

怎么才能在不确定世界里拥有安全感?

2020 的开局有点坑，先澳洲野火，又新冠疫情，再科比去世，后塔利班击落 CIA 客机。

而最近全球变暖，我还想起来我以前看过的一篇论文，大致是说「全球变暖导致南北极的永久冻土层融化后，被冻土冰封万年的远古病毒可能会重回人间」，现在青藏高原已经发现了 28 种新病毒。

坏事有秩序得像喜茶门口排的队一样。

通过这场坑爹的开局，大家都或多或少感受到了世界的复杂性，多变性。

但 2020，不止有疫情的黑天鹅，也有藏在混乱中的人生金手指。这也是今天想要为你介绍的一种底层思维——如何从容地应对这个复杂世界的变化与趋势？

如果你也曾被一连串的坏消息打懵，为之难过，那我希望你静下心来，好好看看今天的文章啦。



01

我一直都明白，这个世界是复杂的。

但它对外呈现的环境「状似」平和太久，所以许多人都认为，大环境是稳定的，就算有意外，也是可观察、可预测的。

上一次大事件是 2003 年的非典，亦或是 1966 年的动乱，人类社会的翻天覆地好像都该以十年或百年为一个单位，总感觉距离现在的我们应该非常遥远。

于是当 2020 开端的一系列黑天鹅事件出现后，世界突然翻了个脸，像个斯文败类一样突然从衣冠楚楚变得不伦不类，许多人都被震懵了，纷纷想 TD2020。

但不是世界突然变流氓了，只是它将自己原本的复杂性，本分地展示了出来。

而且，你也应该早就感受过了。

小时候我们被问到「十年后你想成为什么样的人呀？」，总是能想到许多答案，做许多规划。

但若是现在再被问到「十年后你会成为什么样的人？」，似乎一时无法想象，也不敢想象。

因为，我们这个时代，早已不是一个能够轻松看到未来 10 年、20 年的时代了——它充斥着太多的不确定性和多变性，让人无法预料。

腾讯在一次访谈中说到：腾讯做战略从来只看 3 年，为什么？
因为 3 年后的未来，没有人能看得出来。

曾经的人工作都追求稳定，但 2017 年时，许多招聘平台的报告就提到：90-95 年职场人士的平均跳槽间隔，已经降低到不足一年。

而不久前的大裁员潮也很喜感的揭示出：几年前，招人招得多的 HR 吃香，现在，辞人辞得多的 HR 吃香。

仔细回顾对比一下，还真是挺反直觉的。

但这也就是世界的真面目，比女朋友翻脸还快，比熊孩子串门还坏。

02

有一个有趣的学科——《系统科学》，是专治这个复杂世界用的。

系统科学是近代才发展起来的交叉性学科，研究系统的结构与功能关系、演化和调控规律的科学，它以不同领域的复杂系统为研究对象，从系统和整体的角度，探讨复杂系统的性质和演化规律。

系统科学这个概念，在 20 世纪 20 年代率先由奥地利生物学家路德维希-冯-贝塔提出，是个内容非常广泛的跨领域学科。

类比一下它的重要性，比如物理学，它的地基是宏观相对论和遇事不决量子力学，那么现代三巨头——互联网、自动化、计算机和人工智能，他们的基础就是系统科学。

之所以会提出这个学科，也是因为人类才刚刚意识到世界是怎么运作的，顺便也发现世界的复杂性，靠单一的学科知识来研究已经不管用了，要用跨领域的，交叉的知识来一套组合拳才能有解。

进五成的大学生毕业后都不得不跨领域就业，也是因为大学里面的教材非常单一，理论与实操严重脱节，而这个时代又发展变化的太快，互联网的认知刚刚建立，结果互联网+就突然普及到各行各业，互联网+还没有完全得到大家的彻底理解，结果人工智能就已经到来。

在这种情况下，大学生们明显感觉到，自己在大学学会的垂直单一的知识，明显对这个复杂的世界不管用了。

又比如几十年前的数学老师，他的确只会数学就好了。但今天这个复杂世界的数学老师，不仅得会数学，还得懂点心理学，懂点管理学，懂点设计审美，如果上网当主播，那又得学营销.....

能把这些跨领域的知识结合起来用好，才能成为一个五星好评的现代数学老师。还只会数学的，只能去当化石算了。

大人，时代变了。



加载中...

所以，如果世界变复杂了，那我们也需要一套应对复杂系统的思维方法，不然随时会被浪潮淘汰和淹没。

当然，我们不用去学系统科学，这个东西现在还处在洪荒时代，想去开荒头发也不够，所以我这里就告诉你一个简单且实用的方法好啦~

那么容我隆重介绍今天的重头戏——演化箱。

03

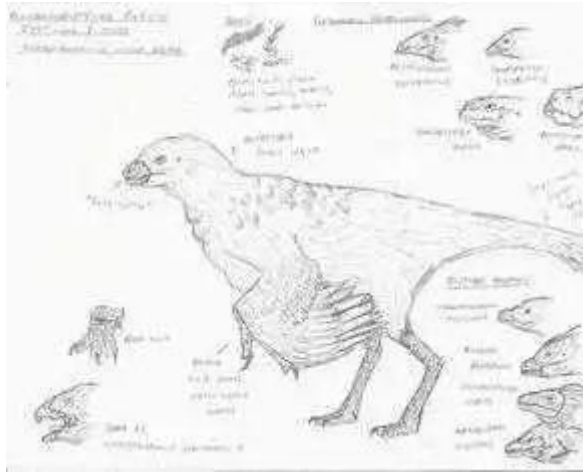
演化箱

众所周知，鸟有翅膀，会飞。

关于鸟如何进化出翅膀，一个有趣的假说是树栖说，简单说来就是某恐龙先上树，然后逐渐在树—树、树—地面之间进行短距离跳跃滑翔，因为这样贼快，有益于逃避敌害和捕食。

而更长的前肢羽毛又有利于滑翔，因此经过选择，前肢飞羽越来越长的性状就保留下来，最终由肢变翅，学会飞行，然后就变成了鸟。

至于跳不到对面树上的恐龙呢？就都摔死灭绝了呗。



加载中...

(图片来源网络)

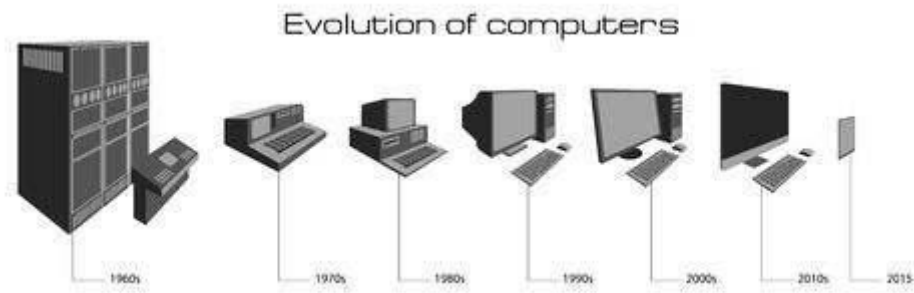
这个故事的先听着玩玩，我们接着说。

1859 年 11 月 24 日，查尔斯·达尔文发布《物种起源》轰动全球，一个新概念「Theory Of Evolution」来到我们的世界，在中国，它被翻译成了：进化论。

进化和演化，还是有一些微妙的区别，我感觉进化的有明确目的性的，而演化则是随机性的。

而演化，不止是生物之间才发生的，不是只有水里游的演化成地上走的才算，因为科技也会演化。

比如计算机的演化，从最早的大型机，到后来的个人电脑，再到笔记本，再到如今包里的 pad、口袋里的手机...

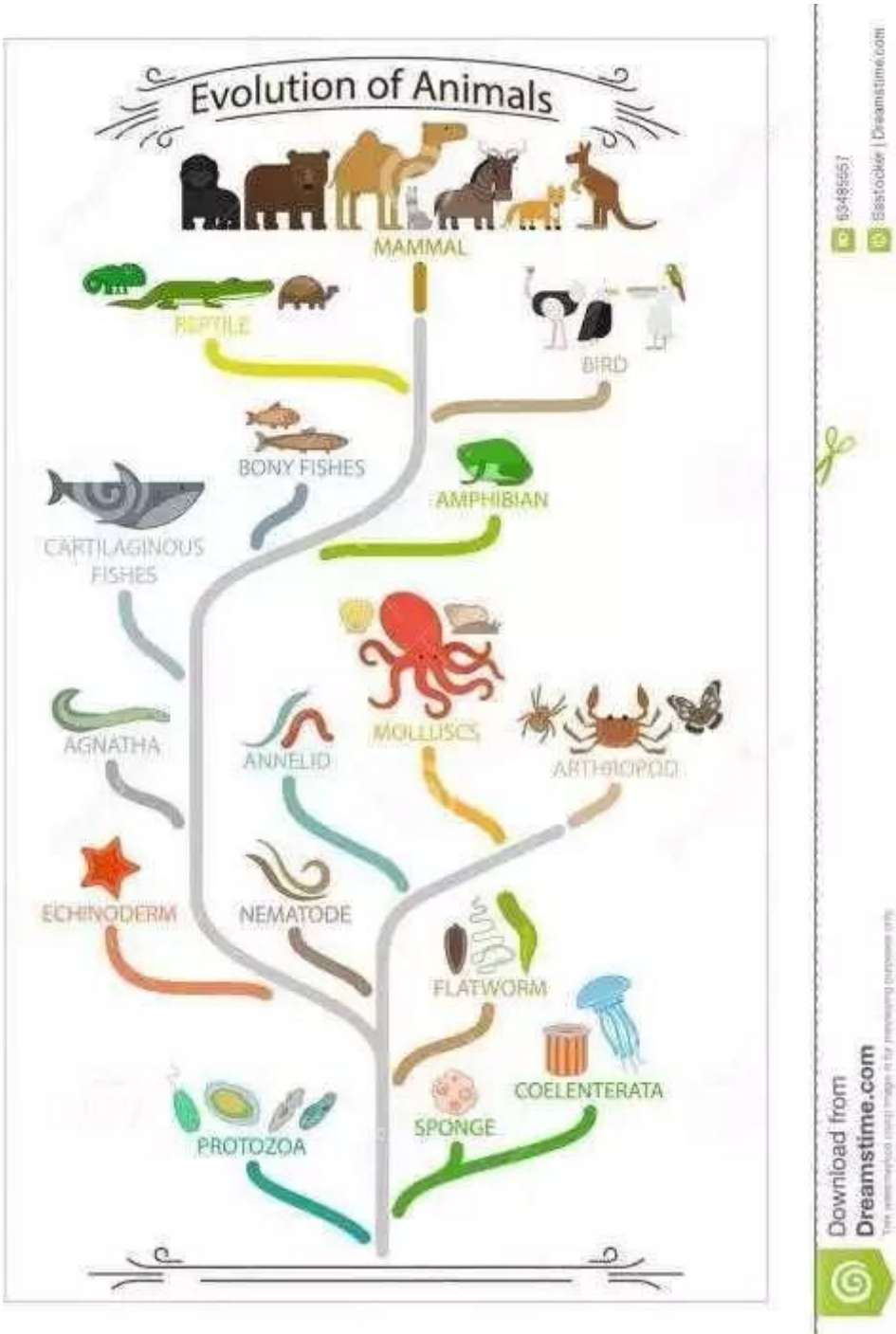


加载中...

(图片来源网络)

演化也永远不会有尽头，不是猴子演化成人，猴子的演化就结束了，因为人的演化才刚刚开始。

「在大自然的历史长河中，能够存活下来的物种，既不是那些最强壮的，也不是那些智力最高的，而是那些最能适应环境变化的。」——达尔文自传



加载中...

(图片来源于网络)

如果说进化是朝着某个理想中的状态改变，那演化就是跟随环境随机变化成自己也想不到的样子了，而对我们来说，现在这个复杂的世界谁也料不到未来的自己是什么样的，所以，很好的一个方法就是选择去演化。而在这个「演化箱」里，包括了两个系统：

1、情景理解 (Scence understanding)

有个词叫「三季人」。

有一天，孔子的弟子子贡遇到一位一身青衣的人，非与他争辩「一年到底有几季」，并且坚持「一年明明只有三季，不可能有四季」，孔子来了，说「对，是三季」，那人才大笑而去。

子贡迷惑，孔子说，「你看那人一身青衣，应是蚂蚱所变，蚂蚱春生秋亡，哪里见过冬天？他根本就是个三季人，你和他讨论上的三天三夜，也没有用啊。」

当这个世界的复杂性超过你的认知度，就像世界在你眼前以一种无法理解的方式运转着，如果不能察觉，无法接纳，也不能透过现象看到本质，那你也是个现代社会的三季人。

或者说，就和《哈利波特》里的不会魔法的麻瓜差不多。

所以演化的第一步，是情景理解，你必须知道你处于一种什么样的环境中，你应该做何选择适应环境。这包括两个步骤：

1.保持声音开放，并客观理性的接收，不要被愤怒或狂喜等极端情绪冲昏头。

——过度便利的互联网在特殊时期，助长了大量情绪性内容对我们大脑的狂轰滥炸，此时及时跳出情绪，客观审视自己当下的感受很重要。

你既要及时和外界保持距离，但也不能和它切断联系，接收足够多的多元信息，再用理性的大脑去客观审视，才能稳稳立足

于混乱的信息洪流，找准一个靠谱的来源去信任。

2.整合这些声音，判断当下环境为何，如果这些声音高度一致，就迎合，如果这些声音各有千秋，就沉默。

——当你通过开放的各声音渠道接收了足够多的信息，就需要去整合与辨别了。独立思考能力欠缺的人往往会呈现「金鱼记忆」，也就是前一秒接收的信息记忆，后一秒就容易被另一个更劲爆的信息取代，从而导致见一个，信一个。

但若是你把这些信息整合起来，就能明显的发现这些信息会有矛盾或者相悖的地方，也会有些高度一致的地方，此时对自相矛盾的信息存疑，对高度一致的信息进一步求证，自然也就更容易摸索到真实可信的内容了。

比如这次疫情造成的一片混乱，公信力遭到质疑，各种相反言论满天飞，今天刚通告明天又辟谣，整得量子纠缠似的，那么你就要及时意识到你处在一个信息不再可靠的环境中，要跟随演化成「鸭子」，小心谨慎暗中观察，而不是演化成「大鹅」，逮谁咬谁毫无风度。

OK，那我再问你，如果当疫情通报结束，可以出门了的时候，你第一件事最该做什么？

不是喝奶茶也不是吃火锅，而是——继续在家再等一天。

不然万一又辟谣了呢？



加载中...

(图片来源网络)

2、反脆弱生存 (Antifragile survival)

通过这次疫情黑天鹅，大家都看见了很多人生百态，人间疾苦。

虽说人生一方面的意外肯定会影响到心情，但在有一种情况下，人会直接崩溃。

如果爱情是你的全部，那失恋就很容易陷入崩溃。

如果工作是你的全部，那失业就很容易陷入崩溃。

如果王者是你的全部，那掉分也很容易陷入崩溃。

发现了吗？之所以在应对复杂变化时人很容易崩溃，是因为自己拥有的太单一了，当自己唯一拥有的东西受到波及，就会感觉天都塌下来了。

这就是「脆弱」。拥有的东西太脆，破裂了人就只能变弱。



所以，我们都该学会「反脆弱生存」。

增加你的人生支点，发展自己的兴趣爱好，不把希望寄托在一件事上。

如果你的生活圈很大，只要对象换得快，没有悲伤只有爱。

如果你同时做着一份副业，那失业就当是自己炒了公司。

如果你同时玩着王者、吃鸡、塞尔达，那掉分.....好吧，还是很气，我一定要举报对面。

所以「反脆弱生存」，你也要学会两件事：

1.增加「支点」，做着自己 Plan A 的同时，同时发展 Plan B，并再酝酿一个 Plan C。

——每个人的人生都是多因素构成的，家庭、亲密关系、朋友、娱乐、职业发展、个人成长、艺术、兴趣爱好等，但人的惰性本能的倾向于只做自己熟悉的哪一件事。所以若是个人生活太单一，就像是意志力只有一个支点，必定遭遇挫折也会很脆弱。

建议你用 ABC 三支点的方法，也就是，Plan A 作为你现在带来稳定收入的本职工作，同时再用业余时间学习精进一个能带来附加价值的 Plan B，将它作为副业培养起来，同时再寻找兴趣爱好空闲时间去了解和尝试，将之作为有发展潜力的 Plan C。

2.设置「灯塔」，给自己设置一个长期目标，当被意外打垮或遭遇逆境，就看看这个目标灯塔，重新给自己指引前进的方向，

不随波逐流。

——面对一些意外的黑天鹅事件，许多人的现有计划都会被打乱，无所适从之后干脆破罐子破摔.....所以此时一个能够让你稳定下去，重回规律的重要因素就是一个长期固定的目标。

一个有长期目标的人的抗风险能力会更强，因为目标对你长期潜移默化的暗示，会让你很快清醒过来「现在的任何变动，都不应该影响我未来的人生计划」，从而调整自我状态，回归到计划的实现路上。

拥有一个明确的长期目标，就相当于获得了「内在稳定性」的那盏灯塔。

哆啦 A 梦就是「反脆弱」的典型代表，每次它遭遇危机的时候就在兜里掏啊掏，先拿出 A 道具来试一下，不行又掏出 B 道具来试。它的兜兜里不仅有 Plan A、Plan B，还有 N 多种不同的道具，还能组合使用，猫生赢家。

但我们不是大雄，也没有哆啦 A 梦，我们只有靠自己（摊手）。

04

我之前在丁香医生工作时，他们衡量绩效的指标不是一般公司说的 KPI，而是一个叫 OKR 的东西。因为互联网公司随时在错位改变，所以死板的 KPI 没办法用来工作。

KPI 强调的是「要我做的事，定了就要一步步完成」，而 OKR 则致力于「监控我要做的事，只要能达成目的，管你怎么完成」。

换句话说，OKR 就是演化后的 KPI。

比如：

你想成为一个口才好的人，一开始你给自己定了 OKR：每个月看完 2 本书，一年内看完 25 本书。

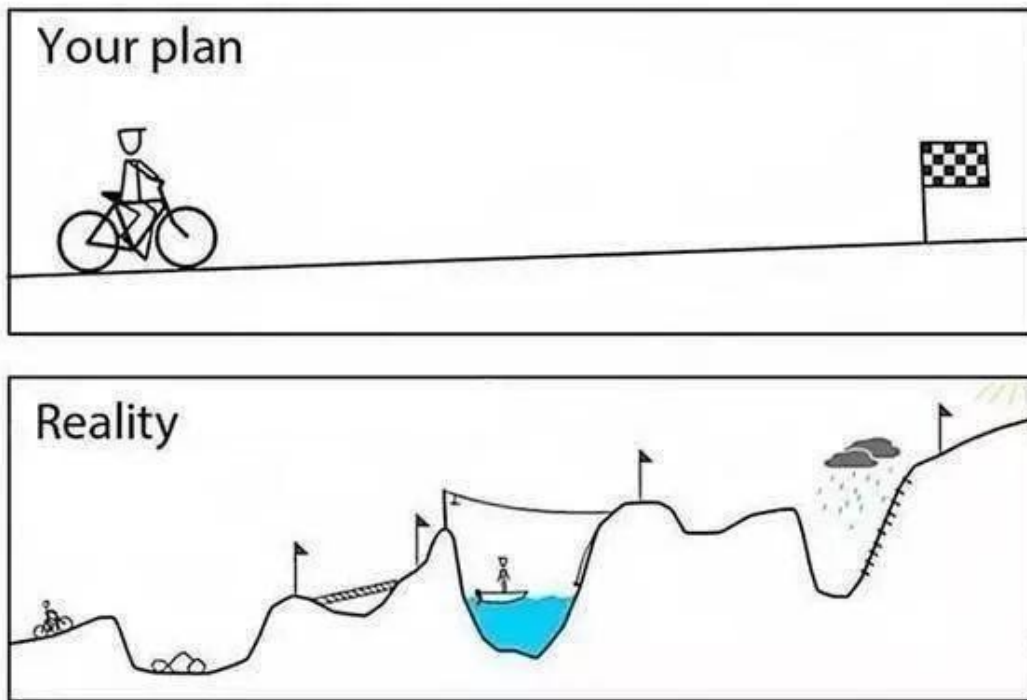
但半年后，你发现看书不如听演讲课，所以你把 OKR 改成了：每天听两个演讲课。

你想提升自己的英语水平，一开始你给自己定了 OKR：每天背 30 个单词，一年掌握 10000 个词汇。

但两个月后，你发现背单词不如直接做阅读，所以你把 OKR 改成了：每天做三篇阅读。

你看，你并没有完成自己一开始制定的 OKR，甚至还看似「半途而废」了，但其实，你仍然在不断地向你的目标靠拢。

同理，人生和未来这种充满变数的东西，根本不能定 KPI，而应该定 OKR。



加载中...

(图片来源于网络)

05

现在已经不是那个车马很慢，一生只够爱一个人的年代了，现在是稍不留神忘系安全带就会被甩飞出车门的年代。

如果想要适应这个复杂的世界，就要学会演化，如果想要学会演化，就要时刻摄取信息理解情景，同时保持生存敏感。

鸟儿不是为了飞才演化出翅膀的，因为人家当时都不知道飞是啥。

曾经的 papi 酱、许多自媒体创业者也并没有想到未来会有短视频和公众号，更不知道「网红」&「大 V」这个词的存在。

但他们都做了一件事：「顺应时代变化，不断演化自身」。



这就是适应这个复杂世界的真谛。

不适应也得适应。

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有

