

《心智重构》6：你的世界观（完）

作为斯科特·亚当斯的《心智重构》这本书的最后一讲，我们来做一个最大的重构，对世界观的重构。所谓世界观，简单说就是你认为这个世界是怎么回事。

霍金在《时间简史》里讲过一个故事。有个科学家给公众作关于天文学的演讲，讲了地球绕着太阳公转之类的科学知识。讲完，一个老太太站起来说，你讲的这些都什么啊，难道你不知道吗？世界是驮在一只巨大的乌龟背上的平板！

科学家立即就找到了老太太那个世界观的弱点，说：那这个乌龟又是站在什么上面呢？

没想到老太太辩才无碍：你很聪明，年轻人，的确很聪明，不过，这是一只驮着一只，一直驮下去的乌龟塔啊！



这个道理是再离奇的世界观都有可能解释得通。所以我们似乎不应该纠结于什么样的世界观正确，而应该关心哪个世界观更有用。

罗振宇老师最近夜访苏东坡，讲了一个典故。苏东坡到了晚年，有句话叫「吾上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿，眼前见天下无一不好人。」罗老师说，这句话肯定不真实，因为不可能天下每个人都是好人——但这就是扭曲现实力场，这个世界观很有用。苏东坡有这样的心态，所

以他才能在任何场景之中发现惊奇有趣的事物，所以不管遇到多大的逆境，他的心情总是很好。

亚当斯这本书说得更进一步，说如果你整个心情很好，呈现一个很放松的状态 —— 用现在流行的词语叫「松弛感」 —— 那么别人会对你很友好。你这时候最容易发挥影响力。而如果你是一副生气或者紧张的样子，别人就更可能以你不喜欢的方式对待你。

你以为别人对你的态度是由别人决定的，但其实在相当的程度上，别人怎么对你是由你决定的。

而你的状态跟你的世界观很有关系。如果你认为世界是充满敌意的，或者到处都是竞争，你不可能呈现真正的松弛感。而如果你像苏东坡那样眼前见天下无一不好人，你自然上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿。

或许我们可以大胆地扭曲一下自己的世界观。

✱

咱们从简单的说起。我们前面讲了，如果你要戒酒，你可以直接告诉自己“酒是一种毒药”。亚当斯还提出一个类似的重构是“糖是毒药”。这些说法显然都不真实。

我的理解是真实的信息适用于所有情况，但是需要你现场做复杂计算。根据真实信息，适量喝点酒没啥大坏处，对贫困国家营养不良的人来说糖是一种宝贵的营养来源 —— 但是如果那些情况不适合你，你何必做那些计算呢？你不是要减肥吗？扭曲的现实对你更管用。

关于减肥的另一条重构是“我超重是因为我花了太多时间与错误的人在一起”。这就把问题上升到了身份认同的高度。如果你身边的朋友都是高认知、高自律人士，他们都不会很胖，你受他们影响自然也不会超重。你超重是因为你层次不够。

当然，作为一个自身有点超重的人，我声明我反对这个说法 —— 但是我能理解这个说法对人的激励效果。

一切重构都是往精神层面走，而在精神层面我们可以很自由。

我们专栏多次提到过的“龙虾教授”，乔丹·彼得森（Jordan Peterson）有一个重构：生活是一场探险（adventure）。

探险活动的特点是你主动寻求逆境。比如说去丛林里野营，你本来就知道会有各种困难，你认为没困难就没意思。你负重爬山、冒着雨搭建帐篷、吃饭睡觉都很麻烦，但是你乐在其中。而且你很期待接下来的任务。

这个重构会让你面对逆境变被动为主动。设想一个人本来就刚刚被公司裁员，昨天家人还病了正在住院，他早上急匆匆地往医院赶，结果还遭遇了交通事故.....如果他只是在被动地承担生活的苦难，他会感到巨大的压力。

但如果他把生活当成一场探险，想象自己正在玩一个角色扮演游戏，那么他可能会不怒反笑：这一关的难度还真高啊，我都很好奇今天下午会发生什么.....

✱

做了这么多铺垫，你大概有足够的心理准备，我们就可以聊聊亚当斯此书最大的一个重构 ——

我们是生活在一个计算机模拟之中。

这叫「模拟假说（The Simulation Hypothesis）」，我们专栏专门讲过 [1]。它的基本逻辑是说，文明发展到一定程度，就可以用技术给你模拟出来各种虚拟的世界，就如同虚拟现实游戏，以至于你进入游戏后无法分辨它是真实的还是虚拟的。我们设想如果生成虚拟世界很容易，那么虚拟世界的数量就会比真实的世界要多得多。那你猜，我们现在所处的这个世界是真实的概率能有多大呢？肯定是很小很小的。所以我们极有可能就是身处某个更高级的文明用计算机虚拟出来的一个世界。



包括马斯克在内，现在有一帮人相信虚拟世界假说。其实这个假说是不可证伪的，但是它可以对你很有用。

就如同刚才我们说的，把生活当成游戏。有时候你真的会觉得这个游戏的有些剧情是谁故意为你设计的。比如你会在一段时间中反复遇到同一类型的麻烦。

亚当斯说，这么多年来他不管住哪，身边总发生水管问题，不是这漏了就是那堵了。是不是游戏设计者就是想看他怎么解决水管问题呢？水管

是游戏安排给亚当斯的一个主题吗？也许整个游戏的目的就是让玩家自行演化出对各种问题的解法？也许我们所有人正在参加一个大型真人秀节目，你每次解决一个难题，都有电视观众在给你鼓掌？

当然，可能那些集中出现的难题纯属巧合 —— 但这不重要。重要的是模拟假设会让你的心态很正面。

那么接下来，亚当斯有个有点离奇的洞见。

✱

对游戏设计者来说，把虚拟世界中每一个细节都做好是不值得的。节省算力的办法是只有当某个玩家要注意到某个细节的时候，临时生成那些细节。

也就是如果此刻月球上没有人，计算机就没必要提供月亮的细节。将来人类派个探测器到月球，临时再生成那些什么土壤之类的东西也不迟。

而这就意味着，游戏生成什么东西，是由你往哪看决定的。

那你说有没有可能，如果你专注地想要一些正面的、积极的东西，游戏就会多给你生成一些积极正面的东西呢？

这会立即让你想起所谓「吸引力法则」。朗达·拜恩的《秘密》、张德芬的《遇见未知的自己》都说过这个法则，大意是说只要你大胆想象自己

得到一个什么东西，全宇宙就会帮你得到这个东西。我们专栏一贯对吸引力法则嗤之以鼻，我们有研究证据说做那种白日梦不但无效，而且有害 [2]。但是亚当斯.....还真的挺相信吸引力法则。

不过亚当斯的版本跟张德芬不太一样。张德芬说你要想象自己已经得到了你想要的那个东西，而且要想象得越详细越好，画面越鲜明越好。比如你想得到一个学位，你就想象那个学位证书的样子。然而有研究证明这样的想象会有反作用，因为它阻碍了你的努力。

亚当斯建议却是专注于一个比较宽泛的目标。比如说你想要获得财富，你每天把“我要财富”这句话写十五遍都没关系，但是你不要想得太具体，不要说什么我要通过下一次升职加薪得到财富。

我们大约可以说亚当斯说的是一种正能量心态，而不是具体的白日梦。

但不论如何，「专注于什么就会得到什么」这听起来还是过于玄学.....亚当斯甚至说，生活中那些无缘无故发生在你身上的不好的事情，可能也是因为你不小心过于专注这些东西，于是系统就给你生成了.....

抛开玄学成分，这个重构的好处是让你更有主动性，而且你更能理解别人。如果我们假设“每个人生活在自己创造的现实之中”，我们容易解释很多事情。

亚当斯说，他的一些朋友，包括像马斯克这样的人，都是先敢于想象一个非凡的设想，然后真的创造了非凡的现实。你说这是吸引力法则也好，说这是扭曲现实力场也好，这个要点是你完全可以藐视“客观”现实，而不受任何惩罚。

※

你当自己是个什么样的人，世界就会以什么样的方式对你；你专注于某一种境遇，世界就会给你那样的境遇。这大约就是所谓「相由心生，境随心转」。

「重构」这个思想全部的意义就在于人脑的主观思维框架会产生实质性的影响。

亚当斯没提萨波斯基，但他显然认为人有自由意志 —— 或者说，人可以假装自己有自由意志：你不仅仅是你的基因和过往经历的产物，你总可以创作自己未来的经历。你可以重塑自己大脑的操作系统。

所谓操作系统，就是你反射性地跟新情境互动的模式。比如面对一个陌生人，你的本能反应是什么？

亚当斯观察，人的操作系统大概主要有四种类型 ——

一种是「自私」：我尽力获取任何我能得到的，而且我认为别人也会这样做。这样的人可能占多数，跟陌生人互不冒犯，但也尽量不产生瓜葛。

一种是「复仇」：我总觉得别人对我有敌意，所以我要反击。其实大部分敌意是他想象出来的。

一种是「受害者」：我总是被人欺负，但我也没办法，我只能逆来顺受。

这三种操作系统都能提供情绪价值，你给自己的自私自利，自己的失控和失败找到了借口，这在短期会让你感觉很好，但是长期不会收获真正的好处。

最好的操作系统是第四种，叫「互惠 (Reciprocity)」：如果我使自己变得有用，好事就会发生在我身上。

这也是我们一贯推崇的博弈策略，做个供给侧的人，先讲奉献，总问自己能为别人做些什么，至于说回报，那只是副产品。当然你的慷慨会被一些人利用，但那只是微小的代价。

如果你不能从理性认识互惠博弈的好处，哪怕你重构一个“好人必有好报”的说法，也很有用。

✱

有句流行的话说「悲观者往往正确，乐观者往往成功。」按理说世界观应该越真实越好，但是演化的历史似乎表明「求真」和「求存」是两回事。客观指出异性脸上的缺陷不会有助于你找到配偶，反倒是花言巧语常常能让人得逞。

《心智重构》这本书到这里就给你讲完了。抛开亚当斯，作为一个前物理学家，我的确知道以下这两件事儿是对的 ——

1. 我们无从得知世界的“本质”或者“真相”。包括物理学在内，我们的一切理论都只是模型。只不过有些模型比另一些模型有更好的预测能力。

2. 人对世界的感知是以连续的叙事 —— 也就是故事 —— 的方式存在的：每个人都活在他自己给自己讲的故事之中。

那既然如此，重构就是换个更好的故事讲。好不等于真实，有用就是好的。

(The End)

划重点

1.你以为别人对你的态度是由别人决定的，但其实在相当的程度上，别人怎么对你是由你决定的。而你的状态跟你的世界观很有关系。

2.所谓操作系统，就是你反射性地跟新情境互动的模式。最好的操作系统是叫

「互惠」：如果我使自己变得有用，好事就会发生在我身上。

3.我们无从得知世界的“本质”或者“真相”；每个人都活在他自己给自己讲的故事之中。