

顛  
覆

程驛  
◎ 著



認  
知

民主与建设出版社

# 认知 颠覆

The title '认知颠覆' is rendered in large, bold, 3D block letters. The characters '知' and '覆' are stacked vertically on the left, while '认' and '颠' are stacked vertically on the right. A small illustration of a desk with a chair, a person sitting at the desk, and a small plant on top is positioned between the two columns of characters. Several small, floating rectangular shapes are scattered around the desk area.

程驿◎著

民主与建设出版社  
·北京·

© 民主与建设出版社，2018

---

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

认知颠覆 / 程驿著. — 北京 : 民主与  
建设出版社, 2018.10  
ISBN 978-7-5139-2294-4

I. ①认… II. ①程… III. ①思维方法  
IV. ①B80

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第208091号

---

### 认知颠覆

REN ZHI DIAN FU

---

出 版 人 李声笑  
著 者 程 驿  
责任编辑 程 旭  
封面设计 新艺书文化  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电 话 ( 010 ) 59417747 59419778  
社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层  
邮 编 100142  
印 刷 河北鹏润印刷有限公司  
版 次 2018年11月第1版  
印 次 2018年11月第1次印刷  
开 本 800mm × 1230mm 1/32  
印 张 10.25  
字 数 252千字  
书 号 ISBN 978-7-5139-2294-4  
定 价 45.00元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

## 自序：换一个角度看世界

这是一本关于思考的书，思考的内容都是人生最重要的一些问题。

我曾经提过这样一句口号：“一年思考 100 个问题，死磕每个问题的本质原因。”但最终我只能做到一周思考一个问题，也就是说，一年思考 52 个。我把每个问题的思考过程发布在网上，没想到大家还挺喜欢。

现在，我每周大致会用 20 个小时来进行思考，这几乎是我工作时间的一半。

在思考过程中，我需要查阅、归纳大量资料，也需要对每一个问题的本质进行反复推演，这是非常痛苦的。

曾有人说，哲学家的工作是最简单的，有一张旧沙发，在一盏昏暗的落地灯下就可以开始工作。“哲学家”三个字我不敢当，但我愿意做一个深度思考者。

为什么思考这么痛苦，我却愿意不断思考呢？

## 思考的本质是什么

先问一个问题，你工作时最大的梦想是什么？你可能会回答，梦想就是不工作。

其实，每个人都想通过努力工作实现财务自由，因为我们都渴望自由自在的状态。

但为什么只有少数人真正实现这个梦想了呢？

因为路径不一样。

多数人渴望的，其实是自在而不是自由。

比如，你总想休个小长假，到大理洱海边找一个靠海的民居住上几天，暂时把原来城市中的同事、客户、雾霾、早晚高峰的烦躁等切断，这就是自在。

你在家宅着，将手机直接调成静音，买一堆零食，开始不断刷刷，这也是自在。

自在的本质是尽量避免和周围的环境或人产生联系，无论你是在洱海边的民居里，还是蜷缩在家中，都是希望和之前的生活尽量减少联系。

**但思考的本质，恰好是建立事物之间的连接。**

比如，你在大街上看到一幅海报，面对它你是不会去思考的。但一个平面设计师可能就会去思考，因为他会把眼前这幅海报和自己最近设计的一个项目建立连接。

什么是自由呢？它是指人类可以自我支配，拥有自由意志的一种状态。最近很流行的一句话便可以解释——拥有一个你说了算的人生。自由就是指这种状态。

所以你会发现，自在和自由是两种完全不同的路径。自在状态是尽量避免思考，所谓无知即快乐；而自由状态，恰好需要大量思考。

比如，一个奴隶通过奋斗，终于成为自由人；一个打工者，通过 10 年奋斗，终于有了自己的公司；一个长期卧床的病人，经过坚持不懈的锻炼，终于恢复健康之身……

每个人都渴望真正的自由，渴望拥有一个自己说了算的人生，但真正实现的，寥寥无几。

核心就在于我们选择了不同的路径。多数人更喜欢让自己处在自在状态，少数人才会选择通往自由的那条路——不断去思考事物之间的关系，并付出行动建立连接。

### 学习的本质是建立结构

没有建立连接的思考，多半都是无效的思考。

你仔细想一想，就会发现一种情况：我们在一个区域待久了就会产生一种幻觉——无所不知。这就是没有进行连接思考的结果。

比如，有些人在公司待了七八年，他们会把一句话挂在嘴边：“公司

有什么事情是我不知道的？”这是因为他们习惯了站在公司内部的角度去思考问题。

又如，我们活了二三十年，会认为生活中的很多事自己都明白，这是因为我们站在自身的角度去思考。

很多时候，我们的头脑已经悄悄关闭了和外界连接的大门，而我们却浑然不知。

比如，问你一个问题——为什么我们学了那么多知识，却总是记不住，总是感觉自己什么都没学到呢？

通常，我们会认为这是因为自己的记忆力不行，甚至会认为学习本来就是一件非常痛苦的事情。但是，这些结论都是你站在多年学习的角度上得出的答案。

如果你将学习效率和家居收纳这两件事情做一个连接，就可以得到明确的答案。据统计，每个 100 平方米以上的现代居所，家居物品至少超过 4500 件。你可以很轻松地记住家里的 5000 件物品，但是在学习新知识上却不行，核心就是学习效率低下，你的头脑中没有认知结构。

你想找一本 5 年前买的书，可以从书架上轻松地找出来；你想找阿莫西林，可以从卧室中的一个抽屉中快速地找出来……这是因为你对家居物品的认知是有结构的。

如果我们换一种情况，即在没有结构的情况下让你收纳和认知这 5000 件物品，会发生什么呢？

比如，你昨天买了一本书，今天买了一件衣服，后天又买了几个杯子，你将它们全部堆放在一起，最后直接把物品从第一个房间堆到最后一个房间。结果就是，屋子里有什么东西，你完全记不住。

多数人的学习习惯就是后者，所以无论你怎么努力，学到的东西依旧很难记住。

截至今天，我大约思考了73个问题，这本书收录了其中的35个问题。这本书在“掌阅”被改编为三个课程，分别是《12堂脑洞大开的思维升级课》《12堂脑洞大开的表达提升课》《12堂脑洞大开的职场进阶课》，其中都凸显了“脑洞大开”这个概念。

其实是因为每一个思考都连接到各种事物的本质，所以使大家倍感新鲜。

## 连接让我们充满无限可能

书名最终定为《认知颠覆》，这是由众多读者确定的。

读者会有这种感觉，主要的原因是大家在之前的思考过程中并没有真正地打开自我，突然遇到我这样的思考方式，在认知上就会产生被颠覆的感觉。

当然，思考从来没有所谓的高级、低级之分，只是存在连接方式的不同。每一个人类个体都经历了上亿年的进化，为什么我们会成为地球上最



具智慧的生物？就是因为我们的大脑神经元有着更为丰富的连接。

英国神经科学家丹尼尔·博尔的《贪婪的大脑：为何人类会无止境地寻求意义》这本书里，介绍过一个大脑神经元进化的事实：

在原始生命时期，脑神经元中的信息可能是非常单一的，比如可以形成类似红色、一个圆点之类的简单想法。这些简单想法又逐渐连接起来，形成诸如动物、树木之类的整体概念。

人类在早期智人阶段，面临的生存压力十分巨大，互相之间的交流也越来越多，这时大脑在整体概念的基础上，又进化出团队、重量、形状等更复杂的抽象概念。

在智人的成熟阶段，也就是约5万年以前，人类更是将抽象概念发挥到极致，最终产生故事、图腾崇拜等内在信念（blind beliefs）。尤瓦尔·赫拉利在《人类简史》中反复提到，正是因为人类这种讲故事的能力，才让我们拥有更大规模群体合作的优势，最终引领我们统治了地球。

从简单想法到整体概念，再到抽象概念，最后到复杂的内在信念，整个过程就是大脑神经元不断组合、连接的过程。

比如，理解红色这个概念，也许只需要几百个神经元，但如果要理解国家、宗教这种复杂概念，则可能需要几百万个神经元的连接。

《超体》这部电影中讲述过一个概念：人类大脑大致只开发了5%~10%。所以女主角露西因某种手段而开发了100%，简直就成为无敌的存在。

从大脑神经学的角度来看，这是一个伪概念。因为人脑在思考很多事件时，都处于 100% 活跃状态，这是经过监测的。

但从知识连接的角度来说，“人脑只开发了一部分，还有巨大潜力”这个概念是真实存在的。

实际上，我们现在对大脑中所学知识的连接效率很可能还不到 0.1%，如果这个效率提升到 20%，甚至是 50%，那将是一个多么可怕的局面！

世界的连接一定是越来越复杂的，你现在不去做的事，AI 也在疯狂地帮你做。

然后，在某一天，真正颠覆你。

## 我们如何去颠覆

这个时代到处都在讲颠覆，每天都在诞生新物种，然后从旧物种完全不了解的领域，将它们彻底颠覆。

究竟什么是颠覆呢？

在《颠覆式创新》中，克里斯坦森做出了最经典的诠释：“颠覆是市场形成了新的价值网络，从而使旧的价值网络突然崩盘。”

比如，诺基亚手机的销量曾经连续 11 年蝉联全球第一，诺基亚公司把手机做得越来越坚固耐用、按键越来越多、外形越来越夸张，这就是旧的价值网络——用户更习惯质量更好、功能更多的手机。

苹果手机面世以后，尽管非常不耐摔，按键也只有一个，外形也极为简单，但这样的新物种却逐渐形成一种新的价值网络——用户更喜欢流畅的系统、丰富的 App 以及手势交互。

站在诺基亚公司的角度来看，公司什么都没有做错——手机按用户需求调研，市场也经过了分析，营销也逐步扩大，但就是被颠覆了。

创建“混沌大学”课程的李善友教授曾经对颠覆式创新讲了一个概念——价值网里至少有三个角色：一是客户；二是对手；三是投资人。

我们在价值网络中，无时无刻不被这三件事物所绑定，最终被一个价值网络牢牢锁死。

除了商业社会，我们在生活中同样如此。

客户，可能是你的配偶、孩子、父母或是其他一切需要你负责的人。

对手，如你追女友时会面临竞争、面试时会和其他人竞争，你的孩子进幼儿园也需要和其他家庭竞争。

投资人，直接来看是你的老板，实际上最大的投资人，是自己。

人的一生都在这些人形成的价值网络中挣扎。所以你会发现，互联网时代来临后，价值网络也发生了变化，父母那一代人很容易被颠覆。

当然，我们也会很快被后面的人颠覆。

从一个旧的价值网络跳转到新的价值网络，这是一个非常痛苦的过程，这可能意味着你需要和人生中最关键的人重新建立连接。

为什么思考这么痛苦，我依旧不断去思考？因为这就是人生，你必须

无时无刻地去考虑同这个世界的连接。把许多东西真正想透了，也许才有真正自由的那一天。

这本书中，完全没有那些难懂的哲学理论，而是从一个重新连接的角度去思考人生最重要的事情。

思维类的书籍都很难写，因为改变一个人的思维是不可能的。

但这些书你理解起来又非常容易；因为你无须改变，只需要换一个看世界的角度。

# 目录

## CONTENTS

### 第一章

思维觉醒：

## 快速跳出你的思维局限

你所有困境的本质，都是“选择”的问题 /002

找到枢纽节点，建立真正的独立思维 /010

自律的本质是机械思维 /019

三个思维模型，帮助大脑升级 /027

面对竞争的正确姿势是什么 /037

人生问题的终极解决方案是什么 /043

你要如何找寻人生的意义 /052

## 第二章

认知效率：

### 重塑大脑的认知系统

知识的本质，让你的人生从混乱走向清晰 /062

这三种思维可以让阅读更高效 /070

写作技能取决于你脑中的系统构建 /079

掌握“故事引擎”，人人都能写出好文章 /088

避免自嗨型文案，转化用户思维 /096

如何快速练就一项“骨灰级”技能 /103

为什么你通过大量练习，还是没有成为很厉害的人 /111

## 第三章

表达逻辑：

### 练就高效沟通的思维逻辑

如何把自己的想法表达清楚 /122

设计一个张口就打动别人的开场白 /131

改变浑浊不清的沟通方式 /139

如何设计一个令人印象深刻的自我介绍 /146

内向者如何通过表达掌控局面 /153

如何应对别人的批评和否定 /160

怎样让你喜欢的人也喜欢你 /167

应对激烈的冲突，你需要记住三个步骤 /176

从冲突到和解：如何与父母对话 /184

## 第四章

**突破职场：**

### **痛点思维解决工作难题**

你究竟该选什么样的工作 /194

如何爱上自己的工作 /204

如何发掘工作中的天赋 /214

你的职业规划是什么 /225

用表达公式掌控整场面试 /235

你应该在工作中锤炼哪些能力 /243

在工作中，你的想法到底有多大的价值 /252

你的薪水是由什么决定的 /261

在团队中建立自己的权力空间 /270

自由职业的真相是什么 /279

人工智能时代下的工作特征 /289

你的未来，究竟是什么样子 /300



第一章

思维觉醒：

快速跳出你的思维局限