



认知突围

做复杂时代的明白人

蔡金磊
著

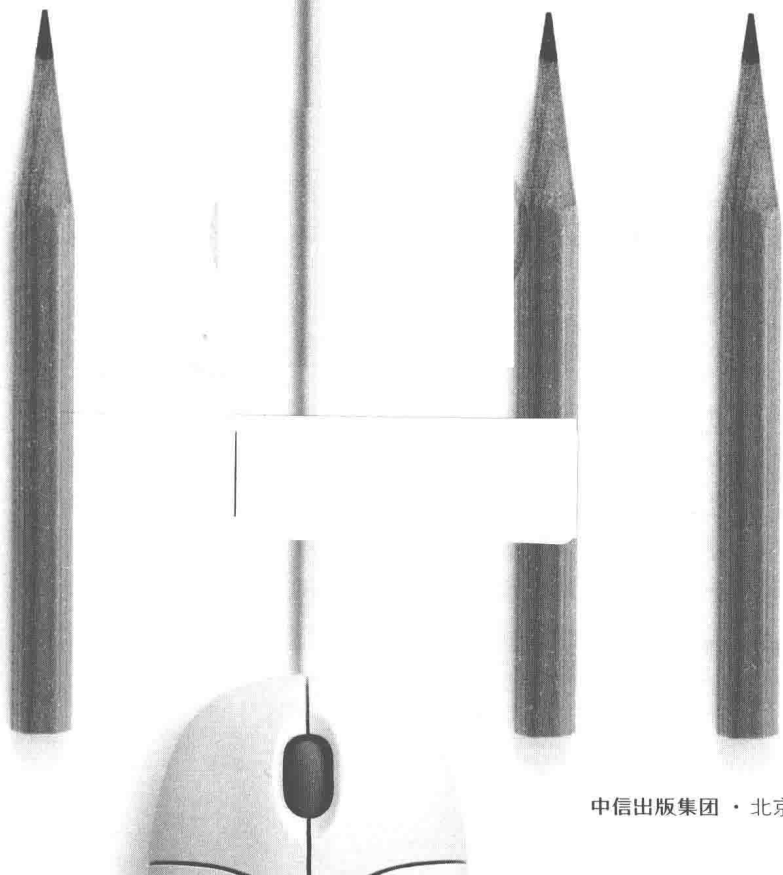


中信出版集团

认知突围

做复杂时代的明白人

蔡垒磊 著



中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

认知突围：做复杂时代的明白人 / 蔡垒磊著. --
北京：中信出版社，2017. 8
ISBN 978-7-5086-7762-0

I. ①认… II. ①蔡… III. ①认知逻辑 IV.
① B815.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 144829 号

认知突围：做复杂时代的明白人

著 者：蔡垒磊

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：7.25

字 数：162 千字

版 次：2017 年 8 月第 1 版

印 次：2017 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-7762-0

定 价：39.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

本书推荐

蔡叔是一个很有思想的年轻人，他写的文章又长又烧脑，却没有一句废话，看着觉得长，看完了之后又嫌短。这本书从自我开始由小及大讲述了人生的方方面面，值得一读。

——吴雁

千万级微博“思想聚焦”博主

认知是人与人之间最基础的差别。有人说人和人之间的差别，比人和狗之间的差别还大。我认同这个观点，认知层次不同，就是鸡同鸭讲。人和狗之间还能通过表情、手势进行交流，但人和人之间会因为思想的维度相差几个等级而无法沟通。我已提前翻阅这本书，是一本值得推荐给所有朋友的书。

——陈师明

公众号“富兰克林读书俱乐部”创始人

这是一个矛盾的时代。一方面互联网带来了无数的机会，塑造了不少的新贵，每一个行业都在被改变或等待被颠覆；另一方面，中产阶级无比焦虑，缺乏安全感，媒体天天营造上升通道被关闭的悲凉氛围。我相信我们正在经历新的技术革命和新的文艺复兴，我们无比兴奋，却又无比焦虑。我们好似有无限机会，又不知道如何抓住它们。我们缺的不是信息，而是认知。所以，我们尤其需要蔡垒磊的这本书。

——陈立飞

香港知名自媒体人，公众号“Spenser”创始人

蔡叔的文章，总会给人一种吃惊、反思、豁然开朗的情绪体验。本书也一样，会将阻碍你发展的那些错误观念进行解构和重建。如果你想提升认知，就该读读这本书。

——孙圜圜

公众号“圈外”创始人兼 CEO

虽然了解自己是一件很难的事情，因为各种蛊惑人心的言论大行其道，普通人很难通过一般的媒介读懂自己的内心，一个人要了解自己甚至比了解身边其他人还难，但是了解自己的回报十分丰厚。蔡叔试着在书里给出一个寻找自我的路径，书中既有精细知识的趣味，又兼具思想气息，很值得一读。

——肥肥猫

知乎著名大 V，公众号“肥肥猫”创始人

很多人都在讲认知，其实可能连讲的人自己都不知道什么是认知。在周游世界的历程中，我认识了无数的陌生人，要说有趣的灵魂，蔡叔绝对名列前茅。这本书凝聚了蔡叔的思想精华，对于思维的解剖可以说非常细腻、到位，我几乎是一口气读完的，我想，每个年轻人都会愿意遇到这样的灵魂吧。

——杨熹文

公众号“请尊重一个姑娘的努力”创始人

每次当蔡叔提出一个新见解的时候，我都会去看看，因为他不仅给出结论，还有十分清晰的逻辑思考过程，总是能用平实的语言戳中你的认知盲点，让你受益。

——缓缓君

公众号“缓缓说”创始人

我们生活在同一个世界吗？许多人会说：“那当然啦！如果不是这样，我们怎么能看到同样的东西，听到同样的话，又能彼此交流呢？”

这事还真值得商榷。就物理空间来说，我们的确生活在同一个世界，但在精神空间层面就不一定了。虽然我们的眼睛、耳朵等器官的构造大体相同，但摄取信息以后在大脑里面加工出来的成品，可能就大相径庭了。问题出在哪里呢？肯定是大脑这个加工器的问题。

每个人的大脑都有一套算法，是由从出生到现在的环境投射和自主意识共同进化而成的。这套算法决定了一个人对基础素材的加工方式，我们将其简单地归结为两个字：认知。

认知有很多侧面，对于任意一个侧面，只要认知不同，看到的的就是不同的东西，听到的就是不同的话，进而无法彼此友好交

流，因为所有的交互终究是过完脑子以后的成品之间的交互。

写这本书对我来说，是一次理想主义与现实主义的碰撞。理想主义是我有一些来自灵魂深处的责任感，我相信每个人都或多或少有一些。现实主义是通过大量的前期数据积累，我确信它能帮助人们解决一些极其现实的问题。运营“请辩”公众号这一年多的时间，有几十万读者向我提过千奇百怪的问题。这些问题五花八门，但总有许多共性。这让我相信，大多数人对于某些问题就是无能为力的，这种无能为力的背后是人们对影响人生关键的某些概念认识不清，从而总是无法做出正确的决定。

为此，本书用层层递进的方式对人这一生中最重要的几件事情进行了手术般的解构。

先了解“人”的共性，然后确定自己是“人”，接着坦然承认自己当然拥有这些共性，最后才是逐渐弱化，而不是试图消除那些有负面效应的共性。

大脑是人身上最重要的物件，而知识是构成大脑算法最基础的元素，什么样的知识才是更为有用的知识？如果对这些概念模糊不清，那么就很难建立起严谨的通识知识体系，自然在应对很多问题时就会吃大亏。

挣钱看起来是一件不那么容易的事情，因为获取资源这件事永远都只能通过跟其他人竞争来实现。凭什么竞争总是你胜出？当你了解挣钱的原理，但别人还不了解的时候，你的赢面就大多了。

时间很重要，但很多人并不清楚它究竟有多重要，于是“分

秒必争”对大多数人来说，就真的只是一个写在纸上的词，跟真正的行动没有一点联系。

你有情感，也感受得到情感，但你知道它是从哪儿来的吗？真正的情感，本质是自主意识的寄生。还有一些虚假的情感，是由社会压力和利益产生的，但人们往往分不清。当明白了这个道理后，你就不会被轻易感动，因为感动是一种消费，凡消费必有成本。

人们都说懂得那么多道理也过不好这一生，道理是不是真懂了？凡引发不了践行的，要么是并不真正认同，要么是没有真懂。

.....

上面都是从书里抽出来的观点，或许你会大呼过瘾，又或许跟你现有的认知不符，你会连连皱眉。这都不碍事，重要的是，当你看到跟自己一致或者不一致的结论时，你是仅有情绪体验，还是有深度思考的参与？

多数人都喜欢看那些跟自己的固有思维一致的结论，因为这样的“肯定”可以带给他们愉悦的体验。但有一个残酷的事实是，成长确实是由一系列的不舒适构成的，所以不惧怕不舒适，或许是成长必不可少的一个条件。

世界虽很复杂，但千头万绪总有源头。这个源头就叫底层知识，对它的正向修缮是成长的关键所在。甚至可以这么说，世间的道理一共就这么多，无论你从事什么行业，用的是什么技能，都是底层知识的“相”，提升认知，提升的就是底层知识的正确性。

最后，本书的所有观点都不是想改造你，而是一块帮助你检验底层知识的试金石，给出证明，给出逻辑，让你自行判断，自行取用。如果在认真思考后发现这个貌似复杂的世界真的可能是另一种模样，那么你就离“明白人”更近了一步。

蔡垒磊

2017年6月

序 言 v

第一章

来，狠狠抽自己耳光：

重新认识自己

-
- 大脑每时每刻都在骗你 004
别装，千万别装 010
道理我都懂，只是懒？ 015
没机会真的怪不了运气 020
你不是不势利，只是想占便宜 027

第二章

成为一个睿智的人：

重新认识知识

-
- 谁说学生只要读书就行了 036
摄入有效知识的正确姿势 042
打造知识体系需要笨办法 048
持续学习，为何你无法坚持下来 055
知识不是无用，是你不会用 062

第三章

挣钱是一门手艺活：

重新认识金钱

金钱是人性的放大器	070
你对金钱远没有那么渴望	074
无节制地省钱是个大坑	081
年轻人该拥有怎样的财富观	088
你的劳动很不值钱	092
究竟怎样才能挣到钱	096

第四章

赚时间就是赚寿命：

重新认识时间

你对时间的理解可能并不正确	108
时间用在哪里，决定了你是谁	114
究竟该花时间还是花钱	118
时间是关于选择的艺术	124
正确赚时间的重要法则	128
丰富自己的时间经历	134

第五章

没人真正为你好：

重新认识关系

人和人之间，需要一点界限	140
父母伟大，但没有那么伟大	146
恋爱和婚姻，是基于利益的模糊博弈	152
如何让合作持续下去	157
亲戚并不意味着更亲密	159
你是在社交吗？你可能在瞎忙活	163
知恩图报？知恩就得马上报	172

第六章

如何过好这一生：

重新认识人生

放弃吧，人生没有假想的跑道	180
努力，不足以让你过上好日子	186
少走弯路，可能死得更惨	193
格局，决定你的世界	198
人生的消费和投资	207
幸福人人都能拥有	212

后 记	219
-----	-----



第一章

来，狠狠抽自己耳光：
重新认识自己



或许，我们 并不认识自己

一切的认知都从认识自己开始，只有对自己的各类行为有了清晰的认知，对自己的局限性有了明确的界限感，我们才能够敞开心怀，去接纳更好的东西。因此，我把本章设为第一章，先看看我们对自己的现有认知有多不靠谱。

突围方向

我们有太多错误的僵化思维，之所以有这些思维，是因为我们接触了太多的有毒思想。这些有毒思想通常被裹上了理想主义的外衣，让我们沉醉在“不合时宜”的古人、无知者和有心人的片面言论或谎言中。加之大部分人缺乏深入思考的能力，于是，我们在错误的认知体系的引导下，又加入了更多错误的东西，继而连微小的进步都变得极其困难。

在本书中，我们会拆解关于这个世界的更多真相，但对于平时缺乏深度思考的人来说，只有先认识自己，先习惯打自己的脸，才能继续深入思考下去。

认知清单：

- 我们的大脑不靠谱，我们惯用切片思维，为了获得更好的情绪体验，我们会创造自我，自欺欺人。
- 我们的记忆是被自我意识改造过后的记忆。
- 我们对自己的评价总是构建在他人反馈的基础之上，所以我们不是不会客观地评价自己，而是不想客观地评价自己。
- 懒惰、放纵、自制力不足，根源都在于认知能力受限，看不到某事能带来的巨大收益，因此就不足以产生足够的动力。广义上来讲，认知也是一种智慧。
- 机会并没有那么依赖运气，机会之所以没有青睐你，是因为你并不具备开启它的条件。
- 先做起来，让自己变得更好，“意外好运”才有更大的概率降临。
- 势利是刻进人类基因里的，它并不是一个贬义词，势利贯穿了人类各种行为的始终。
- 获得好人缘的正确方式是拥有更多的正面资源。

大脑 每时每刻 都在骗你

看清自己有多难

很多人的家里有一面神奇的镜子，在这面镜子前，人们永远是明眸皓齿、楚楚动人，他们有半数的自拍都在这里完成。不过，这世上有另一些镜子，它们扭曲、邪恶，常常让人怀疑镜子里面的是不是自己，比如还没准备好时不经意瞥见的镜子，再比如任何其他人的手机镜头。

那么，究竟哪一个才是真实的自己？

当我们审视自己，眼睛定格在一瞬间的时候，我们所看到的其实是自己的某个切片。从这个角度来讲，如果将我们对自己的全面评价视为一个维度，那么被我们评价的那些切片，就是基于这个维度的低维投影。

很显然，无论是哪一个低维投影，都无法替代高维判断。这

就是为什么我们经常会发现自己：既自信，又自卑；既外向，又内向；既害怕孤独，又享受安静；既无所畏惧，又胆小懦弱。我们自己都分不清到底哪个才是真实的自己，因为我们一直在用切片思维思考问题。

有人问泰勒斯，什么是最困难的事，泰勒斯回复：“看清你自己。”看清自己，大约是这个世间最难的事，因为我们是人，是人就随时会产生各种各样的情绪：快乐、悲伤、愤怒、羞愧……而一旦人产生了情绪，就会为了维持或摆脱某种情绪状态而说服大脑将自己的真实意图隐藏起来，比如感受过快乐就想持续感受快乐，尝试过痛苦就想立刻摆脱痛苦。于是大脑就会为你创造一系列虚假指令来达到目的，比如自欺欺人等。久而久之，我们就真的会将这种虚假的思维指令当成是真实存在的。因此只要是人，必然是不能正确认识自己的。幸运的是，我们可以通过一定的认知训练来调节正确认识的程度。

每个人都有证实偏差

我们的大脑在很多时候是很顽固的，无关对错，就是单纯的顽固。这在有强烈“自我感”的人身上，会体现得更加明显一些。我们通常将这种顽固称为“证实偏差”。简单来说，就是当你的头脑中已经形成了某个预设立场或当你倾向于得到某个结果时，你就更容易在搜寻证据的途中不知不觉地偏离“公平”。我们常说的首因效应、晕轮效应等，都是证实偏差在某些时刻的表现：我先