

认知

魏坤琳 / 陈虎平
等著

阳志平
主编

尺度

认知尺度
决定了你看到未来的
清晰度

变化尺度,打破时空限制
对未来进行
提前套利

认知

魏坤琳 / 陈虎平
等著

尺度

阳志平
主编



图书在版编目 (CIP) 数据

认知尺度 / 魏坤琳等著; 阳志平主编. -- 北京:
中信出版社, 2019.3 (2019.5重印)
ISBN 978-7-5086-9814-4

I. ①认… II. ①魏… ②阳… III. ①认知方式
IV. ①B842.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265297 号

认知尺度

著 者: 魏坤琳 等

主 编: 阳志平

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: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 127 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 5 月第 3 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9814-4

定 价: 59.00 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 1

认知尺度——探索心智宇宙的望远镜

开智学堂（OpenMindClub.com）是阳志平老师发起的、以认知科学为基础的一家新职业教育机构。它的王牌特色是强调通识教育的认知学院，以及围绕互联网新经济的黑客学院、增长学院、写作学院等技能教育。

从 2015 年创立至今，开智学堂集合了一群“异类”导师，每一年，大家会召开一个应用认知科学大会，围绕特定主题，研习认知科学，交流心得。我有幸参与其中，得以结识众多师友。这批师友有很多共同的特质，比如都是内在驱动，都遵循一系列高级认知模型，而且对事物、对未来都有精准的判断和洞察。我时常惊叹于这些师友的能量，也常琢磨他们如何能有这样奇特甚至刁钻的视角和观点，后来总结出一个原因：他们独特的认知尺度。

斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克在阐释“成长型心智”“固定型心智”时，把心智模式比喻成我们时刻戴着的一副眼镜，你察觉不到它的存在，但它却决定着你所看到的世界是什么样

子。顺着这个比方，如果说心智模式代表了眼镜的类型，那么一个人的认知尺度就代表着其镜片的度数——同样是望远镜，徕卡和哈勃看到的景象可截然不同。

我们也许看不到外太空，但可以把思考空间延展到整个宇宙。小说作家郝景芳正是从全宇宙的尺度去探寻人生的意义，当你知道无形的波函数世界通过人的意识和感官显形，作为宇宙的观赏者，你会有新的体会。当绝大多数人还徘徊在“我在哪儿、有什么特长、想做什么”的层面来规划人生路径，哲学博士陈虎平已直接把比例尺拉大，把人生设计放到城市演化、产业驱动的大时代背景中，最优决策一目了然。创业者徐毅斐在设计产品时，没有局限于绘本、动画片还是游戏的常规分类，而是坚持以用户体验为导向，最终做出了一个“四不像”却广受欢迎的儿童教育产品。科幻作家陈楸帆则将“现实生活”理解为一种“虚拟现实”，通过空间尺度的转换，让死理性派的自己“丧失理性”，找到了重新体验世界的入口。

人习惯于线性思维、因果思维，这种千万年进化出来的大脑快捷方式，却让我们容易困于时间的限制。要规避这种大脑漏洞，你需要经常提醒自己变换时间尺度来看问题。“多背一公斤”创始人安猪用时间思考法来决策，大到10年后的目标，小到要不要写一篇文章：你是追求10万+，希望占有更多的用户、更大的地

盘，还是想让文章在10年后甚至百年后依然有阅读价值？人人都想先看到未来，然而世间没有时光机，新闻人安替选择去到时间源头，利用未来分布不均造成的认知时差，对未来进行提前套利。我自己在开智学堂的分享，强调时间的复利效应，坚持大时间周期的刻意练习、终身学习，实现跃迁式发展。从写代码转行用户体验设计的路意，多年来坚持用作品说话，因为作品是“时间的晶体”——对创造者来说，大时间周期正是他们思想品位审美的放大器。

高手不但善于通过时空变形来优化决策，还善于利用科学工具来拓展自己的思维边界，提高效率。信息过载时代，几乎没人能免受其扰，认知科学家黄扬名跳出了传统的时间管理等应对之道，从人脑认知机制入手，利用外部环境和物品进行认知卸载，减轻大脑负荷，从而提高大脑效率。人的成长轨迹看似千人千面，实则暗藏玄机。为什么有些人选择慢车道，缓慢生长，有些人则直接开进快车道，一路狂奔？心理学家吴宝沛从进化心理学的角度揭开了生命策略选择的背后规律。遇到他人求助，帮还是不帮？清华大学积极心理学研究中心办公室主任赵昱鲲把“助人”这件事从道德的属性框架打开，从科学视角告诉你，应该做一名理性给予者，避免因病态利他导致自我枯竭，给索取者可乘之机。名字是一个品牌重要的核心资产，什么样的名字才能让人记得住、

传得开？给北京取了 150 多个地名的著名策划人李雪淞运用认知科学、社会心理学等强大工具，得出了一个心智地标公式。要塑造个人形象，也许你可以先给自己改个名字。

地域、行业、场景、年龄、学科背景、个人经历……人都会受到所在尺度的束缚，一旦将思考尺度抽象变形，无穷大或无穷小，往往会收获新的价值。如果我们以光的速度和光一起旅行，会发生什么？要是你早知道自己不会失败，你会尝试做什么？正是这些极端化的大问题，让我们一次次打破时空藩篱，拓宽与外界的接口，进入更大的世界。

希望你也能找到自己的大问题，从异类的视角，获得全新的发现。

北京大学心理与认知科学学院教授 魏坤琳

序 2

用科学拓展你的认知尺度

这是一个焦虑的时代。认知升级在这个时代，喧嚣一时。越来越流行的“认知”一词究竟是什么意思呢？《现代汉语词典》的解释是“通过思维活动认识、了解”。简单来说，它原本是指通过各种心理活动（如感觉、知觉、概念、推理或想象）获取知识。相对“思维”“学习”“心智”来说，“认知”显得更高大上。因此，今天市面上流行的“认知”一词，在知识焦虑时代被广泛使用，大大泛化了它的原意。比如，你能看到以下几种常见用法。

第一种是成功学。试图把成功原因都总结为“认知”，这类常见用法有“重建认知”、“认知迭代”、“认知突围”与“认知升级”。只要你不断“重建认知”“认知迭代”，你就能“认知突围”与“认知升级”。

既然人生一切不如意都是因为存在“认知瓶颈”，那么就顺理成章有了第二种用法：知识付费。为了“认知突围”，我们需要不断购买那些能帮助自己升级“认知”的灵丹妙药。你的知识体

系不好，是因为你没有学习我的“认知方法论”；你的思维习惯不好，因此需要参加我的“认知训练营”。

想象一下，灯光闪亮，舞台中央，成功学讲师、传销教主们拿着话筒，歇斯底里地吼道：认知！认知！认知！

殊不知，两千多年前的柏拉图已说过：“所谓智术师，不就是用批发或者零售的方式经营精神食粮的人吗？”柏拉图劝众人：“我的朋友，赶快停止吧，不要把你最贵重的财产拿去赌博，因为购买知识的冒险性比购买酒肉大得多。”

“认知”不是万能背锅侠。斯坦福大学管理学教授、组织决策研究领域卓有贡献的学者詹姆斯·马奇曾经调侃过，你在人生很早期做的三个决定——谁当你的父母、你在什么地方什么时候出生、你的性别——可以解释你一生各类成就一半以上，比如，你是否能成为领导者、你的智力天赋如何，剩余的随机变异需要你用一生去拼。“认知”更不是人生捷径，小天下在后，登泰山在前，那需要一步一个脚印。

人云亦云多半沦为众人。一个少为人知的事实是，舶来词“认知”2005年才被《现代汉语词典》收录。另一个少为人知的事实是，还存在一个专门研究“认知”的学科，这就是认知科学（Cognitive Science）。

什么是认知科学？认知科学是研究人类心智的学科，它发源

于20世纪70年代。认知科学有6个母亲：哲学、心理学、语言学、计算机科学、人类学与神经科学。从认知科学诞生的时间你会发现，认知科学与计算机同步而生，早期的认知科学家往往也是计算机科学家。因此，第一代认知科学，借用人脑是一台计算机的隐喻，将认知科学定义成一门研究人脑如何获取信息、处理信息以及输出结果整个过程的学科。

第二代认知科学诞生后，科学家们才发现，原来，人脑并非一台硅基计算机，而是一台深受环境与他人影响的碳基计算机。拿记忆举例，第一代认知科学的突出成果是“工作记忆”(working memory)。什么是工作记忆？你可以将人类大脑想象为一个输入输出装置。这个装置输入输出速率的瓶颈就是工作记忆。人类所有认知能力，包括阅读、记忆、注意、执行功能，都受制于它。

到了第二代认知科学，科学家们普遍发现，我们的记忆，不仅受制于工作记忆，还受制于环境，这就是具身认知(embodied cognition)。比如，你在南方炎夏与北极雪原，提取的记忆大不一样。再举个例子，高低上下、前后左右，这些看似与记忆无关的空间方位，都会沉淀为人类的集体记忆。比如，在多数国家，人们习惯用高表示尊贵，低表示卑微，你喜欢高风伟节、高明远见、高朋满座，还是愿意低三下四、伏低做小、低人一等呢？

也许你会发现，认知科学家们探讨的话题中，竟然没有一个

是“认知升级”这类高大上的词汇，都是“工作记忆”“具身认知”这些定义清晰、解释边界明确的学术概念。但它们的的确确改变了我们关于世界、关于他人、关于自我的认知。

这就是我理解的认知升级——从科学出发，掌握更多有助理解世界真相的知识，逃离焦虑，远离功利，求真第一。

科学、工程、人文艺术甚至宗教、常识，从不同角度在帮助我们接近真善美。在其中，认知科学尤其重要，毕竟它是直接研究人类认知的学科。因此，在 21 世纪初，美国国家科学基金会和美国商务部提出宏伟计划，即“聚合四大技术，提升人类素质计划”。在该计划中，美国国家科研政策制定者认为，21 世纪有三大重要技术：信息技术、生物技术、纳米技术，而这三大技术应在认知科学统率之下，直接提升人类素质。将纳米、生物、信息、认知四大前沿科技英文缩写汇总在一起，就是 NBIC 一词的来源。NBIC，也意味着当前人类科学前沿。

本书作者，要么是在北大清华这类一流的认知科学研究机构工作，要么是拿过世界各类大奖的认知科学爱好者。在过去三年，大家彼此欢聚，每一年围绕固定主题，探讨认知科学，达成共识。那么，本书作者们揭晓了认知科学哪些对你有启发的结论？

正如书名《认知尺度》暗示的一样，作者们反复从时空尺度、思维尺度、人生尺度等不同认知尺度，弹奏四个认知科学主题协

奏曲。

第一，具身认知。香港中文大学哲学博士、新东方前名师陈虎平说：“读了20年书，但是读得越多，越发现读书得到的资料总不如亲身感受来得真实和准确，于是决定走出书斋，重返人间世界去深入认识一下。”这在认知科学里面叫具身认知，就是要深入一线，去现场感受。

世界华人科幻协会会长、科幻作家陈楸帆说，自己是一个过度理性的人，难以放松。借助具身认知理论，利用虚拟现实设备，反而更深刻地理解了自己的情感和身体。英国约克大学认知心理学博士、台湾辅仁大学心理系副教授黄扬名，将具身认知看作一种认知卸载的有力手段。比如老师教小朋友学习新的语文课文时会带他们唱唱跳跳，这就是让小朋友用身体唱跳的动作，帮助他们回想当时学习的知识。同样，正是因为本书作者们深刻理解具身认知的作用，使得大家每一年都从天南海北欢聚一堂，进行线下交流。

第二，认知学徒。哈佛大学尼曼学者、国际新闻人安替告诉我们，成为认知学徒是最快速的成长方式。有人说我们一开始就要做改变世界的工作，不要做这种打杂的工作。但认知科学的“合法的边缘性参与理论”告诉我们，只有做学徒，你才能从非常低的起点，以最快的速度，进入核心学界。

北京大学心理与认知科学学院教授魏坤琳同样告诉我们，在今天，要成为一名终身学习者，最佳的学习方式并非独自练习，而是在情景中学习。普通人想进入一个领域，有效方法是直接进入相关情景，找到自己的“学习共同体”，然后围绕重要成员，做一些外围工作。随着技能增长，进入学习共同体圈子的核心，逐步做更重要的工作，最终成为专家。

第三，时空认知。认知科学奠基人西蒙告诉我们，我们常常高估人性，却低估环境的复杂度。改变对时空的认知，你极可能会步入大大不同的一个世界。先说时间认知。未来 10 年你的目标是什么？“多背一公斤”发起人安猪问自己。在制定目标时，如果我们从关注能覆盖多大地理范围、影响到多少人等等这样的问题，转移到关注能在时间尺度上持续多久，你的取舍会从此大不同。

同样，屡获殊荣的 Zine 创始人路意强调“时间晶体”。“时间晶体”是什么？它就像现实生活中的晶体一样，在某一方向上，呈周期性出现。它可能是一个产品、一幅作品，也可能是一本书或者一个理论。纵观人类历史，这些文明中的“时间晶体”，都承载了创造者们的知识和创造力。有的晶体周期可能只有一年，有的可能是 10 年，而我们所说的经典，它的周期可能是千年。

不仅时间如此，在空间上也是如此，甚至作者们出现了表面

相互冲突的观念。安替说，我们要去往时间源头——那些更代表未来的城市，比如硅谷、纽约、波士顿、北京。而陈虎平说，我们要重视那些新兴产业的新城区。未来20年是中国财富全面大爆炸的20年，会从沿海、京津冀、长三角、珠三角，直接向内地京广线、成渝线推进。

雨果奖得主郝景芳，从简简单单的一个苹果开始，教你如何区分事实和观念，接着抽丝剥茧，深入到原子分子构成，甚至再抽象到量子物理学的物质波层面。原来，我们对苹果的所有认识和判断，其实都属于感觉性质。人与宇宙关系正如此，物质波宇宙经过人类感官，才能在我们面前呈现出一套宇宙图景。正是由于人的存在，经由人的观察和思辨，宇宙得以“呈现”，物质波得以显形。

第四，社会认知——重新思考人与人的关系。有人说现代社会道德沦丧、人心淡漠，我们不敢再帮助别人。看到街边有老人倒下，我们不敢去扶。清华大学积极心理学研究中心办公室主任赵昱鲲，告诉你如何理性助人。

而香港中文大学进化心理学博士、北京林业大学人文社会科学学院副教授吴宝沛，从人类演化源头，思考了孩子与父母的关系。你的成年生活是雷电交加，还是风和日丽，从童年的“天气预报”就能看出端倪。父亲缺失的家庭会给女儿带来怎样的影

响？一个小女孩会如何下意识地选择自己的生命史策略？

红鹤集团创始人李雪淞与斑马骑士创始人徐毅斐，以各自的人生故事，重新思考了人与人的关系。事物用名字传递信息，人类唯有通过它才能认知事物。名字的好坏，对个人来说也许仅关乎发展机会的多寡，但对于商业品牌来说，李雪淞认为：“这是生死的问题。”给北京地段、各大品牌取名的20年，也是李雪淞构建认知品牌学的20年。徐毅斐说，中国文化是求同的文化，但我希望我们对“四不像”多一些宽容，给孩子更多成为“四不像”的机会——那是人类的未来。

春日行山间，溪流送花来。这些美妙的思想与文字，好比春日山间盛开的花朵，期待各位读者开卷有益，心流常在。

安人心智集团董事长 阳志平

序 1 认知尺度——探索心智宇宙的望远镜 // III

序 2 用科学拓展你的认知尺度 // VII

第一部分 时空尺度：从趋势中寻找机遇

第一讲 利用未来与世界对赌 // 003

第二讲 宇宙与人的意义 // 021

第三讲 用时间来思考 // 041

第四讲 城市演化与人生设计 // 055

第二部分 思维尺度：有效升级你的认知

第五讲 做一名真正的终身学习者 // 081

第六讲 信息过载时代的认知卸载 // 105

第七讲 做好人也要讲科学 // 121

第八讲 童年生活的“蝴蝶效应” // 135

第三部分 人生尺度：在自我变革中拥抱未来

第九讲 虚拟现实中的真实自我 // 151

第十讲 拥抱非稳态的人生 // 167

第十一讲 我的职业是认知代理 // 181

第十二讲 慢慢地做一只“四不像” // 205

后 记 // 225