

认知差

chā

你比人生赢家
差在哪？

chā

周桂伊 著
(伊姐看电影)

命运中
自己可以改变的因素



中信出版集团

认知差

chā

你比人生赢家

差在哪？

chā



周桂伊 著

图书在版编目 (CIP) 数据

认知差：你比人生赢家差在哪？ / 周桂伊著. --

北京：中信出版社，2017.12

ISBN 978-7-5086-8093-4

I. ①认… II. ①周… III. ①认知心理学-通俗读物

IV. ①B842.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 207195 号

认知差：你比人生赢家差在哪？

著 者：周桂伊

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：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：7.5 字 数：212 千字

版 次：2017 年 12 月第 1 版

印 次：2017 年 12 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 978-7-5086-8093-4

定 价：45.00 元

版权所有·侵权必究

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

自序

向前一步，每个问题都有相反的答案

什么是认知差？

我做了十年人物访谈。

有一次，我采访了国内身价最高的女艺术家，在艺术、思想和学术之外，我很八卦地问她，你担心你先生出轨吗？他好帅，也很有才。“这个问题为什么只问我，你为什么不担心我出轨？”女艺术家笑眯眯反问。

我没死心，果真跑去问她先生，另一个艺术家的想法。他给我的答案我很满意。当我折回来，要转述这个答案给女艺术家的时候，她大笑着摆摆手说，哈哈，人生贵在不知道！

很多年后，那一幕还在影响着我，如果当时她告诉我，那些防止男人出轨的诀窍和技巧，我可能很快就忘记了。但她根本没有告诉我解决的办法，她直接告诉了我解脱的办法——

把关注点放在自己身上，不要企图用恐惧对抗人生的无常。

多年之后，我也理解，那句风轻云淡的回答，包含了她所有的人生经历、价值观、思考结果和选择。她没有给我鸡汤般轻易的安慰，她给了我一个需

要我自己付出个体经历，花很多时间去理解的认知。

多年后，我对这个女艺术家还有印象。因为她的洒脱、智慧和通透。老实说很少有女性可以做到这样。

女性是感性动物——“我是宝宝我有理”“我是女生你就不可以让我一下”“弱弱的女生才有人疼”，认同这些符合常规层面的默许，享受做命运的被动者，期待“被负责”。

这没有不好，只是天下没有免费的午餐，凡事有代价，而女性的年轻红利期，又实在太短了。可以依靠情绪和侥幸，去对抗现实的日子，是有限的。

据我观察，真正活得从容的女人，能完整享受到人生各个阶段，在所有情景里，都保有余裕——她们对自己负责，她们对人性有更深刻的认识，更信任逻辑和规律，不断颠覆固化思维，替换自己的弱心态。

她们终身都在提升的，最为重要的，不是颜值和财富，而是——认知。

这是一个鸡汤泛滥的时代，其实励志的话语本身并没有错，但是警惕，它们往往片面。

鸡汤有时候会告诉我们一个具体的方法，一个简单的技巧，一个最后的结论，看上去很聪明；而认知，会赋予我们一整套全新的思维方式，一套完整的价值观，一个自循环的情绪体系。它往往由你个体的经历而来，也只适用于你，无人可帮，也无可取代。

这是一种智慧。鸡汤是术，认知是道。

鸡汤告诉你，自律很重要，控制不了自己体重的人，控制不了人生。但认知告诉你，过度苛求自己跳出舒适区，最后会陷入更深度的焦虑，因为没有稳定的自知和自信，自律就是自我限制、自我压迫、自我批判。

鸡汤告诉你，女权就是“你穷，因为你不够努力”“不要做公主，去做女王”。但仔细一想，前者违背了“付出和获得之间拥有严格对等关系”的逻辑；后者姿态强硬，却有自尊虚伪的嫌疑。但认知会告诉你，所谓成长，只有一个标准：心智模式已经完全应该升级到一个新的境界，学会去做一个内在的裁判。

鸡汤告诉你，“丧偶式婚姻”“隐形爸爸”的存在，都指向一点：你选的男人不行，你的婚姻失败了。但认知告诉你，三类要素影响着两性关系的发展——刺激、价值和角色，也宏观展现着婚姻制度在一个物质发达、观念成熟的后现代社会，要走的必然阶段。你的苦难，皆是规律。

鸡汤告诉你，中产阶级教育是终局，你每日惶恐如何当一个足够好的父母，过度付出怕失去自我，不付出怕失去道义。但认知告诉你，对血缘关系的纽带过分地依赖，源于过分恐惧，是一种退化。因为时代变了，真正革除古代养儿防老那种类似风险对冲的需求，我们就得到平静——

让自己的生命体验更加完整，才是现代育儿的意义。

.....

我在《认知差》里，从“与自己的关系”“与他人的关系”“与世界的

关系”三个层面，结合很多心理学最新成果、被论证的规律，以及各个领域的共通知识，来论证这一点——

每一个问题，再往前走一步，也许就有一个相反的答案。每一种鸡汤，只有去伪存真，消化迭代，成为自我的认知，才像碳经烈火萃取，终成你内在的钻石。

不要盲目跟随只言片语，碎片感悟，而要真实地、独立地思考，要找到自身最隐蔽的杠杆，把整个人生支撑起来——

改变认知。

什么是人生赢家？

有一次去做一个分享会，主持人介绍我的时候，说：“伊姐 26 岁结婚，28 岁生子，32 岁创业，绝对的人生赢家。”

我开玩笑说：“我最害怕人生赢家这个词语了，感觉这就是个套啊，比如，哪天要离婚了、创业失败了，只要不符合其中一个标准条件，太容易就输掉了呀！”

人生赢家，是这个时代特有的词汇。一个靠指标来衡量的词汇。

在一个阶层更迭太快的时代，达尔文的丛林主义重新盛行，竞争成为关系的主流——我幸福不够，重要的是“比别人幸福”；我的人生不由我自己

定义，由对比定义，因为我要赢。

我当然想做人生赢家，不是暂时的，而是一辈子的。但到底什么才是人生赢家？如果赢家是足够的顺利，是绝对的无波折；如果赢家就像打超级玛丽一样，踩着点，一项一项完成世俗指标，我有个朋友完全做到了——

她出身于殷实家庭，每一步都踩对人生节拍，但在大家都很羡慕的时候，患上了严重的抑郁症。我才知道，原来她的先生对她家暴，不管孩子，她像单亲妈妈一样强撑。原来她并不希望这样的人生，她渴望拥有自己的事业，却早早被家庭之命剥夺了机会。外人看来，她拥有一切；她自己知道，这一切都是负担。

人生是一场只有自己知道真相的电影，而那些没有温度的指标，如何能保证我们活在幸福里？

我再来说一个大众都认可的、超级人生赢家的加强版。

今年七月，严幼韵去世了。她是很欣赏的那类女性，出身大家，优渥的物质和富足的爱，不仅保证了一张没被欺负过、不担惊受怕的脸；更有内心潜移默化得到的正向力量：善良、阳光、执着。

她的生活，好到 14 岁去读贵族高中，每天都有仆人送特意空运过来精心搭配的、每天不重样的零食到学校；爱她的人在中国历史叱咤风云，影响了历史进程；孩子都有建树，她本人活到了 110 岁。

她的生活，也坏到第一任先生被枪杀，不得不携三个孩子，连同领事馆

另几位遇害人员的遗孀、子女，在小岛上顽强生存。从一个大小姐到卖掉了首饰珠宝，在花园里种菜，学会了做酱油与肥皂，学会了养鸡养鸭。嫁给第二个先生，也未白头偕老，细数起来，人生大半程，都在孤独里度过。

所以，她到底算不算命好？她到底有没有赢？

当我们提到好命的时候，我们要明白，命运是在变化的。当我们提到人生赢家的时候，我们要明白，赢是相对概念，败是人生常态。

如果我们坚持称严幼韵为人生赢家，我们指的应该是——她赢在每一个机遇里，她都在主动选择；她有自己完整的价值体系；她定义自己命运的意义。

是的，所谓的好命，不是数据的累计考核；绝对的好命，其实从不存在。所谓人生赢家，并不是过滤掉所有黑天鹅事件、意外厄运；所谓过好一生，也不是保证福禄寿喜财都均衡，“永远都当主角”的人生。

人生赢家只有一个标准：你得到自己想要的，你认可你得到的，求仁得仁。

原生家庭不幸福的孩子，一辈子都在期待的完美人生，只是有足够的稳定 and 安全感而已。后来，我的那个朋友放弃了可能的事业，而别人看来太过平凡的家长里短，就是她梦想的天堂。

从小被欺负的孩子，变得强大，被肯定就是他的解药；从小过于耀眼的孩子，最终获得某种自由，不为名利所累。相反的结果，指向的却是同一个终点——

求仁得仁。我选择，所以我负责。

当我们谈论人生赢家的时候，我们要做的最重要的一件事是——抛开并不存在的竞争，忘掉从不存在的赛道。因为，如果真有人生赢家，赢的对手只有一个——自己的局限。

好的一生，是不断去掉被害者和弱者思维，处理好“我与自己、与他人、与世界”关系的一生。所以，本质上，所有的人生赢家终身只在做一件事——不断提升自己的认知。

怎么缩小认知差？

我们常常以为，读鸡汤书，会提升认知。其实鸡汤读太多，只会误导认知。

鸡汤太容易调动情绪的G点，但情绪是片面的、飘忽的，像潮水来势汹汹，但退去的时候，毫无痕迹。而认知迭代是一个很缓慢的过程，经历和思考互相作用，像河流慢慢改变山川，像时间风化了峭壁的棱角。

鸡汤里面有很多舒缓和安慰，就像做SPA里的抚触。但认知迭代里有很多自我诘问和压迫，是下得了狠手疏通经脉，必要的时候甚至伤筋动骨。因为——

沿着旧的地图，你怎么到达新的目的地？

给想提升认知差的人一些“术”的建议——

1. 学一些心理学。心理学会帮助你认清自我；对世界的认知，很大程度

建立在自我认知这个层面。

2. 勇敢经历。因为不同的感知，是构建新的认知迭代的前提和必须。把双腿放在人群里，不要回避真实的生活。

3. 热爱阅读。阅读是了解这个世界规律最好也是最低成本的方式。

4. 善于反思。对过去的困惑做一些反思，找到一些经验，并反复练习，在下一个情景里，你会避开旧的思维陷阱。

但在“道”的层面，提升认知，是一条非常私人的道路。在今天，这条道路，几乎是唯一可以保证你在未来得到幸福的道路。

今天我们活在一个什么时代？

写这篇文章的时候，柯洁刚刚被阿尔法狗击败，新闻评论意味深长：我们以为深蓝是重点，却不知道，阿尔法狗只是开端。

你也许充满怀疑，人工智能，那只是科幻片里的事儿吧。但现实是——

2015年，印度已经有女婴通过基因算法在出生前改写了自己的遗传病；我们走进必胜客，孩子们在玩AR游戏；我们今天用的搜索引擎已经不再推荐泛大众的话题，而是根据我们的浏览记录，计算我们的兴趣点，推荐我们最匹配的话题。

未来已来。

科技的发展不是平均递进的，是指数级增长的，也就是说，过去人类100年才能攻克和质变的问题，随着科技本身的发展，今天的人类只需要一个月就可以突破。从时代的大潮来看，变化会快到你想不到。

未来已来。

什么是未来？未来就是未知啊。

未来，都不再有统一的偶像，不再有绝对的审美，不再有永恒的稳定，更没有关于“人生赢家”统一的定义。它需要你用自己的认知高度，像使用一个你自己打造的秘密武器，去定义。

在下一个未知的时代里，如何成为人生赢家，跑赢自己？在未来的时代，如何拥有好命？

答案只能在你的心里，一次一次自问自答，一次一次推翻自己，不断地重建，不断地重塑。在提升认知差的过程里，你会找到宝藏一样的答案。

祝你好运。

Chapter

1 自我迭代：不断与人生赢家缩小认知差

升级心智模式：学会做一个温和的裁判 / 2

存量思维与增量思维：真正的公主，从来没有公主病 / 9

不可逃避的 VUCA：以平常心面对无常 / 16

无意义的存在感：别把太多人请进生命 / 22

价值认知差：你无须把自己活成爆款 / 28

Chapter

2 幸福力：拥有高质量的亲密关系是一种认知能力

刺激、价值与角色：伴侣难觅，是因为你搞错了它们的关系 / 36

善良经济学：用善来对抗婚姻中的“熵” / 43

对抗效率耗散：好的婚姻，永远追求共同利益最大化 / 50

反脆弱性：让婚姻关系在不确定性中趋于稳固 / 58

吵架，就是一场高能解码 / 64

修复我们爱对方和爱自己的能力 / 70

Chapter

3 爱的系统：一场漫长的自我认知升级

角色感训练系统：饭桌就是最好的课桌 / 80

你所谓的“懂事”，无非是成人世界的套路 / 86

失控：自身缺陷的地心引力 / 92

放弃父母的身份，才能做好父母 / 97

亲子风险管理：别用养儿防老做风险对冲 / 105

致命的归因偏差：最好的教育是放弃教育 / 113

Chapter

4 人生商业模式：美且丰富的人生意味着什么？

艺术是科技的另一面：用想象力和灵感抵御智能时代 / 122

细节即成本：生活品质差距的秘密 / 130

人生需要商业模式：弯路未必不是捷径 / 137

认知错觉：抑郁的真凶 / 143

Chapter

5 自律即自由：逃离可怕的舒适区

一次完美的亮相值得尊重 / 154

逃离舒适区：自律是为了多些随心所欲 / 160

建立自律体系 1：变美才是底线 / 167

建立自律体系 2：运动重塑人生 / 173

建立自律体系 3：克服睡眠拖延 / 181

Chapter

6 认知资产管理：

有活在未来的格局，才有享受当下的资格

超能自适应：定期旅行的价值 / 192

用阅读为“认知账户”充值 / 198

金钱鄙视链：有钱人就一定得缺点儿什么吗？ / 204

没有最优解：别再等待“准备好的那一天” / 209

未来，你想要什么？ / 215

升级心智模式： 学会做一个温和的裁判

30岁以后，我们开始学习，做人生的领导者和领航者，而这并不是完完全全的控制，而是富有弹性和灰度的。

大学毕业，我做起了采访人物这份工作。我采访到的第一位成功女性是一个地产CEO，姑且叫她Lisa吧。Lisa身价上亿，美貌单身，是真正的“女神”，在房地产被炒得日新月异的2008年，作为地产老总，她一时风头无二。

我在鹿港小镇卷石天地见到了她，偌大的空间，她从种种艺术品中走来，整个人流光溢彩。寒暄之后，我开始不知道怎么跟人家发问，紧张了一下，脱口而出的竟是：“您这么美，这么有钱，为什么就不