

精进

如何成为一个很厉害的人

采铜 著



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

精进

如何成为一个很厉害的人

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：如何成为一个很厉害的人 / 采铜著. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，2019.6
ISBN 978-7-5594-3583-5

I. ①精… II. ①采… III. ①思维形式-研究 IV.
①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第071899号

书 名 精进：如何成为一个很厉害的人

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 978-7-5594-3583-5

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

用更勇敢的方式 去生活

在老家的一间屋子里，有一台用了多年的挂钟。这钟看上去很寻常，毫无特别之处。但每次我回家看望母亲时，看到这台钟时就会觉得很放松，这与我看其他钟表的感觉很不一样。用其他东西看时间时，我只觉得时间走得好急，哎呀，都已经到这个点了，好多事情都还没做，怎么办，怎么办……可在母亲的房子里看到这个钟，就一点紧张感都没有，噢，原来才这个点啊，还早嘛，哦，稿子还没写，算了没事，慢慢来好了……于是，按照心理学里惯常的做法，我给这个现象取了个通俗的名字，叫作“母亲的挂钟效应”，而后又给了个学术化的解释：“归家的温馨感和母亲的关爱导致主观时间感变慢。”

可是有一次，我发现在这个解释之外，竟还有一个更“科学”的解释。那天母亲在阳台晾衣服，回过身问我：“儿子，现在几点了？”我

抬头一看钟：“9点15。”又低头看手机。这时恰好有一条微信发过来，显示的消息发送时间是“9:20”，咦，怎么回事，刚才还是9点15嘛，怎么突然就20了？我又抬头一看钟，确实是9点15，再一看手机，确实是9点20……

手机的时间是实时联网校准的，不大可能错，哦，那就是母亲的挂钟慢了。可我之前竟然没有想到。

母亲的挂钟慢了，慢了5分钟，所以每次当我看这台钟时，它显示的时间总比我内心估计的时间要慢了那么一丁点，可就是那么一丁点，竟让我放松了下来，不再焦虑、紧张，觉得可以心安理得地多享受一点时光，像是意外收获了一种妙不可言的福利。

我没有把这个发现告诉母亲。如果我告诉她，她一定会把钟调准。而钟一旦调准，不仅我所享受的轻快闲适感会没了，更重要的是，母亲家这个优哉游哉的世界也会消失不见。只要我不告诉她，她就可以一直生活在比别人慢5分钟的世界里，在这个世界里，她不仅没有失去什么，反而得到了更多。

记得我读小学的时候，母亲就说，手表要故意调快几分钟，这样不容易迟到，并且做任何事情都容易抢在别人的前面，对此我一直深信不疑，就像其他很多我们从小被教育的事情一样。而就是这样一类信念，迫使我们在同一个方向上

奔跑，然后越跑越累，越跑越迷茫，越跑越痛苦……

令我惊奇的是，这样一种“表要调快”的观念竟如此顽固却又悄无声息地存在着，框住了我们的思维。更令我惊奇的是，一旦这个框被敲开一个小口，竟会有如此出其不意的效果。

是的，我们从来没有想过一种反过来“把表调慢”的可能性，毕竟，这看上去太异想天开了，并且显然一定以及肯定是“错”的。可就是这样看上去荒诞的事情，一旦付诸实施，或者只是像“母亲的挂钟”一样无意间实现了，可能你的人生就会呈现出另外一种别致的模样。甚至，就像你发现了一把你寻觅已久的钥匙，这把钥匙意味着可以用另外一种全新的视角、经验、智慧去审视我们既有的生活，而这种审视本身就意味着生活的改变。

我恍然大悟。生活就像一面多棱镜，它有不只一个镜面，相应地，也有不止一种可供观察和理解的视角。它应该不只有一种标准、一种模式、一种状态，它应该是多元的、丰富的，并且有着具有不同纵深的内涵。这也就意味着，我们看待自己和世界，看待现在和未来，看待情感和理性的时候，存在着远比我们已知的更多的可能性。

是的，我们总是在惯性中生活，在教导下学习，在成规中思考，在劝解中决定，并在无助的结果中自责。我们着实

需要一种智识和能力，去观察、反思自己被局限的生活，去发现和实践更多成长和成才的路径。可问题是，大多数时候，当我们对眼前的一切习以为常时，我们连这种“需要”都没有意识到。于是，我决定写这本书。

这是一本特别的书。说它特别，是因为它是某种复杂的混合物，里面有我的经历以及对经历的思考，有心理学，也有不同学科、不同实践领域的经验和知识。但我希望这种混合并不突兀，在我看来，经历和学习，经验和知识，实践和理论，这些都并非是截然两分的，而是应该互相印证、互相补充的。更进一步，阅读、思考、写作和生活本身也应是浑然一体的，见解并非存在于僵固的教条里，而是鲜活地生长在流动的生命中。

在这本书中，我打开了我们人生的七个侧面，它们分别是时间、选择、行动、学习、思维、才能和成功。时间是我们的坐标，我们做任何事都离不开这个坐标，所以，处理好与时间的关系，是我们生活、成长和改变的前提；选择往往发生在人生的十字路口，它令我们迷茫、无助和焦虑，而学会选择也就是学会认清自己以及自己在这个世界中的位置；行动是生命力的象征，也是解决一切问题的归依，而令人不解的是，现代人行动的步伐越来越沉重，无力感不断蔓延，所以我们更需要行动的勇气和智慧；学习是人之所以为人的

一个标志，对很多人来说更是融贯一生的修行，学习的规律和技巧正是很多人需要补上的一课；思考发生在生活中的每时每刻，但是对思考本身的思考却显得稀少和珍贵，当我们欲要解决工作和学业中的各种难题时，你便会发现它的价值；在这个激烈竞争的社会里，一个人的才能是立身之本，但如何获得不凡的才能对很多人来说是一个难解的谜团，解开这个谜团需要打破一些流播甚广的迷障；成功是一个让人爱恨交织的字眼，无数人为了所谓的成功变成了他们原本讨厌的人，而我更相信，只有坚持做一个你所喜欢的自己，你才可能实现真正意义上的成功。

对刚打开本书，准备寻找更好的生活、成长和改变的方法的你来说，应该已经发现，这七个侧面并不是各自独立的，而是相互交错、交织，共同构成一个整体。我们的生活不应是割裂的，它有不同的侧面，有不同的解读，有不同的路径，以及不同的期待。即便在对每一个主题的讨论中，我也尽量呈现出对同一主题的不同视角，也就是说，在多棱镜之中还嵌套着多棱镜，在不同的折射光路之上还折射出不同的光路，我想，这便是我们五光十色的人生吧。

我是一个思考者，我思考如何才能获得一种丰盈、独特、完整、自足的人生，思考如何才能摆脱内心的禁锢，以更勇敢、更开阔的方式去生活。我推崇当代思想家苏珊·桑塔格

的生活方式，她说她会思考生活中遇到的每一件事情。并且，我也明白在这个过程中，实践、表达和思考一样，占据着同等重要的位置，而写一本书，就是能同时承载三者的理想行动。

我希望在这本书里，展现了一些你原先未曾想到、未曾看到又殊为重要的东西，这些东西开始一点点撬动你头脑中某些坚固或者凝结已久的结构，使它们开始松动，并发生新的可能。

如果这样，那这本书的目的就达到了。

序

1 用更勇敢的方式去生活

01

时间之尺

我们应该怎样对待时间

2 活在“全部的现在”

从当下出发，联结过去与未来

9 对五年后的自己提问

如何解决远未来与近未来的冲突？

16 我们总是在重复地抓起沙子

把时间花在值得做的事情上

25 “快”与“慢”的自由切换

为什么我们的时间永远不够用？

02

寻找心中的「巴拿马」

如何做出比好更好的选择

38 从终极问题出发

以人生最高目标作为第一原则

47 逃离隐含假设的牢笼

发现人生中的更多可能选项

61 克服天性中的选择弱势

选择太多怎么办？

69 人生是持续而反复的构造

修正选择，做出建设性的改变

03

即刻行动
最有效的，
是即刻行动

- 80 “现在”就是最好的时机
不管怎样，只要开始就好
 - 85 精益创业的行动启示
把“未完成”变成“已完成”
 - 94 像 Photoshop 一样分解任务
从工作的核心区开始
 - 103 三行而后思
在实践中，通过复盘积累智慧
-

04

怎样的学习，
才能够直面现实
如何成为一个高段位的学习者

- 118 找到一切学习的向导
好的学习者，首先要向自己提问
- 127 不要只做信息的搬运工
通过解码，深入事物的深层
- 138 技能，才是学习的终点
你能够调用的知识有多少？
- 149 分离的知识，难以解答真正的现实
让不同的知识发生化学作用

05
向未知的无限逼近
修炼思维，成为真正的利器

- 164 大脑需要“断舍离”
简化，是清晰思考的前提
- 179 迎接“灵光乍现”的时刻
让潜意识为你工作
- 188 思考可以有自己的形状
将思维转化为图像
- 198 世界上没有轻而易举的答案
只有极少数的人能做到周密思考
-

06
努力，是一种最需要学习的才能
不断优化你的「努力」方式

- 218 努力本身就是一种才能
努力需要有效的策略
- 226 没有突出的长板最危险
专注发展自己的优势才能
- 234 你是“差不多先生”吗？
绝不苟且，才能做到极致
- 242 挑战是设计出来的
不断为自己设计“必要的难度”挑战
- 249 不痛苦地坚持到底
只有深入下去，才能培养出真正的兴趣

07
创造成功，而不是复制成功
每一个成功者，都是唯一的

- 260 “学渣”与“学霸”都不是好选择
做一个主动探索的学习者
- 269 从“游乐场”到“荒野求生”
怎样从大学走向社会？
- 280 独特性，就是最好的竞争力
请坚持你的与众不同！



时间之尺

我们应该怎样对待时间

一个人如何对待他的时间，
决定了他可以成为什么样的人。

活在“全部的现在”

从当下出发，联结过去与未来

时间是一种宝贵的资源。我们每天拥有的时间相同，对待时间的方式却千差万别。而一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。

要学会正确地对待时间，首先要反思自己现有的模式，把“自我与时间”当作一个课题。对这个课题如果缺少了探索和分析，便会一直陷在一个有缺陷的模式中而毫无察觉。

无怪乎有些人对时间的使用是茫然无措的，他们有充分的闲暇，却不知道该怎么办，常无所事事；还有些人面对时间的态度是焦灼的，他们只争朝夕，不敢停下来，生活过成了一连串密集而无法停歇的鼓点；有些人感觉时间完全不在掌控之中，他们想有所行动，却感觉被捆住了手脚，眼睁睁看着时光流逝；还有些人对待时间很随性，兴致来时快马加鞭，兴致一没就松垮懒散、一拖再拖……

这样对待时间的方式都有问题，一个人首先要意识到自己在时间的使用管理上存在问题，才有可能加以改进。此外我们还要去想，那些很厉害的人是怎么对待时间的？

向孩子学习“郑重”的态度

对于时间如何使用的问题，近代儒学大家梁漱溟先生曾以两字作答：“郑重。”

梁漱溟 14 岁时开始“好用心思”，有了奋力读书、钻研学问的自觉，他带着多病之躯，日日读书不敢懈怠，终于自学成才，24 岁时以中学学历登上北京大学的讲坛，便是对于“郑重”态度身体力行的示范。

郑重是这样一种态度：不敷衍、不迟疑、不摇摆，认真地聚焦于当下的事情，自觉而专注地投入。

郑重的态度并不难求，其实我们在小时候就已经会郑重地行事了。有人会问，小孩子哪来的“郑重”？如果你抱着欣赏的态度，认真观察过孩子们搭积木、做游戏、画图画这些事，大概不会怀疑这一点。比如我儿子玩起汽车来可真是一丝不苟，他喜欢把几十辆小汽车沿着桌子的四条边依次排开，一辆一辆首尾相接排得笔直。如果有辆车被碰歪了，就要立刻一分不差地复原回去，容不得一点偏差。哪怕跟我聊天他有时也会很认真，特别是在问一些千奇百怪的问题的时候，什么“恐龙要不要上学”啊，什么“火车有没有后视镜”啊，很多问题一问出来就把我逗乐了。可是我看他的神情中并没有一点嬉皮笑脸的意思，反而是眉头锁着，像是在沉思，他的表情好似在说：“别笑，我是在学知识呢”。

孩子用“郑重”的态度玩耍和认识世界，反观有些成年人，用游戏的态度做“正事”，谁说我们不应该向孩子学习呢？

所以直白点说，“郑重”就是认真严谨地“度过现在”，过好现

在的每一刻。

不同场合，不同的时间视角

“郑重”是思想者从经历和学识的角度出发给出的洞见，颇值得我们效仿，同时现代心理学则采用科学方法，描绘了“我们如何看待时间”的系统框架。斯坦福大学的心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）提出的“时间视角”概念，指出了人们对过去、现在和未来的五种不同视角：

第一种是**积极过去视角**，具有这种视角的人总以积极的心态往回看，他们是怀旧的，经常怀念过去美好的事情，珍视亲情和友情，对已经拥有的东西怀有感恩之心。但这样的人容易忽视当下的快乐。

第二种是**消极过去视角**，具有这种视角的人总以消极的心态往回看，他们经常回忆人生中的负面经历，沉浸在以前的伤害中无法自拔，因而出现心理问题的风险比较大。

第三种是**享乐主义视角**，也就是以享乐的心态看待当下，这样的人认为及时行乐是第一要务，回首过去和展望未来都无太大必要，尽情享受当下便好了。他们的幸福感比较高，但出现成瘾行为，如吸烟、酗酒或暴饮暴食的风险也比较大。

第四种是以宿命的观点看待当下，即**宿命论视角**，这样的人对现时发生的事情感到无能为力，认为一切都是命中注定，自己只能顺从和忍受外界的安排。

第五种总是习惯往前看、为未来谋划，被称为**未来视角**，这样的人