

REBUILD YOUR
COGNITION

认知的 重建

“我是讲书人”第一辑

樊登读书 出品

我是讲书人 编著

樊登 作序推荐

打破思维的墙，让知识不再有门槛
你的认知层次，决定了你一生的格局与高度



认知的 重建

『我是讲书人』第一辑

我是讲书人 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

读什么样的书，就会成为什么样的人。本书以樊登读书会“我是讲书人”第一辑的精选内容为基础，通过对 49 部人文、历史、科技、小说等经典优质书籍的拆分、解读，从不同的角度论述了重建认知的过程或方法，启发读者思考如何通过阅读实现认知的重建，从而实现“生活的重建”“思维的重建”和“心灵的重建”，完成自我精进与成长，直面未来挑战，成为拥有竞争力的强者。

图书在版编目 (CIP) 数据

认知的重建：“我是讲书人”。第一辑 / 我是讲书人
编著. —北京：机械工业出版社，2019. 1
ISBN 978-7-111-61906-2

I. ①认… II. ①我… III. ①阅读辅导
IV. ①G252.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 020307 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑：姚越华 张清宇 责任编辑：姚越华 张清宇
封面设计：吕凤英 责任校对：唐秀丽
责任印制：孙 炜
保定市中画美凯印刷有限公司印刷

2019 年 3 月第 1 版 · 第 1 次印刷
145mm × 210mm · 7.75 印张 · 156 千字
标准书号：ISBN 978-7-111-61906-2
定价：59.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务

服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版



推荐序 读书吧，给自己一个发生改变的可能

2013年底，我还在高校当老师，当时发现了一个问题：很多学生不看书。我洋洋洒洒给学生们开了书单，回头问起，收到的回答总是，“嗯，买了呢！还买了送人呢！”就是没有读。

“只买不读”在我看来这是一个普遍的痛点。

一方面，很多人往往不知道该买什么书，即使买一大堆书回家，也根本没时间和耐心去读。另一方面，很多人对读书的价值存疑。

我记得在一场书友见面会上，有书友问我：“看书有用吗？”我相信很多人都有这个疑问。

其实，我小时候也曾认为读书没价值又很痛苦。有段时间，我把读书和考试视为生命中最大的敌人，读书像无休止的工作一样让人十分痛苦。

2001年，从西安交通大学硕士毕业后，我进入中央电视台《实话实说》节目组，刚开始工作量不多，我总担心节目的未来；那段时间又受房贷压力困扰，我整天焦虑惶惑，无所适从。没法改变外在环境，那就只能努力改变自己，读书也许会改变我的未来。抱着试一试的态度，我拿起了《论语》这本书。“君子谋道不谋食”“君子忧道不忧贫”，书中的一些话让我豁然开朗。读完我的心态平稳了，不再忧心，而是想着努力去提升自己的能力，不断完善自己。

读书就是给自己一个发生改变的可能。一个人如果长期不读书，就不会知道为什么和别人产生了差距，就可能很难走出生活的困境。

该如何“拯救”那些不读书的人呢？

我尝试把自己读过的书浓缩成40分钟的音频，发语音给大家讲解，结果一下子群就满了。第二周再讲时就发展到了两个群，大家都反馈学到了东西。后来，加入的人越来越多，于是，做一个公众号。再后来就做了樊登读书APP，我自己也成了最早一批讲书人。

5年，“樊登读书”成为了一个爆款知识服务平台。在浅阅读的时代，我希望更多人能成为讲书人，带动更多人读书。

为此，2017年樊登读书会打造了全国首档文化类讲书竞技节目《我是讲书人》，参赛选手需要读完一本书，并根据自己的理解在有限的时间内讲述出书中的精华知识点。

作为导师，我全程见证了这些讲书人的诞生。他们来自各行各业，有科研人员、煤矿工人、职场白领、在校学生……当他们结合自己的阅读理解以及深入思考，通过个性化的讲解，将一本本好书烙印在人们脑海中时，我看到了知识的光芒，感受到了每一本书的使命和内涵。

就像广电总局对这档节目的点评：“讲书人用自己的讲述，为好书赋予思想的内涵，启发思考，启迪心智！”无论生活中遇到什么困难与挫折，总有一本书能指引你正确前行。

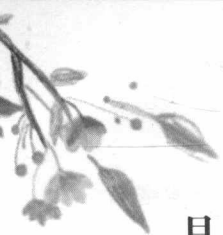
比赛期间，讲书人的优秀文稿被整理成了《认知的重建》这本书。我希望这一篇篇从好书中提炼出的精华文章，能为你打破思维的界限，让知识不再有门槛。

我相信知识可以改变命运，即便不是如此，至少也能改变自己的生活。多读书，能让思想更透彻，人生更从容，生活也会随之发生一点一滴的变化。水滴石穿，目标会越来越近。

希望大家都能加入到阅读的行列中来。

樊 登





目 录

推荐序 读书吧，给自己一个发生改变的可能

第一章 生活的重建

1. 原谅生活、放过自己 / 002
2. 让眼睛暂时远离生存的功利心 / 006
3. 人情味源自一颗精致的心 / 010
4. 容不同，每个人都有自己的生活 / 014
5. 生活中，做个平凡的人 / 019
6. 现代人的焦虑 / 024
7. 人之彼岸 / 030
8. 我早已越过世俗的山丘 / 035
9. 双手始终是感知世界的存在 / 039
10. 婚姻是宿命，也是缘分 / 044
11. 社交中，圆融的魅力 / 049
12. 打扮，为了你心中渴望的生活 / 054
13. 好好吃饭，吃饭即艺术 / 059
14. 没时间，也可以好好生活 / 065

- 15. 把每天都过成特别的一天 / 070
- 16. 世界上没有唯一正确的生活方式 / 074

第二章 思维的重建

- 1. 用勇气突破内心的禁忌 / 080
- 2. 在思维的边界遇见一颗不死之心 / 084
- 3. 非线性视角下的创新世界 / 089
- 4. 思想实验，让选择回归当下 / 094
- 5. 独立思维才是最优成长方案 / 100
- 6. 微习惯，让你毫不费力地坚持 / 105
- 7. 增强说服力，只需改变思维方式 / 109
- 8. 那些伤，为什么我们放不下 / 114
- 9. 只有想不到，没有不可能 / 118
- 10. 不可或缺的想象力思维 / 122
- 11. 换个角度评判失败者 / 132
- 12. 枢纽 / 137

- 
13. 枪炮、病菌与钢铁 / 141
 14. 蜥蜴脑法则 / 146
 15. 超越心流，在工作中创造幸福 / 156
 16. 生命 3.0 / 160

第三章 心灵的重建

1. 滋润心灵，是一辈子的事 / 168
 2. 有重量地活，让平凡灵魂津津有味 / 172
 3. 一次次突破极限，做更强大的自己 / 175
 4. 每一个差异化的灵魂个体都值得尊重 / 178
 5. 用时光唤醒我们内心的爱 / 182
 6. 做自己的精神领袖 / 185
 7. 面对年老的勇气 / 189
 8. 幸福的心灵超越完美 / 193
 9. 爱你就像爱生命 / 197
 10. 你的感觉，我懂 / 201
- 

- 
11. 出世，也不要遗忘最初的梦想 / 205
 12. 献给阿尔吉侬的花束 / 209
 13. 满怀爱意，一切都会好起来 / 213
 14. 放下执念，享受“实现”之前的未知 / 217
 15. 一生，为谁而活 / 220
 16. 有一个可以想念的人，便是幸福 / 225
 17. 爱，越深沉，越来得漫不经心 / 230

附录 / 235

第一章 生活的重建

1. 原谅生活、放过自己

也许，死亡最可怕的力量不在于它能让人死去，而在于它能让留下的人不再想要活下去。

柳舒淇

你曾经幻想过你的生活中出现“超级英雄”么？无论你快乐还是悲伤，在任何情况下，他都站在你这边，为你摇旗呐喊。

这本书是来自瑞典作家弗雷德里克·巴克曼的《外婆的道歉信》，七岁的小爱莎就有这样一个超级英雄——她的外婆。

伴随着外婆一封封的道歉信，一个关于爱、原谅和守护的故事也慢慢展开。

我们来认识一下爱莎和她的超级英雄外婆吧。

爱莎，一个七岁的女孩，却因为父母离异，总是有一肚子的烦恼。爱莎的外婆是一个七十多岁的老人，一个活泼又喜欢制造麻烦的老顽童。她们一开始就一同被



关进了警察局，理由竟然是外婆爬动物园的围墙并向警察扔了尿球。

原来这令人哭笑不得的闹剧背后，是因为那天爱莎在学校里受了欺负，所以外婆希望爱莎回想起这一天的时候，不是校园里灰色的记忆，而是动物园里更加有趣的事情。外婆的理论是“如果你摆脱不了坏事，就必须用更多‘好料’去盖过它”。

“老顽童”外婆有着很多类似这样看起来不起眼，但是仔细想想会觉得非常有道理的理论，给我印象最深的就是“别踢屎，因为那只会弄得到处都是”。所以，看似离经叛道、过分活泼的外婆，其实是活得最明白的人。外婆做事从来都是遵从自己的内心，如果外婆去了远方，就一定是去了其他人都想要逃离的地方——战场和灾难突发地。在女子不被认同的年代里，外婆坚持选择从医，也因此救下了不少人。

后来爱莎出生，这个战场上的超级英雄，就辞职回来决定当一个好外婆。在爱莎父母刚刚离异时，爱莎每晚睡不着觉，外婆就专门为爱莎编了一个不眠大陆的睡前故事。不眠大陆里有六个王国，有的守护梦想，有的存储哀伤。故事虽然是编造出来的，但是读到后面才发现，每一个王国的故事都是外婆曾经救过的，是现在生活在外婆的公寓里的这一群人的真实写照。

本以为这是一个超级英雄带领爱莎拯救世界的故事，可是不曾想，故事才开始不久，外婆就得癌症去世了。外婆去世前，交给爱莎一些道歉信，让她给公寓里的朋友们送去。外婆告诉爱莎，这是一场属于她的冒险之旅，就像在不眠大陆一样，去找寻那些城堡里



的朋友们。其实与其说是道歉信，不如说是道别信，这是外婆一次很有仪式感的道别。外婆在他们经历伤痛的时候收留了他们，也因此成为最懂他们的人，她希望在自己即将离开的时候，能给予他们最后的力量。她说：“对不起，让你遭遇了这些痛苦。”

而爱莎通过这场冒险之旅，也逐渐了解了那些邻居们的事，走进了他们的内心。

外婆的第一封信，给的是公寓里的“怪物”。他有着严重的洁癖，总是在洗手，整个屋子都是浓重的清洁剂味道。

爱莎后来了解到，他就像不眠大陆故事中的狼心一样，是一名保护村庄的战士。在一次战争当中，村里的很多孩子受了伤，于是他冒着生命危险将孩子们送去附近的医院，也就是外婆那里。

不曾想，在去往医院的过程中，车轧到了一颗地雷，除了他和朋友山姆，其他人都死了。他抓起枪，应对着伏击。那些袭击者是些男孩，就像他想救的孩子们一样。最后，他击毙了那些袭击者，手上沾满了他们的鲜血。从此之后，他就拼命地洗手，想要洗掉那些鲜血。

最后他被外婆带回了公寓住下，而外婆在道歉信里说“对不起，让你经历了这些”。也许真正该说对不起的人，是那些发动战争的人。

接着，爱莎来到了外婆讲的不眠大陆故事当中另一位童话人物的家，这个人正是公寓里的酗酒女人。她本职是一个心理治疗师，却整夜买醉。因为她的爱人和两个儿子，都在一场海啸中逝去了。她在受难者尸体那里不知道跪坐了多久，直到被外婆带回到这座公寓。



她整日喝酒麻痹自己，自欺欺人，她经常对着耳机装作给儿子打电话的样子。面对这样逃避现实的她，其他人从不敢提起她的伤心事，可是冥冥之中，只有爱莎成了第一个给她当头一棒的人。一次因为爱莎提起了她儿子的死，她彻底失去了理智，破口大骂：“滚出去！”气急败坏的爱莎说：“你真是一个该死的醉鬼！”可是这一声“醉鬼”却阴差阳错地让这个酗酒女人清醒了过来，真相在爱莎一次次的逼问下被再次揭开，她也终于醒悟，接受了现实。最后，她对爱莎说：“谢谢你，让我想起了事物曾经的样子。”

也许，死亡最可怕的力量不在于它能让人死去，而在于它能让留下的人不再想要活下去。于是那些经历过伤痛的人们都被囚禁在了痛苦的回忆当中无法释怀。而因为外婆和爱莎的出现，他们一点点被治愈，最终原谅生活，也放过自己。

而爱莎通过这场治愈之旅，也拼凑出来一个完整的外婆，那个离经叛道总是制造麻烦的外婆，那个不顾一切去战场上救人的外婆，那个一直一直爱着爱莎的外婆。她是世界上最好的外婆。

故事最后，外婆留给爱莎一封道歉信。外婆说：“抱歉，我老了；抱歉，我不得不死去；抱歉，我很疯狂。但我真的超级爱你。”外婆的错别字异常地“凶残”，但却充满了温暖。

她说：“生命最后留下的东西，其实是欢笑。所以，一切都会好的。”

无论你现在正在经历怎样的烦恼，我也想对你说：“对不起，让你经历了这些。”

但终会过去，不是吗？



2. 让眼睛暂时远离生存的功利心

在美的世界里，无须评判，只需要做，尊重感受这件事。

林维业

有一天，我跟几个朋友到杭州法喜寺供佛。在去斋堂吃饭的路上，我们碰到了寺庙 80 岁的老方丈——定本法师。他拄着个木头拐杖，与我们擦肩而过。其中一位朋友就对我说：“哇，大和尚的气场就是不一样，很强大啊。”他说的时候，眼神中充满敬畏。可是这时候，我身边的另外一位朋友却嘀咕道：“我觉得他没什么特别的啊，不过是一个普普通通的老人家。”

这就有意思了。我可以确定，我那两位朋友的感觉都是真实的，但是我确定不了，这位大和尚的气场是不是真实、客观存在的。

有些人看到一朵花、一幅画，会觉得很美，很被打

