

12, 7, 15

最近看了三本书，内容涉及人生哲学与成功学，是我以前拒之千里的类型。这三本书名字奇怪，分别是《人生的12条规定》(12 Rules for Life)，《高效能人士的7个习惯》(7 Habits of Highly Effective People)，以及《高效15法则》(15 Secrets Successful People Know About Time Management)。一望而知，这些书希望给人生树立几条规则，从而使人“高效”，进而走向“成功”。我记得高中时看到《高效能人士的7个习惯》这个书名，立刻板起脸来发表议论：这些书只知道如何把人培养成一模一样的高效能机器，变成一板一眼的“成功人士”，却不知道他们追求的东西有何意义，胡为乎遑遑欲何之！当年我相信，可以凭借几条逻辑推演出人生的目标，然后不顾一切地追求这些目标，怎么可以用别人的规则强加于己，限制自己的自由？不过后来我发现自己并不是一个钢铁战士，做许多事情都会遇到挫折，又经常沉迷于目标之外的杂事；有时候沮丧起来，觉得自己“干啥啥不行，吃啥啥没够”，更想把这些目标全都抛之脑后。因此我病急乱投医，在追求自己目标的同时，也来看看别人定的规则。

这三本书作者不同，本来不是一个系列，但是碰巧形成了一个光谱：《12》讲如何从混沌和绝境中走出，有尊严（但未必开心）地活下去；《7》讲如何给自己找个目标，如何向着目标努力，如何与别人合作；《15》则讲各种工作时的技巧，甚至细化到了“要用日历而不要用任务清单”，或者“早上起来别查邮件”。《12》可以归为“人生哲学”，《7》在“人生哲学”和“成功学”之间，而《15》则是标准的“成功学”。学而不思则忘，思而不学则呆，因此我写一篇读书笔记，记录一下这三本书的优缺点。

《12》

《12》的内容大概分为四部分：如何走出绝境 (Rule 1, 2, 4)，如何确立日常行为的准则 (Rule 6, 7, 12)，如何与人相处 (Rule 3, 8, 9, 10)，如何教育子女 (Rule 5, 11)。我只关注前两部分，觉得这本书的论据有争议，但有些论点是有道理的。

“走出绝境”中的第一条讲，无论什么时候都要挺胸抬头，就算不自信也要强装下去。第二条讲，对自己的态度应该像是对待一个你必须帮助的人，想方设法劝说自己去做应该做的事，而不是像耳提面命的暴君，或者像是溺爱孩子的父母。第四条讲，不要和今天的别人比，而是要和昨天的自己比，每日稍微比之前强一点就好。我对第一条有本能的反感，觉得这是自欺欺人；对第二条深感醍醐灌顶，觉得自己之前在这一点上做得太差；但看到第四条，却有些疑惑。社会上对你的评价，是基于你与别人的横向比较。你偏要和昨天的自己比，敝帚自珍，沾沾自喜，有何用处？看完全文才发现，作者针对的是那些陷入自卑与绝望的泥潭的人。如果你不幸陷入了这种境地，

“与别人横向比较时不落下风”已经是一种奢侈品，最紧要的是通过一天天的细微进步，哄得自己开心振作起来。于是我认为，这三条加起来，还是一个很有操作性的“走出绝境”的解决方案。

“确立日常准则”中的第六条很有趣。原文是“先把家打扫干净，再批判世界”，听起来很像是“一屋不扫何以扫天下”——一句我从小就很反感的话。这一章开篇就说，从托尔斯泰到连环杀人犯，许多人觉得人生没有意义，充满悲剧。悲观厌世，怨天尤人，其实是最正确的：人生本来就是多灾多难，不如意事常八九，可与言者无一二。然后作者话锋一转，指出人有能力在逆境和绝境之中想方设法保持内心的善良和坚强，把自己的生活稍微变得更好一些。我们对这样的故事并不陌生：从张海迪到史铁生，再到肖申克的救赎，我们早就在中学作文里假装过人生导师了。但是作者成功地引出了一个可操作的结论：只做自己以后回头看时，会感到光荣的事情。做到这一点之后，再去批判资本主义、腐朽的政府、昏庸的统治者。

“确立日常准则”中的第七条里，作者说，要追求意义，而非便捷：比如说要说真话而非编瞎话，要尽义务而非偷懒，要克制自己而非耽于享乐，要追求良善而非邪恶。在我看来，这些话其实是在说，人应该践行自己的道德标准，而不是追求眼前的快乐，因为人生充满苦难，一切快乐终将逝去。这样的话像是许多宗教的布道词，也令人不禁好奇，作者究竟经历了什么苦楚，才会对命运有如此悲观的定论。

这个答案藏在第十二条里。本书的作者是一个心理学教授和心理咨询师，然而更能塑造他观念的，是他罹患幼年特发性关节炎的女儿。他的女儿从小患病，膝盖脚踝都有错位，因为剧痛而常年服用吗啡类药物，并且在轮椅上度过了很多年。他们全家为了女儿辗转求医，在巨大的心理压力和痛苦下度过了二十多年，直到本书完成时，女儿的病情才有了好转。我在看前面全文时，觉得作者是个对命运感到悲观，坚持个人奋斗，鄙视弱者的专横的家伙，并且总在心里责备他缺乏幽默感、同情心和追求快乐的能力。看完这一条，我发现自己又犯了“何不食肉糜”的错误。

《7》

《7》是三本书里最有名的，据说还有不少专门讲授本书内容的培训课程。全书分三部分：如何独立，如何合作，如何更新。在我看来，本书给出了优秀的方法论，但作者跃跃欲试地想把它写成一本价值观的书。我虽然觉得本书的论证过程非常武断，但还是得到了很多教益。

作者在第一条要求大家积极主动，改变自己能改变的（影响圈），少理会那些自己不能改变的（关注圈）。这一点和《12》里的第六条很像：“先把家打扫干净，再批判世界”。这个道理当然是对的，但还有一类事件，你无法改变它们，它们却可以影响你的生活：比如所在国家的奇怪政

策，上峰的性格和决策，以及北上广或者湾区的房价。所以在遵循“积极主动”的原则时，要小心不能闭目塞听，不能盲目缩小“关注圈”。

第二条的逻辑链比较长。先讲要认清生活的中心，而非随波逐流；再讲以家庭、爱情、事业、享乐、自我为中心都非常糟糕，只有以原则为中心才能得到好的结果；最后讲要把这些原则写出来，给自己、家庭乃至组织制定一部“使命宣言”。我觉得这个逻辑链里面的第二条有很大的问题。许多原则是彼此冲突的，比如“君子不立危墙之下”和“虽千万人吾往矣”，比如“科学是无国界的”和“科学家是有祖国的”。许多原则看起来有道理，但会被引申到错误乃至邪恶的结论，比如一些政治经济学的理论和社会达尔文主义的理论，就会被一路曲解成“宁要XX主义的草，不要XX主义的苗”，或者“一个民族，一个帝国，一个元首”。作者可能会反驳，我们可以用第七条的道理，不断更新“使命宣言”。我认为有个“使命宣言”是好的，但是迷信自己的或者别人的“使命宣言”并不明智。

第三条讲，按照是否重要和是否紧急，一切事项可以分为四个象限。我们应该多关注“重要但不紧急”的象限，来谋求自身的长期发展。我对于这一条深感同意，并且觉得自己已经落下了很多功课，恨不得今天就开始多读 paper。

第四到六条讲如何合作，讲要追求共赢，要从对方角度思考，要追求整个组织合力奋斗的状态。我对于这些条都没什么意见，最感兴趣的却是其中“情感账户”的概念：你需要慢慢培养对方对你的信任，之后才好与对方谋求共赢、合作和友谊。它提供了一个很好的“对事不对人”的模型：对方不乐意帮我，可能并非因为对方为人自私狭隘，而是我把“情感账户”透支了。不过这个想法听起来很市侩，好像在每一段关系上都有所图谋，找人帮忙之前要往“情感账户”里先充二百块钱，所以我并不敢贸然采用。或许更好的做法是，确保自己的为人处事像短期国债一样诚实、靠谱，这样大家就会纷纷购买……

《15》

《15》是一本很简单的书，主要讲时间管理。作者采访了许多企业家，运动员和高中学霸，得到了十五条经验。比如说“要用日历，别用任务清单”，“别脑补明天的你无所不能，然后今天好吃懒做”，“事情永远干不完，该休息时就休息”，“经常记笔记，不要看手机”，“做事要专心，一次就干好”……全都是高中班主任耳提面命的话，也都是有道理的大实话。但这本书最大的局限性在于：它采访的人，都要完成大量繁杂的日常工作，产出与“有效工作时间”成正比，而许多职业并不是这样的。如果你是一个物理学者，跟一个不太熟悉的同事喝咖啡很可能比做实验的产出大很多。假如你秉承《15》里的道理，“勇敢地拒绝计划外的请求”，不知道要错过多少好主意。

结语

这三本书的论证方法我都不喜欢。中学语文讲，论证手法有“举例论证、道理论证、对比论证、比喻论证”。这三本书把这四个方法用了个遍，却不太用科学界常用的归纳和演绎法，因此虽然借用了许多认知科学和心理学的研究成果，写出来的书却像是《孟子》一样武断。如果有一本讲个人成功的书，要么像康德、笛卡尔一样从基本前提推演，要么像社会学、心理学研究一样采纳大量样本，我读起来会更舒畅一些。

这三本书的共同特点，在于要为生活定下许多规则。这些规则可以帮助你走出绝境，独立思考，高效工作，但并不能使你快乐，或者找到奋斗的目标：这本来也不是这三本书的目的。容我做一民科的类比，把人生当做一个高维曲面上的优化问题。曲面不但不是 *convex* 的，甚至有可能是不可导的，因此优化极其困难。如果仅仅制定了目标函数（人生目标），就开始做 *stochastic gradient descent* 的暴力优化，有可能不过多久就跑到了邪门歪道。因此需要一些边界条件和 *heuristics*（启发条件），也就是这三本书里的规则。但是生存的动力，快乐的源泉，奋斗的目标，还是要自己来寻找。

虽然如此，我认为这三本书都是有用的；更加有用的，是在这三本书之后的思考。《7》尤其方便，在每章后面问了许多问题，从“你的使命是什么”到“你希望每周如何分配时间”，慢慢思考回答这些问题，对理解自己很有帮助。在“人生哲学”和“成功学”的类别上，《12》和《7》分别是同类书中的佼佼者。我相信在“时间管理”的类别上，有许多书比《15》好得多。在有用之外，《12》也是一本感人的书，作者看似偏执的论断里，藏着许多自己的痛苦和坚忍。

我初次尝试看这一类之前很厌恶的书籍，结果居然觉得很有趣，并且写了几千字的读书笔记，也是一件神奇的事。祝读者诸君也可以在这类书中，找到有趣和有教益的地方。