

好好学习

个人知识管理
精进指南

罗振宇 一万维钢 一喻颖正 刘润

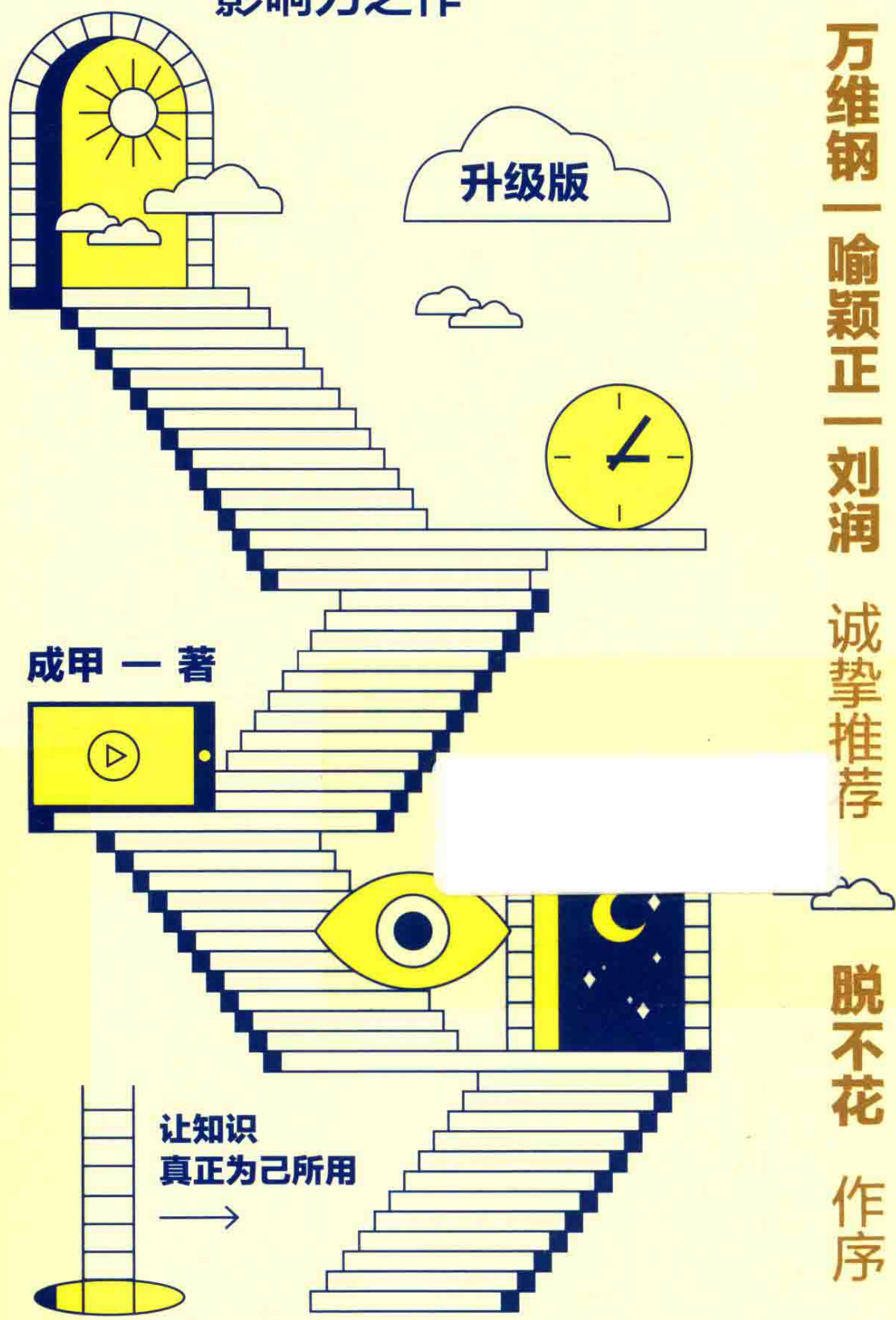
诚挚推荐

脱不花 作序

知识管理研究者
成甲
影响力之作

升级版

成甲 一 著

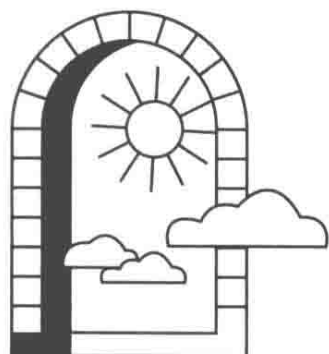


让知识
真正为己所用

好好学习

个人知识管理精进指南

成甲 著



升级版



图书在版编目 (CIP) 数据

好好学习 : 个人知识管理精进指南 : 升级版 / 成甲著 . -- 2 版 . -- 北京 : 中信出版社 , 2022.7
ISBN 978-7-5217-4396-8

I . ①好… II . ①成… III . ①思维科学—指南 IV .
① B0-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 079327 号

好好学习——个人知识管理精进指南 (升级版)

著者 : 成甲

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 : 中国电影出版社印刷厂

开本 : 880mm×1230mm 1/32

印张 : 10.75 字数 : 223 千字

版次 : 2022 年 7 月第 2 版

印次 : 2022 年 7 月第 1 次印刷

书号 : ISBN978-7-5217-4396-8

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

本书所获赞誉

成甲这本书，在我看来，就是一个重度学习者为了识别茫茫人海中的同类而打造的一个信物、传递的一个暗号。因为只有那些热衷于研究学习方法，并且长时间持续刻意练习这些方法的人，才会理解“临界”这一概念的宝贵价值。

——脱不花 “得到”App 首席执行官

这是一本写给未来中流砥柱的书。这些人不但工作做得好，而且有创新；不在乎别人的先发优势，只研究怎么提升自我；不问目标有多难，只问自己能不能学——成甲这本书，能帮你学习怎样学习，他说的是有关知识的知识。

——万维钢 科学作家、“得到”App 专栏《精英日课》作者

我们这个时代，错在给人的机会太多，成功好像很容易，所以会有太多贪多求速的“学习者”，总以为学习就像吃兴奋剂一样，可以马上见效。这是一种时代病，但一般人不会觉得自己有病，因此陷入死循环。成甲的这本书，并不适合那些急于求成的“学习者”，倒是能给那些沉得下心来学习的人一种“方便法门”。按照这个方法，几年下来，你才会体

会到：慢慢来，比较快。

——小马宋 小马宋战略营销咨询公司创始人

阅读一本书，就是和作者对话。成甲有种难得的机敏，这是传统意义上“只会好好学习的人”身上所罕见的，却又是未来社会“好好学习”的关键品质：打开自我，充满好奇，专注思考。希望你在阅读这本书时，能感知到作者的这种机敏：学习如鹰，鸟瞰全局，发现目标后俯冲而下；学习似火，不是搜集知识的柴火，而是熊熊燃烧。

——喻颖正 公众号“孤独大脑”作者、未来春藤创始人

“好好学习，天天向上”是毛主席给小朋友的八个字，伴随着每个人的学生生涯。“好好学习”四个字被成甲“借来”，让我觉得恰到好处。无论是否同意亚里士多德的因果论，我们大部分人想起来学生时代还是觉得学习是辛苦的，但为了“天天向上”，忍了。我对成甲最深的印象是从他的学习中看不出来那份惦记着“向上”的功利心。在他的书里，我们也能感受到，成甲在享受着学习。从学习中能获得快乐。我们学习的时候那份“功利心”也许该被当作饭馆老板送的甜品，别惦记，像成甲一样享受学习。

——张爽 桃花源生态保护基金会 CEO

我爱看的书，一是有趣而无用的，二是简单且实用的，《好好学习》是后者。但只说简单实用，似乎又不足以体现其价值——成甲的文字，有提出问题，能促进行动，可用于实践。而且放一段时间，重新翻看，很可能还会读出此前没能体会到的意思，或者督促着自己做出些变化。可能功夫做到深处，才有能力归于平淡。

——吴鲁加 “知识星球”App 创始人

祝贺成甲老师的《好好学习》5年后再版！持续热销已经说明了它的长期价值。这本书讲的是学会学习，这也是一土学校的核心素养之一，

它回答的是“学什么”和“怎么学”的问题。书中提到的临界知识，其实就是底层且重要的思维方式，可以帮助我们快速把一个领域的知识与经验应用到另一个领域。但我同时也看到，在当下这个日新月异的时代，这些更基础、更本质的核心素养与思维方式并没有广泛地进入基础教育和高等教育，学校里教授的东西与现实世界的需求依然脱节。希望全社会共同努力，推动教育的改变，让一个人人内心幸福、终身成长的社会早日到来。

——华章 一土学校和微信公众号“奴隶社会”联合创始人

我正在与自己的硕博士一起慢读、共读《好好学习》，我感觉，任何一个想跳出“低水平勤奋陷阱”的学习者，都会感谢真诚的成甲老师带来的这份学习厚礼。毫无疑问，成甲老师在《好好学习》中所示的拿top级思想解决自己问题的术与道，就像一盏探照灯，定会照亮你的前行之路。

——黄虎 中国音乐学院教授、博士生导师

我们今日都处在知识社会，那种从5岁学习到20多岁，然后用余生去工作的时代已经成为历史。那些在整个职业生涯中都非常努力工作，却没有从日程表中抽出来时间不断学习的人，将成为新的“高危人群”。

我们这一代人注定需要终身学习，这也意味着知识管理不再是“组织”的特权，而是每个人都必须要不断精进的技能。成甲老师的《好好学习》，既是一个很好的起点，帮你避免常见的知识管理谬误，也是一个很好的指南，帮你搭建个人知识管理的框架。

希望你能借由阅读此书，开始积累自己知识的复利。

——刘少楠 & 刘白光 flomo 创始人

创业赚到钱，其实是我们解决一个又一个问题之后，很自然会出现的结果。事实上，没有人能够解决所有问题，甚至新的机会出现时，我们面临的几乎都是同样的新问题，但人与人很快就会出现巨大差距：有些人无功而返，而另外一些人赚得盆满钵满，这背后很重要的差异就是

学习能力的差异。

市面上有很多讲如何学习的书，但我最喜欢看的还是成甲老师这本，因为这本书让我有更强烈的共鸣和亲切感：一个普通人，如何通过持续不断的学习和实践，在获得了普世智慧后，总结分享出来。

如果你和我一样，对研究“生财之术”充满兴趣，那么我推荐你一定要先来读读这本“学习之术”，它定能在你的生财路上助你一臂之力。

——亦仁 生财有术社群主理人

我们正处在信息过载的时代，拥有快速获取重要知识并应用的能力比任何时代都重要。成甲在书中跟大家分享了他对这个问题的思考与探索，思考的角度和质量都非常棒，推荐阅读。

——战隼 知名自媒体人、100天行动发起者

我们学习的时候，难的部分不是收集，也不是整理，而是内化。内化是将信息变成知识，进而变成解决问题的能力过程。这个过程太难了，以至于很多人读了很多书，参加了很多训练营，结果能力仍然提升不起来。怎样才能增强自己内化知识的能力？以后不用麻烦了，读成甲这本书，它会给你非常详细的解决办法和修炼步骤。

——彭小六 《让未来现在就来》作者、简书头牌作者

在这个信息过剩的时代，真正的知识才是奢侈品，那些构建底层思维、突破心智边界的元知识，是一个人可以脱颖而出的关键。什么样的“知识”才值得我们花费精力去学习？我们要将有限的精力投入何种“知识”才会发挥更大的威力？这些问题在成甲老师的这本书中有精彩的阐述。

——易仁永澄 幸福进化俱乐部创始人

《好好学习》一转眼已出版5年，能再版，是一件非常幸运的事。

我想这个幸运，来自以下几方面。

一、越来越多的人关注如何学习。

早年市场、人口等红利很多的时候，人们对提升个人学习效率的需求没那么大——敢拼，敢闯，抓住机会才是成长的关键。

近年来，随着外部红利的消退，人们对自我效能提升的需求越来越大，因此越来越多的人开始关注如何提升自己的能力，而学习能力又是能力提升的基础。

我自己因为大学刚毕业白手创业，进入了对学习能力和知识密度要求很高的文旅咨询行业，不得不硬着头皮思考如何有效提升自我和团队学习力的问题，这让我无意中在知识管理和学习成长这个领域比同龄人早走了几步。

我在探索学习方法的过程中，总会有一些心得体会，就随手

记录下来，分享给朋友们。不少朋友看了觉得颇受启发，就鼓励和支持我写成书。

因此，《好好学习》就有了两个特点：

一是，书中核心内容是我在学习、实践的路上发现的，都是对自己特别有启发，对生活改变帮助很大的知识和方法；

二是，我用像和朋友聊天一样的方式，把这些感受、心得、方法和工具写成了文字。其实，这些想法也不一定对，但是和朋友聊天嘛，就是有啥说啥，如实交底，如此而已。

幸运的是，本书出版后，不断有读者反馈，他们读了《好好学习》后获得很多启发，有很多共鸣，甚至有些人的生活也因此发生了很大的变化。

我在高兴之余，也冷静地思考：为什么读者会有这么积极的反馈呢？

大概还是因为书中的这些方法本质上并不属于我，而是源自历史上无数伟大头脑的探索与积累——这一点从本书附录的书单中就可以看出来。

因此，这本书的畅销，更多的是沾了前辈智者的光。在越来越多的人关注如何学习这个主题时，有一本梳理总结前人学习方法的书，作者还把自己在实践中踩过的坑和收获的心得分享了出来，这对想找到自己学习方法的人而言，总是能起到点儿作用的。

二、在正确的时间，遇到了对的人。

在出版《好好学习》之前，我一直在做文旅景区的咨询与规划设计工作，对如何出版一本书完全没有概念。那时候，一位“热

心网友”听了我在“得到”的说书节目后，关注了我的公众号并给我留言，我们因此相识。但我从未想过，后来这位网友会成为出版《好好学习》这本书的路上最重要的伙伴，她就是吴燕恬。

我认识燕恬的时候，她从未涉足过图书出版领域，但我从她的身上能感受到一种对书籍价值的深度认同，对读者需求的敏锐把握，以及在营销创意上的灵感与洞察力。因此，我极力邀请这位出版领域的素人负责我这本书的营销策划。

在此后的合作中，燕恬的表现远超我的预期，她不仅促成我和中信出版社的团队建立了重要的信任、开展了卓有成效的合作，而且让我有机会从她和一路遇见的各位老师身上学习如何成为一个领域杰出的专家。

遇到吴燕恬老师并得到中信出版社的信赖和大力支持，是我和《好好学习》这本书第二个特别幸运的地方。

三、我有幸遇到了很多志趣相投的朋友。

作为一个图书领域的新人，我并没有什么读者意识。具体的表现就是从头到尾我都未做过图书的市场调研。我只是在很单纯地分享我在学习过程中收获的经验 and 感受。

这就不可避免地让这本书充满了个人的经验和偏好。比如，我喜欢曾国藩“拙诚”的人生态度，喜欢他“结硬寨，打呆仗”的做事方法，就把这些融入我“以慢为快”的学习理念里；我喜欢查理·芒格说的“你的能力要配得上你的欲望”，在理性决策时要用“跨学科的多元思维模型”思考问题，就以此为基础，提出了以思维模型（书中称之为“临界知识”）为基础的学习方法。

此外，我从小也受父母和爷爷、姥姥的影响，把“吃亏是福”“与人为善”等做人做事的态度融入了对学习理念的价值判断中。这些经历和理念都影响了我写作的状态和分享内容的基调，是这些力量共同塑造了《好好学习》这本书中呈现的思想与方法。

可想而知，我这种极其主观的写作方式，能否得到读者的认可，没人能保证。但是，再一次，我非常幸运，经由这本书遇到了很多与我产生共鸣的读者，让我认识了很多新朋友，改变了我的生活。

比如，天天动听的创始人、时任暴风魔镜 CEO 黄晓杰读了本书后，把它推荐给李善友老师，这使得我有机会在混沌学园开设思维模型课程，并向那里的各位优秀老师学习。

比如，时任华为中国区副总裁董明先生，也在读过此书后邀请我去华为交流，我的生活中也因此多了一位时时给我关照和提携的大哥。

类似的故事在过去 5 年里发生了很多次，我无法一一列举感谢。但最有标志性的事件，还应该数我能够有机会当面请教巴菲特先生的合伙人——查理·芒格先生。

读过《好好学习》的人都知道，我这本书中的很多思想都受芒格先生《穷查理宝典》的启发，某种程度上，《好好学习》这本书是《穷查理宝典》中一部分思想的生活实践版。我当然非常希望有机会能当面向芒格先生致谢，但是，芒格先生是全球顶级投资大师，我只是他众多读者中非常普通的一员，这种想法看起来非常不现实。

然而，因为《好好学习》的出版，我有机会结识了《穷查理

宝典》的出版人施宏俊先生。在他的推动和各方的支持下，我有幸应邀赴美参加巴菲特和芒格先生的伯克希尔-哈撒韦公司股东大会，并向芒格先生请教了两个小时。这段经历对我意义重大，尤其是我因此结识了芒格先生的合伙人李录先生及其团队。

在此后几年我和李先生及其团队的学习交流中，他们做人做事的态度与方法，对我产生了重大影响。这种影响之大，让我常常觉得我能够感受到曾国藩改名“涤生”时的心情。

5年时间，转瞬即逝。我开始思考：《好好学习》再版的时候要做什么改进，才能够更好地服务读者呢？有一次我在重读《穷查理宝典》时，看到编者在鸣谢中有一句话：

查尔斯·赫尔曼·利亚曾经说：“一般人们都会承认，对一切图书的真正考验在于它们给读者的生活和行为带来了怎样的影响。”

我想，作为一本分享学习方法的书，能够帮助更多人的生活 and 行为发生积极的改变，才是本书值得存在的关键。

我在《好好学习》开篇就提到：只有能改变你行动的信息才是知识。

那什么是人的改变呢？

这个题目很大，单从学习改变行动的角度谈，我觉得大概有两种模式的改变，一种是修眉毛式的改变，一种是修气质式的变化。

所谓修眉毛，是指“学以致用”式的学习：我们有明确的问

题、目标要去解决、实现，学习的目的就是去解决这个问题。

而修气质，是指“无用之用”式的学习：我们可能没有明确的任务和问题，只是享受着在纯粹满足好奇心的过程中，塑造和改变自己。

修气质式的学习，听起来没什么功利性目的，但其实它也在改变我们的行为。只不过，它的发力点是我们行动背后的基石——内在的价值观、精神气质等。所谓“腹有诗书气自华”，大概就是这个意思。

我个人在学习探索的过程中，经历了从修眉毛到修气质的转变过程。

刚开始，我主要追求学以致用学习，一点点积累解决问题的能力、经验和方法，获得了很大的成长和改变。只是，在这个基础上再想进一步成长时，我遇到了瓶颈——我发现，有很多问题，道理我是知道的，但自己就是很难去解决和应对。

我逐步发现，我遇到的这个困难，可能不是知识层面的问题，而是和自己性格以及过去生活中形成的行为模式等内在因素密切相关的。我如果要进一步突破，就面临着两个选择：一个是为了完成任务，改变自己的性格和行为模式；另一个是尊重自己的性格和特点，找到适合自己的学习成长路径。

哪条路是正确的呢？我没有深入研究过这个问题。但是，我选择了后者。因为我能够感受到，当按照自己的性格特点去学习、生活时，我反而可以更轻松地完成过去很费力的任务，在一步步实践反思中，自己的性格和行为风格也得到了发展和改变。

修个眉毛，能立竿见影地改进问题，提升自己；而修养气质，能由内而外地塑造一个全新的自我。但显然，后者比前者要花更长的时间才能见到效果。

回到今天，我再看修眉毛和修气质的关系，发现二者之间不是非此即彼的关系，而是一个内外兼修的过程。修眉毛并不影响我们提升修养，相反，从修眉毛入手，就多了一份实践、经验、能力和自我认识的积累，这既是为提升修养做准备，本身也是一个提升修养的过程。

其实，无论是修眉毛还是修气质，只要我们开始行动，投入足够多的时间、精力，在实践中不断迭代，就能逐步积累足够多正确的知识、拓展可靠的能力圈、赢得越来越多人的信任，此后，这些积累还会彼此发生化学反应，突破临界值，产生芒格所说的“lollapalooza effect”（叠加放大效应）。我把这个过程称为“复利人生”。

因此，我意识到，其实《好好学习》的再版，最需要的不是加入新的内容，而是促使大家行动、实践、积累、不断成长与改变。

那这本书怎么用，才能更好地帮助读者行动与改变呢？

我从自己的生活经验中发现，能有效帮助自己改变的因素可能有三点：

1. 单点突破：真正成长快的人，不贪多求全，而是从力所能及的事情入手

过去我读到一本好书，总希望把书中给自己启发的观点全都

消化掉。如果这是一本和自己认知范围差不多的书，这种想法或许还可能实现。但是如果这本书的作者认识实践积累远高于我，这种念想反而成了一种阻力——因为自己与作者的差距太大了，要做的工作太多了，以至于自己都不想做了。

后来我发现，我们真正能够消化、实践的知识，往往是我们能力圈边缘的知识，也就是所谓跳一跳就够得着的知识。一方面，这个新知识的背景和相关领域是我们过去有一定认知或实践积累的；另一方面，这个知识还引入了一部分新的增量启发，让我们有动力尝试新的做法。这个时候，我们最容易把新、旧知识联系在一起，促成新的行动闭环。

换句话说，我们不需要学习所有知识，而是要学习能让自己前进进一步的知识。我们在做读者调研的时候也发现，“少即是多”这个原理在持续起作用。比如，有的读者受到了“低水平勤奋陷阱”的触动，从而改变了考评员工的方式，提升了公司产值；有的读者被人脉蜂窝理论激发，找到了自己创业成功的钥匙；还有学生在高中读了临界知识的概念，受到启发改变了学习方法，高考数学考了 148 分的高分……

在这些案例中，他们并没有执着于把整本书都拿来用，而是在受到书中的一篇文章，甚至一个观点的启发和触动后，想办法将其应用到实践中。这样的人，反而比看了全书，记了满满当当的思维导图和笔记，却没有行动的人，生活有更大的改变。

所以，读《好好学习》这本书，我觉得你有时间读完当然好，没时间读完也没关系，拿出 10 分钟时间，随便翻翻，哪一页对

你有启发，就停在哪一页，想想怎么用到生活里。这个方法，被我称为“不读书法”（在《好好思考》一书中我详细介绍了这个方法，你也可以在我的公众号回复“不读书法”加以了解）。

为了让大家更好地使用本书，我们负责读者调研的小伙伴们从读者反馈中，总结出了给大家生活带来最多改变的13个知识点，分别是：

①绿灯思维；②划小圈；③以慢为快；④反思；⑤寻找天赋；⑥黄金思维圈；⑦复利效应；⑧以教为学；⑨刻意练习；⑩概率论；⑪人脉价值；⑫临界知识；⑬能力圈。

大家的这些经验供你参考。或者说，在你读书的时候，这些概念可能值得你留意，因为它们真实地改变了很多人的生活。

2. 研究案例：对成功背后的过程了解得越多，越能启迪我们改变

很多时候，我们能够成功改变的原因来自积极模仿。这好像和今天很多人提到的“成功源自创新”的观点不一致。其实，成功的根本原因是符合事物发展的规律，至于是模仿还是创新，都是手段。

我们的世界里，确实有些问题复杂到需要我们做出前所未有的创新探索去解决，但是，对我们绝大多数人的具体生活而言，遇到的问题并不新鲜，甚至身边就有很多人成功的解决办法。我们要做的是主动求教，深入了解别人成功的原因，并结合自己的情况积极地实践和改进。

曾经有一个朋友和我说，2000 年左右，他们所在的小城市几个名不见经传学校毕业的学生中，有一大拨人做淘宝卖货的网络创业，还都赚到了钱。而省城里更有名大学毕业的学生，按理说能力更强，却没有抓住这个红利。为什么呢？他的解释是，这是因为当时小县城里那几个学校挨得很近，最早做淘宝创业的学生赚到钱后，其他人觉得“他能成，那我也可以试试”。就这样，一个人带动了一批人。而省城的学生觉得淘宝创业离自己很远，就没这个想法。

这让我想起来，李笑来曾经提到过类似的问题：“为什么牛人是一拨一拨的，而且是一个小圈子的？”他的解释是“见过猪跑”。也就是说，对别人如何做成一件事情的过程知根知底，这种了解有助于我们消除很多不切实际的假设，反而会激发“他可以，那我也可以”的心态，这就激励了我们改变想法和行动。

查理·芒格先生很喜欢读历史人物传记，我想这背后的一个原因也是我们可以通过成功或失败人物背后的经历、故事，来了解改变究竟如何发生，以及什么是有效的，什么是无效的。芒格的做法也给了我很多启迪。

这一点，我在这次读者调研的过程中再次感受到了。

《好好学习》的读者调研工作，是由学习社群“万物皆可盘我心”中的同学承担的。本来大家的想法很简单，就是了解一下那些在读了《好好学习》后发生大变化的读者，看看他们改变的原因和过程究竟是什么。但是，在调研完成后，参与调研的同学却表示，他们从这次调研中获得了很多启发，受到了很大触动，