

舒文◎著

高阶认知

识别问题、解决问题的能力

一切从认知开始

认知→思维→方法→行动

别让你迈出的第一步，就成为弯路



自我认知·格局认知·识别问题·解决问题·新生代要避免的认知陷阱

四步进阶，循序渐进，科学完善你的认知系统

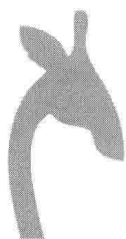
1本书=14本书，全效的不二选择



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

高阶认知

舒文◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

高阶认知：识别问题，解决问题 / 舒文著. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，2018. 11
ISBN 978-7-5594-2907-0

I. ①高… II. ①舒… III. ①认知心理学—研究
IV. ①B842.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第215731号

书 名 高阶认知

著 者 舒 文

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

责 编 曹 波 刘洲原

社 址 南京市中央路165号，邮编：210009

本社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 三河市鹏远艺兴印务有限公司

开 本 32开 (880mm×1230mm)

字 数 150千字

印 张 7

出版日期 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-2907-0

定 价 36.00元



序 言



八年前，一个冬天的夜晚，我一个人站在惠新西桥上注视着北京这座城市。耳机里Starry Starry Night（《繁星点点》）的旋律响起，一种想哭的冲动油然而生。

因为我觉得无论如何，肯定考不上北京的大学了。那种没有办法被这座城市接纳的绝望，几乎把我拽入心底的深渊。那种寒意，远大于零下十度的天气。

果不其然，我高考落榜。

家人劝我别再折腾，安安分分地选择一个分数够的地方学校凑合把大学上了。

我拒绝了。

落榜的那个夏天，我只身前往被录取的学校，把录取通知书撕成碎片，扔进大海。

我可以接受穿不那么合心意的衣服，可以凑合吃不太可口的饭菜，但就是无法接受去不心仪的城市，随随便便地找一所学校，过凑合的日子。

后来我经常想，也许就是因为这种不愿凑合，才让我一次次走出困境，一步步靠近自己想变成的样子。

我带着这种不凑合的执念来到北京，从对这座城市茫然无知，到随便走到哪条街道就可以帮人指路。用这份执念，求学、求职，做人生每一个重大的决定。

因为再也无法忍受每月将自己辛苦收入的相当一部分奉给房东，却仍过着被骚扰的生活，我咬牙在北京买了第一套属于自己的房子。

尽管它很小，却花光了我所有的存款，甚至还让我背上了高额的贷款。

于是，日子再次变得拮据起来，我不得不为生活费精打细算，为入不敷出担惊受怕。但我却觉得特别有动力，就像回到了初到北京的时候。

正当我兢兢业业地经营着自己想要的生活时，我猛然发现，身边熟悉的人谈论的话题，从喜欢的歌、喜欢的电影、喜欢的文字、喜欢的城市变成了什么时候结婚、有没有买房、年薪几何、

有没有打算要二胎……

这些话题永恒不变，萦绕在我们的谈话之间。大家乐此不疲，不管是认为生活本该如此，还是被逼无奈，不得不在对的年纪做“对”的事。

我一时不禁感叹，原本千差万别的生命个体，竟变得如此相似，就像一个个标配的零部件，履行着所谓的“使命”，哪怕它的体验并没有那么好，只是凑合。

我不要“标配”的生活，我还有很多事要做。

当我把这样的话说给朋友听之后，他们都带着一种“再过几年你就懂了”的眼神，告诉我，不是每个人都有资格去追求梦想，也不是每个活着的人都有机会活好。过自己想要的生活都是有钱人的浪漫提法，大部分人只能过着“标配”的生活。他们笑话我还太年轻。

适逢那时和一个朋友聊天，跟她讲起了我的故事，她不禁被感动，鼓励我应该把自己的故事写下来，用这些活生生的正能量去鼓励更多需要帮助的人。

于是，我便开始坐在花光我所有存款并为之背上沉重贷款的小房子里，梳理自己的这八年。这八年间，我摆过地摊，教过英语，在国贸开过餐馆，做过互联网……从一个二流学校的不起眼学生，一步步往自己想要变成的样子靠近。有人说，七年就是一辈子，人一生的每个七年，都会或多或少地发生一些变化。

写这本书的时候，也是我人生旅途经历重要变化的时期。即将跨入而立之年，经历岁月洗刷，沉浮于人海，我对未来茫然无知却依然固执地用执念支撑生活。

与其说我是在梳理这八年间的变化和成绩，倒不如说我在用自己的方式告诉自己，告诉周围的人，虽然现实是“骨感”的，梦想是用来支撑生活的，但是未来还是有很多值得期待的事情。

人活着需要一份执念。执念或许无法使你立刻获取什么、赢得什么，也许有时候还会折磨你、考验你，但是执念可以推动你一步步变成想要的自己。

这些是我从一座偏远的小城镇来北京，怀着梦想却对前途一筹莫展时，所不知道的。

所以，我希望用这本书，把这种人生态度推荐给很多对未来慌张、迷茫却怀有希望，需要鼓励、支持和认可的普通人。希望这本书能够给这些和我一样的人，带来一份鼓舞和力量。

舒文

2018年7月10日

于北京



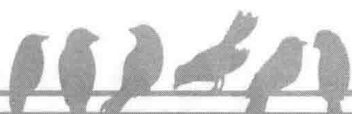
第一章 自我认知

认知独立：谈独立之前，先学会独立思考	002
自我认知找准自我成长的脉络	012
疼痛认知：找准自我成长的阶梯	018
认知自我与保护自我	024
自我认知与自我价值整合	031



第二章 格局认知

认清局势，重构“三观”	037
阶段认知：三十岁不再是新的二十岁	042
生活原则认知	048
生活状态认知：完整的自我与好的生活状态的建立	053
超越对生活的认知	063



第三章

识别问题 解决问题

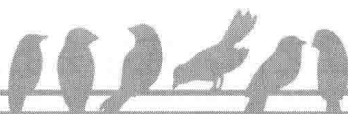
认知与改变	072
改变从变化开始	078
“第一行动力”就是立刻去做	083
坚持正向反馈	092
敢不敢开始一次持久、高效的学习	097
如何修炼说话技巧	104
如何阅读一本小说	111
如何摆脱不良思维习惯的负面势能	118
成长中如何摆脱恐惧?	123
高效利用时间	130
如何阅读一本小说	111
时间碎片的缩放与整理	138
打造属于你的MVT法则	143
职场之道,提升你的钝感力	151



第四章

新生代要避免的认知陷阱

你的坚持很“天真”吗	158
颠覆认知—重新定义勤奋	166
正确认知疼痛：成长是疼痛着争取你想要的东西的过程	171
正确认知功利：功利是另一种功利	179
“偏执狂”不仅靠偏执而生	186
四十五度看职业规划，三十几岁前切莫向钱看	194
跳槽心经	200
生活品质认知：不要生活得太过塑料	206



【第一章】

自我认知

胡适说过，独立要不盲从，
不受欺骗，不依赖门户，
不依赖别人，这就是独立的精神。



认知独立： 谈独立之前，先学会独立思考

独立思考是一种习惯

胡适说过，独立要不盲从，不受欺骗，不依赖门户，不依赖别人，这就是独立的精神。

很多人觉得独立很难。二十岁出头，无法独立生存，无法自食其力养活自己、照顾家人；不能追逐想要的，驱赶厌恶的，不能捍卫梦想，坚持底线；没有能力独当一面，甚至找不到存在的价值和意义。

是的，独立确实很难，独立思考也是一样。

我一直相信，意识是指导实践的纲领。如果你的意识里面没有“独立”二字，那又如何指望行动上能完成向独立的跨

越？所以，别急着谈独立，先看看自己是否会思考。没错，是独立思考的“思考”。

高考完报志愿选专业时，我完全没有任何概念，凭借对电视连续剧剧情的印象，我在广告学和社会学中选择了前者。开学报到时，我都不知道这个专业是干什么的，只是觉得它听着很时髦。

进入大学后，我曾一度迷惘，不知道自己想做什么，想成为一个什么样的人。新生军训的时候，一个北京本地姑娘跟我讲述了在北京奋斗打拼有多么困难，把我吓坏了，那时候，她说毕业不久很多外地同学就待不下去，回老家了。

我来自一个小城市，全市最大的商场是购物超市，我实在不甘心让自己回老家。心想，既然走出来那么艰辛，怎能轻易放弃。但对于路在何方，我还是无比迷茫。

于是，我跑去问班主任，试图从他那里寻求建议。我问他，大学期间应该做些什么，未来的发展都会有哪些方向。

他当时的回答让我一度怀疑人生。

他果断地告诉我，大学毕业后，不外乎三种出路——考研、出国、工作。让我好好想清楚自己想走哪一条路，然后沿着那条路好好走下去就行了。

说实话，当时我满心疑惑，他的回答并没有解决我的疑问。寒窗苦读十九年，是为了创造些什么和改变些什么，结果

老师说，一切的一切不外乎出国、考研、工作，我觉得很可怕。

那时周围跟我一样迷茫的人有很多，他们也不断地找老师沟通，询问建议和意见。而老师对于其他人的未来发展，给出了惊人相似的答案，“大学毕业后，你可以选择的，不外乎考研、出国、工作”。

针对完全不同的个体，给出了全然相同的解决方法，这是不科学的。指导学生不是做大锅饭，需要具体问题具体分析。

我开始质疑老师，这是我成年以来第一次尝试独立、辩证地思考问题。后来我读了一些书，慢慢知道，怀疑是学会独立思考的第一步。

于是，我丢开老师的话，开始通过网络了解和认识更多东西。我不光关注本专业的信息，还关注其他专业和行业的信息。慢慢地，我发现，外面的世界并不像老师说得那么索然无味，毕业了也不是只有考研、出国、工作可选，还可以做自由职业、做生意、搞文创、创业……外面的世界纷繁多样，怎么能如此简单粗暴地归纳呢？

所以从那时起，我开始按照自己搜索和查询到的方式摄取新鲜知识。有句话我一直很推崇：“Once you are in, you are in.”一旦你上到一个平台上，你就不一样了。这就是滚雪球原理，认识的东西越多，不知道的东西也会变多，然而探索

世界的路径、可能和广度却增加了。

我从独立思考自己的处境开始，总结出这个理论，并且带着这个理论，参加了一个又一个创意比赛和面试，认识了很多有趣的小伙伴，摄取了多元的思考方式和解决问题的方法。

我的小伙伴们有的远在大洋彼岸，有的来自小城市，同在清幽的云朵下想创意稿。在跟他们互动的过程中，我对专业以外的其他领域有了认识 and 了解。也正是因为这些小伙伴，我毕业之后的第一份工作选择了互联网相关行业。

前几天，我在校友微信群里，看到了那位老师跟其他低年级的同学讨论职业规划和理想。当被问及“学这个专业未来有哪些谋生和发展途径”时，他毫不犹豫地说，“毕业了不外乎三条路，考研、工作、出国”。

我惊呼，幸好我较早地学会了独立思考，否则也不会有那么多次创意比赛获奖，不会那么多次跨行业求职，不会创业开店，也不会在这里写文字给大家看了。

独立思考是一种习惯，和年龄没有直接关联。它影响我们生活、工作的方方面面，甚至决定我们能否更好地跳槽、求职。

选择正确的思维路径

前段时间，我收到一个朋友的信息。准确来说，她在短短几分钟里，不间断给我发了十几条信息，我言简意赅地总结出了以下大意：

舒文，你快帮帮我，我快烦死了。

我觉得我老板简直太过分了，今天又莫名其妙地把我骂了一顿。都工作几年的人了凭什么啊，她以为她是谁啊。我一刻都忍不了了，我想离职。她要是给我最差的绩效，我肯定马上离职……

其他的语气助词，我省略掉了。这位朋友是我前同事，港大毕业的研究生，读书时候成绩很好，一直以来带着各种华丽的名头和背景，求职非常顺利。我和她是同一批校招入职的，分到一个团队工作，负责不同的模块。

第一年，我们负责的项目非常辛苦，动不动就加班到夜里一两点钟，有时候周末全天都要加班。这位朋友负责的模块加班更为严重，有好几次，她干脆住在了公司。平时看她也总是忙忙叨叨的，但是部门的领导并不喜欢她。

我曾想，这么勤奋努力，按道理说，不应该得不到老板的认可和喜欢啊。