

向上生长（九边首部力作，2020年首发，6大原理，24个黄金行动法则，从源头解决你人生的棘手问题）

作者：九边

目录

[第一章 成为一个很厉害的人](#)

[为什么要学习及如何学习](#)

[当你毕业后，如何继续学习](#)

[厉害的人的工作和学习心得](#)

[关于积累、精进、进阶](#)

[关于记忆、链接的一些思考](#)

[第二章 财富的本质](#)

[如何向上跨越阶层](#)

[理解“资源边界”，忘记“边界”](#)

[《贫穷的本质》这本书到底说了什么](#)

[穷人翻身有多难](#)

[“贫穷陷阱”到底是什么](#)

[链接即财富](#)

[第三章 认知突围](#)

[掉进坑里如何爬出来](#)

[是什么让我们变得更强](#)

[承认平庸可能才是进步的第一步](#)

[你需要在生活中加入不确定性](#)

[第四章 积极才是硬道理](#)

[如何坚持下去并且成事](#)

[娱乐到底是怎么致死的](#)

[为什么“丧尸文化”越来越严重](#)

[第五章 年轻的时候，我们该如何选择](#)

[不要偷懒，也不要耍机灵](#)

[不要把你的想当然作为选择的依据](#)

[技术才是硬通货](#)

[第六章 看懂趋势，掌控未来](#)

[最可怕的事，是你对“经济周期”一无所知](#)

[富人是怎么赚钱的](#)

[零利率到底是不是人们翻身的机会](#)

第一章

成为一个很厉害的人

为什么要学习及如何学习

我在微信公众号上写文章半年左右的时候，被问得最多的一个问题是：听说你也是“996 [1]”（事实上北京绝大部分科技公司都是这样作息的），怎么有时间看书、写文章的？

先说一个逻辑吧，解释下一个人为什么需要学习。有个定律叫热力学第二定律，如果之前没听说过这个定律，也别慌张，这个定律是自然界最普遍的一个定律，以至于这种定律在哪里都存在。说的是一个孤立的系统不持续输入能量都是死路一条。比如一个炉子里不添加柴火，人不吃饭，绿洲没有雨水，系统会迅速坍塌，最后会变成一种稳定的低活跃状态，灰烬，死亡，沙漠。

所有系统都有一种自毁趋势，往“熄灭”或者“圆寂”方向发展。这个趋势，就叫“熵增”。

为了维持系统，需要持续地输入能量，这种持续输入的能量我们就叫“负熵流”，柴火，食物，阳光，都是负熵流。如果太阳熄灭了，地球也就完了，因为负熵源没了，地球生态系统也就自毁了。你不吃饭，你就废了，因为饭就是你的能量输入，你的“负熵流”。这些专用名词其实不重要，重要的是理解这就是水往低处流的趋势。

古人说，水往低处流，人往高处走。其实前半句说的是事物的趋势，后半句说的是一种“非常态”。要跟趋势较劲，需要额外的注意力和精力才行。

为什么一个人看抖音不知不觉两小时就过去了，背单词一个小时就跟遭受酷刑似的？就是因为前者是顺应“不进则退的趋势”，后者则是逆趋势的，逆趋势的东西基本都不会让人太舒服。

这种持续输入的能量，除了物质，还有信息，如果系统里不持续输入信息，也会变成灰烬。很多人经常的表现是“三十岁之后就死了”，不再接受新信息，不再接受新挑战，以为自己懂了。或者觉得自己反正也学不会，就不再学习了，依赖存量的知识，结果就会像炉子里的火焰一样，最后慢慢熄灭，直至变成灰。任何系统或者人都非常容易走上这条路，因为走下坡路、自毁、“熵增”，都是自然趋势。

外部的挑战，新的知识，新技能的学习，都是系统或者人的“负熵流”，只有那种有持续输入的系统或者个人才有活路。对于成年人来说，持续输入的信息就是知识。

一般情况下，知识有两种，一类知识是实践型的，也就是书籍里没有的，或者书籍里有但是不容易找到的。比如怎么待人接物，怎么“搬砖 [2]”，毕竟每个人搬的砖都不太一样，有很多技巧在里边。这类知识非常关键，往往是立竿见影的，而且对一个人来说事关重大，必须优先掌握。

当你学习了基础知识以后，如果你的生活中每天都接触全新的知识，你确实没必要计较看多少书。商人在这一点上非常明显，他们可能看书并不是很多，但是一直在解决各种难题，一直在实践中持续学习和思考，时间长了就变得非常不得了。

可是对于99%的人来说，他们进入一个新环境半年之后就稳定了，基本没什么新的知识摄入了。也就是说，当一个人经历过一段时间痛苦的爬坡之后，就迅速进入稳定状态了，没有新信息摄入了。你没有新的负熵流摄入，你的这个系统就在加速衰退。这时候你就得想办法提升自己了。

另一类知识就是书本上的知识。书本上的知识一般用处比较小，但是当一个人的知识大规模地积累，到一定程度以后，就会出现“涌现”效应。这就跟冲厕所时会出现一个漩涡一样，单个水分子没有漩涡这个属性，但是聚集在一起就有了。

很多厉害的人花了很长时间费了很大力气，也没有收获很大的成绩，可是某一天突然有了突破性进展，但是你无论如何也不会有人家的进展，就是因为他的突破是在他的积累上“涌现”出来的，是规模的产

物。知识越多，涌现效应越明显。

上班族怎么积累呢？我一般每天强迫自己看两页书。事实上最难的事就是坐到书桌前翻开书，只要翻开了，看书难的问题就解决了98%。当我拿起一本书之后，我经常可以看一二十页，所以一本书用不了多久就看完了。只要你坚持重复这些行为，每年看的书就会越来越多。

一个人在读每本书的过程中，都会有个消化阶段，也就是说怎么让这些知识在脑子里溜达一圈，吸收一下。之前我们讲编程的时候，会说把代码自己敲一遍用以吸收和巩固这些知识。不过读书过程中肯定没法把书抄一次。我的方法就是把收获的新知识发一条微博，再加进去一点之前学习到的东西。这个过程坚持下来，就会对之前读过的书有个记录，也吸收了一遍刚学的知识，同时练习了文笔。

此外，这几年有个很不好的现象，叫碎片化阅读。为啥说这种现象不好呢？因为人的大脑是“关系型数据库”，也就是说你记住的所有东西都依赖我们大脑里已经有的东西。举个例子，一个原始人看到了泰坦尼克号，他是想不明白这是什么东西的，但是你就算没见过泰坦尼克号，你也能大概知道它是什么事物，这是因为你见过别的船（哪怕你并没见过真实的船，在书籍、电视或者电脑里见过也算）。当你把两个事物关联起来，就大概能猜出这东西应该是一艘型号大一点的船了。

碎片化的东西由于缺乏“触点”，和现有知识连不起来，下次想用的时候也想不出来。我上面说自己组织语言写条微博记录下新知识，就是把新知识和已经有的关联一下。如果新知识连不到你的“认知树”上，很快就会忘了，就跟从来没出现过一样。

学习本身依赖你积累的知识的规模。你对一件事了解得越多，学得越快。比如一个木匠，他只学会用锤子，基本什么也搞不出来，后来又学会了用锯子，配合锤子就可以搞出点东西了，再后来他学会了刨子、凿子等，当他的工具箱全了，而且这些工具都会用之后，折腾出来的东西也越来越复杂，甚至别人做出来的东西他看一眼就明白个大概，不断地折腾，说不定就复制出来了。

当你毕业后，如何继续学习

我跟多数人一样，都是上班族，想学习只能利用业余时间。我业余爱好是偶尔写点东西，这和大学专业没有什么关系。很多读者也想借鉴一下我的学习方法，我现在就分享一下这些方法。

首先，我们讨论第一个问题：看书到底有用没？这事按理说是不用讨论的，但是不知道为什么很多人一直在怀疑读书有用这回事。这两年，我在写微信公众号、写微博的过程中，认识了不少自媒体大V^[3]，他们的阅读量非常高。前段时间马前卒说，他每年都得浏览几千万字，其他自媒体大V也一样，他们写文章都是依靠大量阅读之后创作出来的。记得有个人说过：“脑子里空空如也，怎么能够想出东西来。”

一个人如果想输出，必须依赖积累，这本来就是常识。

很多人对此就纳闷了，在他们看来，有了搜索引擎，就不需要看书了。其实，即使有了搜索引擎，我们依然需要看书，搜索工具本身是个工具。既然是工具，就必然依赖使用工具的人，比如给你套木匠的工具，你能做个柜子出来吗？搜索引擎的主要作用是用来“证实”你的想法，或者确认一个疑点，如果你对一些问题理解不深刻，根本都不知道该搜索什么。

既然我知道了读书有用，那么怎样才能在工作间隙看一些书呢？

我的方法叫“抢占式”，这是个操作系统的专用词汇，什么意思呢？我早年发现最难的事就是开始做一件事，也就是有点闲工夫了，准备看会儿书的时候，转念一想，要不先玩一局《绝地求生》，玩完了《绝地求生》，又转念一想，要不看几个抖音小视频，跟朋友聊两句。每天都这样把时间耗尽了。总体来说，每一天，都抢不到看书学习的“时间片”。

所以，我每天强制要求自己一定要看两页书，看完两页再干别的，就这样，每天都能抢到看书的“时间片”。当你一旦拿起来书，一切就都有了可能。

以前我买了一套《英国史》，这套书有一千多页。如果这本书每天看两页的话，那得两年才能看完，不过我看了一个月也看了近一小半，所以一个人的潜力远远超过自己的想象。

为了克服懒惰的问题，制订学习计划的时候，关键就是每天目标一定要小，跟自己先妥协了。你不要太为难自己，你不为难“他”，“他”才给你干活。是的，你体内住着一个你根本不了解的人，你得跟“他”多沟通。

为了让自己坚持学习，你要奖励自己。当你持续多长时间搞定一件事之后，你要给自己适当的奖励，比如你每天看两页书的目标坚持了三四十天就奖励一下自己，完全把你自己当成另外一个人，你会惊喜地发现，你完全不了解你自己。

你做一件事坚持一两百天，习惯了以后就是自然而然的事情。大脑会给习惯性的动作修“高速公路”。神经学认为，经常重复某些动作会改变神经结构，变得更加熟练而且难以改掉。

也就是说，在新形成的神经路径中，消息传播会加快，逐渐形成条件反射，就跟刷牙、剃胡子似的，坚持一年后，每天不做这件事就会挺难受。

此外就是学习方法的事。以学习历史为例，很多读者问我，我想了解××历史，该从哪开始？

我们应该感谢这个美好的时代，如果你对看书难以提起兴趣，那么你完全可以从看纪录片开始。比如你想学习英国史，那么就可以先看BBC的纪录片。但不管你是从看书还是从看纪录片开始学习，最关键的是你要先把整体知识框架搭起来，然后再看专题方面的书——英法百年战争、玫瑰战争、英荷战争等方面的书籍，一点一点地填充那个整体知识框架，你的知识就丰富了。

大家也可以按照这个方法学习现当代史，总之就是先把整体知识框架建起来。你要了解历次护法运动、北伐、济南惨案、中原大战、九一八事变及历次反围剿、长征等事件的前后顺序，把人物弄清楚，然后再通过专题填充细节。当你接触这个领域时间长了，自然对这个领域的了解就会越来越丰富。时间总是过得很快的，转眼就是五年。你今天选择某一个领域，五年后你可能就是某领域的专家了。

这种学习方法也符合巴菲特的某个说法：一个小小的雪球，从漫长的雪坡上往下滚，越滚越大，加速度、冲击力、规模都呈现出加速度的扩张，只是需要每天不停地往下滚，日积月累，必有所成。

一个人如果能够用业余时间多看几遍某本书，把它吃透，就会非常有裨益。比如前几天我跟一个知乎大V沟通，他去买了一套《柏杨白话版资治通鉴》，之后用一年的时间看了两遍。当他看完这套书以后，就感觉打通了任督二脉似的，现在下笔如有神。金庸也是看了几遍《资治通鉴》，他说看完之后对人性都有了深刻理解。

你不必像很多人说的那样一年要看五十本书，能够在一定的时间内吃透两三本经典的书就非常不错了。

很多人想掌握写作的技巧，可是不知道如何下手。其实最好的学习方式就是看完什么东西之后就随手写点心得，用自己的语言总结即可。你会发现越写越利索，而且对思维的训练也非常厉害，能够让知识条理化，让大脑清晰化。而且随着时间的叠加，效果会越来越明显。你做一件事，做一周没什么用，做两个月也没什么用，但是如果你能持续五年，绝对能折腾出点名堂。

之所以很多人都觉得写东西没感觉，一方面是写得少，大脑没形成信息高速公路，当你每天看两页书之后就写几十字通过微博发布，时间长了自会有奇效。我当初就是在微博写读书笔记，到现在竟然有了几十万粉丝；另一方面是大脑储存得太少，需要大量的阅读来解决。

很多人总是问，我看完书就忘怎么办？这个可以分成两个问题来看待：

一、一个人刚看了某些书就忘了是正常的，尤其是刚接触某个领域，全是新名词，不忘才是奇怪的事。但是，大脑对信息的处理依赖“冗余”，也就是说你知道了茴香豆的四种写法之后，这辈子你都会写茴香豆了。你从一百个角度见过大象，你就能认得出大象的骨头，但是你对一只鳄鱼只是惊鸿一瞥，你脑子

里可能完全想不出来这东西有什么特点。对信息的认知和记忆也是这样，当你从不同的角度获取对一件事的描述之后，这件事就彻底固化在你脑子里了，想出错都难。

二、那些写专业文章的人也都是记住哪个知识点在哪本书，他只是有个大概的印象。他写作需要的时候，知道该去哪本书查而已。

再说下关于英语学习的心得。在这个方面我还是比较有心得的，我长期承担我们公司对外业务的JAVA培训，这些人来自不同的国度，如印度、俄罗斯等。我写文章的时候，偶尔会采用一些英文材料，所以我的英语水平还算可以。很多读者询问，怎样快速获得学习英语的技能点。

我在很多文章里讲过，学英语最主要的就是记单词，而且不能是记四六级单词的量，要记住一万五千个左右的单词。当你背下来一万五千个单词之后，你基本上就能看懂美剧，也能看懂英语材料了。

我一个很厉害的师兄说：“学英语，除了单词，其他的技巧都是奇技淫巧。”早年我听到这句话觉得非常极端，但是这些年我越来越觉得这句话有道理了。我把这种理念分享给不少人，坚持下来的人都反馈效果很好。

怎么背英语单词呢？就是机械地背，把每个单词都抄三十遍，非常机械，再过几天再抄几遍，非常耗时间，不过拿时间换空间，死记硬背下来的东西基本上一辈子都忘不了。不过这个过程非常乏味，背英语单词不大需要脑子，需要持续刺激。

千万不要对英语环境着迷，我认识很多在美国待了很多年的人英语也一般，主要是因为记住的单词量一直没上去。

现实生活中，你很少能看到认识一句话中的每个字，但是连起来不知道这句话什么意思的人，英语也一样。考研的时候难免有“长难句”的出现，但是现实生活中基本上不需要这种句子。

至于口语，我的理解是放下面子就可以了。我在国外待过很久，发现很多地方的美国人英语其实说得一塌糊涂。日本人和印度人英语发音比中国人都差劲，但是他们非常敢说，尤其是印度人，操着一口咖喱味的英语跟谁都能唠。只要你掌握了基础英语，当你开口的时候，国外的人基本都能听懂你在说什么。至于口音这玩意儿，没必要克服，东亚人基本上这辈子都克服不了。

厉害的人的工作和学习心得

我师哥是在心理学方面很有成就的人，三十多岁就当上了“985”大学的副教授，而且在育儿方面也是专家。跟他沟通之后，收获了很多心得。

事实上，小孩的成长和成年人学习某些技能的过程很相似，这也是为什么高成就父母的的孩子优秀的概率更高一些，因为道理总是相通的。优秀的父母知道一些普通父母不知道的东西，比如他们迎接过极度复杂的挑战，并达成了目标。这种看待问题、解决问题的能力一定程度上是可以向下一代传递的。关于技能提升或者成长，主要是下边这几个方面：

奖励

奖励必须是反馈型的，有确定性的，有的父母当孩子记住一个单词便奖励一块钱，记住一篇文章奖励五十，孩子的能力迅速提升，形成正反馈。

有糊涂的父母跟孩子说期末考前三名就奖励他迪士尼乐园一日游，这样做往往没什么效果，因为绝大部分人不响应长期激励。

事实上很多小孩子也会敷衍了事的。他们很快就学会跟父母斗智斗勇的方法。比如他看完一本书就奖励他一个甜筒，他很可能开始不认真看书，而是随便翻书，做做样子而已，然后领奖品，这多么像差劲的员工对待工作的态度。所以奖励一定是可度量的，也就是达成什么结果我才给什么奖励，这一点需要家

长和孩子之间反复博弈。

此外，最有效的激励叫随机奖励。很多人都玩过游戏，那里边的宝物掉落就是随机的，这种现象很容易让人无法自拔。到底怎么操作，还需要大家自己多琢磨。

还有自己对自己激励，最好的一个例子是我的一个小伙伴，因为他晚上饭量太大，结果成了一个二百多斤的胖子。我们给他出主意，让他下定过午不食的决心。于是他开始对自己进行奖励，刚开始是三天一个周期，后来改为五天一个周期。每个周期结束后，他就给自己买高端鼠标、机械键盘、耳机等产品奖励自己。他坚持了两个月终于戒掉了晚饭，现在已经一年多不吃晚饭，每天18个小时禁食。他现在体重已经降为一百七十斤了，虽然依旧有点胖，不过已经减了几十斤。他现在整个人都神采奕奕，高血压、脂肪肝什么的都好了。前段时间他跟我说，当时他减肥的过程简直像戒毒，生无可恋，不过挺过来了。

练习

一个人，只有在挑战区练习才能有效果，驴拉磨那种绕圈练习没什么作用，当然追求太难的目标也会伤害人的积极性。举个例子，孩子学数学，或者你学编程，不能直接去搞最复杂的问题，否则很快就崩溃了。最好的学习方法是越学越难，但是在每个阶段都扎实练习。但是准确识别出怎样的路径是持续挑战却非常困难，绝大多数人其实是失败在这里了，要么他自己想不明白，没人指导，要么是指导他的人是糊涂蛋。

先把基础打牢靠，然后再提升层级，多数游戏就是这么设计的，玩过《绝地求生》《王者荣耀》之类的一定有这种认知。

你刚开始玩游戏的时候，游戏系统把你识别成一个菜鸟，让你去新手营，新手营甚至设定人工智能的那种角色让你练手。随着你玩游戏时间的增加，你能够去较高级一些的地方，这里面人的水平越来越高，你的能力也得到了锻炼。随后你能够到更高级别的地方。这种游戏设置，让你一直在练习，一直有挑战，一直有乐趣。

如果一开始就把你和玩了几百个小时的游戏用户放在一起，你每次开局就死，那你能喜欢这个游戏才怪。如果你不理解我到底在说什么，就去注册一个游戏玩玩，用我说的这套逻辑边理解边玩，就能有深刻的感受。通过玩游戏，能够让你明白，设计游戏的人都是高级心理学专家。

我师哥接了一个客户，让他培养下小孩对数学的爱好。他说这个太容易培养了，其实就是让孩子不断地练习、进阶、挑战，在这个过程中给予小孩随机奖励，这就跟玩游戏似的，通过这种方法小孩很快就爱上数学了。

很多人喜欢聊天赋，其实就高考这种难度的事情而言，跟天赋没什么关系，就跟我经常说的，京城月薪三万以下的码农 [\[4\]](#) 只需要初中数学一样。天赋这种东西，只有你去做数学家什么的才有必要，考个大学不涉及。

工具

一个人掌握了复杂工具，才真正具备了能力，如果仅仅掌握了简单的工具是没用的。比如手机就是简单的工具，严格来说还算不上什么工具，只能算消费品。复杂的工具指的是SQL工具、数据库、eclipse、复杂图像编辑工具、建模工具等，人的能力只有和工具叠加起来，才能形成效果叠加。

一个人赤手空拳能打几个人？一个人有根小棍子能打几个？一个人有把枪能制服多少人？新时代最重要的一个技能就是具有不断地使用复杂工具的意识，并且尝试用“工具思维”去解决问题。比如码农做什么事情都会问“库呢”？“库”就是工具集，里边放着他的锤子、电锯、凿子。如果你让他先去做一套工具出来再去做事，那么他也不会。

将来人工智能也一样，别去听那些为了圈钱啥都敢说的人乱说。最合理的推测应该是麻省理工的一个说法，人工智能也是工具，会和人类更加深度地合作，就跟毛瑟步枪换成了马克沁机枪一样，效率急剧提

升。效率提升后会让更多的人参与到分工中来，创造更多的岗位。

使用的工具太简单，你就不会有什么突破。所以你必须想尽一切方法去掌握复杂的工具。

时间

飞行员开飞机不够一千个小时就不能算老手，马拉松运动员每天都跑几十公里，优秀的程序员也是从对着书一行一行代码敲过来的。在学习的前期，一个人是没有方向、没有思路、没有全局感的，最重要的就是不断地投入时间，过一段时间就会突然清晰了。很多人学习新技能一无所成，就是死在了这个时间点前。

运动

运动远远不是可以用来减肥这么简单，这一点我自己也有体会。有本书叫《运动改变大脑》，说的是运动对小儿多动症有良好的疗效。很多人在小时候都有小儿多动症，没法集中注意力学习，小孩子学习差，家长便会又打又骂。其实往往家长自己也有集中不了注意力的毛病，而且是自己遗传下去的。有可能天天在折磨你，但是你自己还不知道，比如你不管干什么事，注意力都集中不了十分钟，容易放弃，容易烦，这都是多动症的特点。

我之前在微博提到过几次多动症的问题，有人看了这个消息就去医院查了下，发现自己果然有多动症，原来责备了自己这么多年的注意力不集中等问题其实是病，终于跟自己妥协了。

国外用哌甲酯来解决多动症的问题，国内用来治疗多动症的药物是专注达，但是任何药物都有副作用，远远不如依靠坚持运动控制多动症——慢跑和举重能够有效控制多动症的病情。

长期慢跑的人都有体会：只要坚持运动，每天睡六七个小时就够了。每天花一个小时的时间运动，能够从睡眠中自然醒来。

运动可以是多种多样的，不一定非要去健身房，然后站在那个镜子下拍几张照片发微信朋友圈才算运动。

几年前我做过一个项目，有个项目组的小伙伴每天早晚各两百个下蹲。他说这个习惯改变了他。但是你千万别今晚就来两百个下蹲，运动一定要循序渐进，其实下蹲的运动量非常大的。

每个人的精力就如同电池，因此我们不妨把人体的精力称为“精力电池”。你每天睡觉、吃饭就是给自己充电。多数人都是充满电后再出去工作、学习等。

为什么有些人可以精力充沛地忙活到深夜，而很多人到了下午就很累呢？可以理解为容易很累的人的精力电池容量只有两千毫安，一天得充两次电，而精力充沛的人的精力电池容量是六千毫安，大屏玩游戏一天一充。持续的运动，能让你的电池容量变大，你实践了自然会知道我所说的真实性。

关于积累、精进、进阶

硅谷王川在网上发了一段文字，他说：1. 所有的我们以为的质量问题，大多本质是数量问题，因为数量不够，差几个数量级而已。2. 数量就是最重要的质量。大部分质量问题，在微观上看，就是某个地方数量不够。3. 最大的误区是，明明是数量不够的问题，因为错误地以为瓶颈在于质量，幻想在不增加数量的前提下，用某种奇技淫巧，偷工减料达到目的。这时候玄学、迷信和各种无病呻吟就出现了。数量不够，底子不够厚时，很多事情是做不到的。即使有时看似有捷径，欠的账迟早是要还的。

我看了之后非常有触动，感觉找到了这些年迷失的那把钥匙。我以前干事总想走捷径，学PHP [\[5\]](#) 想二十一天速成；跑步想每天都称体重，看看跑步的效果怎么样了；为了学英语买了英语版的《经济学人》，发现什么也看不懂就搁置一旁；写了几天微博发现没人关注就不想写了。

后来看到一个厉害的作者的创作心得，忘了叫什么名字了，他写的小说非常受读者欢迎。别人问他怎么

才能当作家，他说多写文章。别人问写多少才算多写，他说先写一百万字看看。

有些人觉得这个作者乱说，其实他说的都是事实。他每天创作八千字，风雨无阻地写，对于他来说，创作一百万字仅是三个月的事。尽管前期的时候内容不够好，但他一直写，坚持下去就积累了史无前例的用户群。

这个例子非常启发人，有些人看起来非常能折腾，可是一直没什么进展，关键的原因是没有踏踏实实地做事。

高中时候，有个成绩优秀的同学给我介绍学习的经验，他说，在把课本和练习册上所有的题都做了之前，一道复杂的题都不做。我们也都知道，课本上的题老师只是布置几道，没人会全做，完全是体力活，但是他的想法与很多人不同——他说只要保证一张满分一百五十分的试卷，一百三十分的基础题别错就行，剩下的那二十分我即使得不到也没关系。

后来这个成绩优秀的同学在国内名校毕业之后去了斯坦福大学深造，他现在在某公司研究人工智能。有一次，他跟我说，人工智能第一法则就是“简单动作确保不能出错，然后逐步迭代，越来越复杂”。

万事一理，你想写文章，那么你写够一百万字了吗？你要撸铁 [\[6\]](#)，那么你重复一万次了吗？你要跑步口号震天，是不是三年都没跑够一百公里？你想学Python，是不是论坛逛了无数到现在都没到一万行代码？

有人问我，如果写十万行代码，需要多少天？我说，很多人这辈子都到不了这个数，但是厉害的人每天一千多行，三年就能够写十万行代码。有人又问，怎么能做到，我说你肯定能做到。我刚学编码的时候，每天写一百行左右代码，后来一天能够写三千多行代码。那时候我还年轻，比现在睡得更少。

有人问我，跑步一万公里难吗？我以前住得离公司近，每天跑一个小时，大概十公里，风雨无阻，周末加倍，一年积累下来跑步的长度有四千多公里。后来我搬到离公司很远的地方，就没时间跑步了。这个时候我改为写文章了。去年，我写了两百万字的微博，微博也有了相当的影响力，今年重点在微信公众号上写文章。

有人问我，听说你是某软件公司的，怎么有时间写这么多？其实我刚开始的时候很慢，慢慢就快了。还有人问，会不会就跟驴拉磨一样，一直在积累量，但是“质”没有突破。我说不会出现这种情况，你肯定能够突破。如果你没有别的好办法，不如把在某件事情上积累一定的量作为目标。

这就回到了一开始的问题，写微信公众号让我很郁闷，写起来比微博费时间得多，也难以增加粉丝，让我非常有挫折感。不过我在写完一篇文章后突然明白了，我的目标如果是增加粉丝量，那就偏离了我的初心。我是要把我知道的分享出来，和大家一起进步，也为自己扩展一条路，这才是一切的初衷。我首先提高自己的认知水平，顺便提高用户群，就不该忽略量的积累，不能迷失于各种“套路”“攻略”，坚持提供高价值的内容才是唯一正确的方法。

我现在每天都写两千字，但是一周只发出来五六千字，剩下的哪去了？我写完会让我身边水平很高的朋友看看，如果大家觉得内容不好，我就不发了。

我们看现在所有的一切，意义都不大，但是再过五年回过头来，才能发现五年后的自己正是现在你的每一个行为塑造的。

关于记忆、链接的一些思考

一、大脑非常低效，记性不好，还会自圆其说。你用一段笔记把今天发生的事情记录下来，过一些年再找出来——你先回忆下今天发生的事，再看看笔记，就会发现大脑记得栩栩如生，然而错误百出，这就是大脑的一个毛病：如果想不起来，就开始给你编。所以学习最重要的技能之一就是利用笔记的能力。上知乎搜一下“笔记”，你就知道现在笔记领域都快形成学科了。很多成绩不好的学生绝大部分不记笔

记，记了也不看。我也是毕业后突然明白了这个道理，一开始觉得记笔记开始得晚了，后来过了四五年才发现不太晚。

二、注意力和肌肉一样，存在耗损。强制自己在某一件事上集中一段时间，就发现自己在别的事情上注意力涣散，因为精力虚了，就跟你搬家之后体力虚了一样。另外，注意力和肌肉一样，可以通过锻炼来加强。

三、大脑的神经网络依赖“关系型数据库”，也就是说，所有知识必须链接到已经有的知识，到用的时候才能翻出来，否则就彻底丢失索引找不到了。大家感慨搞了那么多“碎片化阅读”依旧没什么用，就是因为连不到你的“思想大树”。

举例来说，你死活想不起来谁是张二狗。经人提醒，说是被他妈往死里打的那个，你立刻想起来了。总体来说，冗余越多，记忆越牢固，比如你不仅记住张二狗被他妈打，还记住他参加黑社会被抓了起来，那就基本忘不掉了。

四、要分得清“反自然”。你玩游戏看电影很快乐，感觉不到时间流逝，你学习健身却感觉水深火热，因为前者是符合人性的，后者是反自然的，自然规律是熵增的趋势。通俗来说，让你往不利于自己的方向发展是自然趋势，你必须做到能够克制自己的惰性与随心所欲，才能让自己不断地朝好的方向发展。

五、大脑运作依赖的是“涌现”和“链接”，每个脑细胞单拿出来会发现结构非常简单，而且功能单一，并没有记忆什么的功能，但是海量细胞连接在一起，就变得异常神奇而不可思议，开始涌现一些神奇而复杂的东西——记忆，创新，冲动。这种现象有点像冲马桶水流有个小漩涡，水分子本身并没有漩涡这个特点，只有大量的分子挤在一起才有。

人也依赖链接，链接越多，可能性就越多，解决问题的方法也就越多，会涌现出一些复杂的模式。比如一个人的微信朋友圈有二十个人几乎什么都做不了，有两百人可以做微商，有两千人可以做代理。

如果一个人的社交媒体上有一百万粉丝，那他本身就是个热点，可以进化出无数玩法来。中国经济大发展，背后也是史无前例的大基建在助力，铁路、公路把城市都连起来，这也是链接，要想富，先修路，说的就是这事。中国引以为荣的移动互联网，背后也是前些年运营商投资上万亿建的。有了网络和链接，自然会涌现新事物。以公路、铁路为标志的硬链接和以网络为标志的软链接的叠加，就是现在烈火烹油的电商。

六、提升大脑效率的方法在于两个层面，一个层面是常用链接高速公路化，你可以一边用筷子吃饭一边侃大山，刚开始用筷子的老外就不行。你也可以不看键盘盲打输入文字，因为你长期打字，大脑里已经不需要额外注意力就可以完成这种事，我们叫“高速公路化”。通过反复练习，那部分动作对应的神经细胞便能够“硬链接”了。

提升大脑效率的另一个层面在于激活更多链接，学习新东西会让人痛苦不堪，需要用意志力克服它。

大脑在扩张链接过程中遭到人的天性的反制，人的天性并不喜欢大脑扩张链接，因为链接多了要消耗多余的能量，而人体不希望消耗那么多能量。但是更多的链接才会派生出更多的想法，才会更有创造性。以前有人说知识多了影响创造性，我可以很负责任地说，脑子里一片空白，什么都不能创造出来。创造，多是建立在知识积累上的。

七、自然界本身链接并不多，你看狮子、猴子，这类群居性动物，一般互相之间打交道的最多不超过几十头。只有人类突破了界限，链接多了，相互碰撞才有了文明，才有了社会，而且这种链接本身就是潜在财富，人类文明的大发展和链接本身是一个正反馈，发展会让链接变多，链接变多会进一步促进发展。全球化就是全球大链接。

[1] □□“996”：早上九点上班，晚上九点下班，一周工作六天。

[2] □□搬砖：在网络语中，引申为工作辛苦、重复机械的工作，这里特指工作。

[3] □□大V：指在新浪、腾讯等微博平台上获得个人认证，拥有众多粉丝的微博用户。由于经过认证的微

博用户，在微博昵称后都会附有类似于大写的英语字母“V”的图标，因此，网民将这种经过个人认证并拥有众多粉丝的微博用户称为“大V”。后来泛指有影响力的自媒体用户。

[4] □码农：程序员群体对自己的戏称。

[5] □PHP：PHP即“超文本预处理器”，是一种通用开源脚本语言，是常用的网站编程语言。

[6] □撸铁：□网络流行词，是年轻人对健身运动的戏称，表示健身运动的意思。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《向上生长》九边 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/588.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

