

人间失格自救指南

乐正梅霜

beta1.0

2025年9月9日

<https://github.com/YuezhengMeishuang/->

美国心理学家斯科特·派克在他的著作《少有人走的路》中写道：“我们不能剥夺另一个人从痛苦中受益的权利。”

——武志红《愿你拥有被爱照亮的生命》¹

但我们起码得告知另一个人从痛苦中受益的可能性。

——沃茨基·硕德²

¹我并未在《少有人走的路》中找到这句话的直接出处，但我觉得这句话很有道理，所以把它放到这。

²沃茨基·硕德（Walski Schölder），即“我自己说的”。

前言

本指南主要讲述在现代社会中高质量地活下去的方法。书中的内容可能主要对以下三类人群有所帮助：

- 感到痛苦、迷茫、不被周围人理解，同时缺乏长期目标的人。这类人是本指南的主要服务对象。本指南将会带领你细致地拆解生存中会遇到的问题，并对此给出详尽可行的处理方案。指南的主要篇幅将直接面对你。若无特殊指明，文中的第二人称指这一类人。
- 身边有第一类人，并且有动力改变他们的人。你是否觉得你的孩子性格越来越封闭，情绪越来越低沉？你是否觉得朋友需要和你报团取暖，以面对社会的不公？你是否在群里遇到了经常情绪崩溃，不停诉苦的群友？最重要的是，你的关心和安慰是否没有起到你预期的效果，对方并没有如你所希望的那样好起来，反而只是将情绪压在了心底，或者把你的话当耳旁风？

本指南会为你深入剖析他们的思想状态，并且向你展示切实可行的帮助方法。这不是个例，而是一种广泛存在的症结：这不是态度问题，而是能力问题。对方并非如你所想“不愿积极地面对生活”，而是缺乏积极面对生活的能力。而作为帮助者，你也缺乏帮助他们处理问题的能力。如果只凭“想要好起来”而行动，那你的举动大概率对现状毫无帮助，只会使对方更加敏感脆弱。奉劝各位不要在充分了解实际情况之前，草率地做出决策。

- 社会领域的研究学者。我相信您的研究水准，故我仅在此声明我的核心观点：本指南中提到的关于一类人群状态的刻画，不应只被看做广泛存在的心理疾病与精神疾病，也不应被看做青少年不成熟的想法。这是一种稳定的意识形态，暂且称为失格主义³。

这一意识形态的出现有两个条件，其一为发达的互联网建设与极大丰富的信息资源，其二为大量缺乏“能带来长期影响的短期收益”的人。失格主义在学生与青少年群体中十分流行，即使断绝了个体与互联网的接触，身边环境对个体的影响仍会使个体高频率接触并认同失格主义。它在社会中广泛存在，具有坚实的社会基础，绝不可能仅靠隔离而消除影响。

失格主义的主要特征为“认为自己的生命和努力没有意义，在社会上很多余”，带有明显的虚无主义色彩，但与虚无主义有明显不同。其未从根本上否定意义的存

³我尚未确定使用何种称呼来命名该意识形态，目前还有“排除主义”“放逐主义”“局外主义”等备选项。deepseek 建议我使用“离栖主义”来称呼，但我觉得这也不贴切。

在性，而是带有强烈的现实色彩，觉得自己无法融入社会，被社会排斥，或者融入社会也无法做出任何形式的贡献。

客观来说这种认知有其合理性，随着科技的进步，能推动领域进步的人综合素质要求越来越高，而一般岗位所能创造的价值越来越多地被信息化所取代，无法再提供自我实现需要。经济条件无助于解决失格主义，认知方面的提升是刚需。

可能会有读者注意到，上面的三类人中不包含心理工作从业者。这有两方面原因：一方面是本指南中所展示的内容在心理学领域内并不新鲜，相当篇幅是人尽皆知的结论；另一方面是本指南采取的思路较为激进，有很强的实验性，很少在其它方面的心理书籍中看到。相关的讨论更多集中在文艺领域，而大量文艺作品充分参与了失格主义的形成。读者可能会从本指南中找到精神分析和哲学的影子，但本指南会尽量避免使用相关领域的术语，也不宣称自己是心理领域的书籍。请读者切勿自行诊断精神疾病，无论是对自己还是对身边的人。如果确实觉得自身或身边的人患有精神疾病，请前往医院寻求专业诊断。若未成年、经济、时间等条件限制而无法稳定就医，本指南在后文提供了一定的替代方案。因自行诊断而产生的一切问题，本指南概不负责。

本指南所要介绍的仅是现代社会中高质量地活下去的方法，指引读者识别、思考、处理生活中遇到的各式各样的问题。正文中的楷体字均为解释说明，包含概念辨析、解释说明、分类讨论等细节内容。若读者能力充足，或仅想大致了解某部分内容，可以跳过所有楷体部分，仅关注宋体段落。

本指南的第一部分包括第一章“事务处理的三要素”、第二章“认知的分类与从外界获取认知的过程”、第三章“复杂现象与复杂概念的组成方式”。第一部分会介绍本指南的基本分析框架，理论介绍较多，内容较为枯燥。如果对于这些内容不感兴趣，可以先看每章的实操部分或第三章后的第一部分总结，之后再去补感兴趣的的部分。三章各自的内容相对独立，不过后文会使用前文介绍的一些概念。其中一部分概念可以望文生义，但建议最好参照前文的解释说明。

从第四章开始的部分，则是对前三章分析框架的具体应用。本指南会带领各位分析身边发生的事，【等写完后面的以后才能回来补的逐章节介绍】

在此希望各位读者，无论你想做什么事情，无论是想自杀还是想举报，我恳请各位在读完整本书以后再做。恳请各位不要在充分了解实际情况之前，草率地做出决策。想自杀的读者，虽然我充分尊重你的选择，但为了本指南能让更多人看到，请尽量控制一下自己的冲动。想举报的读者，虽然我充分理解您对孩子的担忧，但仍然希望您可以在看完本指南之后再决定是否举报。对于想将本指南分享给其它人的读者，请仔细判断对方的性格，尽量避免本指南会因此次分享而下架。

乐正梅霜

2025年3月27日

目录

前言	i
序幕：你为什么活着？	1
第一章 事务处理的三要素	4
1.1 从买水开始说起	4
1.2 处理复杂事务的相关能力	6
1.2.1 眼	6
1.2.2 脑	7
1.2.3 手	9
1.2.4 总结	10
1.3 实操：为什么我不建议你去看心理医生	11
第二章 获取认知的过程和意识现象的组成	15
2.1 知识体系与理解	15
2.1.1 知识与信息	15
2.1.2 识别方法与判断	17
2.1.3 方法与过程	19
2.1.4 理解	21
2.2 意识的层次	22
2.2.1 行为	23
2.2.2 行为模式	25
2.2.3 思考回路、认知、决定	27
2.2.4 污染	29
2.3 意识与自我	32
2.3.1 自我	33
2.3.2 理性	34
2.3.3 自控的两种方式：意志力法与自我编织	35
2.4 总结与讨论	38
2.4.1 本章总结	38
2.4.2 再谈死亡	40

2.4.3 再谈心理咨询	43
2.5 实操：原生家庭及其处理方式	47
第三章 复杂现象与复杂概念的组成方式	55
3.1 概念与特点	56
3.1.1 指代	56
3.1.2 概念	57
3.1.3 能力边界	58
3.1.4 应用	59
3.2 复杂系统	60
3.2.1 编织	60
3.2.2 涌现	61
3.2.3 对复杂现象的分析	62
3.2.4 动机与表面归因	63
3.3 价值观	64
3.3.1 大道理	64
3.3.2 价值观	65
3.3.3 责任与要求	66
3.4 人的基本意识模型	67
3.4.1 刺激强度与外溢	68
3.4.2 全局行为模式	69
3.4.3 干扰与打断	71
3.4.4 清除外溢	72
3.5 总结与讨论	73
3.5.1 本章总结	73
3.5.2 澄清与叠甲	74
理论部分总结	76

人生若是二十七岁就能死掉，那么是摇滚救了我。^a

ヨルシカ《八月、某、月明かり》

不知道在世上活着的方法，隔壁家的姑娘昨天也自杀。^b

純白《玛德琳娜电塔》

^a原文为“人生、二十七で死ねるならロックンロールは僕を救った”。

网易云：<https://music.163.com/#/song?id=1357953772>。

^b中v本家：<https://www.bilibili.com/video/av38665329>；

人声本家：<https://www.bilibili.com/video/av80848116>。

序幕：你为什么活着？

我觉得你一定想过这个问题：你为什么活着？在这个信息爆炸的时代，这个问题你应该没见过十次也见过九次，早就不新鲜了。我相信有相当一部分读者也已经有了自己的答案，有的想投身于数学物理信息科学，有的想为共产主义事业奋斗终生，有的想组一辈子乐队，有的想产一辈子同人粮。另一部分没有目标的读者自然过得浑浑噩噩，但既然有目标还会感到痛苦，那你一定知道自己具体做什么才能实现自己的目标。本指南会详细地教你如何处理这个问题，不过在此之前，让我先问你另一个问题：你怎么还没死？

对于一部分读者而言，这个问题纯属无稽之谈。这些读者在“为什么不能死”这个问题上有着充足的理由，或者是感觉生活很美好，或者是有肩负的责任。我暂时称这部分读者为正常人。他们中的一部分在读到这里的时候，可能已经开始着手举报本指南，说它“带坏小孩子，教唆青少年自杀”了。我的这个问题不针对正常人，而是针对另一部分，认真有过“想死”的念头的读者。

无论你是半夜emo、遭受重大打击、无法完成原定计划，当你心情差到想死的时候，应该都会有这么一种感觉：无论你在心情比较舒畅的状态下多么热爱生活，多么想活着，有多少不能死的理由，它们在这种状态下都显得彻头彻尾地苍白无力。一方面，在想死的时候，你根本想不起来自己有什么要活着的理由；另一方面，即使有人跟你谈及你的兴趣爱好或者特长成就，你也不会被说动：要不然觉得自己不配，要不觉得那些东西毫无价值。既然不能死的理由完全不奏效，又有明确的死亡冲动，那么，你怎么还没死？

这个问题的答案其实很简单：你还没死是因为你每一次都没死成。更准确来说，你的每一次死亡冲动，每一次自杀计划，最终都没有落实。这看起来像是废话，一个已经死了的人不可能还在阅读本指南，但总体来说，这是一份对每个人都适用的回答。想要更深入的答案，就需要具体情况具体分析：

一种很常见的情况，是脱离了想死的状态。晚上躺在床上会觉得自己一无是处，但是随后就睡着了，第二天醒来，你的脑子里会想一些别的，比如今天有什么安排。

但也不是所有时候都能刷新状态。你要是失眠了一整晚，第二天起床的时候大概会更想死——只不过得去上学或者上班了。或者说，你一闲下来就会想死，只是还有事情做，总是闲不下来。这种情况可以总结为想死的念头被打断。无论你是需要上学上班，还是总有人找你聊天，还是有很多单子要打，哪怕只是和别人待在一起，或者是走在大街上，只要你还有事情需要做，还需要在别人面前维持一个还说得过去的形象，你就不会深入地考虑自杀计划。

大多数人“想死”的念头其实停留在这两种情况上。即使情绪持续性低迷，也不会持续性地想死。本身就没有坚定的想死意志的情况下，没死成是很正常的事情。正常人可能会将其称作“暂时性的想不开”（我不赞同这种看法，虽然这种看法在效果上不会出大问题，“忍一忍就过去了”确实是一种行之有效的处理方法，但这只是拖延而不是解决）。但同时我相信，本指南的读者中，不乏持续性地想死的人。如果你会对着手臂雕花刀，或者打开窗户望着楼下出神，如果你确实距离死亡只有一步之遥，那么，你怎么还没死？

有些读者身边会有形影不离的朋友或者长辈，以陪伴或者限制人身自由的方式阻止自杀行为，或者施展及时的救治，这种情况其实可以归为“想死的念头被打断”，不是当前讨论的重点。而另一些读者，确实尝试过自杀。割腕、上吊、吞药、烧炭、跳楼、跳河，你的自杀计划为什么没有奏效？

有相当一部分情况，是没能达到死亡条件。你想吞安眠药，但在下次醒来以后，才发现医生给你开的剂量根本达不到致死标准；你想烧炭，但却连去商店买炭的胆子都没有；你想上吊，但是找遍家里也找不到合适的房梁。

另一部分情况，是被生物本能阻止了。一个恐高的人不太可能跳楼，看着楼下就会腿软得无法动弹；一个怕疼的人不太可能割腕，下不去手只能草草了事；使用过一遍的自杀方式，下次再用总会有更大的心理障碍。

与之相反，那些条件简单，并且不触及生物本能或能克服生物本能的自杀方式，就更容易成功。如果有人递给你一把枪的话，朝自己脑袋来一枪是很轻松的事情；如果你在跳河的时候周围有人劝你“想想你的家人”，那你就顾不上怕，而只想逃开他们，于是就跳下去了。但类似的情况可遇而不可求，在这些自杀成功案例中，起决定性作用的是外部的其它因素，而不是你。如果你自己来尝试自杀，那你就会失败，几乎每次都是——因为自杀是处于你能力范围之外的事项。没有能力指定切实可行的自杀计划，所以只能碰运气，所以才每一次都没死成。并且，你还经常会因为心理保护机制而丢失自杀相关的记忆，新增一个无法触碰的心理阴影。

可能一些正常人读者在看到这里的时候，已经对本指南厌恶至极，觉得本指南在教唆青少年自杀，是不折不扣的邪典，从而去举报封禁一条龙了。但正如上面的分析所说，讨论自杀的话题并不等于教唆自杀，这些“只是内向了一些/不知道在发什么疯/大概过了青春期就好了”的青少年，实际上缺乏自杀能力。告诉他们这一点也不会增加他们的自杀能力。我不否认有些读者在看了上述论述以后会尝试自杀，但总归他们不会成功（对于少部分读者来说，这个判断有可能刺激他们坚定自杀意志，但还是建议这些读者在整体看完本指南之后再做决定）。

如标题所述，本指南讲的是自救的方法，立场是让尽可能多的人幸福快乐地生活下去。但读者群体中相当一部分实际上不觉得自己有资格得到幸福。他们熟悉的是自我否定，而自杀几乎是他们每个人都想过的事情，从更熟悉的事项出发，更容易学到真实的东西。如您在后续阅读中仍然怀疑本指南的立场问题，请参考本段解释。如您在读完全书后仍然觉得本指南有害青少年心理健康，本指南尊重您的立场和行为。

成功的自杀方案需要缜密的设计，确保其中的每一步都可以执行。上述的四种失败情况，都可以从“方案设计与执行”的角度来考虑：“脱离了想死的状态”是一拖再拖，实际上等于放弃了计划，从来没有开始过；“想死的念头被打断”是无法排除周围环境干扰，导致不具备开始计划的条件；“没能达到死亡条件”是纯粹的能力不足，有无法克服（甚至无法察觉）的阻碍；“被生物本能阻止了”是意志力薄弱，被自身的软弱和恐惧压垮。

这些特征，与你失败的人生别无二致。你不止在自杀这件事上缺乏能力，同时也普遍地缺乏处理各种现实事务的能力，只能被纷至沓来的不利事项裹挟着，流向未知且恐惧的远方。行动力够强的人已经死了，你因为干啥啥不行才活到了现在，并且也将继续痛苦地活下去。无论你是想要想要成功地自杀，还是想得到爱，还是把握住自己的命运，还是有什么更宏大的目标要实现，只要你想改变点什么，就必须走上学习处理现实事务的道路，搞清楚怎么做计划，怎么执行。这是唯一可行的自救之路。

请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的；赐给我智慧，分辨这两者的区别。^a
雷因霍德·尼布尔 (Reinhold Niebuhr)

^a出自雷因霍德·尼布尔的祈祷文。相关如下：grant me the serenity to accept the things I cannot change; courage to change the things I can; and wisdom to know the difference.
尼布尔并未命名，后世将其命名为《宁静祷文》。

第一章

事务处理的三要素

1.1 从买水开始说起

为了提升事务处理的能力，我们首先需要明白应该如何理解“事务”。比如，大多数人会不可避免地曾经经历过这么一件事：怎么买一瓶水？

对大多数人来说这不是什么问题，大家都顺利地买过水。但是对于少部分人来说，这却是不可逾越的障碍。我们可以随意列出几种买水的方案：

- 柜台型：向店员说出自己的需求，然后接过店员递来的商品（这种买水流程在现如今已经较为少见，不过在饮品店依旧广泛存在）；
- 超市型：自己挑选好水以后，去收银台结账（在超市和小店均有这种类型）；
- 自选型：自己挑好水以后通过无人柜台结账（超市的无人结账区、自动售货机、无人超市均为这种类型）；
- 外卖型：直接下单，然后等待非接触送达。

以上四种都是可行的流程，大多数人也都能顺畅执行。但总有少部分人会遇上各种各样层出不穷的问题，对于一个社恐的人，前两种需要人际交互的流程算是没什么指望了；对于一个不熟悉电子设备的人，自如地使用后两种流程是不可能的。当我们想要教他们克服障碍的时候，我们经常发现他们无论如何都听不进去。

无论你是告知孩子“这没什么好怕的”，和孩子展开分析和讨论，或者直接命令孩子去做，孩子始终不会如你所想，克服了心理障碍，大大方方地去买水，而只是一如往常地低着头站在角落，看手机或者玩衣角；无论你是给长辈找教程，手把手地教长辈怎

么点开 app，还是贴心地帮长辈绑好银行卡和账户，长辈在买水的时候仍然永远不会想到网购，去超市的时候永远走人工通道，遇到电子设备就说“自己不会”。

对于不同的人，同一套操作的执行难度可能会有很大差别。上述两类人在买水的时候，都会遇到不可解决的困难。困难有可能是纯粹的心理因素，但如果不想着去解决困难，那么他们就不可能被教会。当第一遍教学没有起到效果时，后续重复的教学也将恰如第一遍一样不会起到效果。他们不是不知道买水的正确做法，而是无法执行。

当然，也有“不知道正确做法”类型的困难。对于“把一个无法顺利买水的人教会”的事务，如果不知道有效的教育方法，只是一味重复，那就不会成功；对于“克服自己的社恐”的事务，如果不知道自身恐惧的来源和正确的社交方式，只是一味害怕自己做错事，那就不会成功；对于“接触电子设备”的事务，如果不了解电子设备，也不积极接触，只是一味担心自己误操作导致不良后果，那就不会成功。

为了之后叙述方便，我们先不严谨地¹把事务划分为两类：简单事务和复杂事务。概括地说，简单事务是指在自身能力范围之内，自身能够顺利解决的事务；与之相对，复杂事务是指自身有能力缺失，从而无法顺利解决的事务。“买水”对于大多数人来说是一项简单事务，对少部分人来说是一项复杂事务；“把一个无法顺利买水的人教会”对大多数人来说是一项复杂任务；“克服自己的社恐”对于社恐的人是复杂事务；“接触电子设备”对电子文盲是复杂事务。

任何形式的“克服困难”都是复杂事务，因为困难本身就说明了这个人有能力缺失（但“学习”不一定是复杂事务）。对大多数人来说，“自己产生感情”一般而言算不上是事务，但“理解自己为什么会产生某种感情”是复杂事务，“理解他人为何会产生某种感情”也是复杂事务。“规划自己的未来”是复杂事务。“找到人生意义”是复杂事务。“脱离原生家庭影响”是复杂事务。“追寻自由”是复杂事务。“获得坚定的意志力”是复杂事务。“制定并完成长期目标”是复杂事务。“学会如何画一幅好看的画”是复杂事务。“学会如何写一手好听的歌”是复杂事务。“挑选合适的礼物”是复杂事务。“改变别人”是复杂事务。“得到别人的爱”是复杂事务。“把某项技能教给别人”是复杂事务。“为别人操心”是复杂事务。“和别人合作”是复杂事务。“搭人脉走关系”是复杂事务。“带领团队”是复杂事务。“维持体系平稳运行”是复杂事务。

面对复杂事务，直接动手处理不会有什效果。不排除一些人在一些方面具有充足的能力，但对于大多数人来说，如果恰巧达成了目标，只能说明你运气比较好，无法达成目标才是正常情况。面对复杂事务总是失败，不是态度问题，而是能力问题。

本指南的前三章用于讲解事务处理所需的能力。其中本章讲解事务处理的通用流程，第二章讲解个人所需能力的具体内容，第三章讲解复杂性的由来和对待复杂性的方式。

¹毕竟现在我们既没有定义“事务”，也没有定义“复杂”和“能力”。这些定义会在稍后补上。

1.2 处理复杂事务的相关能力

本指南使用事务这一词汇时，一般有两种含义：一种是指“一个目标”，另一种是指“处理事务的所有操作”，其中处理是指“从当前情况出发，为实现目标而执行一系列操作”。在一些语境下，我们也使用目标、改变来替代事务。

在这些操作中，我们把可以实现目标的称为有效操作，解决或完成则特指“执行有效操作”；把不能实现目标的称为无效操作，“解决/完成/处理事务失败”特指“执行无效操作”。在其它时候，有效/无效也被用来指代“有助于/无助于解决事务的”。尝试解决这一搭配等同于处理。

想要解决复杂事务，唯一可行的方式是先提升自己的能力，在能力足够正确应对之后再着手处理。提升能力的方式可以大体分为两种：一种是外界的输入，本指南将其称为眼；另一种是内部的分析，本指南将其称为脑；而对事务的实际处理，或者称为自身的输出，则被本指南称为手。本指南将眼、脑、手这三个方面，称为事务处理的三要素。

1.2.1 眼

眼这一要素，是从外界获取能力提升的所有方式的总称，可能包括接受教育、跟随课程、观看教材、阅读资料、实地探访、实验取证等多种不同的形式。

因为要考试所以学知识，游戏出新角色了看看技能介绍和讲解，有了新工作让老员工带一带，上线了新系统翻一翻操作教程，结婚之前先观察对方的性格，诸如此类，都是眼的发挥空间。

一些读者会注意到，上述的例子也都可以视为事务。其拥有非常明确的目标：获取解决原有事务所需的知识或信息²。本指南将这一类型的事务称为原有事务的调研事务，将“从原有事务获取调研事务”的过程也称为调研。

上述例子中，“学习相关内容”是“考试”的调研事务，“看技能介绍与讲解”是“游戏上分（或其它类似目标）”的调研事务，“接受老员工的教育”是“承担新工作”的调研事务，“阅读操作教程”是“使用新系统”的调研事务，“观察对方性格”是“结婚”的调研事务。

调研会从一个事务 A 出发，获得其调研事务 B。我们一般希望解决 B 有助于解决 A——起码 B 得比 A 简单。

如果你需要完成一个项目，其中需要一些你无法产出的资源（比如绘画或者代码段），那就应该首先考虑寻求外部支持，以外包或友情帮助等方式获取这些资源。“自学相关领域”一般不作为“完成项目”这一事务的推荐选择，特别是在时间紧急的情况下。（目标就是“提升自己”的情况不在此事例讨论范围内。）正确的调研事务应为“寻找资源”。资源可能以网站、群聊、商单、AI 等多种形式存在，依据不同的资源类型而有所差别。

当原有事务较为简单时，它的调研事务通常仅有清晰的单一步骤。

²关于知识和信息的更详细讨论请参见第二章。

在商场里找卫生间，看路牌或者问售货员都行；买了新工具，看说明书或者教学视频了解它的用法；为了打过某关，直接抄别人的答案；去营业厅办理业务，听从工作人员的指挥；遇到不知道的新闻，去搜一搜具体报道。只需要简单调研就能完成的事务在我们的生活中比比皆是。

对于复杂的原有事务，它的调研事务大体上来说也会更为复杂。其复杂性主要分为两方面：一方面是调研事务不一定能完成，由此需要多种不同的调研事务，逐一尝试³；另一方面是调研事务本身还需要再次调研，由此产生调研的递归。

对于事务 A “学一门新技能”来说，它的调研事务可能包括 B “看某一门课程”，也可能包括 B “看某一本教材”。而 B 的调研事务又可能包括 C “了解需要什么配套教材”，C 的调研事务有可能包括 D “查找电子版教材”。而 E “观看课程评价”可作为是否选择 B 的依据，也是 A 的调研事务之一⁴。

本指南将“有效地进行调研，从而在总成本尽可能小的情况下解决事务”的能力称为调研能力。这里的“成本”因人而异。希望大家注意，“时间”也是成本之一，并且很多时候是最主要的成本。

调研能力缺失是很常见的事情，不需要为自身的调研能力不足感受到过分焦虑。面对复杂调研，可能出现的情况包括但不限于“无法坚持长期调研（比如学东西半途而废）”、“无法获取有效信息/缺少获取有效信息的渠道”、“陷入无限递归/死锁”。

复杂调研是需要系统学习与训练的能力，并且可以通过系统学习与训练来培养，详细讨论见第二章的相关内容。若完全没有调研能力，面对简单调研时也不知所措，或是完全没有调研的意识，则应该先从改正自身认知与行为做起——这是另一个复杂事务，详细讨论见第三章的相关内容。

1.2.2 脑

脑这一要素，是从内部获取能力提升的所有方式的总称，可能包括思考、整理、规划、推演、分析、总结等多种不同的形式。与事务处理相关的主要有两方面：一方面是“整理来自外界的知识”，本指南将其称为分析；一方面是“得出应当执行的操作”，本指南将其称为计划。与调研一样，分析和计划都可以看作事务。

根据原有事务的不同，分析和计划环节可能会有不同的比重。对于某些简单事务（如使用某种新工具），在调研环节（查询新工具的使用方法）结束后，按照流程使用即可，此时几乎不需要分析和计划；“调试某个参数”一类的事务几乎不需要计划；很多需要长期投入的简单事务（如坚持锻炼）几乎不需要分析；大部分复杂事务既需要分析也需要计划。

分析和原有事务没有直接关系，只与获取的信息有关，具体定义与讨论见2.2.3 小节，本章不过多论述。读者现在仅需知道分析是“从已知信息出发，获得更深入的认识”的过程。

³对于特别追求严谨性的读者，可以将“调研”视为一种独立的事务，此时“当前情况”即为“原有事务”，而“目标”为“获取有效知识和信息”，“处理每种调研事务”视为“调研”这一事务的一次操作。

⁴对于特别追求严谨性的读者，可以将 E 视为 O “对事务 A 的调研”的调研事务之一。后续处理手法类似，不做重复演示。

计划是“根据原有事务以及分析结果，产生新事务”的过程。我们将产生的新事务称为计划事务。与调研环节类似，我们同样希望计划事务比原有事务简单，解决计划事务有助于解决原有事务。

当原有事务较为简单时，计划事务通常仅有清晰的单一步骤。在强调“从原有事务产生唯一计划事务”，或“产生的多个计划事务只有一个重要”时，也将这个过程称为转化，将该计划事务称为转化事务。

“在开始之前做好准备”是一类简单清晰的计划事务，可能包含“出门带好钥匙”“上车/游览前买好票/办好卡”“办理业务前带好相关文件”等。有时计划事务会与调研环节相结合，如“找新地方时先查好路线”“查找指南并依据指南整理相关资料”等。

对于较为复杂的原有事务，计划事务通常不唯一。多个计划事务之间可能可以并行，也可能有先后次序，需要依次执行。本指南将“计划时产生多个计划事务”的过程称为对原有事务的分解或细化⁵。

在强调“从原有事务产生多个计划事务”时，也将这个过程称为分解，将这些计划事务称为分解事务。我们把“解决一个分解事务”称为处理原有事务的一次操作或者一个步骤。

分解事务常见于长期规划。“读完一本书”是复杂事务，但是可以分解成数个“读一章”；“学完一门课”是复杂事务，但可以分解成数十个“听一节课”；“锻炼身体”是复杂事务，但可以分解成数百个“每天跑步”。

无论是调研事务还是计划事务，我们统一将“从原有事务产生出的事务”称为子事务，同时将原有事务对应地称为子事物的母事务。与调研环节类似，对于复杂事务，计划环节所产生的子事务同样有可能产生递归。更复杂的是，计划事务有可能自身需要调研事务，计划环节也有可能需要调研得到的信息，来确定具体的分解。

当你决定入坑并且好好去玩某一款游戏的时候，直接去看教程（典型的调研事务）通常收获较少。你总得先游玩一段时间，起码熟悉基本的键位和操作，对游戏流程有基础了解（这一环节有吸收知识的效果，但主要还是分析和计划）之后，再去观看教程，才能跟得上讲解。在此之后，仍然需要多次反复的听讲-练习的组合。当你水平足够高时，你才能明白什么样的教程对你有用，什么样的教程和你不对口，才能选择性地观看教程，更高效地吸收外界知识。

与调研能力一样，计划能力缺失是很常见的事情，不需要为自身的调研能力不足感受到过分焦虑。面对复杂计划，可能出现的情况包括但不限于“无法坚持长期计划（比如锻炼）”、“分解与转化的方式无助于实现原有目标”、“陷入无限递归/死锁”。

复杂计划是需要系统学习与训练的能力，并且可以通过系统学习与训练来培养，详细讨论见第二章的相关内容。但若完全没有计划能力，面对简单计划时也不知所措，或是完全没有计划的意识，则应该先从改正自身认知与行为做起——这是另一个复杂事务，详细讨论见第三章的相关内容。

⁵对于特别追求严谨性的读者，可以将分解视为“从一个事务产生多个事务”的唯一方式，并据此重写调研事务的定义，将调研事务视为“调研”的分解事务。

1.2.3 手

手这一要素，是对事务的实际处理的所有方式的总称。相比于眼与脑，手的覆盖范围要大得多：所有事务的处理都可以被视作手的一部分。前文提到的调研、分析和计划，因为都可以视作事务，严格来说调研能力、分析能力和计划能力都可以视为手的相关能力。不过除了这种广泛性的含义之外，还有一个语义上更精确的概念：执行能力。

执行能力特指“直接解决一个不继续分解和转化的事务”的能力⁶。它有清晰的结果导向判断标准：如果能解决原有事务，那就拥有（对该事务的）执行能力；如果不能解决原有事务，那就缺乏（对该事务的）执行能力。

长期规划，如“每天读书”、“每天听课”、“每天运动”等等，是一类种比较常见的主要需要执行能力的情况。在实际执行中还会遇到如“时间规划”、“突发事件”、“拖延推后”等一系列问题，但大多数人不会想着去专门解决这些，而是靠自律和意志力坚持。这就变成了纯粹对执行能力的考验。

很明显，执行能力的水平与调研能力、计划能力的水平相挂钩：调研和计划的水平越高，就越能将复杂事务分解转化为简单事务，直接解决每个子事务就越容易，执行能力也就越强⁷。

《拉封丹寓言》中有一篇名为《老鼠开会》，讲了这么一个故事：一群老鼠开会讨论“如何不被猫抓走”，有一位老鼠提了建议，“只要把铃铛挂在猫脖子上，听铃铛的声音就可以提前躲避了”，但问遍所有老鼠，也没有谁想把铃铛往猫脖子上挂的。作者的本意是用来讽刺只会空谈而无法贯彻政策的官僚，但这同时也可以视作“因为计划能力不足，从而将事务错误地转化成了更难的事务”的例子。无论是转换前的“不被猫抓走”还是转化后的“给猫挂铃铛”，都不是老鼠的执行能力可及的范围。

除了调研和计划能力外，执行能力还受到很多其它方面因素的影响，其中最为人重视的可分为三方面：技能水平、意志力、外部条件。意志力在此不展开讨论，请参考2.3.3 小节。

技能水平对人执行能力的影响是有目共睹的。刚上小学的普通儿童绝不可能靠自己作出微积分题目；刚下车间的实习生也不可能有老师傅的熟练操作；给业界外人士讲解业内共识只觉得隔行如隔山；门外汉看着专业人士的成果只觉得难如登天。在某件事务上，因技能水平的差距导致的执行能力差距，绝不可能仅靠意志力就补足。意志力只能用在“提升技能水平”上，而不可能直接用于解决该事务。强行解决只会错漏百出，除了运气实在很好以外不可能有成功的机会。

外部条件则具有补全个人能力不足的效果⁸。依照条件的不同，能起到的效果从“稍有

⁶由此可以回头补足之前对“简单事务”和“复杂事务”的定义。

⁷这确实更改了需要处理的事务，但“直接处理复杂事务”和“直接处理每个子事物”都符合执行能力的判断标准，不符合判断标准的是“经过分解和转化处理复杂事务”。

⁸如果回看关于“处理事务”的定义，我们会发现，外部条件更改了“当前情况”，于是某种意义上来说，可以认为是换了一个更简单的事务来处理。

帮助”到“完全解决”都有可能。

良好的教育有助于学生更深入地接触学科；行业规范有助于从业者更高质高效地完成任务；机器加工使得工人不必依赖手工熟练度；辅助系统使得飞行员的培训周期大幅度缩短；靠谱的乙方可以完全解决某个困扰已久的疑难问题；AI助手可以完全替代文书工作。

由于技能有数不清的领域，每一个人势必在绝大多数领域缺乏执行能力——但这不会有什么影响，因为那些领域大都是一辈子都接触不到的。只有那些会造成显著影响（如经常接触，或是会对未来产生关键影响的事件）的重要领域，缺乏执行能力才会带来严重的后果。调研和计划能力会给人带来技能水平、意志力、外部条件三方面的优势，从而显著提升执行能力。要是换个表述方式的话，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

1.2.4 总结

在这一小节中，我们定义了事务，将事务处理能力细分为了三个子方面：眼（调研能力）、脑（计划能力）、手（执行能力）。这些内容经常会出现日常生活方方面面的讨论之中，对大多数读者而言，应该都是熟知的。应该也有不少读者在此之前没有接触过这些，如果你们在看完了本小节以后感觉有所收获，本指南为你们感到高兴。

另一方面，应该也有读者听这些内容过多，认为这些不过是正确的废话，是空泛无用的大道理，对改善现状毫无帮助，进而认定本指南就是本纯粹的鸡汤书，没什么用可以扔了。对此，请允许本指南阐明如此安排的打算。将事务处理的三要素放到开篇来讲，不是为了让读者在看完这一小节后，就立即充分掌握并能熟练运用。这种安排旨在向读者展示本指南的主要分析思路。事务处理能力会作为全书的主要分析手段，随着分析框架的不断搭建而反复使用，读者的理解也会随之逐渐深化。作为一切思路的出发点，只有本身足够简单明晰，才能够被大多数人理解运用。为此，本指南尽量全面而准确地定义和讲解了需要用到的概念，力求每位读者都能够准确无误地理解。

选择事务处理能力作为本指南的主要分析思路，原因有二。其一是：虽然这在很大程度上是广为人知的大道理，但很少有人能够熟练运用。大多数人在实际处理事务的时候，从来不会按照这一流程行动。虽然每个人都会计划，但大多数人只是草率地将事务转化成了另一个自己无力解决的事务，称不上有计划能力。即使遭遇反复的失败，大多数人也不会系统总结反思，无法识别自身的能力和条件缺失，称不上有分析能力。大多数人不会主动寻求改变，不会有意识收集信息，称不上有调研能力。

先前提到的《老鼠开会》寓言就是一个很好的例子。在提建议的老鼠看来，它将“不被猫抓走”转化成了“听铃铛逃跑”，极大降低了实现难度。但它没有意识到，这么转化需要“有老鼠给猫挂铃铛”的前提，由此错判了实现难度。“无法解决简单事务”通常会被人们归结为态度问题，而“将复杂事物错判为简单事务”则会使人将能力问题错判为态度问题，从而会产生不满和指责。这种人与人之间的冲突毫无道理也毫无意义，应该尽力避免。

其二是：事务处理能力确实是一种强大且应用范围十分广泛的能力。一切目标都可以视

作事务⁹，而目标来自各个构成十分不同的领域，这导致对应的调研、分析、计划环节也会因目标所属领域的不同而内容迥异。由此，我们从中提取的共性也就容易显得空泛，只有少数几条大道理。然而，即便只依靠这几条大道理展开分析，我们也足以在一些问题上得到十分有力的洞见（下一小节就是例子之一）。

本小节涉及的大道理分为两部分。一部分是三要素的具体划分与操作，在前文已详细展开，这里不再赘述；另一部分是事务本身的性质：对原有事务的处理会产生新事务，子事务和母事务最大的不同，在于它们拥有不同目标。目标不同可能导致操作完全不同，甚至有利于子事务的操作经常不利于母事务。学会区分不同的目标，尤其是在处理子事务的时候，不受母事务目标影响，是相当重要的能力——就事论事。这是换位思考的基础，也是理解感情，理解他人，理解社会的基础。

1.3 实操：为什么我不建议你去看心理医生

不少读者看这本书应该有着明确的需求，希望能通过这本书解决自己的痛苦、迷茫、绝望、抑郁等等一系列负面状态¹⁰。大多数人应该都听说过心理咨询，应该也有些人实际体验过。一些书籍和博主会将心理咨询视为解决心理问题的灵丹妙药，毕竟这确实是整个地球上最有效的方法。但另一方面，心理咨询却并不是一种对所有人都能起效的方式。

面对繁杂的心理问题和完全会把自己压垮的负面状态，如果你的目标是尽快获得相对正常稳定的生活，你就应该果断地去正规医院的精神科或精神专科医院，接受全面的专业诊治（千万不要自己诊断自己开药，即使你可以通过某些途径获得药品）。药物会立即使你摆脱超出自身承受范围的情绪，这是心理咨询完全做不到的。我们不应该将心理咨询视为诊治，虽然我们习惯性这么称呼。以下的篇幅中，请读者自觉使用咨询师代替心理医生的称呼，使用来访者代替病人的称呼。

如果你虽然状态很差，但因为财力、社会关系（如一些医院接诊未成年人需要监护人同意才会给出诊断和处方，而监护人对精神疾病有根深蒂固的偏见）等原因而客观上缺乏接受治疗的条件，或是已经在服药但仍然对当前生活相当不满，那就只能尝试自己解决自身的问题了——本指南可以在这方面帮到你，但仍然不建议你直接去心理咨询。

即使我们只考虑有充足能力¹¹的心理咨询师，而不考虑由于职业水平不足和职业道德缺失而导致的无效咨询（一些有咨询师职位的人甚至完全不承认心理疾病的存在），心理咨询也不是百分百有效。心理咨询师无法直接干涉来访者的意识，只能采用一些间接手段，无法开药而只能沟通。

心理咨询主要有两方面问题：成本高和见效慢。成本主要分为金钱成本和时间成本。一次有明显成果的心理咨询，持续时间经常以月计甚至以年计。很多来访者无法坚持这么久，经常因为一些其他原因（如自身兴趣减弱、其它麻烦事情“总是”占用时间、

⁹可以回看数页前对复杂事务的列举，以确认自身理解正确。

¹⁰其中有一部分应该还等着下一段谈论自杀的章节，不过这一节不是。在看过上一节以后，你们应该对“为什么自杀很困难”有了进一步的认识。我们现在的理论准备还不够充足，相关段落见2.4.2 小节

¹¹具体定义见2.4.3 小节。

对心理咨询或咨询师本身产生抗拒、家庭或学校或单位施压等)而不再参与心理咨询。一次持续一小时的咨询需要花费数百元,每周安排一两次的话,持续数月的咨询总花费很容易过万,这是一笔不小的支出,很多人难以负担。一旦中途放弃,前期的金钱和时间花费就全部打了水漂。

即使经济富裕且时间充足,你也不一定能收获一次成功的心理咨询。心理咨询的见效慢,由其内在特征决定——心理咨询是个复杂事务,不是对来访者而言,而是对咨询师而言。虽然来访者可能在挑选心理咨询机构的时候很费精力,在安排时间的时候处理了一大堆麻烦,为了稳定来访而大幅调整了生活模式,甚至将“得到有效心理咨询”本身视为了人生目标之一,但对某一次具体的,只有来访者和一位特定的咨询师参与的心理咨询而言,来访者只需要按节奏走,而咨询师需要考虑的就多了。

咨询师所要面对的事务是“解决来访者的负面状态”。这可以大致分为两个方面:其一是“帮助来访者摆脱来自过去的困扰”,其二是“使来访者能够健康地面对世界”。这两个方面的解决相辅相成,心理咨询和心理治疗的一切手段,包括但不限于谈话、催眠、沙盘,都是为了这些而服务。其中,前者不可避免地需要充分细致地了解来访者的过往经历和当前情况,而后者虽然看着和来访者的情况没有必然联系,但是这也几乎不可能在对来访者一无所知的情况下完成。

一名心理咨询师如果只会谈大道理,那么或许可以成为良好的陪伴者和精神支柱¹²,但对解决问题没什么帮助——咨询师口中的大道理也可以从别处听到,“理解每一条大道理”都对来访者来说都是复杂事务,而来访者既然受到问题所困,那一定缺乏处理复杂事务的能力。有些来访者确实可以通过“与咨询师建立了长期且健康的深度关系,从而有了心灵归宿,对生活的态度改变了”的方式获得彻底的疗愈,但这般而言持续时间过长。大多数情况下,这一类咨询师仅起到稳定心理状态的作用,来访者的疗愈还需要通过生活中偶遇的其它契机来达成。

另一部分咨询师会根据来访者诉说的情况,针对性地给出具体的方案。这些方案既包括“心理上如何对待”,也包括“行为上如何操作”(如果你去拿着自身遇到的问题咨询AI助手,那么AI就会给出这种风格的回答)。这一类的咨询师承担了“替代来访者处理事务”的功能,补足了来访者的能力缺失。对来访者来说,实践新方案也能切身体会咨询师给出的建议,并从中有效学习咨询师所使用的分析和处理手法。这最终会使得来访者彻底理解(经常是咨询师没有明说,但来访者自己总结出)大道理。对于一些情况较为简单,只面对某些特定种类问题的来访者,大道理足以补足自身的短板,由此产生的心理问题也得以彻底解决。

但不少人情况更为复杂,经常感觉整个人生都充满灰暗,每一个方面都无比绝望。他们会因为某个根深蒂固的思考回路,在每次遇到问题时都重蹈覆辙¹³。在外人眼中无比相似的问题,在自己眼中却各有各的困难,每个都完全不可克服,只让人想着逃避。

¹²另一方面,来访者对咨询师产生依赖也是非常不利的情况,一方面这会大幅影响咨询进展,另一方面若是咨询师没有良好的职业道德,来访者将会轻易地被欺骗和伤害,并且在相当多产生依赖的来访者看来,情愿被咨询师伤害也不愿远离。概括来说,我们不应允许任何形式的发生在咨询师和来访者之间的感情(普通情绪,如“感谢”“怀疑”,是可以允许的)。

¹³具体展开请见3.4节

他们完全无法应用新方法，即使内心知道这么做是正确的，也总是想不起来也做不到。这种时候，向 AI 或者这类咨询师询问“特定问题的处理方法”，就只能每次都得到相同的回答，也就不会有用了。

阅读本指南的读者中，应该有不少都会自认为是情况复杂的这一类。心理咨询师想要解决复杂的情况，就必须对来访者有全面深入的了解。咨询师拥有这方面的专业技能，但这毕竟是一个复杂的调研事务。如果只靠咨询师的努力，这一过程注定相当缓慢。来访者自身的表达能力同样大幅度影响了咨询师了解的速度。

这里提到的表达能力不完全等同于说话量，它的核心在于“使对方能够听懂”而不是“自己把想说的话都说了”。对心理咨询来说，来访者需要向咨询师表达自身的情况。其所能表达的极限取决于来访者对自身的了解。这是两个复杂事务的综合，一个是“培养自己的表达能力”，一个是“了解自身情况”。这两方面都可以得到心理咨询师的辅助，但自身的表达能力越强，对自己了解越充分，心理咨询也就越快。而表达能力越弱，对自己了解越不充分，就越不适合心理咨询，去了就越有可能做无用功。

表达能力缺失有很多种不同的表现。最容易理解的是“面对咨询师完全一言不发”，但这还算是相对好处理的情况，来访者明确知道自己自身表达能力缺失。

更为棘手的情况是“来访者很能说，但说出来的东西都是无效信息”。其中一种情况是“来访者经常性地重复某些相同的信息”，常见的比如说谈及“自身情绪”“对某些事物的观点”等等。来访者不自知自身在重复，也不知道自己说的对咨询师来说是无效信息（反而“来访者会在这方面重复”是个重要信息）。另一种情况是“来访者经常性地脱离当前事务”，同样，这经常体现为谈及“自身情绪”“对某些事物的观点”等等。来访者不知道自己过于发散，归纳整理散乱的信息也会拖慢咨询师的了解速度。

在当今社会，一个人只要能接触到网络，就有条件接触到丰富的心理科普资源。如果你对这方面感兴趣，那更是会学到数不清的知识。你的书架里可能有上百本教你如何摆脱人生困境的书籍，你可能每天都会刷到那些很有道理的心理学概念。经常看这些的来访者会向咨询师说更多，但说的内容不一定是有效信息。来访者如果提前进行了自我诊断，只向咨询师询问“原生家庭不好”“习得性无助”的解决方法，咨询师也很难帮上什么忙。

当然，客观上来说，这些心理科普资源能促进对自身的了解。纯粹通过看书而摆脱负面状态的人也不在少数。大家能接触到的大多数科普文章或者科普视频，可以起到的效果大概可以等同于大道理式咨询师；而一本心理科普书籍能起到的效果，大概在大道理式咨询师和 AI 之间。如果接受系统的教育，可能会更有帮助，但同时也有可能因为教育质量问题而迷失在海量的概念中¹⁴。本指南并不宣称“会比 AI 起到的作用更大”之类口号，而只是一次尝试：如果行文的基石不是“心理问题”而是“现实事务处理能力”，如果将心理问题本身视为应当被剖析的概念¹⁵，是否有助于读者更深入地了解自身？

¹⁴对此的展开讨论参见2.2.4 小节和3.4 节

¹⁵有些知识面较广的读者可能认为这样的思路很精神分析，但本指南不宣称自己是一本精神分析书籍。

意识¹⁶作为一种客观存在的现象，拥有其内在的规律。这些规律稳定且可以被认知。任何试图违背这些客观规律，仅凭命令与强迫而进行的，对一个人的意识塑造和改变，都只能无效或极端低效、事与愿违或因小失大。由于篇幅和聚焦点原因，本书仅讨论意识层面的内容。人的生理活动还有其它方面，本指南只关注它们和意识活动有关的部分。

例如，精神药物会对人体产生多方面影响，其对意识的影响直接影响可能有“更难沉浸于某个思考回路”“主动性更弱”等，间接影响可能有“注意到自己发胖懒惰并为之感到自卑”等。若服药时不在意自身的身材变化，那就没有“感到自卑”这一项；若下定决心锻炼，那就多了“下定决心锻炼”这一项。根据人的不同，同一原因对意识造成的影响可能有相当大的差异。

人的所有主动行为都有意识活动参与其中（即使人可能对于其中相当多的行为没有自觉），研究意识活动在一定程度上等于研究人的所有活动，并且研究对象更为集中，研究手法更为统一，更容易理清思路。而另一方面，对自身意识的研究，是普通人能够接触到的，对自身心理状态调整最有效（很多时候是唯一有效）的方式。根据程度的不同，一个人的负面状态可以被细分为“情绪问题”“心理问题”“心理疾病”“精神疾病”等多个不同的层次¹⁷。除了少数精神疾病是因物理/化学/遗传因素导致的神经系统生理损伤外，几乎所有负面状态都有长期而复杂的形成原因。一切心理问题都可归结为内心与外界环境的不适配，一切心理疾病都是慢性病。想解决它们必然要涉及对意识这个复杂系统的深入认识。

本指南希望这样的尝试有助于更多人改善自身的心理状态。充分了解自身，再配合上合适的新处世方法，在很多时候，足以彻底解决自身的遇到的问题。如果成效没有这么好，起码在充分了解自身之后再去找心理咨询师，也更能讲述清楚自身所遇到的问题，更能得到咨询师的有效帮助。

再次强调，如果你觉得自己当前的心理状态令自己无法忍受（但又死不掉），脱离当前心理状态最快的有效方法就是药物治疗。这一步骤一定要听从专业医生的建议，从正规医院处获取诊断。药物治疗可能不治本，但它至少治标。药物治疗与其它方案并不冲突，药物可以使你远离频繁失控所带来的干扰，使其它方案发挥更深入、更广泛、更本质的效果。

¹⁶这里的“意识”作为一个统称，包含人类所有的意识现象，一些语境下的“潜意识”也包含于其中，读者可自由使用“精神”“灵魂”“自我”等自己觉得更合适的概念进行替换。具体展开参见2.3节。

¹⁷这里的划分并非学术和医疗规范，而是基于普通人经常讨论的语境而提取的概念。词语仅大致表明“一般人眼中疾病的严重程度”，所有词语都不严谨地用于指代“心理、精神、意识方面的病理性现象”整体，不表示本指南的划分方式。

他们说要好好听话，又说乖小孩没想法。^a

哦漏 QAQ 《他们说》

我所描绘的一切或许并非真实，然而我的感受绝无虚假。^b

雨狸《妄想症 Paranoia》

^ab 站: <https://www.bilibili.com/video/av6636086>;

网易云: <https://music.163.com/#/song?id=467394170>。

^b萌娘百科: <https://mzh.moegirl.org.cn/妄想症Paranoia系列>

第二章

获取认知的过程和意识现象的组成

2.1 知识体系与理解

我们在第一章介绍“眼”这一要素的时候，将其定义为了从外界获取能力提升的所有方式的总称。我们能从外界获取的东西有很多：概念、思路、方法、工具、规则……

我们有很多种不同的视角来看待这些东西：比如说按很经典的“是什么/为什么/怎么做”划分；再比如按照第一章的观点，将它们完全视作事务，可以分为“有利于调研的/有利于分析的/有利于计划的/有利于执行的”；再比如根据具体应用范围，按学科划分，或者分为“理论层面/实操层面”……

2.1.1 知识与信息

本指南从系统性角度出发，给出以下两个称呼¹：我们所有从外界获取的东西统称为信息，而将其中包含于一个完整系统的信息称为知识。当我们把信息和知识对立时，信息会偏向强调“不包含于任何完整系统”的意思。

一条信息是否可以视为知识，因人而异。比如“任何两个有质量的物体之间都存在万有引力”，如果一个人只是知道孤立的一条，那它只就是信息；如果这个人得到了充足的物理学基础教育，知道质量、运动、力等基本概念的基础性质，能独立地使用它们来分析涉及万有引力的现象，那他就拥有了“高中物理（力学板块）”的完整系统，这一条就可以算作知识。

“获取信息”是简单的调研事务，而“获取知识”则是复杂的综合事务：它由“获取一大堆相互关联的信息”的调研事务和“分析这些信息直到综合成一个完整系统”的分析

¹类似一开始划分简单事务/复杂事务的时候，我们这里给出的定义也是不严格的：既没有定义“系统”，也没有定义“从外界获取的东西”。提前区分能简化本章的行文，方便读者理解。严格定义会在稍后补上。

事务组成。

从短科普中了解到的概念基本上都是信息，除非你对这方面有深入研究；听到的热点新闻基本上都是信息，除非你持续跟进知道来龙去脉；考前突击学到的基本上都是信息，除非你十分有天赋能看一遍就融会贯通。

依照语境的不同，我们将一个由信息形成的一个完整系统称为一个知识体系、体系、系统、能力、技能或分析框架。

一个人可以拥有多个不同的知识体系；同一信息可以属于不同的体系。“任何两个有质量的物体之间都存在万有引力”可以属于“高中物理”体系，或是体量更大的“大学物理”体系；同时，它也可以属于另一些更不一样的体系：它可以属于“牛顿的生平”体系，也可以属于“物理学发展史”体系。但如果你在写什么励志文学，“牛顿发现了万有引力”被当成一个例子来用，就不认为它属于“写作”这个体系。这时它只作为孤立的事实而存在，发挥和信息一样的作用。

“知识体系”的概念很宽泛，很多看上去很不同，具有相反特征的信息集合，都可以被称为知识体系。

不同的知识体系之间可能有很悬殊的大小区别，一些体系可以完全包含于更大的体系；较小的体系也可以通过学习和思考逐步扩大，多个小体系可以结合，一个大体系可以分解；一个知识体系可以只有深度，也可以只有广度；一些知识体系可能完全由命题组成（比如数学），一些知识体系可能完全由行为组成（比如跑步），一些知识体系可能完全由事实组成（比如新闻）；一些知识体系每个人掌握的都差不多（比如交通规则），而另一些知识体系不同人掌握的千差万别（比如做饭）……

这些例子表明，以上所提到的都不是知识体系区别于“一大堆散碎信息”的主要特点。作为一个完整的系统，而非一大堆散碎的信息，知识体系的唯一特点是：它可以区分哪些事务它可以解决，应该使用什么方法解决。²有很多不同的表述也在说同一个意思，比如“有自知之明”“知道自己的能力边界”“谨慎”等等³。

“一个体系可以解决的事务”来源于对这个体系的有效运用，比如说“认识客观现象”、“实施最优操作”、“对比已知信息”之类。“一个体系不能解决的事务”相对来说特征更为难以刻画，主要有一下这么几类：1、和体系完全无关的事务，比如跑步能力不能用于唱歌；2、与体系有关，但缺少解决方法的事务，比如数学中的猜想；3、体系预测与现实情况相冲突的事务，比如说考试中的错题。

一些知识体系有清晰明确的标准。标准也由相互关联的知识组成，个人可将自己的知识体系与之对比。如果存在大量“标准要求解决，但个人能力无法解决”的事务，则将这种情况称为（能力/知识体系/分析框架）不足/缺失/缺陷。有些时候我们将标准也称为能

²实际上本指南使用这个特点来定义“知识体系”。读者可以自行对照，确认前文的“事务处理能力”等概念确实可以视为“能力”。

³具体的定义参考3.1.3 小节。虽然这些表述通常被用来形容一个人的特征，但这种特征是由人拥有的知识体系决定的。

力或知识体系⁴。在结合上下文的情况下，读者应该能够区分“能力”的两种用法。

标准可以有多种来源。其可以使某门学科内部的共识，比如说生物学、经济学、建筑学；可以是某份公开且公认的文件，比如成文法律、规章制度、考试大纲；可以是客观事实本身，比如跑步速度、社会热点话题的整体时间线、案件侦破中的现场实际情况；可以是来自个人（或机构）的界定，如一本教材，或本指南对于“事务处理能力”的定义。该定义及其衍生的“调研能力缺失”等概念仅在本指南讨论范围内生效，不保证在其它讨论环境下仍然是清晰明确的标准。其它讨论环境下，同一词汇可能有不同含义。⁵

每有一个知识体系，或者一个标准，就会有它可以解决的一类事务⁶。这是本章的核心视角：对一类事务的统一研究和处理。

我们将“处理某一类事务的具有共性的一系列操作”称为方法或流程。如果这个方法能够解决这一类事务，则称为（这类事务的）解决方法；如果需要强调“这个方法不一定能解决这一类事务，有明确的失败可能性”，则称为（这类事务的）处理方法。

方法不负责“判断某个事务能否属于自身的处理范围”。这种判断可以被视为另一种事务（调研事务或者分析事务）。我们将“判断某一个事务是否属于这一类事务”的解决方法称为这一类事务的识别方法。

一类事务的识别方法和解决方法可以组成一个完整的分析框架（知识体系）。如果缺乏解决方法，识别方法和“自身能力不足以处理此类事务”的判断也可以组成一个完整的分析框架。这两种搭配是最简单的分析框架，大部分分析框架具有更为复杂的结构，难以分解为清晰明确的“识别方法”与“解决方法”两部分⁷。

2.1.2 识别方法与判断

任何一个识别方法都由一些判断组成。我们将一个一般疑问句称为一个判断。判断同时可以作为动词，意为“回答这个一般疑问句”，其结果仅可能有三种：“符合该一般疑问句的描述”、“不符合该一般疑问句的描述”、“无法判断是否符合描述”。我们分别使用“真”“假”“不可判断”来称呼。

判断有很多种不同的类型。有一些涉及事务的某方面特征；有一些涉及事务的成因；有一些预测未来的发展……多条判断可以结合，以得到更详细的结论：比如“一种分类方式”就由好几条判断组成，其中恰有一条为真。

人在判断时得到的结果，不一定就是真实情况。“不可判断”的结果必须由人主动给出，我们将这种“判断结果与真实情况不符”的情况不视为“不可判断”，而是称为判断失误；而将“判断结果与真实情况相符”的情况称为判断准确。一个人在某个具体问题上

⁴注意此种用法的“能力”不因人的不同而有不同，它是一个固定的标准，具体展开见3.1.4 小节。因人而异的部分是“不同人能力缺失程度不同”。

⁵更一般地，对于所有不来源于公认文件或客观事实的标准来说，脱离它的讨论环境时，都有可能产生歧义。具体展开参见3.1.3 小节。

⁶这里仅做描述，以方便读者理解。关于如何识别一类事务，请见下一小节

⁷读者可以参考“调研事务”和“计划事务”的嵌套。识别方法与解决方法也有同样的嵌套。

是否判断准确，有些时候是不可得到的信息⁸。

如果拥有足够的推理能力，识别方法足够强大，一个人可以尽量避免判断失误，并且修正自己的判断失误。常见的修正如“一段文字看到后面才意识到自己有个字看错了”。数个判断结合起来也可以修正一些判断失误，比如说“作业本在学校”和“作业本在家”不可能同时成立，一定有一个是错的。结合判断以修正判断/得到新判断的能力是分析能力的一部分，这可以通过一些手段培养，比如说接受逻辑学教育、阅读推理小说、观看剧情解析。

解决一件事务的定义为“从当前情况出发，执行一系列操作，以达成目标”⁹。据此，我们将一类事务定义为当前情况具有共性，目标也具有共性的很多个事务组成的集合。这里的共性由识别方法来判断。

不同的判断之间可以相互结合，通过分析以得到进一步信息，这些信息有助于下一步判断。对于“某个事务是否属于这一类事务”这个判断而言，如果存在一些其它的判断，将它们结合的信息足以使得在“判断为真”和“判断为假”时都不出现失误，那么我们就称这些判断为这一类事务的识别方法¹⁰。识别方法是分析能力的重要组成部分，“使用识别方法判断”可以视作一种调研事务。

读者不难验证，这个定义和之前对于识别方法的定义是一致的。这个定义不允许“把不属于的事务判断成属于”、“把属于的事务判断成不属于”、“在无法确定的情况下以为自己能判断”，但允许谨慎地将很多事务分为“无法判断”，甚至允许将所有事务都分为“无法判断”。准确判断为“属于”或者“不属于”的事务越多，说明该识别方法的识别能力越强。

一些读者可能觉得识别方法很像是在玩海龟汤——还真没错，除了“没有主持人，你得自问自答，很多时候也没有汤底揭晓环节”以外，整个流程和海龟汤完全一致。

很明显，对于“某个事务是否属于某一类事务”，当我们判断为“属于”的时候，我们就会用对应的解决方法来解决这个事务；当我们判断为“不属于”的时候，我们就不会用对应的解决方法来解决这个事务。而当我们判断为“不确定”的时候，我们也可以使用对应的解决方法，但此时这就只是一次尝试。尝试不保证成功。

其它的文章可能有不同的表述。比如说很多人会有“我知道没希望，但我就是不甘心，想试一试”的表达，这种情况在本指南中被视为“不确定事务是否可以被某方法解决，并且尝试”。

同时，本指南不将“以前从来没成功过”视为“自己不具有解决的能力”的有效判断依据，而很多“我知道没希望”的说法其实表达的意思是“我以前从来没成功过”。在阅读本指南过程中，请优先使用本指南中给出的定义去理解涉及的概念。

⁸可以在这里附加一个“判断自己的判断是否准确”的识别方法来套娃，但这样的套娃无穷无尽，套娃本身没什么特别的意义。

⁹这和之前的定义仅有用语上的差别，完全是一回事。

¹⁰对于特别追求严谨性的读者，该定义的严格表述为：如果对于某一类事务 A，存在一个判断组成的集合 S，使得对于任何事务 a，“a 是否属于 A”这个判断都属于 S，且在“判断为真”和“判断为假”时都不出现失误，那么就将 S 称为 A 的一个识别方法。

尝试的价值有两方面：一方面是可能会成功解决事务；另一方面，尝试很有可能带来有用的信息（这表明尝试也是一种有效的调研方法），从而增强下一次的识别能力。

无论尝试成功还是失败，都有可能带来有用的信息。不能带来信息的情况有两种：一种是事务和方法过于复杂，而分析能力和已知信息不足，以至于无法有效处理；另一种是没有分析的意识，不主动去总结反思。大多数人的“不会总结经验教训”其实是前一种，但经常会被当成是后一种。

2.1.3 方法与过程

我们将一个原因和其对应的结果统称为一个事件。我们也将原因称为起因、前提、条件、前提条件或触发条件。我们将当前情况改变，满足相应原因，一个事件发生称为触发这个事件。

和事务类似，事件也有复杂的递归和嵌套。几个简单的事件，如果前者的果是后者的因，就可以串联拼接成更复杂的事件；如果好几个果共同组成了另一个事件的因，就可以并联拼接成更复杂的事件。因此，在后文中，我们不区分“一个大事件”和“组成它的很多小事件”。我们将所有小事件前提条件的总和视为大事件的前提条件，把所有小事件结果的总和视为大事件的结果。

我们将一类原因和结果都具有共性的事件称为过程¹¹，将“这一类事件中的一个”称为该过程的一个实例，将共性在实例上的具体体现称为特点，将人能察觉到的特点称为信号，并将此称为“信号刺激了人”或“信号给人提供了刺激”。

我们称前提条件或者过程导致了结果，并将前提条件或者过程称为结果的来源。在识别方法中，一步操作是“通过当前已有信息，得到判断的结果”；我们之前曾经将子事务称为母事务的一步操作，此处的“操作”可以视为“人主动选择了一个过程，触发相应的事件”，因为“解决子事务”可以“固定地实现子目标”；更一般地，“解决事务”本身也可视为过程。

过程的唯一要求是“确定性的因果关系”¹²。如果具有某种共性的原因，总是会导致具有某种共性的结果，那这就可以视为一个过程。

与事务不同的地方是，过程不要求“主动解决”，而是可以自然地发生。以下提到的都可以视为过程：完全的自然现象，如“水往低处流”；机械的运动规律，如“车燃烧汽油获得动力”；计算机的运行结果，如“应用程序的文字识别功能”；条件反射或肌肉记忆，如“流水线工人的熟练操作”；人/AI 的事务处理。以上这些例子含有不同程度的智能和主动性。

一些学科尽可能广泛考察并深入研究了具有某种特点的所有现象，这样总结出的过程足以被称为规律。但日常生活中的事特点太多，难以对每种共性都展开广泛深刻的分析。这时，“判断特点并总结共性，以认识过程”的过程，就只能由每个人自己来完成

¹¹ 前文中提到的所有“过程”都是这个含义。

¹² 本指南不讨论“因果关系是否存在”的哲学话题，默认因果关系客观存在，但人认知到的不一定正确。对于特别追求严谨性的读者，本指南将所有“因果关系可能存在”的情况全部视为“没有正确判断特点，从而无法在完全理论的环境下分析”，具体展开参见3.1节。换句话说，本指南承认因果关系存在；人可以猜因果关系但不保证猜中；人可以交流自己猜的因果关系但不保证对面能听懂。

了。

在提炼共性时，将一个现实事件按其特点分解成多个方面，每个方面分别分析，经常是一种有效的方法——控制变量法。仅考虑一个方面的分析通常会更简单；在一个方面得到的结果，也经常可以作为信息，辅助其它方面的分析。

我们将触发该过程的某一个实例称为触发该过程。如果某个事务的当前情况符合某个过程的前提条件，同时这个过程的结果也是这个事务的目标，我们就能主动触发这个过程，以解决该事务。我们将“可以主动触发的过程”称为这个事务的一个力所能及的步骤/操作。

不管一个人有没有认识到某个过程，过程都客观存在。但是在处理某类事务的方法中，如果要主动选择一个过程作为操作，肯定需要先认识到这个过程。如果认识到的过程并不准确，那么这一步操作就有可能出现预料之外的结果，从而整体的方法就称不上解决方法，而只能是处理方法。

即使认识不够准确，也可能每次都能成功处理事务。这种情况应该被视为运气好，而不能视为掌握了解决方法。一个人总是成功处理某类事务，是因为运气好还是因为掌握了解决方法，不总能判断。但当一个人处理某事务失败时，可以判断这个人在当时没有掌握解决方法。一个人如果处理某事务总是失败，可以判断这个人没有掌握解决方法。

解决方法可以使我们稳定地利用已知的过程，并且组合这些过程，来解决眼前的事务。触发已知的过程是执行能力的核心，组合这些过程是计划能力的核心。

掌握了某种解决方法，不一定就意味着有机会用它来解决实际事务，因为有的时候前提条件不具备。巧妇难为无米之炊。在沙漠中心不可能去某家便利店买水，虽然这在城里是可行的解决“口渴”的方法；在大海上没有手机信号不能打电话，虽然这在陆地上是可行的解决“思念”的方法；离开了某个岗位就不能调用某些资源，虽然这在担任这个岗位的时候是可行的解决“任务”的方法；一个小时后就得用的工具不可能网购，虽然这在时间充足时是可行的解决“需求”的方法。

主动选择的过程仅需要确认前提条件和结果即可，不需要了解中间的具体步骤。这在某些语境下会被叫做黑箱。

可以将某个环节完全委托给另一个人做，常见的比如说约稿、外包项目、雇佣；可以借助某些机器的功能，使用冰箱的时候只需要知道它可以提供低温就行，不需要会制冷；可以只靠等待让事情发展到下一阶段，比如排队、加工、鹬蚌相争；可以只执行步骤而不懂每一步的具体原理，比如说按照教师要求练习、按操作使用机器；可以下意识地使用练习过的技巧，如游泳、绘画、歌唱。

解决方法的子操作中，可以包含尝试。如果对于尝试的每种可能结果，都有下一步处理方法，都能最终实现目标，那么这当然也解决了事务。

去某个机构办理业务的时候，如果人生地不熟就有可能跑错，但一般也能在跑错的地方打听到正确的地点；考试没有通过可以明年再考、转换方向或者尝试

就业；普通票抢不到的话可以考虑加钱。尝试有可能是因为信息不足，有可能是因为目标不单一：某种不保证成功的尝试有更大的收益，比如说更节约时间、更省钱、前途更好等等。

2.1.4 理解

对于一个现象，如果一个人能找到一个符合现实情况的过程，导致了该现象，那么就称这个人理解、了解或归因¹³了这个现象，将过程或者这个过程的原因，称为这个现象的解释或归因。如果发现/知道某个现象（掌握了对应信息）但没有理解，那只能称为承认或者接受。

并不是所有现象都能被理解。一些学科中所使用的基础概念，比如说经典物理学中的“质量”，就没有什么来源可言，我们只是承认了“物体都具有质量”“牛顿第二定律”等现象，并且加以应用。

相对地，物理学史中“物理学家定义了质量”“物理学家区分了质量和重量”等现象，有着清晰明确的来源：早期物理学家对日常现象和实验结果进行了总结归纳，从而提出了这些概念。

本指南中的“理解”不直接包含很常用的“理解一个概念”的含义。该含义在本指南中对应着“确认概念可以应用的边界”，请参考2.2.3节中关于理解和控制的定义。

如果一种前提条件有可能导致多种结果，而某个现象只是这些结果中的一种，那么“找到这种前提条件”不能算了解了“这个现象”。但如果将“多种可能的结果”视为一种更大的现象，那么“找到这种前提条件”就可以算了解了这个更大的现象。

理解“涵盖所有可能结果的现象”有时候没什么用处，经常给人感觉像是废话一样，比如说“考试有可能考好也有可能考差”“目标有可能实现也有可能无法实现”之类的。但是在一些情况下，“只知道一个结果，而不知道其它结果”会造成重大的理解障碍，如“复习了就一定能考好”“努力了就一定能实现目标”。这样的错误理解会使得在制定计划时产生重大差错，而自己却无法发现具体错误。

“某个原因所有可能的结果”是一个基础但重要的信息，理解“所有可能的结果”比理解“其中一种结果”要容易。具体的结果需要更多前提条件才能理解。“什么样的附加前提条件才能导致一种确定的结果”很多时候是不可得到的信息。

即使某些成对的现象总是先后发生，也不一定就能确定它们之间就有确定性的因果关系。之前的现象可能不足以导致之后的现象。但如果归因中包含背景，那么“之前的现像 + 背景”就可能足以导致“之后的现象”。

“种下橘子树，就能结出饱满鲜甜的橘子”不算完整的归因，还需要附加“在南方”的背景条件；“吹了空调，就会肚子疼”不算完整的归因，还需要附加

¹³有些读者可能会担心无限归因的问题。在本指南的定义中，对原因再进一步归因不算做对原现象的理解。理解仅需考虑当前现象即可。

“在自己身上”的背景条件。

将背景视为归因的一部分，相对来说不够深入，但得到的理解确保准确。

当遇到超出背景范围的情况时，总是应该谨慎地重新审视新情况。“完整的背景”很多时候是不可得到的信息。

只要理解了某个现象，那么就拥有了改变的可能。通过改变前提，可以使对自己不利的现象不再发生，也可以使凑出对自己有利的现象。当然，这一切建立在“自身有能力改变前提”的基础之上。不同的归因会使得需要更改的前提不同，从而难度和需要的能力也不同。

归因到环境上时，很多时候无法主动选择脱离环境来解决不利现象。在沙漠里口渴，也只能出沙漠再说；在大海上没手机信号，也只能靠岸了再说；北方种不出橘子，但土地是搬不走的；体弱不能吹空调，但身体是没法换的。

为了有效地改变，或者更一般地说，为了保证能解决一类事务，很多时候我们只关注那些力所能及的归因。换句话说，所有的解决方法都会认定某个方面，并且只归因到这些方面。即便是有完善体系和公认标准的学科也是如此。因此，在特定语境下，“理解”也仅指“可以将现象归因到特定方面”。

相比于真实世界的复杂，物理学只研究有限的几个物理量，而更具体的部分被分给了各个不同的工程学。如果在中学物理中问“为什么桌子可以稳稳地放着”，回答“因为木工师傅的手艺很好”就不是有效理解。

相比于人类的复杂行动，经济学只研究经济的衍生现象，而其它更具体的假设衍生出了很多不同的经济学分支。在古典经济学中不总是能问“一个人为什么想要某件东西”，古典经济学不负责给“需求”归因。

在本指南中，理解仅指将现象归因到了力所能及的原因上。根据各位读者的学识和能力不同，不同人力所能及的范围会很不一样。但对于意识活动来说，情况比较确定：我们不会将意识归因至生理活动上。你无法控制自己分泌多少激素，也无法使自己的心跳停跳。大多数人无法控制自己的情绪产生，最多只能控制自己情绪的影响。我们也不会将意识活动归因至环境上，大部分事情无法靠改变环境来解决，你也无法确定自己脱离了一个环境后就不会再遇到同类环境了。

我们没办法一个念头就增加肌肉、减少脂肪。想要做到这些，只能通过锻炼。

身体如此，意识也一模一样。

意识活动的具体组成将在下节中讨论，我们将逐项研究意识中可控的部分，据此具体刻画出我们力所能及的范围。

2.2 意识的层次

我们的身上时时刻刻都在发生很多过程。有一些过程是自动的，我们无法主动控制，比如心跳、消化食物、免疫病原体；有一些过程也可以虽然自动，但想控制的时候可以控制，比如呼吸、眨眼、咽口水¹⁴；有一些过程虽然一开始是有意识控制的，但熟

¹⁴如果这导致读者切到了手动挡，本指南深表抱歉。

练了就变成自动的了，比如打字、打游戏、流水线工作；有一些过程一直得有意识地做，比如做题、写文书、谈判。

2.2.1 行为

依照语境和具体限制的不同，我们将一个人身上的过程称为这个人的行为、反射、习惯、瘾、条件反射、肌肉记忆或者下意识的行为/举动/.....

这种用词可能比较奇怪，毕竟我们确实不常见到“一个人有呼吸心跳的习惯”之类的说法，这听上去不像人话。“习惯”“条件反射”“肌肉记忆”看起来有明确的“从外界习得”的意思。

本指南不使用“从外界习得”来定义“行为”，是因为我们很多时候分不清“这个行为到底是从外界习得还是天生就有”，经常会产生错判。我们能确定的只有“某个过程会稳定地发生”。这词就凑合用一用吧。

脱口而出的一句话，突然涌上心头的情绪，看到问题就想到的思路，这些都被我们算作行为。行为的定义仅有“是一个过程”，偏向生理和偏向心理的都算。

绝大多数行为都是后天习得的。其中有些是主动培养的，有些是被动受环境塑造的。本指南有时会倾向于将后天习得的行为称为习惯。

本指南不做过多的认知科学讨论，不从很深入的神经可塑性角度出发论证这一观点。如果读者对此感兴趣，请参考《刻意练习：如何从新手到大师》或更深入的书籍；也不很深入地研究具体案例，如斯特拉顿的翻转视觉实验，或@SmarterEveryDay 的自行车握把翻转实验¹⁵。本指南仅概括性地引用结论。

概括来说，我们能培养出行为，是因为人有记忆。当我们重复经历某一过程的时候，之前的经历会作为额外信息，辅助我们计划和决策。这使得我们的思考越来越快，越来越熟练，直到最终，只要察觉到某个信号，就会完全自动地作出一系列操作，决策也就变成了习惯。

相反地，如果在重复中无法参考之前的经历，那就无法培养出行为。这可能有很多原因，比如无法理解或者错误地理解了之前的经历；比如注意力在别的方面，没意识到这是相同的现象/没想起来之前的经历；比如没有找到可以主动控制的环节，过程自动地结束了；比如空闲时间没有思考分析，实际发生的时候来不及现场判断.....

如果在一个行为触发前，我们进行了分析¹⁶，并在这之后决定触发这个行为，那么就称这个过程为(主动) 控制或者过脑子，反之则称为自动发生。我们将“一个人主动控制的(无论自身还是外部的)过程”称为这个人的决策¹⁷。

我们察觉到的信号不一定是完整的归因。环境变化后，做同样的操作不一定能得到同样的结果。是否触发一个行为很多时候由“是否察觉到信号”决定，而

¹⁵原视频链接：<https://www.youtube.com/watch?v=MFzDaBzB1L0>；中文翻译：<https://www.bilibili.com/video/BV1zx411m7cx>。

¹⁶分析的定义见2.2.3小节。

¹⁷对于特别追求严谨性的读者，“一个决策”指的是“主动触发一次行为”而不是“一个可控的行为”。

是否触发决策一定经过了“是否能得到结果”的判断。

行为有可能对我们有益，也有可能对我们有害。它自动发生的时候是不可控的。当环境变化的时候，原本的益处可能变成害处，原本的害处可能变成益处。

熟悉了一款游戏的键位，换到另一款游戏上的时候就会出问题，尤其是那些不太经常使用的功能快捷键或者连招，会更容易按错；熟悉了和一些人的交往模式，换到另一些人身上就很可能触霉头，有可能把别人惹到了，自己却还一无所知；甚至那些纯粹的生理过程也会在某些环境下带来麻烦，比如受伤的时候心跳反而加快从而失血增多；细胞因子风暴的致命性可能远大于病原体本身。

一些行为可以作为知识体系的一部分，几乎每一次触发都是自动发生。

打（动作）游戏的时候，除了新手期，不可能每按一个键都过脑子。要是按键不靠肌肉记忆的话，你根本跟不上游戏的节奏。阅读的时候，你肯定不会每个字都想上好几秒才能知道意思。刚开始学一门语言的时候可能这样，但这样根本没法读下来一整本书。走路的时候，你完全不是在随时控制每根肌肉何时收缩，走路这个动作在婴幼儿时期就已经练会了。

我们之前提过，理解一个现象，是指找到一个真实的过程，导致了该现象。对于行为来说，有两种现象需要理解：一种是“为什么会养成这个行为”，一种是“每一次行为为什么会被触发”。

理解“自己养成了一个行为”，也就是找到自己过去养成行为时，所追求的目标。

由于我们不总能知道自己的行为是否是后天习得的，这个问题不一定能找到答案。但对每个行为都思考一下“目标是什么”总是有帮助的，至少总不会比“从来没想过”更无知。

理解“行为的每一次触发”，也就是需要给行为归因。按照本指南的约定，我们需要将其归因到事务处理上：只有能够主动控制能否触发，才算是理解了行为。如果只是找到了无法避免的原因，那只能算是发现/知道了这个行为（此时我们称这个行为为自知的行为），而不能算是理解。

有些行为不太好界定是否可控，比如说“看到了某个现象以后想到需要做的事”，这里前半段的“看到”不是决策，而后半段的“想到”是决策。此时我们应该将其拆成两部分分别看待。

如果一个行为总是不会触发，我们也认为自己理解了它的每一次触发，认为它是可控的。这在后续的分析中会带来便利。

我们将“理解行为的触发”改称为（行为）可控，而仍然将“理解行为的养成”称为理解。如果既理解又可控，那么就称为掌握了这个行为。

我们总是掌握决策所对应的行为，至少在决策后的短时间内如此（直到忘掉自己的思考过程）。我们不掌握绝大多数生理反应，理解生理反应需要相应的生物学/医学/认知科学知识，大多数生理反应不可控制。

注意，“理解”和“可控”都不包含“知道某个行为有什么用”的部分。这是因为行为具体有什么用，是好是坏，取决于具体环境。我们应该使用知识体

系来判断，然后进行决策。

即使某些行为既无法理解也无可控，也不代表它一定有害。

我们认识成千上万的字，每看到一个字，“想起它的含义”都可以当成一个行为。你肯定不记得自己是怎么学会每一个字的（只是可能会对少数几个字很印象深刻），最多有统一但模糊的“被父母老师教”的印象；每次阅读的时候，也肯定不是“先决定自己要看懂一篇文章，然后再一个字一个字想含义”（最多对少数生僻字会回忆一下）。当看到一段文字的时候，你就已经开始了阅读，触发毫无疑问来自外界，不受自己控制。

但会识字比不会识字要好太多了。“识字和阅读”是一个知识体系，这些不可控的底层行为为我们提供了可控的“读书”“理解句意”等完全可控的行为作为能力。真遇到少数情况，我们也能快速地纠正自己的误用。

而相反，当你初学另一门语言，掌握的词汇和语法还不足以构成完整的知识体系的时候，尽管你更会去有意识地想每个词的含义，但整体看来这不可控，会使你无法正确表达自己的意思，可能造成严重的沟通障碍。

2.2.2 行为模式

我们将一段“连续触发的行为”称为一个行为链。

这里的“连续发生”有可能是因为外部环境会持续地提供刺激，比如“嘈杂的周边环境”“不断到来的工作”“连续的办事流程”“无所事事”之类；也有可能是外部的刺激引起了自身强烈的反应，比如“做完事情以后的成就感”“突然遇到 crush 的一见倾心”“被恐怖电影吓得一晚上睡不着”之类；也可能和外界没什么关系，纯粹是自身内部引起的，比如“焦虑感”“抑郁感”“死亡冲动”之类。在“一个高度重复的环境”等极端情况下，一个固定的行为被反复触发，也可能组成一个行为模式。

每一种环境中都有很多种特点，这些特点中的一些会被我们作为信号察觉到，从而触发行为，引起分析和决策。我们将一个人在某个环境下所有可能发生的行为链称为这个人在该环境下的行为模式、状态或侧面。

不同环境下的行为模式，会有相同的部分和不同的部分。在所有环境或大多数环境下都不变的行为和决策，很多时候会被叫做“性格”或“情绪”（但是按本指南的定义，会出现“心跳是性格的一部分”之类如果不是在青春浪漫文学中就没在说人话的句子。所以本指南没有引入这个概念）。

我们将“对应的行为链正在触发”称为一个人处于这个行为模式中。我们将“之前不处于，之后处于”称为触发或进入这个行为模式，将“之前处于，之后不处于”称为打断或脱离这个行为模式，将“脱离一个行为模式，进入另一个”称为切换行为模式。

进入行为模式有可能通过触发某个行为达成，也有可能没有明确的行为触发；

脱离行为模式有可能是因为触发了新的行为模式、触发某个行为/决策从而打断了当前行为链、所有行为链都自然结束等多种情况。

我们可以轻易在自己身上找到成百上千个行为，但行为模式却没那么多。一个人拥有的独立行为模式，通常只有几个或者十几个。

虽然我们会遇到很多不同的环境，但这并不意味着每种环境下的行为模式不同。例如，对很多人来说，无论是在听课，还是在等车，还是晚上躺在床上，还是一段闲暇的午后，所面对的环境都和“时间空闲且有手机”没什么不同，只会在一些细节上（比如说上地铁需要过安检，而其它场合没这回事）有少量的区别。

一个行为模式内部通常包含多种行为链，根据具体环境的不同，触发的行为链也会不同。

行为模式也具有和事务、过程类似的嵌套与递归。如果算得很仔细的话，行为模式也可以有成百上千个。但我们一般不去研究不同行为模式之间的细微区别。

我们可以将“做题”算作一种统一的行为模式，也可以将每一科的题目单独算作一种行为模式；面对自己无法处理的事务的时候，除了“尝试”或“放弃”以外，同时还有可能有“焦虑”“迷茫”“好奇”等多种子行为模式；“休闲”是一种统一的行为模式，每个游戏、软件或者其它项目都有对应的子行为模式。

一个行为模式可以完全由知识体系组成，所有的行为全部是清晰的决策；也可以完全由不自知的行为组成，所有的行为全部是下意识反应。但更多情况下，行为模式是这两方面的混合。

在尝试处理某件事务的时候，越是能意识到眼前事务的专业性和困难性，行为模式就一般越偏向于决策（一个人在这种情况下会越认真），比如“考试”这个环境下。而偏向于行为的可能性有很多：比如眼前的事务不困难，自身已经能熟练解决；又比如缺少对应的知识体系，无法决策，只能慌张。通过决策来拆分事务，使得低层次的步骤可以熟练解决，是混合组成行为模式的常见方式。

类似于行为，对于行为模式来说，也有两种现象需要理解：一种是“为什么会出现这个行为模式”，一种是“每一次为什么会进入某种行为模式”。类似于行为，我们将前者称为理解，将后者称为可控。

理解一种行为模式（无论是自身的还是他人的），需要发现其所包含的所有行为（不要求理解每一个行为），并且分析清楚这些行为和决策如何组合和接续，以形成行为链。

一般来说，理解一个行为模式的难度要远高于理解一个行为。尽管我们不需要在理解了每一个行为之后才去理解行为模式，但仅仅是发现所有相关的行为，就往往已经比透彻地理解一个行为更复杂，况且之后还有“搞清楚行为和决策之间的组合”的步骤。

一种行为模式是可控的，是指“其包含的每一种行为链中，都有一个可控的行为”。注意这并不需要发现所有的行为链才能做到。我们将“行为链发生时，控制那个可控的行为”称为控制这个行为模式。

一个可控的行为在行为模式中的价值，取决于“它还会触发多少个行为”。如

果可控的行为模式是行为链中的最后一环，那控制它有可能没什么用。

不采用“控制每个行为链的第一个行为”的定义，是因为人很难完全确定自己的行为链都包含哪些行为，由哪个行为开始。这种定义没有实际价值。

不采用“在重要的事件之前控制一个行为”的定义，是因为这样还得额外定义“重要的事件”，而这个因人而异。如果读者想要更有实际价值的定义，可以根据自己的实际情况确定重要的事件，并且据此定义“可控的行为模式”。这种定义替换在本指南中不会产生任何论述差异。

如果只是总结出了“自己在某些环境下的状态”“自己的性格特点”之类的事情，则不算理解了行为模式，只算发现/知道了这个行为模式（此时我们称这个行为模式为自知的行为模式）。

理解一种行为模式需要自知作为前提条件，但控制一种行为模式则不需要。我们可以巧合地控制住一种行为模式的每一种行为链。这与行为的情况略有不同，理解和控制一种行为都需要知道这种行为。

如果既理解又可控，那么就称为掌握了这个行为模式。

我们总是掌握知识体系。知识体系的要求比“可理解且可控的行为模式”更高，在知识体系中，我们要求其中每一个行为要不然就是决策，要不然在触发后能发现做得是否合适。

即使某些行为模式既无法理解也不可控，也不代表它一定有害。

当你初次接触某一门课程时，你一定不知道每一个概念、每一步操作在这项技能中到底有什么作用（尤其是一些应用类课程）。你可能在学到一定阶段的时候突然开窍，但也有可能直到结课的时候依然只会死记硬背。即使是只会死记硬背，一般也能通过考试，老师不会出什么真正超纲的内容；并且有时候也能顺利完成工作，只要不总是被分配到超出能力范围的事情。

当外界有其它人、机构或系统掌握了一个行为模式时，就可以有意识地培养一些拥有这一行为模式的人。在可控的环境下，这不会有什么问题。即使没有掌握后的人在有意识培养，如果运气够好，外界环境仍然有可能正好适配这一行为模式。

而相反，当外界环境变化时，这种行为模式就有可能出问题。当面对更复杂的环境，或者更深入的知识的时候，就有可能完全解决不了眼前的问题，并且也完全找不到原因。

2.2.3 思考回路、认知、决定

我们将起因和结果都与外界环境无关的行为称为想法，并将由想法组成的行为链称为思路。

如之前所说，如果一种行为涉及到了外界，那么可以通过将其拆成几个组成部分的方式，从中分离出想法来。那些不属于想法的行为，总会包含“通过感官从外界获取信息”或者是“根据自己的决定去行动”的环节。将它们分离出去

以后，就得到了只在意识内部发生的想法。

我们不一定能意识到自己都思考了些什么，尤其是当思考已经高度熟练的时候。福尔摩斯能轻松判断出一个人的身份，但华生问他为什么的时候，反而得思考好半天。我们的任何一种情绪背后都有可能有相当复杂的思路。

我们将每一行为模式中由想法组成的子行为模式称为其所对应的思考回路，将触发一次思考回路称为一次思考。

不是所有的想法都能组成思考回路，很多想法只短暂停存在于一套行为链之中。

不是所有的行为模式都有对应的思考回路。运动、电子游戏、体力工作等行为模式可以没有思考回路。对应地，也有一些行为模式可以完全或几乎完全就是思考回路，如一些知识体系、所有识别方法，或者一些情感。

我们将思考回路的得出的结果称为认知或认识。

认知是一种信息，而应用认知来分析是一种行为（可能是决策）。当我们谈论认知是否可理解/可控时，我们相当于在谈论“应用认知”这个行为是否可理解/可控。一个认知可理解，是说自己明确知道这个认知的形成过程；一个认知可控，是说自己明确知道这个认知的应用范围，并且总是根据应用范围来决定是否使用该认知。

信息不都是认知，有些信息不依赖思考回路得到，比如眼睛直接看到的影像。但像是认知那样，我们也能定义信息是否可理解/可控。可控的信息是知识。

我们将使用知识体系得到认知的过程称为分析。

分析得到的认知都是知识。它天然地是当前知识体系的一部分（也可能同时属于其它知识体系）。分析不是获得知识的唯一途径。经过他人或自己有目的的培养，一些行为可以整体结合成一个知识体系。一些行为也可以巧合地组成一个知识体系。

分析中可能包含识别方法，此时的思考回路就是知识体系。

在先前的讨论中，我们将可控笼统地定义为了“经过分析后，决定是否触发行为”。而现在我们可以看得更深入些：决定依赖于思考回路，不同的思考回路的分析和得到的结果不同，决定也会因此而不同。

当我们做决策的时候，一定有一个目标（虽然我们不一定清楚自己的目标；目标可能依思考回路的不同而不同）。思考回路需要判断“触发这一行为，得到的结果是否有助于实现目标”。思考回路中可能包含错误的认知，于是可能判断错误；思考回路有可能自身不可控，控制行为完全是下意识举动。但这些都不会影响“这种行为是可控的”，这是思考回路的问题而不是行为的问题。

2.2.4 污染

像飞龙掠过我，转眼间规则都颠破。^a

lemon 夹子《放生十万个地球》

如果不曾向天空仰望，也不会发狂。^b

DELA_P& 雨狸《海星人鱼》

我握紧这份痛，演出偏执的兽，被困在畸形的悲剧段落。^c

DELA_P& 雨狸《九重现实》

^ab 站：<https://www.bilibili.com/video/BV1vW4y1H7kH>。

^bb 站：<https://www.bilibili.com/video/av7772529>；

网易云：<https://music.163.com/#/song?id=450387538>。

^cb 站（因不可抗力因素换源为纯音乐版本）：

<https://www.bilibili.com/video/av9214515>；

萌娘百科：<https://mzh.moegirl.org.cn/九重现实>

我们将自身所拥有的不理解或不可控的行为、行为模式、认知称为带有污染的行为、行为模式、认知，或简称为污染。如果一些东西（如外部环境、自身经历、记忆、信息、知识、行为等）会使我们形成污染，我们就将其称为污染源，并将这个过程称为污染源带来、造成或传播污染，或是污染源污染我们，我们被污染或受到污染。

“污染”带有明确的负面含义，而它的定义从表面看起来并不是那么负面。这是因为，虽然可以直接用“污染”一词来指代“有害的行为和行为模式”，但“是否有害”取决于具体的环境和判断标准，因人而异，不利于展开分析。采用了更为客观简单的定义后，我们就可以从外部判断行为和行为模式是否属于污染。略微扩大定义范围，使得污染有了更加统一的应对和解决方法。

如果强调“有益”，则可改称为熏陶、耳濡目染、信条等褒义词汇。我们在前几小节中已经见到了污染可能有益的情况，这里不再赘述。在其它语境下，污染也会被称为混乱、盲目、规训等。

“污染”带有文学色彩，它是从克苏鲁体系中借来的词汇。作为近年的流行词，它无论是从感情色彩还是从实际内涵上，都相当贴切。

污染的收益随外部条件而变化。如果任由污染自动触发，我们就会承受损失。如果我们能掌握，那么就可以避免这些损失。

可控和理解分别可以减少这些损失。

如果某个污染是可控的，那么它所带来的损失也是可控的。可控的行为（决策）压根不会带来损失；可控的行为模式有可能带来损失，我们不一定能在行为链开始时就切断。比如说“哭半个小时就停”，也会有半个小时的煎熬。但不管如何，可控的行为模式不会带来无穷无尽的损失。

如果我们理解了某个污染，我们就能得知“哪些损失可以避免，哪些损失不能避免”。得到这个重要的信息后，就可以省下很多无效操作，加强可控性，并且可以针对不可避免的损失提前做好准备。比如说“知道了自己昏迷是因为有心脏病”，就不会像常人一样参加剧烈的体育运动来强身健体，而是转为康复锻炼，同时随身携带速效救心丸。

以上是关于“污染的收益”的讨论。接下来的内容关注“污染的形成”。

接受了不完整的教育，就会受到污染。

如前所述，在接受教育的初期，几乎一定会受到污染。一套完整的教育可以教会学生完整的知识体系，但如果缺少环节（特别是缺少了识别方法），学生就无法获得完整的知识体系，只能获得带有污染的行为模式。不完整的教育有很多种情况，其中比较常见的有以下两种：

得到了某种完整教育的一部分，如“只有教科书但没有听课”“三门前置课程少上了一门”“只上了一半课就不上了”之类。这种情况下，没有外部力量保障一个人接受完整教育，尤其是教育的直接提供者（比如老师，甚至是书）不知道完整教育都包含什么的时候。这或者是因为教育提供方没有特别关注某个学生（甚至完全没注意到有这个学生，比如说买书自己看的），或者是因为学生可以控制自己停止/放弃继续学习。

得到的教育本身已经残缺，如“老一辈人坚守的信条”“一场激动人心的演讲”“没办法讲清楚自己为什么优秀的高手”之类。这种情况下，即使教育提供方可能可以维持学生持续学习，但本身教育体系的残缺会使学生永远无法掌握。同时，教育提供方往往没有意识到自身提供的教育有所残缺。学生或许可以从别的途径学会，或许可以依靠自身强大的调研能力学会（这一般被称为“天才”）。但这与残缺的教育体系无关。

有些时候我们无法区分具体是哪种情况，比如说“因为看见了书里的一句话而深感认同”，有时候不能确定书是不是完整教育的一部分，但这句话已经种下了带有污染的认知。

遗忘会使原本能掌握的东西变成污染。

遗忘有很多种不同的机制。概括来说，遗忘发生在“脱离了之前曾进入过的思考回路”时。

为了简便考虑，我们重点关注行为和认知的形成。随着遗忘产生的污染，既有可能是我们自知的认知，也有可能是我们不自知的行为。限于篇幅，这里的两种情况讨论不是很严谨，仅供读者参考。

当我们处于某种思考回路时，我们会从一些特定的思路中获取一些认知。当我们脱离这一思考回路时，我们可能仍然记得这个认知，也会继续根据它来决策，但却无法再回想起当时的思路了。我们忘掉了这个认知对应的前提条件后，它就成为了污染。

新接触一件事情的时候，我们起初会认真思考和决策。随着我们在这件事上慢慢地熟练，它的决策用时和步骤会越来越短，最终完全不出现在我们的意识中出现。我们培养出的行为可能是不自知的，自然也谈不上理解和可控。此时，自己身上就增添了一个新的污染。

不只有“无法再次进入的思考回路”才会产生污染，只要脱离了之前的思考回路就会。当思考回路切换时，很多认知也会在掌握和污染之间切换。详细

讨论参见2.3节。

长期被迫响应某一环境的刺激，就会受到污染。

如我们之前所说，处理同一件事逐渐熟练，就会形成不自知的行为。

如果自己的能力足够应对那种情况，形成的行为就会偏向行动，如熟练的手艺、不假思索地寻求帮助、脱口而出的观点表达、对他人理所当然地要求等等。如果涉及到和他人的互动，那么这种行为就可以视作残缺的教育，也就会使他人受到污染。

如果自己的能力不足以解决那种情况，形成的行为就会偏向思考，如不断担心是否会出现问题、焦虑地寻找解决方法、习得性无助、完美主义等等。如果以自己感受到的信号来评判他人的行为，就会变得敏感脆弱难以接近，从而自身作为一种会给人带来刺激的环境，也就会使他人受到污染。

限于篇幅，以上的两种情况讨论不是很严谨，仅供读者参考。读者可以借此大致了解污染在不同人之间的传播方式。

使用污染来处理事务，就会受到进一步的污染。

当事务处理有污染参与时，就会产生“没有事务需要处理”的错觉——要不然是“没有发现/找错了事务”，要不然“认为事务可以解决”。很多时候会同时产生两方面的错觉。

用来处理事务的污染，有可能是完全不自知的行为，见到了信号就不自主地做了事；也有可能是完全自知的错误认知，手里拿着锤子，眼里都是钉子。只要产生了“没有事务需要处理”的错觉，同时环境中确实有事务需要处理，就一定会产生错误的归因和新的行为。

如果是没有发现事务的情况，那么新的污染也会偏向不自知，也就是以“新的行为”为主。在固定的环境下，行为累积多了就会成为行为模式。可能需要花上很久，才能在某天突然反应过来“我之前的状态出问题了”。

如果是认为事务可以解决的情况，那么新的污染也会偏向自知，也就是以“错误的认知”为主。和行为需要慢慢养成不同的是，认知一形成，立刻就会影响自身的决策。同样，可能需要花上很久，才能意识到“自己之前想错了”。

错误的认知在一些语境下会被称为自我欺骗。本指南不引入这一术语。

受到“不自知的行为”的影响，和“响应某一环境的刺激”机制类似；受到“错误的认知”的影响，和“接受了不完整的教育”机制类似。这是污染在同一人体内的演化方式。

污染是本指南的核心概念之一。概括地来说，污染代表了自身能力无法覆盖到的部分，是事务处理能力的反面。它是一种相当好用的分析工具，在接下来的篇幅中会被频繁提及。

有些读者可能看这些很像投射性认同。确实如此。虽然在词义上略有差别，但污染基本上就是认同的实际表现，一样有投射和内摄等机制。本指南的重点不在于此，故不正式引入投射性认同的概念（以及与其相关的整个体系）。

2.3 意识与自我

曾幻想长大展翅飞翔，如今一副瘦肩膀。^a

vsinger 团队 & 和田野《未来的我》

我是最无能的主宰。^b

DELA_P& 雨狸《四重罪孽》

^a b 站: <https://www.bilibili.com/video/av10154377>。

^b b 站 (因不可抗力因素换源为纯音乐版本):

<https://www.bilibili.com/video/av4188543>;

网易云: <https://music.163.com/#/song?id=407764392>;

萌娘百科: <https://mzh.moegirl.org.cn/四重罪孽>。

我们将一个人自身的所有信息、知识、知识体系、行为、决策、行为模式等统称为意识活动或意识现象。

可能有读者在看前面的时候已经注意到，本指南以一种很别扭的方式，规避了“潜意识”这一概念。除了偶尔用一下“不自知”“下意识”以外，我们把所有潜意识都跳过去了。“行为”这一概念和“潜意识”有显著的区别。本章中不定义潜意识，本指南中也很少提及潜意识。

意识现象是一个复杂系统¹⁸，潜意识是其中产生的现象，我们现在还没有准备好能处理复杂系统的工具。关于潜意识的讨论见3.4节。

引入潜意识无助于构建本章的主要分析框架，只会使讨论变得更混乱。只有自知是不够的，甚至有时自知了反而会产生更坏的后果，比如加剧内耗。对我们影响更大的是理解和控制。

本节讨论的内容是“人拥有多种行为模式”的事实以及这些行为模式相互的作用。人可以同时处于好几个行为模式之中，但很难同时处于自身拥有的所有行为模式之中。当处于不同行为模式时，我们的能做到的会有差别，能思考的会有差别，得到的认知也会有差别。

一些行为只有在特定的行为模式中才能触发。如果状态不对，我们就无法记起某些事情、进入某些思路、使用某些方法、理解某些现象、得出某些结论。大多数情况下这没有到“大脑的自动保护机制”的程度，实际状态更贴近于“注意力不在这方面”“没有耐心”“没意识到”之类。

面对同样的东西，我们在不同的行为模式下，会得出不同的评价。它们有时能解决有时无法解决，有时可控有时不可控，有时可理解有时不可理解。本节描述的一些现象可能看起来像是思维奔逸，甚至人格障碍、精神分裂等，但请勿自我诊断，那只是描述相似而已。

本指南不深入讨论“自我如何产生”的具体生理原理，只聚焦于“人有自我认知”这一现象及其影响。

本节的讨论不涉及“胼胝体切除手术对人的影响”（裂脑人实验）等生理现象带来的启示，也不涉及“自我如何从婴儿期开始不断成熟”的发展心理学理论。

¹⁸ “复杂系统”的定义见3.2.2 小节

一个人不可能因为知道了裂脑人就能将大脑分开思考，也不可能因为“被人告诉自己的心理年龄处于婴儿期”就能成熟起来。我们只关注那些力所能及的现象。

2.3.1 自我

我们将使用思考回路产生对某个人的认知的过程称为评估，将被评估的人称为评估的对象。

不是所有的思考回路都能评估某个人，只有少量的思考回路有这个功能。而且，一些思考回路只能评估某些特定的行为模式，而无法评估那些不具有这种行为模式的人。

当使用的思考回路不同时，评估产生的认知也会不相同；当评估对象处于不同的行为模式时，评估产生的认知也会不相同。当我们想到一个人时，总是在使用对这个人的认知来思考。

会评估出不同的认知，是本指南将人按行为模式划分的重要动机之一。在特定的环境下，我们可能只会接触到一个人的某个侧面，而接触不到整体。能评估出复杂、立体的人物形象，反而是不太容易做到的事，要不然需要专业能力，要不然需要机缘巧合。

如果评估对象是自己，那就将其称为自我评估。我们将由自我评估得到的所有认知称为自我或自我认知。

自我评估有些时候会触发两种行为模式，有的时候会使用一种行为模式的思考回路对这种行为模式自身来评估。

每当使用“我”这个人称代词的时候，我们就不可避免地会用到自我认知来思考。那些和自我强相关的东西，如（自己的）命运、需求、目标、倾向、过去、未来、情感、生活等等，也无可避免地会让我们借鉴自我认知。

自我认知可能是经过谨慎的思考得来的，但这并不常见。大多数人都不会像哲学家那样，很彻底地反思“自我”到底是什么。

更多时候，自我认知是完全是下意识的反应，或者是草率得到的结论，和现状高度相关。心情好就会有正面的自我认知，心情差就会有负面的自我认知，想起过去就会有过去的自我认知，想起别人就会有别人的自我认知。

不同行为模式下的自我认知有可能截然不同，甚至相互矛盾。

你可能在假期刚开始的时候兴致满满地安排自己的活动，但一觉起来却只觉得躺在床上刷手机是最好的；你可能在深夜觉得自己一事无成也看不见一点方向，但第二天继续干活的时候就又鼓足了勇气和精神；你可能看到讲解底层逻辑的视频就觉得自己全都懂了，但面对现实时却又觉得自己根本什么也做不到；你可能在吵架的时候情绪激动非要讨个说法不可，但吵完就会开始发现自己对感情和陪伴的需求；你可能独处的时候觉得最重要的事情就是在一起一辈子，但一见面就会被深深地恶心到发现你们俩并不适合……

这些截然不同，甚至相互矛盾的感受，并没有客观的谁高谁低，并没有客观的“理智与冲动”和“应该与过错”之分。它们是你所拥有的不同的行为模式对你产生的不同影响。

当你在某种行为模式中使用的自我认知是从一种没有发现当前行为模式的思考回路中得到的，那么这个自我认知就是污染。

一种自我认知的适用范围是“形成该自我认知时，发现并加以分析了的行为模式”。只有在对应的行为模式中，才应该去使用对应的自我认知。

如果在使用一种自我认知时，忽视/忘记/没有意识到它的适用范围，那根据它得到的结论和做出的计划很可能是无效的，做事的结果也会偏离预期。你可能高估或者低估了自己的行动力、毅力、专注程度，或其它任意一方面能力。你可能过于乐观或者悲观地判断自己的进度、可用资源、周围人的态度，或其它任意一种外部环境。

相对地，发现了该行为模式，并不意味着自我认知就不是污染。它可能涉及到错误的归因。

2.3.2 理性

我们总是使用某种思考回路去理解其它行为模式。

在不同的思考回路下，面对同样的意识现象，我们能理解的部分有所不同，不同的行为模式理解难度不同。如果当前的行为模式不包含思考回路，我们就无法理解任何东西。

如果你不清楚自己某些行为模式的触发条件，发现不了某些关键的思路，那你就无法理解自己的这一部分。当你真正处于这一行为模式，能够观察自己的所作所为时，却又很可能从来不会想到“要理性思考，理解自己”。这会导致你无论何时都无法理解自己的某个行为模式。

在之后的篇幅中，当我们使用“xxx 是否可理解”的表达时，一定有“在某种思考回路/行为模式下”的前提条件。在不引起歧义的情况下，也有可能省略掉作为前提条件的思考回路，或者仍然使用“一个人能理解”的习惯表达。读者应该有能力自行补全。

理解一个人（的意识现象），就是要发现这个人所拥有的所有行为模式（不要求理解和控制每一个行为模式），并且分析清楚这些行为模式如何组合和交替出现。

这个定义和理解行为模式的定义如出一辙。行为如何组成行为模式，行为模式就如何组成一个人。它们具有高度相似的层级结构。具体内容参考第三章。

这个定义没有区分“理解自己”和“理解别人”，实际上也没有必要区分。它们遵循着相同的原理，只在一些具体的细节上有所区别。我们用思考回路来分析行为模式，而不在意行为模式具体是谁的。同样，行为和行为模式的理解也不区分是自己的还是他人的。

我们会听到“没有人比自己更理解自己”，也会听到“当局者迷旁观者清”，

理解自己和理解别人没有确定的“谁难谁易”。理解的难度取决于你当前应用的思考回路和对方所处的行为模式（这里的“对方”也可能是你自己）。

这听上去像是精神分析，实际上也差不多就是。但本指南尽量避免提及专业概念，故不引入成体系的精神分析术语。

当理解了一种行为模式后，我们就可以根据其中的行为对待某种环境时的反应，逐步分析出这一行为模式的举动。我们将其称为（在某种环境下）模拟这种行为模式。

当理解了一种行为模式以后，我们就可以设想“如果在某种环境中处于该行为模式，会发生什么”。模拟可以选择任意环境，不必要在原本就会触发该行为模式的环境中。

如果这种行为模式同时是可控的，我们就可以根据模拟的结果来决定是否触发某种环境下这种行为模式。在一些情况下，这比“在未知环境下一律控制某个行为模式不触发”要更好。

同时，模拟也不限于自身，可以模拟别人有但自己没有的行为模式。这有助于我们理解别人。能模拟不代表能拥有，可能会因为知识缺失导致某些步骤无法自己完成。

如果一个人拥有一种思考回路，能够发现并分析自己所拥有的每一种行为模式，并且得到不含污染的自我认知，那么我们就将这种思考回路称为理性或理性思考，将“使用理性来分析自己的行为模式”称为反思。

如果读者喜欢的话，也可以叫自我精神分析。

不同人所拥有的理性是高度相似的。它总是包含一个完整的知识体系（由事务处理能力等内容组成），在此之外还根据个人特征有些许差别。

我们这里定义的理性不直接包含“科学研究的方法论”等内容，这些不在本指南的讨论范围之内。实际上，我们这里定义的理性就是“将科学研究的方法论运用到自我意识上”的行为模式。

可以分析一种行为模式不代表可以理解，如果能力不足，理性有可能得不到任何有效的自我认知。但这只是能力问题或者是现实条件限制，只需要继续丰富自身的知识体系即可。

理性所得到的自我认知，仅对理性来说不是污染。若自身处于别的行为模式中，可能无法理解这些认知。在别的行为模式看来，这些认知和理性本身可能都是污染。

理性有可能只在某些特定环境下存在，包括但不限于面对心理医生时、和朋友谈心时、看书时、深夜、发呆时。

2.3.3 自控的两种方式：意志力法与自我编织

我们总是使用某种思考回路去控制其它行为模式。

在不同的思考回路下，面对同样的意识现象，我们能控制的部分有所不同，不同的行为模式控制难度不同。如果当前的行为模式不包含思考回路，我们就无

法控制任何东西。

在之后的篇幅中，当我们使用“xxx 是否可控”的表达时，一定有“在某种思考回路/行为模式下”的前提条件。在不引起歧义的情况下，也有时会省略掉作为前提条件的思考回路，或者仍然使用“一个人能控制”的习惯表达。读者应该有能力自行补全。

类似于“行为模式的可控是每一行为链都有行为可控”，我们也可以用同样的方式来定义人是否可控：一个人在某种思考回路/行为模式下可控，是指这个人的每种行为模式都在这个思考回路/行为模式下可控。我们将“行为模式触发时控制这个行为模式”称为控制一个人。

和前面“理解”时一样，这个定义也无需区分“控制自己”和“控制别人”，这两者没什么本质差别。同样，行为和行为模式的控制也不区分是自己的还是他人的。

如果能有效打断或开启另一个人的每一种行为模式，那就能控制一个人。这常见于父母对小孩、教师对学生、狱警对囚犯等场合。详细讨论参见 2.5 节。

“控制”本身是一种中性的行为。如果是因污染而控制，那么它就会偏向负面；如果是因正确决策而控制，那么它就会偏向正面。

我们将“用自己的思考回路来控制自己”的行为称为自控，本小节后面的内容仅讨论自控。

如果某一思考回路 A 不直接控制行为模式 C，而是通过触发行为模式 B，使用 B 控制行为模式 C，这对 C 当然也是有效的控制。如果一个人同时处于好几个思考回路 A、B、… 中，每个思考回路可以控制一部分行为模式，这也算是这个人可以自控。

想要达到“控制所有行为模式”的目标有两种方法：一种是站在行为模式层次的“控制每一种行为模式”，另一种是站在意识现象层次的“只控制一部分行为模式，并且清除其它不可控的行为模式”。

我们将控制每一种行为模式的自控法称为意志力自控法，其中，一种思考回路对一种行为模式的意志力是指在该行为模式下，这种思考回路可做决策的数量。

控制不同的行为模式所需要的决策数量有很大差别。当你处于某个充满诱惑的环境中时，你可能需要频繁地（比如每隔 5 秒就）做一次决策，打断自己“想买东西”“想玩游戏”“想睡觉”的冲动；当你处于某个充满干扰的环境中时，你可能需要频繁地（比如每隔 30 秒就）做一次决策，强迫自己“继续学习”“继续干活”“继续思考”。而在“只需要触发另一种行为模式，就可以脱离当前行为模式”的时候（如在心情糟糕的时候点杯奶茶喝，或是只要脑子里面想点别的别闲下来）或者“只需要脱离当前环境，就可以脱离当前行为模式”的时候（如看书看累了起身走一走，或是回家/离家），一共就只需要做一次决策。

不同思考回路的意志力特性有不同之处。有些思考回路可能只能应付一定频率以下的决策；有些思考回路可能一天只能做一定数量的决策；有些思考回

路只能坚持少数几次决策就会信心崩溃，从此都无法再使用；有些思考回路越做决策越专心，越自控就状态越好。

因此，这里对于意志力的定义比较模糊，仅笼统地称为“数量”，而不具体定义成“总量”“频率”等。请读者根据实际情况，为不同行为模式分别选择合适的理解方式。

意志力自控法的主要缺点有两个：一是“每次决策都有代价”。行为模式会反复地被触发，从而也会一直需要支付代价。二是“无法补齐能力缺失”。补齐能力的方式参见后文“培养行为模式”。

代价有很多种可能的形式，包括但不限于“消耗时间”“分散注意力”“打断思路”“心情变差”“失去兴趣”“错过时机”等。

在处理某一个行为模式时，有可能在坚持了一定时间后，就逐渐脱离了那个行为模式，于是可以专注于自己的目的。靠意志力达到心流状态都是有可能的。这一缺点只在于“无法一劳永逸，每次触发行为模式都需要单独处理”，而不在于“时刻会被打扰”。

我们将选择某些行为模式，并将自身调整为由这些行为模式组成称为自我编织。当选择的行为模式都是可控的行为模式时，自我编织就是一种自控法。

自我编织是一个事务。完成它需要做两方面事情：培养所选的行为模式，去除未被选择的行为模式。培养/去除每一个行为模式都是它的一个子事务。

培养一个行为模式，需要理解这个行为模式，并且针对性地培养组成这一行为模式的行为。去除一个行为模式有两种方法：一种是控制环境，使得这一行为模式总是不会被触发（这种方法仅需发现这个行为模式）；一种是消解这一行为模式，即通过改变或去除某些行为，使得行为链不再持续触发，行为模式不再存在（这种方法需要理解这个行为模式）。更详细的讨论参见2.5节与3.4节。

编织是一种普遍存在的现象，定义见3.2.1小节。

自我编织自控法的主要缺点在于“难度高”。我们需要使用一整套完整的理论，才能够稳定地实现目的（但也不能保证实现目的）。

不同于意志力自控法，自我编织要求发现自身所有的行为模式（只有这样才能保证按选择调整自身），所以仅有理性才有能力实现自我编织。如果能做到培养/消解某个行为模式，就能一劳永逸地解决这一方面的自控问题。

可能有读者会担心如果把自己的行为模式都换过一遍，那自己还是不是自己。本指南不讨论意识连续性问题（毕竟每个人的自我评估都不一样），只想请读者注意一件事实：人的行为模式本身就会不断地更改，相当多行为模式只会持续很短的时间（比如说一个月）。“无法共情过去的自己”是相当常见的现象。实际上只有“不可控的改变”和“可控的改变”两种选项，而没有“不改变”的选项。

即使无法全面完成自我编织，即使是做到了培养/消解某个行为模式，也会增加自身的

可控程度。在实际操作中的自控，更多的是两种方法的结合。

先通过意志力控制住一个浪费时间精力的行为模式，等到时间久了它可能慢慢就消解了；对于更顽固的行为模式，需要专门分析，以找到可以破坏的节点。

而分析行为模式同样有助于找到意志力可以控制的行为，省下更多时间精力用于其它方面的目标。

2.4 总结与讨论

2.4.1 本章总结

本小节准备了两种风格的总结，希望不同口味的读者都能加深对本章的理解。

(1) 知识点串讲

我们从外界获取信息，分析这些信息就会得到认知¹⁹。信息和认知会影响我们的行为，使我们更加偏向于某种选项，直至形成行为。在合适的环境下，一些行为会连续触发，从而形成行为模式。以上这些，是一个最简单的关于意识的模型。这在很多动物身上也能见到，是一种低层次的动物本能。

但我们是人。我们不想失败。我们不想只能在夜里偷偷哭泣。我们不想让过去的回忆褪色。我们不想只能过毫无价值的一生。我们不想屈服于自己的动物本能，只能做出事与愿违的事情。当我们回顾自身，发现自己的问题的时候，就会去想着控制。人类的自我意识驱动着我们总结出这样的结论：我们相信，只要能解决问题，就不会再经受失败，就会达成所愿。带着这样的认知，我们又有了一些新的行为，又形成了一些新的行为和行为模式。

很不幸，事情不一定会向着我们希望的方向发展。对自己和对外界的认知不完善，所有改变的尝试就全都只能是污染。就和那些动物本能一样，我们照样没办法控制这些新东西。自我意识是盲目的，它只能看到目标，但看不到实现目标的道路。靠意志力只能在漆黑一片的荆棘丛中行走，承受着痛苦的折磨，却不知道路还有多长，甚至总是原地打转。路真的会有尽头吗？尽头就是目标了吗？我们不知道。

我们能知道的只有一件事：有其它人²⁰走到了路的尽头，实现了自己的目标。他们是幸运还是强大，对我们无关紧要；你是见贤思齐、羡慕嫉妒、自惭形秽、愤世嫉俗，也无关紧要。我们只关心一件事：他们是怎么成功的？我们也能向他们那样走向成功吗？于是我们开始了归因，开始了模仿。模仿的风险很大，错误的归因也会给自己带来污染。只有那些正确总结了因果关系的过程，才是应当前进的正确道路。将这样的道路一段一段拼接起来，就能抵达目标。

这时，我们才终于理解了如何实现自己的目标。但理解了不代表就有能力实现，目标越遥远，越困难，需要补充的能力就越多。为了获取所需的能力，我们首先²¹需要发

¹⁹特别追求严谨性的读者可能需要确定是先有认知还是先有行为模式。答案是先有初级的行为模式，然后更高级的认知和行为模式才在此基础上交替出现。初级的行为模式由动物性的行为组成，如“进食”“休息”“记忆”“模仿”等。

²⁰实际情况可能更复杂，这里使用“人”是为了行文简便。

²¹实际上情况下，清除污染、总结规律、培养能力三方面行动会交替发生。这里为了叙述流畅做了简化。

现并清除一些错误的认知。这些认知来自于我们身上的污染，为了不再重蹈覆辙，我们也有必要一并清除这些污染。

接下来，我们需要培养新的行为模式。新的行为模式完全由正确的归因组成，我们能够完全理解，充分控制，并且熟练运用。这样的知识体系使我们能够正确地分析，正确地决策，从而有充足的能力来实现自己的目标。而在这个过程中，我们也慢慢培养出了自己的理性。

(2) 写作思路与分析框架

第一章中我们详细讨论了事务处理，后续需要详细展开的有两方面：一方面是关于能力的讨论，另一方面是关于使用能力的主体，也就是人的讨论。本章建立的分析框架主要偏向对人的讨论，已经涵盖本指南所有需要用到的概念和思路。而能力方面仅做了简要叙述，完整展开见第三章。

本章围绕理解与控制两个重点，将人的意识活动由低到高区分了行为、行为模式、人三个层次，分别展开了讨论。

本章最重要的切入点是“能发挥出什么能力，取决于一个人在什么状态”。为了区分一个人的不同状态，我们需要明确定义行为模式并据此展开讨论。考虑到思考和认知的重要性，我们还细分出了思考回路这种纯粹在脑内发生的行为模式。

一个人身上不同的行为模式很多时候各行其是，没有什么协调性可言。它们会给出截然相反的判断，做出相互冲突的行动。这是每个人都能在自己身上感受到的事情。做出的计划要是无法执行，那就和没做没啥区别。我们需要稳定地维持能解决事务的行为模式。为此，我们需要理解行为模式的相关原理。

行为模式的组成相当简单清晰：环境和行为的相互触发。相互触发的具体细节通常会很复杂，没有通用的规律，一般需要每个行为模式具体分析。本章讨论了行为，外部环境将在下一章讨论。行为的形成也很简单清晰，它是某些信号反复刺激，逐渐熟练后的结果。

理解了行为模式的相关原理后，我们就可以着手细化我们的目标了。如果想要稳定地维持能解决事务的行为模式，而不被其它行为模式干扰或打断，我们就需要控制这些有关的行为模式。行为模式由行为组成，于是想要控制行为模式，只能也只需通过控制行为来实现。行为由信号触发，想要控制行为，就只能也只需通过控制信号来实现。

我们将“维持”细化为了“控制”，但这不代表目标更容易解决了。这一步细化的唯一作用是明确了实现目标的难度。我们必须要发现行为模式，发现关键的行为，并且确认这种行为的触发条件，才能实现有效的控制。这在一些时候可以通过运气或是意志力实现，但这只能应对一些特殊情况。我们需要一种通用的分析方法，来处理所有需要处理的行为和行为模式。于是，我们据此定义了理性。分析能力的强弱，直接决定了我们能否理解和控制每一个不同的行为模式。

也因此，在关于能力的讨论中，我们将能力（知识体系）定义为“哪些事务它可以解决，应该使用什么方法解决”。看完第二章的读者应该可以明白，这等价于“其中包含的认知和行为可理解并且可控”。

为了方便搭建分析框架，行文中还引入了“方法”“识别”“过程”等概念。这些概念较为底层，主要为了简化描述和精确规定重要概念，较少在其它地方出现。

本章中还引入了一个较为特殊的概念：污染。这一概念在搭建分析框架时没有太多存在的必要，而在后续的讨论中，应用分析框架时，会体现出其方便之处。

2.4.2 再谈死亡

嗫嚅着故事的终章，迷人的馥郁芬芳。^a

汤《时间日记》

^ab 站：<https://www.bilibili.com/video/av19566463>；
网易云：<https://music.163.com/#/song?id=495834939>。

(1) 关于求死的行为模式

运用第二章的概念，我们已经能对死亡和自杀这一话题展开更详细且深入的讨论了。

我们在序幕处谈了一大堆和死亡相关的事情。本章的概念可以让我们给出一个更精确的表述：你想死，是因为你有一个行为模式，会在你遇到困难的时候想到“死了就好了”（我们将其称为求死的行为模式）；没有死成，是因为你所拥有的行为模式，不足以让你完成“自杀”这一行为。

求死由多种不同的思路结合而成，可能包括恐惧、无助、逃避、绝望、解脱、爱恋、渴求、回忆、梦想、温柔、回答、离去、花束、夏天、歌曲、谎言、晨风、晚霞、乌鸦、酒杯等很多看起来或是很合理或是很离谱的东西，具体组成成分因人而异。如果一个人从未发现过求死这种行为模式，那一般就不可能理解一个无法控制求死的人。即使是发现/经历过以后控制住了，也有很大一部分人无法理解其它人，甚至无法理解过去的自己。

绝大多数人所拥有的求死是一种污染。那些“活不下去”“死了就好了”的念头绝对不可能凭空出现，一定是先想到了“死亡有这种作用”的结论，再去将其当成解决方案。这个结论在人与人之间传来传去，最终失去了所有的背景，只剩下了脍炙人口的一句话。“活不下去”对某些人来说甚至已经降格成了平淡的抱怨，但对另一些人来说就是自身每个侧面最真实透彻的判断，是不敢直视而又充满了诱惑的终极答案。当你听到这些东西，于是思路总是会落到“活不下去了”，总是会绕回“死了就好了”时，你就受到了求死的污染。

这种想法可能来自某些对比。当身边的谁能逃离一种痛苦的环境时，不管是上岸还是远走还是死亡，都会因为“不再痛苦”而被羡慕。至于这个谁到底之后又经历了什么，或者曾经经历过什么，其实无人在意，只有“死了就会脱离这个环境，不再痛苦”的结论留了下来。这种脱离实际环境的认知，混杂着羡慕、期待、发泄、指责等多种感情被广泛传播，就成为了污染源。

这种想法也可能来自某些透彻的思考。人类的历史相当漫长，各路思想家、哲学家、文学家已经将死亡讨论了个遍，很多学者和书中角色基于理性的判断而选择了自

杀。求死的行为模式对他们来说不是污染，他们的最终决定被单独取出，被评价为“透彻”“豁达”，并且广为流传。但他们的思考过程并没有跟着一起流传，于是那个被单独取出，被高度评价，被广为流传的最终决定就也成了污染源。

如果我们不用理性来思考，那么会遇到的最大问题是“自己还有其它行为模式”。这些行为模式可能有自己独立的目标和渴望，其中大部分会和“死亡”冲突。它们和求死之间没有什么关系，也不能相互理解，甚至不一定能意识到对方的存在，唯一共同点就是都被塞到了你的身体里，除此之外就和两个陌生人一样。求死劝不动其它的行为模式，你就不能专心自杀。

而这反过来也一样，其它的行为模式也劝不动求死，无法消解它们无法理解的求死。其它行为模式对求死的劝告、限制、阻拦几乎都是污染，无论这个行为模式是自己的还是别人的。大部分人没有透彻地想过自己为什么要活下去，只是习惯于这么做，他们求生的行为模式也是污染。即使一个人 A 有控制自己的求死的能力，能让自己想开一点，开心一些，也很可能没法通过劝告、陪伴、介绍自己的心路历程等方式，让 B 也想开。这些举动在 B 看起来很可能无比苍白，完全是站着说话不腰疼。A 和 B 的求死很可能需要用截然不同的方式来打断或消解。

如果你能够使用理性，对自己的所处情况和自身的每种行为模式展开全面深入的分析，并且最后得出“自杀是最好的选择”的结论，那么没有任何东西可以有效地劝住你。虽然大多数人获得了理性以后，实际上不会得到这个结论，但每一个拥有理性的人，在具体了解了你的处境以后，都会得出和你一样的结论，都会认为你的自杀确实是解脱，这个决定确实透彻豁达。你的决定也会得到本指南的尊重和祝福。

你如果靠意志力压制住了其它的行为模式，强忍着痛苦，以卓绝的精神韧性程度成功自杀，那本指南也会称赞你的求死是一种很坚强的行为模式，饱含勇气和决心。但这种称赞不会上升到意识层级，因为你的意识中混杂着污染。面对那些带有污染的行为模式，你只能控制，而不能将其消解。在对人这一层级的看法上，本指南会惋惜你的离去。

本指南不教唆自杀，也不劝导求生，不对“人对自身生命的处置”持任何态度。本指南只聚焦于“理解现实，处理事务”。虽然这些方法看起来只有活人才能用（这也是本指南劝读者至少在看完全书以后再自杀的原因），但你也可以依靠它们来成功地选择死亡。清除了自己身上的污染以后，路怎么走是个人的事。

我把石头还给石头，让胜利的胜利，今夜青稞只属于他自己，一切都在生长。

海子《日记》

某种意义上，能让所有行为模式都满意的结果，是让求死带着会触发它的所有东西死去，想留的留下来。

(2) 关于外部干涉

我估计上一段的讨论内容还是会让更多人觉得我就是在教唆自杀。这其实还挺合理的：这相当于有人指着你的鼻子骂你去死，或者有人指着你的孩子说这小东西该死。

但我们不妨换个视角来想一下：什么样的人看到了这段内容以后，会更想自杀呢？

看了这段内容以后，如果会愤怒或者反感，那肯定就不吃这一套；如果从头到尾都没什么感觉，看这些就和普通的社会调研报告似的，只是感到痛心、担忧，或是只是平静，那也不会有啥事。会出事的有两类人：一类是本来没有求死的行为模式，但看完以后就拥有了；一类是本来就有求死的行为模式，看完以后深感共鸣，觉得自己确实该死。

第一类人其实很少见。准确来说，“在自己的一生中，除了本指南以外，接触不到其它的求死污染”的人很少见。我们生活在一个信息爆炸的时代，各种关于人生意义的思考满天飞（由此我们可以将第一类人并入第二类人中一并讨论）。我们无法将某个人完全隔离在这些东西之外，唯一的可选项就是建立正确的认知。想要得到充分的理解，必然需要充分的分析。

大多数人一生都遇不到一次火灾，但消防宣传仍然是很必要的。展开消防宣传，并不意味着在咒你被火烧死。

对死亡的思考可比火灾常见多了，它差不多和诈骗一样常见。开展反诈宣传不意味着歧视你的智商，不意味着觉得你容易被骗。不要上升到人身攻击的高度。反诈是一种纯粹的技术，任何人都可以学习和掌握，也应该学习和掌握。应对“死亡”和“求死”也一样。

面对第二类人的时候需要注意一个问题：他们求死的行为模式是哪里来的？他们是因为“厌恶某些东西，恐惧某些东西”，从而才会将死亡视作解脱，还是“没什么原因，只是学别人说话”？后面那种确实可以当做“被别人带坏了”（于是我们需要防范），但前面那种应该怎么对待和处理？以及在此之前还有一个问题：我们应该怎么区分这两种情况？

坏消息是，我们几乎总是会因为信息不足而无法区分。即使你去当面问，也不会得到有效的回答。原因有三：

一、求生和求死的行为模式在一个人身上可以共存。这两种行为模式无法相互理解，对对方来说相互是污染。一个人在求生行为模式下可以去回应那些关心，但这不能代表求死行为模式的态度。求死者切换到求死行为模式以后，甚至会觉得大家花在自己身上的精力浪费了，负罪感更强，这反而会刺激求死欲。

二、“自己对自己求死行为模式的描述”不一定是有用的观察。它可能大幅度弱化和忽视了许多关键点，不是有效且正确的信息。一个人自身可能没有任何一种行为模式（无论是求死还是其它）能理解自身的求死。求死者如果不能客观全面地认识自己的状态，那么很可能发自内心地觉得自己没问题，并且对别人也这么说。

三、很多人会预判别人的态度和反应，会为了避免各种类型的麻烦（比如别人的担心、伤感、拯救欲、约束、教育、责罚）而选择撒谎，于是只能得到“我没事”的答复。大部分人无法给出消解求死的有效方案，实际的建议和要求要不然没有作用，要不然折腾人。面对这种情况，求死者选择隐瞒是相当合理的举动。

如果不能直接观察一个人所拥有的求死的行为模式，就无法确认这个人到底为什么求死，也无从将其解决。方式不对，就会无效，或者起反面效果。发现并理解一个人的某种行为模式是相当困难而专业的事，我们绝对不应该草率地归因，绝不应该草率地断定“某个人身上不存在求死的行为模式”。绝不应该把“偶尔自杀”当成是“受刺激了想不开”处理，绝不应该把“念叨着想死”当成是“被带坏了”。

2.4.3 再谈心理咨询

运用第二章的概念，我们能够比之前更详细且深入地讨论心理咨询了。我们将心理问题重新定义为会带来负面效果的污染，而心理咨询的目的，就是清除污染。

我们将能够发现、分析、理解、模拟、培养、消解别人的行为模式的知识体系称为心理咨询能力，从而一名有充足能力的心理咨询师是一位有心理咨询能力的人。心理咨询这种服务，是根据来访者的需要，帮助来访者掌握自己。

由此衍生出了三方面问题：一方面是“如何拥有心理咨询能力”，这其实和上一小节讨论求死的时候提到的内容差不多，大体上来说，切忌先入为主，切忌偏听偏信，要时刻以客观谨慎的态度，从一个人的实际情况出发，展开全面且深入的分析，并且时刻比对自身的认知是否符合实际情况。具体方案参见第三章，此处不做过多讨论。

第二、三则是“如何识别一个人是否有心理咨询能力”和“心理咨询能力如何提供心理咨询服务”。1.3 节中这两者均有提及。大多数人既不知道如何识别心理咨询师是否有充足能力，又不知道心理咨询服务如何起作用，从而使得心理咨询的失败率远超心理书籍中介绍的预期（毕竟里面介绍的成功案例居多），进而形成了“心理咨询都没用”的观点。

(1) 如何识别一个人是否有心理咨询能力

识别一个人是否有心理咨询能力，是一件困难到几乎不可能实现的事情。非常概括地说，能识别出来，几乎一定就意味着自己也有心理咨询能力——但自己都有能力了，还需要找咨询师干什么呢？从别人那打听也差不多：如果你无法确认那个人有心理咨询能力，你就无法判断他的观点靠不靠谱。大部分关于咨询师的评价，靠的都是感觉和信任，而不是证据充足的判断。有这么几种经常会引起误判，错认为“对方很靠谱”的现象：

善于倾听：善于倾听是一种少见的行为模式，它会给人“能够沟通”“温柔亲和”的印象。有时候我们不一定会意识到一个人善于倾听，但也会因为对方易于亲近而乐于与对方接触。不止是心理医生，我们很多时候也会感觉自己身边的朋友有这种特质，能和他们聊得非常投机。

这种行为模式的形成有两种可能性，其中比较常见的一种，是“因为缺失其它行为模式”。如果一个人在某种环境下没有什么主动性，在听到别人倾诉的时候，既不会频繁打断发表自己的见解，也不会觉得厌烦从而起身离去，而只是一直听着，或许会随声附和，或许只是点头微笑，或许是过来蹭饭的，那么这看起来就像是“善于倾听”了。客观上来说，和这样的人相处，向这样的人倾诉，会让人感觉到安全、放松、信任。但

这不代表这样的人能够理解你，不代表这样的人拥有心理咨询能力。他们可能根本没在思考，只是行为客观上可以提供陪伴。

另一种，是“明确意识到应该这么做”。而这么做的动机也多种多样：有的就是看中了倾听能起到的安慰效果，从而有意识地这么安抚别人。你身边的朋友和心理咨询师都有可能是这样的人，这样的人能起到的效果和上一种差不多。有的是有意识使用倾听来理解你，这就是咨询师的专业范围了。这种动机会让咨询师问你很多问题，这些问题有很明确的主动性，但同时不预设任何立场。²²这样的咨询师同时也会使用很多其它手段，总体来说倾听的频率可能不如专门用倾听来安慰的咨询师。一位很有能力的咨询师会在该倾听的时候倾听。

善于指引：相比于善于倾听，善于指引的行为模式会更常见一些，它会给人“聪明可靠”“充满智慧”的印象。我们比较容易意识到一个人善于指引，并且因为对方总是能给出解决方法而乐于与对方接触。除了心理医生，这种特质同样会在身边的朋友身上出现，他们总体来说会更成功一些。

善于指引需要区分不同的方面。这种行为模式的形成需要两个条件：一个是“愿意提供建议”，一个是“在对应方面有充足的能力”。如果以朋友/长辈的标准来评判，善于指引已经相当可靠了。能在你有事情要解决的时候过来帮忙，在你情绪低落的时候给你有效的安慰，在你遇到麻烦的时候帮你梳理思路，在你接触新东西的时候提供教学的人，基本上就是关系最好的人了。这种程度的关系对于很多人来说只存在于梦中。但这不代表这样的人能够理解你，不代表这样的人拥有心理咨询能力。他们可能根本没在思考，只是在响应你展露出来的诉求。

这对于咨询师来说是不够的。无论是对你的问题给出针对性方案，或者是长篇大论地和你讲人生的道理，或者是带你摆沙盘和画房树人，我们能感受到的都只有“咨询室内的氛围融洽”。而咨询室内的氛围如何，和咨询室外的情况无关。在咨询室外你可能仍然保持着旧有的行为模式，没有改变。这些做法有合理之处，一个有心理咨询能力的咨询师也会用，全面地改变旧有的行为模式也得依靠这些方法。但仅凭这些做法本身，仅凭“咨询师善于指引”的特点，是不足以判定咨询师有充足能力的。

除此之外，还有一些主要依靠外在条件展露出来的特质，比如说室内布置、音乐、香氛、疗养条件等等。这些相比以上的两方面，更容易让人看出“和心理咨询能力没有直接关系”。

总的来说，虽然“会让人感到安心和可靠”的特质很少见，但不足以让我们判断一个人有充足的心理咨询能力。并且，由此产生的（可能自知，也可能不自知的）依赖和不切实际的希望，可能会对你所拥有的关系（不只是心理咨询师，还有友情、爱情、亲情等）造成持久的打击。你可能会因为“终于找到一个可以理解你的人了”而喜悦，之后又因为“觉得对方应该能理解你，但对方没有”而厌烦、难过、委屈。越是对对方的能力没有客观全面的评估，就越容易出现这样的问题。

²²当然我们不一定能准确区分一个问题/一串问题是否有立场，同时也不一定能区分是否咨询师真的问了很多问题，这只能作为辅助信息来大致判断。如果你能准确判断，那你也就有心理咨询能力了。

(2) 心理咨询能力如何提供心理咨询服务

本节中我们仅考虑具有充足能力的咨询师和咨询服务。如果不考虑经济等其它外部因素，心理咨询服务的最优水准，大概可以描述为“能够理解来访者的每一种行为模式，并且按需要培养和消解其中的一些，帮助来访者理解和控制其它的行为模式”。其中，对于一些行为模式来说，培养、消解、控制它们需要一些外部条件（比如说住院、疗养、搬家等方式以远离某种环境）。考虑经济条件的话，大多数心理咨询不具备这样的条件，所以在这一段讨论中我们尽量避免涉及这一方面，只考虑那些免费或低价的资源，如书籍、视频或其他形式的知识，或是是 app 或其它形式的计划单。

在这样的条件下，普通心理咨询的最优水准，大概相当于“在来访者的身上增添理性”。我们将心理咨询增添的理性称为咨询理性，将来访者本身可能拥有的理性称为自身理性。咨询理性对来访者来说实际上是一种污染，但它一般会比自身理性更加强大，主要起正面作用，能够发现更多的行为模式并做相应的处理。但同时缺点也很明显：咨询理性仅能观察和处理咨询室内发生的事，不能跟随来访者，随时观察自身行为，指导自身行动。这会造成两方面问题：

咨询理性难以认识某些行为模式。这里的“认识”包含“发现、理解、模拟”。当然，这不是说“要完全信任咨询师，将自己的信息和盘托出”，这么做有严重的隐私问题。来访者在日常活动时很可能不会有意进行全面的自我评估，从而在观察、认知、表达三方面都有可能出现问题²³。如果仅根据咨询室内的状况来分析和判断，就有可能忽略更重要的根本原因。

因此，咨询师会采用很多种不同的手段，来尽可能全面准确地得知来访者的完整状态。这些手段包括但不限于倾听、安慰、问卷调查、沙盘、情景模拟、催眠、环境布置……如果在某种环境中，心理咨询师能够观察到来访者在用某种行为模式来应对外部环境，那我们就称咨询师在和这种行为模式对话。

对话不是咨询师了解来访者的唯一方式，来访者也可以自己发现某些关键信息（比如“回忆起了某些关键事项”、“某些突发事件的反应和处理”、“应咨询师要求留意某些日常行为”等），并转述给咨询师。在转述时，来访者可能会重新进入当时的行为模式，从而咨询师可以与之对话，了解更多；也从头到尾只是转述，咨询师根据来访者的描述来理解和判断。

来访者要是因自身理性缺陷而无法观察到这些现象，或是观察到了却没有意识到重要性，或是意识到重要性却想不起来转述或羞于转述，咨询理性就没有发挥的空间。在日常生活和咨询时尽可能维持自身理性，会有效加快心理咨询的速度。

咨询理性难以改变某些行为模式。这里的“改变”包含“控制、培养、消解”。在咨询室内，来访者可以和咨询师展开深入全面的交流，对自己的行为有非常清晰透彻的理解，明白哪些事情是一厢情愿，哪些做法会事与愿违，哪些行为会带来痛苦。但一回到日常生活中，失去了咨询理性，就可能又恢复了原样。维持自身理性有助于改变行为

²³ 读者可以注意到，“观察、认知、表达”其实就是事务处理的三要素在“使用理性”上这一事务上的具体体现。具体展开可以参考在 2.4.2 小节 (2) 中关于“当面问也不会得到有效的回答”的讨论。

模式，但培养自身理性本身也是改变，也很困难。

咨询理性仅在咨询室内存在（有些时候也在其它和咨询师有关的地方存在，比如说和咨询师远程沟通时，或者是回看自己记的笔记时）。在脱离咨询师的环境下，自身理性有可能相当脆弱，很容易因为各种刺激而遗失：有可能是“明明在咨询室已经明白了，但是真的搞砸了还是会忍不住地指责自己”，有可能是“明明知道要冷静，但是真的遇到事情还是会惊慌不知所措”，有可能是“没遇到什么事情，只是睡醒起来就忘了”。遗失了自身理性，就无法想起来要使用正确的方法面对，而只会重蹈覆辙。

因此，咨询师会采用很多不同的手段，来尽可能全面具体地培养来访者的自身理性。这些手段可能包括：一定程度的咨询时间外联络；带有仪式性质的固定行为训练；反复加深记忆的认知方法训练；对来访者行为模式深入的了解、分析、讲解；成体系的心理能力介绍……这些方法中有一部分可以视为污染，但污染在一些时候比理性更能实现有效的控制。

来访者也可以通过一些方法来维持自身理性。一部分方法通过借助外力的方式起作用，比如说使用定时闹钟来替代自律，使用笔记来替代记忆。这类方法省时省力，不需要通过训练就可以起效；但较为机械呆板，无法随机应变。一部分方法通过培养新习惯的方式起作用，比如说遇到麻烦环境时迅速脱离，在情绪不稳时使用吃喝、玩具等方式压惊。这类方法需要一定的培养成本，但面对常见情况时可以有效保持自己的理性，或是记录下来和咨询师分析，或是自己尝试解决和安抚。一部分方法通过维持分析能力的方式起作用，能达到这个水平已经不太需要心理咨询了。

总的来说，想要让心理咨询充分发挥作用，自身理性是其中关键的一环，在很多事情上是不可或缺的。维持好自身理性，才能观察到自身更不明显，更不容易被记住的特点，才能系统性地梳理自身的长期行为表现。有了这些细致的认知以后，才能据此展开更详细深入的分析，从而更有效地自控。自身理性越是强大，这种良性循环的效率就越高；自身理性若是过于弱小，这种良性循环就无法建立，心理咨询也会失效。

一些人可以时刻维持自身理性，一些人可以在脱离之后迅速重新进入自身理性，一些人在某些环境内（独处、读书、和朋友交谈、心理咨询等）会进入自身理性，一些人可以制作环境（闹钟、纸条、背诵等）以激发自身理性。

在自身理性可以稳定存在的情况下，可以有意识地使用一些手段来增强自身理性能力（比如心理咨询，再比如阅读书籍、写日记、规划目标、整理优缺点、自我鼓励），以实现更好的分析效果。自身理性不一定能理解这些手段的具体作用（于是它们严格来说属于污染），而是因信任而选择和使用。

理想情况下，随着接受心理咨询的时间逐渐累积，来访者的自身理性会逐渐成长，能够维持更长的时间，分析更深入的问题，还能在脱离之后重新进入。但实际情况中，自身理性在经历了一定的成长后，通常只能维持在较低的水平，有时还会因为遗忘、失落、不信任等原因而消解。只有在遇到某些关键契机以后，自身理性才会又开始一次新的成长。

这些关键契机的形式可能十分不同。有的是面对旧有问题时突然灵机一

动，想起来了正确的方法并用上了；有的是在自己常规的方法都用尽的时候，才从记忆深处捞起来了理性；有的是和咨询师谈着谈着，突然想起了过去，获得了新认知；有的是面对重复的日常，突然决定不再继续维持，选择重新开始……

这些关键契机会给我们带来重要的新认知，从而明显影响我们旧有的行为模式。如果心理咨询师能明确认别并充分利用这些关键契机，就会对自身理性的培养起到显著的推动作用。

2.5 实操：原生家庭及其处理方式

我可爱的缺陷者，你的父母没能将你成功抚养。^a

石田翠《东京喰种:re》第52话夏娃

继承了萨腾努斯的偏执，继承了威诺希的无知，可怜的孩子浑身都布满瑕疵。^b

JUSF 周存《十二号诛杀者》

一个人被神明剩下，祭奠枯萎的花。^c

赛亚♂sya《被拯救者的物语》

^a原文为“私のかわいい欠落者、あなたの親は、あなたを育てるのに失敗した。”

^bb 站：<https://www.bilibili.com/video/av22271765>;

网易云：<https://music.163.com/#/song?id=554508692>。

^cb 站：<https://www.bilibili.com/video/av3360633>。

原生家庭这个古老的概念在现代显得有些水土不服，主要原因是现代的孩子不完全生活在家里。一个孩子待在学校的时间比待在家里的时间多得多，在网上的沟通量比在家里的沟通量大得多。家庭仍然会给孩子显著影响，但是并不是所有的影响都是家庭带来的。据此，本指南仍然保留原生家庭这一名词，但在以下的讨论中，采用稍微不同的定义：原生家庭是一个人会遇到的所有作为污染源的环境的统称。

由这个定义，我们可以将讨论原生家庭化归为讨论污染。

注意此处对原生家庭的定义不包含其它形式的污染源。把“学校”和“圈子”称为原生家庭大概没什么问题，但是把“一句偶然看到的话”称为原生家庭就太怪了，把“自己得出的结论”称为原生家庭也看着不像人话。

在使用这种定义后，“工作环境”等一般属于成年人的环境也会被称为“原生家庭”。这听起来有点怪，毕竟“原生”这一前缀会给我们带来“出身处”的感觉，我们不太习惯把成年人当孩子看。但是考虑到工作场合确实也在散播“把公司当家”的污染，就其实还好。如果实在觉得奇怪，可以使用“原生学校”“原生公司”“原生圈子”等词汇代替。如果实在觉得“原生”这个词也很怪，可以将其视为心理方面为主的职业病。

读者如果喜欢，也可以把每种传播污染的环境分别单独称为原生家庭，这样一个人就会拥有（原始含义的）原生家庭、学校、公司、圈子等多个原生家庭。这种定义上的细微调整不会影响后续讨论。

原生家庭的定义是中性的，但是实际应用时大多是贬义。以下篇幅不涉及“良好的原生

“家庭”的讨论。由于我们还未系统讨论环境对人产生影响的具体机制（相关讨论见3.4节），以下篇幅也将不涉及对原生家庭本身的分析，仅聚焦于“原生家庭带来的问题”及其处理方式。

由原生家庭带来的污染可以分为两类：一类是本身就没什么好处的；一类是本身在原生家庭之内有好处，但是在原生家庭之外会显得不适应环境的。而绝大多数污染，是这两者的混合。我们既因为污染的坏处而痛恨它，又因为污染的好处而继续保持。有利于家庭关系和睦、有利于自身成长、忍受不了别人的行为、看不下去别人的遭遇……因为这些理由，我们自我安慰，自我欺骗，从而在原生家庭的里外反复逡巡徘徊。

如果你觉得上面这段话说得很有道理，让你深感共鸣，那说明你没有掌握本章的内容，没有理解本章介绍的分析框架。“好处/坏处”本身是认知，而认知依赖于思考回路，我们所感觉到的“既有好处又有坏处”，是不同的思考回路带来的。当你无法控制这些会给出矛盾结果的思考回路时，无论你根据哪一方做出决定，这个决定都不可能得到自己全心全意的赞同，也不可能被自己坚定地执行下去。如果你想清除原生家庭给你带来的污染，全面的考虑是不可或缺的。

清除污染的意思是理解并且控制。从实际效果来看，“控制至完全不触发”等状态也可视为清除污染。读者可根据自身需要调整定义。

清楚污染不是“和解”“接纳”“忍耐”等行为。这些可以作为手段之一，但不能是目标。

不幸的是，只要你踏上清除污染的道路，就会立刻遇到地狱难度的开局。大部分思考回路没有理解和控制其它行为模式的能力，而如果一个思考回路是被污染而来的，那么想使用它们来理解和控制污染，更是几乎没有可能。

一些带有污染的思考回路可能对某些思考回路或者行为模式有强大的控制力。这些思考回路会高效产生坚定的错误认知，这些错误认知会使我们自我怀疑、自我否定、自我攻击、敏感、狂躁、偏执，从而甚至很难完成一些相当简单的事务（比如买水）。

很明显，这种带污染的思考回路才是最应该被控制或者消解的，但是无论是理解它还是控制它，都不是其它受污染的思考回路能做到的。

另一方面，你所拥有的，也只是一个“想要解脱”“想要幸福”的愿望而已。这个愿望不会告诉你应该怎么达成它自己，不会告诉你怎么清除污染。更糟的是，每当你想起这个愿望的时候，就会产生“如果那样的话……”的幻想（这是一种作为认知的污染）；每当你回归现实的时候，就会得出“果然我得不到……”的结论（这也是一种作为认知的污染）。这种恶性循环会掐灭每一次刚点燃的希望之火，你只能收获更多的痛苦。于是，很多人就这样放弃了挣扎，产生了“原生家庭不可逃脱”的认知。他们之中相当一部分完全没有意识到过“自己曾经挣扎过”。

网上和其它渠道有很多对于原生家庭的讨论。有些人是先放弃希望再看到讨论，有些人是先看到科普之后尝试并且失败。在放弃挣扎以后再看那些讨论，

有可能觉得它们浅薄而苍白，有可能为自己感到浓郁的悲伤，有可能怨恨责怪自己周围的环境……这些不同的经历不在我们的讨论范围之内，这里不做展开。

有些放弃了逃脱的人，可能还有“环境可以改善”的希望。一部分人会尝试沟通交流，一部分人会希望环境自己变好，一部分人会选择换个环境。但是，绝大多数人不会去关心环境实际上会是什么样。希望原有环境改变，但不去分辨和核实哪些东西可以改变，那些东西不能改变；希望来到新的环境，但不去了解和确认哪些东西确实不同，哪些东西其实一样。愿望能实现多少只能看运气，而大多数情况下是颗粒无收。

有些人可能会用身份、责任、感情等方式来劝别人做出改变。依照语境的不同，这可能有道德绑架、投射性认同、爱、操心、牢骚等多种称呼。但人们不是因为拥有某个身份就能履行某种责任的。如果缺失对应的能力，就无法履行责任。

关于责任的讨论参见第三章。

有些外部因素会调动你的愿望，带着你分析，得出一些结论。沿用上一小节的称呼，我们将你自身原有的理性称为自身理性，将外部提供的分析能力称为外部理性。

在接下来的篇幅中，为了简便起见，当我们用到处于、进入、脱离等词时，会使用“环境”来统一指代“外部环境、行为模式、目标”；将“找到某个目标的解决方法”“改变某个环境”“维持某种状态”“消解一个带有污染的行为模式”等事务统称为“应对环境”，对应的处理方法称为应对方法；将需要分析和应对的环境称为目标环境。

要想有效地清除自身的污染，首先需要维持自身理性的持久存在。这需要我们在有外部理性的情况下，尽可能将其内化为自我理性；在处于自我理性时尽量找资源来充实自身，同时尽量反思；在处于其它环境时尽可能维持理性，以分析和控制目标环境。

我们需要让自身理性维持以下这么几种特点：

自身理性需要保持稳定。我们需要尽量避免脱离自身理性。如果目标环境会使我们脱离自身理性，则需要事先想好应对的方式，并且在进入目标环境时能够使用。若我们处于目标环境时脱离了自身理性，应该尽快重新进入。这可以依靠一些外力的提醒，或者培养一些习惯。具体做法可以参考上一节关于自身理性的讨论，或是参考下方讨论。

自身理性需要保持纯粹。我们会同时处于很多种不同的思考回路之中。这些别的思考回路会干扰我们，产生带有污染的认知、情绪等失真的内容。相比于一般的行为模式，思考回路会更容易被触发，更难以控制，于是需要特别关注。除了控制思考回路本身以外，我们还需要将带有污染的认知和自身理性隔离开，避免干扰自己的思考和判断。我们需要坚定“清除污染”的目标，并以此来指导自身行动。

自身理性需要保持记忆。我们维持自身理性时，可以进行有效且深入的思考。这些思考会帮助我们应对目标环境。如果在面对目标环境时无法应用这些思考，或者是自身理性总是会思考同一件事，得出同样的认识，根本没意识到自己之前想过，或者是明明下定决心但是转头就忘了，那么自身理性就起什么作用。我们可以使用一些辅助记忆的手段来避免这种情况。

我们将“可以分析目标环境的应对方式，且不会失控地进入该目标环境”的情况称为该目标环境对应的安全环境。

依照具体目标环境的不同，安全环境所需要的条件从低到高可能是“处于该目标环境时”“处于某种知识体系中时”“处于自身理性时”“处于某种外部理性时”“不存在”。

一些特殊环境下可能有更复杂的情况。比如说在心理咨询时，咨询师有可能在来访者失控时有效地和目标行为模式对话，并且在来访者平复后将分析和结论反馈给来访者。后续的反馈环节对来访者是安全环境，但整体经历对来访者不是安全环境。安全环境根据人的不同（准确来说，根据自身理性的能力不同）而有所不同。

一种目标环境的安全环境不一定是“远离该目标环境”。

远离目标环境不一定会使你可以分析这种环境，也不一定会使你不失控。“不在环境内，就想不起来对应的细节”的情况更多，于是你无法分析；“偶尔想起来的时候，会想回归这种环境”的情况更多，于是你因此失控。

对于一般人来说，安全环境仅有“刚脱离目标环境，重新获得理性”时。只有在这种时候才能有鲜活不褪色的记忆和感受，只有在这种时候才能开始分析。我们将“在这种安全环境中分析”称为立刻反思。

并非所有行为模式都有脱离的机会，我们可能会一直处于一些行为模式中，尤其是那些可以进行自我评估的思考回路。

并非脱离了目标环境就能恢复理性。如果脱离环境以后去犒劳自己/散心/找人倾诉，那就错过了这次机会。

自身理性很强大的人可以做到在未脱离目标环境时就进入/保持理性，直接使用理性来分析自身，并且指挥自己的行动。但这难度较高。

想要一脱离目标环境就立刻进入理性，对大部分人来说是很难的事。如果不能稳定地进入理性，就需要意志力来辅助。但之前身处目标环境中时，你可能已经耗尽了全部的力气，精神疲惫至极，没有劲再自己思考了。

此时如果有外部理性的帮助，就有可能可以展开有价值的分析，得到可以具体落实的改变。

在目标环境内，或者刚脱离目标环境时，如果能保持基本的理性以观察自身，并且记忆/记录下来具体的感受和行动，就会给后续分析起到相当大的帮助。这比立刻反思要容易一些，但仍然难度较高。

如果无法立刻反思，那就需要使用一些手段，重新触发该行为模式，进而与之对话。这就需要一些专业技能来辅助完成。我们将“在这种安全环境中分析”称为重新面对。

这种操作有可能由心理咨询师主导，有可能看了一些心理书籍后习得了相应的方法，也有可能有些人无师自通。这总是需要一段连续的不受干扰的时间，如咨询、深夜、路上、开小差。

相比于立刻反思，重新面对是相对更常见的方法，我们可以不用卡时间，

选择空闲平静的时间段再回顾。虽然分析的难度一般来说会更高，收效一般来说也会更差，但很多时候这是唯一选择。

在安全环境下分析时，我们可以控制自己进入的目标环境，展开专注的分析。如果有某个环境会触发不可控的行为模式，那么我们需要将其隔离在外。

比如，在自己面对某个需要自己能力提升，同时有考核的任务时，有可能会产生“我果然什么都不行”的认知。它和生成它的思考回路会极大影响心情，消耗意志力。当没有考核的压力时，这种思考回路可能就不会触发。这使得我们可以分别处理“能力提升”和“我果然什么都不行”两个目标。

我们同一时间不一定只面对一种环境，不一定只处于一种行为模式之中。

只有精准识别每一种行为模式，并且分别处理，才能真正解决问题。

目标环境分为两种。一种是“缺乏应对的行为模式”，另一种是“会触发带有污染的行为模式”。

想应对“缺乏应对的行为模式”的环境，只需要拥有分析目标环境的能力，这种能力可以来自自身或者外界，只要该能力能够给出可行的应对方法，那就可以直接执行。注意，在此过程中需要隔离“我什么都不行”等思考回路，这属于带有污染的行为模式。

想应对“会触发带有污染的行为模式”的环境，则还需要拥有控制或消解该行为模式的能力。这会困难得多。在安全环境下分析时，我们需要可控地触发或者模拟出我们需要消解的行为模式。这样才能随时打断自己的行为和思路，使用理性来思考“自己在当前情况下应该怎么做”。

如果不打断原有的行为模式，就会出现两方面问题：

原有的行为模式可能很占用精力，以至于无法完成思考。有些思考有时会很耗时间，完全不可能靠临场反应得出结论，只能提前想清楚才用得上；有些思考可以靠临场反应，但是如果被分了神就不行。

原有的行为模式可能会提供混乱的认知，以干扰判断。这有可能是因为认知本身错误或带有污染，有可能是因为不同行为模式下的目标不同（并且当前行为模式不知道如何实现该目标，也不知道自己的方法无效）。

在安全环境下分析时，我们应该尽量根据已知的所有信息，充分考虑可能出现的每种情况，并尽可能想出全面可行的计划。

如果有必要，还可以加入一些模拟演练的环节，以增加熟练程度。一开始没有用上新方法没关系，在安全环境下多试几次即可。

一些情况下，确定自己的目标后，就可以据此确定哪些事情应该重点关注，哪些事情不需要管，并且据此来控制自身的行。但这难度较高。

分析不一定能给出有效的应对方法。这有两种可能：信息缺失或能力不足。

有时在分析时就能直接确定无法得出应对方法；有时在再次面对目标环境时才能发现应对方法行不通。

信息缺失有多种可能，如“实在想不起来具体情况”、“不知道某些做法会

带来什么后果”等。这种情况下做的计划不保证能达成自己想要的结果，具体执行时可能出现意料之外的情况。

绝对不应该在信息不足的情况下，给出确定性的判断，期待某种特定结果会发生。无论是觉得“这么做肯定会顺利”还是觉得“这么做肯定会搞砸”都不应该。这种混乱的认知会干扰你的判断。信息不足的情况下，应该对每种可能出现的结果都做好充足的准备，但这难度较高。

如果你能够承受可能带来的结果（可能是经济、关系、情绪等多方面），就可以主动去尝试以获取信息，但这难度较高。无论成功还是失败，尝试都可以为我们提供信息，从而进一步分析、判断、计划。这种情况下，我们可以说失败是成功之母。另一方面，如果失败不能提供信息，或者失败会造成大量损失，那就不应主动失败。

如果在安全环境下确实分析到位了，那么当你再次面对目标环境时，你应该能按照计划好的方式思考和行动，得到意料之中的结果，实现想要达成的目标。

有可能你的意志力会慢慢耗尽，从而你只能在开头的一小段时间内保持理性，而后又会陷入旧有的行为模式中。但这也能说明你使用的方法是正确的，只需要继续提高自己的熟练度，让新习惯覆盖老习惯即可。只有当持续时间总是没有提升，总是会因为相同的原因而失控时，才需要另行处理。

如果总是无法按计划行事，总是无法达成目标，或者在分析阶段就无处下手，那么就基本可以确定是能力不足。

我们认为的安全环境只能做到不失控，而无法做到分析，它实际上不是安全环境。一般有两种情况：要不然是因观察不足、条件限制等原因，无法模拟目标环境（比如说见不到陌生人就没那么害怕），要不然因能力不足，无法分析并得到结论。

如果有条件，我们可以借助外部环境的帮助，从而补齐展开分析的条件。可以通过他人、录像、日记、随笔等方式来辅助观察；可以通过心理咨询、自己学习等方式来提升能力。

特别需要注意的是，在明确了自身能力不足后，不要草率地反复尝试（除非你想要通过尝试来获取信息）。初期的尝试需要消耗意志力，而挫败感会极大损耗意志力，加深恐惧和无力感。面对一种棘手的环境，在自己怕得无法迈出步伐之前，我们只有少数几次机会来尝试新方法，一定不要浪费。

如果以上所有方法都无效，那么我们“使用理性，立即化解污染”的尝试即可宣告失败。我们需要使用更加曲折的方式来解决：培养一个新的行为模式。

这个新行为模式大部分情况下是污染，这是一种使用污染来对抗污染的手段。

实际操作起来没有听上去那么糟：我们需要接触一个新环境，在新环境中培养新的行为模式。新环境和目标环境之间有一定的相似之处，但它不会触发/不会频繁触发原有的行为模式。新的行为模式同样可以应对目标环境，其中的行为和行为链会逐渐代替旧有行为模式中的行为和行为链。当新行为模式足够熟练后，旧有行为模式或是无法再被触

发，或是触发后无法形成行为链，于是就被消解了。

由于换个新环境是很常见的事情，这种方式会自觉或不自觉地被人使用。即使不理解原理，换了新环境后，也有可能自然地感觉到了自由的空气。

很多人上大学之前会觉得家里住着没什么问题，但一个学期以后，就只会感觉到发现家里待着很不舒服；农村的孩子来到城市见过世面以后，就很难再待在自己村子里。

能清晰地感觉到不舒服，就可以使用理性来解决后续问题了。此时也会有一些人选择远离原有的环境，本指南不对此做道德和责任方面的评价，也不将其简单概括为“由俭入奢易，由奢入俭难”等顺口溜。我们只关心最普遍的“因为行为模式的变更，态度和行为产生了变化”的现象。

这种操作有两方面要求：

一方面是新环境需要提供足够多的触发条件。我们不应该自己思考“如何处理新环境”，不然思考深了就会回到旧有思考回路中（因此会培养出带有污染的新行为模式）。等新行为模式足够熟练后，才有深入思考的机会。

另一方面是需要尽量避免触发旧行为模式。我们应该尽量减少对比新旧环境、新旧行为模式的可能性。如果条件允许，那么直接远离旧环境；如果条件不允许，则应尽量减少自己对旧环境的反应。

达成这两方面条件本身就有一定的难度。即使这两方面都能达成，这种方法也有隐患：我们为自己增加了一个新的原生家庭，受到了新的污染。

如果事先调查或了解过，就可以清晰地认识某种环境，清楚环境会培养出什么样的行为模式。这种情况下可以不受什么污染地进入该环境，得到自己想要的。常见的环境可能包括“好学校”“好工作”“自己的房子”“独居”“同居”“心理咨询”之类。

但是，如果只是对环境有一厢情愿的幻想，就有可能会相当吃亏。

在一些特定情况下，旧行为模式会被巧合性地控制住。在旧环境和旧行为模式的互动中，我们会培养出一些新的行为，这些行为有可能会避免旧行为模式的触发。我们将这种行为称为旧行为模式的掩盖。

我们可能在大哭一场后就想不起来之前都受过什么委屈了；我们可能面对某些事情时会害怕但是不知道自己为什么怕；我们可能自杀以后就丢掉了几个月以来的记忆……

如果读者喜欢，也可以将其称为可大脑的防御机制/保护机制。

掩盖的形式十分多样。有可能是刻意忽视了某些信号；有可能是熟练地经历了某个思考回路后，仅输出结果认知；有可能是强行转移注意力……基本上任何形式的行为都有可能成为掩盖。

“会触发旧行为模式”和“不会触发旧行为模式”相比，“不会触发旧行为模式”相对更有利一些。但掩盖也是严重的污染，需要处理。

在时间经过充分久，行为模式改变充分大以后，旧行为模式有可能已经自然消

解，此时就可以使用理性来重新发现旧行为模式，将旧行为模式和掩盖一并清除。

如果读者喜欢，也可以将其称为看到内在孩童、觉知自己的潜意识或其它。

至此，我们已经基本上讨论完了所有清除污染的方式：要不然主动控制，要不然等它逐渐消解。因为篇幅所限，此处的讨论不够具体，更详细的展开参见之后的内容。

拥有成熟自我的标志，就是不再受到新的污染。只要做到这一点，已有的污染就可以慢慢解决，你也就会越来越自由。

承认吧，我们什么都不知道。如今才明白孤独并非孤独的全貌。我们所仰仗的那株脆弱的稻草，甚至比不上作家笔下的火柴牢靠。^a

DELA_P& 雨狸《我对孤独一无所知》

正常来说，概念这种东西是没办法直接影响周围环境，伤害敌人的，不是说写下“大质量、大引力、高温、高热、聚变”这些词语就可以制造类似的效果。

爱潜水的乌贼《诡秘之主》第八卷 第三十一章 概念化

你说人一样一样都没区别，在一堆一样一样自成一类。一样的世界，一样的感觉，一样地生搬硬套成了生活的情节。^b

小旭 PRO& 绛舞乱丸《一样一样》

^ab 站: <https://www.bilibili.com/video/av42228720>; 网易云: <https://music.163.com/#/song?id=1343548780>。

^bb 站: <https://www.bilibili.com/video/av4894016>。

第三章

复杂现象与复杂概念的组成方式

可能有一部分读者看完第二章以后信心满满，觉得自己已经掌握了解决心理问题的方法，可以立即让自己挣脱污染，走向光明、希望、解脱和自由。但很可惜，你高兴得太早了。事情哪有那么简单。

如果读者读过其它一些心理健康书籍，就会发现，前两节的内容和其它心理健康书籍所谈论的话题相差不大，本指南介绍的方法其它书里面也有。相比之下，其他书可能还写得更好一些，语言更亲切，有更丰富的例子来辅助理解，而本指南堆了一大堆理论辨析，十分让人头疼。但即使已经有这么多书了，而且有些人也看了不少书，收获却有限。

我们会被某些东西刺痛，我们会被某一句话打动，但是过不了一周，生活就又回到了原有的轨道中。到底欠缺了什么东西？为什么明明什么都懂，却还是无法面对？为什么明明听过很多道理，却依然过不好这一生？知识的积累和内化到底哪里有差距？本章所要做的，就是尝试回答这些问题。

要一句话回答这些问题也可以，那就是“事情没你想得那么简单，现实世界比你的理解更复杂”。但这一句话无法加深你对现实世界的理解，无法指导你解决实际事务。我们还需要更详细的讨论，用一整套分析框架来面对这个问题。

如果只是粗略阅读，那么读者可能会觉得本章所讨论的内容像哲学。有这种既视感是正常的，哲学家也会讨论同一类型的话题。但是，本章的思路和哲学无关，涉及这些内容完全出于实用性。

本章内容不需要哲学基础。无论读者的哲学基础如何，无论读者是觉得本章内容过难还是过易，都请读者尽量避免过多的哲学联想。如果确实有明显的阅读障碍（无论是看不懂还是无聊），可以先阅读本章总结，或者是本章后的整体梳理，再根据需要来回头阅读必要的部分。

3.1 概念与特点

再次提醒：本节内容不是哲学，不要以“玄而又玄”的视角来看待。本节内容所涉及范围不超过中学语文课。

3.1.1 指代

本小节关于笔的话题来源于知名 meme 《什么是笔》。

“笔”在目前通行的语言环境中，主要指用于书写绘画的工具。

“笔”的原意是“书写”，但这一义项在后续演化中已基本消失。当今“笔”的“书写”义项多为引申义。本小节不做深入的语言学研究，仅略微提及。

别的语言环境下可能有所不同，如英语中没有只作为总称使用的词汇 (pen 还有额外的“钢笔”义项)。本小节仅以汉语为例。

如果我们仅使用定义来看待“笔”，那么很多问题，如“这支笔你是在哪买的”，是无法回答的。我们在日常生活中，从来不会真觉得这个问题无法回答，是因为此时有一次指代。和“购买”有关的信息来源于“这支”：它锁定了交谈者附近（可能是身边，可能是手指的地方，可能其它）唯一具有“笔”的特征的东西。

指代必须结合环境。脱离环境的“这支笔你是在哪买的”问句无法回答。在没有语境的情况下，听到有人突然问了这么一句，多半会反问一句“什么？”。

而基于概念本身的提问，如“笔是干什么的”，则无需结合环境即可回答。我们将通过部分特点锁定环境中的具体对象，以谈论它的其它特点的行为称为指代。指代是人类在正常交流和思考时，不可缺失的一项重要能力。

我们永远都无法完全描述一件物体。一支笔处于什么位置，是什么材质、形状、颜色，为什么能书写，属于谁，现在还能不能用……只要想关心，总会有无穷无尽的信息可以获取。

但我们永远也不需要完全描述一件物体。通常只需要很模糊的信息（如“在你附近”“蓝色的”等），我们就可以完全锁定具体在指哪只笔。

仅靠部分信息，就完全锁定交谈对象，会不可避免地使用到指代。

在一些情况下，指代可以不用完全符合定义给出的特点，词语于是有了引申义。

在使用“笔”的语境中，有些只在意笔的“记录信息”功能，如软件中的画笔工具；有些词组引申出了“书写”行为，如“执笔”；有些不在意功能，只关注笔的外形或其它方面，如“触屏笔”、“录音笔”、“坏掉的笔”等。

指代经常导致词语含义的演变。

使用“书写”来指代“书写工具”，指代多了，就会使笔的含义也变为“书写工具”；在某个较为独立的环境，如具体学科、家庭、学校、公司中，也经常会有各自的“黑话”。

本指南不过多探讨词语在社会中的整体语义流变，仅关注在具体小环境下的变化。

3.1.2 概念

我们所使用的每一个概念都具有如下特征：概念中提供了一组特点，我们通过判断某个具体对象是否符合这些特点，来判断是否可以用这个概念来指代它。我们将符合定义的具体对象称为这个概念的一个实例，将用于判断的一组特点称为这个概念的定义、含义或判据，将判断过程称为识别或锁定，将指代也称为套用、概括或称呼。

如果一个词语有多种定义，那么将每种定义称为它的一个义项，此时称这个词语有歧义。

此定义的概念的定义较为宽松，只要是一个实词，都可以算做概念。甚至名称（针对某一特定个体的概念）也算。

对于有一定语言学或哲学基础的读者，此处的“概念”有能指和所指的混用，笼统地描述整个意指作用；“字”“词语”是能指；“特点”“含义”“定义”等表述是所指。本指南不深入讨论这部分内容，做了相应简化。

使用统一的概念可以大幅度缩减思考和沟通的成本，可以将原本使用数句/数段的描述简化为少数几个字。使用概念是人类在正常交流和思考时，不可缺失的一项重要能力。

本指南使用“特点”这一概念或其实例时，默认其没有歧义。行文时会尽量避免使用事实上有歧义的特点实例。

在特定环境下，对于同一个概念，可能有好几种不同的判据都会识别出同样的对象。此时我们经常通过最方便的那一种来识别。

严格来说，名字用于指代一个具体的人，而不是某种特定的外貌和行为。但没有谁是通过“每时每刻观察一个人，确定这个人一直稳定存在”才能确定这个人的名字。靠外貌和行为通常就能锁定一个人。

靠外貌和行为的判断方式在一些情况下会失效，如双胞胎，或者恰巧外貌和行为相似；很久不见一个人后，外貌和行为都有可能发生大变化。

以上的误判可以通过“一个人亲口说出自己的名字”等方式来解决。这种判据也会在一些情况下（如神志不清时）失效，此时可以使用一些其它方法（如检查身份证件、查验DNA）确认。

我们极少通过“一个稳定存在的人”的原始定义来识别这个人。这多数情况下既无实践可能也无使用价值，只在少数罕见情况下（如有替身，需要持续监视）有必要使用。

我们不一定明确知道自己使用的概念是什么定义。这有两种情况：一种是有确定的判据，但自己不清楚；一种是多种判据混用。我们将后者视为指代，而前者不视为指代。

如果不清楚定义，我们在使用同一个词语时，就有可能在根据它的不同定义分别谈论。这些谈论有可能偷换概念，错误地关联起一些本来无关的事情，得到的结论也有可能无效。

可以通过增加具体描述来避免义项混用，将讨论的概念限制在“xxx的外貌”“xxx的（某个具体）行为”等具体特征上。

3.1.3 能力边界

定义只判断事物是否符合对应的特点，而不涉及这些特点的来源。使用概念来概括实例，就仅能分析它的一部分特点，遗漏了。这会带来不可避免的信息损失。

存在信息损失时，分析是单向的，不可能由果推因。

这里的“果”指“概括得出的特点”，“因”指“对应的实例的其它特点”。熟悉逻辑学的读者可以看出，这里指的是“若 A 是 B 的充分条件，那么可以由 A 推 B，但不能由 B 推 A”。

笔的特点仅有“能书写”。不同的笔书写原理不同，铅笔、蜡笔等使用摩擦留下痕迹，其它笔多使用墨水或颜料，而具体的方式也有不同。这不影响它们统一被称为“笔”。在通用含义下，“笔为什么能书写”这一问题等价于“能书写的工具为什么能书写”，我们不可能脱离语境，给出统一的答案。

每个思考回路都会使用很多概念。我们将某次思考时使用过的所有概念的所有特点统称为此次思考的出发点或依据，并且将出发点称为此次思考和所得到结论的适用范围或能力边界。

我们不一定需要分别定义每一个概念。实际上，我们很多时候只关心一些概念之间的联系。这些联系也是出发点的一部分。

如果我们在思考时，仅根据出发点来使用概念，而不使用指代，那就将这次思考称为完全理论性的、和环境/外部无关的或是就事论事的思考。相反，如果使用了额外的信息（也即使用了指代），那就将这次思考称为和环境/外部有关的或是依赖直观的思考。

如果问题是“钢笔为什么能书写”，就可以结合物理知识，使用“因为墨水会随着毛细现象渗进纸张”来回答。钢笔包含“自身结构特征”的信息，这是完全理论性的分析。

如果问题是“这支笔为什么能书写（指向一支钢笔）”，那么同样的回答对“笔”这一概念来说，就是和环境有关的分析。如果听到这句话的人（比如小孩子）不清楚钢笔的相关知识，就有可能误用这一结论来解释其它笔的书写原理。而另一方面，这个回答对“这支笔”这一概念来说，是完全理论性的分析。

在极少数情况下，一个思考回路可以不包含识别方法，巧合地每次都就事论事地分析。除此之外的绝大多数情况下，总是在能力边界内分析的思考回路都包含对应的识别方法，都是知识体系。¹

如果某次思考时，明确知晓自身的出发点，并且只做完全理论性的分析，那么就将这次思考称为在能力边界内思考，或是清醒地思考。如果一个思考回路能完全理论性地思考某个概念或进行某段分析，那么就称这个思考回路可以容纳这个概念/这段分析。

出发点中的一些认知可能有自己的分析过程。如果此次思考并未涉及到那些分析过程，就不应继续向前追溯；出发点中的一些认知有可能是污染，但只要此次完全理论性分析时知道自己使用了该认知，那么就仍然认为是在能力边界

¹特别追求严谨性的读者可以验证此处的定义和2.1.1 小节中的定义一致。判断一般的行为模式是否是知识体系，仅需验证其子思考回路是否包含对应的识别方法。

内。

和环境有关的结论在脱离环境（且无法模拟环境）后就会变为污染。这一过程在同一个人的不同思考回路之中也适用。前后两段思考的出发点可能不同，前一段思考所使用的概念可能无法迁移至后一段思考中，前一段思考所得的结论可能无法与后一段思考出发点的其它部分相容。

我们将因为忽视了前提，导致分析和结论无效的现象称为劣化。一段思考中使用了越多的劣化想法，就称这段思考越劣质。

越是不可避免地需要借助环境来思考，对自身思路的整体把控能力就越差，就越是无法容纳完整的思路，就越是需要借助环境中新的信息来思考。随着这一恶性循环，劣化的想法就越来越多。如果一个思考回路包含了足够多的劣化想法，随着不自知的偷换概念，有效的思维链条会很短，就会产生内部的矛盾。但同时，因为该思考回路对自身整体把控很差，它无法将自身整体纳入考量，只会判断“每条想法是否有问题”，然后得到“没问题”的结论。

3.1.4 应用

一个知识体系会明确自身的出发点，使其不因具体应用而改变。我们将其称为知识体系的基本假设。

这些基本假设包括但不限于数学中的公理，物理中的定律、理想模型，以及一些其它学科中“对现实现象的归纳总结”等前提条件。

在 19 世纪，数学发生过一次重大的认识论转变，公理不再被看作“不证自明的命题”，而是被看做“某个研究领域的基本假设”。我们通过检验“数学对象是否符合公理”来判断“是否可以使用该领域的结论”。公理和对应的领域不负责阐述“符合公理的数学对象从何而来”，只从基本假设出发继续推导性质。一个明显的例子是，数学家们找到了欧几里得的很多依赖直观的漏洞，并且使用希尔伯特公理体系将其严格化（这不是双曲几何的故事）。

20 世纪时，这种观点转变影响到了物理学，尤其是难以直接观测的量子力学。物理学家们不再使用“定律”一词，而是将薛定谔方程等内容称为“基本假设”。理论增添了“适用范围”的判断标准（如经典力学仅适用于宏观低速情况，中学物理还会要求“可以看做质点”等），在应用前需要判断对象是否符合要求。但这并不影响我们做完全理论性的推导。

读者可能可以看出，这里在讨论范式的一些特点。本指南不深入认识论和科学哲学内容，对此仅做简单介绍，以供读者参考。

对某一具体领域展开研究的学科，可能因为历史发展，内部包含多个不同的知识体系。更换基本假设有三种可能的情况：发现某基本假设多余，可以由其它基本假设得到；发现了等价的基本假设，该假设在一些情况下更方便（或有其它优势）；找到了更深入的基本假设，能推出原有基本假设，并且能解释一些新现象。

第三种情况涉及到研究领域的改变，是重大的研究突破。不可能只靠完全理论

性的分析，就从原知识体系出发，得到更深入的基本假设。原有基本假设不包含它的信息。只有获得了新信息（或者是调研，或者是直接猜），才能得到新的基本假设。

通过明确基本假设，一个知识体系得以只研究某种特定层次的现象，而不用无穷无尽地向前还原，不用解释每一种现象的原因。

基本假设可能来自对现实的直接观察，也可能来源于对某些现象的深入分析和提炼，也可能就是凭空创造。无论哪种情况，都可以做纯粹理论性的分析。只要对象符合基本假设，那么就可以使用分析得出的结论。

一个知识体系通常体量很大，内部包含的分析相当繁杂，通常难以穿过冗长的逻辑链条，回归基本假设。更常见的情况是以知识体系的某些结论作为出发点，展开分析。我们将这种思考称为应用这一知识体系。

一些学科的基本假设来自领域中已有的深入研究，对初学者可能过于抽象复杂，无法准确识别和正确使用。此时可以通过一些覆盖面更小，但同时更容易上手的基本假设，来辅助初学者接受这些概念。

3.2 复杂系统

3.2.1 编织

我们将多个事件相互影响，组成更大的事件的现象称为编织或编织过程，将其中的每个事件称为具体事件、微观现象或简单现象，将组成的更大事件称为宏观现象或复杂现象。我们将每个微观现象称为宏观现象的一个组成部分。我们允许“微观现象编织成宏观现象”的表述。

我们也将“微观过程组成宏观过程”称为编织（注意过程是指一类具有共性的事件）；也将“微观认知组成宏观认知”称为编织（注意“使用认知”可以视为事件）。

这里所定义的编织是一个非常广泛的定义。相互影响可以是各种形式的接连触发，可以并行、串行，或更复杂。可以是时间上的前后顺序，也可以是逻辑上的前后顺序。

前文中也涉及到很多可以被视为编织的概念，如行为编织成行为链，进而编织成行为模式，行为模式编织成人，以及事务编织成更复杂的事务、事件编织成更复杂的事件、行为模式编织成更复杂的行为模式。

其它学科中也有对应于编织的概念或例子，如专门的复杂性理论、系统论、统计力学、神经网络、格式塔、回声室、由个人编织成组织、由组织编织成更复杂的组织等。本指南不对这些内容展开深入讨论，仅作提及。

我们将只能从宏观现象中概括的特点称为宏观特点、表面特点或者表面现象。

表面特点的定义也很宽松。它有可能是“某种稳定的状态”，比如说人的性格；也有可能是“会导致某种结果”，比如从某种思考回路中产生了某种情绪、使用了某个概念。

“只能从宏观现象中概括”的意思是“无法将其归因于复杂现象的某个组成部分”。会体现同一表面特点的不同复杂现象，可能包含完全不同的具体事件。我们只能从所有（主要的）微观现象出发，通过分析它们之间的相互影响，来推理出表面特点。不可能反过来，仅从表面特点出发，反向推导出复杂现象的具体组成。

当我们称某个事物为表面特点时，若无特别说明，提到的复杂现象总是指产生该表面特点的复杂现象。

在同一个复杂现象中，某个特定的现象不可能既是表面特点又是微观现象。但复杂现象 A 的表面特点可以产生影响，作为微观现象参与复杂现象 B 的构成。

事实上，我们身边会遇到的绝大多数事件，要不然可以直接视为复杂现象，要不然可以通过少数几步归因，归到某个表面特点上。纯粹由简单现象组成的事件极为少见，通常只能在主动设计的介绍、教程等环节中见到。

3.2.2 涌现

如果在某一类事件中，存在一些事件能够编织出宏观现象，那么就称这一宏观现象从这一类事件中涌现出来，称这一类事件为低层次事件或深层事件，称涌现出的事件为高层次事件或浅层事件。

我们同时也称该宏观现象对应的宏观特点从这一类事件中涌现出来。我们将一类低层次事件和其中能涌现出的所有高层次事件和其宏观特点统称为一个复杂系统。

能从一类事件中涌现出的宏观现象数量不定。有可能一个都没有，也有可能涌现出多个。这一类事件的特性和相互之间的触发关系决定了它们能涌现出什么。

此处关于复杂系统的定义仅涉及两个层次的事件。也可仿照该定义，定义包含更多层次的复杂系统。本指南仅关注涉及两个层次的复杂系统，故不下更广泛的定义。

对于一个宏观现象的所有组成部分来说，它们所涌现出的内容可能不止这一个宏观现象。其中的一部分事件可能可以组成别的宏观现象。

每一个行为模式都是从行为和环境中涌现出来的现象。行为也可视为“从当前所有信号中选择了一个响应”这一涌现过程的结果。

与编织不同的是，涌现并不要求每一个事件均起到作用。一类事件中可能有大量和宏观现象无关的其它微观现象。

对于一个宏观特点来说，不一定其对应宏观现象的所有组成部分都起到了作用。每个宏观特点可能仅和一些组成部分有关，不同的宏观特点所依赖的组成部分可能不相同。

这使得我们在面对涌现现象时，无法从“出现了某一类事件”就断定“一定会出现相应的宏观特点”。会导致宏观现象的事件可能具有另外的特点，与这一类事件并不重合；另一方面，另外的特点可能无法被良好地总结归纳，只

能具体问题具体分析。

如果一个概念的定义包含表面特点，那么就称其为大词、复杂概念或宏观概念。

思考回路由想法编织而成。大多数思考属于复杂现象，而使用概念和获得结论都是思考的表面现象。人所使用的绝大多数概念都是复杂概念。

我们日常使用概念时，大多数情况下不会很严谨地完全明确自身的出发点，而是会根据某些特点来套用。实际的使用方式，会从“所有和该概念相关的认知”中涌现出来。根据当前所处思考回路的不同，我们根据的特点可能很不稳定，会给很多不同的东西冠以同一个名字，用同一种结论套在不同的东西上。

因此，任何一个复杂概念，都会不可避免地具有很重的歧义。如果不加以分辨就使用这些概念分析，得到的结果就会完全不可信。这些歧义有可能会让人感觉这些概念很深奥，但“有歧义”和“确实很复杂”都会使人迷惑，都需要深入思考，一定要区分这两种情况，而不能将其笼统地看做“很有哲理，揭示了某种本质”。

3.2.3 对复杂现象的分析

我们将分析某个复杂现象时，仅将微观现象视为原因的行为称为微观分析或深入、客观、符合现实/实际的分析。

微观分析大致可以分为两类：一类是考察微观现象之间的因果关系，另一类是考察编织过程。后一种可以用于分析“表面特点如何产生”。

考察微观现象时，有可能使用这些微观现象的某些特点来指代微观现象本身。我们也将其视为有效的分析。

考察编织过程的难度一般较高，需要对复杂现象有整体把握才能得出有效结论。这很多时候需要掌握相应的知识体系才能做到。

我们将在分析某个复杂现象时，将它的某个表面特点视为原因的行为称为宏观分析、表面分析、或草率、脱离现实/实际的分析。

两种微观分析都会因为忽略了结论的适用条件，而劣化为宏观分析：

将考察微观现象时的结论误用于其它现象，通常是因为我们使用特点来指代微观现象，同时将微观现象的性质误认为特点的性质。这种情况可能在总结经验时，或者是举例、类比时出现。

将考察编织过程时的结论误用于其它现象，通常是因为我们过度简化了分析的流程，将表面特点简单归因于某个具体现象或者另一个表面特点，而不归因于整体的复杂现象，忽略客观存在的编织过程。

如果不能从微观现象中分析出表面特点，就不应认为自己理解了该复杂现象。不应认为宏观分析是对复杂现象的有效理解。如果我们脱离了宏观概念后就无法再对复杂现象展开讨论，那么先前使用宏观概念做出的所有分析和判断，就全都是正确的废话。

对同一个复杂现象中的两个特点，在没有展开微观分析前，我们仅应认为这两个特点具有相关性，而不应该认为这两个特点具有因果性。

这类因果性结论包括但不限于“xxx 会导致 xxx”、“xxx 都是 xxx”等绝对性的判断。

在研究简单现象时，如果我们确实控制好了其它所有变量，那么当有当两个信号总是先后出现时，就确实可以得出“二者具有因果性”的结论。

但我们在现实生活中遇到信号时，无从判断这个信号是出自简单现象还是复杂现象。如果两个先后出现的信号都出自复杂现象，都只是表面特点，那么它们只具有相关性，而不具有因果性。现实生活中的绝大部分现象都是复杂现象，如果没有确切的“当前信号出自简单现象”的证据，应该始终将其按复杂现象处理。没有调查就没有发言权。

如果我们总结出“出现前信号之后会出现后信号”的相关性结论，那就得以加以利用：比如在见到前信号以后，则可以提前准备，以利用后信号，或规避后信号的不利影响。但这仅限于被动地接受并处理现实，我们无法主动改变这一切。

如果我们总结出“出现前信号会导致出现后信号”的因果性结论，并且试图通过控制前信号来控制后信号，那就会出问题。由于前后信号没有因果关系，现实不会按照预期来进展。这种错误的归因已经是污染，而为失败另找理由还会产生另外的污染。

3.2.4 动机与表面归因

行为模式是由行为编织而成的，行为模式的一次触发在绝大多数情况下都是复杂现象。因此，人的绝大多数行为，及其所产生的影响，是表面现象。

如前所述，行为本身可以作为微观现象，参与其它复杂现象（如另一行为模式）的构成。这不影响“行为本身可以是其它（更偏向无意识的）行为模式的表面现象”的结论。

如果我们观察到了一个人的举动（可能是行为/行为模式），同时观察到了与该举动的某个影响，就有可能将影响视为这个人的目的。我们将做出该举动的真实原因称为该举动的动机，并将分析出的原因称为该举动在此次分析得到的动机。这种分析在绝大多数情况下是表面分析。我们将此通过表面分析得到动机称为表面归因。

这种分析方式的出发点是“人会依照自己的目的行事”。但这种草率的归因是完全不可信的，有以下几方面问题（以下将做出举动的人简称为对方）：

- 一件事的影响有很多方面，每一方面都有可能是目的。如果没有得到更深入的信息，就不应该草率地根据部分信息得出结论并相信。
- 对方可能有自己的目的，但自身的分析有问题，从而导致举动不能实现目的。此时的目的不是任何一种影响，不可能通过这种方法分析出来。

- 对方可能没有目的，而只是感受到了某些信号，并且条件反射式地做出了举动（同样地，在得到更多的信息之前，也不应草率地认为就是条件反射）。
- 对于行为模式层次的举动，有可能对方在具体的行为上有明确的目的（或是感受到了信号），但是没有整体的行为模式层次的考虑。行为模式客观上从行为中涌现出来，但对方对此没有自觉。

以上的所有内容，在分析“自己的另一种行为模式/思考回路”时也适用。同样不要草率地概括自己的动机，不要草率地觉得自己的行为出自某种特定的潜意识，这会掩盖真实的原因。

通过表面分析得到的动机，对改变现状毫无帮助。

这里的现状指代任何一种行为模式。导致举动的另有其它因素。无论是想要培养，还是想要去除，通过表面归因都起不到什么帮助。如果读者喜欢，可以将其称为“形式主义”“主观主义”。本指南不引入这些概念。

比如，通过观察一些例子，我们可能会得到“吃苦才能成功”的结论。“吃苦”作为一个复杂概念，具有很重的歧义，如“做自身抵触/缺乏意愿的事”和“投入资源做事”。真正起作用的特征是“做会有成效的事”，二者都离其有一定距离，成功的人实际上也不一定真吃了苦。正确的思路是“对于一个确定的目标，和会有成效的事，即使需要强逼自己和投入资源，也需要去做”。但如果只看到了“需要强逼”，那么这不仅无助于成功，甚至无法起到磨炼意志力的作用。

3.3 价值观

3.3.1 大道理

我们将通过表面归因得到，并且可以指引行动的结论称为大道理。

每一条大道理都是一条认知。表面归因不提供对复杂现象的理解，所以所有的大道理均可视为污染。大道理仅能指引一个人按简单逻辑做事，无法起到辅助思考的作用。

污染不一定起到负面作用，按简单逻辑行事有时便足以维持某种状态。如“爱护环境”“勤俭节约”“遵守交通规则”等大道理，在大多数情况下都是良好品质，有利于社会的和谐与稳定。

但同时我们也能举出一些过犹不及的例子来，如“因为不舍得剩饭剩菜而食物中毒”“因为要等红灯所以堵住了救护车的通行”等情况。如前所述，这是因为忽略了这些大道理的适用范围，无条件地依据这些大道理而行动。

站在客观的立场上，我们能够轻易指出这些极端情况的谬误之处。但是如果以遵守大道理为优先，那么这就是大道理指引的行动，这种选择就是正确的。

如果在应用知识体系或其它结论时，忽略、遗失或过度简化了结论的适用范围，那么结论就会劣化为大道理。

很多情况都会导致劣化，如“因使用过于熟练而不再检验前提条件”、“与他人沟通时因为篇幅不足而只能使用结论”、“无法熟练应用知识体系，未意识到其适用条件，仅觉得某一句话很有道理”等。具体机制可以参考 2.2.3 小节的讨论，此处不再赘述。

结论可以起到记忆锚点的作用，可以提醒一个人“此时该用这种知识体系来分析”。一个深入的结论能够有效地指引人思考和行动。这种作用不来自这句话本身，而来自它背后的整体分析框架。当我们面对某个现象，想到某个结论时，如果能从此出发，遵循已有的分析框架，从而验证结论确实正确，那我们就理解了这个现象。如果想到结论时总能具体地思考，那我们就掌握了这个结论。

而如果不能调用相应分析框架，那么就无法达成上述效果，此时该结论就只是大道理。无论看上去多么理所应当，多么符合自己的实际体验，任何一句单独的话都是大道理，都不可信（这句话也仅起到提醒的作用，不要以此为信条去否定一切规训，这超出了它的适用范围；本指南中着重强调的其它句子也仅起提醒作用）。就算是 $1+1=2$ 一类的话也是如此。当它脱离数学语境，被拿去做“ $1+1>2$ ”之类的比喻时，就不再显然正确了。我们必须重新完整地判断相关结论是否可信。

3.3.2 价值观

我们将比较一个事件“发生了”和“没发生”孰优孰劣的行为称为价值判断。

显然价值判断是判断。同时，每个价值判断都可视为一个认知。以下的行文中将不区分这二者，读者应能自行分辨。

一个价值判断可能仅关注属于某类特定过程的事件，而不关心其它的过程。一般地，一个价值判断关注的事件越多，涉及到的概念就越宏观，其判断也就越脱离现实。

价值判断是很常见的行为。有很多常用词汇包含价值判断的因素，如“好/坏”、“善/恶”、“对/错”、“应该/不应该”、“期待/抗拒发生”、“有无作用/意义/价值”、“是否本质”等。这些词汇都是复杂概念，以下使用“好/坏”来代指这些词汇。如果不定义“什么是好”，那么价值判断就是大道理。

有的价值判断是基于事件的某些特征，有的价值判断是基于事件的影响，出发点千奇百怪。按照是否自知出发点，价值判断可以分为两类，其中不自知的那一类价值判断均为大道理。但在自知的那一类中，价值判断的出发点可能是另一个价值判断，甚至可能出现“好几个价值判断互为出发点，循环论证”的情况。

为了确定是否自知“好”的定义，我们有必要将价值判断分为“可以归因于大道理以外的东西（比如说一个具体事务）”和“不可以归因于大道理以外的东西”两种。此处我们将“价值判断自身就是大道理”也视为“将价值判断

归因于大道理”。

有些词具有实际的含义，如“公平”“正义”“热心”“亲密”等。但如果这些词语劣化成了宏观概念，那么与之相关的判断就也会劣化为价值判断。

用大词容易让人容易忽略“这是在价值判断”，比如“没有意义”“不应该这么做”之类。但绝大多数人在下这样的判断时（无论判断自己的行为还是其它事件），都不是根据某个很严密的普遍终极答案而得出的结论。此时不能默认这种评判是恰当的，一定要确认清楚出发点。真的回头一想，大部分出发点是“某个很简单的思路，想达成某个很直接的目的”和“不清楚自己的出发点，价值判断是个污染”两种情况之一，有严密判断的情况极少。过于草率的价值观所产生的判断没有实际参考价值。

我们将参照价值判断的结果，进一步判断其它事物的好坏的思考回路称为价值观。

多数情况下，价值观由多个价值判断与一些其它的想法组成。这些价值判断和其它想法越草率，包含越多大道理，价值观也就会越劣质。一个人可能因为各种原因被草率的价值观污染，而后该价值观就会持续生产脱离现实的结论。

比如将“达到要求”认为是“好”，“没达到要求”认为是“坏”，并根据“自己没有做到最好”认为自己是坏的；或者反过来，根据“别人没有做到最好”认为别人是坏的。具体的心态、行为和用词可能更多样，比如说“责骂/被责骂”“差劲”“无能”“没有希望”“失败”“不配活着”等。

不同的价值观的“好坏”定义不同，脱离具体价值观谈论“好坏”没有实际意义。

此处的“没有实际意义”指的是“会引入歧义，从而无法得到有效结论”。更一般地，本指南中所有不说明前提的价值判断，全部都是以“是否会有歧义”“思路是否连贯”“推理过程和结论是否有效”“是否有助于目标”等判断为标准。

特别地，使用一个价值观的“好坏”去评判另一个价值观是否“正确”，是无意义行为。“正误”只能用于评价分析和结论，而无法用于评价出发点。

3.3.3 责任与要求

我们将一个人应该完成某个目标的认知称为责任。我们也将这个认知表述为“这个人有完成目标的责任”。我们将“按照责任行事”称为“承担责任”，将“驱使某个人承担责任”称为要求。

每一个责任都可以视为一个价值判断。在不同的价值判断下，一个人的会拥有不同的责任。

责任的来源多种多样，可以是“自己觉得自己应该做”，也可以是“别人觉得自己应该做”。在行为模式层次的视角下，这二者没有本质区别。

如果某个责任是因为“觉得某个目标好”这一价值判断而产生的，那么就可以将这个目标视为一个事务，将责任视为处理方法。我们将这个价值判断称为该责任依照的价值判断。

责任也是价值判断，它和其对应的价值判断不同之处在于，责任中针对“一个

人”这一行为主体做判断，而其依照的价值判断对于“目标”这一和人无直接关系的现象做判断。

责任中的“一个人应该完成某个目标”和价值判断“觉得某个目标好”中的目标不一定是同一个，其中可以有“觉得目标 A 好 → 觉得实现目标 B 可以实现目标 A → 觉得应该完成目标 B”，或更复杂的思考过程。

这里可以讨论两种问题：一种是“责任是否正当”，这取决于判断“目标 A 是否正当”，本指南不引入特定的价值判断，这不在本指南的讨论范围内；另一种是“责任是否有效”，这取决于判断“目标 B 是否可以实现目标 A”，这是本指南着眼之处。如前所述，有效的责任在本指南中被称为解决方法。

责任不一定有助于其依照的价值判断。必须有解决事务的能力，才能承担责任。

如果对现实的认知和对事件的分析很草率，那么分解目标的方式也就会很草率。正因如此，我们需要调研能力以清楚地认知事物的复杂性，需要分析能力以理清事物之间相互影响的方式，需要计划能力以编织有效的操作，最后需要执行能力以实现这些操作。如果没有处理复杂事务的完整能力，就无法分解并达成目标。具体论述参见1.2 节。

从价值判断中直接得出责任，并且据此来提出要求，经常会遇到被要求的人没有对应能力的情况。宏观特点只能作为某些复杂现象的结果，而不能作为目的和要求。

无视一个人的能力情况，就对一个人提出要求，是不负责任的。

这里表示本指南态度的“责任”指的是“应当完成‘完成目标’的目标”，和之前提及的“不说明前提的价值判断”表意一致。

这里的“要求”涵盖很多内容，如“应当坚强”“应当成长”“应当优秀”“应当可以熟练应用某知识”“应当听得懂意思/指令”“应当明白自己的需求”等。读者可能觉得这种描述有些像是投射。严格来说有些不同，因为这里还涉及自我污染。本指南不引入投射的概念，故对此不做展开。

3.4 人的基本意识模型

思想越过六千层腐烂的美梦，浇筑成一台链接神经的水泵。

我的星球还没学会自西向东，就要被迫融进这条神的河流。^a

JUSF 周存《欲》

^ab 站：<https://www.bilibili.com/video/av9206055>;

网易云：<https://music.163.com/#/song?id=466403600>。

在系统介绍了复杂性的相关概念后，我们得以从更深入的视角出发，刻画人的意识现象。概括地说，第二章中的分析考虑简单现象如何编织成复杂现象，而本节的分析则考虑简单现象都能涌现出什么复杂现象。

本节的部分内容是2.5 节的内容在本章用语体系下的重新叙述。读者可以对比本小节与 2.5 节，以获得更全面的理解。

3.4.1 刺激强度与外溢

我们每时每刻都会接收很多信息，其中有些信息会满足某些行为的触发条件，从而成为一个信号。但同时，同一时刻内我们仅能做一件事。

信息有可能来自外部环境，有可能来自自身的记忆和想法。

这里的叙述做了一定的简化，事实上我们可以手上做一件事脑子里想一件事，或者手上做好几件事脑子里想好几件事。但这不影响后续讨论，此处关注的是信号数量远大于可执行操作的数量的情况。这种情况下必定会忽略一些信号。

我们依刺激最强烈的那个信号而行事。

注意这里仅是非常模糊的描述，本指南从来没有定义过“刺激的强度”。实际上，不深入生理过程，就无法精确描述“刺激”是什么。

这里真正引入的假设是“没有其它改变时，同一个信号在不同时刻带来的刺激程度大致相同”，从而“在面对相同的环境时，人的第一反应是相同的”。刺激强度不以人的主观意志为转移，人的主观意志可以视为名为“意志力”的另一种刺激。如果你发现自己身上总是有改不了的坏习惯，那么说明这一习惯的刺激要强于意志力的刺激。在想办法降低习惯刺激（比如远离诱惑源）、提升意志力刺激（比如增强理性）、或引入新的刺激（比如遭遇突发事件留下深刻印象）之前，每次尝试都几乎必然失败。

引入“刺激”这一词语是为了之后叙述方便。以下将会引入另外几个假设，本指南认为信号的刺激强度仅会因这几个原因而改变。

在短时间内，同样的信号刺激频率越高，总刺激强度越高。

这里的短时间只“从察觉到信号到做出行为”尺度的事件。依照具体行为的不同，时间尺度可能在几毫秒至几分钟内不等。

当前信号的刺激会与之前信号的刺激相叠加，从而印象更深。这一假设能够解释 2.2.1 节中对“形成行为是因为有记忆”的论述：经历过并记住的相同事件越多，就越容易联想到，并在脑内预演可能的结果。每次想到结果都是一次信号，想得越快，信号出现的频率就越高，刺激也就越强。这产生了一个正反馈循环：刺激越强越容易触发该行为，越触发记忆越深，记忆越深刺激越强。行为在这一过程中逐渐形成。

简单的东西刺激更强。

这出自两方面原因。一方面是简单的东西过脑子的速度更快；另一方面是简单的东西会在更多场合内出现。

当一个行为逐渐形成以后，除了“之前经历过的相同事件”以外，我们的脑子里还会多出另一种记忆：“见到信号就做出行为”。这种只有首尾的记忆比包含过程的回顾更简单，回顾这种记忆比回顾事件要更快，从而会提供更强的刺激²。当这一过程再次熟练以后，我们就多了一个无意识的条件反射。

²实际上不会分两步，而是渐进式形成。这里为了讲解而做了简化。

这种机制是我们会将具体事件劣化为宏观概念的主要原因。我们将不能作为信号触发行为的信息称为盲点。

盲点普遍存在，在环境切换时会大量出现。在熟悉的环境下，很多信息会起到“提示你什么都不用做”的作用，依实际情况不同，这可能是盲点、正确对待方式或污染。

当我们同时遇到盲点和带有强烈刺激的信号时，信号会触发行为，而盲点也会因此与行为建立条件反射，逐渐成为新的信号。我们将这一过程称为“行为污染了盲点”。

这里的污染和之前的定义一致，此时充当污染源的是这一行为。使用认知可以视为行为，按此定义，“因为指代而使词语概念发生改变”的现象也算是“概念被词语污染”。概念和分析方式因此劣化。

这一机制会在盲点和行为/认知之间建立虚假的相关性。除了“会先后出现”以外它们没有任何共通之处。行为/认知污染了盲点以后，就会妨碍对盲点本身信息的正确收集、理解、应用。

每一次行为外溢都可以视为形成了一条价值判断。这样形成的价值判断大多是不自知的，人会先感觉到“我想这么做”，然后再将其用语言总结成“应该这么做”。可以为自己的行为找很多很充分的理由，但它的最初形成是污染（找理由后，有可能确实因为理由而培养出新的行为，这应当算作另一条行为）。

不同行为对信息的污染是很随机的过程，需要视为宏观事件。

行为污染信息的整体过程与自然选择类似。一个信息会被什么行为污染，后续又会有什么改变，高度不可预测，需要具体调研具体分析。不同的人所拥有的外溢行为可能完全不同。

我们将“行为污染信息”称为行为的外溢，并且将会污染信息的行为称为外溢的行为。

盲点可能是具体事物，也可能是很抽象的内容，比如说“恐慌”“焦虑”“不知所措”。这种机制会导致“越焦虑就越刷手机”等现象，因为“刷手机”这一行为已经严重外溢，导致它在很多情况下都是最常被触发的行为，这进一步导致了“刷手机”继续外溢。掌握的信息越少越偏，面对事件时就越不容易拥有恰当的反应方式，盲点就越多，于是就越有可能产生污染。

外溢可以被阻止。在污染还未形成时最为方便，仅需抢先建立正确的反应即可（这涉及到如何指定正确反应，这应具体情况具体分析）。污染已经形成则会比较麻烦，参见后文的论述。

3.4.2 全局行为模式

行为的外溢会使得它更容易进一步外溢。这个过程持续下去，会导致某些行为几乎在任何时候都会触发。我们将这样的行为称为全局行为。

全局行为不包括呼吸、心跳等生理活动（但如果遇到“时时刻刻都小心翼翼屏息”之类的情况，则计算在内）。全局行为较难界定，更适合的研究对象是全局行为模式（见下一小节）。但全局行为讨论起来较为简单，故我们在此展开

一些讨论。这些特点对全局行为模式也适用。

有一些比较简单的现象可以视为全局行为。例如，当“想一想其他事情和我有什么关系”成为全局行为时，就会觉得万事万物都和自己有关，于是就会产生名为“全能自恋”的现象；当“发现事情是别人干的”成为全局行为时，就会把一些其它的类意识行为（比如 app）视为有人在操控，进而可能发展成被害妄想等。本指南不过度使用精神分析语言，故不做过多探讨。

瘾也是一类比较常见的全局行为，如烟瘾、酒瘾、性瘾、毒瘾等。需要注意的是，并非所有通常意义上的瘾都是全局行为，但它们被称为瘾，至少属于外溢行为。瘾很难戒除，是因为其有过多的触发条件，这也就是通常所说的“身瘾好戒，心瘾难戒”。

当自身存在全局行为时，进入新环境后，全局行为很容易污染新环境中的信息。手里有把锤子，看什么都是钉子。自己会真心实意地相信自己认知的正确，全心全意地践行全局行为。如果一个人的全局行为中不包含自我审视和反思，那么就丝毫不会怀疑其它全局行为是否恰当。

因为行为的外溢高度不可预测，全局行为因人而异。不同的全局行为之间很可能互斥，拆解一个全局行为培养一个新的，难度很高。本指南的目标是让读者将“唤醒理性”培养为自己的全局行为，以做到时刻清醒地认识世界，有效地行事。这难度很高。

和行为类似，行为模式也有“刺激越强越容易触发”的机制，这一部分不再赘述。如果一个行为模式在几乎任何环境下都会触发，就将其称为全局行为模式。

也可仿照外溢行为，定义外溢行为模式。本节中的讨论同时适用于普通的外溢行为模式与全局行为模式，仅讨论全局行为模式是为了方便。读者可以通过加入“行为模式会触发的环境”的条件，来使以下讨论同时适用于普通的外溢行为模式。

行为外溢得越严重，就越容易被触发。外溢的行为越多，这些行为之间就越容易相互触发，从而越容易形成一种严重外溢的行为模式。全局行为模式可以通过这种机制，直接由一些外溢的行为产生。之后为了叙述方便，我们将全局行为模式的组成部分也称为全局行为，读者应能自行分辨。

由于外溢的行为大都是高熟练度的无意识行为，全局行为模式也因此成为无意识的行为模式。

我们不应将全局行为模式拟人化。

准确来说，我们不应认为全局价值观具有“保守”“懒惰”“抗拒改变”“主动”“固执”“控制欲”“指导欲”等特点。这些词语可以用于形容人，或者人的某个行为模式，但我们需要站在行为的层次来看待全局行为模式。这些词语都是行为模式层次的宏观概念，会带来不必要的污染。

只有站在行为的层次，充分调研并分析我们所拥有的所有外溢行为和它们之间相互触发的方式，我们才有能力施加影响，从而主动改变全局行为模式。

如果将其视为一个整体，就无法执行这么精细的操作。劣质的全局行为模式从来不是一个整体，没有什么确定的倾向，没有什么统一且坚定的看法。它只是一堆容易互相触发的外溢行为。

全局价值观越是劣质，就越会以高频率发生不可预测且不可控的改变。

行为会依照行为的演化机制发展，不断因为新出现的刺激和记忆而更新。行为的外溢不可控，于是由外溢行为组成的全局行为模式和全局价值观也不可控。

这也导致两个不同人的全局价值观之间差距非常大，可能完全无法交流。这种现象也可能发生在现在的自己和以前的自己之间。全局价值观越是劣质，就越难以理解、控制、改变别的行为模式（包括自身）。这会给人以“人不可能相互理解”“做人只能靠自己”之类的错误结论。在大多数环境下这种看法甚至没什么问题，但它们本身不正确。

3.4.3 干扰与打断

外溢行为产生的刺激会为我们处理事务产生干扰。如果外溢行为的干扰过强，那么即使我们当前还有别的安排，也会转而去按照外溢行为而行动。我们将某行为产生刺激，使得我们脱离当前的行为模式的过程称为这一行为打断了行为模式。如果来自全局行为模式的刺激使我们转向全局行为模式，也同理将其称为打断。

这里的打断和先前的定义一致，只不过在这里我们更关注主语。

外溢行为高度简单，高度熟练，在面对很多情况时，都是反应速度最快的那个。这使得它可以迅速给出简单、详细、可以立刻执行的操作。这些操作的正确性不得而知（比如说焦虑了就去刷手机），它们的唯一特点是会给人最强的刺激，吸引人去选择。

每个全局行为模式会附带一个价值观。我们将其称为全局价值观。全局价值观会展示全局行为模式每一部分的正确性。

全局价值观是一种思考回路。

每一个外溢的行为都可以视作一个或多个价值判断。这些外溢的行为怎么相互触发，它们对应的价值判断就也会怎么相互触发，形成一个完整且能说服自己的论证过程。

我们思考时，会受到全局价值观的显著干扰。思考链越长，全局价值观的干扰就越大。

全局价值观仅能提供逻辑链很短的，几乎直接出自其价值判断本身的结论。如果思考链被它给出的结论打断了，此次分析就会无效。思考链越长就越容易被打断。换句话说，只有在全局价值观不产生明显干扰的情况下，我们才能进行长时间、大规模的思考。

并且，我们很难去验证全局价值观给出的答案。全局价值观会非常熟练地证明自身的正确性，如果没有其它得出结论的手段，便会又回归全局价值观的判断。除了少数情况有“无法辩驳的事实直接摆在眼前，让人印象深刻无法忘记”以外，其它刺激都会在某一次注意力被转移以后，再也想不起来。

值得注意的是，先前提到过的“倾向于将行为模式拟人化”可能是全局行为模式自身包含的一种外溢行为。在我们分析全局行为模式时，它会持续施加干扰。必须时刻注意。

3.4.4 清除外溢

我们将每次遇到一个信息时，都按照固定的方式操作，直到形成习惯的过程称为培养。面对未被污染的信息时，我们可以较为轻易地培养出正确的应对方式。

仅需遵循行为的产生机制，坚持重复使用正确的方法，直至产生关联即可。

这一切的前提是我们有意培养。我们需要有获取正确应对方法的途径（无论是靠自己或外部）。如果没有主动培养，行为就会遵循上述机制，逐渐将反应固定为刺激最强的那个。

我们难以处理已经被外溢行为污染的信息。草率的处理手段注定失败，只会使情况更糟。

这里的注定失败带有一定的修辞效果，不意味着“一定不能成功”，但其极低的成功率使得成功不可复刻。这不是科学可重复的处理方式。本指南其它地方出现的“注定失败”“没有成功的希望”“只能看运气”等表述也是这种意思。

打断的机制使得难以修改并清除污染。如果没有充足的准备，无法拿出另一套简单、详细、可以立即执行的操作来代替原有的外溢行为，那么就很容易在坚持了几天以后半途而废，反而让外溢行为又污染了想要改变的尝试，使得下一次更容易半途而废。

这是处理“未被污染”和“已被污染”的两种信息时的本质不同之处。必须有区分这二者的能力，才能分清是偶尔还是习惯，才能确定改正或处理的方式。

如果有持续且强烈的刺激，全局行为模式会因此改变。但如果仅有刺激，改变的方向不可控。

当刺激长期存在时，全局行为模式会不断被触发。在经历了充分长的时间后，要不然全局行为模式污染了刺激（此时归入先前的情况），要不然我们会获得“全局行为模式处理不了这一刺激”的新信息（总体来说，越善于总结经验就能越早发现这一点，越不善于总结经验就会越慢，只能指望最基础的行为养成机制）。

这一信息会在每一次触发全局行为模式时都出现以给予我们刺激，打断全局行为模式，使我们放弃接下来的行动（此时不同的人会感受到不同的情绪，包括但不限于急躁、失落、自责等。这不是讨论的重点所以略去。同时，如果这些情绪属于全局行为模式的一部分，或是因此而成为了全局行为模式的一部分，那么应该被视为“刺激被污染”的情况），转而尝试新的行为。

此时的情况类似于面对未被污染的信息时的情况，但仍有主要不同：全局行为模式仍然在持续触发，它会频繁打断我们的思考，从而使得我们难以维持

培养的过程。这使得主动修改自身的全局行为模式和全局价值观极为困难。我们应当将理性培养为自身的全局行为模式。

最优状态应该是“使理性成为自身唯一的全局行为模式”，但那样难度过高，理性能够监督自身的意识活动就足够了。甚至在实践中，这一要求还是有点高，我们只需要在处理事务时能够唤醒理性，就已经足够了。

需要说明的是，理性不和情感互斥，不会出现“因为理性所以变成冷血机器人”的情况，过于冷漠正说明不够理性，身上有不可控的“压抑情感”的全局行为模式。非要找个对应的性格形容词的话，应该使用“豁达”“超脱”等。

掌握一种能力（知识体系），等价于在该能力的所有应用场合，都不被外溢行为模式打断（不受干扰更好，但更难以实现）。只有当我们不被劣质的全局价值观干扰，思路不被打断，我们才能得到整体观察事物的机会，进而才能培养处理复杂现象的能力。

我们需要使用理性来修正自身的行为外溢现象，并且打断行为继续外溢。我们需要在每个场合都全面地接收所有信息，之后选用正确的看待方法。如果不知道怎么才算正确，那么就去研究或学习，在找到方法之前，控制住自身任何下意识的反应，不作任何草率的行动。

3.5 总结与讨论

3.5.1 本章总结

本章内容围绕复杂系统及其看待、处理方式展开。相比第二章，本章的讨论内容较为集中，除了复杂性的概念介绍，就是使用系统性的视角，来分析各个具有复杂性的事物。正确运用系统性的视角分析复杂问题，是我们处理现实事务的必备能力。

正式介绍复杂系统之前，我们需要先做一些准备，对我们认知世界的方式建模。这一部分虽然也属于人的意识活动，但与第二章的内容关系不大，与第三章联系更紧密，故将其放在第三章。我们引入了概念和特点作为基础概念，并且引入了识别和指代两种基础操作。据此，我们得以引入出发点和能力范围，以界定在思考时是否产生歧义，以使得思路劣化。

劣化是思考的主要危害，而对复杂性的认识不足，思考得过于概括粗疏，导致信息损失，则是产生劣化现象的主要原因。在充分讨论劣化的相关内容后，我们得以在引入复杂系统的概念后，立即讨论其处理方法。

我们介绍了复杂系统中会出现的两种现象：更偏向从某一具体的高层次事件的视角看的编织，与更偏向从全体低层次事件视角看的涌现。同时，我们还展开讨论了会导致思考劣化的宏观分析现象，仔细分析复杂系统为何会使得浮于表面的思考脱离实际。

讨论完复杂系统以及宏观分析的一般理论，就可以将这些理论应用于实际事物上。我们首先深入考察了事务处理方面的内容。如果对事务的认识不足，无法将它的本质困难纳入考量，只是因为觉得“应该这么做”就将其定位了目标，就会产生很多没有能力

承担的责任。如果任由这种草率的价值判断组成价值观，就会产生很多无意义的内耗。此处我们还声明了本指南所持有的价值观：解决现实事务。

最后，我们使用复杂性的视角，重新梳理了一遍人的基本模型。我们通过考察刺激强度对行为形成的影响这一复杂系统，部分解释了不可控行为的产生原理，同时回顾了处理方法。我们提出了外溢行为与全局行为模式的概念，并分析了它的复杂形成过程，从而确认了将其清除的困难程度。需要注意的是，此处的模型仍然是高度简化的版本，有很多细节缺失，读者需要注意其应用范围。此处的模型仅供本指南展开后续理论使用。

除此之外，本章中提及的一些概念，在之后的一些篇幅中也会频繁使用，一定程度上方便了行文与理解。

3.5.2 澄清与叠甲

大家在阅读本章的过程中，或许会产生一些联想。可能有些读者会觉得本章的内容和一些其它理论很像，也可能有些读者觉得本章的内容可以应用到一些其它领域。读者可能会疑惑，为何本章没有对这些内容展开更深入的讨论。这是本指南有意的安排，目的是尽量少地设计无关领域，将关注点聚焦在本指南的主题上，尽量避免因发散过多，讨论不充分，而产生污染。

(1) 关于应用范围

读者在阅读本章内容时，尤其是介绍复杂系统时，会很容易将其套到社会现象去。我们似乎可以很轻易地就得出一大波有用的分析和洞见：社会中的组织由人编织而成，但起作用的不一定是人，组织可能只需要人的行为模式，这样就产生了异化；污染在人与人之间传播，于是形成了模因；不同人的行为可以在舆论场中相互激发，从而形成长久存在的行为链，形成回声室；这种纯粹的涌现现象，从表现上与行为模式无异，很容易被错认为是有人在背后布局；大部分人根本就没有考虑长期问题的能力，都是乌合之众，都是巨婴；而使得大部分人的能力差成这样的社会更是万恶之源，是恶之花绽放的土壤.....

以上所有这些，都是不负责任的暴论。本指南介绍的理论，不足以容纳全部的论述过程，也无法判断这些内容的正误和适用范围。任何从本指南出发的推导，思路中必然包含大量不客观内容。

“期望给事情一个简单的归因”是一个严重外溢的行为，必须警惕它的影响。社会是一个复杂系统，它的复杂程度远超人的意识现象，必须谨慎对待。读者可以衡量一下本指南介绍“理性的分析框架”所用的篇幅，以及将该分析框架熟练运用在自己身上的难度。这有助于破除“似乎掌握了社会运行的本质”的错误认知。在充分掌握理性之前，几乎不可能做到谨慎地采用科学方法从微观视角客观研究社会运行的具体规律，任何使用宏观概念的概括都会劣化成大话空话，任何自己得出的结论都会不可避免地带有偏见。

本指南所介绍的理论，仅用于分析每个具体的人的意识现象，不涉及更复杂的内容。这已经够难了。

(2) 关于其它理论

阅读量比较多的读者可能会觉得本指南的论述在某些地方见过。我猜测这样的既视感应该集中于哲学和心理学领域，还有少量可能属于文学、社会学等领域。这种现象很正常，本指南没有介绍什么新东西。但如果将本指南中的内容按其它理论理解，可能会有害。

我们在评价理论的有效性时，经常会用到“现实情况符合理论预期”与“理论可以推出现实情况”两种表达。这样的表达同样可以用在理论上，但语感会有所区别。“理论 A 符合理论 B”和“理论 A 推出理论 B”是一个意思，它们都指“理论 A 的特点满足理论 B 的基本假设”，但语感上会借用之前表达中的“(普遍的) 理论比(一个) 现实情况更本质”的感觉，认为前者中理论 B 更本质，后者中理论 A 更本质。

给理论之间排“本质性”非常危险，本质是个宏观概念，同时还是个价值判断，不存在一个稳定，能经受住所有质疑的“本质”定义。理解一套理论仅能从其自身出发（如果自身没能严密到建立完整框架，那再另做处理，可以根据具体情况选择忽视或者是要求作者重新修补，不在当前话题讨论范围之中），不应使用别的理论的概念来代替对其本身的理解。这种行为会带来污染。

读者可能看到概念部分的论述，感觉像是在讲结构主义或现象学；看到关于复杂系统的实事求是处理方法，感觉像是在讲辩证唯物论；看到价值判断的讨论，感觉像是在讲虚无主义；看到人的基本模型，感觉像是在讲精神分析与自由意志；或者看到一些别的地方，又有其它的既视感。如果要问“这么看对不对”的问题，答案是“这些东西确实算，相应的书籍中都有详细论述”；但如果要问“这么看有什么用”的问题，那大概没什么用。无法从这样的判断中，找出正确的废话以外的东西。你无法从中获得确切的知识，只能得到“我好像又学到和发现了东西”的幻觉。

对于那些真正深入理解这些话题的读者来说，本指南中所提到的这一点篇幅，又会显得过于简化，精华尽失。这是为了可读性而做的妥协。本指南是一本应用性的书籍，需要在保证完整介绍分析框架的前提下，尽量减少提及不必要的内容。完整阅读这一分析框架已经很困难，那些过于细节的论述会进一步增大读者的理解压力。我们选择将这些领域的观点一并作为本指南的出发点介绍给读者。

如果读者对其他领域有深入研究，本指南欢迎读者在此基础上理解并评价。但请读者尽量避免概念的跨领域应用，尽量避免使用自身无法掌握的概念和结论。这会造成本可避免的麻烦。

理论部分总结

不知道有多少读者读完了前三章的内容。可能有百分之一？千分之一？感谢你们能读下来，接受这种信息密度的枯燥文本不是一件简单的事。辛苦了。

还有一部分从各种地方跳转至此的读者，感谢你们没有弃书。在接下来的总结中，我将假设读者都是看完前言直接跳转过来的，会尽量清晰易懂地介绍前三章的整体思路，以便读者查阅相关的部分。

本指南的目标是尝试解决如何用过于简单的自我意识去面对和处理过于复杂的现实世界的问题。简单来说，解决方法是提升自身思维的系统性，逐渐使自己能够容纳对复杂现象的完整思考。

理解这个目标需要以下几步：

(1) 理解每个概念都在说什么。这句话中有两个必须解释的概念：“自我意识”和“简单 & 复杂”。二者分别是第二章和第三章的基础概念。

自我意识：本指南为自我意识构建了一个三个层次的模型，最主要的部分见2.2节。我们将行为视为意识活动的最基础单位，并将多个行为组成的，在一段时间之内稳定存在，具有固定特点的现象称为行为模式。不同的行为模式决定了人在面对外部环境时的具体行为。我们可能使用“能力”“性格”“态度”等词语来称呼行为模式。本指南认为人的意识现象由多个行为模式组成，不同的行为模式（以及散在的行为）依照环境而触发，使人与外界交互。

简单 & 复杂：本指南构建了复杂系统的模型来解释简单和复杂，具体介绍见3.2节。我们引入了微观现象和宏观现象这一对概念，将微观现象之间通过相互影响，组成的更大的现象称为宏观现象，将这个过程称为编织。行为会编织出行为模式，而行为模式编织出人的意识现象。我们将“现实世界”拆分成一个个更具体的宏观现象来考察。

(2) 理解这个问题为什么会存在。这需要解释三个方面：“简单的自我意识有多简单”、“为什么我们需要面对和处理复杂现象”、“用简单的自我意识处理复杂现象会出什么问题”。

简单的自我意识有多简单：本指南的标准是“所有的行为和行为模式都是从环境中被动习得，没有成功主动改变过自身的行为”。具体从环境中习得行为的机制见3.4.1小节。本指南的所有方法介绍均以这种水平的自我管理能力为基础，更加有能力的读者可以依照自身情况参考书中需要的部分。我们不区分“没有改变的意识”“尝试过改变但失败”等情况，认为只要有阅读的能力，就有可能理解并掌握本指南中介绍的内容。

为什么我们需要面对和处理复杂现象：这出于两个现实原因：其一是因为现代媒体的高速发展使得任何一个人都会接触海量的信息。这些信息中有一大部分都和复杂现象相关，而其中又有一部分是我们必须面对的东西。其二是因为我们需要对自己的人生负责。脱离能力而空谈责任没有意义，具体论述见3.3.3小节。必须具备处理现实事务的能力，才能处理这些客观存在，必然面对的东西。我们只能选择是先面对才知道自己要面对（可能意识到的时候已经是二十年后了），还是先发现再面对。

用简单的自我意识处理复杂现象会出什么问题：最大的问题就是无法正确认识世界，也无法达成目标。我们在2.2.4小节中将这种既不理解也不可控的东西称为污染，并在第三章中具体介绍了污染的形成机制。我们容易过度简化地概括事务之间的联系，草率地触碰能力边界之外的东西。这种现象在面对复杂系统时尤为明显，甚至越熟悉某个复杂系统，情况就会越糟，见3.2.4小节。简单的自我意识相当混乱，会得出大量不靠谱的认知。这种情况下是否能完成目标，完全不取决于我们的努力。

如果读者的自身情况不符合以上三个基本条件，那么本指南的内容对您可能是无用的。如果对您来说还有其它方面的作用（如推荐给其他人），请按照自身实际情况便宜行事。

(3) 理解这个问题会有什么难以解决的难点。难点集中在“简单的自我意识能力过弱”上，具体有两方面：

简单的自我意识无法有效控制自身：需要注意的是，人的意识现象是一个复杂系统。简单的自我意识普遍地缺乏处理复杂现象的能力，无法有效控制自身意识现象的其它部分，具体讨论见3.4.3小节。这里的控制指的不是“完善地知道每一个细节”，而是“按照预期达成目标”。关于什么是“控制自身意识”，参见2.3.3小节。

简单的自我意识无法用来理解世界：简单的自我意识相当混乱，会包含大量不受控的行为和带有污染的认知。这些东西会主导我们的行为，具体见3.4.2小节。每当我们想做一些长期的事情，总会被它们打断。我们绝不可能在短时间内就充分认识一个具体的复杂现象，也绝不可能通过一次努力就解决一个深层次问题。过于简单的自我意识无法支撑我们完成复杂的工作。

(4) 明确解决问题的方法。本指南将足够复杂的自我意识称为理性，将拥有理性所对应的能力称为现实事务处理能力。这一能力有以下四个方面：

分析能力：正确认识自身的能力边界，总是使用恰当的方式分析问题；

调研能力：明确并获取处理事务所需的所有信息和知识；

计划能力：将复杂事务按照执行能力拆分成可以完成的简单事务；

执行能力：运用相应的知识体系完成目标中的简单事务。

除了上述提到的内容外，前三章中还有大量内容用于补充细节。本指南力求搭建一套完整的分析框架，使每位读者都能尽量顺畅地应用。这些内容可以补全读者在具体细节方面的问题。

对于状态较好的读者来说，前三章的内容应该已经足够用来构建理性。但状态不好的读者会受到自身意识的强烈干扰，这些抽象的理论不足以用于解决现实中的问题。再完美的理论落不了地也没用，本指南的后续内容会偏向于具体应用，希望可以对这部分读者有所帮助。

虽然也可以选择从此处继续向后阅读，但若读者有确切的自我改变需求，我推荐至少通读一遍前三章。阅读顺序没有严格的限制，读者可以从上面介绍过的概念中挑选自己感兴趣的开始阅读，但最好确认自己能理解相关段落的用词。如果最终的目标是熟练应用，那么应该不止会翻一遍这本书。在熟练掌握之前，本指南仍然可以起到辅助记忆、整理思路的作用。

前三章的总体可读性较差，仅能起到大致的观点介绍作用，在具体行文和整体安排框架上均有考虑不周之处。这是我经验不足所致，由此造成的阅读障碍我深表抱歉。其中的观点可能有考虑不周之处，甚至可能有严重错误，希望读者不吝指出。