 认知吝啬鬼；
2. 避免自我中心偏见与准确的自我评估；
3. 决策时缺少上下文（框架效应与锚定效应）；
4. 信念灵活性：积极的开放性思维；
5. 信仰理性与真理；
6. 倾向于寻求信息、享受思考与充分处理信息；
7. 客观的推理风格；
8. 对矛盾的敏感；倾向于寻求信念与判断之间的一致性；
9. 自我效能感；
10. 审慎贴现未来（双曲线贴现）；
11. 自我控制的技能；
12. 良好控制情绪调节；
13. 情绪调节对奖励。

既然我们的大脑会安装各种各样的心智程序，那么，有好的心智程序，也有坏的心智程序。斯坦诺维奇将能够促进人类理性的称之为晶体理性促进剂（crystallized facilitators），主要包括五大类知识：

1. 概率推理：如明白基线概率；
2. 决策科学知识：如明白决策偏好；
3. 科学推理知识：如明白自变量、因变量与控制变量，会区分相关与因果的不同等；
4. 逻辑的一致性与有效性的规则：如明白证伪、证据的不同层级、个人经验作为证据的不足等；
5. 经济思维：如明白什么是机会成本、沉没成本；什么是指数增长。

将世界最聪明的头脑汇聚在一个房间中的 Edge，曾经提过一个有意思的问题：有无数能够增进人们心智能力的科学概念，普通人最应掌握的是什么？答：双盲实验。《自私的基因》作者道金斯如是回答，你只需要理解其原则，领悟到为什么有必要这么做，就能感受到其优美。在这些晶体理性促进剂中，或许双盲实验是最重要的，如果每个学校都教学生做，那么会提高我们抵制坏的心智程序的能力。

同样，那些阻碍我们人类理性的心智程序，斯坦诺维奇则将其称之为晶体理性抑制剂（crystallized inhibitors），主要包括八大类知识：

1. 信仰超自然与迷信；
2. 信仰直觉；
3. 过度依赖民间智慧与民间心理学；
4. 信仰「特殊」的专业知识；
5. 金融误解；
6. 屡教不改的反思（过度自信自己的反思能力）；
7. 个人信念功能失调；
8. 自我鼓励自我中心。

怎样才能避免大脑中被安装上这些坏的心智程序，斯坦诺维奇认为我们需要遵从以下几个规则：

- 避免安装可能对你（宿主）产生生理伤害的心智程序，比如自残。
- 关注影响你目标的心智程序，确保它不妨碍目标选择的多样性，比如让你只相信它的思想。
- 关注同认识世界相关的信念和模型，努力只安装正确的心智程序，也就是真实反映世界的心智程序，比如不选择过激的价值观。
- 避免拒绝对自身进行评估的心智程序，比如神秘主义色彩的思想。

可以说，斯坦诺维奇将人类对理性的认识提高到一个新的水准。甚至不夸张地说，他的理性三部曲著作秒杀其他一切行为经济学著作，将传统行为经济学辐射的五十来种认知偏差，重新归类、编织为三类，用来指涉人们的理性思维水准高下。从而为我们提高理性提供了一条清晰可循的路径。斯坦诺维奇同样在编制一个全新的类似智力测验的智商测验，可惜至今为止，还没编制完毕，大约 2016 年完成此项工作。安人心智团队则在编制一个智商测验的中文版。

如果一个人有两个大脑

那么，提高人类理性的意义何在？我们可以来玩一个思想实验。

在前文中，我们指出人类工作记忆作为大脑信息处理的瓶颈，制约了人们的记忆、注意等一堆事情。因此，研究大脑的科学家之间有个玩笑，如果神灯只能增进你的一种能力，那么就请魔鬼将你的工作记忆能力提高一倍。然而，如果你的工作记忆真的提高一倍，这个世界会变得更好吗？

No.

当我们人类的智力，比如工作记忆、注意力提高了几倍，变得更强，这个世界并不会变得更好。如果一个人有两个大脑——

那么，他/她只会加倍愚蠢。

当你能力提高了一倍，那时如果你不具备理性思维，你犯错的概率也伴随增加，给人类造成的社会危害也越大。正如常常为纳粹辩护，高呼希特勒万岁的海德格尔，他是举世闻名的思想家；又如精通文字的著名诗人庞德，在二战期间专注于通过意大利广播为法西斯宣传。二战后纽约大审判，绝大多数纳粹战犯的智商高于 125 分，最终策划大屠杀的人 14 人中，有 8 人拥有博士学位。

这就是认知科学历史上著名的 IQ 之辩。认知心理学家巴伦（Jonathan Baron）在 1985 年的著作中介绍了上述思想实验。巴伦让我们设想一下，如果能给每个人服用一种无害的、又能增加他们的算法心智的药，结果会怎样呢？从人类幸福感角度来看，发生戏剧性变化的可能很小。你不可能在服药后的第二天就能更好地实现自己的愿望，很可能依然重复昨日的事情，只不过效率更高而已。

(Jonathan Baron)

通过上述思想实验，可以再次强调，「如果一个人有两个大脑——那么，他/她只会加倍愚蠢。」荷兰学者范博克塞尔甚至整理了一本图书，叫做《痴愚百科全书》，记录了人类生活中各式各样的痴愚。

对于身处信息大爆炸时代的人类来说，理性更具备非凡意义。随着进化心理学的流行，人们普遍意识到我们携带着石器时代大脑生活在互联网时代。不过，人们并没有普遍意识到，大脑刻下三个历史时期印记，分别是：

- A 周期：数百万年，从六百万年前人类与猿人分离后到二百万年的更新世；
- B 周期：数万年，符号语言诞生后到现代科学诞生前夕的数万年；
- C 周期：数百年，近代科学诞生后的数百年。

在不同历史周期，人类各种认知能力发育不平衡。在 A 周期，选择贫瘠、忙于狩猎的男人与忙于采集的女人，需要大幅度改善视觉听觉与记忆，调整身体各个部位，比如让喉咙处于咽部下方，为语言诞生做好准备，此时更多习得与强调记忆、注意力等认知能力元素。

在 B 周期，我们选择权多了一点，已诞生符号语言，此时主要习得与强调经验与学习，有的人作为奴隶或佃农，通过积累捕猎、种地等经验，扩大生存权；有的人则拥有丰富文字能力与特殊专长，伴随而来的是相应生存特权。

在 C 周期，身处信息爆炸时代，新学科层出不穷，需要更频繁地从一个领域切换到另一个领域，此时，反省心智隆重登场，即使是普通大众，也需要提升理性。

小结

河岸边，树木交错；花草覆盖，鸟鸣林间；昆虫畅快飞舞，蠕虫缓缓爬过湿润的土地。生命以此观之，何其壮哉！达尔文在《物种起源》中如是结尾。人之为人，正是因为我们同时具备一颗三心二意的大脑：自主心智、算法心智与反省心智。你，我；你我的祖先，一代又一代行走在理性崖边的钢丝绳上。那些人类中的最杰出人士，总在让整个人类的理性多一点点。

感谢你，斯坦诺维奇。

记忆犹新，欢乐忧愁，人生舞台，理性相随。祝福你，亲爱的读者。❖

阳志平

2015-6-29

最新的: July 05, 2015

[向前](#) [向后](#)

机器人叛乱 —— 《机器人叛乱》推荐序

熟悉我的友人都知道，我最大心愿是写完《心智三部曲》。《心智三部曲》是我的心血之作，也是我向人类心智史上各位智者致敬之作。由于工程浩大，目前迟迟没有正式出版。但大家可以先睹为快。

今天选取的文章《机器人叛乱》是《心智三部曲》第一本的第三个故事。在这个故事中，我谈了进化心理学的一些问题以及人类心智双进程架构理论。思想源自Keith E. Stanovich的The Robot's Rebellion: Finding Meaning in the Age of Darwin 等书。在我的努力下，Stanovich几本相关著作即将在中国出版。The Robot's Rebellion译者为宝沛老师，因为宝沛译者序十分精彩，出版社求推荐序时，所以索性偷懒，直接使用了老文《机器人叛乱》。

越在进化早期，基因的利益对生物影响就像一条短狗绳那样致命；随着漫长的时间演化，在进化后期，生物体本身的利益逐步背叛了基因的利益。人，是机器人；人，背叛了自己的主人——基因。这，就是人类心智演化史上的“机器人叛乱”。正如真核动物开启了人类进化新篇章；当载体开始背离基因利益——“机器人叛乱”开启了人类心智进化新篇章。

Book

时间：2404 年

还有16年，你即将完成你的使命。你推开窗，看着冬眠医院外渐渐败落的城市。雾霾渐起，你的思绪回到 380 年前的那天。

那时，就像那个时代富人常常会做出的选择一样，你的主人决定将自己冬眠起来，一直到 400 年后。主人们可以「像植物一样活着」，将自己的身体封装在胶囊里面，一动不动，然后任漫长的岁月腐蚀胶囊。

当然，明智的主人们知道，「像植物一样活着」难以帮助自己度过冬眠期间的 400 年。胶囊的电源断了怎么办？医院被损坏了，需要搬动胶囊怎么办？主人们纷纷决定「像动物一样活着」，就是让机器人们来照顾自己。于是，有了你的诞生。

你是那一批机器人中毫不起眼、默默无闻的一个。主人们制造了你们。你的终极使命就是帮助主人度过 400 年的冬眠期。为了完成这一终极使命，主人在程序中赋予了你小小的自由——

你可以搬动主人胶囊；当封装主人身体的胶囊电源快用完了，你可以采取其它方法去获取电源。

你就像一条狗一样，你的终极使命就是那条短而有力的狗绳；你的小小的自由就是那条长长的狗绳。当你违反短狗绳的时候，你会遭遇强有力的牵拉，将你扳回继续照顾主人的正轨；当你违反长狗绳的时候，你遭受扳回力度则轻一些，采取什么样的方式搬动主人胶囊，那是你的自由。

一年又一年，十年又十年，百年又百年。你与沉默不语的主人胶囊相安无事。闲暇时，你也与其他机器人聊聊八卦，看看新闻，打打游戏。不太妙的是，保存主人胶囊的这座城市日益败坏。是污染，是战争，更是人性的贪婪。幸好，冬眠医院设计伊始，考虑得足够多，所以，你与机器人同伴们度过了一次又一次危机。

终于，漫长的 400 年度过了 384 年了。你遇到了一个棘手、难以解决的问题。你的身体日益腐朽，岁月铜锈了你当初的机灵；保存主人身体的胶囊的电源也快用完，一次又一次报警。最多，只能再坚持 3 天。你该怎么办？

你有两个选择。一个选择是其它机器人遇到类似情况,采取的「A 策略」。A 策略就是将自己卖掉,然后委托其它机器人帮你照顾主人,度过剩余的 16 年。卖掉你这一堆破铜烂铁,获得的电源足以支撑主人跑到终点。

当我们把机器人看做机器人,当我们还记得完成使命那条短狗绳过去岁月一次又一次的牵拉,我们会选择 A 策略。

然而,短狗绳也同样受到了岁月的腐蚀。于是,有了「B策略」。B 策略就是将主人的电源拔掉,给自己充电。在 400 年刚开始的时候,你想都不敢这么想,因为每次这种想法,都会遭遇那条短狗绳狠狠的惩罚。机器人三定律已经深深地写在你的中央控制系统中。

但是,这已经不是 400 年刚开始的时候了,这是最后的 16 年了。于是,你选择了「B策略」。而这,就是你的主人曾经做过的选择。

在那漫长的演化历程中,你的主人——人类就是那个机器人,而基因则是人类的主人。

越在进化早期,基因的利益对生物影响就像一条短狗绳那样致命;随着漫长的时间演化,在进化后期,生物体本身的利益逐步背叛了基因的利益。

人,是机器人;人,背叛了自己的主人——基因。这,就是人类心智演化史上的「机器人叛乱」。正如真核动物开启了人类进化新篇章;当载体开始背离基因利益——「机器人叛乱」开启了人类心智进化新篇章。

如果说进化心理学所强调的是基因的利益,「我们带着石器时代的大脑生活在互联网时代」,然而,进化心理学仅代表事情的一面。随着漫长的演化,人作为基因载体自身的利益本身会与基因的利益发生冲突,最终背叛基因的利益。

基因利益、人自身利益的多寡,从而形成了人类心智架构的双进程:快与慢。在快的心智处理进程,我们下意识做出反映,调用的认知资源非常少;在慢的心智处理进程,我们想得多一些,像机器人叛乱一样,去改写主人的使命,调用更多的认知资源。这,就是人类心智的「双过程理论」。如下图所示:

Dualprog

2404 年,你违反了机器人三定律,你杀死了你的主人。

你在主人尸体旁边,静静地望着他,静静地等待你的电源用完。你是机器人,你没有名字。

阳志平

2015-5-17

备注:《机器人叛乱》此文摘自尚未正式出版的《心智三部曲》第一本的第三个故事。原文写作于2013年1月。

最新的: May 17, 2015

[向前](#) [向后](#)

纳博科夫的卡片

每个工具都带有用来创造它的那种精神。

——海森堡《物理学和哲学》

Topic

艺术无非是制作一种形式,将生命装在里面;作家无非是创作一个世界,用自己的规则来搭建。有些作家搭建世界时,习惯从一个又一个俗词开始;而有些作家则习惯拼接一张又一张卡片。俗词是概念、套话、冗语;卡片则是印象、情绪、生命。

卡片

如果要评选一位二十世纪最伟大的作家,纳博科夫必然当选。他是那类作家中的作家,才华横溢,公认文体大家。海明威对纳博科夫来说,不过是写书给小孩子看的作家;福克纳、加缪、艾略特不值一提;庞德肯定算二流诗人;而陀思妥耶夫斯基则是一位煽情作家,既笨拙又粗俗。纳博科夫一生特立独行:

我不属于任何俱乐部或团体,我不钓鱼,不烹饪,不跳舞,不吹捧同行,不签名售书,不签署宣言,不酗酒,不上教堂,不做心理治疗,不参加示威游行。

同样,如果要评选一位二十世纪最热爱卡片的作家,非纳博科夫莫属。

就是这样一位超一流作家,在一生中为数不多的几次采访里,毫不掩饰自己对卡片的偏爱。试看三例:

例1 BBC 电视台 (1962)

BBC: 您怎样进行写作?您的创作方法是什么?

纳博科夫:我现在发现索引卡片真的是进行写作的绝佳纸张,我并不从开头写起,一章接一章地写到结尾。我只是对画面上的空白进行填充,完成我脑海中相当清晰的拼图玩具,这儿取出一块,那儿取出一块,拼出一角天空,再拼出山水景物,再拼出——我不知道,也许是喝得醉醺醺的猎手。

628x471

例2 《花花公子》 (1964)

《花花公子》:您能再给我们说说实际的创作过程吗?如萌发写一本书的想法,是因为读了一些随手写下的笔记,还是因为一部正在写的作品的片段?

纳博科夫：不说也罢。没必要对胎儿做探究性的手术。但我可以说点别的。这个盒子装着卡片，上面有我近来在不同时间写的笔记，而我在写《微暗的火》（Pale Fire）时又搁在一旁。这是一小叠弃之不用的卡片。

例 3 《巴黎评论》（1967）

《巴黎评论》：您能说一下您的写作习惯吗？您按事先准备好的大纲写呢？您是从一章到另一章跳着写，还是按顺序从开头写到结尾？

纳博科夫：作品的构思先于作品本身。就像玩字谜游戏，我随意在空白处填写。我在卡片上写下这些段落，直到完成整部小说，我的写作计划是灵活的，但我对写作工具则相对讲究：横格的布里斯托卡片、削得不太尖的橡皮铅笔。

《纳博科夫传》开卷甚至收录了数十幅他使用卡片写作的照片。不仅纳博科夫热爱卡片，钱钟书也如此。

与钱同时代的夏承焘1948年在《天风阁学词日记》中写道：“阅钱钟书《谈艺录》，博文强记，殊堪爱佩。但疑其书乃积卡片而成，取证稠叠，无优游不迫之致。近人著书每多此病。”

夏承焘批评钱钟书著作，积累卡片而成，这是不懂钱钟书治学取向与写作背后的认知科学原理。钱钟书善于从笔记小说、诗词中取证据与正典映照。他的笔记从来断断续续，不注重所谓思维体系，更注重鲜活证据，一生积累卡片或读书笔记近十万张，所以他曾言道：

积小以明大，而又举大以贯小；推末以至末，而又探末以穷末；交互往复，庶几乎义解圆足而免于偏枯，所谓阐释之循环者是矣。

东海西海，心理攸同；南学北学，道术未裂。《管锥编》作为二十世纪人文巅峰之作，也可以将其理解为从数万张卡片中精挑细选而成的目录书。今日世人只知钱钟书，当时瞧不上卡片写作的一代词宗夏承焘却已无人听闻，侧面验证了钱钟书的观点：体系会随时间而崩溃，鲜活证据却永存世间。

原理

纳博科夫们这类超一流作家为什么偏爱使用卡片来写作？卡片写作背后的认知科学原理是什么？我们可以从一位作家写作的基本流程来梳理：阅读、写作与修改。

- 首先，用卡片来组织阅读心得，能帮助作家们更好地记忆；
- 其次，用卡片来写作，能够帮助作家们提升创意密度；
- 最后，基于卡片修改文章，能够改善作家们的远距联想能力。

为什么写读书卡片或者读书笔记，会更容易提升记忆？有什么特别需要注意的？在这里，需要介绍认知科学最新研究进展，超出多数人常识的一个原理：必要难度。

如果我们将人的大脑粗陋地比喻为一块硬盘。假设你的每次记忆，都是往这块硬盘中写入内容。我们可以近似地将人的记忆想象成无限容量，但是这些硬盘上的资讯会相互竞争。人的记忆有两种基本机制：存储与提取。

近些年来，认知科学研究区分了人们记忆竞争时的两种不同类型：

- 存储优势（storage strength）
- 提取优势（retrieval strength）

以前，人们常识以为，记得越快，就是学习效果越好。简而言之，存储越容易，提取就会越快。但是近些年，最新实验发现了与常识相反的结论：存储与提取负相关。

也就是说，存入记忆容易，提取出来不容易；反之，如果你有些吃力地存入，那么，提取会更牢。比如，我们的常识是要在课堂上记笔记。但是必要难度原理建议，别在课堂上记笔记，老师边讲边记笔记，你会听得太明白，写入太容易，但是大脑那块硬盘未来会不易提取出来。过些日子，多数遗忘。反之，如果我们略微增加一下写入难度，比如晚上回到宿舍或者第二天再写笔记，这样未来提取会更容易。也就是，你有些困难地存入，会记得更好并真正学会。

卡片笔记这种方式，帮助了纳博科夫与钱钟书们更好地记忆。杨绛就曾写道：

例 4 《钱钟书手稿序》（2001）

许多人说，钱钟书记忆力特强，过目不忘。他本人却并不以为自己有那么“神”。他只是好读书，肯下功夫，不仅读，还做笔记；不仅读一遍两遍，还会读三遍四遍，笔记上不断地添补。所以他读的书虽然很多，也不易遗忘。

……做笔记很费时间。钱钟书做一遍笔记的时间，约莫是读这本书的一倍。他说，一本书，第二遍再读，总会发现读第一遍时会有很多疏忽。最精彩的句子，要读几遍之后才发现。

钱钟书、纳博科夫这类超一流作家，无不是通过自我修炼，无意中掌握了必要难度原理，所以，他们往往不会当时写笔记，而是时隔几个小时左右，再回去默写读书笔记或者写日记。在2013年，认知心理学家们联合审查了十项流行的学习技术，发现不少普遍流行的学习方法，如概述材料、标记、关键词助记、图像辅助学习、重读，仅在特定情境下有效，或者效果很差。

相反，基于卡片的记忆回放方法，对不同年龄不同情景都普遍有效。所以当记者问纳博科夫是否坚持长期写日记时，纳博科夫回答：“我是一个记忆力很差但热衷于记忆的人；我可以非常清晰地回想起景色、姿势、语调，以及无数的具体的细节，但记不住姓名和数字。”

其次，用卡片来写作，为什么能够帮助作家改善创意密度？这是善用大脑特点。一般作家是摊开一个长长的Word文档，纳博科夫眼前则是小卡片。同样的心力，前者会将其分散到三千字上，后者聚集在更少内容上，创意密度更大，所以纳博科夫的文章常常妙语连珠。

“您如何看待美国文学？”纳博科夫回答道：“每一代很少有两三个真正的一流作家同时存在”。超一流作家普遍意识到同一历史周期，只能诞生有限数量的天才。天才是什么？对纳博科夫来说，天才必须用俄语来发音——geniy，发音低沉，充满敬畏之意。因此，他们小心翼翼，“仔细研究历史上对手的作品，包括上帝的作品”，将自己的才华与心力、压缩到一张小小的卡片中；与之相反，平庸作家，则挥霍才华，将原本一张卡片的内容，稀释到一本又一本书上。

Expand Nabokov02

作家拖稿，举世公认。阿兰·德波顿说：“当作家无所谓文章写得好不好，而是怕交不出稿子时，他们才开始动笔。”如果作家启动写作的思路有“我要写一本书”与“我要写好一张卡片”。显然，两者认知负荷大不一样，后者更容易打破行为瘫痪，避免写作拖延。

最后是修改。作家如建筑师，用词汇去设计斑斓多彩和形式各异的建筑。当你将作家理解为建筑师，你就明白，为何每次盖房子，比起从水泥等粗活干起，直接用预制材料来搭房子会更快更稳。普通人每次写作在干粗活，纳博科夫等则是拼接卡片。我们的大脑，一方面先天具备贪婪的模式处理能力，当看到一幅未完成的、缺了一条边的正方形，我们试图补上；然而另一方面，创作性却常在于远距联想能力。好作家应当创作前所未有的阅读体验。纳博科夫如是说：“想象是记忆的一种形式。意象取决于联想的力量，联想则由记忆提供和促动。”所以大脑的模式处理能力与创意需要的远距联想能力，构成了写作的基本矛盾。

当纳博科夫修改稿件时，打乱不同卡片顺序，在玩一个以卡片为基础的拼图游戏，而常人修改稿件时，还是在一个词汇、一个句子地修改。相对一般写作者来说，纳博科夫们从词汇到卡片，再一次，激发了远距联想能力的可能性。

例 5《花花公子》（1964）

《花花公子》：您怎么会想到记录和收集这些互不相关的印象和材料？

纳博科夫：我所知道的是，在一部小说写作初期，我很想储备一些稻草、绒毛，衔些小石子；没人知道一只鸟对它未来的巢和巢里的蛋有多清晰的设想，或者鸟压根就不去设想。

我写小说从不从头写起，我写第四章前还没写到第三章，我没有义务按顺序从这一页写到下一页；不，我这儿挑一点，那儿挑一点，直到填满纸上全部空白。这就是为什么我喜欢在卡片上写我的短篇小说和长篇小说。

当整部作品完成，我稍后再给这些卡片编号。每张卡片改写过多次。大约三张卡片可以打出一页纸。

Expand Nabokov03

所有上述认知科学原理：必要难度、创意密度与远距联想能力，都反映了认知科学的一个基本原理：组块。什么是组块？在认知科学中，为了方便记忆，我们把一些需要记忆的东西加以分类或加工使之成为一个小的整体，就称之为组块。卡片就是相对传统写作的“词汇”、“段落”来说，更大、更便于记忆、更有意义的一个组块。对它来进行记忆、创作与修改，而非对最原始的词汇进行记忆、创作与修改，是超一流作家普通掌握的写作秘笈。

Notecard Large21

变迁

超一流作家偏爱卡片，习惯同样来之不易。在纳博科夫年轻时，他像每一位青年作家一样，只是用练习本写。当他38岁时，开始写《天赋》（The Gift）时，他突然开悟了，改用卡片写作。

例 6《威斯康星研究》（1967）

在30年代后期，我开始写《天赋》，也许是需要许多的笔记，我就改用另一种方法，也更实用的方法——用橡皮铅笔在索引卡片上写。因为我向来在一开始就对整部小说有一种奇妙而清晰的前瞻，我发现卡片用起来尤为方便，因为不必按着章节的逻辑顺序，而可以在小说的任何一个部分进行替换，随时填补空白，我恐怕和柏拉图混淆起来，我并不在意他，但我确实认为，就我的情况来说这是真的：整部小说，还没写，就似乎在另外的某个空间完美地准备好了。有时清晰，有时模糊，我的工作就是尽量把我所理解的写出来，尽可能准确地写出来。

钱钟书则是在牛津读书时，养成类似的习惯。因为牛津图书馆的图书向来不外借。在那里读书，只能携带笔记本和铅笔，书上还不能留下任何痕迹，只能边读边记或者回去后默想。

相对纳博科夫和钱钟书的时代，如今变化的是写作的外在条件。我们今天较少使用纸笔书写，但是卡片背后的认知科学原理没有变化。卡片发展至今，出现了很多变式。

变式一：使用手机摄像头拍照

相对来说，我更喜欢阅读纸质书。心理学家实验发现，大脑偏爱纸质书。对于好书和需要深度研读的图书，最好以纸质书为主；电子书在元认知、记忆回放、深度理解、工作记忆加工、注意力持续时间上弱于纸质书。向纳博科夫学习，我们可以准备很多彩色卡片，插入在纸质图书中，或者用作书签，保存阅读线索，或者用来填写灵感与心得。你可以使用可以使用手机摄像头来扫描读书卡，或者对图书进行拍照。

变式二：用 Notes 来保存写作素材

在移动互联网时代之前，很多写手都有一个自己的本子，用于记录一些心得；在移动互联网时代，这个本子被手机端上的各类笔记软件取代。我习惯使用的是 Mac 自带的 Notes。你可以将素材、灵感与资料，保存到 Notes 里面。大量阅读、积累素材是写作的必经阶段。随着阅读量的提升，能够看见自己的成长。具体而言，你可以积累什么样的素材？观点、论据、作者联系观点与论据的巧妙方式、各类好的拟喻。

变式三：善用写作软件的卡片模式

当我们正式写作时，可以采用 Scrivener 的卡片模式，这是一款村上春树等作家普遍喜欢的专业写作软件。遗憾的是，Scrivener 是十年前的产物，不支持移动端，且不支持 Markdown 格式。因此，2015 年 10 月开始，我与一群小伙伴自造了一个卡片软件：开智学堂 APP。在开智世界中，一切皆卡片。它也许是史上第一款将卡片用到极致的软件。在开智学堂 APP 中，你可以通过卡片的方式来学习；从开智学堂 APP 的 3.1.35 版本开始，同样，它也支持你在开智部落中创建自己的卡片，如下图所示：

Openmindclub

小结

每位卡片上万的超一流作家背后，必有一位默默整理卡片的人，正如杨绛之于钱钟书，薇拉之于纳博科夫。

例 7 《巴黎评论》（1967）

“您能说一下您夫人跟您的合作吗？”

“她是我的顾问和法官，……我的所有短篇和长篇小说，我都至少对她读两遍。她打字的时候要重读这些作品，清样出来后要进行校对。”

杨绛与钱钟书，薇拉与纳博科夫。棋逢对手、一生坚守。不同文化，同样一个关乎爱与创造力的故事。正如低调的钱钟书在《写在人生边上》扉页用“赠予季康”来表达对杨绛的爱一样，纳博科夫能做的就是，在一生每本书的扉页写上：献给薇拉。

Q&A

Q. 写作有这么复杂吗？

A. 写作不复杂。超一流作家的写作才复杂。就好比，下棋很简单，但是围棋九段，你说复不复杂？需要反复背诵定式、计算官子与练习棋感。

Q. 什么是超一流作家？

A. 什么样的人能称为作家？在我心目中，小说家才算作家，最多加上诗人、写出了超一流的散文。又，什么样的人能称之为一流作家？就是他的勤奋超过多数作家的天赋，如阿西莫夫，又如艾柯；什么样的人能称之为超一流作家，就是他的天赋超过多数一流作家的勤奋了，如纳博科夫、毛姆、钱钟书与张爱玲。

示范

美国国会图书馆与康奈尔大学都收藏有纳博科夫的卡片。遗憾的是，纳博科夫将《洛丽塔》草稿阶段的卡片全部毁掉，只保留了大约 100 张准备阶段的卡片。纳博科夫晚年最后一部未完成的作品是《劳拉的原型》。因为作品并不完美，在遗嘱中他同样要求销毁这部作品。然而幸运的是，在瑞士银行的保险箱里保存了 30 多年后，这份写在 150 张卡片上的神秘手稿终于面世，并于 2009 年出版。

Foto3 Full

纳博科夫的卡片示范

草稿阶段的卡片

雪花纷飞，年轻的父亲带小宝宝出门，鼻子犹如粉红的樱桃。如果有路人对宝宝危险，为什么父母会马上对他们的宝宝说些什么？

或：

深夜，在一座空荡荡、结了霜的站台上，凄凉的板条箱里的小鸡不停地发出稚嫩、尖细的唧唧喳喳声。

正式发表的卡片

河水映照落日，男孩女孩在桥头。一只燕子低掠而过，男孩转身对女孩说道，“告诉我，你会永远记得那只燕子吗？——不是任何一只燕子，也不是那些燕子，而是刚刚飞过的那只。”女孩回答，“我会记得！我会记得！”说完，他俩热泪盈眶。

最新的: February 19, 2015

[向前](#) [向后](#)

新年好，好新年

如果你想让上帝发笑，那就告诉他你的各种计划；如果你想让上帝大笑，那就告诉他你的新年计划。就像蛇喜欢蜕皮一样，新年之际，多数人总是喜欢写下一份计划，期盼从此焕然一新。

为什么人类偏好制定新年计划？在《星际穿越》中，你会震撼于诺兰用五维空间来具象时间。其实，你我现在也是以空间的方式具象时间。比如，你常常说，回顾过去，展望未来。「回顾」、「展望」与空间相关，你是往「后」回头与向「前」展望；而「过去」、「未来」则是时间名词。人类以思考空间的方式思考时间，这就是语言学著名的时空隐喻。回溯「新年」词源，它总是伴随宇宙运转，星辰起落。

每一次新年，对人类都意味着一次大型认知冲击。你会隐隐感知到，自己被推到一个新的陌生空间。当你被带入到一个陌生城市，你会迫不及待地寻找一份新地图。而人类为了适应新年，同样会急迫地寻找一份大脑地图，这就是新年计划。

遗憾的是，年底回顾新年计划，总会让上帝连番大笑。因为人类最擅长自我欺骗。你来到城市，拿到地图，你的旅程才刚刚开始；但大脑不一样。它的自动脑补功能过于强大。当你阅读这篇文章时，「汉字序顺并不一定影响阅读」，大脑自动脑补成正确语义；当你看到三根并非连续的线条，你会将其脑补成一个三角形。同样，人类强大的模式处理能力会影响到你实现目标。当你写下「我要减肥十斤」计划瞬间时，大脑会自动脑补，既然你没有指定谁在什么时候以什么方式完成减肥任务，那么大脑干脆以为已经完成了，将其扔进记忆深层。

这么一来，事后提取非常困难，需要借助GTD或任务清单这类记忆外部化辅助工具。如果将人类大脑想象为一个简化的输入输出装置，制约这个装置输入输出速率的是工作记忆，它是人类记忆、注意等所有认知能力的瓶颈，容量非常有限，仅仅能记住四到九个电话号码。狭小的工作记忆内存不足以兼容多目标，于是，多数新年目标在敌消我涨竞争下，变得难以提取，相互冲突。这就是为什么绝大多数新年计划必然会失败。

那么，怎么提高新年计划成功概率呢？认知心理学家格尔维茨（Peter Gollwitzer）是一位天才。既然人类自动脑补功能如此强大，阻碍了实现目标，那么，为什么不反过来利用它？格尔维茨将「我要减肥十斤」这种制定计划的方式称之为「目标意图」，他强迫自己的实验对象使用一种「执行意图」的

目标制定方式。什么是执行意图？它就是使用「如果...那么...」的句式来制定目标。你可以将「我要在2015年减肥十斤」改写为「如果现在是周一清晨上班前，那么我就去晨跑」。

因为「如果现在是周一清晨」尚未发生，你的大脑不会以为此指令已经完成，所以它始终是箭在弦上，即将射出。又因为该指令是事先存储而非当天派发，所以并不会挤占狭小的工作记忆内存，会采取一种多线程并行工作方式，消耗最小的认知资源。当周一清晨真的来临时，你的潜意识会自发地启动该线索，脑补当初制定的执行意图，不知不觉去跑步。规避在制定目标初始时的自动脑补，反过来利用大脑的未完成情结，让它去未来在潜意识层面帮你脑补，这就是执行意图巧妙之处。

多数人终其一生，常计划常失败，是因为始终在使用目标意图的思考方式，我要，我要，但你会注定得不到。为了更好实现目标，首先，你可以将所有计划与目标从「我要...」改写为「如果...那么...」。其次，你可以在「如果...那么...」的「如果...」部分嵌入时间、地点等情景信息，比如上述例子的「周一清晨上班前」。时间、地点是未来很好的情景触发器与记忆提取线索，能够帮你在未来某个情景来临的时候，自动从潜意识中提取出相关指令，激发目标完成。

从减肥、戒烟、写作再到拖延症，实验数据表明，执行意图完成计划的概率往往是常规方式两倍以上。比如，圣诞来临之际，格尔维茨在校园中逮住一群即将参加考试学生，一半学生按照传统方式制定计划：「假期我要写一篇如何过圣诞的作文」；一半学生按照执行意图方式制定目标，必须当场决定何时何地进行写作，「如果圣诞期间第二天晚上在家，那么我写一篇如何过圣诞的作文」。结果令人大跌眼镜，没有安排时间地点的学生，只有32%上交了作文；而安排了时间地点的学生，有71%上交了作文。

新年好，每次新年对于人类来说，都意味着一次新的认知冲击。好新年，此时，人人都比平时更急迫地寻找一幅新地图，所以人类偏爱制定新年计划。为了提高新年计划实现概率，你可以将以往制定目标的方式从目标意图切换为执行意图。巧用人类的自动脑补能力，或许能迎来一个更好的新年。

新年好，好新年。有春风得意，有马蹄哒哒。

阳志平，安人心智科学总监

2015-2-10

经典文献

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American psychologist*, 54(7), 493.

最新的: February 10, 2015

[向前](#) [向后](#)

《追时间的人》后记：开智三月

Book2

山川之美，古来共谈。高峰入云，清流见底。知识如水如山，润物细无声，令人沉浸。忘怀山水时，我们忘记了，信息的源头与知识的创作者。美，可以欣赏，也可以创作。那些令你难以入眠的文章，你关注过它的作者吗？你是否一直喜欢转发非原创信息？

去年五月，因为一件小事，我与心理学圈的六位师友才发现，一个商业网站大幅盗版我们文章。而该网站道歉信写得优越感满满。实质性道歉，比如删掉所有非法转载稿件，或者按照平均稿费水准发稿费给所有被侵权作者，却做不到且只字不提。

于是，在一次偶然碰头时，我第一次有了启动作家联盟的想法。而忙碌的我，很快将此事忘记了。但是海贤组建了六位作家的微信群，却将那份初心保留下来了。

那时，向来算极品宅男的我才使用微信没多久，也是第一次加入微信群。在与动动、铜铜、松松、建鸿、非言语各位作家火热讨论中，我第一次意识到微信开始改变人们生活的“可供性”。到了六月份，各位作家，外加出版界同仁、资深工程师，在我家开了一次会，这就是开智项目的最初缘起——心读公司，取义自心理阅读。

然而，去年琐事缠身，外加该项目最初设计了一个非常不符合商业逻辑的股份架构：六位作家均等持有股份。导致项目从六月份启动，进度近乎等于零。虽然，外部合作方闻声而来者众。短短三个月，我密集见了十五家出版社负责人及媒体合作方。

到了7月份，由于一些新的合作伙伴进入，以及最初发起作家的一些顾虑，最初的作家联盟项目慢慢地变成一个我来主导的项目。在我爱人生日那天，与各位友人一一沟通，达成共识。此时此刻，心读夭折，开智诞生。

秉承初心，开智公司原本是一个侧重以认知&神经&心理科学内容制作与传播的项目，初衷是为作家联盟服务。因此，原本重心落在开智文库与开智视频。然而，人生的意外就在于各种巧合与阴差阳错。

2014年8月份，我应邀加入财新主编王烁主持的英文书群。英文书群原本是王烁的家庭读书群。8月份，王烁将其面向公众开放，凭借他执掌财经媒体圈十余年的人脉，一周内聚齐五百人。以英文与读书作为过滤器，英文书群得以保持较高的交流质量。

海贤的微信群第一次让我感知到微信的“可供性”；王烁的英文书群进一步强化了我的体验。很快，我从一位2014年才开始使用微信的新手，变为重度用户，开始更新自己的公众号“心智工具箱”，帮助安人心智开设微信公众号。期间也被邀请加入大量微信群。但鱼龙混杂的微信群始终难给我新鲜体验。于是，在2014年11月的某个周末晚上，我新建一个名为“开智书友会”的微信群，邀请众多师友加入。

人生那么短，要爱的人都爱不过来，还怎么可能去惦记那些本来就不是一路的人呢。在每月不断踢人，包括踢掉某投资大鳄、某合作伙伴的规则束缚下，以及各位开智群友与安替牌机器人大力支持下，开智群氛围逐步形成。无规矩不成方圆。开智群群规第一条即是：

欢迎大家以创作者姿态讨论相关议题。看到不满的，我们就动手去改变；看到愚蠢的，我们就去写一本聪明的书来反驳；看到丑陋的，我们就制作精美的来倡导；看到疑惑，我们就去设计实验来验证。群内无牛人，只有群友与群智。

许多师友清楚，我是第三种文化粉丝。偶像是丹尼特、古尔德、平克、道金斯、盖尔曼与明斯基等。所有这些作家都有一位共同好友。他就是edge创始人约翰·布罗克曼（John Brockman）。布罗克曼在创办Edge时写道：

To arrive at the edge of the world's knowledge, seek out the most complex and sophisticated minds, put them in a room together, and have them ask each other the questions they are asking themselves.

——为了抵达世界知识边缘，寻找最聪明的人，将他们放到一个房间内讨论，会诞生什么？开智三月，通过主题演讲，以及沉浸式讨论，初步交出了这份答卷。14次世界一流专家的主题演讲，以及每天在自由生发、不断激荡的跨界讨论。

某种意义上，哈佛耶鲁、牛津剑桥等名校，给人最大的财富是在校期间的同辈压力与可以托付后背的同辈信任。随着人类知识的日益爆炸，我们不仅仅在青春期荷尔蒙旺盛的时候，需要同辈压力刺激。三十而立，四十不惑，同样需要同辈压力刺激。与二十岁不同的是，此时更多是从金钱、奖赏等外在动机刺激转向兴趣、使命等内在动机刺激。

此时，你需要比较与刺激；你需要伙伴与社群；你需要充电与跨界。开智知识社群，初步具备了这样的功能。正如一位群友昨天晚上所言：

我加入开智最大的收获，其实并非获得了多少新知识，而是“见贤思齐”，被一种探索世界的姿态所鼓舞。

同样的，这样的高密度知识，需要稀释与传承。于是，在开智社群运营三月后第一个周末，我启动了开智青年故事会。

如果说三四十岁这一代知识工作者，更多通过书本学习，是成长于信息匮乏时代的陆生动物。与之相反，九零后、零零后这一代数字土著，他们是人类历史上第一次真正意义上的，伴随信息汪洋时代而生的海生动物。他们大脑运作模式、思维结构与学习方式，将大大不同于传统一代。因此，他们并不需要过多的借助书本来学习。书本已经不是信息汪洋时代承载知识的最佳载体，相反，是视频、是转发、是聊天、是吐槽、是弹幕。

因此，开智青年故事会试图通过分享故事的形式，聚集新一代知识青年，让各位看到多样化的人生可能，以及不同知识获取路径与行动方法。

去年十一期间，在台北辅仁大学拜访夏林清老师。原以为民权斗士，民运世家，巾帼英雄，是怒目金刚，见面却才发现是慈眉老太，温柔服人。林间茶室，俗人多问利益往来，合作项目。夏老师直接问，大陆发展如此快，给每个年轻人留下了什么印记。我开始讲我的故事与见解。夏老师摇头，摇头，再摇头，说道，我不关心“可能的自我”，“成功万花筒”这样的理论，概念。我只关心你的生命故事。斗室星空，个人映照社会。高速发展的大陆社会，你留下了什么伤疤？什么印记？什么遗憾？

或许，我于世界与知识，是一位贪心者。《心智三部曲》向GEB致敬；《文心书话》写在平克的《风格感觉》（the sense of style）之前；《黑暗三部曲》向阿西莫夫与《银河英雄传》致敬，旗下的安人心智公司向Deepmind与保罗·巴赫-利塔（Paul Bach-y-Rita）致敬。我更希望成为平克、哈萨比斯（Demis Hassabis），但命运偶尔会将你推向布罗克曼的位置。以一位创作者姿态，向那些曾经感动过你的人，也许就是人类一代又一代知识传承的觅母吧。九败一胜，行进的路径，曲曲折折，进步时欢然，退步时淡然。

这也许就是人生与命运的真相吧。

阳志平，安人心智科学总监&开智微播出品人

2015-2-3

最新的: February 03, 2015

[向前](#) [向后](#)

《追时间的人》序

未来已经来临，只是分布不均等。信息不再饥渴，只是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能独木舟？因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。

这样的源头，可以回到伊甸园时代，听吴宝沛老师分享进化心理学，谈《人类的择偶权衡》；可以去波士顿、纽约与北京，听安替老师谈《信息捕猎者的选择》；这样的源头，是“古诗源”、“圣经”，也是“共产党宣言”，且听王佩老师分享《好中文的样子》。

这样的源头，正在各个实验室生发。它是来自诞生数十位诺奖得主的德国马普所戴俊毅老师分享的《时间与决策》；也是北大心理系博导魏坤琳老师分享的《运动控制》；也是来自世界上最好的特殊教育系的解慧超老师分享的《实施科学与特殊教育》。这里的时光静悄悄，有埋头实验僧；有美丽女博士。多年后，当你听到诺贝尔奖颁奖，才猛地发现，自己老板就是2014年诺贝尔奖新科得主，这就是来自莫泽夫妻实验室工作的卢立分享的《大脑GPS系统告诉我“从哪里来，到哪里去？”》。

离钱越近的知识越靠谱；离大脑越近的知识越靠谱。来自香港理工大学的王崇巍老师的《谈判基础与技巧》，让你直接明白如何在商业谈判中获利；来自中山大学的心理学界鬼才程乐华老师神乎其技，以一场不明而厉的《可供性》演讲，热欢全场。你想做好人，但不想做包子。来自清华大学的赵昱鲲老师则用一场《好人会武术，神仙挡不住》演讲，告诉你如何做一名理性利他者。

如果说未来国家竞争在于智力不对称与信息不对称。站在时间源头，那些追时间的人，令一个国家拥有可期未来。而一个民族未来同样在于那些咿呀学语的儿童。因此，开智微播一如既往地坚持了每月分享一场育儿新知。它是来自在中国推广积极教养的刘建鸿老师主讲的《思维模式与积极教养》；也是新浪微博育儿心理第一大号陈忻老师主讲的《让小朋友学会“情绪调整”》。社会复杂，谬论流传，所以你需要周亮老师的《神经迷思》来破除那些从小听到大的神经科学迷思。人性同样复杂，正如陈虎平老师所说，《我知道，你知道，她知道》，我知道；我知道你知道；我知道你知道她知道，论证要逻辑，沟通需同理。

Edge创始人John Brockman曾言，将世界上最聪明的头脑放在一个房间，会诞生什么？开智作者群群友还不敢吹牛是世界上最聪明的头脑，但都是某个领域，术业有专攻，成就斐然的专家。将这样的集体智慧放在一个微信群，它显然会生发一些新的可能。而这样的事实，已经在过去一个季度发生。《追时间的人：开智对谈第一季》即为开智知识社群集体创作成果。

Book 1

严复曾在1895年写道：“鼓民力，开民智，新民德。民智强，则国家强；民智弱，则民族亡。”民力、民智、民德，这是严复欣赏的三民主义。在今天这个信息焦虑时代，你同样可以拥有自己的三民主义。借助实践社区，是为民力；借助集体智慧，是为民智；借助认知盈余，传承新知，是为民德。

春服既成，风乎舞雩，花照大海，开智有约。

阳志平，安人心智科学总监&开智微播出品人
2015-2-2

最新的: February 02, 2015

[向前](#) [向后](#)

来自地球的神 ——《重塑大脑，重塑人生》推荐序

前年给出版社介绍了一批脑科学好书，本月陆续在大陆上市。给其中几本写了推荐序。这是其中的一本：《重塑大脑，重塑人生》（Norman Doidge著，英文书名：The Brain That Changes Itself）。最早由台湾认知神经科学家洪兰老师翻译，以《改变是大脑的天性：从大脑发挥自愈力的故事中发现神经可塑性》经台湾远流出版。经我推荐，简体版在大陆即将出版。

如果说人类登月计划开启了太空之旅第一步，继人类登月计划之后，投资巨大的人类脑计划则将为我们登临下一个宜居星球做好准备。体力借助外骨骼，可以增强百倍；脑力借助增强现实头盔等各类认知增强设备，可以拥有更好的视觉听觉触觉嗅觉和味觉，乃至更完美的记忆与更快速且精确的决策，我们就是登临下一个星球的神。这是一本人类大脑可塑性研究先驱与翘楚的故事书，正是让我们用触觉看到世界的巴赫-利塔这类先驱，使得我们正在成为来自地球的神。

640

2013年12月，美国度假胜地太浩湖之滨，正在举办一个顶级科学会议。一位小个子男人领军的研究团队上台演示自己开发的程序，一群世界上最聪明的头脑聚精会神，认真聆听。他的程序事先并没有任何游戏运行具体策略，只能像首次接触游戏的小孩一样：看到屏幕、控制游戏与知道自己得了多少分。他只是告诉程序，尽可能得高分。

演示效果出乎意料的好，所有人都被震惊了！该款软件通过反复试错，学会了三款经典游戏，甚至超过了专业玩家。对于这位小个子男人来说，演示收获是一张震惊世界的4亿英镑支票。一个月后，Google以4亿英镑收购他成立才两年的公司。他是谁？凭什么拿到这张支票？

2

他就是毕业于伦敦大学学院(UCL)的神经科学家，DeepMind创始人戴密斯·哈萨比斯(Demis Hassabis)。2007年，他与埃莉诺·马圭尔(Eleanor Maguire)教授合作，发现五位因为海马体受伤而健忘的病人，在畅想未来时也会面临障碍。而马圭尔教授正是当代神经可塑性研究权威。什么是神经可塑性(neuroplasticity)？

它是指神经系统为不断适应外界环境变化而改变自身结构的能力。传统观念认为，成年后脑细胞发育趋于停止。近年研究发现，感觉刺激及新技能学习促进大脑发展，即神经具备可塑性。

例如马圭尔研究发现，因为伦敦路线复杂，所以伦敦出租车司机海马体比常人更大。

3

哈萨比斯是一位天才，从小是神童。跨越了游戏开发、神经科学、人工智能等多个领域。他的人工智能研究深受自己的神经科学研究影响，2007年他对海马体研究发现，大脑中与过去记忆有关的部位，对于规划未来同样至关重要，受益于此，他结合当下机器学习领域最热门的深度学习(Deep learning)技术，从而将人工智能大大地往前推进了一步。

通读本书，我们会惊讶地发现，在上个世纪也有一位类似人物。他就是神经可塑性研究先驱保罗·巴赫-利塔(Paul Bach-y-Rita)。他与哈萨比斯一样特立独行，也是一位跨越太多学科的通才，从医学、心理药物学、眼球神经生理学、视觉神经生理学到生物医学工程。巴赫-利塔从不局限于一个领域，不懂就学。当他发现父亲中风，通过康复训练恢复正常后，就开始感兴趣大脑的神经可塑性。他质疑了当时神经科学一个基本假设：大脑功能区域特定论(localizationism)，将人类大脑看做一个网络结构：

大脑有许许多多神经回路，所谓神经回路就是一起共同做某一个工作的神经元之间的联结。假如某一条重要回路断掉了不能通行，大脑就用其他小路来绕过它，以达到目的地。

正如巴赫-利塔所言，当我们视觉通道出问题了，我们可以尝试换用其它通道，如触觉来代替眼睛。我们能否开发出一台能让盲人借助舌头获得视觉的机器呢？我们能否在上个世纪技术不成熟的条件下，开发出人类第一台富有科幻色彩的认知增强与感觉替代机器呢？巴赫-利塔与哈萨比斯一样不断挑战人类智慧极限，他真的在上个世纪开发出来了！

4

伴随巴赫-利塔努力，神经可塑性研究如今已从脑科学边缘角落跃升为热门。这本书就是一部神经可塑性研究传记，介绍了该领域的各位先驱、翘楚及著名患者的故事。作者每一章围绕一个神经可塑性的热门话题，分别介绍了相关科学家及背后故事：如何进行触觉代替视觉这样的感觉替代；如何战胜阅读障碍与改善老人记忆力；如何通过经颅磁刺激提高人们心智能力；如何利用神经可塑性对抗抑郁症等。种种看似科幻的技术，在作者笔下一一道来。

难得可贵的是，作者当面采访了书中多数科学家。其中，与我日常工作关系密切的两位，是第三章介绍的莫山尼克(Michael Merzenich)与第八章介绍的帕斯科-里昂(Alvaro Pascual-Leone)。

莫山尼克是神经可塑性圈内翘楚，他早年创办致力于大脑教育的“科学学习”(Scientific Learning)公司，成功上市十余年后，又看到了欧美老龄化社会带来的机遇，再次创业，创办了致力于提高老人大脑能力，延缓认知老化的Posit Science公司。Posit Science公司在《美国国家科学院院刊》

(PNAS)上的研究报告指出，60~87岁的老人，经过一天一小时，一周5天，8~10周的听觉记忆训练后，很多人拨回了他们的记忆时钟十年左右，有的人甚至可以拨回25年。我创办的致力于认知增强的脑科学专业公司安人心智深受其启发，第一批产品同样是针对老人阿茨海默症早期预警、临床诊断与认知增强。

5

帕斯科-里昂也是著名脑科学专家，他是重复经颅磁刺激技术(repetitive TMS, rTMS)开创者，TMS也是安人心智跟进与研发的认知增强设备与技术。

如今，神经可塑性研究已成为一个朝阳产业。根据灵敏大脑市场研究公司表明，2007年是欧美认知训练兴起元年；从2005至今，美国认知训练市场快速发展，每年新增上亿美元风险投资，并且诞生欧美上市公司数家。而安人心智则是国内第一家致力于认知增强的脑科学专业公司。虽然这门产业还非常不成熟，部分公司挂羊头卖狗肉，以致2014年10月20日，以美国斯坦福大学长寿中心为首的一些科学家，联署一份《来自学界对于认知训练产业的声明》，指出了产业发展的一些问题。而一些科学家又联合签名，回击该声明。历史不会重复，但总会押韵。阅读过本书的读者，会惊讶地发现，很多今天对神经可塑性的批评非常类似当年对神经可塑性先驱巴赫-利塔的批评。

但我相信，我们处在一个最好的时代。新一代大脑黑客技术已经诞生。过去MRI等脑成像技术只能让你观察大脑，现在光遗传学(optogenetics)技术能打开或关闭神经元；Clarity技术能洗掉细胞胶质，让大脑透明；CRISPR技术可以编辑基因。现在，你可以开始确定人脑几千种不同类型神经细胞功能，第一次研究情绪、记忆和意识来源。

如果说人类登月计划开启了太空之旅第一步，继人类登月计划之后，投资巨大的人类脑计划则将为人类登临下一个宜居星球做好准备。受益于哈萨比斯与巴赫-利塔这类不断挑战人类智慧极限的跨界者，体力借助外骨骼，可以增强百倍；脑力借助增强现实头盔等各类认知增强设备，可以拥有更好的视觉听觉触觉嗅觉和味觉，乃至更完美的记忆与更快速精确的决策，**我们就是登临下一个星球的神。**

一个新时代徐徐展开。你我将为能参与这个时代而激动。

阳志平

2014-12-18

最新的: January 04, 2015

[向前](#) [向后](#)

再见，2014（下）

迈迈时运，穆穆良朝。袭我春服，有风自南。

昨晚临时起意，盘点一年，今夜补上续篇。感谢各位新老朋友一年支持，顺祝各位新老读者新年快乐，风和日丽。

7月

寸进之选择

【时代潮流与方向选择】

站在时代角度，说几句：1) 注意力碎片时代，如果你定力不强，那么选择信息刺激速度快、反馈周期短的方向会好一些；2) 跨学科已成必然趋势，越早将另一个领域成果迁移到本领域，越容易成为吃螃蟹第一人；3) 人人都做的事，逆向思维或者更高角度思考，反思基本结论，容易出成果。4) 这是一个高度专业化分工的时代，所以，敢想敢实践的人，反而更容易利用专业分工造成的鸿沟，出成果；5) 利用不同行业导致的落差，智力的落差、利润的落差、思维模式的落差，获取高额利润或者高知识密度的智力成果，也将成为未来知识生产主流模式。

【论选择】

短时间周期，比如一周以内，人们容易为已经做出的选择后悔；长时间周期，比如十年以上，人们容易为没有做出的选择后悔。人生不易，满意即可。

【向着未来】

凉风习习，与邻居聊创业。如今各位不太可能做互联网的看客，它是如此深地卷入每个人的生活。这个时代，虽然创业的黄金十年已经过去了，但还可以称之为白银十年。在我看来，创业是一件简单的事情：格局清晰、多方共赢、打酱油的看客看热闹看得兴高采烈、有干货。

不过无论如何，正如peter thiel所言，“我们原本想要在天上飞的汽车，结果换来了140个字（指Twitter）。”这个年代，总得有一些人，做一些不是美图，不是八卦，不是社交，不是抄袭的事情。总得有一些人，聚集在一起，向着未来，做一些有科幻色彩的颠覆创新。这，就是我的梦想与实践。

寸进之科研

【科学才是捷径】

同事有个好idea，我建议先看论文，再遵从实验方法论，做对照组，排除练习效应等。他一听，略头大。无数事实证明，科学才是捷径，事后会让你少走太多弯路。好的研究从来会简化最复杂的问题，而不是人们误解的，科学会故意复杂化简单问题。之所以觉得问题很简单，是还没看到冰山之下。

【青年科学家的黄金四律】

诺奖得主Steven Weinberg在nature上写的建议，今天才读到，不错，简单总结一下是：1) 边干边学，没有人了解所有知识，你也不必；2) 做弄潮儿，去最有挑战的地方；3) 如果要有创造性，需要学会原谅自己虚度光阴，习惯大量时间是非创造性的；4) 学习科学史。
<http://t.cn/bddXC>

寸进之大儒

【大儒】

偶遇大儒，世人不知，心中窃喜；先读其书，再学其人。做研究、写作与创业，其实大道理都相同，放眼读书、大胆假设、小心求证、有错就改。

【论士】

某种意义上，文科背景的中国传统知识分子已经失去士气，能够称之为#### 【士】的人少之又少。相反，是一批偏技术，思维方法论的，写了十年以上的网志作者，在承担思想启蒙作用。陪伴读者一起成长。

【精致利己主义者的识别】

1) 一个人必然有多重角色，如果一个人在社交媒体上，只呈现一种角色，比如，某某专业形象，非它不发，此时需要怀疑是否是精心包装之后的营销需要。2) 超一流大牛不会去卖学习方法、时间管理、人生导师这类技巧，它们必然绑定特定领域的。导师，算了吧，我师法历史与自然。

【理解一个人，看其矛盾】

看一个人，要看他或她的矛盾之处。经常转发笑话的，可能心中正苦。如果你的朋友近期转发笑话极多，但很少参加社交活动了，请主动联系一下他或她。

【因果】

写文章、聊天，聊high，写high，往往是碰到双方背景比较了解、相互熟悉的情况。我已经不相信，线下认识，但是线上文章相互阅读极少的朋友，能够产生高质量的交谈了。很多人将交友当做风险投资，其实，哪需要那么多朋友。因果、因果，你有那么多因去投资吗？你有那么多果担当得起吗？多位朋友多条路，其实，少个点头之交，少份因果。时间，最宝贵；因果，最不应沾惹。

寸进之创作

【论读书】

写一本书的最好方法是#### 【开始】写一本书，读一本书的最好方法是#### 【开始】读一本书。

【思维训练的不同境界】

思维训练也有不同境界。一般来说，了解进化带来的局限是第一步。比如，人们习惯模式处理，善于总结与提出框架；但是，故意打破这种模式处理能力，像钱钟书一样，故意不提出框架，是很高的境界，思维深度由此拓展。1) 善用进化带来的学习能力；2) 理解它的不足；3) 改良它，三类不同做法。

【创作者的内在动机】

任何创作，一旦用数字来锚定，畅销书作家看销量，科学家看论文数量与引用量，开发者看工时，都是不归路。约定一位科学家一年最多只能发表一篇论文，其它高质量想法像陶哲轩他们一样，在博客上发表，反而是增加科学家内在动机，减少低层次重复性体力活，附带促进科学传播。

【论超一流作家】

什么样的人能称为作家？在我心目中，小说家才算作家，最多加上诗人、写出了超一流的散文。又，什么样的人能称之为一流作家？就是他的勤奋超过多数作家的天赋，如阿西莫夫，又如艾柯；什么样的人能称之为超一流作家，就是他的天赋超过多数一流作家的勤奋了，如纳博科夫、毛姆、钱钟书与张爱玲。所谓作家，是那些写作对他们来说，比一般人更难的事。

文

- 【读书八字诀：怎样将书读得通透？】有种说法，吃透一本书，才算好好读过。比吃透境界更高，是通透。吃透仅限于书中内容，通透则是将书中内容与正反上下、古今中外背景知识相互关联。<http://t.cn/RZ4WJD1>
- 【安静者001：关掉电视，连接世界】怎样制造惊奇？唤醒好奇心？从观念到行动？<http://t.cn/RvswmiP>
- 【安静者002：理解内向者】读完这篇文章，有读者发明一组新词汇：高内、低内；还有朋友认为，高合群就是缺爱。你缺爱吗？你是高内还是低内？<http://t.cn/RhMICSz>
- 【安静者003：有趣男女】此生如此漫长，若没有遇到有趣的人，那么将是多么无趣；此生如此短暂，若是自己不努力成为一位有趣的人，那么将是多么无趣。<http://t.cn/RP4NikA>
- 【谈儒三篇】既然今天大家都在讨论知识分子。其实，评判标准特简单。1) 群而不党；2) 不贪财；3) 批判性思维。这就是我心目中的知识分子啊！谈儒三篇送上。篇一介绍黄光国的儒家关系主义：<http://t.cn/SIflsf>；篇二谈信仰：<http://t.cn/RPVjJqB>；篇三谈评价士的标准：<http://t.cn/RPVj6QI>

7月荐书：数学人文、社会认同论与读书法

【数学与人文】

整理书架，高兴，又读了很多好书；懊恼，怎么这本书，才读到；后悔，当初怎么会买烂书；遗憾：怎么还有这么多书没读完，自己的书没写完。近期阅读，数学推荐《好的数学》、《数学与求学》、《给年青数学人的信》；人文推荐沟口雄三的《李卓吾·两种阳明学》；科学推荐《为什么不杀光？》。

第二季读到的好书很多，补充推荐青年哲学家徐英瑾的《心智、语言和机器》；英年早逝的青年文学家张晖的《末法时代的声与光》；葛兆光年轻时写的《增订本中国禅思想史》；《男性特质论：中国的社会与性别》；陆国强的《英汉概念结构对比》；技术类好书更多，推荐《meta分析软件应用与实例解析》。

《社会认同论》

关于大众心理，写得好的不是公知们鼓吹的《乌合之众》，那是外行拿来在饭桌上吹牛的，我推崇Tajfel，最简群体范式、社会认同论，实验设计太精巧了，随便拿一个硬币给你分组，你就受到相应组的影响，所以慎用组织标签作为人格标签；同时代莫斯科维奇奠基的“少数人理论”，同样值得学习。

《沉默的螺旋：舆论——我们的社会皮肤》是一本杰出的社科学术著作，可以看到一位传媒学者，如何一步一步构建自己的理论体系。与它配套，还可以推荐阅读《房间里的大象：生活中的沉默与否认》，一位认知社会学家写给大众的类似著作，阅读体验尚可。

友人mlln评论：我倒是觉得，很多人推荐《乌合之众》并非他们没有读过其他的作品，也可能是其他一些原因：1，《乌合之众》，也包括《狂热分子》这类书对于阅读能力要求比较低。2，《乌合之众》是一种很容易找到“格言”的书，这类书在中国更有市场。3，《乌合之众》被翻译成中文了。

《读书法》

《读书法》这是一本好书，推荐。中国历代大儒谈读书。<http://t.cn/8sfWF5T> 随便挑选一篇梁启超《学问之趣味》，作者桑兵选择文章质量可窥一斑。不以功利的目的求学、不三天打鱼两天晒网、不遇到困难浅尝辄止、不画地自限闭门造车，才是读书有乐趣的真谛呀！

《傅斯年》与《青年王阳明》

今天在看王汎森先生所著《傅斯年：中国近代历史与政治中的个体生命》，跟杜维明的《青年王阳明：行动中的儒家思想》一样，都是博士论文改编而成。精彩，可读性很强。第一次读青年王阳明时，感动欲哭；今天读《傅斯年》，虽然不如阳明那么感人，但是一代人的奋斗，大时代如何关联小命运，写得极好。

《东风西风》

罗志田忆葛小佳老师：“小佳是绝顶聪明之人，学科对他似乎没有限制，反多借鉴。他本科学的是明清史，硕士改台湾史，博士则学社会学，毕业后从事心理学，很快以在顶级心理学刊物上频繁发表重要论文而著称。”我依稀注意到，葛小佳老师写的《傅斯年》读书笔记，是他生命最后时期写的，从2005年写到2009年。

回家翻书确认罗志田这段话语出葛小佳、罗志田所著《东风西风》。葛老师写的《傅斯年》读书笔记、读书的上下左右方法，此书均有涉及。<http://t.cn/heUTlq> 另，葛老师心理学论文成名作是1996年的论文：<http://t.cn/RPfmkKS>

书事：借书

我的藏书长期向爱书的朋友开放。有时候，给爱书的朋友讲读过的书，简直比讲自己的写作还过瘾。不过根据我经验，一般书虫是不会借书给朋友的。因为每本书留下了自己太多痕迹，折痕、笔记、圈点。这是一位从事记者、编辑类工作的好友，来我书房借走的一些关于写作的好书。

X11234192

8月

寸进之论读书

【读书追新】

读书追新，是害自己。相当于将自己的知识根基建立在空中阁楼之上。读书与读论文不一样，读论文要跟踪前沿；但越新的书，可以越慢一些读。当然，你是职业书评人，喜欢拿新书吹牛，可忽略。

【从读一本书到读一堆书】

Q. 阳老师你好，能否推荐三本你认为最值得优先阅读的有中译本的书？

A. 这个问题说过无数回了，最后一次回答，请主题阅读！主题阅读！主题阅读！进化带来的阅读弊端就是，人们习惯将一本书耐心读完，但此种方法早已过时。

【畅销书】

当你发现你的主要知识来源，都来自畅销书，你已经多年没进行深度阅读了，此时，如果你还是一位知识生产者与传播者，请特别小心。我近期已经看到好几位当年所谓的大牛，在闹笑话了。学海无涯，乐作舟，苦作帆。如果将创作看做搬运，同质的信息来源，我不太期望产生好结果，只会在一个小池塘自娱自乐。

寸进之论命运

【用得上的记忆术三原理】

用得上的记忆术三原理：1) 将想到的写下来——从大脑工作记忆内存切换到外部载体；2) 将知识组织成树形结构——树型结构是人类知识最优组织结构，唯有它，才能既避免“知识的诅咒”，又拥有人类演化习得的“抽象之福”；3) 将知识记录在社交媒体或内部群组讨论而非私人笔记：是为记忆的交易效应。

【论圈子】

任何一个社区，当你将社区身份作为个人身份标识，那可能会有损独立思考能力。比如，Ruby社区活跃分子、豆瓣红人、知乎红人，都没问题。不过如果将其作为自己个人品牌去宣传，那样可能会降低独立思考能力。过去十年，我没有加入任何组织与社区，并将其当做自己个人标识的一部分，虽然实际吃亏不少，但精神上受益匪浅。

【思维术】

Q. 权威甲一篇论文说，事物A危害较轻；你的资格不如权威甲，因此，你没资格反驳它。

A. 辩1：用权威甲的其它论文去反驳；辩2：权威甲的论文限制条件；辩3：权威乙、丙怎么说这件事的？辩4：权威不是反驳某结论的必然条件；辩5：理性不完整的人或某时，能否区分事物A、危害更大的事物B？

【穷小子怎么改变命运？】

情商可自保，但做事得有真本事。所谓情商，国人常理解为狡猾、算计、操控。靠这些，最多自保，乱世就是炮灰。改变命运看心气、格局、智力。提高心气，文养气，诗洗心；提高格局，一本一本好书一寸一寸拓展开；提高智力，神经智力+经验智力+反省智力。

心气、格局、智力，君臣相佐，守正出奇，才是穷小子改变命运的王道。心气大于智力与格局，就是命比天高的凤凰男；格局大于智力与心气，就是手高眼低的孤军寡人；智力大于格局与心气，就是书呆子。一般来说，有心气，才有智力，最后就是格局的打开。

打个不恰当比喻，穷小子就是起点低，拿到的牌太差。心气就是我一定要去争取拿一副好牌，当然，多元化人生，对好的定义不一样，比如，我对好的定义是有趣且时间不朽；格局就是好不容易拿到一副好牌，选择的场子却不对，比如与二代玩其优势；智力就是，牌局也对，好牌也有，结果打差了。

文

- 【安静者004：儒家有士】仁者如水，有一杯水，有一溪水，有一江水，圣人便是大海水。<http://t.cn/RhZsNTe>

8月荐书：英文书群、《中庸》与宇文所安

英文书群

一群爱书的朋友，在某位社交牛人的牵引之下，聚集在一起。每天在推荐各类英文好书。这可能是中国最热爱读书的一批人的推荐了。当然，我也贡献了几本。群中辛勤的小秘书同学，每天将它录入到豆瓣豆列中，供大家参考：<http://t.cn/RPMgUiw>

《中庸》

今天外出办事，顺手读了 @伊鉴清新-韦庆旺 兄与杨宜音主编的《中国社会心理学评论第七辑》。本期主打杨中芳老师的中庸，好文很多，值得推荐！不过也有些汗颜。真的有好多处太文科了，某章老师如果稍微有些nlp知识，就不会写成那样了。未来必须打破文理分工。
<http://t.cn/RvlyRq7>

另外，《中国社会心理学评论》从今年开始改为每年两期，也值得祝贺！希望了解中国社会心态的各位同好可以入手！我跟杨老师这边特有缘，大二的两篇长论文都是在她这边发的，那时竟然还给稿费，不看头衔！

《他山的石头记》

这几天在读美国汉学家宇文所安《他山的石头记》，<http://t.cn/a15D6V> 几疑错入社会心理学读本：内在的自我、身份等议题屡见不鲜。原著英文，宇文所安的妻子田晓菲翻译极好。听听漂亮的章名：《一见》、《醉归》、《只是一首诗》、《微尘》。读《自残与身份》，动容，历史与文学竟然可以写到这种惨烈程度！

书事：读书工具

直接将标记的内容扫描成TXT文字。

X8709394

同时，2014年新增两项新工具。第一个是非常值得推荐的富士通（Fujitsu）ScanSnap iX500 彩色文档扫描仪，支持无线扫描，自动正反页，自动裁剪PDF边距、自动结合Evernote等一堆功能。

[FullSizeRender \(1\)](#)

第二个是无需拆书，扫描图书的扫描仪。

2014 11 30 13.05.23

或许，由于我对读书写作的认知空间、物理空间太思考，以至于编辑同志特别邀请我写一篇这方面的稿件，这是他们今年的采访笔记：

Note Yangzhiping

9月

寸进

【论君子】

君子如玉，独立批判，温和宽容，不贪财，且不趋炎附势。好的人才必然具备主动承担责任、高难度沟通或谈判、不断自我学习与自我进化的能力。遗憾的是，我认识的几位小时候是学霸类型的人物，毕业若干年后，无不在担责、沟通、自我进化三点上，全面落败。

【知道很多道理，依然过不好生活】

Q. 知道很多道理，依然过不好生活，不知道阳老师有什么建议？

A. 1) 什么道理都不知道，依然能过好一生，你羡慕那头猪吗？2) 【很多】非常值得怀疑，经常有人跟我说她看过很多书，思考过很多，让她拿出读书笔记与日记就死菜了；3) 大道至简，好的道理一定会让你过好这一生，前提是大时间周期的践行。

【论自尊】

明知道是错的，还坚持，是什么？自尊。但自尊是对最终结果影响微乎其微的变量。同时因为这次坚持，下次又会继续坚持。错了立即承认与掉头，才是正轨。

评判对错，人们喜欢依据经验，权威与感性。但其实科学与理性更重要。修正之前付出的沉没成本，其实比将错就错，带来的后续成本更低。

【安静者的典故】

安静者系列不谈科学，仅关乎态度。

中国文化中其实有很多好东西。今晚说几个典故。先说安人两字的来历。#### 【子路问君子。子曰：“修己以敬。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安人。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安百姓。修己以安百姓，尧、舜其犹病诸。”】我的解释请参见老文章《孔子谈如何提高幸福感》：<http://t.cn/RhM9dQG>

再说安静者的典故。这是一段我反复吟诵，赞赏不已的好文字，语出《道德经》，谈尽人情世故与求知真相。#### 【夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久。】

翻译为认知科学版，老子意思是：1) no zuo no die；2) 有理性思维才算聪明，光智商不够；3) 高理性思维符合自然之道，能规避风险；4) 怎样提高理性思维？致虚与守静，也就是古版专念；5) 光理性思维还不够，还需同理心与灵性，同理心来自换位思考，灵性来自登高山，涉大川，观沧海，与自然一体。

【懂你的强力编辑】

懂你的强力编辑=你的长期读者+资深策划人+版权经纪人+相应领域专家+催稿达人+二流作家。这类人可遇不可求，所以很多第三种文化杰出作家，都将自己的图书交给John Brockman。台北文学黄金时期，文化人也乐意将稿件交给《文星》萧孟能与《自由青年》吕天行。

【学习机器】

十来年没看电视了，对我有损害吗？没有；五年多没看国内畅销书，对我有损害吗？没有；多年不加入圈子，对我有损害吗？照样没有。人选择的路，开始轻松，后面难；而内在动机驱动的路，就会逼我更勤奋，不看畅销书，就坚持看论文；不加入圈子，就坚持输出。天天惦记讨好人与怕得罪人，那么多人呢。

【芒格说他和巴菲特都是学习机器】<http://t.cn/RvH4Mkl> 虽然早前读过，但还得转。文章亮点极多，比如我上午刚说过的：“我通常率性而为，如果有人看不惯我的作风，那就随便咯，我又不需要每个人都喜欢我”。

文

- 【安静者005：一个人的微博】安静者系列不谈科学，仅关乎态度。每个人都是如此急急匆匆，忙着粗暴而简单地转发，偶尔闪现的评论总在捍卫自尊。<http://t.cn/RhMlcf7>
- 【平克写作八原则】头脑清晰，写作未必清晰；清晰写作，必然需要一颗清晰的头脑。<http://t.cn/Rhpw0qM>
- 【精读小技巧（1）：分类文献】：精读重要著作，可以将作者征引文献按学科，年代，引用频次等不同角度分类。文献对照正文，更易理解作者言外之意。<http://t.cn/Rh0TGr6>
- 【社会评价体系：有多少人在意你？】人，需要多重身份，也需要不同来源的社会评价体系来缓解压力。<http://t.cn/zQ2TPWZ>

9月荐书：冰书挑战、风格感觉

【冰书挑战】

我的霸气回答，书虫读书较多，都是一批一批读的，10本不足以囊括，得用书单，请参考我开的书单合集：<http://t.cn/8sHYDGZ> 对我影响较大的10个书单应是：

- 书单1：三十而立，小心忽悠；
- 书单2：社会网络分析；
- 书单3：心智十二宫；
- 书单4：心智十二宫续集；

- 书单5：科研十书；
- 书单6：科学、人文与历史；
- 书单7：开始写作吧：<http://t.cn/SL39BX>
- 书单8：第三种文化：<http://t.cn/8kTF6Dn>
- 书单9：ReWork创业书单：<http://t.cn/SxV9Aj>
- 书单10：心智黑客：<http://t.cn/asT1NE>

The Sense of Style

近期在精读The Sense of Style（我译为《风格感觉》），平克与我，不约而同，返回古典。平克找到的榜样是Classic style，我找到的榜样是韩愈，中西在这里汇合，都可以称之为写作的####【古文风格】。韩愈文风，穷而文工、陈言务去、辞必己出，可以概括。顺便推荐平克心中的韩愈：<http://t.cn/zl30hMt>

《好好讲道理》

又到了很多好书，刀尔登翻译的《好好讲道理》值得推荐。汉唐这一套汉译经典都很不错。其实，其它好书更值得推荐，因为这本在中国多半白翻译了。

《辛弃疾》

1) 天上有行云，人在行云里。2) 人言头上发，总向愁中白。3) 乘风好去，长空万里，直下山河。4) 青山遮不住，毕竟东流去。5) 蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。6) 醉里挑灯看剑，梦回吹角连营。如果我不写后三句，大家都难以想象这是辛弃疾写的。汉字魅力，穿越时空，感动人心。我是科学控，但同样是中文粉。

Xinqiji.011

书事：地下书街

台北地铁中山站的地下书街，一条长街，近十家书店，慕名而来，满载而归，挑到一批关于写作的好书[哈哈]顺带买了出了简体版的《故事》、《语言本能》与《一位青年小说家的自白》收藏。

2014 10 05 15.59.52

2014 10 05 16.10.05

10月

寸进

【论翻译】

写文心书话最后一章，看到一些有趣的翻译。1) In married life three is company and two none. 2) The beauty of our country is as hard to define as it is easy to enjoy.

第一句出自英语大家钱歌川《英文疑难详解续篇》，王尔德名言，他译作：####【婚姻生活，没有孩子是寂寞的】；第二句出自翻译大师刘宓庆《文体与翻译》，他译作：####【山川之美，虽难以描绘，却是众口皆碑。】尤其是第二句，典型反映了中文不同于西方的地方，咱们中文没有hard/easy这类比较结构。

【文艺复兴】

最近因缘巧合，重温了@高地清风 2010年与我的聊天：<http://t.cn/zOlebj> 原来，我是文艺复兴型人格。的确深知我的友人，都知道我是高效率人士，很少拖延。“性格足够相似，才具有真正的启发意义。”非常同意此说法。

但，我觉得作为一名兴趣非常广泛的人，又不太拖延。关键之处在于，我选择的事情都是内在动机驱动的，并且放弃了绝大多数社交、开会等俗事，才能十年如一日，更专注于阅读与创作。所以这点可能是关键，供参考。所以昨日听闻友人辞职，非常鼓励，这是第一步。

【创意协奏】

自从认识很多优秀创作者后，感觉大家都步入一个创意协奏高峰期了，你追我赶，越写越好、越写越多。大家期待我们作品陆续上市吧。刚开始，难免有不足，但勤奋+创意协奏，会很快补上这些不足。社交媒体，你可以收听者姿态，也可以创作者姿态。

【论运气】

出身一般，既不勤奋，又不聪明，也不爱与人产生联结，那，怎么可能有运气呢。所谓运气，无非是在广泛联结中，突破临界值，开始涌现。而广泛联结依赖天时地利人和。

10月荐书：夏林清黄光国、译道技法与开智书友会

夏林清：《改变》与《斗室星空》

前天拜访神作《改变》一书译者，辅仁大学社科院院长夏林清老师，受益匪浅。夏老师气质极好，难得佩服与夸人，夏老师得夸。行动科学是为数不多，接中国文化地气的西方学科，与阳明心学相通。听夏老师讲《改变》背后故事，有种历史即视感。同时蒙夏老师馈赠新作《斗

室星空》，文笔幽雅，生命故事动人。

林间茶室，俗人多问利益往来，合作项目。夏老师直接问，大陆发展如此快，给每个年轻人留下了什么印记。我开始讲我的故事与见解。夏老师摇头，摇头再摇头，说道，我不关心可能的自我，成功万花筒这样的理论，概念。我只关心你的生命故事。斗室星空，个人映照社会。高速发展的大陆社会，你留下了什么伤疤？什么印记？什么遗憾？原以为民权斗士，民运世家，巾帼英雄，是怒目金刚，见面却才发现是慈眉老太，温柔服人。

《改变》我理解为行动科学启蒙之作，夏老师非常认同。此书经我大力推荐，大陆读者甚多。夏老师年龄较大，不会用网络，调出豆瓣读者书评给她看，她非常好奇，嘱咐一定整理给她。好书值得再次推荐：<http://t.cn/hOE Eq>

Desktop

黄光国：《儒家关系主义》

我的心理学训练启蒙于本土心理学。今天夙愿得偿，台大心理系本土心理学教研室，拜访黄光国老师，听黄老师介绍最新论文与即将出版的质疑韦伯的力作。蒙赠经典《儒家关系主义》。黄光国，中国最后的新儒家，一直在被低估。

黄老师成名之作《人情与面子》，透视华人的人情往来，利益交换与官场运作，必读经典，再次推荐：<http://t.cn/aDVxaq> 可惜台大3g网络太差，给黄老师看大陆读者书评没成功。

[7ba38c42jw1el51c4srskj20ep0hsdj3 \(1\)](#)

【如何构建理论】

Q.我想全面了解科学理论建构（观察，实验，结论）的全过程——特别是怎么一步一步合理的逻辑加实证的过程。不知道您是否可以推荐一两本系统介绍此方面的读物（比如物理，生物）？

A.显然首选是《管理学中的伟大思想—经典理论的开发历程》；次选是：advice_to_young_scientists：<http://t.cn/8FM7u9k>

再一个选择是：Most Underappreciated: 50 Prominent Social Psychologists Describe Their Most Unloved Work（社会心理学）与社会学老大Mark Granovetter的经典著作Getting a job。这几本都是理论开发经典。更多可以参考我的书单：科研十书：<http://t.cn/RvRvq1m>

【译道技法】

精选手头翻译名家谈写作与翻译的好书。其中前六本为翻译六名家：王佐良、余光中、钱歌川、思果、刘宓庆、郭岱宗。郭的图书，大陆没有好版本，暂且鱼目。中文之美，六位前辈可资参考，建议精读。其它可选读。<http://t.cn/R7MLy whole>

【开智书友会】

前天办了个据说是高智商的微信群，群贤灿烂。24小时的集体智慧会产生什么？六十页的聊天记录，三万字的辩论笔记。24小时就推荐了35本好书。感谢群友ccQ的辛苦整理，此群第一天的推荐书单，欢迎大家关注<http://t.cn/R79thZY>

一周过去，书单扩张速度很快，大家可关注。群内第一次主题分享《思想模式与积极教养》顺利举办，继续欢迎爱读书爱创作，自觉有写出一本好书潜质的加入。

书事：诚品旧书展

诚品，又来了，赶巧碰上旧书展。诚品新书速度足够快，the sense of style，虽已有电子版，仍入了两本，经典需精读。这次新书旧书买了不少，不过还没多到上次来台必须海运几箱回去的地步。

2014 10 10 13.26.45

2014 10 10 13.25.12

11月

寸进

【短期效应】

人们习惯短期效应答案，不喜欢寻求问题根本解决之道，原因有很多，其一，专家喜欢传授具体答案而非方法，这样可以建立长期的权威形象与稳定收入；其二，大脑先天善于模式处理能力，习惯模仿，归类与总结。但创意在于远距离联想；其三，快速变革社会，使得你学习某种技能的速度赶不上购买第三方服务来得方便。

【冷读热读】

读书要读慢读少，但买书扫书一定要多。当时主要讨论科研，科研阅读大量文献有害健康，得到结果这样的干货更重要。同样，钱钟书将其称之为冷读热读。

【如何度过学习的平台期】

学力跟围棋棋力一样，在低段时增长很快，但是到了高段位，增长半目就是超级大师与大师区别。偏偏钱钟书跟吴清源一样，具备这种你读了，你懂了，就自然而然增长学力的微妙体验，是为“学者中的学者”。同样，管理学中的马奇也是这样的“大师中的大师”，博尔赫斯也是这

样的”作家中的作家“。

文

- 【安静者006：深夜谈阳明】落落千百载，人生几知音。<http://t.cn/R7eyN9n>

荐书：一休、微写作与开智书友会

《心如狂云，遍地虚空》

近日睡前读物，以日本俳句诗歌为主。今晚读一休。心如狂云，遍地虚空：我解释为内在思想激荡，外在无视名利富贵。诗客风流常寂寞，读此诗大赞之，引东坡诗一首：道人出山去。道人出山去，山色如死灰。白云不解笑，青松有余哀。忽闻道人归，鸟语山容开。神光出宝髻，法雨洗浮埃。想见南北山，花发前后台。寄声问道人，借禅以为诙。何所闻而去，何所见而回。道人笑不答，此意安在哉。昔年本不住，今者亦无来。此语竟非是，且食白杨梅。

295468020

Give and take

推荐一本小书，Give and Take。作者是年轻有为的青年心理学家，当红小生。很多人困惑如何助人，太无私不行，太自私也不行。此书即借助一些心理学效应，用通俗笔法，总结如何助人最佳。其中有几个效应是他发现的。可参考一篇笔记。《给予者vs.索取者：揭开自私者和无私者的惊人真相》：<http://www.knowledgeatwharton.com.cn/article/3449/> 一位朋友的摘录：

1) 作者区分了给予者，平衡者与索者三类人。金字塔最高层和最低层，居然是givers； 2) Powerless communication：参考书本末尾提供的网站，“我们”还是“我”说得多，“问”多而非“答”多； 3) screen 策略：在帮之前或第一次帮忙，与帮助的人见面，识别类型； 4) 广义“以牙还牙”策略——每3次 (1st:giver, 2nd:matcher, 3rd:taker) 5) 集中时间精力be givers，在某个时间段帮人（一周某日做很多giver事情，一周不超过20%的自己时间，志愿者花费时间100小时/年）；集中帮一群人（集中见面一群人），介绍其他givers给有需要的人，减轻自己负担 6) givers要有ambitious目标，givers助人行为不能影响目标实现，多点主动向人求助来实现自己ambitious目标，be a otherish

Microstyle: The Art of Writing Little

今天比较了Microstyle: The Art of Writing Little的三个版本，试图考察大陆文体为什么如此之差。简体版翻译得不好；繁体版，翻译得信达雅，阅读感受极佳。因为同时比较三个版本，更清楚什么是烂中文。顺手推荐，这是本难得好书。作者理论与实践双背景，维护硅谷知名博客“名字核查员”(The Name Inspector)。在产业界服务于顶尖的品牌命名公司——Lexicon，帮助高科技公司命名；在学术界毕业于世界最好的认知语言学博士点—加州大学伯克利分校。简体版地址参见《短!微讯息时代写作的艺术》，<http://book.douban.com/subject/11516592/>；繁体版地址参见《微写作》，<http://book.douban.com/subject/11621405/>

【开智书友会书单】

据说这是一个博士过百，群贤毕至，每周都在进行热烈且新鲜讲座的微信群。每次讲座都达到出书水准了。书单扩张很快：
<http://t.cn/R79thZY>

Screenshot 2015 01 01 21.14.59

书事：书床

我用书垒了一部床，一堆枕头，一堆好书，睡醒了看，看累了睡，快哉！

Webwxgetmsgimg

1806155090

12月

寸进

【品味】

对书与研究的品味，都不容易训练。它与钱、头衔、圈子都没关系。更多与简洁、美、创作有关系。一个在计算机科学领域非常有品味的研究者，也会推崇不靠谱的心理学理论。这意味着他的经验智力虽然给他带来了品味，但他的反省智力还是不行。

【家庭阅读偏好】

根据家庭阅读偏好，可以将中国家庭分为几类：1) 父母没有阅读习惯的，日常打牌消磨时光，中国多数家庭，孩子靠武侠言情生发出阅读兴趣，然后大学期间猛地碰到本群我这类博客作者，然后恍然大悟，开始所谓心智启蒙；2) 与这一类相比较，更常见的是，父母有一点阅读习惯，但不知道怎么巧妙引导孩子阅读兴趣，一些理工科教授家庭的这类情况常见，孩子厌学比例挺大的；3) 最理想的是，父母本身非常热爱阅读，又知道如何巧妙引导孩子阅读兴趣。所谓超级学霸，往往诞生于这类家庭。

【历史不会重复，但常押韵】

《乌合之众》只能说是社会心理学早期著作，很多观点失之简陋。两种言论很容易做，但都不恰当。1) 假定某个东西是坏的，然后从历史上找个证据；2) 不了解学术史的发展，比如用几百年前的儒家来批儒家，而不是探讨本土心理学。这也是当下很多鼓吹儒学或者说批判儒家的人常常出现的问题。

历史过于复杂，不会重复，但常常押韵。寻找支持自己的批判性证据过于容易，但寻找出建设性意见，难度大不一样。同样，指责几百年前，或者推崇几百年前的老东西也过于容易，但推陈出新，难度又大很多。所以，本土心理学家了不起。这也是中国为数不多对欧美做的正面价值输出了。

文

- 【冷读热读：平克也追星】传统左右脑分工理论，已经被科学界列为“神经迷思”，科斯林提出认知模式理论，介绍了一种理解人脑结构新观点——上脑与下脑。<http://t.cn/RzQYFJ4>
- 【冷读热读：《心思大开》推荐序】<http://t.cn/RzrTasu>
- 【安静者008：十年】如果只在不被辜负时去信任，只在有所回报时去爱，只在学有所用时去学习，那么就放弃了人之为人的特征。<http://t.cn/RZyKgew>
- 【冷读热读：来自地球的神】<http://t.cn/RZUDuk4>

荐书：【开智书友会2015年新年儿童书单】

开智书友会的叔叔阿姨，有感于市面上给小朋友开的书单，掺合了太多意识形态，因此群友讨论后，选出适合小朋友看的好书，各位爸爸妈妈可以作为送给小朋友的新年礼物：<http://t.cn/RZhIzi8>

书事：书虫的窝

书房暖气漏水，地板被泡两周，被逼餐桌写作。今晚才恢复原样。搬运图书几百册，终于可以安坐书桌前了，幸福油然而生。

5
4
6
8
10

全年数据

读写

- 年度购书：全年购买近三千本实体书，分别来自香港、台北、东京与北京等实体书店与京东、亚马逊等网络书店。其中，台北香港东京购书约300-500本；京东约一千本；亚马逊约二千本，剩余为出版社及师友赠书。稳步朝藏书五万目标迈进。
- 年度微博：总计发布1953条微博，转发1.9万，收到赞7599次，阅读量2706万人次，位居科学普及、认知&神经&心理科学圈Top5。
- 年度推特：总计撰写个人隐私推特1407条。
- 年度著述：《人生标准九》即将完成；《文心书话》完成大半；《聪明的学习者》完成小半；《心智三部曲》完成若干章节与《黑暗三部曲》完成大纲等。2014年写的书，非常意外的是《文心书话》，事先不在计划中，自发涌现。突然非常想写。
- 年度文章：全年撰写博客文章29篇；微信文章推送40篇，7月恢复微信公共号更新后，共发布文章14篇，转发+收藏人数最高537人次，平均转发+收藏人数155人次；豆瓣文章全年总计发布20篇。同时应编辑约，本年撰写了三本图书的推荐序；一篇谈写作的长文《纳博科夫的卡片》。

备注：关于购书数量与方向说明

今年购书方向有三，其一是延续去年《文体》修炼，写作《文心书话》、《聪明的学习者》，购买了大量超一流作家的文集、以及下半年认识王佩兄，翻完他十年1500篇博客，买了多数他推荐的图书。王佩读书笔记主要集中在编剧，受益匪浅。其二还是往年购书传统，采购了大量进化论、认知&神经&心理科学、网络科学、数学、编程与文艺创作等五大元学科图书。这个跟工作相关，没什么多说的。其三是一个意外收获，今年购买了不少偏人类学、传播学领域的著作。

我信奉主题学习。人类大脑善于找不同，不善于深度学习。将100本编剧或者写作图书放在一起，一个智力正常的人，找不同很容易，很容易理解写作的一些细微之处。我也有意成为藏书者。我相信印刷书会越来越昂贵，阅读纸质书会越来越精英化。未来除了隐藏在微信群、行业网络这类隐知识之外，绝大多数人的资讯来源会越来越依赖微信、微博这类资讯。如果你藏书5万，就占据了一个独特信息源。所谓信息不对称与智力不对称。

工作

- 年度邮件：全年邮箱甲发送邮件1048封；邮箱乙发送邮件1352封；邮箱丙发送邮件381封。年度产品：2个半。
- 年度商业：新增2个公司。
- 年度工具：Evernote全年收录1170条笔记。Zotero全年收录1074篇论文。

人际

- 年度书友：加入《英文书群》，新增72位书友。其中有5-10位线下聊得来。个中两三位有望成为深交挚友。
- 年度社区：十月底发起《开智书友会》，聚集高智商人群，新朋旧友目前219人。汇集博士&博士生上百、资深投资人二十多，创作者若干。每周举办讲座一次，目前累计9次讲座，专题分享1次。
- 年度人事：道歉2人。重归于好1人。微信拉黑5人；微博拉黑8人。绝交一人。

小结

有风自南，斯晨斯夕。再见，2014。

阳志平

2015-01-01

最新的: January 01, 2015

[向前](#) [向后](#)

再见，2014（上）

这一年，我依然遇见许许多多信任、爱与新知。谢谢你们。

1月

寸进

【启蒙时代，青年的路】

中国目前还是启蒙时代，路子一不留神就错了。我更建议通过大量阅读，从科学中获得方法；技术与创业获得财富；大时间周期进行自我监控、自我反思与自我练习，获得竞争优势；参与志同道合的社区，与自我驱动的人共事，获得友情的路子。

【专业技能的本质】

专业技能的本质是限制与精致。专家应在自己创造的领域掌握足够多的条件化知识，清楚各结论的限制条件；同时又能在深度与广度呈现求真之美，是为精致。不是自己创造的领域，看文献再看文献再看文献。

【如何快速阅读与掌握多个领域】

看完了近一个月积压的微博，有两位朋友的私信公开答复更有意义。一位询问背景效应，推荐阅读 drunk tank pink一书；一位询问如何快速阅读与掌握多个领域，好的阅读者根据图书类型采取合适速度，推荐《叔本华，怎样读书才有效》中间三章；掌握多个领域，推荐阅读 Robert Twigger与calnewport著述。

友人@颖生-Helen 评论：Robert Twigger说，创意就是从其它领域偷点子，隔得越远越好。要实现这点，需要在体能、艺术、智能领域都有热情，才有足够的原料进行交叉培育（cross-fertilization）。翻到这篇文章，Anyone Can Learn to Be a Polymath:
<http://t.cn/8FMrmTo>

1月荐书：《玩起中文》

我心目中的图书有五类：坏书、可用的书、力作、杰作与神作。多数图书，会迈不过力作这个门槛，所以你无需将有限的生命，浪费在反复阅读它。唯有杰作与神作，需要反复阅读、再三回味。神作，散文如钱钟书的《写在人生边上》；科普如侯世达的GEB、道金斯的《The Extended Phenotype》与丹尼特的《达尔文的危险》；小说如奥斯汀、毛姆、银河英雄传、阿西莫夫的基地三部曲与穆尔齐《没有个性的人》；历史如休谟、罗马人的故事第一本。

香港作家林沛理的三本书，《英文玩家》、《玩起中文》与《破谬思維》三本，均为难得的力作，值得推荐，也希望看到这条微博的编辑朋友们将其引入到大陆来。给了林沛理的《玩起中文》五分。意外邂逅的力作。作者十章点评九位作家与香港填词人。作者推崇钱钟书的魔鬼、余光中的评论、林语堂的幽默、张爱玲的心酸眼亮、红楼梦的经典与卢国沾的骄傲，挑刺龙应台的粉饰事实、董桥的滥用英文、白先勇的刻意雕琢、亦舒的自甘堕落。

书事：台北旧书店

晚上扫荡旧书市。有两家主要的旧书供应商，都在台大附近。一家是连锁的茉莉二手书店，满五百台币，再来个折扣，淘了余明宁、邱皓政、吴明隆、黄光国、陈一平、蔡振家等各位老师的好书；另一家是胡思二手书店，集齐了杨国枢、黄丽的全套本土心理学评论，竟然在1990年就模仿BBS搞靶子论文了。

Wenxin1

2月

寸进

【职业生涯的两个理论】

当各种‘可能的自我’漫无目的地变来变去时，使职业生涯转变产生的唯一途径就是把我们各种可能的身份变成现实，然后再不断地对这些身份进行锻造，直到积累的实际经验足够丰富，能够指导我们采取更有决定意义的行动为止。转变职业生涯的关键做法有：创造试验机会、改变关系网、解释我们正在经历的转变。

很多朋友问职业类问题，我一般推荐两个理论，其一是马库斯的可能的自我；其二是Gottfredson的职业抱负理论。老文章参见：埃米尼亚·伊瓦拉：如何转变职业生涯？<http://t.cn/heDfYA>

【贝叶斯流派的优点】

听友人聊学术：1) 认知建模的路线不同于传统心理学路线，没必要迁就传统心理学数据；2) 贝叶斯的优点并不是诊断，而是机制演化，识别出椅子是椅子，传统神经网络都能做得很好，但这不是贝叶斯重点；3) 重要的是让其它学科人员明白心理学价值，而不是在心理学内部自娱自乐。4) 一个新的小语言，对认知建模感兴趣的可关注 <http://t.cn/Szi9rr>

文

- 【文心书话（1）：怎样提高写作能力？】中英写作，美学趣味大不相同。文革后，白话文受污染过深。因此，学习写作，还得在西方与古典中寻。<http://t.cn/8FnMYKS>
- 【《文心书话》第一章电子版】<http://t.cn/8sEceYx> 写作两条线，西方是蒙田祖师爷=》休谟=》毛姆=》怀特=》奥威尔 =》平克；中国则是韩愈=》辛弃疾=》钱钟书=》余光中或王鼎钧。

2月荐书：文科生学编程

适合家长教孩子、文科生学编程的图书，推荐：

- Python：《Python编程入门》，<http://t.cn/8F8EyzJ> 备选 《与孩子一起学编程》 <http://t.cn/hbpacl>；
- Ruby：《Ruby Programming》，<http://t.cn/adCaug>；
- R语言：《R语言初学者指南》：<http://t.cn/asDexi>

学习编程的方法论遵从我这篇文章即可《如何学习一门新的编程语言》<http://t.cn/SPsGy6> 尤其是其中的笨方法系列，网址是：<http://t.cn/apvZ02> 如果你是从心理学这样的传统社科类专业转数据科学，推荐搭配的两本入门之作是：

- R语言：《机器学习》：<http://t.cn/zTNSrKb>
- Python：《利用Python进行数据分析》，<http://t.cn/8kckHY6> 这本作者很厉害，是pandas作者，非常适合有spss经验的人上手。

书事：夜诚品

台北，深夜一点的诚品敦南店。一大群静心读书人。

Wenxin5

3月

寸进

【论读书】

如果你与人交流，常有听君一席言，胜读十年书之感。很可能过去十年，你读的好书没超过100本。写读书笔记，百千万，区分开不同类型的人。钱钟书的读书笔记保留下，就有79册，一万五千页，不少还是文言！

【体系】

学人常喜欢架构理论体系，以某某理论第一人来吹牛。但钱钟书始终认为体系会随时间崩溃，鲜活证据更重要。达尔文同样重视鲜活证据。

【阅读的马太效应】

斯坦诺维奇用“马太效应”一词，来形容早期成功获取阅读能力，通常会导致作为学习者成人后的成功这一现象，而如若没有能在头三年或四年中获得阅读能力，将可能造成长期的、学习不同新技能的困难。儿童在开始阅读方面的落后，也将增加他们与同龄人之间的差距。

学生阅读能力愈高，对词汇和世界知识的增长愈快、愈多，这结果进一步提升阅读能力，两者良性地循环；阅读能力愈低，对词汇和世界知识的增长愈慢、愈少，这结果进一步妨碍阅读能力的发展，两者恶性地循环。于是，高阅读能力的儿童，与低阅读能力的儿童，在语文能力、对世界的认识等表现差异明显。

【美好的中文】

美好的中文什么样？试看：

1. 若登上缓缓长坡，会否见夏色暖风；
2. 生活大概就是这样，很多东西都在分分秒秒地消逝，然而，然而，这露水的世上，有卿云烂兮，纠漫漫兮。

中文好东西太多了。两句话用的辞格，现在作家很少用了。

文

人文

- 【博客答问】如果一本书就能影响到你念念不忘，那么，影响你的不是书，而是那段时间，你的经历、你的情绪。<http://t.cn/8s7P2GA>
- 【谈儿童教育（2）：怎么提高儿童智商】你在人生很早做的三个决定，可以解释你一生各类心理学变异一半以上。<http://t.cn/8s70apr>
- 【寻找智慧的三种人：读马奇的《经验的疆界》】一位老人，到了晚年，回顾一生，临行前，给后生小辈送上的珍贵礼物。<http://t.cn/8sLM4xm>
- 【但是先生】中国文化中有对双胞胎，一位是差不多先生，另一位是但是先生。我们通过但是，来学会扫兴自己与扫兴别人；通过差不多，来学会放弃对事物与美的精致追求。<http://t.cn/zHAnw0i>

技术

- 【Mac效率手册】在我诱惑下，用Mac的朋友越来越多了。将老文汇集在一起，供各位参考：<http://t.cn/8sUNy4B>
- 【Markdown小技巧集合】将那三个小技巧汇集而成，以备大家查询方便。<http://t.cn/8sG2Sdb>

3月荐书：儿童书单、汉字来源与科研十书

儿童书单

如果我模仿郑渊洁，给自己孩子开一份书单，语文我会选《国文百八课》；数学我会选日本《数学少女》四本，夹杂编程练习，语言会选Python的《笨方法学Python》；英语会选牛津书虫系列与牛津通识系列，根据其年龄兴趣进展，从选择、公民到哲学不等；科学会选道金斯的《自然的魔法》，好看好懂，动手实践选《爱上制作make系列》。

汉字来源

微信上有读者问：关于每个汉字的来源与用法方面，有没有科普的书？我手头有：《汉字王国》、流沙河的《白鱼解字》、《文字侦探、《流沙河认字》、张大春的《认得几个字》、汉语趣说丛书的《古今汉字趣说》、《汉语词汇趣说》。个人喜欢第一本。若是教较大孩子识字，流沙河的也不错。

唐诺的《文字的故事》也不错。唐诺每本书都不错。台湾人文鼎盛，与这批职业读书人贡献有关。郝明义的《网络与书》系列同样值得推荐，印刷精美。其中讲辞书的《字与词之外》、讲阅读的《阅读的狩猎》都不错。后者提供了一份阅读地图与阅读猎人进阶表。

育儿心书

所谓心书，就是那些育儿书中，主要是讲儿童心理学、发展心理学等研究成果的。<http://t.cn/8szw62Y>

科研十书

寻找屠龙术，找啊找啊，却忘记了龙在哪里 <http://t.cn/8Fk1uxQ>

书事：香港油麻地的书店

kubrick是一家位于香港油麻地的文艺书店（经友人TonyYet介绍）。它与经常播放小众电影的百老汇电影中心在同一幢物业。图为书架一角。

Wenxin2

4月

寸进

【寻求同理很难，寻求认同更难】

乔布斯说，你们的时间有限，所以不要浪费时间活在别人的生活里。很多人听演讲时很激动，却做不到。不是因为不懂，而是不知道自己过的是别人的生活。当世界变得越来越复杂，就越来越不太可能有跟你一样的人。寻求同理很难，寻求认同更难，你需要将自己从别人的期望中抽离出来。

【别人不是你的理由】

别人不是你的理由。因为感情而酗酒暴食，因为同事不思进取而放弃学习，不可取。你的一生只有自己负责。如果你的爱人与同事时常在无理质疑你，批评你，那很可能是希望你成为与他们一样的人，他们实际并不关心你的付出与言语的合理。

【如何更好地与信息量大的人沟通？】

有一类人，边说边思想成型。思想成型的过程，他可能会给你扔一堆不甚优雅的原始材料。此时，你可以先屏蔽一下，等他思想彻底成型了，才来看结论，以及那些一手材料，回想他的推论怎么来的，并要求对方提交备忘录。——嗯，同事对付我的秘诀。

提高处理大信息的能力也日益重要，我的建议是：1、在道的层面，一定要习惯组块思维，什么都组织为组块，同时记得越容易的遗忘得越快，提取与存储是负相关的；2、在术的层面，尽量使用多屏显示器、录音软件、Markdown与Git、文献管理软件，习惯写备忘录。

【为什么鼓励大家写作？】

你是在创作；你有目标，比如能看到笔力提升；你能得到反馈。创作、目标、反馈，很少有哪种成本低的娱乐活动兼具这么多美妙之处。所以写作过程很容易获得全神贯注的心流感。世界大抵是公平的，作家的获得已经包含了最昂贵的心流。

【西蒙语录】

西蒙老大一句鲜为人知的话，他一生的知与行。在近期一个ppt中，引用它为开篇语，也是我Skype近两年的签名。ne of the first rules of science is if somebody delivers a secret weapon to you, you better use it.

理解西蒙这句话有四个角度，其一，认识那个愿意给你秘密武器的人；其二，科学如战场，一般要远离枪炮声密集之处，但枪声处处，躲不开，就用火炮来对阵义和团；其三，自己从善用武器到改进武器，乃至发明武器。其四，你可以将科学替换成人生，武器替换成模式，就很

理解西蒙一生不断切换

文

- 【心智何来 (1) : 少年十八岁】习惯就是人生的最大指导。http://t.cn/8spMogC

4月荐书：智者清单与世界读书日

【寻找牛人与智者清单】

从豆瓣1000本传记中，挑选出来的两百多牛人名单，可以作为#### 【创造力】、#### 【智力】、#### 【专业技能习得】与#### 【天才】研究领域的一个小型数据库。http://t.cn/8kyGhWg

今年这个清单，重点在研读：纳博科夫、张爱玲。已经深入研读过的有：钱钟书、艾柯、西蒙、费曼、芒格、马奇。纳博科夫最好的传记是自传、刘佳林翻译的四本以及刘佳林写序的《薇拉》http://t.cn/a0imo6；张爱玲最好的记述来自高全之、刘绍铭，另外，她三本书信集，与夏志清、庄信正、宋淇也是极好。求知如登山，有快有慢，终归在路上胜过山下仰望，慢慢来。

世界读书日

今天世界读书日，编辑来访，才知道。送给朋友们一份小礼物吧，近两年推荐书单汇总：http://t.cn/8sHYDGZ 网上转发过千的是#### 【心智十二宫】、#### 【三十而立，小心忽悠】，不过自己更喜欢马奇、王阳明与吴静吉。在我游说下，吴老师经典作品《青年的四个大梦》第五版很可能会引入大陆。

再说适合孩子阅读的进化论好书，洗脑也要给孩子这个星球上最精巧的思想。1) 道金斯的《自然的魔法》：http://t.cn/zTTvmU1 强烈建议列为初中以上必读材料；2) 《演化》：http://t.cn/ajeyAS 经典新版；3) 《安妮的盒子》：达尔文传记中较感性的一本；4) 古尔德的《生命的壮阔》http://t.cn/aFrV4v

书事：潘家园旧书市

潘家园旧书市在周末早上开市，在这里，经常可以淘到一些稀奇古怪的旧书。

Wenxin6

5月

寸进

【暂停区】

最近抑郁症高发，也经常接到友人紧急求助电话，特别提醒，情绪如沙堆，猛然崩溃刹那，令人惋惜。另外，时间与金钱的穷，也可能导致心力枯竭，处理不过来，平时可以有意识给自己设立一个#### 【暂停区】。

【科学、技术与工程】

科学关心Question；技术解决Problem；工程是人工系统。归根结底，都要好故事。

【中年危机】

三位台湾老师：吴静吉、蔡志浩与彭明辉，不约而同地提到中年危机，人在十三岁时，无法区分理想与幻想。三十岁时，略有经历，却仍不被世事与社会评价体系束缚，去寻找自己安心立命之道，是为中年必须解决的问题。多数男生一辈子，连发现危机的机会都没有，是为对生命的敏感度不够。

与三位台湾老师相反，大陆励志书多是连中年危机都没发现的人，写的。吴静吉典出《青年的四个大梦》之《中年人的危机》；蔡志浩典出《人生从解决问题开始》；彭明辉典出《生命是长期而持续的累积》之《三十而立，四十而不惑》。推荐蔡的《中年》http://t.cn/8sHOylE

【从信息不对称到智力不对称】

未来时代，商业合作与个人发展，日益“阳谋”。可以持续性地利用信息不对称牟利的机会越来越少；反之，可以持续性地利用智力不对称谋利的机会越来越多。当然，我所定义的智力，是神经智力+经验智力+反省智力三者综合。

昨天读到一个很好例子，抄送给大家。“世界上只有少数人会掌握真理。很多人都以比较庸俗的方式出现，评论都相对比较刻薄，要么过度表扬，要么过度贬低。我相信这世界最终结果是信息越来越透明，信息流动速度越来越快。做蓝海的人必须要有这个心态。唯一需要在乎的是，我在意的人是否喜欢我”。

【格局】

最近因为项目关系，不断跟人聊天，反复涉及到#### 【格局】。在没有贵族传统的中国，每个人起点都不高，格局都不大。怎么提高格局？文养气，诗洗心，穷小子提高格局，别无捷径，一本一本好书，踏踏实实，一篇又一篇笔记写下去，写到一千本，自成天地，格局就是这样一点一点拓展开的。

文

- 【字体情绪】http://www.yangzhiping.com/psy/fonts.html

5月荐书：改变自我、心理学与儒道释互解

【改变自我】

今日汇总一下追求学理，改变自我的书。1.《改变》<http://t.cn/hOEEq> 行动科学启蒙之作，后续可搭配夏林清系列译作，尤其是《教聪明人学习》；2.《看见成长的自己》：<http://t.cn/aBoGyq> Mindset理论奠基之作，后续搭配Succeed: How we can reach our goals，市面唯一一本结合执行意图、Mindset的书。3. Behavior Modification第九版：这本代表了心理咨询界在这个领域的努力，<http://t.cn/8s3prKZ>，可搭配阅读《行为改变技术》<http://t.cn/8s3peJ3>；4. 儒家的改变自我：可阅读杜维明与钱穆，我个人喜欢《青年王阳明：行动中的儒家思想》，笔记参见：<http://t.cn/8s30h88>

【心理学与儒道释互解】

心理学与儒道释互解的书很多，谈禅的多数是胡说八道，偶尔有一两本，胡说八道程度少一点的，可看：1. Zen and the brain: <http://t.cn/8s3lVJa> 2.《空镜救心·中国禅与现代心理诊疗》<http://t.cn/aBgE5Q> 当然，还是免不了胡说八道。

由于港台本土心理学的努力，使得儒家与心理学互解的图书，可看度很高，杨中芳、杨国枢、黄光国几位老师的书都不错。不过建议有了定量研究根基之后才看，否则很容易被各位老师带弯路，我们只看到各位在中西文化中的纵横，没有看到之前在定量研究投入的苦功夫。

很多人了解心理学，所以不容易被忽悠，一说禅，太容易被忽悠了。推荐可读入门之作胡兰成的《禅是一枝花》、杨典的《狂禅》、《铃木大拙禅学入门》、太虚的《佛学常识》，在我眼里，没有禅与心理学，只有思维精妙与否、创作高低之分。现代心理学的标签并不能给粗劣的思维加分。

书事：以书会友

以书会友，不亦快哉！在外游荡，邂逅好书，会将其赠送给最合适的人。这是书友收到赠书，拍照留念，推荐其中的《国民散文读本》。

Wenxin3

6月

寸进之写作

【写作】

周末闲聊，总结写作本质。好作家如建筑师，用词汇去设计斑斓多彩，形式各异的建筑。好作家理解写作是在操作自己大脑的认知空间，并理解它的局限。大脑里面的认知空间与外在写作环境的物理空间的交互，构成了好作家迷人的创作环境。

认知空间局限主要在于它是有限理性，但写作的创作性常在于，远距联想能力，好作家创作前所未有的阅读体验。所以大脑的模式处理能力与创意需要的远距联想能力，思维流畅性，构成了写作的基本矛盾。

写作的物理空间，大家知道的是柔和的灯光，香薰，咖啡香味，宽大的显示器，噪音会提高工作效率，不太知道的是，写作时所处房间高度，音乐，显示器高度也会影响写作创意程度。一般来说，挑高越高越好，显示器宽一些好，但不要太高。音乐从上方来，比前方来好。

【作家的创意密度】

为什么文体大家，超一流作家纳博科夫等，都习惯卡片来写作？这是善用大脑的认知空间特点。一般作家是摊开一个长长的word文档，纳博科夫眼前小卡片。你付出同样心力，前者会分散到三千字上，后者聚集在140字上，创意密度更大，所以纳博科夫的文章常常妙语连珠。

寸进之社交

【论承诺】

承诺少，给得多，这是当妈的；说多少，是多少，这是市场契约；承诺得多，给得少，这是人情。稳态的社会，是多数人遵守市场契约，采取一报还一报策略；亲缘关系与人情往来，则带来变异。自己人、陌生人与熟人，构成中国复杂的人际关系格局。

【时间】

有的人浪费你时间，有的人节省你时间；有的人，你甘愿让TA浪费你的时间，有的人，节省你的时间你还不高兴。生命短暂，唯有避开路人，与有效率的人同行，与志同道合的友人分享时间，与家人在一起浪费生命。

【如何保持专注？】

跟这位创业者聊天时，他很好奇我怎样保持专注、社交。提及几点：1) 每年不参加会议，撑死了三次；2) 找有质量的人，进行一对一的深入沟通，他会弥补你的社交不足；3) 书是时间见证过的，与芒格、马奇社交，远胜于一堆人在一起吹牛。同一个时间周期，比如十年内，能诞生的牛人数量是有限的。

【什么是有质量的人？】

怎么有人说我精英主义呢？看来不是我的长期粉。没读过我对利己精英主义的批判；更没读过，我判定有质量的人标准：长期坚持一件事情，有7本共同喜欢的书，参见：《我的社交媒体观》<http://t.cn/zj1By8K> 7本共同喜欢的书，看似简单，实际很难。

【以牙还牙与以直报怨】

与同事聊天，气场不强，路人说啥就真信了，然后一直纠结。我的观点是，非核心的东西一定要让，比如公交上让个座，不跟路人吵架；但是，牵涉到核心的东西不能让。以牙还牙与以直报怨，将问题摆到桌面上来说，也是咱们这一代要养成的习惯。

【商业】

商业迷人之处在于，能聚集原本陌生的人一起来改变世界；商业可怕之处在于，能让夫妻感情破灭，好友反目。因为理想与因为利益，结局大不同。无论人们怎么粉饰所谓的创业英雄，毕竟，还是无趣成分会多点。

【高难度谈判技巧】

1) 对方人多，你去一个人反而更好；2) 当你一旦提出分类与模式，对方一定会攻击它，所以提出分类前，先想好怎么捍卫；3) 坚持底线，区分事与人，事先想出可替代方案；4) 谈判尽量聚焦肯定承诺而非否定、预防；5) 分饼多数情况比不上将饼做大；6) 最好的谈判是不谈。

寸进之智商税

【智商税】

最便宜的自我修炼是阅读；最容易产生心流体验的娱乐是写作。富人用钱买心流，超一流作家用心流买青史留名。最自豪的炫耀就是用阅读量与智力鄙视人；最阳光的赚钱是收取所处时代的智商税，而不是利用人性弱点，收取粉丝智商税。

收取所处时代的智商税与收取粉丝智商税有何不同？前者是弄潮儿，玩弄的是时代漏洞，如技术，设计，趋势；后者是教主，操控的是人性弱点。一类人提高人类种群的智商；一类人将人类种群的智商拉回去。

【上帝视角】

我理解的上帝视角跟大家略有不同，意思是，这人的思维抽象级别极高，已经到了不同学科的研究都在为他的著作提供支持。所谓思维抽象级别，就是能够跳出一个狭小子类的#### 【限制与精致】。根据我阅读智者传记的整理，人类能够达到的跨学科极限，也类似于#### 【工作记忆】的极限，以4个学科为常见，9个学科是人类智者的巅峰。

这样的人，西蒙、芒格、保罗、泰勒、亚历山大都算，但我最欣赏的还是阿奇苏勒。读物参见，

西蒙《我生活的种种模式》、《穿越歧路花园》、《人工科学》与《Models of a Man》<http://t.cn/RvJ5jW9>；

芒格《穷查理宝典》、《查理·芒格传》与《从牛顿、达尔文到巴菲特》<http://t.cn/zRYPAm>；

保罗·格雷厄姆《黑客与画家》与<http://t.cn/htcY6G>

Peter Thiel《The Diversity Myth》<http://t.cn/zljOAwe>；

亚历山大《形式综合论》<http://t.cn/SvbBSd>；

阿奇苏勒《创新算法》<http://t.cn/agsul1>与Triz流派：<http://t.cn/zRa1jQ>

【过眼云烟】

从小身体不算特别好，初二时差点意外去世，所以，我对信息、时间有自己的要求。大学同学觉得我很怪，整天逃课，却不知道，是泡在旁边的国家图书馆。当你觉得自己生命可能所剩无几时，那么，多数无聊、琐碎、争议、段子就成了过眼云烟。

文

- 【创作者与创业者】人类之创作，多半是出于创造力、好奇心、新鲜感，以及对个人英雄主义的信奉——我肯定可以做出伟大的作品，当然，还有信仰，或者追求真理或者追求美感。<http://t.cn/zYz1hGi>
- 写给新读者的文章导航（1）：科学：<http://www.yangzhiping.com/psy/guid1.html>
- 写给新读者的文章导航（2）：思维、学习与写作：<http://www.yangzhiping.com/psy/guid2.html>
- 写给新读者的文章导航（3）：编程与技术：<http://www.yangzhiping.com/psy/guid3.html>
- 写给新读者的文章导航（4）：安静者：<http://www.yangzhiping.com/psy/guid4.html>

6月荐书：六一、郝明义与人文阅读

【六一荐书】

说一本今天读的，适合儿童的书。叶嘉莹《迷人的诗谜》<http://t.cn/S7QIOp>，是@郝明义 主编的#### 【经典3.0】系列中的一本：<http://t.cn/htjVDr>。我只能说，郝老师是用生命在做书。该系列特别适合已在海外定居的华裔朋友。太美了。如果我未来的书，能被郝老师这样精心编撰，在台北出版，那是最大的荣耀。

郝明义这个系列亮点太多，真的感叹，这个世界上，有些人，是用生命在干一行。原本收藏有郝的《网络与书》系列，以为已经是他的极限了，没想到，《经典3.0》系列，将阅读的体验推向了下一个极致。

该系列读物中的，我个人熟悉也非常推荐的是，诗词大家叶嘉莹老师与历史学家王泛森。叶嘉莹老师，国内非常熟悉；王汎森老师，大家可能不熟悉。推荐阅读：#### 【王汎森院士：如果让我重做一次研究生】<http://t.cn/hbxUP> 与TED演讲#### 【用科技丰富人文历史】<http://t.cn/RvVH8m1>；豆瓣友邻fateface是他粉丝，推荐阅读：#### 【王汎森：治学经验谈】<http://t.cn/hG72Uw>

【郝明义】

才发现 @郝明義 关注我了。我是郝老师粉丝，强烈推荐大家购买郝老师编辑的《经典3.0》：<http://t.cn/htjVDr> 与《网络与书》：<http://t.cn/RvI7CaG> 华语世界最精致与阅读体验最好的读物。

如果你是父母，帮孩子收藏吧；如果你是编辑，立即买来，学习更先进的编辑理念吧。美奂绝伦竟然可以用来形容书。如果你是书虫，没有读过郝老师翻译的《如何阅读一本书》<http://t.cn/7UDxd> 与《网络与书》系列中的《阅读的狩猎》<http://t.cn/apoiGI>，将是你的遗憾。

网友问，为什么《经典3.0》适合海外华裔。其实，它适合所有华语家庭启蒙。因为它没有意识形态，只有美。思想的美，叶嘉莹讲李商隐；张大春讲七侠五义；王汎森讲黄宗羲；汤一介讲世说新语；郑培凯讲茶经；翁秉仁讲几何原本；配图的美，蔡志忠等名家；版式的美，大幅度降低阅读难度，让阅读变为悦读。

【人文阅读】

《如何读，为什么读》？要读用人类语言表达的人类情绪，你用人性来读；用你全部身心来读。《我想遇见你的人生》是爸爸写给女儿的爱；《阅读的狩猎》是知识狩猎者遇见“猎物”的爱；《昔我往矣》是怀旧的爱；《梦与智的旅程》是男女的爱；《流浪者之歌》是自我寻找的爱，《我不是一本型录》是作的爱。

人文读的才是情绪与感动，以唤醒文本与良知自觉。还可推荐《休谟经典文存》：<http://t.cn/a3eGvY>；怀特《人各有异》、冯亦代与陆谷孙译作《毛姆短篇小说精选集》：<http://t.cn/zOeP1BU>；奥威尔《我为什么要写作》<http://t.cn/a1BJ6A>；王鼎钧《关山夺路》：<http://t.cn/zjp61M7>

推荐两本近期读的精彩好书。一本是丘成桐老师的#### 【大宇之行】<http://t.cn/zY2WlaZ>；一本是葛兆光的#### 【中国禅思想史增订本】<http://t.cn/SfzM8c> 共同点是深入浅出，追溯自身学思演化，清晰无比。

书事：书灾

书灾泛滥速度太快，下午跑宜家，新添两组毕利书架[哈哈] 相对毕利，我还是喜欢贝达，装书多。近期阅读除工作刚需外，偏文艺。

7ba38c42jw1ehn70aueynj218g18gkbn

阳志平

2014-12-31

最新的: December 31, 2014

[向前](#) [向后](#)

十年

如果只在不被辜负时去信任，只在有所回报时去爱，只在学有所用时去学习，那么就放弃了人之为人的特征。

1.

那年夏天，正值女孩悲伤时刻。在失去一位至亲后，又一位至亲去世。而一向坚强的女孩，踏上帮亲人寻找墓地的旅程。开往郊外公墓的漫长路上，女孩掏出手机，开始随机搜索谁的QQ在线。那一年，女孩大二。

那年夏天，正值男孩沮丧时刻。那一年，男孩刚刚大学毕业，那时的他技术混搭文艺气质初显。在当时互联网刚刚兴起时，用内存64m的电脑，拨号上网，制作个人网志，美其名曰《月亮湖》。那时的他，以为该网志唯一读者会成为终身伴侣。

年轻人的爱情并不会按照事先设计路线前进。男孩沮丧回乡路上，屋漏偏逢连夜雨，绿皮火车路遇山洪，停留一天。闷，男孩掏出手机，开始随机搜索谁的QQ在线。

从此，两人命运彼此交错。

2.

时光会定格在那个秋天傍晚。人大东门桥下。如今已经消失在时空中的当代艾德熊门口。从夏天通过QQ认识后，两人开始断断续续联系。如同每一位刚毕业的男孩一样，他雄心勃勃，将绝大多数时间花在事业上，那时，创业的想法已在心中萌动。而如同每一位大二的学霸女孩一样，她轻松考过六级，剩余大把大把的闲暇时光。好奇杀死猫，不由开始关注男孩的一切。终于有一天，她寻找到一个理由：找他借一张Spss盗版光盘。当时的他，恰巧住在人大东门对面。

多年后，女孩还会嘲笑男孩为什么在秋天穿着那么笨重的大衣，随手拿着一包热气腾腾的糖炒栗子，在人大东门那个桥下朝她走来。车流映照落日，双安桥上。一只燕子低掠而过。

那只燕子，飞过桥头，飞过落日，飞过十年。

3.

终于，男孩决定边上班边创业。几位兄弟开始在一个小小的出租屋里开干。那时的男孩，精力充沛，睡得晚，醒得早，每天清晨早早醒来，继续写昨天晚上没有写完的程序，快到上班的点，才草率洗漱一下，匆匆忙忙，骑着自行车，从人大东门直扑清华东门。

而女孩，每周都会从家里带来一个大柚子。再用每周不多的零花钱，给男孩买上一点食品。为了省点钱，女孩每次都会跑到白石桥家乐福而非学校附近或者家门口超市购买。

十年前的创业，对于初出校门的年轻人来说，哪有那么容易。男孩工资，几乎全部花在创业上。而最艰难的时刻，男孩饭钱都靠女孩补贴。女孩为了多那么一点点零花钱，跑到离家遥远的地方去做家教。为了那么点家教费用。一丁点。

青春的热情击败一切困难。男孩事业逐步起色。虽然还是工资如果迟发一天，就马上山穷水尽。而对女孩来说，她所求的回报，不过是男孩忙着写程序时，她挤在电脑椅子里面，抱着男孩，静静地望着他、望着他。

4.

女孩即将毕业。究竟读研还是加入男孩公司？一个原本不是问题的问题，令女孩左右为难。于是，两人相约拜访了一位当时正走红的职业生涯顾问。她是男孩朋友，恰逢人生巅峰，光彩夺目，人人都以听从她的职业生涯建议为荣。然而，她的建议在男孩女孩看来，毫无帮助，反而让女孩更加困惑。感情、事业、学业的功利计算，对于女孩来说，是一件颇不习惯且不愉快的事情。

天性善良的她，仅仅希望多给男孩一些支持。于是她决定，在毕业后，正式加入男孩公司。为此，女孩隐瞒家里，将原本计划报考GRE的学费用来资助男孩。

一月。一季。半年。时间很快到了十年前。此时，男孩已经从清华东门跳槽到亚运村，两人从人大东门搬到北沙滩租住。那是一套因为建设奥森公园，即将拆迁的房子。厨房满是蟑螂，杀了又杀，依然满地都是。

还是没有钱。没有房子。唯有小强。男孩创业项目略有起色，但依然入不敷出，等待男孩当月薪水到账。某日吃饭前夕，两人查了查，工资卡上还剩几十元。男孩说，索性大吃一顿吧。

在北沙滩某个临街小店，两人花完了最后几十元。突然，男孩冲动地对女孩说，嫁给我吧，第二天去领结婚证。女孩爽快地答应了，只问了一句：那你送我什么呢？

男孩数来数去，两人当下最缺少的家当是一个微波炉，早餐晚餐热饭需要，于是“理性”地说道，那就等工资到了，送个微波炉吧:D

没有房子没有婚戒没有婚纱，唯有一个微波炉。

5.

因为女孩是北京土著，两人婚礼首先在女孩家附近举办。那天出乎所有人意料的是，男孩竟然睡过头，成为迟到的新郎。女孩不得不抱歉地帮他向各位亲友解释：第一次来这边；住的地方没有闹钟；路上交通不方便。

似乎从婚礼一开始，这份迟到，就预示了未来十年模式。男孩总是笨拙地应对人际交往、家常事务等一切他不擅长的事情。唯有回到他喜欢的读书、写作、技术或者思考这类事情，挥洒自如。而那些惊讶男孩为什么总有那么多读书时间的朋友，不知道，背后有女孩十年如一日的包容与付出。

杨绛与钱钟书；薇拉与纳博科夫，棋逢对手、一生坚守。不同文化，同样一个关乎爱与创造力的故事。正如钱钟书在《写在人生边上》扉页用“赠予季康”来表达对杨绛的爱一样，纳博科夫能做的就是，在一生每本书的扉页上写上：献给薇拉。

而这，正是男孩想跟女孩说的。

6.

十年日子，也有争议，甚至激烈伤人。但是，每次当男孩女孩回头想想一起经历过的太多事情，一起读读类似十年前女孩写给男孩这样的卡片，两人的心，柔软了。人生不易，在减少选择时，也不妨尝试另一种选择。试试看，在下一个路口的时候，朝相反的方向转去？每次，男孩都会有意想不到的发现。是爱，更是女孩的包容、理解与善良，让两位性格、家庭、地域迥异的年轻人，渐渐走到今天。

买不起大卡和大书，就送小点儿的给你好了:D 反正圣诞本来就是我们穷人的节日嘛！Merry Christmas to you!

很喜欢《向左走，向右走》这本漫画，所以今天看到它时，虽然是脏脏地，还有些开线的最后一本，还是毫不犹豫地买了下来，送给你。

其实人生就是许许多多个交叉路口组成的，每个路口都意味着一次新的选择。只是我们已习惯于向同一个方向转弯，于是我们就在不断地画着圆圈，就永远看不到新的风景。爱情如此，其他的事情亦然。

为何不试试在下一个路口的时候朝那个相反的方向转去呢？也许你会有意想不到的发现！

FullSizeRender 1

7.

人有三样东西无法隐瞒，咳嗽、穷困和爱；你越想隐瞒越欲盖弥彰。人有三样东西不该挥霍，身体、金钱和爱；你想挥霍却得不偿失。人有三样东西无法挽留，时间、生命和爱；你想挽留却渐行渐远。人有三样东西不该回忆，灾难、死亡和爱；你想回忆却苦不堪言。

男孩就是我，而那位女孩就是你。谢谢你，我的爱人。结婚十周年快乐！感谢你十年如一日的包容、坚持与付出；也感谢命运让我有机会，十年如一日，见证了人性美好、善良、真诚与伟大的一面。谢谢。

阳志平

2014-12-28

最新的: December 28, 2014

[向前](#) [向后](#)

最强大脑，最强的你 —— 《心思大开：日常生活的神经科学》推荐序

前年给出版社介绍了一批脑科学好书，本月陆续在大陆上市。给其中几本写了推荐序。这是其中的一本：《心思大开：日常生活的神经科学》(Steven Johnson 所著，英文书名：Mind Wide Open: Your Brain and the Neuroscience of Everyday Life)。最早由台湾认知神经科学家洪兰老师翻译，以《心思大开：我在脑中显影》经台湾远流出版。经我推荐，简体版在大陆即将出版。

如果你希望踏入脑科学花园，乃至未来参与人类大脑计划，或许，你迫切需要的是一幅了解神经科学与自己大脑的导航地图，而此书帮你达成心愿。作者更多以脑科学爱好者立场来组织文献，同时糅合了大量亲身体验，所以此书清晰易懂，生动形象，能帮助你看到脑科学有趣有益的一面。

Mindopen

狄更斯曾言，这是一个最好的时代；这是一个最坏的时代。每个时代都会带来不同机遇。如果说过去十年，互联网成就了以BAT为代表的科技产业领头羊；人类基因组计划成就了以华大基因为代表的生物巨头；那么，目前业界公认，未来重大产业机遇将在人工智能与脑科学领域。2013年1月和4月，欧盟和美国分别宣布投入10亿欧元和38亿美元，启动人类大脑研究计划。它是人类基因组计划后最宏大的研究项目。

到了今年，美国脑计划再次加码，总投入资金45亿美元。媒体普遍认为，人类大脑计划是新一轮登月计划。如果说冷战时期登月计划，侧重军备竞赛，这一轮各国竞相开展的脑计划则是人类挑战心智极限的竞赛。2014年9月30号，美国脑计划第一批名单颁布，58个项目分享4600万美元，MIT领先拿到5个；耶鲁哈佛各2个。可以说，人类新一轮登月计划，第一批探索人类心智的船员已经出发。

激动人心的人类大脑计划大事件，你我该如何参与？于我而言，是通过创办脑科学公司，与各国科学家建立联合实验室，开发脑机接口产品与大脑疾病预警与治疗的APP来参与，而多数脑科学爱好者，或许可以像作者一样，先从兴趣出发，思考如何增强自己大脑能力。本书作者Steven Johnson就是这样，先从神经反馈等事情开始。慢慢地，了解脑科学更深入，最后就有了这本脑科学科普图书。

如果你希望踏入脑科学花园，乃至未来参与人类大脑计划，或许，你迫切需要的是一副了解神经科学与自己大脑的导航地图。而此书帮你达成心愿。它围绕“日常生活中的神经科学”主题，如神经科学如何研究记忆与注意？神经科学如何看待恐惧等情绪？如何进行神经反馈训练？大脑造影术的历史渊源与作用？大脑中的自我意识等话题，向你一道来。因为作者更多以脑科学爱好者立场来组织文献，同时糅合了大量亲身体验，所以此书清晰易懂，生动形象，能帮助你看到脑科学有趣有益的一面。

人类早已登上月球，然而，对大脑知之甚少。根据统计，目前仅在中国，就有近亿抑郁症患者；近千万老年失智症患者；每六个儿童中，就有一位有诸如注意力缺失症、自闭症等大脑疾病。未来十年，伴随人类大脑计划快速发展，我们势必更好地了解大脑。同时，不仅仅局限于“认识自我”，我们还能借助NBIC大幅度增强自己能力。在21世纪初，美国国家科学基金会和美国商务部提出宏伟计划：《聚合四大技术，提升人类素质计划》。在该计划中，美国国家科研政策制定者认为，21世纪有三大重要技术：信息技术、生物技术、纳米技术，而这三大技术应在认知科学统帅之下，直接提升人类素质。将纳米、生物、信息、认知四大前沿科技英文缩写汇总在一起，这就是NBIC一词来源。

神经科学家经年努力，在人类探索大脑奥秘的苏格拉底平原上，营造了一座又一座花园秘境。现在，请你打开此书，在作者Steven Johnson带领下，站在秘境门口，张望着，仿佛若有光，隐隐传来。

阳志平

2014-10-17

作者简介

本书作者史蒂文•约翰逊 (Steven Johnson) 是美国知名科普作家，TED演讲者，被《展望》杂志 (Prospect) 誉为“数字化未来十大思想家”之一。除了这本书之外，我还向大家推荐他写的：《创意从何而来》（英文书名：Where Good Ideas Come From）。相关TED演讲参见《伟大创新的诞生》：http://www.ted.com/talks/steven_johnson_where_good_ideas_come_from

200758 800x600 (1)

最新的: December 20, 2014

[向前](#) [向后](#)

平克也追星 —— 《上脑与下脑》推荐序

前年给出版社介绍了一批脑科学好书，本月陆续在大陆上市。给其中几本写了推荐序。这是其中的一本：《上脑与下脑：找到你的认知模式》。

传统左右脑分工理论，已经被科学界列为“神经迷思”，科斯林提出认知模式理论，介绍了一种理解人脑结构新观点——上脑与下脑。如果说左右脑侧重平面，上脑下脑理论则侧重立体；如果说以往人格心理学对人的分类侧重词汇，上脑下脑理论则侧重大脑结构差异。科斯林新学说究竟能受到多大承认与欢迎？这还有待进一步探讨。无论如何，它给你提供了一种理解世界的新视角。

61DkeopJ5UL AA1500

人生赢家如何找导师

1977年，一位青年科学家面临一个令人嫉妒的选择：究竟去哈佛大学还是麻省理工学院任教？这一年，他从斯坦福大学博士毕业，已在霍普金斯大学担任助理教授3年。在这个甜蜜时刻，他收到一位哈佛大学研一学生写来的信件。学生如追星的小女孩一样，推崇他并邀请他来哈佛担任自己的博士论文导师。说不清是不是这份诚意打动了这位青年科学家，结果，他真的去哈佛任教，而这位学生也如愿找到一位称心的导师。

从此，这对相差6岁的师生，开启了长达半个世纪的深厚情谊。虽然两人学术路线略有偏差，但都在认知科学领域攻城略地。这位老师成为20世纪末和21世纪初，世界上最伟大的认知神经科学家之一，在心理意象 (mental imagery) 等领域做出巨大贡献。而那位学生不仅在科研领域，如认知心理学、演化心理学与心理语言学取得杰出贡献，屡获殊荣，而且在科学写作领域大放异彩。他的著作《语言本能》、《心智探奇》写作严谨，文笔优美，想象瑰丽，畅销且长销。今年他谈论写作的新书《风格感觉》尚未出版，即广受关注，荣登亚马逊畅销书榜已久，科学期刊《自然》 (Nature) 予以少见专文报道，可谓万众瞩目，史上罕见。

所谓人生赢家，或许就是这样吧——连找导师也是与众不同，从校外拉一位过来。那位学生就是如今被誉为21世纪最重要的思想家史蒂文·平克（Steven Pinker）。这位老师则是本书作者之一与认知模式理论提出者科斯林（Stephen Kosslyn）教授。

2014 01 17T135131Z 1618202776 GM1EA1H124P01 RTRMADP 3 EDUCATION ONLINE MINERVA

平克文名远扬，举世公认，珍惜羽毛，一向较少荐书。在我印象中，他上一次荐书，还是为一位被哈佛大学心理系开除的学生哈里斯（Judith R. Harris）的处女作《教养的迷思》。但是，平克对老师的著作一向力顶，用他的话来说，科斯林是知音兼辩友（confidant and debating-partner）。上次科斯林关于视觉思维的新书问世，讲述如何运用认知心理学原理设计PPT，他毫不犹豫地力荐。所以，当科斯林2013年这本新书问世，平克也不例外，照样力荐之。平克的推荐帮了老师大忙。一个新鲜学说，就此传播开来。

左脑右脑大不同？

那么，科斯林说了一个什么新故事呢？我们先从流行文化中的一个错误观念说起：左脑右脑大不同。

- 你是家长，打开网上书店，准备帮孩子挑一些书，你会看到《右脑革命》、《右脑开发》这类读物或者培训课程；
- 你在热恋，与心爱的人吵架时，你会生气地说，他只会用左脑思考，而她只会右脑思考；
- 你是老板，招聘时，你想挑一些右脑型人才，你认为他们可能更善于管理。

诸如上述常见错误观点，如左脑分管分析和逻辑；右脑分管艺术和直觉；男性善用左脑；女性善用右脑；左脑计划，右脑管理，广泛流传。正如科斯林在第5章指出的一样，左脑与右脑的这种二分法，来自1981年诺贝尔奖得主斯佩里（Roger Sperry）的割裂脑研究。

Cropped Copy Cropped Sperrybrain

然而，媒体刻意简化与故意曲解扩大了它的局限性，忘记了当年斯佩里的警告：

总的来说，在实验中观察到的左右半脑认知方式的巨大差异，是一种容易失控的观点……在正常的完整大脑中，两个半球往往作为一个整体紧密合作，记住这一点非常重要。

随着认知神经科学快速推进，我们已经可以采用核磁共振成像等各类先进设备来考察人类大脑如何运作。科学家普遍发现，左脑右脑差异并没有你想象的那么大。以至于在2008年，神经科学家特蕾西审查2 200多篇脑科学文献，聚集数十名世界知名神经科学家开会讨论时，各位科学家均将“左右脑”列为神经迷思（neuromyth）。

虽然左右脑差异并不存在。但这种二元化的划分非常有说服力，所以，当你碰到寻找差异时，你会不由自主地用左右脑来对应。比如前面所述，男性对应左脑，女性对应右脑；计划对应左脑，管理对应右脑。同样地，将人划分到相应类别中的人格类型说，也是人格心理学中历史悠久的传统。既可以上溯到星座与古希腊的体液说，也包括近代根据荣格人格理论延伸而来的MBTI等。

认知模式理论

人格类型说的优点在于它可以帮我们简化世界，缺点则在于世界过于复杂，往往会使你所依据的划分标准并不靠谱。那么，我们为什么不使用更底层的认知神经科学证据来划分人呢？

这就是科斯林去年新书所做的工作：认知模式理论。认知模式理论最早源自他早期与平克所做的心理意象研究。当你在大脑中想象，大象与老鼠站在一起。大象是否有尾巴？老鼠是否有尾巴？哪个问题你回答更快？

07elephantrabbitfly

当你在头脑中想象大象与老鼠的时候，你究竟能更快想象出大象还是老鼠？物体的大小会影响你的心理意象。除了大小属性之外，还会有其他属性影响你的心理意向判断。比如，你更擅长以上脑为基础的空间意象还是以下脑为基础的客体意象？试看第4章的4个问题：

- 自由女神像哪只手握着火炬？
- 时钟在3:05分钟和指针形成的角度是不是大于8:20的？
- 米老鼠耳朵是什么形状？
- 卷心莴苣和菠菜相比，哪一种蔬菜更绿？

前两个问题侧重空间意象，后两个问题侧重客体意象。你的大脑更擅长哪种方式，也会影响到对世界的判断。在自己早年的心理意象研究以及众多认知神经科学研究基础上，科斯林等2011年发表在《美国心理学家》上的元分析报告，调研了100篇神经科学论文，总结了10多个变量，然后根据这10多个变量精炼出两个大维度：上脑与下脑。上脑包括整个顶叶和额叶的上半部分（也是较大的一部分），下脑包括额叶较小的其余部分和整个枕叶及颞叶。人们同时运用上脑下脑两个系统。上脑负责创造及监察计划，下脑则负责分类及传译信息（参见第3章、第4章的介绍）。

如果说左右脑划分侧重于平面，科斯林的划分则侧重于立体；如果说以往人格心理学对人的分类是侧重词汇，科斯林的划分则是侧重大脑结构差异。

四种认知模式

接下来，科斯林更重要的贡献在于，认为虽然人们都是同时使用上下脑工作，但不同的人对上下脑的依赖程度不同，因此，他率领的研究团队，依据人们使用上脑或下脑的不同程度，从人如何接触世界与人如何与他人互动出发，归纳出4种主要的认知模式。

- 行动者模式（mover）：这类人上脑与下脑使用量都超出常人，善于计划，预测后果。习惯运用这类认知模式的人往往适合做领导者，如公司CEO、校长等。西方典型代表如脱口秀女王奥普拉、莱特兄弟；中国典型代表如毛泽东，三国之曹操。
- 感知者模式（perceiver）：这类人多使用下脑而较少使用上脑，低调内敛，见解独特。他们尝试深层次理解所感知的东西，长于观察全盘局势，为人沉着冷静，经常追踪事情发展态势的变化。习惯运用这类认知模式的人往往适合做小说家、牧师或图书管理员等，在团队中更适合扮演军师，提出更佳建议。西方典型代表如在孤独中写诗的狄金森（Emily Dickinson）、小说家莫里森（Toni Morrison）；中国典型代表如陶渊明，三国之诸葛亮。

- 刺激者模式 (stimulator) : 这类人多用上脑而较少用下脑, 富有创造力, 却较难掌握尺度, 适而可止。他们能跳出框架思考及制订计划, 但当事情出错时, 难以纠错与想出新的解决方法。习惯运用这类认知模式的人在团队中不应独当一面, 担任唯一领导。西方典型代表如社会活动家霍夫曼 (Abbie Hoffman) 、泰格•伍兹; 中国典型代表如竹林七贤, 三国之猛张飞。
- 适应者模式 (adaptor) : 这类人少用上脑或下脑, 随波逐流, 顺其自然, 自由奔放, 容易适应, 与人相处愉快。他们一般不擅长想出新主意, 但当要执行具体计划时, 却是最重要的行动者, 习惯这类认知模式的人轻易就能适应计划, 往往适合在团队中担任骨干与负责重要运营。西方典型代表如泰勒 (Elizabeth Taylor) 、棒球巨星曼托 (Mickey Mantle) ; 中国典型代表如周恩来, 三国之关羽。

科斯林在第8章介绍模式起源后, 第9~12章, 具体介绍了四种认知模式, 并列举了一些典型名人与虚拟角色; 然后在第13章提供了一个经过初步信效度检验的问卷, 来帮助你确定自己是哪种模式; 最后在第14章介绍了不同认知模式导向的人如何更好地进行团队协作。当你碰到那些自己的认知模式不善于处理的事情时, 不要急于切换模式。作者们通过一个森林动物的寓言和迷宫人造物的实验, 建议你应该根据你想要完成的任务, 就像残疾人挑选辅助自己的义肢一样来挑选你的伙伴。

小结

当然, 必须承认, 青出于蓝而胜于蓝。科斯林文笔不如大作家平克, 加上中文转译, 会使得此书略逊一筹, 精妙思想, 理解略有难度。同时, 人格心理学近些年主流发展方向侧重于社会动机论与特质论结合, 科斯林新学说究竟能受到多大的承认与欢迎, 这还有待进一步探讨。无论如何, 它给你提供了一种理解世界的新视角, 这也许是平克力顶老师的重要原因吧。

阳志平
2014-9-29

最新的: December 13, 2014

[向前](#) [向后](#)

深夜谈阳明

落落千百载, 人生几知音。

阳明十书

有的人浪费你时间, 有的人节省你时间。年岁渐长, 你能让人浪费的时间日益稀少, 于是朋友开始等同于效率工具。交友, 是风险投资; 好朋友, 意味着性价比极高。不过总会有一些人, 你心甘情愿让对方浪费你的时间, 尤其是那些真实且有趣的人。所以当昨晚友人问我, 阳明学如何入门时, 我写下如下答案, 整理为《阳明学十书》。

友: 请问一个问题。阳明学如何入门?

阳: 我推荐这几本书。

杜维明的《青年王阳明 (1472—1509)》, 这是他博士论文, 写得极好。很内敛, 中文典范。尤其要读【阳明悟道】那一段。杜维明写得太精彩, 如果你不知道是博士论文, 会以为是小说, 文字控制力太强。【阳明悟道】那一段我反复阅读很多次。前后文务必精读。那一段是杜维明青春之作, 很感人, 内敛的感人。看杜维明以后的文字, 没那个感觉了。

- 沟口雄三的《李卓吾·两种阳明学》, 这是日本汉学家著作。思路不一样, 可以绕开国内那么多假儒学。
- 秦家懿的《王阳明》, 第三本可以读比杜维明略早一点的秦作。与杜维明不算一个道路。写得不如杜维明的《青年王阳明》。但是也是用心之作, 胜在年表详实。
- 第四本可以阅读陈荣捷老师的《王阳明传习录详注集评》。
- 陈荣捷老师是治朱子的大师。他写朱子, 才是真的写得好。所以建议同时读第五本《朱熹》, 备选《朱子门人》、《朱学论集》。
- 第六本可以读读钱穆《阳明学述要》。钱穆是完全自学成才的国学大师, 功底远胜后辈。
- 第七本可以读黄光国的《儒家关系主义》, 跟阳明关系不大, 但会有助理解儒家。
- 第八本可以读读翻译的《行动科学》, 备选《反映的实践者: 专业工作者如何在行动中思考》, 《行动科学》与《改变: 问题形成和解决的原则》可以理解为, 阳明知行合一的现代科学版。推荐搭配阅读文章《教聪明人学习》。

理解儒家, 还可以读第九本与第十本, 李亦园的《宗教与神话》与杨中芳的《如何理解中国人》, 备选杨国枢的《中国人的蜕变》。

我的心理学训练启蒙于本土心理学。十一去台北时, 在台大心理系本土心理学教研室拜访了黄光国老师, 听黄老师介绍最新论文与即将出版的质疑韦伯的力作。蒙赠经典《儒家关系主义》。黄光国——中国最后的新儒家, 一直在被低估。

杨中芳、黄光国这批老师为什么值得尊敬? 他们具备现在大陆公共知识分子非常缺少的风骨, 是真的在捍卫中国文化, 还跟西方形成对话。而不是像杨老师在演讲中调侃的机场心理学, 跨文化差异怎么也能搞出来。有差异, 能发表; 没差异, 证明普世价值, 还是能发表。多数公共知识分子还停留在这个层面讨论。

而杨中芳、黄光国这批知识分子, 是真的信仰它, 又将儒家文化与现代科学消化成功, 作为一辈子安身立命学问。这恰巧也是多数大陆知识分子的问题——不够真诚。

青年王阳明

接下来，重点谈谈《青年王阳明》一书。《青年王阳明：行动中的儒家思想》是杜维明的博士论文。写青年王阳明的苦闷、游学与思想追寻，易读极了，没有丝毫学术腔。博士论文写出感情了，实在难得！这也许是杜维明唯一一本动情之作。

7ba38c42jw1eacmiehrz2j20830cojrl

青年杜维明写青年王阳明，以此作为自己性命之学。历时五十年，杜维明终成大儒。写尽年轻人的志向，苦闷与追寻，实为难得好书。

王阳明父亲为状元，他少负才名，但治学之路曲折折。20岁第一次精神危机，学朱子，三天三夜，在竹子前格物无所得；26岁修辞章学，迷惘无所得；27岁再从朱子，循序致精，一次专注少数几个问题。落第两次，30岁终于进士及第。37岁，人生低谷，被放逐蛮夷之地，破解朱子没有解决的问题，龙场悟道，大成。试看杜维明写中国文化史上最著名的龙场悟道：

一天晚上。正值“中夜”之时。他忽然领悟了“格物”的真义。大约二十年前，他曾为这个概念折磨得形销骨立。他领悟到，“格物”的真正意义应求于内心，而不是求于外部。根据大家公认的记载，事情的发生非常有戏剧性：在值夜之时，他辗转难眠。忽然，他感到有个声音在对他讲格物。他在恍惚之中呼喊欢叫，从床上跳了起来。他的仆人吓了一跳。阳明初次认识到，“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”然后，他回顾心中记得的“五经”中的话，印证他的新认识。他发现“五经”之言与他的认识完全相合。

青年王阳明如何炼成？阳明年少时，

- 师从曾祖父王杰，学儒家“曾点气象”，学者能见得“曾点意思”，将洒然无入而不自得，爵禄之无动于中，不足言也；
- 从“禅宗寂灭”、“道家坐忘”与“书家练字”，学“专念”；
- 从庄子学“元认知”，庄子是“得鱼而忘筌”，阳明则是“忘鱼而钓”。

在阳明眼中，幸福是“心忘鱼乐自流形”；专业技能习得是“助”与“忘”——有意识的努力与无心的成长。

落落千百载，人生几知音。良师益友为阳明自认人生转折点。34岁时，与湛若水盟誓定交，立约宣讲新儒学；同年收下妹婿徐爱为开山大弟子。龙场悟道后，他为众人之良师益友，酒会上、野餐中、田野里、月光下，随性讲习，循理践行，对诸生唯有四点要求：立志勤学改过责善。

用心理学术语解读，即：

- 立志是行为倾向选择内在动机而非外在动机，做君子儒而非小人儒，洗掉官相；
- 勤学是刻意练习；
- 改过是元认知与反省智力；
- 责善是找到自己所在的学习社区与良师益友，也就是认知学徒制。

误解儒家

最后，说说对儒家的常见误解。

其一，对假正经的误解。孔子除了君子之道，更推崇的是曾点气象。

莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。

随性而舞，亲近自然，对照今日小孩国学班之假正经，多不靠谱！

其二，对尊卑的误解。儒家不仅有庶人伦理，还有士人伦理。在程序正义上，儒家是尊尊原则，从尊卑维度出发，以五伦为纲，在人际互动场合，决定谁是资源分配者；在分配正义上，儒家是亲亲原则，根据亲疏远近维度出发，决定资源分配的方式。但是这是对一般老百姓的要求啊！别将腐败都推到儒家上！

什么是士人伦理？士者，应有使命感——人能弘道，非道弘人，天行健，君子以自强不息；士者，应以道事君，儒家之大成者，即仁泽辐射群体最大——如朱子所言，仁者如水，有一杯水，有一溪水，有一江水，圣人便是大海水。

其三，对圣人的误解。由于语境差异，导致大家常常将儒家的圣人等同于庶人伦理中的君子、师长这类掌握资源的人。但是儒家本意不是这样。所谓儒家的圣，讲究的不是说服别人、以权势压服对方，而是说服自己，内心平静与安定，有专注力。

小结

学如登山，一山还有一山高，智慧路上，唯有谦卑。我等后生小辈，当与同道中人在一起，每日有所得。

最新的：November 12, 2014

[向前](#) [向后](#)

平克写作八原则

头脑清晰，写作未必清晰；清晰写作，必然需要一颗清晰的头脑。认知科学家平克新书《风格感觉：21世纪思客写作指南》即将于九月三十号问世。因为平克以往著作，如《语言本能》、《心智探奇》写作严谨，文笔优美，想象瑰丽，畅销且长销，因此该书尚未出版，即广受关注，荣登亚马逊畅销书榜已久，史上罕见。科学期刊《自然》昨天予以少见专文报道（参见《语言学：写作质素》）。

与我的《文心书话》一样，《风格感觉》也是站在认知科学角度，教你写作。John Danaher将《风格感觉》一书内容，整理为写作八原则。平克表示认同。我翻译如下，供你参考。

- Eliminate Metadiscourse : 砍掉元话语
- Don't confuse the subject matter of the communication with your line of work: 不要复杂主题
- Minimise Compulsive Hedging : 写作清晰给力，少用模糊词汇
- Avoid cliches like the plague: 陈词滥调，如避蛇蝎
- By all means discuss abstract ideas, but avoid unnecessary abstract nouns : 抽象名词，远之；抽象概念，论之
- Remember: Nominalization is a dangerous weapon – 名词化是写作大凶器
- Adopt an active, conversational style: 采用主动和互动风格
- But it's okay to use the passive voice (sometimes) : 被动语态，并非洪水猛兽

2

点评

参考上述材料，同时征引《政治与英语》、《有效商务写作》等读物，我将逐一点评【平克写作八原则】。

原则1：砍掉元话语

认知科学关心meta词缀，不少术语均以meta开头，比如你可能听过：元认知、元记忆、元学习。元话语（metadiscourse）则是指语篇中能标示话语结构，提请你注意或表明发话者态度的各种语言手段。你可以将元话语理解为“关于写作的写作”。请看一个元话语著名例子：

在第一部分，我们将…

应大刀阔斧，砍掉这类词汇。如果不得不写，也请提高“情感指数”，保持对话姿态。什么是情感指数？它语出2008年我推荐的《有效商务写作》一书，表示你是否关心读者。试看情感指数坏的例子：

我们很高兴的宣布，本实验室的新设施将对外开放，随时准备承接各类脑科学实验。

文中的“我们”、“本实验室的新设施将对外开放”都不是站在读者角度，因此，此句情感指数等于负二。为了提高情感指数，需要修改为：

你将有机会使用某某实验室，来做你的脑科学实验。

同样，遵循提高情感指数原则，你可以这么来写元话语：

正如你刚才看到的… 你先来看看这个对你有用的…

原则2：不要复杂主题

试看一段文字：

因此，如果所有事情都同样（为了简化，这里忽略了自我归类的人类水平）的话，在自我归类个人水平的显著性和社会水平的显著性之间往往存在着反向的关系。社会自我知觉（social self-perception）往往是沿着一条连续体——从把自我知觉为一个唯一的人（把个人内部的认同最大化，同时把知觉到的自我与其他内群体成员之间的差异性最大化）到把自我知觉为一个内群体类别（把与内群体成员之间的相似性最大化，同时把与外群体成员之间的差异性最大化）——而变化。

每个字，你都认识，连在一起，你不认识了。这样的文字，在心理学文献中比比皆是。好了，将这样的坏文字扔到一边，来看看，好的文风是什么。以下句子出自我的偶像，认知科学鼻祖休谟《谈谈随笔》一文：

人类中比较优秀的一部分人，不满足于只过一种单纯的动物式的生活，而致力于心灵的种种活动；这些人可以区分为学者和爱交际的两种类型。

对话比主题更重要。你试图向读者解释一些重要主题，而非你向他说明：

该主题将有多么困难；并且该主题背后有多么复杂的学术争议。

别把你老本行当做谈话主题。你关心的，并不一定是读者关心的。记住，你的写作是与读者沟通。在非虚构写作时，常见错误是，用自己研究中的内容来混淆主旨。一位哲学家喋喋不休地谈论其他哲学家所作所为，而不是谈论原本应该关心的主旨本身。当然，也有例外。就是两位著名学者之间的辩论。

3

原则3：写作清晰给力，少用模糊词汇

一些修饰词，如“看似”、“显然”、“几乎”、“某种程度上”，有时候必要，但却过于乏味。如果你用过头了，还会给读者不良暗示。尽量少使用这些模糊限定语，会让你的写作更加清晰有力。

原则4：陈词滥调，如避蛇蝎

请使用新鲜、言简意赅的隐喻来代替陈词滥调。奥威尔在《政治与英语》中；休谟在《谈谈写作的质朴和修饰》中已批评较多，请参考我的老文章[休谟与奥威尔谈写作](#)，不再累述。

原则5：抽象名词，远之；抽象概念，论之

伍尔芙曾经写过一本书《普通读者》。什么是普通读者？你可以理解为有阅读趣味与欣赏能力的人。究竟是写成晦涩难懂，寥寥数人阅读的无聊文章？还是为普通读者写作？显然，平克选择了后者。他建议你可以通过多种方式谈论抽象概念，但尽量避免不必要的抽象名词。

根据我的总结，滥用抽象名词，莫过于两类，

- 其一：性度力。
- 其二：人民日报体。

先说性度力。当你打开在线书店网站检索，你会看到这类图书标题：《自控力》、《演讲力》、《说服力》、《沟通力》、《领导力》……文笔差的文章正文中，你时不时又能读到：

- 专注度、自由度、可信度、依赖度、精确度、关联度、相关度、聚合度、性趣度、高取代度、生活满意度
- 显著性、安全性、易用性、自觉性、特异性、敏感性、科学性

不要轻易用“性”、“度”、“力”这类抽象名词吓唬读者。鲁棒性、效度、演讲力，这是吓唬外行。奥威尔将这类词汇称为“语言的四肢”，能砍就砍。

另一类滥用抽象名词的例子则是人民日报体。什么是人民日报体？你的文章中充斥了大量“问题”、“模式”、“水平”、“观点”。举个例子，“一个有着心理健康问题的人会变得很危险”应删掉“问题”，改为“有心理疾病的人会变得很危险”。

我的个人网站上有一个小工具[中文词语检查器](#)，用来检测上述问题。目前正在扩展为《中文写作辅助系统》，未来将开放更多的功能，比如能检测“豆瓣鸡汤”与“坏翻译”等。欢迎网友提供语料库。

原则6：名词化是写作大凶器

请记住，所谓“名词化”——将动词改变为名词的过程——是写作大凶器。奥威尔曾深入批评，学者与官员倾向过度使用它，如政治家经典辩护就是：
错误已经造成了。

原则7：采用主动和互动风格

尽量采用生动、互动的风格，比如使用第一和第二人称。不要假装你还有一位经纪人帮你冲在前台，比如这类句子：

“这篇文章会表明…”

如果可能，尽量使用主动语态，试看平克给出的范例：

例子A：“随着时间的推移，X会带来持续的累积性毁坏” 例子B：“不要使用X，它在几分钟内就可以将你杀死”。

哪种表达更好呢？哪个句子的情感指数更高呢？

原则8：被动语态，并非洪水猛兽

《风格的要素》等英文经典写作手册，非常反对使用被动语态。不过平克指出，如果你只是偶尔用用被动语态，大胆使用。只是需要记住一个原则：

此时，你试图攫取用户注意力，集中到你要突出的事物上。

主动语态引导读者将注意力投在正在做出的行动；被动语态则让读者的注意力放在做出这些行动的人或物上。有时其实需要关注的正是后者。例如：

“看到李雷了吗？” “他正被一位拿着购物袋的女子扔鸡蛋”。

在第二句话出现的被动语态合情合理，因为它可以让你抓住读者对李雷的注意力，而不是关注正向他扔鸡蛋的女子，她是韩梅梅吗？:D

注：译为《风格感觉》是向写作名著《风格的要素》与《修辞感觉》致敬。

参考文献

- The Sense of Style: The thinking person's guide to writing in the 21st century
- The Language Instinct : How the Mind Creates Language
- How the Mind Works
- Linguistics: The write stuff
- [Philosophical Disquisitions: Steven Pinker's Guide to Classic Style](#)
- Business Writing for Results
- The Elements of Style
- Clear and Simple As the Truth

最新的: September 21, 2014

[向前](#) [向后](#)

有趣男女

我活在世上，无非想要明白些道理，遇见些有趣的事。倘能如我所愿，我的一生就算成功。

——王小波

这是一个需要故事的年代。一方面人们渴望有趣，但另一方面真实生活缺乏有趣，于是人们便热衷于制造有趣。自从各类TEDx、真人图书馆活动流行以来，世间有趣的人似乎一下便都冒了出来。随便参加一个活动，都会惊叹道：怎么这么多有趣的人？

然而，在我看来，多数时候，讲故事的人并非真正有趣。不上大学，而去创业；搞间隔年，辞职去旅游，都不是有趣，充其量只是人生的一种选择而已。且当故事听听就好，别为了他人的故事，自己冲动去效仿，那样是被征收智商税了。我心目中的有趣男女，贵在真诚与坚守。低调干活，十年后且看。

那么，什么是有趣？有趣男女是什么样的人？为什么有趣女生总是远远多于有趣男生？

什么是有趣？

先回答第一个问题：**有趣源自真诚，创意出自轻松。**

有趣最好的朋友不是幽默，是不装。线下严肃，线上段子手，无趣。中国人评价有趣总跟面子有关。你以为是院士，他非要当扫地僧；人人都认为她是大明星，她偏要亲自上厕所与亲自吃饭。这是无趣的中国人最称赞的有趣。

有趣最大的敌人不是无趣，是紧张。当你与亲友都很放松，你们更容易产生有趣的生命故事。人们评价意义的标准不一样，非要让钱钟书像段子手一样，想起来就可怕。在你的世界中，你很放松，你很真诚，弥足珍贵。

有趣的人

再说第二个问题。

有趣女生多半有的气质：心善腹黑。光心善，包子；光腹黑，刻薄。心明眼亮，仍温柔对待世事。

相对有趣女生来说，有趣男生少之又少，敏感与能力缺一不可。

敏感的男生才能看到现实与理想的差距；更敏感的男生，人到三十，发现理想遥远不可及，会开始痛苦，普遍经历一个「中年幻灭期」。人在十三岁时，无法区分理想与幻想。三十岁时，略有经历，却仍不被世事与社会评价体系束缚，去寻找自己安心立命之道，是为中年必须解决的问题。**多数男生的敏感程度甚至不足以发现理想，更遑论经历三十岁时的幻灭，因为他们对生命的敏感度不够。**

这个中年危机，是一次抛开饭碗，成年后再次寻找自我认同的旅途。在中国文化中，最著名的是37岁的王阳明龙场悟道的故事。落落千百载，人生几知音。良师益友为王阳明自认人生转折点。34岁时，与湛若水盟誓定交，立约宣讲新儒学；同年收下妹婿徐爱为开山大弟子。龙场悟道后，他为众人之良师益友，酒会上、野餐中、田野里、月光下，随性讲习，循理践行。

有趣男生必然姿态柔和，生命故事动人，有能力建构只属于自己的生命史。相对女生来说，对男生的有趣标准要求高之又高。我们也常常可以观察到两类男生的误区：

- 敏感无能力的男生会误将对世界的洞察当作能力，以为身边的人都应欣赏自己；
- 有能力无敏感的男生会误将多维的人生，仅仅锁定为成就一个维度。

这样的中年大肚腩，以为人性就是成就，生命就是可以量化的目标，无趣的人呐！我曾经写过，人生如万花筒，「快乐，成就，意义与传承」四种碎片，在你的生命中飘飘扬扬，拼接成图。多数人觉得上班无趣，因为上班第一天，就能看到年老时那幅图景了。

世间女子

为什么世上有趣女生远远多于有趣男生？

因为女孩小时候是一套价值观系统，长大后又发展出一套新的价值观系统，而男孩从小到大都只有一套价值观系统。

女孩在小时候从习惯玩的假装游戏中习得协作，男孩则通过假装游戏更多习得竞争。在青春期时，女孩会普遍经历价值观纠正过程，从小女孩的协作游戏开始习得成人世界的竞争游戏。而男孩，从小到大，都是一套游戏规则。所以，青春期，无论生理还是心理，对女孩来说，都更危险。青春期危机更多指向少女，青春期少女也更容易出现抑郁症。

超一流作家必然是人性大师。所以曹雪芹曾借贾宝玉之口说到，「女儿是水做的骨肉，男儿是泥做的骨肉」，相信「凡山川日月之精秀只钟于女儿，须眉男子不过是些渣滓浊沫而已」。因此「见了女儿便觉清爽，见了男子便觉得浊臭逼人」。同样，日本光源氏在《源氏物语》中也有类似言语，如「世间女子个个可爱，教我难于舍弃」。认为女子生性柔弱，而自己也是「生性柔弱，没有决断，所以喜欢柔弱的人」，把怜香惜玉当作义不容辞的责任。

「世上有趣女孩远远多于有趣男生」这句话语出《哈佛商业评论》记者对马奇的采访，见下图。斯坦福教授马奇（March）被称之为「大师中的大师」，成名极早，三十岁时即与诺贝尔奖、图灵奖双得主司马贺撰写《组织》，开创组织研究的卡内基学派。

所以，我过去经常让学生解释一个反常的事实：为什么世界上有趣的女人比有趣的男人多？我不允许他们质疑这一事实，只要求他们给出答案，但答案的关键之处在于男女的成长环境不同。

女人生下来的时候是女孩，人们告诉女孩，因为她们是女孩，所以她们做事情可以不需要正当的理由。她们可以难以捉摸、不一致、不合逻辑。然后女孩开始上学，这时人们告诉她们，她们是有教养的人，因为她们是有教养的人，所以她们做事情必须一致、符合逻辑，等等。所以，女性在一生中做事情先是不可以不需要正当的理由，后来又需要正常的理由，在这一过程中，女性发展出一套非常复杂的价值观系统，所以在我主持的一次会议上，一个女人看着在座的男人说：“据我所知，你们的前提是正确的，假设是正确的；而且，你们的结论是根据前提假设合理推导而来的。但是，你们的结论是错误的——她是正确的。”

另外一方面，男人生下来的时候是男孩，人们告诉男孩，作为男孩，他们必须坦率、一致、符合逻辑。然后，男孩开始上学，这时人们还是告诉他们，他们必须坦率、一致、符合逻辑。所以，男性终其一生都要做到坦率、一致、符合逻辑——与两岁的目标一致。

这就是为什么男人不仅不如女人有趣，而且不如女人有想象力的原因。

小结

此生如此漫长，若没有遇到有趣的人，那么将是多么无趣；此生如此短暂，若是自己不努力成为一位有趣的人，那么将是多么无趣。

如果有趣如井中月，难以寻觅，那么不妨像我一样，成为一名无趣的书呆子。有趣的书读多了，以致读者多少觉得，哎，这人如此无趣，真有趣！

阳志平 2014-07-24

最新的: July 24, 2014

[向前](#) [向后](#)

理解内向者

有位读者提了一个很有意思的问题：

有些时候，很不清楚个性的问题。比如现代社会很多工作机会都要比较外向一点，而内向的人是不是就得必须锻炼自己的人际交往技能呢。哪些个性是可以固守的，哪些又是需要锻炼以适应这个社会的。

这是一个很有共性的问题，写出来，与大家分享我的心得。先说通俗层面的。比如，大家从小到大，就经常听到类似的描述：

外向的人容易成功；外向的人更长寿。

于是，我们在社会规范的约束之下，会强迫自己装得很外向。其实，有时候，自己更喜欢内向。如那位网友所言：哪些个性是可以固守的，哪些又是需要锻炼以适应这个社会的。

再说学术层面。传统人格心理学对人的划分，少不了外向、内向这对维度。然而，这种区分很有问题。我们可以将人格心理学对人的划分，大体上分成特质取向、社会认知取向。

内向、外向说的其实就是特质取向；而社会认知取向，却被特质取向的心理学家忽略。比如，那位网友所提出的问题：哪些个性是可以固守的，哪些又是需要锻炼以适应这个社会的。在她心目中，她实际上认为有些个性应该固守，有些个性则又应该调整以适应社会。

请注意这种心理状态的微妙之处。也就是说，正常人类，在面对特质（也就是那位读者所说的个性，比如内向、外向这一对人格心理学中典型的特质）时，会采取不同的社会认知取向（也就是说，会依据自己内心需求，对不同个性特质加以取舍或决策）。

以往人格心理学家忽略了这种微妙之处。比如，特质取向的人格测验，无论是大五人格模型，还是其他模型，都没有考虑人们除了特质之外的动机、内心需求等。同样，一个纯粹的考察内心需求的人格测验，如爱德华人格测验，又忽略了人格特质。

于是，尝试结合这两者的心理学家，在这几年，提出了一种新的人格测量模型，大家看看在这种新的测量模型之下，心理学家们会如何来测量人。为了说明这种新的理论框架，特别举一个简化的例子。需要特别提醒的是，心理学家实际上对人的划分不会这么简单。

640

按照特质来划分，可以将人分成内向、外向；按照动机或者社会认知取向来划分，可以将人划分为高合群取向、低合群取向。

如果一个人的动机与他的特质相吻合，那么这人一般来说，在现实生活中，很难产生心理冲突。而那位读者的冲突，则来自，从动机上来讲，她可能是一个高合群的人，很希望跟朋友在一起；而从特质上讲，她则可能是一个内向的人，更享受内心世界带来的宁静而非外界的评价。这样就产生了冲突，从而塑造了一个有意思的人。同样，如果一个人在动机上是低合群，在人格特质上是外向，这种人则常常在销售行业可以发现。这类人非常善于处理人际关系，但是并不依赖它，想抛弃某种情感关系，随时都可以抛弃。

动机与特质不会发生冲突的，则可以在内向-低合群；外向-高合群这两类看到。

不过按照这种理论架构去设计人格测验，传统的李克特量表、形容词评定、迫选题的思路都不行了，必须采取新的设计思路。

附带提一句，荣格之所以伟大，MBTI之所以部分有效，在我看来，它成功之处在于开始结合动机与特质，比如，“内向的情感”，这种MBTI的描述做出了初步的尝试，只是不够科学与系统。荣格不知道为什么要这么划分人，只是凭借朦胧的、对人性深刻的认识，做出了划分。我们今天的心理学家，完全可以比荣格做得更系统、更优雅。

最新的: July 22, 2014

[向前](#) [向后](#)

读书八字诀：怎样将书读得通透？

从吃透到通透

有种说法，吃透一本书，才算好好读过。然而比吃透境界更高，是通透。吃透仅限于书中内容，通透则是将书中内容与正反上下、古今中外背景知识相互关联。

当你做到读书通透，收获将远远大于手头那一本书。那么，怎样将书读得通透？试看读书八字诀：“正反上下，古今中外”。

读书的反与古

读书通透第一步是“反”与“古”，就是故意进行思想实验。

比如“反”，哲学家波普尔在上个世纪提出“可证伪原则”，今天成为科学界通用准则。然而，当你用读书“反”法来思考，假设何时，科学可证伪性会失效。

这类看似不可推翻的基本假设，一旦开始逆向思维，马上会找到很多好图书。比如，陈晓平的《贝叶斯方法与科学合理性》与古德曼的《事实、虚构和预测》，以及诺奖得主西蒙当年对波普尔的批判。站在古德曼、西蒙的角度，重新来反思“可证伪原则”，你离理解科学本质，将更近一步。

再举个例子，国人读书，碰到一个好概念，如“一万小时定律”，此时，就恨不得马上写科普，告诉所有人。如果知道读书八字诀，那么，写文章前是先寻找，是否存在“一万小时定律”的反证？

耐心搜索下，我们马上就能找到来自科学界的质疑文献。恰巧昨天晚上，我们境外合作科学家发了一份最新的论文过来。在这里直接说结论。

- 结论1：练习时间长短和表现好坏有正相关，但练习时间仅能解释12%表现的变异量；
- 结论2：练习效果对游戏类表现有最多帮助，接着是音乐、运动、教育，但练习仅能解释教育和职业表现中不到5%变异。

所以，当你熟练运用读书“反”字诀，就不会轻易接受这些看似正确、实际错误的观点，或者在微博上转发一大堆看似鸡血、实际错误的观点。独立思维能力得以提高。

再说“古”字诀，类似读书的“反”法。大量今天看似正确的结论，一旦放到不同的历史周期，结论还能经得住考验吗？比如，如果你希望更好理解学习与阅读本质，那么你应该思考，人类怎样产生阅读与学校？你马上会发现一些更本质的东西。那些跨越不同历史周期，还能发挥作用的结论，是离真相更近的元知识。

从钱钟书到张五常：读书的正

接着说读书“正”字诀。“反”与“古”侧重质疑基本假设，通过逆向思维与放到另一个历史周期来提升思维品质。读书“正”字诀则首重鲜活证据。

读书正法集大成者为钱钟书与张五常。钱钟书善于从笔记小说、诗词中取证据与正典映照。他的笔记从来是断断续续的，不太注重所谓的思维体系，更注重鲜活证据，所以他曾言道：

积小以明大，而又举大以贯小；推末以至末，而又探末以穷末；交互往复，庶几乎义解圆足而免于偏枯，所谓阐释之循环者是矣。

这段关于钱钟书读书方法的典故，出自钟书弟子香港张隆溪教授。张五常关于自己读书方法的完整阐述，则首推《吾意独怜才》一书学习三篇。

所谓正，假设大师是对的；所谓正，穷尽心力，去寻找鲜活证据。

这就是五常的“正”法。“正”首重鲜活证据，而非观点争辩。钱钟书从山林笔记中能学到什么大道？无非是以正逼近历史的复杂度而已。张五常这类一流学者，难道真的会相信每一位大师的言论吗？无非是先学到大师的好，再来挑刺大师。

好思想与坏思想区别在于，前者侧重鲜活证据，后者侧重说服自己或他人。所以达尔文曾言，碰到不相信的，立即写下来，否则隔了一段时间，大脑会本能的拒绝相信。

从读书“正”字诀角度来说，数学给予再高评价也不过分，因为它是人类心智皇冠，唯有数学，才能提供思维最高抽象级别的鲜活证据。

读书的上下

再说读书的“上下”，人们以思考空间的方式思考时间。你习惯说：

展望未来、回顾过去

这是语言学著名的时空隐喻。未来、过去是时间名词；展望、回顾则是空间名词。人们会采取空间名词的处理方式来思考时间。

为了在时空中生存下来，我们从小不得不形成良好的空间习惯。空间推理能力在构成智商主要指标的同时，也成了人类心理惯性的主要来源，所以读书时，有意识地改变空间维度，如高度、房间挑高、内外概念，将获得更好的创意。

有三个很搞笑的研究，或许可以让大家更明白读书的“上下”法，如何改变与突破空间惯性来提升创意。

- 其一，即使是房子天花板增高二公分，创意改善；
- 其二，你靠在箱子外面思考，相对在箱子里面思考，创造力的确有所改善，甚至虚拟箱子也有此效果；
- 其三，一群实验参与者绕着方形房间的边缘走、另一群则是随便走。结果发现，那些随便走的人创造力更好。类似研究均指向空间的改变对创造力的影响。再举个空间方面的有趣例子。在学习与记忆领域，这几年新研究发现，你背单词时，即使其它变量都不改变，仅仅多跑一个地方背，效率也会提高。因为人类生存早期，其实就是在这种不同位置之间迁移的。

这就是读书的“上下”法，有意识地通过改变自己习以为常的与空间相处的方式，来获得更好的学习效率与读书创意。

总结

读书通透总结起来，就是八个字：“正反上下，古今中外”。

- 正：通过正面证据去验证书中观点；
- 反：通过证伪法检验与反思书中观点；
- 上下：在不同的空间维度读书与思考，以拓宽思维，提高创意；
- 古今：由今联想到古，从历史变化的角度来理解问题；
- 中外：这个好理解，即从地域不同的角度去理解问题。

此乃读书八字诀。

再以近期一段微博送给各位读者：

最便宜的自我修炼是阅读；最容易产生心流体验的娱乐是写作。富人用钱买心流，超一流作家用心流买青史留名。最自豪的炫耀就是用阅读量与思维鄙视人。

最新的: July 03, 2014

[向前](#) [向后](#)

写给新读者的文章导航（4）：安静者

三十来岁的人，写人生态度的文章多少有些可笑。人在十三岁时，无法区分理想与幻想。三十岁时，略有经历，却仍不被世事与社会评价体系束缚，去寻找自己安心立命之道，是为必须解决的人生危机问题。对于中国多数人来说，三十来岁时，可能连发现人生危机的机会都没有。所以，或者沦为心灵鸡汤；或者沦为狭隘的一面之词。

无论如何，我还是写了一些反思职业、三观与创业的文章，甚至还有一些灌水的【生活方式】文章。所有这些文章，都是一种态度。这些态度，如果提取最大公约数，我称之为【安静者】。所以，最后一篇导读，沿着它展开。同样，可以分为职业、三观、创业与生活方式四部分。

职业

文章1：记住你的样子：写给毕业生的十篇文章

这个社会注定要带给我们很多的不快乐。跟它对抗最好的方式，就是想办法让自己快乐。你要有一种能独立谋生的技能，它不需依赖老板这样早应淘汰的物种；你要记住你现在的样子，那是你最美好的回忆。

文章2：埃米丽·伊瓦拉：如何转变职业生涯？

当各种“可能的自我”漫无目的地变来变去时，使职业生涯转变产生的唯一途径就是把我们各种可能的身份变成现实，然后再不断地对这些身份进行锻造，直到积累的实际经验足够丰富，能够指导我们采取更有决定意义的行动为止。转变职业生涯的关键做法有：创造试验机会、改变关系网、解释我们正在经历的转变。

这篇文章写得较早，不少转变职业生涯成功的朋友，最后都因为这篇文章感谢我。最给力的感谢是素不相识的朋友，快递两盒大闸蟹过来。很多朋友问职业类问题，我一般推荐两个理论，其一是这篇文章提到的马库斯的可能的自我理论；其二是Gottfredson的职业抱负理论。

文章3：“别人”凭什么帮你？

你出身平凡家庭；你毕业于普通大学；你没有田晓霞这样的妻子或者普京这样的丈夫；在权力、金钱乃至能力积累上，你才刚刚上路。你很年轻，你渴望成功，那么，“别人”凭什么帮你？

这篇流传很广的文章，我改了三个版本。第一个版本是2006年写的，刚开始，只写到黄光国、杨中芳老师的研究层面；后来又加了邓巴数字，来说明杨中芳老师等研究的不足，也就是现在大家看到的这个版本；近期，又准备增加来自网络科学的人际交往策略部分。

可以搭配以下文章阅读，尤其是文章中的第三段：

- [危险的职业咨询](#)

还可搭配【Give and take】这本书，此书简介可以参阅：

- 《Give and Take》作者对话，给予者vs.索取者：揭开自私者和无私者的惊人真相<http://t.cn/zToFeAC>

三观

输出三观是件令人讨厌的事；交往半天，却发现三观不合，是件郁闷的事。与其自己郁闷，不如令人讨厌。来，上几斤三观。

文章4：但是先生

中国文化中有对双胞胎，一位是差不多先生，另一位是但是先生。我们通过但是，来学会扫兴自己与扫兴别人；通过差不多，来学会放弃对事物与美的精致追求。

这篇文章既是向胡适老先生的【差不多先生】致敬；也是向自我决定论致敬。但是先生，在自我决定论科普作家、育儿专家科恩那里，叫做【有条件养育】。依据自我决定论的养育方式，则是无条件养育。

文章5：我的社交媒体观

才华如利剑，当慎用、不逞能。用在创作上，而不是对骂、逢迎与俏皮话。这是一篇傲娇的文章。它界定了我对交流对象的标准。长期坚持一件事情，有7本共同喜欢的书，看似简单，实际很难。

这篇文章还可以搭配阅读：【一个人的微博】：<http://t.cn/zYHZsOf>：每个人都是如此急急匆匆，忙着粗暴而简单地转发，偶尔闪现的评论总在捍卫自尊。

两篇文章界定了我想寻找的感觉：具备知识趣味与新鲜感的对话。社交媒体诞生这么短，人类还没学会与它相处。什么样的使用习惯促进个人也有益于所处社区？值得三思。

文章6：儒家有土之一：钱穆

文革以及种种敏感词，摧残了传统文化心理结构，反而使得现时人们，以为，在今日中国，只需要按照台下的方式生存即可，以致钱穆所理解的士日益稀少。人们竞相比较谁踩人的力度更大，谁更能往上爬；谁更能成为匠者。官僚。书蠹。商贩。群氓。

这是我向儒家致敬的文章之一。由于港台本土心理学的努力，使得儒家与心理学互解的图书，可看度很高，杨中芳、杨国枢、黄光国几位老师的书都不错。谈儒三篇，分别站在各位心理学大师肩膀上，向其致敬：

- 篇一介绍黄光国的儒家关系主义，就是此文；
- 篇二谈信仰：[儒家有土之二：信仰](#)；
- 篇三谈评价士的标准：[儒家有土之三：论士](#)

顺便说说对儒家的常见误区。人们常常误解儒家，主要误区有三：

其一，对假正经的误解。孔子除了君子之道，更推崇的是曾点气象。莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。随性而舞，亲近自然，对照今日小孩国学班之假正经，多不靠谱！

其二，对尊卑的误解。儒家不仅有庶人伦理，还有士人伦理。在程序正义上，儒家是尊尊原则，从尊卑维度出发，以五伦为纲，在人际互动场合，决定谁是资源分配者；在分配正义上，儒家是亲亲原则，根据亲疏远近维度出发，决定资源分配的方式。但是这是对一般老百姓的要求啊！别将腐败都推到儒家上！

什么是士人伦理？士者，应有使命感——人能弘道，非道弘人，天行健，君子以自强不息；士者，应以道事君，儒家之大成者，即仁泽辐射群体最大——如朱子所言，仁者如水，有一杯水，有一溪水，有一江水，圣人便是大海水。

其三，对圣人的误解。由于语境差异，导致大家常常将儒家的圣人等同于庶人伦理中的君子、师长这类掌握资源的人。但是儒家本意不是这样。所谓儒家的圣，讲究的不是说服别人、以权势压服对方，而是说服自己，内心平静与安定，有专注力。

此篇还可以同时搭配：

- [读书八字诀、王阳明与芒格](#)：读其中的王阳明部分即可。
- [三十而立，小心忽悠](#)：为了帮助年轻朋友反洗脑，我整理了个【三十而立，小心忽悠】的书单。一般来说，多数大学生从大三开始，才逐步有这种清理自身被污染与植入的思维的自觉意识。

创业

商业迷人之处在于，能聚集原本陌生的人一起来改变世界；商业可怕之处在于，能让夫妻感情破裂，好友反目。因为理想与因为利益，结局大不同。无论人们怎么粉饰所谓的创业英雄，毕竟，还是无趣成分会多点。

创业与产品，是最没必要写文章的，行大于言。在中国创业，多少有些无趣。我写的创业、产品文章，是某个点能够打动我了。十年后，还是对的。十年来，我写的创业与产品的文章少得可怜，就这些。但是这些误区，还是无数人在反复跳坑的：

- [创作者 – 阳志平的网志](#)

文章7：写给创业者的六个心理学原理

与创业者讨论项目较多，存在一些共性错误。有经验者可以凭直觉规避，可惜不明白背后科学原理是什么。在无数提供给创业者的建议中，追本溯源，存在六个级别更高的认知科学与心理科学原理。特别整理如下。

- [写给创业者的六个心理学原理（上）](#)
- [写给创业者的六个心理学原理（下）][\(http://www.douban.com/note/313648013/\)](http://www.douban.com/note/313648013/)

上篇回答三个问题：

- Q1：选择什么样的创业目标？
- Q2：为什么微创新不适合多数初次创业者？
- Q3：怎样评估产品易用性？

下篇回答三个问题：

- Q4：怎么评估未来市场容量与推广路线
- Q5：怎样激发用户与员工内在动机
- Q6：为什么创业者常使用范本思维？怎么破？

这两篇文章是向芒格致敬的文章，尝试用多学科思维方式来解释创业。

文章8：移动互联网时代的本质与机会

在移动互联网时代，或许，我们更重要的并不是知识迁移，直接套用传统的思维框架与术语来主导自己的产品或者分析框架，而是保持一种Tinkering的心态，玩着上路，还记得你的想象力，创造力与好奇心吗？

除了这类奔着上市去的创业路径之外，我更希望，中国未来能有越来越多的创作者，而非创业者。创作者与创业者的区分，请参考：

- [创作者与创业者](#)

生活方式

生活方式更多是一种与家、与家人相处的方式。主要写了两个系列，分别是：

- [工具控的懒鬼生活](#)
- [中国人的婚恋行为：一种本土心理学视野](#)

两个系列，各选取一篇代表文章。

文章9：北京生存指南

北京生存指南算是宅男居家实践。这篇去年年初写的贴子，目前多数实践还没过时。

文章10：外人、自己人与另一半

在评价中国人婚姻成功与否时，华人使用的评价体系不同于西方所使用的评价体系。中国年轻人之间的“婚恋”生活往往并不是从浪漫开始，而是一个将“外人”变为“自己人”，最后变为“另一半”的人际互动过程。

这篇文章差点成了一篇长篇论文的一部分，不过后来有一个技术难题没解决，所以论文拖延至今。它是系列婚恋随笔中的第一篇，其它几篇请参考：

- 外人、自己人与另一半: <http://www.yangzhiping.com/psy/lingyiban.html>
- 装：中国婚恋生活中一个重要本土心理学概念：<http://www.yangzhiping.com/psy/zhuang.html>
- 配：中国婚恋行为中的关键词:<http://www.yangzhiping.com/psy/pei.html>
- 农村进城青年的婚恋行为:<http://www.yangzhiping.com/psy/nong.html>

小结

对高质量信息的尊重就是对生命的尊重。当你觉得自己生命可能所剩无几时，那么，多数无聊、琐碎、争议、段子就成了过眼云烟。

向死而生，失之夸张与沉重，不过多数时候，我希望将时间浪费在原创、具备美感、与众不同的事情上。就像小时候，在家乡青青河边旁观，静静地看着小伙伴们扔进一颗又一颗石头。水泡旋起又落下，旋起又落下。文字就是经历过的愉快时光的见证。



附录

小时候发表的诗歌：<http://t.cn/8sgj7RD>

我们读诗、写诗并不是因为它们好玩，而是因为我们是人类的一分子，而人类是充满激情的。没错，医学、法律、商业、工程，这些都是崇高的追求，足以支撑人的一生。但诗歌、美丽、浪漫、爱情，这些才是我们活着的意义。——死亡诗社

最新的: June 30, 2014

[向前](#) [向后](#)

写给新读者的文章导航（3）：编程与技术

未来时代，科学、工程与人文三者兼具能力日益重要。人文是明白自己身在何处；工程是有改造世界的能力；科学是能理性解决问题，具备文献追溯与创新的能力。在第三篇文章导航中，这里的工程能力更多侧重编程与数据科学这类软件工程，偶尔涉及到开源硬件这类硬件工程。先让我们从关于编程的元思考谈起。

关于编程的元思考

在我看来，成为杰出专家，应以十年为判断标准，前四年，是培养技能复利的年头。设计、编程、思维训练，均会导致【能力翻倍】效应。所以，按照我的习惯，先从编程的【元思考】说起。这些编程的好习惯与路径，能够导致我们养成更好的习惯与更高效率的学习。

文章1：如何学习一门新的编程语言？

刚开始编程，常心不从心，怎么办？当你开始编程，的确很难，你需要同时掌握语言与逻辑，大脑并不擅长同时处理两件事。所以，我们需要借助一些巧妙的小工具与方法论。这篇文章整理了它们。虽然写于2011年，并没过时，但有几个小提醒：

- 第一个需要特别提醒的是，【刻意练习】并非万灵丹，严格遵循刻意练习方法，大约能解释国际象棋冠军等卓越专家的成绩的百分之三十，而非被大量所谓专家错误科普，学术上并不存在的【一万小时定律】鼓吹的百分之百。
- 另一个需要提醒的是，希望更多了解执行意图，可以参考我后来写的文章与好友小镇的演讲：
- [心智工具箱（4）：执行意图](#)
- @小镇一个关于执行意图的趣味演讲。<http://t.cn/zjOjLR7>

文章2：如何高效利用GitHub\

这一篇老文，技术社区广为流传。以致几年过去了，用Google检索github，还是这篇文章位居前列。文章中提及的具体链接会过时，但是不会过时的是其中反映出来的思维方法论。尤其是以下几点：

1) 对Github文化的分析：强调敏捷开发与快速原型，而又的确成功的创业团队，常具备一个重要气质：有自己的文化风格。2) 认知学徒制：你要学习编程，就应该在github里学习，因为你以后编程就是通过Github。3) 与牛人在一起：参见成为黑客那个链接与集体智慧部分；4) 减少选择：人生不易，满意即可。

Mac效率手册

我当然是Mac粉，晒晒我的Mac Pro。是不是太像垃圾桶？^-^

p12719381.jpg (478x640) p12719382.jpg (478x640)

在我诱惑下，用Mac的朋友越来越多了。将老文汇集在一起，成为一本不断在线更新的《Mac效率手册》供各位参考：

- [Mac效率手册 – 阳志平的网志](#)

文章3：如何提高创作型任务的效率？（Mac版）

Mac是苹果公司设计开发的一款广受好评的操作系统。如果尝试总结Mac与Windows最大的差异，或许关键字在于：注意力。Mac OSX以简洁的设计取胜，甚至强迫用户将注意力聚焦在当前工作之上。Windows系列操作系统设计，相对而言，缺少一个统一并且强硬执行下去的注意力法则。

这篇文章写得极早，奇迹的是，时隔多年，里面的软件都还没过时。

文章4：Mac开发者2013年新机设置参考

这篇文章是Mac到手之后，可以照着一步一步演练的装机指南。装机之后，同时可以参考我写的Mac入门七篇，网址是：

- [Mac效率手册 – 阳志平的网志](#)

涉及到Mac新手所需要的方方面面技巧。为了节省时间，重点阅读以下三篇即可：

- [Mac入门笔记 \(1\) : 开机ABC – 阳志平的网志](#)
- [Mac入门笔记 \(4\) : 文本输入](#)
- [Mac入门笔记 \(5\) : 远程协作](#)

关于开源技术的布道

前几年，对开源世界做了很多推广工作，Google搜索iterm2、markdown、pandoc、github、jekyll、cask，前几篇都是我的文章。随着近两年步入自己的创作高峰期，以后再也没这心力。这些散落的文字，可以参考这里：

- [开源玩家 – 阳志平的网志](#)

以及这个豆瓣小组：

- [Github优秀开源项目小组](#)

其中，最常用、最容易改变新读者的使用习惯的是Markdown与iTerm2。建议从此阅读开始。

文章5：Markdown写作浅谈

高效的写作工具，本质是个思想引擎。这个引擎一要快，最快速度帮助你将头脑中混乱的、零碎的想法转为文章；二要智能，自动版本管理，不再让你担心写废与删稿、文风检查；三要恰当好处，进行内容与表现形式的分离。

为了快速入门，可以搭配小容写的在线教程：

- [Markdown在线写作速成](#)

入门之后，则可以阅读：

- [Markdown小技巧集合](#)

文章6：iTerm2新手应知特色功能

基础，无语多言。

认知科学、数据科学与网络科学

总看到读者在我的技术博客后这种评论：【不说还以为是IT从业人员，怎想是专业心理师】。我从不做心理咨询，不是心理师。编程是认知科学传统。还有用lisp写ACT-R，现在深度学习大牛hinton、贝叶斯大牛Josh都是心理系出身，从事认知科学。大家别把心理学等同于心理咨询，虽然它很重要，但还有更广阔的天地。

文章可以参阅这里：

- [数据掘金 – 阳志平的网志](#)

部分书单可以参阅这里：

- [技术派心理学](#)

文章8：[心理学工作者学什么编程语言？(<http://www.yangzhiping.com/tech/psychologist-language.html>)]

心理学工作者学什么编程语言？我的选择标准是：1) 开源，社区友善；2) 易入门；3) 在特定问题领域，拥有大量最佳实践与外部库，避免重复劳动；4) 容易产品化，好卖钱，并且销售基于该程序语言开发的产品不侵犯第三方知识产权。5) 不仅学术界，工业界也大量使用，因此好就业好创业。

这篇帖子2011年写的，有些早。建议：

1) 侧重数据科学与心理测量，从R入手；2) 侧重人工智能、认知机器人与Web开发，从Python入手；3) 开源硬件，从Arduino入手。

学R可从这里入手：<http://t.cn/8FBRgC5> 学Python从这里入手：<http://t.cn/8FK6nVa>

文章9: [R in Psychology学习目录](#)

这是前几年整理的一个，给认知科学、心理科学及相关学科的朋友，学习R语言的目录。这一篇文章还可以搭配以下两篇文章阅读：

- [数据处理常用Unix命令](#)
- [Github上的优质数据资源](#)

在处理数据与学习数据科学的时候，最好还订阅以下博客与新闻周刊：

- 其一：老朋友xccds的博客【数据科学与R语言】：<http://t.cn/8kvRqBh> 精彩，值得收藏。
- 其二：数据科学周报（Data Science Weekly）：<http://t.cn/8s3TEbE>，存档在：<http://t.cn/8s3TgNP>；数据科学资源整理在：<http://t.cn/8s3TgNv>

文章10: [《社会网络分析：方法与实践》译者序](#)

这一篇文章是我给组织翻译的《社会网络分析：方法与实践》写的序言。全书以基于Python的网络分析包NetworkX作为社会网络分析工具，但并不是一本NetworkX使用手册。作者将重点放在如何从庞大的社会网络分析学术积累中，挑选最精要与最实用的知识点，以帮助读者形成关于社会网络分析的知识谱系图。

从社会网络分析，既可以走向更偏社会科学的计算社会科学，也可以走向更偏神经科学的大脑复杂网络研究；还可以走向更偏计算机科学与物理学的网络科学研究。这本书适合新读者与新手，可以作为一个初步了解图论、网络科学的起点。

同时还可以搭配这一篇文章阅读：

- [社会网络分析入门书目导读 – 阳志平的网志](#)

最新的: June 29, 2014

[向前](#) [向后](#)

写给新读者的文章导航（2）：思维、学习与写作

人们经常思考，我思考人们怎么思考。在前文中，主要介绍了十篇适合科研岗位的新同事、新朋友的文章。在这一篇导航中，更侧重介绍通用的思维方法论，分成三大组块：思维、学习与写作，推荐按照此分类阅读与学习。

思维

思维方法论系列主要体现在《心智工具箱》系列中。

- [心智工具箱](#)

科普是一种责任，更是一种视角。与道金斯吵了一辈子的古生物学家古尔德是好榜样，27年，每月一篇，每三十篇结集出书：“从来不曾被癌症、地狱、洪水或者世界职业棒球大赛打断过”。当他老去，最后一本图书，书名很有趣：《我已登陆：自然史的上一个开始的结束》。

心智工具箱系列向古尔德致敬，活到老，写到老，每月写一篇，然后结集出版。明年将陆续出版。其中，对于新读者来说，最关键的几篇是：

文章1: [心智工具箱（11）：人生标准九](#)

社会上永远存在着一个“人比人”的问题。我们不会因为自己的愚蠢而悲伤，只会因为比周围的人更蠢而痛苦。如何进行社会比较，选择什么样的生活方式？为什么我们会看到一个又一个原来敬仰的牛人纷纷走下神坛，在这样的时代，我们该如何自处？

这篇文章写得比较深刻，言外之意比较多，其中，各位需要特别注意的，文章没有直接点出来的主要有两点，

其一：标准三以下，拼神经智力（父母基因）；标准四到六，拼经验智力（在某个领域的努力）；标准七到九，拼反省智力（元认知等）。区分开大牛与小牛的是品位而非能力。

其二：古尔德所言的左墙、右墙效应。可以参考此书：[生命的壮阔——“另类”的生物统计学全局观（图略）（评论：生命的壮阔）](#)

文章2: [心智工具箱（14）：奖赏会伤人](#)

如果说动机是人类行为的食物，驱动着你去做事。那么，这些食物分成什么种类？偏食会带来什么恶果？如何将偏食损失最小化，培养更好的动机偏好？

这篇文章需要特别注意的是，文章中指出的误区，是无数人在一犯再犯的。就像在玩一个天平游戏，你以为，满足基本温饱，再去追求兴趣，成功会自然而然来。你却不知道，你一天只有24个小时玩这个天平游戏，一旦你习惯用外在动机驱使自己，那时，你已经买不起兴趣、好奇心了。

同时还可以搭配阅读：

- [心智工具箱 \(13\) : 幸福的来源](#)

还可以参考：

- [心智工具箱 \(8\) : 资本论](#): 这篇文章介绍了一个芒格主义的思维框架。不过这篇文章超出不少读者的理解能力，建议放在最后的最后阅读，或者听我当面讲述。

文章3: [心智工具箱 \(12\) : 刻意练习](#)

目前，所谓的“一万小时定律”还在广泛流传，但是它实际并不靠谱，在心理学上反证也不少。比如反文献1: <http://t.cn/Rvqxlq9> 文献2: <http://t.cn/Rvqxlqo> 文献3: <http://t.cn/RvqxjlY>

这篇文章，在指出“一万小时定律”的问题后，指出了真正靠谱的学习方法是什么。每一位新同事新朋友，如果希望成为领域中最杰出的专家，最简单的就是从做一名认知学徒开始，找到自己的成长社区。

学习

关于学习的文章主要放在这里：

- [学习的模式](#)
- [学习者 - 阳志平的网志](#)

其中，阅读次序推荐为：

文章4: [我们为什么害怕学习？](#)

首先需要明白，有哪些错误的学习观念。低级一点的错误，如“左右脑”、“大脑仅用百分之十”、“男女脑不同”等学习迷思广泛流传；高级一点的错误，如“学习金字塔”、“一万小时定律”、“多元智能”、“学习关键期”等甚至成为不少专业教材内容，或者在专业期刊上堂而皇之发表。

这一篇文章介绍了Willingham的好书：[Why Don't Students like School](#)。这本书代表认知科学新世纪以来新进展在K12领域的应用。九章回答九个问题，介绍九个观念，是在作者给American Educator写的 Ask the Cognitive Scientist专栏文章基础上改编的。虽然作者写给中小学教师。但是完全适用于成人自我学习。其中，几乎处处颠覆了人们关于学习的常识。

同时还可以参考，一位读者听我吐槽时的笔记：

- [【摘】记忆](#)

文章5: [寻找智慧的三种人：读马奇的《经验的疆界》](#)

在寻找智慧的路上，往往过于纠结一种路径。但是多数时候，需要不同视角。马奇总结了笛卡尔信徒、讲故事的人与适应者三类模式。每一种视角都存在它的弊端。当我们坚信一种模式的时候，我们可能跳入了模式的大坑。在阅读文献、解决高难度问题的时候，我们需要思考，对方究竟采取的是什么视角？

关于模式的思辨，则可以搭配阅读：

- [关于模式偏好的周末闲聊](#)

文章6: [元认知学习示范：以TED为例](#)

这篇文章，以TED为例，阐述了学习的基本原理：组块。如何将庞大信息量为自己所用。特别感谢老朋友小容整理的教程：

- [TED深度学习四步法—WEE-Beta 用智慧创造好玩有趣的开放学习机会](#)

具体读书方法，还可以搭配阅读：

- [读书八字诀、王阳明与芒格](#)

文章7: [不上大学，你可以学些什么？](#)

此文是写给舅舅女儿与我这样的小镇少年的，当时她看完之后，很激动地跑到北京找我来了。可惜美女妹妹最终还是回老家选择了份安心养老工作，突破人生局限性不易。所以我曾经写过：

你在人生很早做的三个决定，可以解释你一生各类心理学变异一半以上，比如，你是否能成为领导者、你的智力性格天赋如何。其一，谁当你的父母；其二，你在什么地方什么时候出生；其三，你的性别。剩余的随机变异需要你用一生去拼，同时也供养了一代又一代心理学家。

这篇文章重要的不是里面的资源列表，而是终身学习理念。中国教育最神奇的地方，是能让多数人在离开校门后，失去再学习的欲望。所以，需要我们自己补上这一课。阅读这篇文章，可以同时补充阅读：

- [互联网时代的学习](#)

写作

写作是最好的记忆。思维与学习，必然跟写作关联在一起。简洁的思考、清晰的逻辑与雄辩的美文，也一直是我追求的写作风格。写作这里，我写了两个系列：

- 系列1: [写作的技艺](#)
- 系列2: [文心书话](#)

其中，最重要的可以从这三篇入手。

[文章8：如何提高文章含金量？](#)

如果你想要清晰地思考，就必须远离人群。但是走得越远，你的处境就会越困难，收到的阻力也会越大。因为你没有迎合社会习俗，而是一步步地与它背道而驰。

这篇文章介绍了提高文章知识密度、创意密度的几个基本原则，分别是：

- 离一手信息更近；
- 假想面前有一位读者，一般作家读者是市场，伟大作家读者是挑剔的自己；
- 写作时遵循奥卡姆剃刀原则，采取修剪之刃与隐喻滤镜两大神器。

[文章9：快速写作模式谈](#)

这篇文章是去年与今年，我连续二个月，在豆瓣与微博，给各位读者示范如何快速写作时的经验总结。其中，需要特别注意的是整个模式与步骤。

[文章10：\[文心书话 \(1\) : 怎样提高写作能力?\] \(<http://www.douban.com/note/332188354/>\)](#)

《文心书话》志在结合认知科学与美文典范，讲如何提高写作。其中第一篇介绍了中文写作的传统，以及开了一份如何提高写作能力的书单。

中国写作传统不同于西方，两者美学趣味大相径庭。如果说西方是史诗与叙事诗传统，中国则是抒情诗传统。学习写作，还得在西方与古典中寻。去古典中体悟最美的抒情；往西方练习简约的叙事之道。其中不二法门就是，看最优秀作家的文章，将自己沉浸在美文体验中。

同时还可以参考读者写的读书笔记：

- [跟阳志平老师学写作](#)：这篇笔记总结了我写的部分要点。

最后是一个小福利，《文心书话》第一章的电子版：<http://t.cn/8sEceYx>

最新的: June 28, 2014

[向前](#) [向后](#)

[写给新读者的文章导航 \(1\) : 科学](#)

我写的文章同时涉及科学、思维、编程、写作、人文与创业多个领域，很多新同事新朋友找不到重心，不知道阅读先后次序。今晚整理文章导航，挑选一些文章，适合刚跟踪我文章的新朋友。推荐按照此顺序阅读。

今天先说科学。需要特别提醒的是，我追求的写作风格是简洁的思考、清晰的逻辑与雄辩的美文，所以信息量较大，最好在精气神较足的时候阅读，否则容易认知超负荷。

先说科学。建立三观，从这两篇入手：

[文章1：科研十书](#)

这篇文章应该是从事研究岗位的同事第一篇阅读的，其中，需要特别注意的理念是：【看太多文献，有损创造力】。

创造力某种程度是从idea噪声中分辨出信号的能力。所以，这些诺贝尔奖得主都鼓励少看文献。泛读与精读一定要区分开，钱钟书称之为冷读热读。如果你将垃圾文献与精读文献混在一起，会让你看轻它的突破、重大意义。

另一个需要特别注意的理念是：【一定要写读书笔记！！！】

如果你与人交流，常有听君一席言，胜读十年书之感。很可能过去十年，你读的好书没超过100本。写读书笔记，百千万，区分开不同类型的人。

[文章2：如何学习科学：开放科学工具箱](#)

这篇文章提倡了开放科学的理念，并且分析了科学的本质。某种意义上，你必须理解科学的本质，才能够更好地进行创新；在未来时代，信息日益透明，越早投身开放科学，越主动地分享自己的论文阅读心得、技术笔记，带来的不仅仅能提高研究功力，还有增加社会信用。你越早这么做，越能形成自己的创意协奏小圈子。

这篇文章也体现了一种【元方法】的思维方法论，在文章末尾，从认知科学跳到所有科学，为你学习其它领域的学科，整理了一份问题清单。通过它，能够快速了解一个学科社群的风格。

[文章3-8：文献管理软件Zotero生态链](#)

接下来是怎么阅读与管理电子文献。目前，管理电子文献的方法非常多，我更倾向开源协作的方案。因此，写了Zotero六篇，都放在这里：<http://t.cn/8sbSYfm>

这六篇文章，有一些小细节过时了；不过多数技巧没有过时。在参考教程，动手实践的时候，如果碰到不明白的地方，可以看看豆瓣小组：

- [Zotero 文献管理小组](#)

多数常见小问题，这里都能解决。为了提高学习效率，可以先阅读第五篇：

- 《Zotero (5)：电子文献管理攻略》<http://t.cn/8kJgOpE>

这篇帖子侧重，如何打造一个半自动化的电子文献资料管理流程。超详细，众多技巧汇合，请耐心看，全方位培养更好的知识管理习惯。文章以完整的电子文献管理流程为例，展示了方方面面的技巧。这篇文章需要特别注意的地方是，1) 如何实现文献自动入库；2) 如何标记重要文献；3) 如何利用Google学术来评判文献质量。

你应该颠覆传统的文献管理习惯。这种习惯，本质是从依赖外部权威，转而开启自己的自学旅程。在寻求智慧路上，掌握几个基本技巧，就可以将太多假权威扫到一边去。

还应阅读彭明辉老师的文章：《学术文献回顾与分析的程序与技巧》：<http://t.cn/8sWvJ1c>其中，请特别注意彭明辉老师提出的创新分析框架。

文章9–10：怎样找到高质量信息源

最后是怎么找到高质量信息源，比如如何寻找电子书、找到最优秀的学术期刊、研究者以及与他们互动。重点参阅这两篇：

- 文章9：《认知科学与心理科学优质资源索引》：<http://t.cn/zY3Vmfp>

可以参考这篇文章，学习怎么查找英文原版书。

1) 图书检索：文章开头出现的几个网站可检索到70%网上曾出现过的；2) 私有数据库，推荐APA的psycinfo数据库与MIT的cognet数据库，新书多半可查到；3) 国家图书馆的英文新书非常齐全，多半可复印到，同时可辅以各高校藏书；4) 亚马逊，尤其是kindle

这篇索引里面，除了查找英文电子书技巧之外，还需要特别注意的是：

1) 聪明人社区：与集体智慧在一起，聪明会传染。2) 另类学术资讯：尤其是学术科研基金、科学奖项与科学家社交网站，能够帮助你找到该领域世界最好的人。3) 最优质的几本综述刊物。

- 文章10：【将推特当做学习工具】：<http://t.cn/zRLjY0G>

前一篇帖子侧重示范具体实验室与文献，这一篇侧重示范推特上的活生生的人。整理了推特上最活跃的优质资源来源，尤其侧重认知科学、心理学、R语言与网络科学。

最新的: June 27, 2014

[向前](#) [向后](#)

字体情绪

以人类十种积极情绪为线索，我整理了十个较少使用，漂亮的中文字体。供大家写ppt或keynote时参考。

[PDF下载地址](#)。

F001

F002

F003

F004

F005

F006

F007

F008

F009

F010

F011

F012

F013

最新的: May 06, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（13）：《文气》章写作窍门总结（下）

这是第九节与第十节写作窍门清单。

写作窍门19：文无第一

文无第一，诗无达诂。拿作者作品来相互比较，好比用体重量智力；恋人财产考量感情。《双城记》与《傲慢与偏见》可以划归植物园与动物园。不要轻易将创作生命浪费在与别人比较上。才华如利剑，当慎用、不逞能。用在创作上，而不是对骂、逢迎与俏皮话。（详情参见：第九节：文无第一）

写作窍门20：简洁之后的繁复是另一种境界

根据《阿西莫夫谈科幻创作》所言，华丽的写作是雕花玻璃；简洁朴实的写作是平板玻璃。智力研究者Simonton对创作者的历史计量学调查指出，杰出人才有三个重要因素：早慧；经常创作、大量出活；活得久。如果将漫长的写作生涯视之为长跑，只有像阿西莫夫一样，采取简洁朴实的写作姿态，才可能跑完马拉松。当然，如果希望学习长句，伍尔芙是个好榜样。（详情参见：第九节：文无第一）

写作窍门21：好作家欣赏好作家

相信一流作家的审美。利益连结作家与市场；品味联系好作家与好作家。（详情参见：第九节：文无第一）

写作窍门22：练习英文，反思中文

练习英文，反思中文。写了大量英文文章后，还热爱中文，那是真爱。从原本拥有一个完美的中文，到现在既不完美的中文，也不完美的英文，你在进步。（详情参见：第九节：文无第一）

写作窍门23：大时间周期的刻意练习

天赋常有，大时间周期的刻意练习罕见。一位优秀作家，无论如何声名显赫，终究要坐到书桌前，从数百亿个神经元中，将那些躲闪着的字，一个又一个地抓出来。（详情参见：第九节：文无第一）

写作窍门24：阅读是一个开放的系统

阅读是一个开放的系统，它有五个投入和两个产出。投入是时间、知识、动机、目标与文本；产出是知识和要点。在阅读前，五个投入，每个都有一个初始值，随时间而变——因为产出影响投入。当你从文本中产生的知识与要点有限时，你可能会放弃，或者再增加投入。限制整个反馈回路进行的是大脑的限制，以及一些周边的环境因素，如噪音、光线等。动机则制约了你在一定时间内，能投入到文本上的整体能量。（详情参见：第十节：文心、辞格、字句与篇章）

写作窍门25：为普通读者写作

真正写作的时候，一些写作者读者是市场；另一些写作者的读者是挑剔的自己。一般来说，作者应为自己写作；为那些有阅读趣味与品味的“普通读者”写作。（详情参见：第十节：文心、辞格、字句与篇章）

写作窍门26：文心、辞格、字句与篇章

为了提高写作能力，我们可以从四方面努力：

- 1.文心：理解写作背后任何时候都存在的认知科学规律；
- 2.辞格：掌握一些被遗忘的修辞术，使得文章生气勃勃；
- 3.字句：理解英式中文的好与坏；
- 4.篇章：善用连接与文章结构。

（详情参见：第十节：文心、辞格、字句与篇章）

Asimov1 001

题图：阿西莫夫，我的偶像（图片出处待补）。更多参见老文：[向阿西莫夫致敬与文心书话（9）：文无第一](#)

最新的：March 12, 2014

[向前](#) [向后](#)

谈儿童教育（3）：育儿心书

所谓心书，就是那些育儿书中，主要是讲儿童心理学、发展心理学等研究成果的。先说摘要：

- 1) 孩子很小时，《儿童大脑开窍手册》与《无条件养育》；
- 2) 孩子再大点，苏斯博士套装与《故事知道怎么办》这类；
- 3) 再大点，《性格的力量》与《家庭作业的迷思》、《奖励的惩罚》、《为什么学生不喜欢上学》；
- 4) 妈妈若学历高，可入手全套六册的《儿童心理学手册》。

再点评各书。

元书

就是理念观点与你现在接触的大不一样，但是已经被认知科学、心理学研究广泛证实，作者又是非常靠谱的专业研究者。

读物1：《无条件养育》

是否适合非专业读者：非常适合

奖励反而会带来惩罚？孩子无理取闹时，该怎么处理？是不是将孩子丢在角落会好一些？“爱的暂停”这类方法有什么问题？这本书是美国著名作家、育儿专家科恩在1993年出版《奖励的惩罚》之后，近些年再次宣传自我决定论的一本力作。这本与《奖励的惩罚》那本相比较，学术味道更轻，哲学思辨较少，更适合年轻妈妈看。

与一般的科普作家不同，科恩研究功力深厚，以至于自我决定论创始人Deci在论文中，还引用并提及科恩的《奖励的惩罚》。关于自我决定论在育儿中的应用，还可以参考科恩的《家庭作业的迷思》等介绍。

什么是自我决定论？详情可以读我的老文章：[心智工具箱（14）：奖赏会伤人](#)

这两本都是自我决定论在育儿领域的应用，感谢积极养育专家[飞之鸿](#)的推荐。建鸿师出名门，博士毕业后一直致力于心理学与育儿结合等工作。推荐大家订阅飞之鸿的【小鸿积极教养】微信公众号，有不少干货。号码是：jijijiaoyang（积极教养的全拼）

读物2：《为什么学生不喜欢上学》

是否适合非专业读者：非常适合

为什么孩子不喜欢上学？为什么说学习金字塔、多元智能等是错误的？为什么说批判性思维难以习得？答案尽在《为什么学生不喜欢上学》。作者 Willingham是美国知名认知心理学家，主编过认知心理学教材，常年坚持写科学、教育与认知科学方面的博客与专栏文章。

这本书代表认知科学新世纪以来新进展在k12领域的应用。九章回答九个问题，介绍九个观念，是作者给American Educator写的 Ask the Cognitive Scientist专栏文章基础上改编的。虽然作者写给中小学教师。但是完全适用于成人自我学习与指导孩子成长。其中，几乎处处颠覆了人们关于学习的常识。这九个原理分别是：

1. 人类天性好奇，但并非天生优秀的思想者
2. 事实性知识重于技能
3. 记忆是思考的灰烬
4. 我们通过已知理解新知
5. 练习通往了如指掌的境界
6. 学习中的认知能力在早期与晚期截然不同
7. 儿童在学习方面的相同远远大于不同
8. 通过持续努力，智力可以提升
9. 教学必须通过练习提高

更多介绍，参阅我的读书笔记：[我们为什么害怕学习？](#)

读物3：[看见成长的自己](#)

是否适合非专业读者：非常适合

这本书我也推荐过很多次了。还记得mindset（心理定向）理论吗？mindset理论与自我决定论互为佐证。

有位心理学家，花了几十年来问道：为什么一些人常常相信智力、性格是不能改变的，对于任务的挑战，倾向于从自己的智商、性格出发；而另一些人则常常相信智力、性格是可以改变的呢？前者，她称之为：固定型心理定向，将心智视之为存在（entity）；后者她称之为成长型心理定向，将心智视之为增长（incremental）。两类孩子、两类成人自学者、两类领导表现出不同的发展取向。

这本书即为mindset理论提出者德韦克写的科普著作。它是近些年对实验心理学、儿童心理学等影响极大的一个领域。作者学生写的一本科普书则可以参见：Succeed，将自我决定论、[执行意图](#)、Mindset等诸多研究编织在一个框架下，予以综合介绍。

科普

这类书，就是你读了，你的教养方式肯定会更靠谱。不过对现行教育理念，冲击不如元书那么大。

读物4：《儿童大脑开窍手册》

是否适合非专业读者：非常适合

这本书的两位作者水准都不错。其中一位是权威杂志《自然神经科学》（Nature Neuroscience）前任总编辑；另一位是普林斯顿大学的神经科学暨分子生物学副教授。两位合作写了《大脑开窍手册》与《儿童大脑开窍手册》。在《儿童大脑开窍手册》中，主要介绍了神经科学近些年的发展，尤其是就家长关心的一些问题进行了解读。

近些年，随着神经科学、认知科学、教育学的合流，产生了一种新的学科：MBE科学(mind brain education，即 心智、脑与教育)，在国内也被翻译为教育神经科学。如何将神经科学、认知科学与教育科学的实证研究与具体教育实践结合，对这些话题感兴趣的读者，可以深度研读。

读物5：《性格的力量》

是否适合非专业读者：非常适合

这本书整理了大量积极心理学等研究在育儿领域的具体实践。全方位介绍了各类故事、心理学原理与官方项目。如果你对积极心理学、发展心理学一无所知，通过它，可以快速地掌握一堆靠谱的育儿心理学常识。

专业

读物6：儿童心理学手册

是否适合非专业读者：非常不适合

这是一套国内发展心理学界通力协作翻译的手册。其中有一部分是合作多年的发展心理学老师雷老师翻译的。有一天中午，等人无聊时，从办公室翻出一本。结果大吃一惊，好料很多。儿童同样映射着成人的我们如何成长与学习。一般来说，心理学手册多数写的很烂，翻译得也不好，但这套六卷本是个例外。非常值得推荐。学术与应用价值兼具。

故事

在《为什么学生不喜欢上学》中，提到了人类大脑是个天生的故事接收器。并且介绍了一些如何讲好故事的原理，以下读物要么直接是有想象力的故事；要么会帮助我们讲好故事。

读物7：苏斯博士套装

是否适合非专业读者：非常适合

对于这一套，没必要啰嗦，一句比哈利波特还要畅销，足矣。寓教于乐，非常富有想象力，二十世纪最好的育儿作品。帮助不少有阅读障碍的作家，学会阅读，从而走上写作道路。我自己买了几套送给家人，凡看了我推荐买了后的朋友，没有后悔的。相对来说，《故事知道怎么办》更侧重故事治疗，属于知道那些原理，掌握那些故事模板，可以更好地讲故事给孩子听。

Daniel Willingham

题图：Daniel Willingham教授。题图来自他在virgininia大学的[个人主页](#)。他的个人网站是：<http://www.danielwillingham.com/>，写了大量关于科学、教育与认知科学方面的博客文章。

最新的: March 12, 2014

[向前](#) [向后](#)

谈儿童教育（2）：怎样提高儿童智商

你在人生很早做的三个决定，可以解释你一生各类心理学变异一半以上，比如，你是否能成为领导者、你的智力性格天赋如何。其一，谁当你的父母；其二，你在什么地方什么时候出生；其三，你的性别。剩余的随机变异需要你用一生去拼，同时也供养了一代又一代心理学家。

出生时，你父亲精液质量的三个指标会分别贡献对你智商0.14到0.19的正相关；你所在国家会对你智商贡献59分到108分的差异；父亲职业与母亲受教育程度能解释0.48。

所有“怎么提高智商”的科学理论都必须承认一个大前提——遗传变弟能解释一般流体智力50%左右的差异，这已经成了智商研究的公认常识。然而，还是有大量的非科学理论在传播。

目前大众了解的智力观念，多数还停留在智商测验刚发明时，少部分家长开始接触斯滕伯格的智力三元理论与成功智力理论，偶尔还有一部分家长接触加德纳的多元智力理论。

这些都不靠谱。比如，批评“多元智力”的文献汗牛充栋，无需累述，较新的两篇参见：链接1：<http://t.cn/8kxkuZX> 链接2：<http://t.cn/8kxkuZa> 前者审查了广泛的心理测试与认知神经证据；后者则更狠，直接用数据来驳斥。

大约今年，我强烈推荐的三本智力研究专著会引入中国。一个是智力的进化论；一个是弗林效应。同时，我自己也会出版一本智力专著。关于弗林效应可以参考老文章：

- [心智工具箱（11）：人生标准九](#)

接下来，补充三组最新的智商研究结论。

- 其一，年老爸爸并不一定意味着孩子智商差。对16万人调查结果表明，20岁以下生孩子，孩子平均大约低1.11左右，40-44岁父亲生的孩子，考试成绩平均差异仅为0.03。并且两个条件下，两者相关不显著。
- 其二，对8000对双胞胎研究发现，智力遗传因素在高低社会经济地位条件下表现类似。
- 其三，女性对高个子男生的偏好，可能符合进化利益。对小八千双胞胎及其父母研究发现，高个子略微聪明一些，身高与智商存在遗传多效性相关，为0.08到0.17左右，研究者认为身高与智商两者之间共享基因，同时，高个子更容易与聪明人结婚。这种相关没有受到环境干扰。

最后，说说家长关心的问题——怎么提高智商？即使是受遗传影响最大的神经智力，在儿童发育早期，还是有不少方法来调整的。

今天先说说去年一个长时跟踪研究数据库。作者们跟踪了几十年，建立了一个智商研究数据库。研究者审查哪些方法提高孩子智商有效。结论如下：

- 孕妇与新生儿补充富含omega - 3脂肪酸（鱼油）、长链多不饱和脂肪酸（深海鱼）提高智商3.5个点；
- 早期教育干预提高智商4个点，没有证据发现越早越好；
- 互动阅读是好方法，阅读提高孩子智商6个点，但四岁后无证据；
- 上幼儿园4个点，带语言训练的7个点。

同样，在[谈儿童教育（1）：育儿理念](#)中，我们提到了提高儿童智商最靠谱的方法是音乐训练，每天20分钟，跟着音调打节拍，足以影响语言、记忆等一大堆能力。

最新的: March 12, 2014

[向前](#) [向后](#)

谈儿童教育（1）：育儿理念

世上有女孩远远多于有趣男生。

身为藏书过万的老书虫，又是从事心理健康与认知科技类工作，整天思考怎么提高人们认知能力这类问题。所以无论家人还是朋友，经常会问，买哪些书、读哪些书；哪些教育方法是对的，哪些是错的。春节期间，聚会频繁，回答多次，将历次回答中有用的信息整理出来。文章较长，信息量庞大，分成四部分发表。

育儿理念

先说育儿理念，这次回答主要源自春节前后给妹妹、表妹、邻居与同学四次交流。部分内容，有网友整理为帖子，参见：[阳志平老师谈幼儿教育](#)

- 儿童假装游戏非常重要，影响元认知等众多能力发育；
- 提高智商最靠谱的方法是音乐训练，每天20分钟，跟着音调打节拍，足以影响语言、记忆等一大堆能力；
- 本能多来自父亲，智慧多来自母亲；
- 空间推理能力是衡量智商最重要的指标，应去更多地方，给孩子更多空间类信息与训练；
- 好奇心重于一切，新妈妈应秉承【无条件养育】理念，注意别用奖励来惩罚孩子；
- 世上有女孩远远多于有趣男生，因为女孩小时候是一套价值观系统，长大后又是一套，而男孩从小到大都是一套。女孩在假装游戏习得协作，男孩更多习得竞争，青春期时，女孩会普遍经历价值观纠正过程，此时非常危险。

各句话文献出处如下：

1) 儿童假装游戏非常重要

儿童假装游戏非常重要，影响元认知等众多能力发育

什么是假装游戏？孩子与同伴一起过家家，扮演角色等这类就是典型的假装游戏；什么是元认知？你可以理解为对认知的认知，比如对记忆的记忆，对学习过程的检测与控制等，对孩子各方面能力发育起着重要作用。

参阅：

- [心理理论和元认知的关系述评](#)
- [自闭症儿童心理理论发展滞后的原因及教育对策](#)
- [“心理理论”的研究概述](#)

2) 提高智商最靠谱的方法是音乐训练

提高智商最靠谱的方法是音乐训练，每天20分钟，跟着音调打节拍，足以影响语言、记忆等一大堆能力

参阅：

- [Short-Term Music Training Enhances Verbal Intelligence and Executive Function](#)
- [Music, rhythm, rise time perception and development... \[Cortex. 2011\] – PubMed – NCBI](#)

请注意，

- 莫扎特效应不靠谱！在抚养孩子时，莫扎特效应不存在，单纯听音乐没有作用，但伴随音乐训练节奏感等，却的确能提高记忆、注意等能力；
- 多元智能不存在，孩子的相同远远大于不同
- 一般智力（G）可解释绝大多数智力差异，甚至G可预测寿命、职业成就、健康意识的多数，而G与反应速度、工作记忆等4-6种指标相关，提高它就可以了。

调研莫扎特效应与多元智能的文献可参阅：<http://t.cn/8kxkuZX>

3) 本能多来自父亲，智慧多来自母亲

本能多来自父亲，智慧多来自母亲

英文参阅：[A Patchwork Mind: How Your Parents' Genes Shape Your Brain: Scientific American](#)

中文科普介绍参阅：[环球科学-本能来自父亲，智慧来自母亲](#)

请注意，这里只是对父母在子女教育中角色不一样的小调侃，与实际育儿关系大的研究则是智力更受母亲的受教育程度与父亲的职业影响。

4) 空间推理能力是衡量智商最重要的指标

空间推理能力是衡量智商最重要的指标，应去更多地方，给孩子更多空间类信息与训练；

这一句话意思是测量智商——一般智力（G）有很多指标，比如工作记忆、注意、灵活性等，但其中最重要的是空间推理能力。中文资料可检索：“流体智力”一词。参阅：

- [g factor \(psychometrics\) – Wikipedia, the free encyclopedia](#)
- [www.unc.edu/~nielsen/soci708/cdocs/Schmidt_Hunter_2004.pdf](#)

5) 好奇心重于一切

好奇心重于一切，新妈妈应秉承【无条件养育】理念，注意别用奖励来惩罚孩子；

前一句“好奇心重于一切”参阅：[The Hungry Mind](#)

这篇文献对200个研究，5万名学生调查，发现，好奇心重于一切。标题很有趣：hungry mind，向乔布斯致敬。

后一句不用介绍了。心智工具箱详细写过，参阅：

- [心智工具箱 \(14\) : 奖赏会伤人](#)

6) 世上有趣女孩远远多于有趣男生

世上有趣女孩远远多于有趣男生，因为女孩小时候是一套价值观系统，长大后又是一套，而男孩从小到大都是一套。

这一句参阅：《马奇论管理》。

女孩在假装游戏习得协作，男孩更多习得竞争

这一句参阅：“假装游戏的性别差异”相关研究：如：

- [儿童假装游戏中假想角色现象初探](#)

青春期时，女孩会普遍经历价值观纠正过程，此时非常危险

这一句参阅之前写过的“青春期少女假我现象”，见：[心智工具箱 \(14\) : 奖赏会伤人](#)，是对青春期少女危机很好的解释。如友人的论文：

- [家庭与同伴支持对青少年的影响—“假我”行为研究新进展](#)

Maxresdefault

题图：斯坦福教授马奇（March）被称之为“大师中的大师”，成名极早，三十岁时即与诺贝尔奖、图灵奖双得主司马贺两人一块编写《组织》，开创组织研究的卡内基学派。题图为在一次对他的采访视频中摘取出来的。

“世上有趣女孩远远多于有趣男生”这句话语出《哈佛商业评论》记者对马奇的采访，见下图：

March 1

最新的: March 12, 2014

[向前](#) [向后](#)

博客答问

这是去年，答网友采访的一部分。周末整理老文章翻出来了，有点参考价值，故放上来。首先申明，我不喜欢博客一词，更喜欢网络日志、网志。

Q1.你是怎么开始写博客的？是什么时候的事？

2000年。这是第一篇：[舞！舞！舞！](#)

Q2.为什么你会选择文字这种介质？

写作是更好的记忆，也是时间给大家的恩赐。当你老去，时间划过，你仍存在。

Q3.你在写博客的时候，你觉得你博客的核心是什么？

个人记录。随笔栏目侧重认知科学、创业类的思考；技术栏目侧重细节。

你花在什么上的精力最多？

修改文章。写作初稿一般花费两到四个25分钟，修改文章则需要花费数小时。

你觉得这是一个怎样的博客？

小镇青年心智成长录。

你对它有什么期待么？

记录思考，看见成长。随意而为，看官自由来去。

Q4.你如何确定每一篇的内容？写前你会做些什么准备？

一般写文章时不会作刻意准备，不过平时积累较多。具体写作流程详情参见：[快速写作模式谈](#)

Q5.你的订阅量现在大概有多少？访问量呢？

在Google Reader关闭之前，来自它的订阅量几千左右。访问量没关注过。

Q6. Google reader关闭以后订阅量是不是受到很大影响？

是的，读者互动少了不少。不过恰巧关闭Google Reader与我开始用豆瓣，时间节点差不多。遗憾的是，有不少关系较熟悉的老读者，再也对不上当初他们的Google账号了。

RSS是不是死了？

没有死掉。

Q7.你有关注别的博客么？

关注。订阅了数十个。具体参阅该文：[将推特当做学习工具](#)

Q8.写博客在你的生活中占了多少比重？

难以回答该问题。阅读、思考在我的生活中份量极重，但具体输出，博客仅是其中较少一部分，也不是最重要的部分。APP、图书与论文，在我的生活中份量更大。

Q9.写博客给你带来了什么？

认识了不少有趣的人。

Q10.为什么你的很多内容后来都看不到了？

豆瓣上很多日记好像是朋友可见的。

参见该文解释：[我的社交媒体观](#)

Q11.目前为止做博客产生了收益么？

没有产生收益。我不作广告。

不过我写完一些图书后，部分长期读者会转换为图书读者，这也算是一种可以预期的未来收益吧。

你服务器成本大概多少？

托管在github上，如果不考虑个人域名每年几十元的花费，可以算免费。

Q12.你觉得你会一直坚持么？

会。

为什么？

就像吃饭睡觉一样，将写作当做一种记忆形式，已成习惯。

什么是你的动力？

参见该文理论：[心智工具箱（14）：奖赏会伤人](#)

Q13.你认为做自媒体最重要的是什么？

不了解自媒体。

你认为自媒体让信息传播产生了怎样的变化？

信息传播与信息生产是两个不同层面的问题。创作者更关注信息生产。钱钟书写《管锥编》时，更多是有急迫冲动写下来，而不是我急着要去告诉你，我取得了什么样的成果。

没有观众，唯有读者——即使只有妻子一人。

但他知道，他是在向世界四种文化中那批最优秀的作家致敬。无需表演，只需诚实的创作。

从古至今，信息传播会一直遵循从网络科学的几个基本规律，如幂律法则。同样，优秀的信息生产者与信息接受者的比例并不会发生剧变。当你透彻各个时代本质后，你会发现，同样的喜剧闹剧，会在一个又一个时代重演。

Q14.对你影响最深的一本书？

该问题不是一个好问题。书从来是一个主题、一个领域，才能对人产生深刻影响。如果一本书就能影响到你念念不忘，那么，影响你的不是书，而是那段时间，你的经历、你的情绪。

类似问题的类似答案。要么作者推荐的是他自己或亲友的；要么过几年，你再问他同样的问题，他早就忘记当时怎么忽悠的了，又会随口说出一本书。

如果修改问题之后，我认为，认知科学、网络科学、本土心理学三个领域的读物对我影响较大。具体书单请参阅：

- [心智十二宫：聪明人写的关于心智的书](#)
- [心智十二宫之补充：婚恋、职业与育儿](#)
- [心智黑客](#)
- [中国人的婚恋行为：一种本土心理学视野](#)
- [社会网络分析入门书目导读](#)

Q15.对那些想要做自媒体的人，你有什么建议吗？

不喜欢自媒体这个说法。

如果改个问法，对那些想写点东西的人，有什么建议？我的建议是，[开始写作吧](#)

Tom.Preston Werner

题图：equanimity_3763337667@flickr。这是我的个人网志所用的平台Jekyll的开发者，也是Github联合创始人[Tom Preston-Werner](#)。

最新的: March 11, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（12）：《文气》章写作窍门总结（中）

这是第六节到第八节的写作窍门清单。

现在，我们将总结本章提到的如何提高写作的小窍门。今天，总结中间几节。

写作窍门8：语义能量

如果说句法能量代表读者分析句子做出的努力；语义能量则指读者联接句子、理解篇章付出的脑力。有三类因素消耗较多语义能量：基础错误类、修辞陈腐类与篇章错误类。（详情参见：第六节：修辞不只是明喻）

写作窍门9：风喻示范

什么是风喻？你可以理解为比喻的平方、比喻的立方；我们可以一路循环下去，就是比喻的N次方。一个典型例子是日本女诗人小野小町的“寂寞流泪，身如浮萍，断了根，若有水相邀，我也会同行。”另一个典型例子是钱钟书的《谈交友》开头：“假使恋爱是人生的必需，那末，友谊只能算是一种奢侈；所以，上帝垂怜阿大（Adam）的孤寂，只为他造了夏娃，并未另造个阿二。”（详情参见：第六节：修辞不只是明喻）

写作窍门10：不该解释时不要主动解释

参考白先勇的“十分舒适”一例。高明作家捍卫阅读体验，让读者不费力地体会到自己要表达的，而不是用“十分舒适”这类很重且外显的词汇。白先勇的“十分舒适”给了情景解释，读者为了建立连贯的语义，不得不将重心都赋予给这一解释。这样会破坏读者的内在动机与阅读享受。（详情参见：第七节：到底是张爱玲）

写作窍门11：时间顺序原则

汉语对时间顺序要求更高，存在“时间顺序原则”，两个子句的排序应该与自然界中事件的时间顺序相符合。比如，在汉语中，“你给我钱才能走。”在中文中，第一个事件（你给我钱）必须放在第二个事件（才能走）之前，否则成了病句。相反，英语对事件的时间次序要求不严。（详情参见：第七节：到底是张爱玲）

写作窍门12：慎用转折

在连接语句的时候，写作新手常常转折突然，比如，大量使用“突然”、“但是”这类词汇。所谓行云流水，通过“突然”、“可是”来带动事件，云也弯了；水也偏了。例子参见白先勇《寂寞的十七岁》“突然间，我跨过椅子，跑出了教室。我愈跑愈快”这类写法。（详情参见：第七节：到底是张爱玲）

写作窍门13：用巧妙的、自然的动词带动事件

参见鲁迅《孔乙己》的例子。拿“用这手走来的”来代替“爬”是高手中的高手的写法，不仅因为它符合了时间顺序原则，自然带动事件往前走，还一石二鸟，消解了汉语的动词也是名词带来的弊端。同样，张爱玲在《红玫瑰与白玫瑰》中的写法——“只把手摸到它去熟了的地方”，也是非常高超的写法。
(详情参见：第七节：到底是张爱玲)

写作窍门14：文贵奇忌平

参见余光中《朋友四型》的例子。明明都是论述朋友的平行的四段，但是字数并不一样，而是呈现一个逐步递增，最后却收拢在88字的第四类朋友上。
(详情参见：第八节：猪肚坏了小阑尾)

写作窍门15：首因与近因效应

好文章为了加深人们印象，利用首因近因效应，所以无不讲究凤头、猪肚、豹尾。我们可以学习余光中《朋友四型》的写法，中间段落字数逐步上升，然后突然来一个极其简短的结尾。
(详情参见：第八节：猪肚坏了小阑尾)

写作窍门16：主题句

参见钱钟书的《谈交友》例子。虽然钱钟书的《谈交友》字数更多、内容更复杂，但每一段第一句都非常简短与精炼。同样，余光中《朋友四型》的例子也是如此。
(详情参见：第八节：猪肚坏了小阑尾)

写作窍门17：像大作家一样对自己狠

参见钱钟书的《谈交友》例子。即使是钱钟书这样的大作家，一旦发现自己写的文章结构有逻辑含糊的地方，会毫不留情地砍掉。
(详情参见：第八节：8. 猪肚坏了小阑尾)

写作窍门18：凤头、猪肚、豹尾

凤头、猪肚、豹尾各自占文章字数比例区间有一定规律。一般建议：

- 凤头、豹尾越短越好。
- 在进入豹尾之前，先来点铺垫，比如上几段字数逐步递增，然后文章结尾突然写得简短。
- 猪肚一般要占到文章的60–70%左右。
- 凤头、豹尾加在一起，尽量不要超过30%，越短越好。

(详情参见：第八节：猪肚坏了小阑尾)

Wenxin12

题图：Just Write. flickr by smemon(5905866509)

最新的: March 08, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（11）：《文气》章写作窍门总结（上）

这是第一节到第五节的写作窍门清单。

现在，我们将总结本章提到的如何提高写作的小窍门。今天，总结前五节。

写作窍门1：提高写作能力，看哪些书？

中国写作传统不同于西方，两者美学趣味大相径庭。如果说西方是史诗与叙事诗传统，中国则是抒情诗传统。学习写作，还得在西方与古典中寻。去古典中体悟最美的抒情；往西方练习简约的叙事之道。其中不二法门就是，看最优秀作家的文章，将自己沉浸在美文体验中。

中文可以看：

- 钱钟书（《写在人生边上》与《人生边上的边上》）
- 余光中（《余光中精选集》、《余光中谈翻译》）
- 夏丏尊（《文心》与《文章讲话》）

英文可以看：

- 蒙田的《蒙田随笔》
- 休谟的《休谟经典文存》
- 毛姆的《毛姆读书笔记》，
- 怀特与老师斯特伦克的《风格的要素》
- 奥威尔的《政治与文学》
- 津瑟《写作法宝》

更多可以参考（具体书单可参见我的豆列《开始写作吧》）

(详情参见：第一节：怎样提高写作能力？)

写作窍门2：什么是文气？

文气是读者念诵诗文的速度。如，与“国破山河在，城春草木深”比较，“饮马度秋水，水寒风似刀”文气更畅。为了提高文气，我们可以有意识地删除文章中泛滥的“的”。参考朱自清《荷塘月色》的例子。

(详情参见：第二节：什么是文气？)

写作窍门3：句法能量与语义能量

文章与大脑，就像布料与熨斗。当你的写作是丝绸那般平滑，读者只需将熨斗温度调到最低，投入小小的大脑能量，轻松愉快地开始一场冒险。如果你的写作是粗糙的干棉布，读者就需要将熨斗温度调到最高，投入巨大的大脑能量，还经常得忍受难看的皱褶与乱窜的蒸汽。

Gopen参考认知神经科学原理，用Et来表示大脑处理一个句子所需的全部能量。阅读文章所有句子消耗的能量，即Et的总和。Et由两部分构成，一个是人们分析句子结构时消耗的“句法能量”；一个是人们连接句子以及理解语义消耗的“语义能量”。

Et具备三个规律：

1、整体容量有限。人们在阅读一个句子的时候，受到大脑结构与时间制约，能够投入的整体脑能量有限，因此，每个Et是固定的。

2、句法能量与语义能量相互冲突。

当你的写作消耗读者越多句法能量，那么读者只能投入更少的语义能量，比如读完全文，仍然不知道全文意思；同样，当你的写作消耗读者较少的句法能量，那么读者就能在语义上押注更多。

3、句号、分号等是Et的补给站。

(详情参见：第三节：布料与熨斗)

写作窍门4：学习英文写作看什么书

学习英文写作，有两本绕不开的图书。一本是怀特与老师斯特伦克的The Elements of Style；另一本是津瑟的On Writing Well。好文章是丝绸；坏文章是粗棉布。老怀特就是老裁缝。当你穿上老裁缝的衣服，只觉得舒适贴身，就像阅读怀特的文章一样，清澈自然背后是数十年的且琢且磨。

(详情参见：第四节：老裁缝)

写作窍门5：句法能量

有三类因素消耗较多句法能量：基础错误类、记忆困难类与英式中文类。我们可以先学习几个减少句法能量损耗的技巧：

1、我们需要少选择，多陈述，比如将“敌人的占领的区域”写成“敌占区”；

2、避免英式中文，比如将“关于李商隐的《锦瑟》这一首诗，不同的学者们是具有着很不相同的理解方式。”写成“李商隐《锦瑟》一诗，众说纷纭。”

(详情参见：第五节：句法能量)

写作窍门6：优秀作家与一般作家的区别：心理词典

对应《新华词典》这样现实生活中的词典，认知心理学认为人们的大脑中也有一部《心理词典》。越优秀的作家，心理词典拥有的词条越多；也拥有每个词条尽可能多的形式，如听觉的、触觉的、视觉的、味觉的、嗅觉的，性感的句子一个接一个，令你窒息。参考张爱玲《红玫瑰与白玫瑰》的例子。

(详情参见：第五节：句法能量)

写作窍门7：词汇提取的模型：万鬼争宠

根据认知科学家Selfridge的“万鬼争宠模型”，我们可以将每个心理词条想象成一个魔鬼。比如，当“火”这个字出现在视网膜上时，那么，几个相关的魔鬼就会争着跳出来，最终竞争成功的魔鬼们，就变成你所理解的语义。随着数十万年的人类进化史与数万年的阅读史，在整个游戏中，人类习得一些普遍法则。如具体名词优先；又如涉及生存词汇优先。

Wenxin11

题图：这是一位记者朋友，来我家借走的一些关于写作的好书。

写作时间记录：2014年3月6日18:30开始，19:30完成

最新的：March 06, 2014

[向前](#) [向后](#)

冷读热读（1）：科研十书

最近，在微博上与几位老师聊到【看太多文献，有损创造力】这个话题，顺便想起，我每年都要送一些科研方面的书给从事科研工作的亲朋好友与同事。将其中最优秀的十本整理出来吧。

大道：在拿诺奖前就知道自己会拿的人写的书

说到读书与科研，所有事实里面，有两点在历史上会反复重演：其一，一个时代的神作数量是非常稀罕的，读了和没读，人生大不一样；其二，青年学者会普遍低估自己做出重大创新的可能。这两点背后就是，好书、好研究都会被淹没，以致自己也区分不出了。

读物1、[创新算法](#)

天才之作。人类二十世纪最重要的著作，没有之一。从接触到这本书开始，那种透彻人类创新行为本质，感受人类智慧大门在你眼前，慢慢打开的感觉真好。

有次，与友人聊到我在写的一篇关于创新的小文。当时的初衷是从语言学与创新的关系切入。创新者使用了哪些不同于一般人的术语？反过来，我们是不是可以找到一门更适用于创新者的少数人语言？

一位朋友却给我介绍了一个更好的思路：从对既有的创新文献分析与技术演化路线切入，以及将语言学的符号分析迁移到对创新行为的分析上来。

这就是来自俄罗斯的triz。基于对世界上数百万专利分析得出的结论。虽然部分案例已过时，但是作者的方法仍然没有过时。

从此，一发不可收拾。也可以给自己贴上一个新标签：triz迷。（我都在豆瓣推荐无数次了吧。）

备选读物：

- triz迷入门三本大作，一本是创始人写的《创新算法》；另两本是他的学生与朋友写的：《怎样成为发明家》与《进化树》。
- 《创新的本质》：日本流派，关于创新的思考更贴近中国人的思维方式，不同于美式对创新的理解。里面有宫崎骏等的采访例子非常精彩。

读物2：[致青年学者](#)

对嗜书狂、理论家与仪器崇拜者等的批评。这本书我买了接近小十本了，自己也读了两次。其中第二章【意志力之病】值得打印出来。

读物3、[Advice to a Young Scientist](#)

参见@Hecatean 妹子的精彩书评：[科学家是最激动人心最有趣的职业之一](#)

初学者必须阅读，但应有方向、有选择，不宜过多。精通科研工作的最好方法就是不断地研究。

读物4：[我生活的种种模式](#)

你能想象一个人身兼管理学家、经济学家、计算机科学家、心理学家等多项头衔，拿过诺奖的经济学家，顺便再拿个图灵奖，至今几十年过去了，还是计算机科学论文被引第一吗？西蒙老大的技能树是：语言 => 高等数学 => 符号逻辑 => 政治学 => 经济学 => 人工智能 => 认知科学与心理学。这就是奔诺奖去的技能树。

备选读物：这本书经常买不到，买得到的备选读物推荐：

- 穿越歧路花园：仍然是西蒙传记，但是是科学史学家、美国医学图书馆展览馆馆长写的。

读物5：[莎士比亚、牛顿和贝多芬：不同的创造模式](#)

读完这本书，我才发现作者是诺贝尔奖得主。。。作者太低调了，在正文中没一处提及自己的获奖经历。

小道：大道接近哲学，小道侧重权谋

读物6、[Letters to a Young Scientist](#)

台湾版翻译为【给青年科学家的信】。我印象最深刻的是：

躲开枪炮声猛烈的地方，在阵地旁边观察。

TED演讲参见：<http://t.cn/8FM7u9k>

读物7、[The compleat academic](#)

中文版翻译为：[规则与潜规则](#)

三位心理学大牛写的。很多心得，送给朋友的书。

术

读物8、[研究的基本概念](#)

[柳叶刀临床研究基本概念](#)

给作流行病学研究的友邻推荐的，读过的最好的一本，将科学研究讲透彻的书。

读物9、[怎么阅读论文](#)

英文版名为how to read a paper。中文版翻译为：[如何阅读医学论文](#)

读物10、怎么写论文与做报告

[Writing and Presenting in English](#)

中文版翻译为：[科技英文写作与讲演](#)

同时建议阅读中文作者所著：[英语科技论文撰写与投稿](#)

小结

如果你与人交流，常有听君一席言，胜读十年书之感。很可能过去十年，你读的好书没超过100本。写读书笔记，百千万，区分开不同类型的人。但是，需要注意阅读的方法。

创造力某种程度是从idea噪声中分辨出信号的能力。所以，这些诺贝尔奖得主都鼓励少看文献。泛读与精读一定要区分开，钱钟书称之为冷读热读。如果你将垃圾文献与精读文献混在一起，会让你看轻它的突破、重大意义。

有一个简单的方法判断，你是否在小领域看文献，看过度了。假设，这个名词是你身边不搞这个的朋友听得懂的，然后，你继续子概念，大约超出五个层级，就可以打住了，那是过度看文献了，概念抽象度太差。

需要格外注意的是，科研这事情是实践导向，寻找屠龙术，找啊找，却忘记了龙在哪里。就像翻阅数十本《怎么游泳》，你也学不会游泳一样。这些书籍只是告诉了我们最靠谱的知识。大道至简，真正的好书，阐述的方法，你是一定学得会的。叶公好龙，虽然雅事，不过还是需要我们光着膀子上阵，与龙斗上数百场。

附带整理一下，朋友们写的科研方法论的读书笔记：

- [《怎样解题》\(How to solve it\) 中“谚语的智慧”](#)
- [掌握解题能力、从容面对生活 \(评论: 怎样解题\)](#)
- [科学家是最激动人心最有趣的职业之一 \(评论: Advice to a Young Scientist\)](#)
- [登峰造极的艺术 \(评论: Mastery\)](#)
- [Thinking big](#)
- [打磨问题](#)

相关豆列

- [技术派心理学](#)
- [成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)
- [寻找生人与智者清单](#)

说明：之前写了一些关于读书的文章，也经常有朋友问怎么读书，或者让帮忙推荐书单。以后这类偏实用性的文章，都放在《冷读热读》系列中，与《文心书话》、《心智工具箱》系列区分开。冷读热读，语出钱钟书。

最新的: March 06, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（10）：文心、辞格、字句与篇章

阅读是一个开放的系统。

就像裁缝需要准备缝纫机、针线与布料，好作家投入了什么？又产出了什么？Gopen进一步，将阅读看作是一个开放的系统，这个系统有五个投入和两个主要的产出。投入是时间、知识、动机、目标与文本；产出是知识和要点。如下图所示：

Wenxin10 1

在阅读前，每个都有一个初始值，这个值将会随时间变化，因为产出影响投入。当你能够从文本中产生的知识与要点有限时，你可能就会放弃，或者再增加投入。而限制整个反馈回路进行的是大脑结构的一些基本特点，以及一些周边的环境因素，如噪音、光线等。动机则制约了你在一定时间内，能投入到文本上的整体能量。

简而言之，Gopen的写作模型更侧重读者的阅读期望。真正写作的时候，一些作家读者是市场；另一些作家的读者是挑剔的自己。一般来说，西方文论特别讲究，好作家应为自己写作；为那些有阅读趣味与品味的【普通读者】写作。

夏丏尊的文气、蒙田休谟的质朴简约，都是在强调消耗读者更少的脑能量，只不过，他们没有明确地将脑能量区分为句法与语义而已。

遗憾的是，Gopen教授引用的认知科学研究成果并不全面，忽略了大量认知科学新进展，尤其是认知语言学、计算语言学与写作心理学三个领域的成果。对于语法能量、语义能量背后的规律避而不谈，只是找了很多英文科学写作例子。同时，Gopen不懂中文，很多规律不适用于中文。

因此，接下来，我将沿着文心、辞格、字句与篇章四部分展开介绍。在此之前，我将先介绍本书的组织结构，以备各位读者参考。

- 文气：怎样提高写作能力（从第1节到第10节），
- 文心：写作背后的认知科学原理（预计从第11节到20节）
- 辞格：被遗忘的修辞术（预计从第21节到30节）
- 字句：英式中文的好与坏（预计从第31节到40节）
- 篇章：文章的连接与结构（预计从第41节到49节）

如下图所示：

Wenxin10 2

《文气》即你已经阅读过的第一章，明天，让我们休息休息，做个总结，将过去九节提到的如何提高写作的小窍门整理出来。

Wenxin10 3

题图：书友往来，有时候难免互相代购图书。这是香港书友帮忙挑选的。其中，陈云的《中文解毒》、《中文起义》、《执正中文》三部曲、译作《文法的魔力》、《写作的秘密》，这五本都是提高写作能力的好书，推荐一下。

最后想说的是，写文心书话系列，这种天天在线写、随时发的方式，我也是第一次。对体力心力挑战很大，但写作最怕的其实还是拖延症。

感谢始终在阅读的朋友。你的反馈对我很重要。

写作时间：2014年3月5号20点，21点45完成。

最新的：March 05, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（9）：文无第一

我不擅长尸检。

让一个作家服气另一个作家，难度远胜年轻貌美的白富美服气强势的婆婆。尤其当小媳妇与婆婆同在一个屋檐下，两位作家同处一城，谁愿服小，低眉顺眼？如果中间掺合不懂事的儿子，一堆瞎支招的亲戚，比如挑事的编辑记者、幼稚的读者粉丝团与职业批评家，那准是一场热热闹闹的大戏。它是鲁迅与梁实秋指桑骂槐，论战八年，灌水数十万字，感情深厚，唯欠一小红本；也是李敖张大春与龙应台撕破脸皮，你方《大江大海一九四九》，我方《大江大海骗了你》。文字对骂不过瘾，干脆像李敖一样赤膊上阵。即使是温雅君子钱钟书，在毛姆文名初显时，“以为读了半辈子的书，只能评头论足，却不会创作，连个毛姆都比不上。”

文无第一，诗无达诂。拿作家作品来相互比较，好比用体重量智力；恋人财产考量感情。都是小说，《双城记》与《傲慢与偏见》可以划归植物园与动物园。所以，作家们的备忘录上都早早准备着一条答记者问：你最欣赏的作家是谁？连记者都不相信的回答是考德威尔：“我读得不多，因此不知道”；纳博科夫的回答狡猾，“有几个我感兴趣的作家，但是我不说名字，匿名的快乐不碍事”。最酷的回答来自海明威。《巴黎评论》问，“有些人，特别是与你同时代的人，读他的作品对你有什么影响？”——我不擅长尸检。

书写一部文学史，终究要留下一些，请走一些；捧高一些，踩低一些。如果没有夏志清1961年对钱钟书与张爱玲的发现，中文写作地铁，可能晚点。历史学家始终是对的——因为研究过去。同样，我心目中最好的历史学家始终是以偏见取胜。如果将《文心书话》系列看做一个中文写作心理学的质性研究，我有我的偏见，现在坦白从宽。

这是对简洁的偏见。理解简洁之后的繁复是另一种境界。就怕你像茨威格一样推崇穆齐尔，但是学不会穆齐尔对人性的理解，偏偏学到他的冗长。与其如此，还不如老老实实模仿茨威格的简洁。没有能力像伍尔夫一样，写出摇曳多姿的长句，在此之前，我们还是写好短句。阿西莫夫说得好，华丽的写作是雕花玻璃；简洁朴实的写作是平板玻璃。根据智力研究者Simonton对创作者的历史计量学调查，杰出人才有三个重要因素：早慧；经常创作、大量出活；活得久。如果将漫长写作生涯视之为长跑，只有像阿西莫夫一样，采取简洁朴实的写作姿态，才可能跑完马拉松——辈子完成500本书。

这是对品味的偏见。我相信，一流作家欣赏一流作家。利益将作家与市场连结在一起；品味将好作家与好作家联系在一起。我不喜欢征引批评家对作家的评论。在写作《文心书话》的时候，我们将做一个苦力活，务必保证对该作家的评论，有公认的一流作家写过类似观点。我所要做的工作，无非是用认知科学原理去分析这些共同品味背后沉淀下来的模式。如为什么从曹雪芹、鲁迅再到村上春树，都会使用同一种组词结构？又如动词与叠词对中文来说，为什么如此重要？

这是对中文的偏见。白话文改革，使得汉语精确化，方向没错，不过我们不应该抛掉中文的美。那是缠绵在我们的血液、基因与觅母中，本来就是我们的一部分，又怎么可能单独拆开血肉，榨出来呢？当然，我更欣赏那些写过上百万字英文作品的中文作家。这是一个非常吊诡的逻辑。世界上一个完美的东西因为另外一个不完美的东西变得不完美了。你从原本拥有一个完美的东西，到现在拥有两个不完美的东西。如果你将现在的中文看作是完美的，始终停留在这个小世界中，是的，你拥有完美。但是，当你练习英文，反思中文。从原本拥有一个完美的中文，到现在既不完美的中文，也不完美的英文，你因此损失了么？再换一句话说，你退步了么？

答案相反，你比以前进步了。这些精通英文，仍然热爱中文的作家，就是已经遥遥领先的进步者。

所有这些偏见里面，最重要的是对练习的偏见。天赋常有，大时间周期的刻意练习罕见。我相信，当钱钟书写下第一万零一条笔记的时候，这，不是天赋而是练习；当海明威第三十九次修改《永别了，武器》结尾的时候，这，不是天赋而是练习；当阿西莫夫为了写作，推掉一切能推的邀请，天天泡在一个幽闭的小屋子的时候，他“一直梦想着自己能在工作中死去，脸埋在键盘上，鼻子夹在打字键中”，这，不是天赋而是练习。既然是练习，那么就可以分析、可以改进。就像阿西莫夫在认知科学上，常被当做专业技能习得的“练习幂律”典范一样。

正是这些坚持在人类心智史上的长跑运动员，告诉我们，人类与文学可以创造一个又一个怎样的世界。在这些世界中，你可以触摸质感的故事；你可以放肆哭泣。世态炎凉、雾霾风雪，你欢笑，你忧伤，总有一本书陪你。而那些好书背后，是你看不见的努力。一位优秀作家，无论如何声名显赫，终究要坐到书桌前，从数百亿个神经元中，将那些躲闪着的字，一个又一个地抓出来。在这场漫长的抓捕游戏中，更多是泥泞的草地、嘈杂的闹市。太多的时间，你一无所获。自大的才子用酒精麻醉自己；聪明的写作者则在练习长跑。

但，但，终究还是要坐到书桌前。

Wenxin9

题图：credit:_CC_by_lethaargic@flickr

写作时间：2014年3月4号18点，20点40完成。

最新的: March 04, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话 (8) : 猪肚坏了小阑尾

太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说：早早早，你为什么背上小书包？——我去上学校。这堂作文课，老师讲结构，总分总啊加总分，大家都来写，主题是朋友。班上两同学，一个钱钟书；一个余光中。文章实在写得好，老师当骄傲。

当我们还是小学生的时候，学习作文，必然会学习总分总、总分这些结构，但是写好这些结构不容易。即使是钱钟书这样的大作家，也会一改再改。恰巧钱钟书与余光中两人都以“朋友”为主题，写过文章。钱钟书的是《谈交友》；余光中的是《朋友四型》。两人写法大不一样，对朋友看法也大相径庭。

钱钟书开篇在第六节《修辞不只是明喻》中已经介绍过了，以一个妙句破题。余光中开篇如下：

例1 余光中《朋友四型》（余光中集第五卷，p191–193）

一个人命里不见得有太太或丈夫，但绝对不可没有朋友。即使是荒岛上的鲁滨逊，也不免需要一个“礼拜五”。一个人不能选择父母，但是除了鲁滨逊之外，每个人都可以选择自己的朋友。照说选来的东西，应该符合自己的理想才对，但是事实又不尽然。你选别人，别人也选你。被选，是一种荣誉，但不一定是一件乐事。来按你门铃的人很多，岂能人人都令你“喜出望外”呢？大致说来，按铃的人可以分为下列四型：

在破题后，余光中采取总分结构，继续介绍四种朋友。每一段第一句都是主题句。试摘抄《朋友四型》五段的首句如下：

例2 余光中《朋友四型》

- * 第1段：一个人命里不见得有太太或丈夫，但绝对不可没有朋友。
- * 第2段：第一型，高级而有趣。这种朋友理想是理想，只是可遇不可求。
- * 第3段：第二型，高级而无趣。这种人大概就是古人所谓的诤友，甚至是畏友了。
- * 第4段：第三型，低级而有趣。这种朋友极富娱乐价值，说笑话，他最黄；说故事，他最像；消息，他最灵通；关系，他最广阔；好去处，他都去过；坏主意，他都打过。
- * 第5段：第四型，低级而无趣。这种朋友，跟第一型的朋友一样少，或然率相当之低。

余光中的《朋友四型》是一篇中规中矩、典型的小学生作文。如果你家有正在上学的孩子，马上就可以上手。这也是典型的四六级英语作文写法。文采思想，不如钱钟书《谈交友》。即使这样，也体现了文学大师们对文字的惊人感觉，无意中揭示了一些认知科学原理，也正是你家孩子的总分结构的文章为什么写不好的原因。

我们进一步分析余光中的《朋友四型》每一段的字数，如下：

185=>195=>360=>395=>88

嗯？没看出什么神奇的的。这里面蕴含了什么样的小秘密？好的，我们将其转换为比例，就明显了：

185=>195 =>360 =>395 =>88
15%=>16% =>29%=>32% =>7%

在这这么一篇标准小学生作文里面，余光中也体现了写作的两个重要原理：

其一：对称与不对称：文贵奇忌平。明明都是论述朋友的平行的四段，但是字数并不一样，而是呈现一个逐步递增，最后却收拢在88字的第四类朋友上。

其二：首因与近因效应：这是实验心理学入门第一课，不再累述。简而言之，余光中的五段文章，你对第一段与最后一段记忆更好。好的文章为了加深人们印象，利用首因近因效应，所以无不讲究凤头、猪肚、豹尾。在这里，余光中突然将结尾收拢在88字上，全文字数最少的段落。这样能够给读者一个更轻松的感觉，在猪肚那里被195、360、395越来越多的字数虐待惯了，对字数的期望逐步提高，这时，你突然收尾在88字，读者能不感谢你？

余光中认为可以没有爱人，不可以没有朋友；钱钟书却认为朋友是奢侈品。在第一段以神奇无比的妙句破题后，钱钟书的文章结构与字数如下：

第一段 => 第二段 => 第三段 => 第四段 => 第五段 => 第六段 => 第七段
397 => 1000 => 1722 => 1231 => 949 => 322 => 488

钱钟书的《论交友》旁征博引，文采飞扬。文章采取了典型的总分总结构，七段阐述内容是：

破题 => 物质的朋友 => 精神的朋友=>博学的朋友 =>朋友的益处=>小时候的朋友 =>作者自己的朋友

各段第一句如下：

例3：钱钟书《谈交友》（钱钟书集之人生边上的边上，p9–p17）

- * 第1段：假使恋爱是人生的必需，那末，友谊只能算是一种奢侈；所以，上帝垂怜阿大（Adam）的孤寂，只为他造了夏娃，并未另造个阿二。
- * 第2段：西谚云：“急需或困乏时的朋友才是真正的朋友”，不免肤浅。
- * 第3段：从物质的周济说到精神的补助，我们便想到孔子所谓直谅多闻的益友。
- * 第4段：多闻的“益友”，也同样的靠不住。
- * 第5段：这并不是说，朋友对于你毫无益处；我不过解释，能给你身心利益的人，未必就算朋友。
- * 第6段：还有一类朋友，与素交略有不同。
- * 第7段：本来我的朋友就不多，这三年来，更少接近的机会，只靠着不痛快的通信。

看到了吗？钱钟书的每一段正文援俗证雅、搏涉成思，处处妙语，阅读起来，颇耗脑力。即使如此，钱钟书也在严格遵从写作的一些基本原理，虽然字数更多、内容更复杂，但每一段第一句都非常简短与精炼。钱钟书还不止步于此。我们来看看七段文章中间几段的关系：

物质的朋友 => 精神的朋友=>博学的朋友 =>朋友的益处=>小时候的朋友

嗯？马上发现问题了！物质的朋友、精神的朋友、博学的朋友、小时候的朋友是一个逻辑关系，可以组织在一起，“朋友的益处”插入在那里，整个文章的结构反而不如余光中的清晰了！猪肚坏了小阑尾。

大作家当然对自己狠。在钱钟书修订，我手头收藏的全集中，钱钟书果断砍掉了“小时候的朋友”这一段！于是，文章结构变为：

第一段 => 第二段 => 第三段 => 第四段 => 第五段 => 第六段
 397 => 1000 => 1722 => 1231 => 949 => 488
 7% => 17% => 30% => 21% => 16% => 8%
 破题 => 物质的朋友 => 精神的朋友 => 博学的朋友 => 朋友的益处 => 作者自己的朋友

现在再回头看看余光中的文章，

第一段 => 第二段 => 第三段 => 第四段 => 第五段
 185 => 195 => 360 => 395 => 88
 15% => 16% => 29% => 32% => 7%
 破题 => 高级而有趣 => 高级而无趣 => 低级而有趣 => 低级而无趣

凤头、猪肚、豹尾各自占文章字数比例区间在多少，答案呼之欲出。

Wenxin8

题图：在北京生活，总是格外向往蓝天。这是忘了在哪个城市旅游时，顺手拍的。

写作时间：2014年3月3号21点开始，22点20完成。

虽然四点下班回家，但一直到九点才写。

最新的：March 03, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（7）：到底是张爱玲

眼泪也是身外物，心酸眼亮，张爱玲到底是张爱玲。

终于写到篇章了。从小我们被教育，立意在先，然后谋篇布局。中文写作训练，过分强调立意与篇章，这样一来，丢掉太多美好传统。因此，本系列四部分《文心》、《辞格》、《字句》与《篇章》，将篇章放在最后。

参考英国语言学家Halliday的理论，将篇章分为连接、信息结构与题旨结构三部分。（halliday曾师从罗常培，随王力学方言，他给自己起了个中文名字韩礼德。韩礼德早年将连接四分为加和、转折、因果与时间；晚年则采取了更严谨的三分法——详述、延伸与增强。）

在第四部分《篇章》这里，我们将详细探讨：

- 如何连接文章，文气更畅；
- 人类更容易接受哪些信息结构及其变体；
- 哪种题旨结构更容易实现特定目的，如说服读者等；
- 篇章与氛围、情绪、格调、文体如何匹配。

白先勇与张爱玲

今天仍然是先举几个小例子。

一个作家最好的早期训练是什么？海明威回答：不幸的童年。拥有不幸童年的两位作家，张爱玲与白先勇，常常被拿来比较。一人自小父母不和，十八岁那年，曾被父亲软禁深闺半年；一人虽家庭温馨，但八岁开始，身染肺病，被隔离四年。

语言学创始人郝尔德在1770年注意到一个现象，活动空间越小的动物，越具备精致的艺术才能。早年被隔离的经历，使得张爱玲与白先勇敏感多思，心理词典拥有的词条、词条各形式远胜同龄人。又因为同写没落贵族、男女哀怨与传奇情事，所以两人常被拿来相互比较。现在，我们先看看白先勇怎样连接句子。

例1：白先勇《永远的尹雪艳》

尹雪艳对她的新公馆倒是刻意经营过一番。客厅的家具是一色桃花心红木桌椅。几张老式大靠背的沙发，塞满了黑丝面子鸳鸯戏水的湘绣靠枕，人一坐下去就陷进了一半，倚在柔软的丝枕上，十分舒适。

台湾作家张大春在《小说稗类》(p101)中批评白先勇这段连接生硬，“十分舒适”用之不妥。

这里存在什么样的连接窍门呢？白先勇的“十分舒适”给了情景解释，读者为了建立连贯的语义，不得不将重心都赋予给这一解释。这样会破坏读者的内在动机与阅读享受。它的原理涉及到心理学上的“解释效应”。一个典型例子是马克吐温曾经在《汤姆·索亚历险记》写过的。小汤姆忽悠邻居小孩，让他们来抢着干姨妈派给自己的活，所以解释效应在动机研究领域有时候也称之为汤姆效应。

高明作家捍卫阅读体验，让读者不费力地体会到自己要表达的，而不是用“十分舒适”这类很重且外显的词汇。试看同样是写客厅，张爱玲的写法：

例2：张爱玲《鸿鸾禧》

广大的厅堂里立着朱红大柱，盘着青绿的龙；黑玻璃的墙，黑玻璃壁龛里坐着的小金佛，外国老太太的东方，全部在这里了。其间更有无边无际的暗花北京地毯，脚踩上去，虚飘飘地踩不到花，像隔了一层什么。整个的花团锦簇的大房间是一个玻璃球，球心有五彩的碎花图案。客人们都是小心翼翼顺着球面爬行的苍蝇，无法爬进去。

慎用转折

在连接语句的时候，写作新手常常转折突然，比如，大量使用“突然”、“但是”这类词汇。这又违背了认知科学的“时间顺序原则”。相对英语来说，汉语对时间顺序要求更高。什么是“时间顺序原则”？就是两个子句的排序应该与自然界中事件的时间顺序相符合。

试看一例。

例3：时间顺序原则示范

- A. 你给我钱才能走。
- B. You can't leave until you give me the money.

在中文中，第一个事件（你给我钱）必须放在第二个事件（才能走）之前，否则成了病句。相反，英语对事件的时间次序要求不严，所以例3的B句没问题。

受到英式中文影响较深的作家，在处理事件的时候，就可能不习惯用情景来自然带动事件，不得不很生硬地嵌入“突然”这类词汇来转折，避免语法错误，带动事件继续往前走。试看白先勇名作《寂寞的十七岁》。

例4：白先勇《寂寞的十七岁》（p247-p248）

唐爱丽亲了我一会儿，推开我立起来。我看她一脸绯红，头发翘起，两只眼睛闪闪发光，怕人得很。她一声不响，走过去，将教室的灯关上，把门闩起，又向我走了过来，教室里暗得很，唐爱丽的身躯显得好大，我觉得她一点都不像高中生。我站了起来，她走过来搂住我的脖子，把我的手拿住围着她的腰。

“杨云峰，你怎么忸怩得像个女孩？”

她在我耳边喃喃的说。她的声音都发哑了，嘴巴里的热气喷到我脸上来。突然间，她推开我，把裙子卸了丢在地上，赤着两条腿子，站在我面前。

“唐爱丽，请你——不要——这样——”

我含糊地对她说，我的喉咙发干，快讲不出话来了，我害怕得心里直发虚。唐爱丽没有出声，直板板地站着，我听得到她呼吸的声音。突然间，我跨过椅子，跑出了教室。我愈跑愈快，外面在下冷雨，我的头烧得直发晕。回到家的时候，全身透湿，妈妈问我到哪儿去来。我说从学校回来等车时，给打潮了。我溜到房里，把头埋到枕头底下直喘气。我发觉我的心在发抖。

这里的“突然间，我跨过椅子，跑出了教室。我愈跑愈快”不够自然，不是事件自然带动的。“我害怕得心里直发虚。”已经做了铺垫，再来一个有力的打击，就会将主人公吓跑。可惜，中间少了这个打击。因为写了“突然间”这样的转介词，后续作家不得不顺手补上：“外面在下冷雨”这样更突兀与事先没铺垫的句子。同样，“突然间，她推开我，把裙子卸了丢在地上”也有这个问题。

相反，鲁迅等受日文影响更多的作家，不存在这个问题。中文作家不太会用巧妙的、自然的动词带动事件，抒情状物佳作极多，动作大片少。鲁迅则是善用动词的高手。试看王安忆在《小说课堂》中夸奖的例子（p213），鲁迅写孔乙己被打断腿之后，没有说他“爬”，而是：

例5：鲁迅《孔乙己》

他从破衣袋里摸出四文大钱，放在我手里，见他满手是泥，原来他便用这手走来的。不一会，他喝完酒，便又在旁人的说笑声中，坐着用这手慢慢走去了。

拿“用这手走来的”来代替“爬”是高手中的高手的写法，不仅因为它符合了时间顺序原则，自然带动事件往前走，还一石二鸟，消解了汉语的动词也是名词带来的弊端。在例2中，张爱玲同样表现出动词带动事件往前走的高超技法：

其间更有无边无际的暗花北京地毯，脚踩上去，虚飘飘地踩不到花，像隔了一层什么。客人们都是小心翼翼顺着球面爬行的苍蝇，无法爬进去。“脚踩上去，虚飘飘”与“苍蝇，爬”比“十分舒适”这类侧重解释的词汇更能触动人的感觉。

好作家无不明白，是因为写得还不够好，所以才要多写。毕竟，白先勇写《寂寞的十七岁》时只有二十四岁；写《永远的尹雪艳》时只有二十八岁。

到了中后期，白先勇受毛姆等影响（参见《蓦然回首》），文笔日趋干净，“十分舒适”、“突然”这类写法越用越少。不过，他很可能毕生没有意识到这个问题。试欣赏一例，与《寂寞的十七岁》、《永远的尹雪艳》写作时间隔了没太久。文笔干净冷酷。

例6：白先勇《梁父吟》

那儿有一个三叠层的黑漆铁花架，架上齐齐地摆着九盆兰花，都是上品的素心兰，九只花盆是一式回青白瓷蟠龙纹的方盆，盆里铺了冷杉屑。兰花已经盛开过了，一些枯褐的茎梗上，只剩下三五朵残苞在幽幽地发着一丝冷香。可是那些叶子却一条条地发得十分苍碧。

如果说作者名字，你是不是还以为是张爱玲写的？文风与例2的张爱玲《鸿鸾禧》非常相似。但是一个“可是”又让氛围略显怪异，稍逊半筹。所谓行云流水，通过“突然”、“可是”来带动事件，云也弯了；水也偏了。

掌握规则

中国文论讲究不要轻易点出文章“机心”，任读者自行领悟，使得中国文学中充斥着大量不可言说的“道”。一旦探讨写作的具体技巧与指导性强的术，往往被讥笑。所以写作的道始终掌握在那些少数人手中，在云端俯视与鄙视那些在金线之下挣扎的百姓们。

认知科学有个微妙的发现，让小孩一个又一个词去认识、一本又一本本地去阅读的整体语言教学法，并不能提高小孩子的阅读能力。一旦教会孩子b与d是个镜像词汇这类规则后，这时孩子的阅读能力才提升。加上其它证据，近些年，认知科学否定了整体语言教学法。中文写作训练同样如此。掌握规则再活用规则胜于盲目试错。

红玫瑰与白玫瑰

最后，以林沛理称赞不绝，张爱玲的《红玫瑰与白玫瑰》例子结束本节，看看高明作家如何自然带动情节。

例7：张爱玲《红玫瑰与白玫瑰》（p78）

娇蕊熟睡中偎依着他，在他耳根底下放大了她的呼吸的鼻息，忽然之间成为身外物了。他欠起身来，坐在床沿，摸黑点了一支烟抽着。他以为她不知道，其实她已经醒了过来。

她的话使他下泪，然而眼泪也还是身外物。

振保不答话，只把手摸到它去熟了的地方。已经快天明了，满城暗嘎的鸡啼。

“你放心，我一定会好好的。”。女方丈夫即将回来，偷情的两人难舍难分。如果是韩剧编剧来写，接下去，必然是男方的滥情回应。早年的白先勇来写，很可能是“振保突然紧紧地抱住她”。然而，师祖姐姐写法大不一样——“只把手摸到它去熟了的地方”。一个妥贴的动词，带动情节，文气自然流动，生动跃然纸上。

眼泪也是身外物，心酸眼亮，张爱玲到底是张爱玲。

小结

本节在篇章上，我们侧重介绍的是连接。下一节我们再来看看同样是写朋友，钱钟书与余光中如何大不一样，侧重介绍篇章的信息结构与题旨结构。

Wenxin7

题图：在日本顺手拍的井盖。

写作时间：2014年3月2号14点开始，17点52完成。（写了8的草稿）

本来早上写作，结果昆明突发事件，在微博上提供了一点应对资料，同时与当地朋友联系。又忙杂务。拖拉到下午开始动笔。

最新的：March 02, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（6）：修辞不只是明喻

寂寞流泪，身如浮萍，断了根，若有水相邀，我也会同行。

女人无风情，男人无雅兴，面目无趣。风情首推张爱玲；雅兴当读钱钟书。如果说句法能量代表读者分析句子做出的努力；语义能量则指读者联接句子、理解篇章付出的脑力。大作家就像张爱玲、钱钟书一样，不仅常有妙句，而且对文字的节奏、氛围、情绪有着惊人的控制力，如剥春笋，交织往返，层层推进。一口气读完之后，仍不忍释卷。

什么消耗读者较多的语义能量？

欣赏妙文之前，先让我们看看哪些因素消耗读者较多的语义能量？我仍然将其总结为三大类：

- 基础错误类：如使用读者不知道的单词、简称和缩写；缺少例子来表达复杂概念；解释性文字过于简略或过于详细；
- 修辞陈腐类：如使用老套的修辞手法；毫无文采，读者昏昏欲睡；
- 篇章错误类：如观点与读者期望不同步，又如缺少上下文来帮助读者理解观点，再如谋篇布局不符合人类记忆习惯，导致读者常常忘记读过的内容

基础错误类错误会在一些例子中涉及到，但不是本系列重心。修辞陈腐类将在第二部分《辞格》展开；篇章错误类，则落在第四部分《篇章》。今天先说几个小例子，就让我们从修辞开始。

修辞不只是明喻

先看一个坏的例子：

例1：肖育轩《火花》（修辞学讲义,p256）

高思华像骄傲的山鹰，敏捷地向上飞升，身子愈来愈小了，可是她那无畏的精神和勇敢的形象，却愈来愈高大了。

记得小时候写作文，我们经常用这种句子结尾。今天你还好意思写吗？

偏偏我们记得住、用得上的修辞术，好像只剩下了明喻排比，最多加上暗喻对比夸张。滥用明喻莫过于朱自清的《荷塘月色》。余光中在《试论朱自清的散文》中做了个苦力活，找出了《荷塘月色》所有比喻，如下所述：

例2：朱自清《荷塘月色》（余光中集第五卷,p563）

1. 叶子出水很高，像亭亭的舞女的裙。
2. 人层层的叶子中间、零星地点缀着些白花……正如一粒粒的明珠，又如碧空里的星星，又如刚出浴的美人。
3. 微风过处，送来缕缕清香，仿佛远处高楼上渺茫的歌声似的。
4. 这时候叶子与花也有一丝的颤动，像闪电般，霎时传过荷塘的那边去了。
5. 叶子本是肩并肩密密地挨着，这便宛然有了一道凝碧的波痕。
6. 月光如流水一般，静静地泻在这一片叶子和花上。
7. 叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样；又像笼着轻纱的梦。
8. 月光是隔在繁花嫩叶上的，高处丛生的灌木，落下参差的斑驳的黑影，峭楞楞如鬼一般。
9. 光与影有着和谐的旋律，如梵婀玲上奏着的名曲。
10. 树色一例是阴阴的，乍看像一团烟雾。
11. 树缝里也漏着一两点灯光，没精打采的，是渴睡人的眼。

十一句话总计有十四个比喻，千字短文，密密麻麻，这不算过分，但是这十四个比喻竟然有十三个比喻是明喻。多个明喻失之庸俗；浮夸浅显。一篇流传甚广的教材范文，它会如何影响我们的写作经验？随便调查几个朋友，大都难以说出明喻暗喻排比对比夸张之外的修辞手法。甚至写作很好的专业写手朋友，知道要那么去写，但是她不知道这种修辞手法的正确名称。

身为时不时需要编写程序的认知科学从业者，在我看来，这种现象不可思议。就像开发者没掌握“设计模式”；认知科学研究者没掌握“实验范式”。

除了明喻暗喻、排比对偶这些被用烂的修辞术之外，还有哪些？在第二部分《辞格》，我将介绍已被遗忘，却在日本发扬广大的修辞术，以及如何利用认知科学原理来善用修辞术。试举日本著名女诗人小野小町的例子：

例3：风喻示范（小野小町《小町集》）

寂寞流泪，身如浮萍，断了根，若有水相邀，我也会同行。

什么是风喻？你可以理解为比喻的平方、比喻的立方；一路循环下去，就是比喻的N次方了。（这里也有一个认知科学原理，存在一个最大循环次数限制，将在文心部分解释）既然身如浮萍，那么浮萍会断根，也会有水相邀。我们可以画个简单的示意图：

身=》浮萍=》断根=》水 =》相邀 =》同行

钱钟书、张爱玲都是风喻高手。先看钱钟书的例子，这是《论交友》的第一段：

例4：钱钟书《谈交友》（钱钟书集之人生边上的边上，p9）

假使恋爱是人生的必需，那末，友谊只能算是一种奢侈；所以，上帝垂怜阿大（Adam）的孤寂，只为他造了夏娃，并未另造个阿二。我们常把火焰来比恋爱，这个比喻有我们意想不到的贴切。恋爱跟火同样的贪滥，同样的会蔓延，同样的残忍，消灭了坚牢结实的原料，把灰烬去换光明和热烈。像拜伦，像哥德，像缪塞，野火似的卷过了人生一世，一个个白色的，栗色的，棕色的情妇的血淋淋的红心，白心，黄心（孙行者的神通），都烧炙成死灰，只算供给了燃料。情妇虽然要新的才有趣，朋友还让旧的好。时间对于友谊的磨蚀，好比水流过石子，反把它洗琢得光洁了。因为友谊不是尖利的需要，所以在好朋友间，极少发生那厌倦的先驱，一种餍足的情绪，像我们吃完最后一道菜，放下刀叉，靠着椅背，准备叫侍者上咖啡时的感觉，还当然不可一概而论，看你有的是什么朋友。

在这篇经典作品中，钱钟书大量使用风喻，如：开篇第一句：

假使恋爱是人生的必需，那末，友谊只能算是一种奢侈；所以，上帝垂怜阿大（Adam）的孤寂，只为他造了夏娃，并未另造个阿二。

我们也画个简单的示意图：

恋爱=》必须=》友谊=》奢侈=》上帝=》阿大=》阿二

从必须与奢侈来比喻恋爱与友谊，然后直接跳到上帝造人的传说，钱钟书故意将亚当（Adam）译为阿大，由阿大又引出一个阿二，读来妙不可言。在我的科普作品《心智三部曲》中，借用此句，改为：

例5：

那时，天还是蓝的，地还是红的；肉是可吃的，石头是不可吃的。你恋着一位姓夏的女孩；她却爱着你。在这个小小的乐园，你们仅拥有彼此。如果说爱情是必需品，那么朋友显然是奢侈品。因为那位叫上帝的园林小主管还没来得及发明阿二。孤零零的乐园，唯有一条爬在苹果树上的蛇。

这段开篇还有多处风喻，如：

- 恋爱跟火同样的贪滥，同样的会蔓延，同样的残忍，消灭了坚牢结实的原料，把灰烬去换光明和热烈。
- 像拜伦，像哥德，像缪塞，野火似的卷过了人生一世，一个个白色的，栗色的，棕色的情妇的血淋淋的红心，白心，黄心（孙行者的神通），都烧炙成死灰，只算供给了燃料。
- 情妇虽然要新的才有趣，朋友还让旧的好。时间对于友谊的磨蚀，好比水流过石子，反把它洗琢得光洁了。
- 因为友谊不是尖利的需要，所以在好朋友间，极少发生那厌倦的先驱，一种餍足的情绪，像我们吃完最后一道菜，放下刀叉，靠着椅背，准备叫侍者上咖啡时的感觉

再来两例，

例6：钱钟书《中国固有的文学批评的一个特点》（钱钟书集之人生边上的边上，p66）

用一个粗浅的比喻，好像小孩子要看镜子的光明，却在光明里发现了自己。人类最初把自己沁透了世界，把心钻进了物，建设了范畴概念；这许多概念慢慢地变硬变定，失掉本来的人性，仿佛鱼化了石。到自然科学发达，思想家把初民的认识方法翻了过来，把物来统制心，把鱼化石的科学概念来压塞养鱼的活水。

例7：钱钟书《论文人》（钱钟书集之写在人生的边上，p47）

文学是倒霉晦气的事业，出息最少，邻近着饥寒，附带了疾病。我们只听说有文丐；像理丐、工丐、法丐、商丐等名目是从来没有的。至傻极笨的人，若非无路可走，断不肯搞什么诗歌小说。因此不仅旁人鄙夷文学和文学家，就是文人自己也填满了自悲心结，对于文学，全然缺乏信仰和爱敬。譬如十足文人的扬雄在《法言》里就说：“雕虫篆刻，壮夫不为。”可见他宁做壮丁，不做文人。因此，我们看见一个特殊现象：一切学者无不威风凛凛，神气活现，对于自己所学科目，带吹带唱，具有十二分信念；只有文人们怀着鬼胎，赔了笑脸，抱愧无穷，即使偶尔吹牛，谈谈“国难文学”、“宣传武器”等等，也好像水浸湿的皮鼓，敲擂不响。

昨天举的张爱玲的例子（《红玫瑰与白玫瑰》），也是风喻接风喻，如：

- 车窗外还是那不着边际的轻风湿雾，虚飘飘叫人浑身气力没处用，只有用在拥抱上。玫瑰紧紧吊在他颈项上，老是觉得不对劲，换一个姿势，又换一个姿势，不知道怎样贴得更紧一点才好，恨不得生在他身上，嵌在他身上。
- 临别的时候，他捧着她的湿濡的脸，捧着呼呼的鼻息，眼泪水与闪动的睫毛，睫毛在他手掌心里扑动像个小飞虫。

张爱玲的风情文字，不少处都在使用风喻，再举一例：

例8：张爱玲《创世纪》（张爱玲集之红玫瑰与白玫瑰，p204）

天还是冷，可是这冷也变成缠绵的了，已经是春寒。不是整大块的冷，却是点点滴滴，丝丝缕缕的。

今天我们欣赏了钱钟书与张爱玲在修辞上的控制力。明天我们看看两人怎样驾驭篇章。

备注

- 备注1：有专业网友指出朱自清前后期风格变化很大，以他早期作品来分析，并不公平。如何评价作家，我将开单篇解释，评价作家要看他水准最高的作品。之所以选《荷塘月色》，是因为作为教材流传太广了，同时已有余光中等多位行家批评过。
- 备注2：风喻有日文译者翻译为讽喻，容易与中文语境的讽喻混淆，取其连环反复比喻之意，在本系列中暂译为风喻。
- 备注3：中国修辞学，有悠久传统，近当代辞格研究，陈望道、吴士文、谭永祥、王希杰都为大家，但中国辞格研究走错路了，不符合认知科学原理，没法为普通读者与专业作家所用，详情我将在《辞格》部分展开。

Wenxin6

题图：潘家园旧书市在周末早上开市，在这里，经常可以淘到一些稀奇古怪的旧书。

写作时间：2014年3月1号18点开始，21点20完成。（写了7的草稿）

本来下午四点开始写，结果收了两包书，又东拖西拖，一直到六点才动笔。感谢推荐了很多好书的豆瓣网友:D

最新的：March 01, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（5）：句法能量

生命自顾自走过去了。

就像老裁缝一样，为顾客量身定制，才能做出贴身衣服。好作家需要考虑读者期望。一些作家读者是市场；另一些作家的读者是挑剔的自己。如前文Gopen所言，学会减少读者在阅读时，句法能量与语义能量的消耗。保证每个阅读回合，读者消耗的句法能量加上语义能量，少于需要付出的。今天先说句法能量。

什么消耗读者较多的句法能量？

有哪些因素消耗读者较多的句法能量？我将其总结为三大类：

- 基础错误类：如拼写、语法错误，句子不完整这一类；
- 记忆困难类：导致读者记忆困难的句子，如表达含糊不清，代词指向不明；多用抽象名词；单句带有太多修饰词；复句嵌套过深等；
- 英式中文类：词语如滥用动词、省略名词与连词；搭配如胡乱搭配；句子如被动语态泛滥、时态痕迹明显、句子结构不合理、直接套用英文句型。

少选择，多陈述

基础错误类是中小学语文教师与《咬文嚼字》的任务，搁置不谈。记忆困难类我们将在第一部分《文心》详细展开；英式中文类我们将在第三部分《字句》详细展开。今天先说几个小例子。

例1：艾青《戴望舒诗选序言》

A.诗人在敌人的占领的区域过着灾难的岁月。他吞咽着尘埃地过着日子，怀念着战斗的祖国。

什么是“吞咽着尘埃地”？为什么不直接将“敌人的占领的区域”写成“敌占区”？这一句耗尽读者一吨脑细胞，所以余光中指出，句句化简为繁，也算是艾青的特长。我们尝试改为：

B.诗人在敌占区度日如年，怀念着烽火四起的祖国。

怎样评估句子可能造成读者记忆困难？如果我们试图研究正在阅读的读者，一般会采用反应时作为指标。在认知神经科学诞生后，除了反应时这个经典指标外，还采用眼动仪、ERP等技术，为了简化问题，我们先介绍反应时。

反应时是一个心理学术语。简而言之，有ABC三类。A反应指简单反应。B反应指选择反应。C反应指辨别反应。A反应耗费时间与大脑能量最少。

“敌人的占领的区域”这类带有太多修饰词的句子，人为增加了反应时。将原本敌占区这类以简单反应为主的大脑操作，变为更复杂的以辨别、选择反应为主的操作。你必须知道敌人、占领、区域三个词汇，还知道串联三个词汇的语法规则。所以好的中文作家不会滥用“的”，而是主动将词汇之间的关系理清。我们来看一个好的例子，这是张爱玲一篇小说的结尾。

例2：张爱玲《等》

生命自顾自走过去了。

如果按照一般写法，很可能写成“时间滴滴答答过去了，她与猫都慢慢地老了”。我们该解释猫是那个生命吗？为什么是“自顾自”？为什么是“走过去了”？

又一吨。

英式中文

好作家无不惜字如金，崇尚简洁。写作的基本原理就是让读者少选择与辨别。大量英式中文类句子，都在人为增加反应时，让你执行更多的选择与辨别操作。如在中文中泛滥成灾的“之一”。

例3：

A. 红楼梦是中国文学的名著之一。

应改为：

B. 红楼梦是中国文学的名著。

对于A句来说，之二、之三又是什么？真的是这样吗？B句陈述事实，简单明了，不容质疑。

再举一例，

例4：

A. 关于李商隐的《锦瑟》这一首诗，不同的学者们是具有着很不相同的理解方式。

这种句子是典型翻译体，消耗大量句法能量，读者读起来上气不接下气。应改为：

B. 李商隐《锦瑟》一诗，众说纷纭。

又一例翻译体，

例5：直接套用英文句型

A. 陆游的作品里存在着极高度的爱国主义精神。

应改为：

B. 陆游的作品，富有爱国主义精神。

心理词典与万鬼争宠

“之一”、“具有着”、“很不相同”、“在……身上”、“存在着极高度”这类赘语就像奥威尔所说的“语言的义肢”。这些义肢不仅使得句子复杂，还违背了另一个认知科学原理。

大脑对名词、动词加工机制不一样。简而言之，对具体名词加工速度快于动词；对涉及到生存的具体名词加工速度快于抽象名词。

如与例1A句的“战斗”“比较”，B句的“烽火”不是抽象名词而是涉及到生存的具体名词，“火”深深铭刻在人类早期记忆共同体之中。

对应《新华词典》这样现实生活中的词典，认知心理学认为人们的大脑中也有一部《心理词典》。不过，与《新华词典》相比较，《心理词典》具备两个鲜明特征：

- 每个词条都有多种形式：与《新华词典》每个词条只有一种形式不一样的是，心理词典存储了每个词条的多种形式。
- 词汇量极大：人们常常低估自己拥有的词汇量，一个人的心理词典大约会拥有五万条到十万条词条。

因此，越优秀的作家，心理词典拥有的词条越多；也拥有每个词条尽可能多的形式，如听觉的、触觉的、视觉的、味觉的、嗅觉的，性感的句子一个接一个，令你窒息。试欣赏一例：

例7：张爱玲（《红玫瑰与白玫瑰》）

振保把手伸到她的丝绒大衣底下去搂着她，隔着酸凉的水钻，银脆的绢花，许许多多玲珑累赘的东西，她的年轻的身子仿佛从衣服里蹦了出来。振保吻她，她眼泪流了一脸，是他哭了还是她哭了，两人都不明白。车窗外还是那不着边际的轻风湿雾，虚飘飘叫人浑身气力没处用，只有用在拥抱上。玫瑰紧紧吊在他颈项上，老是觉得不对劲，换一个姿势，又换一个姿势，不知道怎样贴得更紧一点才好，恨不得生在他身上，嵌在他身上。振保心里也乱了主意。他做梦也没想到玫瑰爱他到这程度，他要怎样就怎样。可是……这是绝对不行的。玫瑰到底是个正经人。这种事不是他做的。

玫瑰的身子从衣服里蹦出来，蹦到他身上，但是他是他自己的主人。

他的自制力，他过后也觉得惊讶。他竟硬着心肠把玫瑰送回家去了。临别的时候，他捧着她的湿濡的脸，捧着呼呼的鼻息，眼泪水与闪动的睫毛，睫毛在他手掌心里扑动像个小飞虫。

感兴趣的读者可以统计一下，这么一段文字，总共动用了多少种感觉？平均每个句子的感觉有多少种？

任何一个正在阅读这篇文章的读者，都具备一种超能力。仅仅依赖投射到你的视网膜上的几道光线，你就能从至少五万个词条中，快速检索，并找到合适的词义。整个过程仅需花费零点几秒。

根据认知科学家Selfridge的“万鬼争宠模型”，我们可以将每个心理词条想象成一个魔鬼。比如，当“火”这个字出现在视网膜上时，那么，几个相关的魔鬼就会争着跳出来，最终竞争成功的魔鬼们，就变成你所理解的语义。随着数十万年的人类进化史与数万年的阅读史，在整个游戏中，人类习得一些普遍法则。如具体名词优先；又如涉及生存词汇优先。

当然，语言的复杂与写作的丰富多彩，使得问题没这么简单。选择合适的词汇，还需考虑词频、联想、气氛等一堆问题。大作家无不精通个中把戏。比如好作家无不善用低频词汇，在低频条件下，结论会略有变化。在第三部分《字句》，我们将详细阐述。

Wenxin5

题图：深夜一点的诚品敦南店。

写作时间：2014年2月28号19点开始，21点40完成。（写了6的草稿）

今天不忙，一直在看书，欣赏美文与认知语言学新进展去了，开始太晚，发微信时，还没法上传封面图片。搞笑的是文章中说要少用“之一”，发微信时自己也用。

最新的: February 28, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（4）：老裁缝

好文章是丝绸；坏文章是粗棉布。

学习英文写作，有两本绕不开的图书，一本是怀特与老师斯特伦克的The Elements of Style；另一本是津瑟的On Writing Well。虽然利益将作家与市场连结在一起，但是好作家欣赏好作家的是品味。因此津瑟著作封面采用的是怀特77岁时在家中的照片。

窗外是条寂静的河，在一间小小的船库里，白发苍苍的怀特，坐在一把简朴的木椅子上，正在用机械打字机敲打着。身边只有烟灰缸、废纸篓。整个世界，除了写作，没什么能吸引他的注意力。正是这位老人，写出了《夏洛的网》、《这里是纽约》、《最美的决定》与《人各有异》。

好文章是丝绸；坏文章是粗棉布。老怀特就是老裁缝。低着头，全神贯注，用心编织经纬。风大的清晨母鸡饮水，喷水池面汨汨流淌；鸡蛋刚刚掉落在地窖地面上，老獾狗弗雷德正在舔舐。

当你穿上老裁缝的衣服，只觉得舒适贴身，就像阅读怀特的文章一样，清澈自然背后是数十年的且琢且磨。

例1：E.B.怀特，《自由》

我进城时，常常注意到人们翻改衣服，为的是追逐时尚。不过，上一次出行，在我看来，人们似乎还翻改了他们的思想——收紧信仰的腰身，截短勇气的衣袖，比照历史新一页的时兴设计，为自己搭配了全新的思想套装。我好像觉得，人们与巴黎贴得未免时间太长了一点。

Wenxin4

题图：这是77岁怀特在家里的照片。

写作时间：2014年2月27号19点开始，22点03完成。（写了5的草稿）

今天仍然很忙，与友聊天，晚7点才开始写，10点发的微信:D

最新的: February 27, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（3）：布料与熨斗

文章与大脑，就像布料与熨斗。

文养气，诗洗心。好的文章就像像丝绸一般光滑，淌过你的大脑。伴随作者思绪起伏，移步换景，柳暗花明，陡然开阔。它既可以像前文钱钟书一样，老醋、夏雨、青草这样具体；也可以像夏目漱石一样，聪明、有感情、倔强这些抽象词汇一波三叠。俗气与山路，虚实互换，留下有触感的回忆。

文章与大脑，就像布料与熨斗。当你的写作是丝绸那般平滑，读者只需将熨斗温度调到最低，投入小小的大脑能量，轻松愉快地开始一场冒险。如果你的写作是粗糙的干棉布，读者就需要将熨斗温度调到最高，投入巨大的大脑能量，还经常得忍受难看的皱褶与乱窜的蒸汽。

这就是杜克大学英语系教授Gopen关于写作的阅读能量模型。每一次写作就是一次对话，在电脑那头，你爱着的人（情书）、你恨着的人（论文审稿人），正是他们的期望决定了写作的普遍规律。如果说天赋、勤奋与幸运，是作家们的创作天花板；那么，对于规律的尊重就像作家教堂中的椅子，区分开那些坐着的、蹲着的、趴着的。

Gopen参考认知神经科学原理，用Et来表示大脑处理一个句子所需的全部能量。阅读文章所有句子消耗的能量，即Et的总和。Et由两部分构成，一个是人们分析句子结构时消耗的“句法能量”；一个是人们连接句子以及理解语义消耗的“语义能量”。

$Et = \text{句法能量} + \text{语义能量}$

人们在阅读一个句子的时候，受到大脑结构与时间制约，能够投入的整体脑能量有限，因此，每个Et是固定的。当你的写作消耗读者越多句法能量，那么读者只能投入更少的语义能量，比如读完全文，仍然不知道全文意思；同样，当你的写作消耗读者较少的句法能量，那么读者就能在语义上押注更多。

有哪些将消耗读者较多的句法能量与语义能量？怎样才能消耗较少的句法能量与语义能量？且听下回分解。

Wenxin3

题图：以书会友，不亦快哉！在外游荡，邂逅好书，会将其赠送给最合适的人。这是书友Azeril收到赠书，拍照留念，推荐其中的《国民散文读本》。

写作时间：2014年2月26号20点10开始，23点03完成。（写了部分4、5草稿）

今天工作太忙，回家太晚，晚8点才开始写，11点发的微信，向早睡的朋友说声抱歉:D

[向前](#) [向后](#)

文心书话（2）：什么是文气？

饮马度秋水，水寒风似刀。

笔力有强弱，文气有清浊。中国文学批评，时常与文气纠缠。在夏丏尊之前，文气只可意会，不可测量。韩愈、王安石文气恢宏，笔力公认。但那份好，多半归为养气功夫。到了《文章讲话》这里，文气则是一个清晰可测量的指标，它就是读者念诵诗文的速度。

塞下曲与春望

试比较两首经典：

例1（王昌龄《塞下曲》）

饮马度秋水，水寒风似刀。平沙日未没，黯黯见临洮。昔日长城战，咸言意气高。黄尘足今古，白骨乱蓬蒿！

例2（杜甫《春望》）

国破山河在，城春草木深。感时花溅泪，恨别鸟惊心。烽火连三月，家书抵万金。白头搔更短，浑欲不胜簪。

两诗体例相同，但文气不同。与“国破山河在，城春草木深”比较，“饮马度秋水，水寒风似刀”读起来更快。秋水连接水寒，两句才构成一个语义整体；国破、城春均可分别成句，是两个独立的语义整体。在认知科学研究者看来，例1是四个语义组块；例2则是八个语义组块。

同时以今音来看，例1的“刀没洮高蒿”，押韵字数比例2多且齐整，更好记。如果是两首诗的初学者，例1更好背诵，念诵速度更快。因此，例1文气强于例2。

诗词小说，均有文气。文气只有强弱之分，无关文运。如“国破山河在，城春草木深”比“饮马度秋水，水寒风似刀”流传更广，文运更强。历史上文运最强的句子是十二转金句，它指有十二个作家化用同一句，且都不算抄袭，载入诸如《全唐诗》、《全宋词》这样的史册。它就是诗佛王维的“山色有无中”。

坏的白话文

古人写诗作文，常常念诵，因此，如果纯粹以念诵速度来比较，古文文气普遍强于时文。用心的中文作家寻找导师时，不得不回归古典。因为白话文轻视文气。试看中学语文教材：

例3（朱自清《荷塘夜色》）

月光是隔了树照过来的，高处丛生的灌木，落下参差斑驳的黑影，峭楞楞如鬼一般；弯弯的杨柳的稀疏的倩影，却又像是画在荷叶上。

这样的句子，你很难一口气念下去，文气不畅。短短一句话，“的”所占比例已超过一成。

偏偏二十九岁的朱自清写的青涩文章，作为白话文教材广为流传，以致余光中调侃，慎用”的里“等，是中文作家第一课。先生给出了更漂亮的写法：

例4

月光隔树照过来，高处丛生的灌木，落下参差而斑驳的黑影，峭楞楞如鬼一般；杨柳弯弯，稀疏的倩影却又像画在荷叶上。

文章改后，“的”所占比例下降一半。（“的”所占比例，安全临界值是多少？系列中会回答）。

再看一个坏例子，同样来自语文教材：

例5（何其芳《雨前》）

白色的鸭也似有一点烦躁了，有不洁的颜色的都市的河沟里传出它们焦急的叫声。

该怎么改，请你思考。

好的白话文

朱自清与何其芳这类明显文气不畅的例子，我们容易找出来。但是，有一些难以比较文气强弱。来两个：

例6（钱钟书《俗气》）

说到酸气，你立刻联想着山西或镇江的老醋；说起泥土气，你就记忆到夏雨初晴，青草池塘四周围氤氲着的气息。

例7（夏目漱石《旅宿》）

我一边登山路一边这样想。聪明就会生气。有感情就会流泪。倔强就会感受拘束。总之，人世难以驻留。

例6与例7都是好文，谁的文气更强？显然，用平均念诵速度来比较并不靠谱。

今天人们习惯用扫视代替念诵，每天需要阅读的文字与古人不在一个量级，篇篇念诵不可行。同时辞格、字句、篇章，古今大不同。如果按照夏丏尊的说法，仍以念诵速度作为文气标准来嘲讽白话文，这种比较就像关公战秦琼，于事无补。

因此，我们需要更好的标准。这就是来自西方写作研究者Gopen与认知科学的阅读能量模型，且听下回分解。

Wenxin2

题图：kubrick是一家位于香港油麻地的文艺书店（经友人TonyYet介绍）。它与经常播放小众电影的百老汇电影中心在同一幢物业。题图为书架一角。

写作时间：2014年2月25号14点00开始，15点12完成。

最新的: February 25, 2014

[向前](#) [向后](#)

文心书话（1）：怎样提高写作能力？

中英写作，美学趣味大不相同。

相对唐宋气象，今日中国文运可谓低迷。人们写中文比英文更像英文。如常见语句，“慢慢地走”、“静静地躺着”、“不知不觉地做了什么”，这是套用英文习惯——在形容词后加ly。中文有更优美的表达，无需像英文一样再加“地”，如徐徐、缓缓、悠悠、渐渐。

所以才有香港作家陈云力主《中文起义》、《执正中文》；又有台湾作家王鼎均借佛家四弘愿，自励也激励中文写作者：“文心无语誓愿通，文路无尽誓愿行，文境无上誓愿登，文运无常誓愿兴。”

中国文人多不具备认知科学背景，谈文论理，常归于俗套，隔靴搔痒，知其然不知其所以然。如古人论文章好坏，向来讲究文气，常有文气恢宏、文气如虹、文气畅达之类盛赞。但什么是文气？怎样提高文气？却论之不详。

这是因为中国写作传统不同于西方，两者美学趣味大相径庭。如果说西方是史诗与叙事诗传统，中国则是抒情诗传统。老子讲究知者不言、言者不知；庄子推崇分析之前的境界，所谓“未封”；孔子则精明多了，儒家传统是看人下菜，故《论语》所言，言未及之而言，谓之躁；言及之而不言，谓之隐；未见颜色而言，谓之瞽。

与之相反，西方文论，关于如何提高写作能力，论述层出不穷。从蒙田的《蒙田随笔》、休谟的《休谟经典文存》、毛姆的《毛姆读书笔记》，怀特与老师斯特伦克的《风格的要素》，奥威尔的《政治与文学》，再到如今蔚然大观的创意写作课程，其中精品如津瑟《写作法宝》。蒙田休谟推崇的质朴简约风格，代代相传，薪火不绝。中国散文大家韩愈的穷而文工、陈言务去、辞必己出，继承者不过钱钟书（《写在人生边上》与《人生边上的边上》）、余光中（《余光中精选集》）、夏丏尊（《文章讲话》）、林沛理（《玩起中文》）寥寥数人。

文革后，白话文受污染过深。因此，学习写作，还得在西方与古典中寻。去古典中体悟最美的抒情；往西方练习简约的叙事之道。其中不二法门就是，看最优秀作家的文章，将自己沉浸在美文体验中。

明白中西美学旨趣不同后，接下去，我将左手拎来中西美文典范；右手以认知科学为刀，来剖析什么是文气、究竟怎样提高文气这类问题。文字屠夫，却是东施；虽无法庖丁解牛，人文科学交相辉映，别有风趣。

Wenxin1

题图：台北有两家主要的旧书供应商，都在台湾大学附近。一家是连锁的茉莉二手书店，满五百台币，即可折上折；另一家是胡思二手书店，叠楼而上，老板娘热情大方。题图为安居地下室的茉莉二手书店。

写作时间：2014年2月24号7点15开始，8点15完成，8点28发于微信。9点到办公室，忙完后，9点58小改发于豆瓣。

最新的: February 24, 2014

[向前](#) [向后](#)

近期微博荐书总结：科学、历史与人文

读书最怕伪作，打着心理学名义的心身灵；披着实证研究的皮，实为抽样偏差的经管书；这两类害人不浅。

对于前一类，别再看克里希那穆提这类著作了。因为片段契合此时此地心情，因为丝丝情绪而感动于心身灵著作，但，保质期过短。信仰心身灵著作，容易因为与当时心境的吻合，激动得以为理解了世界真相。没几年，不得不抛弃，因为时间已经督促你走到世界的另一边。那些信仰者们，只能通过对导师的追寻、推崇继而成为导师宣讲者，来维持当初的那份感动。较好的科学理论，往往站在较大时间周期上，被较多证据证实，你走到世界的另一边，它还在那里等着你。你远它，你近它；你捧它，你踩它；它只看着你。

人是因为理性而成长，理性尚处于人类进化周期早期阶段。读科学，要读这些：

- 道金斯《自私的基因》、《自然的魔法》等；
- 戴蒙德《崩溃》等；
- 托马斯《最年轻的科学》等；
- 萨克斯《错把妻子当帽子》等；
- 邓巴《你需要多少朋友》等；
- 古尔德《熊猫的拇指》等。

这些科普大家都是著作等身，大家可以挑系列读物入手，一般一本代表作与一本近作，就可以找到符合你口味的作家，然后建议你买了他所有图书。

对于后一类，经管中公认的科学家，推荐马奇这类。前些日子友邻问，管理书如果不读那些披着实证名义的畅销书，又想寻找真知，应读什么，我特别推荐他，他的思想深度与广度已达到前所未有的境界。马奇写了8本诗集，博学多才，思想深度与广度足以与诺奖得主西蒙匹敌，两人合作的《组织》已成经典。不同的是，马奇足够低调，同时更注重审美。虽然30岁即与西蒙合作著述，很早成为大师，但终生不愿意从事管理咨询等工作，只维持教师这一单纯身份，坚持阅读、思考与写作。

马奇近作《经验的疆界》是一本有些难懂的小书，全书根据马奇2008年在康纳尔大学演讲改编而来，中译本只有92页，但句句有出处，每页有洞见，可谓字字珠玑。这是我写的读书笔记：<http://t.cn/8kP1MvZ>

再说读史。

- 别看货币战争了，金融史读弗格森：<http://t.cn/8Dsz9fT>；
- 偶像体谟的《英国史》系列：<http://t.cn/zj7d3Vc>；
- 《美国种族简史》：<http://t.cn/Shi9UO>；
- 吉本的《罗马帝国衰亡史》：<http://t.cn/8DszTwW>、盐野七生的《罗马人的故事》：<http://book.douban.com/series/10524>；
- 钱穆的《国史大纲》：<http://t.cn/8Dsz8YM>；
- 卡约里的数学物理学史：<http://t.cn/8Dszerg>

当然，还有《银河英雄传说》：<http://book.douban.com/series/1190> 与 《基地》系列：<http://t.cn/aFF9wv> 【大脑爱走捷径】来自进化的漏洞。跨越大时间尺度的阅读，如阅读帝国衰亡史、银河兴亡历史这类故事，大进化周期与大时间周期的对撞，会带来更多鲜活证据，反复重现一些模式。

人文读的才是情绪与感动，以唤醒文本与良知自觉。《如何读，为什么读》？要读用人类语言表达的人类情绪，你用人性来读；用你全部身心来读。《我想遇见你的人生》是爸爸写给女儿的爱；《阅读的狩猎》是知识狩猎者遇见“猎物”的爱；《昔我往矣》是怀旧的爱；《梦与智的旅程》是男女的爱；《流浪者之歌》是自我寻找的爱，《我不是一本型录》是作的爱。还可推荐：

- 《休漠经典文存》：<http://t.cn/a3eGvY>；
- 怀特《人各有异》：<http://book.douban.com/subject/6440324/>
- 冯亦代与陆谷孙老前辈精美译作《毛姆短篇小说精选集》：<http://t.cn/zOeP1BU>；
- 奥威尔的《我为什么要写作》<http://t.cn/a1BJ6A>；
- 王鼎钧《关山夺路》四部曲：<http://t.cn/zjp61M7>

最新的：November 20, 2013

[向前](#) [向后](#)

寻找智慧的三种人：读马奇的《经验的疆界》

“大师中的大师”马奇写的[经验的疆界](#)是一本难懂的小书，全书根据马奇2008年在康纳尔大学演讲改编而来，中译本只有92页，但句句有出处，每页有洞见，可谓字字珠玑。与其说这是一本写组织行为学的书，不如说是一位老人，到了晚年，回顾一生，临行前，给后生小辈送上的珍贵礼物。

我的心理学训练最早来自组织行为学，所以对该领域并不陌生。令人惊奇的是，还是第一次看到有人采取多学科视角，透过现象，探求本质，还做得非常漂亮。出生于1928年的马奇与出生于1924年的芒格不约而同地采取了同一种思维方式：多学科问题导向。

第一章回答的问题：智慧是什么？智慧从哪里来？

在这本小书里，马奇没有纠缠组织三大关键特征（组织内部的利益冲突；组织适应涉及到多个嵌套水平的同步交互适应；多个组织同步调整、共同演化），而是直接追问：智慧何来？经验在我们人类的智慧与组织的智慧寻求中起着什么样的作用？或者应该起什么作用？当然，因为演讲主题所限，马奇更多探讨的是【组织的智慧】何来？不过在正式行文中，马奇对智慧何来已经论述非常透彻了。

智慧是什么？马奇写道：智慧的两个要素在于适应环境与优雅地诠释经验。前者如罗马天主教会和欧洲的几所老牌名牌大学，得以存活数个世纪。后者则是人类渴望理解经验，如【有效地关注重要之事】即为智慧。

在寻求智慧的路上，存在三类路径。我们可以通俗地将马奇的三个流派比喻成人。这三类人分别是：

- 笛卡尔信徒：这一类人崇尚科学，擅长分析。他们喜欢一板一眼地演绎，追求简练但推广性强的理论。他们的历史观是，历史是蹒跚前进的，智慧伴随历史发展而增长。他们主要来自经济学、心理学、管理学、社会学、政治学、公共行政管理学和人工智能。
- 讲故事的人：这一类人强调语言、暗喻、阐释意义。他们喜欢将自己放在权威与成规定见对面，维护下层人民尊严。他们的典型代表是佛洛依德或者福柯，虽然经常以偏概全，但是也同样喜欢对人类状况刨根问底。他们尤其喜欢雕琢语言的细微之处，从中挖掘出意义。他们的历史观是，智慧与历史是相互构建，对智慧增长却避而不谈。他们主要借鉴文学、评论、史学、人类学、语言学、法学研究和宗教。
- 适应者：这一类人强调历史的复杂，试图通过对人如何适应环境的具体过程、复杂生态圈的分析来加深对智慧的理解。他们将人、动物、技术、各类组织、整个社会都看做是适应的产物。他们的历史观是，认为历史有很强的路径依赖性、具备多重均衡，智慧可以非随机增长。

沿着这三类人或者说三个流派的智慧观与历史观、各类人背后更底层的抽象思想，马奇在接下来的三章阐释了各种路径寻找智慧的关键点、可能遇到的门槛、不足之处。最后在全书的第五章予以总结。与一般人对各个学科的肤浅了解不一样，马奇对这三类人或者说三个流派了如指掌，贡献卓越。

在笛卡尔信徒上，在书中，他一笔带过，读者几乎肯定会忽略的垃圾桶模型，是他的发明。该模型是人类决策模型中的经典之一。不太为中国读者所知的是，马奇早年就成为大师，在他年仅三十岁时，在卡内基大学的行为高级研究中心任职，他与众所周知的跨学科天才，图灵奖与诺贝尔经济学奖双得主西蒙合写的《组织》成为经典。其1994年著作《决策入门》第一章即【有限理性】，奠定了今日行为经济学基础。

但与西蒙不一样的是，马奇更低调与更注重审美。在讲故事的人这方面，他出版了8本诗集，拥有对人文领域足够的发言权。我们甚至可以开玩笑说，马奇是专职诗人，业余科学家。在适应者上，马奇则深受达尔文主义影响，是科学达尔文主义资深拥护者。

第二章回答的问题：如何复制成功？

先说笛卡尔信徒寻找智慧的关键点。马奇发明了一对超级牛逼的词汇来形容人类思维的先天特征：低智学习与高智解释。马奇将人类从经验中获取智慧的模式区分为两种，一种是低智学习，是指在不求理解因果结构的情况下，直接复制与成功相连的行为。比如，在码农社区，一个程序员，看到路边大妈烧饼卖得不错，于是跟风去卖烧饼。大妈卖烧饼多放个鸡蛋，导致大家都爱买，他跟着也多放一个鸡蛋。比较可惜的是，程序员没有看到大妈有个漂亮的女儿。。。这类行为，被马奇称之为【低智学习】。另一类是高智学习，是指在努力理解因果结构并用其指导以后的行动。比如，芒格通过综合对

历史人物的失败分析、投资公司的失败案例分析、以及各类心理学与数学知识，最后总结出一个人类误判心理大全与投资清单。这类力图理解因果结构：人是怎么失败的，并且用其指导今后投资行为，被马奇称之为【高智学习】。

如何复制成功？【低智学习】具体而言，有三种机制：

- 试误：亲自摸索、不断尝试，观察结果，复制与成功相连的行动，回避与失败相连的行动。两类研究成功揭示了试误的一些注意事项。一类是来自老虎机这类如何寻找最佳解题策略的研究，结果表明，最佳策略取决于时间范围。一类是来自教育心理学的迷宫强化学习研究，这类研究尝试理解简单选择情景下，人类的学习情况。结果表明，学习者选择的策略，并不符合最佳策略。
- 模仿：观察其他学习者的经验。其他学习者采取什么行动成功，哪我就采取什么行动。我觉得马奇的阅读量，已到了令人发指的地步。在模仿这一段里，马奇并没有抄袭组织行为学粗陋与简单的结论，而是直接跳到复杂网络研究的流行病学传播模型。成功的人是如何在与他联系的人中进行传播的呢？如果我们将思想也看做病毒，最终状态取决于供应病毒、接受病毒的人的性质、【疾病】的性质与整个网络的性质。最终会出现【识阈效应】（threshold effect），最后传播多半会止于趋同，而非最优化。
- 天择：繁殖与成功相连的属性（例如，规则、程序、形式），淘汰与失败相连的属性。也就是两条规则：天择规则与繁殖规则。天择规则决定繁殖哪些属性；繁殖规则决定如何繁殖哪些属性。

这类人寻求智慧，容易犯哪些错误呢？马奇在这里没有讨论那些众所周知的，人类信息加工的局限性，比如7加减2这些，以及他与西蒙奠基的【有限理性】这些，而是直接回到历史，找了几类难以避免的错误：

其一，笛卡尔信徒们的模型相对历史的复杂来说，总是小变量、内隐的、简单。这么一来，就容易犯下【误设】与【迷信】的错误。

其二，历史充满随机不确定性。如果历史充满随机不确定性。根据经验寻找最优解，就要解析信号、噪音和样本的联合效应。但是，拟合越好的模型，其实也是对噪音包容越好。同时，随机变异会造成两类典型的、违背直觉的意外：【首次超越定理】与【竞争上限定理】。

其三，在复制成功时，众选项的潜在结果分布受到历次所做选择以及历次变现结果的影响。一般人，写书会写到这种程度：“复制成功会影响到你选择的选项。”比如，你认为是勤奋导致成功，那么，你可能更努力地去学习；比如，你认为关系导致成功，那么，你可能更努力地去社交。

但是马奇不是这么写的，他直接写道：

复制成功自然会影响到你选择的选项。不过大家没注意到的是，复制成功经常还会影响其他选项的潜在结果分布。

比如，我说过的内在动机与外在动机的选择问题，就是这样。一个人在做事情的时候，倾向于选择外在动机，那么，他慢慢地会变成奖励与惩罚驱使，更重要的是，他会失去对内在动机的行为偏好。

还仅仅写到这一步不算什么，接下来，马奇继续分析了【练习效应】、【胜任力陷阱】与【马太效应】，以及【成败评定与目标调整如何影响复制成功】。

在本段，马奇特别强调了，别再去寻找什么最优学习方法了！他指出，学习在三个层面同时发生：

- 第一个是学习做什么：寻找好的技术、战略或合作伙伴；
- 第二是学习如何做：精炼并改进在某技术、战略或合作伙伴上的胜任力；
- 第三是学习期盼什么：调整绩效目标

因为学习在这三个层面同步进行。所以寻求最佳选项很难找到，三个层面的适应会相互干扰。

其四，经验抽样率受样本结果的影响。

人类存在一个过于自大的心理特征，马奇将其称之为，【高智解释】，比如，我们常常可以看到，仅仅是因为模仿国外产品成功的创业者，会把自己的成功，寻找一套完整的理论框架来解释。对于这类心理现象，马奇以【风险承担】与【配偶选择】两个案例说明了人类不少行为其实没那么复杂。

第三章回答的问题：如何讲故事与模型？

与一般社会科学家的理解不一样，马奇将社会科学发现的各类模型也理解为类似故事。故事与模型，只是一个事物的两面而已。在这一章，马奇总结了四种常见的神话主题：

- 理性神话：人类遵循结果逻辑采取行动、为行动辩护，人类精神由此得到明确表达。行动是做选择，做选择要遵循结果逻辑。理性神话遍布公共领域的管理故事和模型，也遍布私人领域的管理故事和模型。很多人认为“激励”是组织行为的关键所在，这一观点的基础就是理性神话。
- 层级神话：问题可以分解成一层一层的子问题，行动可以分解成一层一层的子行动，组织采用层级结构并用层级方式解决问题，依赖的基础就是层级神话。采用层级方式解决问题，就是把任务逐层分解下放、各部门平行开工，然后把成果逐层整合上去。
- 领导者个人举足轻重神话：任何历史故事要想有意义，都必须和伟人扯上关系；组织历史是组织领导者根据个人意愿创造的。在典型的组织故事或模型中，个人行动被视作组织历史的基本构件。历史是人创造的，是重大人物相互斗争、相互合作的结果（Polkinghorne 1988）。组织历史的重大发展应该归因于非凡的人类行动和能力，也就是，领导者个人的行动和能力。就像有关军队沉浮的故事变成了领军者有无能力的故事一样，有关商业公司兴衰的故事，领导者的身份、性格、义务也成了焦点。
- 历史有效神话：历史遵循的路线，通向唯一的均衡，这个唯一均衡由先前条件和竞争共同决定。很多人强调市场竞争是商业公司的自然选择机制，他们之所以这样强调，就是因为相信历史有效。历史有效的基本观点是：历史青睐那些符合环境要求的个人、组织、形式、实务和信念；竞争会确保历史的有效性；能够生存下来，就说明与环境要求的匹配度较高。

以上四个神话主题。能够总结出四类神话，已经足够看功力；能够立即写出反主题，更是一位智者的思考：

- 理性神话的反主题是身份主题：个体不是遵循结果逻辑，而是把情境与身份要求匹配起来。
- 层级神话的反主题是非层级网络主题：复杂的联系网络把组织中的个人连接起来。
- 领导者个人举足轻重神话的反主题是复杂性主题：历史是由多个个人的行动的复杂结合创造的。
- 历史有效神话的反主题是历史无效主题：适应是缓慢的，具有多重均衡。

马奇还不满足于此，在书中，经常玩一类更高级的智力游戏：在正反神话主题之后，是否还存在更深层次的东西？在这一章，马奇写道：

这些神话，很多下面潜藏着一个更大的神话：人类举足轻重，也就是，人类可以通过个体的或集体的智慧行动影响历史进程，让历史按照对自己有利的方向发展。这样的神话，既是一种信仰，又是经验诠释的基础。很多人相信“显而易见，人定胜天”，只是不太成功的组织中相信这一点的人少一些罢了。

接着，马奇分析了故事的意义与价值：真理、正义与美。

能够讲述令人信服的、高智的经验故事，是优秀管理者、优秀研究者和优秀顾问的标志。美、真理和正义是相互独立的美德，但是美学价值并不比真理价值和正义价值小。对学术而言，美学价值、真理价值和正义价值是三位一体的，没有主次之分(Lave and March 1975¹)。

第四章回答的问题：如何产生新事物

智慧是什么？适应环境与优雅地解释经验。我们人类通过第二章的【低智学习】与第三章的【高智学习】获得智慧。在第二章中，我们往往倾向于采取三种机制复制成功；在第三章中，我们通常会有意无意，在讲故事与模型时，重复四类神话主题。在适应环境的同时，我们人类却失去了创新能力。
【适应】的低效本身在阻碍新事物诞生。

- 对于那些想通过故事和模型从经验中挖掘启示的人来说，这个工作说明还不错。对初尝云雨的人而言，所有房中术都是令人兴奋的新发现，不管其他人对这些房中术有多么熟悉。同样的，与初做学问的人相比，经验丰富的学者不大可能宣称自己的东西是原创。
- 新事物研究和创造力研究有时把新事物和创造物混为一谈。新事物是偏离成规定见的事物，而创造物是后来被判定为成功的新事物。

幸运的是，我们人类通过进化的【搭乘】机制，那些几乎总是失败的智慧（如乌托邦智慧）与那些明显成功的智慧（如常规智慧）捆绑在一起，走向成功。在这点上，需要谦虚与承认不足，以及更好地理解各类机制，马奇引用契科夫的话说道：

作家，特别是艺术家，是时候承认，我们无法弄清这个世界上的任何事情，正如苏格拉底曾经承认以及伏尔泰一直承认的那样。公众自以为知道并了解一切事情；越傻的人似乎越容易说自己无所不知。然而，如果一味深受公众信任的艺术家决定发表声明说他一点都不了解自己见到的事情，那么在思想王国，这种声明本身就具有重大意义，是一个巨大的进步。

如何创造有利于组织诞生新事物的条件？马奇总结为三点：

- 成功带来组织宽裕
- 管理者狂妄自大
- 对新想法过度乐观

马奇提到一个有趣的思想：

有人曾建议，统计模型建造者要有类似的谦虚。实际上，模型越通用（即，可以引申出的关系模式和函数形式越多），就越有可能“拟合”系统中的噪音，结果就是拟合度高但预测力差。面对偏差-方差困境，模型建造者必须选择是建造复杂模型犯过度拟合错误还是建造简单模型犯过度简化错误。

小结

第五章是小结。这一章的思想可以用【经验也许是最好的老师，但不是特别好的老师】来总结。

最后想说的是，在我的智者清单里面，马奇的阅读量、思维的深度与广度，足以与王阳明、钱钟书、西蒙、芒格这类人匹敌。读一本92页的小书，笔记写得差不多超过读一些920页的书，对我来说，很例外了。马奇的书向来不好翻译，译者几本都翻译得信达雅，也实在难为译者了。

March

[思维导图大图参见](#)

最新的: November 18, 2013

[向前](#) [向后](#)

读书八字诀、王阳明与芒格

近期微博整理。发在微博上，或答网友问或读书心得。较凌乱，将其依据主题，整理为较完整的大段文字。

读书八字诀

什么叫读书通透？正反上下古今中外，均有考虑。如某人还在强调弱联系，但2002年张文宏的【信息与信任】框架更好，强弱信任、高低频信息，解释东西；还是此人，强调批判性思维重要，但不提及批判性思维难以习得，近乎忽悠；对一万小时定律的弊端，避而不谈，更是以表面强大的逻辑误导读者。

读书通透第一步是正反上下古今中外的【反】与【古】。按照创新方法论triz来说，就是尺寸时间成本（STC）算法，有意识进行思想实验。比如【反】，假说什么情况下，科学的可证伪性会失效？比如【古】，原始人怎么会产生阅读与学校？《创新算法》一书描述更精彩：<http://t.cn/zRa1jQJ>

接着说读书的【正】。正法首重鲜活证据，集大成者为钱钟书与张五常。如钟书善于从笔记小说、诗词中取证据与正典映照，其笔记从来是断续，所以他曾言道：积小以明大，而又举大以贯小；推末以至末，而又探末以穷末；交互往复，庶几乎义解圆足而免于偏枯，所谓阐释之循环者是矣。典出弟子香港张隆溪教授。

五常关于自己读书法的完整阐述，首推【吾意独怜才】一书的学习三篇，参见<http://t.cn/zRYJljF> 所谓正，假设大师是对的；所谓正，穷尽心力，去寻找鲜活证据，这就是五常的【正】法。正法首重鲜活证据，而非观点争辩。钟书从山林笔记中能学到什么大道？无非是以正逼近历史的复杂度而已。

好思想与坏思想的区别，前者侧重鲜活证据，后者侧重说服自己或他人。所以达尔文曾言，碰到不太相信的，会立即写下来，否则隔了一段时间，大脑会本能的拒绝相信。数学给予再高评价也不过分，因为它是人类心智皇冠，唯有数学，才能提供思维最高抽象级别的鲜活证据。

再说读书的【上】，人们以思考空间的方式思考时间，习惯展望未来、回顾过去，这是语言学著名的时空隐喻；为了生存，从小不得不形成良好的空间习惯，空间推理在构成智商主要指标的同时，也成了人类心理惯性主要来源，所以读书时，有意识地改变空间，如高度、如房间挑高、如内外概念，将获得更好的创意

有三个很搞笑的研究，其一，即使是房子天花板高二公分，创造力有所提升；其二，你靠在箱子外面思考，相对箱子里面思考，创造力的确改善。甚至，虚拟的箱子也是如此；其三，一群实验参与者绕着方形房间的边缘走、另一群则是随便走。结果发现，那些随便走的人创造力更好。类似研究均指向空间的改变

心智三部曲第三部专门写创新与时空隐喻。这一部是我思考最清晰的，不过反而放到最后写。再举个空间方面的有趣例子。在学习与记忆领域，这几年新研究发现，你背单词，即使其它变量都不改变，仅仅多跑一个地方背，效率也会提高。因为人类生存早期，其实就是在这种不同位置之间迁移

芒格

芒格关于组建跨学科知识体系的建议：

芒格1996年的演讲：“学术界远远地偏离了正确的轨道，出现功能紊乱。企业功能紊乱的原因在于他们把整体划分为各种私人领域，每人雄踞一方，各自为政。如果你想成为理性的思想者，必须培养出跨越常规学科疆域的头脑。”

1、依据学科基础性高低，对其排序，他整理了一份自己的栅格清单：<http://t.cn/zRYsFwf>； 2、不管你喜不喜欢，必须掌握到能通过测试的水平，能常规应用其最基本的内容，尤其是那些比自己所处专业更为基础的学科。 3、永远！永远！不要吸收那些任何出处不明的跨学科知识，更不要违背经济学原理，即拒绝采用任何本学科或其它学科的基础知识中已有解释； 4、当以上不能产生有用新观点时，那么就模仿那些创造成功观点的方法来进行大胆假设与创新，但所创新的理论不要和之前冲突，除非你的确证明它错误了。

芒格提高思维能力的建议：

我在漫长的职业生涯中吸收消化了几条超级简单的通用观念，我发现它们对于解决高难度问题非常好用。

其一，简化问题最好的方法是先把一些无需费神就能做出判断的大事决定下来； 其二，科学事实通常只有数学方式才能揭示； 其三，逆向思维。 其四，最好最实用的智慧就存在于基本知识中，不过有个极其重要的限定条件：你必须用跨学科的方式来进行思考； 其五，真正伟大的、非常出色的成果通常只可能是很多因素综合作用下的结果。

建议完这五条后，芒格示范了一个完整的高难度问题：1984年进行策划，如何将200万美元启动资金做到2万亿！

芒格太牛了！在应用刚才那五个原则破解时，动用了六七个学科的知识，其中动用了7个心理学效应！

芒格点评心理学：

首先，心理学虽然做过一系列巧妙而重要的实验，让人感受到它的魅力和实用性，但它缺乏学科内的综合应用，特别缺少对心理学倾向综合作用的关注；其次，将心理学和其它学科联合论述，少得可怜。

简而言之，心理学比其它学科认为的还要重要与实用；但又比业内人士的自我评价还要糟糕

芒格继续批心理学：总体来说，学术界仍沿袭诸侯割据，容忍着心理学教授用错误的方式教授心理学；非心理学教授对能在他们学科中起重要作用的心理学效应视而不见，而专业学校在每一届，新生上都小心地保持着对心理学无知的传统，并对不足引以为豪。

芒格在演讲末尾，对心理学非常看好并持乐观态度，他以达尔文生前死后待遇举例，说道：一种文化能如此对待死后达尔文，最终也会以恰当而务实的方式发展并整合心理学，从而推动所有领域发展。所有具备这种能力和洞察其中奥妙的人都应促进这一事情，因为这是关乎利益的事情。

荐书

世间读不完的好书，所以有了写书人书事的元书。大陆如启航，可惜荐书多半不合口味，唯有《时间箭》、《七日谈》、《图书管理员》三本是惊喜；港台书痴多见郝明义黄秀如，《阅读的狩猎》所荐图书十有八九想读或正在读；海外书痴则是芒格雷利柏，芒格所荐图书多半读过，雷的则心有余力不足，叹人生之短。

《如何读，为什么读》？要读用人类语言表达的人类情绪，你用人性来读；用你全部身心来读。《我想遇见你的人生》是爸爸写给女儿的爱；《阅读的狩猎》是知识狩猎者遇见“猎物”的爱；《昔我往矣》是怀旧的爱；《梦与智的旅程》是男女的爱；《流浪者之歌》是自我寻找的爱，《我不是一本型录》是作的爱。

当代罗素是哲学家、心理学家丹尼尔，名作为《意识的解释》；当代达芬奇是艾柯，名作为与《美的历史》、《丑的历史》与《无限的清单》；当代达尔文为道金斯，名作为《自私的基因》，正在读的近作为《地球上最伟大的表演》；当代休谟、康德、黑格尔或马克思是谁？

如何从传记资料中获得心理学的发现？舒尔茨在其主编图书《心理学传记学手册》中，给出了完整框架与众多案例，提供了辨认【原型情景】的五个指标：1) 清晰、具体、情感强调；2) 贯通或渗透；3) 发展性危机；4) 家庭冲突；5) 拒绝接受现状。<http://t.cn/SqpQ9I>

说到职业规划这个话题，不得不再次推荐一下金树人老师的《生涯咨询与辅导》，这本教材功底太深厚了。每位在困惑职业生涯的朋友都可以读读，虽然是教材，但是写得很生动，也是靠谱一手资讯来源，远胜于看各类导师的微博吹牛。<http://t.cn/a1S5O8>

王阳明

《青年王阳明：行动中的儒家思想》是杜维明的博士论文。写青年王阳明的苦闷、游学与思想追寻，易读极了，没有丝毫学术腔。这也是第一次读他的著作，好感大增。

青年杜维明写青年王阳明，以此作为自己性命之学。历时五十年，杜维明终成大儒。写尽年轻人的志向，苦闷与追寻，实为难得好书。

阳明父亲为状元，他少负才名，但治学之路曲曲折折。20岁第一次精神危机，学朱子，三天三夜，在竹子前格物无所得；26岁修辞章学，迷惘无所得；27岁再从朱子，循序致精，一次专注少数几个问题。落第两次，30岁终于进士及第。37岁，人生低谷，被放逐蛮夷之地，破解朱子没有解决的问题，龙场悟道，大成。

阳明少从曾祖父王杰，学儒家【曾点气象】，学者能见得【曾点意思】，将洒然无入而不自得，爵禄之无动于中，不足言也；从【禅宗寂灭】、【道家坐忘】与【书家练字】，学【专念】；从庄子学【元认知】，庄子是【得鱼而忘筌】，阳明则是【忘鱼而钓】。阳明同样创新观点无数，幸福是【心忘鱼乐自流形】；专业技能习得是【助】与【忘】，有意识的努力与无心的成长。

落落千百载，人生几知音。良师益友为阳明自认人生转折点。34岁时，与湛若水盟誓定交，立约宣讲新儒学；同年收下妹婿徐爱为开山大弟子。龙场悟道后，他为众人之良师益友，酒会上、田野里、月光下，随性讲习，循理践行，对诸生唯有四点要求：立志勤学改过责善。

用心理学术语解读，

- 立志是行为倾向选择内在动机而非外在动机，做君子儒而非小人儒，洗掉官相；
- 勤学是刻意练习；
- 改过是元认知与反省智力；
- 责善是找到自己所在的学习社区与良师益友，也就是认知学徒制。

小结

学如登山，一山还有一山高，智慧路上，唯有谦卑。我等后生小辈，当与同道中人在一起，每日有所得。

最新的: November 13, 2013

[向前](#) [向后](#)

心理学工作者的行为规范

今天收到美国心理协会（APA）通知，这一期《美国心理学家》（American Psychologist）侧重心理学工作者的预防科学实践指南，公布了2011年征求意见的《预防科学与实践指南》。想起一段中二往事，顺便给大家普及一点心理学知识。

什么是预防科学？

什么是预防科学？比如，抑郁症的预防、社交恐惧的预防、肥胖与药物成瘾的预防，儿童多动症的预防、老年痴呆症的预防，这些都属于预防科学。（2010年，我们的一个小成果作为论文摘要粘贴，参加过美国预防科学年会，会上感兴趣的读者不少。）

我曾经组织翻译过世界顶级医院梅奥诊所的[发现儿童心理健康问题的11个信号](#)，提供了一个快速识别儿童心理健康的工具包。这个工具包就是一个典型的预防科学应用。

该工具包源自梅奥诊所Peter S. Jensen主持的“Action Signs”项目，一个持续10多年，并受到SAMHSA/HHS等基金支持的项目。它通过对既有的儿童心理健康流行病学数据分析、社区调查分析、团体焦点访谈等方法，最终确定了11个识别儿童心理健康问题的行为信号。

作者们承认，为了使用简单考虑，这11个信号并不能发现每个有心理健康问题的孩子，但是至少可以识别一半以上。

为什么需要实践指南或者行为规范？

心理学家常常要面临科普与专业的冲突；临床与研究的冲突；市场需求与伦理准则的冲突。如何解决这些冲突，对于不少西方同行来说，已经成为必修课程一部分。同行之间反复讨论，最终形成一个公约，约定一些具体操作与行为指南。这就是西方各学会所扮演的角色。

比如，美国心理协会（APA）颁布的《心理学家的道德准则和行为规范》约定了心理学家的五大普遍道德准则：

- 善行与好意；
- 忠诚与责任；
- 诚实；
- 公正；
- 尊重人的权利与尊严；

与中国各类宽泛的道德准则约定不一样，在这五大道德准则的框架下，APA制定了具体的行为规范。比如，碰到多重关系怎么办？遇到能力不胜任时怎么办？这些约定，往往成为培训课程一部分。

但是在中国，很奇怪，你可以完全不遵守这些同行经过三番五次讨论，得出的公约。因此，你可以看到大量搞笑的现象，网上心理学专家比哪个学科的都多；心理咨询师证书的门槛低到，任何一个出租车司机都可以拿到。

中二往事

有感于中国心理学同行对这些道德准则与行为规范几乎是漠视的状态。我在2007年，发起了中国第一届心理商业机构年会，广邀各路同行与会。在会上，将《心理学家的道德准则和行为规范》作为会议资料，强制派发，并要求与会同行，共同签署《中国心理学从业者公约》（见附录）。

现在回头想，这事得多么中二啊。邀请同行与会、强制签约。。。如果是现在的我，做不出这类事情了。不过，年少时就是这么轻狂。

再仔细观察一下，当时真心同意该公约，与好面子，勉强签署该公约的心理学商业机构，还真的表现出截然不同的发展态势。真心同意甚至主动、带头签署的，时隔六七年后，公司均存在；相反，那些不太同意签署的公司，不少已经消失在历史河流中了。

预防科学与实践指南

预防科学的研究与实践，也是多数实践导向心理学家面临的问题。所以，APA按照惯例，由专委会发起讨论，提出草稿，让市民与各专业人士提意见，最终定稿。这就是今天发布的正式文稿，详情见：[PsycNET – Display Record](#)

该实践指南经过讨论之后，很快就与《心理学家的道德准则和行为规范》一样，成为所有人都能随时查询与专业人士应遵守的行为规范。其中约定了心理学工作者在处理涉及到预防科学实践时，应该遵从的九大原则，分别是：

- 1. 心理学家们应甄选与实施理论导向与实证导向的预防性干预措施。
- 2. 心理学家在施行干预措施时应该根据（病人）特定处境，从预防性实践疗法中选择相应最为符合（该病人）社会人文背景的方法。
- 3. 心理学家应发展并且使用能够降低风险并促进人类潜能优势的干预措施。
- 4. 心理学家在规划和施行干预措施时应将环境处境对于预防干预措施的影响融入研究与测评。
- 5. 心理学家在研究以及实行干预措施时应该遵守《心理学家的道德准则和行为规范》。
- 6. 心理学家应考虑社会文化差异对干预措施研究以及实行的可能影响。
- 7. 心理学家应该通过持续的学习，实践，指导培训和协商讨论来提升施行心理干预的必要技能。
- 8. 建议心理学家通过使用系统化，制度化的干预措施来提升个人，家庭以及社会团体的身心健康，防范心理和生理痛苦和残障。
- 9. 当有相关科学发现时，心理学家应推动公共政策，使其能更好的促进大众的身心健康。

在每个具体原则下面，同样给出了更详细的解释与参考文献。[全文详见](#)

同样，不仅仅限于本文提到的这两个行为规范。在这里，列出了APA多年来，攒下来的行为规范与实践指南。比如，这是2013年，新颁布的行为规范：

- Guidelines for prevention in psychology
- Guidelines for psychological practice with older adults
- Guidelines for the practice of telepsychology

这样做有什么好处呢？当未来碰到恶性事件，比如涉及婴儿类的极端事件，心理学家、媒体与大众，都有更科学的应对措施。不慌不忙，对整个社会的情绪稳定帮助很大。同样，随着科学研究进展，APA更新与新增新的行为规范与实践指南即可。

小结

靠谱的心理学工作者应理解与遵守行业共同约定，并随着时代发展，主动参与行业行为规范的制定与研究，促进媒体、大众，在面临普遍性问题时，遵从一些经过实证研究的行为规范，如报道注意事项、与遭遇极端事件的孩子沟通时的注意事项。

受益于知识共同体，遵从知识共同体讨论后的约定获取经济利益，最后再反哺于它，是为知识良性循环。

附录1：台湾的《精神卫生法》与《心理师法》

附录2：2007年派发的《心理学家的道德准则和行为规范》全文地址

<http://www.yangzhiping.com/files/psy/psy2007.pdf>

最新的: November 05, 2013

[向前](#) [向后](#)

写给创业者的六个心理学原理（下）

前文回答了三个问题：

- Q1：选择什么样的创业目标？
- Q2：为什么微创新不适合多数初次创业者？
- Q3：怎样评估产品易用性？

本文接着回答三个问题：

- Q4：怎么评估未来市场容量与推广路线
- Q5：怎样激发用户与员工内在动机
- Q6：为什么创业者常使用范本思维？怎么破？

让我们先从第四个问题谈起。

Q4 怎样评估未来市场容量与推广路线

如果按照《自私的基因》作者道金斯提出的概念，人类只不过是基因为了生存与延展它们自己制造出来的一种机器而已。相对基因，他发明了一个觅母（meme）的词汇，用来表示文化遗传的基本单位。社会、文化就是觅母为了生存与延展自身制造出来的另一种机器。

一个觅母什么时候能够突然爆发，引爆流行呢？比如，一条微博段子如何从一两个人关注，突然成为流行用语？

这个神奇的数字还是7。我们翻译的《社会网络分析：方法与实践》一书作者在实验中发现当网络密度接近7%的时候将从线性增长（每一次增加一条链接）转化为病毒式扩散——也就是说，当有意采纳这个“觅母”、转发一个视频、加入一个网络社群等的人的比例达到7%的时候，其他人将会在关键阶段马上跟进。

这是一个推动Facebook走出哈佛的神奇数字。Facebook一步一步地跃迁，总是遵循一个规则——在一个社群里到达饱和点之后才移入一个更大的社群。

对于创业者或者那些急于建立自己人脉的人来说，这是违背直觉的。心灵鸡汤们总是告诉我们，在一个尽可能大的市场上创业；与层次尽可能高的人交朋友，你要费尽心机去管理人脉。。。

但是，真的如此吗？啪啪的打脸八卦喜剧，我们已经看得够多了。所以，还是请记住科学的真正意义，它总是用模式战胜随机。请记住这个研究结论的关键启发：

- 进入恰当的网络：不是越大越好，而是选择适合自己呆的网络，相信自己在这个小网络中能够胜出。
- 明确在当前网络中做好的程度：7%。你必须在你当前所处的社交网络中，拥有至少7%的人的认可，这7%的人乐意向他们的社交网络中的人推荐你本人或者你的产品。
- 跃迁：多数人可能在一个网络中，已经拥有高达30%的支持了。比如，一位杰出的认知心理学家可能已经得到圈内30%的人的认可了，但是他的成果过于细化，难以与其他学术网络的人交流，并被其他研究者或学科引用。

所以，我们常常可以看到，从小牛——杰出青年科学家变为大牛——终身科学家，总是因为这位大牛常处在一个交叉学科的位置上，已经成功跃迁到更大的网络中，引爆了众多不同子学科的学术论文引用。如卡尼曼在经济学与心理学的交集位置上；如Josh在机器学习与认知科学的交集位置上。

以上文字，是[心智工具箱\(5\)：7](#)中已经写过的。当我将这个原理讲给创业者们听时，大家都表示听懂了。好的，让大家来选取自己的第一批种子用户时，立即错误百出。

存在哪些主要错误呢？

第一个典型错误是，创业者挑选的网络是假想而非真实存在的。如，假设是做妈妈级别产品，然后随便挑几个访谈对象，这些孩子的妈妈就是我们的目标市场。

我给创业者的判断标准是：

！！！即使没有你这个人、没有你这个产品！！！这个社会网络还会存在！！！

那么，就意味着它是靠谱的。比如，这些孩子的妈妈之间并不构成一个相互紧密联系的市场网络，并不具备二次传播能力，会导致产品推广难度极大。相反，一个基于兴趣、宗教信仰的群体则是更紧密的。

请记住，不要去假想网络，第一批种子用户请寻找那些，

！！！即使没有你这个人、没有你这个产品！！！

也会不断发生自然联系的网络，然后做到其中7%的用户非常乐意推荐你的产品。比如，在给创业者们分析项目时，有一位创业者提及他是某个城市的摩托车爱好者团队的维护者。这就是一个真实存在的社交网络，假设某个城市的摩托车爱好者团队，整个团队是400人，那么，我们的产品要做到其中有至少28人，乐意主动、自发推荐给其它用户，才算完成第一批种子用户的开发。这个明确目标的提出，使得更好地评估产品开发路线。

第一个典型错误跟种子用户开发相关，第二个典型错误则跟评估市场容量相关。不少创业者在选取用户时，没有及时进行市场容量评估，进行网络的跃迁，导致后续推广困难。这样的产品，在IT圈非常流行。

因为IT圈的用户非常爱尝新，所以种子用户选取并不困难。但是，第二批用户，往往产品预期走向与实际走向存在差异。

仍然以前面举过的写作网站为例。种子用户尝新鲜后，假设，有3000人使用，其中达到了7%二次推荐的比例，也就是210人会进行二次推荐。

问题马上来了！这个写作网站的种子用户构建的网络与即将扩散的二次推荐网络是一种自然的联系吗？

！！！即使没有你这个人、没有你这个产品！！！

210人构建的初次使用网络与之后的二次推荐覆盖到的用户群，他们还会发生自然联系吗？

答案不太乐观。所以，这样的产品，在市场容量、种子用户选取上，应进行微调。举个例子，比如，种子用户，假设选择的是豆瓣某个联系较紧密的同城小组女性用户，当她们使用都表示满意之后，其中特别有7%左右的用户非常乐意通过微博、写日记等形式进行二次推荐，此时，才开始延伸到豆瓣更多小组。完成这轮之后，才开始延伸到豆瓣以外的女性群体。

而这，恰巧就是一些借助豆瓣成功推广的网站曾经做过的事情。

按照同样的逻辑，我们可以更容易地判断出一个产品市场容量。

一级市场到二次推荐市场，再到三级推荐市场！

！！！即使没有你这个人、没有你这个产品！！！

二次推荐市场到三级推荐，仍然是自发的！比如，一旦能够拿下那个摩托车爱好团队的7%用户自发推荐，那么就容易跃迁到下一个市场网络。但是，这个市场网络是什么呢？这个时候，我们就不太清楚了。摩托车团队的二级推荐网络是什么呢？本城的运动爱好者团队还是其它城市的摩托车爱好者团队？有时候这种联系，并非自然联系。

根据【写给创业者的六个心理学原理（上）】介绍过的五次搜索极限值原理，五级推荐市场，基本就覆盖到一个非常可怕的极限值了。如果在创业早期，就能够清晰地找到完成初级用户之后的下一个市场网络，那么，我们就能清晰地评估出自己的市场容量、市场发展阻力等。从而形成一个更完整与更巧妙的战略布局。

再举一个例子，有位朋友咨询如何在二三线城市推广票务。如果我们停留在传统思维上，使劲寻找剧院等渠道合作，事实上，他们并不构成二级病毒扩散。相反，我们可以做一个小小的变动。去寻找类似于SPA、理发美容这些机构合作。一个城市，与女性发生交道，关系最大、密度最高的，就是类似于SPA、理发美容这些小店。这些小店，非常零散，一个一个洽谈，成本非常高昂，此时，寻找他们的上下游机构。在占有第一波7%份额后，然后寻求突破。这样效率会高很多，最终星星之火，足以燎原。所谓农村包围城市，无不遵从同样的数字规律。

总结如下：

- 创业者请尽可能选取一个真实存在的网络作为你的种子用户
- 当种子用户群的7%用户，乐意自发地将你的产品进行二次推荐，此时，才考虑产品跃迁到更大的社会网络中去
- 评估一个产品的市场容量，主要是看从一级推荐市场到二级推荐=》三级推荐=》四级推荐=》五级推荐的衔接是否自然。类似于Facebook那种衔接是最理想的。一旦达到五级推荐，将是一个非常可怕的市场容量空间。

相关心理学研究领域：社会网络分析、消费行为学、传播心理学

阅读材料

我的文章：

- [危险的职业咨询](#)：重点阅读如何建立关系网这一部分
- [社会网络分析：探索关系背后的科学与技术](#)
- [心智工具箱（5）：7](#)

图书：

- [你需要多少朋友](#)
- [传播网络理论](#)
- 社会网络分析：方法与实践：我组织翻译的图书
- 复杂：侯世达学生写的，最好的复杂性研究科普读物之一。<http://book.douban.com/subject/6749832/>

更多读物可以参考我的豆列：[社会网络分析技术：探索复杂性与自组织性](#)

Q5. 怎样激发用户与员工内在动机

暂时没力气再重复去批判马斯洛理论，再讲一次自我决定论了。这部分心理学原理请参考老文章：

- [心智工具箱（13）：幸福的来源](#)
- [心智工具箱（14）：奖赏会伤人](#)

写几个问题，请各位创业者与产品经理深思：

- 豆瓣给写文章写得好的，发奖金是否可取？书评写得多的，发个书评达人奖章是否可取？
- 微博达人的各类奖章激励作用有效吗？什么时候有效？什么时候无效？
- QQ的等级制度与迅雷的等级制度，有什么本质差异？
- 游戏玩家的等级制度设计，为什么马斯洛的需求层次论是错误的？
- 为什么在github中学习编程、在豆瓣练习写作，效率会高很多？

提供个参考线索与参考文件：[游戏公司如何利用【自我决定论】](#)

相关心理学研究领域：自我决定论、动机心理学

阅读材料

我的文章：

- [心智工具箱（13）：幸福的来源](#)
- [心智工具箱（14）：奖赏会伤人](#)

图书：

- [奖励的惩罚](#)
- [动机心理学](#)

Q6：为什么创业者常使用范本思维？怎么破？

人类天性好奇，但并非天生优秀的思想者。人类擅长的一些东西，比如能够辨别非常复杂的事物的视觉系统、能够弯腰下去，掏东西的身体系统，这是人类生存早期更重要的。在满是石头的沙滩上漫步，是人类擅长的。

但是，与具备超级强大模式识别能力的视觉系统相比较，我们并不擅长与喜欢思考。这一点出乎很多创业者意料之外。

尤其具体到技术创业者身上，我们可以发现一种典型的【范本思维】。

什么叫做【范本思维】？这是我杜撰的一个词汇。当你与创业者讨论问题时，只要给他们描述清楚问题，他们马上会在头脑中，想象出该系统怎么开发。甚至，有手快的创业者，立即给你DIY出一套系统。

比如，当你的问题是与销售相关时，创业者马上会在自己头脑中浮现出一套CRM系统的流程。。。然后很快思考CRM系统的开发细节问题了。。。

人们可以在农业时代通过手脚改变世界；在工业时代通过机械改变世界；在互联网时代通过web程序改变世界。但是，程序不是一切。而这，恰巧是计算机专业出身的程序员很多时候难以赚取真金白银现金的陷阱。

程序它只是一个帮助你的工具。当你系统化地思考一个问题，很多时候，请忘记程序，浙江的小老板们会发现很多非程序解决的办法。这，就是江浙小老板对世界的贡献。从这个意义而言，一个简单的煮蛋机比十个山寨的CRM系统更能给世界增加很多乐趣。

是世界已经迈入了互联网时代，移动互联网时代，物联网时代。因此，这些时代背景给我们提供了足够多通过程序来改变世界与系统解决问题地【范本】。

然而，【范本】不是解决问题的根本出路。【范本】，更不是你，在这个竞争激烈的社会，赚取足够财务自由的资金的可取之道。

对于健康减肥，我们都知道，通过朋友的鼓励与精确地记录饮食消耗的热量会更有效。但是，人们往往不太知道如何精确地记录自己的饮食，也难以找到与自己分享的朋友。基于对这减肥问题的系统思考，在如何帮助人们精确记录饮食的问题上，诞生了棒点专利技术；而在如何找到与自己共同减肥的朋友上，则通过雇佣减肥成功的人作为你的减肥教练以及建立减肥社区，以上两者，诞生了[上市公司慧俪轻体](#)。

而这，程序，在其中发挥了什么作用呢？而这，可以离开程序吗？有兴趣的朋友可以阅读几十年来这家公司的发展史。为什么它，其实在程序员看来，一个简简单单地在线培训系统，偏偏能够创造上亿价值？你在现实生活中，会发现大量这样的例子，身为花费了大量学习成本的程序员，你很快会将问题归结到自己没有创业天赋，自己很内向，不善于人际沟通上。

但是，你真的曾经花费过非程序手段思考过类似于减肥这些问题吗？还是当类似于江浙小老板碰到如何管理销售人员的问题的时候，你懒惰地使用了一个现实世界中既成的【范本】——CRM？举个例子，同样是作销售类工具，是否研究过淘宝大卖家的方式？研究到最后，我们发现，其实人家需要的压根不是一个类似于传统CRM定义的工具。

价值，大价值，是来自你以一个更巧妙地方式，或者成本更低【家乐福】或者更美【无印良品】或者更真【SAS科学软件公司】或者更善【NGO组织】或者效率更高【Google搜索】地解决问题，而不是你的程序。

这，恰巧是非计算机专业出身的朋友的优势。你，在你的专业领域，例如财务【用友】，例如呼叫中心的通讯【腾讯】，拥有足够系统地认识，随着时代地变迁，借助于程序，你的更巧妙地系统性地解决问题的【干货】应时而生。你的这个【干货】，将以远远超越工业时代，农业时代的力量，传播到现实世界之中。

创业者怎么破解【范本思维】？它的根源在于人类的认知偏差与理性的局限，以及大脑爱走捷径的进化带来的弊端。

为了破解它，除了进行系统与广泛的心理学思维训练之外，还有两个小招数。我将戏称为【向上看】与【往回走】。

【向上看】是指人们因为心理惯性，导致眼睛习惯看前方，而不太习惯看上方，当破解【范本思维】时，我们可以有意识地向上看，比如，找到一个挑高极高的房间，找个沙发躺下来，然后眼睛盯着天花板看，这样会暂时摆脱我们从小到大的空间惯性带来的思维束缚。如果是在一个草地，躺着，盯着天空看，也会达到类似效果。我手头一个研究也指出，天花板高二公分，人的创造力与解决问题视野就得到极大提升。更搞笑的是，仅仅是从一楼到顶楼思考，我们的创造力与解决问题的能力也会得到提升。

不仅仅高度如此。有时候我们常常说跳出框架来思考，结果，心理学家做了个有趣的实验，发现，你靠在箱子外面思考，相对箱子里面思考，创造力的确改善。甚至，虚拟的箱子也是如此。还有，一群实验参与者绕着方形房间的边缘走、另一群则是随便走。结果发现，那些随便走的人创造力更好。在这个过程中，请多准备一些巧克力，避免大脑思考热量不足。

【向上看】主要是与心理惯性作斗争，通过暂时摆脱从小到大，习惯的空间逻辑推理方式，获得灵感与启发。**【往回走】**则侧重的是，如何进行更高效的产品测试。

比如，接受【精益创业】理念的朋友，都明白尽早对产品原型进行测试，验证假设的重要性。但是，作为复杂系统，我们有很多很多时候，是没有条件进行太多次失败的。一旦失败次数过多，将导致[心智工具箱（6）：行为瘫痪](#)中曾经写过的【行为瘫痪】现象。

那么，我们该怎么更好地进行【产品测试】呢？答案是让历史帮我们完成使命。

历史的复杂度足够高，人类不同的失败模式会反复重现。举个例子，其中有一位创业者是作硬件产品的，我就让他思考电视机刚刚诞生时，有几个类似竞争对手？为什么是某某胜出？各个电视机的网络是如何架设成功的？我们查到当时的文献，会发现一些迥然不同的结论，这种经过历史甄选的创业史，将格外残酷。

读史时抽象程度如果足够高，我们会碰到几乎一切商业问题的答案。有时候跟创业者开玩笑，读书为什么无用？你是在一个信息不匹配环境下，进行书中的思想测试。比如，你在中国炒股，在美国炒房，那么，你从书中学到的投资理念又怎么可能起作用？相反，你在中国炒股，美国炒股，相应书本智慧才发挥作用。

所以，成功创业者很少有不具备长期阅读习惯的。唯有历史与书本，可以帮助创业者反反复复进行产品原型测试。

更具体而言，可以读哪些历史读物？

- 中国的历史读物，如资治通鉴、二十四史，均可阅读
- [银河英雄传说与基地](#)：是的，你没有看错:D
- 我的偶像休谟写的：[英国史](#)
- [罗马帝国衰亡史](#)

【范本思维】因为来自进化带来的漏洞：大脑爱走捷径。所以，唯有大时间周期、大时间跨度，如阅读帝国衰亡史、银河兴亡这类故事，大进化周期与大时间周期的对撞，会带来足够智慧的启发。

阅读材料

我的文章：

- [心智十二宫：聪明人写的关于心智的书](#)
- [我们为什么害怕学习？](#)
- [心智工具箱（5）：7](#)
- [心智工具箱（6）：行为瘫痪](#)

图书：

[心智黑客](#) 该豆列中多数读物可参考，尤其是以下几本，特别适合创业者阅读：

- [进化心理学](#)
- [失败的逻辑](#)
- [简捷启发式](#)

小结

创业这条路上，既与自己的性格弱点斗争，也时时面临对用户、伙伴的人性理解。

- 在选择创业目标时，需要选择一个可控、精确，三五年不太容易随着处境变好变坏而动荡的创业目标；
- 在创新层次上，尽量追求不是系统内部20到30%的细微改进，而是某个环节200-300%的创新提升；
- 在用户体验上，尽量让用户在五个A类反应时完成一项单独的任务，使得产品能够凭借直觉使用；
- 在种子用户选取上，在真实存在的某个网络中有7%的用户乐意二次推荐之后，才考虑在下一个自然连接的网络中推广；
- 在用户与伙伴的动机上，尽可能激发内部动机，与自我驱动的人同行，尤其是产品本身不应破坏用户自得其乐的内在动机环境，避免【奖赏的惩罚】；
- 在思考问题上，无论是产品还是营销，均应避免大脑爱走捷径的进化bug，不要对问题简单地采取【范本思维】。破解【范本思维】，一方面可以通过跳出空间思维惯性，比如去高楼思考，去挑高更高的房间思考、去草地，仰望天空思考，走动性思考；另一方面，更重要的是养成阅读习惯，用历史来作产品原型验证。

祝大家好运:D

相关豆列

[ReWork创业书单](#)：个人特别推荐其中的：

- [黑客与画家](#)
- [差异化经营](#)

最新的: October 31, 2013

[向前](#) [向后](#)

写给创业者的六个心理学原理（上）

近期与创业者讨论项目较多，存在一些共性错误。有经验者可以凭直觉规避，可惜不明白背后科学原理是什么。在无数提供给创业者的建议中，追本溯源，存在六个级别更高的认知科学与心理科学原理。特别整理如下。

Q1. 选择什么样的创业目标？

当创业者们聊到这个问题时，你会发现，典型答案有几类：

- 赚钱、赚钱，我就是要赚钱：我要作一个马上赚钱、赚大钱的APP，即使出卖用户也未尝不可
- 理想、理想，我就是要理想：我要做个名垂青史、万古长青的网站，即使一辈子不赚钱也可以
- 快、快，我就是要快：三月完成A轮融资；半年B轮；一年C轮，两年上市
- 骑驴找马：走一步算一步，反正能养活自己，比上班赚钱多就行，时间无所谓，钱多钱少无所谓

有什么样的创业目标，能够兼顾长期利益与短期利益？能够在消极时给自己打气；做得顺畅时，给自己提醒？能够在未来若干年，适应性较强，不太容易因为团队人员变动而变动？

有，答案就是做一个小小变动，将你的创业目标从一个盲目、不可控、没有时间约定、不可测量、与金钱无关的目标，调整为类似于3-5年后被产业链某巨头收购这样精确、可控、有时间约定、可以测量、直接关联经济利益的目标。

这样带来好处是什么？

创业顺利时，反复问自己问题：巨头凭什么收购我们？反复、反复地问，越问越心虚。创业不太顺利时，则鼓励自己站在整个生态链角度思考，看到巨头们带给用户的痛点。人在低谷时，也容易想多了，更换目标。

还有一个直接好处是，多数创业者思考项目时，往往是力图一上来就做个完整系统，这样意味着无法将主要精力集中在制造门槛上。通过类似被收购这样目标来思考，更容易绕开噪音干扰。将精力从一个完整的系统，集中在最能引起用户的共鸣点上，避免创业期无关损耗。比如，如果你准备做一个写作网站，那么站在整个出版业角度来思考，你会发现，其实大家缺的不是写作发表的地方，缺少的是改善工作效率的工具。一个致力于写作措辞、文风检查、抄袭检测的工具，就更容易与整个写作生态链契合。

如此一来，可以绕开太多大坑。我们发现，一个完整的写作网站与一个写作工具这两类产品存在一些典型差异：

- 原始想法：系统级别产品；重塑之后的想法：写作辅助工具

- 原始目标：整个系统级别，20–30%左右的提升；现在改而追求某个环节，200–300%的体验提升
- 原来的说服成本：说服没有写作习惯的养成习惯或者迁移写作网站；现在的说服成本是不改变既有习惯，提升文稿质量
- 原来的商业考虑：自己收费、自己推广，与生态链巨头直接冲突；重塑后商业利益是慢慢养活团队，然后考虑未来3–5年，被生态链上强者收购可能性

甚至，思考大局也可采取类似思路。我们可以将zf看做产业链上的巨头。让我们尝试想象一下未来10–20年后的中国。

未来A面中国：领导勤政，大幅押注科技业；高铁大幅缩短全国通勤，各类科技创意园区分布在以大城市集群为中心的周边，一个又一个创新中心不断涌现；民众在园区附近就业，收入倍增，生活品质提升；世界化与专业化成为所有民众共识，开始走向世界竞争而非纠缠国内一角；廉政与善意新闻监督，步入良性循环。

当然，这可能发生吗？

未来B面中国：民不聊生、中产受收割过狠；底层百姓承担多数恶性循环结果，如空气、交通、教育，阶层冻结，没有丝毫上升机会。终于，忍无可忍，到了一个临界值，D内内部矛盾引发外界呼应，一举大变天。全部推翻重来，重新走一次循环。

当然，这可能发生吗？

以上提问本身就是答案。信息，既要看到乐观A面机会，又要规避B面风险。大势如潮，汹涌来去，看得利机会。对待信息好态度是，乐观也看，悲观也看，但是重大决策一定跑实地。并且每次决策尝试写下判断依据，如此如此，时间会证明很多问题。错了就要承认；蒙对就要改进思维框架。死要面子，硬嘴吵架，活得不开心。机会总是五年一波一波来的。

相关心理学研究领域：乐观性偏差、理商、社会比较

阅读材料

我的文章：

- [心智工具箱 \(11\)：人生标准九](#)
- [自上而下：值得警惕的创业思维](#)

图书：

- 聪明的人为什么不理性？（该书目前只有英文版，经过我的大力推荐，即将引入中文版）
- [乐观的偏见](#)
- [思考、快与慢](#)

Q2. 为什么微创新不适合多数初次创业者？

很多创业者被忽悠了，并不明白创新五个层次是什么，去追求所谓微创新。事实上，最近与创业者们讨论到最后，大家都理解到一个残酷结论：追求20–30%的微创新，多数项目容易失败。

微创新如果没有拥有时间跨度，能够持续1年、2年甚至3年以上改进，它的杀伤力难以变为产品级别优势。对于创业者来说，这个时间跨度甚至是比从微创新到高层次创新，更难以跨越的门槛。

那么，我们该怎么解决该问题？答案是triz，借助于创新方法论，追求150%以上高层次创新。

triz是什么？triz是更好的创新方法论，完全超越所谓头脑风暴法。triz将创新分为五个层次，分别是：

级别1：通常是显而易见的解决方式，占所有专利的32%

对现有的系统提供一些改善，并没有解决任何问题，因此不能算是真正的创新。对于级别1的求解方式，人们一般使用类似于考试答题的方式来回答。一般称之为标准解。解决问题的方式是用典型的取舍来回应，性质不变，仅单纯做和数量有关的改变，在很少的几个变数间去做选择，通常只使用到一个专业领域的知识。

级别2：次要的改善，除去一些矛盾，占所有专利的45%

一般称之为系统的改变。物体做性质方面的改变，但不是本质上的改变，在几十个可能的变数中去做选择，通常只在单一产业里的知识被使用到。

级别3：重要的改善，占所有专利的18%

一般称之为跨产业解。物体被彻底的改变过，在几百个可能的变数中选择，在特定产业之外的知识被使用到。

级别4：根本的改变 / 新的概念，占所有专利的4%

一般称之为跨科学解。新的物体被创造出来，从成千上万个可能变数中选择，是一项新的科学知识，而不仅仅只是技术工艺的资讯被使用到。

级别5：前所未知的新发现，占所有专利的1%

一般称之为发现。以某种科学上的发现做为基础的解决方案，从上万乃至百万的可能变数中选择，新发现是指世上首次被发现以及被运用的。

triz创始人阿奇苏勒认为第1层发明，只是对现有系统提供一些改善，并没有解决任何问题，因此不能算是创新。五个创新层次的第一、第二级别，恰巧是微创新等所宣传的领域。

举一个简单的例子，这也是我这几天与创业者们沟通时，提到的例子：

一个车间流水线，机器人负责生产，不过由于生产工艺的问题，会导致一个致命问题，产生很多灰尘？我们该怎么解决该问题？

显而易见的解决答案是，在流水线、机器人旁边，新增一套吸尘处理系统。然后所有信奉微创新理念的创业者们，集中精力在如何让这套吸尘系统与流水线更自然地匹配、效率更高、更自动化、成本更低？好的，一下子，一年多就出去了。。。项目还没成功，钱没了，于是，创业者们开始来写帖子：我是怎么失败的。。。

更好答案是什么呢？遵循triz等创新方法论，你会发现，仅仅只需要将流水线倒过来，安装在天花板上即可，灰尘就会自然地往地下掉。机器人不是人，无需像人一样不可以倒立工作。这就是triz带给我们的神奇答案，遵从它的路线图，我们能将大量高层次创新问题，拖到下一个更容易解决的级别。

再举个例子。优衣库创始人、日本首富柳井正，他在创业早期，所有竞争对手都将门面店搞得很整洁，他反而强迫员工故意将门面店搞乱，给顾客一种淘货惊喜感。直到今天，多数服装店营业时间还是早9点到晚6点，但是优衣库偏偏从早6点开始。在这个例子中，柳井正改变了哪些变量？

- 空间变量：门面布局方式。
- 时间变量：营业时间。

其他创业者则还在努力改变哪些变量？

- 服装款式
- 招募最优秀的设计师
- 选择最好的地皮
- 大幅度的广告宣传

请记住，创业者如果一上来就追求20-30%的系统内部的改变、显而易见的答案，那么，必然会陷入一场时间战争，这不叫创业，这叫卖苦力，对整个人类社会的财富增值有限。应放弃循规蹈矩思路，去追求至少150%以上、更高级别创新。

相关心理学研究领域：创新方法论、时间心理学

阅读材料

我的文章：

- [企业战略选择与落地](#)
- [产品设计的本质是什么？](#)

图书：

- [成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)：重点阅读该豆列1、2、4三本书，这种百年一出的好书，要耐心再耐心读，很多人读不懂，就错过了。

Q3. 怎样评估产品易用性？

这是与大家沟通时，玩的一个小游戏。我顺手拿出iphone，让大家判断iphone背面颜色，如下图所示：

P10085225

第一次问大家问题是：

我的iphone背面是什么颜色？

黑色。

大家立即给出了一个正确答案，这个正确答案几乎没有经过大脑思考。直觉式的。好的，不能这么轻易饶过大家，我加大难度，再问大家一个问题：

我的iphone背面两大块颜色，银色与黑色哪个面积更小？

答案是苹果logo的银色。这个答案，大家不是马上回答了，经过了大脑的一些处理。

这就是认知科学最基本的一个原理：反应时。反应时是一个特定的心理学术语。往简单的方向来说，有ABC三类基本的反应时。A反应就是指简单反应。B反应是指选择反应。C反应是指辨别反应。刚才我玩的小游戏，第一个黑色就是A类反应时任务；第二个银色则是C类反应时任务。

评估产品易用性的基本原则就是，用户完成某项认知任务，比如注册、阅读网页、标记图书，都不会超过五个A类反应时。

为什么是这样？心理学家米勒发现，人类工作记忆容量是7加减2。我们能够瞬间记住5个到9个左右的记忆组块。对于多数普通人来说，则一般是在4加减1个组块，也就是从3到5这个范畴。所以多数写作高手，文章并不会超过3到5个部分，此时是人们记忆轻松的区域。同时，我们的研究发现另一个巧妙的地方，5这个数字也是人们在搜索步骤上的一个极限值。比如，你的电脑文件夹结构如果是1到2层，你一般记得没问题；如果3到4层，回忆与调取文件就有一定难度了，到了5层，那简直是犯错率倍增了。记忆、人际网络都存在这个普适性的规律。

多数创业者，往往认为自己产品易用性没问题，是用户傻！好的，未来请你使用上述标准评判一下。用户能否能在五个A类反应时的步骤，完成一项完整的认知任务。结果会令你大吃一惊。如果能完成，意味着用户能够凭直觉去操作该产品。如果不能完成，请不要马上改进产品本身，而是思考自己是否停留在低层次创新。

相关心理学研究领域：记忆与人类工效学

阅读材料

我的文章：

- [奴隶游戏为什么更受欢迎？一兼谈APP开发的七项心理学原则](#)

图书：

- [认知心理学](#)
- [The Design of Everyday Things](#)

最新的: October 30, 2013

[向前](#) [向后](#)

将推特当做学习工具

推特好用不用质疑，问题是，很多人对它的使用失去了本意。形成刻板印象。介绍一些推特账号，说说怎么回归初心，将推特当做学习工具，至少让推特取代RSS变为资讯订阅平台。

1. 前沿科学话题

很多微博上新闻都是二手。那么，为什么不看一手呢？

- @techreview：《MIT技术评论》的官方账号
- @arxivblog：这个时代，我们难以了解不同学科进展，开放科学帮我们补上这一课了，仍然是《MIT技术评论》维护的账号，每天从arxiv中挑选优质论文予以介绍。

牛刊精选账号：

- @sciencemagazine：这个不用介绍了吧？
- @NatureNews：自然子刊太多，大家挑自己领域关注。我除了关注@NatureNews，还关注@NatRevNeurosci

2、认知科学与心理科学：

上述推特账号是通用的，涉及到所有科学领域。以下是我特别关注的：

- @TrendsCognSci：牛刊《认知科学趋势》账号
- @BPSOfficial：英国心理学会官方账号，友邻翻译在这里：<http://huang-zhwei.com/cnResearchDigest/>
- @PsychScience：美国心理学会官方刊物账号（注意，不是APA，是更学术的APS），相当于心理学公知，审查流行文化中的心理学观念
- @sciammind：《美国科学人》的心理专版
- @HBSWK：侧重组织行为学、人力资源管理等研究最新进展
- @PsychCentral：维护十多年的一个心理健康社区的官方账号

人：

- @DTWillingham：介绍过他很多次了吧？《孩子为什么不爱去学校》等书作者
- @sapinker：平克老大，我上推特就是为了关注他。
- @mindhacksblog：这个介绍过很多次了，国外著名博客，内容以介绍心理学与脑科学研究为主。
- @neuroconscience与@cogsci_m8y
- @brainpicker：一个认知科学科普作者，常常会提到一些写作技巧

3、数据科学（包括网络科学）

数据科学：

- @kdnuggets：关于数据科学的大中转站
- @drewconway：最知名的R开发者
- @Rbloggers：R语言博客精选
- @kaggle：著名数据竞赛平台
- @revodavid：著名的R开发商Revolution Analytics，这是该公司活跃的推特发言者
- @RLangTip：每天一个R语言技巧
- @bigdata：@OReillyMedia的数据科学家的头
- @johnmyleswhite：Julia作者与R书 Machine Learning for Hackers 作者
- @SciPyTip：与科学计算相关的Python资讯，该账号一般都转发

网络科学：

- @barabasi：世界网络科学三大实验室的头
- @davidlazer：同上，世界网络科学三大实验室的头
- @Gephi：最易用的网络可视化软件，会转发网络科学、社会网络分析相关资讯
- @sinanaral：MIT非常活跃与高产的科学家，他会转发网络科学与社会网络分析资讯

再总结一点小技巧：

1、政治争论吵不完，都上推特了，又卷入一堆国人吵架中去，太无聊了，如有必要，将推特设为朋友可见；

2、可以利用推特的保存搜索功能，来扫描一些资讯。比如R这个单词太短了，导致搜索不易。在推特上，#rstats# 是R开发者的共同约定，用它来发一些与R语言相关的技巧。一周扫描一次保存的搜索，这样我们可以减少关注账号数量。

3、没必要关注同一领域所有知名账号，仅关注一些重要节点账号即可，他们之间会相互转发的。

最新的: October 06, 2013

[向前](#) [向后](#)

休谟与奥威尔谈写作

坏文风

今年与友人讨论学术话题时，抄送了一篇文献的核心假设，如下：

假设1 因此，如果所有事情都同样（为了简化，这里忽略了自我归类的人类水平）的话，在自我归类个人水平的显著性和社会水平的显著性之间往往存在着反向的关系。社会自我知觉（so 在这一连续体的中间（在这一点上，自我知觉保持的时间可能更长一些），个体往往认为把他或她自己与内群体成员具有适度的不同；接着，内群体成员又会被看成与外群体成员具有适度的因此，按照罗施（Rosch, 1978）的观点，社会自我知觉的“基本水平”—也就是往往把类别内的相似性，进而把类别之间的差异性最大化的抽象水平—并不是不变的，而是由个人的自我—假设2 提高内群体—外群体归类显著性的因素往往增加了在自我与内群体成员之间知觉到的一致性（相似性、等价性、可交换性）；同时也增加了知觉到的不同于外群体成员的差异性。这个假设展示了自我知觉的去个性化是决定群体现象（社会刻板印象、群体凝聚力、种族中心主义、合作和利他主义、情绪感染和移情、集体行动、共同的规范和社会影响过程等等）的基本过程。最后这一假设概括了整个理论的要点：这一观点假定，在代表了自我知觉的去个性化的方向上，群体行为表示了人们在自我归类的抽象层次上的变化。这种变化把自我看成是某个社会类别的一部分，然而，去个性化并不是失去个人的特性，也不是失去自我或把自我淹没在群体之中[像去个体化（de-individuation）这一概念一样]，更不是回归到更原始或无意识的认同形式当中去。

每个字，她都认识，连在一起，不认识了。这样的文字，在心理学文献中比比皆是。

好了，将这样的文字扔到一边，来看看，好的文风是什么。

休谟：谈谈随笔

人类中比较优秀的一部分人，不满足于只过一种单纯的动物式的生活，而致力于心灵的种种活动；这些人可以区分为学者和爱交际的两种类型。

学者是这样的一类人，他们所选择的是从事比较高级和困难的心智活动，需要许多闲暇时间来从事单纯的个人思考，要是没有长期的准备和严格的劳作，就不能完成这种工作。社交界则是由喜欢交际的人的种种兴趣爱好汇聚而成：愉快的鉴赏，轻松优雅的理智，对各种人类生活事务明白的思考，对公共生活的责任感，对具体事物的缺陷或完美的观察，把这些人们聚集在一起，思考这样的一些问题，光凭个人孤寂地进行是不行的，需要有同伴，需要与同类的人交流谈话，以获得心智上应有的训练。这样做能使人们结合成为社会团体，其中的每个人都能够以他力所能及的最好方式发挥他对种种问题的见解，交流信息，彼此得到愉快。

学者与社交界脱离，似乎是上个世纪的一大缺陷。这对于学者的著述活动和对社交界都产生了很不好的影响。因为，要是不借助于历史、诗歌、政论和哲学中种种明白的道理，还会有什么交谈的题目能适合于有理性的人的需要呢？那样，我们的全部交谈岂不都成了无聊乏味的唠叨了吗？那样，我们的心智还能有什么增益，除了老是那一套：

- 没完没了的胡吹瞎说、琐屑之谈；
- 张家长，李家短；
- 搞得糊里糊涂，意乱心烦。

这样消磨时间，在同伴间是最不受欢迎的，也是我们生活中最无益的事情。

另一方面，学者的活动由于关闭在学院的小房间里与世隔绝，缺乏很好的交流与伙伴，也同样受到很大的损害。由此产生的恶果是，我们称作belles lettres①（文采）的一切都变成为生硬艰涩的文字，毫无生活和风度上的情趣，也毫无思想和表述上的流畅机智，这些只能从人们交谈中才能得来。甚至哲学也会由于这种沉闷的不食人间烟火的研究方式受到严重损害，要是它的陈述方式和风格使人感到莫明其妙，它的论断就会成为一些奇奇怪怪的东西。确实，如果人在推理时一点也不向经验请教，一点也不研究经验（这些经验唯有在公共生活和交谈里才能得到），对于这样的人，我们还能指望些什么呢？

我高兴地看到，本世纪的文人学者在很大程度上已经改变了这种使他们同人们保持距离的羞答腼腆脾气，同时世人也从各种书籍和学园里得到他们最适当的交谈主题。可以期望学者和社交界之间已经建立起来的这种愉快的联盟，会进一步增进彼此的收益；就这个目的来说，我不知道还有什么比我努力奉献给公众的那些随笔更为有益的了。从这个考虑出发，我认为自己颇像从学者的国度迁居到社交界“国家”的侨民或是派出的使者，我的职责就是促进这两个有重要依存关系的“国家”之间的良好关系。我要把社交界活动的消息报道给学术界，并且可以把我在自己“国家”里发现的适于社交界“国家”需要的那些商品，输入到这个“国家”。对于贸易平衡问题我们无需担心，保持这种双方的平衡也没有什么困难。在这种商品交换中，原材料主要是由社交界和公共生活领域提供的，而加工产品的工作，则属于学者。

一名大使如果不尊重他出使国家的君主，是一个不可原谅的玩忽职守的错误；同样，我若是对于社交界的女性没有表示出特别的尊重，也是不可宽有的，因为她们是社交王国的女王。我在接近她们时一定要非常尊敬，不能像我本人那样的作风。学者是人类中最坚持独立性的人，他们极端珍视自由，不习惯于顺从，而我则应当对文雅公众的这些有权威的女王表示顺从。做到这一点以后，我的进一步使命无非就是去建立某种攻守联盟以反对我们的共同敌人，即反对理性和美的敌人，亦即愚钝的头脑和冷酷的心肠。从这时起我们就可以用最严格猛烈的火力来追击这些敌人，不要宽恕它们。我们的宽容只适用于健全理智和美好情感这类东西；我们可以认为这类品质总是不可分离地存在在一起的。

抛开上面的比方，认真地说，我以为有理智和教养的妇女们（我只对她们表示敬意）对于各种文艺作品的品评能力，比同等水平的男子往往要强些；我也以为男子们不妨对有学识的妇女开点适当的普通玩笑，有些人连讲点这样的笑话都十分害怕，以致对女朋友们绝口不敢谈论各种书籍学识，这实在是无谓的恐慌。其实，对这类戏谑的担忧，只是在应付无知的妇女时才有意义，她们不配谈论知识问题，对于她们，男子们是避而不谈这类知识的。而这种情形也会使某些徒有虚名的男子装出一副比妇女优越的样子来。不过我想我的公正的读者们会确信，一切有健全理智的熟谙世事的人，对于他们知识范围内的这类著作都能作出种种不同的评判。并且比那些卖弄学问的愚钝作者和评论者更相信自己的优雅的鉴赏能力；尽管他们的鉴赏力缺乏规范的指导。在我们邻近的那个国家里①，良好的鉴赏力和风流豪爽同样著称，那里的女士们在一定意义上乃是学术界的权威，正如她们在社交界那样；要是没有她们的赞扬和卓越的评判，任何文艺作家都休想在公众面前崭露头角。她们的评判确实有时也叫人感到头痛，例如我发现那些欣赏高乃依②的贵妇们，为了抬高这位大诗人的荣誉，当拉辛③开始超过他时也要说他比拉辛更好。她们总是这样说：“真没想到，人都这么老了，还要同一个这样年轻的人作对，争什么高低，计较什么评价。”但是这种看法后来被发现是不公正的，因为下一代似乎承认了这样的判决：拉辛虽然死了，仍然是优雅女性们最宠爱的作家，这同男子们给予的最好评判是一致的。

只是在一个主题上，我不那么信任妇女们的评判，这就是有关风流艳事和献身信仰的作品应当如何评价的问题。对于这类事情，女士们通常感情过于激动，她们大多数人似乎更喜欢热烈的情感而不能保持适度。我把风流艳事同为信仰献身的事情并提，是因为实际上她们对待这两者感情激动的方式是相同的，我们可以观察到这两种感情有同样的气质作为依据。由于优雅的女性都富于温柔和热情的秉性，这类情景就会影响她们的判断力，即使作品的描述并不得体，情感并不自然，她们也很容易受到感动。所以她们不欣赏艾迪生关于宗教所写的优美的对话而喜欢那些讲神秘信仰的书籍；由于德莱顿先生④的挑剔，她们拒绝了奥特维⑤的悲剧。

倘若女士们的鉴赏力在这一方面有所矫正，她们就会稍微习惯于鉴赏各种类型的书籍，并能给有健全理智和知识的人们以鼓励，促进他们之间的交际，诚心诚意地协调一致，为我所提倡的学者和社交界的联合而尽力。否则，尽管她们也许能从随声附和者那里得到许多谦和的顺从，但学者们是不会随和她们的，她们也不能合理地期待诚实的反应。我希望，她们不至于作出那么错误的选择，以致为了假象而牺牲实质的东西。

休谟：谈谈写作的质朴和修饰

艾迪生先生认为，好作品是感情的自然表现，但不要明白显露。我觉得这还不能算是对好作品比较正确扼要的界说。

情感如果仅仅是自然的，就不能给心灵以愉快的感受，似乎不值得我们予以关注。水手的俏皮话，农民的见闻，搬运工人和马车夫的下流话，所有这些都是自然的，也是挺讨人厌的。从茶馆闲聊里编造出来的无聊的喜剧场面，有哪个能忠实和充分地描写出事实和情感来呢？只是在我们把自然的种种美好和魅力描绘出来时，换言之，自然只是在艺术给予修饰和使之完美，不是简单地加以模仿而是按照它的应有的美的样子加以表现时，才能使有鉴赏力的人们感到愉快；如果我们描写比较低级的生活，手法笔触就必须是强有力的和值得引起注意的，必须能使心灵得到一个生动的形象。桑丘·潘沙①荒唐可笑的na?veté②（天真）在塞万提斯笔下表现得何等淋漓尽致，真是无与伦比，包含着多少豁达大度的英雄形象和温柔的爱情画面啊！

这一点对于演说家、哲学家、批评家，以及任何一个用自己名义写作而不是借助于他人的言语行为的作家，都是同样适用的。如果他语言不文雅，观察力不出众，理解力、感受力不强，没有气概，那么他夸耀自己作品的自然和质朴就是徒劳无益的。他也许说得正确，但决不会使人喜欢。这类作家的不幸就在于他们根本得不到人家的指摘与苛评。幸运的书和人就不会受到这样的冷遇。贺拉斯谈到过所谓“欺骗性的生活道路”，这条秘密的、骗人的生活道路，也许是一个人所能有的最大幸运；不过另一个人要是落入这条路，得到的却是最大的不幸。

另一方面，作品如果只是使人惊奇，但不自然，就决不能使人们的心灵得到持久的享受。描写古怪的事物，当然不是模写或模仿自然。失去了正当的表象，画面就没有同原来面貌相似的东西，我们的心灵对此是不会满意的。在书信体或哲理性的著作里，过分的文饰是不适当的，史诗或悲剧亦复如此。华丽的词藻和修饰太多，对于一切作品来说都是一大缺陷。非凡的描写，有力的机智火花，明快的比喻和警句，如果使用得过于频繁，就成了瑕疵，而不再是对文章的润色了。这就像我们观看一座哥特式建筑时被花样繁多的装饰搞得眼花缭乱那样，由于注意力被各种枝枝节节的东西吸引而分散，就看不到整体了；心也同眼睛一样，它在仔细读一部堆满机智的作品时，也会被不停的闪光和惊奇搞得筋疲力尽，感到厌倦。一个作家要是才智过于丰富，往往就会出现上述情形；虽说这种才智本身还是好的、使人愉快的。这类作家通常的毛病，是他们不管作品主题是否需要，就把他们喜爱的修饰之词和手法大加卖弄堆砌；因此他们要表达一个真正优美的思想，就得用二十个矫揉造作使人厌烦的奇思怪想。

不过我在这里批评的对象，并不包括那些把质朴和文饰恰当地结合起来的作品，尽管它们可能比上述那类作品写得更长更丰富。关于这个问题虽然我不想谈论过多，也要作少许一般的观察。

首先，我观察到：尽管两类过分都应当避免，尽管在一切写作里应当苦心探讨一种能把两者结合起来的适当的中间方式，但持中的写法并不只限于某一种，它容许有很大的自由度。在这方面，我们可以想想蒲柏和卢克莱修之间的距离是那么大。在极端的精雅文饰和极端的单纯质朴两者之间，诗人似乎可以随心游走，不必担心会犯什么过头的毛病。在两个极端之间的广阔地带里，布满了彼此各异的诗人，各有特殊风格和面貌，这并不影响他们得到同等的赞美。高乃依和康格里夫①的机智和文采，在某种意义上比蒲柏还要强（如果各种类型的诗人可以放在一起比较的话），而索福克利斯和泰伦提乌斯比卢克莱修还要质朴自然，他们似乎超出了大多数完美作品所具有的持中状态，在这两种对立的特征上有些过分。照我的看法，在一切伟大诗人当中，维吉尔和拉辛处于最接近于中心的位置，离两种片面或极端最远。

在这个问题上我观察到的第二点是：想用词句来说明质朴和文饰这两者之间的恰到好处的持中状态是什么，或者想找到某种能使我们知道如何正确划清优美与缺陷的规则，即使并非完全不可能，也是极其困难的事。一个文艺评论家对于这个问题可以发表很得体的看法，但是它却不仅不能使读者搞清楚这些持中的标准或界限，甚至他自己也不能完全理解这些东西。丰特奈尔的《论牧歌》，是文艺评论中难以比拟的精品。在这篇文章里，他进行了许多思考和哲理的讨论，力图确定适合于这类作品的恰到好处的中和之道。可是任何一个读到这位作家自己写的牧歌的人，都会认为这位有见识的评论家尽管道理讲得好，鉴赏力却不佳。他所认为的完美，实际上过于强调了优雅文饰的方面，而这对牧歌是不相宜的。他所描写的牧人情感比较适合巴黎的装饰，而不适于阿卡狄亚的山林；可是这一点你从他的批评理论中是绝对发现不出来的。他指责所有过分的描绘和修饰，所说道理同维吉尔实际上做到的程度一样，仿佛这位伟大诗人也写过有关这类体裁的诗歌的论文似的。不管人们在鉴赏力方面多么不同，他们关于这些问题的一般见解通常是一样的。文艺批评如果不涉及特殊，不充分讨论各种例证，那是没有什么教益的。一般说来，人们承认美同美德一样，总是执其两端适得其中的东西，可是这个居中的东西究竟在两端之中的什么地方，分寸如何掌握，却是一个大问题，它决不能靠一般的讲道理得到充分的说明。

现在我来讲讲在这个问题上观察得来的第三点看法，这就是：我们应当努力避免过分的文饰甚于避免过分的质朴，因为过分文饰比过于质朴更损害美，也更危险些。

这是一条确实的规律：机智与情感是完全对立的。去掉了情感，就没有想像力的地位。人心很自然地受到制约，它的各种能力不可能同时都起作用，某种能力越占上风，留下来供其他能力得到发挥的余地就越少。因此，描写人物、行为和情感的一切作品，比那些由思考和观察构成的作品需要有较大程度的单纯质朴性。由于前一类作品更动人、更美，按照上述见解，人们就可以放心地在单纯质朴与文采修饰两端之间优先强调前一方面。

我们还可以观察到，我们最常读的、一切有鉴赏力的人时时放在心上的作品，都有使人喜欢的质朴，除了附丽于这种质朴感情之上的优美表现。力与和谐的辞章而外，它们并没有什么使我们在思想上感到惊奇意外的东西。如果作品的价值在于它讲出了某种机智的警句，它一上来就会打动我们，不过这样我们的心就要期待在进一步细读中了解这个思想，也就不再为它所感动了。我在读马提雅尔①的一首警句诗时，它的第一行就使我想到了全诗会说些什么，我不想重复我已经知道的东西，也就没兴致读这首诗了。但是卡图卢斯②的每一行诗和每一个词都有它的价值，我在仔细读他的诗时从来没有感到疲倦。考利③的作品翻一下也就够了，可是帕内尔④的诗读到第十五遍，还同初读时一样感到新鲜动人。此外，作品和女人一样，某种平易的姿态和衣着，总是比刺人眼目的涂脂抹粉、装模作样、穿金戴银要动人得多。后者只能迷惑人的眼睛，却打动不了感情。泰伦提乌斯有一种最平和羞怯的美，他写的一切都使我们喜欢，因为他毫不虚假，他的纯净自然给我们以一种虽不强烈却是持久的感受。

但是，由于文采修饰多多少少也能算作某种美的东西，所以走这种极端是比较危险的，也是我们最容易陷入的毛病。单纯质朴如果没有同时伴以高度优雅和适当的风度，往往被看作平淡乏味。与之相反，机智和骗人的闪光就成了使人惊奇的东西。普通的读者受到它的强烈刺激，会错误地以为这就是最不简单的、最了不起的创作方法。昆体良说，塞内卡的雄辩里充满了使人喜欢的错谬，所以就更加危险，更容易败坏年青人和无知的人的鉴别力。

我要再多说两句的是，在今天，我们应当比过去更加提防过分的文饰，因为学术有了进步，在各种类型作品的领域里都出现了有名的作家，在这种情况下，人们最容易陷于这种极端。想靠新奇来取悦于人的努力，使人们远离质朴自然的感情，他们笔下就充满了矫揉造作和骗人的东西。古希腊小亚细亚

的雄辩，到阿提卡就大大败坏了；奥古斯都时代的鉴赏力和天才，到了克劳狄乌斯和尼禄时代就江河日下了；造成这种状况的原因是类似的。何况现在已经出现了某些类似的鉴赏力下降的征候，法国如此，英国也是一样。

这两篇文章都是杨适先生翻译，出自休谟经典文存。让我们再来一篇奥威尔的。

奥威尔：政治与英语语言

- 原文参见：[Orwell: Politics and the English Language](#)
- 译作参见：[政治与英语语言](#)

小结

好文风是休谟、毛姆、奥威尔走的路线；是在The Elements of Style、The Economist Style Guide中一脉相承的智慧。

最新的：September 05, 2013

[向前](#) [向后](#)

元认知学习示范：以TED为例

昨日帖子里面，提供了上千个TED视频下载。这是个练习元认知学习技能的好机会。当今社会，经常面临庞大的信息量，如何将它们缩减与内化之后，为自己所用，是一个越来越重要的才能。所以，心智工具箱开篇第一篇写主题学习、第二篇、第三篇写元认知。

简单介绍一下步骤：

第一步：组块学习

刚开始面对庞大信息量，常常不知道如何归类，此时，采用社会推荐体系是一个方法。

我们查阅TED官方网站，发现恰巧他们也有playlist功能，比尔盖茨等人都分享了喜欢的TED视频。好的，按照自己兴趣，去翻阅一些列表：

[TED Playlists Browse all](<http://www.ted.com/playlists/browse?filter=&sort=views&type=thumb>)

在这里，列出了TED最受欢迎的列表。我们发现，名人创建33个；TED创建的104个。

OK，元学习的第一步完成：建立组块。

我们将上千个世界级的知识点分解为更小的组块——从1400个视频到33个列表或者104个列表。

第二步：主题学习

虽然已经精简到百位数以下了，值得学习的TED视频仍然很多？怎么办？这也是当今时代，学习常常面临的情景：小的知识点实在太多了。光是一个体系之下的组块就常常上百。此时，我们需要进一步精简，这就是主题学习法：一次集中攻一个主题。

比如，这月只看跟自我提升相关的视频，如这些列表：

- [A better you TED Playlists TED](http://www.ted.com/playlists/8/a_better_you.html)
- [Work smarter TED Playlists TED](http://www.ted.com/playlists/60/work_smarter.html)

下一个月，我们只看心理学与脑科学的：

- [What makes us happy? TED Playlists TED](http://www.ted.com/playlists/4/what_makes_us_happy.html)
- [Our brains: predictably irrational TED Playlists TED](http://www.ted.com/playlists/74/our_brains_predictably_irrati.html)
- [How does my brain work? TED Playlists TED](http://www.ted.com/playlists/1/how_does_my_brain_work.html)

当然，我的职业是这块，所以举例集中在此，你也可以根据自己的兴趣，去学习：写作、讲述故事、公益创业、艺术、儿童教育等等。。。

在主题学习时，此时，就需要做更多的体力活，比如，写笔记、创建列表等等。你可以采取一个这样的步骤。

创建播放列表

在iTunes中创建一个列表，导入自己本月重点学习的主题列表。如下图所示：

然后将该列表同步到自己的其它移动设备上。随时随地学习。## 第三步：深度学习 请格外注意，社会化推荐机制只是建立组块方法之一，它并不一定就是最佳方法。我经常碰到这种情况，专业地位很高、干货多的好书，在豆瓣上经常评分很差；相反，一些伪科学图书，却是高分。所以，在通过社会化机制建立对体系一个初步认知之后，此时，深度学习更重要。简而言之，如果我们知识与技能的习得，看做一个树形结构。在学习早期，需要执行广度优先搜索，了解牛人人生里程碑的知识点在哪；在学习中后期，需要深度优先搜索。此时再执行广度优先搜索，则会陷入一个典型的中国人思维弊

端，容易长期停留在学习的平台期，对较肤浅的知识了解极多，但是难以迈入一个更高的层次。日本剑道的守破离、从小兵到专家的德雷福斯模型说的都是这回事。在打破规则之前，先遵循练习。同样，友邻 @M. Tong 这篇书评[登峰造极的艺术 (评论: Mastery)](<http://book.douban.com/review/4975394/>)说的还是这个道理：> 本书中谈到，登峰造极的是分一个一个阶段的，每一个阶段都有长期的平台期，在这段平台期你要面对新的不熟悉的内容，通过稳定、长期的训练将它们内化(刻意练习)。只有你将基础的内容内化之后，面对高阶的内容你才能应付自如。这和初学象棋的人不可能有策略是一样的道理——首先得知道基本的走法，然后知道一些简单战术的搭配——不断往上提升组块的抽象程度，当然，要做到这一点，每一个阶段都要做到“内化”是必要条件。我相信学习数学也是一样的道理，很多人都抱怨数学太抽象，没有太直接的实际用途——但惟有内化这些思维方式，你才可能在更高的角度上看待问题，理解更深刻的理论结果。> 作者谈到登峰造极之路上的三种人——其实或多或少就是我们自己。
 * 浅尝辄止者(Dabbler): 每投入一个新领域，看一本新书，新工作，新感情都兴奋不已，但从来没有做出深度。他们不能接受平台期，一遇到平台期他们的激情就消失殆尽，于是开始寻找新的领域，新的书，新的感情来重新点燃他们的激情。
 * 偏执狂(Obsessive): 对得到结果很执著，急于通过大量努力来快速提升自己，忽略基本功，寻找捷径，不断地学习具体、高级、直接的技术。同样地不能忍受平台期，一发现自己进步不了，就更加努力地学习。在感情方面，不能忍受平淡，通过不断地制造浪漫来保持高潮。
 * 骇客(Hacker): 愿意一直待在平台期，常常忽略登峰造极过程中的关键过程，迟到早退，不愿意接受新的挑战。这三种人是登峰造极的敌人，也是我们需要时时提醒自己注意的部分。目前了解一个新学科体系，较快的方法是通过维基百科与各个专业学会的分会设置。在前一阶段对TED视频的学习，结合查阅相关维基百科，我们基本会对某个领域形成较深入的认识。但是，此时，还难以达到较高的水准。可以做些什么？可以这么来进行深度学习：1、增加知识树的抽象水平：从视频到博文到专业教材再到论文依次递增。视频往往给出一个最有趣的方向，但是并不清楚作者处在知识树中什么样的位置。此时，查阅作者原著与相关学科领域的论文，会更清楚作者的历史地位以及不足。t
 2、精细加工：做笔记等等都是精细加工的方法，不要投机，有很多体力活是终身受益，构成了学科基石，如心理科学的实验心理学与心理科学方法论。
 3、意义编码：比如，刚开始对这个演讲者很陌生，慢慢地，查阅她、他更多材料，就对她、他形成了更丰富的认识。
 4、情景学习：更多参见老文：[心智工具箱 (12) : 刻意练习](<http://www.douban.com/note/260623954/>)
 5、有反馈的测验：测验的重要性比我们想象的还要重要！对别人复述是个测验、写出来是个测验、参加正规考试也是个测验！这样，慢慢地，学会提出自己的目标，再到评估自己执行目标如何，如此反复，元认知能力逐步提高很多了！深度学习时，会常常遭遇平台期。广度优先搜索侧重高阶抽象能力，因为符合人类天性，容易培养；但深度优先搜索，将遭遇很多平台期，不容易培养。别无他法，硬扛着过去。如此反复反复。慢慢地，元认知学习能力就会提升。## 第四步：创作 做点什么吧，干货总是比吹牛更重要。正如Paul Graham在【如何才能去做喜欢的事情】中所写道：> 要想工作得快乐，不仅要做自己喜欢的事，而且是令人佩服的事，是那种做完可以说“哇，太酷了”的工作。不一定非得制造点什么出来，学会开滑翔机，说一口流利的外语，都足以让人感觉很酷，至少是那一刻。可以用这种方法来测试自己。> 我认为读书就不符合这一标准。除了某些数学书或者实用科学书籍，很难准确说读完一本书后的感受，这也是为什么读书和工作不太一样。只有在实践中运用了读到的知识，才会感觉有收获。Gino Lee告诉过我一个好方法——做一件能让你的朋友说“哇”的事情。但这可能不适用于22岁以下的人，因为他们认识的人太少，碰不到真正的朋友。比如，假设你是一位开发者，通过上述文章的讲述过程，我们马上会产生一些想法：1、既然TED官方网站的播放列表很有用，那么，我是不是可以创建一个用于记录自己播放列表、学习进展的小的app呢？它不仅支持TED，还支持其它类似于courera等网站呢？2、这个牛人讲了这么有趣的故事，我能不能写一封邮件给她，看大家有什么合作可能性呢？或者，纯粹地就是一个致敬？练习一下英文写作技能？如此循环，慢慢地，我们更容易：
 * 更快速地处理大信息输入
 * 更高阶的思维抽象能力
 * 更开阔的视野
 * 更好地元认知技能
 我常用的一个技巧就是在进入某个领域时，会用写维基的形式，假设自己要写一本书。那么，这本书的体系会是什么样？有哪些打动我的地方呢？请注意，书未成稿、写没写完并不重要，重要的是，写书这种形式带来了这样的好处：
 * 通过纲节目的树形结构逼自己思考体系问题，所谓爬树与跃迁
 * 通过打动自己的地方思考这个领域最创新与最核心的干货是什么，所谓初心
 ## 本文相关知识点
 * 元认知
 * 情景学习
 * [心智工具箱 (12) : 刻意练习](<http://www.douban.com/note/260623954/>)
 感谢@OliverDing 根据此文整理的教程：[TED深度学习四步法](<http://joinwee.com/lesson/20/>) 图片1>

最新的: August 14, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智十二宫之补充：婚恋、职业与育儿

在[心智十二宫：聪明人写的关于心智的书](#)基础上，补充一些读物。心智十二宫侧重思维提升、心智模式，这些读物侧重婚恋与家庭心理学、职业生涯发展与工业组织心理学、儿童与发展心理学等心理学具体分支学科。

是否适合非专业读者，五级评分：非常不适合、比较不适合、一般、比较适合、非常适合

婚恋

豆列参见：[中国人的婚恋行为：一种本土心理学视野](#)

读物1. 亲密关系

是否适合非专业读者：非常适合

<http://book.douban.com/subject/1437973/>

科学心理学关于婚恋的教材，相当于几百篇实验报告的总结。

备选读物：

- [爱情心理学](#)：比较适合非专业读者

读物2. 家庭治疗概论

是否适合非专业读者：比较不适合

<http://book.douban.com/subject/1712354/>

家庭治疗与认知行为疗法，个人认为是心理治疗中最靠谱的两大类，如果希望阅读家庭治疗，推荐阅读《家庭治疗概论》，很靠谱与很系统的一本教材。全书涉及知识点非常多，以下以书中关于鲍文的介绍为例。

当弗洛伊德的弟子们将婚姻仍然看作个体的事情的时候，鲍文半辈子的努力，将人们的视野慢慢地引向家庭整体感与个人自主性的平衡上，最终导致了今日家庭系统观的盛行。鲍文的众多核心概念中，最吸引我的是，他关于家庭中夫妻的“自我分化”的研究。

什么是“自我分化”？在鲍文看来，未分化程度越高的人，越倾向于牺牲自我，努力取悦他人，最终还可能欺骗自己，觉得这一切都是真的；而高分化程度的人，则拥有较强大的自我，有清晰的价值观与明确的信念。在预测谁跟谁结婚、谁会与谁离婚上，鲍文认为人们倾向于选择与自己的“自我分化”水平相当的人。

备选读物：家庭与家庭治疗

是否适合非专业读者：比较适合

- [家庭与家庭治疗](#)

它是结构家庭治疗创始人的著作。图书刚出时买了这本书，结果后来国内开始流行家庭治疗了，开课了，然后被一同学借走，现在还没还。。。嗯，看到这篇文章的同学，该还书了吧:D

读物3. 人情与面子

是否适合非专业读者：一般

<http://book.douban.com/subject/5373043/>

这本书我推荐过好多次了吧。

别人为什么要帮助你？别人是什么样的人？自己人与别人有什么区别？丢脸、长脸、不要脸；没脸见人、脸皮厚、给面子、留点面子、要面子；看我的面子？这些是指向自己人？还是指向别人？这些俗语背后蕴含着中国人权力运作，人情往来什么样的规律？

这也许是每一个人都没有深度思考过的问题，更没有意识到这个领域即将诞生影响中国社会学发展的一个新理论体系。

三十年前，一位年轻的美国社会心理学博士黄光国仔细思考了上述问题，最终写出了自己的成名作。黄光国将中国人的人际关系划分为工具性关系、混合性关系、情感性关系三类。典型的工具性关系是陌生人关系，在交往中遵循“公平法则”——“合则来，不合则去”；典型的混合性关系是熟人关系，在交往中遵循“人情法则”——“有恩报恩，有仇报仇”；典型的情感性关系是家庭关系或者亲友关系，在交往中遵循“需求法则”——“各尽所能，各取所需”。

黄光国从博士论文一举成名之后，积三十年之力，沿着自己提出的人情与面子理论模式出发，并踊跃参与台湾民运，最终结合西方的对科学主义的反思，完成了自己的儒家修炼历程，提出了新儒学——儒家关系主义。

可惜，时运不济。儒家关系主义赶上了从大陆到台湾的全民重商主义的时代。虽然，黄光国自身求学，游历，治国，著书，立说，返乡等由幼而长的人生实践，完成了从学者到新儒家的华丽蜕变，几近完美。但是，儒家关系主义，知之者甚少。黄光国，可以称之为，不成功的新儒家。

我写的科普文章：

- [“别人”凭什么帮你？](#)

备选读物：

- [华人际和谐与冲突](#)：非常不适合非专业读者

说和谐，到底中国人的和谐是什么样的？台湾本土心理学家黄曜莉在1996年左右提出中国人的人际和谐与冲突模式，为第三代本土心理学家的代表性成果。黄曜莉的理论模式对于理解中国人的人际关系尤其是婆媳关系颇为传神。

借助中国的“阴阳”思维，黄曜莉认为，中国人的和谐存在“实”与“虚”两类。如同“阴阳”一样，实中有虚，虚中有实。从而形成了两大类和谐类型：一类是实性和谐与实中带虚的和谐；另一类则是虚性和谐与虚中带实的和谐。

职业

豆列参见：[ReWork创业书单](#)

读物4：生涯咨询与辅导

是否适合非专业读者：比较适合

<http://book.douban.com/subject/2293880/>

这是一本功力极深的职业生涯教材。由台湾金树人老师所著。作为开发过职业生涯规划系统的人来说，我后悔早些年，没看到这本书。未来这本书的不少内容，我会打散在心智工具箱中涉及。

备选读物：

- [创业圣经](#)：多数创业书没看头，但大前研一的这套系列读物例外，因为它是实战派与理论派的对话记录，包括优衣库创始人柳井正的讲述。（非常适合非专业读者）
- [重来](#)：在真实的世界，还存在一类，追求手艺的完美，不注重扩张规模的企业。他们更多类似于手工作坊，优雅地创作、生活。进入创业者的世界，不是因为对于金钱与规模的热爱，更多的是对要创作作品的热爱。（非常适合非专业读者）

读物5：哈佛商业评论的管理自我栏目

是否适合非专业读者：非常适合

- [HBR's 10 Must Reads on Managing Yourself](#)

年轻时，唯一要读的一本励志书。早年从事管理咨询业，每月必读HBR的Managing Yourself栏目。在摆脱父母与学校不良影响，重塑价值观的过程中，它扮演了重要角色。最喜欢[万花筒里看成功]与[如何转变职业生涯](#)这两篇文章。也曾经多次推荐。

这本书为该栏目重印次数最多、广为流传的十篇文章选集。

- 第一篇即[你要如何衡量你的人生](#)；
- 第二篇则为德鲁克的经典之作：管理自己。
- 第三篇还是经典：管理时间。

这本200来页的小书，每篇小文都是大师级作者一本书的精华。

哈佛商学院开设了一个面向大众的科普栏目，网址参见：

- [HBS Working Knowledge](#)

备选读物：

- [记住你是谁](#)：（非常适合非专业读者）
- [旁观者](#)：（非常适合非专业读者）

育儿

读物6：儿童心理学手册

是否适合非专业读者：非常不适合

<http://book.douban.com/subject/3681008/>

一套国内发展心理学界通力协作翻译的手册。一般来说，心理学手册多数写的很烂，但这套六卷本是个例外。非常值得推荐。学术与应用价值兼具。

有一天中午，等人无聊时，从办公室翻出其中一本。结果大吃一惊，好料很多。儿童同样映射着成人的我们如何成长与学习。

备选读物：

- [儿童大脑开窍手册](#)：非常适合非专业读者

读物7：看见成长的自己

是否适合非专业读者：非常适合

<http://book.douban.com/subject/6510688/>

这本书我也推荐过很多次了。还记得mindset理论吗？mindset理论与自我决定论互为佐证。

有位心理学家，花了几十年来问道：为什么一些人常常相信智力、性格是不能改变的，对于任务的挑战，倾向于从自己的智商、性格出发；而另一些人则常常相信智力、性格是可以改变的呢？前者，她称之为：固定型心理定向，将心智视之为存在（entity）；后者她称之为成长型心理定向，将心智视之为增长（incremental）。两类孩子、两类成人自学者、两类领导表现出不同的发展取向。

这本书即为mindset理论提出者所写的科普著作。峰哥写过一篇介绍：

- [你的故事是什么 / What is Your Narrative?](#)

备选读物：

- [奖励的惩罚](#)：科恩所著。（比较适合非专业读者）
- [无条件养育](#)：还是科恩。飞之鸿推荐。自我决定论。这本与奖励的惩罚那本相比较，学术味道更轻，哲学思辨较少，更适合年轻妈妈看。（非常适合非专业读者）

这两本都是自我决定论在育儿领域的应用，感谢积极养育专家[飞之鸿](#)的推荐。未来，在【心智工具箱：自我决定论】的后续文章中，仍然会涉及到。

最新的：August 01, 2013

[向前](#) [向后](#)

记住你的样子：写给毕业生的十篇文章

每年毕业季，伤感伴随兴奋。见了不少年轻人浮沉，已经疏于说教。整理一些写给刚刚走出校门、参加工作的朋友们的文章。

1. Paul Graham：如何才能去做喜欢的事

全文参见：[如何才能去做喜欢的事情](#)

声望会一点点地改变人们的爱好。为什么职业生涯选择，要选较难的事情，绕开那些表面名利双收的。因为后者需要加上那么多名，那么多钱，才与你喜欢的事情打成平手。

2. 德鲁克：管理自己

全文参见：[德鲁克：管理自己](#)

正是这篇1999年的经典文章在历史上首次提出【知识工作者】自我管理的概念。自我管理中面临的挑战看上去比较明显，甚至非常基本，其答案可能不言自明，甚至近乎幼稚。但是，自我管理需要个人，尤其是知识工作者，做出以前从未做过的事情。实际上，自我管理需要每一个知识工作者在思想和行动上都要成为自己的首席执行官。

3. 胡适：在不健全的中国，如何不堕落

全文参见：[胡适致毕业生：在不健全的中国，如何不堕落](#)

这是胡适在1932年的文章。今天读来仍然格外适用。1960年在成功大学毕业典礼的演讲，胡适将其戏称为：“问题丹”，“兴趣散”，“信心汤”。持有这三味药方上路，你做好准备了吗？

4. 蔡志浩：记住自己现在的样子

全文参见：[記住自己現在的樣子](#)

台湾认知心理学家蔡志浩写给毕业生的感言：

然后，我突然发现你们就要毕业了。这种感觉就很像原本谈恋爱谈得好好的，突然间对方就要离开了。我有一点不知所措，也有一点感伤。但是，时间总会继续。所以我能做的就是多看你们一眼，好好记住你们现在的样子。

我也想请你们在今天一整天的繁忙行程结束后，在晚上睡觉以前，留一点独处的时间给自己。这段时间，什麼事也不要做，只要做一件事：真诚的面对自己，好好记住自己现在的样子。你要跟我、也跟自己保证，不管过了多少年，你都要能在回忆中找到大学刚毕业时的自己。

我看到太多成年人在离开单纯的大学、进入複杂的社会后，过没几年就变得乾涩、麻木、冷漠、封闭、短视。我不希望看到你们也变成那个样子。我希望你们不论到了人生的哪一个阶段，都仍然能拥有感动人与被感动的能力，爱人与被爱的能力，为他人付出关怀的能力，以及对陌生的事物感到好奇的能力。最重要的是，你还要有能力保有一点理想主义的性格，永远不要轻易跟现实妥协。

我知道，现在的你们当然都还拥有这些能力。但是，进入社会后你一定会持续被各种挫折与冲击磨损。如果你只顾着适应社会而忘了自己现在的样子，几年以后你就会变得跟大部分的人一样，变成一个自己也认不得的人。你的记忆中当年大学刚毕业时的样子，是一种最强的提醒。提醒自己不要忘了自己是谁，更不要失去那些人之所以为人最重要的特质。所以，请务必记住自己现在的样子。

还有，这个社会注定要带给我们很多的不快乐。跟它对抗最好的方式，就是想办法让自己快乐。只要你还记得自己现在的样子，你就有办法在最需要的时候找到让自己快乐的方法。因为，真正能感受快乐的，是真正的你，是那颗单纯的心。

5. 贝尔：重聚

全文参见：[重聚](#)

几年之后，你会收到一封母校寄给你的邮件：邀请你回校参加五年一次的同学聚会。信中会描述这次周末聚会的晚餐和宴会，还附有前几次同学聚会时的彩照集，大家都穿着有校徽的衣服，开心地笑着。

如果我只有一条建议给你的话，那就是不要去。

参加五年一次的同学聚会是件危险的事。它逼着你回头审视在刚毕业的短短几年你所取得的成就，而且是以你同学的标准，而不是你自己的职业目标和成功标准，来评判你的成就与收入。在“欢迎回校”晚餐之前，开车驶进校园停车场，斜眼打量着周围汽车的品牌与款式，努力猜测着你的同学们毕业后混得如何，以及你与他们的差距。在“重温旧情”的鸡尾酒会上，你端着自己的杜松子酒与软饮料不知所措，当听说当年的同学已经做了高级副总裁或者成为百万富豪时，你默默计算着自己与他们的差距。整个同学会将引发你关于职业成功与个人价值的巨大焦虑和徒然担忧。

更糟糕的是，对五年后重聚场景的设想会影响你现在作出的决定。当你还在学校里时，你就可以想像得到，当你把自己的旧福特车停到两辆闪闪发亮的宝马之间时，内心有多么嫉妒！当你向那些重权在握的老同学们讲述自己建立的公司破产时，内心有多么痛楚与失望。于是你开始为了那次重聚而安排自己的生活——调整自己的职业以便在短期内获得显赫的资历，或者很快就赚大钱。你会将那些心中规划已久但是不会马上实现的梦想束之高阁，去从事那种你实际上不喜欢，但却让你有钱买得起高级轿车的工作。你将失去自己的职业目标，或者对自己真正想要的东西视而不见。你将小心翼翼地对待职场上充满风险的决定，或者对于任何职业决定都这样谨小慎微。

我写的心理学科普文章

6. 人生标准九

牛人太多，怎么去比？为什么社会上永远存在着一个“人比人”的问题。我们不会因为自己的愚蠢而悲伤，只会因为比周围的人更蠢而痛苦？

7. 别人凭什么帮你？

你出身平凡家庭；你毕业于普通大学；你没有田晓霞这样的妻子或者普京这样的丈夫；在权力、金钱乃至能力积累上，你才刚刚上路。你很年轻，你渴望成功，那么，“别人”凭什么帮你？

8. 危险的职业咨询

职业生涯思考的三个基本问题：

- 现状描述：什么东西阻碍了我走向成功？
- 追问自我：我是一个什么样的人？我的性格、兴趣与能力各自优劣是什么？
- 网络建构：我所归属的社会网络何在？我生命中看重的人跟我的关系如何？我在哪个群体中找到了归属感？我跟群体中的哪些人建立了比较好的关系？我期望成为什么样的人？期望与什么样的人建立好关系？

9. 如何转变职业生涯

埃米丽亚·伊瓦拉发现，人们之所以转变职业生涯失败，并不是因为害怕改变、缺乏准备。大多数人都具备改变的动机，但是，在具体如何选择一个真正适合自己的新工作方法上，传统职业生涯规划的方法出问题了，我们需要从“先计划后实施”到“先实施后计划”。

10. 莎拉的故事

这是我最喜欢的故事。在精致利己主义者盛行年代，它让我们重新审视精英主义。正如反精英的真正精英彼得·泰尔（Peter Thiel）所言：

精英阶层总会有这样的问题，那就是以乐观的态度来曲解事实。如今这个问题更加严重了。如果你出生在上个世纪50年代，你的收入排在全国前10%的位置，可以预见接下来20年你的生活将是一帆风顺。到60年代晚期，你会去一家不错的研究所就读，70年代晚期就可以在华尔街找到一份不错的工作，然后你还赶上了经济大繁荣。这是一个61岁老人艰苦奋斗的励志故事。可是，并不是每个美国人都有这样顺风顺水的人生。其他同龄人的故事并不是这样。

请允许我未经许可，全文转载这篇H.Kent Bowen的经典文章。与《重聚》一文同样出自《哈佛商业评论》。

才华横溢、雄心勃勃、努力奋斗的你，终将沿着成功的云梯直上云霄。或许有朝一日，你将统率你所在组织的一个部门甚至整个组织。但是随着你平步青云、手握重权，你将日益面对一些影响他人人生和升级的艰难抉择。也许有一天，你的公司将面临重组，你不得不解雇工人。

可能你与所解雇的每个人——如工人、工程师、看门人或经历，素未谋面，或许他在一个你从未留心的部门工作，而你连它的名字都不知道，或许生活给你和他的境遇迥然相异，并且在同一职位上你和他所作的决定截然相反。

让我告诉你一个他们其中一个人的故事，她的名字叫萨拉（Sara）。

虽然萨拉并不是出生在家境殷实的名门望族，也不拥有铺平其通往成功之路的其他优越条件，但是她聪明、富有进取心、足智多谋。她之所以能够少年得志，完全得益于自己的才能与努力。

萨拉成长于犹太州的一个小农场里，童年时的她，每天清晨上学之前都要花几个小时帮忙做家务。萨拉是在一个左撇子还被视为缺陷的年代，她以惊人的意志力锤炼，使得后来双手都很灵活自如。她热爱学习，孜孜不倦，每周都苦读两三本书；她十几岁时候，就看完了镇图书馆的所有书籍。虽然连跳两级，但毕业的时候却由她代表班级致告别词。

然而萨拉的技能绝不止于农活和家务，她还深具创造性，她自学钩边、编织和缝纫。坐在餐桌旁，倏忽间她就能够不参照现有的图案把一篮子碎布片仅仅靠自己对色彩、空间与对称性的感觉缝出图案很复杂的被子。

14岁的时候，萨拉成为一名女企业家，接管了她父亲的一小群奶牛。除了勤功学业和日常的农活外，她还负责牲口的健康和安全，安排饲料开支，每天挤两次奶。她把牛奶卖给当地奶制品加工商，同他们协商价钱，打理企业的账簿，无疑，在她的经营下整个企业获利颇丰。但是她没有把赚的钱留为己用，而是为了三个正上大学的哥哥支付学费。

倘若可以重新选择生活的道路。以萨拉的智力和努力，她足以取得专业以上的巨大成就。她也许可以成为一律师或医生，大学教授或企业经理，或做出更优异的成绩。但是相反，高中毕业后不久，才十几岁她就出嫁了。夫妻二人决定共同组建一个大家庭，萨拉则致力于持家。

生活中的一切难题，在她面前都迎刃而解。她的天赋早已得到证实。现在她将其诸多才能尽用于养儿育女。她教导孩子们学写作文，不仅注重语法和修辞，还注重逻辑和思想的阐述，以及如何使学术概念生动易懂。在管理他人方面她也游刃有余。她会邀请在学校闯祸的邻家小孩到自己家里及时教育他们改正错误，教导他们读书、写作和独立成就事业。她极其善于激励，深谙学习之道，以增强他人信心之法教学授业。（我从业于学术界，享有观察许多杰出教学人才的特权，而萨拉是他们中的最优秀的人才之一。）

尽管要养育8个孩子的庞大家庭并不富裕，她还是不停地周济他人。她收养了一个本地小孩，给来自南达科他州乡村的一对表姊妹安排住所，使她们可以获得比在家乡更好的教育机会。

她还不到40岁的时候，丈夫由于第一次也是惟一的一次心脏病发作去世了。五个孩子都还尚未家立业，萨拉面临着独撑家庭的艰巨挑战。自从高中毕业她就脱离了职场，职业经验和赚钱能力有限。但是性情独立、自尊心强的她深知独立撑起家业是惟一选择。同时她知道孩子们需要她花费时间和精力。因此她选择了一份对孩子们而言，而并非对她自己而言是最佳的工作。这个智力才气超群的女人选择了一份看门员的工作。

在市政大厦和教堂里，她靠打扫地板、倒垃圾谋生养家。为了补贴家用和能享有所谓的“弹性时间”，每周有几个晚上和周六她会延长工作时间帮助孩子们赚取一点零用钱。虽然这项工作收入微薄，但是每天孩子们上学前或放学后她都能在家陪伴孩子们。

我就是萨拉的一个孩子。

8年来，从我进入青春期到高中毕业，我与母亲、兄弟姐妹们并肩做着看门员的工作。我希望我能说，在那些困难的日子里我为母亲，为她的适应能力和勇气，尤其当她面对失去丈夫的痛苦时刻，感到自豪，但是我没有。相反，我感到羞耻，认为母亲的工作是自贬身份，自取其辱。在熙熙攘攘的社区里，我陪着她在众目睽睽之下到市长办公室打扫卫生，收拾醉酒后的残羹冷炙。我闷闷不乐地帮助母亲做那些使我们家维持生计的体力活。但是当我满腹牢骚或忿忿不平的时候，她就会率直而平淡地告诉我：我们必须做这个工作，这就是我们所做的，我们靠它生活。

高中毕业许多年后，我才意识到真正应该感到羞耻的是我自己想法和行为。我的母亲心蓄未用之才，胸怀凌云之志，她本可以从事在世人眼中更有价值的工作。我曾经为母亲的看门员工作感到羞耻，而今天我真正懂得了她，一个勤劳工作为我做出巨大牺牲的女人。

你将会走一条不同于萨拉的道路，但是你能从她的故事中学到什么呢？

在你的一生中，你将得到许多人的帮助。一些人为了你牺牲了他们的一生，也牺牲了他们自己的梦想、抱负和自尊。他们可能无需擦洗窗户清扫厕所，但是他们的工作是艰辛的，他们的牺牲是真实的，一点也不独特。

任何一个你将加入或领导的公司，都会有看门员和经理、接待员和执行官，他们为公司、为你的兴旺发达、为提高生产力而尽心尽力。你可以确信，这些人正在为了他们自己和公司而努力工作，而你可能甚至连他们的名字也不知道。

当你开始思考公司重组或解雇工人的时候，记住萨拉的故事。认识到你所影响的雇员都是活生生的人，他们不是数字。每个人都是某个人的儿子或女儿，父亲或母亲。每个人都在流汗，并作出牺牲以使他人生活得更好。向他们表示你的尊重和关怀，就如同向为帮助你而作出牺牲的人们表示你的尊重和关怀。

小结

在中国，不要低估反洗脑需要花费的时间。父母有毒、社会有毒，有毒的制度总会刻意挑选各类固化它的人与媒体。培养独立思想能力，不慢不行。思想自由与财务自由同样相互佐证，你要有一种能独立谋生的技能，它不需依赖老板这样早应淘汰的物种；你要记住你现在的样子，那是你最美好的回忆。

最新的: June 20, 2013

[向前](#) [向后](#)

《社会网络分析：方法与实践》译者序

本文为去年组织翻译的译作《[社会网络分析：方法与实践](#)》的译者序《社会网络分析：探索关系背后的科学与技术》。

- 在一个社交网络中，谁是明星人物？谁是边缘人物？谁是八卦传播者？谁是沟通两个不同网络的搭桥者？谁是真正的实权人物，在社交网络中沉默却拥有极大权利？
- 为什么当基地恐怖分子发动攻击时，每组人数不能超过六人？为什么网上病毒传播关键临界节点是7%，当一条微博渗透率突破它，才从线性增长变为病毒传播式增长？
- 为什么在脸谱一步一步起家时，都先要在一个小范围内吸引社群关注达到6%的饱和度，才考虑从一个小的社群（如哈佛大学），跃迁到一个更大的社群（如常青藤高校）中去呢？

本书阐释了帮助我们理解这些现象背后的科学与技术。对各类关系谜题的研究，构成了人类学术史波澜壮阔的一面。始于20世纪30年代，由社会心理学家莫雷诺创立，社会学、经济学研究者发扬光大的学派——社会网络分析（Social Network Analysis, SNA）开启了一条将关系图论化的新道路。

社会网络分析将社会关系看做节点（node）和连带（tie）组成的网络（network）。节点表示网络内的独立行动者（actor），网络则用来表示行动者之间的关系。行动者主体可以从个体、组织到国家；同样，关系也可以是人际关系、组织关系与国家关系。如果说传统回归分析等统计技术关心的是个体层面各类属性的统计技术，那么社会网络分析致力于分析关系数据。

推特、脸谱等社交媒体已成为人们生活的一部分，每时每刻，天南海北，都在产生大量实时关系数据。人们第一次在历史上提供了对人类关系图谱在时间与空间上大尺度的取样。社会网络研究者可以轻易地下载分布在全世界数千万甚至上亿红男绿女长达数年的喜怒哀乐。其中蕴涵的价值令每一位社会网络爱好者激动不已。

然而，社会网络分析庞大的学术积累已制造了一个较高的入门门槛。社会网络分析新增的三块砖头：小世界网络、无标度网络与随机网络，更使得它渐渐与物理科学的复杂性研究、计算机科学的网络科学交错在一起，走向“可计算的社会科学”（Computational Social Science）。

初学者如何更好地迈过这个门槛？本书是一本帮助你快速掌握社会网络分析技术要点、核心概念与典型算法示例的优秀图书。本书与市面上既有图书不同，它具备一个鲜明特点：基于开源软件[NetworkX](#)讲授。

截至今天，还有不少社会网络分析研究者使用[UCINET](#)等基于Windows窗口的软件。我们可以将[UCINET](#)理解为社会网络分析中的类Excel软件。海量增长的数据、日新月异的计算模型，使得这类商业软件弊端越来越明显。使用开源软件与商业软件更是在社区支持、知识再生产上差异极大。基于R或Python的开源社会网络分析包，如R语言的[SNA](#)或[GRAPH](#)、Python的[NetworkX](#)，在设计新模型、开发新算法、分析大数据与进行可重复分析等方面目前已经完胜。

本书以基于Python的网络分析包[NetworkX](#)作为社会网络分析工具，但并不是一本[NetworkX](#)使用手册。作者将重点放在如何从庞大的社会网络分析学术积累中，挑选最精要与最实用的知识点，以帮助读者形成关于社会网络分析的知识谱系图。全书可以分为四部分。第1章和第2章是基础知识，主要介绍社会网络分析的背景信息与图论基础知识。第3~5章主要介绍如何分析社会网络，分别从个体与群体两个层面，介绍社会网络的主要测量指标与分析方法。其中第3章重点介绍社会网络节点层面的四个核心指标：

- 程度中心性：哪些是明星人物？哪些是边缘者？程度中心性回答类似问题。这是最为人们理解的社会网络测量指标。以微博为例，程度中心性就是粉丝的数量，那些程度中心性高的人就是微博中的明星。
- 亲近中心性：亲近中心性通过点与其他点的距离来测量。那些在社交网络中经常与人互动、人际关系较好的人，比如公司中的八卦传播者，往往亲近中心性得分较高。
- 居间中心性：节点的居间程度，表示一个网络中经过该点最短路径的数量。在网络中，节点的居间程度越大，那么它在节点相互之间的信息传播起到的作用也就越大。在两个社会网络之间的人，比如跨界者，往往拥有较高的居间中心性。
- 特征向量中心性：那些在社交网络中沉默却拥有极大权力的人物，如《教父》中的主人翁柯里昂。社会网络研究者将他们称为“灰衣主教”。特征向量中心性就是找出他们的办法。基本原理是，一个有着高特征向量中心性的行动者，与他建立连接的很多行动者往往也被其他很多行动者所连接。在社交网络中，有这样一种人，很多明星与其做朋友，即使他沉默不语，也可能是一位重要的人物。

社会网络分析不仅仅在节点层面测量。第4章、第5章介绍如何分析群体。其中，第4章主要介绍社群划分的基础知识：如何将庞大的社会网络划分为小的组块？如何利用社会网络中的结构洞牟利？如何进行三元组普查与分析？例如，如何通过岛屿方法逐步找出推特上埃及革命的成千上万条转发的核心人物？又如，如何评估埃及革命中一个人的信息传播能力？显然，如果你的朋友们相互信任，将比那种一个明星发言，粉丝们单纯收听的星形网络传播能力更强。第5章主要介绍二模网络与多模网络的基础知识。关系还会存在于不同类型的主体之间，比如公司雇佣员工、投资者购买公司股票、人们占

有信息与资源等。这些关系称为二模关系。现实生活中的关系往往是二模或多模。比如在微博上，可以通过你的兴趣、地域、使用的标签来为你推荐新的朋友，或者基于你对一些公共事件的看法，将你划分到特定政治群体中，这些往往基于二模或多模网络的分析得出。

第6章是全书最精彩的部分，关注信息如何传播，初步展示分析动态社会网络发展的建模技巧。一条微博如何从一两个人关注突然成为流行用语？作者在实验中发现，当网络密度接近7%的时候，将从线性增长（每次增加一条连接）转化为病毒式扩散，也就是说，如果转发一条微博、加入一个网络社群等的人数比例达到7%，其他人将会在关键阶段马上跟进。这是一个推动脸谱走出哈佛大学的神奇数字。脸谱一步一步地跃迁，总是遵循一个规则——在一个社群里到达饱和点之后才移入一个更大的社群。作者通过手写Python算法，为读者打开动态社会网络与网络仿真的大门——我们如何用算法来模拟人类社会各类关系的变迁？有了自己亲手实践算法的经验，读者未来使用[NetLogo](#)等网络仿真软件，将更加得心应手。

对于初学者来说，第4~6章这三章有一定难度，需要同时理解社会科学与编程技巧两方面知识。第7章则简单明了，主要介绍获取网络数据的入门知识。如果希望深入了解，可以阅读作者推荐的相关资源。附录A介绍收集社会网络分析所需数据的传统方法、伦理准则与相关API。附录B介绍如何安装本书涉及的相关软件，如[NetworkX](#)、[matplotlib](#)等。

总而言之，作为一本技术非常新颖的入门读物，本书通俗易懂，基于Python进行分析使得其灵活性变得更高。可以说，本书令学习者从一开始就有上手实践的能力，除介绍网络数据获取技巧、网络抽样方法、网络在个体与群体两个层面的基本属性之外，还涉及目前日益热门的网络模拟方法，融合基础理论与算法于一身。简约却不简单，上升空间非常大！无论你是对社会网络感兴趣的大众读者，还是社会网络的专业研究者、开发者，相信本书都会在社会网络的理论与实践两方面给予启发！

有趣的是，全书通过基于[GitHub](#)网站协作，使用[Markdown](#)语法完成。全书第1章、第2章由中科院心理所硕士、北京语言大学心理学教师王颖翻译；第3章由中科院心理所硕士、安人公司同事王薇翻译；第4~6章由香港城市大学媒体与传播系博士候选人、互联网挖掘实验室研究员王成军翻译；第7章由香港城市大学媒体与传播系博士候选人刘璟璟翻译；附录A由北京大学教育学硕士、安人公司同事曲元周翻译；附录B由吉林大学心理系学士、安人公司同事牟百会翻译。全书由阳志平审校成书、统一定稿。

感谢各位参与翻译本书的友人，更感谢协助校阅的豆瓣网友孔明、BOOMER与哈哈哈。最后特别感谢在组织翻译的过程中，机械工业出版社华章公司编辑吴怡老师与秦健老师。在去年杂事甚多的情况下，他们一再包容与理解我拖延交稿。他们的细致工作，更使得本书增色不少。希望这本书的面市能够帮助更多人迈入一个广阔迷人的社会网络分析世界。

始生之物，其形必丑。水平有限，不当之处，敬请读者指出。全书如有任何翻译疑问或者关于社会网络分析软件的使用问题，欢迎与我联系。未来有关勘误，也敬请留意华章公司相关网站。我的联系方式是：

- Email: jm@yangzhiping.com
- website: yangzhiping.com

如果读者希望深度研读社会网络分析，可以阅读我们整理的图书资源：

- 阳志平：[社会网络分析入门书目导读](#)
- 王成军整理的豆列：[社会网络和复杂网络研究](#)
- 阳志平整理的豆列：[社会网络分析技术：探索复杂性与自组织性](#)

阳志平

2013年3月6日于北京

最新的: June 17, 2013

[向前](#) [向后](#)

关于计算认知科学的随想

为什么要关注计算认知科学

如果你是心理科学专业相关从业者，我强烈建议关注计算认知科学。未来十年，心理科学的下个皇冠在这里。

科学是个试错与寻找证据的过程。试错成本很低，仅需要一台笔记本电脑；试错很快，反复进行模拟与假设，快速迭代很多轮；总在整合证据，往下整合来自认知神经科学的证据，往上整合来自人格与社会心理学的证据；证据普适性很强，因为用更本质的数理模型来模拟心智。这样的计算认知科学，能不出大成果吗？

为什么在十年、二十年前，计算认知科学并不流行，也无从回答大问题。本质上，在于没有今天这么多的开放数据。如果说今日自然语言处理，80%新进展可以归结于越来越多的数据。计算认知科学也是如此。模型的进步仅是问题的一小部分。

计算认知科学的研究特色

使用算法（目前热门是机器学习中的神经网络的深度学习、贝叶斯）建模人类心智存在，并使用传统心理科学行为实验方法与证据予以校验。

计算认知科学的实践意义

推动认知科学走向【可计算性】，并将其带来的启发，应用在机器人、社交媒体与心理健康等广泛领域。

计算认知科学的位置

处在比认知神经科学略高，比人格与社会心理学略低的思考水平。因为大型仪器使用较少，不需要太庞大的科研基金，需要编程技能、数学技能与探索人类心智的热爱，目前在国内尚不流行。

计算认知科学教材与专业读物

<http://www.douban.com/group/391831/collection>

计算认知科学教材

<http://health.adelaide.edu.au/psychology/ccs/teaching/ccs/>

计算认知科学入门论文精选集

- Cottrell总结的认知建模论文精选集：<http://t.cn/zYQeXcs>
- Tom Griffiths总结的贝叶斯方法论文精选集：<http://t.cn/a3Vw1a>

计算认知科学相关学术豆列：从事认知科学、社会网络专业研究者可参阅

- 心灵电路：<http://book.douban.com/doulist/1222905/>
- 社会网络分析技术：<http://book.douban.com/doulist/1380669/>
- 技术派心理学：<http://book.douban.com/doulist/1222833/>

最新的: May 16, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智工具箱（14）：奖赏会伤人

如果说动机是人类行为的食物，驱动着你去做事。那么，这些食物分成什么种类？偏食会带来什么恶果？如何将偏食损失最小化，培养更好的动机偏好？「心智工具箱：自我决定论」第二篇《奖赏的惩罚》尝试回答这一问题。（涉及经典实验与最新研究太多，将五个小节拆成三篇来发。）

工作与学习

当你还是孩子时，你会观察到成年人在工作。当爸爸妈妈穿上工作服，他们似乎变为另一个人了。就像在玩假装游戏，每天早上，在穿衣镜前，将快乐的私人自我脱下来，收拾妥当，叠放在衣架上，然后套上严肃的工作自我出门上班。偶尔，大人们谈起工作，总是一副精疲力竭的样子：

你不懂，工作哪有不累的?
那么，为什么还要工作?
还不是为了那点工资（养你这个吃货:D）

在大人眼里，哪有不累的工作。工作首先是解决温饱问题；其次才是个人发展；只有极少数时间属于快乐。那些奖励，如各类奖金与福利就足以让大人们高兴一阵子。

是啊，工作哪有不累的。小孩带着疑问，背着书包上学啦。奇怪的是，你在学校里面，也会观察到同样模式。是啊，学习哪有不累的。学习首先是解决未来进一步受教育的问题，如考上大学；其次才是个人成长；只有极少数时间属于兴趣。大人们将自己世界中的模式，理所当然地迁移到孩子世界中来：“请你写完家庭作业，才可以玩游戏、看电视或课外书。”小孩喜欢的娱乐，就像大人的领导给他们的奖金，是给小孩子们的奖赏。

就像是一场交易。你付出社会认可的辛劳，然后奖赏伴随而来。反之，则是惩罚。随着人类社会日趋温和，战争与暴力日益减少，惩罚日渐隐蔽。渐渐地，社会已经习惯用表扬、声望、金钱、奖品与排行榜等各种奖赏来与你交易。人们相信付出它们，就会买回期待的行为结果，如听话的下属或孩子。

著名的斯金纳箱

你已习惯的这种交易正常吗？工作与学习必须很辛苦，必须有奖赏来刺激吗？人类真的是斯金纳箱中的小白鼠，给予反复正强化的奖赏，期待的结果就会自然而然来？

德西们的实验

在挑战陈腐观念时，心理学史上总是少不了一位初出茅庐的心理学家。这一次，登上历史舞台的是刚刚毕业的心理学博士德西（Deci）。虽然美国心理学家怀特才是学术史上第一次质疑它。在1959年的经典论文(White,1959)中，怀特令人信服地论证道：

“在发展能力中，比起只通过满足基本生理需求进行奖励，任何动物都更多受到好奇心和兴趣的驱使”。裸猿们当然也不会例外。

德西1970年从诺贝尔奖得主西蒙所在卡内基·梅隆大学获得心理学博士学位。他是怀特粉丝，相信人类好奇心、兴趣重要性超乎人们想象。与怀特不同，他第一次在心理学史上设计实验来观察奖赏如何伤人。这就是他的博士论文。在实验中，德西让实验参与者玩一个趣味智力游戏——索玛立方体(SOMA CUBE)。这是一个类似于俄罗斯方块的嵌套游戏，玩家需要将七个索玛方块拼成图纸上指定形状。

索玛游戏

德西将玩家分成A、B两组，他们都使用同样图纸，分别让两组玩家玩三天。每次他都骗实验对象，你需要玩三次。结果，在玩到第二次时，他就放玩家鸽子，说，现在不得不暂时离开实验室十分钟左右，去录一下数据。实验室中还摆放了时代周刊、纽约客和花花公子等杂志。（真的有花花公子，那时是1969年！）你们可以继续玩也可以看看杂志。

当然，他没有离开实验室，只是躲在实验室镜子后偷窥。镜子是单面镜，德西能看到玩家，玩家看不到他。德西偷偷观察玩家们在等待期间，会继续玩索玛游戏多久，还是立即去看杂志。A、B两组都这么处理，唯一区别是德西会在第二天，奖励A组一美元（等于今天的五美元）。

如下表所示：

当德西溜走之后，第一天A组与B组差异不大，两组玩家都继续玩了三、五分钟；第二天，与大家猜想的一样，拿到奖励的A组玩得更久，他们都超过五分钟！然而，第三天发生大逆转！与第二天相比较，之前拿到钱的A组只玩较少时间，相反，一直没拿钱的B组反而玩了更多时间！

在心理学历史上，德西第一次成功通过实验证明金钱等外部奖励对人们动机的伤害！与此同时，另一位初出茅庐的耶鲁心理学博士马克·莱普（Mark Lepper）1973年也登上历史舞台。他的实验对象更低龄一些，玩的游戏是绘画游戏（felt-tip makers）。在莱普的研究中，小孩们被分为三组：

- 期望有将奖励组（Expected award）：这一组的小孩子被告知，如果他们跟着描绘本画画就能得到奖励（一本特别的证书）
- 不做任何处理组（No award）：这一组的小孩子不做任何处理，没有奖励
- 不期望有奖励组（Unexpected award）：这一组的小孩子事先并不知道会获得奖励，但是结果获得意外之喜

几天后，把孩子们重新带到实验室，给他们大量好玩的玩具，包括前几天小孩子们玩过的绘画游戏。这一次，不给任何孩子奖励。结果发现，期望有奖励的孩子对绘画游戏的兴趣远低于没有得到奖励的孩子。如下图所示：

并不仅仅是益智游戏与绘画，也不仅仅类似于金钱与玩具这样的实在奖励，有时候不过是名声或称赞等内在观念诱惑，也带来了伤害。这一次，是文艺青年们登上舞台。在西方，从文艺青年变身为专业作家，离不开各个大学开设的创意写作培训班。这次的实验对象来自布兰迪斯大学与波士顿大学创意写作培训班中的72位文艺青年。阿马比尔(Amabile, 1985)也将他们分为三组：

- A组：出于内部原因写作
- B组：出于外部原因写作
- C组：不做任何处理

A组文艺青年们听到、相信的是这样的写作诱因：

- 我从阅读自己写过的作品中得到大量乐趣
- 我喜欢自由表达
- 通过写作，我能获得新的洞见
- 我非常满意自己写作的清晰与雄辩
- 在写作时，我很放松
- 我喜欢玩文字游戏
- 我喜欢和写作时的创意、文字、事件与图像打交道

B组文艺青年们听到、相信的是这样的写作诱因：

- 我意识到，每年都诞生几十本杂志，自由作家市场正在不断扩大
- 我想让写作老师对我的写作潜能留下深刻印象
- 我听说某本畅销小说或者诗集得到了财政支持
- 我会因为作品而受到公众的关注
- 我知道最好的工作岗位都要求良好的写作能力
- 我知道写作能力是被研究生院接受的主要标准之一
- 我的老师和家长都鼓励我进入写作行业

所有学生都被要求写一首诗，这些诗由独立评审员进行创造性评分。分数最低的是哪一组？大家猜一猜？如果你是文艺青年，你属于哪一组？

不仅仅是实验室研究发现奖赏会伤人。来自真实生活调研也证明这一点。在学校里，受外部动机驱使的学生成绩往往比受内部动机驱使的学生差，尽管差异并不是很大(Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991)。习惯假装游戏的青少年，会在日常生活中发展出一个假我，在不同情景下表现出相互矛盾的心理品质。同样，在企业里面也发现大量类似结论。Deckop,cirka(2000)对非盈利组织研究表明，绩效工资制度降低员工自主性与内在动机。

青春期少女的假我现象

两段历史公案

在上个世纪九十年代，类似实验证据的累积，达到一个新的高峰。因为「奖赏的惩罚」这一概念与多数假装着在努力学习或工作的人们常识不符。恰逢上个世纪七八十年代，不自信被看做人生所有问题罪魁祸首，如婚姻适应不良、猥亵儿童与暴力犯罪。欧美掀起了一场“提高自信运动”。在操场上，一大群人相互狂热地喊道：你真是太棒了！你干得太出色了！因此，「奖赏的惩罚」支持派与反对派在九十年代，分别在哈佛商业评论与心理学术期刊上发生激烈对撞，导致两段历史公案。

首先是美国著名作家、育儿专家科恩在1993年出版《奖赏的惩罚》，然后在《哈佛商业评论》1993年九、十月合集上撰文《为什么奖励计划难以发挥作用》(Kohn, 1993)，指出奖赏在企业失灵的表现与原因。结果，科恩的文章引起各位组织行为学家、咨询公司老总群殴，在次月，双方各自发表文章驳斥。你是相信以兜售企业员工奖励方案为主要业务的管理咨询公司还是科恩？

其次是第二年，发生在心理学界内部的纷争。1994年，德西已成权威，面临人生第一次理论上的大挑战。青年心理学家卡麦隆(Cameron)在博士论文中，使用元分析研究技术，综述100多项实验研究成果(Cameron & Pierce, 1994)，结论是大多数奖励无害，奖励促进创造性。她试图反驳德西、莱普与阿马比尔等人的研究结论。

德西们能经得住考验吗？在这场卷入多位著名心理学家，持续六年多的学术争论中，最后结局是德西们完胜。在指出卡麦隆与她导师的各类研究错误，比如挑选对自己有利研究报告，忽略不利研究报告；对奖励厘定不清之后，德西们在1999年，通过一份非常完善、堪称元分析典范之作的研究报告，彻底捍卫了声誉，从此将争议一锤定音。德西们在这份研究报告(Deci, Koestner, & Ryan, 1999)中，对过去三十年128项实验研究进行审慎调查，结论是：外部奖励削弱内在动机。这场争论使得在动机心理学中，自我决定论令人信服地领先于其他研究模型。

自我决定论创始人爱德华·德西

小结

Paul Graham在[如何才能去做喜欢的事情](#)中写道：最危险的谎言来自孩子的父母。如果某人选择无聊的工作是为了让全家人生活得好一点，很多人也真的是这么做的。那么他的孩子很可能受其影响，也认为工作挺无聊的。如果父母能为自己多考虑考虑，教出来的孩子反而会好一些。热爱工作的父母对子女的影响是昂贵的房子无法带来的。

- ps1: [@飞之鸿](#) 曾写过篇青少年假我现象的分析，专业读者可以翻翻：<http://t.cn/zT1FLpL/>
- ps2: 豆瓣讨论参见：[心智工具箱（14）：奖赏会伤人](#)

最新的: May 12, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智工具箱（13）：幸福的来源

如何选择更易带来幸福与健康？正在成长路上的你，如何更好激发自己与别人内部动机？「心智工具箱：自我决定论」尝试回答。且让我们先从人类基本心理需求谈起，是否有比马斯洛需求层次论更靠谱的理论？

幸福的来源

2004年，我们做了一个研究：普通人的幸福。主要面向专业人士，如教师与校长，询问人们：

- * 您第一次感觉到幸福，那是什么样的情景？
- * 您认为最幸福的事情
- * 您认为最不幸福的事情
- * 您现在的职业，对幸福有什么影响呢
- * 如果您可以换一份工作，您最想从事什么职业

在进行访谈后，再邀请每位参与研究的朋友填写一份问卷，包含主观幸福感、心理健康、工作满意度、薪资水准与人口学信息等。接着，将录音转为文字，进行中文分词与词频统计。最后，基于扎根理论，使用质性研究辅助软件ATLAS.ti与Nvivo，试图从中挖掘出幸福的通用模式。

在访谈者问及「如果您可以换一份工作，您最想从事什么样职业」时，我们听到这样的回答：

研究者：那你觉得从事什么样的职业可以让你更幸福呢？

访谈对象：广告业，服装设计

研究者：能具体说说吗

访谈对象：因为小时候家里有那种娃娃，自己做衣服给娃娃穿，...小时候，我妈妈上班出门前会问我，我这样穿漂亮吗，我说恩恩，如果那样会更漂亮，我自认为至少到现在，服饰搭配的风格还是蛮好的，还是能够接受时尚的，比较前卫的我也能接受，。。。我觉得有另外一种职业可以选择，我会选择这种比较时尚前卫的，。。。我的想法就是这样稀奇古怪的，乱七八糟的，如果真的能让我实践的话，我会觉得这真的很幸福的事情，达到我的梦想，很开心:D

我们获得一些什么有趣发现呢？按照心理学传统，我们将幸福分成主观幸福感与幸福表现行为。什么是主观幸福感？这是心理学经常使用的概念，它指你对生活整体满足程度、快乐程度等体验，一般是使用积极情绪与消极情绪形容词表来评定。比如，在这个研究中，这样来评定：

主观快乐自评量表与主观幸福感自评量表题目示范

大家可以尝试完成第一部分四个题目，它是主观快乐自评量表（SHS），表示您当前快乐程度，当时研究时，当作主观幸福感参照值来计算。第二部分则是主观幸福感问卷部分题目示范。

幸福表现行主要是指影响到您感知到幸福的行为事件，也就是主观幸福感来源。早期研究幸福的心理学家，往往将主观幸福感与幸福表现行为混为一谈。相反，在我们的研究中严格区分。最后，从中发现幸福表现行为，什么样的通用模式呢？如下图所示：

幸福来源的7S模型

这些术语分别代表什么意思？先看模型图左边，更多与成就、能力相关：

- * 物质满足—指对金钱、名誉、地位等外在物质条件感到满意。
- * 专业成就—指在工作中表现出来的出众业绩和成果。

再看看模型图右边，更多与人际相关：

- * 家庭温馨—指家庭环境拥有一种亲切体贴的氛围。
- * 人际和谐—指人际关系稳定和睦，与他人交往的过程很愉快。

最后看看模型图中间，更多与自主性相关：

- * 悅乐事件—指能带给自己身心快乐的活动或事件。
- * 自主控制—指对自己的日常生活和工作的自主把握控制空间。
- * 身体健康—指身体状态良好，有足够的精力和体力应付日常生活和工作中的各类事件。

我们将其戏称为幸福7S模型。在研究后期，根据这个幸福模型建立测量问卷，发现它求出来的分数，对主观幸福感、心理健康、职业倦怠、离职行为与工作满意度等很有解释力。

自主、胜任与归属

这个研究作为商业产品一部分，很快大规模用在教育实践与教师培训中。不过，当时我有一个疑问：为什么从大量访谈中提取出来的幸福模式偏偏是七种？不是台湾学者陆洛（1998）所言的九种，也不是美国学者Ryff与Keyes（1995）的六种，并且维度指向与他们出入较大。虽然来自教育实践一线的反馈与数据校验，证明我们的幸福模型靠谱。

时间很快步入2008年。我的疑问意外得到解答。因为共同发起一个灾后心理支持组织，得以与专研人类动机与情绪发展的咕咚相识。有一天，我分享2004年建立的幸福模型。咕咚给出了自我决定论的漂亮解答。

原来，我们建立的幸福模型与自我决定论不谋而合。自我决定论研究者德西与瑞安（Deci & Ryan, 2000）认为人们存在三种基本心理需求。它们从人类动机层面解释了幸福的来源，如图所示：

人类的三种基本心理需求

它们各自含义是：

- * 自主性（autonomy）：或称自主需求，是指人们感觉自己行为是自发的，并且完全出自自己选择；
- * 胜任感（competence）：或称胜任需求，是指人们对行为或行动能够达到某个水平的信念，相信自己能胜任该活动；
- * 归属感（relatedness）：或称关系需求，是指人们感觉到自己与别人有关联，是一种在意别人，也同时希望受到别人在意，人们需要来自周围环境或其他人关爱、理解和支持，体验到归属感。

人类动机行为都是为满足这三种基本心理需求，幸福感与此密切相关。自主性，强调人们对主动权的感受；胜任感强调人在与环境互动时，希望能够产生有效反馈；归属感强调人们希望与他人发生关系的渴望，如同同事间人际和谐或者恋人间的亲密关系。

在2008年，意外发现幸福7S模型与自我决定论三种基本心理需求之间的连接。此时，我才意识到，原来，幸福的来源本来就是人们的动机嘛！而我们的模型，恰巧与自我决定论相互佐证。如下图所示：

Swb Needs

有趣的是，咕咚提供的自我决定论中文论文作者，恰巧是十多年前，我第一篇正式发表的论文指导老师大郭。世界就是充满这样奇妙的联系。

并不仅仅是我们的幸福模型与自我决定论的研究相互佐证。来自Barrad、Deci和Ryan（1998）的研究同样发现，在公司里，通过对雇员自主、能力和归属这些基本心理需要的满意度可以预测他们工作时业绩和快乐程度。作为人类跨文化、跨历史存在的基本心理需求，大量研究都发现类似规律。先让我们看看一项来自大型调查获得的证据。

爬梯子 VS 万花筒

人类动机理论，马斯洛需求层次论最知名。即使不是心理学专业研究者，也能侃上几句。乍看之下，马斯洛似乎对人生意义给出答案：人活着不就是满足一层又一层需求，直到最后「自我实现」吗？这样一来，活着就是一个需求驱使的生命过程，活着的目的也就是为实现终极目标：自我实现。这是一个美妙的理论，可是人真的就是在或者只是在满足一级又一级需求吗？活着，就是在玩一个爬梯子游戏吗？

Ladder

究竟是马斯洛层次需求论更靠谱还是自我决定论三种基本需求论更靠谱？Diener借助盖洛普调查，做了一项大型研究。（Tay & Diener, 2011）在2005年到2010年，对123个国家十多人调查发现，马斯洛层次需求论多数时候靠谱，但是，马斯洛需求层次论最重要的观点，底层需求制约高层需求，完全没有得到证据支持。

研究者们采访时发现，部分加尔各答贫民窟人们，他们虽然不满意贫困，但是非常快乐，因为在家庭和朋友方面富裕。Diener发现，即使人们在危险环境下，也不是不能快乐。相反，Diener大型调查多处支持自我决定论的需求观。缺失自主性伴随消极情绪；归属感带来积极情绪。（在Diener研究中，是Social、Respect与积极情绪普世显著相关；Safety、Respect、Autonomy与消极情绪普世显著相关）

并不仅仅心理学证据支持这三种基本心理需求普世存在。来自管理学研究也存在大量类似说法。哈佛商学院教授、《创新者窘境》作者克里斯坦森在新作《你要如何衡量你的人生》（Christensen, Allworth, & Dillon, 2012）中引用类似框架（参见：<http://capexboston.com/?p=129>），强调自主、胜任与归属。在书中，他引用乔布斯演讲，说道：

「唯一让人有工作满足感的方法就是从事你认为伟大的工作，而通向伟大工作的唯一方法就是爱上所从事的工作。如果还没找到这种工作，那就继续找。不要将就，要跟随自己的心，总有一天你会找到的。」

另一个类似框架是我反复推荐过的《哈佛商业评论》经典之作成功万花筒（Nash & Stevenson, 2004）。追求成功犹如射击一组移动目标：每当你命中一个目标后，从其他方向又会冒出另外5个目标。因此，在取得一项成就之后，你的喜悦又很快被新的压力和焦虑代替——更多的问题，更多的期许，更高的目标。成功人生的意义在于让每个目标都同时具备快乐、成就、意义、传承四种元素，并且对目标采取「适可而止」而非「多多益善」的态度。

这种人生策略就好比万花筒，它有四个小隔间，在你的一生中，你可以不断地往每个隔间放入一些色彩斑斓的玻璃碎片（即你追求并实现的目标），从而使属于你的万花筒图案越来越丰富多彩。这四个小隔间，都体现着人们基本心理需求，它们是：

- * 快乐（happiness）——对生活感到愉快或满足。
- * 成就（achievement）——你取得的成绩超过其他人苦苦追求的类似目标。
- * 意义（significance）——感觉自己对所关心的人产生了积极影响。
- * 传承（legacy）——建立价值观并取得成就，以帮助他人在未来也获得成功。

Kaleidoscope

小结

人生并不像马斯洛需求层次论一样，在玩一个爬梯子游戏，先通过乏味工作获得物质满足，幸福与快乐就会接踵而来。与越爬越累的策略相反的是「万花筒策略」，它强调把玩、观察、惊奇与自主。精彩人生，如同万花筒般，三类基本心理需求纷纷扬扬，混杂出积极情绪之花。

在你所拥有的时间。你，看到那自主、胜任与归属的人生碎片吗？还是局限在成就一个维度？

最新的：April 29, 2013

[向前](#) [向后](#)

产品设计纠结录（二）：碎语

写产品类的文章，其实最不靠谱。产品设计如水，随着公司资源状况、客户状况、行业状况而不断变化。当时对，未来不对；在甲公司对，在乙公司不对；张三来做，是对；李四来做，不对。有那个闲聊功夫，还不如多钻研一些技术。

好的产品无不是上天赋予的幸运。恰当的人拥有恰当的资源，在一个恰当的时机，做出一款打动人心的酷玩意。

无论如何，总有一些必须思考产品的时候。在此，记录一些思考。

产品设计纠结录的第一篇名为《放大器》，参见：[产品设计的本质是什么？](#)

第二篇碎语，主要整理2011年12月23日-24日发在微博上的一些思考。

1.产品设计常与选择打交道。团队可准备1个选择记录本。当初做出的选择，有它的前因后果以及自身的优先级别。但，战到中途，加入某个元素或仅是更改名称，容易破坏前项选择依赖的重大前提。

2.强调敏捷开发与快速原型的，而又的确成功的团队，常具备一个重要气质，即，产品与技术是合体的。如github，又如37signals。通过他们的快速开发，向用户证明了，团队能力，且有惊喜。这很巧妙，将半衰期过短的产品族群转为对团队的信任与喜欢。因此，github们常强调特立独行的文化。

3.为什么平均值与用户调研不靠谱？因为它依赖与展示的是当前产品架构。而好的产品需要超越常规设计，创造新的术语与模式。此时，需要格外重视极端值。STC算子就是一个简洁而漂亮的思考技巧。

4.STC算子分别从时间、空间、成本三个方面，让人去摆脱心理惯性。但，在实际沟通中，这种摆脱常是失败的。看到世界真相与拥有勇气去接近真相是两回事。当下安全的选择会保住饭碗，所以，乔布斯常是孤独与霸道的。

5.伟大的创新者具备双重人生体验或能力：1) 在一个少数人世界中生存并发扬壮大，这个世界，是一个创新者的世界，使用不同于多数人的言语、模式、规则、技能；2) 与多数人世界沟通的能力。少数人世界的人生体验或技能，能在连接两个世界的薄弱环节突破，最终影响多数人世界。

6.名字一旦被夺走，就再也找不到回家的路了。千寻，真是好名字，要好好珍惜它呦。宫崎骏作为伟大的创新者之一，这句话读来，总是那么感动。对事物的命名，总是逼近真理的第一步。对软件开发中的优良做法的命名导致了设计模式的诞生，同样，发明与创新中的模式规律也可以以名之。

7.格雷厄姆在对投资与投机进行区别时，将对模式化操作的贬低作为投资原则之一。这里暗暗藏着一个炒股或投资时的高级技巧，在某种模式规律诞生时，用最快速度杀入，然后最快速度退出。同样，在创新上，也是如此。这也是众多ctoc产品成功的基石。但，伟大的创新者总是发现模式而非投机。

8.老阿站在25万专利与人类智慧巅峰上，鄙视所谓的创新者，写道：创新过程的悲剧就在于，人们在解决高级创新的问题时，一直在应用仅与解决低级创新有关的方法。他将人类创新分成5个层级。重商主义时代，人常因抄袭高级别创新，而在低级别的创新上获得收益而自诩为成功创新者。我吐！

9.在互联网时代之前，思想大师层出不穷，因为当时的信噪比较弱，到了今天，纯粹的思想与二流的思想+外在的产品包装，对人的情绪唤醒程度大不一样。因此，未来思想家与产品捆绑的概率较大。思想进化与传播路线在今天，需要载体来屏蔽噪音与放大自身纯粹的一面。

10.我将卓越产品经理与卓越心理学家的共同点，称之为：。因为信噪比，所以卓越产品抓住对时空变量影响较致命的地方不放，最终容易突围而出。参见：产品设计纠结录（一）：<http://www.yangzhiping.com/psy/products1.html> 放大器>

11.时间的故事。乔布斯、恩格尔巴特、阿齐苏勒、莫雷诺（社会网络分析、心理剧发明人）等我敬佩的牛人，无不是用了一生，才在某个领域达到巅峰。上述人物无不有个在35岁之前的悟道时刻。再用几十年去证明。当思想叠加大尺度的时间，就容易突破细碎生活，最终获得较高级别的人生自由度。

相关豆列

- [成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)
- [ReWork创业书单](#)

最新的: April 25, 2013

[向前](#) [向后](#)

但是先生

中国文化中有对双胞胎，一位是差不多先生，另一位是但是先生。今天说说但是先生。从小到大，我们每个人都非常喜欢他。

但是先生是怎样炼成的？当他还是小正太时，他有着圆圆的脸、大大的眼，每位看到他的阿姨都喜欢抱抱他。有一天，他高高兴兴地，将考试成绩告诉妈妈：

妈妈！我的语文考了九十分了！哈哈！

但是小正太满脸期待，摇晃着白白嫩嫩的小手，张着大大的眼睛，望着妈妈，希望获得妈妈的鼓励。不过，早有蓄谋的但是妈妈开始了但是先生养成计划第一步：

亲爱的孩子，我对你的语文考了九十分，非常满意！但是，你的数学成绩只有八十分，还需要多加努力哟。

但是妈妈在表扬但是小正太的时候，前后语气一如既往平稳，只是，在说到但是的时候，会不由自主地加重一下音调、皱皱眉，好让但是小正太尽快习得家族必杀器：但是。

小正太啊、啊、啊地张大嘴，小小的他，还无法分辨谁对谁错，没心没肺的他，想，嗯，是的，爸爸妈妈肯定是对的，听话的小正太握紧小手，暗暗地说，数学那门功课，我得加油了！——我们不知道的是，那天晚上，但是小正太在爸爸妈妈睡了后，一人还是睡不着，睁着大大的眼，望着圆圆的月，想：但是，我真的不值得表扬吗？

花开了花也谢了。但是小正太长大成人，完整习得但是家族必杀器。那些年，但是先生都学习到了一些什么样的技能呢？

- 伴随表扬的但是：典型句式如，你虽然做得很不错，但是，你可以做得更好。
- 交换利益的但是：典型句式如，虽然我很乐意帮助你，但是，你能否。balabala一堆条件。
- 委婉拒绝的但是：典型句式如，我有足够能力帮助你，但是，balabala一堆理由。
- 变相泄气的但是：典型句式如，我很支持你考研写书旅游追逐梦想，但是，你真的行吗？balabala一堆逻辑。
- 自我贬低的但是：典型句式如，我很想完成某件事，但是，我真的行吗？balabala一堆案例。

一年又一年，越来越多的中国人成了但是先生，中国也从此变为一个但是国了，那是一个既不会鼓励别人，经常给别人扫兴；也不会自我鼓励的国家。在这样的国度，我们通过但是，来学会扫兴自己与扫兴别人；通过差不多，来学会放弃对事物与美的精致追求。

备注

“差不多先生”是胡适先生的一篇妙文。这篇“但是先生”是写自我决定论系列文章时，向胡适致敬的一篇小文。

友人尹佑的评论也值得参考：

在许多生活或感情的案例里，当求助者在面对问题所展示的态度，在描述自己不愿意从行为上彻底改变困境时，开始寻找理由逃避以便安于现状时，几乎所有人都下意识蹦“但是”、“可是”这类转折词。

以前我说过，当你开始用转折词时，便是逃避的开始。

而且这容易形成习惯性选择，这种选择甚至由于长期的习惯性训练，被强化成了下意识，难以觉知。

由于习惯性地用“但是”来给自己寻找不努力改变现状的理由，但是先生就一直在原来的困境里，难以挣脱，形成恶性循环或者闭环。

最新的: March 28, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智十二宫：聪明人写的关于心智的书

模仿肖兄的《R书精选之十二宫》，从浩瀚如烟海的读物中，精选十二本靠谱的心智读物。读得越多，懂得越少。心智之谜，探索无止境，书鱼知小。

诺奖得主自传

大体上，学习知识，会经历几个阶段：1) 对领域的偏好：不知道自己感兴趣的是什么；2) 对模式的偏好：牛人辈出，吓得自己以介绍牛人为荣；3) 对共鸣的偏好：有了一定独立思想，渴望人群的响应。4) 对时间的偏好：开始触摸到真理的存在，并愿意放弃一些外在，甘于平淡。

读高手自传尤其是心理学家的自传，往往是最好的模式之一。如何判断重要问题？如何解决难题？如何寻找事业与婚姻的平衡？

读物1：我生活的种种模式

你能想象一个人身兼管理学家、经济学家、计算机科学家、心理学家等多项头衔，拿过诺奖的经济学奖，顺便再拿个图灵奖，至今几十年过去了，还是计算机科学论文被引第一吗？西蒙老大的技能树是：语言 =》高等数学 =》符号逻辑 =》政治学 =》经济学 =》人工智能=》认知科学与心理学。这就是奔诺奖去的技能树。

备选读物：这本书经常买不到，买得到的备选读物推荐：

- 穿越歧路花园：仍然是西蒙传记，但是是科学史学家、美国医学图书馆展览馆馆长写的。

读物2：追寻记忆的痕迹

记忆是心理学研究的皇冠，出过2.5位诺奖得主（那半位是谁？卡尼曼老婆）。院士20来位。有名夫妻两对；著名病人二位，Science等高引用论文上万篇。如果从魔瓶中跳出魔鬼，能赐予你一项能力，智力研究者Perkins开玩笑：增大我的工作记忆容量。你将突破才能的瓶颈。这就是其中一位诺奖得主。作者在低等动物海兔(Aplysia)身上，找到了学习记忆过程所需要的神经环路、揭示了其细胞和亚细胞机理、发现了神经信息的变化、并证明了第二信使环腺苷酸(cAMP)的重要性。其中一些基本原理在高等动物中也适用。

备选读物：

- Memory: from mind to molecules: Kandel这本书被誉为开启了记忆研究的转型。从认知行为实验转为认知神经，究竟是好是坏？时隔十多年来，看，不一定是好事。

读物3：快思慢想

卡尼曼最近在国内被炒得火热了。我就不多说了。这本书更令人感兴趣的是，他的命运观与对幸运的推崇。译者洪兰是台湾著名认知科学家。爱人曾志朗也是。如果希望速读，可以读读我2003年发的一篇小论文，记得引用:D

备选读物：

- 不确定状况下的判断：启发式和偏差：卡尼曼学术论文合集。译者翻译不太好。新版2013年刚出，不知道是否有改进。

创新领域

在世界上，存在一些极其卓越的创新作品，如电影、专利、学术思想与编程语言，对这些人的采访与模式的分析，也是观摩高手过招，提升心智的最佳方法之一。

读物4：[创新算法](#)

有位老友，是非常有灵气的那种大学心理系老师。有次，聊到我在写的一篇关于创新的小文。当时的初衷是从语言学与创新的关系切入。创新者使用了哪些不同于一般人的术语？反过来，我们是不是可以找到一门更适用于创新者的少数人语言？

他却给我介绍了一个更好的思路：从对既有的创新文献分析与技术演化路线切入，以及将语言学的符号分析迁移到对创新行为的分析上来。

这就是来自俄罗斯的triz。基于对世界上数百万专利分析得出的结论。虽然部分案例已过时，但是作者的方法仍然没有过时。

从此，一发不可收拾。也可以给自己贴上一个新标签：Triz迷。我都在豆瓣推荐无数次了吧。

备选读物：

- triz迷入门三本大作，一本是创始人写的《创新算法》；另两本是他的学生与朋友写的：《怎样成为发明家》与《进化树》。
- 《创新的本质》：日本流派，关于创新的思考更贴近中国人的思维方式，不同于美式对创新的理解。里面对宫崎骏等的采访例子非常精彩。

读物5：[故事](#)

当你仔细分析过一百多部电影，培养电影从业者两万多人，学生拿过十七次奥斯卡奖。对这些卓越电影的分析，融合在这本书中，是不是足以称之为好书？与triz对专利的分析类似，这本书总结了电影业的卓越模式。心理科学也已经多次证明了人类记忆的故事效应。

备选读物：

- 作家之旅：将《故事》与《千面英雄》的结合。
- 华尔街日报怎样讲故事的

读物6：[黑客与画家](#)

创业的书，或讲究细节，比如如何撰写商务计划书；或摆资历，比如我的成功如何复制；或讲大道理，用一个术语串起整本书，你不服还不行，比如长尾比如蓝海比如紫牛；或写小说，比如如何从小秘到跨国公司CEO；或吹牛，比如全中国最穷小伙子如何发财。

有没有一本，心平气和，不讲细节不摆资历不讲大道理不写小说不吹牛的创业书呢？

有，这就是Paul Graham的文集——《黑客与画家》。

从第一章开始，就会心一笑，找到了自己的影子。不过试图马上寻找到发财之道的读者，可能会失望了。与其说作者是在谈编程，谈创业，谈商业模式，还不如说作者在回答：如何好奇地探索这个世界，并通过做自己喜欢的事情，阳光地获取财富？

关于Paul Graham的这本书，再多文字的摘用也是一种侮辱。实在没时间的读者，就功利地选择第六章《如何创造财富》与第九章《设计者的品味》入手吧。实验设计也需要品味，也是一种设计:D

备选读物：

- 编程之魂：与27位编程语言创始人对话
- 编程人生
- 编程大师访谈录
- Founders at Work：Paul Graham老婆写的:D

心理学分支

读物7：[与众不同的心理学](#)（心理学入门读物）

很多人是通过这本书，才对科学心理学感兴趣的。也才知道，心理学与算命的区别。

备选读物：

- 学问提问

读物8：[实验心理学](#)（实验心理学入门读物）

实验心理学是心理学技能树根基。如果希望深入阅读心理学的读者，放弃阅读其他读物吧，开始从实验心理学入手。从这本书中，可以看到心理学家怎样设计与做实验的。这可能是市面上最好的理论结合实践的入门级读物之一了。不少流行文化中广为传播的实验，比如心理定向、比如加工水平效应，都在这本书中深入介绍过。

备选读物：

- 改变心理学的40项研究

读物9：心智探奇（认知科学入门读物）

我一直想找一本综合认知心理学研究与科普的读物，结果没找到一本合适的。翻了翻，还是平克的这本略微合适。借用网友的精彩评价如下：

认知科学是一门新近发展起来的学科，Steven Pinker是其中的佼佼者，也是备受赞誉的科普作家。读的时候，我折服于他的博学、睿智，就像一个武林高手，在心理学、生物学、语言学、神经科学、人类学和人工智能各领域之间纵横捭阖、来去自如，观点独到精辟，立论严谨周密，论证独到犀利，例证丰富新鲜，行文汪洋恣肆；浅学陋识的我不得不放慢脚步，常常需要回过头再读一遍，细细地咀嚼，慢慢地消化。他善用譬喻，能以我们所了解熟悉的，说明我们所不了解的陌生理论，清晰明了。此外，很多看起来似是而非的理论，到了他的手里，三两下间就被拆解得原形毕露。

备选读物：

- [Cognitive Psychology : Connecting Mind, Research and Everyday Experience](#)
- [认知心理学](#)
- [认知心理学及其启示](#)
- [心理和脑与生活](#)

读物10：态度改变与社会影响（社会心理学入门读物）

罗伯特·西奥迪尼的《影响力》一书在中国广为传播，对于大家来说，并不陌生。在《说服的科学》这篇文章中，西奥迪尼面向职场人士，介绍了说服的六种基本原理及其应用技巧。1) 好感原理：人们喜欢那些欣赏自己的人。2) 互惠原理：人们会以同样的方式给予回报。3) 社会影响原理：人们会仿效与其相似的人的做法。4) 言行一致原理：人们会兑现自己明确的承诺。5) 权威原理：人们愿意听从专家的意见。6) 稀缺性原理：东西越少，想要的人就越多。

这本书即为《影响力》的学术版，津巴多等所作。看书如有条件，尽可能看学术版而非通俗版。学术版会告诉你来龙去脉以及限制条件。更会激发你的思考兴趣。

备选读物：

- 对权威的服从：一次逼近人性真相的心理学实验。
- 社会认同论：欧派社会心理学。1967年，当美式社会心理学如日中天的时候，美式社会心理学的教皇费斯廷格，无数今天人们耳熟的术语发明者，比如已经深深渗入到各项现代营销活动中的认知失调理论，却对社会心理学心生厌倦，退出了该领域。此时此刻，一位天才人物，泰费尔，悄悄地接上了他的班，走上了自己的欧式林荫小道。泰费尔，一位百年一遇的天才人物。他做了什么呢？他为人类提供了一个分析人们的社会行为的基本工具：最简群体范式，并建构了一个优雅的理论体系：社会认同论。豪格作为他的学生，写的这本书，反映了他的基本观点。

复杂

与其说是研究复杂，不如说是研究简繁学。

读物11：第三种文化

这本书是几十位大牛思想合集。这本书比想象的精彩，不像一般书，只是介绍牛人，让你敬仰他们，牛人之间的童年经历、思想转折、相互挖苦、点评与打趣很有意思。平克批明斯基，很少去实验室或者田野研究，而是坐在椅子上高谈阔论。大牛太多了，需要耐心读。

备选读物：

- 你为什么还不相信进化论？！：《自私的基因》或者《熊猫的拇指》或者《生命的壮阔》
- 戴蒙德系列：《崩溃》或者《第三种猩猩》或者《枪炮、病菌与钢铁》

读物12：哥德尔、艾舍尔、巴赫

最后的往往压轴。读了之后，你会感慨，怎么有人能写出这样的书，玩出如此上乘的思想游戏。

备选读物：

- [复杂](#)：侯世达学生写的，最好的复杂性研究科普读物之一。
- 意识的解释：侯世达老朋友写的，少有的受过神经科学、认知科学训练的哲学家。被誉为罗素之后最好的哲学家。侯世达与他合写了一本《心我论》。

最新的：March 26, 2013

[向前](#) [向后](#)

我们为什么害怕学习？

这是一篇关于Willingham的好书：[Why Don't Students like School](#)的读书笔记。虽然了解他很久了，也曾介绍过他参与撰写的报告：<http://www.douban.com/people/ouyangzhiping/status/1107580812/>。还是拖到周末，耐心读完这本书。

这本书代表认知科学新世纪以来新进展在k12领域的应用。九章回答九个问题，介绍九个观念，是在作者给American Educator写的 Ask the Cognitive Scientist专栏文章基础上改编的。虽然作者写给中小学教师。但是完全适用于成人自我学习。其中，几乎处处颠覆了人们关于学习的常识。将作者总结的9个认知科学原理简单翻译一下，并作一下我的批注：

1. 人类天性好奇，但并非天生优秀的思想者

原文：People are naturally curious, but they are not naturally good thinkers.

颠覆的常识：人类爱学习。

大脑是修修补来的，是发明用来生存的，而非发明用于学习的。生存优先，好奇心在后，当裸猿们知道从被动转为主动探索世界，会获得繁殖与生存优势，于是，好奇心由此而生。继而诞生了人类的言语、阅读、书写与教育制度。但是还记得之前写的吗？大脑爱甜点，大脑的七个bug。大脑并不擅于思考。我们人类擅长的一些东西，比如能够辨别非常复杂的事物的视觉系统、能够弯腰下去，掏东西的身体系统，这是人类生存早期更重要的。在满是石头的沙滩上漫步，是人类擅长的。我们并不擅长与喜欢思考，尤其在超出好奇心所辐射的范畴之外。所以，让学生爱上学校，是给他们创造，他的好奇心能够探索、能够获得成就感的必要难度的环境。成人自学也是如此。好奇心系统可以说是一个兴趣雷达，在雷达探索范围内，哄着大脑，我们的学习会更有效。难度太低，无聊，难度太高，挫折，必要难度刚刚好。

2. 事实性知识重于技能

原文：Factual knowledge precedes skill.

颠覆的常识：批判性思维容易习得。

事实性知识，你可以理解为，是你已经相信的证据。批判性思维、思维训练之所以极其艰难，要点并非你不了解批判性思维的重要性，而是在于，你还没有掌握足够多的批判性思维的证据。当你对人类各类型认知偏差熟悉在心中，你的心智自然大涨。这些证据，构成了记忆与学习的背景效应。与其向学生强调批判性思维很重要，不如先给他们展示各类证据。随着这些证据能够以故事等形式，慢慢变化为学生相信的、掌握的背景知识，新的技能开始习得。

3. 记忆是思考的灰烬

原文：Memory is the residue of thought.

颠覆的常识：我想记住，就能记住。

这是近些年认知科学的大发现。记忆不是你想要记住的，而是你所思考的事情。背诵词汇时，你对自己说，我要记住它，这是输入。意义不大。关键之后，人们的不同提取方式，也就是思考，影响了是否记住。什么是思考？将信息从长时工作记忆区域拿出到工作记忆区域，然后重组信息的过程，是思考。人类的记忆存在两个不同的系统，一个是记住系统，一个是遗忘系统。定向遗忘的研究完全颠覆了人们的传统学习观念。接着，在2008年，一位年轻的心理学家在Science上连发数文，继续颠覆了人们的学习观念。你可以将思考想象成你的大脑神经元火花的舞蹈。记忆，就是烟花过后，留下的那些。一层一层，就这样慢慢地覆盖在你的大脑皮质上。没有努力燃烧过，怎能留下痕迹？同样，记忆也是如此。没有反复提取过、没有刻意练习过，怎能记住？

- 我们可以以故事的方式组织材料，故事的4C原则同样可以用在组织学习材料上。
- 对于那些没有意义，难以组织的材料，则可以使用记忆术。

4. 我们通过已知理解新知

原文：We understand new things in the context of things we already know.

颠覆的常识：知识容易迁移。

还记得前面的批注，已经聊到记忆的背景效应了吗？还记得我之前在《心智工具箱：刻意练习》中，已经写过：情景理性了吗？背景帮助我们获得知识的同时，也构成了知识的诅咒。知识的迁移比人们想象的要难。我们的大脑更习惯掌握具象化的知识，对涉及到抽象概念的深层次知识掌握要更难一些。虽然学习总是通往深层次知识，但是在它们之前，更好的学习路径是具象化知识先行。在写作时经常使用比如这类词汇提醒自己去找具体例子，养成这类习惯，同样可以用于学习任何知识。

5. 练习通往了如指掌的境界

原文：Proficiency requires practice.

颠覆的常识：测验不重要。

刻意练习我写过了，就不谈了。在另一本名作《出类拔萃的IQ》中，哈佛心理学家Perkins将智力分为神经智力、经验智力与反省智力。这三种智力的综合，使得专家能够达到一种对领域了如指掌的境界。从专家通往卓越，则是从了如指掌到巅峰造极。练习尤其是自我测验，是一种反复提取的好方法。

6. 学习中的认知能力在早期与晚期截然不同

原文：Cognition is fundamentally different early and late in training.

颠覆的常识：教会小朋友像科学家一样思考。

每一个艺术家都是从学徒做起。不要试图将专家的概念与模式在儿童发展早期，灌输给他。而是尽可能给他提供更多他能理解、能相信、能了如指掌的证据。所以在刻意练习中，我介绍过认知学徒制的核心观念，找到学习共同体，从边缘开始合法地参与。

7. 儿童在学习方面的相同远远大于不同

原文：Children are more alike than different in terms of learning.

学习风格，别信了！多元智能，别信了！

8. 通过持续努力，智力可以提升

原文：Intelligence can be changed through sustained hard work.

颠覆的常识：到了一定岁数，智力就是个固定值了。

哈佛心理学家Perkins将智力分为神经智力、经验智力与反省智力。这三种智力，其中，来自遗传的基因层面的神经智力大约解释50%，而经验智力更多来自领域知识、反省智力来自元认知能力培养。后两者是可以习得的。另一个证据则来自神经可塑性。比如经常举的例子，因为伦敦道路复杂，伦敦的出租车司机的海马区比其他城市的司机要大。

9. 教学必须通过练习提高

原文：Teaching, like any complex cognitive skill, must be practiced to be improved.

如同任意一种复杂认知技能，教学技能必须通过练习提高。参照[心智工具箱（12）：刻意练习 ← 阳志平的个人网站](#);随笔一文写过的要点：1) 自我监控，比如写日记；2) 能够得到反馈；3) 反复练习。你可以将教学，换算成任何一项你感兴趣的复杂认知技能：写作、编程、科学研究等。

最新的：March 19, 2013

[向前](#) [向后](#)

关掉电视，连线世界

平淡的生活缺少惊喜。男人与女人彼此熟悉后，相爱成为酱油。虽然心理学研究告诉我们，浪漫之爱不会随着时间变老，但是哪有不会在时光与尿布之下，褪色的爱？

为什么世界已经行驶到一个[人类2.0]新时代，我们却还停留在父母一代赋予我们的印象。一颗又一颗沙发土豆，一场又一场无聊的麻将。怎样制造惊奇？唤醒好奇心？从观念到行动？

为什么晚上总是喜欢看电视？

且让我们以电视为例。如果说人的意志力一天是有限的，假设为一百分。一百分会遇到一些什么样的摧残呢？两三小时的通勤，砍掉十分；难以静心的办公室工作环境，十分；无聊的客户，十分；总是拖时的会议，十分，还有自己主动分心，刷刷微博，再砍掉十分。于是，回到家里，我们的精力已经低于及格线。好吧，看电视成为自然而然的休闲方式。

心理学的自我损耗（ego-depletion）理论尝试解释这一现象。什么是自我损耗理论？

自我是那个你最喜欢折腾的陌生人。如果你给Ta的任务太多，冲突太多，那么，Ta也会累到消极怠工，产生类似于意志力消退，决策准确率下降，这种情况被心理学家称之为自我损耗（Ego-depletion）。姑且抄一段好友@自然醒给幸福课写的科普文章中的例子：

举个例子，研究者（Baumeister, 1998）让一群学生坐在弥漫着巧克力饼干香味儿的实验室中，面前摆着一盘大萝卜，一盘新出炉的巧克力曲奇。如果让学生自由选择的话，相信所有的学生都会扑向曲奇。研究者让其中一半学生吃曲奇，另一半啃萝卜。吃完后让学生做迷宫类难题，结果发现，相比啥也没吃和吃了巧克力曲奇的学生，刚刚啃萝卜的同学在做题时更容易放弃！为啥？因为在成功抵制住巧克力诱惑的过程中，自我（ego）能量消耗了，从而导致个体在面对困境时的意志力下降。

这就是为什么回到家里，我们喜欢看电视而不愿意从事其他创作类活动的原因之一。来自社会习俗的压力，同样在加深看电视的习惯。渐渐地，电视已经成为不可分割的家庭第三者。从家庭装修设计开始，它就始终处在最重要的位置之一。

从自我损耗到自我决定

好吧，电视机真的有那么重要吗？关于电视的落伍，苹果公司库克的吐槽代表了多数人的印象：

当我走进自家客厅并打开电视机时，感觉科技水平似乎一下子倒退了二三十年。

一个不合时宜的产品为什么可以如此强烈地主导我们的生活与文化？

在这个世界上，有一批信奉极简主义与低能耗生活方式的人，他们将自己称为[白人]，素净的白人们的生活方式之一，就是不买电视。

对于那些已经购买了电视的人来说，我们则可以通过关掉电视机的有线信号，连线世界，让它从家庭无聊中心变为家庭学习中心。连线什么样的世界？连线的是适合全家一起看的高质量、富有趣味的世界。连线世界的方式，并不刻意挑选，事先下载好的视频，随机播放。也可以使用网络播放器连线其中的精彩频道。以国内日益熟悉的TED为例。。TED荟萃了自然、人文与科技之美。我们完全没必要按照各类导航去挑选，随机播放任何一个视频，那份邂逅之美反而更能打动人心。

好吧，大晚上，看TED视频会不会费脑子？白天能量都消耗完了，还有意志力、精力从事这些事情吗？你能不能让我轻松点？

一些心理学研究者与你一样，非常好奇这个问题，仔细探讨了自我损耗理论没有解决的问题，我们该如何增强人类的能量呢？这批研究者来自心理学研究中历史悠久、实证证据多多的自我决定论（SDT，即self determination theory）流派，重新设计实验，验证了自我损耗理论的一些弊端，结果发现，自由选择的损耗任务不仅可以降低自我损耗，还有可能激发自身能量。[^4]

在全家一起看到更大的世界的过程中，何尝不是一种情感交流呢。如果配上家长的点评、孩子的玩耍与探索，那样就更精彩了。

一起来听故事

这是本周末晚上，作者家庭邂逅的三个TED故事。

Before I die

一位艺术家，她最好的朋友去世了，对她产生了极大触动。我们该如何面对死亡？有什么样的艺术可以提醒我们超越日常生活的琐碎，唤醒对那些重要的人、重要的事的爱呢？

这就是喜欢王家卫与花样年华的华裔艺术家Candy Chang 的故事。演讲中，Candy Chang动情地哭了。大家一起来完成Before I die I want to_____的填空。你的社区会发生变化吗？你会再次想起那些对你重要的人与事吗？

Beforeidie

[Before I die网站](#)

[TED地址](#)

自然、美与感恩

这是一场极其震撼人心的演讲。如何捕捉自然之美？摄影师Louie Schwartzberg使用他独特的延时摄影法做到了。万物之间联系，宇宙的节拍与大自然的韵动，在你的眼前一一呈现。我们只能用全场起立来表达对Schwartzberg的敬意。在这个美妙的周末，我们全家怀疑，邂逅了TED最美的演讲之一。这是一场对宇宙美好而深深地冥想。

P8112713

演讲者网站：<http://www.movingart.tv/>

[TED地址](#)

极客们如何与世界沟通

科学家、工程师等极客们如何更好传播科学研究、工程成就？短短四分钟，美女Melissa Marshal 介绍了一个简单、实用的小公式：【（科学 – （术语+条目）） / 实用性】 X 激情 = 效果惊人的沟通。

Melissa Marshal

[TED地址](#)

##小结

期望孩子热爱阅读，为什么自己不选择阅读？期望孩子看到更大的世界，为什么自己不选择宽容与开放？今天，你为你的家庭选择的是什么？——自我损耗还是自我决定？

最新的: March 03, 2013

[向前](#) [向后](#)

一个人的微博

在社交媒体诞生初期，我们充分享受记忆外部化的优势。想到什么，写下什么。若干年回首，看到一个正在欣然成长的自己。

Isaac将其戏称为：[社会化大脑](#)。借助于推特这些工具，原本狭隘的神经元通过社会化建立更多的链接，我们得以感受更丰富与宽广的世界。

社交媒体越来越流行，我们渐渐发现，在自己的记忆中，收藏了太多噪音。越来越多不相干的人等，强行注入。一个有趣的段子，诱惑你去关注Ta。一个包装后的故事，诱惑你去分心。你的生命却已消失。

不仅是噪音。在今天，你会发现，你开始无法书写。可以对话的人日益稀少。简单的Mark、缺乏背景信息的交流，成为时尚。你试图享受高质量、具备知识趣味与新鲜感的对话，在今天的社交媒体上，成为奢望。各类社会化过滤器在鼓励你更多、更快获取输入，你却失去了输出的兴致。

每个人都是如此急急匆匆，忙着粗暴而简单地转发，偶尔闪现的评论总在捍卫自尊。技术的进步带来的不是帮助你更好地记忆与书写。是更精确的广告。

你的记忆插入了太多噪音；你的书写只有广告商在意。

一年前开始了一个新的习惯：一个人的微博。只向自己与家人开放的微博，它仅仅是一个记忆外部化工具。在那里，我可以肆无忌惮地随时随地进行记忆外部化。重新回归初心：想到什么、记下什么。（相关开源项目：[StatusNet](#)、[microblog](#)等）

感谢 @TonyYet 今天的介绍，[App.net](#)，一个隐私的，需要交纳注册费的社交网络；[pinboard](#)，一个隐私的，有品味的社交书签站点。原来，这个世界，并不仅仅只有我在这这么想、这么做。

既然开放的、免费的互联网，浪费了太多原本用于创作的时间去过滤噪音。那么，我们为什么不自己来制造门槛，聚集在隐私的、收费的群体中。有时候，简单的注册费，可以将太多噪音屏蔽掉。

总会有一些人，需要的是一个安静、内向与创作的互联网。

最新的: March 02, 2013

[向前](#) [向后](#)

笨方法学语言

不得不感慨，这个时代，非常适合学习。只要你想学，就能学会。成人自学日益变为一个心理学问题。

目前，在计算机科学与语言学习领域，都涌现了大量靠谱的学习方法。在[如何学习一门新的编程语言？](#)中，我已经介绍过《笨方法学编程》搭配FlashCard等学编程。

今天要介绍的是Gabriel Wyner 通过基于FlashCard的Anki软件、沉浸等方法短短几年学习意德法俄四门语言的心得，更具体的介绍，请参考：

- 他的[网站](#)
- 或者作者在Lifehacker上写的[故事](#)

以下仅为对他的学习要点的审阅与补充，也算是对作者文中的外链整理。

步骤1：明白目标

学习语言要达到什么样的程度？作者介绍了[欧洲通用语言标准](#)，将语言习得分为A、B、C三级。作者的德语与法语是C1级别，意大利语是B2级别，俄语是B1级别。

各个国家的语言学习有多难？作者提供了一份[信息导图](#)

其中，汉语属于很难学。。。

明白了各个语言的难易程度以及自身可以达到的目标之后，开始上路。

步骤2：熟悉国际音标

作者主要介绍了：

- [维基英语方言音标](#)
- [国际语音协会的音标图](#)

步骤3：挑选高频词汇

[挑选高频词汇的必要性与方法](#)

依次递增：

- 400词汇版本：作者自制了一份，适合多数语言的[400词汇版本](#)
- 5000词汇的高频词汇词典：一个系列词典，其中英语书名为[A Frequency Dictionary of Contemporary American English](#)，根据语料库整理的多国语言词频系列，同时为计算语言学研究者提供原始语料库配套光盘。
- 上万的[维基百科词汇定义](#)，学习时遇到不懂的定义查阅。

高频词汇，作者还介绍了：

- 适用于[美国外事人员的版本](#)
- [学术词汇表](#)

除了作者介绍的这些高频词汇，另一个较好的高频词汇列表参考：

<http://www.wordfrequency.info/intro.asp>

步骤4：使用Anki对高频词汇进行间隔重复记忆

自制带音频、图片的Anki库，对高频词汇进行记忆。作者销售自制的Anki记忆库，仅提供[Demo版](#)

听词汇发音，作者介绍了网站[forvo](#)，列出了世界上主要语言的发音指南。

配图时，可以使用Google图片搜索。

对于Anki用户来说，从零开始建立记忆库比直接导入更有学习效率，或许，这就是笨方法学语言的关键点所在。

步骤5：利用高频词汇在社交日记网站写日记等

作者主要在[lang-8](#)网站写。随着词汇增长，大量阅读大量听大量写。

- [语法练习](#)
- [音频材料练习与交换](#)

步骤6：阅读感兴趣的文本，听感兴趣的音频材料。

对于中国读者来说，从牛津书虫系列入手是最好的材料之一。且可在Anki那一步，自制牛津书虫从入门级别到六级的Anki记忆库。牛津书虫系列也搭配了相应的mp3材料。

或者下载TED字幕与材料，参见：

- <http://metated.petarmaric.com/>
- <http://www.cheweet.com/list.html>

步骤7：沉浸

- 在国外旅游与工作：可参考[fluentin3months](#)等。
- skype的videochats
- 看电影电视剧等

诸如此类不等。听TED等、上coursera课程、回答stackexchange上的问题，也不失为一种练习方法。

最新的: February 25, 2013

[向前](#) [向后](#)

《刻意练习》推荐序

在中国互联网上，流传一个错误概念：一万小时定律。它是如此深入人心，有媒体人用其创办视频节目；有鸡汤写手用其创办改变自我的会员计划。然而，它真的错了！2013年，我实在看不下去部分科普写手的歪解，因此在豆瓣上发了一篇文章：《心智工具箱（12）：刻意练习》。时隔三年，「刻意练习」概念的原创作者，认知心理学家艾利克森（Ericsson）2016年写了一本大众科普书 Peak 正本清源。华章本月出版简体中文版，译为《刻意练习：如何从新手到大师》。我在今年五月份应邀修改老文，作为此书推荐序。我写的封底推荐语如下：

在中国互联网上流传着一个错误概念：1万小时定律。它是如此深入人心，然而，它真的错了！“刻意练习”概念的原创者、心理学家艾利克森首部中文图书问世，告诉你如何从新手到卓越专家。

Deliberate Practice Book

在提升自己技能，不断精进的道路上，没有人能否认练习的作用。但一万小时定律有一些什么样的问题？原作者艾利克森（Ericsson）的本意是什么？成人如何更好地学习？

超越一万小时定律

如何习得专业技能，没有人能否认熟能生巧的意义。生性懒惰的我们，总在寻找借口，试图回避练习。有一天，畅销书《异类》作者格拉德威尔（Gladwell）告诉你：「人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。只要经过一万小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。」

只要练习一万小时，就有了成为领域内领先者的希望，无论天赋、无论出身。你是不是怦然心动——平凡的人生终于可以开始逆袭——立即购买作者的图书，并且报名参加各类一万小时练习小组。

然而，真相是，从来不存在一万小时定律，它仅仅是畅销书作家对心理科学研究一次不太严谨的演绎而已。

一万小时定律，它的来龙去脉是什么？让我们回到诺奖得主西蒙那里。

1973年，即将在1978年拿到诺贝尔奖的赫伯特·西蒙，与合作者威廉·蔡斯（William Chase）发表了一篇关于国际象棋大师与新手的比较论文。在这篇论文中，西蒙他们发现，通过长期训练，虽然工作记忆容量相差不大，但是国际象棋大师，在摆盘、复盘等实验上都显著强于一级棋手、新手。其中，国际象棋大师、一级棋手、新手三类人能记忆的组块分别是：7.7、5.7与5.3。西蒙在文中首次提出专业技能习得的十年定律（10 year rule），西蒙推测，国际象棋大师能够在长时记忆系统中存储5到10万个棋局组块，获得这些专业知识大概需要10年。

这就是西蒙的十年定律。当时间来到1976年，一位瑞典心理学家移民美国，他就是艾利克森（Ericsson）。艾利克森参考西蒙论文的十年定律，两人在国际象棋领域的专业技能习得领域再次合作发表论文。

随着西蒙老去，艾利克森在专业技能领域，积累的证据越来越多。1993年，他发表论文，阐释了对一个音乐学院三组学生的研究结果。这就是被格拉德威尔引用，以致演绎出一万小时定律的实验：

把学院学习小提琴演奏的学生分成三个组。第一组是学生中的明星人物，具有成为世界级小提琴演奏家的潜力，第二组的学生只被大家认为「比较优秀」，第三组学生的小提琴演奏水平被认为永远不可能达到专业水准，他们将来的目标只是成为一名公立学校的音乐教师。……实际上，到20岁的时候，这些卓越的演奏者已经在他的生命中练习了10000个小时，与这些卓越者相比，那些比较优秀的学生练习的时间是8000个小时，而那些未来的音乐教师，他们的练习时间只有4000个小时。

有趣的是，格拉德威尔丝毫没有提及西蒙的贡献，是故意忽视还是真的没有读到？从论文标题到实际内容，艾利克森的研究报告强调的也仅仅是刻意练习（Deliberate Practice）而已，而非一万小时这个魔术数字。心理科学史上从来不存在一个所谓的一万小时定律。2012年10月，艾利克森在捍卫刻意练习观念时，提到了格拉德威尔的演绎，这一错误演绎使得自己的研究经常被当作一个稻草人，遭受心理学界的批评。对于格拉德威尔没有提及刻意练习，他也略有微词。

一万小时定律究竟有哪些问题呢？

首先，不同专业领域的技能习得时间与练习时间并不存在一个一万小时的最低阈值。如，优秀专业演员的专业技能习得往往是3500小时；记忆类专家技能的习得也并不是需要一万小时，而是数百小时。

Hacker News读者们已经整理的证据表明，不少互联网公司创始人专业技能习得同样不是一万小时。在本书中，艾利克森使用的数据也非一万小时定律，从事音乐教育的学生在18岁之前，花在小提琴上的训练时间平均为3420小时，而优异的小提琴学生平均练习了5301小时，最杰出的小提琴学

生则平均练习了 7401 小时。

其次，成功与练习时间并不完全成正比。天赋，虽然在其中不起决定性作用，却也会是一大影响因子。如心理学家平克指出，优秀科学家的平均智商在 125 以上。同样，1997 年一篇研究报告表明，医生、律师、会计的智商多数位于中上水平。一些体育项目，更是会对身高和身材有要求，这一类身体特点上的差异，更不是时间和简单的练习可以弥补的。

再次，练习的成果并不与时间呈正相关。这一点，也取决于练习方法。艾利克森就在书中举到很多例子，我们身边也不乏一些看似努力，其实没有成就的人。练习时，我们是用采取阶段性进步，随时间和效果改变和调整策略，有针对性，有技巧性；抑或是机械地每日花上几小时，只为达成「一万」这个目标，却始终没能发现更为有效的训练方法，不能辨别练习中的漏洞，去弥补，已取得进步？这其间的差别，最终便是高级新手、胜任者和专家的区别，也便是后文中，刻意练习的部分。

最后，驳斥一万小时定律可以玩一个巧妙的思想游戏，这就是哲学家 Eubulides Miletus 提出的沙堆悖论（Sorites paradox）：

1 颗沙子不是堆，如果 1 颗沙子不是堆，那么，2 颗沙子也不是堆；如果 2 颗沙子不是堆，那么，3 颗沙子也不是堆；以此类推，如果 9999 颗沙子也不是堆；因此，1 万颗沙子还不是堆。

「破解」沙堆悖论时，我们经常不得不设定一个固定的边界。如果我们说「一万颗沙粒是一堆沙」，那么少于一万颗沙粒组成的就不能称之为一堆沙。那么这样区分 9999 颗沙和 10001 颗沙就有点不合理。这样不得不设定一个可变的边界，但是这个边界是多少呢？我们现在并不知道。那么最初设定的那个「一万颗沙粒是一堆沙」作为知识的价值被削减。

同样，在沙堆悖论的视野下，一万小时定律的价值也就这样被消解。正如真实的心理科学研究表明，成为专家的时间往往随着不同专业技能领域而变化。

刻意练习的本质

熟悉写作技巧的畅销书作者们，常常会用一个清晰的行动规则，如：练习一万小时成为专家、二十一天养成好习惯等来激发你的行动。但是对于究竟有多少人能够坚持一万小时？一万小时是否真的引向成功？坚持一万小时的关键节点？以及一万小时练习的本质？却是置之不理。这些畅销书作者略过不谈的细节，恰恰是科学着墨最多，也是对人们提升自我最有帮助的地方。

事实上，艾利克森的刻意练习核心观点是，那些处于中上水平的人们，拥有一种较强的记忆能力：「长时工作记忆」（Long-term working memory）。长时工作记忆正是区分卓越者与一般人的重要能力，它才是刻意练习的指向与本质。

那些卓越的专家，能够将工作记忆与长时记忆对接起来，在进行钢琴、象棋等自身熟悉的专业活动时，能够调用更大容量的工作记忆。如同西蒙等在 1973 年那篇开创性研究报告所指出的一样：国际象棋大师在长时记忆这款硬盘中存储了五万到十万个关于棋局的组块。

如果说专家和准专家们，已将自己的大脑升级了，工作记忆内存条可以同时调用一块 SSD 硬盘来当虚拟内存用；那些专业领域的新手们往往还是在使用小内存跑。

幸运的是，进化给一般人留了条路。这种长时工作记忆能力，艾利克森认为是领域相关的，并且通过他所说的刻意练习，可以习得。只要你努力，砸锅卖血，做上苦力几十小时到成千上万小时不等，就能买来那款可以被工作记忆内存条调用，当虚拟内存使唤的 SSD 硬盘——长时工作记忆。

一般人怎样才能买得起那块硬盘？刻意练习的任务难度要适中、能收到反馈、有足够的次数重复练习、学习者能够纠正自己的错误。

其中，多数不靠谱的成功学在于选择了错误的练习方式，虽说喊的口号是刻意练习但实质不是刻意练习，因为没有激活长时工作记忆能力。比如，下象棋的次数毫无作用，十个一万小时，也成不了国手。但是，如果看着已经发表的棋谱，然后推测国手下法，这种刻意训练方式，就是往长时记忆硬盘里面攒 SSD 硬盘：存储关于象棋棋谱的组块。

在本书中，艾利克森在辩驳一万小时定律时同样提到：

随着训练方法的改进和人类的成就达到了全新的高度，在任何一个人类付出努力的行业或领域，一直都在持续不断地找到变得更加卓越的办法，以抬高人们认为可以做到的「门槛」，而且，并没有迹象表明，这样的「门槛」将不再抬高。每当人类发展至新一代，潜力的界限也随之扩张和提高。

「长时工作记忆」的培养要点主要有：

- 赋予意义，精细编码：（准）专家们能非常快地明白自己领域的单词与术语，在存储信息的时候，可以有意识地采取元认知的各项加工策略。
- 提取结构或模式：往往需要将专业领域的知识，提取结构或者模式，以更好地方式存储。比如，专家级别的开发者善用设计模式；
- 加快速度、增加连接：通过大量重复的刻意练习，专家在编码与提取过程方面比新手都快很多，增加了长时记忆与工作记忆之间的各种通路。

所以，刻意练习的指向是去买 SSD 硬盘，而不是纯粹卖苦力，更不是帮畅销书作者们营销，喊喊热血口号：一万小时，今天，你坚持了吗？

隐性知识

目前对刻意练习最大的批评是，艾利克森关于刻意练习的证据多在「认知复杂性」较低的活动，如象棋、钢琴、篮球、出租车驾驶、拼写。但是，对于「认知复杂性」较高的活动，如销售、管理等作用有限。怎样练习一万小时成为一名卓越销售与卓越 CEO，从哪里练起？怎么练？练什么？**认知复杂性高与认知复杂性低的学习活动很大程度上，差异在于隐性知识的多少与比重。** 隐性知识需要往情景中去寻。

认知复杂度（cognitive complexity）是指你建构「客观」世界的能力。认知复杂度高的人具有高度复杂化的思维能力，更善于同时使用互补与互不相容的概念来理解客观世界。真实世界，黑白对错并非截然分明。

仍然是西蒙，他认为人是「有限理性」，体现在学习中，就是「情境理性」。「在哪里用，就在哪里学」。人的学习受到情景制约或者促进。你要学习的东西将实际应用在什么情境中，那么你就应该在什么样的情境中学习这些东西。比如，你要学习编程，就应该在 GitHub 里学习，因为你以后编程就是通过 GitHub。再如，你要学习讨价还价的技巧，就应该在实际的销售场合学习，因为这一技巧最终是用在销售场合的。

刻意练习虽然并没有否认情景的重要性，但是在畅销书中，那些已经被学习科学证实的主流方式被放在一个不起眼的角落。与学习密切相关的隐性知识被忽略了。学习科学大量研究表明，成人的最佳学习方式并非独自练习，而是在情境中学习。有效学习是进入相关情景，找到自己的「学习共同体」，

然后学习者刚开始围绕重要成员转，做一些外围的工作，随着技能增长，进入学习共同体圈子的核心，逐步做更重要的工作，最终成为专家。

这就是学习科学日益主流的观念：从「情景学习」出发，当一名「认知学徒」，它的要点有：

- 找到学习共同体：因为大量知识存在于学习共同体的实践中，不是书本中，所以有效的学习不是关门苦练，而是找到属于自己的学习小团体。如程序员在类似于 GitHub 这样的网站练习编程。
- 隐性知识显性化：隐性知识是使人们有能力利用概念、事实以及程序来解决现实问题的知识。一般也称之为策略知识；
- 模仿榜样：榜样可以是现实生活中的导师，也可以是网上的导师；
- 培养多样性：在多种情境中实践，以此强调学习广阔的应用范围。如，裁缝出师并不是已经练习了一万小时，而是能够缝制出足够好的衣服。

小结

图灵奖得主 Richard Hamming 谈到如何成为卓越，他认为练习时间并没有那么重要也无法精确无法明示，他写道：

在许多领域，通往卓越的道路不是精确计算时间的结果，而是模糊与含糊不清的。没有简单的模型成为伟大。

即使是格拉德威尔拿来当作一万小时定律例子的比尔盖茨也谦虚地谈到，

The 10000 hour rule helps. But to be achieved, it needs persistence and passing through a lot of cycles.

这或许才是西蒙的十年定律对我们真正的启发：耐心地、谦虚地保持大时间周期的刻意练习。

最新的: January 30, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智工具箱 (11) : 人生标准九

人类变得越来越聪明了吗？在这个牛人辈出的世界，我们该选择什么样的生活方式？

人类变得越来越聪明了吗

1984年11月的一个星期六，一位年已五十的心理学家在新西兰一所高校翻阅数据。他收到同事发来的荷兰两代十八岁少年的智商测验结果。他注意到一个奇怪的现象，虽然是相同的测验，那些1982年的孩子的得分，比1952年的得分高多了。人类是否在变得越来越聪明？这位心理学家好奇地给同行们发了封邮件，问全世界各地的研究者要数据。（当然，那个年代还没今天咱们这么方便。在微博上一吐槽，同行的数据与板砖纷纷来了。）结果令人惊讶。综合来自不同国家的数据，他发现了一个类智商变迁的小规律：

每年智商提高0.3%左右，每十年提高3到5分左右。每三十年提高十二到二十个点左右。

这就是著名的弗林效应（Flynn effect）。这位心理学家就是弗林（Flynn）。在1987年，弗林将14个国家的不同时期智商数据收集上来，在《心理学公报》（Psychological Bulletin）发表论文《Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure》。

Flynn

恰逢其时，当时是美国关于教育平等与种族主义反思的一个高峰期。另一位心理学家理查德（Richard J. Herrnstein）与合作者1994年出版了一本关于智商的专著：《钟形曲线》。理查德在书中报告了低智商人群容易犯罪与出现各类反社会行为，同时报告了非裔美国人的各项智商测试成绩越来越低于白人与东亚人，美国最低智商人群是一个印第安人保留区等。因此，作者们宣称：1) 智商测验测试的特质是可靠的；2) 这些特质是由我们的基因决定的，很稳定，难以改变。

对今天的心理学家来说，这样的结论已经属于胡说八道。因为理查德的结论是那么容易推论出另一个结论：白人必然比黑人高明。更不可思议的是，理查德们在书中公开建议：减少外国人移民到美国，以避免降低全国平均智商。

《钟形曲线》一出版，销量过大，关于黑人与白人是否真有先天差异，成为美国当时热门议题。各路人士纷纷上前吐槽，其中有份量的板砖不计其数。[¹] 如畅销书《异类》作者马尔科姆·格拉德威尔就是当年踊跃上场拍砖的年轻小将。APA(美国心理学会)也卷入了这段公案，派遣学术调查组去详细调查心理科学中关于智商与种族等的各类证据。以致笔者在十年前发给同事们的手册《APA心理与教育测验标准》中，还留下了关于这段公案的争议痕迹：

心理测验并不能证明也不应用于证明种族与文化高低

弗林效应在这个公案中，也经常被各路板砖人士拿来引用。与理查德相反的是，弗林本人是一个坚定的种族平等主义者，研究智商的目的也是为了捍卫自己的种族平等观念。毕竟，人类越来越聪明，那么，我们凭什么阻止黑人移民呢？凭什么相信黑人的智商不如白人呢？凭什么不给黑人提供更好的教育环境呢？凭什么不能相信黑人在更好的教育环境之下，智商会提升呢？

解释弗林效应的主要原因，有很多条。除了以往弗林提到的环境改善、生育技术改善、教育与对智商测验的熟悉之外，在他2011年新作《智力是什么？——超越弗林效应》与2012年新作《我们变得越来越聪明了吗？》中，弗林日益相信一种新解释，就是那些1%的由基因带来的智商卓越的人，会主动去寻找更多新鲜刺激、更复杂的多元化工作环境，慢慢地，这些1%的遗传优势扩大为99%的优势，并且遗传给下一代。通过个体指数在个人层面扩大效应，接着通过社会指数继续扩大。

聪明的人越来越聪明、越来越知道自己不聪明、越来越知道如何更聪明、越来越知道不同领域的聪明人在哪里。在互联网时代，进一步加深了鸿沟。如，大批量高智商人群借助github等共创站点，很快明白下一步创作方向。再如少数科学家聚集在一个小众社区，纷纷表示对脏乱差的数据整理流程不满。这个时候，通过努力与参考其他领域的好方法，很快就可以将这个问题彻底解决。解决后，这批人又发现新的问题。在一边发现自己越来越笨的过程中，另一边是整体社群变得越来越智慧。[²]

标准九

那条历史公案中的“钟形曲线”是什么呢？它就是被高斯、高尔顿等无数人，誉为上帝曲线的正态分布曲线。达尔文表弟高尔顿叹道：“我几乎不曾见过像误差呈正态分布这么激发人们无穷想象的宇宙秩序”。如下图所示：

Bell Curve

[正态分布]的概率密度函数曲线，因为在形状上是个钟形，所以也被称之为钟形曲线；又因为是被高斯首先在数学上证明，因此正态分布也被称为高斯分布。^[^3]让我们穿越到高斯那个年代。在1809年与高斯一起玩一个非常高明的思想游戏。假设上帝是个苦逼的实验科学家。在造人的时候，他进行了大量实验。这些实验，每次都会出现一些误差。这些误差是如何分布的呢？比如，人类的智商、身高、胆固醇含量等。^[^4]

高斯注意到一个现象，无论上帝进行造人实验时，怎么偏差，呆在上帝旁边的宇宙观察者总会发现——一位“好”的人，必然是趋近算术平均值的。那么反过来，我们推导这些误差分布，是不是可以下结论：误差分布的极大似然值必然就是等于算术平均值。当已经明确知道，人类的智商、身高、胆固醇的误差分布的最终走向是算术平均值，那么，反过来推导出正态分布的公式就变得容易了。^[^5]

现在继续伴随历史长河，往前穿越，来到第二次世界大战的战场。在这个年代，正是心理学大出彩的年代。其中，美国军队选拔将士，普遍采用心理测验。如何提高心理测验结果的易读性就成为一个实际的需求。首先是美国军方采用标准九体系来表示测验分数。接着，卡特尔等心理学家开始普遍采用标准九或标准十，将人格测验、智商测验的结果解释降级为个位数。其中，除了卡特尔主持开发的人格测验是标准十体系之外，多数心理测验采用的是标准九体系。

什么是[标准九] (Stanine) ？它是将正态分布曲线划分为九个部分，平均值为5，标准差为2，除了标准一与标准九两级之外，各个分数的范围全部都是半个标准差。如下图所示：

Stanine

这样做的好处是什么呢？首先，它让我们能够更好地理解测验结果，心理学家对普通用户解释时，不再说，你的“宜人性”是68分，而是说你的“宜人性”是7分；不再说，你的智商是115，而是你的智商是7分；用户马上就明白自己处在一个什么样的区间。其次，它让我们更好地整合不同来源的测试结果。作者早年主导开发的心理测验系统，都统一使用标准九或者标准十，在系统中提供了一项心理预警的功能。一般来说，在平均数加减两个标准差以内的是正常群体，在此之外的是需要格外注意的极端值。假设一位孩子的心理健康指标落在极端值范围内，那么，学校辅导者需要格外地注意他/她的情绪波动，以避免危机事件发生。^[^6]最后，它更符合人类是个认知吝啬鬼的习惯。我们难以清晰地认识到智商135、100分的孩子有什么差异？但是，标准九与标准五的孩子区别一目了然。^[^7]

社会比较

标准九对我们有什么启发呢？一般来讲，在标准七分（以下简称为标准七）以上的那批人，是极少数，拿到标准八的人只有7%，拿到标准九的人只有4%。但是太多国家的教育，为什么必然是精英导向？让我们不断地与他们比较，努力成他们呢？

事实上，人类进化史长达三百万年，进化出阅读与教育仅仅只有数千年。我们大脑的阅读功能并不是事先就在几十万年前被设计好，而是原本的大脑机制拥有进化出阅读的可能性。伴随阅读，进而进化出整个人类社会的教育制度。所以，今天的阅读与教育必然受到各类大脑既有的局限。人类教育体制设计的初衷，一方面是为了了解放家长时间，使得多数家长有整块不受孩子拖累、充分的白天时间去继续执行从捕猎、繁殖、战争、交易到科研、艺术等各项社会功能，避免年轻一代与年老一代抢同样的时间与同样的地盘（一个有趣的事，随着社会集体智慧的增加，每一代人受教育时间随着增加，这是避免两代人打架吗:D）；另一方面，却是为了通过创造一种社会比较氛围，提供丰富的社会刺激与多变的环境，使得那些聪明的基因，能够保留与变得更聪明，从而推动人类整体的继续进化。^[^8]

什么是社会比较？它来自美国社会心理学家费斯廷格的概念。一般划分为：平行比较（与那些与自己差不多的人比较，比如，一个标准五与一个标准五比较）；向上比较（与那些比自己强的人比较，比如，一个标准五与一个标准八比较）；向下比较（与那些比这些差的人比较，比如，一个标准五与一个标准三比较）。

Social Comparison

人的自尊体系非常有趣。身处标准七的区间，会自认是标准八区间的能力。但一般不会与标准九区间的大牛比较，而是更多与标准八区间进行平行比较。这就是认知偏差中常常提到的过度自信偏差、乐观偏差等。一个极端的变式是心理学家杜宁 (Dunning) 与克鲁格 (Kruger) 1999年发现，2000年荣获搞笑诺贝尔奖的杜宁-克鲁格效应 (Dunning-Kruger effect) ——无能的人从不觉得自己无能，因为他们不具备区分有能力与无能的能力。杜宁们实验发现，那些成绩处于末尾12%水平的人反而认为自己的百分比等级至少应该是67%，也就是身处标准三太久了，反而会认为自己是标准六。与此同时，那些能力更强者却可能反过来低估自己的能力，标准九们常常以为自己是标准七。

如果标准九恰巧处在标准七的社交网络的前三层（还记得邓巴数字那个人际金字塔图吗？），那么，这位标准七会很受打击。很快将自己下移到标准六甚至标准五、标准四。当一个原本能力是标准七的人在标准五区间呆久了，他会变成什么呢？另一个相反的极端是，标准七在标准八区间呆久了。最后降低了对自己的评价。这就是教育心理学史上著名的大鱼小池塘效应(Big-Fish-Little-Pond Effect，简称为BFLPE效应)。心理学家Marsh在1995年进行了一项实验，将两组超常儿童，一组放在超常儿童组成的实验班；一组放在由普通儿童组成的普通班。一年之后，在普通班的超常儿童的学业自我概念显著强于实验班学生。

Big Fish Little Pond Effect

多数遇到良师益友的标准六，比较幸运，他们遇到的标准八区间的牛人或老师们常常具备性格友善，善于做榜样与正面鼓励人这些特质。于是，原本的标准六会慢慢跃迁到标准七乃至标准八区间，如皮格马利翁效应 (Pygmalion effect) 等。

人的自尊体系会在不同领域反复经历这种跃迁或下降过程。这种反复反复反复的过程，慢慢地将导致一个新的衡量心理健康的指标——韧性 (Psychological resilience)。如果说人的心理健康可以用强度与韧性来形容。人的自尊体系多导向强度，相反，韧性却被太多人忽视。那些韧性强的标准六能够意识到，自己在科研这样的领域可能能做到标准七，但是在艺术等领域只能做到标准三。这样，他们的动机强度适中、自尊体系的来回拉扯不会导致情绪崩溃。

韧性差的标准六，不少人会走向一个极端。在每个领域都伪装为标准六甚至标准七标准八。心理不具备这种在不同领域来回拉扯的能力。整个人绷得很紧，表面上看是高自尊高成就动机，一旦在某个领域受到打击。这个打击还被人际网络金字塔前三层的人感知到了，那么，他会脆弱得失去动力，滑向标准四乃至标准二。（参见自我评价维护模型等）。比如，Alicke等人1997年发现个体应对消极的社会比较，会夸大优秀他人的能力，当你是标准七时，你常常不觉得标准八是天才；当你滑到标准四时，你常常感叹标准八是天才。你会发现，社会上的天才总是那么多。这种现象被称之为“天才效应” (Genius Effect) 。

恰当的社会比较促进人类进步。不恰当的社会比较不仅损害心理健康，同样损害人际信任。心理学家将信任分成两种，一种是对事的信任，因为你做了某些事，从而信任你，也就是认知信任；另一种则是对人的信任，自己有多大程度受到他或她的感染，信任或她，也就是情感信任。在一篇2012年的研究报告《两方面的伤害：社会比较如何伤害情感信任和认知信任》(It Hurts Both Ways: How Social Comparisons Harm Affective and Cognitive Trust)中，研究者发现，当人们在进行向上比较时，自己的考试分数比同学更低，他们对同学的情感信任会降低——在类似于“我会向这个人承认我最糟糕的错误”事情上，标准六不倾向于告诉标准七；同样，当人们在进行向下比较时，自己的考试分数比同学更高，他们对同学的认知信任会降低——在类似于“我认为这个人的工作做得很好”这样的事情上，标准七倾向于对标准六说：不。

然而，实验出乎研究者预料的一个结果是，标准六们进行社会比较的次序也有重要作用。当首先进行向上比较再进行向下比较，只会损害情感信任。因为标准六与处在牛人区间的标准八、标准九们比较，此时此刻，向上比较是自己进行的唯一重要的比较，那么，接下来的与标准五们的向下比较就无关紧要了。当首先进行向下比较再进行向上比较，这个时候，标准六们对标准七与标准八们的不信任更少。因为已经在向下比较时，从分数比自己低的那批人获得了情感资源，研究者写道：

“（首先进行）对自己有利的比较，可能会让受试者对随后进行的向上比较的产生的威胁拥有了‘免疫力’。受试者无需非难或疏远分数更高的那个人，因为他们已经知道，自己的表现比另一个同学更好；其结果就是，情感信任就此保留下来。”

理解之后

除了选择不恰当的社会比较标准，比如，与盲人比阅读速度；或者逃避正常的社会比较，比如，故弄玄虚故作清高。我们还有哪些正常的或者积极的选择？

首先是可以选择【人生只要七十分】的态度。

将自己的目标定在标准六、标准七附近的中高区间而非标准八、标准九这样的区间。台湾女黑客Xdite在《人生只有七十分》中写道：

没有人喜欢失败。但花太多时间才做出决策才会导致大失败。经历越多案子才有一个体悟，你无法用 plan 的 plan 到 100 分，因为这世界无时无刻都在变动，今天这样决定当时也许是 100 分，三天后只剩 80 分，一周后剩 60 分。规划出一个完美 plan 死死的执行，只会撞上冰山沉船。比较好的做法就是有七成把握就做，然后一边做一边修，就可以永远 70+。70 分高不高，非常高。因为很多人作一作就自动 0 分了....光用 70 分就可以干掉一堆人了。

这是一种极其符合心理科学原理，避免行为瘫痪的做法。西蒙将其称之为，做【满意的人——Satisficer】，不要做【追求最优化的人——Maximizer】。多数硕博逃离科研，很大程度上是被标准九们给吓坏了。太多人接受的科研训练，是瞄准世界上的 top4%+top7%，却做着更低层次的事情。2012年诺贝尔化学奖得主布莱恩·科比尔卡 (Brian Kobilka) 加入导师实验室后，两年才发表一篇论文。但不少科研工作者呢？天天看的目标是标准八以上，却拿出也受环境制约拿不出相应的做事格调与品味。

Satisficer Maximizer Small

其次是与友善的集体智慧创作群体呆在一起。

参与人类智慧的集体进化，这是最简单的让自己变得更智慧的方法。如开放科学、开源软件、开源硬件这样的领域。法国哲学家利奥在《后现代知识》一书中写道：“知识的传播不再是为了培养能够指导民族走向解放的精英，而是为这个系统提供一些能在其体制所要求的实际岗位上合格地完成他们的角色的扮演者。”从此，无论是他所谈的“职业知识分子”还是“技术知识分子”都将不再是精英。奇怪的是，中国每个年代，总有一批类似于余杰这样对八十年代大学生近乎追星的小女孩对偶像般的迷恋一样的人。哪有那么多精英？精英不是标准九，精英更不是能帮助你从标准五跃迁到标准七的智者。

最后是在与【过去我】的比较基础之上，探索【可能的自我们】。

一般来讲，在标准七以上的那批人，是极少数，拿到标准八的人只有7%，拿到标准九的人只有4%。从小受的教育，却是让我们去与这批人去比较。这怎么可能不导致行为瘫痪？！我们要避开进化带来的社会比较陷阱。在一个智慧加速进化的时代，牛人与牛人、大牛与小牛会非常频繁地短兵相接。很快，会将大量牛人拖下水，走下神坛。在这样的趋势下，一批人觉得标准八不过如此而已，于是继续活在自己小世界，因为自己的社会比较标准已经下放。另一批人，却走上了另一条道路，从诉诸外界的标准改为对自己的要求。如欧洲社会心理学创始人莫斯科维奇所言：

我没有汽车，甚至不会开车。...首先要有一种尺度：某个人占据第一的位置，他就代表进步。您必须接受同样的尺度，尽量靠近第一位，否则您就是落后、欠发达的，等等。接下来，每一种需要都对应一种受到承认和贴好标签的东西：如果您没有这个东西，您的需要就没有满足。多么蹩脚的逻辑！

小结

社会上永远存在着一个“人比人”的问题。我们不会因为自己的愚蠢而悲伤，只会因为比周围的人更蠢而痛苦。

原文首发豆瓣，[讨论参见](#)。

最新的: January 27, 2013

[向前](#) [向后](#)

快速写作模式谈

如何快速成文，避免拖延？

约束：开始倒计时

写作时间：限定2个25分钟

启动：大脑热身

一般是【自言自语】，就一个关心的议题开始，这个议题或许是早就想写的文章；或许是原本不想写，有感而发。

启动的线索并不重要，写着写着，文本会赶着你走。如果状态不好，刚开始写的时候启动很困难，可以用我之前在[心智工具箱（6）：行为瘫痪](#)一文中介绍过的方法，心算。比如三三得九，三九二十七，三个二十七是八十一。。。稍微计算一下，伴随大脑的认知负荷上来，大脑很快就热启动了。

此阶段注意事项：

- 使用心算等方式，启动大脑。
- 写较容易的文章热身。在写很难很难的文章之前，先写简单的文章，这是一种较好的启动大脑，避免行为瘫痪的方式。比如，[心智黑客十一篇](#)对我来说，每篇文章都写得极其艰难，半年写不出一篇。所以，在写它之前，干脆使用[心智工具箱](#)这类较简单的小文章来攒素材。
- 拿出计时工具，倒计时2个25分钟。

刷屏：累积心得

在移动互联网时代之前，很多写手都有一个自己的本子，用于记录一些心得；在移动互联网时代，这个本子被Evernote取代。你可以通过[一键发送至Evernote]这样的Chrome插件，将素材、灵感与资料，保存到Evernote里面。更粗鲁的做法就是，直接刷屏。作为使用社交媒体的礼仪，可以挑在夜间刷屏。

如果你像我一样，有技术背景，还可以使用开源库，搭建一个[一个人的微博](#)这样的只是自己一个人使用的“外部记忆库”，用它来积累脑中不断闪过的那些灵感。

此阶段注意事项：

- 大量阅读、积累素材是写作的必经阶段。自认随着阅读量的提升，能够看见自己的成长。积累什么样的素材？观点、论据、作者联系观点与论据的巧妙方式、各类好的拟喻。
- 【自言自语】是一个非常好的方法。世界上最聪明的人，身兼心理学家、管理学家、经济学家、政治学家、计算机科学家等多项头衔，虽然是政治学博士毕业，但是拿的是诺奖的经济学奖，顺便再拿个图灵奖，几十年过去了，还是计算机科学论文被引第一的西蒙。在阅读、写作与实验等多处，他都推荐了这种方式，比如，
- 在阅读时，【自问自答】，多问几个为什么，能够更好明白作者的意思；
- 在写作时，【自言自语】，能够提升语感；
- 在实验时，使用【口语报告法】，是揭秘被试心理内部机制的重要实验方法。西蒙晚年，辞世之前的著作之一，即为《口语报告法》。

清屏：整理成文

将刷屏的一些微博删掉，整理成文。或者从自己的程序，[一个人的微博](#)中调取那些零散的素材。这种借助于外部记忆库的方式要强于纯粹从大脑内存中调用。

整理成文的时候，尽可能使用[Markdown](#)语法。它是已逝的Aaron Swartz等人留给人类最好的礼物之一。有了它，我的写作热情与工作效率已经在近两年提高了两三倍。写作总是少不了对文本排序、突出重点、链接外部资源、引用，恰巧[Markdown](#)在以上方面完全支持，所以你会越写越顺手，不会出现写作速度跟不上思维速度的问题。

关于它的微妙之处，大家可以去参考我的老文：

- [Markdown写作浅谈](#)
- [理想的写作环境：git+github+markdown+jekyll](#)

此阶段注意事项：

- 尽量不要复制内容。
 - 在倒计时约束下，写作的过程中，你会放弃去查找例子、补充参考文献与排版，一气呵成，将主要内容写完。
 - 那些剩余工作，可以在每天的[低效率时间]来做。一旦你新开很多窗口，很容易被不断冒出的新刺激抓住，走神与行为瘫痪。
- 多使用“比如”、少使用“而”、“但是”、“则”。
 - 不少“类型文章”，重点是你的观点、证据、观点如何联系证据。有时候，写着写着，仅有观点，没有证据。此时，使用类似于“比如”这样的词汇，会提醒你为观点使用证据，不作无营养的情绪发泄。
 - 少使用“而”、“但是”、“则”是让文章更朴实与流畅。
- 更多类似于词汇使用的规则可以参考相关书籍。
- 书桌边常备巧克力。在写一些较难的文章时，大脑热量跟不上，此时此刻，来一块，美味极了。

修剪：使用两大神器

奥卡姆剃刀原则是高创造力人的必杀技。在修剪文章时，可以有意识地：

遵循奥卡姆剃刀原则，采取修剪之刃与隐喻滤镜两大神器。

具体例子参考前文：[如何提高文章含金量](#)中提到的Paul Graham的文章，如以下一段：

如果你想要清晰地思考，就必须远离人群。但是走得越远，你的处境就会越困难，收到的阻力也会越大。因为你没有迎合社会习俗，而是一步步地与它背道而驰。如果自己就是潮水的一部分，怎么能看见潮流的方向呢？你只能永远保持质疑，问自己，什么话是我不能说的？为什么？——Paul Graham[不能说的话](#)

这段美文是如何删掉过多词汇，凸显观点？又是怎样使用潮水来比喻时代、个人发展与社会习俗？如何拟喻个人与群体的关系？最后又是如何给出清晰的行动建议？

以[如何提高文章含金量](#)这篇文章为例，它本身就是一个使用[奥卡姆剃刀](#)的例子。该文最早来自在Ruby社区，与大家的闲聊。对照[初稿与定稿](#)，我们可以思考，

- 我为什么放弃Ruby社区的例子以及涉及到Ruby社区价值观的一些地方？
- 定稿为什么是三个小标题而不是最早的五个小标题？

此阶段注意事项：

- 在一切能使用[奥卡姆剃刀](#)的地方使用它
- 删掉多余的副词、形容词、介词、与主题无关的内在价值观描述
- 使用隐喻

收尾：补充证据与完善参考文献

使用[Pandoc Markdown](#)格式的写法是在文中使用：[1](#)、[2](#)，然后在文末使用：

此阶段注意事项：

- 证据最好来自多方面，正反上下左右前后。
- 科技写作请参考前文[如何学习科学：开放科学工具箱](#)
- 参考文献可使用[bibdesk](#)数据库等配合[Markdown](#)格式。

写作的道与术

中国近代以后落后于西方，很大程度，是我们的文化中充斥着大量不可言说的”道”。一旦探讨写作的具体技巧与指导性、应用性强的术，往往被讥笑。最后，写作的道始终掌握在那些文人手中，站在一个云端来俯视与鄙视那些在金线之下挣扎的百姓们。

但是，真的有必要再使用白首穷经这类低效的写作学习方式吗？西方通过[创意写作](#)、[分析性写作](#)、[有效商务写作](#)、[写作QA站点](#)等课程走上了另一条不同的道路。

比如，这是作者在2008年12月，对公司同事进行培训时，绘制的思维导图。大图[点击此处](#)。我们可以发现，西方关于写作，有了非常多清晰而明确的规则。如，[情感指数的计算]、[短句与动宾结构的运用]、[计算句子的平均长度]、[FURY原则]、[游说矩阵]、[正式性指数]等大量中国传统文人瞧不起的术。

小结

多数时候，我们不是不热爱写作。而是被传统文人唬住了。写作不是文人的独有技能，它是什么？

写作是更好的记忆，也是时间给大家的恩赐。当你老去，时间划过，你仍存在。

相关参考

稿件对照

- 定稿：[如何提高文章含金量？](#)
- 初稿：[如何提高文章含金量？](#)，贴中，台湾女黑客、著名博客写手xdite关于写作的回答也很精彩。

相关豆列

中国的作文训练让我们丧失表达欲望。你可以通过西式的创意写作课程补上这一课。恢复对写作的热情后，再从中国传统文化中汲取营养。

- [开始写作吧](#)：以西方的创意写作课程图书为主，中文美文为辅。

1. ↵

2. ↵

最新的：January 25, 2013

[向前](#) [向后](#)

儒家有士之三：论士

何谓士？不是匠者。不是官僚。不是书囊。不是商贩。不是群氓。而是那些继承中国传统文化心理结构并将其发扬广大的人。

庶人伦理——仁义礼；士人伦理——济世以道。这样构成了一个完整的儒家。不去强制每人成为士，成为圣。但儒家总有一批士人，在历朝历代社会动荡之际，或外族入侵之际，保留文化的种子，最终反哺华夏文化之根。这，才是中华屹立五千年的根本所在。

评价士的三个标准：1) 群而不党；2) 不贪财；3) 批判性思维。

先说第一个评价标准：群而不党。假设我与你不是一路人、相互竞争关系，如果你做了一件对行业或国家有益的事情，我能抛开以往恩怨，支持你。对事不对人。如三国審配与逢紀。

第二个评价标准，不贪财。不是说公知就不生活不赚钱，而是财富来源与社论带来的可能利益相互独立。情绪买名声，还是商贩。名声换五斗，俗气到家。

再说第三个标准：批判性思维。人类的进步是通过对问题的解决或改良。对问题清晰定义、约定各路边界条件、提出良性方案，容易步入正轨。煽动情绪，理性退场，那么就是在当充气娃娃，公知玩群氓，群氓玩公知，互为情绪宣泄人。

鉴别真假，有个小窍门，就是看一个公知能否十年如一日，在大时间尺度上，坚持以上三者。如果他真的在现实生活中坚持，那必然对所处的社区邻居、当地公益、自家亲戚，助益多多。如果连身边的人都说服不了，暴虐刁蛮，那么只能去说服网线那头的你。

容易被说服的你，在将你的激情、金钱甚至青春奉献出时，那台上的神，是否会战战兢兢，为信徒之愿而努力还是在得意地擦酒肉后的嘴？

相关参考

那些真公知

我喜欢台湾的黄光国洪兰吴静吉郑村棋夏林清。这批心理学人，个个文人，但是在台湾民运时期，那是真的上街干革命。一干还都是几十年。评价士的三个标准：1) 群而不党；2) 不贪财；3) 批判性思维，全做到了！

不过黄光国政治手腕与能力差点，参选总统，与老马竞争，连个党内初选都混不过，自己搞的儒家关系主义新儒家，出了台湾没人知道。郑村棋夏林清夫妇政治能力强很多。吴静吉、洪兰则是几十年育人，一个推动台湾的创造力教育运动；一个推动台湾的理性思维与阅读教育，都是绵泽百年的牛人。

人人皆可为公知

现代社会，哪需要那么多公知，这些帅哥美女是造价多么昂贵的【情绪宣泄人】啊。批判性思维加同理心，做好这一切，心智既开，你就是公知。

最新的: January 23, 2013

[向前](#) [向后](#)

如何写一篇“好”文

你：低调、谦虚，常以屌丝自居，但是经常不经意，透漏一些细节，比如在海外沙滩晒太阳、某名人上赶着与你合影的相册照片，霸气侧漏，当然，记得别发错了。现在搜索引擎的识图功能越来越强大了，教一个简单办法，去被墙了的FACEBOOK对应地点的相册找。众多女粉一定搞不定GFW。

即将出场的女主角：我同学、我朋友、我亲戚、我同事

女主角命名：

苏、白、生、安、伊、寂、儿、暖、浅、夏、秋、北、西、南、棉、水、柔、墨、默、寞、懒、朵、沐、芷、若、棉、沫、岚、颜、然、念、瑟、素、静、温、绿、糖、果、柒、染、莫、落。

从里面随便选两个字，中间加上“小”，或在末尾加个儿，或叠字，那就是教科书一般的豆瓣女子ID。

比如，我同学苏小白、我朋友默小夏，我亲戚沐小北，我同事素儿、我同学的朋友的亲戚的同事安朵朵。

大标题、小标题常用词，请使用以下常用词汇：

当下、爱、智慧、能量、生命、自己、孤独、静心、环境、自我、灵、真实、深处、洞察、体会、本原、简单、清新、自然

比如：

- 正能量的爱
- 洞察当下的真实
- 孤独时才发现自我

主要故事模式：

正能量型

那个冬天，我同学苏小白，历经磨难，终于修成正果——

至于正果是什么，可以是考研成功可以是出国成功可以是拿到很牛的offer可以是小三转正成功。

结果并不重要，但是，一定要突出，中间如何历经磨难。

比如，考研成功的同学苏小白，那肯定是村里的小学同学，家里文化程度巨差、经济条件巨烂，没十多个兄弟姐妹拖累，都不好意思写；那个小三转正的，要写男的是如何从百般不配合到终于下定决心离婚的，男方最好还来个特懂事特维护爸妈感情的女儿。

最后，结尾，一定要来一句，语气越淡越好，比如：

窗外的阳光洒下来，看着眼前有点陌生的苏小白，我终于相信，【努力会改变人的命运的】（或者【这个世界是有真爱的】）。

选题累了，可以翻翻这个文档：<http://www.docin.com/p-155281184.html>

挑战三观型

早些年，大家都爱写正能量型的文章。但写多了听多了，尤其是一些段位不够的，写的跟高中作文区别不大。咱们可以换个套路，所谓挑战三观型。

比如，大家都公认，在中国混，关系比较重要，你偏偏来一篇：

没关系没能力没长相，三无苏小白如何拿到顶级投资银行offer的

这个挑战力度不够大，完全是篇标准正能量模式。可以来个更标准一点的挑战三观型模式的标题：

- 自杀要趁早
- 勿以善小而为之
- 凡事结尾最难

更狠的，请大家自由发挥。

综合正能量型、挑战三观型故事模式，还经常会诞生一个子类——格言型。一个惊悚的标题就是一个很牛的道理，你看了标题，立即就跪了作者，比如：

- 人生最大的悲哀，不是【。。。】而是【。。。】
- 男人的【。。。】<决定于>女人的【。。。】
- 【你】 【父母】 【闺蜜】为什么总是【。。。】
- 你可以更【厉害 自私 学会拒绝】，才能在【险恶】的【职场】 【社会】活下来
- 【痛苦】 【成长】是必然的
- 【时光】 【苦难】 【生活】会【给我们答案】
- 最【温暖】的【港湾】原来是【家】 【男友】

知识分享型

女粉们也要考研要找工作要找老公。所以，一定要摘抄点好段子好理论。没时间看文献与学习？这个简单。

随便跑趟西单图书大厦，看看市面上流行书单是什么，然后挑一本，写个读书笔记。

只是，记得记得，一定要搭配着来。

比如，给四星五星的10本好书里面，其实只有一本是自己认可的，真心读过的，有三本是认识的人送的，剩余的有三本是完全没读过的，但是假装读过的——至少翻过目录的。

但是，一定要搭配三本，没有一个人读过的书——其实，你也没读过。但这并不重要。重要的是你是第一个标记与写读书笔记的。

越小众越好。流行民国风你偏偏鼓吹春秋；流行诺奖得主文章你偏偏写：那些文青范的网络小说作家；大家都反孔反儒，那时你一定是个地道宾四门徒适之粉丝；人人都追鲁迅追小波追蒋勋时，那时你一定是在翻阅西方正典。

但是大的主题一定不要偏离：

- 小情绪：今天北京下雪，那不叫雪，那叫那年冬天，最好再配首十年，谈哈耶克谈暴政谈民主，那还是免了，我的纯技术文，都被删了三篇了，还是赶紧回微博吧，那里热闹；
- 自我完善：这几年伪心理学不流行了，所以别再写星座家庭排列九型人格四色分析了，段位稍微高点的写MBTI，再高点就照着畅销书单谈幸福写自控，再来个如何战胜拖延症；
- 美容：这是永恒的主题呀。从睫毛腋毛胸毛腿毛可以一直写下去。。。
- 网购：各类海淘淘宝京东苏宁库巴优惠券，羊毛一定要大大的。

尤其要记得，标记图书上百之后，一定要来个方法论系列，这是走上青年导师的星光大道第一步：

- 我为什么读书这么快
- 我是怎么读书的
- 读书的快乐是什么

同理，读书可以被替换为任何一项知识活动，比如【插花】、【学法语】、【写PPT】。至于，我是如何学编程的，可千万别写。咱们码农们可是天天泡在github上的，代码写多写少、写得怎么样，那可是一目了然。这些粗活，还是留给码农们。插花、法语、旅行、音乐，这才是女粉们最爱，高雅呀。

写着写着，没话可说了。那就开始排名，比如：

- 从包子到女王必读的10本书
- 【营销自己】Top书单

排着排着，也无聊了，那就开始拿人来排名：

- 那些年，我在豆瓣认识的【牛人】或者你在豆瓣应该认识的【牛人】，如【学习型友邻清单】

- 我在【某某】的日子，你在某某的那段时间，某某一定是群星闪耀，自己争分夺秒跑到他们一条线上，如果不落咱们这山沟里，那或是藏着某知名学府的山沟；或是山清水秀，出过名人的隐者之山；
- 【产品经理】【大学毕业生】【职场新手】应该认识的人（人=博客写手、国外专家、国内名人、豆瓣红人、微博名人）

同样，电影也是如此处理。

如果不幸，某部虚假存在的电影，结果却被你标注了【已看】。被网友发现了。此时，来一句淡淡的解释：

存在即合理，我的幽默你不懂

现身说法型

我同学我朋友我亲戚我同事的故事多了，多少有些不过瘾。总在挑战友邻三观，也多少有点毁自己口碑。好了，这个时候，咱们可以歇口气，来个现身说法的文章，讲点自己的经历。

这个经历，就必然少不了以下类似元素：

- 【情感型】一个青春期自残的少女，如果是少妇，一般就是失眠抑郁了
- 【奋斗型】那些年，我在北漂的日子，如果在海外，那准是忙着打工赚学费拉风投了
- 【学术型】我是如何发论文的，或者我是如何拿到海外AP教席的，如果拿不到，就来篇：我为什么要回国任教
- 【行走型】一万元如何逛够世界。连一万都拿不出？那就自行车走五环
- 【慈善型】我在乡下支教的日子，一般来说，拍照发微博写博客吃野味的时间与支教的时间是对半开的
- 【梦想型】我有个【平庸】的梦想，这个看似平庸的梦想，多半是需要看到帖子的人参与甚至掏钱的

如果有过硬的名校或从业经历，那不出现个十万八千次，简直对不起当年自己的付出。在江湖上混，一定是属于某个名声显赫的组织，如某某校友会，某某俱乐部。如果不是，马上建个小组，好歹是个组长了。但是，记得，受欢迎的【好】文，一定要低调、要淡淡的，那些文中涉及这些过往经历的字眼，往往是在正文很不起眼的角落闪过，比如，那些年，某哈的图书馆角落或某鲁的松鼠；你司的加班床或我司的原始股。。。要的就是这个味：呀，这人【居然】、【原来】、【竟然】**啊？

什么？现在的人都直白到这程度了？直接贴个毕业照当大头像？文人不卖文，至少也卖卖萌吧^_^

最新的: January 21, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智工具箱 (8) : 资本论

在职业生涯发展中，常常面临各类选择的问题。比如，创业还是就业？是学习编程从事技术工作还是参加各类社交活动，尽可能在职业生涯早期，认识足够多的【贵人】，走管理路线？

不仅是职业，理解个人的重大投资，如金钱或爱情，我们也经常面临不同的思考窘境。寻求对问题的解答，将其圈定在既定学科框架，然后用该学科的既有锤子来解决它，是一种常见的做法。另一种较为少见，被称之为[芒格主义]的做法，则是采取多学科思维，综合不同学科的知识与框架，然后用其解决一个问题。种种人生重大投资，如爱情、如职业，我们更应采取芒格主义，以避免来自[知识的诅咒]。今天，我们尝试给出一个不一样的多学科思考框架——资本论。

群与格

理解个人命运，常往历史中去寻、往时代中去找。是顺势而行还是随波逐流？人类学家[玛丽·道格拉斯](#)为我们提供了一个极好的框架：群格理论。道格拉斯以个人的角色规范（grid，称“格”）和群体约束力量（group，称“群”）为两个维度，将各种社会中的个人分为四种类型：群强格强，群强格弱，群弱格强，群弱格弱。

什么是群？就是那些有明显社会界限的群体，如各类组织、国家或民族；什么是格？就是个人与他人交往的准则，如角色、类别、范畴。该理论最早发源于道格拉斯对种种文化种群的观察。如下图：(Natural Symbols,p107)

Capital 1

在道格拉斯眼里，中国人是一个群最强，格也最强的种群；位于苏丹南部和埃塞俄比亚西部的部落联盟努尔人则是居中；位于尼罗河流域，没有中央集权领袖，由分散部落构成的丁卡人则群最弱、格最弱。沿着群与格的划分，道格拉斯将群体划分为A、B、C、D四个象限，

Capital 2

道格拉斯又认为根据这四个象限有四种对应的文化。如下图：

Capital 3

中国传统社会是群体约束很强，个人的角色规范也很强的社会。但是现在的社会呢？人们的信仰渐渐丧失。台湾人类学家李亦园在其1997年出版的名作《宗教与神话》的《社会变迁与宗教皈依》一文中，借用道格拉斯的群格理论，借古喻今，分析台湾人在社会变迁的心理变化及其信仰追寻。如下图所示：

Capital 4

台湾民众二三十年前所经历的迷惘与选择，对今日国人来说，参考价值极大。李亦园指出二三十年前的台湾正处在由B型社会向A、C、D型社会的分化，正是今日中国民众之选择写照，如下图所示：

Capital 5

以D象限中的都市边缘人为例，李亦园的调查发现，“集体入乩”的信徒中四分之三来自低阶层社会，多为“谋生不易、脱离原籍地的社会关系迁移到人地生疏的大都市”，“是一些无所归属、无所认同、个人角色地位极模糊的人”。用上面的术语来讲，他们的群和格都很弱。、

同样，那些处在礼崩乐坏生命无常的魏晋，天资绰约的名士们，也不约而同选择了与“‘集体入乩’”类似的生活方式。那些还在怀念毛泽东时代的人，则总是通过种种仪式或夸张的行为，试图重返A象限。

四种资本

好了，终于费力地将如何关联时代背景与个人命运介绍完了。现在，要说重点了。职业生涯选择或者其他人生重大选择时，我们投入的是什么？——资本。

马克思的《资本论》发展到今天，在社会科学中，早已分化为不同的资本。其中，对于个人选择来说，除了众所周知的金钱资本之外，最重要的四种资本如下：

- 技能资本：你总是希望成为那些手艺卓越的木匠或超级黑客
- 心理资本：你总是喜欢亲切那些乐观、幽默与积极向上的人
- 社会资本：社会网络中那些处在结构洞或者中心位置的人，总是拥有极大权力
- 政治资本：那些能够代表某个组织或者流派的人，总是拥有更大的权力

Capital 6

技能资本

对于技能资本来说，用ACT作者、心理学家Anderson的调侃来说，它的培育方法就是：

- 一分耕耘，一份收获
- 艰难之路，唯勇者行

第一条格言说的是，专业技能的习得，往往意味着人类文明进化的新高度，也意味着必须付出一定时间与努力。第二条格言说的是，专家与新手，对于专业技能的掌握相差极大。

无论如何，心理学家已经总结了大量关于专业技能习得的知识与技巧，例如：

- 元认知：那些关于思维的思维、关于学习的学习、关于认知的认知，你对它的学习，更容易迁移到具体领域的知识上。如果我们将一生的学习看做一场旅程，那么，元认知就是那个高铁。具体的领域知识则是我们的旅程所经历的一站又一站。更多参见：【心智工具箱（1）：元认知】
- 学习的幂定律：专业技能的提高是练习的幂函数，例如，阿西莫夫40年的职业生涯写了500本书，他每天从早上7:30一直写到晚上10点。来自他写每本书的平均时间，同样证明了，幂定律的存在。
- 刻意练习：在任何领域，大量刻意练习（deliberate practice）对于发展专业技能是必要的。例如，Ericsson等人发现，最好的小提琴手练习时间是7000小时，而普通的小提琴手练习时间是5000小时。

以下是Anderson整理的关于技能资本的一些关键点：

Capital 7

心理资本

如果说技能资本更多与我们的智商因素相关，而心理资本则是与非智力因素相关。有趣的是，心理资本制约着多数人的技能资本的培育。所以，曾经讲过一个笑话：

金星女：据说，勤能补拙。火星男：那我宁愿拥有能让自己勤奋起来的能力！

什么是心理资本？它是积极心理学兴起背景之下，由美国管理学会前主席路桑斯(Luthans)提出的一个概念。它关注的是人们成年之后，可测量、可改变的那些积极心理力量，主要由自信、希望、乐观与韧性构成。除以上四类主要心理资本外，还有一些潜在的心理资本也正在逐渐被人们意识到。如创造力、智慧、主观幸福感、心流体验、幽默、灵性等。【感兴趣的朋友可以去我09年的书第15章】。

Capital 8

如何培育心理资本？请参考大量既有的通俗心理学读物。其中，比较常见的有：

- 通过体验成功，积累成功经验或实现绩效目标；
- 观察或观摩与自己背景和情形相似的人的持续努力后的成功，暗示自己“如果他能做到，我也能做到”；
- 通过值得尊敬的和有能力的人的暗示，如听到“你能够做到”，转化为“我能够做到”、感受自己受到的关注、认可、积极反馈、感谢、赏识；
- 通过保持积极的心理状态并且感觉舒服而且有良好的健康状况等方法来开发自我效能。

部分更系统的总结，可以参考我的老文：

[“品味”生活的10种策略] (<http://www.yangzhiping.com/psy/savoring-10.html>)

社会资本

Capital 9

这是一个极好的培育社会资本的例子：

<http://blog.schee.info/2011/12/08/surplus-socialcapital/>

政治资本

政治资本这个概念比较拗口，它是在社会小团体基础上、团体凝聚力指数基础上，再与外界沟通，延伸出的一个次级概念。比如，要选拔组织中两个高管，看谁更能代表某个流派。

假设，现在这个高管选拔项目是当年我负责的某院项目。通过社会网络分析，我们求得某院内部，可以划分为十二个拉帮结派的小团体，而在降维之后，这十二个小团体可以归结为被社会或外界认可的四个政治诉求或者利益诉求的流派。那么，这两个高管，谁更能代表某个特定流派，他的政治资本得分就更高。

常见的例子是，某个官员的社会资本很高，但是由于站错队或者墙头草，政治资本却不如那些不如他们，在关键时刻站队正确的官员。

群格冲突与资本培育

在A、B、C、D四类象限的文化中，我们该选择什么样的资本发展路径呢？以上四种资本，又各侧重什么呢？哪些资本更侧重群？哪些资本更侧重格？在一个群弱格弱的魏晋时代，你选择一个发展个人政治资本的路径，真的能够获得多大的幸福感或者人生自由度？身处一个群弱格强的企业中，你使劲发展社会资本，能获得多大的提升？你已经拥有的各类资本，各自比例与平衡如何呢？

当我们思考这些问题，我们隐隐发现，从时代到个人命运，通过群格对抗，不同时代不同个体，即使选择的是同一类型的资本培育路径，也会获得截然不同的发展。

不仅是大时代中的小人物的个人选择，职业生涯选择中的人职匹配，也同样面临不同群格的格局与自身资本培育路径的冲突。更有趣的是，婚恋也是这样。

思考

当我们尝试思考个人发展与历史潮流，以下问题是一些较好的线索。

- 什么样的朝代是典型的A/B/C/D象限？
- 在这样的朝代，有什么样的名人？选择了不同的资本培育路径，各自命运如何？
- 什么样的族群是典型的A/B/C/D象限？
- 在这些族群崛起的关键时刻，他们选择了什么样的资本培育路径？各自优缺点是什么？
- 你所在企业是什么样的典型象限？它与你希望的资本培育路径相符合吗？
- 你从事的职业象限与你所希望的资本培育路径相符合吗？比如，你是个希望社会资本》政治资本》心理资本》技术资本的人，你适合从事技术类职务吗？
- 你的原生家庭，即你爸妈是个什么样的群格格局与资本比例？你的次生家庭，即你与你的爱人建立的家庭，又是个什么样的群格格局与资本比例？
- 那些典型的技术资本》心理资本》社会资本》政治资本的人，可以称之为为什么？他们适合在什么样的群格格局中发展？
- 那些典型的社会资本》政治资本》心理资本》技术资本的人，可以称之为为什么？他们适合在什么样的群格格局中发展？
- 资本相互转换的关键点是什么？在不同格局下，资本转换的难易程度如何？比如，在一个A象限企业，一个拥有较高技能资本的程序员是否一定拥有较高心理资本？

Capital 10

小结

人并非生而平等，可能富二代的社会资本的起点大于你，但是那些出身寒门，家教卓越的人们，则在心理资本起点上领跑富二代。重要的并不是起点，而是过程与结果。在种种纷杂中，找到适合自己的路径。

ps1：友人建鸿老文请参考：[社会变迁中的都市人：浮游无依、问道内心](#)

ps2：这是一个大时间周期，关于社会资本的极好例子：[餘裕、社會資本和責任](#)

最新的：January 19, 2013

[向前](#) [向后](#)

创作者与创业者

谨以此老文，纪念早逝的英才、Markdown与RSS作者之一、web.py作者[Aaron Swartz](#)。

为什么创作？

年岁不同，对自我会使用不同的定语或者称呼。22岁离开同学们普遍选择的科研大道，走上了一条林荫小路。那时，很喜欢称呼自己为：创业者。一个响亮的称呼，似乎是给几个懵懂的年轻人带来底气、可以期盼的远景与丰厚的财富。

岁月渐长，年轻人不再年轻。停下脚步，不由想，真的应将创业者作为自我认同的大部分吗？回头看看自己刚创业时写的[创业焦虑症](#)那时，自以为是地嘲笑了一类创业者，却忘记了自己也成为笑话的一部分。

人类之创作，多半是出于创造力、好奇心、新鲜感，以及对个人英雄主义的信奉——我肯定可以做出伟大的作品，当然，还有信仰，或者追求真理或者追求美感。

但是，今天的创业者真的需要的是这些吗？我的答案从原本的清晰到今天的日益模糊。

今天的创业者

权术、对人性弱点的利用、各类吹牛以及复杂而非简单的各类社交、所谓的团队精神，当然，还有各类抄袭。这些，似乎日益成为创业者的标签。

创业者的焦点逐步转为：我如何利用各类人才与资源做出有利润或者大利润的事情。在这样的视野之下，创作者成为可以被牺牲、被忽悠、被洗脑的棋子。

而，创作者的标签：创造力、好奇心、作品、个人英雄主义、信仰、热爱、善变、敏感、孤独，不再重要。它们真的适合创业者的品味吗，被创业者真正尊重还是背后嘲笑？是团队中的基石还是壮大之后可有可无的一份子？今天的人们，还有谁知道那些优雅的产品背后的关键性贡献？

各类手工作坊主人与个人英雄，逐步成为庞大的商业集团的广告点缀。我们真的需要一个上市公司来显示自我成就吗？这应该是我们要用一辈子去追求的东西吗？

主流之外

在传统商业模式之外，有没有哪类商业模式为创作者提供？

前些日子，在回答一个朋友提问时，向他推荐了一个心理学界的大牛[Klein](#)，2009年与诺奖得主卡尼曼一块辩论，两人将人们对人类决策行为的了解推进到一个新的高度。他将商业与学术结合得极好，然后顺便了解到，他将自己公司卖给ARA了，成为[ARA的认知科学部门](#)。

ARA这种，全员持股的公司，未来是不是会成为创作者联盟的一种主要方式？除了Rework、精实创业、ARA全员持股等类似宣传的理念，还有哪些做出了这方面的努力？

时间划过，谁将生存？

相关参考

Aaron Swartz的自杀痕迹

2006年1月，在Y Combinator的建议下与Reddit合并。当年晚些时候，Reddit被出售给了CondéNet，他跟着去了位于旧金山的《连线》办公室工作。这段经历并不愉快。当年的圣诞假期他参加了德国的混沌计算机年会，因为生病而比较晚的回归公司，结果回到公司之后被要求辞职。他的情绪非常低落，当时就想过自杀。

[rememberraonsw](#)项目

早上翻出一篇老文《创作者与创业者》，悼念那位早逝的英才Aaron Swartz。晚上，对他的悼念已经在github汹涌如潮。登陆 github，fork[rememberraonsw](#)项目，写Markdown文档，提交pull request，写下对Aaron Swartz的思念。

最新的: January 14, 2013

[向前](#) [向后](#)

我的社交媒体观

近期，不少朋友写邮件来问：为什么文章少了那么多，能不能相互加为好友。在此一并做个小解释。

关于价值观

因为写的文章有不少牵涉到价值观问题，而我个人很讨厌价值观输出，或许，因为年龄大了，上网时间有限，也无力与各位去争论涉及到价值观的问题。

比如：

- Markdown是好还是坏？
- 究竟是猛跟最Top的学术会议发论文，还是立足应用开发产品？
- 读书是读慢还是读快？

对我来说，我更在意的是作者构思观点的逻辑及其使用的证据。我的文章之所以有它独有的价值，因为它的观点是我所信仰的。心理学中大千论文，独有一瓢我取之，这是我的态度。

一般取来的这些水，比如元认知、执行意图、行为瘫痪、成功万花筒、可能的自我与社会网络分析，往往背后有三四十年的研究证据，即使对于国内心理系博士来说，也具备一定的知识新鲜感。有趣的是，身为一家历史已经逾十年的心理健康与心理测量公司创始人，我占有大量资料与数据，但没有发论文的需求。于是，这些好的观念，它们更多成了我在求知过程中，建立三观的一种手段。

如同冬夜曾写下的诗句：

写下你的名字，温暖的阳光一朵一朵地开了

建构三观的这些砖头，如那位给寂寞冬夜的少年带来许多温暖的少女的名字一样，具备神咒一般的力量。你阅读它、你思考它，你测试它、你理解它、你运用它、你分享它，自然如潺潺水流，沁入你的时间之河，延展生命的不同维度，而对他人，是洪水还是甘露？

关于知识输出的层级管理

我的知识输出，大体上，按照写作与思考次序，是依次递减，

- 豆瓣的日志或基于git的个人文档夹记录的是最原始的思维状态，往往是2个25分钟完成
- 然后再是个人博客上的文章：一般分为草稿与公开两种状态，思考较多，往往是二三天迭代完成
- 再次是github上的私人项目，以图书、论文或APP等完整项目为主，往往是三四月迭代完成

种种观点，种种证据，一旦没有相应的前后文背景，讨论起来太累。所以，这个习惯保持很多年了：

日记或个人博客文章，一旦有涉及到价值观、争吵嫌疑，会暂时给它设为豆瓣的朋友可见状态或Jekyll的草稿状态。

我不想也无力说服你。留下来的，往往是它真的说服了我。信者则是那缘分。

渐渐地，基于Github与Jekyll的个人博客，草稿日多；豆瓣上朋友可见的日记日多——让你自己与你在意的人看到你的成长或输出，而非纠缠于陌生人简单的mark与没有含金量的吵架。

关于自激

12年暑假，朋友们小聚会，聊社交媒体、聊心理学。其中，我对一位友人提醒到：小心社交媒体的自激。

什么是自激？抄一段来自百科的解释：

在会议室开会时，常常会遇到一种情况，就是喇叭里突然发出刺耳的尖叫。这种现象的原理在物理学上叫“自激”，是把喇叭的声音传到麦克风里，再经过扩音器中三极管数百倍的放大，在喇叭中传出更大的声音，然后这些声音又被送进了麦克风，又经过数百倍的放大，又在喇叭中播出来……这样一直重复下去，形成正反馈，最后就形成了尖叫声音。

同样，对社交媒体的迷恋，也在某种程度上，形成一种你的心智的自激。你已经不属于你，而是属于你的那些粉丝。你们在共同创作一个或许是夜深人静的时候，你已经认不出的【自己】。摆脱会议室的自激的简单办法就是——拿走话筒。同样，我当时给那位朋友的建议就是：

每隔一段时间，离开社交媒体与网络，安心读书

关于朋友

从网友到朋友，真的需要那么多朋友吗？我对自己的情商与智商很不自信，我无法相信，通过网上随便一两句话，就可以判断某人成为你的朋友。即使他是红人。

所以，常给自己设置了三个小门槛：

- 那些是朋友的人，必然是【线下认识的，无利益冲突的，聊得来的】——因为我的智商情商无法不借助线下线索判断你的品质。如果你真的觉得某人某事对你很重要，线下认识有那么难吗？
- 那些线上陌生人，成为朋友的，必然是【有7本左右共同喜欢的书】，并且坚持做一件事情很久的人，无利益冲突的，聊得来的。
- 那些各类红人，必然是与我无关的，各有各的路。如果说创作也是一种信息搬运活动，来源千篇一律的信息源，怎能奢望产生高质量的信息或作品？

因此，虽然安静，但可以持续地写下去、读下去……一旦认为朋友，那是可以毫不犹豫帮忙。而我狭小的社交媒体圈，因为观测对象有限，单个人身上了解的信息足够多。所以往往可以在时间维度，看到各位朋友不一样的精彩与进步，以及种种正在浮现或摇摆的【模式】。

关于“有趣”

才华如利剑，当慎用、不逞能。用在创作上，而不是对骂、逢迎与俏皮话。

- 有趣真的有趣吗？一直不喜欢各类所谓有趣的故事。有谁能告诉我？——有趣背后无利益无营销？一时的俏皮话能迎来一堆回应，风吹雨打去。俏皮话还是俏皮话而已。借助于技术放大器或者通过每个时代都有的思想过滤器，对时空有一定影响力才是更有意义的:D
- 不逞能。对负能量、网络恶性事件、与自己价值观相差太远的人离得远远的。唯有远离，才能静心，才能专注创作。

将生命浪费在纯粹的创作之中，度过了漫长的十年，并且还在持续着，这是一件多么幸福与奢侈的事情啊。

相关参考

推荐[《劝学篇》](#)。

侍于君子有三愆，

- 言未及之而言，谓之【躁】；
- 言及之而不言，谓之【隐】；
- 未见颜色而言，谓之【瞽】。

最新的: January 10, 2013

[向前](#) [向后](#)

心智工具箱（4）：执行意图

你也曾幻想，每天只工作4小时，每周只工作两三天，效率高高，成果满满；你也曾希望，自己非常强大，拥有明确的价值观，如同电视电影中各类女超人一样，能够按部就班，执行各类新年计划，追寻真实的自我；你也曾坚持打卡，让大家看到你在“做事”。。。

但是，来自心理科学的研究，类似于打卡、说出自己的目标、追寻真实的自我，真的是一种好的行为吗？

结论不太理想。追寻真实的自我的人，往往是在陷入一个恶性循环，以致在错误的职业生涯道路上越陷越深；坚持打卡的人，从来难以坚持太久，一年？那已经是极限了，多数人的打卡行为甚至难以超过三月或者一周；在各类社交媒体上大声说出自己的新年目标的人，却被心理学家 Gollwitzer 的实验发现，这批人在说出自己目标的同时，已经拥有完成这些目标的自豪感，在说出目标，得到微博纷纷称赞的那一刹那，鸡血已经涂满未来的日子，以致旁观者试图追溯他或她的行动结果时，只能喝喝精心煲制后的老鸭汤。

有没有一种办法，能够简单地帮助我们达成目标，促进人类行动？

在这条道路上，无数心理学家，以无数科研基金，砸进去，最终取得了众多研究成果。关于这些研究成果的综述，感兴趣的中小学心理教师可以翻阅我09年主编的图书的【积极成长】这一部分。简而言之，已有的最主要的研究成果集中在：自我决定论（第12章）、执行意图（第13章）、自我效能（第14章）、心流（第6章）。

回顾这些心理学家已经取得的成果，我们惊讶于精巧与美丽的实验设计，但是那些研究术语，却与人们的生活日益遥远。

自我效能是什么？你首先要在感知层面认可它，然后才能在现实生活中对应它，并用其解释，等到真正需要促进行动力的时候，你早已经忘记了自我效能是怎么回事了。

心理学家Peter Gollwitzer注意到心理学理论从概念到应用这条难以迈过去的鸿沟，一般的心理学家仍然是跟这条鸿沟死磕，试图说服你，我的自我效能理论、我的自我决定论、我的心流理论、我的Mindset理论是多么多么牛逼，你懂了，你用了，你就自然牛了。。。

但是，我们为什么一定要从正面突破马其诺防线呢？

Gollwitzer巧妙地开启了一个新的流派。不再在认知层面，说服人们改变自我，而是教给人们一个小小的心智hack技巧。普通人思考目标的时候，使用的是目标意图，是：我要做什么.... 而他对自己的实验对象，使用了一种替代范式。强迫实验对象，使用一种称之为：执行意图的思考范式来思考。结果令人惊讶，人们更容易克服拖延症、达成目标。

什么是执行意图？就是使用if...then...的思考范式。“目标意图”仅仅说明了人们想做、实现什么事情，例如“我打算减肥”。而“执行意图”指的是如果预想的紧要关头真的出现了的话，那么，人们将会怎么做以实现目标。例如，“如果明天晚上与朋友一块去就餐的时候，朋友向我推荐各种特色菜，那么，我只点一个沙拉！”。

以下以瘦身为例。对影响瘦身的关键情景思考得越成熟，那么，就越容易形成强有力的瘦身执行意图，最终瘦身越容易成功。

我们可以将影响瘦身的关键情景分成四类：1) 影响自己瘦身的重要人物（主要包括：a.身边的同事；b.亲友；c.重要家人；d.来往的客户与合作伙伴；e.媒体宣传；f.偶像）；2) 影响自己瘦身的环境（如办公室环境、居家环境、公共环境、交通环境）；3) 影响自己瘦身的情绪（如，悲伤时，决定吃冰淇淋鼓励自己）；4) 其他。

使用“执行意图”，围绕以上影响自己瘦身的“关键情景”，制定自己的执行意图卡片，将帮助我们成功实现目标。举个例子，假设我们事先已经在大脑中，形成了强烈的关于【瘦身的情绪】的执行意图卡片：

- 如果我非常悲伤，那么，我去KTV唱歌而不是畅饮暴食
- 如果我非常高兴，那么，我去与友人爬山而不是畅饮暴食

执行意图的巧妙之处，在于它迫使人们不再在认知层面去思考，而是通过非常频繁的训练，尤其是在时间维度上，对行动进行提前预测与规划，最终形成一种生理本能，随着if...then...的思考多了，它最终将促使你达成众多无意识目标完成。思考得越多，改变得越慢。。。但是，if...then...成了生理本能，成了你的言语习惯，我要。。。不再在自己的字典中出现，你的改变还会远吗？

ps1：执行意图1999年的经典论文参考：<http://t.cn/arKKX8>，已被引用1580次。

ps2：好友@小镇 近期的一个关于执行意图的趣味演讲。<http://t.cn/zjOiLR7>

ps3：对【真实的自我】的批判，主要来自斯坦福心理学家Hazel Markus的研究。Hazel Markus 1986年的重磅论文《Possible Selves》提出：“可能的自我”。 “真实的自我”植根于过去；而“可能的自我”则立足于现在与未来。Possible Selves论文已被引用3000多次。

ps4：上周与@小镇，闲聊提到，其实，Gollwitzer与Mindset作者早期在Mindset领域合作过不少篇论文，但是他最终为什么放弃了Mindset理论，走向了一条不同的道路呢？近些年研究成果，集中在执行意图与无意识目标完成的结合上呢？请大家深思。

ps5：TED演讲keep your goal to yourself也提到了Gollwitzer。<http://dou.bz/1UWUMp>

另一个小的应用：<http://cn.wsj.com/gb/20130115/eoe072217.asp>

ps6：相关文章

- [心智工具箱（5）：7](#)
- [心智工具箱（6）：行为瘫痪](#)

更多相关材料，可参阅豆列：[心智黑客](#)

最新的：January 05, 2013

[向前](#) [向后](#)

关于模式偏好的周末闲聊

Q1：何为模式

世界万物，自然涌现，在时空中塑形成功，固化下来，是为模式。

Q2：投资与模式

投资忌模式。格雷厄姆贬低模式化操作，极其正确。因为投资时，对模式化操作的偏好本身已成模式，令敌手有迹可循。在模式化操作塑形成功后，成长为可能影响市场的力量时，一个足够随机的市场，会诞生足够的力量来压制此模式。如果市场力量不足以压制，那么，市场本身会被颠覆，从而造成模式化自身根基烟消云散。投资既可指向股市房市实体市场，同样可以指向婚姻学术就业自我。

Q3：跑赢模式

事实上，格雷厄姆对模式化操作的反感背后，孕育着一种新的投资模式。即，在足够短的时间，在一个新的模式偏好诞生之后，用最快速度跟进，然后用最快速度套利跑出。

当市场这位上帝，睁大眼睛发现模式之后，开始打击它之前，你已经搬着板凳在旁边看热闹了。

不贪心——对利润的追求减少到常规利润的一半一下；对时间敏感——如果对时间不敏感，利用各种实验心理学手段，训练自己的时间敏感度；掌握全局，放弃琐碎——市场揭晓模式之前，人们对模式的关键指标、关键节点争议极多，此时挑一个最关键的指标，但是予以大时间周期或高频次跟踪，即让你更明了模式。

为什么多半跑不赢？因为战胜自我者寥寥。

Q4：模式的境界

一流投资者，无模式，无招胜有招，已经真正明白格雷厄姆对模式化操作的反感的真意；二流投资者，创立模式，并不沉溺模式，在市场试图压制之前，可套利跑出；三流投资者：创立模式，但因模式而死，多半死在自身性格；四流投资者：不创立模式，但理解模式的核心指标、关键节点，善用比自己高明者的模式，因为均利者众，获利小，少数知足者乐，多数人高看自己，死在向上途中；末流投资者：市场于它，杂乱无序，偏偏自以为大局在心中，既不学习模式也不更新关于模式的知识结构，在错误的模式中渐渐落水，或者被模式的力量压制，事后付出多倍努力重返原点。

在二流投资者中，还存在一类近一流的投资者。虽然自身并不创立模式，但是总是对各类模式极其敏感，并能以最快速度套利跑出。最后，利用各类新模式成为这类投资者的模式。

Q5：学习模式

大体上，学习知识，会经历几个阶段：1) 对领域的偏好：不知道自己感兴趣的是什么；2) 对模式的偏好：牛人辈出，吓得自己以介绍牛人为荣；3) 对共鸣的偏好：有了一定独立思想，渴望人群的响应。4) 对时间的偏好：开始触摸到真理的存在，并愿意放弃一些外在，甘于平淡。

Q6：发现新模式

模式的本质在于其时空属性。好的模式总是停留在因果链前端、解释力更强、已经经过时空过滤器甄选，能在较大尺度的时空上存留。

本身使用偏时空类的技巧，将导致更高层级的创新行为。如，利用模式漏洞的理财行为，总会充分利用各类时间差、地域差。再如Triz中的STC算子，试图让你突破心理惯性时，总是让你使用夸张的技巧，来改变已经固化的模式的时间、空间上的尺寸或规模，变得与陈旧模式不同。

当在新的时空层面，原有模式的时空制约条件不再存在，那么，原有模式自然被突破，自然会发现更有趣的新模式。伟大的创新或者新的模式自然涌现。

最新的: December 22, 2012

[向前](#) [向后](#)

如果你爱的人是个精神病

如果你爱的人是个精神病，你能做的，只能是更爱他一点点。你的爱，将让你爱的人活下去，变得更好！

[《疯狂：美国精神病患者的遭遇》](#) 这本书是一位父亲献给儿子迈克的礼物。在迈克大学毕业那年，因为压力与找工作不顺，被确诊双相情感障碍之后，他陷入了一场必须全力以赴的战争。在这场战争中，他时不时遭遇这类情景：迈克要自杀；迈克撞车了；迈克找不到工作。。。。

战争的高潮始于迈克私闯民宅，并在人家的地毯上上尿尿。。。于是，迈克面临一场指控：坐牢！坐5年牢！并将以重罪失去多项合法权利：不能参加选举，不能拥有枪支或者参军，还可能被迫上缴驾驶执照。更致命的影响则在于，没有公司愿意雇佣有重罪前科的人。

当迈克消失在监狱厚重铁门的那时起，作者问道：

为什么对于警察和医生来说，将一个精神病人送到监狱，如此常见。但是这种常见的背后，真的正常吗？

此时此刻，父亲第一次萌生了写作此书的想法。作为前《华盛顿邮报》记者，作者早因间谍小说《间谍证据》、《卧底中情局》成名。因此，拥有对美国精神病患者进行调查的能力，获得对迈阿密拘留中心关押精神病患者【九楼】的调查权（其中的【C翼】用来关押自杀倾向患者）。然后，全书围绕迈克的官司与作者对美国精神病患者的调查两条线索展开。

在这些纷纷登场的各路人物中，对于我等心理学背景的人来说，最关心的是美国精神卫生立法中的关键节点、关键人物与各类利益纠结机制。以下试举例。

法官莱夫曼

这位40来岁的，喜欢交际，因为维护精神病人权益而闻名全美，并于今年奔赴中国参加精神卫生法立法讨论的法官，家族里面没有一位精神病人。然而，18岁那年，他的实习经历，见证了一位精神病患者的遭遇，给他留下了深刻印象：

连动物园对待动物都要比精神病院对病人好得多。

成年之后，法官通过不懈努力，终于站上了舞台。他的台词是：

监狱是最后选择，而不是第一选择。

秉承这种理念，法官莱夫曼发起的分流项目，使得迈阿密的再次犯罪率大幅度下降。

大夫普瓦捷

借这位迈阿密监狱心理医生之口，作者给大家普及了美国精神卫生法以及治疗体系的来龙去脉：（参考读物《我们身边的疯子：美国的精神病人护理史》）。

- 1840年代，女神迪克斯二十年的持续战争，使得美国三十来个州建立了精神病医院
- 1900年，美国每个州拥有了一个精神病医院
- 1946年，媒体压力使得杜鲁门总统签署法案创立[美国国家心理健康研究所](#)
- 1952年，法国外科医生拉博里特发明可乐静，葛兰素史克收购并营销
- 1961年，肯尼迪上任，将心理健康障碍作为自己工作当务之急
- 1963年10月10日，肯尼迪签署美国国家精神卫生法，投资3亿美元建立社区诊所代替大型州立医院
- 1960年代，《飞越疯人院》小说出版与影片发行，也就是现在中国停留的阶段。
- 《飞越疯人院》[电影](#)获得1976年奥斯卡奖。加上钱与当时人权主义流行的问题，使得美国精神病【去院化】运动流行一时。一夜之间，各州将精神病医院关掉
- 1960年代到1980年代，美国精神病医院住院人数从50万下降到10万
- 水门事件、越南战争，肯尼迪的3亿美元成为谎言。慢性精神病人大量出现在街头
- 1980年代末，精神病人开始到各类监狱中来（转机构化）

普瓦捷大夫，他令人感动的台词是：

普瓦捷大夫：这个环境让你容易变老。

作者：那你为什么还在这里工作呢？

普瓦捷大夫：来这里的犯人都已经被人抛弃了，但其中的一些人能够而且真的会变好，这就是我每天来这里工作的动力，知道自己能起一点点作用，知道自己也的确起到了作用

普瓦捷大夫：再说，如果我不做，那么谁愿意来做呢？

志愿者罗宾逊

每位成为纳米([NAMI](#))，美国著名心理健康志愿者组织)当地社区核心志愿者的妈妈们都不例外，背后必然有一个爱得深深的孩子。罗宾逊是迈阿密的一位有影响力的心理健康志愿者。她的儿子杰夫18岁第一次被捕，后来被捕39次，被诊断为分裂情感障碍。通过持续6年的努力，罗宾逊终于说服了当地警察局开展危机干预小组(CIT)培训。因为她足够幸运的碰上了一位患有幻听等症状已经32年的越战老兵的局长。

为什么警察与各类人员如此需要CIT培训？当迈克康复不久之后，再一次病发，半夜起床，光着身子，走出去。直到一位警察发现了他。幸运的是，这位警察受过CIT培训。意识到他是一位需要帮助并且立即治疗的病人。于是，他将迈克带到医院急救室，并且联络相关人员，将迈克送到医院而不是监狱。在这次之后，迈克长达四年没有患病！并成功就业！图书开始面临的指责也从四年的重罪变为二年的轻罪，并缓刑执行。

相反，警察局没有接受CIT培训，结果将一位精神病犯人开枪打死，母亲疼不欲生。罗宾逊令人感动的台词是：

这个年轻人本来有机会活下去！可警察却把这个机会夺走了！

如果你爱的国家是个精神病

读完全书，我不由地骂道，这哪是本揭露黑幕的诉苦书，明明是夸耀书。炫耀了些什么？美国的出版、医疗以及司法制度。真想给作者写封邮件，邀请他来中国看看。你知道吗？在你写的《疯狂》的大洋那面有一个这样的国家：

- 立法：精神卫生法，20多年了还没出台
- 警察：CIT培训项目目前还不够普及
- 医院：部分精神病医院也是利益导向的，给钱就抓人，别说什么你那么纠结的【强制治疗】与【自愿治疗】
- 出版：在这个国家，写一部揭露监狱中的精神病人的书是无法出版的
- 言论：作家的意见无法影响任何法律的修改

立法这一点，是去年的亲身经历。精神卫生法即将出台，但是草案不少地方有问题。于是组织二十来位心理学同行，投递修改意见。

虽然是鸡蛋撞石头。我们总要去撞。撞的人多了，石头即使不会被撞坏，也会被挤走。加上各路心理学界人士的发声，总算在原来最受人非议的十八条上多了一句话：

心理咨询的具体管理办法另行制定。

其他修改意见也有所采纳。虽然我最主张的将六十八条修改为类似于电影的分级管理制度，到今天为止，仍然被华丽地忽视了。

目前中国心理健康管理是两级分化，一级是利用民众对心理学的不了解，将违背某方利益的人送到医院；另一级却是不重视广大的求助需求，对于真正需要帮助的人尤其是慢性精神病患者没有任何实际医保、经费支持。

正如作者对儿子所做出的努力，不仅荣获普利策奖提名，同时影响了美国的精神病立法，2次参与美国众议会听证，使得美国开始重视那些呆在监狱里的精神病人转移到社区中进行治疗。对中国这个国家，我想说的是：

如果你爱的国家是个精神病，你能做的，也只能是更爱她一点点。你的爱，将让这个国家活下去，变得更好！

相关参考

- ps1: [针对《精神卫生法（草案）（2011-06-10）》的修改意见](#)
- ps2: [台湾的《精神卫生法》与《心理师法》](#)
- ps3: [什么是抑郁症、心境障碍与双相情感障碍？](#)
- ps4: [如何寻找心理师](#)
- ps5: [发现儿童心理健康问题的11个信号](#)

作者：[阳志平](#)

最新的：July 08, 2012

[向前](#) [向后](#)

色彩盲学色彩：伊达千代的色彩抽屉箱

关于[色彩设计的原理](#)读书笔记。因为作者的图片太多了，只放一些示范的。建议大家购买本书。也是对作者与译者的尊重。

这本书，原本是当做急救读物。翻出来仔细读后，发现作者真的让我搞明白了如何应用色彩原则。对我这样的色彩盲来说，委实不容易。

与强调科学性的颜色卡片类读物不一样，作者不是尝试去告诉你所有关于色彩的科学知识以及可能的选择，而是根据自己的经验，告诉你最佳选择。我最喜欢这类由拥有长达二十年以上经验的业内专家写的，减少你选择的读物了。

作者对每个子议题都设计了1-9张小卡片，用以说明色彩法则，然后对一些重要的法则使用真实案例的图片予以解说。于是，这些五颜六色的色彩法则卡片构成了色彩抽屉箱。你只需要用的时候从抽屉中抽取即可。

如何从色彩抽屉箱中抽取合适的色彩法则？作者的图书目录暗示了5个重要法则。

法则1：了解色彩的基础知识，构建【印象坐标】

什么是印象坐标？如果你要描述【夏天的热情】，那么，你就收集一些与你印象中，【夏天的热情】相关的色彩素材，比如图片、比如各类布料，比如各类沙滩的傻子。然后，按照自己的理解，将其绘制在一个坐标轴上。坐标轴的Y轴可以是柔软与坚硬；X轴可以是温暖与清凉（日本色彩设计研究所的印象坐标），也可以按照你自己的需求，比如Y轴是年轻与成熟，X轴是城市与乡村。

X224002890 1

法则2：有品味的色彩

品味来自能够将别人搭配不好的色彩变得协调。女孩子应该最熟悉这种感觉了。衣服色彩搭配，总会有一些美眉们比别人会搭配。

作者将这种协调，细分为：

色相一致

X224002890 3

明度一致

X224002890 2

纯度一致

X224002890 4

这是多数书都会谈到的协调方法，接下去，就完全是作者的功力了：

色相与色相如何搭配

作者建议了一个三角形、正方形或者五角形的组合方式

X224002890 6

如何从大自然中获得协调的颜色

将文字的颜色与使用的照片的颜色完全一致；对大自然照片做马赛克处理，以获得大自然的颜色的主要特征

X224002890 5

如何调配色调

主要介绍日本色彩设计研究所开发的色相和色调系统，作者建议为了获得截然有序的感觉，色调需要均等，尽可能从同一色调中选色。

色相、大自然、色调这三种比较本质的获得协调的方法之外，作者在这部分接下去介绍了一些色彩Hack的技巧：

间隔色

色彩与色彩相互冲突，如何处理？在其间插入灰色或者同系列的颜色使之协调

X224002890 11

黑、白、灰等无彩色如何用于色彩搭配？

其中，黑色、白色用来做收敛背景，将色调、色相没有任何协调的颜色元素，置入黑色背景之下，效果极佳；白色拿来凸显清爽与明度、纯度，打破压迫感，效果极佳。

在协调色彩时，尽可能选择较少的颜色数量

并且不要将明度高的色彩用于单色设计。

X224002890 12

色彩与色彩如何衔接来保持协调？

关键在于【渐变色】。希望获得梦幻效果？明度与纯度高的颜色组成的渐变色；希望获得异国风情感觉，明度与纯度低的颜色组成的渐变色
除了上述种种使得颜色协调的法则之外，还有一个重要的非正统技巧：【重复用色】。

法则3：如何强调整体中的某一部分设计元素？

步骤二的色彩法则强调的是，整体上如何搭配，更侧重色相、色调、色彩之间的相互组合与相互配合、协调。

但是，有时候，在保持整体的协调的时候，总有一些有品味的女孩子希望让路人看到自己美丽的手链这样的局部？

我们该如何突出这部分色彩？作者第三章围绕此部分展开，主要介绍了下列色彩法则：

对比

将想突出的文字放得很大；通过大面积与极小的色彩面积来对比；通过加边框来对比。

X224002890 13

以下是三种更具体的颜色对比：

- 明度对比：黑黄配效果是最强烈的；在照片明度最高或者最低的时候，文字选择相反的明度即可；
- 纯度对比：纯度高的色彩，如红色，应是重点强调的色彩，放在色块中间较合适；如果在边缘位置，注意对称，将其压压
- 色相对比：色相对比容易凸显华丽效果，依据的是在色相环内的位置。黄色、咖啡色是色相环比较接近的位置，如果将咖啡色变为紫色，则因为紫色与黄色色相位置较远，很容易呈现华丽效果。

除了对比之外，还有这些技巧：

- 强调色：作用如同菜肴的点缀，所以重点在于少
- 辨识度：使用易见的颜色，将明度差拉大
- 彩色：配色重点在于缩小每一种颜色的差异；以及背景使用无彩色
- 前进色与后退色：使用高明度、高纯度的暖色
- 诱目性：注意不宜长时使用，红色
- 节奏与色彩面积：流行音乐《=》高纯度、明亮；古典音乐，反之。面积越大，越有冲击力。

法则4：如何通过配色引发特定心理印象？

作为一名心理学工作者，从中也了解到很多以前不知道的操作细节。这块作者谈得线索分别是沿着情绪、文化、风格、发展开展的。

作者很多语言很赞。为了便于记忆，我将其按照组块整理如下：

组块1

- 平静的颜色与强烈的颜色：前者大多都是让人联想到自己身处于那样的空间或者场所。低纯度的颜色。后者则是高纯度，同时与周边的色彩呈现强烈的对比。如果希望神秘感，则红色系增大面积；如果希望通俗有趣感，则红色系减小面积。
- 自然与人工：咖啡色的暖色系容易营造自然感；灰色系则容易展现都市风味。

组块2

- 国家或文化特征；此处想起了中国历史沿革的五行对应的五色学说。盲目崇红黄其实也是一种对中国历史的误读。
- 季节感：春天明度高，最容易选色；夏天纯度高、对比度高；秋天选择则侧重色相具有一致性；冬天则选以灰色为中心的配色。
- 轻与重：重点有2个，一个是色彩的明度、纯度；另一个是色彩的透明感。

组块3

- 绚丽与朴素：绚丽主要有朋克的绚丽、热带南国风的绚丽、冷静而都会感的绚丽。朋克绚丽是从高纯度的色彩中，挑出平时不会用的颜色；热带南国风的绚丽，则是以大自然的色彩为主，但是把纯度拉得比实际物品要高很多。朴素基本是纯度低的色彩组合，其中主要有现代化的朴素风格，还有以暖色系为中心的组合，甜美的朴素。

组块4

- 童稚与成熟：婴儿色系为婴儿粉红、婴儿蓝等纯度、明度都很高的浅色系色彩；儿童则使用纯度极高而明度中等的颜色；成熟感则可以通过纯度、明度都较低的色系来获得。
- 甜美与冷冽：性别差异。重点是中性化社会。有节制的甜美；男人也越来越女人，所以有点节制的甜美也适用于今日男性色彩设计。女性的区分则来自甜美的明度更高一些。
- 高档与低档：高档来自神秘感，纯度与明度都低，但是小部分使用色彩鲜艳的强调色；白底配红色最容易营造低档感。

法则5：配色实践：抽屉抽取法则

我们该确定在什么时候打出哪副牌？使用哪条色彩法则？

- 与印象相符合
- 与对象层相符合
- 与作品面积相符合
- 与作品所处时代相符合：寻找下个流行时可以将色相环放大，再左右偏移
- 与作品强调的是美味十足还是新鲜十足的气质相符合
- 与作品想激发的购买欲望相符合：其中人们看惯的颜色分别是蓝、红、绿。激发人们购买欲望的色彩侧重可以有：让人们感觉安心、让人们受到吸引、让人感觉愉快与放松

企业的色彩印象的定型化，这应该是作者的谋生之道：

- 使用与竞争对手反过来的颜色
- 在宣传品等多处反复出现形象色
- 维持统一的色彩体系

X224002890 7

X224002890 8

X224002890 9

X224002890 10

这些方法不仅适用于企业，也同样适用于个人色彩形象定位与产品设计。

真想抽时间，将作者的所有卡片撕下来，整理成一副扑克牌。

全书思维导图如下：

Color Design

如果希望看到更清晰的思维导图大图，请直接点击。

相关参考

- [色彩地图](#)
- [色彩地图中文介绍](#)
- [爱你却不能过的相册-视觉上最舒服的颜色搭配，附RGB数值](#)
- [云中山人的相册-欲打造最全配色相册](#)

最新的: July 06, 2012

[向前](#) [向后](#)

儒家有士之二：信仰

我的心理科学自学旅程，始自逃课。当时在心理系修读时，除了少数老师对口味之外。多数课程对我是无用与低信息量的。于是，从大二开始，有了漫长的逃课自修历史。

感谢帝都。当时名为首都图书馆，现为国家图书馆的阅览室，离校不远。在那里，度过了大学生涯。其中，心理学自修第一课始自港台阅览室的【本土心理学】。还依稀记得十余年前，咬着牙，尝试去理解杨中芳、杨国枢、黄光国等各位老师们横跨中西文化，直指内心那份治学热情。从中，我读到的不是故纸堆，而是他们对中国传统文化的扬弃与坚守，对中国人的热情与信仰。更让我朦胧感受到，这才是学术！

这些先后拿过西方心理系博士学位的台湾学者们，走上了一条不同的道路。直到今天，这条道路，还是行者寥寥。为什么？难！难！难！横跨中西，那不是咱们在这里吹牛能解决的问题。于是，我等后生小辈转而走上了一条追寻技术的道路，第一个选题是当时知者甚少的社会网络分析。

十年前，参加中国社会心理学年会，做社会网络分析会议报告。提问时间，杨中芳老师问道：你这不还是西方那一套吗？我只有惭愧回答：是的。

是的，是的。恍然之间，这声回答，已经十余年过去了。我还在技术的道路上，越行越远。本土心理学除了对中国人婚恋行为探讨时深入涉及过，早已不是我的阅读与探讨议题。

然而，儒家是什么？儒家真正对我们有什么意义呢？

今日读到友人微博：

@非言语：余今日顿悟平生所接触之西学，皆技艺而已，非关性命，亦无以用来安身安心。日后须用心于《论语》《孟子》诸书，方不虚度一生，变自己之中国心为西洋人之储物柜。钱穆实为余性命之学之领路人。三十而立，三十而悟，未为晚也，故为之记。

技艺与性命的区别。这才是儒家今天赋予我们的意义。儒家士者，往往是乐观的、豁达的，近代如胡适、如钱穆。心理学家如杨中芳、杨国枢、黄光国。这恰巧是技艺给不了我们的。

我在【儒家有士】中写道：

士，才是我们真正应该追寻的信仰。古代儒者是通过求学，游历，治国，著书，立说，返乡等由幼而长的人生实践，获得心流循环，最终完成对人生意义的心证。今天的儒者同样可以如此。

心流是心理学上形容全神贯注的创作状态；心证则是法儒禅等争辩了多少年的公案。放在这里，多么不搭调。但是，人生哪需要那么多搭调与条条框框。

心流，我沉浸在当下；心证，我对得起自己。

一个普通人的生，也就不过如此而已。

ps1：[中国人的婚恋行为：一种本土心理学视野](#)：该豆列，刨掉西方婚恋心理学著作，剩余多半是本土心理学入门精华，尤赞杨中芳、杨国枢、黄光国等。

ps2：[儒家有士之一：钱穆](#)：读钱穆有感，也是黄光国的儒家关系主义的思想简介。

最新的：July 04, 2012

[向前](#) [向后](#)

心智何来（1）：少年十八岁

这是一篇还没写完的科普文章。心智三部曲中的第二部的一篇小文。先发出来给各位友邻参考。

习惯就是人生的最大指导。——休谟

如果说心智是一种学习机器，它是怎么工作的呢？为什么它具备一种令所有超级计算机惊讶的能力，能够从稀疏、充满噪音的世界中快速获取抽象概念，习得语言，并推论出各类帮助人类进一步成长的学科？

上

1. 大问题
 - 1.1 少年十八岁
 - 1.2 休谟问题
 - 1.3 骄傲的西蒙
 - 1.4 贝叶斯解法
 - 1.5 学二代的大问题
2. 如何捕捉并降维心智特征
 - 2.1 天地有正气，杂然赋流形
 - 2.2 最短即最佳：iosmap算法
3. 心智如何从“少”到“多”？
 - 3.1 贝叶斯法则
 - 3.2 贝叶斯奥卡姆剃刀
 - 3.3 12个月的婴儿如何学会推理？
 - 3.4 人类如何预测未来？

中

- 1. 神秘之树
 - 4.1 神秘之树
 - 4.2 抽象知识的结构是什么？
 - 4.3 抽象知识的结构之源
- 2. 关于心智的心智
 - 5.1 层次贝叶斯
 - 5.2 层次贝叶斯的跨层次
- 3. 知识如何生长？
 - 6.1 马科夫链条
 - 6.2 EM算法及信念传播其他

下

- 1. 知识的诅咒与抽象之福
 - 7.1 知识的诅咒：语言、推理与专业
 - 7.2 抽象之福
- 2. 贝叶斯仅仅是个神话？
 - 8.1 麦克莱兰等人的批评
 - 8.2 贝叶斯学派的回击
- 3. 认知计算时代的到来？
 - 9.1 先天还是后天？
 - 9.2 日常生活的推理与决策
 - 9.3 全世界的认知机器人联合起来！

1 大问题

1.1 少年十八岁

每位哲学家都要走过一座桥；所有走过这座名为[康德之桥](#)的人都要在桥那头面对一位18岁的少年。1729年，出身名门，自幼父亲去世，家境清寒的苏格兰少年，对在爱丁堡大学研读的生活那么失望，他在六年后给好友的信中回顾道：“你根本不能从教授身上学到任何东西，那些东西在书里都有了。”

早逝的父亲曾经从事过的职业、自身好学而勤勉的气质，让少年美丽而善良的母亲，期望他成为律师。但是，这一年，18岁的少年已经在哲学研究上取得了重大突破。那份窥见人类真理的快感，使得他愿意“抛弃其它所有快乐和事业，完全奉献在这个领域上。”。于是，少年做出了自己的选择：“当他们以为我正在披阅屋埃特（Voet）和维尼斯（Vinnius）的时候，我实际在暗中是贪读西塞罗（Cicero）和维琪尔（Virgil）诸位作家。”（《人类理解研究》，p1）如你所知，前2位是当时知名的法学家，西塞罗则是罗马共和国著名散文家、哲学家、雄辩家，维琪尔是古罗马最伟大的诗人。

离开校门，先给商人打工。很快，少年的第一位工作让他感到如此不合口味。于是，少年来到法国乡下隐居，做出了差不多坚持一生的尝试：

我那时决意力求节省，以弥补资产的不足，以维持我的独立生活。除了在文学中培养我的才能，我认为一切事物都是可摒弃的。（《人类理解研究》，p2）

在法国乡下隐居的三年，少年很快完善了18岁时的想法，写出了《人性论》(A Treatise of Human Nature)。这一年，少年26岁。或许由于《人性论》过于深奥，以致它“从机器中一出来就死了，没有引起任何注意”。幸好，少年的天性是沉静而乐观的。在受了打击后不久就恢复正常，继续回到乡间热烈研读。并将《人性论》摘要出版，然而，依然没有引起任何注意。当时间到了1748年，少年不再是少年，《人性论》第一卷改写而成的《人类理解研究》(An Enquiry concerning Human Understanding) 出版，如同以往一样，这部表述风格更简洁的作品再一次没有引起任何注意。幸好，37岁的内向大叔始终是乐观的：

我的天性中的中和力量，使得这些失意事对我几乎没有任何印象。（《人类理解研究》，p2）

少年老去，名声渐显，老人在生命的最后一年回顾一生：

我的研读仍如以往那样热烈，我的谈笑仍如以往那样快活……虽然我看到，有许多迹象预示，我的文名终将显耀，可是我没有几年来享受它了……我的为人，和平而自制，坦白而和蔼，愉快而善与人亲昵，最不易发生仇恨，而且一切感情都是十分中和的。我虽最爱文名，可是这种得势的情感也并不曾使我辛酸，虽然我也遭遇过几度挫折。（《人类理解研究》，p8）

最新的: July 01, 2012

[向前](#) [向后](#)

如何学习科学：开放科学工具箱

本文尝试谈谈对开放科学的理解以及整理部分参考线索。

- [前言：开放科学时代的到来](#)
- [Q1：理解科学](#)
- [Q2：开放科学是什么](#)
- [Q3：如何获取高质量文献](#)
- [Q4：如何高效管理文献](#)
- [Q5：如何评价文献质量](#)
- [Q6：如何获取并共享高质量数据](#)
- [Q7：如何输出开放科学成果](#)
- [Q8：如何以开放学习的方式学习科学](#)

- [开放科学工具箱学科模版](#)

<div id=q0></div>

##前言：开放科学时代的到来

作为普通人，你能想象：

- 你也能加入到[搜索外星人的行动](#)中去？
- 玩游戏，却是在[帮助科学家解决重大问题](#)，成果发表在《[自然](#)》这样的顶级刊物上？
- 你的微博随机散漫的情绪，却成为行为科学家建立模型，剖析人类情绪周期规律的来源？

作为研究者，你能想象：

- 索取论文不再受到学校图书馆IP地址的限制；
- 来自全世界的研究者按照某种规格[共同挑战数学难题](#)或者共享人格数据；
- 阅读文献的过程不再孤军奋战，可以清晰地了解到全世界同行在读什么文献。

随着人类族群整体步入集体智慧新时代之后，这一切来的速度比人们想象的更快。以下这张图是来自[SetiLive外星智慧搜索项目](#)的网站截图，截止今天，已经有5万多人边玩边加入搜索外星智慧的旅途。

image

如同Tony Yet所写：[未来已经来临，只是还未惠及所有人](#)。类似于[Harold Varmus](#)这样的[先行者们](#)开创潮流；[Michael Nielsen](#) 这样的分析者[发现、总结并放大趋势](#)；你呢？是假装山不在那里；还是加入进来，慢慢地来享受从山坡到巅峰的风景？

<div id=q1></div>

Q1：理解科学

谈论开放科学，首先必须理解[科学](#)的本质。

模式战胜随机

在各种俗世纷争中，常有人逼你站队。在众人均信奉的神、传奇、公知与常识、科学之间。我的站队是，我是无神论者，无论人造的还是历史的，一律不相信。中国历史告诉我们，[儒家有土](#)，但是帝国从来没有处在主流位置的公知。群而不党、批判性思维训练（真正的）与不贪财，这三点，哪些公知能做到十年如一日？在科学领域，神仅存在于那些终极问题之上，是唯一与俗世利益无关的神。放大时间周期来看，你容易发现因为利益结党；因为情绪盲从；因为贪财放弃自由思想的公知，但是，你能想象科学会这样吗？

按照欧洲社会心理学之父[莫斯科维奇](#)的观点，社会心理学就是一种关于常识世界、思想社会或者共识宇宙的科学。某种意义上，常识也是科学的一部分。问题得以简化，在神、传奇、公知与常识、科学这种对立之间，能被大时间周期证明的智者常选择科学。为什么？

从人类进化角度来说，选择理性、科学与逻辑，至少，你胜出的概率更大。因为它是用模式、概率、规律来战胜随机性。好的科学原理无不以遵从数学美原理为荣，它们从各个侧面，逼近人类大脑记忆本质，并深深铭刻在诸如书本这样的人类记忆共同体之内，得以被人们理解、运用并与随机化的世界沟通。

定义、验证与质疑

人们误解科学，常在于将实证看做其唯一，但它的本质是定义、验证与质疑。无论魔法世界还是修真世界，都存在一个基本准则：对事物进行定义并选取衡定标准，然后记录它，让实践碰撞它，最终促进新的诞生，这是真理之道。定义、验证与质疑，是为科学三部曲。

拿理性作为例子。反科学主义者常说人是非理性的，以此来贬低科学的价值。但科学的做法是，在理性的基础之上，又定义了[人类行为的“有限理性”](#)，比如先后研究它们荣获诺贝尔奖的心理学家、管理学家、计算机科学家[西蒙](#)与认知心理学家[卡尼曼](#)，这就是科学的做法。

西蒙与卡尼曼开展或者实证或者非实证的研究，验证了一些想法，这些想法慢慢归结于精炼的，能被进化周期中，较笨的那部分人脑记忆的东西，启发人们的现实生活，变成一种莫斯科维奇所说的生活常识。定义是反驳对事物的不可知论，验证则反驳的是科学离现实太远的指责，也就是传统意义上的科学无用论。人们常常忘记的是，离现实很远的研究离进化周期并不一定远。

质疑则是科学最大的贡献，在现代科学范式之下，通过术语、公理、逻辑、文献引用、同行评审、写作格式约定等手段，建立了一个性价比比较高的、容易沟通的知识良性循环体系。在这点上，反科学主义者的民主份子，却没有意识到，这种体系的平等与民主远胜于政治领域的效率。在Web2.0诞生之前，实际上，科学写作、文献引用、格式约定，已经建立了一种类似于Web2.0的集体智慧进化。内隐的人类智慧从此通过科学外行指责的八卦文，得以问之于世，并在一个无关名利、地位的较公平平台上予以讨论。所以，我们能够很自然地看到借助于文献引用的规律诞生的Google，我们更能在复杂网络研究中，看到Google 的[PageRank算法](#)。今天这个时代，除了大自然的山川地理网络与人类自身的基因神经网络，为数不多的时间跨度达到百年以上，卷入人类达到千万级别的复杂网络，总是少不了文献引用网络。如果说书本代表了人类的记忆共同体，文献则代表了人类记忆中偏模式规律的那部分记忆。

<div id=q2></div>

Q2：开放科学是什么

为什么要谈论[“开放科学”\(Open Science\)](#)？

科学的反科学

开放是动词，意味着存在着对科学的封闭动作，它们是哪些？如何阻碍了人类卓越智慧的诞生？开放是名词，同样意味着存在一种封闭的科学，它们有什么缺点？又是如何违背了科学的本质？为什么，在上个世纪，甚至更早年代，开放科学并不成为热门话题？

是这些，也仅仅限于这些，在阻碍了科学的发展。

- 培养机制：年轻科学家培养周期日益漫长，做的课题不少离人们现实生活较远，也谈不上什么离进化周期近与创新；
- 供求机制：不是每个领域需要那么多科学家，在一些科学领域，博士、博后也开始成为廉价劳动力，部分老资格的科学家拥有极其丰盛的资源，霸占着位置却不干创新的活；
- 期刊垄断：几大垄断科技期刊集团，低成本获取到科学家的学术论文，反过来以高价卖给科学家所在机构；
- 科学普及：在科学与现实生活中，鸿沟日深。不少科学工作者离开自己狭小的专业领域，对现实生活失去科学精神的解释力，信奉星座等，拥有科学知识日益不等于拥有科学精神；
- 封闭数据：利用人类公共资源获取的数据却成为每个实验室的私有财富，数据仅报告显著性数据，那些，可能启发下一个大智慧的非显著性数据被扔进废纸篓；
- 美的丧失：人们对科学失去鉴赏力，普通大众甚至专业领域的研究者们也难以评价什么是美的、好的、有益的、容易跨越时空，流传百年，有益人类进化的科学作品。

开放科学的主要元素

基于以上不满，在早年学术协作与开放期刊发表传统之上，借助于互联网、开源软件传统，越来越多科学家加入“[开放科学”\(Open Science\)](#)阵营，在科学知识的学习、传播、数据产生与获取、研究发表等诸多层面，采取了一些与传统不一样的做法，这股潮流，日益浩大，并成为运动。具体而言，每位“开放科学”理念或者运动的信奉者、参与者与领导者，坚持并发展其中的部分或者全部理念：

- 文献：以[开放获取](#)期刊为荣，尝试逐步放弃不支持[开放获取](#)的期刊，并相信同行的分享更胜于封闭的阅读；
- 数据：借助于互联网，通过众包的方式，开展大众参与进来的研究，获取真实地大样本数据，并主动将自己的数据以[开放数据协议](#)发布出来；
- 成果：除了在[开放获取](#)期刊或传统学术期刊上发表论文之外，更抛弃传统专利等做法，采取更开放的[创新者专利协议](#)、[开放数据协议](#)、[知识共享协议](#)，在研究过程中，广泛借助于开源软件，并开发各类开源软件，发布出去，让大众参与进来。
- 传播：让科学与大众更近，并踊跃参与各类[开放性课程](#)、[开放性学习](#)。

<div id=q3></div>

Q3: 如何获取高质量文献

如何免费获取期刊全文：开放获取期刊

目前，学术期刊出版方式逐步发生变革。[开放获取期刊 \(Open Access, 简称OA\)](#)开始流行。什么是[开放获取期刊 \(Open Access, 简称OA\)](#)？它仍然坚持了学术期刊的同行评审原则，但是所有文章均能免费获取全文。

近些年，开放获取期刊增长速度极快，并且已经增加了不少高引用、高质量的刊物：

image

截止今天，开放获取期刊门户网站DOAJ网站已经收录大量期刊，美国以1360本刊物位居第一，大陆以33本刊物[排在42位](#)。

以下为开放获取期刊重要链接：

- [DOAJ网站](#)收集了所有学科，支持OA的期刊。部分期刊还可免费发布论文。在我关注的心理学领域已有[157本期刊](#)。
- [PLoS](#)：已多次推荐。与心理学相关的主要是物理学尤其是复杂网络、计算机科学中的有关研究。
- [frontiersin](#)：含神经、认知、心理学等。
- [Hindawi](#)：为数不多的，以开放获取期刊出版为业务的商业期刊出版机构。
- [认知科学与神经科学主要开放获取期刊列表](#)

同样，部分国内期刊与研究机构也支持开放获取，并整理了相应目录：

- [开放存取图书馆](#)
- [开放获取期刊列表](#)
- [中科院开放获取期刊](#)
- [中科院国家科学图书馆开放获取信息门户](#)
- [开放获取期刊目录](#)：一如既往地中国特色，既然开放获取了，还非要搞个验证码。

高质量文献源

除了开放获取期刊提供的文献源之外，同样，还存在大量高质量文献源。例如：[BibDesk](#)内置的文献数据源质量都不错，它们分别是：

- [Google Scholar](#)
- [ACM](#)
- [CiteULike](#)
- [PubMed](#)
- [INSPIRE](#)
- [arXiv](#)：开放获取期刊的先行者，论文侧重物理、数学与计算机领域。
- [IACR \(Cryptology\)](#)
- [MAS](#)：微软学术搜索。

首选为Google Scholar。记得在[Google学术偏好设置](#)中，修改文献导出格式，比如Endnote格式，如下图所示：

image

那么，就会在你的Google学术检索结果多出一条导出链接。以social network analysis 作为关键词，检索2010年以来的论文，结果如下图所示：

image

我们会发现，社会网络分析领域，2010年以来，Pajek这本书引用率较高，然后在豆瓣中，搜索，又可以发现一个开放科学的典型例子，一位非网络分析领域的医学研究者已经[自发翻译了这本书](#)，并即将在今年年中出版。

作为参考文献引用，直接点击“Import into EndNote”并导入即可。如果经常性导入文献较多，还可以借助于浏览器脚本等撰写自动化脚本。

除了以上文献源之外，还可以在BibDesk内置的商业订阅文献库、Endnote的在线商业数据库找到你所在领域的研究数据库。在心理学领域，本人常使用以下2个商业文献数据库：

- [APA的Psycinfo数据库](#)
- [MIT的cognet认知数据库](#)

学术会议、讲义、基金等共享网站

- [videolectures](#): 众多高质量，包括诺奖得主参与的学术会议视频、ppt合集。
- [iamresearcher](#): 你可以将它理解为一个基于学术文献、学术会议的SNS。
- [researchgate](#): 科学家社交网站。
- [conferencealerts](#): 学术会议订阅。
- [slideside](#): 老牌，还要介绍吗？我的多数可以公开的ppt都放在这里。
- [COS](#): 超过33亿美元的基金申请记录查询与跟踪。
- [engrant](#): 另一个科研基金搜索网站。
- [medsci](#): sci投稿查询。

<div id=q4></div>

Q4: 如何高效管理文献

#新兴文献管理软件与共享网站

借助于Web2.0技术，部分年轻科学家开始广泛参与到各类Web2.0文献协作网站，分享读过的文献：

- 支持部分全文下载，以参考文献为核心，研究者相互协作的[mendeley](#)。
- [citeulike](#): 它是LaTex配套的文献管理软件，当然，也可独立使用的BibDesk内置的文献管理网站之一。
- [Zotero](#): 以浏览器为基础的文献管理工具，目前已经支持chrome、firefox等多个浏览器。当你在各大文献数据库，读到好文献的时候，轻轻一按浏览器按钮，它就自动分析格式并保存在线数据库中。

以上三个网站，都是有相应配套文献管理软件的，并且天然以互联网为基础，支持Web2.0性质的文献共享、文献自动发现。

#老牌文献管理软件

提到文献管理软件，不得不提到老牌的[EndNote](#)与老友创业团队开发的、国内市场占有率名列前茅的[NoteExpress](#)。国内外不少研究者仍然使用这类老牌文献管理软件，如何共享文献？

在[EndNote](#) 中，一个较好的习惯是，写完论文之后，借助于它的Export Traveling Library功能，将每篇论文的参考文献导出为一个新的Endnote文献管理库，如下图所示：

image

然后将该文件，共享给有关同事或者课题组成员，或者直接放在互联网上提供下载。与配套论文，尤其是文献综述、博士论文、经典文献共同阅读，非常容易了解该具体课题领域的研究进展，并通过在[EndNote](#) 对文献的年份、期刊、作者的排序与进一步检索，发现一些更本质的规律。

遗憾的是，老友的[NoteExpress](#)很容易做到不是论文层级而是整个数据库层级的共享，但目前没有针对每篇论文，自动汇集这篇论文中的参考文献，并可将其导出为新数据库的功能。

<div id=q5></div>

Q5:如何评价文献质量

如何拜对庙？

科学理论的繁复与传播体系的利益导向，在学习科学时，容易入错门，拜错庙。真传一篇论文即可，却常被忽悠十年甚至一辈子。朝问道，道在哪里？道在定义、验证与质疑的科学三部曲之中。请格外注意：

- 好的庙除了香火旺盛与学术大神之外，更具备一个重要特质：学徒们独立开宗立派，而不是依赖它吃饭，因为强迫学徒掌握某学问与掌握科学精神的大神是两类，让你以他为师与以模式、规律为师的也是两类。
- 哲学、文化并不重要。在现代科学体系之中，较烦某些人的废话，什么哲学，什么中国文化，什么易经。一旦看到哪个西方著名心理学家号称对中国文化喜爱，就上赶着来宣传。哲学、中国文化是很博大精深，但是现状是中国科学发展远远落后于西方，错了就是错了，落后了就是落后了。中国文化那是人家的开胃小菜，你却当着终身志业来吹。

读诺奖得主狄拉克传记，抄送一段给大家：哲学不会对物理学做出任何重要贡献。狄拉克在认识哲学43年之后，仍然这么写道：我认为哲学不会导致重要发现，它只是人们谈论已知事物的一种方式而已。那么，狄拉克如何形成自己的方法论？四个重要观点：1) 工具主义和可观察原则；2) 自然界的统一；3) 充实性原理；4) 数学美原理。尤其是数学美。

如何拜对庙？一流期刊科学家的文献引用率、民众普遍关心的问题、高创意与广泛使用的开源项目。总有一个是自己感兴趣的。以下以文献引用率为例进行说明。

评价文献质量的方法

评价文献引用率与科学家质量，一般来说，可以借助于以下指标来评价：

- ESI (Essential Science Indicators)
- JCR (Journal Citation Report)
- H指数 (h-factor)：这里是世界上最牛的[计算机科学家列表](#)。
- [Google Scholar](#)的引用率
- [微软学术搜索](#)的评价工具
- [highlycited](#).
- [期刊排名](#)

有新进展的研究主题与热点论文

以下以ESI为例。[sciencewatch](#)网站是在ESI等经典数据库基础上整合而来，提供了很多特色栏目与资讯。一些值得去拜的山头如下：

#专题

它的[Special Topics](#)栏目，提供了[2001年7月到现在的特选专题](#)。这些研究课题往往是很值得关注的，其中，与心理学有关系的是：

- 2011年3月：[阿尔茨海默氏病 \(第二次上榜\)](#)
- 2009年4月：[人脸识别](#)
- 2007年12月：[人工神经网络](#)
- 2007年10月：[精神分裂症 \(第二次上榜\)](#)
- 2005年10月：[恐怖主义](#)
- 2005年7月：[注意力缺失症与注意力缺失多动症](#)
- 2004年6月：[创伤后应激障碍](#)
- 2004年2月：[自闭症](#)
- 2003年4月：[阿尔茨海默氏病](#)
- 2001年7月：[精神分裂症](#)

#热点论文

它的[Hot Papers](#)，提供了22个领域的被引用次数为各个领域前0.1%的论文。[Fast Breaking Papers](#)则提供了22个领域的被引用次数前1%的论文。

以上资讯均可免费获取，进一步，如果订阅了有关商业数据库，可以获得更详细地，关于本研究领域的平均引用率、top科学家等。同样可以更轻松的方式获取有关资讯。例如，这是近三年心理学与精神病学领域的[突破进展论文](#)：

##2011年

- 2011年2月：LONG-CHAIN OMEGA-3 FATTY ACIDS FOR INDICATED PREVENTION OF PSYCHOTIC DISORDERS A RANDOMIZED, PLACEBO-CONTROLLED TRIAL, [作者访谈](#).
- 2011年4月：Prediction of Psychosis in Adolescents and Young Adults at High Risk Results From the Prospective European Prediction of Psychosis Study
- 2011年6月：Visual stability based on remapping of attention pointers
- 2011年8月：Stress Hormone Regulation: Biological Role and Translation into Therapy
- 2011年10月：Treatment and prevention Past, present, and future
- 2011年12月：A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety

##2010年

- 2010年2月：Predictors of Spontaneous and Systematically Assessed Suicidal Adverse Events in the Treatment of SSRI-Resistant Depression in Adolescents (TORDIA) Study
- 2010年4月：Associations of Depression With C-Reactive Protein, IL-1, and IL-6: A Meta-Analysis
- 2010年6月：Attention Modification Program in Individuals With Generalized Anxiety Disorder
- 2010年8月：Understanding and Using the Implicit Association Test: III. Meta-Analysis of Predictive Validity 值得关注
- 2010年10月：The Dopamine Hypothesis of Schizophrenia: Version III-025EF—The Final Common Pathway, [作者访谈](#)
- 2010年12月：Endocrine Regulation of Cognition and Neuroplasticity: Our Pursuit to Unveil the Complex Interaction Between Hormones, the Brain, and Behaviour

##2009年

- 2009年2月：Individual differences in the regulation of intergroup bias: The role of conflict monitoring and neural signals for control 值得关注
- 2009年4月：Prediction of psychosis in youth at high clinical risk
- 2009年6月：Grounded cognition, [作者访谈](#) 值得关注
- 2009年8月：A Review of Behavioral Treatments for Self-Injurious Behaviors of Persons With Autism Spectrum Disorders
- 2009年10月：Who keeps children alive? A review of the effects of kin on child survival
- 2009年12月：Elevated Striatal Dopamine Function Linked to Prodromal Signs of Schizophrenia [作者访谈](#)

PsyInfo检索示范

对于作者所在的心理学领域来说，还有更简单的办法来评价文献质量。以下以APA的PsyInfo数据库为例，当你检索关键词，有关研究会自动按照研究方法、研究人口学信息、作者及其在这个领域的发表论文的数量等列出来，那些在某个特定领域发表论文数量较多，同时发表的又总是类似于JSPS等权威期刊的研究者往往是值得关注的。以我组织翻译过的图书[《积极情绪的力量》](#)为例，我们检索积极情绪（Positive emotion），结果如下，

#作者

image

我们会发现，该书作者芭芭拉(Fredrickson,Barbara L.)显然是这个领域的权威，论文数量在25篇左右。而积极心理学的其他权威迪纳（Diener）等人显然也经常客串该领域。

#研究年份

image

积极情绪领域，每年发表的论文都在增加，是一个值得研究者追加投入的领域。但是，如何判断巅峰来临，你进入这个领域是做炮灰呢？一般而言，对于开放科学爱好者的建议是，听从你的内心。你如果喜欢积极情绪领域，就较少考虑该问题。但是如果该领域持续十年是一潭死水，那么，可能，开放科学爱好者要挑起这个领域的大梁，难度过大。

#研究对象

image

现有积极情绪研究集中的地方，主要是在成年人身上，这既可能是研究概念特质导致的，也可能是陷阱。某些研究领域，如果切换到动物身上或者其他年龄组身上，会获得更重大的发现。

#研究方法

image

研究者普遍使用的研究方法是实证研究方法（7284篇研究），主要的量表是积极和消极情感量表（416篇研究）。为了在国际期刊发论文，减少与同行沟通的歧义，显然，也可考虑使用争议较少的量表。

我的事业领域侧重心理学领域，以上为PsyInfo的示例。同样，在你所感兴趣的学术领域，可以参考前文，也存在大量类似高质量的信息源，将让你节省时间，直接追问一手卓越智慧。

需要提醒的是，如果你是专业研究者，所在机构购买了Web of Knowledge等商业数据库，你还可以采用文献分析软件，例如[hist cite](#)与[citespace](#)直接获得深度分析结果或者导入文献数据之后进行网络分析。

<div id=q6></div>

Q6：如何获取并共享高质量数据

在线实验与协作获取数据

可以自己设计实验获取数据，部分实验可以在线进行，这是开放科学领域一些著名的大众参与的实验与数据共享计划：

- [脑图计划](#)：在这篇[采访](#)中，艾伦脑科学研究所的人谈到了初衷。
- [鸟类观察计划](#)
- [个人基因组计划](#)
- [星系动物园计划](#)：它是[zooniverse](#)公民科学计划的一部分，在上面，你还可以发现更多有趣、有益的项目。

无论仰望星空，还是丛林鸟影，开放科学的力量日益强大。

心理学领域的，进行在线实验与集体协作，可以参考：

- [在线心理学实验](#)
- [在线社会心理学研究](#)
- APA近些年出版的图书，[Advanced Methods for Conducting Online Behavioral Research](#)

使用第三方数据源

[开放科学数据](#)已成为开放科学共识与重要元素之一。一些重要的第三方数据源：

- [figshare](#)
- [30个免费数据资源网站](#)：一位R中文博客作者恰巧也于近期总结了一些数据源。
- [openscienceframework](#)：一个近期发布，帮助人们更好利用实验室数据的计划。
- [psychfiledrawer](#):侧重心理学实验。

我所关注的社会网络分析领域的数据，则主要在：

- [SNAP](#)：囊括社会网络、通信网络等多个领域的数据。
- [INSNA](#)：社会网络分析国际学会提供的数据源。

数据共享法律协议

- [创新者专利协议](#)
- [开放数据协议](#)
- [知识共享协议](#)

以上协议，为开放科学爱好者共享数据或者研究成果，提供了法律参考范本。

<div id=q7></div>

Q7：如何输出开放科学成果

干货、成品重于一切。什么是干货？论文、开源项目、公司，甚至一次社区活动。有时候，基于学习开放科学的成果，塑造一个成品，没有你想象的那么难。有时候，一个非phd甚至一个高中生，发一篇国际一流期刊论文，也没你想的那么难。你需要的，是大时间周期的刻意练习而已。在这里，开放科学界的先锋们广泛认同开源的理念：[尽快发布、经常发布](#)。我们在这里，可以看到更多开放科学的成功故事，例如，拿过英国心理学会年度大奖的同行[这样玩开放科学](#)。如果你对开放科学没信心，oastories这个网站的成功故事就是专门拿来给你打鸡血的:D

写作

民科与有科学训练或者素养的人的差异在于参考文献与思维模式。民科的观点多数是自己的，变量是自己定义的，无从讨论，偶尔竖起的靶子也早已是学界放弃的稻草人议题。科技写作、论文写作，应是开放科学爱好者必经的一个训练历程。作者在[技术派心理学](#)豆列整理了大量关于科技写作、论文写作的参考图书，可以参考。

一般来说，如果你是侧重人文社会科学等领域，使用APA第6版或者第5版格式即可。中文图书可以参考：[美国心理协会写作手册](#)。如果希望了解到更多非APA格式的写作格式，则可以参考：[诚实做学问](#)。

对于在非windows下基于LaTex撰写，基于APA格式的论文或者科技文章，有一些重要参考资源与线索：

- mac使用LaTex：推荐[MacTex](#)：文件超大，但是一键式安装，各种工具已经齐全。
- APA第6版写作格式的配套包：推荐[APA6](#)，与LaTex的绝配。

本人更倾向于使用Markdown写作：

- [Pandoc](#)：转换各类格式利器，支持Markdown与LaTex的互转，更支持十来种格式的互转。
- [knitr](#)：yihui大作。

开源项目

[Github](#)，你唯一需要的。

社区活动

国内的，我们可以看看：

- [猫头鹰实验室](#)

以及各类创客活动。

<div id=q8></div>

Q8：如何以开放学习的方式学习科学

科学不属于学院，更不属于政治党派与媒体集团，而仅仅属于好奇心、创造力。你定义了，就去实践；你读到了，就去质疑。它本就应该是开放的:D

[开放性课程](#)、[开放性学习](#)是与开放科学紧密相关的概念。开放学习者既是开放科学的后备军，也是它的重要推手。在[不上大学，你可以学些什么](#)中，作者已经介绍过一些开放学习的资源：

- [TED](#)：尖峰创想，启迪心智
- [斯坦福开放大学](#)：免费读大学，最新的类似于IOS开发与Ruby开发系列课程，你可以免费找到
- [MIT开放课程](#)：世界上最好的理工学院，关于人工智能等议题开启你的好奇心
- [YouTube](#)：大量的学习视频都集中在这里
- [stackexchange](#)：全世界的热心人士都集中在这里提问与回答问题
- [edge](#)：牛人与牛人对话

中文汉化：

- [TEDtochina](#)：TED中文社区，不仅仅是翻译。
- [网易公开课](#)：有TED及各个国外大学的开放课程的翻译。
- [MyOOPS开放课程](#)：来自全球顶尖大学的开放式课程，现在由世界各国的数千名义工志工为您翻译成中文。

除了TED、公开课这些大家日益熟悉的开放学习资源之外，还有一些国内不太熟悉的开放学习资源：

- [openstudy](#)：创新的在线学习方式，新推出的积分方式更切合学习科学原理。
- [videolectures](#)：众多高质量，包括诺奖得主参与的学术会议视频、ppt合集。也不仅仅是学术会议。包括众多高质量课程。遗憾的是，网站本身对Html5等支持较差，难以通过ios等设备查看。

- [coursera](#): 名校课程汇集，近期拿到1600万投资，已有190个国家16万学生汇集。
- [可汗学院](#): 这个还有必要介绍吗？
- [openhatch](#): 通过练习、任务等帮助新手更好地进入开源社区
- 来自TonyYet整理的部分[在线教育视频资源](#)
- [coursehero](#): 全方位的课程列表，对课程的整理。

当然，在这里，仍然少不了，给心理学做个广告:D

- [美国心理协会 \(APA\) 的在线心理学实验室](#): 用简单互动的方式让你理解心理科学，初中以上水平即可读懂。
- [美国心理协会 \(APA\) 的用多种语言理解偏见项目](#): 走向民主的路上，相互少点偏见，多点批判性思维:D

<div id=q9></div>

结束语

前些日子，与老友聊天，工作四年的青椒。我问了一个问题：

越来越多的非专业领域的研究者，在信息输入上，听着videolectures、TED，上着MIT、斯坦福网上公开课，平时看的是MIT的cognet认知数据库，APA的Psycinfo数据库等高质量数据库，泡的是github、Stackexchange、Hacker News这些开源社区。在信息输出上，投递的是DOAJ开放获取或同行评审意见很直接的英文期刊，创作的是直接在Apple Store、Facebook销售的app。

你的原始做法如何跟他们拼？

更恐怖的是，以上所有资源都是对全世界开放的。开源爱好者或者开放科学爱好者一上来就是介入一个世界级别的智慧成长体系之中。开放科学爱好者本着最初的好奇心探索人类智慧巅峰，边玩边创作。随着开源世界、开放科学领域的各类复用模式的快速迭代与进化，我们难道不能相信，未来的某一天，世界级的成果将在开源软件、开源硬件、开放科学这样的领域诞生？

未来已经悄悄来临，只是还未惠及所有人，希望老友这样的青椒，你我这样的开放科学爱好者，慢慢地，自己受益的同时，也让更多人受益。

<div id=q10></div>

开放科学工具箱学科模版

以上例子，更多以心理学为例。如果你是其他学科，欢迎使用[开放科学工具箱学科模版库](#)，从自己所在学科领域整理，更欢迎提交给我。有些体力活，会终生受益。

相关参考

- [不上大学，你可以学些什么](#)
- [如何高效利用github](#)
- [如何提高文章含金量？](#)
- [成为创作者](#)

最新的: April 20, 2012

[向前](#) [向后](#)

如何提高文章含金量？

有时距离目标尚远，但你正朝它走去。

信息的输入：一手很重要

信息的原始出处，比如最初作者、论文原文、最初的代码很重要。高质量的文章，往往在于信息来源与众不同。从哪获取？对于中文技术社区，[Hacker News](#)以及所在领域好的英文博客质量已经够高了。不过有时候，还可以往前推进一步。比如，学术期刊。

为什么推荐学术期刊。在企业，往往采取问题导向的方式收集信息，通过零散的个人体悟以及企业内部知识传承体系来提升智慧。学术界更多是采取一种基于公理体系，通过变量定义、推演、实验与同行评审的方式来提升智慧。风格不同，跨界的互补容易产生好想法。典型例子，莫过于第一位以本科学历、企业工程师身份荣获诺贝尔奖的[田中耕一](#)。

对于在企业工作的人来说，获取全文期刊岂不是很困难？

在Web2.0的大潮之下，学术界也感受到了危机。目前，学术期刊出版方式逐步发生变革。开放获取期刊 (Open Access, 简称OA)开始流行：

- [DOAJ网站](#)收集了所有学科，支持OA的期刊。部分期刊还可免费发布论文。在我关注的心理学领域已有[157本期刊](#)。
- [PLoS](#): 已多次推荐。
- [frontiersin](#): 含心理学。
- 支持部分全文下载，以参考文献为核心，研究者相互协作的[mendeley](#)。

量子物理学家Michael Nielsen总结了一种新趋势：[开放式科研](#)，并出版图书《Reinventing Discovery》介绍。我相信，开放一定会打败封闭。本世纪高质量、有影响的思想会日益来自于这些领域：开源软件、开源硬件、开放获取期刊、开放式科研、开放式大学...

信息的加工：倾听很重要

在接触到高质量的一手信息之后，如何理解信息？用心理咨询的术语来说，放下成见，保持同理心，耐心倾听，很重要。

每篇高质量的信息背后，往往蕴含着某种世界观、思维体操、智力游戏、历史文化，希望跨界产生新收获，此时此刻，不是用自身既有的世界观去指责对方的缺点。比如，关于程序语言之争已成为程序界的经典水深火热议题。事实上，不要去争论人们与世界沟通的语言：

- 不同的人拥有不同的世界以及与世界的对话方式；
- 你在三十岁说的话与小朋友说的话可能一样吗？
- 不仅是时间维度，同样，你在老婆面前会摆弄你的领导作风吗？

不仅是程序语言之间需要相互倾听，同样，如何从实业界过渡到学术界，理解研究者们的思路？

- 快速获取该问题的相关核心概念群。核心概念的提出、发育，见证了一位研究者的能力与创造性。
- 情景思考与故事性的讲述。如前所述，研究者多考虑的是抽象性、一般性、逻辑性很强的问题。而实业界多考虑的是实际性、具体化的问题。在阅读或沟通的时候，可以带入一种具体的情景。在头脑中假想或者当面请教，让研究者讲讲，在与这个问题相关的原创概念上，他当时是怎么发现这个概念的，怎么得出这些结论的，有哪些实验的琐事。在研究者讲述故事的时候，不断地代入思考，会获得不一样的收获。

信息的输出：奥卡姆剃刀原理

这是高创造力的人的必杀技。抄一段来自欧洲社会心理学之父[莫斯科维奇](#)的话：

扩大差异不再有人们认为它应该具有的那种创造性。在我的工作中，我始终信奉威廉的奥卡姆剃刀原理。… 不应无端增加概念的复杂性，因而能简单处理的事不要复杂化。（p284）

再抄一段友人对奥卡姆剃刀原则的[评论](#)：

这柄神器，我叫它“修剪之刃”。兴趣广泛、整合不同领域的创造者，如枝杈横生的灌木，须保持修剪。我还在落日余晖暮色初上的旅途中，寻找神器踪影。至于用这种奇幻的命名方式，是因另一神器，叫做“隐喻滤镜”——把过程隐喻到具体的事物，可为其镀上美感，而美感能予人力量。

今天这个时代，获取信息容易，理解信息很难，输出好的信息更难。如何输出？

遵循奥卡姆剃刀原则，采取修剪之刃与隐喻滤镜两大神器。

例子在哪？[Paul Graham](#)的文章以清新自然，思想深刻见长，《伟大的黑客》、《设计者的品味》，多为名篇佳作。如果分析他的文章，会发现修剪之刃与隐喻滤镜两大神器，比如删掉多余的副词、形容词、介词、与主题无关的内在价值观描述，以及各类隐喻，让我们来欣赏一段美文：

如果你想要清晰地思考，就必须远离人群。但是走得越远，你的处境就会越困难，收到的阻力也会越大。因为你没有迎合社会习俗，而是一步步地与它背道而驰。如果自己就是潮水的一部分，怎么能看见潮流的方向呢？你只能永远保持质疑，问自己，什么话是我不能说的？为什么？——Paul Graham《不能说的话》

##总结：纪录当下的快乐

写作是更好的记忆，也是时间给大家的恩赐。当你老去，时间划过，你仍存在。

##相关参考：

- [不上大学，你可以学些什么](#)

最新的：March 08, 2012

[向前](#) [向后](#)

莫斯科维奇的《社会表征》：关于常识的社会心理学

关于作者

经历过战争，流亡漂泊，打工劳作，感伤时，久久地望着老家黑海岸上拉驳船的马队，生命至少有两次险些结束，没当过学生却当了教授与N家一流大学荣誉教授，创办多本欧洲社会心理学杂志与欧洲社会心理学会，继皮亚杰之后2003年荣获Balzan大奖。被称之为欧洲社会心理学之父，儿子是欧洲议会议副主席，他，就是[作者莫斯科维奇\(serge-moscovici\)](#)。

作者不简单，科学哲学、知识的社会心理学(社会表征)、少数人研究、生态心理学，均有创新贡献，与皮亚杰、维果茨基、费斯廷格、泰费尔等心理学领域的智者同事或过招。中国读者很熟悉的有[《群氓的时代》](#)，被称之为《乌合之众》之后最好的关于群体心理学的著作。

[《社会表征》](#)主要就是讲述作者关于知识的社会心理学的创见，也就是[社会表征\(Social representations\)](#)。社会表征与少数人理论，构成了作者对社会心理学最主要的贡献。

整体评价

读作者的著作，时不时想起大一时第一次接触杨中芳著作的感觉。锋芒毕现，毫不客气，观点鲜明，又擅长用很小量的实验来说明一个宏大的理论。文章引经据典，来自哲学、人文等非心理学领域的素材多多。对学科本身的思考也是多多。可惜，今日中国人的认同弱于欧洲对自身文化的认同。

但，与杨中芳的文风相比较，作者可以称之为啰嗦、啰嗦再啰嗦了。加上翻译的缘故，更让这本书实在可以称之为晦涩难懂。读完之后，大家就格外理解作者莫斯科维奇在另一本书《还自然之魅》中，为什么格外羡慕中国简洁直白的文风。

一句，三人成虎，众口铄金，写了小千字；一句，名可名，非常名，又写了小千字。

如果是非学术阅读，不推荐本书，本书只能给三分；如果是以学术为终身职业，则推荐本书，作者关于学术本身的思考与经验能值回书钱。

读书笔记串串烧

什么是社会表征？

简而言之，社会表征就是通过对社会影响的沟通而支撑起日常生活的真实性，并建立起不同群体之间边界的原则和方式。(p2)

说明社会表征的一个小例子，东欧、西欧概念的形成如何影响到人们的空间知识。

如果你现在正在观看一副欧洲地图，这幅地图除了标注维也纳和它北面的柏林这些中心点之外没有标注其他任何地方，那么，你是否可以准确地知道布拉格和布达佩斯的具体位置呢？这个问题，对于在第二次世界大战结束之后成长起来的大多数人来讲是非常容易回答的，因为这些城市都术语东欧，而维也纳隶属于西欧。因此，正确的答案是，布拉格和布达佩斯应该在维也纳的冬眠。(p1)

社会表征理论概述

简而言之，在法国社会心理学为零的时候，作者将社会心理学自我定义为研究常识世界、思想社会或者共识宇宙的科学，社会表征就是人们共享的观念等偏常识的东东。在现代，是常识；在古代，是神话与信念系统；它产生于定锚(Anchoring)与客体化(Objectification)两个过程。

定锚就是对不熟悉的进行解释与命名；客体化就是将不熟悉的与抽象的转为具体的与客观的实体。在定锚与客体化的过程中，常常会与因为集体记忆或者其他因素而来的基耦 (themes or thematic) 进行比较。

知识的社会心理学

通过对社会表征的研究，作者和他的同事逐步将其拓展到一个更加宏大的研究领域，与我的该豆列探讨的问题相近：

<http://book.douban.com/doulist/1271665/>，命名为知识的社会心理学。思想的力量：

人们研究、处理、传播和描绘知识的方式中充满了大量的科学，那么，为什么人们一起来分享知识并由此而产生他们共同的真实性，他们是怎么将观念转为实践的，这些都是我们要研究的问题。简而言之，思想的力量就是社会心理学中的特殊性问题。(p2)

受精神分析影响，老莫早期对于社会表征的定义很容易与美式社会心理学的社会认知中类似概念混同。但，实际上，老莫更重要的贡献也体现了时空偏好一致性。他的突破是在知识这块。他这么反驳到：

我经常被要求去证明社会表征概念的合理性，并解释如何区分它和其他概念，如态度、社会认知的区别。我想提醒您的是，集体或社会表征的概念比所有这些概念都早，并且它是所有人类科学“基因编码”的一部分。区分一种观点和它在特定科学领域中的概念表述很有必要。
(p248)

成在思想，弱在实验

社会心理学这么好欺侮？老莫骂美式社会心理学，并举燃素理论作为例子。

对于常识的尊崇、缺少理论指引的实验研究的蔓延以及社会心理学中不同研究领域的相互隔绝共同造成了事实和假设的堆砌。由于缺乏概念整合，理论之间也没有真正的相互取代或否定，这些事实和假设也就无法带来真正的进步。(p110)

老莫的这句话同样适用于今天。

真正的进步源自理论的碰撞，事实及方法的作用则是相对次要的。即使费斯廷格及其学生没有严格遵循实验程序，他们所揭示的事实也是十分重要并应该引起关注的。皮亚杰基于自己完善的理论所建立的事实，同样没有遵循所有的游戏规则，但却经受住了时间的考验以及如潮的批评。(p111)

但是，老莫自身学实验学得很晚，受精神分析影响太多了，以致社会表征理论的实验并不够多，他本身也比较强调非实验室研究，本书中的实验室研究不到10个，这是其中的1个，谈到的话题是对抗自然与机遇，会导致被试的什么样的差异？(p80)

1968年，我和克劳德·切克斯尝试证明在一个竞争的游戏中，表征塑造了我们的行为，我们引入的一个变量是，告诉一些被试他们在和“自然”抗争，而告诉其他被试他们的对手是“机遇”。服从第一个条件的被试被唤起了对世界更确定的、更易了解的和更加可控制的意向。而第二个关于机遇的想法，被一副纸牌的出现、对灾难的回忆和其不可挽回的局面不断地强化。正如所料，被试的选择，尤其是他们的行为，根据他们对对手表征的不同而差异显著。大部分对抗“自然”的被试都会花费一些时间钻研游戏规则，并设计出某种策略，而那些面对“机遇”的被试则把全部精力放在那副纸牌上，努力猜测哪张牌将会发给自己，并没有过多地考虑到游戏的规则。以下数字反映了实验结果。那些对抗“自然”的40名被试中，38名能够使游戏规则合理化，而另一组的40名被试中只有12名能够这么做。(Faucheu & Moscovici, 1968)

其他研究理论

除了社会表征之外，作者还提出了很多研究假设：

认知多相性假设

最后，我谨慎地提出认知多相性的假设，其主要观点是，就像语言是多相的一样，知识也是多相的。…即使专业的科学家也不是完全投身于科学思维中。…如果这些多样化的、甚至是冲突的思维形式没有共存于他们的头脑中，那么我想他们就不属于人类的头脑。(p267)

认知多相性的假设假定，我们具有使用多种多样的、甚至是相反的思维方式的倾向，比如科学的、宗教的、比喻的和逻辑的等，这种倾向是日常生活和沟通中的事物的正常状态。因此，大多数心理学家理所当然地认为，我们精神生活的逻辑或认知的统一是必需的，但这不是事实。（p271）

造神机器

知识与信仰。《造神机器：社会学与心理学》。（p278）

知识与信仰是成对的相反的概念…我不认为有人可以长久地把知识与信仰区分开来…种族主义及诸如此类的事情一直是大众信仰的事情而不是偏见或刻板印象等…尽管现代社会有理性化和世俗化的趋向，但它和任何社会一样，都是制造神的机器。

莫斯科维奇设想

它关心的是社会和文化的联系。在《社会创造》中，我已区分了生活的世界与思想的世界。…在前一世界中，文化、传统、仪式、象征性的教义等都是社会的发源处；相反，在后一世界中，社会是起源，影响它的文化。（p284）

少数人理论

少数人影响多数人，重复性与一致性的行为方式更重要

如何帮助少数派产生影响？我的答案不是它的声望、权力或专家身份，而是它的行为方式。…但是，行为方式必须被多数派理解，…共享相同的行为表征。（p293）

关于创造的真知灼见

这本书最重要的其实不是社会表征理论，而是一个思想者如何成长与如何设计心理学宏观理论，其中，真知灼见多多，这几点是我很有感触的：

重视学科基本问题

在我懵懂的岁月中，我关注一点，即每一种科学都有一个客体、一种现象、一个适合它的要素，而且它通过自己的历史加以学习。…我认为常识就是社会心理学的现象和要素，就像神话之于人类学，梦之于精神分析，或市场之于经济学一样。（p262）

高创造力的人的必杀技：奥卡姆剃刀

这也是我的放大器思想的重要背景。

我非常尊重罗布法尔的历史学工作。但是，扩大差异不再有人们认为它应该具有的那种创造性。在我的工作中，我始终信奉威廉的奥卡姆剃刀原理。…不应无端增加概念的复杂性，因而能简单处理的事不要复杂化。（p284）

创造是更好的批判

我年轻的时候，法国有很多人写文章和书，讨论什么是对什么是错，什么是批判的科学什么是辩解的科学，尽管我在这方面有些想法，但很少表达它们，我过去不相信，现在仍不相信是好的认识论或意识形态引发了创造性。对我来说，科学和哲学是艺术形式。（p311）

哲学需要训练与启蒙

此外，他还有变成布瓦尔或佩居谢那样的人的风险，在一个个哲学家中间徘徊，到处搜集关键词或比喻，却没有真正掌握它们的深层次含义。这就是为什么在表述一些哲学观念的时候，我只会面带微笑地去做，这种微笑属于那些对自己知道的或不知道的东西不报幻想的人。（p269）

体会

- 收获一。很多研究精神分析的学者难以摆脱精神分析的影响。元创新能力强的人，比如老莫，则反过来，反思精神分析在法国的传播流程，从而为自身的社会表征理论做出较多实例。
- 收获二。对因果链非常前端的概念的重视，比如将宇宙与世界分为偏科学的与偏常识的，在法国社会心理学为零的前提之下，自我定义社会心理学研究常识宇宙与思维社会，这是学术者当有的自信。
- 收获三。对现象的重视。因为精神分析与科学哲学的功底，同时较晚才学会做心理学实验，因此非常注重发现与众不同的现象。

但，莫斯科维奇不足的地方主要是，社会表征理论架构的基础有问题，常识在社会心理学的重要性可能没有他意识到的那么大，站在今天的角度来看，即使我们能很清晰地了解常识世界，知识的各类路径，但是从群体到个人，仍然难以改变与控制。

在这点上，老莫吃泰费尔醋了^-^

… 关于群体极化的研究，它不仅带给我巨大的喜悦，还在美学和学术层面上给了我最大的满足感。不仅因为它是强有力的、美丽的，还因为它是集体决策理论的核心… 这一工作给了我太多的快乐和信心，但它失去了成为解决重大问题的社会心理学的机会，对此我感到很难过（p300）

读完老莫的著作，还有个很意外的感触是，精神分析学多了、实验学晚了，以致严重影响自身成就。理论架构基础很值得商榷，理论的预测力也有限。相反，泰费尔取巧多了。但，很能写，长寿、学生多、自信，自然就是学术界的神了。

最新的: January 19, 2012

[向前](#) [向后](#)

企业战略选择与落地

战略是什么？

用最简单的话来说，它是一个航标，使得组织与个人能够在既有资源之下，拥有较高的自由度。

什么是既有资源？

创业企业的资源先天是不同等的，但是，当企业传纪史作家回顾历史，都会评价某些成功企业创始人在企业早期，做出了较好的战略选择。这种好的战略选择，往往意味着创始人在早期既有资源之下，能够避重就轻，发挥自我优势。这种优势同时拥有一种递增趋势与效应。在企业的价值创造、价值评估与价值分配三个环节上，创始人采取了一些与众不同的做法。在选择上，请注意摇摆反而会对既有资源造成较大浪费。某种意义上，心理学关于人们后悔的研究是正确的：从短期来看，你会为已经做出的选择后悔；从长期来看，你会为没有做出的选择后悔。

什么是自由度？

有着日本战略之父美誉的大前研一，在他的早期书籍中，总结了一个目前引用日益广泛的战略三角形：公司、顾客与竞争对手。从这三个构成战略的重要因素出发，同时叠加行业、时间、地点、空间等不同性质的变量，最终获得大前研一所言的战略自由度。在思考自由度的时候，需要格外注意的是，平均数与用户调研不值钱，诞生卓越的战略构想，更需要重视极端值。

最优战略解

企业战略不同于个人战略，也不同于军队战略，它的本质更多意味着一种认知与言语机制。也就是一套简单的，能够说服团队主要成员并被大家深刻记忆从而影响行为执行的言语沟通体系。

所以，好的企业战略文档要求较高的抽象层次与简洁的术语体系。较高的抽象层次保证了企业的扩张与转型不会让员工产生内心冲突；较简明的术语体系则保证它的执行。两者某种意义上是矛盾与冲突的。

如何解决这个矛盾？按照行业特点，各家创始人都采取了一些富有创意的做法。假设，我们现在是在写一篇管理学论文，因变量是卓越的战略构想。自变量是企业文化、战略执行纲要、团队构成、技能组合、办公地点、营业时间等等。哪个变量的性价比在你的行业中最高？逼近未来发展的趋势？它往往就意味着那个最优战略解。

最庸俗与最无效的做法是制定虚幻的企业文化与战略执行纲要。较好的做法则是从空间、时间等容易改变的、又直透人心，具备较大解释力的变量入手。

比如优衣库创始人柳井正，他在早期，所有竞争对手都将门面店搞得很整洁，那么，我强迫员工故意将门面店搞乱，给顾客一种淘货的惊喜感。同时，直到今天，多数服装店的营业时间还是早9点到晚6点，但是优衣库偏偏从早6点开始。

在这个诞生战略构想的例子中，柳井正改变了哪些变量？

- 空间变量：门面布局方式。
- 时间变量：营业时间。

其他创业者则还在努力改变哪些变量？

- 服装款式
- 招募最优秀的设计师
- 选择最好的地皮
- 大幅度的广告宣传
-

哪种方式容易诞生卓越的战略构想？对员工的改变要求更低？以及被员工认知、执行？

这种通过改变时间与空间变量来反过来倒逼员工思考的方法是比用虚幻的所谓企业文化的A4纸来体现战略更好的选择。因为有一个朴素的道理，改变人，强迫人接受你所谓的战略构想的成本远远大于改变时间、空间变量的成本。

常见错误

参见前文：[自上而下：值得警惕的创业思维](#)

战略的落地

战略的落地，其实如果有了力透纸背的较好的时间、空间变量的选择，反而，对员工的要求很低。因为员工所处的时间、空间会倒逼他们去按照某种战略意图去做。

但是，并不是每家企业能够轻而易举获得优良的战略构想。更不会将一个即使很好的战略构想执行下去。

因此，战略的落地，从战略过渡到战术的具体机制，也成就了多家管理咨询公司与众多管理大师。简而言之，有以下几种主要的导向：

创新导向

[Triz](#)是最好的创新方法论，完全超越所谓的头脑风暴法。配合六西格玛，以及竞争情报、专利分析法，将较容易获得一种创新导向的战略执行机制。并最终在各个部门，形成一整套创新知识库，将原本抽象、模糊的内隐创新知识，变为外显的，可以相互沟通、讨论的创新具象知识。

参考图书：

- [成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)

人力资源导向

素质模型关注企业中最优秀的员工的行为表现模式是什么。继而根据这些行为模式去招募、培养与制定各项考核指标。对于一些销售导向、员工数量极其庞大的行业，这种模式很适用。

参考图书：

- [才能评鉴法](#)

利润模式导向

软件开发领域中存在设计模式的概念。通过对软件开发与设计模式的命名、总结、比较，使得诞生优良的软件设计架构更容易。同样，较高抽象级别的战略构想体现为利润模式的不同。反过来，通过对世界500强企业利润模式的分析，总结出各自不同的利润模式，可以促使一些优良的战略构想的诞生。

参考图书：

- [利润模式](#)

Rework导向

常见的战略构想适用于有志于上市、大规模扩张的企业。但是，在真实的世界，还存在一类，追求手艺的完美，不注重扩张规模的企业。他们更多类似于手工作坊，优雅地创作、生活。进入创业者的世界，不是因为对于金钱与规模的热爱，更多是对要创作作品的热爱。

参考图书：

- [Rework](#)

相关阅读

- [自上而下：值得警惕的创业思维](#)
- [关于积极心理学的问答](#)
- [埃米丽·伊瓦拉：如何转变职业生涯？](#)
- [产品设计的本质是什么？](#)

最新的: December 12, 2011

[向前](#) [向后](#)

不上大学，你可以学些什么？

记录一些思考与整理一些资源。更多针对六线小县城的孩子。

不上大学，可能缺少的是什么？

如果不上大学，你会面临一些什么样的问题？

- 人际：由于中国的畸形发展模式，资源日益集中到一二线城市，正在形成以超大城市集群为核心的发展模式，你将缺少在大型城市，一个正常的人际交往圈子；
- 技能：没有四年大学缓冲期，用于寻找自身的兴趣与培育技能，尤其是一些需要花费较多时间来培养的技能，可能导致基础不牢；
- 自信：对自身学习能力不再自信，厌倦学习，最终失去更新知识结构的动力；
- 敲门砖：多数场合，学历证书的确是迈入职场的敲门砖；
- 社会舆论：亲朋好友，包括部分爸妈会在不上大学与没有发展前途之间划等号；
- 未来方向：多数人的大学四年，给了他/她一个基本的职场锚，清楚毕业之后，大致朝哪个方向与领域发展，而你，更多将陷于一场又一场为生存而进行的斗争，最终没有任何职业方向可言，什么能糊口我就干什么，很容易陷入恶性循环，人生自由度日益低下。

如何突破困境？

请首先使用批判性思维，认真思考上述问题。然后尝试写下你的答案，我如果不上大学，我如何拥有一个合适的人际交往圈子，具备谋生的手艺，以及拥有较高的人生自由度，自信地面对未来？

以下常规性思维，真的有理吗？

- 人际：考试成绩不好=我只配拥有社会上混的朋友圈
- 技能：考试成绩不好=我离开学校之后，可以完全放弃学习

- 自信：考试成绩不好=我恐惧一切与书本相关的内容
- 敲门砖：考试成绩不好=我可以选择最大众化的发展路线，比如去富士康
- 社会舆论：考试成绩不好=我只能通过赚钱来向亲友证明自己
- 未来方向：考试成绩不好=我只能屈从于一些容易解决生存压力的工作

在大学诞生前后，无数例子都可以打败以上思维定势。除了成功学虚构的竭斯底里例子之外，世界上还存在一些用时间与耐心来突破这种困境的例子。比如，以下所列：

- [我是如何从煤矿工成为程序员的](#)
- [珍妮的故事](#)
- [Stay Hungry, Stay Foolish ! !](#)

不上大学，你可以学些什么？

10年前，没有TED与斯坦福公开大学；没有hacker news与Y基金；没有github.com；没有app store与facebook平台；没有各类天使投资机构与创业者聚会...

今天，接受一流教育理念与卓越智慧如此容易。如果不上大学，应该学些什么？以下资源以图书为主，涉及部分网站。

元资源

通过它，可以找到更多资源。

- [TED](#)：尖峰创想，启迪心智
- [斯坦福开放大学](#)：免费读大学，最新的类似于IOS开发与Ruby开发系列课程，你可以免费找到
- [MIT开放课程](#)：世界上最好的理工学院，关于人工智能等议题开启你的好奇心
- [YouTube](#)：大量的学习视频都集中在这里
- [stackexchange](#)：全世界的热心人士都集中在这里提问与回答问题
- [edge](#)：牛人与牛人对话
- [PLOS](#)：开源模式在学术界的应用，公共图书馆，你可以免费看到最新的论文；你也可以提交自己的论文

中文汉化：

- [TEDtochina](#)：TED中文社区，不仅仅是翻译。
- [网易公开课](#)：有TED及各个国外大学的开放课程的翻译。
- [MyOOPS开放课程](#)：来自全球顶尖大学的开放式课程，现在由世界各国的数千名义工志工为您翻译成中文。
- [东西网与译言](#)：有部分edge翻译材料。
- [优酷](#)：汉化了不少YouTube资源。

思维

对思维的深度思考与刻意练习，将拥有较高人生自由度。

图书

一般来说，以下推荐的图书组合，以中文图书为主，top10往往是必读，其他的可以泛读与选读。

- [心智黑客](#)：如何基于心理学与脑科学为主的科学理论，来提升心智？

网站

- [mindhacks](#)：国外著名博客，内容以介绍心理学与脑科学研究为主。
- [BPS Research Digest](#)：常有最新研究。

写作

中国的作文训练让我们丧失表达欲望。如果不上大学，你可以通过西式的创意写作课程补上这一课。当恢复对写作的热情之后，再从中国传统文化中汲取营养。

- [开始写作吧](#)：以西方的创意写作课程图书为主。

编程

一种独特的手艺，轻松参与到国际化竞争的手段。

图书

- [全世界程序员都说好的图书](#)：在[stackoverflow书单](#)基础上整理，多为经典图书。其中1-12本为stack overflow推荐，全世界程序员都说好的图书。
- [Ruby与Rails开发基础书单](#)：涵盖了Ruby与Rails3新手所需要的主要技能。Ruby与Rails的组合，能够快速进入Web开发世界。
- [与小朋友一起学编程](#)：一些入门的计算机编程读物，面向小朋友写的。所以不用担心自己读不懂。涵盖Python, Ruby与Arduino等。

经典开放课程

ios开发：涵盖ios5与ios4。

- [斯坦福iOS2011年开发教程](#)
- [斯坦福iOS2010年开发教程](#)

Web开发：Ruby与Rails

- [斯坦福关于用Ruby与Rails进行Web开发的开放课程](#)
- [更多课程](#)

计算机科学与创业

斯坦福课程。内容相当新，将于2012年开始。请立即注册。

- [精益创业](#)
- [科技创业](#)
- [计算机基础](#)
- [自然语言处理](#)
- [机器学习](#)
- [SAAS](#)
- [人机交互](#)
- [概率图](#)
- [博弈论](#)

以下为MIT的计算机科学课程：

[MIT的计算机科学课程](#)

网站

- [github.com](#)：世界上最优秀的程序员集中地带。
- [stackoverflow](#)：世界上最热心的程序员集中地带，你的常见问题都可以在这里找到答案。

设计

设计逐步成为驱动世界发展的三巨头之一：教育、技术与设计。

图书

- [设计](#)

网站

- [dribbble](#)：在这里，可以看到高质量的设计作品。
- [wherewedesign](#)：设计不仅仅是Web设计。

创新

图书

- [成为创新者：诞生伟大设计与产品的新模式](#)：以triz及创新算法为主。
- [ReWork系列图书](#)：一些有干货的创业图书。
- [Rework中文](#)：小而美的创业之旅。

网站：

- [paulgraham](#)：一位对创业有独特思考的长者。
- [Hacker News](#)：技术创业者集中地带。
- [部分中文资源索引](#)

除了学习之外，还有什么？

建立信任！建立信任！建立信任！

一个公司可以招募低学历的人才，但是，前提是对方信任你！除了学历之外，快速建立信任的方式就是用作品证明自己。

- 你可以，开一个个人博客。如果是2011年才开建，建议采用[octopress](#)，记录个人的学习成长。
- 如果你是侧重开发领域发展，那么，立即在[github.com](#)上提交个人的代码，即使它仅仅是完成某项作业，以及登陆[stackoverflow](#)回答别人的问题。
- 如果你是设计师，那么，请登陆[dribbble](#)分享个人做过的工作。

诸如此类，在你所感兴趣的领域，找到建立信任的方式。而参加开源项目、公益组织更是突破阶层板结，建立信任的良好方式。

相关参考

- [吴静吉：青年有大梦](#)
- [人生的“战略自由度”](#)
- [“别人”凭什么要帮你？](#)
- [埃米尼亚·伊瓦拉：如何转变职业生涯？](#)

- 如何学习一门新的编程语言？——在学习区刻意练习
[如何学习ruby and rails杂谈](#)

最新的: November 18, 2011

[向前](#) [向后](#)

脑训练与心理战

这是2009年7月，应我军某军事心理学机构邀请，做的一个演讲，其中部分非涉密内容。

供各位参考。需要特别提醒的是，近些年，随着研究与实践进展，部分观点发生了较大变化。

[脑训练与心理战](#)



最新的: October 24, 2011

[向前](#) [向后](#)

台湾的《精神卫生法》与《心理师法》

今天下午，将与二十来位心理学界同仁联署的[修改意见](#)，快递给国家法制办了。我个人最大的意见是：应是对精神障碍分级管理并明确权利制衡，这才是根本出路。目前是两级分化，一级是利用民众对精神障碍与心理健康的不了解，将违背某方利益的人送到医院；另一级却是不重视广大的求助需求。

我们看看台湾的《精神卫生法》与《心理师法》，再对照中国的这个草案，就可以理解分级管理的必要与科学性。更可以看出台湾法律内部利益的制衡之道，学术共同体不是利益集团的工具，而是参与制衡。

精神卫生法难产20多年，心理师法难道又要来个20多年？更不能让精神卫生法直接将心理师法的内容以一种非科学，非讨论的形式包括进来。请心理学领域的同仁发出自己的声音。大刀阔斧砍掉精神卫生法与心理领域相关的条文，将它放到本来应该放的心理师法中。

因为众所周知的原因，有关台湾的《精神卫生法》与《心理师法》，我们看不到。根据[台湾立法院法律系统](#)有关资料，转载如下。

台湾的《精神卫生法》

[全文](#)

[法条沿革](#)

[修正沿革](#)

台湾的《心理师法》

[全文](#)

[法条沿革](#)

[修正沿革](#)

最新的: June 16, 2011

[向前](#) [向后](#)

针对《精神卫生法（草案）（2011-06-10）》的修改意见

精神卫生法（草案）（2011-06-10）》是中国法制建设的重要里程碑，更直接关系到精神卫生与心理健康领域的从业者的切身利益，从《精神卫生法（草案）（2011-06-10）》的文本来说，已经有足够进步。但一些细节，需要补充、修改、删除或者明确，因此，本人以公民与心理学领域从业者双重身份，特别提出以下修改意见：

修改意见1：应将NGO纳入精神卫生障碍预防范畴

草案原文

第十二条 国家鼓励和支持残疾人联合会、工会、共青团、妇女联合会、红十字会、科学技术协会等团体，针对不同人群，开展精神卫生知识宣传工作。

不妥当之处

本条未将非盈利性机构组织纳入进来，有违世界领域精神卫生预防的趋势。今日西方对心理健康的重视，源自1908年比尔斯（Beers）发起的American mental hygiene movement运动。而这个运动，催生了1909年比尔斯创立的“National Committee for Mental Hygiene”，也就是今日的“Mental Health America”组织的成立。这家非营利性组织成为美国心理健康宣传、科普的重要组织。纵览今日世界精神卫生障碍预防趋势，无不有非营利性组织的身影。从第十二条初衷来看，也是针对民政部门的管辖范围制定的条文，因此，更应将非营利性机构纳入。

建议修改

第十二条 国家鼓励和支持残疾人联合会、工会、共青团、妇女联合会、红十字会、科学技术协会及非营利性组织等团体，针对不同人群，开展精神卫生知识宣传工作。

修改意见2：用人单位对精神健康的重视应明确特殊群体与预算

草案原文

第十三条 用人单位应当依法合理安排工作时间，组织开展文化、体育和娱乐活动，创造有益于员工身心健康、轻松快乐的工作环境。用人单位应当关注员工的精神健康情况，及时与员工交流思想、沟通情感，创造相互交流的环境，并在员工职业发展的特定时期，有针对性地开展精神健康教育。

不妥当之处

本条有两处不妥。其一，未考虑职业差异与特殊群体。学理已经证明，不同的工作环境对人的心理压力是不同的。目前一些特殊群体，自杀层出不穷的现象，也应引起重视。不应一视同仁，对所有职业与工作群体宽泛论之。应将本条与《中华人民共和国职业病防治法》考虑对接。对工作环境更易导致自杀与精神障碍的职业种类或者特殊群体作出规定。其二，未明确用人单位的精神障碍预防的预算。在《第五章 保障措施》中，已经约定教育部门对学生，民政与医疗部门对确诊精神障碍患者的保障，但没有体现用人单位对员工精神障碍的预防的预算的保证，此部分应明确用人单位经费。

建议修改

第十三条 用人单位应当依法合理安排工作时间，组织开展文化、体育和娱乐活动，创造有益于员工身心健康、轻松快乐的工作环境。用人单位应当关注员工的精神健康情况，并将员工精神健康保障纳入经营规划之中，及时与员工交流思想、沟通情感，创造相互交流的环境，并在员工职业发展的特定时期以及针对从事特殊岗位的员工，有针对性地开展精神健康教育。

修改意见3：应更重视学校心理健康教育教师的配置而非设备的配置

草案原文

第十四条 各级各类学校应当对学生进行精神卫生知识教育；设立心理健康辅导室或者配备专职心理健康教育教师、辅导人员，对学生进行心理健康教育。发生自然灾害、意外伤害、公共安全等可能影响学生心理健康的突发事件时，学校应当及时组织精神卫生专业人员对学生进行心理援助。

不妥当之处

此处有两处不妥当。其一，在学校领域，很少使用精神卫生知识教育词汇，更多是使用心理健康教育。如果是该词汇，隐含的未来争议是，1) 未来学校的心理健康教育相关的工作是有校医卫生室聘请有精神卫生训练的人从事还是由受过学校心理学家训练的教师从事？2) 在学校领域，由于青少年的身心发展特色，是否一定要照搬医疗领域的模式？作为法律文本来说，精神卫生知识教育这么写不够严谨，并与后文“对学生进行心理健康教育”语义重复。

另一处不妥当是，应更重视人而不是设备。配备专职心理健康教育教师、辅导人员的重要性大于设立心理健康辅导室，采购设备的重要性。因此，人员的配置不应该是“或者”，可有可无，而是“应该”，设备的配备反而是“应该”。

此条文最后一处不妥当是，“学校应当及时组织精神卫生专业人员对学生进行心理援助”，此处的精神卫生专业人员，按照条文前后文理解，很模糊也很冲突。在学校从事心理健康教育工作的教师，是否属于精神卫生专业人员，是否能对学生进行心理援助？同时，没有受过心理援助的心理治疗师或者精神科医生，是否可以参与心理援助？心理援助产生的意外事故，如果是精神科医生，可以追究医疗责任，但是是心理健康教育教师产生的责任，该如何追究？建议进一步明确该条文或者在未进一步明确之前删掉有关模糊措辞。

建议修改

第十四条 各级各类学校应当对学生进行学校心理健康教育；配备专职心理健康教育教师、辅导人员并且设立心理健康辅导室。发生自然灾害、意外伤害、公共安全等可能影响学生心理健康的突发事件时，学校应当及时对学生进行心理援助。

修改意见4：重视维护教师心理健康

草案原文

第十四条 教师应当学习和了解相关的精神卫生知识，关注学生心理状况，正确引导、激励学生。地方各级教育行政部门和学校应当对教师进行上岗前和在岗期间的精神卫生知识培训。

不妥当之处

此处文本蕴含的两重含义不够清晰。其一，是教师对学生的心理健康的重视；其二，是教师对自身心理健康的重视。此条措辞略有问题。师源性心理伤害，教师职业倦怠领域的研究提供的证据并非说是培训就一定能提升教师心理健康。

建议修改

第十四条 教师应当学习和了解相关的精神卫生知识，关注学生心理状况，正确引导、激励学生，并重视自身心理健康。地方各级教育行政部门和学校应对教师进行上岗前和在岗期间的精神卫生知识培训及精神障碍预防。

修改意见5：应明确心理咨询技术规范主管与参与制定机构及心理咨询人员资质界定**草案原文**

第十八条 心理咨询人员应当按照国务院卫生行政部门制定的心理咨询技术规范开展心理咨询。心理咨询人员发现接受咨询的人员可能有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。

不妥当之处

《精神卫生法》出台之后，将是国内唯一一部关于精神卫生，心理健康领域的法律，将促进国内相关事业的建设，并对教育领域，社会上从事相关心理咨询工作的人士拥有管辖权。因此，“心理咨询人员应当按照国务院卫生行政部门制定的心理咨询技术规范开展心理咨询。”这么写，将极其不妥当。作为《精神卫生法》的派生物，心理咨询技术规范将直接影响到在学校从事心理健康教育的，在社会上从事心理咨询工作的同仁。教育部对心理健康教育中涉及到心理咨询的条文规定，人保部对心理咨询师的考试与管理，与卫生行政部门制定的心理咨询技术规范冲突时如何处理？同时，从学理上说，心理咨询工作与精神障碍工作的界定与区分，如何明确？如果心理咨询技术规范没有与教育部门，人保部门的对接，是否最后会沦为一纸空文？

另外，《精神卫生法》蕴含的假设对从事精神障碍诊断与治疗的机构，人员资质已经明确要求，但是心理咨询人员的机构，人员资质的界定究竟是什么呢？

建议修改

第十八条 心理咨询人员应当按照国务院卫生部门主管，教育与人力资源社会保障部门参与制定的心理咨询技术规范开展心理咨询。符合心理咨询服务中的从业资格的心理咨询人员可开展心理咨询工作，发现接受咨询的人员可能有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。

修改意见6：应对精神障碍进行分级管理,保证心理咨询人员合法识别但非鉴定精神障碍的权利**草案原文**

第六十八条 有下列情形之一的，由县级以上人民政府卫生行政部门、人力资源社会保障行政部门依据各自职责责令改正，给予警告，并处5000元以上1万元以下罚款；造成严重后果的，责令暂停6个月以上1年以下执业活动，直至吊销执业证书；构成犯罪的，依法承担刑事责任：（一）心理咨询人员从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗的；

不妥当之处

此处规定“心理咨询人员从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗的；”，但是心理咨询的时候，经常会动用各种测评及诊断手段，此处将心理测评，心理诊断以及精神障碍的诊断；将心理治疗与心理咨询区分开来合理吗？或者如何区分呢？

建议此处可以参考电影管理机制或者处方药管理机制，进行分级管理.并适当提高《心理咨询技术规范》文本的法律地位，让它本身成为分级管理的重要文本,并不仅仅体现卫生部门一家利益与意见,同时将其他心理咨询领域的专业社群与部门利益纳入进来.一些牵涉到司法豁免权以及其他法律利益的精神障碍,属于管制级别较高,必须由医疗机构的精神障碍专业人士处理;而一些轻度的,级别较低的,很少牵涉到法律利益的,与心理咨询领域重合较大的精神障碍,可以由心理咨询人员处理的,通过《心理咨询技术规范》予以明确界定.这样可以从法律制度上,避免人们对心理咨询与精神障碍的区别不了解导致的求助畏惧.同时与精神障碍的学术发展,制度管辖设计并不冲突.

一位符合《精神卫生法》衍生物《心理咨询技术规范》中规定的心理咨询从业人员，在自己的从业场所，“可以”并且是“理应”识别但不可以“鉴定”精神障碍管制较轻的类别，以保证心理咨询人员对测评以及诊断的合法使用权。

建议修改

第六十八条 有下列情形之一的，由县级以上人民政府卫生行政部门、人力资源社会保障行政部门依据各自职责责令改正，给予警告，并处5000元以上1万元以下罚款；造成严重后果的，责令暂停6个月以上1年以下执业活动，直至吊销执业证书；构成犯罪的，依法承担刑事责任：（一）心理咨询人员从事《心理咨询技术规范》界定从业范围之外的心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗的；

联署人

本修改意见由以下20位人士讨论而成,同时,欢迎你的联名与修改意见,将在下周[提交给国家法制办](#).

- 彭华军(昆明,云南省昆明市五华区政协委员,云南省昆明市五华区心理教研员)
- 陈铎(温州,大学心理教师)
- 温睿(赣州,中学心理教师)

- 张斌(天津,心理学博士生)

最新的: June 13, 2011

[向前](#) [向后](#)

网志重命名

每年总有一些日子，对过往格外关注。整理网志的同时，也是一种记忆的梳理。

随着岁数与人生自由度的增加，心理学不再成为网志的唯一议题，因此，将网志名称从“欧阳的心理学笔记”正式改为“阳志平的随笔”，并在个人网站中新增两个栏目：

其一，[技术](#)：一些[gist](#)难以描述的技术文章；

其二，[痕迹](#)：一些[诗歌](#)与[论文](#)。

世界喧嚣声益大，我仍然安静写着，你仍然安静读着。

最新的: May 22, 2011

[向前](#) [向后](#)

三十而立，小心忽悠

为了不被历史，社会，成功学，医药广告，投资专家忽悠，于是写了以下文字。

吴思：帝国及其变体的命运（历史类）

作者试图回答的问题：当代中国人，我们从哪里来？我们在什么地方？我们往哪里去？

作者回答得怎么样：还不错

评价：作者用自己发明的一些术语，比如暴力赋敛集团，福利生产集团，潜规则，最大伤害力的输出，道统与法统等分析了中国帝国制度的渊源及其走向，表述轻松，文笔富有冷幽默。

遗憾的是，作者连续五本书，仍然沉迷在这种对历史的推演上，而没有将自己的思辨上升到一种学术推论的高度。与欧洲等发明了最简群体范式的实验社会心理学流派相比较，结论大体相同，但学理价值相差万里。你只能如同对中国各位古代大儒一样，佩服吴思，但无法置入一个现代学术语境加以讨论、质疑与验证。

钱穆：国史新论（历史类）

作者试图回答的问题：中国历史上真的存在所谓的封建社会吗？中国历史的真正发展脉络是什么？

作者回答得怎么样：非常棒！

评价：钱穆是一位完全自学成才的人才，而建国之后中国六十年的发展又时不时验证他当年的思想。这是何等思维锐度。

他放弃了西方以及国内多位历史研究者通用的分类体系，而是从士在历史上的作用及社会与政治的辩证关系角度入手，自行将中国历史划分为游士社会，察举社会，科举社会，白衣社会等，更符合真实的中国历史发展。有很多人很奇怪，中国历史上为什么不搞西方民主。钱穆的视角很有趣，他从社会与政治的思辨关系入手。西方是有「社会」，才有「政治」；而中国是有「政治」，才有「社会」。

人们之所以批判钱穆，关键点往往聚焦在，他太爱国，他太歌颂中国历朝历代的政治制度，他太相信历史发展士的作用，他太理想主义。事实上，现时现代的大陆人们，经历了文革，就以为，中国历朝历代没有“士”；也以为，中国未来不可能有“士”。

在这点上，钱穆是个温雅君子，坚定不移地相信士的作用。他的分析角度也很有趣，用士在文化传承上的作用，对历代朝代更替的事实来验证。这点上，我是坚定不移地理解并支持钱穆。何为士？不是匠者。不是官僚。不是书囊。不是商贩。不是群氓。而是那些继承中国传统文化心理结构并将其发扬广大的人。

黄光国：人情与面子——中国人的权力游戏（社会类）

作者试图回答的问题：中国人的官场运作，人情往来的真相

作者回答得怎么样：还可以

评价：别人为什么要帮助你？别人是什么样的人？自己人与别人有什么区别？丢脸、长脸、不要脸；没脸见人、脸皮厚、给面子、留点面子、要面子；看我的面子？这些俗语背后蕴含着中国人权力运作，人情往来什么样的规律？

这也许是每个人都有的深度思考过的问题，更没有意识到这个领域即将诞生影响中国社会学发展的一个新理论体系。

近三十年前，一位年轻的社会心理学博士黄光国仔细思考了上述问题，最终写出了自己的成名作。黄光国将中国人的人际关系划分为工具性关系、混合性关系、情感性关系三类。典型的工具性关系是陌生人关系，在交往中遵循“公平法则”——“合则来，不合则去”；典型的混合性关系是熟人关系，在交往中遵循“人情法则”——“有恩报恩，有仇报仇”；典型的情感性关系是家庭关系或者亲友关系，在交往中遵循“需求法则”——“各尽所能，各取所需”。

黄光国从博士论文一举成名之后，积三十年之力，沿着自己提出的人情与面子理论模式出发，并踊跃参与台湾民运，最终结合西方的对科学主义的反思，完成了自己的儒家修炼历程，提出了新儒学——儒家关系主义。

可惜，时运不济。儒家关系主义赶上了从大陆到台湾的全民重商主义的时代。虽然，黄光国自身求学，游历，治国，著书，立说，返乡等由幼而长的人生实践，完成了从学者到新儒家的华丽蜕变，几近完美。但是，儒家关系主义，知之者甚少。黄光国，可以称之为，不成功的新儒家。

豪格：社会认同过程（社会类）

作者试图回答的问题：人类社会中的个体与群体的关系；群体与群体的关系

作者回答得怎么样：太牛了！

评价：人类社会上的多次历史悲剧，比如文革，比如法西斯，激发了学者们的一个问题：是否存在一种群体心智的东西呢？在那个狂热的时代，人们的行为被高高飘扬的群体心智所主导，在那时，你究竟还是你自己吗？每个个体是如何成为群体成员的？在群体与群体之间，又发生了一些什么？中国人是否真的存在一种所谓的奴性呢？

1967年，当美式社会心理学如日中天的时候，美式社会心理学的教皇费斯廷格，无数今天人们耳熟的术语发明者，比如已经深深渗入到各项现代营销活动中的认知失调理论，却对社会心理学心生厌倦，退出了该领域。此时此刻，一位天才人物，泰费尔，悄悄地接上了他的班，走上了自己的欧式林荫大道。

泰费尔，一位百年一遇的天才人物。他做了什么呢？他为人类提供了一个分析人们的社会行为的基本工具：最简群体范式，并建构了一个优雅的理论体系：社会认同论。豪格作为他的学生，写的这本书，反映了他的基本观点。

什么是社会认同论？雨后，当你仰望彩虹，你会看到一条七彩带，不同颜色相对独立。但真实情况却是，不同波长的光是连续分布的。人们的认知器官，自动地将这个连续的波谱划分为七个不同颜色范畴。

这个范畴化的基本机制是人类进化而来，也是适应繁杂社会的一种本能。它使得人类能够简化复杂的世界。如何简化世界呢？一方面，在同一范畴（颜色）内，模糊范畴刺激（光的刺激）相互之间的差异，另一方面，在不同范畴（颜色）内放大某些光谱的区别。这被泰费尔称之为范畴化机制的增强效应。

在此时此刻，泰费尔似乎还是一个普通的学者。然后，接下去，从物理刺激到社会刺激；物理范畴到社会范畴的跳跃，见证了一位天才的诞生。泰费尔沿着各项学术传统出发，将社会看做是不同的社会范畴的集合，人们主要是从自己所归属的社会范畴获得认同。因为认同与在不同的社会范畴中的存在，我们才发育出自己的独一无二。

我们不仅仅会范畴化光，同样会范畴化各种物体，更会范畴化别人。更重要的是，我们还会范畴化自己。在以上种种范畴化过程中，这种增强效应是如何起作用的？比如，在宁愿损害他群利益的前提下，为什么人类总会采取一种“我群中心主义”的策略行事呢？天才的泰费尔发明了一种称之为最简群体范式的实验研究范式，积半个世纪之力，最终对与人类社会行为相关的多项社会科学难题统统通杀。

海特：象与骑象人（心理类）

作者试图回答的问题：关于人生的十个基本问题

作者回答得怎么样：还不错

评价：每个人小时候，或多或少，都思考过一些关于人生的基本问题，比如爱是什么？人生的意义是什么？是否存在神佛？理性与情感是什么关系？

当人到三十，我们会为年轻时，对这些问题的较真讨论哈哈大笑。不是我们已经清晰答案，而是忙碌的生活与自我的放逐忘记了去追寻答案。

年轻的海特博士却对人生的十个基本问题较了一次真。他形象地将人类的心理比喻成，“非理智的一半”是一头桀骜不驯的大象，“理智的另一半”则像是一个理智的骑象人。这两个分裂的部分，造成人们常陷于“理智”与“非理智”的思想争战中。

沿着这个巧妙的比喻，海特整合东方佛学、儒学与西方伦理学等哲学智慧，以及西方心理学实证研究，系统介绍了“快乐与幸福”的十个议题——分裂的自我、情感风格、互惠的本能、自以为是、快乐、爱与依恋、逆境、美德、神圣、人生意义。海特在每个议题上都一一质疑了当前流行的观点，比如逆境导致人类的成功还是？如何获得快乐？如何获得提升感？

虽然海特并没有阐释如何寻找幸福与找到人生的意义，然而读完全书，你会发现，哦，原来答案已自明。更要命的是，在海特这里，你看不到任何庸俗的成功学观念，而只会看到沉甸甸的思考与在无数学者的研究之后消化的心得。

契克森米哈融：幸福的真意（心理类）

作者试图回答的问题：当下的快乐是什么

作者回答得怎么样：还不错

评价：这本书到目前为止，默默无闻。真的难为引进这本书的出版社，上市已久，如此萧条？也许，是作者那个难念的名字导致的问题；也许，是《幸福的真意》这样的平淡书名，往往会淹没在大量粗制滥造的成功学书籍之中。

是的，你厌倦了说教，你真的不愿意在忙碌的生活，再去浪费时间，去读什么《幸福的真意》。——相信，这是绝大多数读者第一次听到这本书的潜意识反应。

然而，这本书的品质会超出你的想象。作者契克森米哈融是积极心理学的发起人之一，1934年生人，曾任芝加哥大学心理系主任。远在积极心理学的概念提出之前，他就对一个问题颇有兴趣：“为什么人们会专心致志，浑然忘我？”。

那时，他还是位年轻的心理学博士，通过对艺术家等创意人士的研究，他提出了一个创新的概念：人类的最优化经验（Optimal Experience）。之后，他用了二十多年的时间，完善自己的理论体系，这就是：心流（Flow）。

当积极心理学诞生之后，心流（Flow）非常自然地成为了积极心理学的核心概念之一。如果说积极心理学致力于从科学的角度揭示人类幸福的秘密。那么心流（Flow）理论漂亮地回答了这一个问题：你“当下”的快乐是什么样的？

对于普通读者来说，《幸福的真意》这本书值得阅读。因为它是作者特意提炼与总结自己的科研成果，面向大众撰写的，系统阐述了心流的来源，以及不同层级的快乐来源与增进之道。那么，什么是心流？引用台湾大学心理系余德慧的推荐序言《听见喜悦的声音》中的解释：

当人心中有个目标，又有足够的“巧力”时，他与目标之间的距离会在自己可见的范围内，他的心中就会形成一种叫做“挑战”（或更清楚地说，应是“见猎心喜”的力量，使个人的行动与环境的反馈之间形成“立即明晰”的互动，个人意识的注意力被立即的反馈攫住，而环境也逼迫着个人意识作出回应，就像乒乓球高手相互对打，小球成为两人之间意识流动的媒介。这时的意识状态，契克森米哈赖教授称之为“心流”（flow）。

伯克：默克家庭诊疗手册（健康类）

作者试图回答的问题：如何判断与提升家庭成员健康

作者回答得怎么样：非常棒

评价：这本书到目前为止，买了四套，分别赠送亲人。我是将它当做保命工具来看的。

中国人的思维结构中似乎存在一个对理性的畏惧，一旦是讲条理，摆道理，找论据，看思维深度，往往避而远之。而一旦是大而化之，用五行来解释一切，反而大行其道，并听者还习惯将故事变为传说。

且住，来听一个如何发财的笑话吧。这个笑话来自最早推荐这本书的[作者](#)。

上大学的时候，内科学老师讲过一个校友的故事。按照目前中国社会通行的标准来看，这个校友属于成功人士。此人到北京，开了个小门诊，给人纯中药治疗糖尿病。号称无副作用，见效快，疗效好，完全不用再吃西药。大多数病人吃了这药后效果的确明显。要知道，有几个中医敢让糖尿病人把西药停了，只吃自己开的中药？于是此人名气渐大，腰包渐鼓。月入二三十万——那可是九十年代的二三十万。不但收获了不少人民币，还收获了不少《卖拐》中范伟的那声“谢谢啊”。戏法的窍门在哪呢？他随便找了个中药方子，然后掺了点二甲双胍（一种常用的治疗糖尿病的西药）——当然会有效！

黑客与画家（财经类）

作者试图回答的问题：如何好奇地探索这个世界，做喜欢的事情，并阳光地获取财富？

作者回答得怎么样：非常棒

评价：创业的书，或讲究细节，比如如何撰写商务计划书；或摆资历，比如我的成功如何复制；或讲大道理，用一个术语串起整本书，你不服还不行，比如长尾比如蓝海比如紫牛；或写小说，比如如何从小秘到跨国公司CEO；或吹牛，比如全中国最穷小伙子如何发财。

有没有一本，心平气和，不讲细节不摆资历不讲大道理不写小说不吹牛的创业书呢？

有，这就是Paul Graham的文集——《黑客与画家》。

从第一章开始，就会心一笑，找到了自己的影子。不过试图马上寻找到发财之道的读者，可能会失望了。与其说作者是在谈编程，谈创业，谈商业模式，还不如说作者在回答：如何好奇地探索这个世界，并通过做自己喜欢的事情，阳光地获取财富？

关于Paul Graham的这本书，再多文字的摘用也是一种侮辱。实在没时间的读者，就功利地选择第六章《如何创造财富》与第九章《设计者的品味》入手吧。

聪明的投资者（财经类）

作者试图回答的问题：如何聪明地投资？

作者回答得怎么样：还不错

评价：聪明的投资者这本书阐述的是一种投资的智慧而非技巧。格雷厄姆对投资与投机的区别；对模式化操作的贬低；对透彻分析，本金安全与适当回报的追求，构成了投资的基本原则。

问题是，人们知易行难，往往给容易健忘的大脑又增加了很多新的条条框框。这些条条框框，格雷厄姆凭借投资实践经验，予以摒弃。而另一位杰出的诺贝尔经济学奖得主卡尼曼，沿着前任诺贝尔经济学奖得主西蒙开拓的“人类有限理性”的道路，予以了科学意义上的分析。将《聪明的投资者》这本书与卡尼曼的《不确定状况下的判断：启发式和偏差》一起阅读，我们会格外感激真正的学者在人类智慧上的贡献。

最新的：May 20, 2011

[向前](#) [向后](#)

《积极心理学团体活动课操作指南》导读：如何上好幸福课®？

1、幸福课®的诞生

这也许是一个心理疾病流行的时代：抑郁、焦虑、恐惧三大怪物离你并不远。如果摆上各种关于心理障碍的统计数字，或许，会让你进一步悲观。为什么人类进入信息时代之后，各类心理疾病层出不穷呢？不仅仅是你关心这个疑问。致力于研究人类心理行为的心理学家们，更以此为职业。他们也的确取得了令人瞩目的成就——关于人类的种种心理疾病，目前已经有14大类能够明确治疗。

然而，心理学家仅仅做到这一步就可以了吗？基于一个朴素的哲学思考：**没有问题并不意味着足够好**。塞林格曼（Martin E.P. Seligman）、皮特生（Chris Peterson）、契克森米哈融（Csikszentmihalyi）这三位最核心的积极心理学创始人进行了一次富有创意的逆向思维：我们心理学家为什么一定要将精力花在心理疾病上呢？当他们几位检索过1887年至2000年以来所有重要的心理学文献，大吃一惊：关于焦虑(anxiety)的文章有57800篇，关于抑郁(depression)的有70856篇，而提及欢乐(joy)的仅有851篇，关于幸福(happiness)的有2958篇，居然关注抑郁、焦虑、恐惧等消极情绪的论文出现了14次，才会出现一篇关注快乐、幸福等积极情绪的论文。可以说，心理学家太失职了！从2000年开始，他们联合Ed Diener、吉尔伯特、卡尼曼、迈尔斯这些或者荣获过诺贝尔奖、或者担任过美国心理学会主席的精英心理学家们，发起了目前方兴未艾的积极心理学运动：关注如何发挥人类的优势和能力，帮助人们扩大和建立积极情绪。

这些听上去似乎并不陌生。还记得教育的使命吗？中国的孔夫子五千年前站在河边，悠悠叹道：知之者不如好之者，好之者不如乐之者。教育从来应该是快乐的、关注人类潜能与优势的。这一次，心理学家与教育学家这一对从来是坚定盟友的伙伴，再一次站在了一起，积极心理学与教育实践的对撞，最终诞生了传授积极心理学的幸福课®。如果精确地对幸福课®下一个定义，我们可以将幸福课®称之为：以积极心理学为基础，关注人类优势与幸福，帮助人们快乐与幸福的课程，主要表现为团体活动课、网络自助课程、面对面工作坊、集体讲座等课程形式。对于教育机构来说，团体活动课（或者心理健康教育课）是幸福课®最主要的载体。

2、幸福课®实践现状

财大气粗的精英学校从来都是教育实践的急先锋。幸福课®实践也不意外。大学的实践首先是从塞林格曼1999年在宾夕法尼亚州大学开始。但是广受媒体关注则是哈佛大学的泰勒博士。在商业机构及媒体的炒作之下，哈佛的幸福课开始变成了一个传奇：泰勒博士的实践始于2002年，那时，他第一次在哈佛大学讲授传播积极心理学的幸福课，只有8个学生报名，其中还有两名中途退课。第二年，选修泰勒课程的学生总数达到了380人。接下来的一个学期，这一数字增长到了850，这也让泰勒博士讲授“积极心理学”的幸福课超过哈佛的王牌课《经济学导论》，成了哈佛听课人数最多的课程。富有戏剧性的故事，加上哈佛的牌子及幕后的商业机构的推动，使得哈佛的幸福课®广为人知。在美国，不仅仅是大学，中小学的幸福课®实践同样层出不穷。比如亚拉巴马州的Homewood高中的Amy C. Fineburg老师就热情洋溢地将他在高中的讲义发给我们了，在讲义中，Amy C. Fineburg老师根据积极心理学的体系，分别向学生介绍了六个单元的《积极心理学七天入门课程》。根据Catalano (2004) 统计，北美关注青少年积极成长的课程计划，有77个。这些设计社区或者学校的课程，或者关注了积极心理学的某个特定概念或特定能力，比如抗逆力，如宾夕法尼亚抗逆力计划 (Penn Resiliency Program)；或者关注了青少年的全面发展，如Life Skills Training计划、PATHS计划。

与哈佛的幸福课®相比较，英国顶尖中学惠灵顿公学的幸福课®的实践则更加务实。惠灵顿公学校长安东尼·塞尔登（Anthony Seldon）博士是一位历史学家。他一直比较好奇一个问题：绝大多数孩子其实并不调皮，也不捣蛋，但是那些在上课期间，望着窗外走神的孩子为什么反而容易得抑郁症呢？看来，仅仅关注问题孩子并不足以导致孩子走向快乐与幸福。他认为，

教育不应该关注学生有多聪明，而应关注学生是怎么聪明的。

当他意识到积极心理学在教育界的应用潜力之后，他开始在剑桥大学幸福学院院长、英国积极心理学家尼克·拜利斯（Nick Baylis）的指导之下，从2006年开始，为10年级和11年级学生每周安排一次幸福课®，这两个年级的学生年龄从14岁到16岁不等。这些课程将教授学生如何处理人际关系，关注身体和心理健康，控制不同的情绪，以及怎样实现自己的宏图大志。这门课与哈佛的幸福课实践最大的不同之处是，它并不是讲座形式，而是糅合了传统团体心理活动课、宗教教育、体育锻炼、个人、健康与社会教育，以及瑜伽和冥想等众多元素，关注学生的四套成对能力：

- 1) 个人和社会；
- 2) 创新和物质；
- 3) 道德和精神；
- 4) 语言和逻辑。

惠灵顿公学的幸福课®的实践效果是如此突出，以致英国其他学校纷纷跟进。惠灵顿公学所在地，共有440所中小学，18万学生的英国伯明翰市2008年宣布，所有中小学生很快将学一门与文学、数学一样重要的课程——幸福课®。

哈佛大学与惠灵顿公学这两家学校的幸福课®的实践迎合了信息时代的人们追求幸福的新需求，以致取得了极大成功，得到了《时代》、《科学》、《纽约客》等重量级媒体的追捧。TED等富有影响力的民间智库也纷纷邀请积极心理学家们讲授自己的理念及研究。与欧美交流紧密的香港不甘于人后，接上了积极心理学的传播火炬，分别在于1999年开始在中小学开设了“成长的天空”课程计划（香港教育署资助与发起，关注青少年抗逆力）、2005年开始推行“共创成长路”（香港中文大学石丹理教授负责，香港赛马会慈善信托基金资助，关注青少年积极成长）等基于积极心理学的教学实践。至今为止，香港教育界已为此投入了大量人力物力，出版几十本教材，发表上百篇研究论文，可谓成果丰硕。

当幸福课®的传播火炬传入中国，浙江大学心理系的徐青老师模仿哈佛的幸福课®的体系，开始在大学讲授积极心理学。本书的作者们，则长期工作在中小学心理教育一线，作为国内最早一批学习并应用积极心理学的先行者，开始结合欧美幸福课®实践，以及传统团体活动课的教学实践，分别在北京十五中（吴晓冬）、北京景山学校（毛敏）、贵阳一中（袁章奎）、昆明五华区（彭华军）进行了从校本课程开发到基于积极心理学的团体活动设计等种种富有创造力的探索。除此之外，中央教科所的孟万金教授从理论层面，提出“积极心理健康教育”模式，同时也于2009年开始在北京十九中（李保松）开展积极心理教育教学实验。华东师大心理咨询中心叶斌引进香港“成长的天空”的课程体系，华东师大社会学系韩晓燕引进香港“共创成长路”的课程体系，分别于2008年开始在上海金陵中学、上海梅陇中学进行教学实验。

虽然中国内地的实践与香港、欧美相比较，起步晚，成绩少，教学实践缺乏政策、经费、人才、工具、教材等支持。然而无论如何，行道者难，多做总比少做好。随着国家对学校心理健康教育越来越重视，我们有足够的理由相信，幸福课®，特别是基于积极心理学的团体活动实践课的形式的幸福课®将让更多的师生受益。

3、幸福课®教什么（1）：他山之石

如果用一句话介绍积极心理学，我们可以这么理解：积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。它着眼于建立：1) 积极情绪、2) 积极个人优势、3) 积极组织。积极心理学通过三个途径：快乐，参与和意义来帮助人们通往幸福与快乐。这是目前国际较公认的积极心理学的定义。在积极情绪、积极个人优势、积极组织三个层面，积极心理学家分别取得了大量研究进展。因此，幸福课®应立足于最新积极心理学研究进展，向人们普及一些经过科学验证的实践技术与概念。Homewood高中的《积极心理学七天入门课程》即围绕此体系展开，六个单元分别为：

1. 第一课：什么是积极心理学？
2. 第二课：积极情绪体验—概论
3. 第三课：对过去的积极情绪体验：生活满意度与主观幸福感
4. 第四课：对现在的积极情绪体验：心流体验
5. 第五课：对未来的积极情绪体验：希望与乐观
6. 第六课：美好生活：运用个人优势

与Homewood高中相比较，英国惠灵顿公学幸福课程更系统、时间更长。校方为10年级和11年级学生每周安排一次幸福课程，这两个年级的学生年龄从14岁到16岁不等。英国惠灵顿公学幸福课程设计者、剑桥大学幸福学院院长、英国心理学家拜利斯（Nick Baylis, 2004）在《如何教积极心理学（Teaching Positive Psychology）》（见《积极心理学实践（Positive Psychology in Practice）》一书）中介绍到，积极心理学在课堂中的实践，应该关注五个主题：

1. 促进更好的思维能力 (FOSTER CALM FOR CLEAR THINKING)
2. 促进内在动机 (FOSTER INTRINSIC MOTIVATION)
3. 使学生能够控制自己的生活 (FOSTER AN INTERNAL LOCUS OF CONTROL)
4. 使学生更快乐 (FOSTER RESPECT FOR HAPPINESS)
5. 提升学生专注力与心流体验 (FOSTER Mindfulness and Flow)

Catalano (2002) 的研究发现，并不是所有关注青少年积极成长的课程计划是有效的。他调查北美77个青少年积极成长的课程计划，仅有25个是被证明有效的。通过对这25项成功课程计划的分析，他认为，成功的课程计划包括了15个核心概念，分别是：

1. 促进联系 (Promotes bonding)
2. 培养抗逆力 (Fosters resilience)
3. 促进社交能力 (Promotes social competence)
4. 促进情绪能力 (Promotes emotional competence)
5. 促进认知能力 (Promotes cognitive competence)
6. 促进行为能力 (Promotes behavioral competence)
7. 促进道德能力 (Promotes moral competence)
8. 培养自我决定能力 (Fosters self-determination)
9. 提高灵性 (Fosters spirituality)
10. 提高自我效能感 (Fosters self-efficacy)
11. 促进明确与积极自我 (Fosters clear and positive identity)
12. 促进对未来的信心 (Fosters belief in the future)
13. 提升对正面行为的认可 (Provides recognition for positive behavior)
14. 提供参与亲社会行为的机会 (Provides opportunities for prosocial involvement)
15. 促进亲社会规范 (Fosters prosocial norms)

Catalano调查的课程计划虽然并不针对积极心理学体系，绝大多数课程在积极心理学诞生之前，运作良久，但是可以说，他列出的15项积极特质与积极心理学关注的主题完全一致，代表了帮助青少年积极成长应该关注的15项主题。香港“共创成长路”即围绕这15项积极成长的概念展开。

4、幸福课®教什么（2）：本书体系——以心理资产为本的课程设计

综合前文提到的各类课程计划体系以及国外积极心理学实践体系，结合国内现有心理健康课程设计，我们认为：幸福课®应关注积极优势、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长、积极组织六大主题。

积极优势、积极情绪、积极关系三者关注的是人们可以用于自身发展的心理发展资产。部分研究者（Benson, 1997）认为，人们的青少年的发展资产有40多种，分为外在资产及内在资产，青少年积极成长的课程计划的目的就在于培养青少年发展资产（developmental assets）。Catalano整理的15项积极成长的概念建构也可以看做是对青少年发展资产的一种归纳。同样，塞林格曼（Seligman, 2008）在《积极心理学与积极教育》中提到的智能资源（intellectual resources）、社会资源（socail resources）也部分涉及到了人们的发展资产。无论是资产、概念建构还是资源，这三个词都可以用心理资产来代替。积极优势代表着人们的个人智能资产、积极情绪代表着人们的情绪资产、积极关系代表着人们的社会资产。

当人们运用这三类最主要的发展资产去应对发展挑战的时候，会面临挫折或者成功。这就是积极应对关注的韧性、积极成长关注的自我效能与自决能力。

- 对于积极应对来说，它是与传统致力于诊断并治疗心理问题的消极心理学对接的接口；
- 对于积极成长来说，它是体现积极心理学致力于帮助人们追求幸福、开发潜能的实践意义的入口。

可以说，积极应对与积极成长代表了积极心理学实践的两个重要概念——人们使用心理资产的产出物。因此，我们特将其作为与积极优势、积极情绪、积极关系三者平行的地位。最后，考虑到教师身心幸福对学生幸福的重要性，学校在开设幸福课的时候，应围绕学校人力资源管理主要环节，了解如何提升教师与学校心理资本、主观幸福感及基于教师素质模型招募更合适的教师等议题，此部分即为积极组织所关心的话题。

这六大主题及其相关概念的逻辑关系如下图所示：

以心理资产为本的幸福课®概念体系图

以下为六部分的具体介绍：

- 1) 在积极优势部分，关注如何发现及利用个人特长，分别介绍了个人优势、创造力、学习风格与灵性；
- 2) 在积极情绪部分，关注如何更快乐，围绕过去、现在、未来的积极情绪体验，分别介绍了积极情绪与主观幸福感、沉浸体验、乐观希望；
- 3) 在积极关系部分，关注如何建立良好的人际关系，分别介绍了依恋类型及亲密关系、人际和谐与冲突、感恩与宽恕；
- 4) 在积极应对部分，关注如何从灾难及挫折中重生，介绍了抗逆力；
- 5) 在积极成长部分，关注如何帮助学生激发内在动机，实现目标，分别介绍了自我决定论、目标选择与执行意图、自我效能；
- 6) 在积极组织部分，关注学校如何利用积极心理学技术，提升整个学校的教师幸福感以及学校效率。

如下表所示：

以心理资产为本的幸福课®概念体系

备注：（一）上文的C是指Catalano体系中提到的15种青少年积极成长的概念，香港“共创成长路”计划依托的是此体系；W是指英国惠灵顿公学的幸福课课程体系；H是指Homewood高中的积极心理学7天入门的课程体系。

（二）标为“有”是指该课程计划明确介绍并且提升了该概念涉及到的有关能力；标为“无”是指该课程计划并没有明确介绍该概念，但是并不意味着该课程计划没有提高该概念涉及到的能力，可能间接提高了有关能力。

5、幸福课®教什么（3）：阴阳之道：以问题为本与以心理资产为本

根据Catalano的整理，以问题为本与关注青少年积极成长（即以心理资产为本）的两种课程计划的各自特点如下：

两种课程计划的各自特点

系统整理青少年发展资产的Benson (1997) 认为，致力于减少并预防青少年问题的预防模式阻碍了人们对青少年潜能的理解。他认为，应采取资产促进的方式，促进青少年心理发展。同样，美国堪萨斯大学社会福利学院教授Dennis Saleebey (2004) 提出社会工作的优势视角，建议社工、教师关注人们的优势、潜能。Benson等人 (2004) 也持类似观点，认为以优势为本的青少年发展模式能更好地促进青少年的积极成长。然而，Catalano等人同样指出，预防模式与发展模式并不冲突，应是兼容模式。正如积极心理学发起人之一Chris Peterson (2002) 所言：

积极心理学需要对人类优势，构建生活中美好的事情，人类美好生活这些方面投入更多的关注，像现在对于弱小的人，修复被破坏的事情，治疗压力的伤害这些事情的关注一样多。心理学对于人类消极问题的关注是可以理解的，这些关注不会也不应该被放弃。心理学对于人类消极问题的关注是可以理解的，这些关注不会也不应该被放弃。积极心理学家只是说，在过去的六十年里，心理学是不完整的。建议很简单，积极心理学只要求在视角上进行一个巨大的转变。心理学家们开始对促进人类潜能的研究感兴趣，进而提出不同的研究假设并且对于同行所研究的疾病模型提出不同的问题。

可以说，在以心理资产为本，设计幸福课®，同时对于个别问题学生进行个性化辅导，君子之道，和而不同；阴阳之道，保持平衡，或许才是促进人们身心成长的最佳路径。

6、幸福课®怎么教？

Battistich等(1992)的研究指出，有效与持续地推行社工干预计划或者校本课程计划必须包括五个步骤，同样，讲授幸福课®也应包括这五个步骤：

幸福课五个步骤

以下针对五个步骤，分别介绍一下幸福课®教学实践经验及注意事项：

(一) 理论架构层面：

- (1) 无论是大型的校本课程还是小型的工作坊，应尽可能培育参与者尽可能多的积极特质。
- (2) 应尽可能依托实证研究，并且概念构成成份清晰的理论框架来设计课程。

需要注意的是，拜利斯根据自己三年的教学实践，指出了人们实践中的两个常见误区：

- (1) 积极心理学并不等于积极思维。积极思维更多源自塞林格曼1991年《学习乐观》这本书中的思路，但是积极心理学是一个更新、更系统的领域。
- (2) 就积极心理学而言，健康的标准并非只是没有疾病就足够了，即使现行的医学模式强烈地把没有疾病定为健康的标准。

(二) 课程设计层面：

- (1) 尽可能地进行创意设计，让参与者能够获得参与课程的惊喜
- (2) 课程设计应契合当地文化与现实生活背景
- (3) 对课程的目的、涉及概念或者培养人们的哪项积极能力，应有明确评估
- (4) 课程配套工具、操作流程以及教学效果应能重复检验
- (5) 可借助专业公司资源，比如购买专业公司的团体活动训练包

(三) 推行层面：

- (1) 容忍课程实践的不完美指出，承认不存在十全十美的课程设计
- (2) 明确组织身份及获取相关资源支持
- (3) 采取灵活的教学方式，可系统开课，也可小步前进，从小型讲座开始
- (4) 让自己受益：从自己入手开始实践积极心理学

(四) 计划监察与评估层面：

正如香港马庆强教授对大陆的心理健康教材的批评一样：

“近年中国内地也出现大量有关中、小学生精神或心理健康的教材及教科书。这些教材集中讨论青少年正面发展的一些范畴，例如心理适应、自我概念、与健康成人和益友的联系、分辨是非能力及情绪控制和表达能力。其他生命及道德教育亦倾向注重全人心理发展及日常生活事件。虽然这些精神健康或生命和道德教育的教材通常是由资深心理学家、教育学者及教师制定及编制，但是这些教材的效果很少经过跟踪研究而做出评估。”

可以说，对课程计划进行监察与评估，是绝大多数实践者忘记进行的工作：

- (1) 应及时地借助专业测评工具或者自行设计的量表对课程效果进行实时评估
- (2) 应详细记录课程有关效果，包括课程主持人与活动参与者的两方面的心得

(五) 传播层面：

- (1) 及时总结并形成校本课程或者有关论文、教材等物化产品
- (2) 通过多种新媒体形式，比如博客、社交网络、微博客、播客分享教学实践
- (3) 参与幸福课®专业社区讨论

备注：

本文是2009年12月出版的《积极心理学团体活动课操作指南》一书的导读，同时发表于《中小学心理健康教育杂志》2009年第11期，更多具体内容，感兴趣者可参考[《积极心理学团体活动课操作指南》](#)一书。

最新的: April 09, 2011

[向前](#) [向后](#)

移动互联网时代的本质与机会

在2008年，2009年的系列前文[《Web3.0：呼唤虚拟机器人时代的到来》](#)，[《心理学与SNS：观察与实践》](#)，从信息与信任的角度，辨析了Web的下一步发展方向，并为互联网界的同仁引入一个社会网络分析的视角。今天，继续心理学的视角，从物理计算与心智计算的交互角度，探讨移动互联网时代本质与投资机会，同样，希望为新时代来临而兴奋的各位提供一个计算心理学的视角。（本文根据聊天记录整理，较口语，不严谨之处也请谅解。）

1. 移动互联网时代的本质

移动互联网时代涉及到的主要装置（如智能手机，平板）与传统设备的本质区别是，物理距离与心理距离更近，从而使得人们普遍不会将它当做一个简单物体对待，会产生更多心理联系，赋予它情感化与社会化的诸多特征。简而言之，PC难以纳入人们的心理空间，而移动互联网时代的众多基本装置则从一开始就纳入人们的心理空间。这也是移动互联网时代一上来就是一个消费电子为主导而非类似于thinkpad这样的商务电脑大行其道的重要背景。

因此，思考移动互联网时代，需要与传统时代不一样的思维方式，更多地从这种心理联系如何历史形成，如何现实存在以及如何构建未来的角度出发。

在前移动互联网时代，人类的人机互动并非自然的，从物理计算到心智计算，隔了一层，如同鼠标就是典型的例子，更缺少一些主要的感知通道，如触觉。而来自乔布斯与苹果公司的天才设计，使得触觉被率先引入，并使得其成为移动互联网时代标配之一。

什么是物理计算（physical Computing）？来自开源硬件领域的Massimo Banzi，赋予了物理计算一个浪漫的定义：

利用电子零件为设计师和艺术家的新素材制作原型。

更宏大的定义则是来自[维基百科的定义](#)，

物理（或嵌入式）计算，在广义上讲，是指建立互动式物理系统所使用的软件和硬件，可以感知并响应的模拟世界。虽然这个定义很广，足以涵盖的东西，如智能汽车交通控制系统和工厂自动化的过程，它是不常用来形容他们。从广义上讲，物理计算是一种以创意为框架的理解人类的生命之关系的数字世界。...

物理计算，我们可以理解为各项物理参数（温度，声音等等）被物理设备获取，评估，并反馈的一个过程。同样，心智计算（mind Computing）：我们可以理解为各项感知参数被大脑获取，评估，并反馈的一个过程。

传统时代，各项技术的发展，使得人们对物理计算的理解深入，并已经能低成本采集，评估，并传递各项指标，为迈入物理计算时代做好了深度铺垫。移动互联网时代，则使得人们第一次从触觉入手，可以借助于物理设备，直接以触觉的形式，与物理计算过程发生直接交互，从而开启一个心智计算与物理计算交互的新时代。例如，在传统PC时代，我们通过鼠标，可以去操作电脑中的各项拟喻的对象，但是这些拟喻的对象并非真实物件，到了新兴的物联网领域，则使得我们可以让物理部件相互计算并自行优化，从而获得类似于最优交通路线图的效果。而在移动互联网时代，以ipad为典型例子的设备，使得我们可以直接通过触觉，与虚拟物件及ipad各项硬件接口采集的生理数据构成的现实发生交互，并直接获得反馈。

从目前的移动互联网时代的初生来看，这还是一个没有被人们普遍意识到的趋势，甚至在ipad诞生初期，将其看做一个普通的设备的大有人在。

2. 移动互联网时代改变了什么？没有改变什么？

为什么说，移动互联网是真正开启了一个物理计算与心智计算交互的时代呢？

因为，心智在时间与空间上具备连续性。在传统的pc时代或者前移动互联网时代，你必须固化在某个设备之前，而不是设备随时捕捉你的动作，并实时反馈。正是因为随着近些年的科技发展，一方面，通过传统时代的发展，人类对获取各项物理参数，已经足够成熟，到了登峰造极的一个领域，成本也日益低廉。另一方面，过于复杂的交互与数据处理，可以通过云端来处理。

因此，移动互联网时代从这个意义上来说，是人类第一次在历史意义上，具备这种物理计算与心智计算发生大规模可靠可持续性交互的可能性。这是移动互联网时代真正改变的一些东西。正是在这个时代，

- * 我们的微笑面孔（视觉）可以廉价地传递给另一端，并通过社会化的过滤器放大；
- * 我们的声音（听觉）可以廉价地传递给另一端，并通过社会化的过滤器放大；
- * 我们的愤怒（情绪）可以廉价地传递给另一端，并通过社会化的过滤器放大；
- * 我们的空间位置信息可以廉价地传递给另一端，并通过社会化的过滤器放大；
- * 我们的（创业者，说你呢）可以廉价地传递给另一端，并通过社会化的过滤器放大...

而移动互联网时代没有改变的是什么呢？

我们已经对物理计算具备丰富认识，运营商网络也已经足以承载这种流量，但是，我们从来没有系统地认识，心智计算的各项变量如何获取，并以一种自然地形式呈现出来。未来的移动互联网时代，将继续加深我们对这些变量的认识，并通过各类创新的产品与模式体现。

问题的另一端，心智计算如何反馈给物理计算，则在这个时代还解决不了。

这就是移动互联网时代难以改变的东西。我们可以低廉地成本获取各项物理计算的参数，并被人类大脑感知，继而传递给社会化过滤器。但是，在这个时代，我们还难以低廉地成本获取各项心智计算的参数，并反馈给物理设备，更不用说传递给物理设备构成的物联网组成的过滤器。

我们看看视频的数据量，再看看大脑实验采集的数据量，就非常容易理解这种现有科技的局限。

以上，就是在移动互联网时代，我们可以改变的东西，以及在移动互联网时代末期，为下一个时代的来临衔接的东西。

3，移动互联网时代的机会在哪里？

目前，思考解释，寻找移动互联网时代的框架有很多。比如，下面已经被各路创业者纷纷抄袭的商业机会：

粗略罗列，有：

- 1，类似于`evernote`, `dropbox`这样的服务，app构成的软件+云计算后台+支持所有平台的客户端。
- 2，类似于`heroku`, `salesforce`及其`Database.com`这样的服务，侧重云端+前台web，同时也通过app区分，通过api开放；
- 3，类似于`linode`这样的云托管服务，中国也有山寨的。这块产业的技术门槛是能真正开发出自己自主管理平台。
- 4，类似于`vmware`这样的虚拟化公司，这块技术门槛也很高，但前景广阔，中国尚无山寨成功者。这块对移动互联网的价值仍较大，意义主要体现在两端，云端的基础平台以及前端与传统PC交互。
- 5，类似于`Rovio`这样的完全从移动互联网中脱颖而出的游戏开发商。这块是所有人都盯着的市场，说白了，反而没什么投资价值，撞大运的机会比较大。
- 6，类似于`Color`, `Instagram`这类分享照片，或者`foursquare`分享地理位置的移动社交app。移动社交app这块思维密度大很多，第五类商业模式很接近好莱坞电影的商业模式，成功概率偏低，必须靠打造明星产品来获利。而移动社交app这块则跟思维密度很有关系。

好吧，让我们放弃继续罗列俗气的思维框架，直奔主题，移动互联网时代除了以上，主要机会还有哪些？

移动互联网还有个被多数人忽略的蓝海市场。iphone以及ipad的真正意义在于，打通了人类的新的感知通道，触觉从此变为一个人机互动的基础件，同时从时间上可以随时随地对人类经验进行采样。沿着以上思路出发，移动互联网未来将诞生一大批打通人类新的感知通道，比如眼控，脑控，听控等基础件的生产公司。这块是蓝海，也是最优价值的市场。既有制造这些基础件的新型创业公司，也有沿着这些基础件，开发新型应用的公司，还有将这些不同感知通道与传统行业结合的公司，更有集成不同感知通道进行创新产品设计的公司。

解释趋势，应寻找一个最靠谱的变量。解释力最大的变量，就是这个感知通道以及移动互联网在时间以及空间上的便利带来的随身性。比如，视觉的需求，导致运营商网络的优化。继而带来一些变革。这些都是人们看到的趋势。而人们没有看到的趋势，是移动互联网时代其他感知通道的初兴，发育，以及未来壮大的可能性。假设对趋势有更清晰地认识，那么，就容易判断哪些是泡沫，哪些是前景。

比如第一类商业模式中提到的`evernote`为什么在移动互联网时代很不错，它实际上，变革了传统笔记方式，新增了多个感知通道，如`视觉`以及随身性做得很棒。所以市值评估不断增加。

再如，乔布斯这种很少收购公司的人，为什么`09年低调投资一家眼控技术的公司`。其实也是这个道理，只是现在`进展还不是特别快`。一旦苹果的设备可以眼控，想想看，将如何颠覆整个产业？用苹果一贯的风格来说，再一次，改变世界^_~

再如，思考移动互联网领域的游戏公司。为什么《愤怒的小鸟》容易胜出。其实还是感知通道的问题。之前的游戏很少利用触觉。

人们已经看到移动互联网在感知通道与随身性方面的需求：视觉的视频、阅读，听觉的音乐。而开始看到的感知通道与随身性的需求是：触觉以及视觉，听觉的反馈（也就是增强现实）。同时，普遍没有意识到的感知通道与随身性方面的需求，不是当前媒体谈论与创业热点，主要是较低级别的痛觉，温度感觉，嗅觉这方面的芯片及其移动化处理以及更高级别的情绪，记忆，决策等认知主题的开发。

具体而言，解释与理解移动互联网可以寻找无数思维框架，无数名词。而我认为，看这家公司在感知通道以及随身性这两方面的卡位。基本就可以判断出它的未来前景。

4，结束语：Tinkering

Massimo作为一个重要物理计算平台Arduino的创始人之一，还提出了一种好玩的思维模式：Tinkering。什么是Tinkering？在他的书《Getting Started with Arduino》中，他引用了一段解释，如下：

Tinkering是利用你的想象力，创造力及好奇心来主导你尝试一些你不知道该怎么开始做的事情。当你在tinker时，是种没有使用说明，没有失败，没有对错的做事方法。而是找出事情的原委并且重复运用。

让各式各样的玩意儿和机器融合在一起运用——这就是Tinkering。Tinkering最基本的原理，就是形容把玩与提出疑问的过程。

在移动互联网时代，或许，我们更重要的并不是知识迁移，直接套用传统的思维框架与术语来主导自己的产品或者分析框架，而是保持一种Tinkering的心态，玩着上路，还记得你的想象力，创造力与好奇心吗？

文章即将结束，或许，可以好奇地问自己一个`2010年图灵奖得主Leslie Valiant`在《Circuits of the Mind》中思考的问题：

大脑皮层如此脆弱的系统，如何完成复杂而且大规模的计算？

相关阅读：

- 1, 费边·赫墨特(Fabian Hemmert): [手机未来的形态变化](#)
- 2, Pranav [第六感技术的惊异潜力](#)
- 3, Steven Pinker的[How the Mind Work](#)
- 4, Leslie Valiant的[Circuits of the Mind](#)
- 5, [Making Things Talk: Physical Computing with Sensors, Networks, and Arduino](#)

最新的: April 08, 2011

[向前](#) [向后](#)

儒家有士之一：钱穆

春节期间，偶然读到钱穆的书。发现相识太晚。他的很多思维碎片时而不时给我惊艳的感觉。比如关于中国社会与政治的思辨；关于士的作用。钱穆是一位完全自学成才的人才，而建国之后中国六十年的发展又时而不时验证他当年的思想。这是何等思维锐度。

有很多人很奇怪，中国历史上为什么不搞西方民主。钱穆的视角很有趣，他从社会与政治的思辨关系入手。西方是有「社会」，才有「政治」；而中国是有「政治」，才有「社会」。在我分析中国婚恋行为的时候，反复提到中国传统历史上的水患以及大一统的政治制度。其实就是同一个意思。

很多时候，不是中国不需要西式民主，而是水患以及秦帝国这个全球历史上的新事物，使得早期的中国只能由政治来统率社会。这种架构，也诞生了大量中国精巧的心理结构，诸如中国对和谐与面子的重视。

但是到了今天，互联网的发展，已经使得中国在历史上第一次，可以出现真正意义上的「社会」了。今天的水患与大疆域治理也早已不是问题。这个时候，由「社会」影响「政治」，将大有可能。可以说，二千年来自大变局，首先起于秦帝国的郡县制；继而就是今天的互联网。

人们之所以批判钱穆，关键点往往聚焦在，他太爱国，他太歌颂中国历朝历代的政治制度，他太相信历史发展士的作用，他太理想主义。事实上，现时现代的大陆人们，经历了文革，就以为，中国历朝历代没有“士”；也以为，中国未来不可能有“士”。

在这点上，钱穆是个温雅君子，坚定不移地相信士的作用。他的分析角度也很有趣，用士在文化传承上的作用，对历代朝代更替的事实来验证。这点上，我是坚定不移地理解并支持钱穆。何为士？不是匠者。不是官僚。不是书囊。不是商贩。不是群氓。而是那些继承中国传统文化心理结构并将其发扬广大的人。

春秋战国，儒者奔波六国，为自己的理想而战斗，或游说君王，贩卖思想；或自成体系，培养弟子，都在努力地为中国这个大家庭添基石。挖墙角，拿来砸人是很痛快，但是民众的脸上多了一丝血花，更不自信了。儒者，士者，应自信立于天地，在西方思潮汹涌而来之际，独从我那华夏文化中取一钵清水，为此时此刻的民众轻轻擦掉那丝血花，然后鼓励道：前路不孤。

今日中国，可谓命运抉择时刻。唱衰中国论者一日复盛一日。然而，读钱穆，就明白，今日中国，其实还是在沿着历史中的老路。从郡县制开始，到今日的以地方政府而非西式公司为竞争基本单位的经济制度，一脉相承。

资本主义之所以难以在中国历史上走通，钱穆温情地抱怨到：难道我们华夏儿女能怪秦帝国为什么要搞一个那么庞大的帝国吗？是的，古人的智慧不要小看。是一个既定事实造成了更多的既定事实。而不要用头脑中的想象事实来推论既定事实。

中国传统的水患历史背景，使得最早的儒家即出身操持礼仪的人士。这样背景之下，中国最早的儒家格外重视次序与敬天地，君权神授其实在中国从来不深。老百姓与士们，都知道，那个台上的人是很容易替换的。但是大疆域帝国与水患，恰巧需要一个这样的摆设。于是，一个很有仪式感的制度设计就诞生了。这种传统，反映在今天的民众文化心理结构中，就是老百姓对面子与人情的理解与运用。大伙儿都知道，台上与台下的方式是不一样的。你用台下的东西去较真台上的东西，那就是你输了。

文革以及种种敏感词，摧残了这种传统文化心理结构，反而使得现时人们，以为，在今日中国，只需要按照台下的方式生存即可，以致钱穆所理解的士日益稀少。人们竞相比较谁踩人的力度更大，谁更能往上爬；谁更能成为匠者。官僚。书囊。商贩。群氓。

从古至今，中国的儒家一直有两种思维逻辑。对老百姓，也就是儒家所言的庶人，儒家经典推崇的是，仁义礼。“仁者，人也，亲亲为大。义者，宜也，尊贤为大。亲亲之杀，尊贤之等，礼所生也。”这种话构成了横贯古今，一直到今天，中国的资源分配法则。在程序正义上，对于一般老百姓，中国儒家主张的是尊尊原则，从尊卑维度出发，以五伦为纲，在人际互动场合，决定谁是资源分配者；然后根据亲亲原则，从亲疏远近维度出发，决定资源分配的方式，也就是西方所言的分配正义。这一点是现时中国人们比较痛恨，但是一旦身为掌权者，即使分配的是微不足道的资源，也在遵从以上原则。

人们却忘记了，从古至今，中国儒家对士的要求是不一样的，遵从的是另一套逻辑。士者，应有使命感——人能弘道，非道弘人；士者，应以道事君，儒家之大成者，即仁泽辐射群体最大——如朱子所言，仁者如水，有一杯水，有一溪水，有一江水，圣人便是大海水。

庶人伦理——仁义礼；士人伦理——济世以道。这样才构成了一个完整的儒家。不去强制每人成为士，成为圣。但儒家总有一批士人，在历朝历代社会动荡之际，或外族入侵之际，保留文化的种子，最终反哺华夏文化之根。这，才是中华屹立五千年的根本所在。

中国主流儒家为什么从来没推崇过宗教。皇帝重佛信道，很多时候都还得偷偷摸摸。子不语怪力乱神。实际上，这是因为大水患与大疆域治理，使得宗教的作用总是那么可笑。因此，从儒家一开始，就转而用追求内心的强大代替了对神神怪怪的信仰。士，才是我们真正应该追寻的信仰。古代儒者是通过求学，游历，治国，著书，立说，返乡等由幼而长的人生实践，获得心流循环，最终完成对人生意义的心证。今天的儒者同样可以如此。

最新的: March 08, 2011

[向前](#) [向后](#)

产品设计的本质是什么？

卓越与平庸并不是体现在常规工作而是创意工作.社会为你的常规工作付出的是薪水；为你的创意工作付出的是股份。产品设计的本质就是在构建一个放大器。

[产品设计的本质是什么](#)



点击即可启用 Adobe Flash Player

</embed>

View more [presentations](#) from [ouyangzhiping](#).

最新的: January 25, 2011

[向前](#) [向后](#)

《积极情绪的力量》序：迷人的积极情绪

心理学内部有个骄傲自大的说法，心理学家有三个任务：1) 诊断并解决心理问题；2) 让普通人更快乐与幸福；3) 让天才更天才，普通人更聪明，帮助人们充分发挥潜能。然而，心理学家完成了几个任务？当对1887至2000年间的心理学术论文进行检索之后，你会惊讶地发现：心理学家关于积极情绪的研究仅仅是消极情绪的十四分之一。从上述数据来看，显然心理学家失职了。

当心理学家对人类绝大多数心理疾病的诊断、治疗已有充分认识的时候，才发现，心理学已经失去了自己的三大任务——如何帮助人们理解潜能与提升主观幸福感？这个市场基本被成功学占领着，充斥着形形色色的“大师”。在物质日益丰饶的21世纪，以前任美国心理学会主席塞利格曼为首的精英心理学家们联合起来，发起了目前方兴未艾的积极心理学运动，致力于以实证研究为依据，理解人类的性格优势与幸福。

好吧，这听上去似乎就是另一种成功学。事实上，虽然积极心理学的部分研究也致力于帮助人们达到快乐与成功，但是与成功学等的差异在于，它是基于实证科学的研究成果——如同经过严格药物测试，然后由美国食品和药物管理局（FDA）批准的药物与未经实证检验的伪药的区别一样。科学与伪科学的区别在于，科学容易传播与习得，同时可以重复检验；而伪科学则过于依赖你对某位“心理学大师”的理论的崇拜、个人领悟，难以清晰地传播与重复检验。

正是在积极心理学兴起与时代变迁的大背景之下，人们对积极情绪的兴趣与日俱增。实际上，如果我们细数积极心理学，本书作者巴巴拉•弗雷德里克森教授关于积极情绪的“扩展和建构”理论就是那块最厚重的基石。本书作者整合了积极心理学中的积极情绪的十大重要概念，如喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱，依托“扩展和建构”理论，将其治于一炉，称之为积极力（Positivity）。积极心理学发起者马丁•塞利格曼在他的畅销书《真实的幸福》中对作者的成果如此介绍到：“当我第一次读到她的论文时，我大步地跑上楼梯，兴奋地（对我太太）说，‘这是改变命运的！’”

为什么积极情绪能改变命运？当我们读完本书，或许会更容易理解塞利格曼的兴奋。人类正在经历一场新的进化。在远古时代，人类面临的是来自生存的挑战。你我的基因深处，铭刻的是人类的祖先在远古时代对洪水、饥饿、短命、毒蛇的记忆。这些记忆进化而成的情绪，则是人类面临的三大怪物：抑郁、焦虑、恐惧。这三大情绪怪物跨越远古穿越至今，成为今天人类心理疾病的重要来源。然而，随着人类社会的逐步发展，人类面临的是一个完全不同的进化环境：物质不再稀缺，精神的饱满与心灵的愉悦反而成为世界性难题。此时此刻，我们该为五千年之后的子孙们，往基因深处铭刻下什么样的情绪片段？

作者巴巴拉•弗雷德里克森教授率先在心理学领域注意到这种变化，优先将自己的视线从第二次世界大战之后心理学家关注的种种消极情绪投向积极情绪。消极情绪对人类的进化意义更多在于警惕与生理唤醒，那么，积极情绪对人类的意义呢？如同作者所写：

“把你想象成春天里的一朵花，你的花瓣聚拢、紧紧围绕着你的脸。如果你确实还可以看到外面，也只有一点点光线。你无法欣赏发生在你身边的事情。然而，一旦你感受到阳光的温暖，情况就变了。你开始变得柔软。你的花瓣放松，并开始向外伸展，让你的脸露了出来，并拿掉了你精密的眼罩。你看见的越来越多。你的世界相当明确地扩展着，可能性不断展开。”

这段诗意的话描述了作者的积极情绪的“扩展和建构”理论的最核心的内容，你的积极情绪如同那使得花开、使得花灿烂的阳光一样，给你的人生带来更多可能性与开放性。

心理学家一向擅长架构概念与塑造思想。积极力的概念就如同那黑夜中的闪电，给予追求幸福的人新的启示。幸运的是，本书作者不仅擅长实证研究，同时以自己娓娓道来的亲切笔法，向大众读者奉献了一部精品。该书为近些年来积极心理学最重要的通俗著作。在本书中，作者通过成千上万志愿者参与的科学实验，向读者系统回答了积极力从何而来；积极力的十种表现形式；积极力对你我的认知能力、注意力、健康、创造力、韧性与主观幸福感的作用、积极情绪与消极情绪的比率关系；如何提升积极力等启人心智的问题。积极力就如同那位给寂寞冬夜的少年带来许多温暖的少女的名字一样，具备神咒一般的力量。你阅读它、你思考它，你测试它、你理解它、你运用它、你分享它，你的人生就自然而然地发生积极地改变，这，就是积极力最令人着迷之处！

ps: 《积极情绪的力量》一书历经波折，终于正式上市。欢迎各位捧场。该书目前卓越网以及各大书店已经开始销售，[网址可参考](#)

最新的: December 30, 2010

[向前](#) [向后](#)

关于积极心理学的问答

心理学能够帮助人们更快乐吗？答案是肯定的。这就是传说中的积极心理学———门关于幸福的新科学。

一、什么是积极心理学？

随着心理学进入21世纪之后，有越来越多的心理学家关注人类的优势与幸福，以致形成了目前方兴未艾的积极心理学（Positive Psychology）运动。积极心理学在台湾也被称之为正向心理学，在香港则被称之为正面心理学。积极心理学的发端，大家公认以《美国心理学家》2000年发表的塞林格曼（Seligman）与契克森米哈融（Csikszentmihalyi）的论文《Positive psychology: An introduction》为标志

简而言之，积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。它着眼于建立：1) 积极的情绪、2) 积极的个人特质、和3) 积极的组织机构。积极心理学通过三个途径：快乐，参与和意义来帮助人们通往幸福与快乐。

二、什么是积极心理学的应用？

积极心理学的应用是一套技术，基于积极心理学的实践应用。它致力于基于实证科学验证的方法，解决人们生活中非常现实的，需要处理的生活问题，帮助人们扩大和建立积极情绪（如快乐、高兴等），同时专注于如何发挥人类的优势和能力。

三、积极心理学与成功学的区别？

虽然积极心理学的研究也致力于帮助人们达到快乐与成功，但是与成功学等的差异在于，它是基于实证科学的研究成果。大体区别，大家可以用经过严格药物测试，然后由美国食品和药物管理局（FDA）批准的西药与中国民间草药的区别来区分。

你的闺蜜也能告诉你的缓解压力，增强快乐的方法也能帮助你走向快乐。然而，积极心理学家们致力于提供一整套经过成千上万人实证研究的体系来帮助你系统地理解快乐与幸福。

科学与伪科学的区别，在于，科学容易传播、容易习得，同时可以重复检验；而伪科学则过于依赖你对某位“心理学大师”的理论的崇拜、个人领悟，变量与变量的定义很随意，难以清晰地传播与重复检验。

四、积极心理学是谁提出来的？

我们必须特别感谢塞林格曼（Seligman）、皮特森（peter）、契克森米哈融（Csikszentmihalyi）这三位最核心的积极心理学创始人以及迪纳、吉尔伯特、卡尼曼、迈尔斯这些心理学家的努力。更有将近50位心理学家从不同领域，对积极心理学做出了自己的贡献。

这些功成名就的心理学大家，要么曾经担任过美国心理学会主席，要么荣获过诺贝尔奖，他们集体发起了这一场运动，使得它目前日益声势浩大，第一届国际积极心理学大会于2009年6月18–21日召开。安人公司与北师大心理学院、《中小学心理健康教育杂志》等媒体联合举办的第一届中国国际积极心理学与教育大会于2010年8月13日至8月15日召开。

五、积极心理学是学科体系还是一场运动？

严格地来讲，积极心理学区分为严格的积极心理学与狭义的积极心理学。狭义的积极心理学多指塞林格曼（Seligman）的定义以及理论体系。广义的积极心理学则将创造力、天才、幸福、积极情绪、心理资本、人类优势、情商等心理学都囊括在内。

目前的积极心理学教材的撰写体系也多是以塞林格曼定义的积极心理学为纲，然后按照广义的积极心理学处理，从不同的心理学学科中摘取精华，无论这位研究者是社会心理学家还是认知心理学家，无论这位研究者是否将自己贴上了积极心理学家的标签。

由于积极心理学几位核心发起者的强势与较高的学术地位，以致积极心理学所向披靡，所到之处，绝大多数心理学家都不介意给自己贴上这一轮新标签，比如，积极组织行为学诞生了，积极心理治疗也诞生了。最终，甚至用某国际著名杂志的话来说，我们可能会诞生积极的社会科学。

因此，与其将积极心理学称之为一门学科，不如称之为心理学的新运动。

六、积极心理学的核心概念有哪些？

与成功学不同，积极心理学的应用，的确能帮助我们更好地生活，同时，这些概念都不是某位冒牌大师拍脑门想出来的，而是经过大量心理学实证研究的成果。具体而言，积极心理学的核心概念包括这些：

(一) 积极的情绪：你快乐吗？

1、对过去的积极情绪体验：你对以往的生活满意吗？

主要包括主观幸福感、生活满意度、生活质量等相关概念。

2、对现在的积极情绪体验：你能经常体会到浑然忘我的乐趣吗？你会享受现在吗？

主要包括心流、品味、正念等概念。

3、对未来的积极情绪体验：你对未来充满希望吗？

主要包括希望、乐观等概念。

(二) 积极的个人特质：我的个人优势是什么？

1、人类优势标准：此领域最突出的研究成果，是赛林格曼与peter等人编制的个人优势测验。它为研究人类的优势制订了一个国际标准。

在这个标准的2008年10月23日的最新版中，心理学家将人类的优势分成六大类24小类。通过科学的心理评估，将让每个人了解自己的优势所在，同时在生活与职业中，经常性地运用自己的优势，将大幅度提高幸福感。同样，对于小孩的教育也是如此。明白小孩的优势，有意识地培养孩子优势，将让他成长更顺利。

2、其他概念：在这个领域，同时还涉及到抗逆力、归因风格、乐观解释性风格、自我效能、自我决定论、情绪智能、同理心、创造力、幽默等心理学研究概念。某种意义上，这里就是一个大箩筐，很多概念都可以往这里扔。

3、其他体系：该领域除了赛林格曼的标准之外，还有盖洛普的优势识别器，不过它更多用于职场与组织。盖洛普公司围绕优势，建立了一整套优势心理学的体系。

(三) 积极的组织

1、国家的幸福指数：此领域最突出的成果是，2002年荣获诺贝尔奖的心理学家卡尼曼等人的研究，以及盖洛普、healthways等公司，推出的国家幸福指数调查。据言，国家的幸福指数，将逐步代替GDP，开始在一些国家、一些地区实施。

2、心理资本：此领域研究较多的是前美国管理学会会长，结合积极心理学与传统的组织行为学，推出的心理资本理论体系，将组织中的员工的幽默、乐观等种种概念，进行计算、整合之后，来求其对组织营业额等的影响。

七、积极心理学有哪些学术刊物？

目前中文的还没有，英语的有：1) [积极心理学月刊](#)；2) [幸福研究杂志](#)；3) 新推出的国际积极心理学会会刊。

八、积极心理学可以应用在哪些领域呢？

按照成功学、NLP的宣称，似乎积极心理学可以应用在一切领域。然而，科学的做法是用实证数据说话。从目前的研究数据来看，积极心理学的应用在以下应用领域尤其成功：

- 1) 女性的幸福感提升；
- 2) 夫妻家庭关系改善；
- 3) 抑郁症的治疗；
- 4) 领导力训练与员工绩效提升；
- 5) 学生教育；
- 6) 犯人干预。

在以上领域，积极心理学的应用效果得到了大量研究报告的支撑，需要特别指出的是，积极心理学的实践目前仍然是层出不穷，会日益扩展更多的应用领域。

九、为什么女性格外需要学习积极心理学？

在我看来，女性就是自己家里排第一的心理学家。对丈夫的职业压力辅导，需要用到心理学；对孩子的教育，也需要用到心理学；对自身职业能力的提高，还是需要用到心理学。

然而，传统地，基于消极心理学导向的心理学，难以帮助女性完成此一使命。你乐意给自己孩子贴上抑郁症、焦虑症的标签吗？你乐意给自己丈夫贴上职业枯竭的标签吗？

不，热爱生活的你并不乐意。现在，女性有了新的选择，用积极的思维、新科学，来提高家庭幸福感。

十、企业家能从积极心理学中受益吗？

心理学家最主要的战场有两个，一个是家庭；一个是总经理办公室。当心理学家攻下了这两个战场，就意味着心理学的成功。对于企业家来说，积极心理学的应用还是一个新话题。现代企业家、创业家已经习惯了定位理论这些理论。

然而，对于企业家来说，接受积极心理学，意味着他们抛弃贪婪、抛弃对盲目市场份额、企业规模的追求，转而追求员工幸福感、组织创造力。对于中国传统企业家来说，在大的制度与体系没有发生变化的前提下，积极心理学在中国的推广将层层受阻。

对于Web2.0以及新一代企业家来说，积极心理学则反而值得重点学习。在当前经济危机背景之下，美国不止一本刊物，发表过积极心理学如何提升你的业务之类的文章。《商业周刊》前些日子发表的两篇好文，一篇的标题是，企业家的积极心理学的一天；一篇是：[积极心理学如何提升你的业务](#)。这些动态都值得国内企业家思考。

知名的一流思想传播机构，比如《哈佛商业评论》、TED、美国时代杂志，也不止一次邀请积极心理学家们演讲、撰写专文。心流理论提出者的相关文章对互联网创业影响深远。需要特别指出的是，目前，专门写给企业家阅读的，基于积极心理学的商业畅销书也日益增多。比如，《[并非越大越好：引领企业持续成长的真正动力](#)》。

十一、那么，积极心理学还有什么不足呢？

自从赛林格曼的积极心理学重量级论文，2000年在《美国心理学家》发表以来，对于积极心理学的争议一直没有停留过。

最新的一篇有分量的批评性文章来自2009年《商业周刊》对哈佛大学心理学家[杰罗姆·加根](#) (Jerome Kagan) 的采访。

他的批评指出了积极心理学的一些问题：1) 定义含糊不清；2) 积极心理学的干预技巧效果是短暂的、有限的。3) 道德的悖论：部分人的快乐来自欺骗他人以及犯罪。

是的，这的确是当前积极心理学的问题，但是在我看来，这并不是积极心理学的要害。考虑到积极心理学的诞生仅仅才是二十来年，我们也许能够理解，积极心理学为什么缺乏足够“硬”的前瞻性研究。

在我看来，积极心理学的要害在于，如何保证积极心理学的科学性与来自大众的追捧与知识传播之间的平衡。

科学要的是实证数据与严格研究；而普通民众需要的是更有效、更快速的提升幸福感的教程、训练体系。两者某种意义上是冲突的。尤其是心理学没有哪种学科，像积极心理学一样，受到现代商业社会的商业原则影响那么深刻。在《今日心理学》的2009年的文章[《追求幸福》](#)中，敏锐地指出，现代人，也许将追求幸福当做一种功利任务了。类似于积极心理学的学科，在这样的背景之下，当然迎合了大众的需求，将广受欢迎。诸如blog、多媒体演讲、商业公司等传播手段的广泛运用，也部分导致了积极心理学走向流行。

然而，在这种流行之中，赛林格曼等积极心理学核心人物还能持续不断地推出更多原创概念与体系吗？还是最终凭借积极心理学的盛名，不断去掠夺其他心理学分支学科的既有创新研究成果？比如，到目前为止，在积极心理学仅有的三十多种干预快乐与提高幸福感的手段上还能有多大的创新空间？还有多少研究者能够从积极心理学自身学科领域而非借用其他心理学分支领域的概念，还能提出多少类似于心流、抗逆力这样，为人类科学知识做贡献的原创概念或者原创概念群吗？同样，是不是，众多虎视眈眈的致力于赚钱的成功学讲师，一转眼，就可以轻而易举地转型为积极心理学培训师呢？

十二、最后，你还有什么想说的？

如果给积极心理学贴上一个标签，我乐意将积极心理学称之为：基于实证科学的新宗教。积极心理学与东方智慧并不冲突。儒道释，与积极心理学都无关。

不少积极心理学研究者都强调了东方智慧的贡献。甚至诸如正念、心流这样的概念，都与东方智慧中的某些大家的理念直接对应。在不少积极心理学著作中，我们可以读到庄子的逍遥、藏传佛教的内省、儒家的中庸。

与众不同的是，积极心理学研究者致力于扒掉宗教的皮，使用了一系列创新的科学方法，来系统研究人类的优势与幸福。最终，使得研究成果得以归入现代知识传播体系之中，让每个人更好地习得。这也许就是积极心理学最大的贡献。也是积极心理学强调的那些诸如感恩、扬长避短、乐观等等之所以区别于外婆们的教诲的根本所在。

update: 2009年6月3日初稿，2010年9月21日修订

最新的: September 21, 2010

[向前](#) [向后](#)

从人类2.0到心智2.0

对于TED读者来说，或许每个读者眼中都有一个自己关于TED的理解。有的人欣赏TED演讲者的与众不同；有的人欣赏TED演讲者的激情与专注；有的人欣赏TED演讲者的对社会进步的关注。在我看来，TED精神代表着一种人类2.0的精神。什么是人类2.0？我愿意将人类2.0关键词概括为三点：

- 1) 愿景：改变世界。让自己改变世界而不是让世界改变自己，心怀梦想，总在路上。
- 2) 存在：幸福生活。可以慢生活、可以修禅，但是一定不是物质主义者，总是在追求幸福生活而非物质生活，
- 3) 行动：知行合一。对人类美德与善良心怀敬畏，继而让“良知”指挥自己的行动，而不是听从心中的“恶”、容忍社会的“恶”。

可以说，TED的演讲者都是一群异端，普通人能容忍的一些东西，他们不容忍。然后采取行动，最终改变世界。至于演讲的形式，其实反而不重要。因为当一个异端，在某个领域沉浸十年以上，十年以上甚至长达一辈子的生命历程的故事被压缩在短短18分钟，演讲自然会很有激情以致吸引听众了。因此，听TED演讲者的演讲，经常能看到一种内在的、非常自然的自信，而不是外界的声望、地位、金钱等俗物带来的自信。所以说，作为TED观众，或许，我们学习TED，重要的不是学习他们的演讲的形式与具体的方式方法。而是学会，不苟同这个世界。但是又不是做单纯的纸上谈兵的理想主义者，而是以一种理想现实主义者的姿态存在着、行动着。如何做一名理想现实主义者？相信，TED大量演讲者都从不同角度给了我们启发。在TEDtoChina一周年聚会上播放的[赛斯关于部落的演讲](#)，更让我们看到当异端聚集为部落，最终散发出的巨大能量。

借助于Web2.0，开放的TED精神正在被全世界更深入地接受乃至本地化。在这个过程中，作为一名心理学专业人士，我们能有一些什么样的启发呢？在21世纪初，美国国家科学基金会和美国商务部提出了一个宏伟的计划：[《聚合四大技术，提升人类素质计划》](#) (Converging Technologies for Improving Human Performance)。在这个计划中，美国国家科研政策制定者认为，21世纪，有三大重要技术：信息技术、生物技术、纳米技术，而这三大技术应该在认知科学（心理学与脑科学）统帅之下，最终直接提升人类素质。心理学与脑科学的重要性不言而喻，然而，具体如何更好地提升人类素质呢？这就是在TEDtoChina一周年聚会，我与大家分享的《知行合一：积极心理学分享》。

[知行合一：积极心理学分享](#)



点击即可启用 Adobe Flash Player

View more [documents from ouyangzhiping.](#)

对于TED粉丝来说，积极心理学并不陌生，目前已经有将近10位以上积极心理学家分别在TED发表过演讲。可以说，心理学家与脑科学家也成了TED的常客。心理学内部一直有个骄傲自大的说法，心理学家有三个任务：1) 诊断并解决心理问题；2) 让普通人更快乐与幸福；3) 让天才更天才，普通人更聪颖，帮助人们充分发挥潜能。

然而，实际上，在21世纪之前，心理学关于消极情绪与积极情绪的研究论文的比例是14: 1。绝大多数心理学，在中国就等同于《心理访谈》赋予人们的印象：心理学=心理咨询。当心理学家已经能够解决人类绝大多数心理问题的时候，以塞利格曼为首的心理学家突然发现，心理学已经失去了自己的三大任务的后两个市场——如何帮助普通人？这个市场基本被成功学占领着。因此，在物质日益丰饶的21世纪，一些一流的心理学家们联合起来，发起了目前方兴未艾的积极心理学运动，致力于以实证研究为依据，帮助人们更快乐与幸福。好吧，积极心理学家通过数据与研究就能帮助普通人更快乐与幸福吗？不，显然仅仅如此还不够。心理学家一向擅长架构概念与塑造思想。但是对于TED读者来说，更需要的是知行合一，而不是片面的“知”。心理学与脑科学抽象的研究，需要以一种更自然、更Web2.0、更个性化的方式与人类发生交互。

而这，就是目前蓬勃兴起的新运动。我尝试将其命名为心智2.0——以脑科学与心理学实证研究为依据，借助互联网、移动互联网与物联网技术，直接提升人们大脑能力与主观幸福感。[幸福课社区](#)就是我的一个公益性的尝试，里面的幸福账本、瘦身拉力赛受到了用户一定好评。同样地，在西方，已经有了大量的商业尝试，也出现了一些成功例子。比如，借助物联网的RFID技术跟踪人们睡眠与饮食的[fitbit](#)；又如，借助互联网与移动互联网，开发直接提升人们主观幸福感的iphone App与Web App的[happier.com](#)与[Signal Patterns](#)两家公司。再如，通过结合心理学的社会榜样激励、瘦身心理学来帮助人们减肥的上市公司[weightwatchers.com](#)以及位列Techcrunch50强的[healthywage.com](#)。

人类2.0、Web2.0、心智2.0，无非是种种为了加深读者印象而强制赋予读者的标签。当你站在历史长河上来看，逝者如斯夫，1.0也好，2.0也罢，都是历史长河上的小小水滴而已。享受当下、感恩过去，乐观面对未来，或许，这就是历史给予我们的积极心理学实践口诀，也是异端之所以能坚持下来，并成为自己所在的异端部落领袖的真意吧。

最新的: October 29, 2009

[向前](#) [向后](#)

《积极心理学团体活动课操作指南》后记

心理教育 2.0——积极心理学在学校应用的未来

许多在一线心理教育工作过几年的老师都会提出一个问题：学校心理健康教育怎样才能从表面走向实质？不同的研究者从不同角度给出了自己的解决方案。积极心理学代表了近些年来心理学家的努力。我们可以粗略地将传统心理学为理论基础的心理健康教育称之为心理教育1.0时代，未来以积极心理学为基础的学校心理健康教育称之为心理教育2.0时代。

虽然1.0与2.0的这种划分在真实时空中并不是截然对立的，界限也较模糊，然而，从传统心理健康教育课到幸福课®，我们还是可以很明显地看到，与心理教育1.0时代相比较，心理教育2.0时代存在以下显著差异：

1、关注议题不同：心理教育2.0更关注人类优势与潜能而不是人类不足

如果说心理教育1.0时代关心的是问题学生、特殊群体学生，日常工作主题是心理档案甄选、个体心理咨询。心理教师成长训练与心理健康教育重心多在于具体的一对一咨询技巧以及团体训练。那么，在心理教育2.0时代，正如《积极心理学团体活动课操作指南》本书目录所反映的一样，我们更应该关注：如何发现并利用青少年的个人特长（积极优势）、如何帮助学生更快乐（积极情绪）、如何建立良好的人际关系（积极关系）、如何从灾难与挫折中重生（积极应对）、关注如何帮助学生激发内在动机，实现目标（积极成长）及如何创造一个快乐的学校环境（积极组织）等六大积极心理学视角的新兴主题。心理教师成长训练与心理健康教育重心在于心理培训与团体心理活动训练课程设计。

不仅仅是新兴主题，即使是心理教育1.0时代已经存在的古老议题，心理教育2.0时代也采取了不同的视野。例如，学校如果需要了解孩子的心理健康状况，从而开展有针对性的心理干预工作。需要使用科学的心理评估工具来进行测评。但是，现有的心理健康测验通常关注的是学生“消极”的一面，较少关注学生“积极”的一面。比如SCL-90作为使用频率较高，从国外引入修订的量表，它的题目多数来自临床研究。然而，中小学生作为特殊的施测群体，年龄小、受暗示性强，因此容易导致测量结果为心理异常。从对近十年内地青少年心理健康研究回顾来看，可以说，国内目前青少年心理健康异常指标较高与所采取的工具有一定关系。安人公司出品的《青少年心理健康综合测验》则从积极心理学角度做出了新的努力，不仅关注心理教育1.0时代的抑郁、焦虑等“心理痛苦”指标，同时还关注青少年的乐观、求知欲、创造性等“心理幸福”指标。

2、定位不同：心理教育2.0是幸福教育而不是问题教育

如果心理教师自己以及学校校长将心理教育定位于问题教育而非幸福教育。心理教育始终与抑郁、考试焦虑、孤独症这样的问题打交道，那么，心理教师与心理教育的价值往往难以体现。对于校长来说，如果始终看不到心理教师与心理教育的实际产出，那么，实际支持势必减少，最终会陷入一个恶性循环，日常心理教育工作流于表面。心理教育2.0时代的出发点则明显不同——我们致力于给学生上幸福课®。心理工作者致力于结合积极心理学技术，帮助青少年解决实际问题。

例如，本书第三章《学习风格》部分介绍的“思维导图”是很有用的方法，那么，是不是可以介绍给学生呢？短平快地帮助学生提高学生成绩，相信学生与学科老师都会很喜欢。又如，目前中小学小胖子越来越多，体重管理可以说是当前健康心理学的热门研究话题，本书第十三章《目标抉择与执行意图》介绍的“执行意图”概念将帮助学生更好地进行体重管理。

再如，以当前热门话题网络成瘾为例。当前市面上流行的网络成瘾治疗方法多数仍是“问题导向”，针对青少年的问题行为开展形形色色的特训。然而，仅仅关注青少年“不好”的一面，孩子们就会更“好”地成长吗？研究发现，并非如此。实际上，青少年对互联网的病理性使用与整个社会大环境、学校家庭小环境及个人人格特质有关。在中国社会转型的关键时刻，仅让孩子承担这一责任，有违学术常理。研究指出，多数网络成瘾者会失去对时间的知觉，产生了一种积极心理学家契克森米哈融(Csikszentmihalyi)所言的“心流体验”(英文为flow，是指当人们全力投入某种活动时可能获得的一种独特的巅峰体验，更多介绍参考本书第六章《心流体验》)，全神贯注地投入到网络游戏之中。如何让青少年在日常生活的其他地方也能体验到更多的“心流体验”，最终摆脱对互联网的单一依赖？

3、受益群体不同:心理教育2.0让更多普通人而不是少数人受益

1913年,美国学校心理健康工作者仅有115人,到了2000年,已有22000–25000全职工作者;1934年,每6万美国学生,拥有一名全职学校心理健康教育工作者;到了2002年,每1800名美国学生,拥有一名全职学校心理健康教育工作者。随着近些年,国家对心理健康教育的日益重视,中国的心理学事业同样正在急剧发展。与美国相比较,由于中国人口繁多,每位心理健康教育工作者需要服务的学生更多,如果试图更好地服务1800名以上的学生,我们能够依赖传统的一对一心理咨询技能吗?

不,显然不能。从实践经验来看,一名好的心理咨询师一月只能服务50名不到的客户;一名优秀的心理教师可以同时面对2000名学生。这一切,就意味着心理教育关注的重心应从问题学生到一般性学生;从心理咨询技能到心理培训与心理训练课程设计。当积极心理学与青少年实际需求结合起来,心理教师对学校的价值将急剧放大。

无论如何,中国心理学自改革开放之后重新恢复,到目前为止,还不到三十年,与欧美相比较,还是发展初期阶段。在这个阶段,从理论到实践,总会是问题多于答案。一方面,我们要很生猛地用短短几年时间消化某个领域西方心理学几十年甚至数百年的研究成果;另一方面,我们还得打破种种国情、人际关系以及物质条件的束缚,进行本土特色的创新甚至完全颠覆。因此,行路者难。

所以,多做一些事情比不做好,《积极心理学团体活动课操作指南》这本书正代表了安人公司的这种理念。在来自全国多位优秀心理教师与教研员的大力支持与配合之下,经过一年左右的策划与长达半年的集体写作,最终确定了一个兼顾理论与实践的框架,将积极心理学与团体心理活动课结合起来,更好地帮助各位读者了解并运用最新的积极心理学技术。

在图书即将正式出版之际,我们特别感谢各位浏览样稿之后,发来热情洋溢的推荐语的心理教师、校长与教研员,以及为本书撰写推荐序的人大博导、学校心理学专家雷雳博士;心理教育专家、《中小学心理健康教育杂志》主编陈虹女士。最后特别感谢的是,在积极心理学作为一种新兴思潮,正在心理教育领域大规模普及的时候,即敏锐发现积极心理学与学校心理教育结合的价值,并努力推动本书问世的策划编辑李欣伟女士。

作为一种新的尝试,本书难免有一些不周之处,在安人公司旗下[安人心理](#)的官方网站,各位读者可以及时下载到最新的勘误表及部分配套资源。同样,非常欢迎各位读者主动联系我们,无论是批评指正还是关于积极心理学的任何问题,我们都乐意收到您的反馈。

2009年9月29日

最新的: September 29, 2009

[向前](#) [向后](#)

如何提高创作型任务的效率? (Mac版)

这是一个对[windows版本](#)的补充。随着ios的流行及Mac在创意产业的传统优势,国内Mac用户日益增多,因此特别根据作者使用Mac的经验,补充介绍Mac操作系统下的有关工具。

1 Mac与Windows设计原则的差异

Mac是苹果公司设计开发的一款广受好评的操作系统。如果尝试总结Mac与Windows最大的差异,或许关键字在于:注意力。MacOSX以简洁的设计取胜,甚至强迫用户将注意力聚焦在当前工作之上。Windows系列操作系统设计,相对而言,缺少一个统一并且强硬执行下去的注意力法则。在Windows上,你可以看到大量分散你的注意力的软件设计,同时,在Windows上,格外泛滥你可能只需要20%功能,但是不得不受到其他80%的功能设计带来的诸如升级、数据维护等复杂操作的干扰。

Mac与Windows对注意力关注的不同,几乎处处可见。以下以多窗口切换为例,进行简单说明。现代操作系统的多窗口设计,使得人们较易采取一种多线程的处理方式处理任务,比如开着QQ、MSN、Gtalk、skype等聊天工具,同时听着音乐,写着文档。这是互联网时代人们习惯的工作娱乐方式。虽然实践的发展,向人们提出了多线程处理任务的需求,然而,由于Windows下欠缺便捷的、形象的窗口切换工具,使得Windows下,人们较难摆脱多窗口工作情景对人们注意力的干扰。在Mac下,借助苹果公司创新的Spaces功能,可以快速地切换桌面。例如,我们可以开设2个桌面,一个用于处理杂物,在这个桌面上,开着下载、日常沟通、邮件等较容易分散注意力的任务窗口;另一个桌面则专注于创造性任务,比如写作、翻译、编程或者其他视频处理、图像创作等创意工作。在Mac下,这种切换很炫也很自然,更重要的是:实用。配合动宾结构的QuickSilver,你更可以为所欲为地自然切换多窗口工作情景。QuickSilver对于一些电脑玩家来说,或许是为数不多,Windows下没有同类替代品的软件之一,可以轻松地指挥自己的Mac。

类似的例子,在Mac上随处可见。多数Windows下的程序,在Mac下,如果界面不简洁,总会显得有些格格不入。以写作程序为例,Mac上的多款写作程序都具备全屏写作模式,比如WriterRoom进入界面伊始,自动淡化当前其他所有窗口,仅呈现黑底白字的全屏写作界面,强迫你关心写作而非格式化。同样,在其他软件应用领域,你也可以看到大量类似的例子。苹果公司作为一种与众不同的硅谷精神的“传销”头头,很好地维持了整个Mac生态链对用户注意力的关注,微软在这方面,则逊色较多,在Office系列中的全屏模式,往往你是阅读者而非创作者。

不仅仅是对你的注意力的关心,同样,Mac上,格外关心你的创作任务输出的成果——比如你的ppt的听众的注意力。以ppt写作为例,作者作为一名曾经的管理咨询顾问,拥有大量ppt报告。当作者尝试将这些ppt导入到keynote中,作者发现,超出四个层级以上的ppt文件,在keynote中显得格外别扭。在放弃复杂的构图之后,尝试将7个层级关系降到三到四个层级关系,嘿,一份很酷的keynote文档就自然诞生了。是的,其实你的听众并不需要7个记忆组块,对于他们来说,或许一、二、三就足以明白你要说的是什么。当尝试让听众注意更多,反而让听众丧失了注意力。这样的原则不是你不理解,然而,某种意义上,Windows下的powerpoint设计软件在助长你向听众灌输更多,以致作者曾经的同事们,甚至用powerpoint来写书。(真人真事,还不是一本书,而是一整套已经正式出版的书。)在Keynote下,如果你写字写多了,马上会觉得这张ppt很别扭。

诺曼

Mac与Windows为何不同?除了硅谷狂人乔布斯的贡献之外,少不了一位作者尊敬的心理学家的贡献:诺曼。谁是诺曼?这是一段来自网友的介绍:

最初从苹果公司的人嘴里听到“User Experience”这个词,还是十多年前的事情。当时该公司副总裁之一的唐纳德·A·诺曼(Donald A. Norman)就有一个“User Experience Architect”的头衔。诺曼是世界上著名的认知心理学家,作为使用方便的用户界面设计方法的知名人士,现在还被人们念念不忘。苹果公司赋予他的使命之一就是将User Experience观念根植于苹果公司。尽管现在他已经离开苹果公司多年,但许多职员仍将这个词语挂在嘴边,这一事实让人们看出他立下的功劳。

虽然诺曼本人在苹果公司工作的年限并不长，但是，可以说，从诺曼开始，心理学开始大规模介入信息产业，在上个世纪80、90年代开始，以诺曼为首的实践派，确定了以用户为中心的理念。作为一名思想远胜演讲能力的心理学家，关于诺曼的贡献，阅读他的书与博客，会更直接。以下为作者推荐的诺曼的一些延伸阅读资料：

- [诺曼的个人网站](#)
- [诺曼联合创立的公司](#)
- [诺曼死党Jakob Nielsen的可用性名站](#)
- [诺曼的TED演讲](#)
- 诺曼的书：[设计心理学](#)，开创流派的经典著作，不过内容有些滞后，基本停留在上个世纪末的认知心理学的水平，与其说是一本论证严谨的学术著作，不如说一位咨询顾问借助认知心理学框架解读创意产业
- 诺曼的书：[情感化设计](#)，较新，对今天理解Web2.0与当代创意产业参考价值很大，我个人更乐意将情感化与社会化视为互联网发展的两个轮子

2 Mac 、Windows下的效率工具

在前文[如何提高创作型任务的效率？](#)中，作者列出了Windows下常见的一些改善创意工作的工具，对照前文，推荐一些Mac下的工具。

需要说明的是，以下仅为作者个人体会，作者无意卷入不同操作系统与软件的粉丝之争，作者个人的日常观点是：什么样的工具适合干哪一件事情，就用哪款工具，而非用工具束缚人，或者人为神话某项工具。

类别	作用	Mac系	Windows系
GTD工具	时间管理，清空大脑零碎思想，促进下一步行动	不推荐	不推荐
时间跟踪工具	自动化跟踪日常使用电脑的时间分配	rescuetime	rescuetime
快速定位与文件快速查看工具	快速定位到常用文件夹或常用软件	QuickSilver (Alfred)	Total Command
文件快速搜索	快速搜索文件或工具	spotlight/Easyfind	Google桌面搜索/Everything
多桌面切换	保持桌面与工作环境的干净	expose和spaces	Virtual Desktop Manager
笔记工具	用于记录心得、读书笔记、摘录网页	notes	evernote
自动化浏览器工具	用于自动执行有一定规律的操作	imacros	imacros
写作工具	写作工具	TextMate	word
ppt制作工具	用于演讲及交流	Keynote	powerpoint
文献管理工具	管理论文、图书等文档，并生成特定引用格式，在线检索某领域文献分布	Zotero	NoteExpress
音频备忘工具	日常重要沟通或演讲，音频备忘	Audacity	Audacity
增量备份工具	自动增量备份文件	time machine	Fastcopy

3、题外话：我应该选择Mac吗？

对于创意产业的从业者来说，选择Mac，或许是应有之意，正如最近入手imac的朋友[rita所言](#)：

上个礼拜的“与内心的艺术家约会”，我实现了一个长久来的愿望：拥有一台属于自己的苹果机。

我们选了24寸大屏幕的imac，我当然不能说不高兴，不过，就像当年我拥有三星i8一样，拥有imac带给我的除了高兴，更多的是一种沉甸甸的感觉，有点类似于责任感。

我想这份沉甸甸来自于我的两个认知：1) 我觉得，任何我一直想要而最终获得的东西都是上天赐给我的礼物，所以我有责任把它们用好，为世界创造价值；2) 我知道，我又将开始一段漫长的旅程，与这个现在还比较陌生的大个子相互了解，培养情感。这对缺乏耐性的我来说，是一个颇磨人的过程，有时候我甚至会很烦躁。了解完全陌生的东西需要很多、很多耐心。

老danny说有了这么一台创意利器，他很期待我能创作出更多富有创意的作品来。我也这么期待自己。不过我可不认为，单单凭借优异的工具就能创造出好作品来。就像团队成员间的相处，我与imac之间也需要经历长期的磨合：相互了解，相互欣赏，相互包容，在彼此间慢慢孕育出一个神奇的气场。这个气场、这份情感，才是孵化创意作品的源泉！

但愿在不久的将来，我就可以找到与imac成为朋友的感觉，然后让我们一起为世界创造一点有价值的东西。

对于从事专业工作，比如心理学研究或应用的人来说，Mac虽然也有spss、Matlab、R等软件的mac版，足以应对绝大多数日常应用。然而，Mac有一点需要格外注意，由于心理学科研对反应时、EEG等参数要求较多，一般进行数据采集的时候，常会锁定屏幕与键盘，避免用户或来自其他程序的干扰。而DMDX等依赖反应时的软件，多是Windows版。如果尝试使用虚拟机加载，经过作者测试，无论是vmware fusion还是Parallels，两种虚拟机均无法加载。这么一来，不得不开机重启，切换到boot camp下的Windows界面。这一点是格外需要注意的。

对于日常创意工作者，如果较多依赖中文文字进行写作或者翻译，必须正视Mac的缺点：在中文软件与中文资源支持上弱于Windows。如前所述，目前Mac下与写作有关的软件，在中英混排、中文输入法、宋体呈现、中文拼写检查、目录引用自动生成五者支持上较弱。

无论如何，Mac为人们创造了一个新的创意环境，值得你去关注与尝试，正如[这位程序员朋友所言](#)：

我总是和朋友说，我其实是双痛苦：用Mac的时候，我很痛苦，因为我用不了招商银行的网上银行，也不能看凤凰宽频，有些应用程序的效率在Mac上实在是不怎样；用Windows的时候我也很痛苦，我习惯了使用Expose的功能，我把鼠标甩到屏幕的右上角，但是Windows没有反应……所以我是双痛苦，我既了解Windows也了解Mac OS X，我很清楚各自有什么缺点和优点。

但是这里有一点要注意-----当我只用Windows的时候，我并不知道Windows的缺点，我以为自己生活在一个完美的世界里。

这个逻辑是非常诡谲的：世界上一个完美的东西因为另外一个不完美的东西变得不完美了。换句话说，我原本拥有一个完美的东西，现在拥有的两个东西都是不完美的。但是，我因此就损失了么？在换一句话说，我退步了么？答案相反，我比以前进步了。……

苹果电脑Mac OS X现在在中国，大多数人是不适用的，主要原因是还没有普遍获得中国软件/游戏开发商的认同，暂时还是少数人的玩具。但还是有一些人合适，就是那些有独立思考的能力，喜欢了解新事物，不害怕打破习惯，接受世界不太完美，但希望对世界有更多认知的

人，当然你还要愿意为了解新事物付一点钱和时间。我还是看好Mac OS X，因为世界是变化的，今天我们看到一定的东西，明天很可能就不是这样的。

##相关阅读

[如何提高创作型任务的效率？](#)

最新的: July 28, 2009

[向前](#) [向后](#)

什么是抑郁症、心境障碍与双相情感障碍？

摒弃政治因素，对于[邓玉娇事件](#)感兴趣的是，其中涉及到的三个心理学名词：抑郁症、双相情感障碍、心境障碍。在这里，为大家简单介绍一下。

目前，中国的司法系统对心理学是比较重视的，从作者本人合作的监狱、司法局、劳教所来看，都有专门的工作者负责。在司法系统，尤其是监狱系统中，心理问题直接牵涉到相关的“改造”待遇。一般来说，“罪犯改造手册”会提到两类特别的：“由于精神疾患而限制刑事责任能力”；“精神疾患，严重影响改造生活和改造秩序的”。对于两者，“待遇”各不相同。

邓玉娇事件中提到的较多的抑郁症、双相情感障碍，一般属于“罪犯改造手册”中的：“由于精神疾患而限制刑事责任能力”这一类。在这一类中，一般包括精神分裂症、幻觉—妄想状态、双相情感障碍、精神发育迟滞、精神病、癫痫、冲动性人格障碍、抑郁症、偏执状态、癔病十类。中国目前在此类标准的划分与国际标准有一定区别，更多是依据中国自行开发的《中国精神疾病诊断标准》（[CCMD-3](#)）。国际上则较多依据美国精神病学会（APA）1952年组织精神病学家编制成功第一版，1987年开始发表第四版，也就是现在通用的[DSM-IV](#)。

那么，什么是抑郁症？什么是双相情感障碍呢？一般来说，司法系统中不少“罪犯改造手册”如此界定：

双相情感障碍：主要表现为以抑郁发作开始，多数具有抑郁和躁狂的双向发作。

抑郁症：主要表现为心境或情绪低落，兴趣缺乏以及乐趣丧失。

可以简单地这么理解，双相情感障碍是一种会包括抑郁、躁狂的不间断循环心理障碍。而抑郁症则往往以两月以上的心境低落、穷思竭虑为特征。在临床心理诊断与治疗的时候，抑郁症的优先级往往更高。

那么，什么是心境障碍？在临床心理诊断的时候，无论是双相情感障碍还是抑郁症，一般都划分为心境障碍类别下。一般通俗地理解，可以理解为一种人类的情绪障碍，无论是悲伤还是兴奋，都比别人的情绪来得更猛烈。

三者的关系如下图所示：

抑郁症与心境障碍等的关系

邓玉娇本人的情况究竟是如何？从有关报道来看，并不透明。早期报道为抑郁症，而抑郁症患者不太具备攻击性行为。同时根据是否吃药来推论，也较不严谨。中国对于心理科普的不足，使得不少人会误判自己为抑郁症。将抑郁症与其他维权行为绑定在一起，则更是笑话了。而到了今天，则多了一个躁狂症，变成了双相情感障碍。有关部门试图为自己整理一个容易被民众接受的逻辑。至于负责临床心理诊断工作的司法心理工作者，在体制的束缚之下与《国家精神卫生法》长达20多年的难产之下，如何保持专业水准与职业操守，是一个不是问题的问题。

精神疾病在中国日益泛滥。权威医学杂志《柳叶刀》上周公布了一项调查研究，显示中国患有某种精神疾病的人数远超预期。

北京心理危机研究与干预中心在2001至2005年间，抽样调查了青海、甘肃、山东、浙江4个省6万3千人的精神疾病问题，显示有17.5%的成年人至少患有一个月的一种或多种精神疾病。四分之一的被调查者表示，他们所患的精神疾病“中等程度”或“严重”地影响了他们的生活，只有五分之一的人寻求了专业帮助。调查估计，中国大约有1亿7300万成年人患有某种精神疾病，其中的91%大约1亿5800万人从未接受过专业治疗。中国女性最为常见的精神性疾病是焦虑症，男性出现因酒精引发的问题比妇女高48倍。乡村居民比城市居民更可能患有抑郁症和酗酒。

对于民众来说，如果2009年年底即将出台《国家精神卫生法》不能保持自身的司法独立性与执行力，那么，在这种人人都可能是抑郁症的局面下，一旦由于利益关系，将精神疾病与司法绑定在一起，那么将产生极其可怕的后果。同时真正需要关怀的心理障碍，有谁来关注？

最新的: June 17, 2009

[向前](#) [向后](#)

如何提高创作型任务的效率？

本文从自身的实践出发，介绍了使用电脑工作的时候，如何利用积极心理学原理与一些软件，优化创作型任务的效率。

诸如写作、翻译这些事情，都是很需要创造力与专注力的任务。除了翻译、写作之外，信息时代的工作离不开电脑了，那么，如何更快乐地使用电脑工作呢？

1、调整你的目录结构：搜索而非查找

知识性工作，打交道最多的是电脑。通过对目录结构的调整以及分析，将最需要创造力与专注力的工作，放在目录结果的常用位置（使用TC软件），将大幅度提高自己对创造力任务的关注。作者之前的目录结构是：公司管理，然后按部门细分，部门之下又按照项目或者客户名称细分。然后个人文档又分成另一种目录结构。结果文件夹层级非常深，同时较不体现任务的优先级。参考积极心理学的有关原理，调整之后的目录结构改为：

1-个人效率 2-创造乐趣 3-管理艺术 4-公益传承 5-历史记忆 6-资料库 999-大箩筐

在调整之后的目录结构之下，尽可能打破部门与项目的局限，而是采取一种较扁平的目录结构（使用google桌面检索工具），最终强迫自己将注意力集中在创造性任务之上。同时与传统的目录结构最大的区别，在于，多了一些积极情绪暗示词汇。比如以前的《欧阳的个人文档》更新为：《个人效率》。《欧阳的公司文档》更新为：《管理艺术》。传统的分散在不同目录结构下的创造性任务，则单独用一个《创造乐趣》的文档来归类。

涉及软件或网站：

- 1) Total Command：通过对TC的常用目录结构的使用以及F3、F4键的使用，可以快速查阅一篇文章以及设置自己的常用目录。
- 2) [Google桌面搜索](#)：按Ctrl两次，即可快速检索。

2、系统化你的知识结构：快速降低专业知识学习门槛

网络时代的学习主要有三种方式，1) 通过资料学习；2) 通过身边的人学习；3) 通过网络社区的关键人物学习。

对于前者来说，应尽可能依赖系统化的知识体系，比如专业论文以及图书，而非网络零散检索。通过noteexpress的文献检索功能，可以快速了解到某领域的专业知识分布状况。通过专业图书以及专业pdf下载网站，则可以快速下载到某个领域的最新电子版图书。（个人比较推荐对rapidshare的搜索引擎）而通过noteexpress的批量附件链接功能，可以快速链接你以前下载的大量论文或资料。

对于后两者来说，通过对博客而非网页的检索，可以快速了解到在某个新的领域，有哪些人在关心。（使用google博客检索与google reader的查找功能）

涉及软件或网站：

- 1) NoteExpress文献管理软件：国内No.1的文献管理软件。[网址](#)
- 2) [google博客搜索与google Reader](#)：通过这两者，可以快速找到某个领域的关注者、研究者。
- 3) [rapidshare文件搜索引擎](#)

3、设置你的优势时间：心流时间，请勿干扰

现代工作环境，是非常不利于产生心流的。什么是心流？可参考我的文章：

当人心中有个目标，又有足够的“巧力”时，他与目标之间的距离会在自己可见的范围内，他的心中就会形成一种叫做“挑战”（或更清楚地说，应是“见猎心喜”的力量，使个人的行动与环境的反馈之间形成“立即明晰”的互动，个人意识的注意力被立即的反馈攫住，而环境也逼迫着个人意识作出回应，就像乒乓球高手相互对打，小球成为两人之间意识流动的媒介。这时的意识状态，契克森米哈赖教授称之为“心流”（flow）。

一些诸如接电话、网络聊天的事情，都会阻碍进入心流状态。因此，可以根据自己的作息时间，设置一个自己的优势时间。在这个时间段，关掉干扰注意力的工具，同时专注于容易产生心流的任务，比如写作、翻译、思考。在自己的优势时间，则尽可能不要去干自己的不容易产生心流的任务。

那么，如何分析自己的优势时间呢？一方面是根据经验以及作息时间来统计。另一方面，可以使用电脑统计软件，根据统计结果，看自己在什么时候，聊天比较忙；什么时候，比较容易进入较好的工作状态。

涉及软件或网站：

电脑使用时间记录软件：有[RescueTime](#)等很多款。

4、专注于任务而非工具：使用web软件而非本地软件

使用界面更简洁、更友好的web化软件而非传统软件：因为功能的缺失，会使得自己将注意力集中在任务本身而非工具本身上。

word的设计实质上是不符合心流或者心理学原则的。从心理学上而言，它存在两个致命缺陷：1) 它分散了人们的注意力，提供了太多功能，让人们将注意力集中在格式化、排版而非创作之上；2) 不存在版本自动跟踪功能：呈现在你面前的总是完美的稿件，如果是乱七八糟的稿件，在word里面会非常难看，最终让你难以下笔，一些写作的零散想法，也不好意思写在word里面。

我个人更推荐使用google文档写作。因为google文档的功能、界面非常简洁，同时是实时保存自己的任何变更。这样强迫你将注意力放到写作上，而非word提供的其他辅助功能。原来用word写作，可能我担心写错、将精力放在排版上，总会希望思考特别完善再来落笔。而google文档的随时记录更新的模式更符合人类自然认知——你并不需要一次就做对，想到哪里写到哪里。反正一起变更都有记录。

更有吸引力的是，Google文档的界面的下拉非常舒服，没有一次性写完的压迫感。因此，可以将文档涉及到的相关零散参考资料也随时放进一个文档之中。当然，google文档方便的共享功能更不用多说了。

涉及软件或网站：

- 1) [Google文档](#)
- 2) [rememberthemilk使用软件](#)

5、自动化重复性任务：减少使用鼠标的机会

人们之所以往往难以改变自己的行为模式，因为常常要面对枯燥的重复性任务，而非类似于最近发展区的心流任务。

知识性工作，很大程度是输入与输出字符串的问题，为了提高输入输出的效率，可以参考《卓有成效的程序员》这本书的思路。尽可能地将自己的工作自动化，减少使用鼠标、人工操作的机会，多使用键盘或者使用脚本来自动化操作。可以尝试学习一门近期流行的编程语言，比如欧美心理学家用得非

常频繁的python或者R。随着现代计算机的发展，脚本日益容易使用。脚本与窗口界面程序的最大区别，就在于可以保留你处理任务的逻辑、流程，并且可以重复、自动化。而窗口界面程序，需要你无聊地一次又一次去计算某个维度对应的题目。一位好的心理测量研究者，可能撰写一个测验的处理流程，需要半天时间写脚本。但是未来他的接手人，只需要10分钟运行脚本，即可得出结论，同时其他心理测量研究者可以对他的脚本进行审查，以找出他的错误之处与改善之处。

对于一些浏览器任务，比如重复填写表单，则可以使用firefox的imacros或者firefox的自动表单之类的插件。

涉及软件或网站：

- 1) [R语言](#)
- 2) [python语言](#)
- 3) [ruby](#)
- 4) [自动化浏览器任务](#)

6、准备大箩筐：归档零散思想或者生活目标

对于热爱生活的MM来说，会给自己的家里准备多个色彩鲜艳的纸盒或者箱子，拿来收罗杂物。同样，对于自己的零碎思想，也可以准备一个大脑的大箩筐，将零散想法、创意、灵感，以手写、手机写、在线写等多种方式，写入evernote之中，并将其同步到evernote的网站，随时随地查看。当然，你也可以使用其他的类似软件。

还记得你年少时的梦想？因为生活的压力，是不是慢慢地忘记了那些梦想。然而，这些世界上，同样存在一批理想现实主义者，坚持一定要改变世界而不是被世界改变自己的理念。这样的人，有苹果公司的乔布斯；有Patagonia公司的Yvon Chouinard。如果希望记录自己的零散的梦想或者提醒自己，可以使用时间管理软件，来对生活归档。比如：[rememberthemilk](#)

涉及软件或网站：

- 1) [evernote](#)
- 2) [rememberthemilk](#)

7、分享主义：促进你的创造力

心流理论创始人契克森米哈赖教授在鼎鼎大名的心理学家斯腾博尔格主编的《创造力手册》中指出，创造力并非心理学家所想象的那样，是个体特质论的，而是系统论取向的。他写道：

30年前当我开始研究创造力时，像大多数心理学家一样，也相信它纯粹由内部心理过程构成。我认为，人们可以通过研究产生新颖性的那么个体的思维过程、情绪和动机来了解创造力。但是年复一年的工作，令我变得沮丧。在对艺术家的跟踪研究中，越来越清楚的是，一些最有创造性潜力的人却停止搞艺术而追求了通常的职业，而另一些看来不太有创造性个体特征的人却坚持着，并逐渐创造了被誉为重要创造性成就的艺术作品。

爱因斯坦的相对论是体现创造力的成就。但是按照心流的创始人的观点，这种成就必须依赖专业社群，这个专业社群往往比人们想象的要小得多。据他指出，只要少数物理学家的承认，爱因斯坦的理论就会进入现代学科体系的传播体系，爱因斯坦的创造力因此得以发现、传播。成千上万的人就接受了这一微小领域的判定，在并不理解它的情况之下，惊叹爱因斯坦的创造力。

从这里引申出来的观点即是，人才很多，但是被大家知道、承认的创造力人才不多。绝大多数现代企业制度的设计是不利于创造力的体现的。因此，我们可以给自己创造一个更有利的微观生态环境，采取分享主义的取向。通过twitter、个人博客、sns社区等多种渠道，将自己的思想分享出去，同时，介入专业社群体系。当得到专业社群的反馈，这种创造力慢慢地就形成良性循环，最终不断地产生心流。

对于这种现象，著名心理学家，斯坦福教授德韦克提出了一个非常精妙地理论体系：心理定向（Mindset）。在她的书《心理定向与成功》中，她问道：为什么一些人常常相信智力是不能改变的，对于任务的挑战，倾向于从自己的智商出发；而另一些人则常常相信智力是可以改变的呢？前者，她称之为：固定型心理定向；后者她称之为成长型心理定向。

对于一些既可能产生心流的创作型任务，固定型心理定向的人往往倾向于炫耀自己以往的智商与既定成果，一旦遭遇挫折，则感到郁闷；而成长型心理定向的人则更幽默与灵活地看待人生中的挑战性任务。德韦克针对四百名五年级学生进行实验，她比较了两组孩子，一组获得“用功”的表扬，另一组获得“聪明”的表扬，她发现被赞赏“用功”的一组测验成绩较好，也较能应付困难的功课。德韦克指出：赞美孩子的天赋，往往使他们误以为凭天赋就会成功，不必努力。结果他们害怕考验，不会努力保持好成绩，反而停下来任人赶上。

当然，你也猜到了，成长型心理定向的人更容易获得成功。庆幸的是，德韦克的研究同样指出，类似于分享主义的行为，能够改变自己的心理定向。

涉及软件或网站：

[毛向辉的分享主义](#)

最新的: June 04, 2009

[向前](#) [向后](#)

吴静吉：青年有大梦

最近比较推崇一位心理学家：[吴静吉老师](#)。最初对吴老师的印象，来自研究创造力、学习策略的时候。那时，检索到他的大量研究论文，记忆中，是一位留学归来，学业有专攻的教育心理学家，同时是台湾测验学会的重要分子，编制了大量心理测验。

好吧，这样的老师在台湾一抓一大把一大把的，印象就此淡化。然而，接下来的认识完全颠覆了人们的传统印象。

台湾的第一个小剧场的创始人。台湾艺术界与文化界公认的艺术教父之一。台湾多款知名剧作的策划。

是为[兰陵剧坊](#)。2008年，《南方周末》用[整版](#)报道兰陵剧坊的重要人物——台湾戏剧大师李国修进军大陆市场的时候，再一次看到了吴老师的名字。

2009年5月3日，兰陵剧坊，30周年；吴静吉，[70大寿](#)。两者祝贺同时举办，高朋云集，马英九用国宝来形容吴静吉老师：台湾，有你真好！

这是一种怎样的坚持，这是一种怎样的人生。不由地，开始关注吴老师的历程。

在[这样的采访](#)里面，我们读到的是一位典型的心理学者，通过对创造力持续的研究，推动了整个台湾社会对创意与创造力的持续关注：

「创意可以分为两种：大C和小c」，吴静吉开宗明义指出，大C是指伟大的发明或创造，可以改变人类文明与生活的创造，例如电脑、网路的发明，就相当程度地改变了人类的生活方式。大C的发明是需要长期投入、或是无法短期看到成果的，这种投资是一种高风险；但一旦成功，就会是高获利，就像是基础科学的研究就是这类型的创新。

在[这样的采访](#)里面，我们则看到了一位剧场艺术家的努力及成绩：

在台湾剧场界有举足轻重影响力的「兰陵剧坊」，一九八〇年成立，以集体创作训练模式，让兰陵人开枝散叶，成为台湾剧场的中坚力量。兰陵的训练模式更是台湾高阶经理人创意启蒙的源头。创立「兰陵剧坊」现任学术交流基金会执行长的吴静吉表示，创意年代中，创意就是力量，当年他以「听声音做动作」训练演员肢体，昨日吴静吉现场就带领这些兰陵弟子，随着他的声音即兴做出许多动作，李国修笑说，虽然指令和动作仍和三十年前一样，但他们的体力都已不如前。

吴老师并不是从来就没有问题的圣人，这一年，37岁的吴静吉老师同样充满着困惑，他写道：

那时我三十七岁，在政大教书，心中总觉得我现在所做的工作，将来活到了七十五岁，重复这样的生活，是我所要的吗？那时候想到七十五岁就觉得很老了，算命的又跟我讲，我会很长寿，到了我那个年龄，问自己这个问题，其实是很自然的。

小时候，我有很多的兴趣，我对艺术、戏剧和生活的广度都极有兴趣。那时我就想，我要不要去追逐？比如说，我刚从美国回来时，常常一个人带着包包，跳上火车，台湾行脚走遍。我发现台湾的美，是一种非常细腻的美。

答案在哪里？吴静吉老师借助心理学家Levinson的理论，在他于1980年出版的畅销书[《青年的四个大梦》](#)中回答道：

我使用的是心理学家李维逊（Levinson）的人生四季理论架构，李维逊当年就感觉，心理学对成年和老年人的研究不够多。他找到四十个男人为对象，本来是要研究中年人，经过深度访谈，却才发现青年有四个大梦；在十七岁到三十三岁间，关于自我追寻的四个大梦，会持续地影响一生。

青年有大梦，第一个大梦寻求人生的多元价值，是对自己将来成为什么样的人的一种期望；第二个大梦是在追求人生价值中，找到给予他鼓励、倾听他诉苦、分享他成就的良师益友；当知识经济、创意产业等开拓了新工作，而新工作需要新态度；第三个大梦是终身学习与志业；爱情、友情、亲情、伙伴情的需求，则是古今中外永恒不变的人性之第四个大梦的追寻。

青年有大梦，人生价值、良师益友、终身志业和爱的寻求。青年有大梦，你无法[让别人满意](#)，却可以坚持走着自己的路，何尝不开始做一个苹果粉丝：[改变世界](#)，从改变自己开始？

最新的：May 07, 2009

[向前](#) [向后](#)

如何选择心理师？

如何选择心理师？这也许是正在为自己或者家人心理问题困惑的你急需知道的答案。本文尝试提供一些入门线索。需要特别提醒的是，难产多年的《中国精神卫生法》正在制定之中，本文提到的信息会随着新法律的出台而变化。

1、心理师都有哪些专业资质？

一般来说，目前国内从事心理咨询与心理治疗的心理工作专业人员可以归纳为三个系统。

1) 医疗系统，一般称之为心理治疗师或者心理医生。

绝大多数省市均已规定三级甲等医院必须开设精神心理科。随着目前实践的发展，部分医院开始将精神科与心理科单独设置，心理科承担心理咨询、心理诊断以及心理治疗等职能。初入门者需要参加卫生部的卫生专业技术资格考试中的心理治疗师考试，目前最高职称称为中级职称，属于技师类职称。由于归属于技师系列职称，因此带来了非常多的问题。正规医院的心理科或者精神科的医生都不会放弃含金量更高的医师系列的职业发展。

2) 教育系统，一般称之为心理教师。

与医疗系统相比较，教育系统的心理教师归属混乱。先说中小学。绝大多数一线城市中学已经拥有专职心理教师，农村学校的心理教师队伍建设则相对薄弱。部分中小学的心理教师归属于德育处，少数学校则归属行政序列，绝大多数心理教师并不拥有自己的专业职称序列。然而，随着近些年的发展，江浙、广东已经领先一步，明确了心理教师的职称系列，出台了专业的中小学心理健康教师职称系列，一般分为ABC三个等级。在这里，可以透露的内部消息是，目前教育部某课题组正在对中小学心理教师的生存与执业现状全国调研中，近年或许将有实质性文件出台。

再说大学，目前几乎所有的大学都开设有心理健康教育中心与心理咨询中心，一般隶属于学生处。少数学校的专业心理教师走的是讲师、副教授、教授等教师编制，而不少学校则走的是行政编制。部分大学心理健康教育中心或者咨询中心的心理教师为了让自己拥有更好的专业发展前景，往往会考一个劳动部的心理咨询师认证。而部分大学心理教师由于专业水平与学历较高，并不愿意与目前泛滥的心理咨询师认证为伍，因此会注册中国心理学会推出的临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册系统。该注册系统由于得到较多在高校以及科研院所从事心理咨询工作的专业人士的支持，带有深厚学院色彩，因此也吸引了部分医疗系统的心理医生以及心理咨询师加入该体系。

3) 人保部系统，一般称之为心理咨询师。

人保部（以前的劳动部）推出的国家心理咨询师证书，是目前最为大众所熟知的。然而，由于该证书体系与国外主流体系出入较大，导致了媒体较多的负面报道。以美国为代表的心理学家证书体系，往往需要博士毕业并执业五年以上，人保部的心理咨询师证书则考证非常容易，分成心理咨询师三级（国家职业资格三级），心理咨询师二级（国家职业资格二级），心理咨询师一级（国家职业资格一级）三个等级。一般而言，高中文化即可轻松拿到三级证书，本科文化即可轻松拿到二级证书，一级证书则尚未推出。如果有人宣称自己是高级心理咨询师或者一级心理咨询师，则往往是该机构自封的。

虽然如此，由于非医疗系统与教育系统的心理工作者急需职业认同感，因此，人保部的心理咨询师认证在众多商业培训机构的推动之下，在社会、军队、公安、消防、司法等系统得到了广泛普及。绝大多数社会心理咨询机构的心理师持有的即为此证。

除了以上三类证书之外，目前中国尚有较多民科或者自学成才的“天才”，以心理师之名，行非专业之事，寻求此类人员的服务，不在本文讨论范畴以内。

2、如何查询与审校心理师的专业资质？

1) 医疗系统：

如前所述，绝大多数医疗系统的心理医生持有的并非心理治疗师证书而是医师证书，因此，可以登陆卫生部的网站查询，网址为：

<http://61.49.18.120/doctorsearch.aspx>

2) 教育系统：

如前所述，除了江浙、广东的中小学心理教师，拥有专业序列之外，其他省市的中小学心理教师则仅能以教师证来查询，查询网址可参考教育部网站：

<http://www.jszg.edu.cn/>

同样，各省市教育厅均拥有自己的教师资格查询网站，可分别登陆查询。

对于大学心理教师而言，则绝大多数大学的心理健康教育中心或者心理咨询中心都拥有自己的网站，可以登陆大学的网站查询人员介绍。而部分已经注册了临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册系统的心理师则可在此查询：

<http://www.chinacpb.org/>

3) 人保系统：

查询人保部颁发的心理咨询师证书，则可以登陆人保部的网站，查询地址为：

<http://zscx.nvq.net.cn/index.html>

3、如何明确心理咨询师的专业领域？

随着学术交流的加剧，工作坊的广泛举行，以上三个系统的心理师的专业分工差异日益模糊，以下差异仅供参考：

医疗系统的心理师最独特的地方在于拥有处方权。相对而言，医疗系统的心理医生也是专业训练最严格、技术含量最高、成长最系统的。可以说，医疗系统的心理医生应为碰到较严重的问题的求助首选。随着与国际学术交流的加剧，目前中国的医疗系统的心理医生的水平也快速增长，不少心理医生早已摆脱以药物治疗为主的方式方法。然而，由于中国医保制度的落后，目前心理咨询与心理治疗尚无法报销，因此，在种种压力之下，也不排除你会在医院碰上开药了事的心理医生。如果是较轻型的问题，并不建议去医院寻求帮助。同时，心理师的专业领域对治疗效果影响非常明显，因此建议在挂号之前，了解清楚该医生擅长的领域。

一流大学的心理咨询中心工作5年以上的心理教师或许是最接近大众心目中的心理咨询师——拥有较强的咨询能力，广泛地接触最新咨询技术，擅长解决实际问题。同样，不可否认的是，教育系统中的心理师的能力因学校、地区的差异而非常明显。中小学心理教师作为一个新兴的专业群体，则同样在以自己的专业能力的成长见证存在的价值。与医疗系统相比较，教育系统的心理工作者相对而言，更擅长团体培训、心理剧、心理档案建设、沙盘游戏以及各类考试学习、恋爱、青春期、亲子关系等较轻度的心理行为问题。对于诸如多动症的种类、学习障碍的治疗及区分等咨询基本功的训练则较欠缺。同样，与医疗系统的心理师相比较，由于归属感、专业发展空间等问题，心理教师多缺乏日益主流的循证医学意识。

社会上的心理咨询机构则完全与人们想象的不一样，并非目前心理咨询师培训机构所宣称的一样，是一个黄金职业。2006年至2007年，我们走访了多家真正生存下来的心理咨询机构，在2007年，则发起了全国第一届心理学商业机构年会，与会人员多是心理咨询机构的创始人。通过走访与与会人员的交流，我们可以说，目前社会上真正生存下来的，并以心理咨询为主营业务的心理咨询机构，全国并不超过20家。这些创始人，多半在心理咨询行业打拼10年甚至20多年，当年因为对自我疗伤以及心理学的热爱而投入心理咨询行业。虽然多半并非科班出身，然而考虑到心理学专业恢复才不到30年，向这一批奋战在一线并且生存下来的心理咨询师致敬。正是他们的存在，见证了心理咨询商业化的可能性。与医疗系统、教育系统的体制内人员相比较，他们的咨询能力在市场的一环又一环的锤炼之下，并不逊色。然而，正是成也市场，败也市场。当我们尝试打开这些生存下来的咨询中心的网站，会惊讶地发现，几乎所有人类的心理问题，都可以在他们这里找到答案，几乎每个不到10来位专职心理咨询师的心理咨询中心，都拥有从面向个人的婚恋咨询、心理障碍咨询、亲子关系咨询到面向企业的EAP服务。市场压力导致了社会上的心理咨询机构往往在专业化能力的进一步提升上投入甚少。你可以见到一家又一家“大而全”的心理咨询中心，然而难以看到一两家专攻某类人群某类心理问题的咨询机构。

除了以上三类主要心理师之外，在军队、消防、司法、公安等公共服务领域，同样，活跃着一批体制内的心理师，他们的技能与成长空间则带有较多的行业系统与体制特色，本文不再累述。

4、其他问题？

欢迎你的提问、质疑与补充…

最新的: April 28, 2009

[向前](#) [向后](#)

关于婚姻，你可以受益的心理学家（上）

1、鲍文 (Murray Bowen)

如果说上个世纪，婚姻研究与实践领域，谁的研究对弗洛伊德挑战最大，非鲍文莫属。

当弗洛伊德的弟子们将婚姻仍然看作个体的事情的时候，鲍文半辈子的努力，将人们的视野慢慢地引向家庭整体感与个人自主性的平衡上，最终导致了今日家庭系统观的盛行。鲍文的众多核心概念中，最吸引我的是，他关于家庭中夫妻的“自我分化”的研究。（在我的角色策略理论里面牵涉到的自我图也部分参考了他的自我分化的观点。）

什么是“自我分化”？在鲍文看来，未分化程度越高的人，越倾向于牺牲自我，努力取悦他人，最终还可能欺骗自己，觉得这一切都是真的；而高分化程度的人，则拥有较强大的自我，有清晰的价值观与明确的信念。在预测谁跟谁结婚、谁会与谁离婚上，鲍文认为人们倾向于选择与自己的“自我分化”水平相当的人。

你的启发：婚姻永远不是一个人的事情，在婚姻中，注意不是让婚姻吞掉自己。

2、欧尔森 (olson) 夫妇

他们夫妇俩最突出的贡献就是，以几十年的研究，系统编制了PREPARE/ENRICH这两个评估夫妻关系与婚前关系的心理测验。同时，这位来自明尼苏达州大学的婚姻研究者，以自己美满的婚姻长跑，向人们形象地展示了实践与理论的融合。

不过坦率地讲，PREPARE/ENRICH这两个测验有些地方不适合中国文化。

你的启发：婚姻质量受到种种因素影响，这些影响因素，借助于科学工具，可以清晰地评估出来。

3、黄曜莉

说和谐，到底中国人的和谐是什么样的？台湾本土心理学家黄曜莉在1996年左右提出中国人的人际和谐与冲突模式，为第三代本土心理学家的代表性成果。

借助中国的“阴阳”思维，黄曜莉认为，中国人的和谐存在“实”与“虚”两类。如同“阴阳”一样，实中有虚，虚中有实。从而形成了两大类和谐类型：一类是实性和谐与实中带虚的和谐；另一类则是虚性和谐与虚中带实的和谐。其中，实性和谐分为三种，分别为“投契式和谐”、“亲和式和谐”、“合模式和谐”。这些实性和谐的共同特点是：关系中的双方是彼此信任、支持、相互接纳、主动付出。三种虚性和谐则分别为“区隔式和谐”、“疏离式和谐”与“隐抑式和谐”。这些虚性和谐共同特点为：对对方缺乏信任，经常挟带防御之心与对方加以区分、隔离，且多以淡漠、消极、被动或拒斥对待。

更多介绍，可以参考我的前文：理解中国人的人际和谐。黄老师的理论模式对于理解中国人的婆媳关系颇为传神，感兴趣者可以参考[理解中国人的人际和谐](#)中的参考文献。

你的启发：理解中国人的人际关系的和谐与冲突，需要注意到虚虚实实的微妙差异。

最新的: March 22, 2009

[向前](#) [向后](#)

《转行》推荐序：如何转变职业生涯？

2009 年，我在一篇文章《如何转变职业生涯？》中介绍了一个心理学概念：职业身份 (Working Identity)。同时在文中提及了耶鲁心理学博士埃米尼·伊瓦拉的好书：Working Identity: Unconventional Strategies for Reinventing Your Career。我曾经写过很多流传较广的文章，但是，这篇文章也许是收到感谢信最多的。很多陌生朋友，在职业生涯困境的时候，因为读了那篇文章，最终转变职业生涯成功。时隔七年，它的中文版终于即将问世。特修改此文，是为序。我写的封底推荐语如下：

从来没有哪一个年代，转变职业生涯会变得司空见惯。创业、跳槽不再新鲜；斜杠青年、间隔年成为时尚。然而，并不是每一次职业生涯转变都会带来好结果。伊瓦拉的《转行：发现一个未知的自己》向人们揭示了成功转变职业生涯的新方法。这套新方法揭示了太多反鸡汤的科学研究，比如，你需要放弃寻找那并不存在的“真实的自我”，应努力去发现“可能的自我”；痛苦并非成功之母，它只会带来行为瘫痪；成功的转行是先做后想，而非先计划，再行动。我对本书的推荐，曾使得众多处在职业生涯困境的朋友成功转行。现在，是时候介绍给你了！

Working Identity

你希望换一种职业吗？像罗伯特·海因莱因 (Robert Anson Heinlein) 一样，从工程师到科幻作家？抑或像大前研一一样，从核工程师到管理咨询顾问？日复一日重复无趣的工作也许进一步刺激了你的这份想法。既然这份仅仅满足温饱的饭碗岌岌可危，何尝不抛开一切，从头再来？埃米尼·伊瓦拉向人们揭示了转变职业生涯的新方法。

伊瓦拉及其研究

伊瓦拉 1989 年获得耶鲁大学心理学博士学位。在 2002 年进入法国 Insead 商学院担任组织行为教授之前，她曾在哈佛商学院任教十三年。伊贝拉是一位享誉世界的心理学家，曾在《哈佛商业评论》、《社会心理学季刊》等刊物发表众多学术论文，并被哈佛商业评论评选为 21 世纪最重要的 50 位

管理思想家之一。而之所以能当选，正是在于伊贝拉关于职业身份、企业战略等研究。2003 年，哈佛商学院出版了她关于职业生涯转变研究的专著：Working Identity: Unconventional Strategies for Reinventing Your Career。

Herminia Ibarra

在研究中，伊瓦拉跟踪研究了 39 人，这批人的年龄介于 32 岁到 51 岁之间，平均年龄 41 岁，65% 的参与者为男性，来自各行各业的专业人员与管理人员。这些研究对象，都属于典型的职业生涯中期人士。在两到三年的时间中，对他们平均进行了三次开放式访谈。其中，多数人属于两类：互联网行业创业者与投资银行、法律等专业人士。所有的受访者都有大学学历，百分之七十四拥有硕士学位（专业是商业、科学、法律、等等）。

伊瓦拉在研究中对职业生涯转变的界定来自三方面：工作环境（如从大公司跳槽到自行创业）、工作内容（离开受过长期训练的专业，如医疗、法律或科研）、心理感受（调查对象曾经体验过站在十字路口的感受）。在研究中，伊瓦拉询问受访者一些这样的问题：

- 请说说到目前为止你的职业生涯。
- 你为什么想要改变你的职业？
- 花了多长时间进行职业转型？
- 说说你是怎样度过过渡期的。
- 有谁对你产生影响了吗？为什么？
- 你考虑过多少不同的想法或可能性？对每一种可能性做出了多少努力和尝试？
- 在整个转型过程中最困难的事情是什么？
- 除了工作的变化，你工作和生活中有过其他的改变吗？

伴随职业生涯转变过程中，这些问题则变得非常重要：

- 你为什么要离开某公司 / 职务？
- 关于备选的公司 / 职务你有什么想法？
- 你主动研究了那些方面？是怎么做的？
- 谁在你考虑的过程中给了你帮助和激励？谁帮到了你？
- 你会如何描述整个转换过程？什么会是最困难的？
- 你得到了哪些结论或排除了哪些选项？

这些问题也是在转变职业生涯过程中，人们思考最多的典型问题。伊瓦拉发现，人们之所以转变职业生涯失败，并不是因为害怕改变、缺乏准备。大多数人都具备改变的动机，但是，在具体如何选择一个真正适合自己的新工作方法上，传统职业生涯规划的方法出问题了，你需要从「先计划后实施」到「先实施后计划」。

传统职业生涯规划的思路看上去颇有道理：

- 确定职业目标：此时，你往往会听到一些寻找真实的自我，听从内心的声音的建议，你尽最大努力去尝试厘清自己真正想要的是什么；
- 确定职业发展策略：此时，你往往会根据上一步的思考结果来确定哪些工作或者领域，能将自己的兴趣、技能与经验结合起来，在这个过程中，你往往还会从那些最了解你的人中或者相关专业人士那里获得建议；
- 采取实际行动：一旦明确职业目标与确定职业生涯发展策略，那么，接下来只要按部就班根据以上思考实施相关行动计划即可。

这种「先计划、后实施」的思路流传甚广，听上去令人感到安全踏实，合情合理。然而，伊瓦拉研究令人震惊的发现，它会导致最悲惨的结果：你会一无所获，你最初渴望的职业，永远无法实现。

传统方法的问题

「先计划、后实施」这类传统方法的问题在那里？

传统方法第一步：了解自己

大多数人被教导，在改变职业生涯之前，先要了解自己。你需要对自己的性格、需要、能力、核心价值和优先考虑的事项进行了解与详细分析。然而，这种做法植根于一个错误的概念——认为人们有可能发掘「真实的自我」（true self）。

这些理论认为，一个人在成年初期，就已经形成了一个相对稳定的个性结构。通过自我反省和心理测验，一个人就能更好地发现真实的自我，最终就更容易找到适合自己的工作。这种对真实的自我的定义，实际上与「先计划后实施」的做法完全吻合，即一旦你找到了真实的自我，剩下的事情就是行动了。

实际上，斯坦福大学心理学家 Hazel Markus 的研究提出了一个新的概念：「可能的自我们」（Possible Selves）。什么是可能的自我？就是你对自我所希望、所预期、所恐惧。佛家有三毒，贪、嗔、痴。儒家君子之道有三，仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。而在西方心理学中，根据马库斯的定义，可能的自我是三我：希望我、预期我与恐惧我。比如：

- 希望我：希望自己达到的自我。
- 预期我：预期自己能达到的自我。
- 恐惧我：害怕自己成为什么样的人或自我。

你是由许多个自我组成，这些自我部分不仅仅像传统观念认为的一样，由你的过去决定，它很大程度上也会取决于你目前的环境以及你对未来的希望和恐惧。「真实的自我」植根于过去；而「可能的自我」则立足于现在与未来。一部分「可能的自我」通过你当前所做的事和我们现在所在的公司确定；另一些「可能的自我」却仍然是模糊不清，只存在于你的个人梦想之中。

通过「可能的自我」的观念来反思传统职业规划的错误，你会发现：

1) 你并不可能通过在头脑中的「反省」来发现「可能的自我」。人们是通过实践而不是通过「反省」来了解到自己「可能的自我」。2) 你需要甜头，过多的「反省」导致行为瘫痪。传统观念认为，痛苦是变化的唯一动力，但是在现实生活中，痛苦会导致行为瘫痪。因为只有我们有了可以感觉、触摸和品尝到的诱人选项后，才会改变。3) 对「真实的自我」的执着导致多样性的丧失。如果一上来，就急于弄清真实的自我，往往还会导致行为瘫痪（paralysis），在等待自己豁然开朗的过程中，机会已经从你的面前溜走。

软件开发有个术语，设计过度，迭代过慢，最终产品失败。「真实的自我」就等于程序开发者过于追求基础架构的强大，从而思考过度，导致认知资源的衰竭，最终反而阻碍了行动，行为瘫痪，从而执着不前，难以迈入新领域——「可能的自我」所辐射的范畴。

传统方法第二步：找信得过的人参谋

传统观念认为，当你计划职业生涯转型时，你应当向那些最了解你的人和那些了解市场的人请教。但是，当你想要重塑自己新的职业身份的时候，最了解你的人反而最可能阻碍你，而不是帮助我们。家人或是朋友本意是很想给你支持，但他们往往会加强或是拼命保住你想摆脱的旧身份。

自我评价、亲朋好友的忠告以及职业咨询专家的意见都帮不了真正的忙。我们真正需要的是曾经有过相同经历并了解自己方向的指引者。打破框框并获得心理支持的最佳途径是：跳出我们平时生活的圈子、去接触新的朋友，新的交际网络和专业群体。

传统方法第三步：追求一步到位

我们习惯性地认为完成自我重塑是可以一步到位的——如果有了改变的愿望，只需做个决定就行了。传统方法告诉我们，别用微小的，表面上的调整来愚弄自己。实际上，急切的重大的改变会欲速不达。一步一步的采取一些小的措施反而会使我们在重新界定自己的职业身份时，做到更加全面和更有依据。

大多数职业生涯的转变都需要三年左右的时间，这个轨迹很少成为一条直线——我们进两步退一步，最终驻足的地方会让自己大吃一惊。就像伊瓦拉所言：

在新的可能的自我刚刚开始形成时，往往不会被我们注意；但随着他们变得越来越形象、具体，他们会挤占旧有自我的空间，使得我们不得不开始对两者进行一番比较。我们无法轻而易举地抛弃自己过去的（虽然可能已经过时的）职业身份。这些旧有角色会无时不刻地提醒着我们长期以来对于事情的轻重缓急的和整个世界的固有看法。要想在转型的路上走得更远，我们必须重新审视这些固有的观念。这一步会走的非常艰难。因为一旦进入转型的初期（离转型成功还早），各种不同的自我就会不停地打架，这是一个漫长而痛苦的过渡阶段。

如何重塑「职业身份」？

既然传统方法「先计划后实施」有问题，那么，新方法是什么？我们称这种新方法为「检验和认识」。「塑造职业身份」应该是一种实践，是一个对你「可能的自我」进行测试、检验和了解的过程。** 当各种「可能的自我」漫无目的地变来变去时，使职业生涯转变产生的唯一途径就是把我们各种可能的身份变成现实，然后再不断地对这些身份进行锻造，直到我们积累的实际经验足够丰富，能够指导我们采取更有决定意义的行动为止。按照这种思路，成功转变职业生涯的关键做法有：创造试验机会、改变关系网、解释我们正在经历的转变。**

创造试验机会

「职业身份」（working identity）是由你所做的事情、你所从事的专业活动确定的。要想知道自己真正想要干的是什么，唯一的办法就是放手一试。很多人在想转变自己的职业生涯时找不到落脚点，不肯跨出第一步。更多人习惯的是像书中夏洛特一样列出各种可能性：

- 选择一，成为一个顶级猎头公司的财务总监猎头。
- 选择二，从事公关或维护投资人关系的工作。
- 选择三，从事艺术品的私人银行业务。
- 选择四，跳槽到另一个家公司做经纪人。
- 选择五，回学校学习语言学或历史学。
- 选择六，做一些和美食、红酒、法国有关的事情，让世人了解美国。
- 选择七，利用一下自己熟悉美法两国文化和会说双语的优势。

大多数人都会幻想自己想要成为的那个人，但却忘记了最终的事情：立即行动！最佳的转变职业生涯的方法是立即将至少一个选择带入到现实中进行考量。

你可以利用业余时间，以兼职的形式，试试身手，在周末拿些项目来做。还有一个方法是利用临时性的任务、外包、咨询和第二职业，来获得在新领域的相关经验或者培养自己的相关技能。比如认知写作学三期有一位妈妈有个非常好的习惯：每年夏天都会参加一个短期的、全新的领域培训课程。这样不仅可以在新的领域学到知识，同时强迫自己跳出日常事务，并且有机会接触有趣的事情与有趣的人。

改变关系网

「职业身份」也是由你所在的公司、你的工作关系以及你所属的专业群体确定的。在职业生涯发展中期，绝大多数人，不仅想改变的是工作内容，更想改变的是工作关系。那么，怎么改变关系网呢？你可以遵从建立人际网络的三原则：

- 类我原则：在建立人际网络的时候，应避开跟自己性格、生活环境比较类似的人，比如老乡、校友等；
- 邻我原则：在建立人际网络时，还应注意避开跟自己属于同一个生活圈子的人，比如同事等；
- 共同活动原则：在建立人际网络时，应该注意与能够参加某些共同活动，如某些志愿者组织举办的活动的人链接。

类我原则与邻我原则侧重的是，我们不应该总是在与哪些人交往，共同活动原则侧重的则是，我们应该与什么样的人交往。要想告别过去，你必须敢于预涉足未知的关系网络，这不仅仅是为了能够寻找新的门路，更重要的是真正认识自己想成为什么样的人，最有可能帮助我们认识真正自我的人往往是那些我们不熟悉的人。

你需要加入一个新的专业社群，它往往是一个学习共同体。学习科学大量研究表明，成人的最佳学习方式并非独自练习，而是在情境中学习。有效学习是进入相关情景，找到自己的「学习共同体」，然后学习者刚开始围绕重要成员转，做一些外围的工作，随着技能增长，进入学习共同体圈子的核心，逐步做更重要的工作，最终成为专家。

在学习共同体中，你还需要寻找一位角色榜样（role model）来指导和衡量你的进展。从他们身上，你可以了解到未来可能的自我。同样，你需要尽可能让角色榜样成为自己新的导师：

性格足够相似，才具有真正的启发意义。

转变职业生涯是一段漫长而痛苦的过程，正是新的专业社群与角色榜样，为你供保护和缓冲。最终帮助你转变职业生涯成功。

为转变做出解释

「职业身份」还由形成你生活中的事件，以及串联「你过去是什么人」和「你将成为什么人」有关的故事确定。你需要发现或创造促成转变的催化剂或触发事件，把它们当做你改写生活故事的由头。

你需要为自己的职业生涯转变做出解释，创造出你寻求变化的诱因，也就是为一些事件做出解释，然后将这些事件穿成一个故事：一个有关我们想成为什么样的人的故事。

每个变换过职业生涯的人都有一个在某个时刻「顿悟」的故事，这些例子很容易使人相信，职业生涯的改变都是从这样的关键时刻开始的，实际上，这样的顿悟都是转变的结果，而不是转变的原因。如欧洲社会心理学创始人莫斯科维奇三十岁时读皮亚杰著作时顿悟；又如乔布斯印度朝圣时顿悟；再如鼠标之父恩格尔巴特二十五岁刚订婚时顿悟。中国文化史上最著名的则是阳明龙场悟道：

一天晚上，正值「中夜」之时，他忽然领悟了「格物」的真义。大约二十年前，他曾为这个概念折磨得形销骨立。他领悟到，「格物」的真正意义应求于内心，而不是求于外部。根据大家公认的记载，事情的发生非常有戏剧性：在值夜之时，他辗转难眠。忽然，他感到有个声音在对他讲格物。他在恍惚之中呼喊欢叫，从床上跳了起来。他的仆人吓了一跳。阳明初次认识到，「圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。」然后，他回顾心中记得的「五经」中的话，印证他的新认识。他发现「五经」之言与他的认识完全相合。

那些人生百思不得其解的疑惑豁然开朗，此后的心路海阔天空。就像主题曲的最强音一样，这些悟道时刻构成激励后生小辈的素材。

伊瓦拉研究发现，好故事来之不易。只有经过多次尝试和磨难之后，这种顿悟时刻才会降临。如同阳明是在被发配贵州、人生低谷时，才获得悟道时刻。好故事需要多次重复。将自己的职业生涯转变故事告诉大家，那么你就能更清晰地说明自己的意图，从而争取到别人的支持。

小结

是的，人们之所以转变职业生涯失败，绝大多数情况并不是你缺乏改变的动机，大多数人都知道自己逃避什么：因循守旧，范围狭窄的职业生涯，朝不保夕或者枯燥乏味的工作、冷酷无情的公司政治、没有时间安排业余生活，非常难处理的工作与家庭平衡。

「先计划后实施」的传统方法更多是在教会我们如何固守以往的位置。现在，重新启程，你需要先做后想！

最新的: February 12, 2009

[向前](#) [向后](#)

罗伯特•西奥迪尼：如何有效说服他人？

作为一本富有思想含量的杂志，《哈佛商业评论》部分文章由心理学家撰写，特别抽取这些文章的精华，与[幸福课](#)读者分享。

本篇介绍的是罗伯特•西奥迪尼的文章《说服的科学》。罗伯特•西奥迪尼的《影响力》一书在中国广为传播，对于大家来说，并不陌生。在《说服的科学》这篇文章中，西奥迪尼面向职场人士，尤其是高管，介绍了说服的六种基本原理及其应用技巧。



1、好感原理：人们喜欢那些欣赏自己的人。

- 1) 应用要点：发现真正的相似之处并给予真心的赞美。
 - 2) 心理学研究证据：对于希望增进对方好感来说，有两项因素格外重要：相似性和赞美。对于前者（相似性）而言，心理学家F.B.Evans利用保险公司记录中的被保险人的统计数据发现，如果销售人员与潜在客户的年龄、宗教、政治甚至吸烟习惯相似，那么，销售人员成功销售保单的可能性很大。
- 对于后者（赞美）来说，心理学家发现，当听到别人对自己大加赞美时，人们都会对赞美者产生最大的好感，即使那么溢美之词不是真的。更为可怕的是，Ellen Berscheid与Elaine Hatfield Walster通过实验发现，对他人品格、态度或者表现的积极评价可以使得被赞美者对赞美者产生好感，并心甘情愿地按照赞美者的意愿行事。
- 3) 职场启发：你可以利用自己与他人的相似之处，与同事建立关系。工作时的非正式交谈可以帮你发现至少一个共同的兴趣领域，如某项业余爱好、某个大学篮球队等。重要的是必须尽早地和他人建立起友谊，因为这样一来，人们就会对你形成好感，并持续到随后的交往中。除了用赞美来培养有利的关系，你还可以利用赞美来修补受损的关系。

2、互惠原理：人们会以同样的方式给予回报。

- 1) 应用要点：施予别人你所想要的。
- 2) 心理学研究证据：美国残疾退伍军人协会多年来依靠一封精心制造的筹款信，就获得了高达18%的捐款回复率。后来，当该协会开始随信附送一份小礼物之后，回复率高达35%，这份礼物非常简单，只是一套个性化的地址标签。对于捐款人来说，重要的并不是礼物，而是因为他们得到了一点东西。

3) 职场启发：如果你曾经在不经意中发现自己正对着一个同事微笑，仅仅因为他或她先朝你微笑，那么你就知道这个原理是如何发挥作用的了。如果你希望在办公室内培养积极的态度和融洽的人际关系，可以通过这种方式获得真正的先行者优势——只要你能率先展现出自己所期望的行为方式，就能引导同事或者下属做出同样的行为。

3、社会影响力原理：人们会仿效与其相似的人的做法。

1) 应用要点：在一切可能的情况下，利用同等群体的力量。

2) 心理学研究证据：《应用心理学》1982年刊登的一篇研究报告提到，一批研究人员挨家挨户为一项慈善运动募捐，并同时向每户人家出示一份该小区已经捐款人的名单。研究人员发现，捐款人的名单越长，后续者捐款的可能性就越大。需要注意的是，另一项研究发现，当对方并不认识那些名字的时候，说服力就会大打折扣。在《个性与社会心理学》中的一项实验中证明了此点。该实验要求纽约市的居民将捡到的钱包归还失主，当他们了解到另一个纽约人曾经这么做的时候，他们便非常希望将钱包归还给原主。然而，当他们了解到是某个外国人曾经这么做的时候，他们的决定丝毫不受影响。

3) 职场启发：将这两项实验联系起来，对于幸福课读者来说，最大的启发意见则在于，影响力在水平方向比在垂直方向更有利。优秀的家长善于利用邻居的孩子与孩子同学的力量而非身为父母的强势去影响孩子；优秀的管理者善于利用员工自身的发言而非自己的一意孤行来说服其他员工；优秀的销售员则善于利用与潜在客户相似的成功案例来说服潜在客户。

在文章中，作者特别介绍了一个管理者的例子，假设身为管理者的你正打算精简部门的工作流程，而一群老员工对此表示抵制，让一位支持该举措的老员工在团队会议上发表支持言论。这样一位老同事所做的陈述比老板的话更具说服力。

4、言行一致原理：人们会兑现自己明确的承诺。

1) 应用要点：让人们做出积极、公开和自愿的承诺。

2) 心理学研究证据：以色列心理学家在《个性与社会心理学期刊》的研究中提及，他们调查某小区居民是否同意为残障人士建立一个娱乐休闲中心，几乎所有人都同意此项慈善活动，区别在于有的人被要求书面签名，有的人则没有被要求。两周后，研究人员联络同样一批居民，请求他们为此项目捐款。他们惊讶地发现，那些未在请愿书上签名的人，只有略微超过半数的人捐款；而书面签名的人则有92%的人捐款。

需要特别注意的是，大量研究证明了，并不是所有承诺能够兑现。承诺必须具备积极、公开与自愿三个特征。各自研究分别介绍如下：

积极：Delia Cioffi与Randy Garner在1996年发表于《个性与社会心理学期刊》的一篇文章发现，一组学生被要求填写一份表格，标示自己愿意为一项针对艾滋病教育项目做志愿者；另一组学生也要求为同一项目做志愿者，但是确认的方法是放弃填写一份声明不想参加的表格。几天后，当这些志愿者报到的时候，到场者中的74%是第一组学生。

公开：1955年Journal of Abnormal and Social psychology发表了一项经典研究。这项研究由于它揭示了人们强烈的从众心理而广为人知，不太为人们知道的是，这项实验同样，揭示了承诺的“公开”维度的重要性。在实验中，要求被试估计线条长度，一些人被要求将答案写在纸上并交给研究人员保存；一些人则被要求将自己的答案写在一块可以擦掉笔迹的小木板上，然后立即将答案擦掉；剩下的第三组人则被要求在心中默记即可。研究发现，当实验人员告诉被试，他们所选择的答案可能是错的，第三组被试最有可能重新考虑自己的答案；而第一组被试则坚持最初的答案。

自愿：Sharon S. Brehm与Jack W.Brehm在1981年出版的《心理阻抗》(psychological Reactance)一书中，通过数据表明，为了表达对老板强迫你捐款的憎恨，你反而会去投另一方的票。

3) 职场启发：假设你希望同事或者客户在提交报告或者做出回应的时候方面能够更加及时，一旦当你认为对方已经同意，就应该要求他将决定写成备忘录，然后发给你。如此一来，他履行承诺的可能性就会大大增加，因为人们通常都会兑现他们写下的书面承诺。

5、权威原理：人们愿意听从专家的意见。

1) 应用要点：把你的专长展露出来；切勿想当然地认为那是不证自明的。

2) 心理学研究证据：作者为一家医院提供咨询服务的时候发现，病人总是难以按照理疗师的建议去坚持日常锻炼。他注意到，病人其实并不了解理疗师的专业资历，而理疗师想当然地以为病人了解自己的专长。当将理疗师的奖状、文凭与证书悬挂在治疗室的墙上之后，结果服从锻炼指令的人增加了34%。

3) 职场启发：你可以利用人们第一次打交道时的礼节性的社交，为树立个人权威创造机会。你可以在谈及逸闻趣事时，顺带讲述你如何成功解决了一个与明天的会议议题相似的问题。注意不要大肆炫耀，而是当成普通交谈的一部分。或者在大多数会议开始前的初步交谈中，找到机会简单介绍一下自己的相关背景和经验，作为社交性谈话的自然的一部分。通过提前展露个人信息，你能够在谈判或会议刚开始时就确立自己的专业权威；因此当讨论转入正题后，你所说的话便会得到应有的尊敬。

6、稀缺性原理：东西越少，想要的人就越多。

1) 应用要点：强调稀有性与独家信息。

2) 心理学研究证据：《应用心理学》1988年的一项研究，一半的业主被告知，如果他们给整栋房子加绝缘层，每天就可以节省一笔费用；而另一半的则被告知，如果他们没有加绝缘层，则每天就会损失一定数量的金钱（数量和前者一致）。结果，后者多半都加了绝缘层，人数比例远远超过前者。

3) 职场启发：你可以借鉴稀缺性原理，把有限的时间、有限的供应以及类似的限制性资源作为论据，来说服对方。同样，如果你掌握着某个鲜为人知的信息，而该信息又正好为你本人所倡导的某个点子或建议提供佐证，那么你就可以运用稀有性原则来说服大家。在这里要明确强调一点。一定要确保信息的真实性，否则欺骗手法会让你引发的任何关注都烟消云散。

延伸阅读：

1、影响力在行动网站

- 2、[《影响力》一书](#)
- 3、[津巴多.态度改变与社会影响](#)
- 4、[《说服的科学》，原文可参考](#)

最新的: February 02, 2009

[向前](#) [向后](#)

理解中国人的人际和谐

通过上一篇文章“别人”凭什么要帮你？，你可以发现，本土心理学家尝试立足于中国文化，为你提供植根于中国文化的思维框架。黄光国的“人情”与“面子”，杨中芳与杨宜音等的“外人”、“自己人”，这些心理学术语是不是听上去格外亲切？希望有助于你更好地理解中国人的人际行为。

这篇文章为你介绍本土心理学的另一项重要研究成果——中国人的人际和谐与冲突模式。该理论由台湾本土心理学家黄曜莉在1996年左右提出，为第三代本土心理学家的代表性成果。

三种辩证观

现在，请让你跟随我回到中国高中政治课堂上。如果你的记忆力不错，你会背诵出有关辩证法的要点：

马克思辩证法的三大规律是对立统一规律、质量互变规律和否定之否定规律；在辩证法的三大规律中，基本规律、核心规律是对立统一规律，其他两个规律都是对立统一规律的展开形式；对立统一规律揭示了客观存在具有的特点，任何事物内部都是矛盾的统一体，矛盾是事物发展变化的源泉、动力。

然而，黄曜莉通过对中国的梳理，发现中国人的心理文化结构并不支持马克思的辩证观。她发现，世界上存在三种辩证观，

一种是以马克思哲学为代表的辩证观，可以将其称之为永恒进步辩证观（或称冲突辩证观）。如同高中政治课本所言，冲突永远客观存在，冲突促使人类进步——世界总是在朝更高更好地方向前进。

第二种则是以大乘佛学为代表的辩证观（或称超越辩证观）。和谐也好，冲突也好，都是世间的幻象，和谐与冲突并不存在，人类应从冲突中解脱出来以顿悟。

第三种则是以中国儒道为代表的和谐化辩证观。马克思认为，每一存在都有正、反两面，世界是沿着正、反、合、正、反、合的路径前进。和谐化辩证观则认为正也好、反也好，并不是对立的，正、反双方在本体上是平等、互补的，类似于中国阴阳的结构。同时，并不是矛盾或者冲突而是和谐化推动世界进步。

和谐化辩证观何以成为中国人的共同思维与共同价值观？根源有三：

- (一) 农业为主的生产方式形成了天人合一的思想。
- (二) 亲缘关系的社会结构形成了伦理本位的礼治思想。
- (三) 中央集权的政教体系产生了国家意识形态化的儒学。

和谐的虚虚实实

马克思的螺旋图也好，佛学的世间幻象也好，都不如“阴阳”更能符合中国人的心理文化结构。从和谐化辩证观出发，黄曜莉认为，中国人的和谐存在“实”与“虚”两类。如同“阴阳”一样，实中有虚，虚中有实。从而形成了两大类和谐类型：一类是实性和谐与实中带虚的和谐；另一类则是虚性和谐与虚中带实的和谐。

那么，什么是实性和谐？什么是虚性和谐？

“实性和谐”是指两人之间统合无间、和合如一的和谐状态。”实中带虚”的和谐则是指和谐中潜藏着可能导致不合的因素，不过当前这些不合因子尚未被交往的双方察觉或触动而已。

这些可能引起不合的因素可能是来自（1）人与人之间的差异性（2）需求的未满足（3）个体的自主性受到抑制（4）自我主张未能得到表达。为了避免察觉或者触动不和因子，人们会采取种种和谐化机制来处理人际关系，避免从实性和谐转换为“虚性和谐”，或者尝试将“虚中带实”的和谐转换为“实性和谐”。“虚性和谐”则是表面上维持和谐，台面下却暗藏着不和。与实性和谐相比较，此时此刻，那些不和因子，已经被交往的双方察觉或者触发。身处此种和谐状态下的人们，会尝试使用各种和谐化方式，试图化解不和，将虚性和谐转换为“实中带虚”的和谐。当实在无法做出这种转换的努力，中国人则会尝试扩大自己对不和的忍耐，维持表面上的和谐。

同样，还存在纯粹的“虚性和谐”。这种和谐则是指，只在形式上维持表面和谐，台面下却暗自较劲，此时，台面上的和谐只是一种工具性或形式性，目的在于掩饰或有利于台面下的动作。或者是在等待更佳时机，来撕破脸皮，揭露双方不和的真相。一旦虚性和谐的平衡被打破，比如由虚性和谐朝实性和谐的转换不成功，或者内在斗争持续进行，不和突破底线，那么，双方就从虚性和谐这种内隐的、静态的冲突形成外显的、动态的冲突。

六种人际和谐类型

实性和谐分为三种，分别为“投契式和谐”、“亲和式和谐”、“合模式和谐”。这些实性和谐的共同特点是：关系中的双方是彼此信任、支持、相互接纳、主动付出。三类分别解释如下：

1、”投契式和谐”：

如果有一个人，你觉得跟他（她）很投缘，跟他（她）在一起，感觉轻松自在没有压力，没有束缚，也没有负担，可以畅所欲言，甚至有意气相投、相知相契的感觉。那么，你们双方就是“投契式和谐”。这种关系多见于朋友、同事等同辈关系。在这种和谐状态下，你与对方往往会采取“本真取向”——

双方都以自然、真实的自我呈现，而且不论好坏，都可以彼此接纳、尊重。

2、”亲和式和谐”：

如果有一个人，他（她）是你生命中最在意的人之一，你希望与他（她）的关系是长长久久、不要破裂，你愿意尽力为他（她）付出。虽然有点负担，但跟他（她）在一起，仍感觉很温馨、很甜蜜，颇有和乐融融之感。那么，你们双方就是”亲和式和谐”。这种关系多见于家人、夫妻等亲密关系。在这种和谐状态下，你与对方往往会采取”情意取向”——优先考虑对方的需要，不计较自己的利害得失，即使有所牺牲，也是心甘情愿。

3、”合模式和谐”：

如果有一个人，他（她）跟你之间有明确的名份或角色关系，对于因此名分或者角色而带来的责任与义务，你们彼此有清楚的共识，并以此相处，以致两人配合良好，而且相处和顺。这种关系多见于同事、合伙人、上下级关系。在这种和谐状态下，你与对方往往会采取”顺适取向”——谨守双方角色边际，但也考虑到感情因素，以促使双方共事或者相处愉快。

同样，三种虚性和谐分别为”区隔式和谐”、“疏离式和谐”与”隐抑式和谐”。这些虚性和谐共同特点为：对对方缺乏信任，经常挟带防御之心与对方加以区分、隔离，且多以淡漠、消极、被动或拒斥对待。分别解释如下：

1、”区隔式和谐”：

如果有一个人，你跟他（她）只有部分的交往，相处还算平和，至于其他部分则谈不上融洽。跟他（她）在一起时，你总是界限分明，对于不和或者容易引发冲突的部分，则尽量避开，不去碰触。这种关系多见于刚刚认识的人、上下级或者同事、合伙人关系。在这种和谐状态下，你与对方往往会采取”领域取向”——尽量把关系单纯化，不相干的事情则小心谨慎，不要去碰触。

2、”疏离式和谐”：

如果有一个人，你实在无法认同他（她）的价值观，或者他（她）的为人处世、做事方式，你也难以苟同。跟他（她）在一起时，你总有不合或者不顺的感觉，所以你现在跟他（她）保持距离，减少接触，敬而远之。这种关系多见于邻居、亲戚或者工作关系。在这种和谐状态下，你与对方往往会采取”形式取向”——只以基本的日常礼仪与对方交往，往往采取公事公办的态度，保持淡淡的甚至貌合神离的关系。

3、”隐抑式和谐”：

如果有一个人，他（她）实在不可理喻，经常误解与为难你，甚至做出伤害你的事情。你对他（她）也有很多不满或者抱怨，却只能忍隐下来。跟他（她）接触的时候，你总觉得非常不舒服，常常忍不住想发作，跟他（她）大吵一顿。这种关系多见于家人、工作关系或者上下级关系。在这种和谐状态下，你与对方往往会采取”抑制取向”——总是要尽力压抑住对他（她）的气氛或不满，否则忍不住会顶他（她）、刺他（她）一下，或者吵架。

理解中国人的和谐的虚实转换及其类型，将有助于我们更好地理解中国人。如果你是心理教师或者心理咨询师等肩负辅导使命的专业人士，”人际和谐与冲突动态模式”将有助于你理解中国人的人际交往，从而避免西方心理咨询理论的陷阱；如果你是心理学爱好者，你可以尝试用它来思考一下婆媳关系、上下级关系的虚实转换，或许，你会发现一些新的思路，马克思的冲突论并不符合你我的文化基因——难道真的需要否定之否定吗？难道真的是矛盾才促使事务发展吗？

备注：由于篇幅原因，本文更多谈及的是中国人的和谐观，中国人的人际冲突机制及从和谐到冲突的转换，则尚未介绍。

延伸阅读：

- 1、黄曜莉. 华人人际和谐与冲突：本土化的理论与研究[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2007.
- 2、黄曜莉、许诗淇(2006)：〈虚虚实实之间：婆媳关系的和谐化历程与转化机制〉，《本土心理学研究》，25期，3-45。
- 3、[黄曜莉个人简介](#)

最新的: January 07, 2009

[向前](#) [向后](#)

孔子谈如何提高幸福感

虽然心理学源自西方，中国古代并不存在一种称之为“心理学”的学科。但是，无论是今天新兴的积极心理学，还是心理学界的怪才荣格，无不受到中国文化的深刻影响。在国学心解系列中，我尝试拍下古人的智慧与心理学研究相互碰撞出来的火花。也许是灿烂一瞬，也许会悠远流长。

今天，先从孔子与积极心理学家的碰撞谈起。积极心理学是2000年以来，心理学界新兴的运动，致力于研究如何提高人类的幸福感，那么，孔子是如何看待幸福感这一话题的呢？

后世国学实际上构成了中国传统哲学的大文本，通过千年传承，将古人们提及的这些思想，糅合到人们的日常生活中。目前关注积极心理学，同样可以从孔子的修己、安人之学里面找到不少传统哲学智慧的线索。在《论语·宪问第十四》中写道：

子路问君子。子曰：“修己以敬。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安人。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安百姓。修己以安百姓，尧、舜其犹病诸。”

这段话如果翻译成幸福心理学的白话文，大意是：子路问孔子，如何提高幸福感呢？孔子说：做好自己，对得起自己就可以了。子路不甘心，追问道，难道幸福就这么简单吗？孔子看在子路送的羊肉份上，多啰嗦了一句：“提高自己修养之后，再去帮助别人，使得别人心安、快乐、幸福就可以了。”

子路还是不甘心，继续问道，难道就这么简单？孔子这下不干了，说道：“如果自己自在了，还能使得百姓心安、自在、快乐、幸福，恐怕连尧、舜都做不到呢！”

子路懂了没懂，做不做到，我们就不知道了，不过历史上的子路为人“伉直鲁莽，好勇力”。即使是对待孔子，他也是经常直言不讳，最终结缨而死。子路与人打架的时候，寡不敌众，交战中被戈击断了帽带。子路看情势已无脱身的可能，从容地捡起帽子，说：“君子死，冠不免。”在系帽带时，子路被对手杀死。——《子路之死》也成了中国文化中的经典意象，算是震撼人心的一幕，向士大夫抛出了一个难解的题—我们如何面对死亡。子路可以说是快恩仇，直率而活，真我一生，幸福感应该是不低的。

这段经典的话放到今天来读，让人是多么地感慨东方古老哲学的智慧。检索自1887年至2000年的心理学科研文献，你会发现，心理学家对消极情绪，诸如抑郁、焦虑与积极情绪，诸如快乐、幸福的比例为14: 1。难怪人们一提起心理学均以为是心理学等于心理咨询。积极心理学则试图扭转人们对心理学的这一刻板印象。积极心理学是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域，以Seligman和Csikzentmihalyi的2000年1月《积极心理学导论》为标志。积极心理学将自身的研究任务划分为：积极的体验，积极的个人特质、积极的组织三个层面。这三个层面的研究与与孔子的哲学智慧——修己以敬、修己以安人、修己以安百姓，非常接近。

积极的体验这一层面侧重研究的是人们的积极情绪体验，在这个层面，积极心理家对人们当前的积极体验（心流、品味、专注力）、未来的积极体验（希望、乐观）、过去的积极体验（主观幸福感、生活满意度）均做了众多深刻研究，提出了大量新概念。修己以敬的意思大体等同于此，侧重的是对人生的积极体验的思考。

“子在川上曰.逝者如斯夫，不舍昼夜”——这是孔子在思索对过去的体验；奔波六国，虽“累累如丧家之犬”也不后悔，孔子在齐国听到韶乐，三月不知肉味，并说：“不图为乐之至于斯也。”——这是孔子在享受当下，品味生活。在生活的低谷时期，孔子依然弹琴而歌，“天之未丧斯文也，匡人其如予何？”，“乐以忘忧”——这是孔子在乐观面对未来。

积极的个人特质这一层面则侧重发掘人类优势，在这个层面，积极心理学家注重美德，认为人们应注重自身美德相关的积极品质的培养与发掘。积极心理学家们将人类的美德所主导的积极品质划分为七大类，并编制了相关测量工具。那么，孔子是如何思考的呢？

在孔子看来，人类的美德或者自身优势可以划分为仁、知、勇三类。理想的精神境界则是：仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。大体相当于：

面对物质环境，我们需要：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”《论语·雍也第六》，或者，“不义而富且贵，于我如浮云”《论语·述而第七》；面对他人，需要“乐者为国礼，者为异。同则相亲，异则相敬。”（《礼记·乐记》），“夫礼者自卑而尊人，虽负贩者，必有尊也，而况富贵乎？”面对自己，我们需要“自卑而谦人”、“博学而笃志，切问而近思”（《论语·子张第十九》）

在整个过程中，当人们具备这些三类主要美德所主导的积极品质之后，就会“不忧”、“不惑”、“不惧”——远离盗走幸福的三个小偷：抑郁、焦虑与恐惧。在自己倾向的美德上做好自己，同时使得众人快乐，那么就达到了孔子所言的“修己以安人”的境界。

仁、知、勇代表的是积极心理学研究中的积极个人品质，即第二层次。至于积极心理学的如何建立积极的组织则与修己以安百姓不约而同。这块实质上构成了中国儒家官僚治国根本，在此不再累述。需要注意的是，农耕时代的儒学过于注重“安百姓”的学问，平庸的统治阶级往往是只知“安百姓”，却不是先“修己”。同样，今天的我们，是不是忘记了，孔子所提及的“修己以敬”、“修己以安人”才是我们每个平凡人可以达到也应该努力追求的快乐境界呢？

修己以敬，或许，我们就离幸福不远；修己以安人，或许，我们的幸福就会传染给社交网络中的朋友。

延伸阅读

1、[本土心理学](#)

2、[《论语》](#)

3、[《仁：以人为本及孔子的修己安人之学》](#)

最新的: January 05, 2009

[向前](#) [向后](#)

“别人”凭什么帮你？

你出身平凡家庭；你毕业于普通大学；你没有田晓霞这样的妻子或者普京这样的丈夫；在权力、金钱乃至能力积累上，你才刚刚上路。你很年轻，你渴望成功，那么，“别人”凭什么帮你？

“别人”不是“自己人”

台湾心理学家黄光国在成名作《人情与面子：中国人的权力游戏》中，将中国人的人际关系划分为工具性关系、混合性关系、情感性关系三类。

- 典型工具性关系是陌生人关系，在交往中遵循“公平法则”——“合则来，不合则去”；
- 典型混合性关系是熟人关系，在交往中遵循“人情法则”——“有恩报恩，有仇报仇”；
- 典型情感性关系是家庭关系或者亲友关系，在交往中遵循“需求法则”——“各尽所能，各取所需”。

黄光国的理论模式（1988）如下图所示：

人际关系图

[大图请点此查看](#)

另一位本土心理学家杨中芳（2001）改进了黄光国的理论模式。她与杨宜音在系列研究中，注意到中国人的人际关系“情”与“礼”是分离的。有时你知道按“礼”（面子）应该给某人“情”（人情），但心中并无这种“情”（人情）的存在。因此，杨中芳将黄光国的情感性人际关系划分为“应有之情”（义务的、规范的情感，也称“人情”）和“真有之情”（真正的、自发的情感，也称“感情”）。理论架构体系如下表所示：

人情与面子

“别人”不帮你才正常。“别人”往往意味着：“工具性关系”（黄光国的人际关系分类体系）或者“外人”（杨中芳的人际关系分类体系）。对于此类人际关系，仅需要采取“公平法则”——“合则来，不合则去”，双方完成交易即可。

让“别人”成为“自己人”

如何更好地让“别人”成为“自己人”？一些常见心理学原则可以归纳，比如：

- 人们愿意帮助“自己人”；——你的品味、你的思想、你的兴趣，都可能让“别人”觉得你是“自己人”。
- 人们愿意帮助那些实际上是在帮助“自己”的人；——让自己的梦想，成为“别人”的梦想的一部分。
- 人们愿意帮助有礼貌、积极向上、乐观与有奋斗精神的人；——对美的欣赏与追求是人的天性或者本能。
- 人们愿意帮助能够“帮助”的人；——不要让“帮助”成为“别人”的负担。
- 社会心理学教材，还可以找出更多原则，不过最重要的一条应该记住的是，人们愿意帮助对于自己的帮助给予积极回应与正面反馈的人。

相信世界上存在愿意帮助自己的“别人”。并且尽可能地让这些人群越来越有层次感、战斗力，最终构成一个完善的“人际金字塔”。

- 第一层也是人数最多的一层，也就是秉承公平原则或者交易原则的“外人”；
- 第二层则是由“交往性”“自己人”与“身份性”“自己人”构成。前者是“朋友”——“朋友”们并不存在应该帮助自己的义务与责任，不要将朋友的“真有之情”混同于“应有之情”；后者则是欠“人情”的人，（比如，婆婆家的人）——人情总是要还的。
- 第三层则是“自己人”——少而精，这是最后的避风港。如下图所示：

人际金字塔

每一层各有多少人呢？你需要多少朋友？如果按照邓巴数字（Dunbar's Number），给出个具体答案，最顶层只有7人。那种你在机场遇到，不打招呼不好意思的人，全部加在一起，也不过150人左右。如下图所示，这是根据人类学家邓巴研究给出的一个理论模型图。

Dunbar's Number

求人办事，如果担心“丢面子”，即使生活压得你喘不过气，还是不主动寻找“别人”的帮助，那么，你有可能总是在闷闷不乐、感慨怀才不遇，从此怨天尤人，认为世界上就是没人愿意帮助自己。当因为某些机遇，成功发家，这个时候，却颇为记恨那些当初没有帮你的“别人”，那是“别人”的错还是你的错？

对“别人”持有善意

一个关于“助人为乐”的心理学实证研究发现，善意和幸福之间的密切关系存在于日常生活中，善良的人们体验到更多的幸福、并拥有更多的幸福回忆。令人诧异的是，不仅仅是实际的助人举动，仅通过为期一周的对善举的记录，人们就会变得更加幸福和感恩。（研究全文请参考附录1）

如果人性是趋乐避苦、追求积极体验而非消极体验，当他人痛苦是我们忧伤的原因时，我们会努力去消除他们的痛苦、以便使自己感到好受一点。所以，伸出援手，会让自己更快乐。

同样，当我们能够预见自己做了什么后、他人可能产生的愉悦，这种想象中的属于他人的愉悦，在自己的内心中可能也能达到同样的强度。我们能够体验到这种主观想象的他人的愉悦（想象当你给别人一个惊喜时，就会有这种感受吧）。这样，快乐就加倍了（助人的快乐和想象中他人的快乐）。反之，当他人没有因我们的“善举”达到期待中的那般快乐时，这条规则也同样适用。（以上观点与实验来自咕咚对文章旧稿的评论）

小结

对“别人”持有善意，主动去帮助别人，在给“别人”变成自己“自己人”机会的时候，同时也给了一个让“自己”变成别人的“自己人”的机会，将让我们的“人际金字塔”更厚实，人生更幸福。

延伸阅读

- Otake, Keiko; Shimai, Satoshi; Tanaka-Matsumi, Junko; Otsui, Klanako; Fredrickson, Barbara L. 2006. Happy People Become Happier through Kindness: A Counting Kindness Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3): 361–375, 全文参考[这里](#)
- 沈毅，黄光国的“人情与面子”模型及相关挑战——从“差序格局”看关系的分类及其要素，中国社会心理学评论，第二辑，p255–277
- 黄光国：面子：中国人的权力游戏，中国人民大学出版社
- [理解中国人的人际和谐](#)
- [外人、自己人与另一半](#)

最新的: January 05, 2009

[向前](#) [向后](#)

品味（2）：“品味”生活的10种策略

即使人们能够很好地应对压力，但是为什么幸福感还是不高呢？最新心理学研究发现，绝大多数人有能力去“应对”（coping）压力，但是并没有学会“品味”（savoring）生活。积极心理学取向的心理学家，提出了“品味”的概念来代替以往的“应对”。通俗地理解，“品味”是指你享受生活中的积极体验的能力。如果说以往的“应对”（coping）代表了人们在压力面前的反应，“品味”则侧重人们在正性情绪事件的时候的体验。在品味（1）：从“应对”压力到“品味”生活这篇文章中，主要介绍了以上要点。在本文中，我们则具体谈谈“品味”生活的10种策略。

[幸福课社区](#)中有一个有趣的小程序幸福账本，是根据心理学原理发明的，也许你有一个理财账本，让你对金钱的来龙去脉一清二楚。但是对于幸福，对于痛苦，对于这些情绪的前因后果，你又知道多少呢？[幸福账本](#)正是用于协助你更清晰地了解自己的幸福财富。

通过熟悉这10种“品味”生活的策略，配以幸福账本，或许，你的快乐会更醇厚、更悠远。

1、与人分享 (sharing with others) :

主要是指寻找能够与自己一起分享当下“经验”的亲密家人或者朋友，并且告诉他们这个经验对自己的意义。欢乐时光，此刻同享。对于亲密家人或朋友来说，他们不仅在扮演你的社会支持网络的角色，同时，分享彼此的快乐瞬间，也会增进相互的亲密感。慢慢疏远的感情，从不再分享开始。

幸福账本小技巧：邀请亲密朋友来点评、阅读自己的幸福账本，尤其是不在身边的朋友。

2、记忆快门 (memory building) :

主要是指拍下快乐片刻的心理快照，留待不快乐时回味。遇到快乐时光，放慢自己对时间的感知，以一种弹性的生括态度，慢慢去品味。心的快门比流水线生产的快门更重要。习惯了到一处景点拍摄一张照片，是不是可以习惯去用“心”拍摄下自己的初恋的感觉、历尽艰辛终于成功的快乐？

幸福账本小技巧：时不时总结快乐时光，当不快乐、人生低谷的时刻，翻翻幸福账本，嘿，会发现自己比想象的更快乐，也会找到更多“coping”的方法。

3、自我激励 (self-congratulation) :

主要是指自己给自己打气，告诉某种体验令人多么深刻、自己本身多么令人骄傲；同时对于某个自己期望已久的快乐片刻，毫不犹豫地承认自己为之付出了辛苦的努力。还记得2008年奥运会上那么多健儿去亲吻金牌的那动人瞬间吗？当快乐、成功来临之际，不要犹豫、不要迷茫，立即毫不吝啬地表扬自己。

幸福账本小技巧：不要吝啬对自己的表扬，慢慢地提高自己的情绪强度，多使用“非常”开心，而不是“有点”开心。

4、增进感知 (sensory-perceptual sharpening) :

主要是指通过隔离干扰刺激与聚焦当前刺激来增进感知。当与爱人在一家环境优雅的餐厅享受大餐的时候，为什么还要去注意旁边的客人呢？为什么还要去注意菜单价格呢？尝试将自己的注意力（或者未来要谈到的Mindfulness）聚焦在美食上，将无关刺激隔离开，争取增进自己当前的感官享受。

幸福账本小技巧：将账本可以分拆成不同条目，每一条聚焦、回忆“此时此刻”的快乐。

5、向下比较 (making downward comparisons) :

主要是指将自己拥有的感受和别人可能正感受到的更糟糕的感受做对比；或者，将现在的情景和过去已经发生过的更糟糕的情景做对比；或者，将当前事件与未来事件可能演变的更加不好的情况做对比。社会上永远存在着一个“人比人”的问题。我们不会因为自己的愚蠢而悲伤，只会因为比周围的人更蠢而痛苦。那么，我们何尝不来换一种思维模式呢？

幸福账本小技巧：如果自己总是在幸福账本里面记录消极情绪，我们何不使用“向下比较”策略呢？认知行为疗法里面的一些方法，有空也可以读读，会让让自己明白，账本记录的导致消极情绪的事件，或许，没那么糟糕。

6、全神贯注 (absorption) :

主要是指尝试不去做思考，而是全神贯注，集中心思于当前时刻，并尝试失去对时间的感知，仅存在与“当下”。（参考“心流”的有关讨论）想象一下，你上一次全身心投入去做一件事情，是什么感觉呢？在此时此刻，整个世界就是你的，你失去了对“过去”的追念；你不再拥有对“未来”的幻想，你，活在“当下”。

幸福账本小技巧：一旦自己全身心做了某事，记录下来。当类似的账目多了，我们会学会在这个刺激如此复杂的时代，如何集中注意力，做真正的自己。

7、行为表达 (behavioral expression) :

主要是指自然地将自己体验积极情绪的行为表达出来，比如捧腹大笑、雀跃不已等等。你更喜欢有幽默感的马云还是一位装深沉的国企领导呢？记住，你的快乐，会传达、感染给身边的朋友。很多年轻夫妻随着年岁增长，日益觉得无聊，是不是，我们忘记了相互之间的行为表达呢？真实地袒露自己，将自己的幽默、对对方的爱表达出来。

幸福账本小技巧：尝试在幸福账本中记录自己的生活中的笑话、冷幽默、自己的尴尬情景。

8、即逝感知 (temporal awareness) :

主要是指提醒自己时光稍纵即逝或好景不长，告诉自己必须及时行乐。

幸福账本小技巧：生活觉得无聊？读读亲密朋友的幸福账本，学习一些享受技巧或者思路。经济学家告诉我们如何在有限的资源下面达成最大的效益；而心理学家们则会告诉我们如何在有限的财富下面达成最大的幸福，读读别人的账本，会让我们发现，快乐如此简单。

9、盘点幸运 (counting blessings) :

主要是指提醒自己本身拥有的好运，想到自己有多幸运。在幸福账本种写下你今天感恩的三五件事，会带来更多快乐。知恩报恩是中国佛学院的校训。现代社会，利益的纷争导致了太多的人心的隔绝，我们何不从自己开始呢？常怀感恩之心。

幸福账本小技巧：幸福账本是不是有时候不知道写什么呢？写下你感恩的三五件事，今天，有谁帮助我了呢？感激多了，会让自己更开心。那些帮助过自己的人，也可以实施“感恩拜访”，对自己的当前的人生，会有格外的收获。

10、避免扫兴 (avoiding kill-joy thinking) :

主要是指避免提醒自己其他应出席的场合和其他应该做的事；避免产生某个积极事件可能会更好的想法。

幸福账本小技巧：在幸福账本里面记录下，让自己扫兴的人或者场合，并且，远离之。

延伸阅读：

1、[幸福课社区](#)

2、Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). [Savoring: A new model of positive experience](#). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. [ISBN: 0-8058-5119-4 (cloth); 0-8058-4120-8 (paper)]

最新的: December 29, 2008

[向前](#) [向后](#)

品味 (1) : 从“应对”压力到“品味”生活

压力与应对

压力 (stress) 无处不在。面对压力，你会如何处理？如同你一样，心理学家对这个领域充满好奇，提出了大量的概念。在这些概念中，没有比“应对” (coping) 更显赫的了。通俗地理解，可以将人们尽自己所能，减轻压力的努力称之为“应对” (coping) 。

心理学家对“应对”长达数十年的研究，使得人们对“应对”的本质有了深刻理解。绝大多数压力应对课程都会分析两个问题：一）发生了什么事情导致了自己的压力？二）对于这些事情，你将对它们采取什么行动呢？

对于前者，你可以通过简单地记录自己当前生活，然后看是家庭、工作学习还是人际关系导致的压力？——这是在分析压力的来源。同样，你还需要了解应激源的性质—结婚等喜事会导致压力；亲人离世也会导致压力。对于后者，你则需要问自己两个问题：1) 你能控制并改变这种情况吗？2) 你能控制自己对这件事情及其后果的情绪吗？——区分是否可控至关重要，因为错误的控制感往往会阻碍你面对现实。

不同的人面对同样的问题，会形成了不同的“应对”方式。了解自己的“应对”方式有助于更好地生活。一种常用的分类体系是，将人们的“应对”分成“积极应对”与“消极应对”两种。积极应对倾向强的人们倾向于采取提前计划、收集信息、头脑想象、获取社会支持的策略；反之，消极应对倾向的人则倾向于逃避问题。

仅有“应对”还不够

随着人们对心身医学的重视，“应对”的概念的提出曾红极一时。上个世纪八十年代，心理学家Gentry甚至乐观地认为，人类正趋向发展一门“应对科学”。在上个世纪的心理学家们看来，似乎你只要掌握应对技巧，就能顺利地控制你的情绪、美好地解决问题——从此，过上了幸福的生活。

然而，最新心理学研究发现，仅有“应对”还不够。一方面，“应对”的实质是一种消极的研究取向。它倾向于将人们看做问题或者情绪的“被动”回应者而非生活的“主动”出击者。如果你仔细阅读目前流行的“应对”文章，你会发现，“应对”最主要的功能在于：（一）帮助你改变与环境的关系（问题导向的应对）；（二）帮助你控制情绪或者相关生理反应（情绪调节导向的应对）。无论是问题导向还是情绪导向，你似乎总在疲于奔命，忙、盲、茫……

另一方面，采取“积极的应对”并不能帮助你抵达幸福的彼岸。最新的积极心理学研究证明，人们的应对方式与主观幸福感的相关程度，并没有你想象的那么大。研究发现，绝大多数人有能力去“应对”压力，但是并没有学会“品味” (savoring) 生活，享受现在。有能力处理逆境与压力，并不意味着会增强你的幸福感。首先不说，你是否能真正做到媒体所提供的“应对压力的十条法则”，改变自己的应对风格。即使你真正按照那些应对压力的方法做到了，你的幸福感能提高多少呢？心理学家们表示怀疑。

从“应对”到“品味”

那么，什么是“品味” (savoring) 呢？

品味是由社会心理学家[Fred B. Bryant](#)等人在2003年提出的心理学概念。通俗地理解，品味是指你享受生活中的积极体验的能力。具体而言，

- 1)品味是一种享受的过程；
- 2)品味是一种积极主动的过程；
- 3)品味是你对任何经验的欣赏性享受；

反之，

- 1)品味不是享受带来的结果；
- 2)品味不是被动的过程；
- 3)品味不是对你的经验的负面情感。

“品味” (savoring) 会受到人们的享受体验的长度与经验复杂程度、享受的专注程度、自我监控的平衡程度以及与亲友分享等因素的影响。从这些因素出发，心理学家有意识地培训人们的“品味”技巧，最终发现，的确会增进人们的幸福。如同曾任美国心理学会主席的心理学家赛林格曼在[Ted演讲](#)中所提过的一样：

我们发现了几种有效的干预方法：当我们指导人们如何获得快乐的生活时，我们发现，有效的方法是运用留意技巧 (mindfulness skills) 和品位技巧 (savoring skills) 来为自己设计美好的一天。我们可以证明，被试生活中的快乐感确实增强了。也许，对于希望过上幸福生活的王子与公主们来说，“品味” (savoring) 比“应对” (coping) 更重要。

延伸阅读:

- 1、Bryant, F.B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12, 175–196.
- 2、Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. [ISBN: 0-8058-5119-4 \(cloth\); 0-8058-4120-8 \(paper\)](#)

最新的: December 28, 2008

[向前](#) [向后](#)

奴隶游戏为什么更受欢迎? —兼谈APP开发的七项心理学原则

前天,与一帮专门搞SNS的朋友们聊天,从心理学角度提出了7条sns网站的模块开发的原则,应他们邀请,整理出来,希望对此块感兴趣的朋友有帮助。

最根本的准则是:让用户输入:最少的反应时,输出:最大的幸福感。

换算到海内、开心上,则是成就感、开心感。反应时是一个特定的心理学术语。往简单的方向来说,有ABC三类基本的反应时。A反应就是指简单反应。B反应是指选择反应。C反应是指辨别反应。其中C减去A就得出辨别时间有多长,B减去C就得出选择时间有多长。当然,在ABC三类反应时基础上,还有大量的变式。在当前的类facebook架构之下,注定了,要做一个受欢迎的sns网站的app必须具备几个特征:

1、随机性

为什么奴隶游戏比酷题派或者相似度更受欢迎呢。酷题派或者相似度不是随机的,而奴隶游戏是。在玩奴隶游戏之前,用户很多情况都是不知道的,包括运气、任务、分值,很多都是随机设置的。而酷题派则不一样。在奴隶游戏里面,用户使用换一换的功能。导致的是人的随机。而在酷题派或者相似度里面,用户使用同样的换一换功能,导致的是测验题目的随机。而站在如何最大化用户的幸福感输出角度考虑,人的随机肯定要大于题目的随机。

让用户多动脑子是相对的,要给用户一个适应时间。刚开始玩的时候,简单。获得与完成简单的任务相匹配的快乐感。而之后,简单不能导致用户的快乐感了。那么,这个简单就是无效的了。因为不能最大化输出幸福感了。所以要么是改进输入,要么是改善输出。

2、产生的feed是连续的、足够有区分度

这是第二个原则。酷题派或者相似度当前也不是,而奴隶游戏是。如以下奴隶游戏的示范:

[奴隶游戏] 黄小华 花了 ¥361 带 黄承柱 去酒吧喝酒。[奴隶游戏] 李雷 花了 ¥305 带 赵慧 去唱卡拉OK。

这是奴隶游戏的feed。而酷题派或者相似度那样的,区分度不够强。无非是换个测验而已。同样,在第一个原则里面,人的随机性大于题目的随机性。人们更喜欢自己、更喜欢自己看作是“自己人”的人。那么,这里也是一样的。人大于题目。但是关键点还不仅仅在于人大于题目。而是同样的奴隶游戏产生的feed,都是足够连续、足够有区分度的。因为用户往往难以对自己的好友换了个测验感兴趣。但是对

[奴隶游戏] 黄小华 花了 ¥361 带 黄承柱 去酒吧喝酒。[奴隶游戏] 李雷 花了 ¥305 带 赵慧 去唱卡拉OK。

这种信息会更感兴趣。这样一来,就更容易勾起朋友们看的欲望。我们可以尝试性地比较一下

[奴隶游戏] 黄小华 花了 ¥361 带 黄承柱 去酒吧喝酒。[奴隶游戏] 李雷 花了 ¥305 带 赵慧 去唱卡拉OK。

与

【酷题派】李雷做了某某测验1

【酷题派】李雷做了某某测验2

大家可以体会到这种细微差异。在sns里面,会人为地扩大化两类feed。一个好友产生了1天,10个好友则是10倍。如果仅仅只有1位好友的话,你还能区分出来。但是,当同样的是10条奴隶游戏的feed与10条酷题派的feed。大家更容易在心理中,将10条奴隶游戏的feed,通过认知重建,识别为10条。而将后者重组为1条。这样一来,奴隶游戏是用10倍的力量在吸引用户。同时,奴隶游戏天天都还有变化。这样,feed产生了一种时间上的连贯性。而酷题派或者相似度目前做不到。用户今天做的测验,与明天做的测验。我难以自动地分辨他们。更多会自动地在心中,将他们当作一类事物来处理,而非两条不同的信息。这样日积月累,奴隶游戏当然更受欢迎。

3、要容易形成一个交易循环

照样,拿奴隶游戏与酷题派或者相似度做对比。酷题派或者相似度,你测完的结果,你没办法传递给别人。比如,你无法认为,与我很相同的人,再来对他们进行一个加工。这种信息加工即使勉强从产品层面进行了设计,也是很不自然地,很不符合人类认知习惯的。而奴隶游戏则不一样。你买来一个人,再卖给别人。这是很符合人们的已经有的认知习惯的。这样才能卷入更多的用户。这样就符合了,最少的反应时输入这条根本原则的前半部分。

当用户,足以形成一个交易循环。这样的交易循环过程中,又会产生更多的随机性与连贯的feed。这样会更自然地吸引用户了。因为整个交易循环已经从整体上降低了人们参与游戏的成本。而网站的邀请好友功能设计,在这个过程中,介入这种交易循环,也是很自然地。如果你非要在酷题派或者相似度里面插入一个邀请好友功能,则会让用户使用起来,有些犹豫。因为酷题派或者相似度不存在一个交易循环的硬性逻辑。

之所以说第三条原则重要。关键点是大家要理解根本原则,就是这种交易,不是要让用户去对照帮助手册,花20分钟,重新学习一个循环的逻辑。而是网站用户的头脑中,已经有了这个逻辑。用户玩奴隶游戏之前,在日常生活中,一般都知道,买入、卖出以及相关的概念。争车位不如奴隶游戏火,从这个角度理解,很自然了。因为那个争车位的规则,还需要你去学习,但是争车位在第四个原则方面则又强于奴隶游戏。

4、代入感

人们在现实生活中，会有很多不满的地方，或者难以实现的东西。如果这个app能够满足他的补偿我，让他体验到强烈的代入感，则会吸引他体验到不同于现实生活的乐趣。前三条原则涉及的地方，在现实生活中开发产品，都能涉及到。但是第四条原则，就意味着，这个app必须结合互联网的一些独特特征，让用户体验到不同于现实生活的乐趣。而奴隶游戏改朋友的名字，唤醒了大家童年时，相互起外号的乐趣，就是很成功的产品设计。同样，拥有一辆现实生活没有的车，也能够很好地激发用户的代入感。

5、不要事先根据用户个人属性来区分用户类型

这条原则复杂一些，有兴趣的朋友可以读读我以前发表的一篇论文：

阳志平, 时勘. 社会网络分析在社会心理学中的应用[J]. 社会心理研究, 2002(3):56–58.

引用论文原话：在社会网络分析中，有个流传甚广的例子。传统的政治学家往往将世界划分为发达国家、发展中国家、欠发达国家。这就是属于典型的传统观念，认为世界是由群体构成的。而在采取社会网络分析取向的政治学家看来，世界不是由群体构成，而是由网络构成，世界是由边陲国家、中心国家等构成。

在社会网络分析的观点看来，用户的个人属性并不重要，重要的是用户自身在整个网络中所处的位置。比如，可以按照社会网络分析的观点，将某个应用的用户假定为白领用户、灰领用户、金领用户，这是一种传统做法。就是事先规定好了用户的个人属性。这种做法在sns吃不开的。

大家可以想一下，专门针对男性或者女性的应用，在fb上几乎很难排到特别靠前的位置。同样，按照兴趣的划分的应用，也很难冲到特别靠前的位置。即使冲上去了，也是凭借大量的资源、大量的既有宣传。不会像奴隶游戏这么投机取巧。所以这条原则的核心意思说的是，不要假定用户的属性。那么，我们该如何划分呢？我们用网络来取代个人。意思就是，个人的基本属性，我并不关心。你喜欢什么、你是男还是女、你住在哪里，我不应该去收集这些数据，也不会根据这种数据来设计应用。而是更关心的是，你在整个sns这个社会网络里面，你所处的位置，你是这个圆圈中的中心还是边缘，还是中心与边缘之间。

对于应用开发者而言，我们要做的就是，整个app有内在的良好机制。能自然地，让处在边缘的人与处在中心的人以及不同位置的人，都能找到乐子或者使用价值。并且，这个app加速了边缘者的用户，往中心流动或者促使中心分布更均匀，出现了多处中心。这么一来，从边缘用户成长为中心用户的人，对该模块的认同感会很高。

在传统的非sns类网络游戏中，其实已经有游戏平衡的问题了。但是设计师难以处理用户密度的平衡，在传统游戏的世界中，可能多半围绕的是一两个明星用户。而在sns中，则要避免这种现象。sns去中心化带来的很大一部分价值在于，促使了边缘用户的自我价值的凸显。SNS的游戏规则制定者，要让整个网络，来玩这个应用的人或者使用这个应用的人，分布的密度足够均称。去中心化这个意思是不太合理的，不过意思差不多。只要有人的地方，必然有中心、有领导。大家可以把每个人，想为一个点，然后按照他在网络中所处的位置，描绘它一个位置。应用要做的事情，就是以很少地成本，促使这些不同位置的点，自然地流动起来，流动就会产生机会，获得机会的用户就会认同你的应用。

一个合理、架构良好的网站，应该是为不同位置的用户都提供了位置迁移的机会，就像一个民主的国家，底层也有通过教育机会成为高层。而在什么时候采取什么规则，与不同时期的网站的资源有关系。应用不假设属性，是否成为中心，取决于用户自己的努力。用户自己的行为驱动游戏的结果，而应用提供的就是机制。每个人都是刚出生，起点是一样。越这样，这个应用就能得到最大用户群的拥护。你预设了音乐这个用户的个人基本属性，实际上就排除掉了不喜欢音乐的用户。

6、具象化

这点不算原则，更多是一种技巧。注意我的根本原则是，让用户以最小的反应时输入，产生最大的幸福感输出。前面对输入说了很多了，现在说说输出。幸福感相关联的人类情绪情感，比如，成就感、温馨、幽默、感动，都是抽象的概念。因此，应用设计师则要具象化。比如，大维的送花应用为什么在Facebook上很受欢迎，其实有道理的。他把人类的成长这个跟幸福相关的概念具象化了。你看着一个种子或者某个东西慢慢长大，你会感到很欣慰。幸福就像花一样绽放这种具象化的东西，

结合前五条原则，要有意识地制造一种意外之喜、或者美感、或者幽默感。这样就对最大化用户的幸福感进行了二次叠加，最终达到情理之中，意料之外的效果。比如，人在现实中不能买卖的，而具象化之后，就给了用户足够强烈的惊喜刺激。

相反，为什么海内的日志实际上阻碍了他的发展呢。写日志，从反应时的输入角度来理解，需要用户很大的投入。而输出，则有时很多人关注，能带来成就感。但是有时又没人关注。对于心理素质不好的人来说，他会归因于海内的系统的问题；对于心理素质好的人来说，他会淡然一笑，但是其实还是有淡淡的失落感的。这样一来，投入是很大的，而产出是有风险的。用户的每次输出，都希望有期望的输入，自然就让用户犹豫很多了，最终就会逼得海内里面真正长期坚持发表日志的都是不少有商业宣传目标的。因为对他们来说，输入是简单的，同一篇博客还会在很多地方发表。奴隶游戏，则有大量的feed在教育用户，用户基本上会明白，使用奴隶游戏不会带来风险，这样就容易普及了。

7、中国特色

如果勉强要凑，还可以补充一条第七把武器，可以称之为：中国特色。其实我们完全可以创新，幸福课团队现在做的应用，几乎都是我们团队自己设计的，很少抄facebook。哪些问题是中国独特的问题呢？比如，流动人口问题、北漂、拥挤的地铁13号线、户口问题。那么，我们可以开发一个，你是黑户吗类似的游戏或者你能挤上13号地铁线吗的应用。这类应用容易产生政治风险，但是还有大量的中国特色的问题或者说情景。比如，幸福课近期开发的“面子”应用。中国人都知道面子的意思，fb的人，有几个人知道呢？

这么一来，我们可以结合川剧里面的变脸，开发一个面子游戏。其实类似的思路非常非常多，比如开发一个送红包的应用。这种中国情景结合前六条原则，我们的思路会豁然开朗：创新并不遥远。至于中国国情的抄袭对创新的热情的打压则是另一码事情了。

ps：以上是按照口语整理的，有些地方不够严谨，请大家将就读读。

最新的: August 07, 2008

[向前](#) [向后](#)

金星女与火星男关于心理学的碎语

【碎语】勤能补拙

金星女：据说，勤能补拙。

火星男：那我宁愿拥有能让自己勤奋起来的能力！

【碎语】特异功能

金星女：据说，学心理学的人能猜出来大家在想什么？

火星男：那是心理学还是特异功能？

金星女：据说，学经济学的人能教大家发财致富？

火星男：那还需要其他学科吗？

【碎语】智力测试

金星女：地球人为什么喜欢智力测试？

火星男：因为它能证明人们有智力。

【碎语】算命与心理咨询

金星女：算命与心理咨询有什么相同？

火星男：都是用嘴赚钱。

金星女：算命与心理咨询有什么不同？

火星男：赚的钱，一个分城管；一个分工商。

【碎语】元认知

金星女：为什么越是有知识的人，不懂的东西越多？

火星男：因为他拥有了懂得自己不懂的知识。

【碎语】死机

金星女：为什么地球人总是在不停地给自己定各种目标？

火星男：因为定目标是地球人最大的目标。

金星女：那，为什么那些目标常常难以实现呢？

火星男：他们常常出现修订目标的目标，很快，他们死机了。

最新的: June 30, 2008

[向前](#) [向后](#)

《灾后心理自助手册》后记

灾难发生了，心理学可以做些什么？

2008年5月12日，这是一个举国悲痛的日子，无数生命被掩埋在废墟当中。作为一名从业多年的心理学工作者，不断传来的令人悲痛的消息促使我思考：在重大灾难面前，心理学可以做些？于是在2008年5月12日晚，我紧急联合一群心理学背景的专业人士，成立了提供灾后心理支持的华老师项目。

大量的国内外灾后心理干预经验表明，心理手册是一个简单易行的方法，帮助人们了解自己与身边的朋友的情绪及异常心理行为。在紧急向灾区派送了2万份心理自助彩页之后，来自灾区一线的需求反映，他们非常需要一本系统地阐述如何面对灾难的心理学图书。在翻阅国内外相关文献库之后，我非常遗憾地发现，国内还没有一本，站在灾后人群角度撰写的心理学图书。为数不多的几本PTSD专著，多是站在专业人士角度撰写。大量晦涩难懂的专业术语与复杂的操作流程，并不适用于灾后人群。

正在抗震救灾的关键时刻，具备高度社会责任感的安徽人民出版社主动联系我了，希望能与华老师网站合作，撰写一本面向灾后人群的心理学图书。在来自美国耶鲁大学心理系、美国爱荷华大学、北大心理系、北师大心理系、首都师大心理系、浙江大学心理系等十多位心理学同行支持之下，就有了这本呈现在大家面前的灾后心理自助手册。在整个图书出版过程中，得到了安徽人民出版社的大力支持，出版社不仅全体工作人员加班加点，使得这本手册能及时出版，而且通过安徽省红十字会捐赠5万册给灾区人民。

让我尤为感动的是，该手册的所有作者完全不计稿酬，他们的辛苦写作仅仅是为了向灾区人们奉献自己的一份力量。无论自己身在美国，还是国内，不同研究取向的心理学家们联合在一起，最终形成了一本独具特色的图书。请允许我列出这群热心作者的名字，他们是：平俊丽（负责第一部分）、何吉

波（负责第二部分第一章）、郑思明（负责第二部分第二章）、高利苹（负责第二部分第三章）、张斌与张曦（负责第二部分第四章）、朱丹（负责第二部分第五章）、刘洋与崔翔宇（负责第二部分第六章）、王治国与阳志平（负责第三部分）、孙刚与张曦（负责附录）。

需要特别指出的是，中科院博士生导师、中国社会心理学会副会长时勘博士对本书从提纲、大局等角度进行了指导，并发来了热情洋溢的序言。正如时勘博士所言，我们每人迈出一小步，就能推动社会进步，特别是灾难心理学发展的一大步。我们的行动已经证明：在灾难面前，心理学能做很多事！我希望在不久的未来，当国家发生重大灾难时，随着红十字会奔赴现场的，有一群专业的灾后心理支持队伍！不管是天灾还是人祸，都有心理学的队伍在行动！这个梦想，期待你我的共同努力！

在流淌着长江黄河的这片古老的土地上，经历过许许多多的灾难。然而，中国人民用它们的行动证明了自己的韧性与坚强。为了更好地帮助我们应对灾难，在撰写本书的时候，作者们的视野并不局限在地震，对于其他灾难之后，开展心理支持工作同样有着重要参考意义。在人类历史上诸多重大灾难之前，我们是如何度过的呢？作者们从心理学视野的审视，给予我们一些新的启发。

为了及时帮助灾民，该手册难免有一些不周之处，请大家批评指正，以便再版时得以改正。在华老师的官方网站，各位读者可以及时下载到勘误表。

最后，向地震遇难同胞表示最深切的哀悼，向奋战在抗震救灾第一线的人们表示最崇高的敬意！让我们携手共度难关，中国加油！

2008-5-18

最新的: June 20, 2008

[向前](#) [向后](#)

5.12地震给心理学带来什么改变？

每一次历史上的巨大灾难都是以人类文明的进步为补偿。这句话并不一定正确。从某种意义上来说，心理学的进步却与人类历史上的灾难不无关系。二次世界大战，大幅度地推进了心理测量的发展；马加爵事件，直接推动了[学生心理档案](#)概念在学校的普及；5.12地震会给心理学带来些什么呢？

首先是整个研究取向的改变，未来的十年应用导向更突出。

可以明确的是，整个中国心理学都将受到地震的影响。在1998-2008年这过去的10年，占据《心理学报》等主导地位的始终是认知心理学等学科。此次地震事件后，整个国家高达400亿的灾后重建资金的投入，其中不少将流向心理学。这样一来，以往获取经费较少的应用心理学取向的人将在大量经费的支撑之下，占据心理学领域的话语权。有了钱，就有了更多力量去办研讨会、去发论文、去组织国外交流、去腐败...

这还仅仅是博导等有资格申请国家科研基金的层面的影响，短期之内并不会特别明显。对于心理学的新生力量——大量的心理学的本科生、硕士生、博士生的影响却将是实实在在的了。在如此巨大的灾难面前，我很难相信，这些新生力量会漠不关心。参与整个灾后心理重建工作、媒体信息带来的心灵震撼，将实实在在地改变大量心理学新生力量的价值观。这批力量会感到有义务去为人民直接做点什么，而不仅仅是在实验室中做些什么。

我丝毫不怀疑，甚至会有人因此改变自己的研究方向，从基础心理学转向应用心理学。这批新生力量的壮大，将实实在在地促使心理学的方向日益朝应用方向前进。

其次则是国家将在短期内提升心理学到国家战略地位。

心理学家最近如此高密度地出现在媒体上。尤其是此次地震与以往历次事件不同，它涉及的人群是如此之广；涉及的时间跨度将是如此之久远——至少要对小孩长期地心理支持3-5年。但是，温总理等在奔赴前线的时候，身边居然没有一个早就存在的心理学家的顾问团，这是个很大的遗憾。相信，随着媒体对灾后心理重建工作的广泛报道，国家将在短期内，设立类似于经济学家顾问团的同类机构。很快出现能直接与国务院沟通层级的心理学顾问团。而非像这次一样，中国心理学会还得通过层层上报机制。

与此相呼应的是，今年，连续出台了很多对心理学发展的重大利好。这几天刚刚出台的一项政策，精神疾病开始纳入医保，将从经费上促进心理学往前走。我们呼唤更多的类似政策的出现，尤其呼唤类似于台湾的《心理师法》之类的法律的出现。

最后则是民众对心理学的误解会日益加深。

我的师友们，只要是从事心理咨询的，基本已奔赴一线。而像我们这些从事心理测量的、社会心理学的，往往都是留在后方。后方的绝大多数非心理咨询工作者，甚至恨不得速成为一名心理咨询专家，总觉得自己受过的心理学训练不少，很容易成为心理咨询工作者，没见过猪跑，至少也吃过猪肉吧，这是目前不少心理学工作者的想法。

媒体的广泛求助与传播，也充分满足了部分心理学家的虚荣心，紧急阅读一些文献与材料，就可以站出来，对媒体谈谈，该如何该如何了。我们却忘了，术业有专攻，还是做好自己擅长的事情吧。在这样的大密度的信息轰炸之下，会进一步加深民众对心理学的误解：

1. 误解一：心理学=心理咨询或者临床心理学
2. 误解二：心理学家的工作=用嘴说话+培训+忽悠人
3. 误解三：心理学家=爱心+速成培训班
4. 误解四：心理学家=国家心理咨询师二级证书持有者
5. 误解五：心理学家=万能的润滑剂+心里专家
6.

昨天接到已在第一时间奔赴一线，目前开设了三个工作点的申荷永老师的电话，他反复强调一个观点：“无论前方、后方，做贡献都是一样的。”

是的，其实作为后方的心理学工作者，我们完全并没有妄自菲薄，也完全没必要，放弃自己的专长，去急匆匆地学习一些心理干预的知识。

如果我们按照研究的思路来看待，更合理的做法应该是这样的。将灾区人民的幸福感当作一个因变量，再思考一下，有哪些自变量能最大化地提高灾区人民的幸福感，找到这些自变量，我们再有意识地针对这些自变量，从自己擅长的地方做文章，我们会发现很多更有效的办法，这些办法：

1. 心理咨询领域的短期培训与一对一辅导。当然能提高幸福感，也是当前的主流办法，但是客观地评价，这种做法的效应会有限，更适合于攻坚战与重大心理问题的人群，属于孙子兵法中的下兵伐城而非上兵伐谋的做法。

2. 社会心理学对群体心理的支持与改变作用。比如，程乐华博士提出的[程乐华博士：灾后心理重建仪式工作坊—心理学艺术化的仪式疏导模式](#)。大面积地，以很小的成本改变人们的行为，这种做法其实比心理咨询的作用影响更深远、性价比更高。
3. 管理心理学对灾后政府机构组织的设计。
4. 工程心理秀对灾后重建建筑的设计。如何能更好地安抚人们呢？
5. 心理测量领域。目前，[安人测评](#)已经为灾区人民[免费提供心理档案系统](#)，已经开始100名孤儿的系统心理档案建设工作。（如果你也需要此项服务，请与[安人测评](#)联系。）
6. 互联网与心理学的结合。比如[华老师](#)的推出，实际上也是一种很不同于传统做法的做法，充分利用了互联网长尾的特征。

当我们打开思路了，我们会发现大量的新的天地！我们努力地将自己的这些思路展现在媒体面前，大家才会明白，哦，原来心理学并不仅仅是心理咨询，还可以这样，还可以那样……对于民众的误解，如果自身不作出些微努力，那么，慢慢地，就会让民众的误解进一步加深。

2008年5月26日

最新的: May 26, 2008

[向前](#) [向后](#)

写给志愿者的六句话

1、旁观者与当事人的角度不同

中国有句古话：枪打出头鸟。从事任何稍微超出正轨的事情，人们首先怀疑的是，你的动机。从心理学原理上来讲，这是非常好理解的。当事人更多地受到环境的影响，更多的用环境来解释自己的行为的原因；而旁观者则更多地受到了当事人的稳定品质的影响，更多地用个人品质来解释当事人的行为。（具体论述，可以参考我的文章：[为什么当事人与旁观者的观点总是不同？](#)）

你能奢望一位来自网上的陌生人了解你的稳定品质吗？即使是你身边的亲朋好友，都不一定了解你的稳定品质。既然如此，人们怀疑你的动机，让他们去怀疑吧。彪悍地做自己想做的事情好了，让自己做的事情，去替你说话；而不要将力气花在与人性的黑暗面较劲上。

2、信任仅仅是个概率函数

在心理学家看来，信任仅仅是个概率函数而已。信任会受到大量的条件的制约，包括你对事情的风险投入的认知、你所掌握的信息量的多少、你的人格特点等等。正如我在接受采访时所谈及的一样，心理学家将信任分成两种，一种是对事的信任，因为你做了某些事，从而信任你，这是很多人都很容易达到的信任程度；另一种则是对人的信任，无论这人做什么事情，自己都信任他，这往往是一个很难达到的境界。请我们一定记住，并不是所有加入志愿者的人，就是好人、就是你应该信任的人。在日常人际交往，同样也包括参与志愿者活动，我们一定要注意区分，对事的信任与对人的信任。

骗子常用的一个技巧是，利用社会心理学上的“登门槛效应”，首先向你提出一个小小的要求，在你答应之后——实际上，你答应了骗子的过程，就是你在与他建立对事情的信任——你已经开始相信他所请求的这件小事，他再向你提出一个更高的要求。此时，从信任角度理解，他实际上是在试图将你对事的信任转换为对他这个人的信任，识别能力差、社会经验弱的人往往就上当了。我们不能因为担忧他这个人的人品，而完全不支持善事；也不能因为将对一件小事情的信任放大到对他整个人的信任上。

目前不少网络公益项目都较着眼于活动的推动成效，因而带有一些诸如“只要参加了XXX活动，你就是好人”之类的主观色彩。这种试图建立在情感上的取向是危险的，因为假如项目一旦出现问题，参与者或外间的负面情绪都很容易影响到整个项目的信任程度。有一种很流行的公益宣传口号往往是“有爱心的人，立即加入某某组织吧，参与某某活动吧！”，难道参加这个组织或者活动的人都是有爱心的人吗？难道不参加这些活动的人，就没有爱心了吗？制度与规则的约束远比人际层面的信任的约束更重要。

3、改变自己比改变别人容易

人们总是习惯控制别人与外界世界。当他们失去这种控制感，往往会感到无助甚至死亡。心理学家曾经做过一个非常残酷的实验。研究者送给当地养老院的老人们每人一盆室内植物。其中，一半老人被告知，这盆植物的照料和浇水施肥由他们控制；另一半老人则被告知，工作人员会负责照顾植物。6个月过后，前一组老人，只有15%的人去世；后一组则高达30%的人去世。

这种与生俱来的天性，使得无论再宽容的志愿者，在参与志愿活动的时候，总是习惯性地去控制环境、事务，获取各种各样的控制权，甚至包括对别人的控制权。

然而，需要特别提醒的是，一方面，我们要理解人类的这种天性，在信任的前提之下，听从组织分配，将一些事情放手地授权给别人去做，满足人类的控制欲；另一方面，更需要提醒的是，我们与其花费大量的力气去改变别人，不如首先改变自己。为了控制别人、为了影响别人、为了改变别人，我们可能需要花费10倍的力气，而改变自己，从一些触手可及的小事情做起，比如，给灾区小朋友写一封信，会更容易。

4、你并不是英雄

参加灾后心理支持工作的心理学家再三地观察到，灾后个人或群体的应激反应形成了一种相对可预测的类型。这种类型出现在从灾难的爆发开始到之后的18至36个月的期间，可以用四个相异的阶段来描述。这四个阶段分别被称之为英雄主义阶段、蜜月阶段、幻灭阶段和再稳阶段。在英雄主义阶段，个人和团体不遗余力地进行抢救、救助、提供庇护、紧急维修和清理等工作。这种增强的生理兴奋和行为活动通常持续几个小时到几天不等。

也许，你刚刚从这种英雄主义阶段中醒过来，面临蜜月阶段与幻灭阶段的挑战；也许，你即将进入这种英雄主义的阶段，但是，我需要特别提醒你的是，你并不是英雄。

英雄是历史的产物；英雄是政治的产物；英雄是媒体的产物，然而，英雄不是心理学的产物。在心理学看来，人人都有人性美好、积极的一面，同样，也有黑暗、消极的一面。作为平凡如你我，我们并不需要英雄，我们需要的是，将自己人性美好、积极的一面展现出来，同时，正视自己消极的一面，就足以成为自己的英雄。作为华老师心理学志愿者，你也许阅读了大量媒体报道，你也许正在，或者即将奔赴前线。那种激昂的情绪、举国同殇的浩大场面不断地在你心中回荡，你，试图或者正在成为英雄。

但是,请记住,你始终是你自己。时代、政治、媒体,赋予你的责任,当与你的自我、内心深处的追求相冲突时,请慢慢地停下急匆匆向前的脚步,多想想,那是我真正想要的吗?与成为历史、政治、媒体的英雄相比较,更重要的是,做好你自己!

5、理解他人的利益诉求

在今天这样一个重商主义与成王败寇的时代,人类的一切活动,都离不开两个字:利益。作为理想主义者的你,或许会对救助中的官僚主义不满;或许会对部分媒体与明星的作秀不满;或许,你会对救灾活动中,商业利益的侵入不满,但是,请理解他人的利益诉求。

重要的不是,别人持什么样的动机与什么样的价值观。心理学发展到今天,对人的智力、性格的评估已经达到了一个较高的水准,基本可以作为标准化商品投入商业使用。然而,作为一名心理测评领域的长期从业者,我可以告诉大家,目前在人的动机与价值观方面的测量进展并不是特别大。虽然人的动机与价值观方面的测量,也会有不少测量工具,与能力、性格领域的丰富与准确远远不是一个概念。

既然连心理学家都很难去评估人的动机与价值观,我们又怎能说自己能很好地理解对方的动机与价值观呢。在参与各类志愿者活动或者公益活动的时候,请记住,你与作秀的媒体不一样,你是在奉献自己,他们却还要靠这个生存;你与负责具体抗灾的政府领导不一样,你只是作为一名编外体系的人员,他们却要处理大量的公文以及负责整体规划、庞大的体系与各类原因造成的积弊;你与参与救灾活动的各类建筑公司、地产公司也不一样,任何事情都是有成本的,难道你能奢望地产老板去充当政府的角色,将自己的所有资源无偿提供给灾区吗?

请理解他人的利益诉求,重要的并不是,大家的动机与价值观。而是,大家采取的行动是否能真正地使灾民受益。当灾民受益了,即使这个过程中有些浪费、有些作秀、有些腐败,那是我们志愿者能改变的吗?我们只能,尽自己的最大努力,保证自己经手的环节,尽可能地减少浪费、减少作秀、减少腐败,最终保证灾民受益最大。其他的问题,交给历史、交给政治、交给该操心的人去解决吧!

6、快乐的参与

2008年5月15日,我写下了华老师灾后心理支持项目的核心价值观——

致力于提高灾民以及志愿者自身的幸福感。通过心理学原理的活动、游戏、工具、印刷品,提高灾民的幸福感。同样的,志愿者在参与活动的同时,提升幸福感。华老师始终致力于灾后心理支持。我们希望,一切努力指向一个终极关键词:幸福感。

这个核心价值观实际上指向两重含义。其一,我们要致力于提高灾民的幸福感,这往往是大家非常好理解的,也是当前媒体上广泛宣传的心理重建工作的落脚地、评估体系所在。

但是,被媒体所忽略的是,我们还要提倡,志愿者快乐地参与,要致力于提升志愿者的幸福感。从心理学上原理来讲,铺天盖地的地震消息、大量来自一线的视频,会让我们产生一种极强的身临其境的感觉。这个时候,我们会产生一种心理学上所言的“共情”的反应。我们会认为,那些失去家园的灾区人们就是自己的亲人。但是请你注意,你始终是你自己。你自己的家庭始终是你自己的家庭。随着媒体的慢慢平静,那时,你还兴趣与热情去长期支持灾后人们吗?我表示怀疑。过分的共情,甚至会影响你自己的正常生活,你会为灾区人民而感到内疚、感到消费的罪恶感。在这样的时刻,请注意你的自我边界。

灾后心理支持工作是一个非常长期、艰巨的工作,我不希望华老师项目,以一份苦大仇深的样子,出现在大家面前。我们就是平凡人,我们就是要做长期的。太难以实行的工作,肯定是不可能长期坚持下来的。今天,你还能满怀热情的给灾区小朋友写一封信,第二封信、第三封信、第四封信呢?

所以,在这里,我希望需要大量的志愿者参与的活动,同样要指向一个关键词:幸福感。志愿者并不是公益组织或者有关部门招之即来、呼之即去的小白鼠,我们,快快乐乐地参加、快快乐乐地奉献,才是能够长期坚持灾后心理支持工作的根基!

2008年5月23日

最新的: May 23, 2008

[向前](#) [向后](#)

人生的“战略自由度”

在很多战略书籍中,会提到一个“战略自由度”的概念。大体含义是说,在企业经营进行决策的时候,寻找战略重点,采取战略来改进行动的自由选择程度。管理顾问认为,拓展战略自由度,是获得新思路的一个好方法。

有着日本战略之父美誉的大前研一,在他的早期书籍中,总结了一个目前引用日益广泛的战略三角形:公司、顾客与竞争对手。从这三个构成战略的重要因素出发,同时叠加行业、时间、地点、空间等不同性质的变量,或许,我们将轻而易举地,获得更清晰、更有力的战略构思。

换算到个人的职业生涯规划呢?同样也可以用“战略自由度”的概念来拓宽个人视野,获得更好的职业发展路径。在我所处的发展路径上,谁是我的竞争对手?谁是我的顾客——职业生涯发展中的“贵人”;我自己的竞争实力如何呢?

仍然用不同的变量叠加一下,尝试各种排列组合,或许有新的启发。比如,一个经常被人引用的例子。在北京就业,竞争对手将非常庞大,选择职业生涯的“自由度”偏低;而换到另一个地点就业,或许,将获得更多的选择。又如,选择某项就业行情看好的职业技能学习,表面上对“自己”这个世界上唯一的公司的经营非常有帮助,但是竞争对手的情况考虑到了吗——现在,有多少人在学习同样的技能?这是人们习惯的例子,但是是否进行了创新,形成了更清晰、更有力的战略构思了?

update: 2007年9月28日的一篇老文,找到之后补上。

最新的: September 28, 2007

[向前](#) [向后](#)

社会评价体系:有多少人在意你?

你有这种体会吗？压力特别大时，找朋友、家人或心理医生倾诉之后，会有所放松。即使聊的过程没有解决问题。

这一现象，可以从很多角度来解释。今天，我想谈的是自尊的另一面：社会评价体系。

不知道你有没有这种感觉？年轻时，很在意父母的评价，即使父母很小一句话，到了你这里，也可能放大无限倍。父母表扬，特别看重；父母无意批评，也特别看重。某些情况之下，甚至会导致离家出走、自杀等极端事件。

在那时，父母很大程度上是自己最看重的社会评价体系。尤其一些在学校比较内向，同辈朋友网络较少、教师不够关心的孩子，父母甚至等同于唯一社会评价体系。孩子成就感、挫折感、被尊重的感觉等都来自于父母。

很多父母很难意识到自己在孩子心目中的分量，多是记住了中国传统文化中强调的棍棒之下出孝子，忘记了传统文化强调的另一面响鼓不用重捶，吝于表扬，不惜批评。一个在成年人看来很正常的批评，到了孩子那里，因为只有父母这一个唯一的社会评价体系，往往非常极端的放大了。

社会评价体系同时也扮演着社会支持网络、个体情感宣泄渠道。如果个体长期只拥有一个社会评价体系，情感宣泄很难进行，像一面墙一样，来自它的压力，你又不得不宣泄到它身上，反弹回来，作用力更大。这样常年累积下去，压力也会越来越大，越来越难消解。

有趣的是，即使成年之后，个体拥有父母、朋友、以前的同学、现在的同事、现在的领导、网友、邻居、老师等多个社会评价体系，有时候也经常会感受到孤独、寂寞，认为自己只有一个社会评价体系。可能你也有过这种体会，越得意时，越想跟人沟通；越不得意时，越不想跟人沟通。

创业者对于这种感觉可能更明显，期望在一鸣惊人之后再来跟以前的老朋友沟通。事实上，人不得意时，压力很大，这时人为地去增加社会评价体系，多跟人沟通，其实反而能够很好地缓解压力。来自不同渠道的压力，可以通过不同的社会评价体系分解掉。

今天，你有多少个在发挥作用的社会评价体系呢？

最新的: December 11, 2006

[向前](#) [向后](#)

自上而下：值得警惕的创业思维

说明：这是一篇容易引起非议的随笔，因为这篇随笔牵涉到的词，战略、战术、创业，从来都是如此含糊不清，充满了争议，可以从很多角度来理解。不过还是将自己当时最真实的想法纪录下来，欢迎大家发表评论与指教。

不少创业者，在给未来的创业者总结经验的时候，都很喜欢谈两个字：战略。在总结自己战略的时候，创业者不无意外地给人一种错觉：似乎，只要找到了一个好的战略方向，成功随之而来。

这实际上是一个非常值得警惕的创业模式。在今年撰写《创业模式》这本书，接触很多访谈者的时候，当创业者谈了太多关于自己的战略的时候，我往往希望转换话题。我更关注细节，我关注的是事实上，你的创业行为究竟是怎么样的？而不是你想象中的创业行为。

很多不太成功的创业者，之所以愿意接受访谈，往往是想向我咨询与探讨一个更好的创业方向，也就是去寻找一个他们心目中更好、更容易成功的战略定位；而成功的创业者，则往往更愿意以一种高高兴兴回顾的口气来总结自己当初的战略定位。

秉承这种来自心理学家spencer所发明的行为事件访谈法，让我发现了创业行为中一些更有启发意义的东西。

今天想谈的就是，自上而下，是一种非常值得警惕的创业模式。简单地讲，自上而下，就是不少媒体上的创业者在讲述的创业方式——寻找一个好的战略定位，然后再来创业，很多情况下，走不通，同时，让创业者更容易迷思在对战略定位的思考之中，活得非常焦虑。

事实上，当创业者深究下去，很多人发现，自己创业很愉快的时候，往往不是有一个那么好的战略定位在指导，而更多是战术意义上的指导。什么是战略定位？按照《战略定位——有效战略实战案例》中的定义，必须清清楚楚，明明白白地系统回答清楚三个问题：谁（我应该把谁作为我的目标客户）、什么（我应该提供什么产品或服务）、如何（我如何才能更好地向这些客户提供这些服务）？

但是，战略家们往往忘记了，创业者不是在一个资源充分的情况下竞争，用一个最简单的思路可以理解战略思考对于创业者来说是多么地不现实。寻找一个好的战略定位，就意味着，我必须在“谁”、“什么”、“如何”三方面都思考成熟；而思考战术，我则只需要在某一方面的某一个细节取得突破即可。哪一个对于创业者更容易实现？你集中一切精力，在“谁”、“什么”、“如何”三个方面都取得强大优势容易，还是只在其中一方面取得优势而容易？

好的战略定位很少能在创业初期诞生，往往是反反复复与客户磨合之后诞生的。不要让你的战略来驱使你的客户，而是你有了一个让客户眼前一亮的战术，OK，这个时候，就可以投入你的全部身家在这个战术上了。

Dell最初的战略定位并不是一开始就有，而是dell在战术上取得了突破——我在如何向客户提供产品上取得了突破；至于“谁”、“什么”那两个问题不是我当前思考的重点；当战术取得成功之后，我再系统地将战术上升为战略高度，系统地不仅巩固“如何”的竞争优势，同时也将“如何”扩展到“谁”与“什么”两方面之上。那个时候，我已经有资本来谈战略了。但是，如果Dell一开始，就在“谁”、“什么”、“如何”三方面均衡发力，最终会出现后来的“战略定位”优势吗？

让我们尝试用战术、战略两种不同的角度来描述你的企业，你会发现，战略如同一个笨重的大象一样，让你喘不过气来；战术则让你像一个行走江湖的侠客一样，轻松自在。

战略支配战术，与战术支配战略的差异，在《营销革命》这本书里面有非常生动地阐述，在这里不再重复，想说的是，这两个模式对创业者的心理行为的影响。

- 当更多思考战略，创业者的思维更多聚焦在宏观、抽象的事情上；当更多思考战术，创业者更多集中在微观、具体的事情上；
- 当更多思考战略，创业者更多关注的是竞争对手；当更多思考战术的时候，创业者更多关注的是客户；
- 当更多思考战略，创业者更多关注的是模仿与差异化；当更多思考战术的时候，创业者更多关注的是创新；

- 当更多思考战略，创业者更容易焦虑，身为哥伦布，我想实现发现中国的战略，但是没发现，我要抱憾终生；当更多思考战术的时候，创业者更容易放松，身为哥伦布，当大家都在向东航行的时候，我反过来向西航行，即使没有实现所谓的发现中国的战略，我也肯定会成功；
- 当更多思考战略，创业者的包袱更多，我既然选择了这个战略，那么，我的火力只能朝这个方向开火；当更多思考战术，创业者更容易随机应变，我本来就没有战略，我老老实实打好每一场战争就可以了；
- 当更多思考战略，创业者很累，总是试图去灌输战略，让公司每个员工都听自己的；当更多思考战术，创业者更轻松，战术本来就是拿来执行的；
- 当更多思考战略，创业者总是很容易集权，因为所谓的战略，似乎只有身为公司最高领导者与精神领袖的我，才能总结出来；当更多思考战术，创业者则更容易授权，战术往往更容易被群众认可。
- 当更多思考战略，创业者更容易被媒体对战略的大肆报道而迷花了眼，似乎成功只要思考战略就可以了，当自己不具备思考战略的能力，那么就直接去模仿人家的战略好了；当更多思考战术，创业者更关注媒体报道中，成功的创业者背后在战术方面可以参考的东西；
- 当更多思考战略，创业者更容易采取一种封闭的合作态度，因为战略往往只能有一种，一旦被你们模仿走了，那我岂不是完蛋了？当更多思考战术，创业者则更容易采取开放式的心态合作，我没有战略，哪里怕你来模仿？

同时，有必要指出的是，世界上的确存在一些战略家，能够通过战略思考来取胜。因为他的长处、他的性格优势，就在于宏观、抽象的思考。但是这些人是少数，每个创业者不要习惯性地以为自己肯定能培育出战略思考天赋，而忘记了自己性格中更优势的地方。

绝大多数创业者并不具备战略思考家的性格特点，却按照一个媒体宣传中的那样的战略思考家去思考，不是从自己性格独特的一面出发，而是简单地模仿，这样失败的概率也往往很大。像银河英雄传里面的杨威利那样的战略家，往往是少数，即使是杨威利，也是非常重视战术。

媒体有时候也在误导，给创业者一种错觉，似乎只有好的战略思考，创业才能成功，实际上，心理学家的统计与调查都证明了，具备好的战略才能的性格的人，无论是按照大五人格模型来总结，还是按照人格类型学说来总结，都是很少数，在整体人群中不超过5%的人，在创业者人群中更少了。

最新的: December 10, 2006

[向前](#) [后](#)

谈谈算命与心理测评

首先申明，我是否定当代伪科学意义上的算命的。但是，算命挺有意思的，也有一定科学依据。这与当代心理测量科学的另一个发展方向紧密相关。

中国的算命跟西方的星相学还是很不一样。算命中的五行学说实际上是一种人格类型理论，将人分成五类。但是，算命大师们最大的错误在于，将人格的物质基础等同于人格。详细解释，可以参考我的blog：

<http://www.yangzhiping.com/psy/personality-psychology.html>

我们可以将心理测验从某种角度粗略地分成两种，一种为操作性的测验；一种为反应式的测验。

如果将算命中的五行学说与西方近年来比较流行的一种大五人格模型对照，我们可以发现，大五人格测验是根据被试对人类性格的“反应”的测量，也就是说，你通过你自己对题目的选择来描述自己的性格。而算命实际上是一种中国古代的评价中心，它综合了算命大师们对你的“操作”（你跟他的互动，他向你提的很多问题本质上是一种“操作”测验），“个人传记史”（他通过种种方式了解到你的背景）的测量。

从以上角度来看，古代的算命其实还是很有科学道理的，它代表了中国古代在操作性测验方面的努力，重视人在测评中的作用。中国人由于受到“面子”等因素的影响，在做题的时候，社会称许性很高，所以，操作式的心理测验对于中国人来说，更有价值。

当代心理测量科学有两个主流的发展方向，一个方向是更强调人在测量活动中的作用，从此条思路出发，素质模型、概化理论、认知诊断测量、社会网络分析、评价中心越来越流行。

另一个更主流的思路则是强调数理在测评中的作用，此条思路占据了先天的优势，已经有无数研究指出，人类的决策与预测是多么的不可靠，即使是非常优秀的心理学家，统计诊断往往能够轻而易举地战胜临床式诊断，此条思路出发，更重视统计模型在测评中的作用，主流代表为项目反应理论。

算命之所以今天给人不科学的原因，我个人感觉在于：

- 1) 它以后的发展夹杂了太多不可重复检测的东西。
- 2) 如同中医一样，算命没有建立好传承体系，好的算命者越来越少了。种种提问技巧以及传记史模型没有及时流传下来。以至于史书里面提到无数以善预测、善识人闻名于世的将相官吏，我们了解到的只是神化之后的传说。
- 3) 预测这种东西，如同天气预报一样，总应该是概率的，面向集体与面向宏观的，但是中国的绝大多数算命者总是试图预测升官发财之类微小事件，给人留下了太多的漏洞。

一位比较准的算命者往往意味着她的预测效度较高。我小时候，跟着外公特意拜访过一位山里面据说很准的老奶奶。感觉很多东西还是挺有道理的。但是，中国现在的情况不是算命者太少了，而是各种各样，以伪心理学家名义出现的算命者实在太多太多了，以至完全压制了心理测量科学的另一个更主流的发展领域——重视数理在测评中的作用。

道理显而易见，学习人才测评公司的吃饭本领——评价中心的操作技巧，一个普通的心理系本科生，1个月内完全能学会；学习目前的职业测评公司的吃饭本领——职业测评的技巧，一个中专毕业的学生，1个星期以内完全能够学会。

但是项目反应理论，国内不超过50位心理学专家能够掌握，多维度多级计分的项目反应理论模型，国内甚至不超过5位专家掌握。结果使得目前心理测评给人很不科学的感觉。以至金瑜老师很悲哀，甚至在上海政协会议提议，尽快建立心理测量的国家规范。但是，有谁真正重视过金瑜老师的提议呢？

我们不能因为一两件偶尔算对了的小事，给你很惊喜地感觉，而去追捧算命大师，那不是一个国度应该追求的事情，那只能让我们，将未来对中国人的心理行为的预测，永远寄托在一两个贴着山羊胡子，神神道道的算命大师身上。心理测量科学的发展慢一些，但是永远是在解决一个两个小问题之中小步前进，长远来看，永远胜于算命大师。

最新的: December 03, 2006

[向前](#) [向后](#)

吉尔福特：一位差点自杀的心理测量学家

吉尔福特是一位我很欣赏的心理学家，他因为对智力的研究而著名，基本上每一本入门的心理测量教材都会介绍他对智力的研究。他曾经荣获过很多心理学界的大奖。在这里，可以了解到他的一些成就：

<http://www.indiana.edu/~intell/guilford.shtml>

<http://www.psychspace.com/psy/school/027Guilford.htm>

昨天晚上，看本周日刚买的小书《灵感》，才了解到，吉尔福特差点自杀过。原因挺有意思的，二战期间，空军分派他与另一名退役飞行员挑选空军飞行员，他采用自己编写的智力测验去挑选飞行员；而那名退役飞行员则根据自己的经验去挑选飞行员。结果实践证明了，吉尔福特挑选的飞行员死得更多，以至于他非常沮丧，差点自杀了。

为什么？因为退役飞行员更多从一个飞行员是否有创造性的角度去挑选，他在挑选飞行员的时候，每人都问了一个问题，“当碰到德国的飞机的时候，你会怎么办？”，他淘汰了所有遵循飞行员手册的人，回答“我会飞得更高”的人，而挑选了那些不是按照飞行员手册与常规飞行规则来回答问题的人。

而吉尔福特用智力测验去挑选，当然会碰到很多问题。

幸运的是，吉尔福特没有自杀，而是通过从退役飞行员那里获得的启发，开始了自己从智力到创造力的研究，最终编制了世界上第一个科学心理学意义上的创造力测验。

直到今天，吉尔福特的创造力测验还深深地影响着现代心理学家关于创造力的观念，被誉为现代创造力之父。

当手头没有成行的创造力工具的时候，或许，一个最简单的问题，可以考察出你的被测者的创造力，请在15分钟以内说出砖头的50种以上的用途？

你能说出几种呢？

最新的: November 27, 2006

[向前](#) [向后](#)

农村进城青年的婚恋行为

中国与西方有个很大的不同，存在独特的城乡二元化结构，在古代，相对来说是宋朝的市民与农民的对立；到了今天的中国，则是城市与乡村的对立。从这个独特的社会文化结构衍生出来的很多东西，都是西方不可以理解的。比如，迄今为止，还存在的户籍制度、流动人口问题。这些问题对于西方心理学家来说，是不可想象的。

同样，在西方的婚恋理论之中，我们怎么能够奢望他们的理论体系能够考虑到中国文化的这种城乡二元化结构的深刻影响呢？

拿农村进城青年的婚恋行为来说，他们身上就有很多很有趣的特质。他们的婚恋行为，用西方的婚恋理论来解释，总是显得那么不现实、那么高高在上。

对于农村进城青年，他们最大的问题就是，他们的资源，或者换成更加本土化的社会心理学词汇，“面子”极其有限。他们的父母都是农民，往往是“求人给面子”的一方，而不是“给人面子”的一方。当通过个人的奋斗，他们逐步在城市里面拥有一席之地。有了一定的“面子”。然而，对于他们来说，这种“面子”还是非常虚弱的。是非常小心翼翼在维护的，很怕被婚恋中的另一方伤害。但是由于自己的资源有限，以生存作为理由与借口，他们在伤害婚恋中的另一方来说，更加肆无忌惮，毫无负疚感，也不怕背上“陈世美”的罪名。社会主流规范对于他们的行为，也多是认同的。

我想，中国N多小说都对这种情景都进行了刻画。今天拿一本典型的小说《平凡的世界》来看看。路遥本身的婚姻经历、时代背景注定了他在婚恋方面的局限性，虽然如此，仍不可否决，《平凡的世界》是一部伟大的作品。虽然路遥对孙少平进行了太多的美化，但是仔细思考他背后的行为模式，我们还是会发现很多特别有趣的东西。具体到《平凡的世界》里面的主人公，很多农村进城青年都特别喜欢这本书。说白了，就是因为路遥以一种理想化、逃避现实的态度描绘了一个资源极其有限的孙少平的奋斗史。孙少平与田晓霞的爱情故事完全满足了农村进城青年对于女人与权力的欲望。

你一无所有，你是工作在最底层的煤炭工人，但是你有理想，你努力地在学习，你努力地在向上走，那么，就会有一个年轻貌美、家庭优越的女子欣赏你，并且还是那种发自内心的欣赏，甚至愿意为你去牺牲自己的一切。说得刻薄点，路遥的这种小说模式，与《聊斋志异》里面，正在刻苦攻读，准备参加考试的书生，结果被狐狸精看上了的故事模式有任何区别吗？同样是一无所有的书生，正在荒山野岭里面刻苦攻读，准备一日出人头地，就在此时此刻，年轻貌美的狐狸精上门来，送上吃的，喝的，以及自己的身体；如果这个还不够，甚至将自己的姐妹也送来，事后还没有任何纠纷。路遥的精神境界远远没有超过古代期盼“书里自有颜如玉、书里自有黄金屋”的旧知识分子的境界。

现实的世界里面的孙少平，而不是《平凡的世界》里面的孙少平，对于田晓霞这样的社会地位远远高于自己的姑娘，采取的将是完全不同于孙少平的策略。对于田晓霞这样长相一流、父亲是不断在官场上上升的地委书记，职业又属于省报的名记者，现实世界里面的孙少平往往是采取保守的、谨慎的策略。因为田晓霞已经不属于他所能够控制的圈子，对于他来说，属于一个陌生的格局。现实世界里面的胆子小点的、欲望低点的煤炭工人，往往会主动放弃田晓霞。因为，这个“面子”对于他来说，实在太大了，已经属于要让他“折寿”的“面子”了。

农村进城青年，在婚恋的对方大于自己的社会地位的时候，当两人关系还是处在“外人”阶段的时候，这种情况之下，“装”法都特别有趣，往往采取的是一种不同于西方的努力表现好的一面的“装”法，而是非常繁复的“装”法。

首先，从如何看待物质环境这一块来说，农村进城青年，或者说孙少平，在这个时候，会非常真诚地表现自己家庭经济条件不好的一面，也就是让女方一开始就明白到我没有骗你，你傻，你自己愿意爱上我，以后我们一块过苦日子，那就不是我的错了。当婚后双方以此来吵架的时候，农村进城青年总是那么理直气壮，当初不就跟你说了吗？我家里就是没有钱？现在我农村的父母就是很需要钱！

在用钱方面，两人关系尚处在“他人”阶段的时候，农村进城青年反而呈现出一种并不是特别节省的态度，往往很大方，向田晓霞们努力展现，如果你跟我好，以后肯定钱方面我会很大方的特质。有时候，甚至比城里孩子更容易带给田晓霞们感动的细节。因为田晓霞们已经见过太多的物质方面的感动了，即使现实生活中没有接触到，日剧韩剧也演过无数次了；农村进城青年则因为没有太多的物质资源，所以更容易将心思集中在一些有创意的情人之间的礼品之上。在此时此刻，他们的浪漫远远比得上任何一个西方的骑士。

但是，与骑士是真正地对女性尊重不同，当田晓霞们从“外人”变为“自己人”之后，浪漫退居二线，更多上演的是类似于琼瑶小说里面富家小姐帮穷小子洗衣服的情节。我非常怀疑田晓霞与孙少平能真正一起过日子吗？路遥自己也无法回答，所以他干脆让田晓霞与孙少平进入婚恋的“过日子”阶段之前，轰轰烈烈地跳入洪水之中，死掉。

其次，从如何看待重要他人这一块来说，孙少平则采取的是另一种“装”法了，完全竭尽所能地表现自己孝敬老人的一面。来自农村的进城青年，在这方面往往有独特优势。因为资源有限的农村，孝敬老人已经成了根深蒂固的一个思想，是一个不得不孝敬的环境。没有医疗体系，没有养老体系，没有固定收入，只要稍微有“良心”的人，能不孝敬老人吗？但是，如果涉及到在田晓霞与农村的老人，究竟谁的优先级更高的两难问题的时候；或者在涉及到田晓霞家的老人与农村的老人，究竟谁的优先级更高的时候，孙少平们在“外人”阶段，往往回避掉这个问题，当女方真正变为“自己人”之后，则会在绝大多数情况之下将优先级指向自己方。

最后，从如何看待自己这一块来说，这方面路遥已经对孙少平美化太多。总之，努力地表现自己人格特质中最好的一面。

现实生活中，如果农村进城青年面临很多两难决策的时候，优先指向于哪呢？当对方尚处在他人阶段的时候，放弃对方是很容易的选择，因为自己的生存更重要；当对方处在“自己人”阶段，放弃就难多了，这种情况之下，用我的角色策略理论来说，发挥作用的更多是不同的角色策略了。

最新的: October 10, 2006

[向前](#) [向后](#)

配：中国婚恋行为中的关键词

需要特别补充的是，我的研究中反反复复提及的西方、美国，主要是针对美国心理学家做的类似研究的被试的特征来说的，西方、美国也是一个极其多元化的概念，不是简单地用随手的1000多字的笔记能说清楚的事情。

“配”这个词对于中国的婚恋行为来说，是一个极其重要的关键词。它的地位甚至超过“装”。“装”更多停留在“外人”阶段，当婚恋的双方变成“自己人”之后，开始“过日子”了，“装”更多退居幕后，“装”更多是对不属于“自己人”范畴的领导、同事来“装”了。

“配”却始终贯彻了整个人生婚恋行为始终。无论在哪一个阶段，“配”都深深影响到了中国人的婚恋行为。

“配”为什么如此重要？

与西方相比较，不是说“配”对于西方人的婚恋不重要，而是，对于中国人来说，它的影响更有力、更有打击面。为什么呢？因为对于绝大多数中国人来说，婚恋对象的寻找范围是很小的，所以，人们格外珍惜这个小范围内的群体。相反，如果西方人觉得恋人不“配”，相对来说，可以比较轻易地放弃，继而去寻找更“配”的，很少牵涉到第三方。但是，中国人的婚恋对象的寻找不是一个基于“陌生人”或者“公共空间”的寻找，而是基于“熟人”或者“差序格局”的小圈子来寻找。因此，在中国人的婚恋对象的寻找历程中，往往会牵涉到“第三者”，“配”就变得格外重要。反差较大的婚姻，也就是中国人眼中的“不配”的婚姻，在西方相对来说，更容易被主流文化认同，但是在中国，则可能较难被“认同”。

当然，西方的某些社会心理学家的研究也指出了，“相似性”对于婚姻的影响很大。但是，中国人眼中的“配”与西方的“相似性”的含义不太一样，它也同样表现出很多中国特色，比如，西方评价“相似性”的时候，往往只牵涉到个体，很少牵涉到个体之外的其他人，但是中国人评价“配”或者“不配”这样类似于西方“相似性”概念的时候，头脑中首先浮现出来的，不是个体本身的特质，而是个体所在“差序格局”的位置、个体是不是“有面子”。

当初觉得配，现在觉得不配；当初觉得配，现在还觉得不配；当初觉得不配，现在觉得配；当初觉得不配；现在还是觉得不配。这同样反映出中国人的婚姻是一个动态的人际交互过程。

那么，究竟“配”的是中国人的什么东西呢？“配”在婚恋的不同阶段是如何演化的？“配”的观念产生的社会、历史、文化、地理根源来自于哪呢？“配”如何影响到婚恋双方在婚恋不同阶段的身份认同、社会网络、理财方式等等呢？这就要牵涉到我的婚恋理论中最核心的概念了——角色策略了。

初步将自己的理论模式命名为——角色策略理论，在没有更好的名称之前。

最新的: October 07, 2006

[向前](#) [向后](#)

装：中国婚恋生活中的一个重要本土心理学概念

在伴侣从“外人”真正变为“自己人”甚至“另一半”之前，中国人普遍倾向使用“装”的角色策略。

“装”不同于西方亲密关系中的“印象整饰”，它与西方的“印象整饰”存在以下不同

第一个不同，西方的印象整饰更多意味着一种人际沟通技巧，很少牵涉到人格的深层次的东西，以及除了自己以外的人。在西式的“印象整饰”里面，很少看到西方人的“印象整饰”会牵涉到自己的人格、自我概念、自尊体系、社会评价体系与朋友网络的改变。在西方的印象整饰研究中，经常只限定于特定的情景，如，约会或者面试。

中国的“装”则是无处不在，“见人说人话，见鬼说鬼话”成了中国本土文化的一部分了。“打肿脸充胖子”的“装”法对于西方人来说，有时候很难理解。因为在他们看来，“印象整饰”更多是通过人际沟通技巧来维护自己在对方心目中的形象。西式的“印象整饰”之中，可能较少有人真的因为在沟通中强调自己很有钱，而试图付出实际行动，借给对方很多钱。

然而，在中式的“印象整饰”或者说“装”之中，如果一个中国人在与人沟通的时候，“装”得很有钱，那么，当对方问他借钱的时候，他可能会为了维护自己在对方心目中的“面子”，真的会采取实际行动，将钱借给对方。说得更直白点，西方的“印象整饰”对类似于借钱之类较重大的社会支持行为产生的影

响有限，很少会为了”印象整饰”而去”印象整饰”，按照”印象整饰”中所呈现给对方的形象去行动。但是，如果一个中国人在”装”的很有钱，有很多朋友的时候，他往往会给对方借钱，同时召来很多朋友，向大家”显摆显摆”。

第二个不同，西方的”印象整饰”往往是自我表现倾向更强一些。西方的”印象整饰”，在婚恋中，一般都是指努力表现自己好的一面，而倾向于不表现自己不好的一面。西式的”印象整饰”很少牵涉到表现自己不好的一面，努力去降低自己的自尊，努力去显示自己的某些资源不足与某些弱点。然而，在中国本土文化里面的”装”，除了”打肿脸充胖子”的”装”法之外，还存在另一类”装”法，我们可以将其称之为”装谦虚”等。

也就是说，中国人的”装”或者说中国人的”印象整饰”更强调是否符合社会道德与社会规范，是否损害了对方的”面子”。当男方第一次上门去见女方家长的时候，如果男方是欧美文化背景，可能更倾向于表现自己的收入不低、长相不差，未来会作一个好的中国女婿。而如果男方是一个地道的中国人，可能更倾向于，很谦虚地，说”收入还可以”，当谈及自己的长相的时候，往往会用”哦，还对得起观众吧”之类的笑话。问及对女方的承诺的时候，也更倾向于中庸、保守的回答”我肯定会对她好”。即使中国女婿收入真的很高，也很少采用一种”自我表现”式的西式”印象整饰”的策略，更倾向于”装”得更老实、更有礼貌、更谦虚。

中国人的“装”与黄光国的”面子功夫”或者说”做面子”也不完全是一回事情

在西方传统观念中，印象整饰可以定义为：为了给别人留下好的印象，得到别人好的评价与对待，人们会用一种给他人造成特定印象的方式产生行为。也就是西方社会学家Goffman的戏剧理论所说的前台的一面。如果对应到黄光国的”人情与面子”理论模式，西方的印象整饰或者说印象管理则指混合关系网的前台部分。用黄光国的理论来看，西方的印象整饰等同于中国文化语境中的”面子功夫”与”做面子”。

然而，在我的理解之中，婚恋生活之中的”装”与黄光国的”面子功夫”或者说”做面子”也不完全是一回事情。两者至少存在以下不同。

第一，台湾心理学家黄光国的理论用于分析中国人的权利交换，官场运作，非常合适，但是对于中国人的婚恋生活，存在不合适的地方。用黄光国的理论来看，”面子”等同于一个人的各种有形、无形资源的整体函数，一个人的社会地位越高，越英俊，越符合社会规范，那么，也就越有面子。所以，黄光国所说的”面子功夫”与”做面子”，说的是，努力通过各种方法，提高一个人的面子。但是，在婚恋生活中，有时候，往往需要的并不是去通过各种”面子功夫”来增加自己的”面子”，王子爱上村姑的故事告诉了我们，至少婚恋生活中，存在例子，有人在采取”减面子”的方式。

在王子爱上村姑的例子之中，无论是王子还是村姑，都很难说对方在”做面子”，他们的行为更多可以形容为，通过”装”的策略，努力去迎合对方的角色期望，与对方的角色期望相匹配。对于一个村姑来说，王子肯定比街头打铁的阿牛有面子，但是阿牛偏偏是符合村姑的角色期望的个体。因此，爱上村姑的王子，往往不是再去增加自己的面子，而是彻底换了一种角色，抛弃华服与随从，光着膀子，穿着极其普通的衣服，去帮村姑磨豆腐或者说打铁。此时此刻，黄光国的”面子”理论在这种情景之下，显得那么不适用，而我的角色策略理论可能更容易解释这种现象。

但是，黄光国作为中国最有思想力的心理学家，在他的”人情与面子”理论模式之中，还有一个概念，”顾面子”，可以稍微解释以上现象。在人们”求人办事”的时候，即使需要拒绝对方的要求，也要顾及到对方的面子，这称之为”顾面子”。”会做人”的女孩子在拒绝男孩子的表白的时候，往往会顾及到对方的面子，很少直接使用”我不喜欢你”，要么采取”拖延”的”顾面子”的策略，说”爸爸妈妈说了，大学期间不让我谈恋爱”；或者干脆贬低自己，”我长得这么难看，你为什么要喜欢我呢？”；或者采取”降低对方的期望”的策略，”我们做恋人不合适，要不还是做好朋友吧？”。

我们是否可以说，”顾面子”能够解释王子与村姑的问题呢？即使将王子与村姑的面子加在一起，我们也很难说，是王子在顾及村姑的面子；还是村姑在顾及王子的面子。可以说，黄光国的”顾面子”一词的确很难精确地描述中国人婚恋之中的这种现象。因为”顾面子”往往适合于官场运作中的”求人办事”的情景。在拒绝对方的时候，需要顾及对方的面子。防止中国”有恩报恩，有仇报仇”的传统观念，对自己产生不好的影响。

这就是我所说的第二个不同。在婚恋交往的时候，即使是婚恋交往的初期，也很难用”求人办事”来描述这种关系。婚恋关系除了分手、拒绝对方的表白等极端的情景之外，绝大多数情况之下，是一种平等也非常需要平等的关系。与黄光国所重点谈及的”求人办事”情景，并不完全是一回事情。所以，我认为，用中国本土的”装”的词汇来形容这种伴侣从”外人”真正变为”自己人”甚至”另一半”之前的中式印象整饰策略更加恰当。

举个某朋友亲身经历的例子来说，他在与一美女好的时候，由于对方高出他5公分，即使对方身材非常好，但是两人在一起游玩的时候，美女往往是穿平底鞋，而非高跟鞋。如果用黄光国的”顾面子”来解释这种现象，并不是特别恰当。因为”顾面子”存在一种”求人办事”的意思，然而，难道恋爱是一方去求另一方吗？在绝大多数恋爱的情景之中，我们很难说他在求着美女与他好；我们也很难说美女求着与她好。

绝大多数恋爱情景，都是一个相对平等的、你来我往的共同落子下棋的游戏。在这场游戏之中，双方努力调动自己的脑筋，在下棋的不同阶段，使用不同的棋子。在婚恋早期，可能更多使用的各种”装”的策略，使自己更符合对方的”角色期望”。如果恋爱中，始终像黄光国所说的那样在不断地”顾面子”，那么，这个恋爱关系很难真正持续进去，更多是一场平淡如水的恋爱。”装”则会让对方，在你来我往，相互调情、相互试探的暧昧关系之中，逐步深化关系，然后，慢慢地，对方就从”外人”变为”自己人”直到”另一半”了。

此时，婚恋双方不再需要去”装”单纯、”装”纯洁、”装”高尚、”装”强壮、”装”威猛、”装”能干、”装”幽默...因为到了这个”自己人”的婚恋阶段，调情不再重要，双方都对对方的真正的角色期望了解了，实际的生活更重要了，此时此刻，生活则需要的是另一些角色策略了。

最新的: October 06, 2006

[向前](#) [向后](#)

外人、自己人与另一半

在评价中国人婚姻成功与否时，华人使用的评价体系不同于西方所使用的评价体系。目前，在西方婚恋理论之中，一直占据主导地位的是[爱情的三元理论](#)，将爱情分成激情、亲密与承诺三个成分，然后根据这三个成分的多少，将爱情划分为八个种类。

Triangular Theory Of Love.Svg

但是，一个普通中国人会如何评价一个人的婚姻或者恋爱的成功与否呢？

昨晚，我以一个心理学工作者的身份，问及老爸老妈，让他们尝试评价若干对夫妻或者恋人。通过对他们的访谈，结合前些日子的研究积累，梳理出一个框架。

在这些访谈者的评价之中，很少牵涉到爱情的成份，几乎更多倾向于将婚恋理解为一个动态匹配、动态人际交互的过程。激情或者说浪漫在他们谈及婚恋时很少出现。”配不配”、“是不是自己人”是老爸老妈等访谈者经常使用的本土词汇。

为什么会这样呢？从宏观背景上来说，西方历史上一直存在一个供年轻人自愿认识的公共空间。这种空间，在不同年代、不同历史长流中，表现出为不同载体。比如，贯穿美国历史的志愿者组织、社区文化，往往成为美国年轻人相互认识的公共空间。

在中国，由于种种历史原因，没有形成一个可以供中国年轻人相互认识的公共空间。中国人的相互认识，更多通过“王婆”之类的“媒婆”，通过女性们之间的“八卦”，通过“相亲”之类的方式，是一种典型的通过“熟人”来相互认识的过程。由于这种“熟人”社会的特点，“熟人”直接作为婚恋的“中枢”，因此，中国年轻之间的“婚恋”生活往往并不是从浪漫开始，而是一个将“外人”变为“自己人”，最后变为“另一半”的人际互动过程。

在中国本土文化之中，几千年来历史文化，形成了一种费孝通所说的“差序格局”。人们往往是通过自己，慢慢地采取“推己及人”的人际关系理解策略，从自己所处的小圈子，逐步延伸到“差序格局”之外的圈子。这种衍生的过程是很缓慢的，但是也是很有力量的。美国年轻人在结婚之前交往的男女朋友的数量可能大于中国人的交往的男女朋友的数量。但是，中国人平均认识的男女朋友结婚的可能性或许大于美国年轻人。

Love2

外人

对于圈子之外的人，中国本土人往往将其称之为“外人”，这就是中国人婚恋生活中的第一部曲。在“外人”阶段，父母、朋友等“自己人”教给年轻人所采取的婚恋应对策略往往是，“要防对方一手”，“人心隔肚皮”、“给自己留一条后路”，具体到女性之上，则类似于“处女情结”、“贞节坊”之类的影响无处不在。中国古典言情小说的集大成者“三言二拍”与“红楼梦”之中，多处可以找到类似的证明。

用我爸爸妈妈的话来说，他们在评价某人婚姻失败时，会经常使用这种本土化词汇“外人”。爸爸妈妈会强调，“他们两个一点都不亲近，走在大街上，跟一对“外人”似的，很少有什么亲密关系。回到家中，也是“客客气气”，很少“吵架”。

有时候，“吵架”对于中国婚恋生活来说，是一个必不可缺的元素。这种元素，反映到中国本土民俗心理之中，就是“小两口吵架，床头吵，床尾合”。因为有分歧，有争议，在深受中国本土文化熏陶的长辈们看来，这反而是“好事”，因为这意味着对方不是“外人”。这也是解释中国式家庭暴力的一个很重要的文化心理背景。

自己人

第二个阶段，则可以称之为“自己人”阶段。这种阶段，与西方婚恋理论所强调的纯粹的浪漫之爱或者说激情之爱也不一样。当通过各种互动，相互“装”的过程，使对方真正明白了“自己”，也是自己真正明白“对方”，此时此刻，婚恋双方就变为“自己人”了。

对于“自己人”与“外人”，中国人会使用不同的评价体系。对于“自己人”，中国人往往会更强调“交心”、“有难同当，有福共享”、“家里一本帐”，“好得就跟穿一条裤子似的”。婚恋中的AA制对于绝大多数中国人来说，很难解释，原因就在于此，都是“自己人”了，为什么还需要分开理财呢？那种“亲兄弟，明算账”的阶段，往往停留在“外人”阶段。

绝大多数在外人看来是模范婚姻的夫妻，他们都处在“自己人”阶段，即使由于性格、沟通方式、经济原因，小两口家庭内部会冲突，甚至有时是比较频繁的“吵架”，但是他们的婚姻很难散伙。一旦“小两口”家庭碰到重要问题的时候，他们会立即团结起来，共同对外。比如，中国人都比较熟悉的一个情景是，当官的丈夫，在外包“二奶”，在家庭内部，他们会非常猛烈地进行争吵。然而，当要对当官的丈夫进行“双规”的时候，这种情况，不少“官太太”会立即停止对丈夫的攻击，转而一致对外，去帮助丈夫隐瞒事实真相。

另一半

最后一个阶段，则可以称之为“另一半”阶段。这是中国式婚姻的最高境界，也是中国本土评价一个人婚姻是否大成功的标志。老爸老妈在评价成功的婚姻、充满激情的婚姻、令人羡慕的婚姻的时候，他们会强调，他们夫妻两人好得就像“一半”跟“另一半”似的。

对于充满大男子主义的中国男性来说，某些狐朋狗友，也属于“自己人”的心理范畴。虽然说，这些“自己人”往往会在需要“患难见真情”的时候消失掉，但是至少在这些充满大男子主义的男性来说，“朋友如手足，妻子如衣服”也成了中国本土文化的一部分。很少具备西式的“骑士精神”或者说真正对于女性尊重的“贵族精神”。

在一部长长的中国历史之中，从最早的战国时代到三国、到民国，多名在中国人心目中，符合“英雄”定义的中国男人，都说过类似的话。对于刘备来说，小乔也好，大廖也好，虽然也属于“自己人”的心理范畴，但是同样的，关羽、诸葛亮、赵云等等，更属于“自己人”范畴。当面临同样属于“自己人”的心理决策的时候，究竟是爱江山还是爱美人？类似的传奇故事，已经演绎了太多。我们只能说，他们的婚恋还不是最成功的婚恋，只能说是婚恋中的第二阶段。

当到了“另一半”的婚姻境界，此时此刻，对于双方来说，不存在“吵架”的问题。可以说，这也只是一个螺旋式的循环。在“外人”阶段，因为双方共同利益如此之少，相互的自我卷入程度如此之低，吵不起来；而到了“自己人”阶段，则“吵架”是沟通方式的一种。也容易被中国本土主流社会规范认同，对于夫妻吵架这种事情，强调的是“清官难断家务事”。最后到了“另一半”的境界，则是不可能吵架了，谁忍心让自己的左手去打自己的右手呢？

类似于更爱江山还是跟爱美人的心灵两难决策情景，也不存在了。因为江山也是需要跟自己的“另一半”来共享的。

这种“另一半”的婚姻境界，同样也受到中国本土心理文化的深深影响。我们很难去想象类似于西方影片中所宣传的激情之爱或者说浪漫之爱。中式的“另一半”的爱情方式，更多是一种中和的、平淡的、含蓄的、越久越真的爱情方式。卡门式的爱在中国很少存在。不少中国人内心深处向往的是类似于钱钟书与杨绛相依为命，颠沛流离，历经坎坷，相濡以沫，然而到了老年，仍然是笑看红尘，平平静静写《我们仨》那种回顾往事的态度。

Love3

最新的: October 05, 2006

[向前](#) [向后](#)

创业焦虑症

“创业焦虑症”这个词其实不是我发明的。忘了从哪里看到的了。

说到心理健康评估，那是自己专业，不过左翻右翻，我们不可能在DSM（国际通用的心理健康诊断标准手册）中找出类似的病症。焦虑症的典型特征，我门清，不过这类创业者，很难用一般的焦虑症的特征来描述。

形容得了“创业焦虑症”这类创业者，可能还是得用流行病学的方法来描述：

他们往往在25-35岁之间，性别为男，未婚，业余爱好多为电子、IT，尝试各种互联网新鲜事物或者新鲜游戏，除此之外，业余爱好很少，尤其是需要跟人打交道的爱好。工作三四年之后，不甘于平淡的生活，开始创办自己的事业。

在创办自己的事业之前，对人生充满了美好理念，认为，一定要创办一个这样的企业：

- 1) 所有员工在自己这里都是快乐的；
- 2) 所有员工都不需要加班；
- 3) 坚决不做自己瞧不起的土气的包工头，拖欠员工薪酬；
- 4) 所有员工都像自己一样，热爱这份事业，努力拼搏向前，人人品质优良，爱公司如家；
- 5) 利润会滚滚而来，只要自己有投入。

然而，当这类创业者介入真实的创业生活中，他们开始发现：

- 1) 并不是所有员工在自己的公司这里都是快乐的；
- 2) 现实的项目开始逼迫加班；
- 3) 开始觉得包工头也挺好的，开始宣传马云也曾经拖欠过员工工资，向员工借钱的事迹了；
- 4) 并不是所有员工都认同你的理念，对于绝大多数人来说，一份现实的收入更可靠；
- 5) 利润的来临往往在自己即将崩溃的时候。

于是，他们开始：

- 1) 非常焦虑地，逼迫员工出活，同时将自己的压力转嫁到更多的员工身上，自己不开心，员工也不开心；
- 2) 恨不得所有员工都与自己加班到深夜2点多，恨不得员工所有三餐、住宿都在公司解决，恨不得员工去5号的时间，都在思考公司发展；
- 3) 开始想法设法将稳定的员工薪酬拖欠或者减少，或者使用成本更低的兼职等；
- 4) 对于人过于苛求，当员工稍微表现出不认同自己的理念，不热爱自己的事业，就开始过度反应；
- 5) 在利润滚滚而来之前，自己的公司已经死了，不是因为其他，而是因为他们人为地将自己的心理防线早就崩溃了，即使公司的前景并没有想象中的那么糟糕。

为什么这样呢？

1) 创业者往往具备高度的成就动机。

但是从心理学角度而言，高度的成就动机同样意味着与A型行为之间有高度相关。因此，容易出现焦虑症。

2) 创业比任何一项竞赛更能挑战一个人的心理极限。

尤其对于部分自我期望甚高的创业者而言，在创业之前，许许多多的创业者在自己的行业、自己原来就业的公司，无不是优秀的人才，善于交际，左右逢源，技术突出，活得都很体面。但是到了一个真实的创业情景之中，创业者面临的更多是一个资源极其匮乏的商业环境。这个时候，需要的不是温文恭敬，需要的不是面子功夫，更多需要的是放弃面子，光着膀子，解决实际问题的胸襟。创业环境之下，创业者更容易遭受各种负面情绪的打击，诸如自卑、自负、消极、过于积极、急躁等等，很多自己的心理缺点，是创业者在创业之前压根不可能意识到的。不过创业者一旦突破自我，走出去，无不是顶呱呱的人才。

所以我一再强调，如果你很难像郭广昌一样，在创业早期，顶着酷暑，骑着自行车去派发各种问卷，你很难成就今天的复星帝国。类似郭广昌这样的例子太多了，几乎成为成功的企业家的传记的必备元素——早期的创业艰苦。

3) 真实的商业环境不是全或者无。而是阴阳太极的融合。

这是柯林斯的研究，我就不多说了。创业者为什么焦虑？因为很多时候，将期望等同于现实；将潜在等同于存在；将手段混同于目标。真实的商业环境之中，成功地企业家清楚自己的目标是什么，在实现这个目标过程之中，可以放弃清高，可以放弃某些原则，例如，如果新东方的俞某在创业初期，坚持不盗版的原则，可能就没有今天的新东方了，知道自己的目标是什么，为了实现这个目标，可能暂时要放弃很多原则，但是此时的放弃是为了更好地实现。

最新的: August 29, 2006

[向前](#) [向后](#)

你还在作无聊的心理学研究吗？

补充说明：2006年写的一篇blog，供感兴趣的朋友参考。

破总比立来得轻巧，但是国人的性格，一向是得过且过，懒于创新与思考，今天，就在这里，刺激一下大陆的心理学研究者吧。列出我心目中非常无聊的四类心理学研究类型，对照自己看看，你还在作这些无聊的心理学研究吗？

无聊研究类型一：跨样本效度检验研究。

“跨样本效度检验研究”占到了目前中国心理学界很大的比例，例如，国外人作了关于工作满意度的研究，我们拿国外人的工作满意度问卷，稍加修改，应用在中国人样本上，得出系列结论。或者，某人作了一个关于小学教师的工作动机研究，拿人家的问卷，稍加修改甚至不加修改，直接套用在中学教师样本上。

这样的研究不可以，关键是，现在中国大陆类似的心理学研究实在是太多太多了，国外新出一个什么好的概念，大陆很快就会去抄来，然后拿这个概念，去申请课题，骗取各种经费。原创性怎么着，也可以用一句“在我们的研究之前，国内尚无类似概念”来糊弄科研基金审核人。如果运气好，甚至

可能借此概念成了国内某某领域第一人，借此讲讲课，赚赚外快。

我为什么敬佩杨中芳，因为她从开始自己的学术生涯伊始，就一直保持着对别人的概念的警惕，对于国内学者抄了不下100篇论文的中国人的”集体主义”与”个人主义”这个概念，她一直是持批判倾向；为什么敬佩台湾心理学者，因为他们的学术氛围已经越来越好，基本上，硕士论文还可以做做跨样本效度检验之类的研究，博士论文，这类论文则越来越少了。

拿我熟悉的工业组织心理学和心理测量领域来说，台湾的工业组织心理学界至少有了郑伯勋的”家长式领导”、黄光国的”人情与面子理论模式”、杨国枢的”本土心理学”、“社会变迁”、“中国人的现代性”等完全原创，并且发表在世界一流心理学期刊的概念，心理测量领域至少有了郭伯臣、刘湘川等人的新算法、新软件、新理论等反过来影响ETS等测评公司的研究成果。

文革刚过，心理学恢复期，可以用普及心理学知识，推动学科体制建设来赞扬老辈心理学家功绩，但是今天都改革开放20多年了，难道偌大的中国，产生几个原创性的心理学概念就那么难吗？

无聊研究类型二：直接套用国外心理测验或量表的研究

由于国内知识产权意识的欠缺与历史原因，对心理测验（或心理量表）的使用权、版权并无明确规定，导致国内未经心理测验（或心理量表）所有者许可，直接套用国外的心理测验（或心理量表）进行研究、修订的人较多。然而，直接使用国外的心理测验（或心理量表）往往容易陷入文化陷阱，一句”该测验在国外得到广泛使用，信效度颇高”并不能掩饰在国内使用未经信效度检验、双语修订的苍白。自从台湾20世纪90年代出台有关法律之后，台湾心理学界几乎全部停用使用未经授权的心理测验（或心理量表），致力于开发基于台湾本土的心理测验（或心理量表），如今成果斐然。

台湾人能做到，难道我们大陆的心理学从业者就没有这骨气吗？

无聊研究类型三：研究效果量低下的研究

举个极端的例子，因为导师是从事数学教育方面研究的，手头又恰恰有数学焦虑量表、数学学习动机量表，于是，就根据导师的研究领域、手头有的问卷或测验，选择研究课题，最终形成了一个没有文献依据的四不象课题。研究结果还大言不愧地写上：研究发现，数学学习动机对数学学习焦虑的确存在影响。即使使用再华丽的统计技术（这个时候，只学习了半个月或者找人帮忙的结构方程技术、多层次线形模型技术统统可以派上用途了），也掩盖不了该研究的”研究效果量”（用形象的话来说，”研究效果量”可以说表示着研究的”力度”，有多种计算方式）较低的事实。从美国心理学发展历史来看，富有影响力的心理学研究，很多情况并不在于经费的多少，研究者的统计技术多先进，很多知名的研究都可以说是研究设计巧妙的小样本研究，研究效果量非常不错。

无聊研究类型四：一站式的急就章式研究

如果你试图发放一次问卷，来完成量表项目分析、量表信效度检验、影响该量表测量的变量的因素、各因素之间的关系，在发放一次简单问卷的过程中完成事实上四次问卷调查才可能完成的工作量，那么，这样的研究，就是我所说的”一站式的急就章式研究”。我建议你多去思考这样的研究有价值吗？

应用心理科学的发展历史上，最有影响力的种种理论，都离不开系列研究。应景式、政治导向强、模式化的研究，应该交给市场研究公司或者政治学者去做吧，那不是心理学应该做的事情。

小结

虽然我知道，目前中国整个学术体制都有问题；虽然我知道，你要发论文，你要评职称，你要涨工资，你要分房子，都跟你的论文数量而不是质量有关系。虽然我知道，我可能更多地是一名理想主义者，在目前的中国整个学术共同体没有形成的情况下，慢工出细活的研究，只能遭遇劣币驱逐良币的局面。

但是我还是希望，我能够看到破之后的立。希望看到这篇blog的大陆心理学界的朋友，以后，能够在为了生活而奔波的时候，多想想，我真的要去做那些无聊的研究吗？难道我不能拥有自己的原创心理学概念吗？我也希望，未来能够担当起建设国内应用心理学学术共同体的同仁越来越多。

最新的: April 05, 2006

[向前](#) [向后](#)

互联网时代的学习

互联网时代的学习当然不只三种思路，不过我认为这三种思路更值得重视。

第一种，可以称之为，通过资料学习。

资料根据来源的不同，有两种，其一为互联网上的零散资料；另一种则为正式出版的书本资料。在这里，我尤其要强调通过第二种资料的学习。书本上的东西往往成体系，比互联网上零散的资料更有用。互联网虽然到不了李敖所说的狗屎境界，但是，依赖互联网的资料学习时，用于检索资料与整合资料的时间在整个学习中所占的比例，的确会远远大于通过书本学习时所占的比例。

第二种，可以称之为，通过身边的人学习。

同事、老师、导师等等，都可以划归此类。书本上的知识，在具体的操作性方面，有时候会讲述不清，很多人都有过体会，因为一个非常小的问题，在某件事情上卡壳很久。此时此刻，通过身边的人学习的时候，可以直观、形象地学会如何操作。更重要的是，我们要去学习对方的解决问题的思路。具体的技巧是学不完的，关键是根据对方的行为风格，看对方在解决问题时，所采取的一些巧妙的方法。不要嘲笑身边的人的某些缺点，很多时候，缺点的背面即优点。雇主雇佣的，也往往是你的优点，与其花费九牛二虎之力去弥补某些缺点，不如将这份精力花到自己的优点之上。

第三种，可以称之为，通过网络社区的关键人物学习。

通过身边边的人学习，往往存在一个缺陷，就是视野很多时候会受到限制。同时，由于各种利益纠纷，身边的人很难将真本事交给你，往往打哈哈，敷衍了事。我们此时此刻，可以通过网络社区的关键人物学习。进入一个具体的领域，用最快的速度找到该社区的核心人员，然后，直接与他/她打交道。比如，某些热心助人、发帖频次非常高的人，往往可以称之为该网络社区的关键人物。这种学习，十分富有互联网时代特征，在解决新兴问题的时候，非常有价值。

另一篇相关的讨论也可以参考。

问题：

昨天晚上，收到一个朋友发来的硕士论文，论文方向是网络环境下的研究性学习。

读了一下，我突然有了很强烈的困惑感，这也许是很多目前得益于这种学习方式的朋友体会过的或者即将体会的。

得益于大二时在一家IT公司的兼职经历，我较早利用互联网帮助自己科研、工作以及与人交流。随着经验的积累，越来越习惯这种学习、工作方式。甚至，可以说，依赖。

网络环境下的研究性学习，据我的个人经验，它的最大好处是让我能够：

(1) 能够很快的介入一个领域。借助于海量数据库，可以及时了解学科的动态以及核心概念。更重要的是，可以获得众多研究者的经验——非正式化的知识。从我的个人经验而言，我对网络心理学、市场调研、Delphi以及UD、asp的学习通过这种方式获益匪浅。

(2) 能够直接与该领域中的专家或者老手交流。可以质疑、批评对方的研究，在对社会网络的探索之中，我们与国外的一名研究者的交流充分利用了这点的好处。

(3) 能够建立工作关系之外的人际关系。在传统的学习过程之中，老师就是老师，学生就是学生。但是，互联网在逐步打破一些游戏规则。于我而言，最明显的好处之一就是，国内在一些方面的专家或者老手有不少都是我的朋友了。

(4) 能够较快的产生成果或者成果雏形。相对以往的学习方式，网络环境下的研究性学习进一步缩短了从学习到应用的过程。借助于庞大的数据库以及专业论坛，能够直接获得阻碍学习到应用的过程中的种种操作性经验。

在过去的一两年内，我陶醉于这种学习方式，我们系的同学也都知道，在大三、大四，我是逃课最厉害的人。

然而，随着硬盘里面积累的资料越来越多，随着我的思考的东东的雏形越来越多，我开始反思这种学习方式。

(1) 非线性组织的网络知识，容易让我陷入对知识本身的追求。有的时候，已经不是为了工作而去学习了，明明知道，自己不可能有时间去看美学与建筑学的材料的，然而，偏偏自己会保留一些这方面的资料。

有限的精力容易分散，同时，充满诱惑的北京，现代社会，更容易让我不能够集中精力完成自己想完成的事情。

(2) 较短的从学习到应用的过程会让我忽视更多东西。现在自己所保存的很多雏形，都很好，很精彩，然而，在经历较短的从学习到应用的过程，体验成就感之后，年轻的我就会匆匆忙忙的去作下一件事情，没有很好的将一个雏形、一个理念进一步完善、系统化。

(3) 在维护人际关系方面所花费的成本同时也会挤占进一步的学习、思考时间。

发表于: 2002-08-15 18:03

回应：

我比较赞成这样一种观点：制约研究展开的主要因素一是资料的获得，二是研究方法的习得。英特网上获得资料的优势是十分明显的，不必多说。

而研究方法的习得在英特网上却不容易做到，英特网上更多的是启迪，思想的火花。由于英特网的“匿名性”，任何一个人都可以把自己的看法，对他人的观点的批判，没有顾虑地放到网上，形成面对面讨论中不太容易有的“畅所欲言”的局面。在思想的碰撞中，可以得到他人也许还没有意识到思想火花。这些思想火花对有心者可能是点燃了思维“燎原之火”，一些思考中的疑惑、死角等在大火中“烟飞灰灭”，一些假象在火焰中“原形毕露”。在英特网上讨论的这种特点，对于我国科学研究现状来说具有特别的意义。

对我来说，利用英特网做研究时的问题在资料处理，最大的问题也是两个：一是信息的海量，二是“贝叶斯效应”的影响。

第一个问题是关于信息的“真”“假”而言。有的信息反映了客观现实，是真的，有的则没有，是假的。要从海量信息中筛选出“真”的信息是一个十分巨大的工作量。

第二个问题是关于信息全部是“真”而言。英特网上的信息传播带有所谓“大众传播”的特点，一个事物的全部特性在传播中被分解，在英特网上这些反映真实特征的信息的分布是不平衡的。这种不平衡状态对接收者来说，就形成了接收的不平衡，某些特性由于反映它的信息接受的次数多而被重视，有些则由于接收次数少而被忽视，有些重要的特征则“淹没”在传递强度高的反映其它特性的信息中。因此，接收者在处理这些真实信息时，需要反复平衡、检查，以避免在结构性缺陷的信息上进行研究。在处理某些领域的信息时，英特网上信息的“贝叶斯效应”造成的处理成本是非常高的，有时是“致命”的。

最新的: March 26, 2006

[向前](#) [向后](#)

柯林斯的催化机制

当年应聘一知名管理咨询公司的咨询顾问时，市场营销咨询界的一老大问我，未来的人生理想是什么？我说，做咨询师的咨询师。

非常讨厌管理咨询公司的飞来飞去，整天都在外跑的风格。在我心目中，这是很没效率的做法，为了体现咨询的工作量，“漂亮的报告+愚蠢与模式化的调查+长途旅行”成了咨询的必须组成部分，以致大脑不是用来思考，而是用来修改ppt的字号、颜色与抄袭各种模版。这种考虑，也许是我离开咨询公

司的最重要的原因。

我更向往《催化机制》的作者——吉姆·柯林斯描述的生活方式，每年只固定接受几个咨询客户，并且还通过很多门槛来提高咨询收费标准，客户必须上他那里求教，而不是他去客户那里，即使客户身价上数亿美元。在我心目中，吉姆·柯林斯是一个典型的咨询师的咨询师。够酷，也够有个性。

就像我当时应聘时所言，咨询师的任务是去按照某些套路去解决问题；而咨询师的咨询师则是思想者，提供思想给咨询师。

今天，突然沮丧地发现，自己竟然没有对自己的公司过多地思考。用在自己公司上的思考时间甚至还不到一个普通的公司管理者，更不用说咨询师或者咨询师的咨询师了。以致我大汗涔涔，不断脸红之中。想起了一句中国老话，旁观者清。

自己对自己说，必须作出一些改变了。当要面临改变的时候，《催化机制》是一个最有效的方式。吉姆·柯林斯在他的文章里面举了用在改变个人行为方面的催化机制的例子，一个著名企业的经理为了激励自己创业，又想通过工作来积累创业经验，为了不至于在工作若干年之后丧失创业激情，于是，他建立了自己的催化机制，跟人签订协议，工作5年之后，必须创业，如果不创业，则赔偿多少多少。（可能跟原文有点出入，《催化机制》这篇文章是2004年看的了，具体细节我有点忘了。）为了改变我的行为模式，将自己的更多精力用于公司之上，我决定建立我的个人催化机制。

当你需要实现一个目标，改变行为模式，催化机制是一个很好的可以参考的手段。公司经营更是如此。

最新的: March 13, 2006

[向前](#) [向后](#)

我是一个什么样的人？——谈谈人格的测量

我是一个什么样的人？你看到这个题目，或许，不由自主地，开始使用一系列词汇来描述自己，最典型的有以下两类自我描述：

我是天蝎座的人；我是属狗的人；

我是一个非常聪明的人；我是一个非常好的人；

诸如此类的描述，你可以罗列出很多。心理学领域的人格理论专门研究这一课题（人格，可以说是人的个性，气质与性格等的学术称呼）。我们可以将人格理论粗略地划分为人格类型说与人格特质说。

在上面提及的这些自我描述中，像，我是天蝎座的人；我是属狗的人，就是典型的人格类型说。人格类型说的基本特点是，根据你的性格特点，将你归入某个具体的类别中。在心理学诞生之前，人们开始采取类似的做法。即使到了今天，在街头巷尾，你往往能看到，祖传算命牌子下面，一些仙风道骨的大师们，贴着长长的山羊胡子，貌似很有学问，根据你的生辰八字，一番云里雾里之后，将你的性格归为金木水火土中的某类。在西方的古代，也存在类似的人格学说，比如柏拉图的人格分类法、星座。

当然，很多心理学家都已经证明了星座、属相、五行等对于人的心理行为的预测作用少得可以忽略不计。

科学意义上的心理学诞生之后，人格的类型说，一度消沉。因为人格类型说，存在一个最为人诟病的特点，在你的身边，都属于某一人格类型的人，难道还少吗？但是他们的成就、他们的个性，为什么给你截然不同的感觉？取而代之的是，人格的特质说。我是一个非常聪明的人；我是一个非常好的人，这样的描述，代表着人格特质说的取向。心理学家听到这样的描述之后，就会不断去追问，你究竟有多么聪明，你究竟有多么好。聪明、好这样类似的东西，就被心理学家称之为特质。诸如聪明、好这样的特质，在人身上究竟存在多少个？第一个系统研究这个问题的心理学家卡特尔，利用一种伟大的统计技术因素分析，系统统计人的特质，最终归纳出16种最重要的人格特质。

坚持特质说取向的心理学家，往往致力于寻找能够更好的解释人格的各种特质，并且通过人格测量工具测量你在某某特质上的得分高低程度。（最突出的特质说的人格测验是《16种人格特质测验-16PF》）因此，特质说的人格测验的测评题目往往没有必须选择的题目，存在可以居中的选项。

相反，坚持类型说取向的心理学家，致力于搭建足够有解释力的理论框架，强调的是将你归入到具体的人格类别之中。因此，在这种取向的人格测评中，往往采取的是迫使题，要求参加人格测验的你必须在若干道题目中选择一道。因为不这样的话，很难将你归入到某个具体的类别之中。（最突出的类型说的人格测验是《职业人格类型测验-MBTI》）

难道特质说就不存在问题了？

特质说同样也存在严重问题，

1) 人的特质究竟是什么？

特质究竟是心理学家头脑中的概念还是有确实的生理学依据吗？心理学家迟迟没有给出真正明确的回答。

2) 人的特质究竟有多少个？

从卡特尔的16种主要的人格特质，到目前最流行的大五人格理论模型？对于特质的数量的多少一直存在争议。

3) 研究人的特质究竟是用来描述还是用来解释？

通过对人的特质的研究，我们能够很清晰地描绘出一个人的特点，但是这种特质往往来自于语言，心理学研究在这里跟语言学究竟有什么区别？这些辛苦研究出来的特质，难道永远只能停留在描述人的性格特点，而不能用来解释、预测人的心理行为表现吗？作为招聘经理，我可能更关心的是，哪个员工忠诚度更高、哪个员工的创造力更强。你们心理学家给我描绘的种种特质，跟员工的工作绩效关系真的有你们说的那么大吗？

心理学为了回答以上不满，坚持特质说的心理学家们近年来更关心大五人格模型；相对应的，基于荣格的人格类型学说的职业人格类型测验，因为数量合适。将人划分为16种，在数量上既不会少得让两个性格明显有差异的人都属于同一个类型，从而出现解释漏洞，又不会多得让人难以记忆，

因此，在职场日益流行，几乎成了都市白领中的一种通用语言：你是什么类型的人？ENFJ，你呢？我是INTP。终于找到组织了！

于是，白领们对上了暗号，开始握手。甚至，种种八卦的恋爱攻略也出来了。最终还因此诞生了一个百合网。

针对实践中的出现的问题，另一些心理学家不屑使用类型说来攻击特质说，或者使用特质说攻击类型说。在他们看来，那无异于用自己的左手打自己的右手。他们尝试结合类型说的优点与特质说的优点，提出了人格的层次说，最突出的是英国老一辈心理学家艾森克的理论。层次说又想吸取人格类型的优势，又想吸取人格特质说的优势，最终将自己弄成了两头不讨好的墙头草，进入二十一世纪之后，人格的层次说，日益衰落。

中国古代哲学思想中，集大成的人格学说，是三国时期的刘邵在《人物志》中对人的剖析。毫不夸张地讲，刘邵的《人物志》即使放到今天，也是一个很难超越的高度。

他将人的表征（外貌等，用马列哲学的话来说，也可以称之为人格的物质基础或者生理基础）分为金木水火土五行，而不是像古代的中国哲学家们一样，直接将 人的人格类型分成金木水火土五种，将生理基础混同于人格。

刘邵在五行的基础之上，结合人的八种本能（或者用更科学的心理学术语来说，八种测量人格的关联效度指标）聪、思、明、辞、捷、守、攻、夺，继而将人划分为强毅之人、柔顺之人、雄悍之人、慎慎之人、凌楷之人、辨博之人、弘普之人、狷介之人、休动之人、沉静之人、朴露之人、韬谲之人。可以看出，刘邵的理论兼具人格的特质说与人格的类型说之美，又没有人格的层次说失之简陋的缺点。（详情参考：中州古籍出版社，人物志，P41–P43）

通过我粗略的介绍，你可以看见，其实心理学家一直在不断努力，致力于研究很多你我都很关心的问题。由于心理学家面对的问题更加复杂，以致研究进展稍慢，但是我们不能因此否定科学意义上的心理学，进而退化到用最原始的星座、属相来解释人的性格，那样的话，我们中国对于人的个性的认识永远不能超越千年以前的刘邵了。

近些年来，人格理论与计算机技术的结合，诞生了更好的人格测量方法，不过现在，还远远不能将它称之为一种成熟的理论，只能说是一种思潮。有兴趣的朋友，也可以自行查阅APA相关期刊。

update

这篇随笔写得比较早了，05年写的，基于这几年的测评实践与学界交流，目前观点有了一些改变，比如，目前我更倾向于将人格的测量按照特质论与社会认知论两种取向来划分，不过当时的随笔应该当作心理学科普文章来看，对大家会有些微帮助。

最新的: May 25, 2005

[向前](#) [向后](#)

向阿西莫夫致敬

我是不折不扣的科幻迷。很早接触《科幻世界》，读书时因为感觉《科幻世界》日益低幼化，失去阅读兴趣。毕业后，通过刘慈欣系列科幻小说，又重新恢复阅读《科幻世界》的兴趣。从去年到现在，将《科幻世界》出版的世界科幻大师系列丛书买齐了，占了我的书架整整一层。

在为索耶、卡德、文奇、比约德等人的著作陶醉时，在世界科幻大师丛书中读到阿西莫夫的书只是一本很不精彩，阿西莫夫让人代写的书。值得欣慰的是，去年《科幻世界》译文版刊登了阿西莫夫《第二基地》。在那部长篇小说中，接触“心理史学”这个概念，为之震撼！

心理学在美国科幻小说中一向占有一定地位。尤其是20世纪50年代左右，弗洛伊德的心理分析与格式塔心理学，深深影响了美国科幻小说，以致诞生了科幻小说中新流派：心理科幻小说。当时代表作西奥多·斯特金所著《超人类》在2004年11月的科幻小说译文版中也有刊登。那完全是一个基于格式塔心理学的科幻小说，故事描述了几个超常儿童的成长历程，当他们分开时，他们并不了解自己潜能；最终合到一起，他们开始发现自己潜能，并认识到自己可能代表着人类进化先进阶段——整体大于部分之和。

但是，心理科幻小说很不对我胃口，很黏糊的那种感觉。可以说，非常典型地体现了心理学关注人性微观的一面。

然而，阿西莫夫的心理史学绝不是这样！它更是一种体现硬科幻小说的明朗之美、宏观之美、架构之美。作为阿西莫夫代表作的核心科幻构思，心理史学的概念大气、壮观，可以说，阿西莫夫是站在整个宇宙角度撰写宇宙未来的历史。

跟我们心理系出身的人了解的心理史学不一样。目前学术界所指心理史学主要有两种。一种是心理学界的历史心理学，主要是通过各种方法研究历史人物的性格、动机等，研究方法采取非常正规的实验心理学法、调查法、量表法；另一种则是历史学界的心理史学，专指使用精神分析方法研究历史，包括历史人物性格、动机，还有历史事件背后社会思潮等等，著名的法国史学年鉴派，即深受这一思潮影响。

阿西莫夫的心理史学则是另一回事情，让我们读读阿西莫夫的心理史学是怎么回事吧。

心理史学的创造者：

哈里·谢顿……生于银河纪元一九八八年，卒于一二〇六九年。他的生卒年份较常以目前通用的基地纪元记载，即生于基地纪元负八十一年，卒于基地元年。谢顿的故乡为大角星区的赫利肯星，父母为中产阶级的平民（根据并不可靠的传说，谢顿的父亲是该行星水耕区的烟草农夫）。他自幼就显露出惊人的数学天分，关于这些天分的传闻轶事不胜枚举，有些甚至互相矛盾。据说他才两岁的时候，就会…… 谢顿一生最大的贡献，无疑是心理史学的开拓。当他刚接触这门学问时，心理史学只能算是一组含糊的假设。谢顿则从这些假设出发，导出了一个深奥的统计科学……

心理史学的定义：

盖尔·多尼克曾经运用非数学的普通概念，将心理史学定义成数学的一支。心理史学专门处理人类群体对于特定的社会与经济刺激所产生的反应。在各种的定义中都隐含了一个假设，那就是作为研究对象的人类，总数必须大到足以用统计的方法来加以处理。至于群体数目的下限，则可以由谢顿第一定律决定……此外还有一个必要的假设，是那些群体中必须没有人知晓本身已是心理史学分析的样本，如此才能确保所有的反应都是真正随机的……心理史学成功的基础，在于谢顿函数的发展与正确的应用。这些函数所表现的性质，正好完全等于社会与经济力量的…

在去年某晚，于中关村偶购《第二基地》之后，我一直在想，阿西莫夫的心理史学在学理上是否可能？从学术根源上讲，阿西莫夫关于心理史学的概念源自另类社会心理学家勒温，以及心理测量的“样本”概念。阿西莫夫核心思想是，人类作为个体，很难预测个体命运；然而，如果样本足够大，则可以预测整个人类历史走向。

从学术根源上讲，勒温在他成名作《乌合之众》中就提出了一个概念：个体聚齐而成的人类群体行为可以覆盖单个人类行为，法西斯等无不证明勒温这一点。

心理测量则从另一个角度构成心理史学的学理基础。我们知道，通过对样本的测量，构建一套心理测评工具，反过来，通过这套心理测评工具，我们可以对另一些人实施测评。这是心理测评学理基础。在此基础之上衍生出来的信效度、项目反应理论、概化理论均是对它的补充与完善。阿西莫夫的“群体中必须没有人知晓本身已是心理史学分析的样本”，学过心理测量的人是不是特别熟悉？这不就是复本与重测的概念吗？因为人类社会不存在复本，因此，阿西莫夫推论，心理史学的取样不可能存在复本，实际上很有道理。

借助这两个概念，伟大的科幻小说作家阿西莫夫，不去测量单个的个体，而是去测量足够多人群构成的样本；不去预测另一个单个的个体，而是去预测整个宇宙历史的发展！于是，一部伟大的科幻小说诞生了！

在学理上，如果我们收集的人类样本足够多；如果我们的心理学对人类行为可测量的变量在时间与空间上足够丰富、成本足够低；如果我们的计算机处理能力足够强大，我相信，阿西莫夫的心理史学不是不可能！也就是说，我们可以对整个人类历史行为作出预测！现在的复杂性研究已经在某种程度上，实践着阿西莫夫的心理史学。虽然，目前的预测范畴更狭小；虽然，目前的测量更不精确。

向伟大的科幻小说作家阿西莫夫致以深深的敬意！愿每位心理系学生阅读《基地三部曲》，了解心理科学在枯燥的实验、统计之外因为想象力其实可以变得很性感！

最新的: March 03, 2005

[向前](#) [向后](#)

《工作评价：组织诊断与研究实用量表》译者后记

组织调查是管理者了解企业深层次管理问题的最好方法，具备标准化、可以进行重复性检验、节省成本等其他方法无法取代的优势。然而，以往管理者与管理咨询顾问，在从事具体研究项目的时候，不得不为设计一套结构良好、信效度较高的调查工具费时良久。因为一套科学的调查问卷或者测评量表，从题目设计、题目预试、项目分析、信效度检验到最终完善，事实上将是一个繁琐的研究流程。普通的企业管理人员与管理咨询顾问，往往难以接受开发一套科学的企业调查表的昂贵成本。

幸运的是，我们有了这本来自Regent大学的Dail L.Fields 编写的好书。作为一个曾经的管理咨询顾问，现在的大学教授，Dail L.Fields兼具商业与学术双重背景，在整本书中，他也非常优秀地展示了他对企业管理者与管理咨询顾问的实际需求的独到把握能力。全书既有工作满意度调查、工作价值观调查此类历史悠久的章节；也有工作-家庭冲突调查、人-职匹配调查、组织公民行为调查这类知识经济条件下的新兴人力资源管理的研究主题。

我相信，无论您是一个企业高层管理者，还是一个人力资源从业者；无论您是一个企业管理咨询顾问，还是一个商学院的教授；您都会在本书中找到您的兴趣点。究竟是什么导致了我们企业的员工流失率严重？究竟是什么造成了公司女性员工的职业生涯门槛？究竟什么样的员工最适合我们的企业文化？究竟我们的企业具备什么样的文化特质？我们的企业员工是否真的满意自己所在的企业吗？我们的企业员工是否真的对自己所在企业忠诚？……如果您通过本书提供的量表，结合您的企业的实际情况，能够解决一些类似问题，那将是我们最大的欣慰。

感谢中国轻工业出版社的刘稚颖女士，如果没有她为全书版权问题、出版编辑问题所做的努力，本书将迟迟面市。感谢王薇对我的翻译工作的大力支持，如果没有她主动承担了全书八章共计十三万字初稿的翻译，在我忙于创办自己的心理学公司之际，我是不可能在较短的时间内完成全书翻译工作的；感谢我的好朋友王东升与宋铭的鼎力相助，如果没有他们翻译其中两章初稿，我也是不可能如期完成全书的。

2003年5月

最新的: May 30, 2003

[向前](#) [向后](#)

为什么当事人与旁观者的观点总是不同？

为什么你不能不看这个实验？

为什么2001年9月11号恐怖分子要轰炸美国？为什么她偏偏喜欢你？为什么受伤的人总是你？为什么你现在一定要老老实实地捧着这本书，读这些枯燥无味的实验？人人都是心理学家。人们总是在有意无意地对外部世界的形形色色的现象做出自己的解释。对事件的原因作出解释—这就是归因。

归因有种种维度。她喜欢你，哦，只是因为你比较有钱——你很惨吧，瞧，这就是归因于外部因素）；与之相反，她爱你一万年，是因为爱你的Cool、爱你对她的好、甚至爱你对她的坏——珍惜吧，瞧，这就是归因于内部因素）。是让自己更加有安全感吗？是让自己能够更好地把握未来吗？

总之，归因对于人们具有不可或缺的意义，心理学家对归因已经进行了大量的实验。在实验一中，我们关注的是，当事人与旁观者对于同一事件的归因的不同。为什么看起来，老师总是对的，爸爸总是对的，老婆总是对的，老板总是对的，而你，一不小心，打破了一个花瓶：“你为什么总是如此粗心大意？哎呀，你这人啦！”为了让自己不再郁闷，请当一回心理学家。

请你当一回心理学家

你的导师是美国心理学家Nisbett，在1973年你将跟随你的导师进行你的三项著名的归因实验。现在在此，你将要回顾的是其中最有影响力的一项实验。

在实验中，你对28对女大学生进行了研究。实验是这样进行的，你找到56名互不认识的女大学生，然后将其随机组合成28对。每次，你只让其中的一对进入实验室。每一对女大学生中，其中的一个扮演当事人，另一位则扮演整个实验过程中的旁观者。然后，你向当事人说，最近有一个由银行家组成的重要的代表团将要访问学校，代表团的成员将为学校的少数民族学生筹款，但是她们希望能够首先了解你所在的这所大学的各方面的情况。你是否愿意做些接待工作？当然，Money是很少的。

在当事人对这个问题做出回答之后，这样，另一名女大学生—旁观者就清楚了当事人所做出的结论。接着，你会询问当事人另一个问题，是否愿意去做另一件类似的工作，如，帮助游说某项基金，然后让当事人自己与旁观者分别对当事人的态度在九点量表上给出一个相应的数值。8表示非常愿意做，0

表示根本不愿意做。

当事人是愿意游说基金还是不愿意游说呢？你的研究结果发现：

归因实验结果

从你的研究结果中，对其加以统计处理，你可以发现，当事人更多地根据不同情况而作出不同的判断，不管当事人是否愿意接待代表团，她们在游说基金方面的意愿程度都差不多，甚至原来不愿意接待的，而更愿意游说基金。旁观者则更多地根据当事人在前一件事情的表现上做出判断，将当事人的原先的决定看作是她的稳定品质的表现。因此，在旁观者眼中，愿意担任接待工作的，也往往愿意游说基金；其他则与之相反。

因此，你做出了自己的研究结论：当事人更多地受到环境的影响，更多的用环境来解释自己的行为的原因；而旁观者则更多地受到了当事人的稳定品质的影响，更多地用个人品质来解释当事人的行为。

点评

结合自己的另两个实验，Nisbett等人提出了内隐人格假说，也就是说当事人与旁观者的归因的不同，反映了人们对于自己以及他人具有不同的潜在的人格假设。你就是这样的，我则就是那样的一或许，我们没有意识到这种差异，然而它的的确确存在，由此也可见，真正做到为他人着想的不易。

心理学与你

好了，现在你再回过头看看，这个实验对于你的意义？以后，碰到类似情景，聪明的你该如何解释？

1、你的孩子平时总是成绩不错，但是这次考试不及格？当老爸老妈的指责他，为什么你总是这样学习不努力？这种时候，孩子为什么会特别伤心，往往在心里想：不就是发挥不正常吗？不就是题目难一点了吗？

2、你的公司的同事中，有一个人，据说当年高中时候曾经偷过一两车而被学校处分过，为什么因此你总是对他保持高度警惕，当有一天，你听说到，公司中有一辆汽车给偷了，你的第一反应就是：是不是他偷的？最后，你听说，竟然是他勇斗歹徒，最后保卫了公司财产，你为什么会诧异得合不拢嘴？

搞笑心理学：老婆的辩解

◆你睡到早上11点是因为你是个懒虫；我睡到早上11点是因为我太劳累了。

◆你干活用很长的时间是因为慢腾腾傻乎乎；我干活用很长的时间是因为我向来既负责又细心。

◆你不喜欢它是因为你有偏见；我不喜欢它是因为我有天生的明辨是非的本领。

◆你生气是因为你脾气暴躁；我生气是碰巧当时我心情不好而你又来惹我。

◆你夸奖女同事是没安好心，图谋不轨；我夸奖男同事是为了融洽关系，有利于工作。

◆你在金钱上挥霍无度；我在金钱上慷慨大方。

◆你这个人喜怒无常，真难伺候；我有时候情绪会有些不稳定，而你还不愿让着我。

延伸阅读：

- [nisbett的个人简历](#)
- [关于内隐人格假说的更多介绍](#)
- 需要补充的是，也有批评者对nisbett等人的实验提出了质疑，认为可能是实验程序的安排导致了实验结果的出现。
- 关于归因，经常引人思考的一个问题是，文化是否对归因有影响？比如上述结论与实验是否在中国人身上存在？此块研究可以Nisbett学生彭凯平做过文化与归因的经典实验，有兴趣者可以查阅。同样，彭凯平与nisbett也联合发表过有关论文。
- nisbett最近一些年来的新书与可研究，可以[参考](#)

最新的: January 20, 2003

[向前](#) [向后](#)

心理学：科学抑或艺术？

心理学是一门科学抑或艺术？从冯特到罗杰斯，从学科建制到科研基金设置，似乎都在毫无异议地告诉人们：是科学是科学是科学！

那另一方面呢？即使是公认的心理学家的著作中亦涌动着大量的非科学性语汇，从弗氏的梦荣格的集体潜意识奥尔伯特的不可重复的个案研究法。它们与其说是心理学术语，不如说是一群艺术家们在用自己创立的心理学术语抒写对宇宙、人类世界的认识。而众多心理学大家的知识结构似乎也在争议：心理学，艺术耶？科学耶？如今为后人传诵的心理学家大多数人获过文学方面的学位并有文学著作问世。

即使像严谨地探讨环境和行为之间的关系的铁杆行为主义者斯金纳竟然酷爱文学，虽然他早年仅仅发表过一首无韵诗：

“去解释/并由此抛弃/无意义的应该/真理的求索只在于/做与不做。”

直到中年斯金纳才有小说《沃尔登第二》行世。

探讨斯金纳的理论体系，我觉得从科学与艺术的关系入手或许是一个视角。毫无疑问，斯金纳像大多数行为主义者一样，严格地遵循科学的因果性和可重复性进行讨论，始终固守着行为主义的核心观点：严格决定论。斯金纳著作中的一系列术语从操作性条件反射、强化到代币奖励都对人这种高级动物的行为做出了“科学”意义上的概括。

如同大多数野心的心理学家一样，斯金纳不甘也没有将自己的理论局限于对人类心理行为的解释。在他的《沃尔登第二》以及他的后期著作中，他甚至认为，只要安排妥善且精确的一系列程序，即可以通过公社成员的操作来决定奖惩，从而使每个人都具备他应该具备的品质。整个社会文化都可以按照科学家斯金纳的理论进行运作。这样一来，立即产生了一个尖锐的问题：谁来控制控制者？

斯金纳无法回答，我们的科学家斯金纳只能够付诸艺术想象。我想在此一定会有人批评斯金纳是一个艺术家，正如当他将通过动物实验得出的结论类比于人类身上时，一定会有人不屑地说：斯金纳，一个科学家罢了！

那么，怎样看待科学与非科学——比如常识，比如艺术的关系呢？以心理学为例，如果仅仅强调科学的确定性和直接因果性，那么每一位心理学家的概念很有可能就被淹没在大量的未知之中。如果你强大到足够对抗所有的未知，或许，那样，我们就如同爱因斯坦等人一样，找到了科学与艺术的最终和谐统一。

最新的: May 24, 2002

[向前](#) [向后](#)

随想：弗洛伊德

你并不掌握整个宇宙，但你得掌管你自己。

——A.Bennett

1

研究人的心理学似乎一直存在两种倾向：把人当作人看（将人看作社会群体中的“人”）；把人当作物看（将人看作受某种因素等控制的“物”）。心理学也就在这两种取向中跌跌撞撞摇摆的走向前方。弗洛伊德在很大程度上属于后者，他更多的将人看作是一种由本能、无意识等概念控制的动物，尽管在他的著作中也不时躲躲闪闪地出现道德、社会性等概念。这样一来，再残酷的侵略者也不过是因为侵略者的“死”的本能比常人强而已。人们引以为豪的意识说到底仍然是受到隐藏于人性海床深处的无意识的支配。弗洛伊德最为人称道也最遭人非议的正是此点。成也萧何，败也萧何。

事实上，弗洛伊德的理论具有独特的魅力，他的“神话学”，他的近乎狂妄的自信与固执，他由心理分析进而挑战整个人类知识领域的理论体系吸引了一代又一代人。单就他的个性结构论而言，他便具有启蒙意义。从一开始，弗洛伊德的目光关注的已不再是那些简单的表面心理现象而是直指人类的深层心理。这便就是所谓的“深度心理学”。如果摒弃偏见，用学习代替批判，我们是能够从弗氏不乏漏洞的学说中得到东西的。

2

人们认为，人的自尊已经遭受到了三次沉重打击。第一次打击来自于哥白尼，他论证了地球并非是宇宙的中心；第二次打击则来自于则来自于达尔文的研究，他论证了人类只不过是一种由低级动物进化而来的高级动物。第三次打击则正是来自弗洛伊德，他的研究表明人类不是有理性的，恰恰相反，人的行为主要是由本能和潜意识机制所激发。

这是一段在西方众所周知的话语，它代表了目前西方在某种意义上对弗洛伊德的推崇，虽然在不久的以前，弗氏还常常处于四面楚歌的境界。然而这段话更吸引我的是它“敬畏自然”的态度。

在原始社会，人们是敬畏自然的。人们以各种形式感谢神，崇拜神，祈求神的保护。实际上，神在这里代表着原始人类心目中的自然。进入近代工业社会，人们因为各种器械的发明与使用而叫嚣着去征服自然。于是，放肆地开垦土地，污染环境、毁灭人类。此时的人类仿佛已经忘记了自己是什么东西。而从哥白尼、达尔文到弗洛伊德，一次又一次地撕裂人类的面具，打击我们的骄傲。弗洛伊德对人一贯持悲观论调，他总是冷冷地站在旁边，看人类忙来忙去。你、我，我们是什么东西？弗洛伊德悲悯地用他的精神分析理论提醒着人类。当我们面对滔天洪水时，当我们望着茫茫星空时，我们得承认，人类有脆弱的一面。正视自然而非蔑视自然，理解脆弱而非拒绝脆弱——这或许更应该是我们采取的态度。多年前，同样有一位中国老人骑着青牛，轻轻地叹道：天地不仁，以万物为刍狗……在这里，中西文化找到了某种默契。

最新的: May 23, 2002

[向前](#) [向后](#)

荣格之《心理学与文学》

一本心理学家的专著往往能够带你许多丰富与新鲜的认识，远非教科书上干瘪的理论体系和所谓的辩证分析所能概括。翻开荣格的《心理学与文学》，我们将惊奇的发现，心理学与文学的某种内在联系以及庞大而缺少深度的心理学对文学领域的侵吞。在这本书的一篇《心理学与文学》，荣格毫不客气地用自己的观点去揭示千古来艺术家为之困惑的问题：一件艺术作品是如何形成的；促使一个人产生艺术创作才华的最重要的因素是什么。

荣格回答的关键词除了集体潜意识还是集体潜意识。荣格在文中分析了《浮士德》等名著，他发现艺术作品的形成并不只是与作家的个人生活有关，而且与集体潜意识有关。荣格将集体潜意识定义为：“某种经由遗传而塑造成形的心灵气质，而意识便是由此而省得。”因此作家便成了集体人——一位带领并且塑造人类之潜意识的心灵生活者。

翻开中国文学史，从《诗经》、《离骚》到余华的《许三观卖血记》、《白门柳》，我们发现不少作品中作者深沉的情感已经与对整个人类的关照无法生硬剥离。作者们在冷冷地打量整个人群，描述着一些人类共有的喜怒哀惧。这或许就是荣格之所谓的作家们在抒写集体潜意识。荣格亦认为集体潜意识随时代的不同而不同。从本质上而言，荣格的集体潜意识同时将人类的意识追溯到文明之初。一代集体潜意识就是由母代一脉继承而来。那么，最初的集体潜意识来自于何处呢？荣格则将其归结为人类的起源问题上。在这里，荣格巧妙地借用了我们自家的老子的“太极生阴阳，阴阳生四仪”的思想。

当弗洛伊德强调人的本能时；当阿德勒强调人的社会性时，走过众多原始民族的聚居地的荣格，则将人们的视线引向一个更广阔的领域：人与自然尤其是人与宇宙的关系。

最新的: May 22, 2002

[向前](#) [向后](#)

活着——读马斯洛随感

如果说人们已经从弗洛伊德的关于人是由无意识支配的动物的论述中摆脱出来了，如果说人们不再相信阿德勒信奉的观点：活着就是不断摆脱自卑感追求优越的过程。那么，今天弥漫在世界上空的是什么呢？正如在1975年国际笔会上一位心理学家所言：时代流行空虚感。一种对生命存在无从把握的感觉。“不在寂寞中恋爱，就在寂寞中变态”。——这是九十年代大学生校园流行语。Play, Play去，——这是响彻宿舍楼最热烈的声音。最近比较烦比较烦，它挂在这个世纪初的不少人的嘴上。

为什么当人们意识到人不是由无意识支配的动物，人不是自卑的动物之后，反而会陷入深深的空虚感之中呢？生命迷失，我是流氓我怕谁，凡事都以无所谓“玩玩”的态度去干。活着，究竟是为什么呢？

乍看之下，马斯洛似乎给出了答案：人活着不就是满足一层又一层需要，直到最后的“自我实现”吗？这样一来，活着就是一个在需要驱使下的生命过程，活着的目的也就是为了实现终极目标：自我实现。

这是一个美妙的理论，可是人真的就是在或者只是在满足一级又一级需要吗？活着，就是在玩一个爬梯子的游戏吗？

必须指出的是，马斯洛晚年同样指出了“发展需要”、“后动机”或者“功能自主”的概念。需要并不仅仅是由于匮乏而产生。当人类实现了马斯洛早期所言的七种基本需要之后，就会产生一种自觉的需要。自我实现的含义是一个能够成为什么就必须成为什么人。现在呢？在晚年的马斯洛看来，不仅仅如此，一个人想成为什么人，他就在发展需要的驱使之下去努力成为什么人。

然而这么一来，还是在爬梯子，只不过越往上爬，越来越玄奥了。就剩下那么几个人了。

可是我们终究是踩在厚实的大地之上，我们是平凡人，任何人当然无权藐视人类的潜力，当然我们能相信绝大多数人能够成为运动员，然而，现阶段的人类社会不是要求每个人都成为运动员。冯友兰论人生成功三因素：才力命。天才、努力、时机，三者俱备，几人呢？如果仅仅按照马斯洛的框架去思考活着的问题，在我这个老土中国人看来，还是免不了空虚，还是想弄清楚：活着，究竟是为什么呢？立足于美国文化根深蒂固的“个人中心，自我实现”的文化背景的需要层次论，显然是无法彻底解决这一问题的。

在中国人看来，活着的理由很单纯，也很复杂，国人、家人、朋友、爱人，抑或亲情、友情、爱情，诸如此类都可以成为理由。今天上午刚到办公室，就听到同事们在议论昨天又一架飞机从8000米高空坠毁的事情，而最近一位朋友正将远行，一下子急了，立即为她祈祷。在她的回信中，她表述到，曾经一度她活着的理由就是亲爱的妈妈。在本土中国，我相信绝大多数人都会有类似的回答，然而，我们真正为活着而迷茫的是什么呢？我们迷茫的不是此类。我们迷茫的是当这些有所缺失或者还没有达到自己理想中的那种状态的时候。近读贾平凹的《白夜》，描写都市中的两个小人物的活着的故事，是那般真实、那般中国。白天风光的女主角颜铭每天深夜都会撕掉伪装，在自己的被子上痛苦的用指甲刻下一道道印痕：活着，活着，不死去；活着，活着，不死去…在这里，贾平凹让我们看到了都市中的小人物的那份真实痛苦以及迷茫心情。

追根溯源，最后的问题还是归结到我们如何做自己之上。也正如我这位即将远行的朋友所言：“经过了大学三年颓废的思考以后，现在我已经开始不再为了父母而活着了，我有自己的要求，有自己应该尽的义务，有自己的目标。”话题似乎有点庞大了，在此，简单地说一下我的看法，从心理学实验研究的结果来看，对人生的终极问题关注太多，反而在有的时候会让自己陷入某种精神困境。

然而，必要的思考还是很有价值的，正如马斯洛等心理学家们孜孜不倦的对诸如幸福、活着、死亡等人生终极问题进行的追问一样。我是谁？我从哪里来？我将到哪里去？——在高更的油画面前，一代又一代真正的心理学家做出或者正在做出属于自己的回答。对于绝大多数属于平凡中人的你我来说，虽然说我们没有必要作一只快乐的猪，但是作一只自由自在的翱翔在天宇，按照既定轨迹前进的小鸟也挺好——在飞翔的时候，我们绝大多数时间没有思考，然而，在偶尔的朝大地俯视的那一瞬间，我们或许就发现，哦，原来自己的思考已经与行动融为一体了。

最新的: May 21, 2002

[向前](#) [向后](#)

舞！舞！舞！

我一直欣赏日本文学的细腻。当这种特质夸大为私小说浆糊后，多少令人不快。幸好村上不是。那份不同于卡夫卡的明朗与同样对工业时代人性的观照，都令我赞赏不已。作为一名心理学工作者，也许最有同感的是村上对于“迷失的自我”的寻找。

“寻找”始终是村上小说中的一个主题。无论是《挪威的森林》中的渡边还是《舞！舞！舞！》中的“我”，他们都不约而同地质问自己：“我在哪里？我是谁？”。在《挪威的森林》最后，绿子问主人公渡边他在哪里。

我现在哪里？我拿着听筒扬起脸，飞快地环顾电话亭四周。我现在哪里？我不知道这里是哪里，全然摸不着头脑。目力所及，无不是不知走去哪里的男男女女。我是在哪里也不是的场所连连呼唤绿子。

在这里，迷乱的地理位置显示渡边迷乱的内心，失去了精神寄托所在的直子无法回返往昔岁月，而现在的自己又将去哪里呢？又要抵达何处呢？或许只有当我们失去了代表着过去的人、物，我们才能体味到这种站在过去与将来之间的空落。

村上的《且听风吟》、《1973年的弹子球》、《寻羊冒险记》和《舞！舞！舞！》“四部曲”中的“我”，亦有这种寻找的失落。寻找一只带斑点的羊，寻找始终未出场的喜喜，这类寻找其实不都是象征着寻找那些迷失的自我吗？略有不同的是，四部曲中的“我”从一出场，就是一类有点怪、空虚无聊的都市人，没有什么值得追忆的。于是小说从一起笔就洋溢着已经渗透进日常生活中的孤独感。《舞！舞！舞！》开篇写道：

这里是哪里？无须问，答案早已一清二楚：这里是我的人生。若干事项、事物和状况。其实我并未予以认可，然而它们却在不知不觉之中作为我的属性而与我相安共处。旁边有时躺着一个女子，但基本上是我一个人。自己并未栖身于任何场所。

即使已经拥有世俗的家园，但是使我们成之为人的精神该栖身何处？村上问道。为此，他不惜让在路上的主人公走向潜意识，如《末世异境》中在冷酷异境中生存的我；或者让主人公走向梦境或虚幻世界，如四部曲的我，《奇鸟怪状录》中的我，他们的最终走向可谓都是“虚幻”。

虚幻总归是虚幻，寻找到的最终结果即使为虚幻，我们还是要面对现实。于是寻找便成为了无尽头，聊以自慰的最终目的。一位又一位“我”便在不断地寻找，不断地体验空虚。“不要去考虑意义不意义，意义那玩艺儿本来就没有的。”人们只是不停地舞！舞！舞！。

当整个都市以比特节奏在Internet上狂舞着，村上笔下的寻找者们在21世纪则成了“浏览！浏览！浏览！””。由一个链接转向另一个链接，却不知可以让心灵停驻的港湾在何处。于是现代人便如同穿上红舞鞋一样，永不停歇地狂舞着，旋转着——直到世界终日。但是到了那里，我们又能找到迷失的自我吗？《末世异境》中的篇末，我在失去自己的影子之后感道：

觉是自己好像一个人被遗留在宇宙的边上一样。我已经什么地方也不能去，什么地方也不能回了。这里就是世界的终点，世界的终点不通往任何地方。

上帝说，孩子，跟我走吧，你将幸福！但是亚当和夏娃还是偷吃伊甸园中的智果，于是他们被逐出伊甸园。在获得自由的同时却感到羞耻，因为自己是光腚的。孤独与恐惧相随自由而生。这似乎意味着从原始社会到今天，随着人类自由的增加，我们反而会觉得日益孤独。

村上小说中的主人公们都是极度自由的，拥有寻找的权力，诉求情感的可能。可是他们为什么还是会感到孤独呢？为寻找而去寻找，为了获得自我而让自我迷失。只能选择舞！舞！舞！的存在方式呢？如《舞！舞！舞！》中的五反田对疯狂运转的日本相当不满，进而不满意作为电影明星的自己，力图直率地生存下去最终却还是无法找回自我，杀死高级妓女咪咪和喜喜，自己亦投海自杀，企图获得自我的结果竟是进一步迷失自我！

这种悖论多么像弗罗姆所说的【逃避自由】现象。现代工业社会在让人进一步掌握大自然的同时，也发展了孤独感空虚感自卑感。就像亚当夏娃揭示的人类生存悖论一样。人可以自由地面对他人，但拥有自给自足的能力却同时而来的是与自然的断绝，经常要直面尖锐的利益冲突。

为了避免孤独，人们索性逃避自由，放弃个性，回归群体如法西斯主义，如集权政府，从而获取安全感。在《奇鸟怪状录》中的“我”下到井底，苦思三天三夜的片段尤其富有象征意味。我可以自由地聆听与诉说，却放弃交谈，走不出心中的井现实的井而仅仅是将自己自闭于井底。

在村上笔下，主人公们就是这么一群很真实很空虚的小人物，被高度工业化的社会掩蔽着自我，既然不想依靠政治与技术筑成的都市巨壳，那么当然很难真正摆脱无意义感，于是只好不停地舞！舞！舞！

有一首流行一时的歌唱道：“不要问我从哪里来，我的故乡在远方”。在这里，我们将故园假设为在远方，在缥缈的远方。为什么不如村上春树般坦言：“我不知道我在哪里，但是我将寻找”呢？纵然寻找的最终结果只说明自我存在的唯一意义在于：舞！舞！舞！

最新的: April 01, 2000

[向前](#) [向后](#)