

精进²

解锁万物的心智进化法

采铜 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

精进2

解锁万物的心智进化法

采铜 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

精进. 2, 解锁万物的心智进化法 / 采铜著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5594-3485-2

I. ①精… II. ①采… III. ①思维形式-研究②学习方法-研究 IV. ①B804②G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第056363号

书 名 精进. 2, 解锁万物的心智进化法

著 者 采 铜

责任编辑 孙金荣

特约编辑 张雪雅 张 丽

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 莱芜市新华印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 198千字

版 次 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-3485-2

定 价 52.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序

用精进的方式 写《精进》

你翻开的这本书是某一种偏执的产物。我怀疑我的脑子得了一种“怪病”：天真地以为复杂的事物背后总有简单的道理。更糟糕的是，这些道理并没有在某一个特定的学科中被完整地阐释过。它们有些源自心理学，有些源自物理学，有些不属于任何学问，只是由实践得来。

有一次我把部分书稿给朋友海贤过目，他的反应让我大为受挫，他说：“你为什么要被你看过的书束缚住？你很会思考，为什么不多写写你自己的想法？”是呀，如果我的书只是其他书的一个集合，那有什么存在的价值呢？于是这部分

稿子就被我全部舍弃，推倒重写。

另一个启发了我的人是我的孩子。有一天我带他去南京玩，经过一片闹市时，我指着眼前一幢高楼说：“儿子啊，你看，这幢楼高不高啊？它叫紫峰大厦。”他并没有回应，而是伸出了一根手指，朝着这幢大厦指指点点，片刻后，他回头大声对我说：“86层！爸爸，有86层！”我猜他数出的层数未必准确，可为什么我没有想过去数有几层呢？我只是知道了这幢楼的名字，便以这一点知识而自足，却没想过用自己的眼睛去好好观察它，为什么？

跟这个八岁的孩子朝夕相处让我感到新鲜和惶恐。新鲜是因为当我跟随着他用一个孩子的视角去观察时，这个世界以一种全新的姿态向我敞开了。我发现，某种程度上，是我脑中纷纷攘攘的知识限制了我的思考，限制了我的观察，正像海贤向我指出的那样。若是回到一种“无知”的状态，直接面对现实的种种，是不是才是“智慧”的真正开始呢？而我惶恐的是，随着年龄的逐渐增长，我儿子那喜爱发现的头脑会不会重蹈我们成年人的覆辙，最终变成一个概念和观念的容器呢？

我还有一个朋友，她曾就一个育儿问题向我求助。她说，她22个月大的孩子喜欢吮手指，以前孩子还小的时候，她觉得没什么，现在孩子快两周岁了还没改掉，她便有点焦虑了。我立即在网上查资料，想看看22个月大的孩子吮手指是不是正常。但马上我又觉察到这并没有必要。谁能规定一个孩子吮手指是不是正常啊？为什么要去找理论依据来管孩子是不是吮手指呢？重要的应该是，首先去理解这个孩子为什么吮手指，注意，是这个孩子，而不是其他孩子。

也许这个孩子是为了获得安全感，他在家里是否感到了某些焦虑和不安呢？这就需要我的这个朋友细心观察，去揣摩他的一举一动。理解这个孩子，把他当作一个独立和自主的个体，去理解他，我想这就是心理学。

可是让我非常惊讶的是，当她带着孩子去医院就这个问题咨询医生时，某位医生给的建议竟然是：“在孩子的手指头上涂上：1）黄连水，或者2）辣椒水。”天哪，为什么要这样对待一个两岁的孩子，只是为了让他变得“正常”？

所以到底什么是心理学？我曾经以为我理解了它，后来又迷惑了。但我可以肯定的是，心理学是要理解人的。可是

理解人又分成不同的层次：把人作为一个物种去理解，把人作为一个群体去理解，以及把人作为一个又一个的个体去理解。这些都需要，都不可或缺。而就我的私心来说，似乎最后一种理解是最迫切需要的。理解每一个独特的人，这首先不是一种技法，而是一种精神。我能不能这么说：心理学首先是一种精神，其次是一种方法，最后才是各种具体的知识。我们不能倒过来，只了解了各种书本上的知识，却忽略了努力理解人的这样一种精神。

更进一步思考，如果把我们所知的一切倒空，我们还能理解这个世界吗？可就算是我们什么都没倒，就能理解这个世界了吗？要知道，未知总是比已知要多。如果守住我们的已知，便是通过一个已知的框架去看世界；而如果把框架扔掉，是不是看到的世界会更大呢？

但是这又不尽然，框架提供的是一个观察的角度。扔掉框架固然也能看，但是不知不觉中，我们又会拿起另一个框架去看。完全不用框架似乎是不可能的。在日常生活中，我们用的大多是常识的框架，个人经验的框架，而一个训练有素的专家更喜欢用所属领域的专业框架。可如果我们有更多

的框架可用呢，我们眼前的世界会怎样？想想看，不同的框架，拿起又放下，就像更换了五花八门的太阳镜一样，每一次更换都改变了世界的色彩，更重要的是，我们还看到了色彩背后的成因。

一个实物之所以有这样或那样的颜色，是因为表面微观构造和分子成分的不同，使得不同的色光反射到了我们的眼睛。正如我们观察一个人，他喜欢做什么，喜欢说什么话，背后总有原因，于是我们可以调动同理心，去体察他内心的感受，尝试去理解他，这便是心理学的框架起到的作用。

人同此心，心同此理。万物又何尝不是依循某个“理”而存在？只不过，我们不必去假设存在一个万用共通之理。因为这样的假设本就很难证明吧。我们只需去想，它的那个独具特色的“理”是什么样的。“同此心”就是去同每一个独特之“心”。也许经过了千百次这样的探究以后，我们会发现这么多不同的“理”背后，还有少数几个更通用的、更深层的“理”，这便是后话了。当我们见到时，自然便会见到。

所以这就是我这一偏执的源起，我想做一个元知识的探索者，去发现更多的框架，去看到世界更多的色彩，去抚摸现实更多的纹理，就像一个小女孩收集很多娃娃，就像一个小男孩摆弄许多汽车。当然，小女孩也可以摆弄汽车，小男孩也可以热爱公仔，谁规定过呢？

序

1 用精进的方式写《精进》

01

掌握观察之道
视角

—

2 观看寻常之物

7 四种观法，可“盘”万物

30 以完整眼光，致知阅世

02

潜入知识的深海
层次

—

44 商业世界中的隐藏知识

54 用层次思维理解系统

68 学会在系统中拣选模块

03

理解万物构造之法
组合

-
- 86 探访“篾匠姑娘”
- 96 优化模块化系统的方法
- 107 用模块化的方式解决问题

04

唤醒沉睡的创造力
限制

-
- 124 在限制中发现更多的可能性
- 137 把限制作为解决问题的线索
- 147 理解限制，打破惯性

05

洞悉变与不变的法则
进化

—

- 162 并不新奇的“新物种”
- 171 文明演进，知来藏往
- 180 进化给我们的启示

06

跃入求知的通途
迁移

—

- 204 与原生场景脱钩，发现通用结构
- 218 让从“知”到“行”变得可行
- 229 知识迁移的目标是解答你的核心问题

07

让才能盘旋而上
循环

—

- 238 循环的价值
- 246 用精巧的循环设计改造学习
- 258 走稳能力的台阶，需循序渐进

08

精进者臻于至善
完美

—

- 266 稳定性：完美的基石
- 272 做自己严苛的观察者和批评家
- 276 精细化改造：在更小的尺度下功夫



01

视角
掌握观察之道

真正的发现之旅
并不是找到新的风景
而是寻得新的眼睛

观看寻常之物

我的第一版书稿是用铅笔手写在本子上的。写到倦时，我就端详手中的笔。可惜那版书稿终被我弃之不用，而铅笔还在，于是我就决定来写写铅笔。

小玩意，别有意义

对于人类而言，铅笔是小玩意，但是意义很特殊。因为说不清，有多少巧妙的构思是经铅笔的涂写萌发出雏形。当最初的想法勾抹出来后，若后续还能有一步步地扩展和完善，再得以实施落地，就可能作为成品面市。它们共同组成了今天我们所看到的花团锦簇一般的科学、技术、设计和艺术。现代文明正是以这种方式演进和展开的。

与其他种类的笔不同，铅笔的字迹是可以擦除的，这就为使用者提供了充足的“安全感”。手执铅笔，我们不必担心写错或者画错，只管意随笔尖、任意驰骋就是。但也因为保存的问题，铅笔不会用来写就正式的文本，它与永恒性无关，只与当下有关。这正好与我们人脑中记忆的特征相似。我们头脑中的想法是稍纵即逝的，短时记忆只能维持几

分钟，其中只有极小部分转化成长时记忆。纵然是长时记忆，也会随着漫长的时间而消退或失真。因而，刻印在脑中挥之不去的东西太少太少了，再浓的爱与恨都会随着时间变淡，这不正跟铅笔留下的痕迹相仿吗？

铅笔与人有一种天然的亲和性。低年级的小学生读书写字都是用铅笔，用铅笔写错了也不要紧，擦掉重写就好，所以不必因为写错字而胆战心惊。而我们成年人学东西都紧张兮兮的，远没有这么放松。

可是铅笔毕竟太普通了。作为前工业时代的发明，铅笔早已不在时代的聚光灯之下。现代人都被电子设备所俘虏，不论是书写还是绘画，都可以戳戳屏幕完成，使用高科技的工具不仅同样方便修改，而且更加省时省力。除了学生和少数职业的从业者之外，依然迷恋铅笔的人，早已不多见了。

但一件事物的流行与否跟它是否值得研究并没有必然的关系。事物往往因为流行而被高估，或者因为不流行而被低估。人思维中普遍的从众性会牵引我们步入错误的预设，忽视有价值的信息。在本章我谈论铅笔，并不只着眼于铅笔本身，而是想以铅笔为例，来展示像铅笔这样易被忽视的平常事物也有观察和解读的价值，也是一种信息丰足的学习对象。

也许当你读完这本书后，会开始注意生活中种种寻常的小事物，学会从不同的视角去观察它们，发现它们新的面貌，赏玩其中含蓄的趣味。就像法国大作家普鲁斯特说的：“真正的发现之旅并不是找到新的

风景，而是寻得新的眼睛。（The real voyage of discovery consists, not in seeking new landscapes, but in having new eyes.）”

一回熟，二回生

“观察”与简单的“看”不同的是，“观察”意味着切换不同的视角去看同一件东西。不同的视角能看到不同的信息，多元的视角就意味着多元的启发。多视角切换的能力是大多数人所缺乏的，甚至大家还没有培养起这样的意识。孩子把一个新鲜东西拿在手里，会反复把玩，他会用尽各种方式去观察，但是成年人不会。对于成年人来说，目光所及的所有东西都已经太熟悉了，而失去了把玩的必要。因而在日复一日的庸常生活中，我们观看事物的方式是固定的，这样做最简单、最省力，符合头脑中预设的“省力原则”。除非，有陌生的东西出现，我们的好奇心才可能重新被激发起来。

但是，这里存在的一个问题是，熟悉不等于了解，熟悉只是一种模糊的主观感觉。若把熟悉等同于了解，我们便失去了真正了解一件东西的机会。《纽约客》封面设计师克里斯托弗·尼曼闲暇时经常利用日常事物做创意，他的方法是把熟悉的东西“陌生化”——

“先随便挑选一个常见的物品，然后一直盯着它看，直到某个奇怪的角度让自己灵光一现，接着简单画上几笔，给它赋予新的含义。这是一种考验观察力的练习。最大的挑战是：我要从物品的实际功能中解放出来。”