

# 追时间的人

信息过载时代的知识解决方案

阳志平 主编



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

# 追时间的人

信息过载时代的  
知识解决方案

阳志平 主编

图书在版编目 ( CIP ) 数据

追时间的人：信息过载时代的知识解决方案 / 阳志平主编. -- 北京：中信出版社，2016.8  
ISBN 978-7-5086-6361-6

I. ①追… II. ①阳… III. ①心理学-研究 IV.

①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 134680 号

追时间的人：信息过载时代的知识解决方案

编 者：阳志平

策划推广：中信出版社 ( China CITIC Press )

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 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者：北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32 印 张：15.5 字 数：327千字

版 次：2016年8月第1版 印 次：2016年8月第1次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-6361-6

定 价：58.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由销售部门负责退换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

未来已经来临，只是分布不均等；信息不再饥渴，而是已经过载。学如逆水行舟，但信息汪洋，怎能乘独木舟？因此，你需要用信任来过滤信息，站在时间源头，看潺潺溪流，肆意大海。

这样的源头，可以回到伊甸园时代，听北京林业大学人文社会科学学院副教授吴宝沛老师分享进化心理学，谈“人类的择偶权衡”；可以去波士顿、纽约与北京，听世界说公司CEO安替老师谈“信息捕猎者的选择”；这样的源头，是《诗经》《圣经》，也是《共产党宣言》，且听王佩老师分享“好中文的样子”。

这样的源头，正在各个实验室生发。它是来自诞生数十位诺奖得主的德国马普所戴俊毅老师分享的“时间与决策”；是北大心理与认知科学学院魏坤琳

教授分享的“运动控制”；也是来自世界上最好的特殊教育系的解慧超老师分享的“实施科学与特殊教育”。这里的时光静悄悄，有埋头实验僧，也有美丽女博士。多年后，当你听到诺贝尔奖颁奖，才猛地发现，自己老板就是2014年诺贝尔奖新科得主，这就是来自莫泽夫妻实验室的卢立分享的“大脑GPS系统告诉我‘从哪里来，到哪里去？’”。

离钱越近的知识越靠谱；离大脑越近的知识越靠谱。来自香港理工大学的王崇巍老师的“谈判基础与技巧”，让你直接明白如何在商业谈判中获利；来自中山大学的心理学界鬼才程乐华老师神乎其技，以一场不明觉厉<sup>①</sup>的“可供性”演讲，热欢全场。你想做好人，但不想做包子。来自清华大学的赵昱鲲老师则用一场题为“好人会武术，神仙挡不住”的演讲，告诉你如何做一名理性利他者。

如果说未来国家竞争的砝码在于智力不对称与信息不对称，站在时间源头，那些追时间的人，令一个国家拥有可期的未来。而一个民族的未来同样在于那些咿呀学语的儿童。因此，开智学堂一如既往地坚持了每月分享一场育儿新知。它是来自推广“积极教养”的刘建鸿老师主讲的“思维模式与积极教养”；也是新浪微博育儿心理学著名专家陈忻老师主讲的“让小朋友学会情绪调整”。社会复杂，谬论流传，所以你需要周亮老师的“神经迷思”来破除那些从小听到大的神经科学迷思。人性同样复杂，正如陈虎平老师所说的：我知道；我知道你知道；我知道你知道她知道。论证要逻辑，沟通须同理。

著名网站Edge.org的创始人约翰·布罗克曼（John Brockman）曾说，将世界上最聪明的头脑放在一个房间，会诞生什么？

开智作者群群友还不敢吹牛是世界上最聪明的头脑，但大家都是某个领

---

① 不明觉厉：网络用语，意为虽然不明白，但觉得很厉害。——编者注

域成就斐然的专家。将这样的集体智慧放在一个微信群，它显然会生发一些新的可能。而这样的事实，已经在过去一个季度发生。《追时间的人：开智对话第一季》即为开智知识社群的集体创作成果。

严复曾在 1899 年写道：“鼓民力，开民智，新民德。民智强，则国家强；民智弱，则民族亡。”民力、民智、民德，这是严复欣赏的“三民主义”。在今天这个信息焦虑时代，你同样可以拥有自己的三民主义。借助集体智慧，是为民智；借助实践社区，是为民力；借助认知盈余，传承新知，是为民德。

春服既成，风乎舞雩；花照大海，开智有约。

阳志平，安人心智科学总监 & 开智文库出品人

2015 年 2 月 2 日

|||||  
目 录 |||||

序 言 **追时间的人** 阳志平

/ VII

第一讲 **思维模式与积极教养** 刘建鸿

/ 001 当你认为世界将一成不变，智力不可提升，那么你可能一成不变。当你认为智力可以提升，思维模式能够改变，那么你可能拥有更大的世界。思维模式的不同，同样将影响你对孩子的养育。

第二讲 **人类的择偶权衡** 吴宝沛

/ 023 你的时间和精力都非常有限，当你在一个选项中投入得多，就意味着在另一个选项中投入得少。择偶同样如此，是在长相、性格与资源三者中权衡，其中，性格为王。

第三讲 **神经迷思** 周亮

/ 051 你的大脑只被开发了 10% 吗？你是左脑型人，还是右脑型人？你的脑门儿那么大，一定很聪明吗？这些从小听到的话，是对还是错？

#### 第四讲 可供性 程乐华

/ 081

设计创新产品，多数人遵从的是可用性：你可以让产品为用户做一些什么。然而，除此之外，还有一条通往伟大创新的林荫小道——可供性，在人一物对话中，发现物原本存在的对人的意义。

#### 第五讲 我知道，你知道，她知道 陈虎平

/ 127

我知道；我知道你知道；我知道你知道她知道。在理解他人与社会时，你会遵从层次结构。同样的，人类的社会生活会映射到你的语言与写作中。

#### 第六讲 好人会武术，神仙挡不住 赵昱鲲

/ 163

在人际交往中，有三种人：给予者、索取者与互利者。你可以做一名理性给予者，避免因病态利他而导致自我枯竭，同时不要给索取者可乘之机。

#### 第七讲 2014年诺贝尔奖得主莫泽夫妻谈 卢立

/ 201

2014年诺贝尔生理学或医学奖颁发给三位神经科学家，他们最核心的发现是揭秘大脑GPS（位置导航）定位细胞。且听师从诺奖大师的学生带你认识大脑，认识大师。

#### 第八讲 谈判基础与技巧 王崇巍

/ 229

谈判能力是领导力的核心。它有五个基础概念：渴望、底线、谈判区间、协议区间和开价。明智的谈判能将渴望代替期望；同时，谈判最关键的是，创造性地让原先的分配谈判转变为双赢整合谈判。



### 第九讲 让小朋友学会情绪调整 陈忻

/249

孩子可爱的时候真想抱起来亲亲，可发起脾气来真想啪啪揍他屁股！如何引导孩子学习情绪调整呢？如何帮孩子应对受挫折状态下的情绪困扰？请和孩子一起面向未来，和孩子一起解决问题。

### 第十讲 实施科学与特殊教育 解慧超

/277

教育学波澜不惊地承袭古典浪漫主义教育观，将教育视作艺术、祖传秘方或某种不可量化的神秘魔法，拒绝或不重视科学。现在，实施科学粉墨登场。

### 第十一讲 信息捕食者的选择 安替

/311

一个心比天高又出生在小城普通家庭的男生，如何能跟随自己的理想，让自己和他人吃惊？请站在时间源头，不断试错，不断创造。

### 第十二讲 好中文的样子 王佩

/339

美好的中文什么样？一起回到源头，看白话文百年演变，赏析经典著作《共产党宣言》不同译本。不薄今人爱古人，清词丽句必为邻。

### 第十三讲 运动控制 魏坤琳

/379

人工智能能够轻易击败国际象棋大师，然而，目前最先进的机器人的身体灵活性却连三岁孩子都比不上。与感知、记忆、决策等人们较熟悉的认知科学领域比较，运动控制比你想象的还要重要。

## 第十四讲 时间与决策 戴俊毅

/ 415

同样的结果，在不同时刻出现，你会拥有不同感受。对这些不同时刻出现的结果进行权衡与取舍，这就是跨时决策。它与日常生活息息相关，如拖延，如投资。

## 番外篇 时空选择论 开智群群友

/ 445

如何看到未来，并且利用时间差谋利？你需要去往时间源头，与信息源头建立信任，并在时间之间穿梭。

## 附录 开智书单

/ 477

## 后记 开智三月

/ 481



第一讲

思维模式与积极教养

刘建鸿

当你认为世界将一成不变，智力不可提升，那么你可能一成不变。当你认为智力可以提升，思维模式能够改变，那么你可能拥有更大的世界。思维模式的不同，同样将影响你对孩子的养育。

思维模式（mindset）指一个人看待自己（能力/人际关系/个性）的方式，例如，你认为智力是固定不变的还是可以成长的，这些日常生活中隐而不见的思维模式会极大地影响我们及孩子的态度和行为方式。本讲介绍了思维模式在教养实践中（能力/人际关系/情绪调节等）的应用，揭示了它影响我们自己与孩子发展的方式，告诉我们如何培养更好的思维模式。

## 主讲人

刘建鸿，华东师范大学发展心理学博士毕业，现任教于厦门，致力于“积极教养”的推广和普及。积极教养，是积极心理学在教养领域中的应用。

## 主持嘉宾

阳志平，安人心智科学总监与开智文库出品人，认知科学专家与科学作家，前管理咨询公司资深战略与人力资源顾问，现任职安人公司，负责跟进人类脑计划研究，从事脑科学及认知增强类产品研发和项目孵化。

## 讨论时间

北京时间 2014年10月30日。

## 什么是思维模式

阳志平：我先来提两个简单的问题，请建鸿用通俗化的比喻告诉大家：

- 什么是思维模式？
- 什么是僵固型思维模式与成长型思维模式？

刘建鸿：简单来说，就是你戴上了一副“眼镜”来看这个世界。想想你的智力、个性（内向或外向）、外语能力、编程能力等，你觉得它们是固定不变的还是可以改变的？如果你觉得它们是固定不变的，那么你就是僵固型思维模式（fixed mindset）；如果觉得是可以改变的，那么你就是成长型思维模式（growth mindset）。关键是很多时候我们根本觉察不到我们戴了这副眼镜，但它却影响着我们！

阳志平：如果使用“眼镜”来比喻的话，是否意味着建鸿更倾向于将它看作后天的？

刘建鸿：是，我认为思维模式是后天的。

**阳志平：**我记得卡罗尔·德韦克<sup>①</sup>有个内隐理论，是从思维模式生发出来的。那么沿着这个眼镜的比喻来解释，什么是成长型思维模式？什么是僵固型思维模式？

**刘建鸿：**成长型思维模式：有些人将努力视为激活能力的必要手段，认为努力和能力成正比，付出的努力越多，能力的提高也越多。僵固型思维模式：有些人认为能力是固定的，认为努力和能力成反比。人们没有觉察到他们的思维模式像眼镜一样，已经改变了他们看待世界的方式！

这里讲一则来自上海的真实故事。一个男孩从小就喜欢围棋，成绩非常好，也备受教练的肯定和欣赏，在一年级时就达到了围棋业余二段的水平。三年级的时候参加市里面的选拔赛，他信心满满，心想一定可以拿到很好的名次，但很意外的是，他在第二轮选拔的时候就被刷下来了。回到家发生了一件令他妈妈很吃惊的事，他对妈妈说，他再也不下围棋了。

总的来说，他一路走下来都很顺利，教练也很喜欢他，称赞他很有天赋。但是为何一次失败就让他产生了放弃的念头呢？而且之后他真的放弃了围棋，再也没有下过。之前他成绩好的时候也得到过很多赞扬，但是他为什么会这么脆弱？难道不是对孩子称赞越多，会让孩子更加有自信吗？不难看出，比赛的意外失利在这个孩子看来不是一个有益的反馈，激励他补上短板，更上层楼，而似乎只证明了他“其实并不聪明”，从而放弃了围棋。这便是僵固型思维模式的典型例子。

**阳志平：**恰巧，可以结合建鸿这个例子，来问建鸿：群内学霸非常多，我知道的高考状元，本群就至少十位。学霸们普遍都会经历一种从小被

---

<sup>①</sup> 卡罗尔·德韦克 (Carol S. Dweck)，斯坦福大学心理学教授。德韦克教授的主要研究兴趣是动机、人格和发展，教授“个性与社会性发展”和“动机”课程。她在社会心理学领域内最大的贡献是其内隐智力理论，参见《看见成长的自己》(中文版已于2011年由中信出版社出版)。

夸聪明的状态，那么，是不是学霸们习得僵固型思维模式的概率更大？比如建鸿刚才这个例子。如果一位学霸不幸习得僵固型思维模式，建鸿觉得会对他有什么影响？比如在育儿、婚恋或者担任领导方面。你认为哪位名人是典型的僵固型思维模式？

**刘建鸿：**要看个人能力是不是相匹配。其实这两者并不矛盾，本身有天赋、聪明，再加上后天同样很勤勉，群里很多学霸估计是两者兼备。僵固型思维模式对人最大的影响自然是受挫力差；成功时一帆风顺没问题，可如果创业，如果得不到上司的肯定，一蹶不振的可能性比较大。

名人中成长型思维模式还真多。《他们创造了美国》<sup>①</sup>一书里的人物都是让人惊讶的成长型思维模式。反面的例子，比如20世纪80年代国内轰动一时的“第一神童”宁铂。

**阳志平：**那么怎样判断自己是什么思维模式？怎样测出对方是否具备成长型思维模式？

**刘建鸿：**如何简易地自我测评，德韦克在《看见成长的自己》一书中提出一些可供评估的描述，比如：

- 你天生就是某种类型的人，而且没什么能改变这一状况。
- 你的做事方式可以不同，但是决定你个性特点的主要因素却无法改变。
- 不管你是哪种人，你都能有较大改变。
- 你总能改变那些决定你属于哪种类型的人的特质。

如果你赞同前两种描述，说明你偏向僵固型思维模式；如果你赞同后两种描述，则偏向成长型思维模式。

① 《他们创造了美国》中文版已于2013年由中信出版社出版。——编者注

**阳志平：**成长型和僵固型这两种思维模式肯定不是非黑即白、非此即彼的。其实我们每个人可能同时具有这两方面的思维模式。德韦克认为，人在学习、人际、情绪三个领域内的思维模式可能会有所不同，例如，一个人在学习领域内容易采取成长型思维模式，但在交友、尝试新事物等其他领域却不然。想问问有没有类似小窍门的东西，不需要动用量表，就能直接判断自己在这个领域采取的是成长型还是僵固型思维模式？

**刘建鸿：**有几个小窍门：（1）自问有没有什么领域觉得无论怎样也学不会的。有些人觉得自己学不会开车、学不会编程、学不会英语等等，很可能他在这些领域是僵固型思维模式。（2）你如何看待自己的经历？无论身处顺境还是逆境。如果你能看到自身经历背后的努力、调整和改变起的作用，很可能你是成长型思维模式。（3）你对同龄人的看法，无论比你优秀还是稍逊于你的，你是否能看到他们的积累和努力。

## 如何细分成长型思维模式

**阳志平：**“水滴石穿”、“愚公移山”的故事是否体现了成长型思维模式？

**刘建鸿：**中国传统文化中大家耳熟能详的成语或故事如水滴石穿、聚沙成塔、铁杵磨成针、愚公移山等是否为成长型思维模式值得进一步辨析，它们都强调长期持续累积的巨大效用，但并不认为过程中能力会得到提升。以愚公移山为例，愚公在移山十年后，他的搬运能力和最初相比，并没有获得多少提高。

成长型思维模式要比上述单纯强调积累的看法更乐观。有部电影叫《自闭历程》（又名《星星的孩子》），是根据真人真事改编的，片中的主角格兰汀（Temple Grandin）患有高功能自闭症（即阿斯伯格综合征），四岁



多还什么话都不会说，但是她的父母并没有放弃，坚持把她送进学校。在学校，她遇到很多挫折，语言类科目都读不了。她语言能力很差，但空间想象能力很好。在高中的时候她遇到了一个改变她一生的教科学的老师。在老师的帮助和自己的努力下，格兰汀成功地考入了大学，最后获得畜牧学博士学位，她设计的一些畜牧设施，改变了北美畜牧业的旧貌。

如果将格兰汀早年求学时的脆弱和后来的工作成就相比，她的能力有了显著提升。她的成长显然更像是一个螺旋上升的循环，上升过程中，能力的半径也越来越大。

**阳志平：**在“龟兔赛跑”故事里，乌龟坚持跑到最后赢了，但如果让孩子们选角色，孩子们还是不愿意当乌龟，是不是也是这个原因？

**刘建鸿：**是，虽然在故事里乌龟赢了，但孩子们知道，乌龟的成功既来自自身的坚持，也仰赖于兔子的偷懒疏忽（下一次比赛就不一定有机会赢了）。乌龟的爬行速度并没有真正的提高。孩子们其实对自身能力的发展有着更高的期望。

表 1-1 鼓励和表扬有何不同

	表扬	鼓励
例子	“我为你得了个A而骄傲”	“那个A反映了这段时间你的努力”
导致	为他人而改变，总是寻求他人的认可	为自己而改变：内省
控制点	外在的：“别人会怎么想”	内在的：“我是怎么想的”
对自我价值感的影响	他评（当得到他人认可时，觉得自己是有价值的）	自评（觉得自己有价值，无须他人认可）
长期效果	依赖于他人	自信，自立