

信息节食

The Information Diet

大数据时代, 如何在信息的海洋中获取真知

信息成分表

总字数 92807

267 分钟

富含每日所需信息量的74%

	百分比
历史故事 History	9%
趣闻轶事 Anecdotes	18%
科学研究 Scientific Research	10%
各种评论 Commentary	27%
公共数据 Public Data	2%
建议&意见 Advice and Recommendations	32%
注释&引文 Notes and Citations	2%
效果 Outcomes	
更健康的生活方式 Healthier Lifestyle	50%
更高的公众效率 Increased Civic Effectiveness	10%
更强的人际关系 Stronger Relationships	15%
更大的生产力 Higher Productivity	25%
偏见 Bias	
意识形态偏见 Ideological	10%
职业偏见 Professional	25%
经验偏见 Experiential	65%

[美] Clay A. Johnson 著
刘静 译

O'REILLY®

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

014036372

G203

140

信息节食

[美] Clay A. Johnson 著

刘 静 译



G203
140

人民邮电出版社



北航

C1715780

图书在版编目 (C I P) 数据

信息节食 / (美) 约翰逊 (Johnson, C. A.) 著 ; 刘静译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-115-33917-1

I. ①信… II. ①约… ②刘… III. ①信息管理
IV. ①G203

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第031252号

版 权 声 明

Copyright © 2012 by O'Reilly Media, Inc.

Simplified Chinese Edition, jointly published by O'Reilly Media, Inc. and Posts & Telecom Press, 2014. Authorized translation of the English edition, 2012 O'Reilly Media, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

本书中文简体字版由 O'Reilly Media, Inc. 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [美] Clay A. Johnson
 - 译 刘 静
 - 责任编辑 汪 振
 - 责任印制 程彦红 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 12.25
 - 字数: 130 千字
 - 印数: 1—3 000 册
 - 2014 年 4 月第 1 版
 - 2014 年 4 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-4005 号

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

谨以此书献给我的父亲 Ray Johnson。在同我母亲一起送我去上大学的时候，他曾告诉我说，自己从几十年的精神病治疗工作中学到了三件事情：

- 不卷入他人的是非；
- 永远相信自己；
- 不过份迷信自己的想法。

这说的就是关于信息的健康消费。

前言

关于如何同信息保持健康的关系，饮食方面有很多值得我们借鉴的知识。有的食物对我们有害，同样，有些信息也是如此。在农业领域，实现工厂化经营的农场正在大规模制造垃圾食品，同样，在媒体行业许多内容工厂也在源源不断地输出垃圾信息。食用来自田间地头的天然食品对人体有益，同理，从靠近源头处获取信息也更能确保信息的全面性。

这就是本书讨论的主题。我希望通过阅读本书，读者能够汲取足够的知识和动力改变自己同信息的关系，从而养成更健康的生活方式。届时，他们将拥有更多的时间与所爱的人相处，在工作上更有效率，成为一个更强大的人。

对我来说，这不仅仅是一本书，更是一项使命。信息的过量消费已经成为人类一个严重的健康问题。从一间间议会大厅到占领华尔街运动中的一项顶帐篷，再到茶党运动，都体现了这一点。信息无法像食物、水和空气一样进行严格管理，然而同上述三种物质一样，信息也是我们的生存必需品。这也正是为什么在这个信息高度自由的时代，无论是对自身还是对社会的健康而言，个人的责任感都是必不可少的。要实现社会的繁荣，我们需要更加健康的信息食谱。

我们希望听到你的声音

如对本书有任何意见或建议，请寄至以下地址：

美国：

O'Reilly Media, Inc.

1005 Gravenstein Highway North

Sebastopol, CA 95472

中国：

北京市西城区西直门南大街 2 号成铭大厦 C 座 807 室
(100035)

奥莱利技术咨询（北京）有限公司

本书还有一个网址，用来公布谬误更正、案例和其他信息。读者可以通过以下链接登录该网页：

<http://www.oreilly.com/catalog/9781449304683>

如果对本书有任何评论或技术上的疑问，请发邮件至：

bookquestions@oreilly.com

要了解更多相关信息，如课程、讲座、新闻等，请查看我们的网站：

<http://www.oreilly.com>

还可以

在 Facebook 上找到我们：<http://facebook.com/oreilly>

在 Twitter 上关注我们：<http://twitter.com/oerillymedia>

在 YouTube 上观看我们：<http://www.youtube.com/oreillymedia>

Safari Books Online

Safari Books Online 是一家数字图书馆，拥有 7500 多本技术和创意相关的参考书目及视频。在这里你将能迅速找到自己所需要的答案。

注册成为会员之后，用户就可以阅读线上图书馆中的任何书籍的任何章节，或观看任何视频内容。你可以通过手机或其他移动设备进行阅读、观看，可以提前阅读尚未出版印刷本的新书，还可以抢先阅读创作中的书稿并给作者留言，发表意见。

O'Reilly 公司已经将本书英文版上传至 Safari Books Online。想要阅读本书或 O'Reilly 及其他出版社出版的类似书籍，请登录 <http://my.safaribooksonline.com> 免费注册成为会员。

作者简介



Clay Johnson 最广为人知的身份是蓝州数码的创始人。这家公司在 2008 年美国总统大选中负责为奥巴马竞选团队管理网络竞选活动。离开蓝州数码之后，他担任了阳光基金会阳光实验室的主管。在那里，他组建了一支由 2000 名程序员和设计师构成的队伍，致力于开发开源工具，帮助人们进一步了解政府数据。他在 2009 年被授予“Google/O'Reilly 开源信息组织者”称号。

Clay Johnson 在软件开发、政治、创业和同非盈利行机构合作方面的丰富经验，使他可以用一种独特的视角来看待媒体和文化。他一直致力于帮助人们更加深入地了解发生在自己社区、城市和政府的事。

致谢

首先，我要感谢我的妻子 Rosalyn Lemieux。她是我写作本书时的最佳参谋，帮我理清了思路，而且她阅读本书草稿的次数比其他任何人都多。此外，她还慷慨地允许我暴露了“僵尸”罗莎和“邮件”罗莎。

我的母亲 Joy Johnson 和父亲 Ray Johnson 都很了不起。通过三十多年的言传身教，他们对本书的贡献不容忽视。

我的编辑 Julie Steele 和 Megan Blanchette 同样功不可没。她们的努力促使本书成为一本有说服力的作品，而不只是我本人对一些奇思异想的喃喃自语。刚着手写这本书的时候，我想过自费出版，但是聪明能干的编辑们证明出版社的存在还是有道理的。

Rebecca Bell 对本书的创作也提供了很大帮助。她慷慨地让我在她位于佐治亚州海边的家里写作，这使我能够逃离网络的干扰，全心全意专注于写作。没有这份礼物，我肯定无法完成本书。

没有我的同事、朋友和家人们的帮助，我也不可能完成本书。他们是：Jen Pahlka、Carl Malamud、Howard Rheingold、Anil Dash、Andy Baio、Noreen Neilsen、Karl Frisch、Eric Burns、Jake Brewer、Mary Katharine Ham、Michael Bassik、Tom Hughes-Croucher、Pete Skomoroch、Jane McGonigal、Jim Gilliam、Josh Hendler、

Cammie Croft、Steve Geer、Tom Steinberg、Mario Flores、Cindy Mottershead、Maggie McEnerny、Todd Kamin 和 Cheryl Contee。非常感谢你们能够坐下来，耐心倾听我描绘这本书，并在我需要的时候鼓励我继续前进。没有你们，就没有这本书。

还有无数接受我访问的人，无论书中是否有所提及，我都要感谢你们。还有 Linda Stone，你是这个国家的瑰宝。任何读过本书并有所收获的人都应该听听她的见解。

在编辑本书的过程中为我提供帮助的人都是我的救星。Eric Newton 花了大量时间给我提反馈意见，还为我提供了大量历史信息，这远远超出了我的预期。Quinn Norton 毫不掩饰的坦诚让我能更好地抓住重点、提供论证。没有 Clay Shirky 和 Gina Trapani 的鼓励，这本书可能永远也无法诞生。

最后，向 Tim O'Reilly 致敬，感谢他为我提供这样一个平台，让我能够同大家分享我的观点。他是一位精神导师，也是一位朋友。在为社会树立正确价值观方面，他的贡献远远超出了人们对他的定义。感谢你，Tim。

目录

第 1 部分 引子	1
第 1 章	
肥胖启示录	11
第 2 章	
信息、力量和生存	23
第 3 章	
大信息时代	35
第 4 章	
人如其“搜”	53
第 5 章	
欢迎进入信息肥胖的世界	65
第 6 章	
信息肥胖的症状	77
第 2 部分 信息节食	91
第 7 章	
不做数据文盲	97

第 8 章	
训练注意力.....	107
第 9 章	
幽默感促进健康.....	119
第 10 章	
如何消费信息.....	125
第 3 部分 社会性肥胖	147
第 11 章	
参与鸿沟.....	155
亲爱的程序员	177

第 1 部分

引子

“年轻的时候，你看着电视想，这是个阴谋。这些电视台的阴谋就是把大家都变傻。然而，长大一点后你发现，事实并非如此。事情的真相是，电视台的生意经就是迎合人们的需求。这个想法更加令人沮丧。阴谋论其实是种乐观的想法，因为你至少可以冲那些（制造阴谋的）坏蛋开炮，甚至可以发起一场革命。然而实际上，电视台的业务却是为人们提供他们想要的东西。这就是事实。”

——史蒂夫·乔布斯

看到纸板上的那个标语时——那是很长一段时间里我所看到的最疯狂的 10 个字——我知道我必须放弃自己的工作。

那时，我正在阳光基金会（Sunlight Foundation）工作，它是

位于华盛顿特区的一个致力于提高政府透明度的机构。这个机构的设想很简单：如果我们为人们提供获取政府数据的渠道，他们就会对政府提出更高的要求，并在投票时做出不同的选择，而且当选政治家的素质也会得到提高。但是这 10 个字，一位 40 多岁的男人在白宫前高高举起的 10 个字，让我心灰意冷，使我意识到自己任职的机构所做的工作是多么微不足道。

那个标语写着“拒绝政府干预医疗保险”。

我好像有点操之过急了。请听我把事情的原委慢慢道来。

在那件事情发生之前，我已经在华盛顿特区工作了 10 年，正试图有一些改变。许多人都说，我涉足政治就像牧师受到上帝的呼召一样，是命中注定的。那是在 2000 年，我的确接到了一个电话，但那既不是上帝也不是华盛顿特区打来的，而是我母亲。

她说医生在她胸部发现了一个肿块，确诊是乳腺癌。因为我父亲已经退休，所以我母亲不符合医疗保险的要求，她是独立投保的。这意味着她每个月需要 300 至 3000 美元的医疗保险费。我父亲不得不出来继续工作，给佐治亚州担任精神病医生，因为只有这样我母亲才能得到治疗，我们才能负担得起她的医疗费用。

作为一个 20 出头的热血青年，我觉得自己应该做点什么。几年过后，美国对伊拉克的战争结束，我开着车去了佛蒙特的伯灵顿，去为霍华德·迪恩（Howard Dean）州长工作。尽管在那之前我从未投过一张选票，但是迪恩是位医生，他在佛蒙特州采取了一些非常合理的医疗措施。他似乎是总统竞选人中唯一能够让我母亲的医疗保费降下来，从而让我父亲能再次退休的人。

那是我政治生涯的开始。迪恩的竞选活动结束后，我仍然坚信选民主党可以降低我母亲的医保费，所以我同迪恩竞选团队中的3个朋友一起创立了名为“蓝州数码（Blue State Digital）”的公司。我们的计划是利用自己所学的知识，建立一个能够帮助民主党在互联网上获取经费和选票的企业。那时，我的想法很天真：如果能把更多的民主党人选入议会、选入白宫，我母亲的医疗保险问题就能迎刃而解。

那之后的事情似乎就是老生常谈了。公司很成功，我也赚到了比以前多得多的钱。然而，4年过后我发现，事与愿违的是，我最初想要解决的问题并没有得到解决。2006年，民主党获得了多数席位，掌握了白宫，但他们并没有就医疗保险采取什么措施。于是我确定，通过选举民主党来解决这个问题的可能性不大。一定有什么其他问题需要我去解决。

说客们！一定是说客们——那些阴暗邪恶的家伙正在华盛顿烟雾缭绕的高档雪茄馆里贿赂议员，让他们罔顾美国人民的意愿——就是他们！

2008年冬天，巴拉克·奥巴马（Barak Obama）赢得了爱荷华州预选，他即将成为蓝州数码最负盛名的客户，看到这之后，我离开了公司。在阳光基金会，我的工作就是领导一个技术团队。我们的使命是公布和分析政府数据，让人们了解更多信息，从而能更轻松地在选举中投票。如果我们能向美国人民提供确凿的证据，证明他们的议会已经被收买，这当然会促使他们采取行动。

在阳光基金会工作两年之后，也就是距离我母亲被确诊并接受

两次根治性乳房切除手术 8 年后，我终于看到新上任的总统奥巴马谈起了医疗改革。那本该是激动人心的一刻，因为那是我将近 10 年的梦想。然而，我却看到整个国家陷入到一场关于政府角色的激烈争论中。讽刺的是，差不多也是在那个时候，我母亲到了可以享受医疗保险的年纪。

新闻媒体上充斥着各种说明医疗成本、等候时间和政府效率的图表，以及加拿大是如何处理这个问题的，老人们是怎么应对这个问题的，如果进行某种形式的医疗改革，美国人将获得哪些药物，而哪些药物将会被控制使用。在阳光基金会，我们尽了最大的努力去提供事实。我们建立了“阳光直播”，让人们可以在线收看关于医疗制度的讨论，密切关注每一位发言的议会成员，公布议员们从医疗产业收到的捐款数量。

在那场漫长、艰辛而又令人激愤的论战过程中，有一次我散步经过白宫。正是那次，我看到了那个高高举起的标语，上面写着 10 个刺眼的大字：

“拒绝政府干预医疗保险。”

很神奇，一些细微的东西往往会改变你的看法。当我跟那位抗议者聊起他的标语时，他显得很有教养——虽然他很愤怒，但是并不愚蠢，他不过是很担心政府当前的支出情况。他跟我聊了一些话题，而这些话题是我这个在华盛顿生活了 10 年的专业人士从大学政治课结束后就再没有考虑过的。这个人并不缺乏信息，但他却没想到自己行为的讽刺性——通过举牌抗议来拒绝政府干预一项由政府负责的项目。对他来说，这似乎没有一点不对劲儿的

地方。

随后，又发生了另一件事情。我住在沃尔特·里德医院附近，这个医院负责收治受伤的退伍军人。在附近慢跑的时候，那些可能是在军事活动中受伤的海军陆战队员们经常会用一条腿或一条义肢轻松地超过我。这当然伤害了我身为跑步者的自尊，但它却也是个奇迹。然而，一天晚上，在这家医院临近佐治亚大道的门口，我看到了另一个标语：

“加入军队，为哈里伯顿战死沙场（译者注：哈里伯顿（Halliburton）公司是世界上主要的能源服务公司之一）。”

我想制作这个标语的“哈里伯顿女士”和那个“医疗标语先生”出发点完全不同，但他们同样错得离谱。稍微想想就知道，根本没有人会在军队医院申请入伍。

受过良好教育的聪明人怎么会相信扭曲的事实呢？那时，我的脑子里闪出了一个想法，也许一个人天生或后天习得的合理处理信息的能力，会因为垃圾信息的输入而受到影响，正如技术用语中的“垃圾进，垃圾出”。

大家都知道，我们所吃的食物造就了我们自身。那么，我们所吸收的信息是否也有同样的效果呢？

就拿这些活动家们来说，他们一个反对奥巴马的医疗保险方案，一个反对阿富汗或伊拉克战争，他们似乎都掌握了足够的信息，但却像得了什么病似的，无法清醒地进行思考。