

(信息碎片)

问题：为什么都说碎片化信息无用，我却感觉刷手机也可以学到很多东西？

信息本来就是碎片的。没有铁板一块的信息。整合碎片信息是人类大脑一个基本功能。

过去你觉得信息没那么碎片，是因为信息数量太小、密度太低。受制于信息载体，印刷品携带不易，一天也就那么几本书、几张报纸期刊的信息量，整合起来并不困难。

相比今天载体变成电子和云端，信息量以天文数字计，全部摆在你眼前，放在你指尖，你就突然觉得，哇塞信息都变碎了！

其实不是现在才碎，过去也碎。

只不过过去是这种：



现在是这种：



处理信息碎片化没问题，你要获得的不是处理碎片的某种特别能力，这种能力人人都有，化零为整，人类大脑具有的基本功能才能形成起码的判断。

你要获得的是处理高强度、高密度信息的能力。

也就是更强大的存储、筛选、分析、和整合数据的能力。

这种能力过去只限于自然科学、人文社科研究者掌握。主要原因就是刚才说的，一般人每天接收不到那么大的信息量，没有这个需求。

而科研人员为了学习研究的关系，有需要也有途径接触到海量信息。

一般做过社科院系第一年研究生的都能体会。每天的阅读量之大、之散、之碎是大学四年不能比的。

像人类学研究生第一年涉及语言学、考古学、生物人类学、还有一门自选，完全是不搭竿的业务。每门课每天几百页的阅读量，还是原文，各种概念时间空间跨度极大，根本不可能精读，全是速度和跳读，一目十行，这怎么整？

全都是碎片。

所以就是要训练自己的大脑。

这种训练过去一般人不需要，也用不到。

现在是情况变了，只要有手机的人，就会接触到海量信息。这种和过去的反差再加上没受过专业训练，确实会让人措手不及、心生焦虑。

其实处理起来也简单，有两种路径。

第一种，就是减少信息的摄入。

说实话，拿着手机随手在网上刷的大部分信息是没有价值的。如果它们徒增大脑负荷和心理焦虑，就控制一下刷手机的时间吧。

恢复到过去那种慢节奏、剂量小的信息获取方式，不需要特意锻炼大脑整合能力，也能生活的平稳、幸福，就够了。

第二种，如果非要让自己适应大数据，并想从中获得超能力，那就需要一些刻意的训练了。

这其实也没那么可怕，因为人的大脑可塑性非常强大。多线程、专注力、整合能力、系统化、联想力、理论化和抽象化的能力都可以培养。再加上有不少现成的工具，还是可以事半功倍的。

具体到处理碎片化信息的能力，这可能是最容易执行和最能立竿见影的一个能力了。

---

首先，学会用 note app 抓取和管理信息数据。

Note App 至少有以下几种功能：

比较重要的：

- 有浏览器的扩展插件，比如 Chrome extension，让你随手把网络上的文章、数据抓取到本地。自动抓取比手动 copy & paste 好用太多，不仅可以抓取内容，还有网络地址、引用连接、引用信息等重要数据。
- 可以跨平台同步信息，在 ios、Android、MacOS 和 Windows 平台自由切换，可以在手机抓取，在电脑上编辑。
- 支持双向链接

次要的：

可以转换 pdf、word、pages 格式，方便和外界沟通。

支持多人合作，适合团队或者小组协作。

UI 简洁友好。

市面上有很多功能非常强大的 note taking app，配合手机原生 note 软件可以发挥极大效力。

接下来整理和管理信息数据。

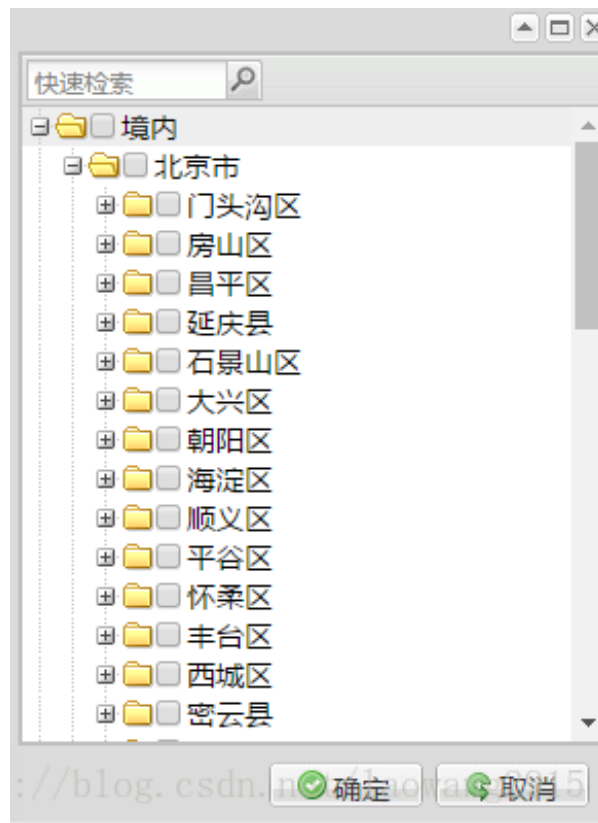
当信息量不大的时候可以使用树状结构的管理软件比如 Evernote，看起来比较清晰，一目了然。

但信息量更大的时候，最好使用网状结构的管理软件，推荐 Markdown notetaking app。比如 Obsidian，Roam，Foam，notion，mindnote 等。

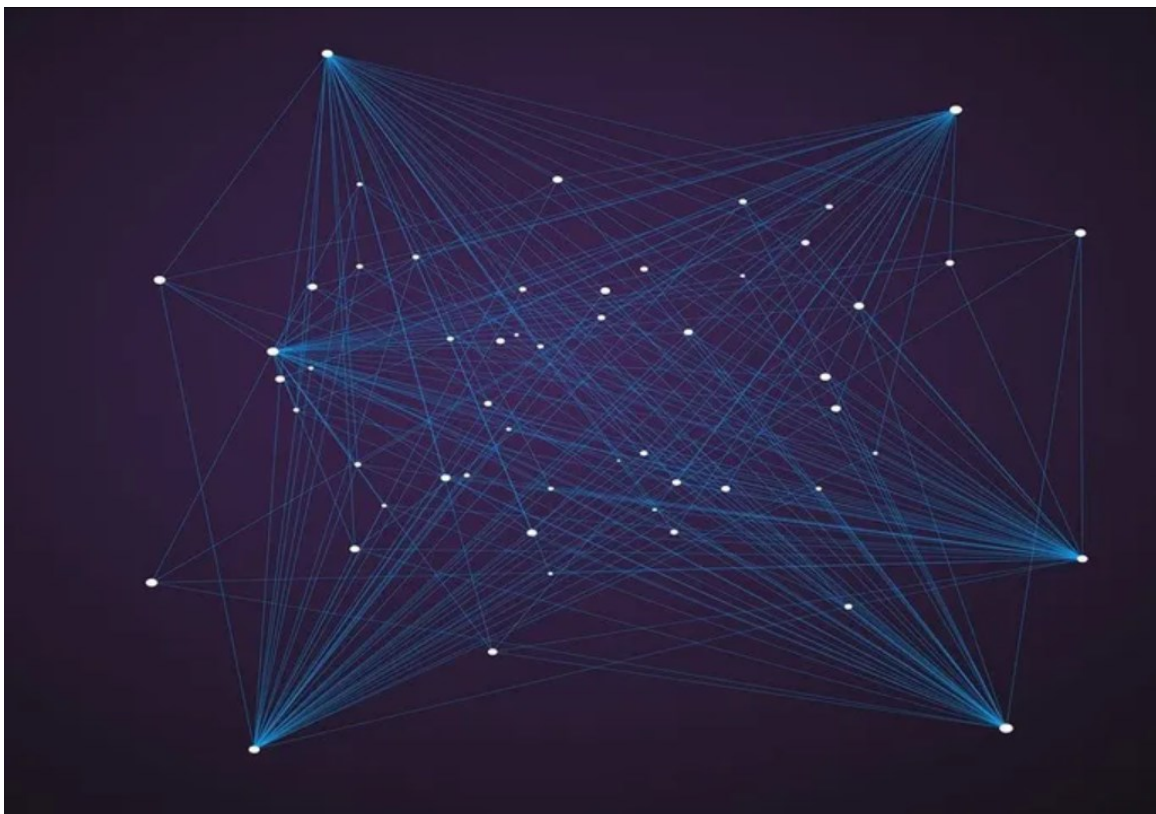
markdown 是一种简单的标记语言，可以手动输入命令达到修饰格式和建立文章内部和文章之间关联的效果。

其实不管你用什么 app，最终的目的就是建立自己的 note 坐标系。也就是 note 的分类和关联。

树状结构是这样的，就是我们电脑里默认的文件结构：

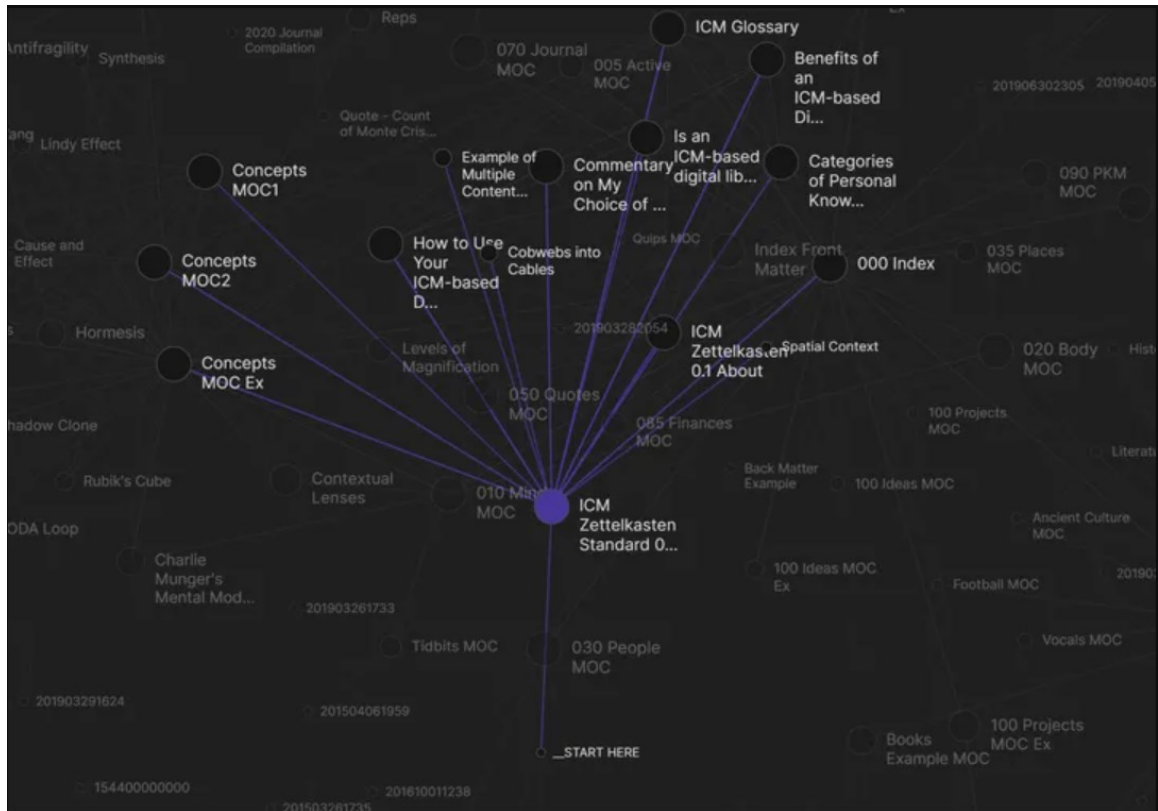


网状结构是这样的，来自 Roam（网图侵权删）：





再比如这个，可能更清晰，来自 Obsidian：



可以看到在网状结构中，每一个节点都对应一个“概念”或“idea”，节点与节点之间产生关联，概念与概念之间建立联系，从图谱线条的走向和稀疏可以了解信息的整体结构和变化。

那些重要的知识点会显示更多指向它的引用，线条就会更密集，冷门的知识点引用就少，线条就更稀疏。这种知识点之间的关系在树状结构里就很难看出来。

学会整理笔记，是在巨大的信息碎片中化零为整的第一步。这和做研究也是一样的，一般来说，整理和分析数据做好了，最后的论文也就已经完成 2/3 了。不要怕麻烦，好比收拾屋子，前期花点功夫，接下来的生活会便利无比。

第二步是 journaling。

Journaling 就是用自己的话把重要的信息和知识点转述一遍。

“转述”可以检验你理解了没有、理解了多少，还可以锻炼你把碎片化信息系统化和抽象化的能力。

通常你可以在建立的文件谱系里找到最近引用比较多的知识点，把相关文章拎出来阅读，找出每篇文章里的叙事重点、作者的主要观点、以及支撑观点的具体证据。每一篇都这样做。

这是 journal 的客观部分。这部分不需要有自己的主观意见和情感表达。就是老老实实的转述作者的观点。

最好不要使用“子弹列表”(bullet point)，因为点和点之间的逻辑关系、起承转合在列表中显示不出来。

Journaling 的第二部分才是主观部分。

这部分可以表达自己的意见。在明白几篇文章基本观点和论据的基础上，可以横向比较各篇文章所表达的观点的异同，为什么会有这样的差异，在什么样的语境中什么样的论点成立，什么样的语境中论点不成立，有哪些欠缺、没考虑到的、或者受限于环境观察偏误的，每篇文章的优缺点各是什么。

能看出这些来，你就可以建立批评和价值判断了。因为这个时候你的批评是有的放矢建立在充分的理解和比较观点和论据的基础上，避免了立场先行，不是看不顺眼就一棍子打死，也不是跟你观点不一致就判定没有价值。

通过 journaling, 你等于是为某个知识点建立了一个小小的系统库, 呈现了信息与信息、观点与观点之间的关系和结构, 它们不再是散布于网络大海中零星的知识浪花, 随着涨潮在岸边拍一下就退回去了。经过你把它们收集起来, 分离归类, 再汇总分析, 知识库的一小角拼图就这样慢慢显现出来了。

---

最后就是应用。

获取信息的目的当然是为了有效帮助到生活和工作的方方面面。所以经过抓取、筛选、理解的信息最终是要落地, 也就是落实在身体力行、人际关系和工作领域中。

这分别对应着自己、他人、和我们在世上所做之事。

针对自己的身体力行相对简单。这些信息主要涉及事实层面的知识。比如你汇总了关于健身、关于饮食、减肥、养生等等的信息, 除了明白了道理, 也要行出来。这才是获取这些知识的意义。

影响人际关系的信息一般来说可以归类为社科领域: 人类学、社会学、心理学、伦理学、哲学等等。这方面的知识最忌华而不实, 也就是沉迷于智识的快感而缺少在现实中的实践。

缺少实践的社科其实是瘸脚的学问。

因为它是关于人的知识, 它的准确性和有效性必须要在“人”的环境中被审视、评估、验证。并且它不是一成不变的。100 年前对人类社会的观察放到今天就不一定准确。社科的知识永远是与时俱进。

因此不管你多么喜爱一个理论、一种学说, 都需要回到现实的层面中, 在亲身的体验中去锤炼和证明它的可靠性。

你并不需要总是以身试法。很多时候只是安静的观察周围人的互动和交流, 以此为你的初始数据。也可以是新闻中或网络上看到的某种现象。在知乎回答问题其实就可以成为这样一种验证理论的过程。

你可以试着去找一个感兴趣的问题, 热点还是冷门都无所谓, 重点是它吸引了你的注意力, 让你产生好奇。然后试着去解释这个现象, 解决这个问题。

在解释或者解决问题的过程中, 迫使你理解一个理论具体的界定和定义, 如何在现实的情景中代入这些界定和定义? 迫使你面对理论的局限性, 现实的复杂性超过了理论的假设, 那么你要如何去理解和修正。迫使你有条理、有逻辑的去剖析一个问题。这种训练久而久之会让你获得一种卓越的分析能力, 在现实中面对突发状况时也不至太过仓皇, 可以从一个理性的角度迅速做出合乎常理的判断。

但是纸上得来终是浅。所以在知乎上练笔之后, 还要在现实生活中多多操练。

这些知识应该达到改善人际关系的效果。所以你主要的应用大概是体现在化解冲突上。你是否能更加体谅对方的需要? 更有同情心和同理心? 更知道如何控制自己的情绪? 更有技巧处理对方的不满、愤怒和抱怨?

你的社交生活是否有了真实的改变——这可以作为一个评判的指标。要知道, 所有的社科知识都是为了人能够幸福、美善的生活而服务, 而不是为了自命清高、高谈阔论和智力上升的快感而服务。

最后在工作中的落实, 结合了上面两方面: 事实层面的知识和人际关系方面的知识。不管你是员工、团队中的一员、还是领导者, 你需要的都是专业和人际双方面的能力。在身体力行和人际关系的训练中将知识运用的熟练和扎实了, 自然会影响你在工作领域中的发挥和表现。

总的来说, 不管是刷手机还是读书, 在应用的层面上效果都是一样。不能将信息和知识学以致用, 一天刷 24 小时手机、看 1 万本书也没用。

所有获取知识的媒介也好、还是获取的知识本身, 都只是手段, 它们的目的是要帮助你更深刻的意识到怎么活着、为什么而活、以及活成什么样更有意义。达不到这个目的, 手段如何并没有什么重要的。而无论怎样的手段, 有了这样一个信念做保, 那人就总能学到东西。

---

评论区：

Q: 谢谢答主分享怎么整理信息的方法，尝试着尽量用起来

A: 这些都是工具，最终是为了训练思维。到最后不用走这些流程也能自然而然的有条理的想事情。

---

更新于 2023/6/10