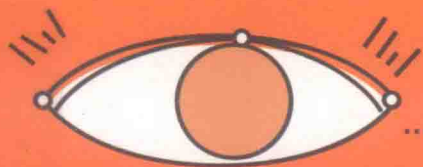


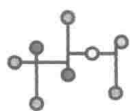
好好学习

成甲 著

个人知识管理
精进指南



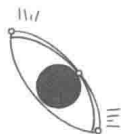
中信出版集团



好好学习



成甲 著 个人知识管理
精进指南



图书在版编目 (CIP) 数据

好好学习: 个人知识管理精进指南 / 成甲著. --
北京: 中信出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5086-7158-1

I. ①好… II. ①成… III. ①思维科学—指南 IV.
①B0-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 303377 号

好好学习: 个人知识管理精进指南

著 者: 成 甲

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: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.5 字 数: 182千字

版 次: 2017年2月第1版

印 次: 2017年2月第4次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7158-1

定 价: 42.00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

序 一

准备好，在临界点爆发

（脱不花，逻辑思维首席执行官）

我喜欢的作家史铁生曾经写过一句“政治特别不正确”的话：“人与人之间的差别，大于人与猪的差别。”任何一个人和任何一头猪之间的基因差异，是恒定的、可量化的，但是，人与人之间的差异则会大到完全超乎你的想象，乃至无法预测。

人与人之间，会因种族、文化、性格、价值观等等产生诸多区别，但是我更愿意把这些区别都归因于一点：认知差异。因为认知的不同，事实上人们是活在各自的平行世界里。《人类简史》的作者赫拉利提出了“想象的共同体”的概念，它在本质上也是“认知的共同体”：认知水平趋同的人，更有可能结成虚拟“社区”，在生活方式、个人成就和社交关系中表现得更为接近。

成甲写作《好好学习》这本书，在我看来，就是一个重度学习者为了识别茫茫人海中的同类而打造的一个信物、传递的一个暗号。因为

只有那些热衷于研究学习方法，并且长时间持续刻意练习这些方法的人，才会理解“临界”这一概念的宝贵价值。

自从加入逻辑思维以来，我时时刻刻都感受到“人比人得死”这句真理的压力，因为身边都是认知水平极高的神人。罗胖就不用说了，他是以为别人提供知识服务为业的。像我们的朋友张泉灵，她长期以来保持着一个分享习惯，我给她起名叫“一秒钟系列”，就是她能教给别人一些本事，可以帮助你一秒钟分辨判断那些原本非常混淆和模糊的事物。这种学习和分享能力是惊人的。所以她从央视主持人转型为风险投资人，几乎不需要过渡期，入行就是专家，一年时间就打造出了业绩非常好的紫牛基金。再比如《浪潮之巅》的作者吴军老师，他目前在斯坦福讲课、专业做投资、输出专业级的摄影作品、定期周游世界、每天坚持运动之余，还保持着每天给“得到”的用户写一封长信的纪录。每当我想要从他们身上获得一些“秘籍”时，他们总是会很谦虚地说：“不过就是掌握了一些学习方法，没什么特别的。”

天哪，还有比这更特别的吗？

我们为什么要学习“学习方法”本身呢？因为这个世界太大，而我们的智慧有限。只有掌握了更有效率的学习方法，才能在极为有限的时间内，把自己的认知水平比别人多往前推进一厘米。

认识成甲，是在逻辑思维筹备“得到”App期间。我们当时想要做这样一个产品的原因，就是强烈地感受到了“生有涯而学无涯”的焦虑，希望能够为更多用户提供节省时间、提高效率的知识服务。成甲是作为一位研究学习方法的专家介绍给我的，一聊之下，我发觉他最有价值之处不仅仅在于有一套自己相对完整的学习方法论，而且他本人长期在使用这套方法论进行知识产出。所以，我就非常

迫切地邀请他正式成为“得到”App的内容合作者，把他的产出分享给更多人。

一年以来，成甲在“得到”App出品的《成甲说书》这一知识产品，收到了大量积极的反馈，很多年轻的用户不仅是他的听众，而且也受他带动，养成写作读书笔记、绘制思维导图、在社交圈中分享好书的习惯。

现在回想成甲一年前对我提到的“临界知识”这一概念，虽然至今我仍然觉得这个概念可能在传播上会因为比较冷门而略显吃亏，但是，运营“得到”这样一个终身学习工具满一年，我对这一概念产生了强烈的认同感。出版业、传媒业、教育业、互联网，每天都在以海量的规模产出各种各样的知识。但是，“知道这么多道理依然过不好这一生”，就是因为99.99%的道理都不能通往行动。而只有那些极少数的能够启动人们去做、去行动的知识，才能达到“临界值”，继而引爆你的小宇宙。

很多掌握了高级学习方法的人，并没有时间或者意愿把他们的秘密透露给更多人，幸运的是，成甲愿意。

所以，就让我们摩拳擦掌，跟着成甲一起在通往获取“临界知识”的道路上好好学习，随时准备在这条道路上撒欢儿和奔跑吧！

脱不花

2016年12月14日

序 二

术从简，道从心

（徐金琪，多角度沙龙创始人，原央视记者组组长）

这本书发端于三年前的那三次追课。

我和成甲老师的初见是在他的一堂知识管理分享课上，也许他会很惊讶为什么在 20 多岁为主的学员中会出现一位 40 多岁的大叔。这次偶然让我对这位年轻的分享者产生了兴趣，下课后我们俩拍了第一张合影。他的第二次分享课我又如约而至，我想看看他的分享又有什么不同，结果他拿出了一套新的体系。参照第一次的惯例，我们又合了影。

当我第三次出现在他的分享课上时，我相信他内心是有些崩溃的，因为一个中年大叔粉丝其实没有那么好对付。是的，我不仅对知识管理感兴趣，我更主要的是想看一看，这个把知识管理讲得如此有趣的年轻人到底能有多少料，他是不是在用一种模式重复。成甲老师再次没有让我失望，他三次课程都有不同，给了我不一样的收获。按照惯

例，我们第三次合了影。从那之后，我们就成了好朋友。

三次追课之后，我写下这样的评语：“结缘第九课堂后，到目前为止，最喜欢的就是成甲老师讲授的知识管理课程。这个课程道术结合，自成体系。成甲老师对知识管理方面的研究非常到位且烂熟于心，娓娓道来、酣畅淋漓、风格幽默且充满正能量，将知识管理上升为哲学思考，以更高的思维格局统领整个课程。在他的指导下，学员们可以将繁杂无序的知识迅速地梳理盘活，有效地将其系统化、立体化，最终实现知识的内化和外化。听成甲老师的课，真是件特别享受的事：阳光一样的好课，阳光一样的帅哥！”

我在想，如果这样的好课如阳光一样惠及更多的人，出版图书应该算是一条好的途径。于是我向成甲老师提出建议，希望他能够出书。成甲老师同意了，然而，看到这本书的时候已经是三年之后。千万别误会，成甲老师没有拖延症，但是，注意效率的成甲老师同时追求完美。在这 1000 多个日子里，我们这些好友都见证了他的精进，他的努力！他对这本书的呕心沥血，让这本书已经超出了我的预期，更是当初成甲老师知识管理课程的更高版本。

后来，我创立了公益沙龙——“多角度沙龙”，一个具有媒体属性的跨界演讲沙龙，定期邀请各领域大咖前来交流分享。成甲老师自然作为分享嘉宾成为沙龙的常客。这不仅是因为我们之间亲密的关系，更是因为理念的相合。“有意思、有意义”的多角度沙龙，不仅要传播知识、分享经验，更是要用一种快乐的方式来让大家接受。成甲老师做的就是我们希望的那样。如果不是他精彩的分享，我会一直认为知识管理是一门非常“涩”的学问。

此外，还有一个重要原因：我们都在做“跨界”的事情。在一个

领域内做到专业很不容易，能把经验用合适的方式分享出来就更难，而要在转变一个领域后还能做得很好，那就是难上加难的事情了。成甲创办的景区规划设计公司做得很成功，做知识管理的分享有干货，这些都是我知道的。我没想到的是，他居然能把新媒体节目《成甲说书》也做得有模有样。

“跨界”是一种多角度观察的能力，多角度学习的能力。成甲无疑是有这种能力的，而这种能力的背后是一整套的学习方法论。所以，成甲在《好好学习：个人知识管理精进指南》这本书里，把他多年管理知识、提升自我的方法彻底奉献了出来。这些方法来自他自己的学习和感悟，是他已经证明行之有效的；这些方法又很简单，每个人只要用心都能掌握。

“术从简”，是成甲讲述方法论的一个特点，没有高深复杂的套路，都是简单易行的方法。然而，要做到简单，往往是最难的。

作为一名从业多年的媒体人，我已经习惯在自己的作品中注入“灵魂”。无论是写一篇文章，还是做一档新闻属性的专题片，或是做一场分享的沙龙，又或者是设计一场演讲，我都会努力地让受众透过作品的表面去感受背后的温度与力量。这一点，也是我与成甲老师的共识。在阅读《好好学习》这本书的过程中，我在充满墨香的纸张背后触摸到了一颗火热跳动的心。成甲是懂得感恩的人，他对读者的回馈绝不仅仅是表面的方法论，他也在用一本书来告诉大家让知识产生力量的“道”，一种走“心”的“道”。

对读者而言，对一本方法论的书籍往往期待其有术又有道，然而能做到“术从简，道从心”的境界实为不易。我理解成甲的这本书能够与读者见面有多么不容易：这本融合了他经验与感悟的书，是用生

活的磨难与思考写成的。当我们看到他一次次成功跨界的时候，也一定知道这背后会有许多不为人知的心酸往事。我们都在为美好拼搏，我们都在努力提升超越自我，我们无须站在巨人的肩膀，只要吸收如成甲老师这样生活在我们周围的人的经验，也能够找到前行的方向，“未来多角度，答案在风中”。

《好好学习》是成甲老师知识管理课程的升级版，而我创办的多角度沙龙经过三年的历练，也实现了升级。我以媒体人的身份，去观察这个“个人崛起”的时代，于是，我组织举办了一场话剧式跨年演讲，近距离面对和剖析这个时代下快速崛起的个人。在这场演讲会上，成甲老师作为嘉宾之一，也将走上东方梅地亚M剧场，向更多的人分享他成长背后的思考。

互联网赋予了一个人无限的可能，让个人力量增强，个人价值释放。相信《好好学习》这本书，会带着成甲老师的热情、能量和智慧，让更多的人重视知识管理，让更多的人在这个互联网时代实现“个人崛起”！

徐金琪

2016年12月5日

自序

我是从 2008 年开始接触知识管理的。主要的原因是自己在几次创业过程中，迫切地感受到需要尽快地提升自我认知能力。那时候，对于“知识管理”这个词，大家还都很陌生。关于“知识管理”这个话题的书籍和资料也寥寥无几，已有的书籍、课程一般都是关于具体方法和工具的介绍，比如思维导图、速记、沟通技能等等。

可是，在参加很多培训和课程之后，我反而更加困惑了：感觉学到了很多，好像当时课上听懂了，可是课后也没怎么用上，隔一段时间就都忘了。有没有一种课程，是教你学习“怎么学习”的呢？

从那时候开始，我就从各个地方学习关于“怎么学习”的知识，开始慢慢地把从不同领域获取的信息整合起来，尝试着改变自己的学习方式。

第一个转折发生在 2010 年。在我坚持记反思日记的第三个月，自己感觉有点坚持不下去了——因为似乎没什么用。这时候，我无意中看到了《美国之梦：富兰克林自己的故事》，一本关于富兰克林的传记。在这本传记中有这样一段：

富兰克林要培养自己养成 13 个道德准则，采用了“集中精力一次实践一项，待一种习惯养成之后，再实践另一项”的方法。为了监督自己，他便每日自省，把道德要求和自己的行为做比较，持之以恒。

这个做法给了我极大的启发：我一直困扰于学了新知识记不住，用不上。如果富兰克林可以通过每天自省一个习惯来锻炼自己，我是否也可以用这个方法来掌握学习到的新知识呢？从此之后，我的日记开始变成了每日的自省，后来又演化成我独特的“晨修”工作，通过反思晨修，将学到的知识内化，形成战斗力。这是我对知识管理理解的入门，而这个过程也为我打下了重要的基本功。到今天（2016 年），这个习惯已经持续了近 7 年，我从中受益良多。

第二个转折是在 2012 年。在两年多的反思晨修中，我逐渐发现一个问题：我学到的知识越多，越觉得不对劲。虽然我掌握了很多方法，可是每项知识都是单独解决特定问题的；有时候觉得有些方法之间似乎有些联系又有些冲突，就好像几股真气在体内互相冲撞、无法融合。可是问题究竟是什么，一直没想明白，直到我看到查理·芒格的演讲录《穷查理宝典》后，才茅塞顿开。芒格在普世智慧演讲中提到的第一个关键原则就是：“如果你只是孤立地记住一些事物，试图把它们硬凑起来，那你无法真正理解任何事情……你必须依靠模型组成的框架来安排你的经验。”

原来，过去看似复杂的知识和道理，可以通过基本的模型和框架来统一安排，而这些模型和框架，就是芒格说的普世智慧。

受到芒格的巨大启发，我开始投入到学习和构建自己框架体系的

过程中。从2012年到2016年，在4年多的时间里，我慢慢地形成了自己对知识管理的独特认知。

在我看来，一切的学习和努力无非三个目标：一是解释问题，二是解决问题，三是预测问题。应该说，没有哪个人的学习会超过这个范畴，而评价学习是否有效的标准就很明确了，那就是：学习之后，你的行为或认知是否发生了改变。如果你上了一年MBA（工商管理硕士）课程，可回到公司之后，自己的管理方式完全没有改变，那么你的学习显然是无效的。

所以，以这样一个认知作为基础，我们对知识管理的理解也就清晰了：知识管理就是通过对外部信息进行加工，提高我们改变认知或行动的速度。在这个理解基础上再去看看现在形形色色的学习方法和技巧，就能看出大家对知识管理的认识大概存在着三个维度。

第一个是数据管理的维度。在这个维度上，我们所谈论的知识管理更多是具体的数据层面技巧。比如，下载的文件怎么保存？学到的知识点怎么归类？如何快速搜索文件？如何给文件贴标签？怎样整理文件夹？在哪里找到合适的书单？等等。

第二个是信息管理的维度。在这个维度上，我们关注的是怎样更好地理解、消化和应用获得的各个知识点。有很多非常有用的方法可以组织起来强化这一过程，比如：如何做读书笔记？如何用思维导图增强理解？学习中精读和泛读的区别、行动学习法、刻意练习等等。而能够有效利用这些方法，也是一个学习者进阶的标志——能够有效地把学到的知识用于解决问题。

第三个是底层规律的维度。在这个维度上，我们关心的不仅仅是具体的方法和技巧，更关心自己的认知深度：我们必须在大量具体知

识积淀的基础上，形成更宏观和抽象的理解，在深层次上掌握普遍规律，从而将之前学到的繁杂的知识用一根线串起来，在具体知识之外找到新的答案，将有形化为无形，又将无形用于有形。

2012年，我第一次利用查理·芒格提到的方法做了一次实验，实验结果让我十分震惊。

我应邀在一个学习型网站上开设个人知识管理课程。由于我自己既不是职业培训师，也没有什么知名度，所以如何让大家对我的课程感兴趣并愿意付费购买就成了一个难题。当时，我能够展示、销售自己的地方主要是课程介绍页面。换句话说，我需要在在一个课程页面内通过文案来营销自己。而写营销文案是我此前完全没有接触过的事情。

我并没有着急去搜索如何写一篇营销文案这样的技巧，而是第一次开始利用芒格提到的方法：深刻理解问题的实质，然后用能够解决这些问题的规律去解决问题。撰写营销文案，本质上是一个建立信任的过程；那么关于建立信任这件事情，心理学上就有很多方法来构建和增进认同。我找到心理学书籍中构建信任和认同的内容，并且以一个做营销多年的朋友写过的文案为参照对象，仔细分析其中用到的心理学原理，然后按照自己的理解应用这些心理学成果来写我的文案。

我原本以为，自己这么一个文案新手，第一次就得写需要进行实际销售的产品，而这个产品还是一个默默无闻的非职业培训师的培训课程，难度也太大了，所以并没有抱太大的希望。可结果却出乎我的意料：同期上线的那一批课程中，我的课程付费人数快速增长，不到3天，名额就全部售出，而当时还有其他老师的课程销量为0。甚至我的课程停止报名之后，还有用户不断咨询怎么能补上报名，为了加塞

还愿意多出钱。

那是我第一次深刻感受到，当我们掌握底层规律并以此分析问题
时，即使是一个新手，也能瞬间超越众多按部就班工作很久的“职业”
专家。这种经历太奇妙了！

那次的经历成为一个契机，我越来越多地尝试和应用这样的方法，
激励着自己不断寻找解决问题的底层规律。我慢慢地理解，为什么
“少即是多”，为什么有些知识会比另一些知识有着更强大的力量。就
是在这个过程中，我逐步形成了“临界知识”这一概念。这一概念脱
胎于查理·芒格的“普世智慧”，或者应该说，芒格提到的普世智慧都
属于临界知识，但是有些不那么“普世”，但仍然能够在专业或者
较为广泛的领域中具有普遍指导意义，同样具有临界效应。因此，我
将这些规律一并纳入“临界知识”的关注范围中。

探索到知识管理底层规律这一层次上时，我们对学习的理解就慢慢
慢不一样了。过去我们认为，学习主要是输入和消化的过程：我们通
过阅读更多的书籍，参加更多的课程和培训，让自己增加更多的输入。
而当我们理解了底层规律在知识管理体系中的价值后，学习就变成了
一个生长和创造的过程：知识不再是一个个孤立的点，而是彼此联系、
相互接触，甚至在一次次的相互作用中，不断产生新的启发和认识。
知识开始了自己的生长！

在我看来，只有让自己对学习的理解达到这个层面，才能真正在
学海无涯中找到一叶扁舟。在这个层次上，我常常讲，对于学习这件
事情，自己是最好的老师。理解了底层规律，自己就是一个炼丹炉：
外部输入的东西，经过加工形成全新而又熟悉的认知；而反过来，这
种认知又进一步增进你对外部输入的理解，甚至可能会超出作者本身

的认知来看问题。

可是，现在人们的学习大都集中在第一个层次，有一部分人达到了第二个层次。而在第三个层次上，至少我身边认识的人中，真正融会贯通、把底层规律用到自己工作生活中的屈指可数。学习改变底层认知，对每个人都有巨大意义和价值，在现实生活中也确实非常稀缺。我自己从中受益匪浅。如果能够让更多人从这个层面认识学习和知识管理，那无论对于个人的素养提升还是各行业高层次人才的储备，都有积极意义。

而这也成了我写这本书的初衷之一。

“是什么曾经拯救过你，你最好就用它来更好地拯救这个世界。”

我自己曾经在学习“学习”的过程中，有过太多困惑和迷茫，只能从不同角落里收集只言片语来咀嚼思考。然而，我发现我过去遇到的问题，到今天还有很多人在不断经历着，所以我希望把我现在的一些感悟和认识分享出来——这些认知可能会有偏差甚至错误，但是我相信，对大家提升自己的学习效能还是会有启发的。

第二，写这本书也是自我实现的一部分。我从2007年就开始不断地寻找自己生命的热情所在。后来发现，激励我充满热情，每天像打了鸡血一样生活的原因是：我享受这种激发别人潜能、帮助别人的成就感。2009年，我第四次创业。当时，我在公司的一个重要角色就是激励团队成员的成长，这也是我的巨大热情所在。在繁忙的创业中，我仍然尽量抽出时间准备各种单从物质回报上看“性价比”极低的沙龙与课程：从在第九课堂进行个人知识管理的课程分享，再到在逻辑思维“得到”上开设《成甲说书》节目。这些看似不相关的事情，其实都是来自我“享受激励、帮助别人的成就感”这一原始动力。而这

一点，也是我在生活中践行黄金思维圈，从“why”（为什么）出发的一部分。所以，这本书也是我对这种生活哲学的应用。

第三，写书也是我的承诺和责任。促成我写这本书的重要原因，是我生活中的老师——前中央电视台记者组组长、现多角度沙龙联盟主席徐金琪大哥。徐大哥亦师亦友。当年他参加我在第九课堂的个人知识管理课程，我们因此结缘；而他连续三次报名参加同一门课，后来又多次鼓励和支持我将自己在知识管理中的认识集结成书。而在这个过程中，又有众筹出书的众多认识或者不认识的朋友们支持……大家的信任和支持，都是我写作本书的动力。

从内容上说，本书共分为四个部分，分别是“知识管理与认知优势”“掌握临界知识的底层思维与方法”“发现和应用自己的临界知识”“常见的核心临界知识及其解释和应用”。

第一部分，我会介绍为什么知识和知识是不一样的，有些知识比其他知识的威力更大。少数的知识能够给我们带来关键的影响，这就是临界知识。

第二部分，对于学习临界知识而言，首先要掌握的是底层思维和方法，其次才是具体的知识和技能。

第三部分，在掌握了理念和方法的基础上，回到核心问题：如何找到有价值的临界知识并把它应用到生活中。

第四部分，每个人都应当有自己的框架来安排自己的临界知识，当然，有一些临界知识是通用的。我在介绍这些知识的同时也提供了应用的案例供大家参考。

我自己认为，这本书的特色在于：不同于传统讲学习或知识管理的书按照组织结构或者学习方法来讲，我更多是注重底层方法、