



刻意学习

持续行动让你人生逆袭

Scalers 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

刻意学习

Scalers 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

刻意学习 / Scalers 著. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.6 (2017.8 重印)
ISBN 978-7-5596-0425-5

I. ①刻… II. ①S… III. ①学习—研究 IV.
①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 099237 号

刻意学习

作 者: Scalers
责任编辑: 杨 青 徐秀琴
策划监制: 周亚菲 战 轶
特约编辑: 张 艳
装帧设计: 沐希设计

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
三河市文通印刷包装有限公司 新华书店经销
字数 230 千字 700 毫米×980 毫米 1/16 印张 18
2017 年 6 月第 1 版 2017 年 8 月第 3 次印刷
ISBN 978-7-5596-0425-5
定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

推荐序

成长是永恒的刚需

李笑来

成长，就是通过持续行动不断发展自己的直觉判断，最终使其接近真实情况的过程。想要成长，必须做出选择。选择比努力更重要。事实上，每个人做选择的基础就是他的价值观。

在《通往财富自由之路》专栏中，我提到了选择的判断标准：我选择的事能不能让我积累更多能力？这个标准背后的思考方式是：在做出这个选择之后，它能帮我完善哪个已有能力，或者能让我获得什么新能力？

选择可以让我们更好地成长。但是在这个过程中，成长有时候是痛苦的。最大的痛苦源自对自己当前处境的清晰认识，以及对目标遥远的真切感受。

想要如愿获得成长，并把别人比下去，可以用“多维竞争”达到目标。这也是我不停鼓励周围的人学习新知识的原因。

提到学习，我的观点是“学习学习再学习”，不过我所说的“学习学习再学习”，不是由三个动词构成的句子。在这个句子中，第一个学习是动词，第二个学习是名词，第三个学习是动词。所以我的意思是：先学会“学习”这件事儿，然后再接着学习，这样才真的是进步。真的

不是“学啊学啊”的意思，更不是所谓的“重要的事情说三遍”。

学习使人进步，这里的“学习”是名词，而进步的前提是你敢于迈出第一步，而不是总在担心，自己这一步迈得漂不漂亮。关于进步，还有一点需要提醒大家：不要期待“即时反馈”。

Scalers 的成长，一直被大家看在眼里，这也是为什么“一块听听”刚刚上线的时候，便邀请了他。后来，3月28日以“知识付费”为核心的线下小聚，Scalers 也应邀做了分享，主要是关于社群设计和运营的经验。

本书中提到了两个概念：行动和学习。Scalers 正是坚持行动和学习，才让自己收获了这份清晰可见的成长。1 000 天持续行动，已经改变了 Scalers 的生活。

Scalers 的这份人生选择，也开始让他步入“牛人”的行列。

那么什么是“牛人”？一般来讲，三句话就可以描述清楚了：有做第一的执念；有过第一的经验；有过多次第一的经验和总结。

Scalers 刚开始工作的时候，其实和其他人没有什么不同，直到有一天，他开始拿起笔，用文字记录生活。

只要真写，就能真思考。无疑，在 Scalers 的文字里，透露了他思考的部分。而写作这个行动，也促使他不断进步，不断成长。

Scalers 曾说过这么一句话：“如果你不做点事，我的文字对你毫无意义。”

其实，我想告诉这本书的读者，倘若你阅读这本书而不践行，那这本书对你来说几乎没有价值。阅读之后的思考，思考之后的选择，选择之后的行动，才有价值。这才是真正的成长。

李笑来

著名天使投资人，连续创业者，终生学习者

推荐序

持续行动的力量

古典

如果只允许我用一个词解释个人成长的领域，那就是“行动”，如果允许用两个名词概括，那就是“持续行动”。Scalers 君就是一位个人成长领域里最懂持续行动的人。“Scalers”读起来太长，熟人都叫他小 S。其实他性格温厚内敛，我看更像大 S。

小 S 这本《刻意学习》，是我见过谈行动谈得最好、最细致的一本。从计划写书开始，我就和他聊过，到他排好版请我看，到答应写序却断断续续拖了半个月，昨日看完书稿，到最后一篇写的“如果你不做点事，我的文字对你毫无意义”，我知道他说的还是行动——我羞愧至死，赶紧行动。

还记得第一次见面的时候，小 S 和我谈及他的持续行动论，当时在西直门吃大排档往回走。小 S 跟我说了这个逆天的理论：

一般人能持续行动 10 天，算是有点儿体验，这叫一阶行动者。

二阶行动者基本是能持续行动 100 天，基本能改变几个习惯。

三阶行动者能行动 1 000 天，3 年可以整体上一个人生台阶。

四阶行动者的周期是 10 000 天，约 30 年，则接近于一个时代，如果持续行动，小可在时代取胜，大则可以翻天覆地。

五阶行动者的周期是 100 000 天，则是 300 年，几乎是一个朝代的事——这个时候个体的努力已经消融，一个家族、一个国家的持续行动才重要。

而 1 000 000 天约 3 000 年，是人类的文明史，是我们作为有文字的人类的持续行动。

不过，这种“持续行动”绝对不是“蠢动”——否则每个吃饭睡觉的人都持续行动了——而是“每天把一件事情做到符合预期”。今天做到预期目标，明天的预期则会往上挪一点，太高则达不到目标而成焦虑，太少则没有挑战失于无趣，反复尝试，逐渐找到成长的“手感”，形成一种持续的自我迭代。这种迭代——哪怕只有 3%，也是非常可怕的事情。试举一例：

早年在淘宝曾有一个这样的案例，一家小店只有 10 万的预算，但是一年以后却干倒了拥有 3 000 万预算的对手——并无绝招，依靠的就是“持续行动”。他们把广告的收益率通过不断修改文案，保持在 3%。第一天投出去 10 万，第二天就能收回来 10.3 万，然后马上继续投入。当时淘宝的周转率很高，一年能循环 200 多次。

$$10 \times 1.03^{200} \approx 3693.6$$

200 多次，每次 3% 的递增算下来，就是 3 693 万，比对手的 3 000 万预算强。

这就是持续行动的力量。所以，即使你起步比别人差很远，但如能日拱一卒，每天保持哪怕 3% 的进步，持续一年，即使有 100 天没有达标，也能获得三百倍的成长。这个速度任何人都能满足——而关键只有两个：每天超出预期一点点，按照每天的频次做。

算了半天，持续行动仅仅是个纸面上的数学公式。小 S 则是那个真正开始践行的人，在我认识他的一年多里，他的微信公众号关注量从 4 万到 8 万，他的社群从 500 人到 1 500 人；他的文章开始变得深入，从讲道理变得坚定又有温度——这是写作力道快速上升的标志。

不仅他自己做，还带领了很多一起做——很难想象一个人能在这么短的时间里有这么多的改变。他做且只做好了一件事——持续行动。

在这本书里，他详细谈及了持续行动的原理、方法论、心态以及如何构建行动的支持系统。书里很多有趣的见解如“鸡血周期”“学习黑白盒”，都见解独到，对每个成长者都有很多好处。

现代人总在学习焦虑、知识焦虑、阶层焦虑——不妨开始行动，只要开始行动，哪怕一小步，焦虑感也会降低。而只要持续行动，你就能以一种极快的速度，赶上这个时代。

这就是持续行动的力量。

古典

新精英生涯创始人，畅销书《拆掉思维里的墙》《你的生命有什么可能》作者

推荐序

一个善行者的思维光谱

采铜

Scalers 是一个非常理性的思考者和非常干脆的行动者。他善于借用源自数理学科的概念工具（例如 NP 完全问题、黑盒白盒、密码学等）去思考和破解个人成长的问题，使他的思考颇有新意也更接近本质，这也就是为什么他强调正确的观念远比技巧重要。而他的行动更是雷厉风行，从数年如一日的日更写作，到蓬勃发展的成长社群，把那些光说不练党远远甩在身后。这些才能和特质使得 Scalers 成为当下青年追求个人成长和自我实现的一个优质范本。另外，他凭借强大的批判性思考能力指出了年轻人成长过程中的很多误区和陷阱，例如强即时反馈、无规则的灵活性、单变量模型等，也非常能给人以启发。所以从这本书里，我们可以完整地看到他的这些思考和行动，理解他为何能做到和怎样做到的，以及这些东西背后的完整体系是什么。正如 Scalers 所说，现代社会的竞争是系统和系统之间的竞争，你如果想知道他的那个系统是什么样的，就好好读一下这本书吧。

采铜

畅销书《精进》作者

推荐序

如何找到自我成长之路

万能的大熊

很高兴，Scalers 的新书就要上线了，这是他成长路上的一个很重要的里程碑。这是一个普通人通过内容创业，抓住时代风口，实现财富自由的励志故事，最重要的是，这个路径和我有很大的相似之处。

Scalers 是很早期的大熊会成员，从 2014 年开始行动做自媒体，利用自身学霸的优势，从学习和行动这个角度出发，建立了自己的公众号和社群，带动了大量的年轻人开始行动学习，总结出了自己非常有效的运营方法，最终获得了一个阶段性的成功，在整个翻译行业也建立了自己的品牌。按照他的说法，其实也是在模仿我的路径，写稿子、做社群，只不过选了自己擅长的方向——学习。这在我众多的靠营销逆袭的学员中，是非常罕见的路径，所以特别有象征意义。

其实最让我感慨的还是这个时代，给所有愿意努力的人一个逆袭阶层的机会，Scalers 以自己强大的行动力和持续行动，创造了一个逆袭的奇迹，这种行动力和坚持也是值得我学习的。而我相信在他的努力之下，很多人的命运也被逐渐地改变了。

这本书是 Scalers 常年思考和行动积累的结果，其中包含了他的思考以及他的经验，所以非常值得年轻人去学习。如何更有效地学习，更重要的是如何更直接地得到学习的结果，而不是通过学习安慰和麻木自己，这是 Scalers 可以告诉大家的。

最近五年的移动互联网大潮，创造了很多财富奇迹，在这些奇迹中，很多其实都是比较直接的社交营销模式的革新，能够通过纯粹的内容创业和学习来实现成功的人少之又少。而在这几年的实践中，Scalars 在社群运营上的心得也非常值得整个行业去关注。毕竟社群运营是一个战胜惰性和人性缺点的事情，能够长期坚持下来，会员自发组织活动，并且每年会员都能续费，是非常不容易的。相信在未来内容化、社群化是一个趋势，先行者的实际经验要远胜很多人的理论推测。

最后还要恭喜 Scalers 这本书的出版，也希望他的社群可以越做越好，在社群电商等新领域的探索，也能取得更多的成绩。希望大家可以通过 Scalers 的书，找到自己的成长之路。

万能的大熊

知名自媒体，公关品牌专家，畅销书《格局逆袭》作者，微营销第一大社群大熊会创始人



Live with Passion !

目

录

C o n t e n t s

写在前面的话

N 阶持续行动者和 1 000 天持续行动，让我的生活有哪些改变？ / 001

PART 1

持续行动是精进最大的技巧 / 015

什么是持续行动？ / 016

我们为什么要持续行动？ / 019

持续行动是我最大的技巧 / 025

强即时反馈是一种毒品 / 029

成长总有“更优”的解法 / 033

别因为没有成就感，就不持续做事情 / 037

不要在没能力遵守规则的时候，大谈灵活性 / 040

要持续行动，不要自我感动 / 044

不要用单变量模式思考问题 / 048

参与和投入是改变的唯一途径 / 051

从过程型能力进化到结果型能力 / 054

PART 2

成长来自持续地行动和学习 / 059

从松散到紧凑，我从泥潭中将自己救出 /060

从单点到体系，我将行动感悟形成体系 /063

从个人到社群，共同构建成长进步团体 /065

速度是成长的关键 /067

成长意味着做出决定并落地执行 /070

力和系统的关系：构建体系，支撑成长 /075

输入驱动输出，输出倒逼输入 /080

行动力是训练出来的 /085

学习系统：如何才能每天进步？ /092

行动系统和学习系统是成长的双翼 /098

警惕自我摧毁的行为模式 /101

PART 3

即刻行动，做高段位的行动者 / 105

要触发学到知识的感觉 /106

看你写了那么久，最终我也拿起了笔 /111

用“暴力破解”攻破你的成长问题 /116

听话，照做，执行，别发挥 /120

在通往牛 × 的路上，将一部分事情先做起来 /122

“零基础”，“感兴趣”又有什么用？ /125

从强打鸡血到自我造血 /128

你需要多久打一次鸡血 /130

PART 4

刻意学习，学到真正的知识 /135

把握成长进步的主旋律 /136

学习的“黑盒”与“白盒” /140

度过从新手到大师的沉默期 /144

能用思路解决的问题，不要用技巧 /146

碎片化学习是自欺欺人 /150

自学无能者的困境 /153

我一直在坚持，怎么一直没有进步？ /157

不进步的背后必然有不到位的执行 /160

学习是和自己的偏见做斗争 /162

学习能力可以让你和世界连接 /165

结果的差距终究是人的差距 /168

PART 5

我们应该用什么心态对待成长 /173

愿意付费的人，成长得更快 /174

理念与信息是无价的 /181

那一年，我去了清华园，你去了阿里巴巴 /184

我在北京漂了四年，还会继续漂下去 /188

你不必经历所有的事，你不必遇见所有的人 / 193

不害怕付出后没有回报 /199

独立出活儿的能力是职场进步的关键因素 /204

我们的成长有什么可能？ /208

PART 6

投资自己，坐等风起 /215

什么是投资自己？ /216

投资自己是件稳赚不赔的事情 /221

如何做好信息分层分级？ /227

如何培养海量信息下的抗压能力？ /231

如何处理社群里的海量消息？ /234

格局决定我们的眼界 /237

大学生上课为什么一定要认真听讲？ /241

抱歉，老师讲得好不好，不是你们学生能评判得了的 /245

计划完成不了怎么办？ /252

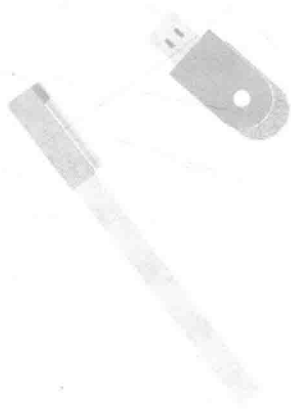
一句话教你如何搞定拖延 /257

不要说做什么斜杠青年，能做个 T 型人才就不错了 /261

起得早，住得近，三年后我有什么感受 /266

后记：

如果你不做点事，我的文字对你毫无意义 /269



写在前面的话

N阶持续行动者和1 000天持续行动，
让我的生活有哪些改变？

从2014年1月起，我每天写一篇文章，到2016年9月，总共写了1 000天。我回头看这三年积累的文稿，有100多万字，但这三年给我的生活带来的变化，可谓天翻地覆。除却这些积累的文字，这1 000天的持续行动带给我更多的是理念层面的改变和认知的重大升级。我做了一些自己从来没有做过的事情，获得了从未有过的经历。得益于此，我看待世界和自己的角度，也和先前有所不同。

一、1 000天持续行动结果概览

从2014年1月到2016年9月，这1 000多天的时间，我的任务主线是持续写作，不断地将文章推送到公众号“ScalersTalk 成长持续论”上。起初内容以英语为主，后面加入了口译学习训练，之后涉及求职、计算机技术，再之后涉及成长、持续行动以及我对一些观点和概念的辨析。

这些文章当中有一些阅读量在10万人次以上，例如《那一年，