

# 笨方法文化手册 1.0

世上无难事，只怕笨方法。

## 封面

笨方法想做什么？

为什么会有笨方法实验室？

为什么要做“难而正确”的事？

为什么要用笨方法？

四义：怎样导入笨方法预设？

四要：怎样践行笨方法？

1. 磨练：怎样写下你的笨方法故事？

2. 好奇：怎样激发你的笨方法原力？

3. 科学：怎样建立你的笨方法模型？

4. 模仿：怎样开展你的笨方法行动？

四步：怎样发展笨方法系统？

磨练清单：怎样像凿壁偷光者一样前行？

好奇清单：怎样找到你的大问题？

科学清单：怎样掌握先胜后战的秘诀？

模仿清单：怎样写下笨方法故事？

四问：怎样走上笨方法道路？

榜样：怎样向凿壁偷光者学习？

产品：我用笨方法输出哪些内容？

指引：我怎样能够帮到你？

后记：世上无难事，只怕笨方法

参考资料索引

Changelog

封面

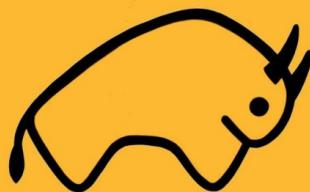
笨方法实验室出品

笨方法实验室出品

# 笨方法文化手册

1.0 版本

笨方法  
最佳实践与资源合集



笨方法实验室  
[www.HardwayLab.com](http://www.HardwayLab.com)

# 笨方法想做什么？

事皆有始，少有能终。世上无难事，只怕笨方法。

100%的人都想成事，99%的人成不了事，为什么？

废弛、畏缩、屈挠、间断，这四条往往是常人不能成事的关键，要么是半途而废，要么是在困难面前畏缩，要么是在压力面前妥协，要么是有别的事打岔就间断，总之是执守不了，坚持不住。

## 笨方法想做什么？

让每个人有方法去做难而正确的事情，给你一份做成难事的检查清单，帮你打赢人生持久战。

如果将人生视为一场战斗，这场战斗将会是一场持久战。使用笨方法，不求赢，但求不败，不求百战百胜，但求一战而定，让你打赢人生持久战

怎么打赢人生持久战？可以参考以下方法：

孙子：先致力不败，而求后胜；先守正，而后出奇。

曾国藩：高筑墙，深挖渠，结硬寨，打呆仗。

巴菲特：构建足够宽，足够深的护城河，培养可长久持续运作的能力。

## 笨方法还想做什么？

帮助更多普通人走正道，做成难事

(1) 普通人：放下自己的是聪明人的设定，承认自己就是属于那99%无法速成的普通人。

(2) 走正道：想把事情做成，就必须先下笨功夫，没有捷径。

(3) 做成难事：按照正确的方法做正确的事情才是最有效的成长路径，即使它不是捷径，也不是最佳路径。

# 怎样正确理解笨方法？

不要怕事，事来就要把它做好。

不要怕难，~~出~~难搞就用办法把它解决。

笨方法，让你能够奋发而不废驰，强健而不畏缩，刚断而不屈挠，果毅而不间断，则足以操守执持，而不为外物所夺。

不要以为笨方法是让你走远路。那些想走捷径的人，后来都走了弯路，捷径往往才是最大的弯路，笨方法是要你走正确的路。走正确的路，即使是远，起码你的每一步都在向目标靠近。

不要以为用笨方法就是笨人。或者以为用笨方法的都是笨人，其实不然，我所认识的聪明人，他们都在用笨方法。当你或多或少地认为自己是笨人，你才会对这个世界充满好奇与敬畏。

不要以为笨方法就是那些老旧的方法。笨方法更多是一种态度——永远不要想到最好的方法再去做，行动大于一切，“掌握了70%的信息时，我们就要做出决定 如果等到90%，说明你太慢”。

## 一点提醒

如果有笨方法真能让你做成难事，那可能就不是“笨方法”。

多数人重视回报，极少数人理解笨方法的价值。

# 为什么会有笨方法实验室？

## 简介

太多人喜欢做计划，太少人去做实验；太多人喜欢找寻真实的自我，太少人去探索可能的自我。

人生更像一个实验，笨方法实验室试图建立一个假设，不断用一次又一次的实验探索人生的改变。在一次一次的改变中实现可能的自我。

这本手册，就是笨方法实验室生产出的稳定、可用的基本方法论与产品。

## 使命与愿景

使命就是你到底想解决什么问题，愿景就是你最终想成为什么样子。

使命：让每个人有方法去做难而正确的事情。

愿景：世上无难事，只怕笨方法。

## 联系我们

公众号：笨方法实验室

网站：<http://www.HardWayLab.com>

主理人：陈素封

联系方式：[cnfeat@gmail.com](mailto:cnfeat@gmail.com)

# 为什么要做“难而正确”的事？

Pual Graham在《黑客与画家》中提到：

“假定软件有两个候选的新功能，它们创造的商业价值完全相同，那么我们总是选择较困难的那个功能。不是因为这个功能能带来更多的收入，而是因为它比较难。我们很乐于迫使那些又大又慢的竞争对手跟着我们一起走进沼泽地。”

创业公司就像游击队一样，喜欢选择不易生存的深山老林作为根据地，政府的正规军无法追到那种地方。我还记得创业初期我们是多么筋疲力尽，整天都为一些可怕的技术难题绞尽脑汁。但是，我还是感到相当高兴，因为那些问题连我们都觉得这么困难，那么竞争对手就更会认为是不可能解决的。

如果你要选择是坐在家里看电视，还是外出跑步，那就出去跑步吧。这个方法有效的原因可能是遇到两个一难一易的选择时，往往出于懒惰的缘故，你会选择较易的那个选项。在意识深处，你其实知道不懒惰的做法会带来更好的结果，这个方法只是迫使你接受这一点。”

作为普通人的你，没有什么异禀的天赋，你的成功源于持续做难而正确的事，成为一个优秀的普通人。

按照复旦教授梁永安的说法

我们今后毕生的任务就是做一个优秀的普通人。这个优秀的普通人热爱世界，热爱万物，热爱众生。踏踏实实地去寻找一个自己内心喜欢又有时代价值的事情。一个人一辈子能做好一两件事就相当不简单了。

为什么要选择困难的事情，而不是容易的事情？

我很喜欢廖一梅的说法：

我的问题是，我知道自己很笨，但没有人相信我笨。我的笨不是脑袋不够用不好使，而是在竖着“容易”和“艰难”两个路牌的十字路口，我永远选择“艰难”的那一边。在从小到大、数不胜数的每一次选择中，我一而再再而三地这么干，一路这样沿着“艰难”的路牌走了过来。

年轻时并不知道自己要过什么样的生活，但一直清楚地知道我不要过什么样的生活。那些能预知的，经过权衡和算计的世俗生活对我毫无吸引力，我要的不是成功，而是看到生命的奇迹。而奇迹，是不会在容易的道路上绽放的。也许，在所有不被看好，无人尝试的错误的选择的背后，会有不曾见到的可能，

不曾设计的未知。未知让人恐惧，引人好奇，也因此证明你的勇气，成就你的自信。在每个死胡同的尽头，都有另一个维度的天空，在无路可走时迫使你腾空而起，那就是奇迹。

斯蒂夫·康拉德说过：难做的事和应该做的事往往是同一件事。

如果你一直都是一个失败者，那你就应该一直选择做容易的事情，因为容易的选择太容易做了。

选择容易的事情并不能代表你的决定很正确，只能代表你有小聪明，小聪明是用来掩盖懒惰的，是用来逃避问题的，你要向前走，就必须走出艰难的一步。

过一个平凡无趣的人生实在太容易了，你可以不读书，不冒险，不运动，不写作，不出外，不折腾……但是，人生最后悔的事情就是：我本可以。

选择困难的事情，你可以知道你的人生可以走到多远。

没有什么天赋异禀，极致源于持续做正确的事。

无趣有多容易，有趣就多困难。

## 什么才算是“难而正确”的事情？

- 追求可叠加的进步的事情
- 可积累品牌资产的事情
- 基于用户的需求来创造产品
- 致力于知识创造而不是消费
- 主题创作，例如写一本书、写365篇文章、写10000张卡片

# 为什么要用笨方法？

“聪明的人都在用笨方法”，那么，什么是笨方法？又有哪些人在用？

## 什么是笨方法？

四义：先接受自己是一个普通人

四要：践行 磨练、好奇、科学、模仿。

- 磨练是为故事，要为自己创造意义
- 好奇是为信念，激发原力自主驱动
- 科学是为模型，站在巨人肩膀前行
- 模仿是为行动，落地优化最佳实践

四步：要发展系统，而不是实现目标。

四问：找到并解决那个持续一生的大问题。

## 有哪些人在用笨方法？

你可以点开这个相册看看：[凿壁偷光者相册](#)

也可以点开[《路径：怎样像高手一样用笨方法？》](#)看看里面的榜样清单。

## 如何开始用笨方法？

践行笨方法四义、四要、四步、四问。

# 四义：怎样导入笨方法预设？

你对生活的信念，对自己的信任，对身份的确认，最终都不是某一个时刻的思考和顿悟得来的，而是那些不论在什么阶段，在什么情境下都会稳定存在的习惯和重复。

使用笨方法之前，请先导入以下四个预设：认知、精神、态度、信念。

## 认知：知己知彼

你是一个普通人，但你从来都不比任何人差，你也不比任何人强，别自命不凡，也别妄自菲薄。

学苟知本，六经皆我注脚。一切技能皆可习得。

## 精神：百折不挠

人生海海，失败常有，但你必须要拖回巨大的鱼骨。成功的反面不是失败，而是什么都不做。伟大的成就不在于天赋，而在于在正确的时间、正确的地点积累大量的正确练习。

## 态度：先胜后战

笨方法不羡慕别人、不占别人便宜、不怕吃亏、不贪巧求速、不紧不慢、不疾而速、不趋炎附势、不说空话，不说虚话，不说套话，不说场面话、不装逼、不要脸。

笨方法相信滴水穿石、凿壁偷光、锲而不舍、持之以恒、日日不断、拱卒之功的力量，相信缓慢、平和、踏实、冷静、韧性、细水长流的力量。

没有什么是理所应当，一切都是难得可贵，没有什么是一劳永逸，一切都要不断努力。人没有付出的话就什么也得不到，为了得到某些东西，就必须付出同等的代价。

## 信念：守正出奇

在你面前有很多路，很多路是所谓“捷径”、死路、弯路，你要找到正确的路，就必须坚决只走正路，即使少走、走慢一点，但是错的路坚决不走。

用笨方法的人，会有奇迹。相信并践行长期主义，只问耕耘，不问收获；何必曰利，仁义而已。想要成事，赢得终局，就不要太计较一城一池的得失。

做事情要「持续」，而不是坚持，不要计较一时一地的得失，把眼光和收益放到1个月后、1年后、10年后。

# 四要：怎样践行笨方法？

笨方法有四要：磨练、好奇、科学、模仿。

- 磨练是为故事，要为自己创造意义
- 好奇是为信念，激发原力自主驱动
- 科学是为模型，站在巨人肩膀前行
- 模仿是为行动，落地优化最佳实践

# 1. 磨练：怎样写下你的笨方法故事？

关键词：勤笃、坚毅、超越、行动、内省

磨练是为故事，为自己创造意义，勤奋学习、独立思考和坚持积累。

2021年，我给自己定下的关键词是磨练，这一年，我积极推动自己去做以下事情：

- 做自己以前不敢做的事情
- 做超越自己能力范围的事情
- 做那些自己还看不懂的事情
- 做明知不可为而为之的事情
- 做微小且需恒心的正确事情

去重复思考一个问题：在什么重要问题上自己有与众不同的看法？

有些事情，往往难以预计成效，只能先做了，才能知道，这就是磨练。

磨练是指「惟一的获胜方法是工作、工作、工作、工作，并希望拥有一点洞察力」，然后继续去工作。

磨练就是只要想做出好的东西，就要直接去做。想要做出伟大的东西，只要重复，重复，再重复。重复出精品。

Shane Parrish：我相信磨练，最终最终，我知道——

行动会打败运气  
韧度会打败强度  
好奇会打败聪明  
善良会打败机巧  
团队会打败个人

《杀死一只知更鸟》：勇敢就是，在你还没开始的时候就知道自己注定会输，但依然义无反顾地去做，并且不管发生什么都坚持到底。一个人很少能赢，但也总会有赢的时候。杜博斯太太赢了，全凭她那九十八磅重的身躯。用她的话来说，她死得无牵无挂，不亏欠任何人，也不依赖任何东西。她是我见过的最勇敢的人。”

华杉：凡事都能日日不断地坚持。因为所有的成功都是靠点滴积累。我经常讲的一句话是“最高的效率是不返工，最快的进步是不退步”。

本文将在2021年12月前更新一个重大版本。

## 2. 好奇：怎样激发你的笨方法原力？

关键词：源头、可能的自我、信念、探索、内在驱动、起点

好奇即为原力，好奇是所有做成难事的源头起点，磨练是所有做成难事的持续状态。

如果要为所有学习行为寻找一个共同点，那就是好奇。好奇心是人的本性，是一个自发的、兴趣盎然的过程，它会唤起你内心的欲望，用一种专注的、持久的、忠诚的、稳定的方式去关注的某个顶级目标的内在驱动。

好奇是你在工作中感受到内在动机所必需的营养物质。你会有自主感，知道自己对生活拥有控制力且自己的所作所为是重要的；你会有胜任感，知道自己擅长所做的事情；你会有归属感，知道自己自己能与他人建立联系。

因为好奇，你会日思夜想地朝同一个方向前进哪怕一小步，而不是向另一个目标迈一大步；因为好奇，你会提问，你会为寻找答案而迎接挑战、不满于现状，你会戴着镣铐也要起舞，极力投入去改变，思考、探索和追求未知；因为好奇，你会持续追问，持续挖掘，你会去寻找可以与你分享的人，寻找可指导你的老师。此后，你的知识、专业技能会增长，你的自信心、好奇心也会增长。

好奇没有任何确定的报酬，好奇本身就是你人生最大的奖励。

人人皆有好奇心，点燃它，守护它、强化它。

斯坦·李：如果有件事你认为是好的，是你想要去做的，对你来说很重要，那就努力去做，因为我觉得，只有当你在做自己想做的事情时，你才能做到最好。

### 3. 科学：怎样建立你的笨方法模型？

关键词：清单、事实、抽象、模型、纠错

科学是为模型，即普通人应对复杂世界的检查清单，你需要使用科学方法和有效的检查清单能够最大限度地减少错误和疏忽。

物理学家 Lee Smolin 说：

一个群体要生存，就必须有纠错的机制：长者让年轻人不冲动，因为他们从自己的漫长经历明白了犯错误是多么容易。年轻人挑战几代人的信仰，因为那些信仰已经落伍了。人类社会能进步，就是因为它学会了既要叛逆也要服从，发现了在漫长岁月里平衡两种品性的社会机制。

我相信科学就是这样的一种机制。它是孕育和激励新知识发现的方式，但在历史的长河里，它更证明是有效的揭露谬误的一整套技艺和实践。为了不断克服我们自欺也欺人的固有倾向，科学是最好的工具。

普通人需要使用科学模型来武装自己，但比科学模型更重要的，是科学精神，把科学精神贯穿到自己的行为当中去，养成用事实与数据思考的习惯与生活方式，

# 4. 模仿：怎样开展你的笨方法行动？

关键词：成长型思维、行动、创造、技术、开放、解答

模仿是为行动，探索成功可能，降低行动成本，思考普通人如何变得更有创造力的技术。

作家王文兴说：

什么是自己创作？无非也是一种模仿。人家做那么高，你看你能不能也跟着学一学，模仿他。模仿不是抄袭，是对它的方向、它的能力的模仿。

例如这本笨方法手册，也是我模仿写出来的，不断找市面能找到最好的手册——《谷歌方法》、《阿里巴巴管理三板斧》、《奈飞文化手册》、《得到品控手册》等，反复看，反复做，反复改，反复发布，反复更新，参考不断更新而成的，虽然可能只是笨拙的模仿，虽然有可能会被诟病，但我不太关心，我关心的是：我是否输出了某个产品，我是否超越了日常水平，我是否能让你能从中得到收获。

Good THEFT		BAD THEFT
HONOR	VS	DEGRADE
STUDY		SKIM
STEAL FROM MANY		STEAL FROM ONE
CREDIT		PLAGIARIZE
TRANSFORM		IMITATE
REMIX		RIP OFF

① STEAL LIKE AN ARTIST.  
② DON'T WAIT UNTIL YOU KNOW WHO YOU ARE TO GET STARTED.  
③ WRITE THE BOOK YOU WANT TO READ.  
④ USE YOUR HANDS.  
⑤ SIDE PROJECTS AND Hobbies ARE IMPORTANT.  
⑥ THE SECRET: DO GOOD WORK AND SHARE IT WITH PEOPLE.  
⑦ GEOGRAPHY IS NO LONGER OUR MASTER.  
⑧ BE NICE. (THE WORLD IS A SMALL TOWN.)  
⑨ BE BORING. (IT'S THE ONLY WAY TO GET WORK DONE.)  
⑩ CREATIVITY IS SUBTRACTION.

STEALLIKEANARTIST.COM

所谓的「模仿」，是要带着开放的心态借鉴、欣赏，不要盯着一个人、一个机构、一个物件、一个产品去「模仿」，而是要学会从多个源头获取灵感，并进行混合、变形、再创作，并非单纯的抄袭；

大多数人都相信，创意是来自于对一个特定问题的课题做长时间准备，并且恒定做出新尝试，直到做出独创的解决方案为止，而模仿就无需如此，你只需一个简单的理由，你想做就开始做，独创并非最重要，开始做才是最重要的。

# 四步：怎样发展笨方法系统？

践行笨方法，要发展系统，而不是实现目标。

笨方法系统由这四步构成：1) 找到大问题；2) 分解大问题；3) 跨学科学习；4) 创作出产品。

## 好奇：找到大问题

大问题是能引起你感兴趣且值得继续投入时间的高价值问题，它是你的顶层研究使命，驱动你去探索付出，它将指导你对什么样的事情感兴趣。这个大问题能造福他人同时，也能给你大回报，能激发你的内在动机，收获有价值的人生。

在解决大问题过程中，你必须输出，它是你解决大问题的副产品，你需要从中酝酿出可以持续发展的事业，孵化出引人注目而且能够迫使人们传播的项目

## 磨练：分解大问题

将大问题拆解成为可使用卡片层级解决的小问题，降低解决难度，使用可持续的不假思索的小行动逐个解决，卡片是你解决问题的工具，也是你的经验记录。

在解决这些小问题的过程中，如果要实现使命从探索性的概念到有吸引力的里程碑的跨越，你需要建立个人项目。它具有以下特征：

- 它的规模要足够小，能够在一个月以内完成。
- 它迫使你去创造新价值，即掌握某项新技能并且产生前所未有的新结果。
- 它可以产生实实在在的结果，从而收到实实在在的反馈。

参考《个人项目的基本》。

## 科学：跨学科学习

大问题坚硬难啃，单一学科根本无法解决，你需要使用跨学科学习与主题学习的武器，尝试学习写出计算机、认知科学、心理学、艺术等学科的卡片，多路包抄围歼大问题。

博学家、认知科学家马文·明斯基说：

如果只用一种方式了解某样事物，你就不会真正了解它。了解事物真正含义的秘密取决于如何将其与我们所了解的其他事物相联系。通过联系，你可将想法内化于心，从各种角度看问题，直至找到适合自己的方法。这才是思考的真谛。

你需要主动设计发展一套做成难事的系统，包括技能、习惯、态度、认知等，不断拓展认知与能力边界，而不是用目标为自己设限。在这套系统之内，你的所有的小选择应当可以让你最终获得成功，因为你一直在积累能够用于未来项目的资源。

例如，我建立的笨方法实验室，它的使命是“让每个人有方法去做难而正确的事情”，为了确定这条使命的内容，我必须积累并获取自己做成难事的科学方法与经验。目前我已经在写作与阅读方面做出积极尝试，例如完成了《笨方法写作课》，《笨方法文化手册 1.0》，正在生产《卡片创作训练营》，正在进行“十年读通鉴”项目等等。我正是通过建立系统的研究使命，试图解决一个大问题，建立一个个充满挑战且有吸引力的项目来挖掘潜力，从而探索另一种可能的自我。

例如，我给自己定了一条规矩：每天（至少）写一张卡片。为了达成这个目标，我订阅大量RSS和newsletter，然后有自己的话来写总结卡片，这些卡片都必须与我的研究使命相关，并把这些卡片更新到不断充实的“笨方法文化手册”之中。

在底层主题学习的过程中会产生一些想法，而我通过个人项目来对其中最有前景的想法进行快速探索。在此过程中，我发现飞书OKR真是绝佳的期限管理与目标管理工具，否则想法和行动就会无法聚焦，无法交付输出产品。

在某个探索性项目完成后，我会用它带来的实际反馈来指导我的下一步研究工作。这种反馈可以让我知道某一项目是不是应当放弃，如果不放弃，那么下一步朝哪个方向进行探索才是最有希望的。

另外，为完成探索性项目所付出的努力还会带来额外的好处，即增加了刻意练习的次数。

## 模仿：创作出产品

通过项目，你需要输出产品，通过产品来倒逼自己持续输入。

**@中二怪：**不能只索需不建造，不能只解构不建造，不能只消费不建造，不能只恐惧不建造，不能只冷眼旁观不建造，不能只毁灭不建造。总之，要建造。Build things, and get hands dirty.

产品可以是方法论、主题学习心得、论文专著、App、电子设备、代码程序等。

方法论是你在解决大问题过程中总结出的原则，是高纯度、高抽象度的卡片合集，目的是让他人通过你的实践掌握正确做事的方法。被调取卡片的次数越多，证明方法论越成功。

# 磨练清单：怎样像凿壁偷光者一样前行？

使用笨方法做事的人，姑且称之为凿壁偷光者。

你总发现，身边有这么一类人——

他们对事情有浓烈的兴趣，他们总是想知道事情是如何运转的。

他们似乎有用不完的精力，你在他们脸上看不到疲惫和无奈，有时你会怀疑他们身上安装有一台永不停息的发动机。

他们无论选择了哪条道路，都不会怀疑自己，而是会充分利用已选择的道路，并从经历中吸取经验，持续早起、自律、阅读、写作、思考、工作……

以上这一类人，我称之为「凿壁偷光者」，并且一直在努力向他们看齐靠拢。

从 2014 年开始，我刻意搜索出一批「凿壁偷光者」，学习他们的学习、工作和生活方式，这 6 年来，我跟朋友创办科技公司，开设写作课程，创办笨方法成事项目，现在主力负责某个教育项目，阅读过 500+ 本书，学科涉及认知科学、心理学、教育、营销、科技、商业、建筑类等。

有人问我：「为什么你要学那么多学科的知识？」

我说：「在你看来，这可能是我兴趣广泛，到处涉猎的表现，但在我看来，我做的所有与学习事情都是在用知识解决问题，而不管这些知识来自哪些学科，哪些学科能帮助我解决眼前的问题，我就去学习。现实世界问题的成因复杂多样，你根本不可能依靠一门学科的知识来解决，你需要追根溯源、发散思维、多路出击、全面包围……无视学科的设置分隔，快速抽取其中精华来解决问题。」

他问：「所以，你的爱好就是解决问题？」

我说：「你也可以这样理解。有些人喜欢问题，有些人不喜欢问题。我自己却会被问题所吸引，直面问题，解决问题，我之所以对不同的学科感兴趣，是因为我知道不同的学科这可能有解决问题的方法——这也是我解决过无数问题的经验所得，我将不同学科中知识串联在一起，目的只是为解决问题。大多数人认为的爱好是音乐、摄影、绘画、爬山、钓鱼等，但我看来，那比较接近消遣，在不同学科的花园中穿行探索，已经占据我绝大部分的时间，自然就没有太多时间在爱好上了。」

他问：「你学习那么多学科，一定有很多问题要解决吧？」

我说：「不一定。据我所知，真正的高手都有一份属于自己的大问题清单。这份清单上的大问题不会多于三个，这些问题存留时间短的至少三年，长的话会持续一生，所以，高手们跨学科学习，往往不是为了解决多个问题，而只是为了尝试解决一个大问题。」

# 好奇清单：怎样找到你的大问题？

你需要找到一个大问题，这个问题集中了你对于人生意义与自我使命的巨大困惑，只有当你面对一个足够难的问题时，你才可能想到足够聪明的答案。

司马贺认为，创造力过程可以分为这三个因素：

- 1、问题解决者心甘情愿地接受模糊定义的问题陈述，并逐步去建构它们；
- 2、在相当长的时间内持续全神贯注于问题；
- 3、在相关和潜在相关领域中广阔的背景知识——即对问题不明确状态的容忍、坚持不懈地钻研以及拥有大量的背景知识。

## 1

到底，什么是大问题？

大问题是指你感兴趣且值得你继续投入时间的真实的、高价值的，并有可能被解决的问题。

这个大问题最好是「事关人类生存与发展的重大基础性问题」，并且，你相信解答这个大问题能造福他人，给你大回报，能激发起你的内在动机，引导你能有多种可能性的迷宫中进行着漫长而愉快的搜索，贯穿你的一生。

大问题要与真实世界相连，与社会责任联系起来，让它具备某种使命意义——发现与解决大问题是一件必须你要做的事，是可带来长远利益的事，是一件可以最终实现个人价值的事，它能让你所做的一切事情（无论多么细小或烦琐）都变得充满意义。

如果你还没有确定你的大问题，不妨思考以下 4 个问题：

- 1、反思你的工作、生活状态，如何能对社会做出积极的贡献？如何承担某一社会责任？你可以解决哪些社会问题？你的个人小问题，能否抽象放大到社会层面，变成一个大问题来解决？
- 2、「想象一下 10 年之后的自己，你认为那时候对你最重要的是什么？」以及「你能否想到某个人，他的生活激励着你成为一个更好的人？他是谁？他的大问题是什么？他是如何解决大问题的？」
- 3、思考可以怎样采取微小但有意义的方式，改变当前的工作态度或生活方式，让它与你的核心价值观更为紧密联结。

4、如何将你探寻、分解、解决大问题的过程孵化成为一个个人项目，并将项目成果封装成为能为解决社会问题的产品或服务？

## 2

如果你暂时还没确定自己的大问题也不要紧，没有人能轻易快速找到自己的大问题，探索自己大问题的过程注定是曲折的漫长。

大问题也不是一成不变的，而是会随着自己的认知、行为、体验、学习的变化而变化，一般要经历三到五年的探索期才能稍微稳定。

例如司马贺的大问题轨迹是这样的：

确立自己大问题 > 研究人是如何决策 > 决定先从经济学切入 > 发现经济学旧知识无法满足新需求 > 发现当时主流经济学建立的假设有漏洞 > 尝试自己解决 > 融合新学科与实证 > 提出有限理性理论 > 不被认同 > 自己继续潜心研究 > 提出更完备的理论依据 > 结合心理学、认知科学、计算机科学继续研究人的决策 > 已经走出长长的一段路后 > 经济学方面的见解获得主流认同 > 获得诺贝尔奖 > 发现人的决策与计算机科学结合的魅力——人工智能的魅力 > 去研究人工智能。

为了帮你在确定大问题的过程中少走弯路，我这里列了一份大问题清单，这份清单的大部分问题是我花大量时间浏览完 Edge 网站所有问题精选出来的。

你可以按照以下方法使用这份清单——

1、找问题。找到你感兴趣的大问题，写下你感兴趣的原因，暂时列入你的大问题清单。

2、找源头。找到提问者，看看他为这个问题都做出过什么努力？输出国什么作品，例如是否写过什么论文、出过什么书、拿过什么奖、解决过什么问题等等。

3、找方法。如果他依然没有解决这个问题，瓶颈在哪里？解决办法在哪里？是否还有其他人同样努力在解决这个问题，他们都是怎样做的？

4、找同侪。你在试图解决这个问题的过程中，做出了什么样的努力，将你做出的努力记录并输出为文章，为后来人搭好脚手架，或召集更多人来解决这个问题。

5、找自己。经历以上，你也可能找到了属于自己的大问题，为何会有这个问题？这个问题是什么？你该如何解决这个问题？

## 3

### 大问题清单

- Peter Thiel: 在什么重要问题上你与其他人有不同看法?
- Herbert Alexander Simon: 人类理性本质是什么?
- James Gardner March: 如何处理逻辑认同与身份认同之间的平衡?
- Joseph Campbell: 如何发挥故事的力量?
- Nassim Nicholas Taleb: 如何从不确定性中获益?
- Peter F. Drucker: 我的优势是什么? 我如何学习? 我的价值观是什么? 我要为组织作出什么样的贡献?
- Jeffrey Preston Bezos: 如何发现并坚持做有长期价值的事情?
- Santa Fe Institute (圣菲研究所) : 人类为何需要复杂性思维? 复杂系统中, 各组成部分之间相互作用所突显出的特性究竟是怎样的?
- Albert Wenger: 在人类灭绝的灾难性事件之后, 我们如何为人类快速重建一个先进的文明创建和维护备份选项?
- Eduardo Salcedo-Albaran: 为什么有些人在法律之内行事, 有些人在法律之外行事, 还有一些人制定法律?
- Lisa Mosconi: 建立一个更喜欢娱乐而不是理解的社会有进化优势吗?
- Read Montague: 感情是可计算的吗?
- Ian McEwan: 如果所有重要知识的总和都是有限的, 那么在智能机器的帮助下, 人类最终能获得多大比例的知识呢?
- Chiara Marletto: 有趣的问题的数量是有限的吗?
- Gary Marcus: 为什么人类在思考和日常推理方面仍然比机器灵活得多?
- Jonathan B. Losos: 一百年后, 或者十万年后, 进化将如何塑造生物世界?
- Coco Krumme: 为什么我们如此在意算法对我们的近似程度?
- Kai Krause: 当第一个外星生命形式被发现时, 地球上的宗教会发生什么?
- Jon Kleinberg: 我们能否创造出有助于公平地减少世界冲突数量的技术?
- Gary Klein: 我们怎样才能制造出让我们变得更聪明的机器?
- Kevin Kelly: 如何改进科学的进程?
- John Horgan: 如何才能一劳永逸地结束战争?
- César Hidalgo: 我们什么时候才能用算法取代政府?
- Jonathan Gottschall: 故事对我们有害吗?
- Christine Finn: 我们的过去在未来还有位置吗?
- Nick Enfield: 共享知识的累积是否永远受到人类语言的限制?
- David Edelman: 我们是否会被另一个地球物种所取代, 这个物种能够进化到类似的社会和技术复杂程度, 有效地填补我们腾出的生物文化空白?
- David M. Eagleman: 我们能否为人类创造新的感官——不仅仅是触觉、味觉、视觉、听觉、嗅觉, 而是我们还没有语言来表达的全新的感官?
- Chris DiBona: 计算机真的能够理解和体验人类的善良吗?
- Luca De Biase: 如果我们想要制定一个真正有效的以科学为基础的政策, 我们应该改变政治还是科学?
- Kate Darling: 今天大多数有远见的人会认为哪些未来的进步规范过于超前而不屑一顾?

- Oliver Scott Curry: 为什么要做好人?
- Jaeweon Cho : 我们能否设计一个没有货币的现代社会, 至少在经济和政治上与我们现行的制度一样有效?
- Nick Bostrom: 哪些问题我们不应该问, 也不应该试图回答?
- Joscha Bach: 发现真理的最佳算法是什么?
- George Lakoff: 认知科学会像其他科学一样改变我们的思维方式吗?
- Stanislas Dehaene: 我们的大脑是否足够聪明去理解大脑?
- Brian Eno: 我们为什么要装饰?
- 为什么我们所知道的所有人类文明都会装饰东西? 为什么不让他们自己呆着呢? 为什么要投入那么多额外的、显然是非功能性的能量呢?
- W. Daniel Hillis: 为什么人们喜欢音乐?
- Dan Sperber: 社会科学能在多大程度上有助于我们建立一个公正和自由的社会?
- Tor Nørretranders: 为什么我们要走得更远, 去探索新的东西?
- John D. Barrow: 自然法则是否是一种需要并使用错误校正的计算机代码?
- David G. Myers: 为什么我们害怕错误的东西?
- Henry Warwick: 科学之后是什么? 什么时候?
- Alan Alda: 时尚、时尚、疯狂和金融狂热的本质是什么?
- Todd E. Feinberg: 活着和有思想之间有什么关系?
- Kevin Kelly: 你的异端邪说是什么?
- Mihaly Csikszentmihalyi: 我们如何才能保持年轻人对提出这些问题的兴趣? 在一个日益物质化的文化中, 我们还能保持多久的好奇心和创造力?
- Stewart Brand: 我们如何让长期思考变得自动化和普遍化, 而不是困难和罕见?
- Alun Anderson: 如果一个科学家获得了比我更了解自己的力量, 那会有什么后果呢?
- William H. Calvin: 一旦我们了解了大脑如何制造思维, 思维将如何扩展?
- David G. Myers: 人类直觉的力量和局限是什么?
- Jared Diamond: 过去社会的崩塌给予未来何种启示?
- Katie Hafner: 为什么历史如此重要?
- Nicholas Humphrey: 为什么音乐是一种乐趣?
- Kevin Kelly: 科技想要什么?
- Sir John Maddox: 我们怎么知道什么时候知道, 什么事情我们不知道?
- Louis Rossetto: 是否存在一个幸福基因, 并且它占主导地位?
- Elaine Pagels: 为什么宗教仍然至关重要?
- Steven Rose: 如何确保我们开发的科学和技术为人民服务, 接受民主监督, 并且有助于而不是阻碍人类与自然和谐相处?
- Lee Smolin: 从根本上说, 时间的流动是真实的吗? 还是我们对时间流逝的感觉只是一种错觉, 掩盖了真实只是一系列瞬间的事实?
- Tor Nørretranders: 我们作为人, 能够在生活中与其他人分享多少经历?
- Robert Provine: 情感对智力有贡献吗? 如果有, 那么情感计算技术的发展会有什么影响呢?"
- Cliff Stoll: 你该怎样教育你的孩子?
- Margaret Wertheim: 你想从科学中得到什么?

- Colin Tudge：宗教是什么？有必要吗？如果我们要为未来设计出一种看似合理却又避免平庸的宗教？那会是什么样子呢？

## 本文起源

之一

整理贝索斯的致股东的系列信件过程中，发现贝索斯从 1997 年到现在一直写致股东信，三十多年只为解决自己的大问题做行为注解，忽然想到这世上应有更多的「几十年或一生都只为解决一个问题」的「贝索斯」，将他们找出来应该相当有意思。

之二

看司马贺《现代决策理论的基石》时，发现司马贺一再强调自己的大问题是：人类理性本质——其机制、效应及其对人类本身状况而言的意义。返观自己，发现自己的大问题却迟迟没有定下来，在盯着司马贺的大问题良久，忽然想把其他的智者的大问题做个清单，给自己做个参考。

之三

看《他乡的童年04》，片中提到英国的小学给学生准备不少的大问题，这些问题包括：自由是什么？什么是艺术？爱人更容易，还是被爱更容易？这些问题被贴在墙上，引发他们思考，思考的结果不重要，重要的是思考本身。忽然发现，自己竟然从未思考过这些大问题，又萌生想法，自己要一个一个来回答，即使简短，即使每个阶段都有不同的答案，但这也代表自己曾经思考过。

之四

找到大问题是笨方法四步的第一步，第一步相当重要，有必要为「大问题」做一个详细的注解。笨方法四步分别是找到大问题、分解大问题、跨学科学习、关注方法论，详细可见《笨方法实验室》官网。

## 附录

霍金《我们为什么需要问大问题》

我在这个星球上过着一种非凡的生活，我利用奇思异想和物理定律穿越宇宙。我到过银河系最远处，旅行进入过黑洞，还返回过时间的起始。在这个地球上，我经历了高潮和低谷、动荡与安宁、成功和痛苦。我遭遇贫穷，享受富裕，曾经矫健，又身患残疾。我既受到赞扬，也受到批评，但从未被忽视过。我很荣幸能够为人类对宇宙的理解做出贡献。但如果宇宙中不存在我所爱且爱我的人，那的确会是一个空虚的宇宙。没有他们，它的一切奇迹都对我毫无意义。

有朝一日，我希望我们能够知道所有这些问题的答案。但还有其他挑战，必须回答地球上的其他重大问题，这些也需要新一代感兴趣和参与，而且他们还得对科学有所了解。我们将如何养活不断增长的人口？如何提供干净的水、产生可再生能源、防止并治愈疾病、减缓全球气候变化？我希望科学技术能够回答这些问题，但需要人，有知识和理解力的人，去实施这些解决方案。让我们为每个女人和男人奋斗，为了让他们都能过上健康、安全，并充满了机会和爱的生活。我们都是时间旅行者，让我们一起踏入未来。让我们共同努力，使这个未来成为我们想去访问的地方。

勇敢、好奇、坚定、战胜困难。我们一定能够做到。

.....

我们永远不会真的知道下一个伟大的科学发现将来自何处，也不知谁是发现者。张扬科学发现的兴奋和惊奇，以创新和方便的方式来触发尽可能广泛的年轻科学受众，大大增加寻找和激励新爱因斯坦的机会。无论他或她会在哪里。

所以记住仰望星空，而非注目脚下。尝试理解你所看到的，并追寻宇宙存在的原因。保持好奇心。无论生活多么艰难，总有一些事情你能做到并取得成功。重要的是你不要放弃。释放你的想象力，塑造未来。

## 参考

- 人类的终极问题 (豆瓣)
- 边缘网站 (Edge.com) 年度大问题
  - 2002 : WHAT IS YOUR QUESTION? ... WHY?
  - 1998 : WHAT QUESTIONS ARE YOU ASKING YOURSELF?
- 米尔卡·科斯蒂奇：做真正让你充满激情和兴奋的研究
- 德鲁克：管理自己
- 专访韩婧 中国学者是如何接受复杂性研究的？主题新京报电子报
- 跨学科学习不完全手册 – 笨方法学写作
- 每个人都应该读一读贝索斯的致股东信（1997–2016）
- 学习周报的基本

## Changelog

- 2021-05-31 修订迁移开源至《笨方法文化手册》
- 2020-05-03 修订发布至知识星球
- 2020-05-02 完稿
- 2020-04-25 增补故事卡片

- 2020-02-11 增补霍金附录
- 2019-11-15 整理边缘大问题清单

笨方法实验室出品

# 科学清单：怎样掌握先胜后战的秘诀？

孙子兵法：胜兵先胜而后求战，败兵先战而后求胜。掌握科学，助你先胜后战。

笨方法使用的科学模型包括：

1. 可能的自我
2. 成长型思维
3. 自我决定论
4. 自我效能
5. 成功定律
6. 积极心理学
7. 心流
8. 实践智慧
9. 刻意练习
10. 正念
11. WOOP
12. .....

笨方法四要的每个关键词都可以找到理论或专著来解释，详细可查看笨方法四要书单

创建的 46 关注的 37 全部分类 ▾

书单   模仿：怎样开展你的笨方法行动？	3人关注
2021-05-30 更新 · 读过2/7本 模仿是为行动，探索成功可能，降低行动成本。	

书单   科学：怎样建立你的笨方法模型？	6人关注
2021-05-30 更新 · 读过0/17本 科学是为模型，即普通人应对复杂世界的检查清单。	

书单   好奇：怎样激发你的笨方法原力？	1人关注
2021-05-30 更新 · 读过1/3本 好奇即为原力，好奇是所有做成难事的源头起点，磨练是所有做成难事的持...	

书单   磨练：怎样写下你的笨方法故事？	0人关注
2021-05-30 更新 · 读过1/4本 磨练是为故事，为自己创造意义，勤奋学习、独立思考和坚持积累。	

# 模仿清单：怎样写下笨方法故事？

此处空白，参考本手册后记，书写你故事。

想做出好的作品，就要被好的人包围，多接触有才华的人；想要成为什么样的人，就当自己已经是那样的人去行动，fake it till you make it.

你的故事行动模板：

1. 【平凡世界】你生活在平凡世界的日常生活状态
2. 【挑战来临】你的需求和难题逐渐清晰、明显，挑战来临了
3. 【拒绝挑战】但是你会犹豫，或是拒绝挑战，毕竟改变不容易
4. 【遇见方法】遇见有了一个契机，得知笨方法的价值、理念
5. 【跨域障碍】受笨方法的影响，你终于有勇气进行冒险、做出改变
6. 【关键战争】在冒险中，你接受使用了笨方法
7. 【获得胜利】在笨方法的帮助下，你解决了难题，做成了难事，以更好的姿态，回归到日常生活中

# 四问：怎样走上笨方法道路？

好问题比答案重要，以下4个笨方法元问题，值得持续一生去追寻。

1. 你的个人现实小问题，能否抽象放大到社会责任层面，变成一个大问题，你将推动解决这个问题？
2. 是否有某个人，他的人生激励着你成为一个更好的人？他是谁？他的大问题是什么？他是如何解决大问题的？
3. 如何怎样采取微小但有意义的方式，可以不假思索地、惯性地持续行动实践，并改变当前的工作态度或生活方式？
4. 如何将你探寻、分解、解决大问题的过程孵化成为个人项目，并将项目成果封装成为能为解决社会问题的产品或服务？

张潇雨提出的这4个问题，可参考：

- a) 如果此刻把做某件事的附带结果给你，你还愿不愿意继续做它
- b) 如果做某件事只能默默做，不能告诉任何人，你还愿不愿意做它
- c) A和B都是你喜欢的事情，有种方式可以让你把A做的非常好，但你再也无法做B了，你愿意吗
- d) 如果10年后就会死，你现在想做什么呢？

# 榜样：怎样向凿壁偷光者学习？

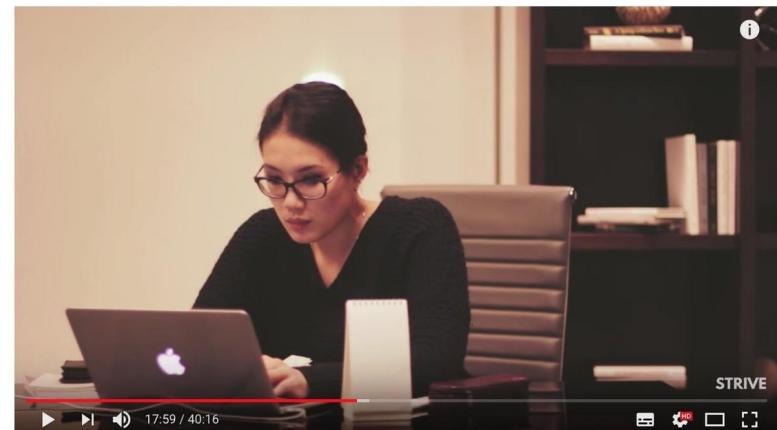
决定我们命运的并不是你做出了多少正确决策，而是你对什么东西的热爱和努力。当然还有运气。



LATE NIGHT STUDY WITH ME | 2 hour pomodoro revision session (NO MUSIC)

665,567 次观看

1.1万 142 分享 ...



Study With Me—Let's Study Together 😊 📚 | Real Time Study Session

183,638 次观看

2311 31 分享 ...



STUDY WITH ME (with music) | TheStrive Studies

511,915 次观看

1,5354 95 分享 ...

Youtube 有一个叫做《Study With Me》。

上面都是一个人在夜晚学习的情节，她就是静静在学习，经常一学就是两三个小时。

成为衡量偷光者

- 很多人追求创作的灵感。
- 但「灵感并不实用。灵感本身并不能告诉你完成一件事的流程，更不能帮助你做完完一件事。」
- <http://haohallong.net/2019/03/muse-and-the-so-called-real-stuff/>
- 我更多的是追求创作的习惯，保持固定的阅读、写作、修改、发布的习惯，看似是每日行动的复制粘贴，但实际上是在减少无谓的等待灵感时间耗费，固化与壮大灵感产生的概率。
- 如果说灵感让你的从 A一下子走到了 E，习惯则是 A > B > C > D > E。
- 有人说：一个人的天赋和毅力愈加薄弱，才会愈加强调「工具」和「灵感」的重要性。
- 灵感是可遇不可求，而习惯却是稳打稳扎，步步为营；灵感可以给你带来惊喜，令你上瘾，但也让你守株待兔，而习惯不被日晒雨淋，用家方法，始终如一，打持久战，前进一步是一步。
- 灵感多不能复制，它是时间的朋友。
- 艾略特说：一个人必须要有写作的习惯，为了配得上这缪斯（可激发灵感的女神）的偶然或必然的造访。因为如果一个人从不写作，而感觉到灵感来临的话，他可能配不上他的灵感。
- 如果才能养成习惯？
- 人绝对是人，大陆千万年养成的偷懒习惯是不可能那么容易改变的，你会控制不住，我也会控制不住。
- 你会一个晚上什么都不干，就会吃薯片看电影、打游戏、刷豆瓣、听音乐

LATE NIGHT STUDY WITH ME | 2 hour pomodoro revision session (NO MUSIC)

665,567 次观看

TheStrive Studies 2018年3月2日发布

感谢 so much to those who pre-ordered the sweatshirts! Thank you for supporting the channel! If you're looking to get one they are now available now the website: <https://www.thestrivetofit.com>



TheStrive Studies 161,823 位订阅者

已订阅 16万

Study With Me with Music! 全部播放

If you guys are looking for study with me with background music, this is the playlist for you! It includes all the study with me videos that has music.

MY OTHER CHANNEL!

TheStriveToFit 已订阅

相关频道

내 옆자리 남자 The man

STUDY WITH ME 1:56:12

STUDY WITH ME 2:32:09

STUDY WITH ME 48:35

STUDY WITH ME 40:17

每当我晚上想吃薯片看电影、打游戏、刷豆瓣、听音乐、看漫画、刷抖音的时候，我就会打开这个视频。

我是从 @Sophie Z 的豆瓣广播中知道这个视频的，她这样介绍这个视频：

YouTube 上有一个频道叫 TheStrive Studies（没记错的话是一个医学院的学生开的）。女主的 Vlog 很特别，一句话也没有，就是坐在镜头前学习几个小时，背景音乐就是那种室内沙发音乐。非常凝神静气了，用这个视频当小屏幕的背景，我写完了第三篇essay。



阿邪兔 2019-02-04 03:18:13  
我也跟过她的视频还有类似的study with me....然后被批评说好creepy

Sophie Z 2019-02-04 03:19:43  
是很奇怪，但是我不去办公室在家干活的时候就非常缺这种背景了 .....

Ann 2019-02-04 03:37:09  
猫也好可爱！搞得我也很想录一下我工作时Mia是如何一直出现在旁边的。

G某人 2019-02-04 03:40:50  
Virtual support group

Sophie Z 2019-02-04 03:53:05  
@Ann 你也录一个！看到人家猫在台灯下陪伴也是很羡慕了。

飘飘mu棉 2019-02-04 04:25:20  
哇 感觉以后学习的时候打开会有用 关注了

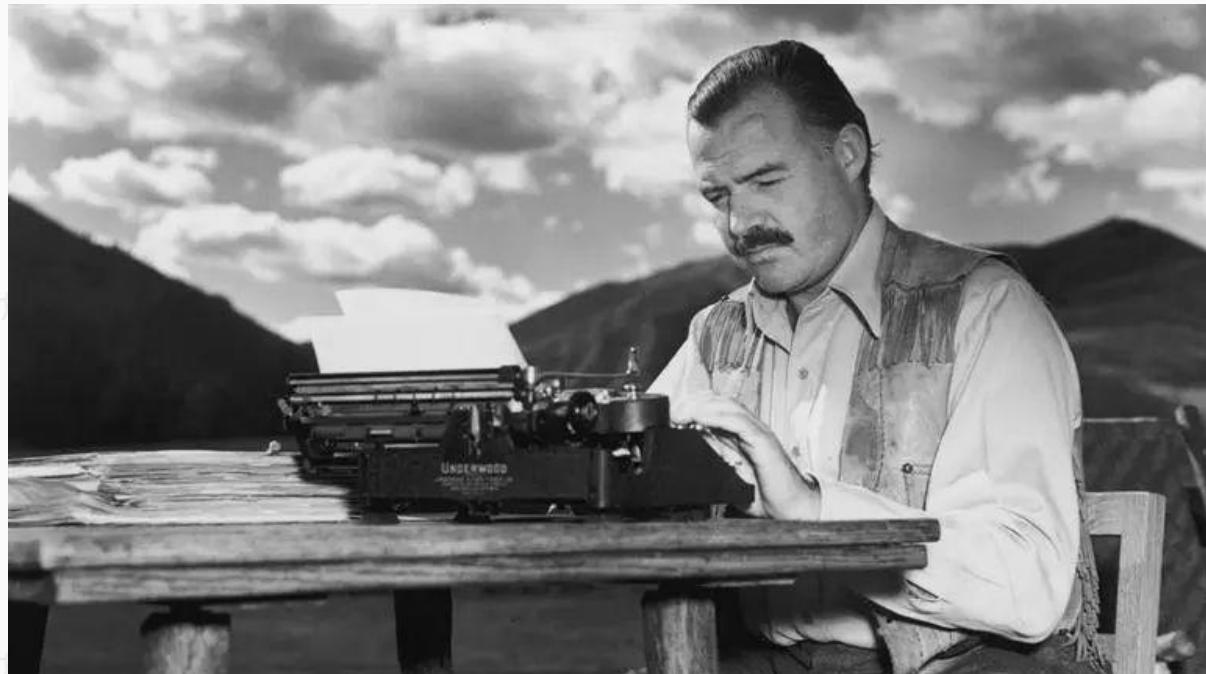
这种有气质的人，英文叫 Striver，中文名我称之为「凿壁偷光者」。

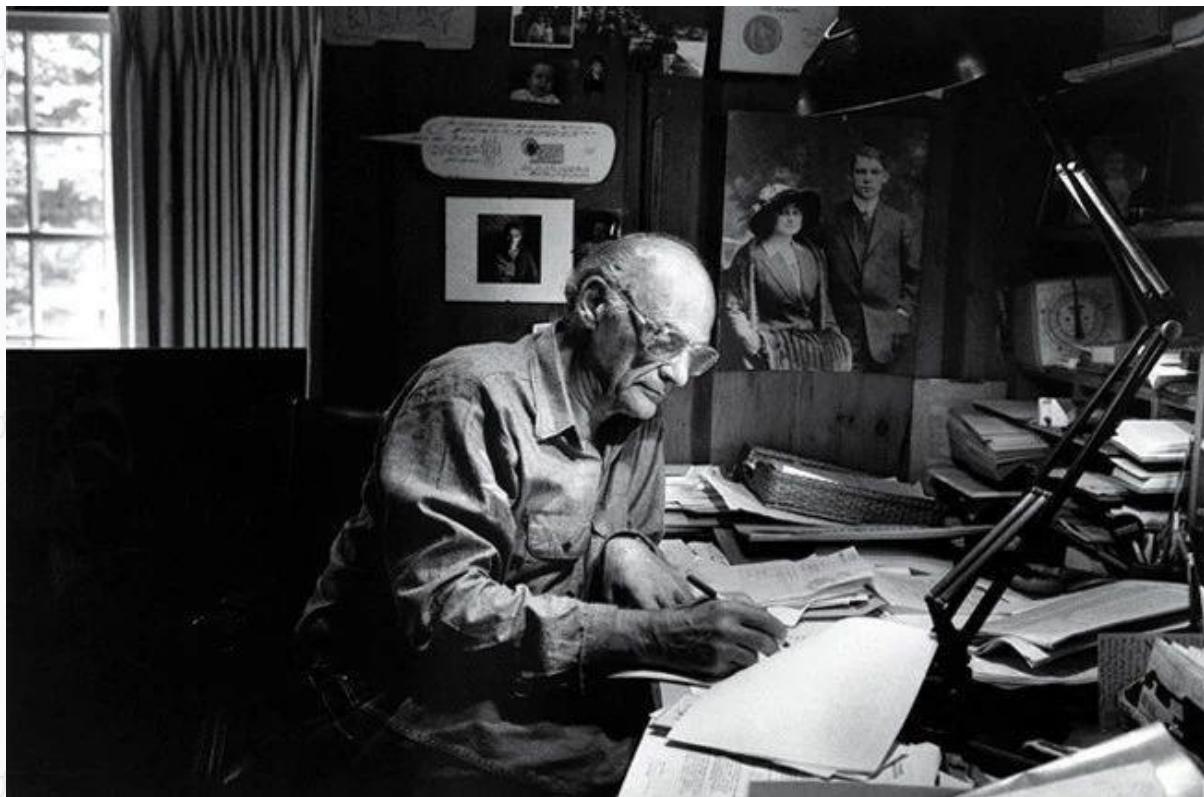
「凿壁偷光」当然是起源自西汉匡衡勤学苦读的故事，但启发我个人开始启用「凿壁偷光者」这个名字的，是汤川秀树的这段话：

「感觉自己的人生列车似乎还没有一路黑到底，它正在穿过漫长的隧道，此时经过正可能是最黑暗的一段，但它依然还是那样平稳地呼呼而过，这就是它的平常。可我依然坚信，光明总会到来，我要等到那一刻。」

我将「凿壁偷光者」定义为：有着一般人少有的可怕认真、韧性与平常心的人，他们可能孤独、可能失败、可能现在做的事情在他人看来没有意义，但他们心底依然保存着那种洁白的、坚硬的、发亮的东西。

此后我就开始收集「凿壁偷光者」的图片：







笨方法实验室出品

笨方法实验室出品

笨方法实验室出品

笨方法实验室出品

笨方法实验室出品

笨方法实验室出品



笨方法实验室出品

在豆瓣建了一个《凿壁偷光者》的相册：

笨方法实验室出品



## 我的相册-凿壁偷光者

我的主页 广播 相册 日记 豆列

共409张照片

> 修改相册属性 > 添加照片 > 批量修改 > 照片排序 > 返回我的相册首页

## 凿壁偷光者相册



扫码查看

看着这些图片，我就会想：看看别人，看看别人，看看别人，自己呢？

这些文图片也许可以陪伴你无数个夜晚，但你需要知道，这些都是外在驱动。

真正的凿壁偷光者是自内而外散发着光芒的，这种光芒不是来自外部，而是来自自己的内心的，别人不能成为你的发动机，你需要有自己的发动机，别人不能持续给你光芒，你需要成为自己的太阳，营造自己的高光时刻。

此时，你需要在头脑中想象出一个人。

他存在另一个平行宇宙，他会定期来看你，他每次几乎都是满怀不满地离去，因为他每次看见的都是能力不足的你——如果我每次遇见这样的对手都会很失望吧，所以他每次都说出尖酸刻薄的话：

「你就这样懒懒散散地活下去吧，你看看 10 年以后你什么样，我什么样？」

「如果你计划用 10 年时间取得成功，那么你应当问问自己：你为什么不能在 6 个月的时间里完成它呢？」

就因为这样，每一次我疲惫、懈怠的时候，我就在想：那个在平行宇宙的自己现在是怎样一个状态，他在思考什么，他在做什么？

每当他写作阻滞、无法突破、非常寂寞，怎么办呢？

每当他身心疲惫、想打游戏、想看手机，该怎么办？

别想那么多了，直接把平行宇宙的他召唤过来就好了，是的，那个平行宇宙的他就是你的力量之源，就像毒液之于艾迪、九尾之于鸣人、寄生兽之于泉新一，这种内生心理暗示的力量可以自己变得更强。

此时，我就会开始去到那个能令我专注的、具有仪式感的场地，定定地坐在桌子持续三四个小时写作，高光照射，就像变了一个人一样。

玛格丽特·米德：永远不要怀疑一小群有思想、信念坚定的人可以改变这个世界。事实上，这也是这个世界改变的唯一方式。

## 参考阅读

鲁白：为什么说科学是一种生活方式？

# 产品：我用笨方法输出哪些内容？

- 笨方法文化手册（开源）
- 笨方法写作课（付费：知识星球）
- 笨方法阅读课（筹备中）
- 卡片创作训练营（正在开发，预报名中）
  - <http://datalist.mikecrm.com/O6UL3Fd>

以上所有产品的共同点：鼓励你去改变、去探索、去创造。

# 指引：我怎样能够帮到你？

请查看 陈素封的使用说明书：如何高效地使用我？

# 后记：世上无难事，只怕笨方法

我所做的，不过是做一个圈，无论这个圈得圆不圆，先让它滚起来。

于是，这本《笨方法文化手册》诞生了。

多年以前，我的大问题是“如何使用认知科学来帮助人更好创作”，为了解答这个大问题，我尝试根据自己7年写作实践心得，模仿《笨方法学Python》，输出了一门课程《笨方法学写作》，初心是想为所有想练习写作的人提供一套简单有效的习题集。

那么，既然课程命名为《笨方法学写作》，就不可避免要解释：什么是笨方法？

搜索一通，发现还没有人完整定义过“笨方法”，大多数人只将“笨方法”模糊定义为一种苦干精神。而是自己刚好在练习《笨方法学Python》和输出《笨方法学写作》过程中积累了一些对笨方法的理解，既然如此，何不将自己的实践成果分享出来？

于是，我开始将笨方法用4个关键来概述：坚毅、认真、科学、模仿，简称“笨方法四要”。

为了更好诠释笨方法，我需要找得更多鲜活证据，2019年开始，我开始[主题阅读马奇](#)，了解马奇所描述的堂吉诃德的“愚蠢”真意，之后[主题阅读曾国藩](#)，发现曾国藩的对勤笃的践行，尤为契合笨方法精神。

同年，为更好地学会写作，执行“[十年读通鉴](#)”计划，但在开始执行一两个月只读了两三次，自己懒惰太多，长此以往，十年必然读不完《通鉴》，便在2020年制定个人年度关键词：勤笃。将“勤笃”二字打印挂在书房，少打游戏，少刷短视频和社交媒体，早起读书，这样一做，居然持续下来。

2020年重阳，按惯例写《[致股东信 2020](#)》，竟然发现在产品输出甚无建树，复盘一个礼拜之后，决心在2021年输出更多产品，所以在2021年上半年在博客公众号仅写了一篇文章，这是7年刻意练习写作的“屈辱”新低，但也是具有“里程碑式”的起点。

同时，我也留意到笨方法中的“坚毅”和“认真”，与年度关键词“勤笃”有重复之义，且三个词在词义上强调的是某种努力的状态，而不是强调输出某种成果。而笨方法更需要的是行动与内驱，审度之后，将“笨方法四要”升级为“磨练、好奇、科学、模仿”，并打算在2021年起，逐年将这四个词设定年度关键词，计划在未来4年间不断打磨升级笨方法的理论体系。

是年，为更好搜集更多人对“笨方法”定义及反馈，我开始将“笨方法四要”的成果输出。

开始，笨方法四要只是脑中的8个字，后来为这8个字的找到注脚越来越多，便模仿《奈飞文化手册》制作一份95页的幻灯，在“四要”基础上扩展为“四义、四要、四步、四问”。

再接着，幻灯持续更新到幻灯容纳不下，便开始将自己四处收集的卡片汇总，便有这本手册的雏形。

随着自己在个人项目的探索益深，自觉有必要成立一个小组织来承载笨方法的文化，便模仿 Forte Lab 成立笨方法实验室（HardWay Lab），将原来属于个人的大问题修订为组织级别的愿景与使命。

德鲁克说：“在脑力劳动者取得一项成果时，只有组织才能为他们提供所需的持续性。也只有组织才能使脑力劳动者所掌握的专业知识转化为具体的成果。”

我将笨方法实验室的愿景与使命定义为：世上无难事，只怕笨方法。让每个人有方法去做难而正确的事情。

2020年10月念起，2021年6月发布阶段性的满意成果，264天的复盘思索，并非刻意营造，只是念念不忘，必有回响。

如你所见，本手册原本只是笨方法四要的扩展，只是“世上无难事，只怕笨方法”的注释，只是我探索大问题的阶段产品。

卑之无甚高论，六经注我，我注六经。

想来，我也只是笨方法的注脚而已。

本手册一旦发布，立刻更新，敬请期待一年后的3.6版本。

# 参考资料索引

卑之无无甚高论，六经注我  
以下企业文档工具官方手册，给予我众多启发。

## 企业文化手册

[飞书帮助中心](#)

## 企业文化书籍

- 《得到品控手册》
- 《超级符号就是超级创意》
- 《奈飞文化手册》
- 《谷歌方法》
- 《阿里巴巴管理三板斧》

# Changelog

---

- 2021-06-16 修订后记
- 2021-06-11 引用部分迁移到独立知识库，修订后记，检查发布1.0 版本
- 2021-06-10 到出 pdf，重新检查，增加语雀图标
- 2021-06-09 重新检查修正，一鼓作气完成后记
- 2021-06-08 修订高手论笨方法，增补来源
- 2021-06-08 升级个人使用说明书
- 2021-06-04 修订笨方法系统，更新系统清单
- 2021-06-01 持续修订，逻辑未完善部分，用时间在2.0解决
- 2021-05-31 更新修补细节
- 2021-05-30 建立四要科学理论体系，更新豆瓣书单
- 2021-05-29 将大部分标题修改成“怎样体”
- 2021-05-28 阅读《得到品控手册 7.0》
- 2021-05-27 添加封面，参考《得到品控手册》更新
- 2021-05-10 整合文化集内容至本手册
- 2021-05-04 补充笨方法实验室
- 2021-04-05 全面更新
- 2021-03-24 迁移到语雀