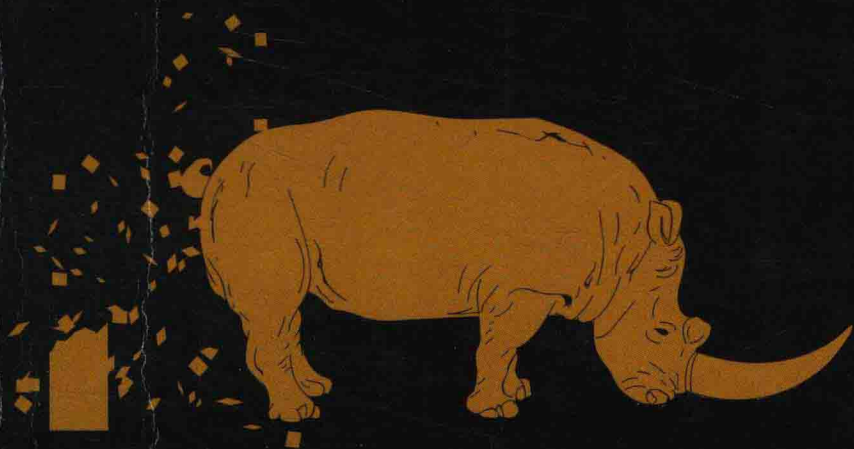


低配的人生，  
需要一个解释

# 所谓成长， 就是 认知升级

壹读——著



每一个你以为不言而喻的问题背后，  
可能都有一个更深刻的认知

600000读者被戳痛后清醒推荐

轻幽默 × 有情趣

睽违5年 《壹读》再献提神醒脑之作

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

# 所谓成长， 就是认知升级

壹读 / 著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

所谓成长, 就是认知升级: 低配的人生, 需要一个解释 / 壹读著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5537-9163-0

I . ①所… II . ①壹… III . ①人生哲学 - 青年读物  
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 080229 号

## 所谓成长, 就是认知升级: 低配的人生, 需要一个解释

---

著 者 壹 读  
责任编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 南京玉河印刷厂

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 21  
版 次 2018 年 11 月第 1 版  
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-9163-0  
定 价 45.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

所谓成长，就是认知升级

目录 / CONTENTS

## Chapter 1

穷，  
是因为懒吗？

重新认知学习和成长

- 002 / 你穷，是因为你懒吗？
- 007 / 会开会，才有未来
- 013 / 弱者，要弱得理直气壮
- 019 / 脑科学与有效阅读法
- 024 / 很多灵感来自于白日梦
- 028 / 碎片化阅读，你只是假装在学习
- 032 / 你是否成为学霸，基因已经决定？
- 036 / 聪明的人睡得晚
- 041 / 你的工资是如何“被平均”的
- 046 / 大数据告诉你学历与“钱途”的微妙关系
- 050 / 睡得越多，工资越高？
- 054 / 灵感为何总在大脑放空时出现？
- 058 / 银子都到哪儿去了？

## Chapter 2

单身，  
是因为丑吗？

重新认知亲密关系

- 064 / 长得漂亮更容易被原谅
- 068 / 为何单身的人死得早?
- 073 / 男多女少, 为何剩女越来越多?
- 079 / 一夫一妻真的天经地义?
- 085 / 同龄的女孩真的比男孩成熟吗?
- 092 / 美女会让男人智商降低?
- 096 / 酒后乱性是真的吗?
- 101 / 出轨这件事, 男女有什么不同?
- 105 / 为什么“秀恩爱”会被讨厌?
- 109 / 为什么女神也不能消灭“生活作风”问题?
- 113 / 实用道歉技术指南
- 118 / 为什么每次女性受侵害, 总有人要她自重?

## Chapter 3

自卑，  
是因为土吗？  
重新认知优雅



- 124 / 红配绿“土得掉渣”
- 129 / 中式婚礼为何总是不伦不类？
- 135 / 作为中国人，你变胖的可能性越来越高了
- 142 / 为什么人人都爱挖鼻屎？
- 146 / 为什么减肥不能相信意志？
- 150 / 自拍也是一种精神病？
- 154 / “萌萌哒”是病，得治！
- 159 / 讲话中英夹杂的人，脑子里在想什么？
- 165 / 为什么北方人过什么节日都吃饺子？
- 171 / 拿什么拯救长辈的朋友圈
- 178 / 你的处女情结是怎么来的？
- 184 / 全球变暖是一场骗局吗？
- 189 / 中国未来能养活自己吗？

# Chapter 4

孤单，  
是因为无趣吗？  
重新认知情商

- 196 / 有生之年，如何进阶成一流段子手
- 201 / 唱歌跑调，这病还能治吗？
- 208 / 撒谎，让生活更美好
- 212 / 你为什么说不出“我爱你”？
- 216 / 好好的辩论，为何总是变成人身攻击？
- 220 / 说谎是一项高智商行为吗？
- 225 / 路上碰到陌生人，聊还是不聊？
- 229 / 孤独不是病，是病有得治
- 235 / 为什么你忍不住发朋友圈？
- 239 / 为什么一小撮人不能服从多数？
- 245 / 为了国家崛起，你应该生几个孩子？
- 250 / 如何控制群众的大脑？

# Chapter 5

愤怒，

是因为幼稚吗？

重新认知社会文化

- 258 / “瞅啥瞅”为什么会打起来？
- 263 / 为什么中国人喜欢认干爹？
- 268 / 为什么被拐卖的妇女很难逃脱？
- 272 / 为什么中彩票大奖的都是神秘人？
- 276 / 高考加分，怎么样才公平？
- 281 / 素食真的能让人更聪明吗？
- 287 / 穿貂是怎样流行起来的？
- 291 / 食物越贵越健康吗？
- 295 / 烟民一点烟，国家就发笑？
- 301 / 为什么有的国家特别喜欢集体表演？
- 305 / 为什么皇帝要用宦官？
- 309 / 中国真的是联合国安理会最爱投弃权票的国家？
- 313 / 民主就意味着一人一票选总统吗？
- 318 / 人民币什么时候能超过美元？

# CHAPTER 1

## 穷， 是因为懒吗？

重新认知学习和成长

## 你穷，是因为你懒吗？

“勤劳致富”这个口号响了几十年。那么，懒和穷天生就是一对相生相依的双胞胎吗？勤劳就一定能致富吗？换句话说，穷是不是懒导致的？懒和穷有必然联系吗？

### 数字显示，穷和懒不见得一定有关系

穷的地方不一定懒，富的地方不一定勤快，这是有数据支撑的。据调查，2012年中国城市人均GDP排名前十的城市分别是澳门、香港、克拉玛依、阿拉善、鄂尔多斯、东营、大庆、包头、无锡和海西，大多是靠石油、煤炭等自然资源起家的城市；而同年中国城市日均工作时长排名前十的城市是广州、杭州、上海、深圳、郑州、青岛、北京、武汉、南京和天津，两者无一对应。

落到个人身上来看，每周工作时间最长的职业是什么？不是程序员，而是住宿和餐饮业劳动者，平均每周工作51.4小时；紧随其后的是建筑业从业者、居民服务、修理和其他服务业，这都与我们所知道的“高薪职业”不搭边。

而国民比较“懒”的国家也有可能和“勤快”的国家一样有

钱，或者更有钱。据经济合作与发展组织资料显示，2011 年全球人均有偿劳动时间最长的是日本，平均每天有偿劳动 6.3 个小时；最短的是丹麦，为每天 3.75 个小时。同年日本人均 GDP 为 42 983 美元，丹麦是 60 011 美元。

是的，从数据上看，丹麦人可能真的懒了点，但这里人口少、工业化早、高科技产业发达，还有很重要的一点是，受两次世界大战的影响小，天生条件优越，“懒”也妨碍不了它富。

## 工业革命刚开始，勤劳的穷人就出现了

历史上很长一段时间内，空闲是统治阶级、有钱人和权力的象征，资本集中在这一部分人手里，他们用钱雇佣别人来做他们认为繁重而机械的重复性工作。

与此同时，亚里士多德认为，劳动是不光彩的，而休闲则有关德性，中世纪宗教文化也认为休闲是为了侍奉上帝，加之拥有土地的贵族们也不必投入很多时间去换取收入，导致封建社会中的富人们有恃无恐地享受着悠闲。

直到 16 世纪宗教改革，新教徒将在世俗职业里履行职责评价为个人道德实践所能达到的最高形式，体力劳动才被所有人包括富人们从文化上接受。

而工业革命期间，资本的增值需要尽可能多地吸纳劳动力，为了实现利润最大化，追求功利主义的资本家想方设法迫使其雇佣的



工人尽全力去工作，大大挤压了人们的空闲时间。尤其在科技尚不十分发达、商业也未成系统的年代里，劳动力是最唾手可得的生产要素，多来点工人，或者增加工人的劳动时长，产出就上去了，而这也是劳动密集型产业提高生产效率的有效办法。

拿英国来说，工业革命时期的英国干劲十足：圈地运动后大量农民涌入城市，成为工业社会的劳动者，童工的价值被挖掘，不断增多的就业机会加速了人口增长，这些因素都大大降低了劳动力价格。到了工业革命后期，机器几乎完全取代了手工劳动，一时间劳动力过剩，失业人口急剧增加，人们更加穷困潦倒。

那时的纺织厂工人每天从上午五点半工作到晚上八点，每周可以得到约 11 先令。这笔钱可以维持一个 5 口之家的温饱，却很难有什么积蓄。苏黎世大学的研究人员发现，1800 年英国工人平均每周工作 64 小时，而在 19 世纪，家境越差则工作时间越长，甚至可以通过一个人的工作时长来判断他们的家境情况。

## 有钱人勤奋，可能主要原因是有钱

半个世纪以前，经济学家曾预言，由于机械化和自动化的不断发展，人们将面临一种“流行病”——无处安置的休闲时间，那时人们可能一天只用工作 3 小时。几十年过去了，情况恰恰相反，人们仍然在越发辛勤地工作，而其中很大一部分是相对不那么缺钱的人。

牛津大学研究发现，20 世纪 60 年代以来，富人的工作时间大