

精进

如何成为一个很厉害的人

采铜 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

精进

如何成为一个很厉害的人

采铜 著

图书在版编目(CIP)数据

精进：如何成为一个很厉害的人 / 采铜著. —南京：江苏凤凰文艺出版社，2016
ISBN 978-7-5399-9048-4

I. ①精… II. ①采… III. ①思维形式—研究 IV.
① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 043702 号

书 名 精进：如何成为一个很厉害的人

著 者 采 铜

策 划 编 辑 罗雪峰

责 任 编 辑 孙金荣

文 字 校 对 郭慧红 孔智敏

封 面 设 计 门乃婷工作室

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 19

字 数 188 千字

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-9048-4

定 价 38.00 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



序 用更勇敢的方式去生活

在老家的一间屋子里，有一台用了多年的挂钟。这钟看上去很寻常，毫无特别之处。但每次我回家看望母亲时，看到这台钟时就会觉得很放松，这与我看其他钟表的感觉很不一样。用其他东西看时间时，我只觉得时间走得好急，哎呀，都已经到这个点了，好多事情都还没做，怎么办，怎么办……可在母亲的房子里看到这个钟，就一点紧张感都没有，咦，原来才这个点啊，还早嘛，哦，稿子还没写，算了没事，慢慢来好了……于是，按照心理学里惯常的做法，我给这个现象取了个通俗的名字，叫作“母亲的挂钟效应”，而后又给了个学术化的解释：“归家的温馨感和母亲的关爱导致主观时间感变慢。”

可是有一次，我发现在这个解释之外，竟还有一个更“科学”的解释。那天母亲在阳台晾衣服，回过身问我：“儿子，现在几点了？”我抬头一看钟，“9点15。”又低头看手机。这时恰好有一条微信发过来，显示的消息发送时间是“9:20”，咦，怎么回事，刚才还是9点15嘛，怎么突然就20了？我又抬头一看钟，确实是9点15，再一看手机，确实是9点20……

手机的时间是实时联网校准的，不大可能错，哦，那就是母亲的挂钟慢了。可我之前竟然没有想到。

母亲的挂钟慢了，慢了5分钟，所以每次当我看这台钟时，它显示的时间总比我内心估计的时间要慢了那么一丁点，可就是那么一丁点，竟让我放

松了下来，不再焦虑、紧张，觉得可以心安理得地多享受一点时光，像是意外收获了一种妙不可言的福利。

我没有把这个发现告诉母亲。如果我告诉她，她一定会把钟调准。而钟一旦调准，不仅我所享受的轻快闲适感会没了，更重要的是，母亲家这个优哉游哉的世界也会消失不见。只要我不告诉她，她就可以一直生活在比别人慢5分钟的世界里，在这个世界里，她不仅没有失去什么，反而得到了更多。

记得我读小学的时候，母亲就说，手表要故意调快几分钟，这样不容易迟到，并且做任何事情都容易抢在别人的前面，对此我一直深信不疑，就像其他很多我们从小被教育的事情一样。而就是这样一类信念，迫使我们在同一个方向上奔跑，然后越跑越累，越跑越迷茫，越跑越痛苦……

令我惊奇的是，这样一种“表要调快”的观念竟如此顽固却又悄无声息地存在着，框住了我们的思维。更令我惊奇的是，一旦这个框被敲开一个小口，竟会有如此出其不意的效果。

是的，我们从来没有想过一种反过来“把表调慢”的可能性，毕竟，这看上去太异想天开了，并且显然一定以及肯定是“错”的。可就是这样看上去荒诞的事情，一旦付诸实施，或者只是像“母亲的挂钟”一样无意间实现了，可能你的人生就会呈现出另外一种别致的模样。甚至，就像你发现了一把你寻觅已久的钥匙，这把钥匙意味着可以用另外一种全新的视角、经验、智慧去审视我们既有的生活，而这种审视本身就意味着生活的改变。

我恍然大悟。生活就像一面多棱镜，它不止有一个镜面，相应地，也有不止一种可供观察和理解的视角。它应该不只有一种标准、一种模式、一种状态，它应该是多元的、丰富的，并且有着具有不同纵深的内涵。这也就意



意味着，我们看待自己和世界，看待现在和未来，看待情感和理性的时候，存在着远比我们已知的更多的可能性。

是的，我们总是在惯性中生活，在教导下学习，在成规中思考，在劝解中决定，并在无助的结果中自责。我们着实需要一种智识和能力，去观察、反思自己被局限的生活，去发现和实践更多成长和成才的路径。可问题是，大多数时候，当我们对眼前的一切习以为常时，我们连这种“需要”都没有意识到。于是，我决定写这本书。

这是一本特别的书。说它特别是因为，它是某种复杂的混合物，里面有我的经历以及对经历的思考，有心理学，也有不同学科、不同实践领域的经验和知识。但我希望这种混合并不突兀，在我看来，经历和学习，经验和知识，实践和理论，这些都并非是截然两分的，而是应该互相印证、互相补充的。更进一步，阅读、思考、写作和生活本身也应是浑然一体的，见解并非存在于僵固的教条里，而是鲜活地生长在流动的生命中。

在这本书中，我打开了我们人生的七个侧面，它们分别是时间、选择、行动、学习、思维、才能和成功。时间是我们的坐标，我们做任何事都离不开这个坐标，所以，处理好与时间的关系，是我们生活、成长和改变的前提；选择往往发生在人生的十字路口，它令我们迷茫、无助和焦虑，而学会选择也就是学会认清自己以及自己在这个世界中的位置；行动是生命力的象征，也是解决一切问题的归依，而令人不解的是，现代人行动的步伐越来越沉重，无力感不断蔓延，所以我们更需要行动的勇气和智慧；学习是人之所以为人的一个标志，对很多人来说更是融贯一生的修行，学习的规律和技巧正是很多人需要补上的一课；思考发生在生活中的每时每刻，但是对思考本

身的思考却显得稀少和珍贵，当我们欲要解决工作和学业中的各种难题时，你便会发现它的价值；在这个激烈竞争的社会里，一个人的才能是立身之本，但如何获得不凡的才能对很多人来说是一个难解的谜团，解开这个谜团需要打破一些流播甚广的迷障；成功是一个让人爱恨交织的字眼，无数人为了所谓的成功变成了他们原本讨厌的人，而我更相信，只有坚持做一个你所喜欢的自己，你才可能实现真正意义上的成功。

对刚打开本书，准备寻找更好的生活、成长和改变的方法的你来说，应该已经发现，这七个侧面并不是各自独立的，而是相互交错、交织，共同构成一个整体。我们的生活不应是割裂的，它有不同的侧面，有不同的解读，有不同的路径，以及不同的期待。即便在对每一个主题的讨论中，我也尽量呈现出对同一主题的不同视角，也就是说，在多棱镜之中还嵌套着多棱镜，在不同的折射光路之上还折射出不同的光路，我想，这便是我们五光十色的人生吧。

我是一个思考者，我思考如何才能获得一种丰盈、独特、完整、自足的人生，思考如何才能摆脱内心的禁锢，以更勇敢、更开阔的方式去生活。我推崇当代思想家苏珊·桑塔格的生活方式，她说她会思考生活中遇到的每一件事情。并且，我也明白在这个过程中，实践、表达和思考一样，占据着同等重要的位置，而写一本书，就是能同时承载三者的理想行动。

我希望在这本书里，展现了一些你原先未曾想到、未曾看到又殊为重要的东西，这些东西开始一点点撬动你头脑中某些坚固或者凝结已久的结构，使它们开始松动，并发生新的可能。

如果这样，那这本书的目的就达到了。

CONTENTS 目录

I | 序 用更勇敢的方式去生活

01 时间之尺 我们应该怎样对待时间

- 002 活在“全部的现在” 从当下出发，联结过去与未来
- 008 对五年后的自己提问 如何解决远期未来与近期未来的冲突？
- 014 我们总是在重复地抓起沙子 把时间花在值得做的事情上
- 024 “快”与“慢”的自由切换 为什么我们的时间永远不够用？

02 寻找心中的“巴拿马” 如何做出比好更好的选择

- 036 从终极问题出发 以人生最高目标作为第一原则
- 045 逃离隐含假设的牢笼 发现人生中的更多可能选项
- 059 克服天性中的选择弱势 选择太多怎么办？
- 066 人生是持续而反复的构造 校正选择，做出建设性的改变

03 即刻行动

最有效的，是即刻行动

- | | | |
|-----|--------------------|---------------|
| 078 | “现在”就是最好的时机 | 不管怎样，只要开始就好 |
| 083 | 精益创业的行动启示 | 把“未完成”变成“已完成” |
| 091 | 像 Photoshop 一样分解任务 | 从工作的核心区开始 |
| 100 | 三行而后思 | 在实践中，通过复盘积累智慧 |

04 怎样的学习，才能够直面现实

如何成为一个高段位的学习者

- | | | |
|-----|-----------------|----------------|
| 116 | 找到一切学习的向导 | 好的学习者，首先要向自己提问 |
| 126 | 不要只做信息的搬运工 | 通过解码，深入事物的深层 |
| 138 | 技能，才是学习的终点 | 你能够调用的知识有多少？ |
| 149 | 分离的知识，难以解答真正的现实 | 让不同的知识发生化学作用 |

05 向未知的无限逼近

修炼思维，成为真正的利器

- | | | |
|-----|--------------|----------------|
| 166 | 大脑需要“断舍离” | 简化，是清晰思考的前提 |
| 176 | 迎接“灵光乍现”的时刻 | 让潜意识为你工作 |
| 185 | 思考可以有自己的形状 | 将思维转化为图像 |
| 195 | 世界上没有轻而易举的答案 | 只有极少数的人能做到周密思考 |

06 努力，是一种最需要学习的才能

不断优化你的“努力”方式

- | | | |
|-----|-------------|-------------------|
| 216 | 努力本身就是一种才能 | 努力需要有效的策略 |
| 224 | 没有突出的长板最危险 | 专注发展自己的优势才能 |
| 232 | 你是“差不多先生”吗？ | 绝不苟且，才能做到极致 |
| 240 | 挑战是设计出来的 | 不断为自己设计“必要的难度”挑战 |
| 247 | 不痛苦地坚持到底 | 只有深入下去，才能培养出真正的兴趣 |

07 每一个成功者，都是唯一的

创造成功，而不是复制成功

- | | | |
|-----|-----------------|-------------|
| 258 | “学渣”与“学霸”都不是好选择 | 做一个主动探索的学习者 |
| 268 | 从“游乐场”到“荒野求生” | 怎样从大学走向社会？ |
| 279 | 独特性，就是最好的竞争力 | 请坚持你的与众不同！ |

01

时间之尺

我们应该怎样对待时间



一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。



活在“全部的现在”

从当下出发，联结过去与未来

时间是一种宝贵的资源。每个人每天拥有相同的时间，可对待时间的方式却千差万别。而一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。

有些人面对时间的态度是茫然的，他们有大把空闲时间，却不知道用来干什么，整天荒废度日；有些人面对时间的态度是焦灼的，他们和时间赛跑，永远有做不完的事，连一点空隙都不留给自己，他们的人生变成了一连串密集而又无法停歇的鼓点；有些人面对时间的态度是无助的，他们虽知道时间的可贵，也有重要的事情要去完成，却在行动上逡巡不前，眼睁睁地看着机会随时间流逝而去；有些人面对时间的态度是随意的，忽而兴致勃勃、全情投入，忽而意兴阑珊、松垮懒散，人生就如一片片落叶，随风飘散，无所依归；有些人面对时间的态度是投机的，他们总是四处打探，寻找能把时间转化为金钱的机会，一分一秒都不放过……

那么，一个人应该怎样对待时间呢？

向孩子学习“郑重”的态度

对于这个问题，民国时期的大学者梁漱溟先生曾以两字作答：“郑重。”郑重是这样一种态度：不敷衍、不迟疑、不摇摆，认真地聚焦于当下的事情，自觉而专注地投入。

郑重的态度既不急功近利，也不消极避世，它更像一个孩子所常常持有的态度。可能有人会问，孩子怎么会“郑重”呢？我想，长时间和孩子相处过的大人们，不会怀疑这一点。和其他孩子一样，我儿子也会经常问一些千奇百怪的问题，什么“恐龙要不要上学”啊，什么“火车有没有后视镜”啊，很多问题一问出来就把我逗乐了。可是每次他的神情中却一点嬉皮笑脸的意思都没有，反而非常严肃，像是在说，“我是在学知识哪”。还有，他玩起汽车来也是一丝不苟，他喜欢把几十辆小车沿着桌子的四条边依次排开，一辆一辆首尾相接排得笔直。如果有辆车被碰歪了，就要立刻一分不差地复原回去，一点差错都容不下。

孩子用“郑重”的态度玩耍，反倒是成年人用戏谑的、游戏的态度去度过自己的人生。谁说我们不应该向孩子学习呢？

郑重是这样一种态度：因恪守本心而知事情轻重缓急，因尽全力无保留而使其事竟成、光阴未曾虚度。梁漱溟 14 岁时开始“好用心思”，有了奋力读书、钻研学问的自觉，他带着多病体弱之躯，终日不敢懈怠，终于自学成才。24 岁时只有中学学历的他登上北大教坛，便是极好的示范。

不同场合，不同的时间视角

如果说“郑重”是人文学者从个人经历和学识出发内省而来的洞见，那么现代心理学则采用科学方法，给出了关于人与时间关系的更深入的见解。斯坦福大学著名的心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）提出用“时间视角”这一概念表示人们对过去、现在和未来的不同态度。他发现，根据不同的时间视角可以划分出五种人：

第一种是积极过去视角，具有这种视角的人总以积极的心态往回看，他们是怀旧的，经常怀念过去美好的事情，珍视亲情和友情，对已经拥有的东西怀有感恩之心。但这样的人容易忽视当下的快乐。

第二种是消极过去视角，具有这种视角的人总以消极的心态往回看，他们经常回忆人生中的负面经历，沉浸在以前的伤害中无法自拔，因而出现心理问题的风险比较大。

第三种是享乐主义视角，具有此种视角的人总以享乐的心态看待当下，他们认为及时行乐是第一要务，回首过去和展望未来都无太大必要，尽情享受当下便好了。他们的幸福感比较高，但出现成瘾行为如吸烟、酗酒或暴饮暴食的风险比较大。

第四种是以宿命的观点看待当下的人，即具有宿命论视角，他们对现时发生的事情感到无能为力，认为一切都是命中注定，自己只能顺从和忍受外界的安排。

第五种是习惯往前看、为未来谋划的人，这种视角被称为未来视角，他们具有前瞻性，更关注有待完成的目标和任务。为了完成未来的目标，他们愿意舍弃当下的享乐，时间的利用更有效率，因而更容易取得比较高的成就。但是由于一直为未来担心，所以幸福感并不强。

观众在欣赏一幅油画时，用不同的角度和距离去观察，会得到截然不同的感受。类似地，对于看不见摸不着的时间，不同的内心视角也左右着我们对它的感知，进而影响着我们对人生的看法。

津巴多建议不要维持单一的时间视角。因为这五种时间视角里每一种都不是完美的，都有各自的缺点，所以最好采用混合和折中的方式：多采纳积极过去视角、享乐主义视角和未来视角，并且在三者中取得平衡，少采纳负面作用明显的消极过去视角和宿命论视角。并且，在采纳前三种视角时还要“随需而变”，即根据不同现实场景加以灵活选择。

在工作场景中以未来视角为主是合适的，因为大多数的工作强调计划性、执行度和效率，未来视角使工作有条不紊，让当下的行动更好地满足工作目标，时间利用更有效率。所以当你坐在办公室里时，采用未来视角是合适的。但是反过来，当你拖着疲惫的身躯下班回家，是不是仍旧要为明天还要开什么会、写什么报告而操心，甚至寝食难安呢？大可不必。在非工作时间，你就应该放下工作，专心享受工作之余的闲暇。这个时候考虑未来不仅没有必要而且有害，转而采用享乐主义视角更为合适。

积极过去视角适合在与家人一起时引发。很多人逢年过节才有难得的机会与父母长辈团聚，这时不必急着去想新一年的计划，而是应该多想想曾经与家人一起走过的时光，这样才更有意义。

由当下向过去与未来延伸

同样研究时间视角的瑞典心理学家林德沃（Lindvall）提出，具有平衡式时间视角的人，在内心具有一种“延伸的当下感”（extended now），既可以“从当下来审视过去”，也可以“视未来存在于当下”，他应具有囊括“过去”和“未来”的包容性。

这种既不疏离过去也不漠视未来的当下感，显然与享乐主义视角差别明显，它显示了一个人对时间所应具有的责任感，即以更严肃（虽然不一定更迫切）的态度来对待时间。这与梁漱溟先生的“郑重”一说便不谋而合了。近百年前人文学者的自我审思与新近的基于实证的科学观点实现了相会，这是件多么奇妙的事！

从“平衡时间观”和“延伸的当下感”这些观点出发，林德沃提出了更好地对待时间的十条建议。下面是这十条建议以及我对每一条建议的阐释：

1. 生活在当下——不瞻前顾后，不左顾右盼，不患得患失；
2. 严肃地对待时间——审慎、郑重地思考时间对我们的价值并用好它；

3. 留意自己拥有的空间并享受它——找到自己的“独享时刻”，不要疲于奔命；

4. 反思自己和其他人的时间视角——认识到自己和他人时间视角的异同，换位思考；

5. 从现在出发联结过去——过去并没有远去，它对今天仍具有意义；

6. 并不完全沉浸于过去——比过去更重要的是现在；

7. 制订实现目标的计划——未来视角让我们的行动更加有序；

8. 平衡计划和非计划时间——由于随机性和不可预见因素的影响，我们的生活并不能完全被计划，平衡计划和非计划就是在未来视角和现在视角之间找到平衡点；

9. 视未来存在于当下——未来并非遥不可及，它就出现在即将到来的每一分每一秒；

10. 对未来保持积极的态度——既然未来难以预测，那么以积极的心态面对它能让我们在当下更有行动力。