

## 问答：NSDR 和冥想的区别是什么？

### 来自日课：《再看一眼》5：人生若只如初见

读者 霁云：

请问万 Sir，「去习惯化」以及工作的时候变动姿势，时走时坐可以提升创造力。那为什么保持不动，保持专注，沉浸在心流中也可以极大发挥创造力呢？两套机制有什么异同呢？

万维钢回复——

去习惯化和心流的确是两种非常不一样的工作状态。它们都能够加强创造力，但是它们适用于发挥创造力的不同阶段。

在心流状态下，你完全沉浸在一个特定问题之中，注意力高度集中，你会自动屏蔽外界干扰，乃至忘记时间的流动。心流是非常宝贵的状态，你的生产力水平处在巅峰。如果你此刻正在心流，那当然就不要主动站起来随便走动，那可能会退出心流——其实心流中你要么想不起来站起来走动、要么是无意识地走动，怎么都不会去习惯化。

我们专栏讲史蒂芬·科特勒的《不可能的技艺》那本书的时候说过 [1]，大脑中跟工作相关的主要有三个神经网络。一个是注意力网络，也叫「特

定任务网络」 (Task-Specific Network) , 作用是集中注意力去思考一个问题。一个是「默认模式网络」 (Default Mode Network) , 作用是让思绪在各种想法中游离, 做白日梦, 它经常能在潜意识中找到遥远想法的连接, 从而创造出新想法来。还有一个是「突显网络」 (Salience Network) , 负责评估随时冒出来的每个想法的重要性, 协调和切换前面两个网络。

心流状态下, 默认模式网络会被强烈压制, 大脑几乎完全被特定任务网络接管。这时候你的大脑在攻克一个非常明确的问题, 遇到困难你非常知道在哪找答案, 你不需要\*随机\*的新想法。

去习惯化的应用场景正好与心流相反, 它恰恰需要默认模式网络。或者是你思维撞墙了, 没有思路也不知道去哪找解法, 或者你在做一个枯燥无聊的工作, 没有调动全部的注意力。这时候你需要换换脑子, 找一个新的思路。那么站起来走一走, 改变一下工作状态, 让默认模式网络好好参与一下, 也许它能给你提供新的灵感, 刷新一下注意力方向。

简单说就是如果你此刻没有好思路, 你就用去习惯化找找灵感; 而如果你已经有个特别好的思路, 进入了心流状态, 那你就不要去习惯化。

心流更多地适用于\*执行\*一个创造力项目。比如画家作画, 他脑子里已经非常清楚整体的布局应该如何, 直接一直在那画就好。这里的挑战在

于每一处细节都需要临场构思，你必须根据每一笔的反馈调整下一笔的操作，所以你仍然是在发挥创造力，但是你只需要\*小\*想法，而心流状态下你的好想法一直都在源源不断地流出，你不想打断这个过程。

而去习惯化的创造力，则适用于整体构思还没明确，关键难题还没解决的阶段。比如一个科学家已经用尽了他能想到的所有技术，还没找到答案，或者一个小说作家写了一大堆但是觉得情节过于平淡，那么你就需要改变工作状态或者工作环境，来个头脑风暴了。

## 来自日课：《再看一眼》6：铁屋子悖论（完）

读者 东石：

对个人来说，j 型曲线好像也是适用的，当一个人看到了另一个世界的时候，但是却没有办法改变，这样的情况，是对一个人有利的吗？

万维钢回复——

的确未必有利。如果你看到了更好的世界的可能性，可是对身边现状又无能为力，而感到苦闷的话，我要说的是你那都不叫事儿 —— 你想想郭嵩焘。

郭嵩焘（1818—1891）是晚清政治名人，精通洋务，跟曾国藩、左宗棠等人是一拨，是湘军的创立者之一，曾经给咸丰帝当过秘书，还是中国首位驻外使节。

郭嵩焘是比较早接触到西洋人的大清官员。当时中国从上到下的主流舆论都视西洋人为野蛮人，就连号称“开眼看世界”先驱的林则徐、魏源，都只不过主张「师夷长技以制夷」，也就是只要西方的技术，不要西方的文化和制度，自信中国是世界唯一文明国家。郭嵩焘独立的观感，却是认为西方不是蛮夷，也是一种文明。

1876年，大清因为之前得罪了英国人不得不派官员去英国道歉，同时担任驻英大使。郭嵩焘年近六十，身体也不好，又明知道这是个费力不讨好的差事，本来不想去，但是朝廷无人可用非让他去。结果郭嵩焘刚接受任命，还没出过门，就已经被朝野谩骂，说你去讲和就是汉奸，一个中国人为啥去英国？“何必去父母之邦”云云。

按照出使惯例，郭嵩焘把一路见闻写成日记，送回国交给总理衙门出版，叫《使西纪程》。在这本日记中，郭嵩焘对英国有一些比较深入的观察。

比如他写英国有政府办的邮政局。老百姓只要买张邮票，就能通过邮政系统把信件寄到数万里之外，不但便民，而且也给政府提供了可观的财政收入，可谓一举两得。郭嵩焘还就此学习了经济学理论。

再者，郭嵩焘还详细描写了英国下议院的运作，讲了两党制度是怎么运作的，政客如何通过公开辩论、投票做决定，而输了的一方又能坦然接受结局。他把这些思考跟人讨论，说英国的君王并不见得有多大德行，但是国家是民众的国家云云……

这些话我们今天听来都没什么，但是在当时的中国，却是招致强烈的批判。当时的政治氛围是你敢说英国有文明你就是政治不正确，更何况说英国有先进文明呢？朝野都说郭嵩焘“已中洋毒”。

所以你看，看到另一个世界，自己内心愤懑都是小事儿，同胞对你的指责才是最狠的。用谌旭彬在《大变局：晚清改革五十年》一书中的话说：

「他对“君王之治”和“制度之治”的区别论述，对制度建设与文化、风俗乃至国民性之间关系的理解，显然已远远超出了他的同时代之人。这种超越，在 19 世纪 70 年代的中国，除了将他自己推入“已中洋毒”的批判大合唱之中，不会产生别的效果。」

那你说不做郭嵩焘，还有没有别的选项？

一个选项是刘锡鸿。刘锡鸿是驻英副使，是郭嵩焘的搭档，而且郭嵩焘对他有推荐之恩。但刘锡鸿却是攻击郭嵩焘最凶的人。刘锡鸿不断地举

报和弹劾郭嵩焘，说他崇洋，其中有一条竟然是“崇效洋人，用伞不用扇，游历炮台披洋服”……

那你说刘锡鸿是不是思想特别保守，对大清充满自信呢？大概也不是。刘锡鸿也写日记，只不过他交给官方的是另一部日记。在刘锡鸿私下的记录中，英国就是个非常文明的国家。

比如就在去英国的轮船上，有洋人对刘锡鸿的仆人无礼，刘锡鸿自己不觉得怎样，反倒是洋人船长非常愤怒，差点把那个人赶下船。还有一次他的仆人在英国街上被一个爱尔兰醉汉羞辱，同行的中国人都不敢帮忙，反倒是四个英国路人出手，把醉汉抓起来了。英国法院判了醉汉两个月徒刑，倒是刘锡鸿向英国首相求情。英国报刊谴责了醉汉，赞扬了中国使节的大度。

还有两次，英国方面安排刘锡鸿参观养老院和监狱，刘锡鸿认为一定对方安排好了的表演给他看，就没去。后来他私下去了，一看不得了，监狱对犯人很人道，各方面条件都很好，还能学技能，出狱后都有个出路。养老院和各种慈善机构更是井然有序，他感叹“其宫室之崇广，衣食之充足，……济贫拯难……仁之一端。”

但是刘锡鸿对国内可不是这么说的。他公开说的是「洋人的求富与求强都是末流，中国圣教的不贪与不好强才是“无用之大用”」。

为了表演对大清的自信，刘锡鸿出任驻德国公使的时候，面见德皇威廉一世递交国书，故意表现得态度很不屑，差一点引起外交冲突。

后来郭嵩焘被贬回国，郁郁而终；但刘锡鸿也被罢免，没落下好结局，成了历史的笑话。

其实当时条件下，最好的办法可能是像袁世凯那样，只做不说。袁世凯非常懂洋务，但是不参与中国文明和西方文明谁更强这样的争论。本来山东闹义和团闹得最凶，袁世凯一当上山东巡抚马上强力镇压；等到太后宣布“民心可用”，把义和团定性为爱国运动，袁世凯就来了个礼送出境：你们这么爱国赶紧去北京跟洋人打，我们山东不留……袁世凯兴办了很多有西洋特色的事业，特别在天津更是引进了一些制度性的东西，但是他在政治上却是打左灯向右转，没人说他不爱国。

那你说人家袁世凯主政一方当然可以做事，咱也没条件啊？是的。这个精神是你总可以在生活上对自身做出些许改变，只要别公开说就好。我们或许应该吸取郭嵩焘的教训——但是，不管怎么样，也别学刘锡鸿。

## 来自日课：非睡眠深度休息法

读者 Cecilia:

## 冥想和 NSDR 有什么本质区别？

万维钢回复——

冥想和 NSDR 都要求一定的专注，但二者的强度截然不同。

冥想是主动性的、强烈的专注，而且是长时间专注于一件事，比如自己的呼吸，或者观想一个什么图像。这是一门硬功夫。你的各种杂念会自动往外冒，而你必须不动心。

NSDR 则是一种很放松的专注，是在音频引导之下，接连专注于身体的不同部位。这种专注是被动的，强度很低，重点在于感知而不是排除干扰，是很放松的状态。

如果在冥想过程中睡着了，那应该好好反省自己功夫为什么不到家，为什么没有专注到位。但如果在 NSDR 过程中睡着了，那无所谓 —— NSDR 本来很大程度上就是因为怕睡不着才做的。当然 NSDR 有比短睡眠更多的好处，但那都是锦上添花而已。

冥想是为了掌控情绪、获得清晰的头脑，是为了个人成长，NSDR 只是为了休息。



## 来自日课：创业者说

读者 路上人（西安）：

那有没有这样一群人，他们自己不喜欢创业，而是专注于找当前市场的痛点，然后把信息归集起来卖给「市场匹配」的、想创业的人？

—— 应该没有这样的人。关键在于，“想法”，是不能申请专利的。不但想法不能申请专利，“商业模式”也不能申请专利。说你已经有一份详细的计划书，这个公司怎么做，怎么赚钱，你写的再好，别人看了想怎么用就怎么用，不受法律保护。

当然你在理论上仍然可以卖出一个想法，但是很难。你总可以说我这里有个创业想法，你给我多少多少钱我就卖给你 —— 但是人家如果不知道你的想法是啥，就难以评估它的价值；可如果知道了你的想法是啥，.....那反正也没有专利保护，又何必再给你钱呢？

而我认为这是好事儿。想法不应该卖钱，想法应该是自由流动的。科学发现是没有专利的，全人类共享；各种有意思的思想也没有专利，哪怕是你原创的，别人拿过来写本书也没问题。这有利于社会进步。

创业公司的价值在于对想法的实现，而不是想法本身。那你说如果我有个想法，还没动手之前，是不是应该先保密呢？也不用。绝大多数情况

是人们很乐于分享想法。如果一家公司依赖于一个一点就破的想法，这个公司就太脆弱了。

万维钢

5.26 得到同学节，罗振宇给得到的老师和同学放一天假，享受一天的「余闲」。可是本来精英日课周日就放假啊，你们说，咱们要补上吗？咋补呢？

注释

[1] 《不可能的技艺》5：三个创造力神经网络