

## 问答：「认知重构」是不是「精神胜利法」？

### 来自日课：对大脑编程

读者 克里斯雷头：

把「自我安慰」换成「对大脑的编程」，是不是本身就是一种编程？类似于“换个角度看问题，一切都会好起来”“塞翁失马焉知非福”，是不是也多少有一些自我欺骗成分在呢？换一句话说，前面有提到吸引力法则、想想自己成功，都是让自己感受很好，但其实离目标越来越远。那前面这种说法和“对大脑的编程”的界限在哪里呢？

读者 sudic：

我感觉这一课和第五季的《你和你对世界的信念》有相同之处。但我想问万 sir 的一个问题是，这样的一个方法和阿 Q 精神有什么样的异同呢？两个概念像是一组近敌，我不知该如何分辨。

读者 YI：

“重构”可以是正面的也可能是负面的，想问万老师，生活中有一些比较性格偏执/极端的人，他们是不是很“擅长”重构？只不过他们重构的时候负能量比较多？

万维钢回复——

“重构”是个中性词，的确可以是正面也可能是负面的。我们对世界的每个解读框架都是主观的，每个框架都有短期或者长期的好处。

阿 Q 的精神胜利法，像被人打了，对自己说这是“儿子打老子”，能让他立即“心满意足的得胜”、或者“渐渐的得意起来”，就属于提供了短期的情绪价值，可能在某种意义上比自怨自怜强。还有各种辩证法话术，什么“塞翁失马焉知非福”，甚至“吃亏是福”，其实主要作用也是情绪价值。另一个解释框架是把一切不幸都归咎于别人，想象自己是个受害者，甚至整天以指责为乐，也是情绪价值。

这些做法因为会让自我感觉很好，所以已经形成了系统性的说法。比如晚清时候人们看洋人船坚炮利，可又不能丧失中国人的骄傲，就说洋人再厉害也只是在物质方面，而我大清厉害的是精神。如果你指出洋人社会似乎更讲理，他们又会说洋人那是虚假的，我们中国孔子才是真正的文明。

一直到现在，还有人整天说什么“西医治标中医治本”、“西方都是简单线性思维，我们中国的人情世故是复杂思维”云云，其实都是情绪价值。人家鲁迅写《阿 Q 正传》讽刺的就是这帮人。

借用一个亚当斯发明的词，那些都属于「loserthink」。

这些都是常见的解释框架，但既然说要「重构」，就不应该接受这些现成的、短期感觉好长期啥用没有的框架，我们应该主动构建新的框架。

比如说 ——

与其说中国人就应该坚持中式思维，不如说高级中国文化和世界其他地区的优秀文化是相通的，中国人自古至今有各种各样的思维；

与其说我为中国文化骄傲，不如说我作为现代中国人应该追求最先进的东西，什么好我就学什么，我为中国人能与时俱进而骄傲；

与其把身份认同建立在“中国”符号上，不如把身份认同跟全世界的英雄豪杰连在一起。

这些重构既能让你感觉很好，又能给你成长的动力。

读者 虎头宝：

万 sir，我是一名昨天刚结束高考的学生，跟精英日课 5 季了，暑假希望提升自己为将来做好准备，请问您有没有什么建议？另外您能否推荐几本暑假到大一这个阶段读的书？

万维钢回复——

我的建议是找一本英文书，什么题材都可以，只要你最感兴趣就好，但不要选儿童读物，一定是成年人读的那种真正的书。借助电子辞典，一个字一个字用一个暑假把它全文读下来。一定要读完、读懂。你立即就会有不可逆的提升，这件事会让你受益终身。

## 来自日课：日常多巴胺

读者 Chanlon:

最高效的是能量管理，这个不能再认同了，但是现实中，大部分人都是按部就班的上班族，这个怎么破呢？

读者 基本无害的韭黄:

万老师，亚当斯建议“找一份能自己安排时间的工作”，很有趣！作家和大学生常有自由时间，但现实是他们很容易对这种自由\*习惯化\*，进而掉入舒适区，导致拖延和进步缓慢。您认为，是否还有其他条件或方法确保这类自由工作者能保持高效进步？另外也很好奇，万老师日常工作的时间是自由的还是固定的呢？

万维钢回复——

能量管理最重要的就是确保把最高能量用于不受打扰的、比较长的时间段。你是去咖啡馆、图书馆也好，在自己在家或者办公室也好，这段时间必须完全属于你自己。

我的个人经验可能不具有普遍意义，因为我非常幸运。我从上班的第一天到最后一天，不管是在大学还是研究所，都有一间单人独立的办公室。我想干什么就干什么，连导师和老板找我开会都提前预约……大多数人没有这样的条件。

正常的上班族要想自己搞个秘密项目，就必须在 8 小时之外下功夫。考虑到你下了班还要照顾家庭，还有社交活动，你只剩下两个选择：要么晚睡，要么早起。如果你像健康生活指南说的那样每天 11 点睡觉 7 点起床，你没有自由。

斯科特·亚当斯是早起。不管是以前在公司上班还是现在自由职业，他都是凌晨四点起床，起来立即工作。这是他全天创造力最高的时间段。他会连续工作三到四个小时，到七八点钟吃早饭，冲个澡，然后去上班。我很羡慕早起的人，因为这样的节奏会让你感觉很好：你越干天越亮，充满希望；然后当别人还没有开始工作的时候，你已经把一天中最重要的事做完了。

而我却是习惯于晚睡。现在我每天的黄金工作时间是晚上十点到凌晨三点，而且就算我以前上班的时候，也几乎从未在半夜一点之前睡觉。我每周有四天需要在七点半起来送孩子上学，这样就需要白天补个觉；其他时候都可以晚起。

如果你想要更多自由，你需要主动休息的功夫，最好像手机一样随时进入省电模式。我有一段时间每天坐公交车上下班，我一上车就能睡着，迷迷糊糊还不会坐过站。

不上班的确是很自由，但自由也的确容易让人懈怠。对于这种自由职业，我自己的体会，以及我听说别人的经验，都是 deadline —— 也就是截止日期 —— 是唯一最好的时间管理。如果你必须在今天下午六点之前交稿，你不需要别的时间管理工具。所以只要精英日课正在更新，我就没有时间管理问题。

但有意思的是，自己给自己设定的 deadline 是无效的。比如专栏停更期间我也想多写几篇文章攒着，我也制定了写作计划，但是总完不成。你在现场会跟自己讨价还价，今天算了就算了。

这就体现亚当斯说的那个「系统」的重要性了。亚当斯给我最大的启发就是一定要尊重自己的系统。哪怕今天身体状态不行不能锻炼，也得换上衣服去趟健身房，表示对系统的尊重。没有讨价还价。我的确没做到这些……但我想，平时写那么多专栏，难道休假期间还不能懈怠一点吗？

## 来自日课：社交小技巧

读者 Karen Sun:

万老师，那个「因为启发式」应该是利用人大部分时间都是处于一种 auto pilot 的状态吧，如果是一件相对有点利益得失的事情，或者越来越多的人活得更有觉知的话，这个「因为启发式」是不是就没那么有效了？

万维钢回复——

你说的很对。我们这一讲说“假因为”这一招，目的是想说明人们的顺从度比我们想象的要高很多。而且我们这里说的是社交领域。在社交领域，很多时候你要克服的是害羞心理。你想请人帮一个小忙，这个小忙可能对你很有用，但是对别人来说是个举手之劳，那你就不要不好意思开口。

实验的精髓是哪怕你给个不正当的理由，别人都能配合 —— 那更何况你有正当理由呢？这里强调的是人们的配合度是如此之高，而不是说我们应该故意给不正当的理由。

像我有一次去坐公共汽车，忘了带钱，我看车站旁边有个报摊，就直接过去跟老板说能不能借我两块钱坐车，那人想都没想立即就把钱给我了。两块钱无足轻重，但如果我上去直接说请你给我两块钱，对方肯定会感到非常诧异。

因为启发式是有适用范围的，那就是必须是个举手之劳的小事。我们讲的那个复印机排队实验中还有一个细节，当时没来得及讲。

如果你只有五页纸要复印，“假因为”会很好使，人家同意把你排前面——但如果你说你要复印 20 页纸，“假因为”被拒绝的可能性就会大大提高，你就需要有个更正当的理由才行。

这个原理正是大多数情况下，人们是处在自动驾驶的状态，做事没有太多意识，你怎么安排都无所谓。但是如果前方出现险情，人就会从自动驾驶模式里面跳出来，就要好好考虑你这个理由是不是正当了。亚当斯开会时候一说“少就是多”别人就同意他的提议，也多半是因为他那个提议本身是比较合理的，人们并不太在乎，只需要一个随便什么借口就好。

这里全部的道理是他人比我们想象的更容易被摆布，所以如果你真的需要麻烦别人，不用害怕麻烦别人。有一门学问叫「社会工程学（Social Engineering）」，就专门研究怎么利用这个弱点。这里给骗子提供了操作空间。

对我们来说，最好把“因为启发式”当做是送给君子的建议。

读者 羽毛球初学者：



万 sir，刚看到 MATT BEANE 出了新书 The skill code，讲解该如何在 AI 时代培养我们的技能。这个话题应该是我们这些追求万 sir 说的“士”的粉丝最关心的，如何在 AI 时代去自处和提升，后面能讲解一下吗？

万维钢回复——

谢谢推荐！这本书立意很好，真正的技能不是学校里那点书本知识，而是现场摸索出来的手艺。除了这本，今年四月还出了一本 Co-Intelligence，也是讲 AI 时代人应该如何工作，作者是沃顿商学院教授 Ethan Mollick。

我们专栏很可能会解读这两本书。建议大家有时间的话先自己读一读，完了再听我讲，可能更有意思。