



# 如何成为一个 有趣的人

王小圈 著

被知乎 2696327 人围观的高赞回答  
数十万人收藏的理性文章，**逻辑思维之经典**

首次构建人格魅力模型  
“有趣”是一项值得学习的技能

 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>



# 如何成为一个 有趣的人

王小圈 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内容简介

有趣是对个人魅力的最高评价。我们能判断什么人有趣，却很少能说出有趣是什么。本书旁征博引，深入剖析“什么是有趣”“为什么有趣”“如何有趣”三大命题，把“有趣”重构成一种可以学习的技能，真正做到“开卷有趣”。

本书融合历史、人文、心理学、认知科学等知识，行文流水，有趣有料有干货。

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

如何成为一个有趣的人 / 王小圈著. —北京: 电子工业出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-121-31415-5

I. ①如… II. ①王… III. ①人格—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第085054号

责任编辑: 张月萍

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订: 三河市良远印务有限公司

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: 880×1230 1/32

印张: 7.5 字数: 193千字

版次: 2017年6月第1版

印次: 2017年6月第1次印刷

印数: 20000册 定价: 39.00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, 88258888。

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

本书咨询联系方式: (010) 51260888-819, faq@phei.com.cn。

## 前言

当我们说“如何做一个有趣的人”时，其实包含两层意思：

1. 有趣= interesting，即如何“让人觉得有趣，让别人对我产生兴趣”。
2. 有趣= interested，即如何“让我认为活着挺有趣，让我对生活感兴趣”。

所以，“如何成为有趣的人”下就有两个议题：

1. 如何让别人觉得自己是个有趣的人？
2. 如何让自己觉得活着挺有趣？

这两个议题因“我们对他人的观察”和“他人对我们的观察”的交织、穿插、叠加、纠缠，形成了我们对“有趣”的大致认知。

拉小提琴、跳芭蕾舞、画素描、跑马拉松都是需要练习才能做到的技能，但又不仅仅是技能。一位优秀的演奏家、舞蹈家、画家、运动员在他施展这项技能的时候，施展的不仅仅是技能本身，还有他对世界的认知，他对人生的态度。从这个意义上说，“有趣”不仅仅是一种生活态度，还是一种技能。

是技能就可以学习。

“有趣”是最艰难的技能，我们对“有趣”有着语言学上的统一理解，却几乎无人说清“有趣”到底是一种怎样的特质。你也无法通过一套考纲、两本教材、三个学分、每周四堂课获得“有趣”的学分。

“有趣”又是简单的技能，因为“有趣”这个特质本身具有很强的趣味性，我们可以通过捕捉“有趣”的片段，抽丝剥茧地分析有趣的理念，然后陷入这个领域不可自拔——你甚至不需要学习，就像你不需要学习打游戏就会追到满级。

小提琴曲是优雅动听的，练习小提琴是循序渐进有章法的；打篮球是愉快的，职业篮球训练是排兵布阵有计划的；打游戏到满级是有趣的，但是游戏攻略是有公式有计算分毫不差的——邂逅一个有趣的人是有趣的，但讨论怎么有趣是认真细致有理性的。

这是一本用认真和理性来讨论“有趣”的书。

这本有趣的书有幸获得雅文插画师的鼎力支持，为这本书添色不少。特别感谢成都道然科技有限责任公司全程专业的策划支持。

第1章 有趣是一场令人愉悦的意外 / 1

- 1.1 无聊，一场悄悄袭来的现代瘟疫 / 2
  - 没有选择 / 2
  - 回避选择 / 6
  - 无聊是一种特权 / 8
- 1.2 有趣是个什么东西 / 14
  - 生活是否有趣 / 14
  - 有趣的人 / 18
  - 有趣和“逗比”的差别 / 23
- 1.3 观察和想象：视角中分裂的对方 / 25

第2章 在柴米油盐中守护诗和远方 / 32

- 2.1 披萨，到底是不是大饼 / 35
- 2.2 审美，到底审的是什么 / 44

2.3 “城会玩”，玩的是什么 / 53

**第3章 兴趣是天生的，无聊是被逼的 / 59**

3.1 好奇心的重塑：朝闻道夕死足矣 / 60

好奇心是源动力 / 63

好奇心的另一面 / 65

3.2 越长大越无聊：自戕式发育 / 67

神经元剪切：越长大越孤单 / 68

我变强了，也变秃了 / 71

3.3 像哲学家一样观察世界：视角陌生化 / 75

形式的陌生化 / 76

观念的陌生化 / 77

**第4章 “有趣”是一种技能 / 85**

4.1 无知是最大的不自由——信息储备能力 / 86

历练 / 88

阅读 / 90

交友 / 93

4.2 世界不是平的——信息管理能力 / 96

广度和深度 / 97

知识结构的不同类型 / 101

管理变化中的知识 / 106

摆脱执念，断舍离 / 110

4.3 玻璃钢心——感知能力 / 111

感官感知 / 113

情绪感知 / 114

语言感知 / 117

4.4 品味是做人的底线——鉴赏能力 / 119

4.5 天马行空有航线——严谨的想象力 / 124

想象与规则 / 125

想象与扯淡 / 129

## 第5章 有趣是一种态度 / 134

5.1 没有不努力，只有值不值——同理心 / 134

尺度差异 / 135

信息缺乏 / 140

知识诅咒 / 144

5.2 我不是一个随便的人——个人特质 / 148

何为个人特质 / 148

选择与自由 / 153

5.3 我打起脸来自己都怕——自嘲 / 156

基于示好的自嘲 / 157

基于自保的自嘲 / 161

5.4 赞美、倾听、反驳——情绪沟通 / 165

一针见血地赞美 / 167

心领神会地倾听 / 168

脚踏实地地反驳 / 170

## 第6章 有趣需要变现 / 173

6.1 “吹牛”技巧概论 / 173

如何“炫” / 174

什么情况下“炫” / 180

6.2 性格内向=不善表达吗 / 182

内向和外向的根本区别 / 183

表达方式多样化 / 184

“不善表达”，还是“不想表达” / 185

“不善表达”，还是“无话可说” / 188

6.3 有钱了不起吗？你说呢 / 191

成本 / 193



风险 / 198

流动性 / 199

## 第7章 终极有趣——精神世界的创造与维护 / 203

### 7.1 我们的三观是如何被确定的 / 204

三观来自何处 / 204

三观建构过程 / 206

一切都是套路 / 208

什么是真实 / 209

### 7.2 一只随波逐流的帆水母 / 212

受限的个人视角 / 214

时代中的个人 / 216

浪口飞过一只猪 / 217

### 7.3 吸引力相对论 / 222

大众、小众和我 / 222

小众和我 / 227

我 / 229

我和他人 / 231

## 有趣是一场令人愉悦的意外

倾国倾城的美人，妆成每被秋娘妒；叱咤纷纭的名将，  
树敌如林世人皆欲杀；

一掷千金的富豪，亦有人不屑一顾；唯有一个人的有  
趣，人见人爱花见花开。

“有趣”是对一个人个人魅力的最高赞赏。

当我们夸一个人聪明，其实夸的是他祖传的DNA。

当我们夸一个女子美貌，其实夸的还是DNA，或是夸她  
的整容医生艺高人胆大。

当我们夸一个人有钱，其实是一种对强者的崇拜。当代  
大多数人的生活情景中，钱是衡量社会地位的重要指标——  
虽然在人类历史上，有钱成为成功者的指标还没几年工夫。

两百年前，欧洲人更热衷勋爵，中国人更热衷功名，有钱只是社会地位高的“结果”而非“原因”。

我们还会夸一个人勇敢、善良、诚信、博爱，等等，其实是夸对方符合当下的道德观，无异于“我觉得你是一个好人”。

唯有有趣，跳脱功名利禄身世皮囊，也无关道德评价，是一种稀缺而珍贵的品质，也是对一个人的灵魂极为由衷的赞美。在这个什么都不缺又什么都不够的世界，没什么比一句诚心诚意的“你是一个有趣的人”更治愈了。

## 1.1 无聊，一场悄悄袭来的现代瘟疫

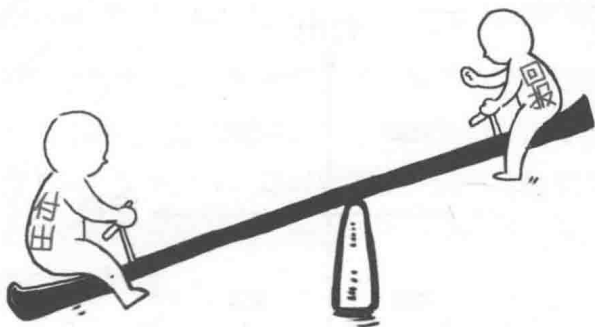
这个世界什么东西都会过期，唯有小心翼翼地未雨绸缪，方能多一线生机。可是，如果时间有富余，又无法被愉快地消耗掉，那便是彻头彻尾的——无聊。

我小时候没什么娱乐，大人业余看报下棋打牌，哥哥姐姐业余跳舞游园看电影，小朋友课余跳皮筋打玻璃弹打水枪，没有电脑和手机，那时的人活得并不苦闷。可是你若让现在的人关停一小时手机，这人大概会心跳加快、手心冒汗、神智惶恐，堪比忍受酷刑。如今科技高速发展，娱乐方式日新月异，打发时间的方式越来越多，人为什么反而觉得更无聊了呢？

### 没有选择

当一个理性的人在选择要不要做一件事时，他会先在心里列一个等式：

$$\text{付出} = \text{回报}?$$



比如付出“大热天一个小时的车程”，回报“和40公里外的好友喝下午茶”；

比如付出“1000元现金”，回报“在游戏里买顶级道具打败小怪兽”；

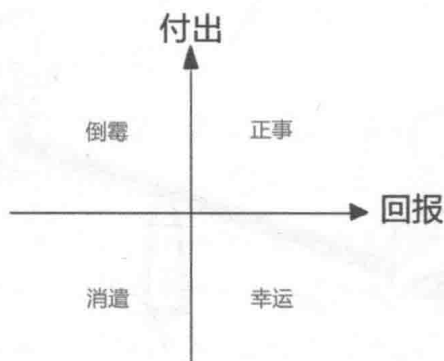
比如付出“6个月的辛苦学习”，回报“注册会计师考试2门课程通过”。

当人们觉得一件事付出大于回报，就会选择去做。

我根据付出和回报两个维度建一个坐标系：

- 高付出高回报：称之为“正事”。
- 低付出低回报：称之为“消遣”。
- 高付出低回报：称之为“倒霉”。
- 低付出高回报：称之为“幸运”。

倒霉事没人愿意做，幸运事可遇不可求。这里主要谈谈正事和消遣。



有很多高付出高回报的东西，所谓“正事”——

想得到名牌大学的入学通知书，需要付出多年的埋头苦读。

想得到高收入的职位，需要付出多年的职场拼搏：自学、加班、人际关系管理。

想得到博大精深的学识，需要付出的是耐心和毅力，以及啃读枯燥艰深的书。

也有低付出低回报的东西，所谓“消遣”——

想得到杀伐决断的快感，只需点开游戏软件。

想得到从头到脚浑身畅快，只需进入汗蒸房，再花300块请个推拿。

想得到口舌之欲，只需吃一顿丰盛大餐。

正事往往需要长期持续的付出，其中还包含相当程度的风险——你不知道你的付出有没有回报，只能认为付出多得到回报的概率更大。但正事的回报也非常巨大，考上一个好大学能让数年的人生道路更轻松，学会一项技能能让几十年职业发展更顺利，而学到

一门深刻的学问、练习一项门槛不低的技艺能让人受益终生。

消遣的回报则来得更明确也更迅速，很多消遣的回报基于感官刺激。当人接受的刺激越来越多，也越来越强烈时，对感官刺激的敏感度就会下降，变得迟钝，这时就需要更强烈的刺激才能引发快感，导致人对刺激的反应更加迟钝，陷入一个死循环——成瘾性药物就是这样伤害人类的。

正事和消遣只是一个主观的定义，别人眼里的消遣在你眼中可能是正事。

正事和消遣还是一个相对的定义，同样玩游戏，玩魔兽的比起玩俄罗斯方块的，就要付出更多的时间和精力，同时也回报更多的愉悦感。

快节奏的现代生活大大提高了人们对刺激反应的阈值，降低了人的耐心，这让低付出低回报成为人们热衷的“杀时间”方式。快餐小说、快餐电影、耸人听闻的标题党新闻、烟酒咖啡因等为刺激感官而生的消费品充斥我们的生活，“每天五分钟学流利英文”，“两分钟瘦身操”这种非理性宣传大行其道。

当一个人既不愿意为“正事”付出太多，又嫌弃“消遣”回报太少时，一种困惑、迷茫、犹疑、不悦的感觉就出来了，我们称之为——无聊。

你无聊的时候，不是没事干的时候，相反可能你还很忙：暑假还剩一周假期作业一点没动，下个月要考的证还没复习完，明天开会要讲的PPT还没写，可还是觉得“什么都不想干！好无聊！”

有些人会用消遣来代替正事。消遣的时候有事可做是不无聊

的，但等到消遣完正事一点未动，deadline又近了一步，此刻积蓄已久的无聊感裹挟着愧疚感如开闸放水奔腾而下，我们称之为——拖延症。

## 回避选择

### [衣橱困局]

问：当一个女生衣柜里有多少件衣服时，她的“选择障碍综合症”会爆发？

这显然不是一个线性关系。



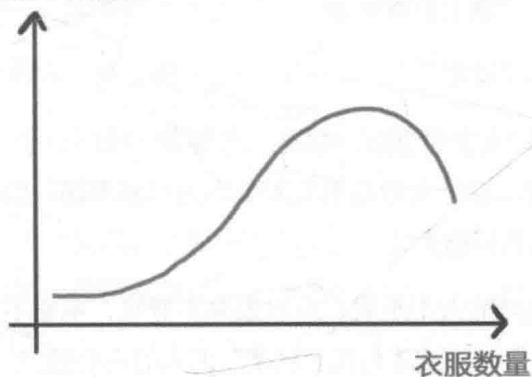
当女生只有7件服饰时，只需要考虑气温轮着穿就行了，没有太多纠结的余地。当她有30件服饰时，就有资格考虑气温，以及外观、日照、湿度。

当她有100件服饰时，就有资格考虑气温，外观、日照、湿度，以及场合、搭配、心情。这时她的选衣服困难指数大概会达到峰值，因为70件足以让她换着花样搭配，却不足以做出完美搭配：松花色的连衣裙最适合明媚

的春光，想撞色桃红的小包，让自己透着点娇艳。可是她只有两个红包包：水红的太浅，石榴红的又太深，于是痛苦就开始了——两个都不满意。

当她有3000件服饰时，选择或许会花很多时间，但选择的过程会变得没那么困难，因为有的是颜色供她挑。

选衣服困难指数



很多人怀念中学也基于同样的原因。

在中学里，有法定课本，有老师排课、布置作业、考试，学生不需要思考该学什么东西、选什么教材、找什么人学、用什么办法记住。

但在大学里，可以在一定范围内选择课程和老师，自主选择课外活动。而工作后，选择的余地就更多了，可以选择进入什么行业，学习什么技能，生活在什么城市……这基于一个人的学历、能力、家庭背景等。对普通人而言，这些选择往往是十分有限的。

但如果你是豪门二代或是天纵奇才，选择的范围就会广很多，人生也会有很大概率变得更愉快一点。



人们常说：“有的选总比没的选好。”

但事实上，人似乎天生回避选择。因为当人可以自主选择的时候，往往意味着要自己为选择的后果承担责任。

小明：“我们去哪儿吃饭？”

小红：“随便。”

小红：“晚上看啥电影？”

小明：“看你。”

这是生活中常见的对话。这种脱口就来的“随便”“看你”“都行”表面上看是随和无争、为对方考虑，实际上是在为自己逃脱可能承担的责任。

“做选择的人不是我，所以饭菜不好吃，电影不好看，就怪不到我头上。”——这才是说“随便”的人的内心独白。

如果我们对决策有一定范围内的选择权，而各个选择间的差别不大又都不能令人满意，同时又不想承担选择的风险时，一种困惑、迷茫、犹疑、不悦的感觉就出来了——没错，又是无聊。80后往往有这个体验：拿着遥控器转完一轮200个电视台的节目，又回到第一个频道——这种无聊，你感觉到了吗？

## 无聊是一种特权

人类幸福的两大死敌——痛苦和无聊。痛苦与无聊之间的关系是双重的对立关系。一重是外在的，属于客体；另一重则是内在的，属于主体。外在的一重对立关系其实也就是生活的艰辛和匮乏产生出了痛苦，而丰裕和安定就产生无聊。因此，我们看见劳动阶