

阳志平 著

人生模式

识别并优化你的核心认知



Life Patterns

Recognize and
Optimize
the Key Patterns in Life



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

阳志平 著

人生模式

识别并优化你的核心认知



Life Patterns

Recognize and
Optimize
the Key Patterns in Life

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

人生模式：识别并优化你的核心认知 / 阳志平著. —北京：电子工业出版社，2019.9

ISBN 978-7-121-37121-9

I. ①人… II. ①阳… III. ①认知科学—通俗读物 IV. ①B842.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第150119号

书 名：人生模式——识别并优化你的核心认知
作 者：阳志平

责任编辑：李 影

印 刷：天津嘉恒印务有限公司

装 订：天津嘉恒印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：10.875 字数：250千字

版 次：2019年9月第1版

印 次：2019年9月第1次印刷

定 价：58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254210，influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

献词

如果只在不被辜负时去信任，只在有所回报时去爱，只在学有所用时去学习，那么就放弃了人之为人的特征。

谨以此书献给我的爱人。

关于本书

Book Intro

社会急剧前行，人群匆匆，注定会给你带来很多不快乐。跟它“对抗”的最好方法，就是想方设法让自己快乐。如果有一天，毕业多年的你，穿越时光，回到刚刚毕业那年，你会给那时的自己一些什么样的提醒？身为一名在认知科学领域从业近20年的工作者，在书中，作者自问自答，写下了这份提醒——《人生模式：识别并优化你的核心认知》。

什么是人生模式？鸢飞蓝天，鱼跃清波。人生发展，或在社会洪流中挟持前进；或在家庭影响中摇摆不定；或在个人选择中奋进勇退。在下一个人生发展阶段，回望上一个阶段，看似随机的人生轨迹显现出模式。在人生的不同发展阶段，反复出现的结构，是为人生模式。

一流的建筑师善于识别并巧妙运用建筑的设计模式，一流的程序员善于识别并巧妙运用程序的设计模式。同样，我们可以师法历史上的智者与前沿科学研究，识别并运用人生的模式。作者在书中将人生模式总结为24个，分为五大类：1) 核心模式；2) 行动模式；3) 读写模式；4) 人际模式；5) 关于模式的模式。

核心模式。那些容易被你忽略却无处不在的底层模式。它们是时

空模式、心流模式、认知模式、情绪模式与动机模式。你知道吗？人至中老年的发展不得不追溯回青年时期，时空观念深深地影响你的发展。你知道吗？认知系统、情绪系统与动机系统构成了我们人类理解自身的三大核心模式。在认知上，你需要升级为三重心智模型；在情绪上，你需要升级为情绪建构论；在动机上，你需要升级为自我决定论。更新关于自己大脑的知识，才能更高效地与自己相处。

行动模式。那些帮助你战胜行动瘫痪、提升行动力的模式。它们是目标模式、执行模式、练习模式、社会比较模式与反焦虑模式。你知道吗？多数人终其一生，常计划常失败，是因为始终在使用目标意图的思考方式，你需要切换为“执行意图”。你知道吗？多数人职业生涯转型失败是因为人们总是“先计划后实施”，寻找“真实的自我”。但你可以“先做后想”，用现实来测试各种“可能的自我”。

读写模式。那些大幅提高阅读与写作效率，并且有助于改善审美、形成风格的模式。它们是阅读模式、写作模式、卡片模式、审美模式与风格模式。你知道吗？聪明人的读书与写作大不一样。钱锺书读书，是冷读热读；纳博科夫写作，是卡片写作。它们背后的认知科学原理是什么呢？为什么《诗经》中有那么多关于南山的意象？南山是一座什么样的山？为什么到了太空时代，辛弃疾的欢喜，站在孤独寂寥的飞船上，你依然能秒懂？文学可以如何帮助人类？

人际模式。那些有助于你处理自己与他人关系的模式。它们是人格模式、文化资本模式、有趣模式、人情模式、婚恋模式与信息信任模式。你知道吗？人的发展有两种资本：社会资本与文化资本，文化资本更容易洞穿不同阶层。你知道吗？中国人的人际关系可以分成工具、混合与情感三种；同样，婚恋中也可以分为外人、自己人与另一

半三种。你知道吗？在千年尺度上，结合信息与信任两个维度，可以将人类历史划分为不同常态，将各类组织划分为不同象限。从古至今，你所归属的生态位，决定了你在世界中的位置。

那么，模式的模式是什么呢？——元、反、空。当你思考任意一个问题，皆可进行元、反、空三种思想实验操作。什么是元模式？它是模式的模式。什么是反模式？它是模式的逆向思维。什么是空模式？跳出既有系统。拿这本书举例，这本书的书是什么？反驳这本书的书是什么？跳出这本书涉及的领域，其他领域是如何看待人生模式这个话题的？

通往伟大的路始终是模糊且个性的。这些模式，注定是作者的偏见。时光荏苒，我们当然无法真的回到从前，快乐不快乐，你我只是说着。说者无心，听者有意。也许，你就是正捧起书稿，在静静阅读的那位“听者”。那么，作者想说的是，看得见的未来不叫未来。学习也好，思考也罢，我们无法真的预测未来。人类单独个体的命运不可控，会被那位名字叫做达尔文的“上帝”扔进随机的森林角落。但终究，人之为人，正是借助爱与信任——来自社会链接；借助学习——来自书面语言的显性知识与学习共同体的隐性知识；借助好奇心——不断探索从未涉足的林地，自然生长，错落有致。

遥遥地，上帝之眼望去，林地角落，开出一朵花。而你，或在花蕊，或在花冠。是为命运。

阳志平

2019年6月10日



自序

P r e f a c e

我确信岁月在奔跑^{*}

1

很长时间以来，少年以为自己活不过三十六岁。阳光灿烂，春日美景，你正在教室里面上课。突然之间，黑暗扑面而来，你什么都看不到了。——那是小学，你的右眼被同桌无缘无故用铅笔狠狠捅了一下。幸运的是，抢救及时，没有留下终身遗憾；不幸的是，从此右眼视力一直比左眼差300度。

这样的事件，少年经历的不是一起两起。你正在河里嬉戏，美好夏日，水波涟涟。突然之间，山洪暴发，你瞬间被推到数百米之外。在湘江深处，你拼命挣扎，恐惧地大喊大叫。幸运的是，你被一位路人救了上来。从此，恍然醒悟，洗心革面，从前老师眼中的捣蛋王，变为学校优秀学生。

如果按照正常剧本，这是一个美妙的故事——人生突发事件，过

^{*} 本文首次发表日期为2017年9月4日，三十七岁生日致辞，谨以此文感谢所有师友。

早亲历死亡，坏学生浪子回头。然而，真实的故事是怎样的呢？少年被人救起，那位救命恩人的一位亲戚——少年的初中校友，却要挟少年给他钱。他说出的是一个远超出少年承受能力的数字。少年难以接受，那人就带着同伴打了少年一顿。剧情猛地从雷锋故事切换到校园欺凌。少年报仇不隔夜，立即带着在当地赫赫有名的姐夫们，反击回去。剧情又切换为古惑仔。

这就是少年从小长大的湘南小镇。直到今天，这个县级市，距离最近的火车站还需要两个小时车程。因为闭塞，所以经济落后；因为落后，所以民风彪悍。在这样的小镇，命是用金钱来衡量的；校园欺凌稀松平常。

2

如果按照正常的人生轨迹发展下去，少年也许会像他的七八个姐夫一样，在当地赫赫有名。当妻弟被人欺侮了，只需带着兄弟们打对方一顿即可。从此，不会再有人敢来找自家亲戚麻烦。但困守小城，终老一生。在那座落后又美丽的湘南小镇生活，是一种让人窒息的美。

命运关上门时，从来会给人开一扇窗。

少年很早便幸运地遇到了第一位贵人——外公。外公年轻时是走南闯北的艄公，之后返乡种田，一直喜欢读书。少年自幼被外公隔代抚养，受老人影响，养成当地罕见的读书习惯，侥幸躲过小镇青年命中注定的阶层劫数。在初中，又碰上第二位贵人——刘老师。那时，刘老师才从乡下调到这所刚成立不久的小镇初中任教，担任班主任，

少年是她带的第一批学生之一。在刘老师的谆谆教导下，到了初三，少年开始奋发图强，先是拿到数学奥赛奖，继而发表诗歌，顺利保送湖南省一所重点高中，人生翻篇。

3

多年后，少年回首，才意识到自己的幸运。早早亲历人性之恶，早早体验生命无常，由此相信人性之恶可以到何种地步，那么人性之善就可以到何种地步；生命可以脆弱到何种地步，那么生命就可以坚强到何种地步。

因为当生活欺负他时，他正忙着——读书。

十五岁，少年远离小镇，来到那所精英辈出的省重点高中读书。初离家门的孤独无处排解，于是，少年像鸵鸟一样，躲进市图书馆。那些日子，他与狄金森、卡夫卡、柏拉图、博尔赫斯做伴；当然，也会沉迷在毛姆、阿西莫夫、泽拉兹尼的世界中。^[1]

十七岁，少年来京求学，幸运再次来到他的身边——此时的他，坐拥这个国家的总书库——当时就读的学校就在国家图书馆旁边。从大一入学开始，少年放弃了在学校听课，不断逃课，在国家图书馆的不同书架间穿梭，习得了一套受益至今的跨学科学习方法论。在图书馆的肆意阅读，年轻人的智力乐趣得到了极大满足。

——天堂的样子，或许就是图书馆的样子吧。

4

大学毕业后，少年顺风顺水。无论学业、工作还是创业，从胜利走向胜利。少年以为，他已经远离了那些年少经历。

狂妄自大、自我中心、任性粗暴。少年忘记了自己的样子。

生活很快让少年吃了亏。那一年，他二十八岁。

是时候回家了。从十五岁离开家乡，到二十九岁，整整十四年。

回到老家，那座衡山边上的湘南小镇。

少年开始闭门读书，修心养性。春天赏樱花，夏天听杜鹃，秋天观明月，冬天雪清爽。每天睡到自然醒。随手抽出一本书，兴致来了，几簇清风，流云下酒，掬水而饮。

那样的日子，一天比一天过得慢；一天比一天过得快。

一年又一年，月非昔时月，春非昔时春。慢慢地，少年的气质快速蜕变。

直到有一天，那本线装版的《古诗源》翻烂了。少年知道，他该下山了。

5

下山一路，算不上风和日丽，时有狂风暴雨。2014年初，第二次创业。2015年12月，一位合伙人离职，性格强势的少年，潸然泪下。

只是，与十五岁第一次离开家乡、2003年第一次创业相比，这一次，他多了一个护身符。

Edge.org 创始人约翰·布罗克曼 (John Brockman) 每年辞旧迎新之际，都会召集欧美思想界领袖，问一个大问题。有一年的问题是“世界会变得更好吗？”还有一年，那个问题是“有什么样的简单方法能增强人们的认知能力？”

每年元旦，少年也会问自己一个大问题，再看看历史上有哪些人物回答得好。来年看其人、听其言、读其书，模仿其行为模式。到了夏末秋初，每年生日时，少年会赋予自己一个独特的关键词，作为下一岁的行动指南。这些关键词，要么放大个人优势，要么规避个人优势使用过度，要么将个人短板弥补到人类正常水准。

这些关键词如同咒语一般，暗暗地念它，少年就得到了祝福，好运伴随而来。

有一年的关键词叫作“安静”。如何在一个难以静心的时代，安静下来？答案在王维那里。“返景入深林，复照青苔上”，这是安静；“江流天地外，山色有无中”，依然是安静。美国汉学家宇文所安却说，王维不是一个真正安静的诗人，而是一个用很大力气让自己安静下来的人。那是“安禅制毒龙”，也是“落日鸟边下，秋原人外闲”。

有一年的关键词叫作“慎言”。如何择可言而后言，择可行而后行？答案在王阳明那里。“道可道，非常道”，《道德经》的这句话极有道理。一旦你用语言来编码直觉，那就需要用“工作记忆”来加工了，落入“算法心智”层面，陷入窠臼。所以中国古代大儒常常推崇不落文字，王阳明将其称之为“言益详，道益晦”。同样，佛教也有一句类似的话：“善护念。”

有一年的关键词叫作“柔软”。如何心有猛虎，细嗅蔷薇？答案在《诗经》那里。“陟彼南山，言采其薇”，取自《诗经·召南·草

虫》；“南山有台，北山有莱”，来自《诗经·小雅·南山有台》；“南山律律，飘风弗弗”，源自《诗经·小雅·谷风之什》。南山是一座什么样的山？从《诗经》一开始，那些在山洪暴发、生死病老、骨肉分离时，手足无措的古人，无力抵抗，却试图看见光明。而这光明，就是那口口相传的“南山”。

“叹人生，不如意事，十常八九”，人类却可以发明文学来处理那些人生不如意，将忧伤处理为美。面朝深渊，看见光明，是为悠然见南山。

6

从此，每一年生日成了反思日；从此，每一年有了仪式感——有明显的开始，有明显的结束。

我无法证明岁月有脚，但确信它们在奔跑。

成熟，意味着告别原生家庭，告别那座湘南小镇，告别一个又一个图书馆。

人生就像一列疾驰的火车，每一站，你会遇到许许多多的人。

直到有一天，你会告别你自己。

那时，我依然希望你，记住你的样子，“不愧于人，不畏于天”。

那时，我依然希望你，感谢那些早已面目模糊的人。他是已在彼岸的外公；她也是移居深圳的刘老师；他是将你从洪水中救出来的恩人；她也是你曾经遇到过的所有人。

目录

C o n t e n t s

- vii 关于本书
xi 自序 我确信岁月在奔跑
001 导论 优化你的人生模式

01 • 第一篇 核心模式

- 025 第一章 三十六惑
037 第二章 胜利者一无所获
044 第三章 理性：重新定义人类认知能力
062 第四章 升级你的情绪系统
070 第五章 奖赏会伤人
079 第六章 幸福的来源

02 • 第二篇 行动模式

- 091 第七章 刻意练习
101 第八章 执行意图
105 第九章 升级你的行动工具箱
114 第十章 如何转变职业生涯
126 第十一章 人生标准九

139 第十二章 焦虑时代的反焦虑

03 • 第三篇 读写模式

151 第十三章 纳博科夫的卡片

162 第十四章 聪明人的写作原则

174 第十五章 文学怎样帮助人类

186 第十六章 风格练习

200 第十七章 怎样将书读得通透

205 第十八章 冷读热读

04 • 第四篇 人际模式

215 第十九章 文化资本与社会资本

228 第二十章 有趣男女

233 第二十一章 理解内向者

236 第二十二章 别人凭什么帮你？

242 第二十三章 外人、自己人与另一半

248 第二十四章 人性与暴力

273 注释

288 参考文献

305 附录 推荐书单

321 致谢

323 作者简介

326 后记 十年



导论

Introduction

优化你的人生模式

发现真理的关键在于要找到自然中隐藏的模式，因为模式是定律、规则、机制的产物。

——赫伯特·西蒙《穿越歧路花园》^[1]

什么是人生模式？

鸢飞蓝天，鱼跃清波。万物生长，看似随机，却呈现出模式种种。鸢总是在天空中嬉戏；鱼总是在水中游荡。那么人生发展，是否也存在模式呢？当然存在。什么是人生模式？我们能否将那些影响人生发展的关键模式总结成册？且让我们先从模式的历史谈起。

1977年，美国建筑师克里斯托弗·亚历山大（Christopher Alexander）出版了《建筑模式语言》一书。他在人类历史上第一次提出建筑的模式语言，描述了城镇、邻里、住宅、花园和房间总计253种模式。亚历山大指出，人们的日常生活、衣食住行、喜怒哀乐、生老病死，那些频繁发生的事件在结构上总是相似的，这就是模式。^[2]

事件的模式总是发生在特定空间。特定空间又会出现特定的事件模式。比如，森林中如果出现一条路，它蜿蜒曲折延伸至远方。当你远足至此，自然而然会沿着这条路继续前行。路和行人构成森林中的一种特定模式。再如，家中客厅如果摆着一张沙发，那么沙发前往往会放着一台电视机。当你回到家，自然而然会往沙发上一躺，打开电视机。沙发、电视机就构成客厅中的一种特定模式。看似简单的模式会对人产生潜移默化的影响。比如小区里，一种是塑胶保护、安全性极高的儿童乐园；一种则是粗犷、没那么安全的自然环境。小孩子在前者中会更小心翼翼；在后者中则更易培养冒险精神。

亚历山大指出，一个建筑无论是小型建筑，比如咖啡馆；还是大型建筑群，比如一座城市，都由少数模式限定。优秀的建筑师善于识别人类历史上那些优秀的模式，并能掌握和运用建筑的模式语言，由此得以更高效地构造建筑。直到有一天我们忘掉所有模式，直至最终自由地创造建筑。

诗意盎然的模式语言在于掌握并识别那些有活力的模式——亚历山大的思想也深深地影响了软件开发。1994年，四位资深软件专家联手总结了软件开发领域中的23种模式。这就是影响了一代又一代程序员的经典之作《设计模式》。^[3]

当我们能对一种事件结构进行命名，往往就是掌握模式语言的开始。那些原本只属于极少数资深工程师的宝贵经验，从此变得更易被人所用。甚至反对模式，本身也成了一种模式。在关于软件设计模式的种种争论中，我们日益了解，哪些设计模式能够真正提高开发效率；哪些是画蛇添足，是程序语言本身的缺点，抑或面向对象开发模式的缺点。