

这是一部“科学的人生设计论”

告诉你如何坚持和积累

找到属于自己的多层驱动系统

陈虎平 / 著

打破自我的 标签



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

陈虎平 / 著

打破自我的 标签

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容
版权所有，侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

打破自我的标签 / 陈虎平著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27548-7

I. ①打… II. ①陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第268112号

书 名：打破自我的标签

作 者：陈虎平

策划编辑：李 欣

责任编辑：刘声峰 文字编辑：李 欣 特约编辑：徐学锋 韩奇桅

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19.75 字数：240

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 2 次印刷

定 价：55.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

— Preface —

本书从演化论的角度看人生和自我，是关于人生奋斗的理论分析。我喜欢思考，有时想得太多，必须要倒出来。写文章一开始是为了整理自己的想法，表达自己；后来得到一些鼓励，于是决定集成成书，找到更多的读者和同类。本书写给自己，也写给想要改变自己、改变人生的有志青年，尤其是出身平凡但努力向上的年轻人。书里的思想也许在每天、每周、每月的日常行为中没什么作用，但人每隔一段时间都会面对重要的选择，希望这时它们有用。我们都要先接受家族和生活的现状，包括财富、地位、知识、行为模式、思维格局，与之和解，然后从这里出发，一个一个台阶向上。也许现状不算理想，但我们不逃避、不否认，而要在此基础上努力前进，而努力从不辜负，成长总能开掘。全书先谈人生观，从自我，到家族、到社会、到国家与时代，再谈科学方法指导下的自我观。

在人生观中，我从行为积累谈好的人生如何一步步实现。好的人生，不能把自我定型，而要不断成长（“打破自我的标签”，引号内为文章篇名关键词，下同），不能只靠主观精神和个人意志，也要借助非个人的平台

(“误把顽固当理性”),不能急躁冒进或者悲观失望,而要逐步积累(“深度练习与行为积累”),唯有把自我的价值与家族、社会、时代联系起来,才能走出小我,与更广阔的人间对接。一个好的人生,一定是多层设计的结果,其中一些设计来自你的基因、你的家庭,还有一些设计则来自群体、社会、城市、国家、时代这些非个人力量的因素。在分析时,我采用假说演绎和概念实证的方法。首先假设,伟大设计所需要的工作量是恒定的,任何人要到达它,都要从零开始,需要同样多的时间积累(“时间积累”)、行为积累,接着用这些命题来分析人生。例如,个人技能都是从不会到会不断练习的结果。天分相等的情况下,每个人都要用一样多的时间、一样多的努力,达到一样的结果。别人花了时间,得到了;你花了时间,也能得到。同理,优秀的人也是在各个方面不断积累的结果,没有谁是偶然成功的,你要是做了那些努力,也能得到那些成绩(“优秀的行为条件”)。客观的价值观应该是,你得到你应得的,你得不到你不应得的。努力够了,就能得到;得不到,那是努力得还不够。一切都是时间的函数,一切都是努力的函数,一切都是成长的函数(“价值观是组织行为的程序”)。

家族成就也如是。每个家族都是从零开始,一代又一代积累,这才有了二代、三代耀眼的存在(“家族积累与人生设计”)。如果你的上一代积累太少,就要从你开始最初的第一步。你要付出更多的努力、牺牲更多的娱乐,你首先要努力工作养活自己,不能追求太多精神层面的愉悦和享受(“普通子弟不要做学问”),然后再拾级而上,一步步提升自己的段位,从就业到创业、从个人和家族发展到行业贡献(“十台阶论”)。

成长、努力、积累,并不只是一个人坐在那里读书写文章而已,而是在不同层次上的深度练习。一种努力方式用到一定程度,边际收益就递减了,

必须转用新的方式，做新的练习。人生是深度练习的函数，这意味着每过5~7年，要超越自己以前的行为模式、思维格局、社会圈层。在个人努力的效果增量有限时，就要升级到家族积累，家族积累也不足时，就要升级到协调社会资源（“弱关系”），然后继续向上到行业、社会、时代趋势。只靠自己，会有一些成果，但没有家族、组织、社会和时代的帮助，一个人很难超出其他人多少。大家都很聪明，都很勤奋，最终差距是被家族、社会资源、城市与国家发展空间、时代发展趋势拉开的。要把自己逐级放在特定的群体、社会和时代环境中，让伟大震撼你的心灵，让大爱感动你的灵魂，才有动力，找到贵人引领你，带你进入新的层次，找到升级的方向，然后用不断的练习来获得新领域所需要的行为和思维（“动力、方向、技术”）。这不仅是理性的选择，更是一种感性的选择，是对特定群体、社会、国家、民族的强烈的情感认同（“选择需要社会化的情感”）。事实上，由于高阶的未来的变量都不清楚，你无法用理性来计算，你只能让新层次的社会化情感来给你带路。

我们多数人都出身平凡，为生存而焦虑，为小康而欣喜；如果奋斗要从我这一代开始，不要怕，不要逃，你要担负自己的责任，无愧于自己、无愧于家人，每上一步，都是家族的新高度（“扛住黑暗的闸门”）。人生的价值不是你无法选择的出身，而是从出身到下一步走了多远。要用小我、中我、大我，以小范围的爱、中范围的爱、大范围的爱，一步步升级自己的行为 and 视野，与自己、家族、公司、行业、社会、国家、时代和谐相处（“人间何处不相逢”）。

在今天工业化和城市化的大时代，不能只靠自己的个人能力，刻苦读书而已，埋头做事而已，那样35岁到了50万~100万元的天花板就很难往上，

而要认识这个社会、感受时代脉搏，充分借助中国这个超级平台、这个 21 世纪最大的风口，切勿贪恋欧美的小草坪和自然风（“时代如飓风，潮流已转变”）。这需要爱、大爱、各种范围的爱，爱让我们勇敢选择，爱让我们愿意承担。有了对行业、社会、对国家的爱，有了这些社会化的情感，我们才不是仅仅擅长理性计算的精致的利己主义者，才不会成为游离于社会之外的精神的孤魂野鬼，而能践行现代中国人的新理想，感受到充沛能量、浩然之气、赤子之心（“修身齐家，从业兴城，报国行天下”）。

在分析人生时必须要用科学的思维方法，而不能只是诉诸个人有限的感悟。多层演化的分析方法是我在多年求知的过程中学到的最有趣、最有威力的思维模式。演化论的核心是微小优势的连续多层积累，一个好的设计是由无数小的好设计一层层积累而成；上一层受下一层的作用者控制，符合因果关系；同层的行动单元之间有时还存在相互作用的正反馈，最终结果收敛，而不会陷入完全的混乱，否则不会在演化上保存下来。例如，人类的认知、计算机程序就是如此（“多层还原与层层编程”）。演化论由达尔文提出，最初被用来分析生物个体的性状，后来新达尔文主义者用它分析动物和人类行为，演化心理学把这种分析推广到认知和心理模块（“科学与人类的演化认知模式”），社会心理学和演化博奇大！此外，多学科的思考模式对于有效思考也非常必要，芒格和西奈论更用它来研究人类群体和社会。我强烈建议各位学习演化论，真的受益奇大！此外，多学科的思考模式对于有效思考也非常必要，芒格和西蒙多次强调多学科多模式思维的作用。人生有各种各样各个层次的问题，需要不断解决，因此需要不同层面的知识。我努力学习了统计概率和演化论多个学科的基本常识（“多个学科的基本模式”）。

借用认知科学和行为遗传学的知识，我分析了人的天生性格和思维倾向，重点讨论自闭症光谱的行为和心理，这对你了解自我也许有用，特别是习惯于系统推理而非情感共振的聪明人（“自闭光谱与天才”）。我还讨论了聪明人如何管理自己的神经兴奋（“神经兴奋控制论”、“运动对神经兴奋的受控式氧气剥夺”）。最后，我分析了自我概念。与夸大个性的“文学的自我”不同，与不断取非任一固定性格的“精神的自我”也不同，“演化的自我”追溯自我的多层演化史，完成了自我分析的最后一步。结论依然是，自我是多层演化设计的产物，你并不是你的自我的唯一作者，而是若干共同作者之一，你的基因、家庭、朋友、同事、工作环境、社会意识形态等，都从不同层面塑造了你的自我。

本书一些文章的思路来自我在课堂上的演讲，感谢我以前的 GRE 课堂的学员对这些演讲的反馈和鼓励！看到这些奋斗的青年，我觉得有一种责任，本书是这种责任的延续。感谢江曼姝帮我收集和整理了本书的初稿，并同我多次讨论，这些对本书的最终形成起了很大的作用。感谢一些同学试读本书初稿并提出建议，这些建议有助于调整全书结构。感谢王晓可帮助整理了“多层还原与层层编程”的演讲稿。书里的一些文章曾在网络发表，感谢所有点赞、评论、打赏的朋友和粉丝，没有你们的鼓励，我不会持续地写文章；写作是一项社会化的工作，在今天社交信息铺天盖地的时代，尤其如此。我希望本书的内容，尤其第一部分讨论人生的内容，对中国努力向上的青年人有益。如果你们觉得好，请告诉我，请告诉身边的兄弟姐妹、同学、朋友、同事。欢迎大家对本书提出反馈和建议，各位可通过我的实名微博与我联系（weibo.com/chenhuping）。本书有些文章的信息可能较为密集，你可以跳过去，先读你能读下去的部分，以后有机会再回头看。

打破自我的标签

高中时我就希望用科学的方式来理解人和社会。这几年，我终于尝试用多层演化设计的框架分析人生和自我，写了这些文章。我也用多层演化的工程学思维分析了工业化和现代社会（见我将出版的另一本书《中国本位的工业社会观》（暂定名），与此书正好是姊妹篇）。回头一看，我很满足。在书里，我也写了我的挫折、我的痛苦，我希望与如我一样的青年人交流。我并不孤单，你们也不孤单。

陈虎平

2015年6月9日于北京

目录 Contents

前 言 / 001

引 子 一个青年人的奋斗：意象杂陈 / 001

第一章 自我成长与行为积累 / 013

打破自我的标签 / 014

误把顽固当理性 / 023

深度练习与行为积累 / 025

时间积累 / 030

优秀的行为条件 / 038

价值观是组织行为的程序 / 050

第二章 家族积累 / 059

拖延与贫困 / 060

拖延：行为与心理 / 060

贫困：物质与观念 / 065

普通子弟不要做学问 / 070

家族积累与人生设计 / 073

十台阶论：人生的爬坡历程 / 078

第三章 社会情感的驱动 / 083

弱关系对青年人的重要意义 / 084

动力、方向、技术 / 095

动力 / 097

方向 / 103

技术 / 112

选择需要社会化的情感 / 124

扛住黑暗的闸门 / 130

人间何处不相逢 / 138

第四章 中国大时代 / 147

时代如飓风 潮流已转变 / 148

修身齐家 从业兴城 报国行天下 / 155

修身齐家 / 161

从业兴城 / 168

报国行天下 / 178

第五章 多层演化论 / 189

多层演化的分析思路 / 190

多层还原与层层编程：以认知和社会认识为例 / 193

科学与人类的演化认知模式 / 200

多个学科的基本模式 / 208

第六章 科学自我观 / 217

自闭光谱与天才 / 218

伟大的例证 / 219

怎么判断谁是这样的人？ / 226

自闭光谱人群的演化理由与分布状态 / 227

自闭光谱的人制造新的理想世界 / 230

自闭光谱的人如何理解两性和社会关系：抽象化的技术 / 231

人际与社会抽象理论的应用限制 / 234

典型基因与非典型基因的生存手册 / 238

神经兴奋控制论：怎样改变日常行为和心理倾向 / 241

运动对神经兴奋的受控式氧气剥夺 / 246

文学的自我和精神的自我 / 253

演化的自我 / 268

个体 / 272

认知 / 279

自我 / 287

引 子
—Introduction—

一个青年人的奋斗：意象杂陈

2011年5月20日：

1. 2001年夏天我来到新东方的讲台，为了备课经常去听其他有经验的老师上课。自己的课当时上得不算太好；不是因为自己不懂，而是自己不知道怎么教别人懂。运动员会跑步，但他们不一定知道如何教别人跑步。所以我去听课学习技能。有一天晚上，下了雨，从听课的水清教室出来，路上很多地方都有水。找的士，但是没有。一下雨，的士就消失了。很多同学骑着自行车，街上很湿滑，飘一些雨，偶尔有车开过，灯光把一切刺得分明。

2. 1998年，一个人来到北京的新东方学校参加GRE培训。听了很多课，还有俞敏洪的演讲，才知道这个世界上有些人是这样活着，为了自己的梦想活着。在那时，美国，于我是多么遥远的所在。学习的时候住在北大我朋友的寝室里。也才知道北大的学生上自习室是要排队的，7点多就排一串，暑假都是如此。于是我也日日夜夜学习。什么是学习？每天从早到晚就是学习。记得自己中午经常不能回住的地方，就到农园食堂后面买半个西瓜，跑到未名湖边上，一边啃西瓜一边看单词，或者看着湖水发呆。永远记得自己也曾经站在教室外的IC电话亭里，打一些奇怪的电话，说不了几句话，

但内心是温暖而感激的。那是唯一的心理调剂。

除了学习，哪里也没去。没去任何景点，只是去了一些书店。

回到自己的大学，已经是8月下旬，同学们还没有回来多少。于是就开始上自习去了。坐在教四的阶梯教室，没有多少人，但是，看书，看书，看书。有人问我，在北京学GRE怎么样啊？我就说，很好，好极了，从来没有这么好过。一股子的力气全能用在正确的地方。找到这件事，好不容易，好不容易。教四的教室外墙都是爬山虎，绿绿的。我觉得自己站立在地球上，再没有那么慌张。

3. 学GRE完全是偶然。住我楼上的化学系的一个朋友，跑到我住的宿舍，跟一个舍友聊天，说他要到北京学GRE。说没有伙伴，问我去不去。简直是发神经！学GRE干什么？他说：去美国。——去美国干什么？他说：不去美国也行，学GRE可以提高英语水平啊！——是吗？他催促说：你不去？去学吧！我看着他，我完全没有主意：这看来是上进的事，但我好像完全不知道做这个是为了什么。同时在聊天的还有一位沉静的大眼睛的师妹。我看到她沉静的眼神。我的情绪忽然镇定下来：好吧，我去学。

4. 但我没有钱。报名要650元，来回北京又需要几百元，要在北京呆50天，生活费也没有。怎么办？

最蠢也最自然的办法是回家找老爸要。他说他没有。我说我要去读书。他深受不能读书之苦，小学时候是学校学习成绩最好的之一，结果是地主后代，忽然就不让读书，他的小学校长流着泪，把流着泪的他送回家。现在，他的儿子要读书，他没有钱，他能接受吗？

最蠢也最自然的办法是借钱。老爸说，舅舅那里也许有一点钱。于是我跑到舅舅家去，他还没起床。我于是坐在床边跟他说，我需要2000元，

去北京学英语，算我借你的。他说，可以，但还是让你的爸爸写一个借条吧。

最蠢也最自然的办法为什么能够奏效？为什么不是让我这样一个家庭贫困的子弟，暑假到哪个地方打工，贴补家用，而是居然放任我花钱到外地学习？

我的爷爷是地主，年轻的时候立马万言。我的外公是民国一省政府的幕僚，从我小时就用鱼和甜的食物诱惑我读书。读书大概是家族的偏执症。什么钱都可以省，读书的钱不能省。

于是我拿到了 2000 块，北上读书。

5. 2000 年的时候，我在自己的大学里开全校性质的义务英语培训。听我课的一些朋友，也去新东方上课。有一个女孩跟我说，你教得比新东方老师好些。我说真的吗？于是我就递了一份求职材料到北京新东方。4 个月毫无音讯。我想，这太邪门了。我已经翻译过一本学术英文书，GRE 语文考 690 分，而且已经在本地教 GRE 阅读 1 年多，为什么不给我面试的机会？是不是他们把我的材料弄丢了。于是我又递了同一份材料给北京新东方。几天之后，他们说，让我马上去面试。到了北京，当时的国外部主任告诉我，老俞刚好卸任，这几个月招聘暂时停止了。面试通过了，然后试讲班，然后暑假开始上课。上得不太好，上大班的课经验匮乏。于是我开始猛烈地学习新知识。

6. 没有什么比为了理想而奋斗结果在最后一刻被人为打毁更令人痛苦的事。我在研究生阶段还是决定跟我尊敬的邓晓芒老师多学几年，于是就到了 2002 年才开始申请。我没有意识到 2001 年的事件对美国人心智的巨大影响，居然让他们可以收紧签证政策。拿到 JHU 录取通知书的时候我正在西安的一个网吧里，高兴地走出去，买了好多饮料喝。全奖，专业排名

第三，但是出不去。那时非典刚刚过去，我刚狂热地写完了我的科学方法论的4万~50万的文字。但是这当头一棒，令我情何以堪！我实在太难受了，我打电话给很多人，分担我的痛苦。我的老师说，命运是偶然的，它捉弄一下，它没什么，但你就受到巨大影响，但你不能被这个偶然的命运玩弄。我想，我正在被命运玩弄。我写了一封伤感的长信给在大学就一直鼓动我们到美国学习分析哲学的一位哈佛大学经济学博士，他当时正在华盛顿，马上打越洋电话给我。后来我到他的家里和他聊天，他很不忍，但是他也没办法。

我的一位师弟问我，这个事情对你的影响大吗？我说，也许要过几年再看。

I must fight, over again.

7. 我犯过很多错误。人在探索自己的生活道路时，犯错是难免的。一个像我这样没有太多指引和信息的年轻人，犯的错就更多了。但我希望对抗命运。我似乎对美国的态度愤怒了——我选择了一个错误的愤怒对象。虽然JHU的秘书希望我再次申请，但是第二年我没有再申请美国。我申请了德国和中国香港。也许是深受一些经济分析文章的影响，我后来决定去香港这个拥有与国际接轨的法律体系，商业文化发达的地方接受熏陶。我反复地问自己，要不要继续走学术之路。但是不需要问，在香港的三年，我几乎住在图书馆，每天读书。我心里想，我只要一个好的图书馆就够了。但是，我错了。为什么呢？顽固的人往往不了解人际网络的重要性。我是后来才知道，一个好的同学群体，是学术擦出火花的主要因素之一。只有一个好的图书馆是不够的。你可以日日夜夜读书，但你也需要几个人跟你一起讨论，有些时候你还需要最前沿的青年教授来引导你，你还要经常发