

编者按：今天的这篇文章来自永航科技创始人姚勇。他清华毕业，年少时玩过乐队，加入过水木年华，后来创业做了注册用户超过3亿的《QQ炫舞》，公司被腾讯收购，自己又于2021年退出公司。

2022年初，姚勇在知乎专栏发表了一篇文章：《人生艰难，如何才能过得好一点呢》(<https://zhuanlan.zhihu.com/p/482757365>)。这个标题乍看上去有些鸡汤，内容也不算游戏领域的干货，但它对你的帮助，可能会比那些所谓的干货更大一些。

在这个充斥着彷徨与躁动的时代，也许游戏人也可以试着思索一些更宏大，更飘渺，看似无用，却更加重要的问题。毕竟做出爆款并不是通往幸福的唯一路径，引用姚勇的一条知乎回答：“做好自己喜欢且能做好的事，就够了。”

文章目录：

一，前言

二，工具箱

三，工具介绍

四，第1类工具：社会和人的知识经验

五，第2类工具：思考工具。会提高学习和专业技能速度

六，第3类工具：目标规划和执行。定目标和实现目标的办法

七，第4类工具：工作生活中做抉择、了解和洞悉他人的办法

八，第5类工具：处理关系的方法。包括亲密关系和功利关系

九，第6类工具：抵抗挫折，照顾自己心灵。

十，工具使用的建议

以下为正文：

一，前言

“智者的目标不是追求幸福，而是远离痛苦。”——亚里士多德，《尼各马可伦理学》，公元前330

对我而言写字与阅读是激活大脑创造力最有效办法。在这里结合前二十来年创业与帮助别人的经验，和大家一起探讨一下我们的工作生活。这不是成功学。我们只是尽量让日子过得能好一点。

希望此文章吸引到更多志同道合，且有创造能力的人，加入我们的工作，开创下一段工作与生活的精彩旅程。

二，工具箱

“
我相信，通过适当的努力，很多不快乐的人是可以变得幸福、快乐的。”
——罗素，《幸福之路》，1930

1，工具箱由来

人生艰难，充满了旦夕祸福。

人一般都活在两个世界里。一个是外部的功利世界。一个是内部的精神世界。所谓要过好一点，就是在两个世界都要活得舒心一点，平静一些，没有太多负面的事情和情绪来困扰我们。最好还能小有成就。

为了达到这个目的，我们打造一个实用的工具箱。工具箱是用来提高工作与生活水平的。工具箱里的工具越多，就能有更多办法过好人生。也会有能力发现和解决更多工作与生活的问题。

工具箱的由来，是我和团队这二十年，学习、实践了一些至关重要的工作与生活的方法。这些方法有效地让自我觉醒。并让日子好过起来。

我上一个创立的公司，创业过程艰难，白手起家，自己饱受社会重锤。经过努力加运气，公司没有失败，核心团队已财务自由多年。后来的很多年轻同事，通过在我

公司工作，也得以在北京买房成家。

工具箱是通用的。虽然公司成功主要因为时代机遇，但创业过程中学习总结的方法，被实践证明也适合大多数人。

工具箱建立在心理科学、逻辑学与社会科学基础上。结合了在世俗社会中，实现功利目标的经验。这篇介绍你能够领悟多少，取决于你在工作生活中遭受痛楚的程度，和思想开放性。

科学知识可以指导生活。严复于晚清时翻译完《天演论》，马上翻译了西方逻辑学著作《穆勒名学》（《逻辑体系：演绎与归纳》，英国逻辑学家约翰·穆勒）。当今在国外最好的几百所大学中，全部都开设了逻辑思维与心理学普及课程。

2，工具箱功能

工具箱有三种功能：

- 1 让自己更好地做事获取成就。
- 2 处理各种关系，包括社会关系与亲密关系。
- 3 让自己感觉好过一些，并抵抗挫折。

我们要提前打造好自己的工具箱。因为现实生活没有捷径。旦夕祸福，悲欢离合总是会来的。

工具箱不包括各行各业专业技能。我曾经是个程序员

雇员，也当过出唱片的音乐艺人，科技创业者，产品经理，CEO、CTO等职位。每个职业都需要特定的知识技能。专业技能是确保每个人初入社会后能站稳脚跟的基础。必须持之以恒的提高。

工具箱无法囊括具体技能。但它能告诉你如何快速提高技能。这对职业发展却很有用——它能提高学习速度，帮助搞好关系，以增加自己竞争力。

三，工具概述

“ ‘人生的智慧’ ，也就是如何安排我们的生活，然后享受最大程度的快乐和成功。你也可以说它是幸福论，因为它将教我们如何幸福地度过这一生。” ——叔本华，《人生的智慧》，1850

总体而言，我们需要人生的智慧。并且还需要具体的实践办法。我们介绍六类工具，前两类是后面四类的基础。

第1类，人性与社会的知识与经验。

第2类，想事情的方法。会提高学习和专业技能速度，以及提高思考水平，提高生命效率。

第3类，目标规划和执行。实现目标的办法

第4类 工作生活中做抉择的方法，包括了解和洞悉他人的办法

第5类，处理关系的方法。包括亲密关系和功利关系。

第6类，抵抗挫折，照顾自己心灵的办法。

着手准备这些工具有一定挑战。原因是，过日子就难，需要搞钱，处关系，买房，父母看病养老，经营感情家庭，养孩子，自己看病养老，再碰上灾祸，没一样是容易的。

这些工具通过帮助自己、亲朋好友个人发展，以及朋友公司的发展，已经得到了部分验证。尤其是它帮助了很多人规避陷入抑郁的生活。所以值得一学。

在工具的最上层是一种状态。我确信每个体验过这种状态的人，都会感受良好。你可以想象一位新进母亲在劳累一天后，从焦虑和劳顿中恢复过来，身体没有什么不适，满心欢喜看着她酣睡小婴儿时的感觉。

平静与满足感源于内心。但想确切地获得这种感觉，需要使用下面所有工具，努力的寻找并抓住机缘。

四，第1类：社会和人的知识经验

“真正高明的人，就是能够借助别人的智慧，来使自己不受蒙蔽的人。”
—— 苏格拉底

“世界上最重要的事情就是要理解现实如何运行，以及如何应对现实。”
—— 瑞·达里奥，《原则 - 工作与生活》

亚洲短跑第一人苏炳添

，要在百米冲刺运动中和天生体质优势的欧美人硬拼，需要科学知识帮助训练。他也是一名学术有成的副教授。

社会生存竞争也同样道理——需要了解人和社会的运转规则。无数智者伟人，以及智力运气与我们差不多的人，通过知识取得成就。也靠知识开启工作与人生的顺利之路。

白手起家的桥水基金

CEO瑞·达里奥在《原则》的“生活篇”中，开头就强调，“真相是任何良好结果的根本依据”。顺便说一句《原则 - 工作和生活》是必看书籍。

信息本身就是重要工具。

人非常复杂，导致人生也非常复杂。想在人类社会里相对游刃有余的生存，就要先了解人和世俗物质社会的运转规则。再学会如何用于实践。

生活工作重大决策质量，取决于对社会和人性的经验多寡。经验的快速积累比较困难。只有处理过重大经济利益，权力博弈，以及经历过复杂男女关系的人才能获取大量经验。如果有可能，寻找这样的人，学习间接经验也是好的。这也是“高人指点”说法的来历。如果没有这种运气，只能靠多读书了。

需要理解四类概念：功利，社会脉络，人性，人格。

4-1 功利

功利指“功名利禄”。指物质利益，权力，地位和名望。也就是现实成就。为了社会生存我们都必须有功利目标。比如升职，加薪，赚钱，买车买房，娶媳妇养孩子交学费，缴父母生病住院费，自己享乐。这都是所有人身体健康时全力以赴的重要行为。

“为了挣到1块钱。” ——就是功利目标，和目标的大小无关。

自力更生，满足正常生存物质需求是每个人成熟成年人必须要做的。所以这里的功利并不完全是贬义。只是代表现实生存必须获取的资源，和成就目标。

4-2 社会脉络

身体生存，权力，财富，繁衍（也就是男女关系）。当代人类社会都是围绕这几个脉络在运转和博弈。脉络都会对应好的人生发展，医生，资本家企业家金融家，政客官员和律师，嫁入豪门太太。这说明靠近脉络的事，往往功利回报丰富。

中国过去的脉络简单一些，主要是权力。所谓升官发财。男女关系也不复杂。也都是围绕权力的交配资源博弈。中国经济双轨制后，好的人生发展，政与商肯定是最突出的。其他几条也不算太差。不过特色是不太稳定。毕竟高速发展没太久。

在这里综合说一下。

4-2-1 身体导致的时间不平等

关于身体差异造成的影响。社会上一般忌讳明说。因为涉及到先天条件无法改变。但是从另一个角度而言，及早了解反倒可以找到办法积极应对。

在《论人类不平等的起源》中，卢梭认为人类中间存在两种不平等，一种是生理上的不平等，包括在年龄、健康状况、体制强弱和智力或者心智上的各种差异；另一种是制度形成的统治特权阶层。缺省认为读到这里的人都是平民出身。所以我们只关注第一种。

与传统说法迥然不同，时间对每个人都是不平等的。有些人的有效时间就是比另外一些人多。所谓有效时间就是清醒时完成功利目标或者精神追求的时间。

时间的不平等与2个基础要素相关——他的精力是不是旺盛，健康的时间够不够久。有些人天生脑力精力旺盛，所以起点就高。比如霍金如果去工地搬砖肯定0分。但他大脑精力旺盛程度估计你我都没法比。

中国讲劳心者治人，劳力者治于人。劳心就需要精力。你精力比我旺盛，劳心时间比我长、强度比我大，自然你就有能力治更多人。

一个事持续砸进去一万小时，成为专精技能，可迈入同行竞争门槛。在效率相同下

，有些人每天能砸8小时，有些人脑力只够砸6小时候。后者就比前者慢1/4。等于前者在职业上他的生命比后者长。所以时间压根就不是平等的。虽然每个人每天呼吸24小时，但有效生命长度都不同。这和精力与健康有直接关系。

健康时间的长度是另一个重要度量。体弱多病的比健康的人，能够正常工作和思考的时间就短。

智力与天赋的重要程度，比不上精力旺盛度和健康度。对人生最有影响的是智慧。天生智力与天赋上的差别，并不影响大家得到相同的智慧。心智成熟之路和智慧追求之路虽然需要智力，但更多的还是需要其他机缘（比如你读到这篇文章点了赞）。

智力和脑力是天生的。为了增加有效时间，只有两种办法：

1，增加精力；2，提高效率。前者靠健身和饮食起居，后者靠提升思维能力（也就是实用第二类工具）。

4-2-2 权力

人类总是会把控制和分配的权力交给少数他们认为有能力的人。这是人类社会发展的必然性。在中国，权术是功利核心追求。从两千多年前秦制体系一直延续到现在。深入了解可参考《兴盛与危机》（金观涛）或者其他讲述中国长程社会结构的书。在西方，权力是大众让渡的结果。但结果都一样：世界是少数人掌控的。

权力可以分配资源与控制他人，所以只要对功利有追求，必然伴随着对某种权力的追求。这方面的研究是《政治学》《政治心理学》。我们不会过多提及。毕竟想过好日子的人多半并不关注如何控制他人。

对我们重要的是，在现代商业社会中的博弈过程中，把人对权力的追求放入预判因素中。当你了解他人在某种情境对权力的欲求，就可能提高预判准确程度，提高决策质量。

4-2-3 财富

必要的财富，最大作用是对抗现实复杂人生和世态炎凉的压力。如果无法过好功利生活，赚取维持自认为体面生活财富，会是一种苍白的人生状态。人会很脆弱。也会饱受困扰。

更大数量级的财富不意味着更大快乐和幸福。但意味着更多的“选择权”和“体验”。在医院里，很多情况下，甚至可以选择多买一段时间的命。

超出常人的财富才能够得到的体验，一般而言可有可无。但是在“勉强”和“超出常人”中间，也存在着广阔的人生体验。比如财富使用得当，能让你帮助更多人。这对于有着利他追求的人，是至关重要的。

在对财富的态度上，有一些不容易被人察觉的概念区别。对金钱的喜爱，对挣钱的喜爱，和对花钱的喜爱。是三种完全不同的倾向。

对花钱的喜爱：绝大部分人其实只对花钱效果感兴趣。对挣钱与金钱本身兴趣不大。

对挣钱的喜爱：部分人爱好挣钱过程本身。我一个亲戚是个商人，就是这种人。他无论是在生意谈判桌上，还是在赌场里，都对挣钱的过程极为狂热。不管是挣到千万，还是角子机挣到了一美元。都有着类似的欣喜感。他有钱了也想着继续投资。

对金钱本身的喜爱：拥有金钱财富，只喜爱金钱带来的感受，是另外一种爱好。这种人可能生活并不铺张奢华，对物质消费没有太大兴趣，但依然喜欢财富积累的感觉。

这3种对金钱不同的态度，导致了多数人只是非常苦逼的挣钱维持生存。并没有从挣钱中得到任何快乐。时刻在计算自己枯燥的付出与收入的对等性。那些极少数视挣钱过程为乐趣的人，反倒是更少计算自己时间体力的付出。他们更关注利润。较少痛苦感。

当然有人说差异很可能是财富积累程度不同带来的。其实程度不同，不重要，了解这些区别，有助于自己调整对工作的心态。只能做不喜欢工作糊口，虽然不是是一种特别理想的状态。

但是，如果明白自己对挣钱过程没有兴趣，而把注意力积极转移到寻找更多生活与工作可能性，树立某些目标上。生活会逐渐改观好起来。还是那句话，满足感只关乎于自己内心。外界环境对自己的影响，需要内在动力去改变。

叔本华对财富有过一些很精辟的论述：

“人类天生就是热爱金钱，这种热爱是不可避免的”；

“财富就像海水，越多喝越渴我们之所以不满，就是因为我们的欲求越来越多

，期望越来越高，却总也无法企及，永远不能满足”；“只有金钱才有绝对意义上的‘好’，它并不只是满足某一特定的具象的需求，金钱甚至可以满足一切抽象的需求”。

和我们个人经济生活相关的

研究领域是经济学，比如《经济学原理

》《行为经济学》。这涉及到个人的挣钱，买房，投资，理财等。经济学与心理学、逻辑思维一样，都是现代人应该学一些的知识。

4-2-4 男女

为了有性生殖繁衍本能，以及养育需要，适龄男女之间会产生身体激素变化，导致“爱情”感觉产生，加上荷尔蒙性爱。爱情与性爱一起作为梦幻之门把男女引入亲密关系。进入婚姻生儿育女。养育后代成人。让后代变为合格劳力为社会做贡献，成为人类整体生存与发展基础。这个过程本身十分丰富。但基本上是生理驱动心理过程。

带来幸福满足感的家庭基础，一定是深厚感情，和谐性爱与足够的物质条件。婚姻与养育后代是消耗性过程。没有足够感情基础和物质条件，经不起消耗。

在预判他人心理活动时，了解一个男人对异性的渴望程度，以及在性吸引下的自控程度。并且了解其在道德层面的看法。有助于预判在追求功利过程中这个人的心理活动与行为。

男女和功利追求几乎同源同类。但男人追求功利的博弈更加隐蔽。追求男女时就没法那么隐秘了，所以相对容易看出这个人的特质。

英雄难过美人关，过关都靠降鞑鞑。

研究男女的科学主要是《进化心理学

》《亲密关系》《社会心理学》《情爱关系中的选择》《社会学》。

4-3 人性

“人是政治的动物。”——亚里士多德，《政治学》，公元前四世纪

“人是处于神与野兽之间，时而倾向一类，时而倾向另一类”。——

普罗提诺，公元3世纪

关于人性的判断，在我们日常生活的决策中至关重要，因为我们的日常互动能否成功，就取决于它。——霍华德·卡亨，《生活中的逻辑学》，1971

人性是人类本性，人类本质心理活动属性。大致可以理解为人类共有的心理活动特征。比如善恶，感觉，道德等等。

人的说话行动与抉择，由心理活动推进。有些是直觉快速推进。有些是理性思考后推进。所以如果能够了解别人的心理活动，基本就能推断出这个人行为的大致情况。

如果你能某种程度预判他人的行为与想法，那么在功利相关的活动中，你可以部分做到得心应手。

如果你能够某种程度给他人灌输自己的想法，那么结合预判，你大概率可以做到庖丁解牛。

在洞悉心理与灌输方面谁是专家？商人，官员/管理者，绿茶/花心男。他们了解人类本性相关的普遍心理活动属性，就能对他人有大致预判。这三类人代表了现实生活中财富权力与男女相关之事。所以处理现实生活需要你洞悉人性。方法是熟悉人类在处理金钱，权力，与男女之事时的普遍心理活动。

人是社会的动物，研究人在社会中的心理和行为，主要是《社会心理学》和《社会学》。

4-4 人格

人格是一个人一贯的行为方式和内部心理过程。主要研究人与人之间的差异。以及预知人在某种情境下的行为反应。研究这方面的科学理论是《人格心理学》。了解自己和他人的性格，对我们日子能过好一些，有极其重要的作用。比如书中会教你如何科学地对应焦虑，告诉你为什么社恐，人的性格分类，判断自己与他人性格类别，提高获取成就可能性的心理偏好，容易抑郁的消极认知风格与抑郁化信息加工方式。你对“我是什么样”这个问题感兴趣，可以看看人格心理学。

对自己越了解，越能友善与适当地对待自己。这不是一个自然就具备的能力。

对于人格知识的了解，也有助于分析他人性格特征，做到知己知彼。在与他人交往过程中充满自信和从容。

有很多心理学流派研究人格。在特质流派中，人格可大致分为5个维度。它们分别是“精神质”，“外向性”，“求新性”，“亲和性”，“尽责性”。增加了“独特性”和“不道德性”。叫“大七”。这类跨情境的稳定的心理特质，有助于预测不同性格的人在遇到某些情况下，会有什么样的反应。尤其是应用于职场对合适雇员的筛选上。

叔本华说，人是否觉着满足与否，都来自于自己的情感，欲望，思想的共同作用。所以了解自己是什么样的人，比了解他人的人格更重要。毕竟“日子过得好一点”这种感觉，是从自己的心理而来。

流行的“九型人格”没有得到人格心理学界的普遍承认。并不够科学。它甚至不是一个研究议题。应该是有着比较古老源头的没有什么科学依据的实用简易工具。是在商业文化下用于了解职场文化的一种测试。给人格一个片面标签化的定义。

类似mbti 也属于这类。因为职业关系，需要管理和培训员工，十几年里从实践中大量总结了与职业相关的不同性格和人格特性的属性。发现这类职场测试作用只能作为辅助。并不能说明实质性问题。作用有限。

五，第2类：提升思维质量的工具

“批判性思维不是任凭各种诱惑的摆布，不是轻易受情感，贪欲，无关考虑，愚蠢偏见等的干扰。批判性思维的目标在于作出明智的决定，得出正确的结论。” —— Brook Noel Moore, 《批判性思维》第10版，2012

我们常用一个人“水平很厉害”去形容他的“能力”。这种能力在国外已经被研究了好几十年。基本可以归为两种能力：一种是思维能力——思考，表达，学习，说服，判断与抉择的水平很厉害。一种是办实际的事情和结果很厉害。前者需要思维工具，是办事的基础。在社会生存中，大到事业选择房产购买，小到日常琐事鸡毛蒜皮，任何事情的处理，都要用到思维工具。用处就是提高思维的质量。水平变厉害。

由于思维工具非常重要，大家最好找书认真看一下，也是对自己人生负责。

创造性思维与批判性思维

人脑思维过程分两步：1产生想法，2对想法进行判断。两个过程紧密衔接，循环往复。甚至几秒就循环好几次。为了提高思维质量，就把这两步的改进，分为创造性思维和批判性思维。

创造性思维是得到一些想法来探索新问题，及时发现已存在问题，创造新方法解决问题，作出判断，形成结论，做出决定。

批判性思维是检视和评价我们在前一步得到的想法。也就是批判性的思考我们第一步的想法。也就是关于想法的论证。

这里的诀窍是：无论什么想法，我们都用一些通用的办法，来提升想法的质量。想法的质量提高了，做判断，解决问题的水平，就更高了。学习的效率也会提高。

《思考的艺术》目前已经出到第11版。内地版本是2019年引进的。这本书介绍了必备的底层思考方法。

创造性思维

我因为做了十几年的创造性的工作。以我的经验对创造性的功用稍作解释。

创造性思维不是只有发明全新的想法与东西才需要。生活中，日常工作中，全都需要。领导给你一件工作，你比别人能想到更高效的完成办法。这就是创造性思维的应用。

你作为ceo自己公司和其他公司做同类产品的竞争。你比其他公司想出提高产品质量新办法，新的获客手段，这也是创造性思维的作用。你作为管理者带领团队完成业绩，随着业务发展，经常会有新的抉择出现，等待你去判断。新业务发展也会带来内部团队对工作新的争议。

这些新情况，你必须要做思考得到对应的新决定，新方案，解决新的争议。一切事情的结果，都取决于你思考的质量。这就是创造性思维的作用。

如何创造性得到新想法。书中给出了“采用新思路”，“设计或修改程序制度”，“发明新产品与功能”，“现有事物找到新用途”，“改进现有事物”，“创造或重新定义概念”等方法。论述极其精彩。

书中也给出了4步创造步骤：“寻找挑战”，“表述问题/争议”，“调查问题/争议”，“产生想法”。

批判性思维

批判性思维检验已经产生想法的质量，让产生想法的思考过程接受理性评估。

检视人类想法的做法，最早能上溯到苏格拉底。这种思维被苏格拉底的学生们，包括柏拉图，亚里士多德所继承。一代代传承下去。可以说就是这种检视想法本身，是开创科学文明基石之一。

而批判性思维应用于作者当时代的经济，社会，生物，王权等方面，各个智者对当时社会和思想进行检视与批判，产生了《国富论》《资本论》《进化论》《独立宣言》等著名思想。

检验思维会用到逻辑的方法。诸如三段论演绎推理是两千五百年前亚里士多德就开始研究的。《思考的艺术》中逻辑推理的介绍对读者非常友好。书中主要聚焦如何判断想法的质量，如何论证想法，如何改进想法与争议。

《思考的艺术》中改进问题解决方案，有3个步骤。1，落实细节，2，找出瑕疵，3，做出改进。在改进方案的“找出瑕疵”中，作者大致给出了方案的10项瑕疵：“明确性”，“安全性”，“便利性”，“效率性”，“经济性”等等。

目录摘录

有效推理

因为推理是解决问题的主要手段。生活中处处充满了要解决的问题。所以就有必要提高推理的水平。逻辑学就是用来提高推理水平的。

《生活中的逻辑学》目前中文版本是国外第12版译文。是逻辑思维指导生活的开山之作与圣经。作者是著名逻辑学家，批判性思维运动的发起人。本书从1971年出版到现在培养了一代又一代人，武器了他们的头脑。这本书专门讲述如果检视想法，提升想法质量。

书中主要介绍“有效推理”。演绎有效的论证，和归纳有效的论证。以及介绍种种生活中的推理谬误。

本节开头黑体那段话本身就应用了书中介绍的有效推理。当然，这暗含了复杂论证，省略了一些列的前提。完整的论证是这样的：“因为推理是解决问题的主要手段，而生活中处处充满了要解决的问题，所以生活中处处需要推理。如果生活中能够更多的解决问题，就提高了生活质量，而提高生活质量是我们都追求的。所以就有必要提高推理的水平”。

其实我们在工作和生活中大量用到了这类推理的思考。只不过原始的，朴素的，自发形成的推理能力，在处理现实复杂生活，逐步显得不够用了。在职场的竞争中，能够熟练使用逻辑思维做推理和决策的人，就会取得优势。

而没有掌握逻辑思维强力武器的人，往往在职场上被PUA洗脑得毫无反抗能力。在生活上日子过得一地鸡毛。甚至利益损失，受到委屈，都分析不清利害关系。在单位说服不了同事领导，在家说服不了爱人孩子。无法以理服人，就只能以吵架嘶吼一决高下了.....如果只想学会辩论，吵架，说服，逻辑思维也是最有用的。

作者利用逻辑思维也深入分析了日常生活中常见的思维误区。比如在第十一章《新闻的运作》，作者用批判性思维工具详细分析了各种形式新闻媒体的底层运行逻辑。在此章的“新闻倾斜的手段”中，作者给出了几种常见的新闻歪曲事实的方法。

比如“故事可以渲染，也可以淡化”，“采用误导，耸人听闻或是导向性的标题”，“通过形象让新闻倾斜”，“后续报道可以被忽略，或者淡化”，“观点可以通过卡通或连环画传递”。怎么样，是不是浓浓的自媒体味道跃然纸上。如果逻辑思维能力不强，很容易被新闻带节奏。

每一章之前，作者给出了一些哲学家和文学家的名言，表达本章的作用和重要性，颇有趣味。比如第十一章前。

更具体的论述可在《批判性思维》（第12版）

和《批判性思维工具》找到，相对更难啃一点

甄别谬误

同谬误作斗争就是在于一切相信真理的人联合。——
卡莱尔，《论英雄、英雄崇拜和历史上的英雄事迹》，1841

曾经对我有巨大帮助的思考方法里，是一种识别其他人论证谬误的方法。基本只要掌握了这个工具，不管是现实还是网络上，你在辩论和说理论证方面，基本就没有人能够难倒你了。最主要的是你可以节省大量时间。

迅速识别和你说话的人有没有基础的逻辑思维能力。如果没有，干脆就不要争论。因为这类人三句话就会冒出一个非形式逻辑谬误。甚至你都不用和他争论具体事，光教他规避谬误表达出他的观点，就要花上很多时间。

贴个例子：

妻子：你该打扫车库了

丈夫：什么？又打扫？难道我就应该天天打扫车库吗？

丈夫通过歪曲妻子的意思，夸大自己的打扫，用来证明妻子错了。这是在打嘴炮时惯用的伎俩，通过歪曲对方的意思、篡改对方立场，使对方立场看起来明显不符合逻辑，甚至荒唐可笑，以达到“反驳”的目的。

具体的非形式逻辑谬误介绍在《生活中的逻辑学》，或者网上随手搜索即可。

《逻辑模型》这本书中，作者精选了思考逻辑，表达逻辑，写作逻辑的67种技巧。浅显易懂，大量配图。作为工具书参考比较方便。它结合了一些更综合的方法。比如金字塔原则，在大脑中想法按照一定结构进行整理和拆分。是一个不错的方法。MECE (Mutually Exclusive Collectively Exhaustive) 原则，意思是“相互独立，完全穷尽”。是一种把事情详尽进行分类的方法。此外还有逻辑树等。

知乎上对这类方法论有很多不错的文章。建议多看看。比如《金字塔原则》一书的总结。

维度思考法

在创造性思维和批判性思维过程中，有一种比较简单容易操作的方法。来提高思考质量。这种方法不需要去死磕非形式逻辑那么复杂的知识。实用性较强。但前提是对前述几本书都有深入了解。简单描述如下。

我们提供思考的5个纬度。分别是：思维的高度，广度，深度，远度，灵活度。用这5个纬度来度量思考质量。

高度：

现实中的事情都很复杂。有时候，在一个层面上逻辑自洽的思考，如果提升一个高度，就能出现新的逻辑。揭示事物更多的规律，产生更多的创新方法，解决更大规模更复杂程度的问题。这方面的例子就是俗语说的，站在领导的位置思考。如果一个方法能够驱动的事情规模更大，更重要，惠及更多人，影响更深远。我们就说思考是有高度。

广度：

在此是指视野的宽度和事物有关元素的广度。当持续扩大视野在更广泛的区域内搜集更多元素，也许会扩充创新想法，解决更难的问题。在前面“创造性思维”中有提及。这和某些特定领域的经验也非常相关。专家往往比局外人掌握更多信息，视野更广。医院有会诊制度。一个疑难杂症往往需要几个科室的主任医师共同会诊。这种会诊制度本身就是需要广度思考的范例。

深度：

涉及到具体专业领域的问题时，必须有足够深入的探查思考。我过去是图形程序员。一个技术问题发生时，不仅要考虑到具体程序错误，还要考虑深入一步，为什么会产生这个bug。然后再深入，如何在以后的开发中，使用什么方法避免再次出现？然后再深入，如果流程定好方案定好，再出现类似问题怎么处理相关人才能最大程度避免。

深度向的思考方法，一般就是多问“为什么”。

远度：

这是时间轴。很多时候，把近期，中期，和远期三个时间点加入考量的要素。问题就会更清晰。这是任何经济领域和权力领域都要考虑的事。是薄利多销还是高档调性。往往关系到一个品牌用户认知，这种认知往往是几乎不可能改变的。是忍一时胯下之辱，还是当面摔桌子撕破脸，也是对面子权力利益长期和短期的思考。

灵活度：

在这个维度上常用的方法之一是换位思考。或者不断在各种高度，宽度，远度来回跳跃思考。一个想法适应性强，能够经受不同边界情况，依然有效。也可以说方案有弹性，伸缩性。在思考具体执行方案时能够根据情况进行适当、及时变通。不教条。都属于灵活度范畴。

以上5个纬度加在一起，有一种特别俗套的叫法：格局。鉴于这个词已经被用坏了。功利社会庸俗的油腻味道太重。故用维度代之。

六，第3类：目标规划

“理想与现实之间，动机与行为之间，总有一道阴影。” —— T.S·艾略特

“有了这些知识，最终你将用 <哈利波特>大结局那几个字来形容你的生活—— ‘一切都好’ (All is well) ” —— 《动机心理学》，Edward Burkley，2018

目标规划和决策的工具是面向未来。生活是一条单行线。在当下决策好，规划好，以便让未来的样子和我们想的相去不远。

6-1 目标设定

目标设定有两个作用。“确立正确的目标作为行动目的”。另外一个作用更隐秘，但同样重要----- “靠规划出目标让人生有效率前行”。

有关目标的“正确”是个很飘渺的事。我们都活在当下，世界在飞快的变化，谁能知道某个目标在未来就一定是“正确”的。知道怎么制定目标是一回事，要功利相关的目标成为现实，需要的就不仅仅是一次性的目标设定。而是需要一步步树立方向靠谱的目标。哪怕一个阶段不靠谱，只要有办法察觉和修正，依然可以接受。

目标设定的第二个作用对人生的意义非常巨大。忽略这种作用会导致很糟糕的结果。有些目标动机在潜意识中，自己没有发现。这涉及到自动动机。当自动动机并不是对实现功利目标最有效时，生活工作的结果并也就不会令人满意。有些目标不清晰，或者干脆没有目标，导致生活渐渐不如意，社会生活效率变低，中年危机，陷入抑郁状态。

要设定好目标并达成，需要目标设定本身具备几个特征。这些特征能更有效帮助我们达成目标。

1 行为=期望x价值。我们需要制定价值高一些，让人非常有期许的目标。

2 目标的难度要设定适度，不能太容易，也不能太难。过去公司培训我经常用“时

刻在离你能力之外一点点的距离挑战你的极限”。这是提升能力的最佳办法。《心流》中对最佳体验的描述也符合这个规律。

3 大目标的实现要拆分成多个具体的小目标，最好有层次。比如减肥，可拆分为增加消耗和减少摄入2个子目标。增加消耗又可以分为每天步行10分钟和一周2次健身房。减少摄入是每周轻食3天和不喝含糖饮料。

4 目标要足够具体，有衡量的量化标准

5 目标分为短期，中期和长期目标。循序渐进。

6 为实现目标想出多个办法和路径。

7 经常同时去想一下：目标实现后的好处。以及当前要实现目标需要的行动元素。靠心理比较来推动

8 最后，先让自己动起来。这是最重要的一步。

6-2 目标执行实现

在心理学上，有一些办法帮助我们坚持朝目标前进。参考《动机心理学》的“自我奋斗”一章：

1) 设立标准

能够让我们感受当前进展和目标的差距。这是一种无形的激励。减肥者每周拍图，对比瘦下来的一点点痕迹，也是很大的动力。

2) 监控行为

是建立一种机制，不断去监控我们完成目标的行动，是不是出现偏差。比如测量每日步行的app。在每天提醒当天走路步数是不是达到了标准。

3) 自制力量

延迟满足感，是牺牲短期回报，获取长期回报。在完成减肥目标的过程里，都需要主动牺牲掉一时的口腹之欲。换取长期的形体健美身体健康。

自我损耗理论揭示了人的自控力是每天只有固定一管。每天日常工作，学习，打理生活等都要消耗掉一些。除了完全被动的睡觉休闲娱乐看电视手机之外，大部分需要自主去完成的事情，都消耗自控力。这样最后剩给完成一个额外目标的自控力，就所剩无几了。所以心理学家的建议是，当今天有完成目标的计划时，尝试减少一部分自控力的消耗。或者多喝糖水（据说补充脑子，当然糖水漱口据说也可能管用）。

最后，还有提高自控的办法，是尽量与有共同目标的人在一起。争取结伴减肥。当然，让已付费的私教喊你去撸铁，也是个办法。

七，第4类：决策的方法

“人们面临权衡取舍。” ——曼昆，《经济学原理》第7版，2015

“就决策结果而言，乐观的偏见可以说是认知偏见中最显著的一个。因为乐观偏见可以是福气，也可以是冒险，假如你是个乐观的人，你应该即快乐又担心。” ——丹尼尔·卡纳曼，《快思慢想》，2011

“我们在日常生活中所做的99%的事情，是‘洗烫衣服类决策’。指必须完成，并没机会比别人完成得更好且没什么太大价值的事。而那些给生活带来巨大改变的事，比如决定结婚，生子，工作，或者投资一只价值翻了20倍的股票。也就是说，我们的生活是被为数不多的事情所掌握的。”
——拉夫·瓦格纳

7-1 决策流程方法

决策流程与方法，可以参考《决策的艺术》。它偏重我们百姓实际生活中的决策方法。比如上哪个大学，换不换工作，该不该买房，买哪里，结不结婚，生不生孩子，要不要理财等等。

这里是书中一个关联决策的方法示意图。关联决策往往是现实中最复杂的决策之一。意思就是一系列的决策的结果会成为今后几年，后续决策的前提。养孩子的人经常需要类似的关联决策.....

还有一本关于人脑判断与决策非常有趣的书。是诺贝尔奖获得者，行为经济学开创者丹尼尔·卡纳曼写的《快思慢想》。

这本书主要就是说人的思考具有很大的一部分非理性。我们要研究出大脑是如何判断与决策的。我们有两套思维体系，直觉快速的判断使用了第一个体系，理性认真慢速思考的过程，使用了第二个。人类都会犯错，被误导。因为第一个思维体系虽然快速但太容易因为情境因素被诱导。下图是一个2个体系工作冲突的例子。看看上下哪根横的线段更长。

7-2 决策依据的质量

保证正确的决策流程和方法，是正确决策的一部分。关于决策另外一部分，我认为更加重要。那就是决策的依据。依据越充足，越准确，我们就越能做出优良的决定，想出更好的办法。

去总结一下我们对自己处境与他人产生巨大失望和愤怒时，以及自己遭受巨大损失时，是不是大多数时候，你的情绪都有一个前缀，“居然会这样？！”，“我怎么也没想到！....”，或者“完全超出想象的恶劣！？”，“都怪xxx！”，“都怪自己当初！”

抛开突发天灾人祸不考虑。由于自己参与的选择，在社会生存，自身发展，利益权力博弈中受损。我们任何人都会发出这种感叹。在相对熟练的决策技能下，错误的决策往往都因为决策的依据出了意想不到的问题。

所以决策的依据极度重要。如果是一件与自己切身利益与发展有关的事，那我们需要：

1. 非常清晰事情到底是怎么样的。也就是了解事情本质。
2. 对事情所处人群的环境有深刻的理解。比如同事或股东间，部门内，部门间，下属与领导，单位之间等
3. 对相关人的想法，有比较靠谱的判断。

前两条需要第一和第二类工具。第3条，比如日常生活一场砍价还价，是双方不断探查利益心理底线的过程。同理，单位中，领导对下属的年终奖评估，下属对领导的上级管理，一把手对二把手的使用，二把手对一把手控制的平衡，生意中的买卖双方，甚至法庭上的图穷匕首现，都是利益与权力博弈。在这类博弈决策过程里，

最核心的依据之一，是预判心理。也就是理解与洞悉他人的想法。

7-3 理解与洞悉

在竞争社会里，人与人之间的能量等级有三种。一种是专业技能的高下，一种是思维与实践能力的高下，最后一种就是理解与洞悉他人想法能力的高下。

我们需要理解他人而进行帮助与合作，也需要洞悉他人，为了利益和权力的博弈。

比如二手货市场上砍价，办公室政治揣摩上意、挤踩同事，生意买卖谈判，建立与运营亲密关系，保护自己免受他人控制侵犯。需要与别人发生帮助，合作，管理，控制，利益博弈，权力博弈的关系时，都需要这种能力。

我们关注的是他人相对长期，比较整体的宏观想法。那种通过研究微表情，判断他在某个瞬间的想法。不是我们要关注的。因为长远的功利想法和抉择，都是理性与长时间思考的抉择过程。

大概有几个角度可以帮助我们提高这方面的能力：

- 1，掌握社会与人的知识。具备逻辑思维能力。
- 2，对人普遍的社会行为心理机制熟悉，对决策心理熟悉。
- 3，亲密关系中他人想法的预判，要熟悉一般人在两性关系中的心理活动。
- 4，权力相关的，必须深入理解中国社会运转的规则，中国小农经济的差序格局，权力组成结构，官僚体系，社会治理核心逻辑等。

如果身边有个精于此道老谋深算的人可以学习。这个过程会更快。

7-4 理解与洞悉方法建议

建议每个人找到适合自己的方法论，来理解和洞悉别人的想法。正面而言，每个人都希望与别人相互理解，降低合作与交易成本。反面而言，每个人都希望洞察他人利己心思，以便采取对自己最优的博弈策略。由于对理性人的一般假定都是利己为主。所以这方面的信息几乎所有人都讳莫如深。有社会阅历，权力博弈和商业经验的人，都精于此道。

在此只针对年轻人给一些简单的建议：

- 1，明确对方在这件事中的角色和利害关系，以及人际关系
- 2，尽量获取个人信息。从家庭背景，成长经历，教育背景，工作经验，个人爱好特长，喜好，三观，习惯等。越多越好。
- 3，分析出人格属性和社会心理属性。全面了解其个性与习性。
- 4，透彻了解对方诉求。无非几种诉求的混合。利益诉求，权力诉求，功能诉求或者感情诉求。
- 5，用第一类和第二类工具分析以上信息。作为决策依据。再使用决策方法进行决策，进行利害取舍。

八，第5类：处理关系

“齐景公问政于孔子。孔子对曰：“君君，臣臣，父父，子子”，
《论语·颜渊》，孔子，春秋战国

“这就是你的爱情策略。享受激情，但不要把它们作为维持爱情关系的基础。培养与爱人之间的友谊。努力保持新鲜感；把握每一个与配偶共同进行新奇探索的机会...” --- Rowland S. Miller, 《亲密关系》第6版，2015

本文章关注的是两种关系。一种是功利关系，一种是亲密关系。这两类关系直接关系到我们利益权力和感情生活。两者并不是非此即彼。兄弟/哥们/父女/夫妻，可以是生意伙伴，也可以是利益上的仇家。

1 亲密关系

先说下亲密关系。亲密关系是社会心理学中专门研究的一个领域。想简单了解可以查阅《社会心理学》中的专门章节。

大多数人都对亲密关系的理解基本从自己家庭中而来。每个人都在经历一场场亲密关系的盲目尝试和冒险。
。城市里应该差不多有一半人结果并不理想。这种情况本来可以改变。

亲密关系可以从心理学途径学习，也需要练习维护。用心理学社会学的科学建立健康的亲密关系，经营好，是可能的。找到适合的对象，经营好恋爱关系与婚姻关系，是重要的人生工程，也是人生里最难的事之一。一点也不亚于挣钱。你的人生里，什么事情需要持续维持50多年呢？工作挣钱最多都只能干40年，维系家庭关系获得美满个人生活体验是往后余生都要做的。

以爱为名

爱情是诱惑男女建立稳定繁衍养育后代的诱饵、一道梦幻的大门。爱情本身是美好的，进入大门之后则是需要二人从新的起点开始努力经营。工作是很辛苦，往往勉强维持生存就已经用尽全力。更别提腾出精力经营亲密关系。似乎没有什么特别有效兼顾功利追求与亲密关系的两全其美办法。比如常见的是男人先追求事业再追求亲密关系。但是当我们需要处理爱情，感情，家庭生活，对亲密关系的认知和处理方法都必须学习。以下书籍最好都应该仔细阅读。

罗兰米勒的《亲密关系》彻底分析了人之间所有亲密关系的规律和维护的建议。这本书是世界多数人都应该读的一本书。里面介绍了爱情三角理论。爱情由亲密，激情，与承诺三个部分构成。3条边的长短组成了这世界几十亿人不同形态的爱情。

并对爱情能否持久给出了自己的答案。书中对嫉妒，谎言与背叛都有详尽分析和体贴的应对建议。对亲密关系间如何沟通，冲突的应对，权力和暴力，克服亲密关系解体，关系维持和修复，都有大量详细的论述。书中还完美的回答了为什么存在痛苦而又依赖的关系。一个人对关系的依赖同时取决于对关系的满意度和可替代度。如果自己不满意，但没有更好的替代，打破依赖很难承受，于是就出现了痛苦但又依赖的关系。如果大家现实中存在自己依赖的亲密关系，但是又带来困扰和伤害，那么这一章能够彻底解决你的困惑。

《进化心理学》使用进化论和生物进化解释了大量跨文化的人类心理偏好倾向。比如分析了男女长期择偶的心理机制和规律。还有为什么男性大多喜欢腰臀比小（腰比臀细很多）的女性（大家从小红书,ins,和抖音也能发现这个规律）。某个社群中大众觉得好看的脸具备什么特征，等等。

图来自《进化心理学》第四章，女性的长期择偶策略

《少有人走的路》(第一卷)分析了成熟心智的重要性，以及对“爱”的不同角度解读。

《家庭婚姻社会学》分析人类谈恋爱，结婚，离婚，再婚，家暴，老年婚姻等各个

环节。

《性学入门》从生理和心理各方面解释了性爱。《亲密关系》中虽然有专门章节介绍，但李银河作为中国知名女性问题，婚姻问题专家，她的书更接我们国内文化的地气。

原生家庭

原生家庭影响着一个人的生活习惯，饮食习惯，性格的养成，价值观的形成，以及对婚姻观的态度等。

不少人可重新审视自己心灵内在的构成由来。找到某些家庭矛盾的根源。以及帮助达成与父母矛盾的谅解。也算是对人格心理学和成长心理学的入门路径。想了解的话关注一些心理学公众号即可。比如武志红，或者壹心理，一个心理学漫画号也不错：徐慢慢心里话。知乎这里也有一些书单。

原生家庭读物对于摆脱原生家庭影响很有帮助。目前这个话题很热。所以不特别推荐读物了。我实际观察过这方面知识对人的帮助。确实很大。

2 功利关系

工作就几个选择：进单位，自由职业，搞生意创业。这几个选择都要和别人建立功利关系才可以。上下级，甲乙双方，合伙人，客户，政府或其他组织的权力与利益相关人。核心是信任基础上的利益权力资源交换。

一般成年人都是从实践中逐步理清这些关系的。如果对中国特色的关系社会有快速全面的认知，可以参考费孝通的《乡土中国》。但有两篇台湾清华大学社会学教授罗家德的论述，可能更加通俗易懂。关系篇直接跳转。生意篇直接跳转。中国本土心理学杨国枢的《中国人的心理》也可以参考。台湾黄光国写过一本《人情与面子——中国人的权利游戏》。台湾是做本土心理学研究比较早的。另外提一句黄光国也是《自卑与超越》的译者。

中国关系社会从过去宗族社会演变过来。还保持着如下格局。

每个人都以自己为中心，向外围绕几个圈层。家人裙带，熟人裙带，弱连带，完全陌生人。这几个圈层里的法则秩序都是不同。没有统一的契约精神和法制观念。也没有共同的宗教精神纽带连接。每个人都是他人某圈层的裙带关系一员，形成了错

综复杂的利益，权力，责任与义务关系。人情也是复杂和暧昧的。

中国社会与权力形态，还可以参考如下书籍。《潜规则》，《血酬定律》，《兴盛与危机》，《开放中的变迁》，《乡土中国》，《中国近代史》（台，徐中约,未删节），《中国近代思想史》（李泽厚），《中国现代思想史》。

我不混体制内不了解官场。工作不需要和政府密切打交道。这些都是给在非体制内年轻人的“防御性阅读”。不要因为不熟悉社会规则而被绊倒。

本人并不擅长钻营功利关系以获取利益和成就。只针对初入社会年轻人，简单说一下如何不让关系成为自己发展的阻碍。

具体例子：

很多青年人都会有这么一个想法：“领导是傻x”。这里把领导换成“同事”或者“公司”也都行。毕竟我们学校毕业后唯一接触的社会环境就是单位职场。发生关系的也就是同事领导。这些人都是陌生人，你与他们是纯粹的功利关系。

通过前面对社会脉络和人性的描述。简述领导是傻x应对的方法论。

从权力角度分析，你所在组织是政府/国企/事业/体制内，还是私人企业/外企。组织内部特征是什么？比如是国企/体制内，这种组织运转规则是权力博弈。国企以政治权力和国家暴力机器做基础，来进行生产与经济活动。组织内部规则肯定是政治权力主导。员工要有一定工作专业能力，更重要能够在官僚/管理权力体系中审时度势站好山头，拉裙带关系，获取政治资源。因为员工最终的发展是政治发展。专业人员是工具人。分配权力与利益的人是政治领导。虽然和领导一起干活难度因人而异。但总得让领导把自己当“自己人”才有可能更好发展。开拓和处理关系能力是关键。

从金钱角度分析，私企相对更简单一些。公司唯一目的是赚钱。自由市场私人企业要活着发展，要看收入业绩，对专业人才依赖性很强。专业能力为主，政治能力为辅。领导是傻x，也许你专业上就是个傻x不自知。或者他专业傻x，你比他给公司创造价值的确实强。在专业为主政治为辅的环境下，专业够强，假以时日你取有出头之日可能性较大。在哪个公司获取利益不重要。总能找到。注意是给公司创造价值的能力强。不是某个技能强。区分这两点很重要。专业与管理技能的提升是关键。人际关系不绊脚就行。

从人性角度分析，体制内领导的目标也是更高的权力。他需要政绩。私企领导要业

绩。这样才能晋升和更多奖金。他们貌似傻x (其实不一定) 的所有行径，目标都很明确。

所以领导是傻x，因为你没有被纳入领导获取自身利益博弈的棋子库。甚至成了绊脚石。就这么简单。

他本人傻x与否并不关键。要让自己成为他工具 (合伙) 一起获取权力或利益。

如果做不到。赶紧换环境。因为如果他确实傻x，没法带你升迁又过度压榨你，只能换领导。如果他不傻x，你是绊脚石，也赶紧走。如果迫于形式没法走，那就为下一步做准备。尽量降低领导傻x对你发展的影响。比如过去我的很多同事受不了另外一个部门的头，很不愉快，成批的离职。很多人后来做了自由职业者，或者自己创业。在工作和生活上都好了起来。

从前述权钱人性角度分析，你和那种不做具体业务专门管人的领导，就是羊与牧羊犬的关系。

专业做事的员工看管理者很容易特别傻x。类似要被割毛的羊看牧养狗，肯定不顺眼。但狗才是主人最宠幸的好伴侣。羊不好好吃草少割两斤毛，损失金钱是百十来块。狗不好好干活一丢就是丢好几只羊。损失好几万块。而且狗还会舔主人脚。

大私企里也会存在很强的政治斗争氛围。但最终权力的基础是股东会，这不像体制内。能够给公司创造价值的能是底层能力。类似能够给领导博取政绩的能力是体制内底层能力一样。前者要关注自由市场经济原理。后者要关注中国儒家权力意识形态传统。

至于功利社会关系里的男女关系。本质是一种资源兑换。这方面就不多说了。这些事之所以复杂，是因为牵扯了太多因素。亲密关系，权力，利益都纠葛在一起。并且从道德上不符合大众传统标准。如果有一方对自己的身心、时间、权力、与短期和长远利益的付出与回报，长期无法平衡，那就早晚都会出事。

唯一需要注意的是不要因为没发现领导/同事在单位的亲密关系而误触雷区.....这种经历，我在自己创业的公司里都碰过雷，更别提在其他单位.....遇到这种道德瑕疵巨大的人，一定要小心。

九，第6类：抵抗挫折和照顾自己心灵

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟

。” —— 苏轼，《水调歌头·明月几时有》，1076

任何时代都有自己的焦虑和挫折。每个人都像原野上的一棵树。从树苗开始，长成大树，结出果实，之后衰老枯萎后倒毙。既然在旷野，生命里遇到狂风暴雨是必然的。必须有能力抵抗。让自己度过难关，继续正常生长和生活。并且还有能力帮助他人，为所爱之人所爱之事付出。这是成熟心智的作用。所以这一节我们实际上在谈心智成熟的建议。

通过掌握前几类工具，其实我们离成熟心智距离已经不算太远了。下面聊一下关怀自我和抵抗力。

练习格斗的人都需要练习抗击打能力。方法就是让别人揍自己。。。但抵抗挫折的锻炼不能去自找挫折。既然知道旦夕祸福我们躲不开，那就应该提前找到办法，做意志和心理的锻炼。同时把日常别人对自己小的冒犯和侵害视作锻炼。让自己意志粗壮些。

1 研究自己

人生最困难的事情是认识自己。——泰勒斯，科学与哲学之父，公元前6世纪

认识自己，方能认识人生。——苏格拉底，公元前4世纪

最终我们活得怎么样，只有我们自己感知得最清晰。所有好和不好的，也主要由自己承担。对自己认识的越明白，越有可能在困境时帮助自己找到办法，保护心智和情绪。另一个巨大作用是，把自己研究得明白一些，容易找到自我。

社会心理学研究表明，人往往了解他人比了解自己要容易。所以前面的工具都是在应对外界的人和事。最后的工具是研究自己。

研究自己可能是最难的。因为真实的自我太容易被忽略了。看别人的脸容易，要看见自己脸就需要额外的工具。看别人时我们很清晰，有自己的内部感知习惯和观念做标准。很容易对比出来。有了前4类工具，你很容易就能说出“领导张三为什么看到下属李四的表情要生气”之类的判断。但是碰到事情时自己各种不适的感觉是怎么来的？就有些难以说清。

按我的经验，认识自己最大的用处，可能并不是针对外界。而是对自己的关怀与安抚。吃好的，买好东西，找到好的亲密关系，好工作，有好多时间尝试好的娱乐活

动，这些是你从外界刺激体验到的。但人总有处于负面处境的时候，被外界冲撞，不爽，愤怒，哀伤，绝望，苦恼，无助，被人侮辱戏弄，遭受损失，心理疼痛的时候。在这个时候，你手里唯一的工具，是你平时对自己的了解和接纳。树总有被风吹弯的时候。你要挺起来的真正依托，来自于你内在那个自我认知的你。

以下是一些借助研究自己，灌溉心灵的方法：

1) 毫不犹豫的接纳自己

把自己的性格，特性，心理习惯都搞清楚。并且要肯定自己的所有性格与特性。

性格和心理特征没有好坏。不要听信任何外界，尤其有权力和控制的人，对你个性与人格的任何评判。敢于恣意评判他人个性与人格的，都是极具侵略性的人。这种人亲近性很差。有些人就是有人格障碍。你就当他们在放屁。

性格与人格是很难改变的。不要试图改变自己。这是我们团队很多人走过的很大弯路。被一个傻x从不可改变的人格角度去PUA是很可怕的事。不管他是什么出发点。都要尝试抵抗住。只用关注行为的缺陷和具体事情的错误，或者道德缺陷即可，不要关注个性和人格。

如果想特别详细的研究自己，建议去看社会学精品译丛系列的那本《自我》。坚定了自我的认知，可以帮你抵御那些侵略性的强势权力控制和PUA。比如你的领导特别爱用诛心的方式，靠诋毁你的人格，自尊和能力，来负面评价你的能力，管理的你的工作。你需要非常强大的内心和自我认知才能部分抵御这些。（当然，这种傻x人最好远离）。

注意别等到抑郁的时候再去研究自己。

社会上很商业化的那些人格测试，只能起到小部分参考作用。你去评判他人个性的目的，只是用于处关系和功利目的。但是研究自己的人格是用于你一生的心灵维护。需要的深度肯定截然不同。

社会上有太多的通俗心理学（伪心理学）在分析人格。所以注意避免娱乐化测试。

2) 从道德观，价值观，和人生观研究自己

经常考虑一些观念和标准的问题。有助于我们在社会生存得舒适些。比如，我自私

自利程度是属于，平均，还是比较弱，或者强？对一件事的看法，我认为好，其他人认为不好。虽然没有对错，但为什么有这个分歧？一件事我会这么做，别人却是那么做的，其中的好坏都在哪里？取舍取舍，有取有舍。舍得舍得，有舍有得。我是用什么标准去决定的？我觉着最舒适的度过人生的状态是什么？一直这么过也会舒适吗？我能一直保持现在满意的状态吗？

另外对欲望的自制力，也非常重要。对财富和权力的态度，会在一些重大事情发生时，对你造成冲击。贪欲使人盲目。众叛亲离之时，钱又能带来什么。

修养这事，说起来是对自身心理状态有益。修养更多的是个结果。得修炼，才养得起来。。。但是要修炼，还得从现实生活摸爬滚打底层开始。

3) 原生家庭

你的很多思维习惯和性格，都是在原生家庭中形成的。有时候甚至只是一件出人意料的事，冲击了你的心灵，造就了一些人格特质。这个研究就类似拼图。根据儿时记忆，慢慢寻找家庭铸就你心灵的某些拼块。

2 自信

“男人为什么明明看起来都那么普通，却还那么自信。”
——杨笠，脱口秀演员

社会心理学对“自我”的研究，表明健康心理的人，对自我评价都在平均值之上。也就是大部分人都认为自己好过大部分人。只有抑郁状态的人才会比心理健康的人更客观评价自己。

“普信男”（普通而自信）就是这个心理特征最好的写照。（也有心理学研究表明女性自我评价比男性普遍要低，底层是进化心理学机制）。所以普通而自信是一种健康的心理状态。自信和自大界限有时候较难区分，但并不要紧。

重要的是自信的概念：自信是在几乎没有具体根据的基础上，对自己的一种相信。

能力已经被结果证明后，这个时候的“信心”只能说是一种对事实的认知。这种“信心”的精神力不足。

只有在尝试未知事情的时候，依然相信自己能够达成理想结果。才是真正的自信。

“自己相信自己”，和“已经被结果证明的能力”，这是两个概念。后者可以逐步培养起前者。但更多的人来自于原生家庭对自信培养的潜移默化。所以在主流中国家庭的负面教育环境下，多数人很难有真正的自信。

某种角度上，自信其实需要勇气。懦弱和胆小性格的人很难充满自信。

自信是从孩童时代，由父母灌注的。天生获得的优势（颜值，身高，IQ，出身）也会起到作用。如果在负面教育环境成长，性格很容易在自卑和自负之间来回打转。而只有天生的优势没有后天能力的依托，也很容易栽入低自尊境地。

成年人培养自信，只能从两个方面。一个是不断增长且被证明的能力。一个是变得勇敢一点。归根结底，还是靠不断证明的能力。这个过程很难很漫长。而且这种自信基础很弱。基础不牢，稍微碰到能力比自己强的，又会回到过去那个低自尊无自信的自己。

这也是现在中国原生家庭心理解说如此盛行的原因之一。只批评少表扬的教育方式毁掉一代又一代孩子的自信。

为什么会这样，和中国讲究谦虚的集体主义传统文化有关。为什么有这种文化，又可以追溯到农耕经济和宗族文化，儒家文化，地缘与经济政治历史方面。有兴趣的，费孝通，秦晖的书可以找来看看。

3 情绪自我安抚

你的情绪都是正当的！

《情商》对情绪做了详细介绍。包括情绪从何而来，如何分辨不同的情绪，如何搞清情绪的来源。当有情绪的时候，不要因为自己产生某种情绪而更加羞愧和自责。一个人有任何情绪的时候，都是正当的！要坚信和坚持这一点。情绪对人产生比较大的侵害，往往是二次伤害。也就是你对负面情绪的自责，加深了对自己身心伤害。

光坚持情绪正当性还不够，也要参考一些具体方法，比如抽离第三者旁观法。转换注意力法。理性逻辑思辨方法。还有最重要的运动，一个简单的办法是：

1，负面情绪突如其来的时候，先顺其自然。赶紧找个别人听不见看不到的地方，或者不影响他人的情况下，想骂就骂，想哭就哭。注意不要当着其他人，尤其是相关人面前辱骂哭泣丧失控制。

2, 如果有能力, 一边宣泄情绪, 一边想着一个自己的分身。站在旁边看着自己。只用看着就行。如果还有能力, 可以想想这些情绪是从哪里来的。

3, 平静一点后, 尽量先不去想具体事。尤其是导致负面情绪的事。想办法去吃好吃的。或者先去找个平时喜欢的运动, 活动若干小时。反正找点轻松喜欢做的事。如果条件不允许, 也可以带薪上厕所看会手机。别让自己闲着。

4, 过半天, 最好一天, 再去思考。如果事情紧急, 则立刻投入具体事情中。不管怎样, 从情绪到思考, 中间一定要给自己几个小时时间, 做点别的。

5, 使用前第一和第二类工具, 从各个角度分析事情。注意分析的时候要尽量摆脱情绪。实在摆脱不了, 就可以先放放。

6, 有情绪, 冲动的时候, 千万不要做任何决定。也不要和当事人说任何话! 如果前5条都做不到, 做到第6条就好。

7, 靠谱的心理咨询和心理治疗是非常管用的。但是找到很职业的心理咨询师很难。中国对抑郁症和心理健康开始重视。大学都配备心理咨询服务。发现自己不对劲, 一定要想办法找到靠谱心理辅导与帮助。

4 应对焦虑与压力的具体方法

应对焦虑, 摘自《人格心理学》:

主动的问题中心策略:

我尽可能多地获取到相关信息的信息。

我制订了一个行动计划。

我考虑了各种可供选择的办法, 并权衡了利弊。

我与一些有类似经历的人商量,

我努力让事情好转。

我向一些知道得比我多的人寻求帮助。

我留出时间来解决这个问题。

主动的情绪中心策略：

我和朋友们讨论自己的情绪。

我思考怎样从经验中吸取教训。

我接受所发生的一切，并继续生活。

我努力正确地看待事情。

我努力寻求一线希望。

我从宗教中寻求安慰。

我向专业咨询师倾诉我的情感。

回避策略：

我努力不去想这个问题。

我假装问题并不存在。

我喝酒或者服麻醉药使自己感觉好些，

我努力把自己的注意力转移到其他活动上

我回避那些让我想起烦恼的人和场景。

我睡得比平时多。

我拒绝承认问题的发生。

一般而言采用主动策略想对更好一点。回避策略虽然也有用，就是时效较短，有时候负面作用会更大。

还有就是主动的问题中心策略和情绪中心策略，要针对不同性格和不同问题。大家一种没用就换一种

5 通过目标给生活带来意义

在很多人生的关键时刻，帮你撑下来的都是你平时积累的精神能力。增加精神能力的最大方法，是给自己的生活设立一些目标。分阶段，小中大的目标。任何目标都可以。

如果暂时找不到目标。那就把找到目标作为目标.....

当然，目标最好是内部动机驱动的目标（自决理论）。也就是不靠外界奖励元素推动的目标。所有你的爱好都可以成为内部动机的目标。你在从事自己的一个业余爱好时，动力肯定不会来自老板给的薪水和升职。爱好的满足感也不来自于能赚取多少钱（多数人都是花钱体验爱好）。

一个人如果只有外部动机的目标，人生会很痛苦。毕竟你做的任何事情都需要从外界得到一个好坏评价。或者一个现实功利结果来标识你的成功。对学习不热衷，但是经历过高考的人应该都深有体会。这种目标就不适合给人生带来意义。给生活带来功利结果就够了。

这是使用第三类工具的目标规划。让自己人生充实起来。不要在意别人的价值评判。你只要有目标，它就是好的。这里的关键在于，并不是目标本身有意义。而是目标制定和执行过程带来意义。

人生的意义是个巨大的题目。这里只是给出了一个很具体的建议。目前中国得空心病得年轻人越来越多。残酷的高考筛选教育，导致对年轻一代人生意义的引导，几乎是个空白。

这方面有大量哲学和文学作品都值得一看。但我个人喜好是从心理角度分析。《心流》最后一章节简单介绍了人生意义的追寻。《少有人走的路》如果年轻人能读进去，不同人可以读出针对自己不同的意义。

良好读书习惯的最大意义可能就在于能及时获取意义。我是工科生，据我观察，周围人有读书习惯的人比例，确实非常稀少。也许他们很充实，从容有序的安排生活，不需要书本。要么就是家里没有培养这个习惯。

6 找到业余爱好

润滑剂对于发动机能否正常工作是决定性的。润滑油质量越高越好。一旦润滑油出

出了问题，或者缺少，发动机强行工作的话直接就会报废。业余爱好就是人生润滑剂的一种。有些人，人生的大部分乐趣，都是从自己的爱好中来。任何热爱的事情，都属于爱好。最理想情况是，工作就是爱好。当然这不是必须的。这里对爱好有个建议：

好的爱好追求的是心流。也就是有持续的挑战，有不断提升的能力解决不断提升的挑战的掌控感，全神贯注知行合一，忘我和时间流逝加速感。

爱好最好是需要自己亲身参与，需要你挑战一些目标，或者参与创造出一些东西的。我们叫它“主动爱好”。比如参与任何运动，摄影，乐器演奏，绘画，木匠，模型制作等等。这类爱好容易形成心流。

对应的“被动爱好”是指单纯的被动享受。坐在那里不动的欣赏观看倾听，都属于此类。拥有这类爱好也是不错的体验。丰富生活也很有帮助。

被动爱好，通过努力，也可以成为主动爱好。当你欣赏层次和体验逐步深入后。获取继续深入体验本身就变为一种有乐趣的主动挑战。另外争取把体验变为对他人有参考和有用的信息。也是一种主动参与。比如发评论，参与讨论，收集整理作品等等。

走出家门的被动爱好，比如旅行，去演出场所欣赏，有亲身参与的行动，也很好。如果能够不断深化这种体验，比如从发现新旅行路线，拓展旅行体验多样性，就会让爱好与人生价值联系更紧密。

找到能长久的爱好是重要的事。最好当成人生计划里不可缺少的目标来执行。

7 规避习得性无助，了解抑郁的认知习惯

1) 习得性无助

大家几乎都有过类似经历。人生某个阶段，因为相同的原因反复碰到类似的挫折。进而发展到对自己整个生活，工作和自我的否定。

比如在单位，因为某个能力缺乏，一两件相似的工作没做好，反复被强势领导痛骂能力不行。经过一段时间后，我们对整个工作都丧失的兴趣，对自身所有的能力和性格都丧失了信心。

这是一种我们通过生活碰到的某些打击，学习到的无助（丧失控制感）。这种丧失控制的感觉会逐渐弥漫到你生活与工作的方方面面。

首先这是因为骂你的人傻x。但这个不重要。因为这类傻x到处都是。你无法规避。

其次是我们要积极采取措施。这个是最重要的。这个措施就是及时发现这种状态。面对任何一个特定的打击后，要提醒自己这只是生活中一个局部。这个傻x，和这件事，都无法否定你的全部。大不了走人不干了。或者及时补救。

如果无法补救，不能控制这件具体的事。就往前看。及时寻找到一件自己完全可控，会取得成就的事上。哪怕是很小的事也可以。用其他一件事的成就，来抵消这件事的负面影响。不要陷入对一切都完全无助的感觉。

2) 抑郁的认知习惯

抑郁者心理一般都有3种特征（抑郁三件套）：对自己的消极思维，对未来的悲观态度，以消极的方式解释当前经历。

比如我非常喜欢的女脱口秀演员鸟鸟的段子：

“作为相貌普通女孩，

做什么都非常难。

好像做什么都不对。

你不打扮，人家会说

‘没有丑女人，只有懒女人’。

这句话出来之前，

我只是一名单纯的丑女人。”

“因为容貌的自卑，

放弃了好多事情。

不要去面试，肯定选不上。

不要联系他，肯定没结果。

不要抢银行，会被监控拍到，

我又不上相...”

至少只从段子看，能够清晰辨别抑郁三件套的所有特征。

在日常生活中，仔细甄别自己是不是落入了抑郁三件套。如果发现自己是这样思维习惯的人。提前找好心理咨询师比较妥当。1年或者30年之后，你也许用得上。哦我不是说鸟鸟。

8 利用前两类工具规避焦虑与抑郁状态

在掌握了前两类工具（社会人性认知和逻辑思维能力）之后。会突然发现，工作和生活中很多不如意之事，如果利用正确的逻辑思维，进行分析推理和判断。理解了内在逻辑，反倒心情容易看开。利用前两类强大的工具，会让你具备一点帮助自己和他人疏解心理的能力（问题大了还是要找专业人员）。

理性情绪疗法的理论认为，错误的推理会导致不必要的焦虑。类似一个基于现实条件前提的无效三段论论证。而如果能够打破无效推理，则可以打破一些心结。我本人有一定的社交焦虑。来自于小时候受负面打压较多导致。这种社交焦虑的错误推理为：诱发经验A，由于小时候的经历，我自认天生情商低与社交技术不强，在和陌生人交往中，很容易说出不得体的话。情绪结果C：社交中如果谈吐不合适，让我非常焦虑紧张和疲惫，心情也不好，事后还会不情愿地反复回忆。

这种情绪结果几乎成了一种习惯和必然。并不是一个好的体验。

利用理性情绪疗法的理论，会发现A和C之间，夹杂着一个非理性观念B：“我必须在所有不熟悉人的社交中得体，让那些人对我的评价都好”。

这种观念其实是一种逻辑演绎的前提。利用演绎论证，很容易想到我潜在的逻辑其实是：

所有正常的人在陌生人社交中表现得体的，被他人评价认可。我没有做到。所以我不正常。

论证是无效的，因为前提就是错误的。

观念B并不理性的原因，也很容易想到。首先人各有所长各有所短。人生苦短不可能面面俱到，要接受自己的缺陷。把精力用在发挥强项上。其次也不需要关注所有不熟悉的人对自己的看法。因为有些人对我初次印象的看法不好，对我影响也不会那么大，也并不能说明我的能力和人品。最后，我了解我自己。在前面人生中，我的信誉良好，人品得到绝大部分人肯定。日久见人心，并不在一朝一夕。

这样，通过良好的逻辑性，以及批判性思维，以及对人性和自己的认知。我论证出我关于社交的感觉是不合理的。在社交中时刻提醒自己就行了。

关于社恐，《人格心理学》中介绍了特制流派对社交焦虑的研究。其本质是一种评价恐惧。社恐的人特别担忧别人怎么看他们。他们真正缺乏的是一种“给对方留下好印象的自信心”。而不是具体能力。所以，最终的解决方案还是树立信心。

使用前两类工具（社会人性的认知和逻辑思维）恰恰有助于建立这种信心。逻辑思维也是提升表达的最佳方法。对社会和人性的认知，帮助你快速理解他人，以及在多数话题下都能从容应对。

可以对自己继续深入做心理分析。回到我最初产生这种想法的儿童时期。那时候发生的一些事，导致了我丧失了给对方留下好印象的信心。当全面了解这些机理后，我终于把将近四十年前的往事和我现在的社恐联系到一起。一切豁然开朗。我接受了社恐的自己。并且有时候还拿出来洋洋自得地炫耀一下。

我们社恐一家人。我社恐我骄傲。

9 锻炼意识，锻炼身体

我们平时使用肌肉抗起重物，抵抗外界物理碰撞。我们可以靠反复锻炼使肌肉强壮。

免疫系统帮助我们对抗病毒和意外风寒。我们可以靠有氧运动提高免疫力。

我们的意识心理驱动所有行为。还需要不停的抵抗外界挫折与不如意。那么如何锻炼意识心理？

假如有个开关，你打开它，心理感觉就能好一些。那么我们需要尽量寻找这样的机制。尽管不存在那种开关，但是几千年来，有一些方法帮助我们看向自己的内在，

去发现类似开关的东西。带来正面积积极心里的效果。

除了心理科学，还有很多古老的意识锻炼方法。比如，正念，内观，瑜伽冥想，吐纳。都被证明是有用的。并且能够增加思维与感觉的敏锐。有助思考，带来智慧。

最好的是：身、心一起锻炼。

十，工具使用的建议

无论你当前处于什么时期，碰到什么挫折和困难。建议按照一定的次序去使用工具。

- 1，使用目标规划的工具。明确长期目标，分解为短期目标。形成目标结构。
- 2，尽快能够打牢基础，学会逻辑思维。了解对功利，人性，与社会的必要认知。
- 3，使用决策工具，确定时间和精力投入。找到可选项，做工作与生活必要的抉择。
- 4，进入目标实现阶段，利用“目标”，“监控”与自我约束力量来尽量达到近期，中期以及远期目标。并且在某个阶段，利用批判性思维手段，及时分析和调整明显发生问题的目标。
- 5，任何时候，如果你需要处理亲密关系，在学习《亲密关系》，《婚姻心理学》的基础上，尽快成熟心智，尝试调整自己沟通亲密关系的方式。
- 6，当有了一定闲余精力，开始深入研究自己。以便为下一阶段提升生活，和抵抗挫折做准备。

2022-3 (能看完的都是英雄给你们点赞！)

游戏葡萄招聘内容编辑，

点击「阅读原文」可了解详情

我被大厂裁员了 | 专访莉莉丝主美 | 天美J3梦之队

疫情下的上海圈 | 版号 | 离开游戏行业

原神音乐 | 重新理解TA | 星穹铁道