

教育 经验 素质 能力 个人素质

关

241

有哪些读书学不来，却很重要的素质？

圆桌收录 阅读给你答案 >

镜像问题： 有哪些读书才能学会的很重要的素质？ 查看全部

已关注

写回答

邀请回答

好问题 1576

128 条评论

分享

...

3,306 个回答

默认排序



肥肥猫

知乎十年新知答主

+ 关注

专题收录 测试1 >

26.3 万人赞同了该回答

(本文所有文字皆为原创，除注明引用外未参考任何文献，谢绝转载，)

书上找不到，也很少有人讨论的个人素质，我认为有以下三种：

1. 人际交往中的期望值管理能力
2. 阈值自控意识
3. 应对主观时空扭曲的能力

1.先说第一个，期望值管理能力。

影视剧中往往有这样的观感：一个地痞或者土匪，平日无恶不作。到了最后一集，哎，这货突然抗日了，例如《大宅门》里的三爷。这时候观众对其好感度会突然爆棚，甚至超过许多没有爆点的正面角色，前几十集的劣迹简直一笔勾销。这就是期望值在前期被编剧压低之后的福利。

先记住一个公式：

Happiness = Reality - Expectations

(图片来源：使用Google Image 中已获得CC分享协议授权的图片搜索结果)

我们刚进入一个团队时，如果一开始就大招尽出，会导致周围人和领导对你的期望值不断升高。最后总会有一次你满足不了对方的要求，这时候对你的负面评价也会随之而起，甚至会低过一直表现平平的同仁。有人将其总结为“不胜任陷阱”，因为在一个上升通道中，只要达到了上层的期望，就会被继续提拔，直到提拔到一个你不能胜任的岗位，让所有人失望，这个升迁过程才会结束。

这一点在情场上也依然适用，你会发现浪子回头会获得相当的赞美，许多女人甚至可以不计较你

之前是个多么烂的人。但老实巴交的“好好男人”一旦被抓到一次不老实就立刻被打入“渣男”的行列再也不敢翻身。娱乐圈这样的例子去年今年都有，不用我再赘述。

这就需要对别人对我们的期望值进行有效管理。比较常见的手段是憋大招，有一些在对方期待之外的东西不到关键时刻不能随便拿出来用。但周围人也不是傻瓜，次数多了，别人都会倾向于相信你藏着一手，例如学生时代那些永远叫嚷着这次考砸了的第一名们，信誉早已破产，其他人对其期望值仍然在持续上升，这时候承受的压力可想而知。要真正做到有效控制周围人对你的期望值，需要做到真正无迹可寻，并在所有非必要的时刻压抑自己的表现欲与虚荣心。我认为这是进入职场的第一课。

2. 阈值自控意识

阈值又叫临界值，指释放一个[行为反应](#)^Q所需要的最小刺激强度。

我大概六七年在网上发过一篇文章，可能很多人以前都看过了，这里引用其中一段：

“A片害了无数正常的男青年。没有A片的岁月里，男孩子满脑邪念充盈。可是在这个网络色情泛滥的当今，他们居然对生活中的女人没了想法，这不能不成为信息时代人类异化的经典案例。何以至此？阈值使然。也就是不断的持续刺激，抬高了男人们欲望的触发点。上个世纪初女人旗袍坐下时偶尔可一瞥的白花大腿就可以触发老夫子们的欲念；可是100年后，看着满屏的器官进出，很多人居然会叹上一句：没意思。这就是时代的变迁，使得阈值不断上升的最好例证。

举个极端的例子，释迦牟尼本是个迦毗罗卫国的王子，很早就过着锦衣玉食的生活。其父为其修筑春、夏、冬三幢宫殿。但他活的很厌世。其父为其选来印度最妖艳美丽的女子来取悦他。但是美酒美女对他的[边际效用](#)^Q已经小到忽略，食欲肉欲的一切无法使他获得更高的满足，只有离开世俗创造佛教去了。他一出世就享受物质的极大满足，导致他的阈值高到普通人难以想象的程度，最后凡是物质都无法使他快活。中国的例子是贾宝玉，从小活在女人堆里，最后也做和尚去了。反而自小出家的人却未必能忘俗。所以施耐庵会有和尚最淫一说，[潘巧云](#)^Q与裴如海那一段有很精妙的点评。盖因自幼出家的人，从未享受过世俗的快感，所以阈值很低，一点就着。能大彻大悟的慧根人士，往往反而是富家子弟，也就不奇怪了。

女人亦然。泛滥的韩剧将正常的女生活生生逼成[大龄剩女](#)^Q，归根到底也是阈值作怪。本来少女看见年轻男子怀春，是老天爷安排的正常心理活动。现在这个自然的程序被突然打断，横插10部韩剧，部部男一号多金英俊完美，还有若干男二男三争抢。电视机前的女人们于是看傻了，[爱情阈值](#)^Q被活生生地抬到天上，身边的男人自然再也看不上。”

当你深刻理解了[阈值](#)^Q对个人幸福与快乐的影响后，你就知道这个概念不仅用在性和爱情上，更可以推广到人生幸福的方方面面。了解[边际效用递减](#)^Q的规律，并学会一定程度的禁欲和自控，是防止阈值升高的不二法门，这绝对是需要在人生早期就要着力培养和锻炼的素质与意识，尤其对于男性。

顺便提下。频繁观看色情片造成的过度刺激，会抑制大脑内对性刺激做出神经反应的奖赏机制，与药物成瘾相似，这种神经抑制会促使强迫的色情成瘾行为，并对正常的性意愿和性欲造成影响。可惜，对于有些人，这些话来的有点晚了：)

3. 应对时空扭曲的应对能力

这个概念有点玄。这里说的时空扭曲，指的是主观的时间流逝感觉随着年龄开始加速，而且一发不可收拾。相信大部分人都有这样的感觉，时间过得越来越快快了。小学时是一个月一个月过，大学一学期一学期过，工作后就变成了一年一年过，越往上过的越快，问问你的父母，他们会告

诉你十年一眨眼就没了，他们讨论着十几年二十年前的陈年旧事，好像就发生在昨天。

我很早就开始研究抗衡这种时空扭曲的方法。

我在网上找了一些解释，有一个说法比较有趣：

“五岁的时候人的记忆有五年，这时候过一年，到六岁时，记忆增加了五分之一。六岁到七岁，记忆增加了六分之一。七岁到八岁记忆就只增加了七分之一。以此类推，到了二十岁的时候，过多一年，记忆便只增加二十分之一。这一年的时光虽然没变，但是参照物变了。所以大家就感觉时间过得快了。可能等你六十岁的时候，过一年记忆只增加六十分之一，那时时间就过得更快了。”

这个说法有一定的道理，如果你仔细回忆一下，会发现童年的课间十分钟休息足够你从楼上跑下去玩儿点什么；但现在你坐在公司电脑前，才喝了杯热饮，吧东西摊开准备干活，啥都没干呢一个小时就没了。小时候两个月的暑假特别漫长，现在的一个月不就是四个星期，一眨眼就没了。

如果用[记忆增量理论](#)来解释，那就说明我们在成年后的工作和生活都是在简单重复，所以大脑中的“总数据”并没有像儿时那样处在迅猛增长的阶段，大脑处理今天的24小时，只需要动用几年前就已经存好的索引，驾轻就熟，总信息量几乎没有增加，你主观上感受到的“新东西”当然就少，而体验“新东西”恰恰是放慢主观时间的命门。

套用知乎上“舒适区”的说法，要解决[时空扭曲](#)的问题，我们必须走出“熟悉区”，熟悉区是时空黑洞，会不断加速消耗，吞噬你的时间。如果你走出办公室，去陌生的国度一个月，就会发现这一个月并没有像办公室里那样，星期三过完就差不多能指望星期天了，而是觉得比在办公室两个星期都要多，这便是对抗时空扭曲的一个例子。并不是只有旅游才能有这样的效果，你如果在自己身上多试验，会发现能找到很多适用于你个人的手段，但前提是你要有“摆脱熟悉区”的意识。

这是我认为人的一生所需要掌握的最重要能力之一，掌握了对抗时空扭曲的本领，你就能延长主观生命。

更多内容，请在微信搜公众号“[肥肥猫的小酒馆](#)”

编辑于 2016-05-31 15:49

▲ 赞同 26.3 万 ▼ ● 6,629 条评论 ↗ 分享 ★ 收藏 ♥ 喜欢 ... 收起 ^

 小本Brant  
美容护肤话题下的优秀答主

+ 关注

5842 人赞同了该回答

学会调控自己的快感补偿机制。

我很早就发现，人的快感总是需要保持在一个相对稳定的状态，否则就会因为想补偿那部分没有得到的快乐，而陷入一个糟糕的死循环。

你一定有过这样的体会：

- 在你焦虑紧张的时候往往更想去玩一局游戏；
- 事情特别多忙到焦头烂额的时候反而更想喝酒撸串一醉方休；
- 复习考试准备到一半感觉过不了的时候，更想要自暴自弃一觉睡过去直接弃考；
- ...

这种几乎是自我毁灭式的行为背后，就是快感补偿机制——当我们在生活中遭遇挫败导致快感缺乏的时候，我们更渴望以一种更快捷，更便利的方式，来获得快感。

生活中有多种**快乐的来源**^Q，比如学会了一门技能，考试取得了好成绩，新交到了一个朋友，和别人建立了良好的关系，这些都会让我们感到快乐。

但有时候，因为一些不可抗拒的因素，这些快乐来源可能被摧毁，比如当你的感情破裂的时候很容易感到空虚和沮丧，也因此，往往需要从其他地方取得快感——**在这个时候，逃避并选择容易成瘾的东西是很普遍的现象。**

但这个补偿机制本来可以保证我们获得相对稳定的快乐而不至于抑郁或者自杀，**但却很可能引致恶性循环**：当你任务完不成的时候，你玩游戏逃避，最终更加完不成，而这导致你课程挂科或者被老板开除，于是你更加沮丧想要逃避...

这之中的关键，就是在快感补偿机制中，**只考虑了短期的快乐**。因为不断地追求短期的快乐——这种快乐是即时的，容易获得的——而**放弃了那种需要长期养成才能拥有的快乐**。

一旦陷入这个死循环，人会变得越来越短视，而意志力也会慢慢被削弱。

我见过很多人，可能最初只是一点点小的挫败，慢慢地因为不断想要在短期内获得快乐，而不断牺牲长期的快乐，最终只能不断地调低自己的期望。而想要重振旗鼓走出这个低谷，甚至要花一到两年的时间——所谓“一步错，步步错”，往往就是这样来的。

要想控制快感补偿，读再多的书都是徒劳的：因为这是典型的道理都懂，但是我完全无法控制住我的内心的情况，因此只能**依赖于外力和习惯**。

所谓依赖外力，就是依赖于朋友或者家人。其实快感补偿最可怕的是之后的**滚雪球效应**^Q，相对来讲，在初期的时候那点挫败感或者沮丧感，借助外力很容易克服。因此，有一个固定的朋友或伴侣可以作为你的倾诉对象就会好受很多。

另一个方面，养成一些长期的快感补偿的习惯，也有助于调控快感补偿机制，其中最有效的就是坚持跑步和培养兴趣爱好。

跑步直接带来的多巴胺分泌能使你在短期度过那段艰难时刻，冲个热水澡，瞬间会有一种“这多大事”的感觉；兴趣爱好也有类似功用，需要长期的习惯培养，同时又能在短期给你带来快乐。

调控快感补偿机制的能力，需要很长时间的养成。因此，你越早意识到这一点，越早有意识的训练它，才能在遇见挫败的时候，不至于陷入“牺牲长期满足即时快乐”的怪圈。

PS：欢迎你来我的公众号^Q：**本软特**^Q（gogobrant）——与你分享人际交往、思维方式、生活体悟。来找我玩吧。

编辑于 2017-12-03 08:04

▲ 赞同 5842 ▼ ● 217 条评论 ↗ 分享 ★ 收藏 ♥ 喜欢 ... 收起 ^

 **李睿秋Lachel**  
心理学话题下的优秀答主

+ 关注

4.5 万人赞同了该回答

这个问题已经有800多个回答了，虽然我这个回答可能没人看，但还是想写几句。

读书永远学不来的能力，是**放下书，走出去行动的能力**。

读书肯定是好事，但也容易令人产生这么一种幻觉：读过某些道理，便以为自己懂了。读过[人心鬼蜮](#)^Q，云诡波谲，便以为自己世事洞明，觉得世上之事不过如此，自己只是没遇上而已。这是十分可怕的。

知乎上有一个问题，叫「为什么知道了很多道理，却还是过不好这一生？」

答案其实十分简单：

我们的一生是由无数个选择构成的。而人在作出选择的时候，往往是非理性的。

这就是人最大的弱点：人是受情感驱动的，因而也是脆弱的。你读了再多的书，学会了再多的道理，在你面对实际的困境的时候，往往派不上什么用场。

你知道要学会投资自己，以期在未来收获机遇，但当你结束了一天的劳累，你是否真的能关掉美剧和电影，强迫自己好好去读几页英语？

你知道理性人追求边际效益，不考虑[沉没成本](#)^Q，但当你真的面对抉择，要放弃你坚持了两年、三年、五年的东西，你能够放下执念么？

你知道作出决策时要排除情感干扰，权衡各方面利弊，可当你真的面对能左右你未来十年的选择时，你是否真的能做到心如止水，还是犹豫徘徊、举棋不定？

你是否有过这样的经历：在身心俱疲、状态极度不好的情况下，还得硬着头皮去做你不愿意的事情？比如，应酬，跑客户，看房子，又或者，面对日常生活里繁重的琐事。而你这样做，只是为了拼尽全力维护你小小的安定的环境，不至于支离破碎？

你是否感受过那种在命运面前、在整个社会面前深深的无力感？

你是否体验过，被朋友背叛的心寒，一个人在深夜醒来的孤独，每天奋斗12个小时仍看不到未来的灰暗，肩负着债务、忙到没时间喘息的绝望，与机遇失之交臂的遗憾，怀疑自己能力、乃至生存意义的虚无感.....？

这些东西，都是读书无法给你的。

书可以告诉你很多道理，但永远给不了的，是**面对困境时内心的真实感受，以及作出选择时坚决的心境**。

这两样东西，只有当你去经历了很多事情，沮丧过、失望过、痛哭过，你才能真正地把握到，也才能真正地拥有。

你会发现，生命中有许多属于自己的寒冷和深渊，只能够自己去面对。它们考验的，是你经过千锤百炼、早已刀削斧劈难动分毫的内心。没有谁能够代替你去承担，也没有哪本书能够帮你去抵抗。

[知行合一](#)^Q，最难的永远是行。如同 [@藥師](#) 所说，读书和阅历永远是互补的关系。可惜的是，许多读书人，最大的误区，就是以为读书可以代替阅历。

读书可以给你力量，但造就一颗强大的内心，需要**提高对痛苦的阈值**。也就是说，你必须一次又一次地去经历痛苦，或许是风险，或许是损失，或许是恐惧，或许是你所厌弃和排斥的事物，直到你能够承受痛苦，你才能不被痛苦所左右。

这没有哪一本书能够教会你，一千本书、一万本书也不能。

然而，这恰恰是读书最大的副作用。读书的本质，仍然是一种「舒适区」。

读书的时候，你是在**观看别人的生活，始终没有参与其中**。书中的悲欢离合，是主角的故事；书中的艰难决策，也是主角作出的。你始终只是一个观察者，永远体会不到面对困境的绝望和无力。

所以，很多时候，读书，或者说埋头于读书，其实是一种逃避恐惧和风险的行为。在书里面，你**永远是安全的**，永远不用被卷入现实的风暴中。也因此，你失去了真正磨练自己的机会。

更甚者，它会给你这么一种错觉：你读过了许多故事，自以为明白了许多道理，但你并不是真正明白，只是自己认为明白了而已。

当你真的遇到书里的情形时，即使你知道正确答案，你有勇气选择那一条路么？

我感觉到，读书多的人，大多有这么一种倾向：遇到任何一件事情，喜欢先退一步，好好思考，考虑完，再决定要不要前进。

而结果往往是：算了，还是不要前进吧。

所以，好好去体验身边的生活。去做一些平时想做但不敢做的事，去挑战自己的极限，去经历各种不同的经历。不要怕风险，也不要怕损失。书可以教会你各种各样的招式，但如果你不在实战中用出来，就永远算不上一个高手。

这篇文章被知乎收录进了知乎官方出的一本书《[大学进化论](#)⁹》里面。
感兴趣的同学，可以通过下面链接购买：

[知乎出品] 大学进化论：入学不迷茫，毕业不后悔

京东

¥33.00

[去购买](#) >

© 本内容版权为知乎及版权方所有，侵权必究

编辑于 2024-03-11 17:42

[赞同 4.5 万](#) [1,083 条评论](#) [分享](#) [收藏](#) [喜欢](#) ... [收起](#)

高冷冷

[+ 关注](#)

2662 人赞同了该回答

说一个比较反人性的吧。把“想法”仅仅当作是“想法”的能力，不要让“想法”影响到行动。

一、当你想要做某件事时，恐惧、担忧，没关系，直接去做就好了。学会把想法仅仅当作想法，然后直接行动：

a.我想到要写论文/学习/去跑步，会陷入恐慌、畏惧之中：一定特别难、我一定会特别痛苦，我一定会坐不住。

这种做正事之前的焦躁和恐慌感，还是蛮普遍的。大多数人会转而去求助于打游戏、吃东西，来暂时求得慰藉。但是，不妨试试把想法仅仅当做想法，然后直接去做该做的事情。毕竟关于难不难、痛不痛苦、坐不坐得住的猜测，其实不影响、也基本不会符合你做这件事时候的真实状态。

b.晚上睡觉时刷手机，沉浸其中，不想关灯睡觉。于是，我默默地锁屏、关灯、闭眼、深呼吸。嗯，一会儿也就睡着了。

大致来说，就是一种不顾及想法，也不试图去说服想法，而直接行动的能力。不理睬那个哇哇大哭的[暗黑人格](#)^Q，直接开始做，就好了。记住：想法真的仅仅只是想法，一般来说，我们的想法都是具有很大的自行编造意味的。

与其把精力花费在，用意义、因果关系、内心动力、责任感等一切政治正确的东西，来在想法上

说服自己，而引起行动；不如**直接艰难地开始行动**，行动本身会推进行动，造成良性循环。而且，花费的精力少得多，效率也更高。学会这种思维的话，执行力也会提高，毕竟，信念、自制力、意志力，全部是经常有可能会失效的东西。

你能在每一次开始做事前，都成功说服自己吗？嗯，不必理会想法，直接开始做吧。

二、“想法”与“行动”之间的另一层关系，是“听过很多道理，却依然过不好这一生。”也就是，知道了很多，但是没有付诸行动。

分辨清楚哪些想法该付诸行动，哪些想法不必理会而直接行动。嗯，我觉得这个素质很重要，但读书是没有教我的。

那么问题来了：这种比较反人性的思维模式，会不会逐渐让我变成一个精分的人...暂时还好...（冷冷233号你别骗自己了）

试试吧，很有用。

感谢阅读。

码字不易，费时费心，如果文章对你有帮助，还请花1秒钟点个赞。：)

答主：高冷冷（哈工大化学本科 | 北大中文硕士 | 知乎55万关注）。我有20个万赞干货答案，我的学习类和心理学类干货，获得了130万赞同+310万收藏，在知乎总排名第四，学习型答主排名第一。

小小声告诉你，我的公众号^Q“高冷冷”更值得关注，我给所有（300篇）干货做了便于查找的目录（在菜单栏“隔夜面包^Q”），学霸养成 | 心理 | 思维 | 方法论，数十万人在这里得到了真正的改变。——我的读者总说要把我藏起来，就是不愿意给我点在看。我好气0.0，只能自己给自己打广告啦。见谅。

编辑于 2020-05-12 16:24

▲ 赞同 2662 ▼ ● 157 条评论 ↗ 分享 ★ 收藏 ♥ 喜欢 ... 收起 ^



程归子

他日水泛含龙日，认取香烟是后身。

+ 关注

3557 人赞同了该回答

最近在写一篇《信息过载与受众行为模式XXX》的论文，在某处突然顿悟，我节选了一些观点与事例重新整理出这个答案，分享给诸君一读，希望能对你有所启发。

首先把观点摆在前面。我认为，在目前这个信息过载的时代，一种书上没有，但却十分重要的素质，那就是「信息筛择」。

全文分为两大部分，问题与解决办法。

问题：

1.思维惯性

2.信息囚笼理论^Q

3.信息碎片化的弊病——注意力迁移^Q与注意力区域性停滞

(除1外，其他名词为答主个人总结性描述)

方法论^Q：信息筛择

思维惯性

很多人都有过类似的经历，早上起床睁开眼，清扫掉未阅读消息；上班搭地铁，习惯性掏出手机扫阅一下推送，放入口袋；拿出手机看了眼时间，顺便清扫下推送；知乎亮起了小红点，哪怕不点进去看看是什么，也要刷一下。这创造了一种信息接收时被动的定期期待，以至成为不受控的「思维惯性」。

这种思维惯性有两种：被动诱发与主动接受。所谓被动诱发就是刻意营造出的思维惯性，比如“下雨天，巧克力与装逼更配哦”、“怕上火喝王鸡鸡”这种广告，即便你不买，也会有对此类信息的残留记忆。洗脑最成功的无疑是全国上下人尽皆知的，“[今年过节不收礼^Q](#)，XXXXXXX”。主动接受是指外界的刺激激发了人的主动反应。比如你走在路上突然下起了瓢泼大雨，瞬间让你湿身。这时你的第一愿望是买一把伞，解决不被雨淋的问题后，你接下来会想洗澡，不出门，看电影等事情。你主动接受了「雨天」这个客观事实，并围绕它展开了一系列的行为。

反映在信息接收上，举个栗子，当我听说微信诞生并被建议一玩时，其实我是拒绝的。因为我觉得这玩意儿功能差不多与QQ重合，我干嘛浪费时间呢？后来我身边的朋友玩的越来越多，他们说“摇一摇”、“附近的人”嘿嘿有点坏，我实在忍不住去想它到底有多坏，就抱着玩一玩的心态下载了微信。duang！慢慢的我的思维惯性就变成了由玩摇一摇到玩朋友圈再到玩语音，后来是每天晚上7点等公众号的文章推送（定期期待），以及看看朋友圈又有谁在我的状态下黑我。

这样看到也没什么，甚至会制造出一种我好充实我好像在批阅奏折的错觉。但是，再有10个微信这样的社交软件呢？再加20个呢？这就引发了第二个问题——信息囚笼理论。

信息囚笼理论

有的人一提起当今时代便是「信息化时代」、「[数据大爆炸时代^Q](#)」。但是，大多数信息对我们来说没有价值，比如朋友圈的微商广告、代购之类的东西。有个现状很残酷：你多久没有完整准确地获取自己想要的信息了？

虚假信息与垃圾信息已经让互联网信息检索的价值越来越低。甚至身边有的人放弃号称世界最大[中文搜索引擎^Q](#)，转而在图书馆收集信息。

可笑的是，有时候我们筛选信息的时间竟然要比我们收集信息的时间都长。这也是为什么近几年综合类门户网站影响力日益减退的原因。总想着大而全，但筛选繁杂信息的工作落在了用户身上。就像之前一位答主写的百度作恶的答案那样，百度搜索[慢性鼻炎^Q](#)，排在首页的便是广告。



男性视角下，他们的注意力（橙色）依次从左到右。但我的初衷是想看最右边那个“女大学生穷游227市 网友质疑blabla”这个新闻啊！

那怎么来理解注意力区域性停滞呢？假如你在知乎上，看到某个对你有用的干货知识，可惜篇幅较长你并不能一口气读完，于是你小手一点，啪得把答案丢进收藏夹。“长姿势了，以后一定用得上。”可是，收藏了这个答案，就代表着你把这个干货消化归为己用了吗？并没有。

你的注意力就这样成功地停滞在了这些被你下意识忽略的信息上。

更可怕的是，在“收藏或粗略地一翻便会长知识”这种潜意识下，你的注意力非但没有随着答案而发散，还会尴尬地停滞在「我并没有掌握这个知识但我却觉得我会了」的思维惯性里。

收藏了，便觉得我会了，但实际并没有。于是再度加大收藏量，在收藏夹快被挤爆的超大信息量面前，你又跌入了信息囚笼，这个过程是个恶性循环。

生活中便是这样。思维惯性、信息囚笼，注意力的迁移与停滞三者之间催化出的恶果直接导致了 we 很被动地接受来自四面八方的信息，将大量时间浪费在检索信息上。

正确的解决办法是在过载信息面前，做到有效的「信息筛择」。

当你求爷爷告奶奶^Q问人要到了 一部江湖上失传已久的A片之种，能说你得到了这部片子吗？没有。种子连接失效，你是该哭呢，还是该哭呢？

所以我认为，信息筛择最重要的原则是，带有强烈的目的性，筛选的目的就是为我所用，不要被信息筛择后的剩余量影响。

哪怕你到最后五十万字筛选成了十个字，但这十个字每个字多一个不多，少一个不少，那可以说，你的「信息筛择」很成功。正因为很多人在筛择的这个过程中，总有顾虑，怕不加这几个鸡肋会让信息不完整，于是这留几个废字那存一句废话，筛选到最后信息量反而更多了。

另一方面，要不断地保持「信息源」的清洁。对于可被自身主动过滤掉的信息源及时清理。比如同类型的搞笑段子^Q公众号，留一个就够了。一个是娱乐，多了就会让人一个个点开去看，对于快乐的收益随着时间的增加（大量浪费）变得成本高昂。以往一个段子就可以让你笑，但在多个公众号面前，你需要十个段子。这就是高成本定期期待下的思维惯性。

信息源的清洁也表现在选用适合自己的搜索引擎，谷歌的检索真的要比百度高效。

最后说说如何将信息筛择运用到碎片化的信息整合上。比如我了解跑步过程中如何把握呼吸节奏。我在过滤掉无关信息后，有5篇文章摆在我的面前。其中两篇强调呼吸方法，一篇强调全身与呼吸协调性，一篇强调步伐与呼吸节奏，最后一篇是强调呼吸极限时的调整。

从这5篇文章的角度我所做的筛选是，前两篇与最后一篇归为同类，中间两篇归位同类。筛选到最后，最重要的信息筛择结果是，我明白了呼吸节奏的把握与从头到尾的全身变化有关。而在细节的某某部位，我该如何如何去做。这就是在信息筛择^Q里，对于某类信息的规律性总结。这个总结很重要，请务必锻炼自己这种能力。

一句话概括就是大类统筹小类，小类找同类并融入大类，碎片积攒在一起才会组成整体。

很多人面对信息过载时，大都有过这种感觉，“这么多的资料该从何下手”这是信息焦虑的表现。信息焦虑会让人产生很多现代病，比如拖延症——“这么多资料明天再整理吧”；比如强迫症——“这么多小红点不消除好男瘦啊！”，久而久之身困信息囚笼里，将这些坏毛病变得越来越严重，也就是上面所说的那种恶性循环。

解决方法有没有呢？我可以很负责任地告诉你，同志，有的。这个方法也是追溯到其根源并解决问题，那就是**培养一种可受控的思维惯性**。

开头也讲过了，不受控的思维惯性危险在于，它自身的**滑落曲线**^Q没有规律。比如你刚要拿起手机背单词，但突然想起来某某人的微博还没看，于是点进去看，然后发现这人底下有个大波妹的评论很有趣，于是你给她留了言，然后接下来也许你会勾搭上她也许不会，这就使得你的思维惯性不断滑落，而忘记了背单词的初衷。

我们要做的就是打破这种不受控的思维惯性，用固定的思维惯性来引导自己有规律地滑落思维。为什么豆瓣要把“豆瓣小组”与“**豆瓣阅读**^Q”两个功能分别拿出来做APP？因为它在培养用户的个人习惯，让这两款APP的用户人群既能科学地分离并对各自产品保持固定的思维惯性，又能保持各自健康发展而不会使得其过于臃肿。同样运用到培养自己固有的思维惯性上，以我对于「信息筛择」的理解，专精状态下的筛择效率极高。也就是说，我把一件完整的「信息筛择」过程打破，就像做游戏任务，从支线到主线那样，用规定的时间去完成支线，然后由支线引导串联到主线上。

对于拖延症来说，最好的解决方式便是**专精**。用定量适合自己的时间去完成一部分小任务，然后由其组成最后要完成的大型任务。定量的时间也会给人一种紧迫感，保持定量的紧张会使注意力聚焦在定量的任务上。

在这种状态下，固定的思维惯性便会慢慢养成，时间一久，效果拔群。

注意，千万别上来就一口吃个胖子，给自己定个什么完美宏大的计划，结果执行不到两天就自暴自弃，那样的计划假大空不说，还容易让你养成制定完大计划便潜意识里抵制并放弃的思维惯性。

哪个地方不明白的童鞋请留言，我会继续补充。

先写到这，我去补觉了，写字好累，熬夜又要脱发了...

编辑于 2015-05-16 16:06

▲ 赞同 3557 ▼ ● 190 条评论 ↗ 分享 ★ 收藏 ❤ 喜欢 ... 收起 ^



叶修

+ 关注

2656 人赞同了该回答

讲一些关于学习中心智损耗的知识。

本能的，我们将学习问题的关键归结为学习方法、老师水平，以及各个知识点的掌握。上述要点固然重要，然而根据对大量学生的观察、调研和沟通，很多学生并不是真正被上述难点击倒了，而是栽在了一些他们自己也无法察觉的隐藏的坑中。他们不知道这里有坑，不知道自己陷入了坑中，当他们寸步难行的时候，还误以为是前方的敌人太强大，还在苦苦思索和挣扎如何对抗前方的敌人，最后挣扎沉沦，郁郁而终——当然不是生命的终止，而是学习动力的耗尽。

这些坑，花样繁多，成因不同，以心理上为主，外部环境为辅，然而内心因素和外部环境又交互影响。这个体系非常的复杂，我梳理了很久，在后台的逻辑传导中，节节递进，循环往复，盘根错节，极难组织出一个清晰的结构。今天，我只呈现部分前端视觉界面。

一、思考力的心智损耗

当我们学习时，记忆和思维能力是最重要的东西，其中思维能力又更为重要。凭借记忆完成主要的学习，这种事情在小学以后基本就结束了。进入中学、大学和社会，学科知识和现实的问题解决的知识，其难度大幅增加，对于[深度理解](#)^Q、深度思考的能力要求都大幅增加。

当我们面临这种外部挑战的变化，一旦有所不能达成，感受到压力了，大脑的一个本能反应是为当的困境找一个原因。常见的原因基本只有这句话：问题太难了，而我的智商不够。

在这种解释里，隐含了一个粗糙的观念——思考能力即是智商。而且，这种智商往往被看成硬件式的，先天性的。我们没有意识到另一个非常重要的因素——**思考力的心智损耗**。

绝大多数人，当我们调整好状态、静下心来专注思考的时候，其实能力都是比较强的，比你想象的要强大的多。但是这个条件——静下心来专注和思考——往往无法达成。我们安静的坐在书桌面前，就以为自己已经在专注了，其实这个时候，潜意识中的各种念头、情绪纷纷扰扰，正在对我们形成各种影响，只是我们无法察觉而已。

以高中生为例。我在另一篇答案[为什么有些人很聪明？他们遇到问题时的思维方式与我们差别在哪呢？ - 叶修的回答 - 知乎](#)中提到过这样一个案例：

比如说，一道题的逻辑全链条是这样的：



A是最基本的条件，推导到B，在推导到C，然后一直推导到F。

面对这样一个[逻辑链条](#)^Q较长的问题，学霸的状态是一直专注于问题本身，专注于从A到F的一步一步推导过程。这不仅仅是说外面看起来他一直坐在那里没有动，不仅仅是外面安静，其实他的大脑里也一直比较纯粹，所有的念头都集中在了知识本身上。

而一个所谓的学渣，虽然他也可以安静的坐在桌前，看起来很专注的样子，但是他的大脑状态其实并非真的专注。他的大脑中不是在纯粹的思考问题，而是混杂了很多念头和情绪。而这些情绪和念头都是自动完成、不受他意识控制的。

比如，学渣从A推导到B，到C以后，知识思维就暂停了，大脑里出现了一个混杂着恐惧和焦虑的念头：还没有做出来？是不是又错了！这个念头出现以后，会产生一系列的连贯念头，如同[多米诺骨牌效应](#)^Q一样。如：

“肯定是又做错了，反正一直总是做错题”

“上次不会做被老师骂不听讲，这次估计又要被骂了。”

“我上课真的没听讲吗？好像也听了吧，但是就是不会啊。”

“.....”

很多时候你可能尚未感觉到这些念头的运行，它们就已经快速的运转完毕并结束了。最终的结果就是，在你充分的探索这个知识点和自己的能力边界之前，你就已经放弃努力了。未了，你可能还会产生一个额外的念头：“唉，又不会做，我真是太笨了。”这个念头多次重复以后就被巩固下来了——下次学习时就又多了一个可以干扰你的障碍。

这些念头和情绪有很多，往往相生相伴：

- 焦虑——完了，上次这种题型就不会做，这次又出现了！怎么办啊，老师又要鄙视我.....
- 烦躁——好烦，怎么这么难！最讨厌这种题型了！出题人去死啊！.....
- 恐惧——完了，又一题不会做，我爸肯定要打我，说我是废物，家里是借了钱给我买重点高中的.....

- 愤怒——“又是这个题，又不会做！我真他妈蠢啊！老师水平也稀巴烂，上次就没讲清楚！.....
- 嫉妒——他好像做出来了，妈的，这么快就开始写了，肯定做出来了，难道我真的比不上他？.....
- 自卑——上次也不会做，一直都是这样，我肯定不行的.....
- 绝望——我就是这么蠢，没用的，不用试了.....

.....

所有的这些念头和情绪都有一个共同的效果：你还没有真正的思考，你的思考就已经结束了。所以，你的智商比你想象的要高，你的思考潜力比你想象的要高，同时，你心智当中的这些摩擦损耗也比你想象的要高。

这些情绪和念头的来源很复杂，有时候是家庭父母，有时候是早期求学经历，有时候是一些非常偶然的人际因素。特定的事件作为起源，带动的是大脑的本能反应——愤怒、焦虑、恐惧等，所有的情绪和杂念，都是大脑的本能，是一个正常的大脑都会做出的正常反应。所以，如果你就是上面描述的那种被心智损耗降低了思考力的人，你完全不用去埋怨自己，因为你只是顺着人类的大脑本能走了下去。

（关于情绪是一种正确而必要的本能，可以参考[如何控制负面情绪？ - 叶修的回答 - 知乎](#)）

这是一种本能，所以它发生的非常频繁，对大部分人都有强烈的影响。严格来说，所有人都受到这种机制的影响，没有人的念头是绝对纯粹清净的（也许极少数在深山石洞里专业练习控制念头的修行人除外？）这些本能是我们生存的基本保障，有着非常合理的存在根基，但是它又给我们的学习带来障碍。我们的大脑仿佛是囚徒，在自利本能的驱动下逐步走向自我损害与自我囚禁的深渊。

二、障碍的启动与自增长

有些东西有内生的增长性，一旦启动后，就会自发的源源不断的增长，如同在山顶上安放着一块大几个圆石头，一旦你给了它一个初始的推力，它就会自动向山下滚去，越来越快。

心智当中的坑也是如此，它具有强烈的自增长性。它对外界非常敏感，生存生长能力极强，一点点小小的外界扰动都有可能造成它的活跃。外界事件是启动点，人类大脑本能的运作方式——情绪与思考，贪婪与恐惧，战斗与逃避等——都是它传递而自我增长的途径。

最核心的启动点，就是每一次的学业失败。一道不会做的题，一次不及格的考试，都会造成心智的扰动，然后形成固化的情绪和念头储存在潜意识当中，成为日后障碍自己的备用材料——我真没用；我讨厌数学；我厌恶老师；我对英语没兴趣；上课真无聊；我智商太低缺乏天赋.....

这是一个非常复杂的交互循环体系，我们没法梳理出所有念头和情绪的初始来源。在传统的系统分析中，初始问题源头是很重要的，但是在此处，在学习的范畴里，最关键的点不能是源头，因

为它不可全面分析，所以，我将学习心智干扰的重点定在这里——每一次的学业失败。因为所有的学习上的干扰念头，都通过每一次的学习失败而得到加强，并且有一些念头也是直接因此而生。由于所有的负面能量都在这个点上交汇，所以我们把它定义为最根本的启动点。

然而这个根本启动点，又是被哪些东西所撬动的呢？

几种典型的，启动点的启动点：

学习连贯问题

对于孩子的学习，家长和老师几个点上特别的焦虑：幼升小、小升初、初升高。

在低龄断本来表现很好的学生，有可能仅仅是因为衔接问题而导致在下一阶段的表现急剧衰退。

比如，一个在幼儿园里非常活跃于聪明的小男孩，很可能由于在一开始不习惯小学里的规矩和节奏而表现出一点烦躁。

恰好他的老师水平较差，不懂适当的处理方式，没有引导抚慰他，而是进行了批评打压。这导致了小男孩的反感或者恐惧，他将更少的注意力和兴趣放到课堂上，觉得摆弄自己的小玩具更有趣。一年级第一学期的期中考试他的成绩很差，与他平时的聪明表现有很大反差，如果他的父母不懂教育也缺乏爱心和温柔，可能会对他发一顿脾气，批评他的贪玩。如果这脾气过于猛烈，就可能给小男孩儿留下心理阴影，男孩儿将外界的痛苦归因于学习这件事情，于是就这么简单粗暴的决定了他这一生都不愿意好好学习。

乃至，某一周生病缺课，某一堂课睡着了没听讲所造成的[连贯性断裂](#)^Q，都有可能造成不等程度的后续影响。对于高度逻辑连贯的数学和物理学科尤其如此。

人际关系的扰动

一名高中生可能因为恋爱对象投入别人的怀抱而愤恨不已，如果他的人际生态并不丰富，这个感情变化可能在他的总人际关系中占到极大比重，从而扰乱他的心智。又或者他的父母想要如同儿时那样控制他，不尊重他的独立性，也无视他的尊严，他产生了一种内在的愤怒，无法真正的静下心来学习。

部分心智不成熟的中学生喜欢建立小圈子并且打压排挤别人，承受能力较弱的学生被排挤以后，内心的痛苦会超越一般人的想象。假设碰巧他的家庭又不完美，比如母爱缺失，那么这种早年的匮乏又会与当下的被排挤混合起来，形成一股强烈不可控制的孤独，如同秋夜寒风薄衣独行。



这些扰动构成对他心智的障碍，足以让他在学习上的思考能力大幅下降。

自我实现的迷茫与幻觉

另一个常见的损害常规学习的状态，就是高中生和部分大学生容易陷入一种自我实现的迷茫与幻觉中。

所谓自我实现的迷茫，简单说就是一种意义的匮乏。对于学生来讲，这种意义的迷茫很容易表现为学习意义的迷茫，他们感受不到学习的意义在哪里，很自然的会减少对学习的精力投入——无论时间投入还是思考的投入。自我实现的幻觉以此衍生出来，当他们认定了学习是无意义的事情后，也可能会自发寻找其他的意义。

大学生可能会过度的迷恋某种社团活动，沉浸于在社团里呼风唤雨的感觉，高中男生可能疯狂的投入篮球，并且把NBA当做自己遥远的灵魂慰藉，又或者认为网络游戏中拥有强大技能的那个才是真正的自己。这些都是一种自我实现的幻觉。

当然不是说，社团活动、体育运动和电脑游戏都是有害的东西。实际上他们对你的影响完全取决于你对他们的态度。这是普通的兴趣爱好，还是一种狂热而虚幻的寄托？当一种虚幻的狂热占据了心智的主要能量，学习自然会被抛弃。你尝试5次不同解题方法的意志力被极大的抽取和衰减，变成第一次尝试失败后就安慰自己——我不会是因为没有兴趣，我的世界不在这里。

上面只是我随意列出的几种可能，真实的情况远比这更为丰富。重要的是，不论什么原因，启动了初始的几次失败以后，后续的自发增长就成为了可能。心智的损耗增加了学习失败的可能，而学习失败的经历又进一步增加心智的损耗，恶性循环徐徐展开。

三、破解与重建

在上面的讨论中，我将学习固定在中心，将心智、情绪、念头、早期经历与家庭当成周边影响因素；在其他情境中，也可以将心智、情绪等当成中心，而将学习行为当做周边因素。总之，他们相互影响，关系复杂，很多时候是多个循环在交互重叠。

你可以看到，这样的讨论涉及面非常广，如果再扩大一些，几乎就是在讨论一个人的整体命运了。这显然超出了我们的能力范围，我们无法一次性理清一个人的命运。所以，我们选择依然以学习行为作为中心，将情绪、念头围绕在周边，在此基础上讨论破解上述的困境。

也就是说，尽管我们了解到，底层的心智结构和积累的这些情绪垃圾会对我们的学习思考行为产生严重的干扰，但是我们不准备把这些东西全都清理干净——因为几乎没法做到。我们只选择几个局部的关键点进行技术调整：

第一个是念头觉察练习。我们需要去观察自己的念头，就像一个旁观者一样。在我们面对题目的时候，去体悟，刚才产生了一种什么情绪和念头？一开始可能难以感觉到，但是随着练习的越来越多，我们会逐渐意识到自己正在被哪些念头所影响。

我们要意识到，这些情绪和念头在干扰我们的思维能力。意识到它存在以后，就把它抛弃，让自己重新专注回纯粹的知识学习和思维上来。这种处理方式的结果是，那些情绪和念头暂时还在，还会对我们的身心整体造成影响，但是，在学习的这段短暂的时间里，我们把它的负面影响缩小的最低。

第二个是自我真诚。在多次的失败循环中，我们被这种痛苦折磨的不像话，很容易发展出一种自我欺骗的策略。比如，几次失败之后，我们会骗自己——

“我不是不聪明，而是不愿意学习而已”

“我不是学不会，而是不感兴趣”

.....

现在，我们要将这种虚伪的自我辩解收拾起来，**换成更加真实，同时又不自我损伤的解释**：外部的特定事件与大脑的反应本能造成了这种心智干扰，这种心智干扰不断自我循环增长从而造成了今天的局面。

这是一个真实的解释，同时又给自我的重建流出了希望与空间。这种真实的信心既好过自我欺骗，也好过鸡汤式的安慰，因为它是真的。

第三个是在关键点上进行意志分配。在快速的负面循环反馈中，我们最容易加强那些负面干扰。一个聪明的做法是，不去对抗那些负面干扰，而是尝试在它们产生之前就消灭掉——所谓防范于未然。在关键的时间点上——初一、高一、大一、初入职场的那段时间，我们要老老实实的投入额外的精力，让自己在最初点上安身安心，不让后面一系列的自我怀疑和埋怨诞生。因为根据大脑的运作本能，它们一旦产生了，很容易就此不断循环增长下去。

本文进行到现在，只是对这个系统进行了一个非常初步的描述，不论是总结问题现象还是提出解决方案，都还有大量的[衍生空间](#)^Q。在我的后台研究中，它们以各种复杂交互的图形呈现在纸上，我尚未能用文字将它们清晰的描述出来。

然而，这是一个非常值得注意和探讨的话题，希望那些学习作为生命中心的人（不管是主动还是被动）能够在这里有深入的领悟。不论是通过本文的粗浅介绍，还是自己的深入思索，或是其他文献资料的查找，这都是一个能够对你的学习和人生有帮助的问题。

其他参考文章：

[叶修：如何控制负面情绪？](#)

[叶修：怎样拥有学霸那种一学就是十几个小时的精力？](#)

[叶修：为什么有些人很聪明？他们遇到问题时的思维方式与我们差别在哪呢？](#)

[叶修：如何获得更有效的阅读效果，得到真正的提升？](#)

[叶修：为什么很多书看完了之后，回到生活中，还是该怎样就怎样？](#)

叶修：[普通人如何通过训练大幅提高自己的决策能力？](#)

叶修：[什么是「富人思维」？](#)

叶修：[如何训练思维的深度和缜密度？](#)

近期知乎私信问我问题的同学和家长太多了，而我上知乎少，很多不能及时回复（知乎私信系统也不好）。

想要咨询问题的同学和家长，还是加我的助理微信吧：yexiuzhuli001

微信上的咨询问题，我如果有空，会尽可能回复。

另外可以关注[我的公众号](#)^Q：学习策略师，学习和思维方法，后面主要在公众号里分享。

编辑于 2019-03-18 17:49

▲ 赞同 2656 ▼

● 127 条评论

📌 分享

★ 收藏

♥ 喜欢

...

收起 ^

东坡夜奔

东坡夜奔

知识星球：东坡夜奔心理课

+ 关注

2244 人赞同了该回答

- 1、坚信自己的能力。
- 2、反思自己的能力。
- 3、两者共存的能力。
- 4、坚持到最后的能力。

通过对自己经历的反思和观察，我发现一个问题，就是一个人，哪怕他确实存在一定的缺陷，但是只要他确实是坚信自己的道路的，那他就可以做出一定的成绩的。

因为他不怀疑自己，能投入，能坚持，所以必然可以做出一点成绩，而且这样的人往往具有魅力。

简单概括，就是坚信自己的人，具有做成事情的能力和某种魅力。

问题在于，这样的人往往也会具有巨大的缺陷。

属于成绩很大，错误很大的类型。

这些缺陷，往往带给他们巨大的挫败。

而且，由于过于坚信自己是对的，他们的人生不具有成长性，特别是不具有创造性、质变性的成长，他们的努力，往往是属于积累性的。

很辛苦，但是很难提升自己人生的层次。

他们想要取得更大的成长空间，更加完善自己，就需要反思自己。

反思自己的阶段，往往带来原有思维体系和价值体系的崩塌，这样阶段的人，往往一事无成，而且由于不相信自己，无法建立自信，原有的人格魅力也消失殆尽。

反思是一种摧毁，是一种重建，这样的阶段，却往往是灰暗的。

知乎

首页 知乎知学堂 发现 等你来答

多地出现刮刮乐彩票售空



提问

80 消息

99+ 私信

创作中心



不是每个人都有勇气去反思，去摧毁，去一点一点重建的。

但在这里，最可贵的不是勇气，而是坚持到最后的耐心。

我一直强调耐心的重要性。

太多美好的东西，你早早放弃了，就看不到它最终的样子。

其实我今天是想强调自信的重要性的。

从2007年到现在，快要十年了，我终于又开始感到自信这个属性重新回到我身上。

而且，这种自信不同于过去那种盲目的自信，而是，我知道我应该做什么。

现在的我，因为环境变了，所以并不比2007年之前更有优势。

但是，自信却开始恢复了。

我不知道我会不会赢，但我知道我应该做什么。

我也会认真去做。

重新拥有自信的感觉真好，我却也失去它将近十年的时间。

这种踏实而笃定的感觉真好。

静极生动，阴极生阳，天道往复，诚不我欺。

我想说什么呢？

这条路很辛苦，也很漫长，但并不是没有尽头，还是有希望的。

与大家共勉。

这篇文字是心有所感而成，不怎么切题，包涵了。

编辑于 2023-02-23 00:16

有哪些不是读书能获得的，却很重要的素质？ 2 个回答

有哪些是读书学不来，却是人很重要的素质？ 3 个回答

读书学不到的素质有哪些？ 2 个回答

帮助中心

知乎隐私保护指引 申请开通机构号 联系我们

举报中心

涉未成年举报 网络谣言举报 涉企侵权举报 更多

关于知乎

下载知乎 知乎招聘 知乎指南 知乎协议 更多

京 ICP 证 110745 号 · 京 ICP 备 13052560 号 - 1
· 京公网安备 11010802020088 号 · 京网文
[2022]2674-081 号 · 药品医疗器械网络信息服务
备案（京）网药械信息备字（2022）第00334号 ·
广播电视节目制作经营许可证：（京）字第06591号
· 服务热线：400-919-0001 · Investor Relations
· © 2024 知乎 北京智者天下科技有限公司版权所有
· 违法和不良信息举报：010-82716601 · 举报
邮箱：jubao@zhihu.com



真诚赞赏，手留余香

赞赏

还没有人赞赏，快来当第一个赞赏的人吧！

▲ 赞同 2244 ▼

● 163 条评论

✈ 分享

★ 收藏

♥ 喜欢

...

收起 ^

 KnowYourself 

社会心理学等 6 个话题下的优秀答主

+ 关注

1501 人赞同了该回答

先来跟大家分享一个读书可能教不会我们的重要素质（能力），最后，我们就问题本身来谈谈如何面对知识理论与生活的关系吧。

“那时我还不了解人性多么矛盾，我不知道真挚中含有多少做作，高尚中含有多少卑鄙，或者，即使在邪恶里也找得着美德。”

——毛姆《月亮与六便士^Q》

我们常常能在一本好书中看到这样鞭辟入里的好段落，可能若有所思或是大受启发，可合上书，依旧过不好自己的生活。书里告诉了我们人性与世界的复杂，告诉了我们人生中充满这些“不一致（Incongruence）”的情况，但读完这些书，我们可能还是无法获得“应对不一致”的能力。

例如，有一天你忽然发现，一直对自己很好的人，竟然已经出轨了；或者，一个明明感觉很单纯的朋友，忽然在背后中伤了自己。当这些“不一致”发生时，除了事件本身带来的伤害，很多人还会对自己“能否清楚的认识一个人”产生怀疑，也对信任别人这件事产生恐惧。

那么，当这种“不一致”发生，需要的是什么样的能力或策略？我们来给大家介绍一种应对“不一致”的新策略——非整合（Aintegration^Q）的思路。

首先，“不一致”并不是一件容易面对的事。

当我们在面对充满了未知和混乱的世界时，习惯用理性去认识这一切。我们渴望能够通过逻辑，努力将各种现象归纳进一种清晰明确的因果关系之中。这是因为，假如世间的人、事，能够被理性和逻辑所解释，我们就能够更好地预测事情的走向，这让我们感到安全；而如果发生在自己身外的事件能够被自己解释得通，我们也会感到更舒服、平静。

而当我们的逻辑认为不会伤害我们的人，事实上却伤害了我们的时候，这种安全感、平静感就会被打破。此时，我们面对着一道难解的悖论，世界也随之变得更不确定。我们的头脑不喜欢这样的疑惑和矛盾，此时我们就容易陷入到一种紧张的思维混乱中。

这是我们所说的“认知失调”发生的时刻。认知失调^Q（Cognitive Dissonance）是由美国社会心理学家里昂·费斯汀格^Q（Leon Festinger）提出的。

认知失调既指一种认知中存在矛盾的状态，也包含了一种改变这种状态的冲动——个体会由于这种状态产生不适，同时渴望立刻消除这种不适。个体会通过改变行为或改变认知的方式力图解除这种紧张，以重新恢复自身的一致性。

认知失调在生活中很常见，比如，你觉得自己不喜欢一种工作，却一直在从事这份工作，这是一种认知失调，你可能会通过调节行动——换一份工作，或调节认知——其实这份工作也还不错，来重新平衡自己的行为 and 认知，让自己回到舒服、一致的状态中来。

再比如，你的恋人突然做了一件事。你一直认为Ta很爱你，但你从这件事情（新的信息）推断

出的观点却是Ta不爱我，这样你就陷入了认知失调中。

认知失调有它的副作用，因为急于摆脱认知失调的焦虑和不安，人很容易变得情绪化。或者为了满足认知上的[因果关联](#)^Q，做出一些快速而绝对的结论。例如刚才的那个例子，个体为了赶快消除认知失调的不适，就因为新发生的这件事，确信对方不爱自己，认为自己一直在这段关系里“过于愚蠢”，陷入偏执和封闭的状态之中。你随之作出的种种行为，把你们的关系推向了更糟糕的地步。

那当我们面对出现在身边的混乱和不协调时，我们能否摆脱突然而至的紧张和焦躁，用一种更为包容而冷静的态度面对呢？

你需要的是“非整合”：承受“不一致”的能力

1. 什么是“非整合”？

2015年，心理学家雅各布·拉姆兰兹和雅艾尔·本雅米妮^Q提出了一个新的概念：非整合（Aintegration），他们补充解释道，这个概念的意思是“维持着的不一致”（Maintaining Incongruence）。

“非整合”指的是一种“人类忍受认知 / 情绪上的复杂性的能力”，表现在“维持不一致，承受矛盾、不连续（断断续续）、以及悖论，同时不感到紧张不适”。

具备“非整合”能力的个体，不需要不断去整合生理－心理的各个层面，以及每个层面中特定的存在物（例如，认知、价值观、情感等）。这样的个体，不需要像前文提到的那样，时时刻刻要用逻辑解释通畅发生在自己身上的一切。他们能够接受一些相反的“真实”同时存在，并依然感觉良好。

具备“非整合”能力的个体，不会通过操控自己的认知、价值观、情感等，去解决紧张和不适，而会允许矛盾的多种认知、价值观、情感同时存在，接受并且维持它们。同时这些矛盾的存在不会让他们感到分裂，他们仍然感觉到自己是“整体的”。

如果一种亲密关系中的不一致发生在“非整合”能力强的个体身上，不太会给他们带来太多的认知失调，因为他们能够接受“一个人在大部分时间里是单纯、真诚对待我的，而也会在一些时间里出现自私、丑陋，或者说人在一些层面和情境里是真诚的，另一些层面和情境里会有虚荣、欺骗”，也能够明白“并不存在爱或不爱这样极端、纯粹的状态”。他们也会知道，很多时候“还原真相”是不可能的，因为并没有一个“可供还原”的单一真相存在。

人心的复杂，是每分每秒、无时无刻的，每个人都是如此。只要选择相信某一些主要的倾向，就已经足够了。

2. 哪些人的非整合能力^Q更强呢？

雅各布和雅艾尔通过进行进一步研究发现，结果显示，有几种特质和非整合能力相关。

年长的人比年轻的人拥有更高的非整合能力。这也验证了研究者对此的猜想：拥有更多生命经验与广泛的知识和个人，更频繁地置身于矛盾与不确定之中，因此他们会更好地掌握非整合能力^Q。就像在我们的印象中，年龄时常与智慧、宽容紧密相关。

离异的人比婚姻中的人非整合能力更高。因为经历了重大的压力、分离和不合适，尤其是在刚刚成年时期，这类人了解了生活中广泛存在的差异和冲突，特别是个人生活中的矛盾。正是在不同境遇中对生活的再次认识使得他们转向了非整合思维^Q。

非整合能力与遭受过多少创伤事件无关，但与面对生命事件的态度有关。研究发现，并不是遭受过更多创伤事件的人，就会比生活顺利的人非整合能力更强。但是，当问及参与者对过去的态度

时，非整合能力强的人更愿意表达他们所经历的积极的生活事件，而且谈论到消极的生活事件时也是采用“有利有弊”的态度。也许也是他们非整合的能力，影响了他们对消极事件的感受。

“对体系的需求”越高，非整合能力越弱。[封闭式思维^Q](#)的人崇拜权威，渴望完全的命令，更容易教条化，在认知复杂性上表现较差，容易陷入新信息与旧有信念的认知失调中。那些特别追求逻辑严密和理性的人，也容易在非整合能力上表现差。

值得一提的是，非整合能力并不是排斥整合能力，也不是反对追求完备的知识框架，而是倡导睿智的世界与生活的世界有所区分。不要过分依赖于一套固定而刻板的认知体系去生活，努力获取更为灵活和开放的生活态度，能够包容事物的矛盾与冲突。

当我们对发生的事感到困惑和不适时，无需急于动用原有的认知方式去寻找潜在原因，而是冷静地去认识矛盾本身。若这矛盾难以解决，我们需要做的是承认人性和世界的无法完全被解释的复杂性，接受它们，允许它们存在。

[克尔恺郭尔^Q](#)在《爱的作为》指出：要去爱彼此的人性。真爱不会因为他人的缺点而不去拥抱他人，仿佛高高在上。相反，当爱人出现了错过，人们应该更牢靠、更紧密地相拥，为了克服那些不足。这一点和亲密关系中的非整合化有着深切的相通之处。

最后，来谈一谈知识理论与生活本身。

相信大家看到“什么样的人具备更强的非整合能力”之后，已经能够感受到，仅仅依靠书本 / 理论，我们是无法获得这样一种能力的。事实上，我们生活中的很多事都是如此，好的知识理论很重要，它为我们指向了不同的路径或是描绘了一个目的地，但最终，只有你自己去行走，才能真正获得属于你的特定能力。

我的一位老师曾经说过，“没有理论的经验生活和没有经验的理论生活一样是盲目从众的”。在这个把“知识分享”炒得太热的时代，我们更加需要警惕：

首先要警惕我们所接收到的是否真的是有价值的“知识和经验传授”——这是一个悖论，正如同只有那些具备品味的人才能够审美一样，互联网把太多的东西放到我们面前，而期待被这些东西教育和提升的我们，可能还不具备辨析它们的能力。而就像[弗洛伊德^Q](#)说的，“人的本性喜欢把不合意的事实看作虚妄，然后毫无困难地找些理由来反对它”。在没有辨析能力的时候，被给予太多不同的东西，人们很容易选择那些符合自己最初的状态的东西——而这个过程只是“被迎合”，并不是“在学习”。

其次，要警惕“学习知识、理论和经验”成为“回避实践”的借口，成为一个你不愿意走出的舒适区。一个常见的困难：问题，在被搁置的过程中积累，而我们告诉自己“等我准备好了，我就去面对它”。然后问题越来越大，我们开始[行动的勇气^Q](#)越来越少。

除了看书，你需要一头扎进生活的洪流里，去体验，去经历选择和放弃，感受突破和受挫。你需要真正去外面的世界看一看。

以上。欢迎来与我们探讨你的观点。

相关文章 [当我们信任的人，做了出乎我们意料的事 | 研究：什么是“非整合”的策略？](#)

了解更多与心理相关的知识、研究、话题互动、人物访谈等等，欢迎关注[KnowYourself - 知乎](#)

宇宙中最酷的心理学区，人人都能看懂，但只有一部分人才会喜欢。

编辑于 2017-05-06 16:18



孟小七

乱翻书的谷歌娘

1233 人赞同了该回答

读书再多，也教不会你如何面对平凡琐碎的生活。

生离死别，长篇阔论之外，于尘世如何自居，书中永远不会写。

孙大圣一路靠化缘吃了多少白眼闭门羹，[小龙女](#)在绝情谷底怎么生火做饭洗衣服，贾府败落以后凤姐会不会为了[三文钱](#)和菜贩子骂街，大忙人[何以琛](#)看见儿子的成绩单得和[赵默笙](#)吵成什么样.....

“叫你管孩子，你看你管成什么样子！”

“孩子不是你的咯？一天到晚加班什么时候操心过他的学习？”

“我工作加班还不是为了这个家.....”

完全有可能发生，不是吗？

鸡毛蒜皮，柴米油盐，人情世故，家长里短...这些八点档里面不够优雅，不够美好，不够格调的纷扰，才是每天要面对的生活。

读书读多了，经常会不屑于这些“俗事”，不过，在没飞升成仙之前，能在俗世过得好，也是一门必修课呢。

毕竟，[刘皇叔](#)也得在小商品批发市场卖草鞋。

编辑于 2015-03-23 14:27

▲ 赞同 1233 ▼ ● 64 条评论 ↗ 分享 ★ 收藏 ♥ 喜欢 ... 收起 ^



杨逍

隐约在，白云外

2.4 万人赞同了该回答

是绝“情”的能力，这里的“情”，并非指男女之情，而是指情绪。（谢谢大家的赞同和认可，文末新增干货，是关于战胜拖延症的，希望能有用）

情绪的范围太广，愤怒，恐惧，求关注，求存在，求回应，这些都是大部分人所常具备的，不过有些时候，真该学会去适当地忽略这些感受。

只是很多人读了很多的书，变得越来越多愁善感，控制情绪的能力越来越差。我也是个喜欢阅读的人，在社会上跌跌撞撞了几年后，才渐渐摸索到了这条只读书绝难学到的技巧。

培养这种能力，读书永远代替不了真实的体验。

在温哥华厮混几年，有幸见识到了很多领域的精英大佬，有些是往昔叱咤风云，黑白两道通吃的大人物。与他们相处聊天，发现这些人有一个共通点——在他们身上极少觉察到情绪的变化。哪怕是偶尔讲起往事，说到惊险万分的情节，也不过是淡淡一笑。

我一开始也以为，他们是已经取得了这个成就，已经有足够丰富的体验，承受风险的能力足够强，因此才具备这种特质。

直到后来，我想起了[D君](#)的故事。

D和我是十几年交情的兄弟。高中的时候我瘦小羸弱，去外地读书，一开始被当地的孩子欺负，他和我平时关系不错，看不惯，就帮我教训了对方。后来有一次我俩被一帮人围攻，我吓得发抖，但他们揍D的时候，我拼着血气之勇喊着，你们别打我兄弟，说完要冲上要拼命。他拦住了我，说，让他们打吧。转头跟对方认怂道歉。呵，激情持续了半小时。我事后说你咋这么怂，大不了就拼命啊，他笑笑不说话。

过了几天，当时凑过我和D的人中，为首的四个人陆续退学了。后来才知道，他通过舅舅找了一帮道上的弟兄，凑了满满两中巴车人，挨个找到了那四个人的家，当着对方爹妈的面，一把把对方开了瓢。

不讨论对错，多年之后想起当时热血的场景，才越发觉得那时候D的做法是最优解。但是能够保持这种冷静的有几个？

他家境一般，但是我丝毫不怀疑他会出人头地。果然，他在大学就开始创业——摆地摊。哈哈，我当时在[北京魏公村](#)^Q摆地摊的经历就是跟他混来的。附近北外北舞的姑娘多，因此主要卖高仿的包包和围巾。我被城管捉过几次后就战战兢兢，不想干了，觉得丢不起这个人，很快就去了南方发展。往后陆续收到他的消息。在几个月后他跟我说，有个城管和他混熟了，会在检查前和他短信通知一下。再几个月后，他用赚的钱买了一辆高尔夫，在路边直接把后备箱敞开，里面放满货物卖，随开随走。到后来，来摆摊的人都纷纷模仿这一点，成了当时08年北外后街的一景，再后来全北京也流行起来。而D，已经利用平时积累的信息和资源，开始做起转租的生意，并最终在北京扎根。

到底是先有这种忽略自身情绪和感受的能力在先，才比较容易获得成功，或是因果相反，各位应该有自己的判断了。

不是在说鸡汤励志，而是在生活中挣扎了之后，才知道绝“情”的必要。

我的工作是地产经纪，看起来收入尚可，但是温哥华的注册经纪有一万两千多个，最终能够活跃在这个行业的，不足十分之一。因为这行太苦了，客户逃单甩经纪不必多说，我见过最长的战线有拉到两年的。就是一直被吊着。我曾在冬夜去机场接客人从国内托运过来的宠物狗，并且在为此客人服务四个月后，对方仍然甩掉了我。

没有绝“情^Q”的能力，早就崩溃了。

想起了很多朋友常常和我抱怨：

“老板今天怎么又批评我了，处处都看我不顺眼，同事处处笑话我，真憋屈，老子不干了，回家去。”

“好不容易回家过年，爹妈整天唠叨，催我相亲结婚，还是去上班更痛快。”

他其实到哪里都觉得不自在。

知乎上也见到很多这样的留言：

“反对加没有帮助，答主说的第二个观点太假了。”

“好浓的鸡汤啊，答主扯那么多，有啥用？”

他生气地关了手机，不禁感慨，知乎越来越水了。

谢谢大家的认同，那我就再多说一点，算是对朋友们无私点赞的回馈。

对付拖延症也可以用这个办法。做事拖延是因为内心有逃避的情绪，想去逃避本该做的事。

但你想要逃的，终将会去面对，并且从一开始就没有真正摆脱过。

最好的办法，就是忽略掉内心的恐慌，挣扎和对话，直接去做。

不去瞎想，不去多说，只是去做，你内心自然就会有力量。

这个道理，严格讲来，在古书中是有的,虽只是微光一现:

天地不仁，以万物为刍狗。《[道德经·第五章^Q](#)》

大道无情，运行日月。《[太上老君说常清静经^Q](#)》

太上忘情。【词素解释】:忘情而至公，不为情绪所动，不为情感所扰。

“主都知道，主不在乎”

另，无“情”的人，未必无情。

附赠我与D君今年唯一的聊天记录。

编辑于 2015-03-23 08:23

▲ 赞同 2.4 万 ▼

● 1,186 条评论


🚩 分享

★ 收藏

♥ 喜欢

...

收起 ^

 Kimi

[广告](#) ▼

Kimi智能代码助手，让智能科技成为您的工作伙伴

Kimi智能AI具备代码生成能力，能根据用户需求生成多种编程代码，并提供优化建议。[查看详情](#)