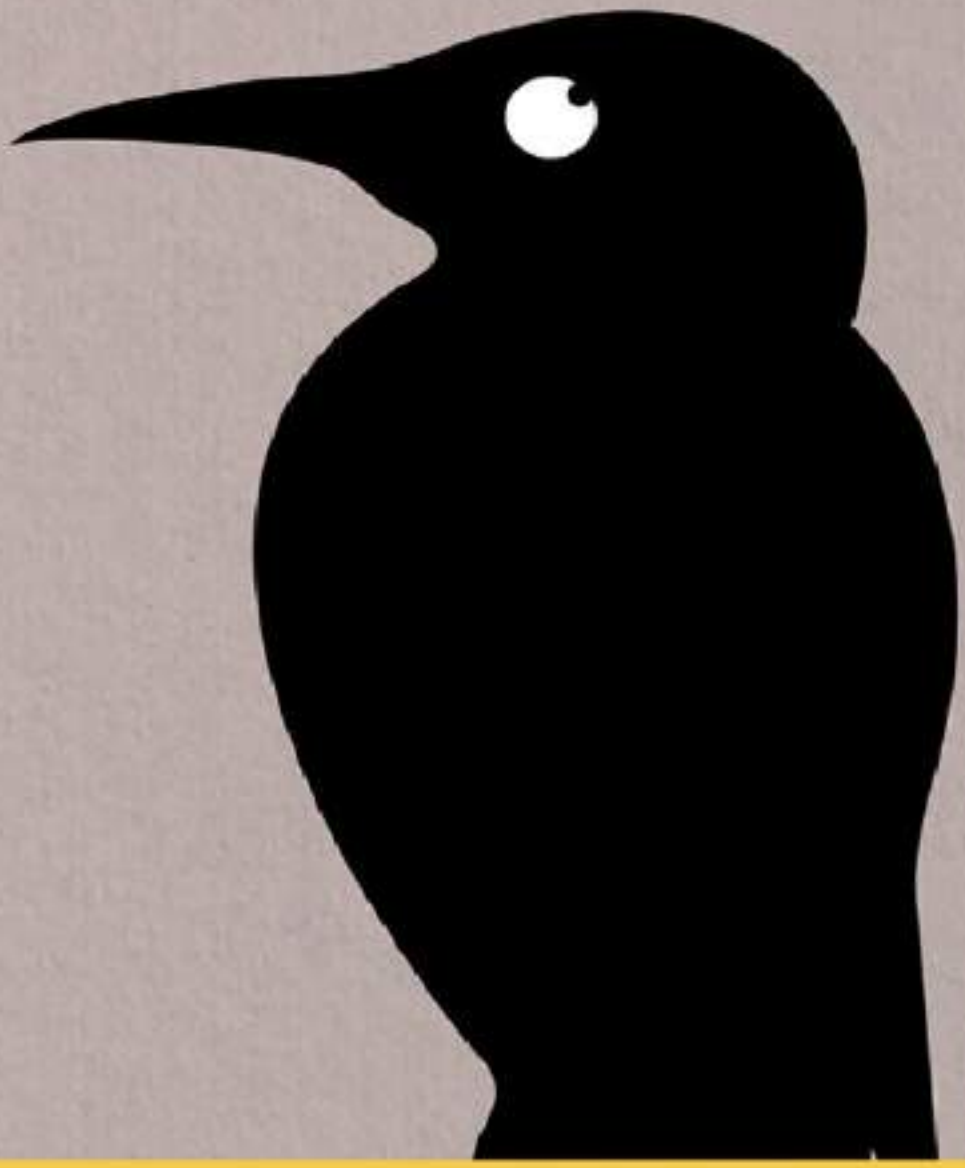
精进

如何成为一个很厉害的人

采铜 著



★亚马逊中国年度编辑推荐图书畅销榜TOP1★ ★当当年度好书★
★京东年度畅销新书★ ★豆瓣年度受关注图书★

百万畅销
修订本

连续三年席卷各大图书销售榜单

采铜博士的"知识超限战",魔法"手术刀"剖向人生七大关键切面。为你设计独具品质的精进之路。

马伯庸、张佳玮、刘未鹏、战单、周晓农、梁边妖、李松蔚、陈海贤 …… 持续推荐

Tabla de contenido

Tabla de contenido
informacion registrada
Prefacio para vivir de una manera más valiente
01 Gobernante del tiempo ¿Cómo debemos tratar el tiempo?
Vive en el "Todo Ahora"
Pregúntate dentro de cinco años
Siempre estamos agarrando arena una y otra vez
Cambio gratuito entre "rápido" y "lento"
02 Buscando el "Panamá" en tu corazón Cómo hacer una elección mejor que buena
A partir de la última pregunta
Escapar de la prisión de los supuestos implícitos
Superar las debilidades de la selección natural
La vida es una estructura continua y repetitiva.
03 La acción inmediata más efectiva es la acción inmediata
"Ahora es el mejor momento
Ilustración de acción de Lean Startup
Desglose tareas como Photoshop
Piensa después de tres líneas
04 Cómo aprender a ser capaz de enfrentar la realidad Cómo convertirse en un aprendiz de alto rango
Encuentra tu guía para todo lo que aprendes
No seas solo un portero de información
Las habilidades son el fin del aprendizaje.
Conocimiento dividido, difícil de responder a la realidad real.
05 Acercarse al infinito desconocido para practicar el pensamiento y convertirse en un verdadero arma afilada
El cerebro necesita "separarse"
Abrazando el momento del "ajá"
el pensamiento puede tener su propia forma
No hay respuestas fáciles en el mundo.
06 El esfuerzo es una forma de "esfuerzo" que necesita ser aprendida para optimizar continuamente su "esfuerzo"

El esfuerzo en sí mismo es una especie de talento.
Los longboards sin salientes son los más peligrosos
¿Eres el "Sr. Casi"?
Los desafíos son por diseño
perseverar sin dolor
07 Toda persona exitosa es la única que crea el éxito, no copiando el éxito
Ni "estudiantes" ni "eruditos" son buenas opciones
De "patio de recreo" a "supervivencia en la naturaleza"
La singularidad es la mejor competitividad

Tabla de contenido

informacion registrada
Prefacio para vivir de una manera más valiente
01 Gobernante del tiempo ¿Cómo debemos tratar el tiempo?
Vive en el "Todo Ahora"
Pregúntate dentro de cinco años
Siempre estamos agarrando arena una y otra vez
Cambio gratuito entre "rápido" y "lento"
02 Buscando el "Panamá" en tu corazón Cómo hacer una elección mejor que buena
A partir de la última pregunta
Escapar de la prisión de los supuestos implícitos
Superar las debilidades de la selección natural
La vida es una estructura continua y repetitiva.
03 La acción inmediata más efectiva es la acción inmediata
"Ahora es el mejor momento
Ilustración de acción de Lean Startup
Desglose tareas como Photoshop
Piensa después de tres líneas
04 Cómo aprender a ser capaz de enfrentar la realidad Cómo convertirse en un aprendiz de alto rango
Encuentra tu guía para todo lo que aprendes
No seas solo un portero de información
Las habilidades son el fin del aprendizaje.
Conocimiento dividido, difícil de responder a la realidad real.
05 Acercarse al infinito desconocido para practicar el pensamiento y convertirse en un verdadero arma afilada
El cerebro necesita "separarse"

Abrazando el momento del "ajá"

el pensamiento puede tener su propia forma

No hay respuestas fáciles en el mundo.

06 El esfuerzo es una forma de "esfuerzo" que necesita ser aprendida para optimizar continuamente su "esfuerzo"

El esfuerzo en sí mismo es una especie de talento.

Los longboards sin salientes son los más peligrosos

¿Eres el "Sr. Casi"?

Los desafíos son por diseño

perseverar sin dolor

07 Toda persona exitosa es la única que crea el éxito en lugar de copiarlo

Ni "estudiantes" ni "eruditos" son buenas opciones

De "patio de recreo" a "supervivencia en la naturaleza"

La singularidad es la mejor competitividad

精进

如何成为一个很厉害的人

采铜 著



江苏凤凰文艺出版社

Datos de catalogación de libros en publicación (CIP)
Diligencia: Cómo convertirse en una gran persona/Minería de cobre.——Nanjing: Jiangsu Phoenix Literature and Art Publishing House, 2019.6
ISBN 978-7-5594-3583-5
Ⅰ.①Refinar... Ⅱ.①Recolectar...Ⅲ.①Forma de pensamiento - Investigación Ⅳ.①B804
Núcleos de datos CIP de la biblioteca de edición de China (2019) No. 071899

Título del libro Jingjin: Cómo convertirse en una persona muy poderosa
autor cobre mineria
Editor responsable Sun Jinrong
Editor colaborador Zhang Xueya Zhang Li
Publicado por Jiangsu Phoenix Literature and Art Publishing House
Dirección de la editorial: No. 165, Zhongyang Road, Nanjing, código postal: 210009
Editorial http://www.jswenyi.com
Impresión Laiwu Xinhua Printing Co., Ltd.
Formato 880mm×1230mm 1/32
Hoja 9.5
Recuento de palabras 198 mil palabras
Edición Junio 2019 Primera Edición Junio 2019 Primera Impresión
ISBN 978-7-5594-3583-5
Con un precio de 52,80 yuanes
(Los libros de Jiangsu Phoenix Literature and Art Edition se pueden intercambiar con la imprenta en cualquier momento si hay errores de impresión y encuadernación)

Prefacio

para vivir de una manera más valiente

En una habitación de mi ciudad natal, hay un reloj de pared que se ha utilizado durante muchos años. El reloj parecía ordinario, nada especial. Pero cada vez que voy a casa a visitar a mi madre, me siento muy relajado cuando veo este reloj, que es muy diferente a otros relojes. Cuando uso otras cosas para mirar el tiempo, siento que el tiempo pasa tan rápido. Oh, ya llegó a este punto. No he hecho muchas cosas. ¿Qué debo hacer? ¿Qué debo hacer? Pero cuando vi este reloj en la casa de mi madre, no me siento nada nervioso, oye, es solo en este punto, todavía es temprano, oh, el manuscrito aún no está escrito, olvídalo, está bien. tómese su tiempo... Entonces, de acuerdo con la práctica habitual en psicología, doy esto El fenómeno tomó un nombre popular, llamado "efecto reloj de pared de la madre", y luego dio una explicación académica: "El calor de volver a casa y el cuidado de las madres conducen a un sentido subjetivo del tiempo más lento".

Pero una vez, descubrí que además de esta explicación, en realidad hay una explicación más "científica". Ese día mi madre estaba secando ropa en el balcón, se dio la vuelta y me preguntó: "Hijo, ¿qué hora es?" Miré el reloj: "9:15". Luego miré mi teléfono. En este momento, se envió un mensaje de WeChat y la hora de envío del mensaje que se muestra fue "9:20". Oye, ¿qué está pasando? Eran las 9:15 en este momento, ¿por qué de repente son las 20? Volví a mirar el reloj, y efectivamente eran las 9:15, y luego miré el teléfono, y efectivamente eran las 9:20...

La hora del teléfono móvil se verifica en línea en tiempo real, por lo que es poco probable que esté mal, oh, es porque el reloj de pared de mi madre está lento. Pero no lo pensé antes.

El reloj de pared de mi madre está atrasado, 5 minutos atrasado, así que cada vez que miro este reloj, la hora que muestra siempre es un poco más lenta que mi estimación interna, pero es solo un poco lo que me hace relajarme Después de bajar , ya no me sentía ansiosa ni nerviosa, y sentía que podía disfrutar un poco más de tiempo con tranquilidad, como si hubiera obtenido un beneficio maravilloso por accidente.

No le conté a mi madre sobre este descubrimiento. Si se lo dijera, definitivamente arreglaría el reloj. Y una vez que se ajuste el reloj, no solo desaparecerá la ligereza y el ocio que disfruto, sino que, lo que es más importante, el mundo tranquilo de la casa de mi madre también desaparecerá. Mientras no se lo diga, ella siempre puede vivir en un mundo que es 5 minutos más lento que otros, en este mundo no solo no ha perdido nada, sino que ha ganado más.

Recuerdo que cuando estaba en la escuela primaria, mi madre dijo que el reloj debería adelantarse deliberadamente unos minutos, para que no sea fácil llegar tarde y sea fácil adelantarse a los demás al hacer cualquier cosa. Siempre creí en esto, al igual que muchos otros crecimos Lo mismo con ser educados. Pero es este tipo de creencia lo que nos obliga a correr en la misma dirección, y cuanto más corremos, más cansados nos sentimos, cuanto más corremos, más confundidos nos volvemos, y cuanto más corremos, más doloroso. nos convertimos...

Lo que me asombró fue que tal concepto de "los relojes deben ajustarse más rápido" existiera de manera tan obstinada pero silenciosa, enmarcando nuestro pensamiento. Lo que me sorprende aún más es que una vez que se abre la caja, habrá un efecto tan inesperado.

Sí, nunca pensamos en la posibilidad de "retroceder el reloj" en reversa, después de todo, parece demasiado exagerado y obviamente debe y debe estar "equivocado". Pero es algo

tan aparentemente absurdo que, una vez que se pone en práctica, o simplemente se realiza involuntariamente como el "reloj de pared de la madre", su vida puede adquirir otro aspecto único. Incluso, es como si hubiera encontrado una clave que ha estado buscando durante mucho tiempo. Esta clave significa que podemos usar otra nueva perspectiva, experiencia y sabiduría para examinar nuestra vida existente, y este examen en sí mismo significa vida. cambio.

Caí en la cuenta. La vida es como un prisma, tiene más de un espejo y, en consecuencia, hay más de una perspectiva para la observación y la comprensión. No solo debe tener un estándar, un modo y un estado, debe ser diverso y rico, y tener connotaciones de diferentes profundidades. Esto también significa que cuando nos miramos a nosotros mismos y al mundo, cuando miramos el presente y el futuro, cuando miramos la emoción y la racionalidad, hay muchas más posibilidades de las que creemos.

Sí, siempre vivimos en la inercia, aprendemos enseñando, pensamos en rutinas, decidimos con persuasión y nos culpamos por los resultados inútiles. Realmente necesitamos un tipo de inteligencia y habilidad para observar y reflexionar sobre nuestra vida limitada, para descubrir y practicar más caminos de crecimiento y éxito. Pero el problema es que la mayoría de las veces, cuando estamos acostumbrados a todo lo que tenemos delante, ni siquiera somos conscientes de esta “necesidad”. Entonces, decidí escribir este libro.

Este es un libro especial. Es especial porque es una mezcla compleja de mis experiencias y reflexiones sobre ellas, la psicología, la experiencia y el conocimiento de diferentes disciplinas y áreas de práctica. Pero espero que este tipo de mestizaje no sea abrupto, en mi opinión experiencia y aprendizaje, experiencia y conocimiento, práctica y teoría no son del todo dicotómicos, sino que deben confirmarse y complementarse. Además, la lectura, el pensamiento, la escritura y la vida misma también deben estar integrados. Las intuiciones no existen en un dogma rígido, sino que crecen vívidamente en una vida que fluye.

En este libro, he abierto los siete aspectos de nuestra vida, que son el tiempo, la elección, la acción, el aprendizaje, el pensamiento, el talento y el éxito. El tiempo es nuestra coordenada, y no podemos hacer nada sin esta coordenada, por lo tanto, manejar bien la relación con el tiempo es el requisito previo para nuestra vida, crecimiento y cambio, las elecciones ocurren muchas veces en las encrucijadas de la vida, lo que nos genera confusión, impotencia y ansiedad. , y aprender a elegir significa aprender a reconocerse a sí mismo y su posición en este mundo; la acción es un símbolo de vitalidad y un refugio para resolver todos los problemas, pero es desconcertante que el ritmo de las acciones de las

personas modernas sea cada vez más rápido. El sentimiento de impotencia es cada vez más y más pesado, por lo que necesitamos más coraje y sabiduría para actuar; el aprendizaje es un símbolo de lo que hace a un ser humano, y para muchas personas, es una práctica que atraviesa la vida. Las reglas y habilidades del aprendizaje son exactamente lo que muchos Una lección que la gente necesita recuperar; pensar ocurre en cada momento de la vida, pero pensar en pensar en sí mismo es raro y precioso. Cuando queremos resolver varios problemas en el trabajo y la escuela, encontrarás que es valioso; en esta sociedad ferozmente competitiva. , el talento de una persona es la base de su vida, pero cómo obtener un talento extraordinario es un misterio difícil para muchas personas. Obstáculos; el éxito es una palabra que la gente ama y odia. Innumerables personas se han convertido en personas que odian por el llamado éxito. , y creo que solo insistiendo en ser quien te gusta, puedes darte cuenta del verdadero significado del éxito.

Para aquellos de ustedes que acaban de abrir este libro y están listos para encontrar una mejor manera de vivir, crecer y cambiar, deberían haber descubierto que estos siete aspectos no son independientes entre sí, sino que están entrelazados y entrelazados entre sí para formar un entero. Nuestra vida no debe dividirse, tiene diferentes lados, diferentes interpretaciones, diferentes caminos y diferentes expectativas. Incluso en la discusión de cada tema, hago todo lo posible para presentar diferentes perspectivas sobre el mismo tema, es decir, hay prismas poligonales anidados en los prismas poligonales, y diferentes caminos de luz se refractan encima de diferentes caminos de luz refractados. Creo que esta es nuestra vida colorida.

Soy un pensador, pienso en cómo obtener una vida rica, única, completa y autosuficiente, y cómo salir del encierro interior y vivir de una manera más valiente y abierta. Admiro el estilo de vida de la pensadora contemporánea Susan Sontag, quien dijo que pensaría en todo lo que encontrara en la vida. Además, también entiendo que en este proceso, la práctica, la expresión y el pensamiento ocupan un lugar igualmente importante, y escribir un libro es una acción ideal que puede llevar las tres al mismo tiempo.

Espero que en este libro haya algunas cosas importantes en las que nunca hayas pensado antes, que nunca hayas visto y que sean muy importantes. Estas cosas comienzan a forzar algunas estructuras sólidas o de larga data en tu mente y comienzan a aflojarlos. , y crear nuevas posibilidades.

Si es así, entonces se ha logrado el propósito de este libro.

01

El Gobernante del Tiempo

¿Cómo debemos tratar el tiempo?

Cómo una persona pasa su tiempo determina quién puede ser.

Vive en el "Todo Ahora"

Partiendo del presente, conectando el pasado y el futuro

El tiempo es un recurso precioso. Tenemos la misma cantidad de tiempo todos los días, pero la forma en que lo usamos varía ampliamente. Y cómo una persona pasa su tiempo determina qué tipo de persona puede llegar a ser.

Para aprender a tratar el tiempo correctamente, primero debe reflexionar sobre sus patrones existentes y tomar "yo y el tiempo" como tema. Sin exploración y análisis del tema, uno permanece atrapado en un patrón defectuoso sin darse cuenta.

No es de extrañar que algunas personas se sientan perdidas cuando se trata de usar el tiempo. Tienen mucho tiempo libre, pero no saben qué hacer y, a menudo, no tienen nada que hacer. Otros tienen una actitud ansiosa hacia el tiempo y aprovechan el día y no se atreven a parar, la vida se ha convertido en una serie de redobles densos e imparables, algunas personas sienten que el tiempo está completamente fuera de control, quieren hacer algo, pero se sienten atadas, viendo pasar el tiempo; Sexualidad, cuando estés de humor, serás rápido, y cuando no estés de humor, serás holgazán y holgazán, procrastinando una y otra vez...

Hay problemas con esta forma de tratar el tiempo, una persona primero debe darse cuenta de que tiene problemas en el uso y manejo del tiempo antes de que pueda hacer mejoras. Además, tenemos que pensar en cómo esas personas muy poderosas tratan el tiempo.

Enseñe a sus hijos a ser serios

A la pregunta de cómo usar el tiempo, el Sr. Liang Shuming, un maestro del confucianismo moderno, respondió una vez con dos palabras: "Solemne".

Cuando Liang Shuming tenía 14 años, comenzó a "usar bien su mente". Tenía la conciencia de estudiar mucho y estudiar el conocimiento. Con un cuerpo enfermo, no se atrevió a holgazanear en la lectura todos los días, y finalmente se convirtió en un hombre autodidacta. A la edad de 24 años, ingresó a la Universidad de Pekín con un título de escuela secundaria. El foro es una demostración de la actitud "seria".

La solemnidad se refiere a tal actitud: sin superficialidad, sin vacilación, sin vacilación, enfoque serio en el asunto actual y devoción consciente y dedicada.

Una actitud solemne no es difícil de encontrar, de hecho, hemos sido capaces de actuar solemnemente desde que éramos jóvenes. Algunas personas pueden preguntar, ¿dónde se pone "serio" el niño? Si ha observado cuidadosamente a los niños construyendo bloques, jugando y haciendo dibujos con una actitud de aprecio, probablemente no lo dude. Por ejemplo, mi hijo es muy meticuloso cuando juega con los coches, le gusta alinear decenas de coches a lo largo de los cuatro lados de la mesa, uno tras otro en línea recta. Si un automóvil recibe un golpe torcido, debe restaurarse inmediatamente sin ninguna desviación. Incluso cuando habla conmigo, a veces es muy serio, especialmente cuando hace algunas preguntas extrañas, como "¿los dinosaurios van a la escuela" o "¿el tren tiene espejos retrovisores?" Muchas preguntas me apagan de inmediato. Divertida. Pero vi que no había rastro de una sonrisa hippie en su expresión, pero sus cejas estaban fruncidas, como si estuviera pensando profundamente, y su expresión parecía decir: "No te rías, estoy aprendiendo conocimiento".

Los niños juegan y entienden el mundo con una actitud "seria". Por otro lado, algunos adultos hacen "negocios" con una actitud lúdica. ¿Quién dice que no debemos aprender de los niños?

Entonces, para decirlo sin rodeos, "seriamente" significa "pasar por el presente" con seriedad y rigor, y vivir cada momento del presente.

Diferentes ocasiones, diferentes perspectivas temporales

La "seriedad" es una intuición dada por los pensadores desde la perspectiva de la experiencia y el conocimiento, que es digna de nuestra emulación. Al mismo tiempo, la psicología moderna adopta métodos científicos para describir el marco sistemático de "cómo vemos el tiempo". El psicólogo de la Universidad de Stanford Philip Zimbardo (Philip Zimbardo) propuso el concepto de "perspectiva temporal", que señaló que las personas tienen cinco perspectivas diferentes sobre el pasado, el presente y el futuro:

La primera es una perspectiva positiva del pasado. Las personas con esta perspectiva siempre miran hacia atrás con una actitud positiva. Son nostálgicos, a menudo extrañan las cosas buenas del pasado, aprecian la familia y la amistad, y están agradecidos por lo que ya tienen. . Pero esas personas tienden a ignorar la felicidad del momento.

La segunda es la perspectiva negativa del pasado. Las personas con esta perspectiva siempre miran hacia atrás con una actitud negativa. A menudo recuerdan las experiencias negativas de sus vidas, se sumergen en lesiones anteriores y no pueden salir, por lo que el riesgo de problemas psicológicos es relativamente alto.

La tercera es la perspectiva hedonista, es decir, mirar el presente con una actitud hedonista. Estas personas piensan que la gratificación inmediata es la máxima prioridad, y que no hay necesidad de mirar hacia el pasado y mirar hacia el futuro, simplemente disfrutar. el momento presente al máximo. Informaron niveles más altos de bienestar, pero también tenían un mayor riesgo de desarrollar comportamientos adictivos como fumar, beber o comer en exceso.

El cuarto es mirar el presente desde un punto de vista fatalista, es decir, una perspectiva fatalista, tales personas se sienten impotentes ante lo que está sucediendo ahora, pensando que todo está predestinado, y solo pueden obedecer y soportar los arreglos del exterior. mundo.

El quinto tipo siempre está acostumbrado a mirar hacia adelante y planificar el futuro, lo que se denomina perspectiva de futuro. Estas personas miran hacia el futuro y prestan más atención a las metas y tareas a completar. Para lograr objetivos futuros, están dispuestos a renunciar al disfrute del momento y utilizar el tiempo de manera más eficiente, por lo que es más fácil lograr logros más altos. Pero debido a que me he estado preocupando por el futuro, mi sensación de felicidad no es fuerte.

Al apreciar una pintura al óleo, el espectador obtendrá sensaciones completamente diferentes al observarla desde diferentes ángulos y distancias, esto es el resultado de la diferencia de "perspectiva". De manera similar, para el tiempo invisible e intangible, las diferentes perspectivas internas también influyen en nuestra percepción del mismo, lo que a su vez afecta nuestra visión de la vida.

Conociendo estas cinco perspectivas del tiempo, ¿en qué pensamos? Primero mire las dos primeras perspectivas sobre el pasado.Si una persona siempre se enfoca en el pasado, ¿qué problemas surgirán? No podemos cambiar el pasado, no importa que el pasado sea alegre o triste, ya son hechos inmutables. Aunque podemos agregar diferentes colores emocionales a nuestros recuerdos, e incluso atender a este color a través de la modificación de la memoria, seguirá apareciendo la sensación de impotencia y arrepentimiento que no se puede cambiar.

En cuanto a la perspectiva fatalista, es una perspectiva relativamente negativa. Porque bajo esta perspectiva, perdemos el coraje de controlar el tiempo. Lo contrario es la perspectiva futura. Las personas con una fuerte perspectiva futura suelen ser ambiciosas, porque creen que el tiempo futuro también se puede controlar. Mientras hagan planes detallados y cuidadosos, pueden minimizar la incertidumbre. Las personas con una perspectiva de

futuro a menudo se enfrentan a los duros desafíos de la realidad, porque están obligadas a encontrarse con situaciones en las que los planes no coinciden con las expectativas.

En cuanto a la perspectiva del hedonismo, no hace falta explicarlo, la mayoría de las personas oscilan entre el "placer" y el "placer reprimido", es difícil imaginar a una persona que no sepa disfrutar de la vida en absoluto. Pero la clave está en cómo manejamos el equilibrio entre el placer y el no placer.

Sí, balance, este es en realidad el consejo de Zimbardo sobre cómo ver el tiempo. Zimbardo dijo que cada una de estas cinco perspectivas temporales no es perfecta y tiene sus propias deficiencias, por lo que es mejor utilizar un enfoque mixto y de compromiso: elegir perspectivas pasadas más positivas, perspectivas hedonistas y perspectivas futuras, y lograr un equilibrio entre las tres. trate de no elegir una perspectiva demasiado negativa del pasado y una perspectiva fatalista. Al mismo tiempo, al adoptar las tres primeras perspectivas, es necesario "cambiar según las necesidades", es decir, elegir con flexibilidad según diferentes situaciones reales.

Por ejemplo, en escenarios de trabajo, la perspectiva futura es más apropiada, porque la mayoría de los trabajos enfatizan la planificación, la ejecución y la eficiencia.La perspectiva futura hace que el trabajo sea ordenado, permite que las acciones actuales cumplan mejor con las metas laborales y hace que el uso del tiempo sea más eficiente. Entonces, cuando esté sentado en su oficina, deje que la perspectiva futura juegue el papel principal.

Entonces piénselo de nuevo, cuando arrastra su cuerpo cansado de regreso a casa después de salir del trabajo, ¿todavía tiene que preocuparse por las reuniones e informes que tendrá mañana, e incluso tiene problemas para dormir y comer? No tienes que hacerlo. Después del trabajo, debe dejar de trabajar por completo y disfrutar del tiempo libre. En este momento, debes volver la mirada hacia el futuro y volcarte hacia el presente, para que puedas relajarte, descansar y entretenerte por completo, la perspectiva hedonista es la mejor opción.

En cuanto a la perspectiva positiva del pasado, es adecuada para aparecer cuando la familia está feliz. Muchas personas que trabajan duro en las grandes ciudades tienen la oportunidad de reunirse con sus padres y mayores solo durante la Fiesta de la Primavera. En este momento, no hay necesidad de apresurarse a pensar en los planes para el nuevo año. En la relación familiar, esto es más significativo.

En resumen, cambiar de perspectiva temporal de manera flexible en lugar de fijarnos en una determinada perspectiva puede hacernos sentir más cómodos y tranquilos.

Desde el presente hasta el pasado y el futuro

El psicólogo sueco Lindvall (Lindvall), quien también estudia la perspectiva del tiempo, propuso que las personas con una perspectiva del tiempo equilibrada tienen un "sentido extendido del presente" (extended now) en sus corazones, que pueden "examinar el pasado desde el presente". ", y también puede "considerar que el futuro existe en el presente", debe incluir tanto el "pasado" como el "futuro".

Este sentido del presente, que ni aliena el pasado ni ignora el futuro, es obviamente diferente de la perspectiva del hedonismo, muestra un sentido de responsabilidad que una persona debe tener por el tiempo, es decir, tratarlo con más seriedad (aunque no necesariamente más urgente) actitud tiempo. Esto coincide con la "seriedad" del Sr. Liang Shuming. Partiendo de los puntos de vista de "visión equilibrada del tiempo" y "sentido extendido del presente", Lindelwald presenta diez sugerencias para manejar mejor el tiempo. Entre ellos, el primero es "vivir el presente"; el segundo es "tomar el tiempo en serio"; el quinto es "partir del presente para conectar con el pasado"; trata de cómo nos enfrentamos a la cuestión más importante de " ahora".

Creo que las personas modernas podemos caer fácilmente en una especie de ansiedad sobre el futuro.La presión de la supervivencia en la realidad y la sensación de incertidumbre sobre el futuro desencadenarán esta ansiedad. Desde entonces, aunque estamos en el presente, siempre pensamos en el futuro. No podemos dejar de pensar, ¿qué nos deparará el futuro? ¿Mejorará el futuro? Pero este tipo de cuestionamiento no puede cambiar la realidad, ni afectará la dirección futura. Todos son solo pensamientos. Tenemos que dejar claro que si queremos centrarnos por completo en el presente, debemos dejar de lado nuestra obsesión por el futuro. Al menos en este momento cuando estés totalmente comprometido, no pienses en lo que te deparará el futuro, y no pienses en cuál será el resultado final de este asunto.

La extensión más lejana del pasado está en este momento, el punto de partida más temprano del futuro está en este momento, y el yo que podemos controlar por completo también está en este momento, así que solo este momento es el más importante. Desea centrar toda su atención en este momento de manera seria y luego permitirse hacer lo mejor posible en este momento. Si lo hace en este momento, llegará el próximo momento, y no necesita hacer cambios en el próximo momento, simplemente siga el mismo patrón y mantenga el estado, no mire a su alrededor.

Me gusta escribir en cafeterías. En mi concepto, mi residencia se usa para vivir y la cafetería se usa para trabajar. Esta sensación de separación ambiental es muy importante. Cuando me siento en la cafetería, me recuerdo a mí mismo dejar de lado todas las cargas y problemas de la vida, y solo pensar en escribir contenido relacionado. Por supuesto, muchas veces la cafetería no es muy silenciosa, y a menudo hay gente discutiendo en voz alta a un lado, y considero este ruido como una oportunidad para entrenar mi concentración. La experiencia ha demostrado que cuando estoy completamente presente en la tarea que tengo entre manos, todo el ruido a mi alrededor parece dejar de existir. Y si no ignoro con éxito el ruido, pero me perturba, significa que mi mente no se ha calmado en este momento y no me he permitido concentrarme por completo. Así que me pediré que ajuste mi estado y trate de entrar en un estado más enfocado.

Este estado tiene un concepto psicológico llamado "fluir". No tengo ninguna duda de que el flujo es el uso más efectivo del tiempo, y ningún otro uso del tiempo puede igualarlo. Pero para dejarte entrar en el "flujo del corazón", lo más importante no es el nivel técnico, sino la motivación, el motor interior, es decir, en tu corazón, si hay una motivación fuerte que te empuja, no importa. qué, aunque el cielo se esté cayendo, tienes que hacer bien lo que tienes delante, para que puedas entrar en el "flujo".

Pregúntate dentro de cinco años

¿Cómo resolver el conflicto entre el futuro lejano y el futuro cercano?

Entonces, ¿cómo obtener un impulso interior tan fuerte? En realidad, esto está relacionado con las expectativas que tienes de ti mismo y con el tipo de persona que quieres ser. Además de la necesidad de enfocarte en el presente la mayor parte del tiempo, también necesitas una pequeña cantidad de tiempo para enfocarte en el futuro. No es necesario que sea muy frecuente o tome mucho tiempo, solo toma poco tiempo. para pensar en ello.

"Piensa en lo que estarás haciendo y qué tipo de vida vivirás dentro de cinco años".

"¿Por qué cinco años?"

"Dos años y tres años son demasiado cortos, ocho años y diez años son demasiado variables, es difícil para ti ver con claridad".

Esta conversación tuvo lugar en un seminario de reclutamiento en la Universidad de Zhejiang hace diez años. La persona que presentó la "teoría de los cinco años" era una "gran vaca" en psicología que era profesora en el Departamento de Psicología de la Universidad de Zhejiang. Su experiencia es bastante legendaria, cuando su carrera académica iba bien, de repente se cambió a la industria y luego ocupó una posición importante en un gigante de

Internet. Cuando escuché esta conversación en ese momento, inmediatamente pensé profundamente: ¿Por qué tomó tanto tiempo durante cinco años? ¿Cómo me veré dentro de cinco años?

¿Qué significa "cinco años" en la vida?

En ese momento, podría ser considerado como un monje que le pegaba al reloj por un día, pensando en qué clase tendría mañana y cuánto tiempo tendría para perder el tiempo. Rara vez pienso en qué hacer el próximo semestre y qué cosas nuevas aprender el próximo año. Si veo los planes anuales de otras personas, seré un poco desdeñoso. Entonces, ¿por qué has pensado alguna vez en el plan de cinco años? Hasta ahora, cuando he experimentado innumerables vacilaciones, vacilaciones y giros y vueltas en mi vida, recuerdo esta conversación hace diez años nuevamente y gradualmente entiendo su significado profundo.

Cinco años suele ser el tiempo para pasar de la "siguiente fase" de la vida a la "siguiente fase". Después de todo, solo hay cuatro años de estudios universitarios, y la mayoría de los trabajadores de oficina completarán al menos un cambio de trabajo en tres o cuatro años, o pasarán de un empleado de bajo nivel a un puesto gerencial, y a menudo toma menos de cinco. años desde enamorarse hasta casarse y tener hijos...

Si eres un estudiante de secundaria, cinco años después, es posible que hayas completado tus estudios universitarios y hayas viajado al otro lado del océano para estudiar en los Estados Unidos; si acabas de cosechar un dulce amor, cinco años después, es posible que tu hijo ya esté mintiendo. en tu regazo Juega en la espalda. "Cinco años" también significa que puedes dominar una habilidad a la que puedes acercarte, o completar una reserva sistemática de conocimiento en un campo académico... Significa que puedes pensar si es posible persistir en hacer algo valioso. , e incluso llevarlo al extremo.

Si solo quiere dejarse llevar por la corriente, adaptarse a la situación y avanzar a lo largo de la trayectoria de vida más común y corriente, entonces no necesita pensar con cinco años de anticipación. Sin embargo, si desea salir de una vida diferente y hacer algo extraordinario, entonces, en un período de cinco años, puede establecer una meta a largo plazo y hacer esfuerzos persistentes y sólidos para lograrla. Necesitas pensar cuidadosamente sobre cómo completar la forja de tu competitividad central personal a través de incrementos de vida poco a poco.

Si tomas cinco años como el lapso de tiempo para lograr una cosa, también significa que debes soportar la frustración, el sufrimiento y la soledad de los primeros años, e incluso los

malentendidos, las burlas y los ataques de los demás. En este mundo, hay muchas cosas que son a corto plazo y rápidas, con recompensas inmediatas, y muchas cosas que requieren una inversión a largo plazo y perseverancia para lograr un gran éxito. Sin embargo, las personas suelen acudir en masa a las primeras. Las personas de este último tipo. evítalo por miedo a hacerlo, y por eso es tanto más necesario hacerlo.

Cuando tengas una visión clara y concreta de ti mismo en cinco años, tendrás la motivación para esforzarte al máximo por hacer bien lo actual. Debes saber que esta motivación no viene del mundo exterior, sin la supervisión y el impulso de otros, sino de tu corazón, de tus expectativas de qué tipo de persona puedes llegar a ser, por lo que se convertirá en una motivación muy duradera. Y como la meta aún está lejos, no tienes que preocuparte demasiado por los resultados a corto plazo, siempre y cuando te concentres y sigas haciendo lo que debes hacer.

Diferencias en el pensamiento bajo dos perspectivas de futuro

Los psicólogos Liberman y Trope dividen el futuro en "futuro cercano" y "futuro distante", y creen que las personas responden de manera diferente a los dos futuros.

"Lejos" y "cerca" son conceptos relativos, pero en términos generales, las horas, los días y las semanas en el futuro se pueden contar como el futuro cercano, y los próximos años o incluso más se pueden contar como el futuro lejano. "Yo en cinco años" es lo que nos lleva a mirar hacia un futuro lejano que pocas veces consideramos.

Cuando las personas imaginan cosas que sucederán en un futuro cercano y en un futuro lejano, formarán diferentes representaciones mentales y las tratarán de diferentes maneras. Dicho esto, hay dos modelos mentales diferentes involucrados.

De acuerdo con la teoría de la interpretación temporal de Lieberman y Topp, las personas tienden a pensar de manera abstracta y general desde la perspectiva del futuro lejano. Por ejemplo, un estudiante de primer año que se especializa en psicología puede establecer una meta a largo plazo de "convertirse en psicólogo", pero esta meta es abstracta para él y ni siquiera sabe cómo definir "psicología". saber lo que se necesita para convertirse en un "psicólogo". La razón por la que estableció este objetivo puede deberse a que este objetivo es lo suficientemente "alto" para cumplir con su expectativa de "descubrir el valor de la vida". Por lo tanto, las ideas desde la perspectiva del futuro lejano a menudo carecen de detalles, y más consideración es el valor y la importancia de este asunto para uno mismo.

Desde la perspectiva del futuro cercano, es más fácil para las personas pensar en una situación específica, la principal preocupación no es "si hacerlo", sino "cómo hacerlo". Por

ejemplo, cuando este estudiante de primer año está estudiando el curso "Psicología general", se recordará a sí mismo hacer un buen trabajo en la vista previa previa a la clase, las notas de clase y los ejercicios posteriores a la clase. Aclare el temperamento y las preferencias del maestro. El objetivo final de estos esfuerzos específicos puede ser obtener un buen puntaje, pero si lo mira desde una perspectiva a largo plazo, es posible que obtener un puntaje alto no sea lo más importante para él.

Hay pros y contras de adoptar ambas perspectivas cuando se enfrenta a un problema. Al hacer la planificación de la visión, las personas generalmente se enfocan en el valor y la importancia de la meta. Desde la perspectiva del valor y la importancia, no hay nada de malo en establecer estos objetivos a largo plazo, pero a menudo carecen de viabilidad. En cuanto a las cosas que están al alcance de la mano, la gente prestará más atención a los pasos de viabilidad e implementación de las cosas. Pero este tipo de pensamiento también tiene un efecto secundario, es decir, hará que tiendamos a hacer cosas que son más factibles y fáciles de lograr, mientras evitamos cosas que son más significativas y desafiantes.

Desde esta perspectiva, la "visión de cinco años" es realmente una técnica muy útil. Nos permite concebir el futuro lejano de manera situacional y concreta, acercando el tiempo al presente y haciendo vívido el futuro. Es beneficioso para diseñar la forma de realizar el futuro desde la perspectiva de la implementación. Al mismo tiempo, es precisamente porque el lapso de tiempo de "cinco años" es muy largo, no tomaremos la viabilidad y la conveniencia como base principal para el juicio, y no haremos algo porque sea fácil de lograr, sino a partir de Partir del valor a largo plazo del proyecto, y considerar la factibilidad antes de realizarlo.

¿Cómo resolver el conflicto entre los dos futuros en la vida?

El marco de "futuro cercano-futuro lejano" se puede utilizar para analizar todos los aspectos de la vida. Muchos problemas en la vida son causados por inconsistencias o incluso conflictos entre "futuro cercano" y "futuro lejano".

Tome la procrastinación como un ejemplo. Una razón para la procrastinación es que el "futuro lejano" tiene un objetivo abstracto y significativo, como "terminar una tesis doctoral y obtener un doctorado", mientras que el "futuro cercano" está bloqueado por la realidad, y hay Múltiples más convenientes y atractivos. alternativas. Por ejemplo, en las actividades de investigación científica, es probable que los obstáculos prácticos sean resultados experimentales insatisfactorios y que los datos obtenidos no cumplan con las

expectativas. Estos obstáculos harán que algunas personas escapen a opciones convenientes, como ver películas y jugar.

Pero al mismo tiempo, esperan en sus corazones continuar con la investigación científica, porque el futuro lejano en sus mentes constantemente fortalece el significado de este asunto: "Terminar mis estudios de doctorado es todo lo que tengo", "Si abandono los el programa de doctorado, va a ser muy difícil. es desesperante". El fortalecimiento del significado en el futuro lejano y el obstáculo de la realidad en el futuro cercano forman un fuerte conflicto, por lo que el problema no solo es irresoluble, sino aún más grave.

¿Entonces lo que hay que hacer?

Por un lado, desde la perspectiva del "futuro lejano", deberíamos "enfatizar la táctica y despreciar la estrategia", reducir el énfasis en el valor y la importancia, y no seguir preocupándonos de qué hacer si no se logra el objetivo, pero debe pensar más en los detalles de lograr el objetivo.Formas de centrarse en "cómo hacerlo", especialmente en aquellas acciones que se pueden implementar de inmediato. Por otro lado, desde la perspectiva del "futuro cercano", el costo de hacer elecciones alternativas debería incrementarse, es decir, las cosas que originalmente eran muy convenientes y cómodas deberían volverse menos convenientes y menos cómodas. Por ejemplo, elimine todas las películas y juegos de la computadora, corte el cable de red o coloque el monitor boca abajo, etc.

Algunas personas pueden reírse de mí: puedes descargar películas después de borrarlas, puedes volver a conectarlas después de cortar los cables de red y puedes poner el monitor boca abajo. ¿Estos métodos extraños no son una broma? No importa si el método es raro, mientras funcione. Por supuesto, puede diseñar y decidir sobre el método específico usted mismo, pero el propósito es el mismo, que es aumentar la dificultad de implementar opciones alternativas. A medida que aumenta la dificultad, la probabilidad de implementación disminuirá naturalmente Después de la comparación, aún puede ser más fácil y directo hacer investigación científica.

Además del gran problema de la procrastinación, muchas otras cosas también reflejan el conflicto entre dos perspectivas del futuro. Se necesita mucho tiempo para adquirir una habilidad, desarrollar hábitos de vida saludables, adoptar un estilo de vida respetuoso con el medio ambiente y que ahorre energía, etc. Porque a la larga, el valor y la importancia de adquirir talentos sobresalientes, mantener la salud física y mental y proteger el medio ambiente terrestre son incuestionables, pero cuando se consideran en un marco de tiempo

más corto, las personas estarán codiciosas por la comodidad temporal o Desviarse de estos objetivos a largo plazo mediante la satisfacción de deseos momentáneos. Incluso para algo tan simple y significativo como clasificar los desechos domésticos, es posible que las personas no cooperen activamente para ser un poco flojas, y mucho menos en otras cosas.

Otro ejemplo es cuando estás estudiando, aunque enfrentarás varios desafíos al estudiar un problema difícil de forma independiente, ganarás mucho en todo el proceso. Si te rindes temprano y pides respuestas a los maestros y compañeros de clase, perderás todo tu Capacitación Oportunidad. Pero en realidad, es más probable que las personas elijan este último por conveniencia. Necesitamos estar atentos a esta inercia, superar conscientemente la mentalidad de "tomar atajos" desde la perspectiva del futuro cercano y enfrentar el desafío de frente.

Por lo tanto, para tratar con el "futuro lejano" y el "futuro cercano", podemos utilizar los siguientes dos métodos:

1. Hacer que los objetivos del futuro lejano sean más específicos y agregar más detalles para aumentar la posibilidad de implementación;
2. Disminuya la probabilidad de exposición a opciones convenientes en el futuro cercano y opte por aceptar continuamente los desafíos necesarios.

Siempre estamos agarrando arena una y otra vez

dedicar tiempo a cosas que vale la pena hacer

Se nos ha enseñado repetidamente desde que éramos jóvenes a "usar el tiempo sabiamente". Pero en cuanto a cómo ser "razonables", nadie nos ha enseñado un método general y eficaz. En pocas palabras, el "uso razonable del tiempo" es elegir hacer lo correcto y dedicar tiempo a cosas que vale la pena hacer.

¿Cómo juzgar si vale la pena hacer algo?

Al analizar si vale la pena hacer algo y cuánta energía se necesita para hacerlo, podemos evaluarlo desde dos perspectivas: una es la cantidad de beneficio que este asunto me traerá en este momento, y este beneficio puede ser nivel mental, emocional, o nivel físico y material, lo llamo "valor de ingreso"; el segundo es la velocidad a la que este ingreso decae con el tiempo, lo que llamo "vida media de ingreso". Para eventos con una vida media larga , su impacto durará más.

La vida media fue primero un concepto en física, que se refiere al tiempo requerido para que la mitad de los núcleos de un elemento radiactivo se desintegren. Cuanto más corta sea la vida media, más rápida será la descomposición; cuanto más larga sea la vida media, más

lenta será la descomposición. decadencia. Las vidas medias de los diferentes elementos varían mucho, desde menos de 0,01 segundos hasta cientos de millones de años. Posteriormente, el concepto de vida media fue seguido por muchas otras disciplinas. En medicina, la vida media de un fármaco es el tiempo que tarda en disminuir a la mitad la concentración de un fármaco en un organismo. La vida media de un elemento es una propiedad inherente del elemento y no se ve afectada por el medio ambiente, mientras que la vida media de concentración de un fármaco varía según la constitución individual.

En la vida, muchas veces solo prestamos atención al beneficio inmediato que nos trae un evento cuando sucede, pero ignoramos si este beneficio puede durar y producir efectos a largo plazo. Tome los juegos como ejemplo, el placer que brinda jugar juegos es incomparable con la mayoría de las otras cosas, pero una vez que se detiene, este placer se desvanece rápidamente, por lo que algunas personas buscan este intenso placer nuevamente, continuarán jugando. Por lo tanto, jugar juegos es un evento con un alto valor de ingresos y una vida media corta para la mayoría de las personas. Tome ver programas de variedades como un ejemplo. Muchos programas de variedades cuestan mucho dinero, están ingeniosamente diseñados, bien producidos y tienen muchas estrellas de renombre para ayudar. Después de que termine el programa, se sentirá perdido y no podrá recuerda mucho al día siguiente, por lo que ver programas de variedades también puede considerarse como un evento de alto rendimiento con una vida media corta.

Por analogía, la mayoría de las cosas en nuestra vida, estudio y trabajo se pueden medir desde estos dos ángulos, y así se pueden obtener cuatro tipos de eventos combinando estos dos ángulos:

Eventos de vida media larga y de alto rendimiento: encuentre el amor verdadero, aprenda una técnica de pensamiento efectiva, tenga una conversación significativa con la "vaca grande".

Eventos de vida media corta y de alto rendimiento: compre una prenda que sea popular en la temporada; juegue juegos móviles por una tarde; coma un buffet en la forma de "apoyar el muro y ayudar al muro".

Valor de ingresos bajo, evento de vida media larga: practicar caligrafía durante una hora, recitar tres poemas, leer un capítulo de obras filosóficas, repetir una serie de ejercicios de habilidad, responder seriamente al correo electrónico de un amigo.

Eventos de vida media corta y de bajos ingresos: instigar o participar en una pelea en línea; navegar sin rumbo por Weibo; usar software social para espiar la privacidad de extraños.

Haz menos eventos de vida media corta

Introspectivamente, podemos encontrar que lo que más nos gusta hacer y lo que más hacemos es "eventos de vida media corta de alto rendimiento", seguidos de "eventos de vida media corta de bajo rendimiento", y el otros dos tipos de eventos de vida media larga Eventos, o hacemos muy poco, o lo hacemos muy de mala gana, o no tenemos las condiciones para hacerlo.

El resultado de este fenómeno es que inconscientemente caemos en un arenal con una vida media corta. En el búnker, siempre estamos agarrando la arena una y otra vez, pero en cuanto tenemos un poco de placer, la arena se nos escapa de las yemas de los dedos y tenemos que hacerlo todo de nuevo. Incluso si este proceso se repite muchas veces, obtenemos el mismo resultado. Cada día es un nuevo día, pero cada día repite la "historia" de ayer.

Pero los eventos con una vida media larga son diferentes y sus beneficios pueden acumularse y superponerse. Incluso si el beneficio visible de cada evento es mínimo, siempre que su vida media sea lo suficientemente larga, este beneficio puede transmitirse y convertirse en una pequeña piedra angular para el éxito futuro. Por ejemplo, memorizar una palabra, aunque la olvides a los pocos días, cuando recitas la palabra unos días después, la base que dejó la primera acción sigue ahí, lo que puede reducir la dificultad de memorizarla nuevamente.

Las características aceleradas, fragmentadas y utilitarias de la sociedad moderna facilitan que las personas modernas caigan en "dos incompetencias", una es la "incompetencia de elección" y la otra es la "incompetencia de ejecución":

Incapacidad para elegir: Significa que nos es difícil juzgar cuál de las dos cosas es más importante, como cuál de los dos libros leer y cuál de los dos certificados tomar. Entonces se convirtió en el burro de Brudin, incapaz de moverse un centímetro en medio de la indecisión.

Incompetencia ejecutiva: Significa que sé que este asunto es muy importante, pero simplemente no lo hago. Para la mayoría de los "procrastinadores", cuanto más importante parece una cosa, mayor es el miedo en el corazón, más fácil es posponer las cosas y al final no se logrará nada.

Y todas estas situaciones se pueden mejorar con una simple regla de acción, a la que llamo la "Regla de la Minería del Cobre":

Trate de hacer la menor cantidad posible de cosas de "vida media corta".

Esta regla implica dos significados:

1. No importa cuán alto o bajo sea el valor de los ingresos, siempre que no se trate de una vida media corta, siempre que los ingresos se puedan acumular, simplemente hágalo.
2. No te concentres solo en esas cosas "altas". Algunas cosas sin importancia y que no son urgentes aún se pueden hacer siempre que sean de beneficio a largo plazo para usted.

Algunas personas pueden preguntar: hay tantas cosas con las que debemos lidiar, ¿cómo juzgar si esta cosa tiene una vida media larga o una vida media corta? Con respecto a esta pregunta, lo primero que debe quedar claro es que, al igual que la vida media de una droga, la vida media de un evento también tiene diferencias individuales, y también está relacionado con la forma específica de lograrlo. Lo mismo le sucede a diferentes personas y su vida media puede ser muy diferente.

Un ejemplo obvio es el turismo. Algunas personas viajan por capricho y al estilo "ve aquí", por lo que la vida media puede ser muy corta, mientras que otras harán su tarea antes de viajar y tendrán una comprensión detallada de la cultura, la historia y las características regionales del destino. preste atención a los detalles durante el recorrido, observe cuidadosamente el paisaje local y escriba cuidadosamente las notas de viaje, luego, para ellos, la vida media del viaje puede ser muy larga. Este es el caso incluso para los juegos. Si aprecia y disecciona un juego desde la perspectiva de un "creador", y analiza la tecnología y la estética del diseño del juego, entonces también puede obtener lecciones a largo plazo. Por supuesto, este tipo de juego El método es fundamentalmente diferente al de la mayoría de los jugadores.

En segundo lugar, algunos beneficios en sí mismos tienen atributos de "mantenimiento a largo plazo", como métodos, habilidades y competitividad central escasa o irremplazable, etc. Identificar si tienen estos atributos puede ayudarnos a juzgar la vida media de un evento. La siguiente es una lista incompleta de eventos de vida media larga basados en esta idea:

◆Guía de eventos de vida media larga

- Acumular conocimiento creíble
- Practicar habilidades prácticas
- Desarrollar una nueva mentalidad
- Mejorar el gusto estético
- Reflexionar y resumir experiencias personales
- Mantener y promover la salud

● Construir y mantener una relación de confianza mutua
● Encontrar y adquirir recursos escasos
● Explorar y proponer ideas o inventos originales.
● Obtenga una experiencia máxima
...
Esta lista puede seguir apareciendo, y todos pueden experimentar y explorar lentamente en la práctica.
Por supuesto, aunque se llame la "Regla de la Minería del Cobre", no es una regla de oro, es solo una herramienta de pensamiento y un estándar de juicio que se puede imponer al corazón. Es como una "regla de tiempo", que mide cosas de valor a largo plazo y nos recuerda que evitemos caer en la búsqueda de deseos a corto plazo. Por supuesto, esto no significa que las vidas medias cortas deban eliminarse por completo. Después de todo, las personas todavía necesitan felicidad inmediata y gratificación improvisada, pero no deberían ser el centro de nuestras vidas. Solo estando sobriamente conscientes de lo que estamos haciendo y de lo que perseguimos podemos tomar decisiones de las que no nos arrepentiremos en el futuro.

¿Por qué deberíamos leer más clásicos?

Podemos usar la vida media para mirarnos a nosotros mismos, y también podemos usar la vida media para mirar a los demás y la historia.
El tiempo tiene sus propias preferencias. Mirando hacia atrás en la historia, algunas figuras destacadas han dejado sus marcas únicas en la historia. A pesar de que las estrellas han cambiado y los tiempos han cambiado, ellos y sus respectivas obras clásicas todavía son recordados y comentados por la gente de hoy.
Las llamadas obras clásicas son obras con una vida media larga. El escritor italiano Calvino (Italo Calvino) escribió un artículo famoso "Por qué leer clásicos". En este artículo, definió a los clásicos de la siguiente manera: "Un clásico es un libro que parece ser leído cada vez que se vuelve a leer. Un libro que trae descubrimientos como una primera lectura". Luego escribió: "Un clásico es un libro que nunca agota todo lo que tiene que decirle al lector". Nunca puedo leer los clásicos. ¿Por qué los clásicos son tan atractivos? Según tengo entendido, una obra clásica debe contener algo cercano a la “esencia de las cosas”, es decir, algo enraizado, para que diferentes personas, cosas y cosas del mundo puedan eventualmente relacionarse con esta raíz.Las cosas sexuales resuenan. Por lo tanto, una obra clásica es como una fuente de luz especial. Cuando los lectores de diferentes edades la

aprecian, se verán iluminados por esta fuente de luz para ver las partes de su corazón que no han sido iluminadas. Incluso si la misma persona la lee en diferentes momentos. etapas de la vida También iluminará diferentes lugares en el corazón debido a cambios en pensamientos y circunstancias.

El inversor Taleb presentó el "Efecto Lindy" en su libro "Antifragilidad". Según su declaración, el efecto Lindy se refiere a: Para las cosas que morirán naturalmente, como un cuerpo vivo, cada día aumenta la edad actual, la esperanza de vida restante se acortará en un día. Y para las cosas que no mueren naturalmente, cada día adicional de vida indica que la vida restante puede ser más larga.

Identifique el ruido de información en su vida

Este efecto puede explicar con precisión el valor a largo plazo de las obras clásicas. Como la obra no es un cuerpo vivo, no morirá naturalmente. Según el efecto Lindy, cuanto más tiempo se transmita una obra, es más probable que se transmita durante un período de tiempo más largo en el futuro y que siga ejerciendo su valor.

Sin embargo, a medida que Internet domina gradualmente la vida de las personas, cada vez más personas comienzan a ignorar el valor de los clásicos. Weibo y Moments se actualizan todo el tiempo, la lectura de las personas se fragmenta cada vez más y es cada vez más difícil mantener un interés duradero. Un tema que es discutido acaloradamente por todo el pueblo por lo general solo dura uno o dos días, y luego se queda en silencio. Esta información fragmentada y sin valor en realidad constituye una especie de "ruido de información", que interfiere con nuestro juicio de información verdaderamente significativa y valiosa.

Entonces, ¿cómo podemos distinguir cuál es información valiosa y cuál es "ruido de información" de la información abrumadora?

Una forma inmediata de identificar el "ruido de información" es ajustar la escala de tiempo para evaluar el valor de la información. El historiador francés Braudel propuso tres escalas de tiempo para registrar la historia, entre las cuales la escala de tiempo más larga se enfoca en el entorno geográfico y climático de una región; la escala de tiempo media se enfoca en factores sociales y culturales; la escala de tiempo corta son los eventos históricos específicos que los tradicionales se centra la historiografía. Braudel cree que el surgimiento de eventos históricos específicos es muchas veces aleatorio, y detrás de los fenómenos superficiales hay factores más profundos y estables a mediano y largo plazo que conducen

a la ocurrencia del evento, estos factores son más dignos de estudio histórico. descrito por la familia.

Desde una escala de tiempo a largo plazo, los puntos de acceso de la red que se actualizan y cambian todos los días son más como fluctuaciones aleatorias sin sentido. A la vista de la historia, son solo algunas pompas de jabón y no tienen valor. Al cambiar la escala de tiempo, podemos evaluar más fielmente la información con la que entramos en contacto todos los días, pasar de la búsqueda original de "emociones instantáneas" a la búsqueda de "beneficios a largo plazo", y podemos analizar y filtrar tanto como sea posible. "ruido" como sea posible Lose. Cuanto más ruido filtre activamente, más tiempo y energía le quedarán para encontrar y comprender la información realmente valiosa.

Esté atento a la avalancha de información, y concéntrese más en aquellas obras clásicas que han sido proyectadas por el "regla del tiempo", para evitar inquietudes innecesarias. Desde la perspectiva del crecimiento mental, este tipo de "retro" también es el más eficiente. También puede imaginar que ser amigo de esas figuras destacadas de la historia es como agregarlos como amigos en WeChat, y leer sus trabajos todos los días es como navegar por Moments. En este momento, puede encontrar que estos Momentos no son más realistas que usted. Amigos, los círculos de amigos son aburridos y aún más atractivos.

Si aprendemos más acerca de esas figuras sobresalientes en el largo río de la historia, encontraremos que a menudo son personas que no se dejan llevar por la tendencia, y a menudo son incluso un poco paranoicas, y han descubierto sus propios talentos únicos, y han trabajado duro y sin dudarlo para aprovechar al máximo este talento. "Mirar a esos grandes sabios" no significa seguir el camino de esos sabios paso a paso, después de todo, los tiempos son completamente diferentes, sino elegir caminar un camino de progreso autoelegido e indomable como ellos.

Cuando usamos la "regla de tiempo" para medirnos en la historia, y nos reunimos y hablamos con esas personas sobresalientes, descubrirá que no es tan importante compararse con sus pares, y no hay necesidad de dudar de sí mismo. lástima en esta comparación. La vida es tan corta y el camino tan largo, solo tómalo con calma.

Cambio gratuito entre "rápido" y "lento"

¿Por qué nunca se nos acaba el tiempo?

"¿Por qué siempre me estoy quedando sin tiempo?" Esta pregunta nos persigue mucho hoy. Nos quejamos de tener mucho que hacer y parece que nunca lo conseguimos. "Sin tiempo" se ha convertido en un mantra, a veces una excusa, a veces la verdad. Como el historiador

Parkinson (Parkinson) propuso la primera ley de Parkinson: el trabajo se expandirá automáticamente hasta llenar todo el tiempo disponible. A veces sientes que la eficiencia de tu trabajo es muy alta y, a veces, las tareas asignadas por el líder pueden completarse antes de lo previsto. Inesperadamente, siempre aparecerán cosas nuevas, por ejemplo, otros colegas del departamento acuden a ti en busca de ayuda. de nuevo. La frase "el que puede hacer más trabajo" puede hacerte caer en un trabajo interminable.

La sociedad moderna es como una máquina de alta velocidad en la que todos juegan un papel determinado. La máquina gira cada vez más rápido, y las personas se ven obligadas a correr hacia adelante, exhaustas. Al mismo tiempo, el deseo de consumo de las personas está impulsado por anuncios omnipresentes y diversas técnicas de marketing, y las personas no pueden estar satisfechas con lo que ya tienen, sino que constantemente quieren más. Con tal tira y afloja, la gente caerá en el atolladero del deseo y dará vueltas y vueltas una y otra vez.Después de mucho tiempo, mirando hacia atrás, la vida acaba de pasar así.

Gestión del tiempo, seamos cada vez más rápidos

El tiempo es como un conjunto de reglas estrictas que regulan nuestro trabajo y nuestra vida: cuándo dormir depende no solo de si tenemos sueño, sino también de la hora que marque el reloj; cuándo comer depende no solo de si tenemos hambre, sino también sobre si tenemos que "la hora de la comida". Esta situación no existía en los primeros días de la sociedad humana. Según el filósofo social estadounidense Lewis Mumford (Lewis Mumford) en "Tecnología y Civilización", el primer uso de relojes mecánicos comenzó en los templos europeos en el siglo XIII. la gente asiste a los servicios religiosos a tiempo. No fue hasta alrededor de 1345 dC que los europeos comenzaron a aceptar generalmente dividir una hora en 60 minutos y dividir un minuto en 60 segundos. También desde entonces, el tiempo se ha utilizado como marco de referencia para las actividades sociales, separando la vida humana del fondo de la naturaleza. En los siglos que siguieron, los relojes salieron del ámbito de la religión y jugaron un papel clave en las actividades económicas humanas. Mumford incluso creía que la máquina más crítica en la Revolución Industrial no era la máquina de vapor, sino el reloj. En la sociedad moderna, el tiempo ha sido empujado al altar.

En este contexto, nació la "gestión del tiempo" y se ha convertido en una ciencia prominente en la actualidad. Nos enseña cómo establecer objetivos de tareas, cómo descomponer tareas, cómo distinguir entre importantes y urgentes, cómo enumerar cosas

y marcar un buen tiempo, cómo controlar nuestra eficiencia en el trabajo... Estos métodos, sin duda, tienen un cierto efecto, pero todas son "soluciones técnicas".

La llamada "solución técnica" se refiere a intervenir solo en la parte superficial del problema, ignorando la raíz profunda del problema. La consecuencia es que la parte superficial del problema reaparece tras una breve desaparición, incluso intensificada. Muchas formas de enseñarnos cómo mejorar la eficiencia no son para ayudarnos a escapar de la jaula construida por la situación moderna, sino para fortalecerla técnicamente y enseñarnos a dividir el tiempo de vida de manera más fina y estricta.

Originalmente pensamos que sería más fácil ser más rápido, pero al final descubrimos que esta "rapidez" es infinita.

A primera vista, tiene sentido ponerse al día con la velocidad del entorno externo haciéndote más rápido. Pero cuando lo miramos, es un espejismo difícil de hacer realidad, porque la complejidad de completar una cosa muchas veces está más allá de nuestra imaginación. Mire la ley de Hofstadter recursiva propuesta por el científico informático Douglas Hofstadter: "Siempre se tarda más en hacer algo de lo esperado, incluso cuando la expectativa tiene en cuenta la ley de Hofstadter".

Las personas no pueden predecir futuros accidentes, y los accidentes siempre ocurren con frecuencia, lo que altera los planes originales de las personas. El sociólogo Bowman cree que la sociedad en la que vivimos es "líquida", un mundo fluido, en el que nada es estático y todo está en la incertidumbre. Los planes que solemos hacer a menudo subestiman mucho el tiempo requerido para completar la tarea, y es esta subestimación la que nos obliga a apresurarnos y completar las tareas que originalmente eran difíciles de completar dentro del límite de tiempo establecido, y una vez que no podemos completarlas, caeremos en una trampa, en la autoinculpación, y esta autoinculpación en sí lleva mucho tiempo...

Por lo tanto, aunque la gestión del tiempo a veces puede ayudar a mejorar la eficiencia y el rendimiento laboral de las personas, los sentimientos subjetivos de las personas a menudo son inconsistentes con esto, y las personas todavía sienten que el tiempo no es suficiente, que las cosas nunca se pueden hacer e incluso Esto me agota.

Siendo ese el caso, ¿puedes pensar al revés: por qué no podemos reducir la velocidad?

Trabaja Rápido, Vive Lento

El profesor Li Oufan de la Universidad de Harvard cree que debemos saltar de la inercia mental de buscar ciegamente la velocidad y hacer la vida más rítmica, es decir, "rápida y lenta". Escribió en el libro "Six Lectures on Humanities": "La vida diaria de la gente

moderna debe ser rápida y lenta, en lugar de competir ciegamente con el tiempo. ¿Qué es rápido y lento? En términos musicales, es el ritmo. Si una canción The la sinfonía es rápida desde el principio hasta el final, y debes estar sin aliento e impaciente después de escucharla. Por lo tanto, una sinfonía general tiene un movimiento Adagio, y la velocidad de cada movimiento también es rápida o lenta, y el ritmo y el ritmo de la vida diaria también son diferentes. Como debe ser".

La forma en que se ralentiza es tomarse un poco de tiempo todos los días para "dar la cara a la pared", es decir, para escuchar su voz interior en silencio en un espacio privado, y dejar que los diferentes "yoes" en su corazón participen en diálogos y debates De esta manera, puede evitar dejarse llevar por la multitud. Para otras cosas, como el manejo de las tareas oficiales diarias, como leer correos electrónicos y escribir informes, cuanto antes mejor, el Sr. Li Oufan dijo que usó "un tiempo extremadamente limitado" para lidiar con ellos.

El enfoque del Sr. Li Oufan está bastante en línea con el "concepto de tiempo equilibrado". Adoptar diferentes perspectivas sobre el tiempo en el lugar de trabajo y en la vida es exactamente lo que defiende el concepto de tiempo equilibrado. Pero un error que la gente moderna suele cometer es confundir el trabajo con la vida, no "vivir", sino "ponerse al día". El ritmo de uso del tiempo es muy importante, y también lo siento profundamente.

Como soy autónomo, tengo que ajustar todos mis ritmos yo solo. No tengo que fichar en el trabajo, y no se me pedirá que trabaje horas extras En la superficie, es muy agradable tener mi propio tiempo libre. De hecho, no es el caso, nadie supervisa, confiar en la autodisciplina para usar el tiempo es un gran desafío para la naturaleza humana. Durante los primeros seis meses de mi primer año de renunciar a la empresa y comenzar a trabajar por cuenta propia, cada día que me despertaba, una poderosa ola de pereza me asaltaba y me perseguía como un fantasma. Luego está la larga lucha del ego, ¿qué voy a hacer? ¿Mis metas son poco realistas? ¿Es posible para mí lograr lo que quiero? ¿Estoy perdiendo el tiempo otra vez?

Dado que todo es autodirigido, incluido el establecimiento de objetivos por mí mismo, pensar en contramedidas por mí mismo, supervisar la implementación por mí mismo, etc., desempeñé múltiples roles. Imagina una película rara en este momento, y yo soy el director, soy el protagonista, soy la cámara, soy la iluminación, incluso estoy haciendo la entrega. Esto significa que debo tener una comprensión plena, clara y completa del "tiempo" e implementar esta comprensión en la práctica, para que pueda estar libre de inseguridades, presiones e inercias interminables para destruir.

Luego descubrí que la gestión del tiempo, como cualquier otro talento, se puede entrenar. En primer lugar, para llevarme bien con el tiempo, tengo que ponerme en la posición de un controlador, si no lo controlo, el tiempo es un caballo salvaje que se ha desbocado, y tengo que atreverme a cabalgar sobre el caballo. retrocede, refrénalo, hazle saber quién es el amo de esta pradera. En segundo lugar, tengo que ser persuasivo. No puedo ser demasiado duro con el caballo, y no puedo pedirle que corra todo el camino sin detenerse. Tengo que dejarlo descansar, o reducir la velocidad, y luego levantarme. y vuelve a correr.

Dado que la velocidad la controlo yo mismo, seré más sensible a "demasiado rápido" o "demasiado lento". Descubrí que si continúo trabajando duro durante tres días, definitivamente necesitaré relajarme por un día para calmarme. Si me fuerzo, la calidad de mi escritura definitivamente se reducirá en gran medida. Y después de un día o incluso dos días de espacio vacío, cuando vuelvas a tomar la pluma, la inspiración y las ideas saldrán por sí solas. Por lo tanto, lo mejor es alternar entre rápido y lento, y no debes dejarte en un estado de tensión continua, de lo contrario, la ganancia será mayor que la pérdida.

Por supuesto, la escritura que hago no es un trabajo muy típico. Para la mayoría de las personas, es necesario resolver los eventos principales en su vida y trabajar por sí mismos, y luego pensar detenidamente qué cosas deberían ser "rápidas" y qué cosas deberían ser "lentas". Hice un breve resumen aquí, solo para su referencia:

Cosas que sean lo más rápidas posible: hacer tareas domésticas y otras labores manuales, completar trabajos rutinarios de rutina, completar tareas ejecutivas simples, compras en línea y fuera de línea de productos de uso común, peleas y argumentos que están destinados a no llegar a un consenso, etc.

Cosas para hacer lo más lentamente posible: pasar tiempo libre con la familia, ver arte, autorreflexión, reflexionar sobre decisiones importantes, gestación en una actividad creativa, preparación para una tarea desafiante, etc.

Mejorar la profundidad del tiempo.

Lo "rápido" y "lento" del tiempo a menudo se corresponden con lo "profundo" y "superficial" del tiempo. Los sociólogos descubrieron una vez una "paradoja del tiempo": durante más de medio siglo, el tiempo libre de las personas ha ido aumentando, pero las personas sienten subjetivamente que su tiempo libre está disminuyendo, es decir, cuanto más tiempo tienen las personas, menos tiempo tienen. sentir subjetivamente. ¿por qué? Esto solo puede explicarse por la profundidad del uso del tiempo.

Lo mismo es organizar el tiempo libre, la satisfacción que trae el "ocio pasivo" de sentarse frente al televisor y mirar televisión es mucho menos satisfactoria que la satisfacción que brinda dedicarse a un pasatiempo propio. Cuando vemos televisión, podemos comer semillas de melón, jugar teléfonos móviles y chatear con personas al mismo tiempo, y no estamos completamente comprometidos; mientras realizamos algunas actividades creativas como escribir y pintar, podemos sumergirnos por completo en ello, y incluso entrar en el estado de "flujo del corazón". Por tanto, el grado de relajación y satisfacción que obtenemos del ocio no depende de la duración del tiempo libre, sino de su calidad.

Cuando ocurre el "flujo del corazón", las personas están completamente absorbidas y absorbidas, e incluso olvidan su propia existencia y el paso del tiempo. En este proceso, las personas obtendrán mucha satisfacción. Por supuesto, es imposible que las personas estén en un estado de flujo todo el tiempo, y también necesitan relajarse y estar a gusto, pero debe haber un cierto equilibrio entre el tiempo "profundo" y el "superficial". Obtener una satisfacción de ocio de alta calidad es realmente muy sencillo, es decir:

Encuentra y mantén al menos un pasatiempo a largo plazo.

Mantenga un pasatiempo y déjelo crecer lentamente en la profundidad y la duración del tiempo, y puede obtener logros inesperados. Josep del Hoyo, un español, comenzó como médico, después de graduarse de la escuela de medicina, ejerció la medicina en un pueblo, al mismo tiempo, se sumergió en una afición especial: la observación de aves. Mientras la clínica esté vacía, colgará un tablón de anuncios en la puerta de la clínica y luego irá al bosque y al río para observar las aves. Está fascinado por esto y está fascinado. Varios años después, él y sus amigos con la misma afición comenzaron a compilar el “Handbook of Birds of the World” (Manual de Aves del Mundo), cuyo objetivo es abarcar todas las aves. El primer volumen del manual se publicó en 1992. A partir de 2013, se han publicado 17 volúmenes, que incluyen más de 7400 especies de aves. Oyo usa su tiempo libre de una manera "profunda". Trata el tiempo de una manera "seria". Conecta el "futuro cercano" y el "futuro lejano", y dota al tiempo de significado y alegría.

Por lo tanto, el secreto de la carrera y la vida no es más que manejar el "cerca" y "lejos", "rápido" y "lento", "profundo" y "superficial" del tiempo. Puede ser rápido o lento, profundo y superficial, cercano y lejano, centrarse en el largo plazo, centrarse en el presente y tratar el tiempo que tiene con solemnidad, que debería ser la forma en que una persona trata el tiempo con madurez.

maravilloso refinamiento

Mira el pasado, el presente y el futuro con una perspectiva equilibrada, vive tu vida presente con una actitud solemne y conecta el pasado y el futuro.

Despeje los límites entre el trabajo y la vida, trabaje desde la perspectiva del futuro y viva desde la perspectiva del hedonismo.

Use la "regla de tiempo" para examinar el valor a largo plazo de los eventos y elimine los eventos innecesarios tanto como sea posible.

Haga que el "futuro lejano" sea más concreto y agregue desafíos al "futuro cercano".

Capte el ritmo de hacer las cosas bien y distinga entre "buscar eventos rápidos" y "buscar eventos lentos".

Mejore la "profundidad" del uso del tiempo, reduzca la proporción de ocio pasivo y mantenga al menos un pasatiempo a largo plazo.

ejercicios practicos

Examina tu percepción actual del tiempo.

1. ¿Piensas a menudo en el pasado? ¿Es sobre todo feliz o infeliz? ¿Cómo han influido en tu vida actual?

2. ¿Crees que lo más importante es disfrutar el momento y hacer lo que te gusta hacer? ¿A menudo ignora las consecuencias o no puede resistir la tentación de hacer cosas que dañarán el futuro?

3. ¿Sientes que hay muchas cosas que no puedes cambiar con tus propios esfuerzos, o que el futuro es demasiado variable para realmente planificar y planificar para el futuro?

4. ¿Tiene sus propias metas para el futuro y hace planes para lograrlas? ¿A menudo ignoras tu salud personal, tu descanso o incluso los sentimientos de quienes te rodean para lograr tus objetivos?

Ajusta cómo pasas tu tiempo

1. Haz una lista de 3 a 5 cosas malas que sucedieron en el pasado y escribe la información positiva que cada cosa puede traerte. ¿Cómo podrían estas cosas afectar su futuro para siempre?

2. Echa un vistazo a las cosas que has hecho recientemente. ¿Qué cosas solo son buenas para el presente, pero tienen poco valor o incluso daño para el futuro? ¿Cuál de estas cosas has decidido hacer con menos frecuencia? ¿Qué medidas tomaría para evitar hacer estas cosas usted mismo?

3. Enumere de 3 a 5 cosas más satisfactorias que haya hecho. ¿Cómo le han afectado estas cosas a usted oa otros?

4. Escriba de 3 a 5 metas que planea lograr en los próximos cinco años y cómo las logrará.
5. Además del trabajo, escriba de 3 a 5 cosas que planea hacer cada semana para relajarse.
6. Escriba un pasatiempo que planea mantener durante mucho tiempo y cuánto tiempo planea dedicarle al menos cada semana.

02Buscando el "Panamá" en mi corazón, cómo hacer una elección mejor que buena

No es suficiente tener buenas opciones, necesitamos las mejores opciones.

A partir de la última pregunta

Toma la meta más alta de la vida como el primer principio.

El fundador de Microsoft, Bill Gates, y el inversor Warren Buffett son amigos desde hace muchos años. Gates recordó una vez que cuando conoció a Buffett por primera vez, se quedó perplejo al descubrir que la agenda de Buffett era escasa, casi en blanco. Buffett explicó que uno tiene que ser bueno para decir "no" para poder hacer algo verdaderamente especial. Gates sintió que esta era una lección importante que Buffett le había enseñado.

Los estándares más altos conducen a mejores opciones

La psicología de la toma de decisiones cree que cuando las personas se enfrentan a elecciones, por lo general adoptan el "principio de satisfacción" en lugar del "principio óptimo". El llamado "principio de satisfacción" significa que las personas comenzarán con las opciones con las que están más familiarizados una por una. Si encuentran una opción que cumple con sus estándares internos y piensan que está bien, la adoptarán y no continuarán. busca otras opciones. El "principio óptimo" se refiere a una perspectiva global. Después de comparar todas las opciones, elija la mejor. Este método es más lento y laborioso, y no se puede implementar en muchos casos, por lo que no es el principal método de toma de decisiones. para la gente.

Según el "principio de satisfacción", si una persona puede hacer una elección lo mejor posible tiene mucho que ver con su determinación de "cómo estar satisfecho". Si el estándar de satisfacción de una persona es relativamente bajo, pronto encontrará una opción que cumpla con el estándar, y esta opción puede estar en el rango medio o bajo de todas las opciones; si el estándar de satisfacción es relativamente alto, entonces hay relativamente pocas opciones que cumplan con el estándar. cumple con el estándar, habrá más comparaciones, y la última opción seleccionada será objetivamente mejor. Supongamos un escenario en el que vas a encontrar un restaurante para comer en una

ciudad extraña. Ahora ordena los restaurantes cercanos de cerca a lejos y etiquétalos como A, B, C, D, E... Si su estándar interno es "encontrar un restaurante que pueda llenar su estómago", entonces tal vez elija A inmediatamente. , y no consideres B, C, D, E, etc.; si tu criterio es "buscar un restaurante limpio e higiénico", entonces tal vez elijas el mejor saneamiento entre A, B y C B; si tu estándar es "encontrar un restaurante con higiene limpia y buen gusto", entonces tal vez continúe buscando D, E, F, G, H... Al mismo tiempo, consulte la información de revisión en Internet y finalmente compare Encuentra repetidamente uno de los mejores posibles.

Por lo tanto, si quieres comer bien, primero debes tener un "corazón para comer bien".

El mismo principio se aplica a los estudios y al lugar de trabajo. ¿Alguna vez has pensado que la expectativa de "querer ser una gran persona" en sí misma afectará los posibles resultados futuros, porque tus estándares han mejorado, por lo que tu Elección siempre es mejor?

Permítanme tomar como ejemplo cómo pasar mi vida universitaria. Cuando muchos estudiantes de primer año llegan a la universidad, piensan que acabas de ser liberado de la rigurosa vida original de la escuela secundaria, por lo que no saben cómo adaptarse a la vida universitaria por un tiempo, y se pasan todo el día jugando y descuidando sus estudios. Originalmente, podrían haber elegido tomarse los estudios en serio, pero eligieron el camino opuesto a la universidad.Una de las razones más importantes es que no establecieron un estándar relativamente alto en sus corazones.

Especialmente aquellos estudiantes admitidos en universidades de segundo y tercer nivel pueden tener problemas más serios en esta área, debido a la frustración provocada por el examen de ingreso a la universidad en sí mismo, el entorno de identidad y los indicios ambientales de los estudiantes universitarios de segundo y tercer nivel, y la decepción causada por profesores incompetentes Además del protagonismo de la atmósfera de laissez-faire entre los compañeros de clase, es fácil para ellos pasar todos los días consciente y "satisfactoriamente" bajo un estándar bajo.

Para una persona madura, sus estándares vienen de su corazón, mientras que la mayoría de las personas están influenciadas por el medio ambiente. Cuando un joven ingresa a una universidad no tan excelente, involuntariamente bajará sus propios estándares para adaptarse al entorno y reducir el conflicto entre él y el entorno, y este enfoque puede ser fatal para sus vidas. Es más apropiado para un estudiante de una universidad de segundo y

tercer nivel exigirse valientemente en el nivel medio o incluso alto entre los estudiantes universitarios "985", y definitivamente se beneficiará de ello.

Si tiene un estándar más alto en mente, incluso puede optar por "despedir" a su escuela y especialización, romper los grilletes del antiguo entorno y buscar un nuevo entorno con un nivel más alto, como elegir hacer estas cosas:

1. Elegir cursos en línea de alto nivel en Internet en lugar de cursos de bajo nivel en nuestra escuela;
2. Elija excelentes libros de texto nacionales o extranjeros, no un mosaico nacional de libros de texto llenos de agua;
3. Elige comunicarte con los mejores compañeros o seniors, no con los compañeros que se divierten todo el día en la clase;
4. Elija participar en varias competencias desafiantes en lugar de solo completar cursos básicos;

...

Primero, date cuenta de que tienes más opciones, date cuenta de que las opciones que te brinda el entorno están lejos de ser las únicas que puedes obtener, luego puedes dejar que los estándares más altos te impulsen a descubrir más opciones y, finalmente, haz mejores elecciones por ti mismo. Este método debe ser aplicable a personas de cualquier condición, edad o situación.

¿Cuál es el verdadero deseo de tu corazón?

El famoso escritor infantil y pintor de libros ilustrados alemán Janosch (Janosch) dibujó una historia muy famosa llamada "Oh, hermosa Panamá":

Little Bear y Little Tiger son dos muy buenos amigos, viven en una casa con chimenea junto al río. Un día, Little Bear vio una caja llena de plátanos flotando en el río, con la palabra "Panamá" escrita en ella. Entonces Xiaoxiong y Xiaohu decidieron encontrar este lugar llamado "Panamá", porque allí habrá muchas bananas deliciosas, debería ser el lugar de sus sueños. En el camino, le pidieron direcciones al zorro y a la vaca, y luego se encontraron con un erizo y un conejo y se hicieron buenos amigos con ellos. Después de un largo viaje, finalmente llegaron a este lugar llamado "Panamá". Pero eche un vistazo más de cerca. ¡Descubrieron que aquí es donde vivían originalmente! "Panamá" pasa a ser el nombre del lugar. Entonces Little Xiong y Little Tiger de repente se dieron cuenta de que habían estado viviendo en el lugar de sus sueños... Esta historia nos dice: antes de hacer una caminata, primero debemos entender dónde está el "Panamá" en nuestros corazones.

El fundador de Khan Academy, Salman Khan (Salman Khan) es un bangladesí-estadounidense. Tiene excelentes calificaciones desde que era un niño. Estudió en el Instituto de Tecnología de Massachusetts, especializándose en matemáticas e informática, y luego leyó un MBA (Business y Administración de Empresas) en la Universidad de Harvard. Maestría en Administración), trabajó como analista senior en un fondo de cobertura después de graduarse. Pero por casualidad, descubrió que es mejor como maestro, puede enseñar a los niños de una manera simple, para que puedan entender fácilmente. También se dio cuenta de que si podía distribuir estas lecciones en línea, podría ponerse al día con miles de estudiantes de bajo rendimiento que no encajaban en el salón de clases. Entonces comenzó a grabar lecciones en video en su tiempo libre y a publicarlas gratis, y luego comenzó a grabar más y más lecciones.

Pero también ocupaba gran parte de su tiempo libre, por lo que tuvo que elegir entre el envidiable trabajo bien pagado y el proyecto de educación sin fines de lucro, sin ingresos y con un futuro incierto. Eligió este último. Esta es una decisión que es difícil de entender para los extraños, pero el propio Salman sabe muy bien que comprende el significado y el valor de este asunto, por lo que valientemente eligió su ideal independientemente de otras cosas. Después de renunciar a su trabajo, Salman solo podía depender de sus propios ahorros para continuar operando Khan Academy, y la situación alguna vez fue muy difícil. Aunque a menudo recibirá algunas donaciones, algunos donan $ 5, otros donan $ 10, pero ¿cómo es esto suficiente? Afortunadamente, no mucho después, dos donaciones importantes cambiaron su carrera, una fue donada por la esposa del capitalista de riesgo John Doerr por $ 110,000 y la segunda fue donada por Bill Gates por $ 1.5 millones. Hoy, Khan Academy ha publicado miles de videos didácticos, con cientos de millones de visitas. Además, el modelo educativo de "aula invertida" defendido por Khan Academy está provocando reflexiones y cambios en la comunidad educativa mundial.

Las elecciones de vida de Salman Khan son extraordinarias, un trabajo financiero bien pagado es "satisfactorio" pero no "óptimo" para él. Confiando en las expectativas extremadamente altas para sí mismo en su corazón, eligió una opción que podría comprender mejor el valor de la vida. Como dijo el profesor Michael Ray de la Escuela de Negocios de Stanford: "Si una persona siempre puede tomar la meta más alta como principio, definitivamente podrá tomar las decisiones correctas en la vida". En el libro "El éxito es una pregunta de opción múltiple" , el profesor Lei contó la historia de sí mismo y de muchos de sus alumnos que lograron vidas extraordinarias debido al principio de la

meta más alta en todas partes. La "meta más alta" que mencionó no se refiere a aquellas metas que se pueden medir y maximizar en cantidad, sino que se refiere a la meta más significativa y valiosa desde la perspectiva de toda la vida.Deseo: el "Panamá" que hemos estado buscando para.

En el patrón existente, da un paso adelante

El Sr. Zhu Guangqian, un famoso esteticista, dijo que la llamada "elección" es "consideración". Y "propiedad" significa "la importancia del asunto". El Sr. Zhu comentó una vez que cuando era joven, debido a que no sopesó la importancia, pasó mucho tiempo leyendo algunos libros indignos, escribiendo algunos artículos indignos y haciendo algunas cosas indignas. Dijo que para poder equilibrar las prioridades hay que tener una "conciencia de valores", es decir, averiguar "lo que se quiere y lo que se persigue en la vida".

Qué tipo de meta más alta y qué tipo de escala de valores establece una persona para sí misma refleja su "patrón".

Cuando se trata de "cuál es el patrón", la película "The Grandmaster" ya ha dado una buena respuesta, es decir, "mírate, mira el mundo y mira a todos los seres". Me gustaría desarrollar un poco sobre esta base y proponer un patrón de cuatro niveles, y explicar los cuatro patrones de las tres dimensiones de "objetivo", "visión" y "creencia"——

◆Patrón cero: personas ciegas ("no pueden ver")

Goles: Sin goles o simplemente siguiendo la tendencia del momento.

Visión: principalmente la cultura pop y las opiniones de familiares y amigos que te rodean.

Creencia: Toma como ejemplo típico los valores sutilmente transmitidos por la cultura popular como “la vida es corta, diviértete en el tiempo”. De hecho, estas personas no tienen creencias estables y son fácilmente inducidas y persuadidas por otros, por lo que a menudo gritan "destruyan los tres puntos de vista".

◆Patrón de una sola vez: buscadores de ganancias ("mírate a ti mismo")

Meta: Ser un egoísta refinado o grosero, que busca maximizar el interés propio.

Visión: varios conocimientos y habilidades relacionados con la búsqueda de beneficios, incluida la comprensión de las oportunidades de beneficios y un sistema relativamente completo de sentido común.

Creencia: crea en la ley de la selva, crea que todos son animales que buscan ganancias y que las personas con habilidades más fuertes pueden obtener mayores beneficios.

◆Patrón de segundo grado: persona ideal ("Mirar el mundo")

Objetivo: "Hombre de ideas" se refiere a las personas que nacen para las ideas, y sus acciones de por vida son para buscar y defender la verdad.
Visión: tiene una investigación muy profunda y sistemática en uno o más campos de conocimiento y, a menudo, puede presentar puntos de vista muy creativos.
Creencia: La verdad es hermosa, y el valor de la vida radica en la búsqueda de la belleza de la verdad. En consecuencia, uno debe mantener la honestidad interior. Los representantes de tales personas incluyen al filósofo Wittgenstein, el lógico Gödel y el matemático Erdersh.
◆Patrón tridimensional: la persona más benevolente ("Mirando a todos los seres vivos")
Meta: Mejorar la sociedad y aumentar el bienestar humano como la meta más alta.
Visión: Suelen tener una fuerte empatía por los demás y tienen un profundo conocimiento de la historia y la situación actual de la sociedad humana.Algunas personas también pueden tener conocimiento en un determinado campo profesional y tener las características de una persona conceptual.
Creencia: las personas son responsables de toda la sociedad y deben trabajar duro para mejorar el mundo y reducir el sufrimiento y la injusticia en el mundo.Algunas personas pueden tener creencias religiosas firmes. Personajes típicos como el músico, filósofo, médico y humanitario Schweitzer.
Si en la estructura de grado cero, lo que ven los ciegos son fantasmas y ruidos; en la estructura de un grado, lo que ven los buscadores de ganancias son sus propias habilidades y deseos, entonces lo que ve la persona ideal es la verdad y la belleza en lo profundo de su ser. El hombre más bueno ve el vínculo entre el yo y el mundo, entre el yo y la humanidad como un todo.
Como dice Schweitzer:
"El hombre no puede vivir solo para sí mismo. Debemos reconocer que toda la vida es preciosa y que somos uno con toda la vida. Este reconocimiento guía la relación entre nuestros corazones y el universo".
Este es el patrón.
Si seleccionamos al azar 1111 personas de la multitud, es posible que 1000 de ellas sean ciegas, 100 sean buscadores de ganancias, 10 sean personas ideales y 1 sea una persona perfecta. Por supuesto, no hay necesidad de abogar por que todas las personas se desarrollen hacia la persona ideal o la persona perfecta. Porque no importa cuál sea el patrón, debe ser una elección de tu propio corazón.

No necesitamos esperar alcanzar el cielo en un solo paso, tener la altura espiritual de Schweitzer de una sola vez, y no necesariamente tenemos que comportarnos como personas ideales, con el objetivo de buscar la verdad, después de todo. , la mayoría de nosotros somos gente común. Y solo espero que puedan dar un pequeño paso adelante sobre la base de su estructura actual y poder ver un mundo un poco más grande.

Si realmente no sabe cuál es su objetivo más importante en esta etapa, puede usar un método simple propuesto por el profesor Lei para recordar qué es lo más significativo que ha hecho en la última semana:

Una de las cosas más significativas que he hecho la semana pasada:

Por supuesto, no tiene que ser una semana, también puedes pensar en las cosas más significativas que has hecho en las últimas dos semanas, un mes o medio año. Luego, puede recordar cómo se sintió mientras lo hacía y cómo se sintió cuando terminó. Entonces puedes preguntarte, ¿por qué esto es tan importante para ti? ¿Es porque te hace sentir un raro placer, o porque llena tu corazón, o es una especie de paz, o es una excitación incontrolable? Es probable que los sentimientos provocados por estas cosas tan significativas sean lo que está persiguiendo en lo profundo de su corazón, por lo que puede pensar en qué tomar como la meta más alta en la vida, para que pueda obtener este sentimiento durante mucho tiempo y continuamente. .

Por supuesto, no podemos esperar encontrar nuestro objetivo más alto en la vida en un período de tiempo muy corto, para algunas personas, este proceso es solo una epifanía momentánea, para más personas, también puede ser un proceso tortuoso y largo. Pero en cualquier caso, cuando enfrentamos varias opciones en la vida, si mostramos un poco de coraje y nos fijamos metas más altas, entonces podemos encontrar más y mejores opciones y tomar decisiones más perfectas.

Escapar de la prisión de los supuestos implícitos

Descubre más opciones posibles en la vida

¿Cómo llegamos a este dilema?

Los internautas a menudo me escriben sobre sus problemas. La mayoría de estos problemas están relacionados con las opciones, especialmente las opciones sobre el futuro personal y el desarrollo profesional. Después de leer mucho, descubrí que los problemas que encontraron tenían algunos puntos en común. Aquí hay tres ejemplos representativos:

Caso 1: Quería aprender producción de animación desde el primer año de secundaria, y también quería elegir esta carrera como carrera universitaria, pero el fracaso del examen

de ingreso a la universidad me impidió estudiar la carrera que quería estudiar, y En su lugar, estudié comercio internacional. Soy un estudiante de segundo año ahora, y mientras me ocupo de mi especialidad, todavía tengo que ir a la Academia de Animación para tomar clases, y al mismo tiempo, también quiero comenzar un club. Siento que no he hecho nada bien. Mis compañeros de clase dicen que estoy bajo mucha presión, pero estoy realmente confundido, ¡espero que me puedan ayudar!

Caso 2: Soy un estudiante universitario recién graduado, estoy haciendo un trabajo irrelevante en una empresa, tengo muchas ganas de ir a una gran ciudad a mostrar mi talento, aunque no tengo talento para hablar. Quiero hacer un trabajo técnico y seguir aprendiendo algunas habilidades profesionales. Estoy ansioso por ir a un lugar donde pueda usar los conocimientos que he aprendido, aunque no sea profesional. Fue este tipo de falta de profesionalismo lo que me hizo desconfiar mucho, y no tenía la confianza para salir sin confianza, y de repente descubrí que era tan cobarde, o en otras palabras, inferior.

Caso 3: Soy estudiante de doctorado en la Universidad XX. El proceso de estudiar para un doctorado es muy doloroso y lo evito todos los días. La razón principal es que mi supervisor "parea las ovejas" y la orientación y la orientación sin sentido varias negaciones de mí. Estos agotaron mi motivación. No puedo hacer nada solo, y no puedo encontrar la dirección. No quiero hacer nada más y más. Solo hago lo que me gusta todos los días. Realmente no quiero continuar en esta carrera. Sé que seguir así no es la solución, pero no sé qué hacer, espero escuchar sus sugerencias sobre el proceso de estudio de un doctorado.

Aunque las situaciones de los tres buscadores de ayuda son diferentes, después de un pequeño análisis, encontré un patrón común entre ellos. Desde la perspectiva de la situación actual, la meta ideal y el estado interior (ver Tabla 2-1):

tabla 2-1

	当前处境	理想目标	内心状态
案例一	国际贸易专业大二学生	学习动画制作专业	忙碌，一团糟，压力大，迷茫
案例二	在一个小城市的公司里打杂	想去大城市打拼，找专业性工作，学习专业技能	觉得自己没有专业技能，自卑
案例三	博士在读，对导师失望，萌生退意	放弃学业，做自己喜欢的事情	非常痛苦，每天都在逃避

En resumen, podemos ver un patrón de este tipo:

1. Tener una sola meta ideal.

2. La meta ideal es opuesta o muy diferente a la situación actual, y ambas constituyen un conflicto serio.

3. La contradicción entre ideal y realidad conduce a un mal estado interior.

Entiendo los sentimientos de los tres buscadores de ayuda. Se sienten como si hubieran caído en un pozo profundo, sin ningún lugar al que volverse, y salir del pozo es la única esperanza que parece imposible. Pero, ¿es realmente lo que piensan?

Cuando estamos atrapados en un dilema de la vida, lo que nos atrapa no es solo la realidad objetiva del mundo exterior, sino también nuestras experiencias pasadas, hábitos e inercias de pensamiento. Estas cosas implantarán automáticamente "suposiciones implícitas" cuando pensamos, limitando así el ángulo y el alcance del pensamiento. Como resultado, normalmente solo tomamos decisiones entre dos o tres "opciones visibles", sin darnos cuenta de más "opciones posibles".

Opciones visibles: generadas automáticamente a partir de nuestra experiencia personal y situación actual, obvias, sin exploración y descubrimiento activo.

Opciones posibles: se refiere a posibilidades potenciales no descubiertas, información profunda del mundo desconocido o cosas conocidas asociadas con nosotros, lo que requiere que exploremos y descubramos activamente.

El poder de las suposiciones implícitas es que, aunque existen, no eres consciente de ellas, pero estás influenciado por ellas todo el tiempo. En los tres casos anteriores, después de un

análisis cuidadoso, podemos encontrar los supuestos implícitos de cada una de las tres personas (ver Tabla 2-2):

	隐含假设一	隐含假设二	隐含假设三	隐含假设四
案例一	爱好与职业要统一	专业决定职业选择	课程学习决定专业技能	参加社团很有必要
案例二	工作职责会一成不变	大城市才能找到好工作	工作中才能学到技能	无法改变就是懦弱
案例三	名师才能出高徒	重在鼓励	鱼和熊掌不可兼得	退学后果很严重

Tabla 2-2

A primera vista, todas las suposiciones implícitas en la tabla anterior tienen cierta "razonabilidad", pero después de un examen cuidadoso, descubrirá que son solo diferentes formas de "prejuicio", y no hay suficiente evidencia para demostrar que estas suposiciones son correctas. . Si los buscadores de ayuda pueden darse cuenta de la falta de fiabilidad de estas suposiciones y aclarar los elementos irrazonables de estas suposiciones, pueden liberarse de los grilletes de estas suposiciones en su propio pensamiento, salir de la ilusión original de "ningún lugar adonde ir" y descubrir nuevos cambios El camino del statu quo, y luego encontrar algunas nuevas "opciones posibles" para la propia vida. Siguiendo esta línea de pensamiento, veamos cómo estos tres buscadores de ayuda deberían salir del apuro (ver Tabla 2-3, Tabla 2-4 y Tabla 2-5).

Caso número uno:

Tabla 2-3

	一	二	三	四
隐含假设	爱好与职业要统一	专业决定职业选择	课程学习决定专业技能	参加社团很必要
解决方案	业余时间发布动画作品，积攒经验	从非专业出身的动画人经历中获得启示	直接从作品入手，实现"做中学"	不参加社团也能找到好工作，退出社团活动

Caso dos:

	一	二	三	四
隐含假设	工作职责会一成不变	大城市才能找到好工作	工作中才能学到技能	无法改变就是懦弱
解决方案	寻求调换部门、岗位的机会	多方打听调研，发现本地好公司	参加技能培训，加入学习社区，学习在线课程	从一个小改变开始，如每天坚持花一个小时看书

Tabla 2-4

Caso tres:

Tabla 2-5



Por supuesto, las posibles opciones que he enumerado aquí son solo una pequeña parte de las posibilidades totales, y puede haber muchas más. Debido a la información limitada que me dio el buscador, solo puedo enumerar estos. El buscador de ayuda obviamente tiene una mejor comprensión de sí mismo, siempre que use este método, puede descubrir más posibilidades sobre la base de una revisión exhaustiva de su propia situación.

Cuando nos encontramos con un callejón sin salida en nuestra vida del que no podemos deshacernos, también podríamos probar estos tres pasos primero:

1. Descubra los supuestos implícitos en el subconsciente;
2. Identificar la irracionalidad en supuestos implícitos y hacer correcciones;
3. Forme un marco de pensamiento nuevo y más flexible y, sobre esta base, piense en "posibles opciones" y pruébelas.

Las cuatro suposiciones implícitas más comunes

Para los tres buscadores de ayuda de hace un momento, encontré sus diferentes suposiciones implícitas. También hay algunas suposiciones implícitas, ocultas en lo más profundo de la mente de muchas personas, que son bastante universales. Si se pueden descubrir con anticipación, más personas pueden prevenir la aparición de dificultades en la vida por adelantado. Con este fin, inicialmente resumí cuatro supuestos implícitos típicos sobre las opciones de vida:

La primera suposición implícita típica es la "suposición de pista". La frase "no dejes que tu hijo pierda en la línea de salida" es la encarnación de la suposición de la pista. Las personas que secretamente están de acuerdo con la hipótesis de la pista piensan que la vida es un juego largo, que los eventos del juego están establecidos y que hay muy pocos ganadores.

Por eso es fácil caer en la ansiedad de la competencia y el miedo al fracaso. Es posible que no se atrevan a intentar o intenten y cometan errores porque tienen miedo al fracaso, por lo que solo pueden seguir corriendo en una pista solidificada por el mundo exterior con inquietud y paso a paso.

El segundo supuesto implícito es el "supuesto de baja asociación". Las personas que suscriben implícitamente esta suposición creen que las diversas experiencias de la vida son independientes entre sí y que no hay conexión entre ellas. Por ejemplo, muchas personas aprendieron a dibujar cuando eran jóvenes, pero dejaron de dibujar cuando crecieron. No pensarían que estos fundamentos de dibujo son muy útiles para usar el pensamiento visual en el lugar de trabajo. Como dijo Jobs en su famoso discurso en la Universidad de Stanford, la vida es un proceso de conectar puntos y líneas. Es posible que algunas experiencias no puedan ver su significado al principio, pero pueden desempeñar su papel único después de unos años.

El tercer supuesto implícito es la "mentalidad fija" en psicología. Las personas que en secreto están de acuerdo con esta suposición mirarán sus propias habilidades con una perspectiva fija. Muchos de ellos pensarán que no tienen el talento suficiente o que tienen un coeficiente intelectual mediocre, por lo que cuando se encuentran con algunos contratiempos, se compadecen de sí mismos y pierden el coraje. para seguir trabajando duro. Lo opuesto es la "mentalidad de crecimiento". Las personas con este tipo de mentalidad creen que la inteligencia y el talento pueden aumentar continuamente a través del trabajo duro, por lo que no temen el fracaso a corto plazo, sino que se volverán cada vez más valientes. La gente tiende a lograr un mayor logro.

El cuarto supuesto implícito es el "juego de suma cero". Las personas que en secreto están de acuerdo con la suposición del juego de suma cero, en la competencia entre personas, están más inclinadas a competir por los beneficios de los demás y rara vez conciben una solución en la que todos ganan. En respuesta a este tipo de pensamiento, Stephen R. Covey, el autor de "Los siete hábitos de la gente altamente efectiva", escribió un libro "La tercera opción", defendiendo la combinación de "tu método" y "mi método". Además, se deben hacer esfuerzos para encontrar un "nuestro método" A través de esta "tercera opción", ambas partes involucradas pueden lograr sinergia y ganar-ganar.

Nuevo marco de pensamiento, explorando nuevas posibilidades

Los cuatro supuestos implícitos anteriores han afectado nuestras vidas sin saberlo, y es hora de decir adiós a ellos. El dogma rígido debe ser reemplazado por un marco de

pensamiento nuevo y más flexible, que debe ser más inclusivo y abierto, abriendo espacio para más posibilidades. Los siguientes son tres marcos de pensamiento más flexibles que he resumido, que pueden ser útiles para aquellos que buscan nuevas direcciones.

◆El primer marco es "suspensión de gol".

Los problemas de muchas personas provienen de tener múltiples objetivos diferentes en la vida que quieren lograr al mismo tiempo, pero no saben cómo lidiar con la relación entre múltiples objetivos, por lo que se sienten perdidos. Cuando perseguimos más de dos objetivos de vida, hay dos modos más comunes, uno es el modo en serie y el otro es el modo paralelo (ver Figura 2-1).

Modo en serie: el objetivo B debe lograrse después de lograr el objetivo A, y el objetivo A es el requisito previo para lograr el objetivo B. Por ejemplo, algunas personas dirán que su plan de vida es ganar mucho dinero primero y luego hacer caridad.

Modo paralelo: persigue el objetivo A y el objetivo B al mismo tiempo.

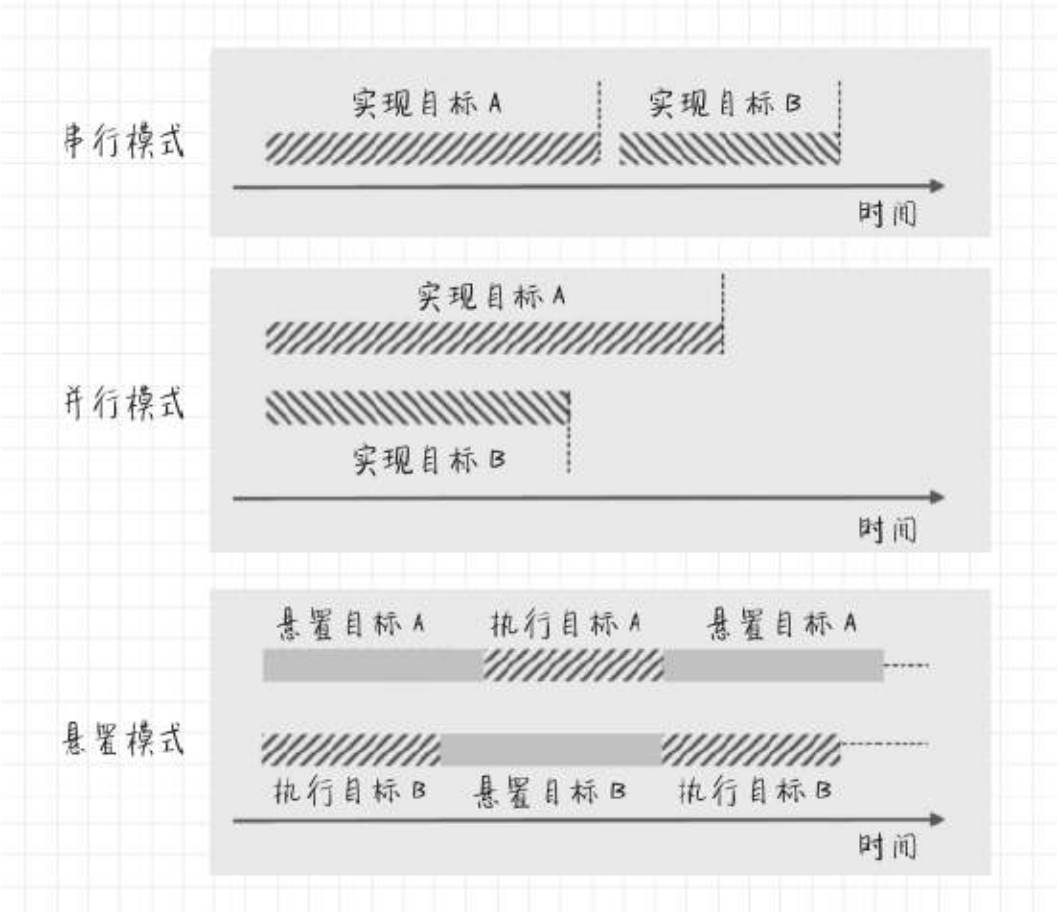


Figura 2-1

Nota: Lograr el objetivo A/B: significa ejecutar el objetivo A/B hasta lograr el objetivo; ejecutar el objetivo A/B: ejecutar el objetivo A/B, pero no completarlo; suspender el objetivo A/B: significa poner el objetivo A/B en espera a un lado.

Estos dos modos implican la urgencia de lograr el objetivo: en el modo en serie, para lograr B, A debe completarse primero, por lo que A debe completarse lo antes posible; en el modo paralelo, A y B se juntan, lo cual es aún más urgente. Independientemente del modo que utilice, alcanzar sus objetivos puede dejarnos estresados, preocupados e incluso agotados a diario.

Entonces, ¿qué significa "suspensión de gol"? Como sugiere el nombre, es detenerse y dejar ir su objetivo, pero este "dejar ir" no es darse por vencido, sino simplemente suspender. Durante este tiempo de inactividad (como unos días, meses o incluso años), puede descansar y relajarse, o puede hacer algo completamente diferente. Cuando llegue el momento, puedes empezar todo de nuevo. En octubre de 2015, la Universidad de Stanford anunció la apertura de una reforma del sistema educativo, cambiando el estudio continuo tradicional de cuatro años concentrado en el rango de edad de 18 a 22 años a un estudio de seis años que puede ingresar y salir de la escuela varias veces a lo largo de la vida. Llamaron a esta reforma "universidad de ciclo abierto". Se trata sin duda de un intento de “suspender la meta”, la tarea de “sacar un título universitario” que en un principio se consideró importante y urgente por todos, se ha convertido en un asunto que puede ser suspendido e ignorado por el momento. De esta forma, el estudio universitario ya no es cerrado, ya no son dos etapas diferentes de la vida separadas de la práctica laboral, y las dos pueden desarrollarse alternativamente de manera flexible.

Bajo el marco de pensamiento de la suspensión de objetivos, podemos usar el "modo de suspensión" para actuar, de modo que nuestra vida, estudio y carrera puedan volverse más flexibles y tener más espacio para moverse. Por ejemplo, puedes establecer un año en el que dediques diez meses a trabajar a tope y los dos meses restantes a desarrollar tus aficiones. En otras palabras, use el dinero que gane en diez meses para mantenerse durante los otros dos meses. O el ciclo es más largo, trabaja dos o tres años primero, luego renuncia, tómate un año sabático para hacer algo que te guste y luego vuelve a trabajar. Aunque parezca atrevido hacerlo, muchas personas ya lo han probado y puede ser una forma de expandir el nuevo cauce de la vida.

◆El segundo marco es "injerto de habilidad".

Por la necesidad de simplificar temas complejos, subconscientemente descomponemos el todo en partes, dividimos diferentes cosas en categorías y establecemos divisiones. Lo más

típico es que nuestro sistema de conocimiento se divide artificialmente en diferentes disciplinas, y cada disciplina forma diferentes ramas. Este tipo de pensamiento en descomposición tiene un profundo impacto en nuestras vidas, a veces es una herramienta poderosa para resolver problemas, pero a veces también puede ser un obstáculo que limita nuestro pensamiento. Muchas veces, la razón por la que pensamos que existe una oposición y un conflicto irreconciliables entre el trabajo y los pasatiempos es porque no hemos descubierto la conexión subyacente entre los dos, por lo que no podemos integrarlos.

Hay un matemático y físico en los Estados Unidos llamado Robert Lang (Robert Lang), que se educó en Caltech y en la Universidad de Stanford, recibió un doctorado en física y luego se fue a trabajar para la NASA (Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio) . Es sorprendente que después de trabajar como físico durante varios años, de repente dejó su trabajo para dedicarse al arte del origami, que amaba desde la infancia. De hecho, ya era uno de los mejores artistas del origami en el mundo en ese momento, y una obra podía venderse por decenas de miles de dólares. La complejidad y exquisitez de sus obras incluso superaba a la de los maestros japoneses del origami que siempre han sido dominante en este campo.

¿Cómo pasó de físico a artista de origami, convirtiendo un pasatiempo de la infancia en una carrera? Por un lado, la razón es que nunca ha renunciado a su afición y ha estado explorando el arte del origami en su tiempo libre; más importante aún, descubrió que un trabajo de origami complejo necesita ser analizado con la ayuda de herramientas matemáticas. para completar, por lo que "injertó" su habilidad matemática al campo del origami. Con sus fuertes habilidades matemáticas, después de años de intentarlo, finalmente se convirtió en el mejor artista de origami del mundo.

La aclaración de la historia de Robert Lang es que, aunque cierta habilidad tiene un tipo de tarea directamente relacionado correspondiente, al mismo tiempo, la habilidad también se puede transferir y también puede ser útil en algunos campos que aún no tiene. descubierto tierra Cuando se encuentre en una situación en la que no se puedan utilizar sus talentos, intente encontrar otras posibilidades para mostrar sus habilidades existentes y encuentre nuevos espacios aplicables para sus habilidades. Esto puede considerarse como una forma de encontrar una salida en la vida.

◆El tercer marco es "la transformación característica".

Con respecto al trabajo y los pasatiempos, es posible que ya nos hayamos formado ciertos puntos de vista rígidos. Por ejemplo, el trabajo es "Quiero hacerlo" y los pasatiempos son

"Quiero hacerlo", el trabajo es un trabajo pesado aceptado pasivamente y los pasatiempos son entretenimiento. Esta simple dicotomía separa el trabajo y los pasatiempos, y fácilmente puede causar separación en nuestras vidas. ¿Por qué no mirar el problema desde otro ángulo? ¿Puede el trabajo volverse también animado, activo y placentero, y las aficiones no sólo pueden ser un pasatiempo sino también tener los mismos componentes serios que el trabajo? Esto es "modificación de propiedad".

No es imposible transformar la naturaleza de nuestro trabajo. El gurú de la gestión Peter F. Drucker (Peter F. Drucker) cree que la mayoría de los trabajadores intelectuales tienen un cierto grado de control y libertad sobre su trabajo, y el trabajo no está completamente asignado y determinado por la organización, sino que es completamente elástico. Cuando piense que su trabajo es aburrido, también podría pensar en cómo "reformar" su trabajo, lo que incluye desafiar su asignación de tiempo, optimizar sus herramientas, mejorar su relación con sus colegas e influir en las ideas y el pensamiento de sus superiores.

Por ejemplo, suponga que es un empleado común en una empresa y su pasatiempo personal es dibujar, entonces puede considerar usar el dibujo para expresar sus ideas en su trabajo habitual, ya sea una presentación de informe de trabajo o Durante la reunión, puede mostrar sus talentos y despierte la atención y el aprecio de sus colegas y líderes.Incluso puede promover el método de pensamiento visual en la empresa o departamento, convirtiéndolo en una mejor manera para que más personas mejoren la eficiencia en el trabajo y la comunicación.

Y una forma común de "reformar" un pasatiempo es actualizar un "interés del consumidor" a un "interés de producción" en una cosa. Formar "intereses productivos" puede hacer que tu amor sea más sostenible, y también es la premisa para que conviertas tu amor en una carrera. Chen Xinghan, un famoso diseñador de juegos con la reputación de "Game Zen Master", aspiraba a convertirse en un excelente diseñador de juegos porque se conmovió hasta las lágrimas jugando "Legend of Sword and Fairy" cuando tenía 14 años. De hecho, muchos practicantes de juegos de hoy en día estaban obsesionados con los juegos cuando eran jóvenes, pero no solo están satisfechos con los juegos, sino que también esperan crear juegos por sí mismos. Del mismo modo, si está muy interesado en la literatura, también podría tomar un bolígrafo y tratar de crearlo usted mismo.Tomando prestado el consejo del famoso novelista Stephen Edwin King: "¡Empieza a escribir, joven!". ha visto muchas, muchas películas, entonces también podría escribir algunas reseñas de películas y obtener un pensamiento más profundo sobre las películas a través del proceso de escribir reseñas

de películas. De hecho, solo cuando actualice su "interés orientado al consumo" a "interés orientado a la producción", descubrirá gradualmente avenidas que no ha visto antes y descubrirá la belleza que no ha visto antes.

De las tres ideas anteriores, podemos ver que entre las dos opciones extremas que parecen una u otra, aún puede tener muchas opciones intermedias. Puede reorganizar audazmente su tiempo, de modo que los ideales y la realidad puedan ser considerados y no haya conflicto; puedes encontrar el punto de conexión entre dos opciones e injertar la habilidad; también puedes hacer transformaciones creativas en ellas, dejar que se influyan mutuamente, hacer que tu trabajo se parezca más a tu pasatiempo y que tu pasatiempo se parezca más a tu negocio. En resumen, nunca dejes de buscar la "tercera opción", porque la mejor opción a menudo proviene de nuestra creación bajo la guía de una meta superior.

Superar las debilidades de la selección natural

¿Qué hacer si tiene demasiadas opciones?

El sociólogo Zygmunt Bauman escribió en "La era de la movilidad": "Una de las diferencias entre la sociedad contemporánea y el pasado es que las personas solían sufrir de opciones extremadamente limitadas, pero ahora las personas a menudo sufren de tener demasiadas opciones". Entonces, además de el dilema, tenemos que responder a otra pregunta común: ¿Qué pasa con demasiadas opciones? ¿Cómo encontramos la que más nos conviene entre las muchas opciones y nos aseguramos de que esta elección sea la correcta? Uno de los métodos básicos es el "pensamiento elaborado", es decir, utilizar las herramientas adecuadas para realizar un análisis profundo y detallado de cada opción desde diferentes aspectos, y finalmente obtener una respuesta basada en los resultados del análisis integral.

Es difícil para la gente común pensar con cuidado al tomar decisiones, lo cual se debe a la naturaleza humana. El gurú de la gestión y la psicología James March (James March) escribió en el famoso libro "Cómo se toman las decisiones": "El estudio de la toma de decisiones en el mundo real muestra que no se conocen todas las alternativas. Sí, no se consideran todos los resultados, y no todas las preferencias están presentes al mismo tiempo". La mayoría de las veces, solo revisamos brevemente las opciones obvias y fácilmente disponibles, y dejamos de evaluar otras opciones una vez que encontramos una calificada. Exploración de opciones.

Entonces, ¿cómo podemos usar el pensamiento refinado para superar nuestras debilidades de selección natural? Uno de los métodos más utilizados es el análisis dimensional: descomponer el objeto seleccionado en diferentes dimensiones y luego realizar

evaluaciones en diferentes dimensiones. Este enfoque funciona bien cuando se toman decisiones profesionales. Algunas personas pueden decir, cuando tomo una decisión, también considero diferentes aspectos, ¿por qué usar el análisis dimensional? El análisis dimensional es un proceso ejecutable. Su ventaja es hacer explícito el pensamiento implícito de las personas. Si bien es cierto que un pequeño número de personas tienen un pensamiento más riguroso, si dominan un buen método, serán aún más poderosos. Los dos no lo son. contradictorio.

Tome la selección de trabajo como ejemplo. Suponga que obtiene cuatro oportunidades de trabajo A, B, C y D. Piénselo de forma aproximada, cada oportunidad tiene sus ventajas y desventajas, y es difícil elegir por un tiempo. ¿Qué debe hacer?

El primer paso es ordenar desde la fuente, pensar por qué quiere trabajar y qué quiere obtener a través del trabajo. Este paso se denomina "redefinir la pregunta", que redefine la pregunta original "cuál de las cuatro oportunidades laborales elegir" en una pregunta más fundamental "por qué debería trabajar".

El segundo paso es encontrar todas las características posibles del trabajo en función del problema redefinido, que debe ser integral y relevante para el problema. Este paso se llama "agotamiento del factor". Al elegir un trabajo, generalmente consideramos factores como "ingresos" y "oportunidades de desarrollo", pero tales consideraciones no son exhaustivas y hay muchos otros factores que deben tenerse en cuenta. El siguiente es el "valor profesional" enumerado en el libro "Orientación y orientación profesional" del experto en orientación profesional, el Sr. Jin Shuren, que puede hacernos más comprensivos al considerar los problemas laborales:

1. Asunción de riesgos: el trabajo es desafiante y requiere la asunción de riesgos.
2. Autoridad: Usa tu posición en el trabajo para controlar a otros
3. Competencia: a menudo debe competir con otros en su trabajo
4. Creatividad y autoexpresión: a menudo puedo usar mi imaginación en el trabajo, hacer lo que quiero hacer y decir lo que quiero decir.
5. Horario flexible: puedes decidir tu propio horario de trabajo
6. Ayudar a los demás: ser capaz de brindar ayuda directa a las dificultades de los demás
7. Ingresos: el trabajo puede generar mucho dinero
8. Independencia: Tener plena autonomía para decidir qué hacer y cómo hacerlo
9. Influir en los demás: puede influir en las opiniones o decisiones de los demás en el trabajo

10. Estimulación intelectual: el trabajo en sí requiere mucho pensamiento y razonamiento
11. Liderazgo: capaz de guiar, gestionar y supervisar a otros en el trabajo
12. Trabajo al aire libre: el lugar de trabajo es al aire libre
13. Persuasión: La naturaleza del trabajo es persuadir a otros para que actúen.
14. Mano de obra: trabajo que requiere mucho trabajo físico
15. Prestigio: el trabajo puede hacer que uno tenga estatus y dignidad frente a los demás y en el vecindario
16. Atención al público: el trabajo puede hacer que atraigas rápidamente la atención de los demás
17. Contacto público: el trabajo requiere contacto frecuente con el público
18. Reconocimiento: El trabajo te ayuda a convertirte en una figura pública
19. Investiga: descubre cosas nuevas en el trabajo y aplícalas
20. Rutina: El trabajo tiene un proceso fijo y no necesita cambiarse con frecuencia
21. Estacionalidad: Solo se trabaja en determinadas épocas del año
22. Viajes: el trabajo requiere viajes frecuentes
23. Variabilidad: las responsabilidades laborales cambian con frecuencia
24. Cuidar niños: el objeto del trabajo son los niños
25. Operación manual: la mayor parte del trabajo requiere el uso de movimientos manuales.
26. Operación mecánica: la mayor parte del trabajo debe usarse en la operación de maquinaria y otros equipos.
27. Procesamiento de números: la mayor parte del trabajo necesita usar estadísticas o matemáticas

Además, también creo que hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Orientación de capacitación: tener excelentes instructores o supervisores para brindar orientación personalizada o participar en capacitación sistemática
2. Intensidad del trabajo: el trabajo necesita trabajar horas extras con frecuencia y el ritmo de trabajo es rápido
3. Ambiente de equipo: ambiente de equipo armonioso y productivo
4. Sistema de evaluación: Existe un sistema de evaluación del desempeño justo, transparente y razonable
5. Espacio de promoción: la empresa proporciona canales razonables de promoción profesional para los empleados.

6. Entorno de trabajo: la empresa proporciona a los empleados un entorno de trabajo cómodo, respetuoso con el medio ambiente y saludable
7. Alimentos: los empleados pueden obtener alimentos nutritivos, saludables y deliciosos durante el trabajo.
8. Arte: el contenido del trabajo está relacionado con la estética artística, para obtener placer estético por el camino.
El tercer paso es filtrar los factores enumerados y asignar pesos según su importancia (-5 puntos a 5 puntos), lo que llamo "ponderación de factores". También puede obtener 0 puntos en el empoderamiento de factores, porque existe tal posibilidad: cierto factor me es completamente indiferente, por lo que debe obtener 0 puntos. Para el factor de 0 puntos, podemos eliminarlo de la tabla de puntuación de la dimensión final. Entonces, ¿qué significa puntuación negativa? Una puntuación negativa significa que el empoderamiento del factor de característica es algo que no quiero. Por ejemplo, el factor de viajes, no me gusta viajar, entonces lo marcaré como una puntuación negativa, o incluso -5 puntos.
Dar peso a las características del puesto está muy relacionado con nuestros estándares internos, e incluso implica el problema del juicio de valor que mencioné en la sección anterior, es decir, qué es "más importante para mí". Si lo que más desea lograr a través del trabajo es "pleno juego de talentos personales", entonces le dará un peso relativamente alto a aspectos como "creatividad y autoexpresión", "independencia", "estimulación intelectual" y "orientación de capacitación". "; si desea obtener lo que es más importante es la "expansión total de la influencia personal", entonces valorará la "autoridad", "influir en otros", "liderazgo", "atención pública", "reconocimiento" y otros aspectos.
El cuarto paso es hacer una lista en una tabla (consulte la Tabla 2-6) y puntuar cada factor del valor de la carrera de las cuatro oportunidades laborales A, B, C y D por turnos (de 0 a 5 puntos), y luego dividir el puntos de factor y puntos de peso Los puntos ponderados de cada elemento candidato en cada factor se pueden obtener multiplicándolos uno por uno (por ejemplo: punto ponderado de A = puntaje de A × peso). Las puntuaciones ponderadas de todos los factores se suman para obtener una puntuación total para cada oportunidad laboral y se toma la puntuación más alta. Las dos columnas a la izquierda de la Tabla 2-6 son los 30 factores que me interesan (los pesos no son iguales a 0) y sus asignaciones de peso seleccionadas de los 35 factores anteriores, y la puntuación de A/B/C/D es virtual, solo por ejemplo.

Tabla 2-6

	权重	A的得分	A的加权分	B的得分	B的加权分	C的得分	C的加权分	D的得分	D的加权分
冒险	3	2	6	3	9	1	3	4	12
竞争	-3	2	-6	3	-9	4	-12	4	-12
创造性与自我表达	5	4	20	3	15	1	5	1	5
理性时间	4	2	8	1	4	1	4	1	4
助人	1	1	1	1	1	1	1	2	2
收入	5	5	25	4	20	3	15	3	15
独立	3	1	3	2	6	1	3	2	6
智性刺激	5	4	20	4	20	2	10	2	10
领导	3	1	3	2	6	3	9	3	9
户外工作	-3	0	0	0	0	0	0	1	-3
说服	-3	2	-6	2	-6	2	-6	1	-3
声望	2	2	4	1	2	1	2	0	0
公共关注	2	2	4	2	4	0	0	1	2
认可	1	3	3	4	4	2	2	3	3
研究	4	3	12	2	8	1	4	2	8

续表

	权重	A的得分	A的加权分	B的得分	B的加权分	C的得分	C的加权分	D的得分	D的加权分
创新性	3	3	9	3	9	4	12	4	12
季节性	1	0	0	0	0	0	0	1	1
执行	-5	1	-5	3	-15	2	-10	2	-10
导弹性	-8	1	-8	0	0	2	-8	4	-16
手动操作	-2	1	-2	0	0	0	0	1	-2
机械操作	-3	0	0	0	0	0	0	1	-3
数字必算	2	2	4	2	4	1	2	0	0
培训指导	4	3	12	2	8	4	16	4	16
工作强度	-3	4	-12	4	-12	4	-12	3	-9
团队氛围	4	4	16	5	20	3	12	3	12
考评制度	5	3	15	4	20	3	15	3	15
晋升空间	4	3	12	4	16	3	12	3	12
工作环境	4	4	16	4	16	5	20	3	12
度假	4	3	12	3	12	3	12	4	16
艺术性	2	3	6	3	6	2	4	2	4
总分	—	—	176	—	168	—	115	—	118

Por supuesto, aunque el método de análisis dimensional es efectivo, no es aplicable a todas las situaciones de elección, especialmente para situaciones que involucran fuertes significados subjetivos como emociones y preferencias, o situaciones que son demasiado complejas e involucran demasiados aspectos. a tu corazón Es probable que una voz de la intuición sea mejor que un análisis racional inconexo. En este momento, también puede referirse a la "regla general", que se refiere a una regla simple formada por la experiencia que solo considera algunos factores. Por ejemplo, en una relación matrimonial, si una niña se enfrenta a la búsqueda de dos niños al mismo tiempo y ambos se ven bien, ¿cómo debería elegir? En este momento, enumerar una tabla de dimensiones detallada, puntuar uno por uno y luego comparar los puntajes totales parece bastante ridículo. Es mejor seguir mi regla general del matrimonio y el amor: "Fisiológicamente impulsivo, espiritualmente inspirado y comunicativamente fluido". juicio, usted puede ser capaz de encontrar la respuesta.

La vida es una estructura continua y repetitiva.

Revisar las opciones y hacer cambios constructivos

¿Qué tan importante es una elección? Esta es una pregunta difícil de responder. Por supuesto, una elección puede cambiar la vida de una persona, pero después de muchos años, una nueva elección también puede anular la elección clave original, haciendo que la vida avance en una nueva dirección o regrese al camino anterior. Visto de esta manera, las elecciones pueden revisarse y remodelarse. Es posible que sobrestimemos la importancia de una sola opción, pero esto no significa que la opción modificada carezca de sentido. Si lo miramos desde la perspectiva de toda la vida, la vida es un proceso de continua selección y selección.Durante este proceso, ocurrirán algunos cambios que esperamos o no esperamos, pero no importa cómo elijamos, algunas experiencias profundas y experiencias Será preservado permanentemente y se convertirá en una huella que no se puede cambiar en nuestras vidas.

No renuncies a tu búsqueda personal debido a reglas preestablecidas.

Jeannie Suk es una leyenda a los ojos de muchos. Ella es coreana-estadounidense. Emigró a los Estados Unidos con sus padres cuando tenía 6 años. Le gustó la música, la danza y la literatura desde niña. Además de recibir educación regular en la escuela primaria, también ingresó a la mejor escuela de ballet en los Estados Unidos para recibir entrenamiento. Hasta la edad de 15 años, sus padres tenían miedo de la demora. El sueño de Su Ke de convertirse en bailarín de ballet se hizo añicos debido al hecho de que se vio obligado a terminar su entrenamiento de baile debido a su estudios.

Estudió en la Universidad de Yale como licenciatura, durante la cual desarrolló aún más su interés por la literatura. Cuando se graduó, Suk recibió una beca Marshall para estudiar literatura francesa en la Universidad de Oxford y recibió un doctorado en literatura. Sin embargo, su experiencia de investigación literaria le hizo sentir que no era apta para este campo, por lo que se interesó por el derecho, por lo que ingresó a la Facultad de Derecho de Harvard y se doctoró en derecho. Después de graduarse, trabajó como asistente de dos jueces de la Corte Suprema de los Estados Unidos y luego regresó a la Facultad de Derecho de Harvard para convertirse en profesora asistente. En 2010, Suk, de 37 años, se convirtió en la primera mujer asiático-estadounidense en recibir una titularidad en la Facultad de Derecho de Harvard. "El mundo que quiero ver" (A Light Inside) es su autobiografía que recuerda su propia experiencia de crecimiento.

De una potencial estrella de ballet a un doctor en literatura a un doctor en derecho y profesor en Harvard, la vida de Su Ke ha experimentado varios puntos de inflexión importantes. Especialmente cuando recibió un doctorado en literatura de la Universidad de

Oxford y casi todos pensaron que se embarcaría en una carrera académica en estudios literarios, se volvió resueltamente a un campo completamente desconocido. La razón de tal cambio se originó en su reflexión después de recibir un doctorado en literatura, se dio cuenta de que aunque le gustaba leer y apreciar las obras literarias desde que era una niña, y obtuvo plena satisfacción y disfrute en la literatura, analizando las obras literarias. escribir no es lo que se le da bien. Sintió que este tipo de escritura era demasiado abstracto y fuera de contacto con la vida real, y quería participar en un trabajo que pudiera conectar las palabras con el mundo real y tener un impacto real en la sociedad real. dedicarse a la ley. Y la Facultad de Derecho de Harvard no la defraudó, estaba emocionada y obsesionada con todo lo que había allí, y sintió "una emoción y una felicidad incomparables", al igual que cuando aprendió ballet en su infancia, y este sentimiento es exactamente lo que encontró. símbolos de amor de. La carrera de estudio e investigación en el campo del derecho durante más de diez años demostró aún más que el derecho es una carrera que puede amar toda su vida. Por eso, en el libro alienta repetidamente a los jóvenes a "descubrir y perseguir lo que aman" en lugar de seguir "una trayectoria de expectativas preestablecidas".

A partir del autoexamen y la búsqueda persistente de sueños, Su Ke se dio la vuelta con valentía, cambió su carrera académica y tomó una nueva decisión para su vida. También podríamos imaginar que si usted fuera el doctor en literatura que acaba de graduarse de Oxford, ¿renunciaría a las calificaciones que ya tiene, invertiría en un campo desconocido y comenzaría de nuevo? La elección de la mayoría de la gente es probablemente "no". Los estudiantes de doctorado con los que me he puesto en contacto, su plan futuro es encontrar un puesto docente en esta especialización después de la graduación. La única diferencia es si pueden ir a una escuela mejor. Puede haber muchas de estas personas. El interés de la gente en sus especializaciones ha ido aumentando gradualmente. debilitados, e incluso están luchando. Pero para los doctores, debido a que han invertido demasiado en esta carrera, tienen muy poca libertad de elección, parece imposible pedirles que comiencen de nuevo.

Este dilema de elección realista puede explicarse mediante la "teoría del seguimiento de reglas" en la psicología de la toma de decisiones. Esta teoría sostiene que cuando las personas toman una decisión, a menudo emiten juicios basados en sus propias identidades y siguen las reglas que sus identidades deben obedecer, por eso se llama "lógica de la adecuación". Cuando un estudiante de doctorado hace una elección de carrera en el futuro,

lo primero que piensa es continuar con su investigación profesional, que es la elección que mejor se adapta a su estado; decisión "Sé implacable", porque pensará que esto es lo que quiere. debe mostrarse como líder; por ejemplo, los estudiantes universitarios de hoy pueden invertir más entusiasmo y dar mayores expectativas al espíritu empresarial, aunque muchas personas en realidad no están listas para iniciar un negocio confiable, es solo porque muchas opiniones públicas en la sociedad actual están dando forma a la imagen de "los universitarios son emprendedores en el momento adecuado".

En la cultura oriental, la "identidad" se impone más a los individuos como expectativas sociales y externas que como resultado de la libre exploración individual. Entonces se convierte en un marco en nuestras mentes, limitando y obstaculizando nuestro pensamiento. Podemos pensar más en "lo que deberíamos hacer" en lugar de "lo que queremos hacer"; pensar más en "lo que solo podemos hacer" en lugar de "en lo que somos buenos"; pensar "¿quién soy ahora, quién soy Yo ya" en lugar de "quién soy yo en el futuro, quién puedo ser todavía"... Entonces, aunque estamos tomando decisiones, parece que solo estamos haciendo algo que está destinado a hacerse.

Elige de nuevo, no tienes que reinventar la rueda

Pero de acuerdo con el punto de vista de los psicólogos del desarrollo, nuestras vidas las construimos nosotros mismos. En el proceso de construcción, como un científico, primero presentaremos algunas suposiciones para el "yo", y luego, en base a esto, supongamos que hacemos una cierta elección, y después de hacer la elección, ponemos nuestro corazón y alma en esta elección. Entonces podemos encontrar que esta elección es correcta, o podemos encontrar que las cosas no se están desarrollando como esperábamos, por lo que corregiremos la suposición original y Empezar de nuevo, hacer una elección. Este proceso de corregir suposiciones y volver a seleccionar se llama "cambio constructivo". A través del cambio constructivo después del tiempo, construimos nuestras vidas únicas.

Por lo tanto, el "yo" no se solidifica. Aunque tiene componentes estables, también puede expandirse continuamente y desarrollar muchas características nuevas en el futuro. El "yo presente" es solo una muestra de innumerables "yo posible". . Entonces podemos aceptar el hecho de que a veces tomamos una decisión equivocada, o incluso pagamos demasiado por este error, pero no importa, aún podemos tomar una nueva decisión, porque este es el estado normal de la vida.

Además, hacer una nueva elección no significa necesariamente derribar todo y empezar de nuevo, los pensamientos, elecciones y esfuerzos anteriores definitivamente dejarán una

huella profunda en nuestras vidas. No necesitamos borrar esta huella, pero debemos establecer una cierta conexión entre el pasado, el presente y el futuro, no para tirar todo el "yo pasado", sino para dejar que vuelva a crecer nuevas ramas después de la poda.

Por ejemplo, en la experiencia de vida de Su Ke, aunque hizo un cambio de vida muy grande, este cambio no rompió su "yo", sino que mantuvo una especie de continuación y desarrollo. Por ejemplo, su amor por el ballet nunca se detiene. Cuando sus padres la obligaron a dejar sus estudios de ballet, sufría mucho y no podía asistir a clases con tranquilidad. A menudo leía poesía para ganarse la vida. Siempre había una colección de poesía de Yeats en su mochila escolar, lo que la impulsó a para estudiar literatura en Yale y Oxford; después de convertirse en profesora en Harvard, también miraba a menudo actuaciones de ballet, las lágrimas llenaban sus ojos, y también abrió creativamente un curso llamado Artes Escénicas y Derecho en la Facultad de Derecho de Harvard, e invitó a una estrella de ballet que ella Me gustó co-enseñar este curso.

Otro ejemplo es que descubrió que "escribir" la hacía conectar la literatura y el derecho. Cuando abandonó su carrera de investigación literaria y se dedicó a la abogacía, descubrió que su alfabetización literaria previa y la acumulación de estudios literarios fueron de gran beneficio para sus estudios legales. Dijo que su anterior amor por la literatura la preparó bien para estudiar derecho, lo que le permitió "apreciar y disfrutar los textos complejos y las formas del derecho, así como la formalidad y la coerción del lenguaje legal". Ella es "competente en la lectura e interpretación textos".

La historia de Su Ke está entrelazada con dos temas, uno gira y cambia, el otro es herencia y persistencia. Por un lado, ha dado un salto inimaginable en la vida, por otro lado, se ha aferrado a algunas cosas importantes en su corazón durante mucho tiempo. Y los dos no entran en conflicto en su corazón, se superponen pero hacen que su imagen sea más real y real. Si tomamos prestada la teoría de la planificación de carrera, podemos decir que el punto de inflexión repentino en la experiencia de vida de Suk (interrupción de los estudios de ballet, de literatura a derecho) es un cambio de "carrera externa", mientras que su amor por el ballet, a largo plazo. la acumulación de alfabetización literaria puede llamarse la herencia de su "carrera interior".

La carrera interna se refiere a los intereses internos, la dotación, la motivación y la capacidad de una persona. En términos generales, se desarrolla continuamente y dura toda la vida de una persona. Las carreras externas, incluidos los puestos y roles sociales, a menudo se ven afectadas por oportunidades externas, condiciones de vida y otros factores

ambientales, por lo que es más probable que ocurran cambios y transiciones. Las elecciones de muchas personas a menudo ocurren a nivel de carrera. Cuando estamos a punto de tomar tales decisiones, podemos preocuparnos por las ganancias y las pérdidas por temor a tomar la decisión equivocada, pero no nos damos cuenta de que no importa qué elección haga, algo en ti siempre será No cambiará, y puede que no sea una elección determinada lo que finalmente te lleve a tu destino, sino esas cosas que no cambiarás.

La vida es una estructura de repetición continua. Es a la vez continua y en constante cambio. Es como una historia con conflictos, puntos de inflexión, clímax y varios presagios enterrados en la oscuridad. . Entonces, cuando volvamos a enfrentarnos a una elección de vida importante, también podríamos intentar diseñar una historia sobre la "vida" para nosotros primero, al igual que la historia de Suk que viste hoy, tienes que entender que en este Cómo creces, cambias. , y perseverar en la historia, y luego podrá tomar las mejores decisiones posibles de cara al futuro.

maravilloso refinamiento

La llamada elección es sopesar los pros y los contras, y tener claro lo que quieres y persigues en la vida.

Si te fijas metas más altas, encontrarás más y mejores opciones y tomarás decisiones más perfectas.

Las experiencias pasadas, los hábitos y la inercia de pensamiento a menudo implantan automáticamente "suposiciones implícitas" cuando pensamos, haciéndonos inconscientes de más "opciones posibles".

Si hay demasiadas opciones, debe descomponer el objeto de selección en diferentes dimensiones y luego evaluar las opciones de diferentes dimensiones.

Al tomar decisiones altamente subjetivas que involucran emociones, preferencias, etc., la mejor manera es escuchar tu voz interior.

No importa qué elección hagas, algunas cosas sobre ti nunca cambiarán, y puede que no sea una elección determinada la que finalmente te lleve a tu destino, sino aquellas cosas que no cambiarás.

ejercicios practicos

1. ¿Cuál es un dilema de elección al que te has enfrentado recientemente? Enumere las opciones disponibles.

2. Compruebe si las opciones anteriores contienen algunos supuestos implícitos (consulte los cuatro supuestos implícitos típicos propuestos en P50-P52) y piense si este supuesto no es razonable.
3. Después de eliminar las suposiciones implícitas irrazonables, ¿qué otras opciones puede enumerar?
4. ¿Cuál es el significado más importante para usted de la elección que quiere hacer? Si no está seguro, primero puede recordar las experiencias de vida relevantes. ¿Cuál es la experiencia más significativa para usted? ¿Por qué?
5. Enumere todos los factores internos y externos que afectan esta elección (incluida la respuesta en la pregunta 5) y asigne diferentes valores según su importancia (es decir,

影响因素	权重
①	
②	
③	
④	
⑤	

peso, -5 puntos—5 puntos).

……

6. Calcule los puntajes de las diferentes opciones en diferentes factores de influencia y luego multiplique los puntajes de los factores y los puntajes ponderados uno por uno para obtener los puntajes ponderados de cada opción candidata en cada factor y, finalmente, calcule el puntaje total. (Si hay más factores y opciones que influyen, las siguientes tablas se pueden expandir horizontal y verticalmente)

影响因素	权重	A 的得分	A 的加权分	B 的得分	B 的加权分	C 的得分	C 的加权分
总分	——	——		——		——	

7. De acuerdo con los resultados del cálculo anterior, si el puntaje ponderado de la opción con el puntaje total más alto y los factores internos y externos más ponderados es muy bajo o incluso negativo, si esto sucede, se recomienda considerarlo cuidadosamente.

03 La acción inmediata más efectiva es la acción inmediata

Comenzar y terminar algo es más importante que hacerlo bien. Porque una vez que empiezas, tienes la oportunidad de hacerlo mejor.

"Ahora es el mejor momento
De todos modos, solo comienza

Una cosa aparentemente complicada, siempre y cuando comiences a hacerlo, se volverá cada vez más fácil.

La escritora estadounidense Anne Lamott (Anne Lamott) no solo escribe novelas sino que también enseña a otros a escribir. En cada clase de escritura, contará una historia de la infancia que ha influido en su vida.

Un día, hace muchos años, el hermano de 10 años de Ramot estaba angustiado porque no podía entregar su tarea al día siguiente. Era un informe sobre aves que debía completarse

en tres meses, pero no supo cómo empezar a escribir hasta el día antes de la fecha límite. En ese momento, su padre, un escritor, se acercó y se sentó junto a su hermano y le dijo: "Un pájaro tras otro, mientras escribas un pájaro tras otro, puedes escribir paso a paso".

El consejo de mi padre no es un simple consuelo, sino que se basa en décadas de experiencia en la escritura. ¿Existe una panacea para escribir? No. La mejor manera de resolver "no puedo escribir" es "escribir" la acción en sí.

Deja de esforzarte y empieza a escribir. No importa si es solo una palabra, frase u oración, incluso si está mal escrito y parece un galimatías. Porque mientras exista el primer paso, existirán el segundo y el tercer paso... En cuanto a si la escritura es buena o no, podemos hablar de eso por separado, porque no importa cuán mala sea la escritura, aún puedes cámbialo después de escribirlo, será mejor.

Entonces, escribir es así, ¿por qué no otras cosas?

Los problemas no se resuelven solos hasta que se toman medidas. La preocupación, el miedo y la suerte son solo obstáculos que retrasan la acción. Ya sabes, es muy fácil encontrar una excusa decente para no hacer algo, pero no siempre podemos encontrar un agujero para escondernos.

Incluso si algo es realmente difícil, simplemente das un paso y lo intentas, ¿por qué es tan difícil?

Sin mencionar las cosas difíciles, incluso si se trata de algunas cosas pequeñas que se pueden resolver en minutos, usaremos todo tipo de excusas para procrastinar. En el pasado, siempre tenía que demorarme varios días cuando iba a la propiedad a recoger el paquete, ya sea porque me olvidaba; pasaba que la propiedad estaba fuera de servicio nuevamente. Tal servicio de mensajería a menudo se retrasa unos días o una semana. A veces, cuantas más compras en línea, más problemático te sientes.

Un día sentí que ya no podía seguir así, y de repente me decidí: ya que este asunto me molesta, es mejor que me deshaga de él lo antes posible. A partir de ese momento, tan pronto como vi el mensaje de texto de que el paquete había sido entregado, corrí a la propiedad sin decir una palabra. Aunque me tomó un poco más de tiempo y más energía física que recoger el paquete en el camino, ya no tengo que pensar en eso a menudo, se almacenan en mi memoria de trabajo durante unos minutos antes de vaciarse por completo, sin mencionar cómo genial es

Ahora estoy acostumbrado a recuperar todos los correos a la primera. Este hábito se extendió lentamente a otros asuntos como tentáculos en crecimiento, como ir de compras.

Siempre que pienses en lo que quieres comprar y estés seguro de que es una necesidad, puedes actuar de inmediato, ya sea yendo a una tienda de conveniencia cercana o abriendo la aplicación en tu teléfono móvil. En el pasado, tenía que hacer una lista y escribirla en una hoja de papel, pero esto se prolongó durante unos días, hasta que incluso me olvidé de la hoja de papel. Lo mismo ocurre con las tareas domésticas. Se tarda menos de cinco minutos en lavar los platos, pero el costo psicológico de evitar y postergar antes de lavar los platos es más agotador que lavar los platos. Si los miembros de la familia se eluden entre sí y provocan discordia, ser aún más dañino arriba. Siendo ese el caso, es la mejor estrategia para lavar los platos conscientemente la primera vez.

Si siempre podemos pensar en una cosa y completar una cosa, entonces tenemos menos cosas con las que lidiar al mismo tiempo, y no tenemos que pasar más tiempo "administrando" estas cosas. Y cuando haya más cosas por hacer, la complejidad de la gestión aumentará considerablemente. En consecuencia, la carga de la memoria, la carga emocional y la carga interpersonal también aumentarán significativamente. Aunque estos costos psicológicos están ocultos, afectan nuestra calidad de vida. A medida que las cosas se acumulan, lentamente nos sentimos abrumados, los problemas emocionales estallan primero, luego las relaciones con las personas que nos rodean se deterioran y la vida comienza a perder el control.

En comparación con los grandes acontecimientos de la vida, como la búsqueda de empleo y la compra de una casa, la carga psicológica causada por las pequeñas cosas no es nada ligera, pero obviamente es mucho más fácil deshacerse de estas últimas (ver Tabla 3-1).

Tabla 3-1

	完成难度与完成时间	记挂、烦心等心理成本
拿快递、洗碗等琐碎小事	小	大
求职、买房等重大事项	大	大

Podemos comparar el costo psicológico de una persona con una membrana elástica que puede expandirse y contraerse, y esta membrana se estirará por varias cosas. En la Figura 3-1, podemos ver que la acumulación de varias cosas pequeñas puede aumentar el costo

psicológico de las personas, y cuando estas pequeñas cosas se eliminan básicamente, las personas pueden relajarse mucho.

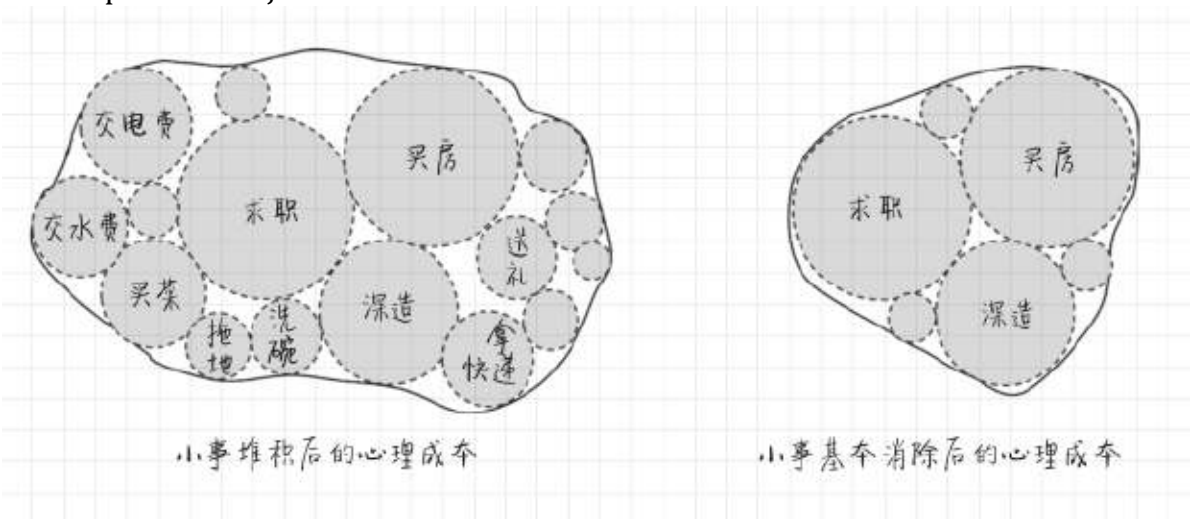


Figura 3-1

Tratar con las pequeñas cosas que deben hacerse primero es una buena manera de mantener una actitud positiva y tranquila.

Por supuesto, esto no significa que todo deba hacerse de inmediato. Algunos asuntos involucran muchos aspectos y es imposible resolverlos rápidamente, por supuesto, se necesita un plan a largo plazo. El primer paso en la planificación a largo plazo es generalmente hacer un plan. Aunque hacer un plan es principalmente una idea en la mente, también es un tipo de acción. Además, la idea también debe enfatizar la inmediatez, y debe hacerse lo antes posible, e incluso puede llevarse a cabo simultáneamente con otras cosas. Por ejemplo, cuando está lavando los platos y trapeando el piso, tiene planes para hacer algunas cosas importantes en su mente al mismo tiempo, lo que puede matar dos pájaros de un tiro. Según Liu Weipeng, un investigador del pensamiento, es el uso del "tiempo oscuro". Entonces, para cosas complicadas, incluso si no hay una acción inmediata en la superficie, puede prepararse con anticipación lo antes posible.

Algunas personas pueden decir que al hacer las cosas, el tiempo es muy importante, el llamado tiempo y lugar correctos. Solo esperando a que aparezca el mejor momento podemos obtener el doble de resultado con la mitad de esfuerzo. Eso tiene sentido, por supuesto. Pero la pregunta es, ¿cuánto tiempo te puedes permitir esperar un buen momento? Ya sabes, toda la espera tiene un costo. ¿Y eres realmente capaz de reconocer un buen momento cuando se te presenta? Incluso si puedes reconocerlo, ¿estás listo para

agarrarlo? Dado que es probable que las respuestas a estas preguntas no sean claras, no fije sus esperanzas en "oportunidades" ilusorias. Para la mayoría de las personas y la mayoría de las cosas, "ahora" es el mejor momento. En lugar de esperar, comience ahora. Como dijo el internauta de Zhihu Caun Derre al responder la pregunta "¿Es confiable comenzar a aprender programación a la edad de 30 años?":

El mejor momento para plantar un árbol fue hace diez años, seguido de ahora.

Por lo tanto, la acción inmediata debe ser nuestra regla de acción más importante.

Ilustración de acción de Lean Startup

Convertir "sin terminar" en "completado"

"Lean startup" es uno de los métodos más populares de emprendimiento en Internet. Hay un concepto clave en "Lean Startup" llamado "Producto Mínimo Viable" (MVP), que se refiere al producto que puede usar la menor cantidad de recursos, ser producido más rápido, puede realizar funciones básicas y puede ser utilizado por los usuarios. productos experimentales, los empresarios deben lanzar el producto mínimo viable tan pronto como sea posible y luego optimizarlo en función de los comentarios de los usuarios.Este proceso se denomina ciclo "construir-medir-aprender". Si no construyes un producto mínimo viable para la experimentación, no puedes medirte en la realidad y no puedes aprender en base a la retroalimentación, sino que solo puedes permanecer fuera del mercado y trabajar a puerta cerrada. Al final, es probable que se desvíe del curso paso a paso hasta que se vuelva irreversible.El abismo del fracaso.

El valor de lean startup radica en encontrar una forma operativa de adaptarse al mercado en este mercado en evolución dinámica. El proceso tradicional de producción de productos consiste en completar cada componente del proyecto paso a paso después de una planificación cuidadosa y sistemática, y finalmente construir un producto terminado exquisito. Sin embargo, en el entorno del mercado, hay demasiados factores inciertos implícitos u obvios. Como empresario, ¿cómo identifica y observa con éxito estos factores, comprende sus interrelaciones y luego formula un plan correcto? Incluso si su plan es perfecto en este momento, ¿cómo se puede garantizar que aún se adaptará a la nueva situación después de un período de tiempo? La idea del espíritu empresarial esbelto es abandonar este plan largo y rígido, usar prueba y error y obtener retroalimentación para determinar el entorno y finalmente desarrollar el mejor producto a través de la optimización iterativa.

¿Cuál es el "producto mínimo viable" de uno?

En cierto modo, la vida es como iniciar un negocio. En el curso de la vida, también nos enfrentamos a un futuro impredecible e incierto. Aunque podemos establecer metas elevadas para el futuro, formular planes perfectos e imponer todo tipo de hermosos ensueños, estos planes previos siempre son tomados por sorpresa por la realidad. molesto La peor situación es que después de un largo período de planificación, preparación y preparación, te encuentras con dificultades imprevistas y te rindes a la mitad. Si aprendemos del método Lean Startup, podemos evitar este arrepentimiento en la mayor medida posible.

Entonces, para un individuo, ¿cuál es su producto mínimo viable?

Para responder a esta pregunta, debemos aclarar la connotación del concepto de "producto":

1. "Producto" no es un proceso, sino un resultado;
2. "Producto" no es una simple acumulación de materias primas y materiales, sino una integración estructural y organización de los mismos;
3. El "producto" no es algo que el creador guarde bajo llave en su propia caja fuerte, sino que debe poder ser utilizado y probado por otros;
4. El "producto" puede afectar al mundo de forma independiente y debe poder crear valor positivo y beneficiar a las personas;
5. "Producto" también es un medio.

No es difícil entender qué es un producto individual de acuerdo con este marco. Por ejemplo, la experiencia de pasantía en una determinada empresa no es un producto, pero un informe de resumen sistemático basado en la experiencia de pasantía se puede contar como un producto; la experiencia de leer un libro no es un producto, sino un estudio profundo y completo. el análisis del libro puede contarse como un producto Producto; tener la habilidad de pintar no es un producto, pero una pintura creada usando esta habilidad puede contarse como un producto.

Algunas personas pueden pensar que estas cosas son demasiado "pequeñas" y demasiado simples para contarlas como productos. Efectivamente, no son productos complicados, pero no cabe duda de que son "productos mínimos viables" personales. Estos pequeños productos se pueden utilizar como soporte para exhibir sus talentos, deje que sus talentos se lleven en estos soportes, se extiendan, para que otros los evalúen y obtengan comentarios, y luego puede continuar fabricando productos mejores y más completos. Por ejemplo, de un artículo corto a un artículo largo, de un artículo largo a un libro, de un cómic

único a un cómic de varios paneles, y luego de un cómic de varios paneles a una serie de cómics larga. De esta manera, tus talentos, reputación, influencia y sentido de logro se irán cultivando gradualmente.

No estamos lejos de Lean Startup, y una vez que comprenda sus beneficios y valor, debería estar haciéndolo (bueno, ¡puede cerrar el libro ahora)! Pero si aún dudas, es probable que todavía haya algunos obstáculos psicológicos que te detengan.

nunca podemos estar listos

Muchos de nosotros carecemos de la conciencia de "un paso adelante", es decir, de llevar el hábito de trabajo "inacabado" un paso adelante y convertirlo en un hábito de trabajo "completado".

El sistema educativo tradicional implica una inercia de pensamiento "inacabada". A los ojos de los profesores, impartir conocimientos, teorías y habilidades a los estudiantes es hacer que los estudiantes estén "preparados" para el trabajo futuro, en lugar de "hacer el trabajo ahora". Por lo tanto, una persona que pasa más de 10 o 20 años desde la escuela primaria hasta la secundaria, la universidad y el doctorado solo está "preparándose", estudiando, practicando y completando tareas, pero no creando "productos". Como siempre estamos "preparando", nunca estamos "terminando" nada. Pero la idea de Lean Entrepreneurship es que no necesitas estar completamente preparado antes de salir al campo. Puedes prepararte mientras vas al campo o ir al campo primero y luego adaptarte. Aunque puedes caer magullado y magullado. al principio, mejorarás más rápido.

Uno de los problemas fatales con la mentalidad de "listo antes de jugar" es que nunca podemos estar "completamente" listos. Siempre hay problemas que no hemos considerado, siempre hay deficiencias en nuestras habilidades y siempre hay información que no hemos recopilado por completo, pero ¿tenemos que seguir preparándonos? Por supuesto que no. Solo cuando haces algo por primera vez, lo completas y pasas por un proceso tan completo, sabrás, oh, resultó ser así; y sabrás, oh, resulta que los puntos de vista de otras personas son tan diferentes de mío. Con este ciclo, su pensamiento se volverá más claro y más agudo, y su habilidad será verdaderamente probada y pulida.

El famoso científico de administración Henry Mintzberg (Henry Mintzberg) una vez presentó un punto de vista de "estrategia artesanal" al estudiar la estrategia corporativa. Creía que es muy poco realista que una empresa planee una estrategia perfecta por adelantado y luego la siga estrictamente. Es más necesario formar y revisar estrategias mientras se actúa. Esto es como lo que hace un artesano de cerámica. Durante el proceso de

elaboración de la cerámica, el cuerpo de la cerámica cambia a cada momento. En este momento, el artesano debe ser muy consciente de cómo cambia y luego ajustar las estrategias e ideas a su debido tiempo. Mintzberg cree que esta es la forma correcta de formar una estrategia corporativa.

Peter Thiel, un conocido capitalista de riesgo en Silicon Valley, creó un programa de financiamiento llamado "20 menores de 20" hace algunos años, proporcionando a 20 jóvenes menores de 20 años que abandonaron la universidad un promedio de US$100,000 cada año para iniciar un negocio. Claramente, desde un punto de vista educativo ortodoxo, estos emprendedores “no están preparados” y el expresidente de Harvard, Larry Summers, incluso lo llamó “la filantropía más equivocada de la década”. Al menos este proyecto ha inspirado a muchos estudiantes creativos y talentosos, y tal vez muchas grandes innovaciones surjan de estos jóvenes en el futuro.

Tratar las críticas como un mensaje.

En Lean Startup, no basta con llegar al producto mínimo viable inicial, esto es solo el comienzo, y el proceso posterior es obtener retroalimentación continuamente y optimizar en la retroalimentación. Cómo lidiar con la retroalimentación externa también es un arte. En términos generales, la retroalimentación externa se puede dividir en tres tipos: afirmación positiva, crítica o negación y nuevas perspectivas. Cada tipo de retroalimentación tiene un valor específico: la retroalimentación positiva puede hacer más segura nuestra indecisión y aumentar nuestra confianza en nosotros mismos; la crítica o la negación pueden impulsarnos a reflexionar y corregir ideas erróneas anteriores; nos hará darnos cuenta de que hay otros aspectos de lo mismo. problema que no hemos considerado, lo que hará que nuestro pensamiento sea más amplio y completo.

El autor británico Logan Pearsall Smith dijo: "Una de las cosas extrañas de este universo es que, aunque todos no estamos de acuerdo, todos siempre tenemos la razón". otros. Me temo que es parte de la naturaleza humana que no le guste escuchar críticas. Así que siempre tengo respeto por aquellos que pueden superar esta naturaleza y aceptan las críticas con racionalidad y humildad.

Las personas tímidas y reacias a sacar sus “productos” se ven afectadas por esta resistencia. Tienen miedo de oponer opiniones, de ser juzgados como inútiles por las voces críticas, de ser criticados y ridiculizados porque sus debilidades quedan expuestas. Es posible que este tipo de autodefensa no nos salve realmente del daño, pero bloquea la posibilidad de seguir progresando.

Si lo mira desde otro ángulo, independientemente de nuestros sentimientos emocionales, o incluso de los motivos de las críticas, encontrará que la crítica en sí (probablemente) contiene información valiosa, por lo que también podríamos entender la crítica como una especie de intención o intención. ayuda no intencionada. El escritor francés Molière dijo: “Cuanto más amemos a nuestros amigos, más los criticaremos.” Una actitud razonable hacia la crítica es tratar la crítica como “información” y no como “evaluación”. En otras palabras, no puedo considerar la crítica como una evaluación personal, sino como una especie de nueva información heterogénea, por lo que no tengo que rechazarla. El producto inicial debe ser imperfecto, y siempre hay varios problemas, grandes o pequeños, obvios u ocultos, y recoger información desde diferentes ángulos de la crítica externa puede acelerar su ritmo de perfección.

Entonces, ¿cómo recibir mejor la información en la crítica? Según mi experiencia, dominar la habilidad de "traducir" es la clave. ¿Qué es "traducir "? Vea el ejemplo a continuación:

Ejemplo de crítica 1: "Creo que tu artículo está bien escrito, pero no creo que sea suficiente para leerlo, como si no estuviera terminado".

Ejemplo de crítica 2: "El PPT del que acabas de hablar, creo que la segunda mitad es buena, pero la primera mitad da un poco de sueño, lo mejor es cambiarlo".

Analicemos estas dos oraciones. Estas dos oraciones pertenecen a la crítica, que puede considerarse que señala el problema, pero los críticos no dejaron particularmente claro cuál es el problema. No sé si te has dado cuenta, pero en la vida real, la mayoría de las personas solo hablan de sus propios "sentimientos" cuando evalúan algo, como "no agradable" o "somnolencia". En lo que respecta a los sentimientos, es probable que no sea una descripción precisa y profunda. Otro problema es que la mayoría de las personas no tienen la capacidad de expresar sus pensamientos con precisión, ya sea que sus pensamientos o sentimientos sean buenos, cuando se expresen en palabras, serán descartados y la información será disminuida y distorsionada.

Por lo tanto, se requiere traducción. Es decir, el destinatario de la crítica tiene que encontrar un punto de vista más preciso y profundo detrás de los comentarios del crítico, y solo a través de su propio análisis y juicio puede comprender lo que el crítico realmente quiere expresar.

Tome el ejemplo 1 como ejemplo, hay muchas posibilidades para el artículo "como si no estuviera terminado". Puede ser que este artículo solo discuta un determinado fenómeno pero no dé una solución, o solo discuta una cosa. El proceso de ocurrencia no dio el

resultado final. Entonces tienes que juzgar, cuál es el motivo de este artículo tuyo que desencadenó el sentimiento del lector.

Tomando el Ejemplo 2 nuevamente, la primera mitad del PPT no es atractiva, es porque hay demasiada información de fondo innecesaria, o no cuenta una historia atractiva para guiar a la audiencia hacia el estado, esto necesita más análisis y análisis. .

Por lo tanto, cuando vemos críticas de otros, no debemos simplemente rechazarlas o aceptarlas, sino procesar y extraer la información de una manera muy detallada, y necesitamos usar de manera activa y flexible el pensamiento crítico para enfrentarlas. Cabe señalar que "aceptar" no significa "aceptar". Por supuesto, las opiniones de otras personas deben examinarse cuidadosamente antes de adoptarse. Incluso si las críticas de algunas personas no son correctas, el proceso de pensar en ellas y discernirlas es en sí mismo beneficioso para nosotros.

Debe quedar claro que hay una diferencia entre resistir la crítica instintivamente y rechazar la crítica después de una cuidadosa consideración, lo último a menudo proviene de una mente más madura y una convicción más fuerte. Una de las características de una mente madura es que trata sus propias opiniones y las de los demás con imparcialidad y justicia, sin transigir ni seguir ciegamente.

El pensador francés Denis Diderot dijo: “A la verdad le gusta la crítica, porque después de la crítica, la verdad vencerá; la falacia teme a la crítica, porque después de la crítica, la falacia fracasará.” Debe ser alguien abierto y cauteloso a la crítica.

Revisar continuamente el producto.

La clave final del Lean Startup es el coraje de autocorregirse. Las personas siempre aprecian sus propias obras, al igual que tratan a sus propios hijos. Pero si quieres tener éxito, debes superar tu cariño por ellos y seguir puliéndolos. Cada iteración de la "versión" se puede considerar como una especie de reexamen, ya sea permitiendo un nuevo marco o perspectiva para mirar, o descubriendo o agregando algunos detalles importantes, o implementando una cierta parte de los elementos. Reorganizar o refactorizar. La "iteración del producto" solo puede lograr una mejora sustancial si da el coraje para derribar y comenzar de nuevo, y es mucho más difícil lograr esto de lo que la mayoría de la gente imagina. Debido a que las personas siempre son reacias a dejar ir lo que han pagado, independientemente de si esos esfuerzos pasados siguen siendo valiosos para el futuro, esta mentalidad puede llamarse la "falacia del costo irrecuperable". El maestro de administración Peter Drucker dijo: "Lo más triste es hacer lo incorrecto de la manera más

eficiente". Una persona que es buena para escuchar las críticas tiene la oportunidad de encontrar sus propios errores, pero si no se da por vencido. coraje que pagó por esos errores en el pasado, continuará con estos errores y apostará a una pequeña probabilidad de éxito, y las consecuencias pueden imaginarse.

Por lo tanto, para lograr el éxito en la vida en el camino del espíritu empresarial lean, debemos hacer estas tres cosas:

1. Superar la inercia de la "preparación excesiva", dar un paso adelante y completar las cosas inconclusas;
2. Superar la mentalidad de "defensa propia", estar dispuesto a aceptar opiniones negativas y examinarlas cuidadosamente;
3. Supere la obstinación de los "costos irrecuperables" y tenga el coraje de negar y reconstruir sus propios productos.

Desglose tareas como Photoshop

Comience en el centro de su trabajo

El "trabajo de subprocesos múltiples" es un problema al que muchas personas prestan atención, pero el término "subprocesos múltiples" se toma prestado del campo de la informática y, cuando se aplica a la vida diaria, es fácil causar cierta confusión conceptual. Entonces, antes que nada, quiero aclarar el concepto de "multihilo".

Desde el punto de vista de la psicología cognitiva, estrictamente hablando, es imposible realizar el "trabajo de múltiples hilos" de los seres humanos. Porque en cualquier momento, las personas solo pueden tener un "foco de atención", y este foco de atención atrae los recursos de procesamiento cognitivo de las personas. A veces piensas erróneamente que estás prestando atención a dos cosas al mismo tiempo, pero en realidad es el resultado de un cambio de atención, es decir, el enfoque se cambia de un objeto a otro, que en realidad es un proceso en serie en lugar de paralelo. . Una excepción, por supuesto, es que algunas habilidades altamente calificadas se pueden realizar automáticamente y sin atención, por lo que se pueden hacer al mismo tiempo que otras cosas. Por ejemplo, tararear una canción mientras anda en bicicleta y escuchar inglés mientras se cepilla los dientes. Andar en bicicleta y cepillarse los dientes son habilidades familiares, por lo que no necesita utilizar muchos recursos cognitivos, a menos que haya una situación inesperada, como un automóvil que aparece repentinamente al costado de la carretera, un gato o un diente dolorido repentino, pueden cambiar instantáneamente su enfoque.

El "multi-threading" que preocupa a muchas personas no es el "multi-threading" del segundo y milisegundo nivel, sino que se refiere a la realización simultánea de varias tareas diferentes y la finalización de diferentes tareas dentro de un "período". sentido, "multiproceso" que necesita cambiar entre diferentes tareas.

El trabajo en el "área de pensamiento central" no se puede interrumpir

El "cambio de tareas" también puede considerarse un tema clásico en la psicología cognitiva. Los psicólogos han descubierto durante mucho tiempo que cuando se cambia de la tarea A a la tarea B, el desempeño de realizar la tarea B es significativamente peor que el de realizar la B en condiciones sin cambio de tarea. Esta diferencia se denomina "costo de cambio". Hay dos razones principales para la formación de la pérdida de conversión: una es la inercia cognitiva que deja la tarea A, es decir, la situación cognitiva y el método de reacción que se ha utilizado antes para la tarea A. Esta inercia interferirá con la finalización de la tarea B. B necesita llevar a cabo una reconstrucción cognitiva de B y recordar los antecedentes y la información relevantes de B. Esta reconstrucción también lleva tiempo y puede estar incompleta.

Pero la realidad es así, aunque desde la perspectiva de la psicología o de nuestra experiencia de vida, este tipo de "multiproceso" que requiere el cambio de tareas se siente mal e ineficiente, pero a menudo no tenemos otra opción: la mitad de una tarea está hecha Interrumpir, ve a otra tarea, luego te interrumpen, ve a otra... he aquí un hecho crucial: si te interrumpen cuando estás muy absorto y ensimismado, entonces la "pérdida" y la frustración serán muy grandes; por el contrario, si solo está haciendo el trabajo sin sentido de copiar un documento, incluso las interrupciones frecuentes no lo afectarán demasiado. Por lo tanto, si podemos elegir un punto de interrupción adecuado, la interrupción no será terrible y la pérdida de conmutación se puede minimizar.Si hay alguna habilidad en el trabajo multitarea, entonces es "la habilidad de controlar y administrar el punto de interrupción". .

La premisa de esta técnica es que necesitamos analizar efectivamente la tarea a completar, distinguir la parte que "tolera la interrupción" y la parte que "no puede tolerar la interrupción", y luego usar el tiempo relativamente completo que se puede garantizar para realizar esas tareas. partes de "interrupción intolerable". Sección "Interrupción". Con este fin, propongo un "modelo sándwich" de descomposición general de tareas (ver Figura 3-2):

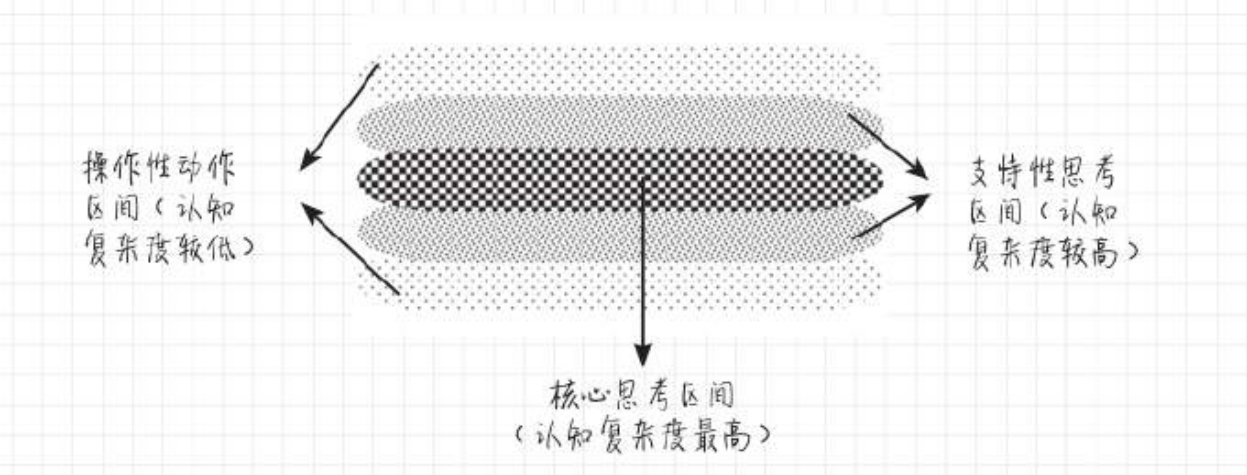


Figura 3-2

Imagina que es un sándwich de atún con el atún triturado en el centro, y el esfuerzo por comer esa parte es lo que yo llamo la "zona de pensamiento central". La verdad es que la mayoría de las tareas tienen una parte crucial, y a menudo la más complicada, que requiere que nos concentremos, que pensemos con mucha atención y luego lo descifremos. Una vez que esta parte es "comida" por nosotros, entonces la mayor parte de la tarea se ha completado, y el resto es un trabajo de apoyo y complementario ("intervalo de pensamiento de apoyo" e "intervalo de acción operativa").

Tengo un hábito en mi trabajo, es decir, después de obtener una tarea, primero debo encontrar el área de pensamiento central de la tarea, encontrar el hueso duro y hacer todo lo posible para roerlo, en lugar de hacer la limpieza circundante. trabajar primero Para dar un ejemplo simple, ahora el líder te pide que hagas un PPT, ¿qué vas a hacer primero, es elegir primero una plantilla de tema hermosa? No. ¿Debo ir inmediatamente a Baidu y Google para verificar la información? Tampoco lo es. La respuesta correcta es: diseñar la estructura del PPT. Es decir, debes analizar a tu audiencia, su nivel de conocimiento, nivel de comprensión, puntos de interés y puntos de preocupación, en base a esto debes diseñar tu contenido y el orden en que se mostrará. y qué estilo y estrategia adoptar al hablar, y luego saldrá la estructura del PPT.

Este proceso es el "área central de pensamiento" de la tarea. En este proceso, solo necesitas pensar y pensar muy concentrado, las herramientas que necesitas son solo una hoja de papel y un bolígrafo (necesitas escribir rápidamente tu inspiración). Una vez que haya completado este proceso, puede elegir continuar completando el contenido específico ("intervalos de pensamiento de apoyo"), o puede tomar un descanso para hacer otro

trabajo. Más tarde, cuando elija una plantilla para este PPT, encuentre una imagen o ajuste la fuente ("intervalo de acción operativa"), no le importará que lo interrumpan demasiado, porque sabe que, en cierto sentido, esta tarea es hecho.

A decir verdad, para escribir esta sección, dediqué media hora, un papel A4 y un bolígrafo, permitiéndome entrar en un estado de pensamiento puro y enfocado para diseñar su "estructura". Después de completar el diseño, cené y vi un episodio de una serie de televisión estadounidense, esta interrupción de la escritura no me preocupó, porque sabía que aunque no había escrito una palabra en la computadora, esta parte en realidad había sido escrita. Se acabó.

Este es el secreto del trabajo de subprocesos múltiples. La mayoría de las veces, solo necesita media hora para estar concentrado y sin interrupciones, para pensar fuera de la caja, para alcanzar un estado de "flujo" y para hacer el "núcleo duro" más crítico.

Procesamiento jerárquico del trabajo para diferentes tipos cognitivos

Hay tal lógica detrás de este método: cuando tenemos que segmentar una tarea, no necesitamos segmentarla mecánicamente en el orden general de la tarea ("Después de escribir la primera sección del documento de 9 am a 10 am hoy , Termine la segunda sección del documento de 13:00 a 15:00 mañana"), pero divídalo según la complejidad cognitiva y el tipo cognitivo involucrado en esta tarea. El ejemplo anterior es para diferenciar y segmentar las partes que involucran diferente complejidad cognitiva.

Entonces, ¿cómo entender la división por tipo cognitivo?

Los tipos cognitivos se refieren a las diferentes formas en que nuestro cerebro procesa la información. Por ejemplo, tenemos un tipo cuando procesamos lenguaje y texto, otro tipo cuando procesamos imágenes visuales, otro tipo cuando realizamos cálculos numéricos y otro tipo cuando juzgamos espacio y ubicación un tipo. Al cambiar entre diferentes tipos cognitivos, las personas necesitan reajustarse, por lo que la pérdida de conversión de tareas será relativamente grande. Por ejemplo, al escribir este libro, muchos capítulos van acompañados de imágenes, por lo que si sigo el método de escritura general, debo detener el texto y comenzar a dibujar imágenes cuando necesito usar imágenes. Pero mi enfoque es escribir todo el texto cuando escribo. Para los lugares que necesitan ilustraciones, solo escribo las marcas de posición y los puntos característicos. Después de terminar todo el capítulo, vuelvo a agregar ilustraciones. La eficiencia de hacer esto es obviamente más alta que escribir algo por un tiempo y hacer un dibujo por un tiempo.

Es como grabar una canción. Una canción a menudo se compone de sonidos de varias pistas diferentes, como voces, varios instrumentos musicales y sonidos de fondo para algunos efectos especiales. Cada pista se puede grabar y editar de forma independiente, y lo que el público aprecia son los efectos de sonido compuestos. Cuando los creadores de música están compilando canciones, grabarán y editarán el sonido de una determinada pista por separado, como editar la pista de piano por separado y editar la pista de violín por separado. Estos diferentes instrumentos son como nuestra misma capacidad cognitiva diferente.

También es como dibujar en Photoshop. En el proceso de dibujo con Photoshop, una pintura se puede dividir en varias capas, y cada capa es independiente entre sí al dibujar, es decir, el pintor solo necesita concentrarse en el efecto de "una cierta capa" en el mismo tiempo Eso es suficiente, sin tener en cuenta demasiados otros elementos al mismo tiempo, lo que no solo reduce la complejidad del cambio de tareas, sino que también ahorra costos de cambio, y el rendimiento final del trabajo sigue siendo el efecto general de múltiples capas superpuestas .

Así que llamo a este método de trabajo de subprocesos múltiples "método de trabajo de capa".

Pensando detenidamente en el método de trabajo de capas, puede pensar que el flujo de tiempo para disfrutar de una canción es diferente del flujo de tiempo para hacer una canción. Cuando escuchamos una canción, comenzamos a escuchar desde el primer segundo de la canción, y cada segundo es una mezcla de sonidos de múltiples pistas; mientras hacemos una canción, primero podemos crear una pista desde el principio hasta el final, después del tiempo de toda la canción se termina, se crea otra pista y, finalmente, se mezcla el sonido de cada pista.

Lo mismo ocurre con otras cosas que hacemos, como escribir novelas. Como lector, siempre pasas de la primera oración a la última oración en una novela. Para un creador, hay muchas posibilidades en el orden de escribir novelas. Por ejemplo, a algunos escritores les gusta escribir primero el final de la novela, y a otros les gusta escribir primero la parte culminante más emocionante de la novela. Desde la perspectiva de las capas, una novela suele tener tres capas: narración, descripción y diálogo, en las que la narración es la principal responsable de hacer avanzar la trama, la descripción se utiliza principalmente para crear atmósfera y el diálogo se utiliza para mostrar personajes y conflictos. Es completamente posible que un escritor escriba la parte narrativa de la novela desde el

principio hasta el final, luego cree la atmósfera y finalmente elabore cuidadosamente el diálogo.

De manera similar, las capas de un ensayo argumentativo pueden incluir: 1. Argumentos centrales y estructura lógica, 2. Casos y datos para explicación, 3. Tablas e imágenes para presentación visual, etc. Luego, al escribir, puede construir en secuencia de acuerdo con diferentes capas. Si un artículo tiene tres partes A, B y C en el orden de presentación, es posible que no escriba A primero, luego B y luego C, pero es más probable que escriba los argumentos centrales y la lógica de A, B y C. La estructura se escribe primero y luego se enfoca en encontrar materiales de casos, y se completa A, B y C respectivamente, y luego se insertan imágenes y así sucesivamente de la misma manera. Es fácil de entender con una analogía, si queremos hacer un modelo de simulación de un pez, hay al menos dos formas: la primera es hacer primero la cabeza del pez, luego el cuerpo del pez y finalmente la cola del pez; el segundo es hacer el pescado primero El esqueleto del pescado, luego el cuerpo del pescado y luego la piel del pescado, y luego encontrará que el segundo método es mucho más eficiente que el primero.

Centralizar el trabajo homogéneo

No solo eso, el método de trabajo por capas también se puede aplicar a escenarios en los que se procesan varias tareas en paralelo. Por ejemplo, tienes dos tareas que hacer ahora, una es escribir un documento de Word y la otra es hacer un PPT, lo habitual es terminar una de ellas primero y luego la otra, o hacer parte de una de ellas. ellos primero y luego cambiar al otro. . El método de trabajo de capas puede hacer esto, descomponiendo la tarea de Word en tres partes: texto de Word, imagen de Word y composición tipográfica de Word, y descompone PPT en tres partes: texto de PPT, imagen de PPT y composición tipográfica de PPT. Luego, agrupe las tareas del mismo tipo cognitivo para que la secuencia de sus tareas pueda ser como se muestra en la Figura 3-3:

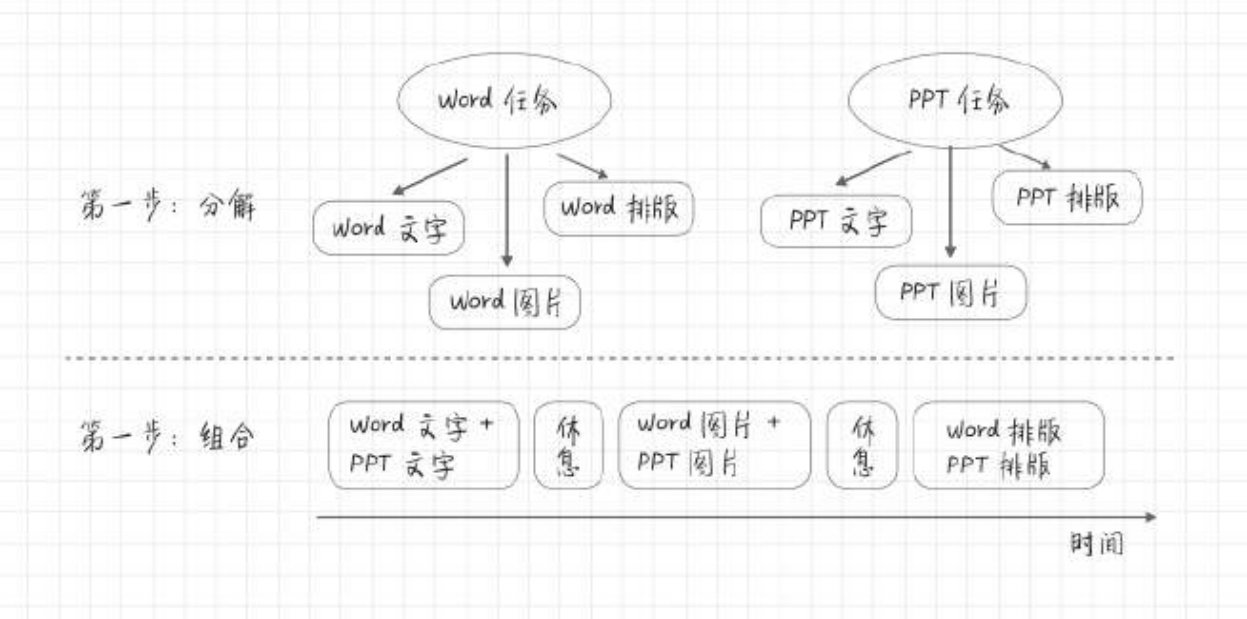


Figura 3-3

Un beneficio obvio del método de trabajo por capas es que puede enfocarse en trabajo homogéneo y reducir la pérdida de conversión entre diferentes trabajos. El trabajo de diferentes "capas" es de naturaleza diferente, por lo que los recursos requeridos son diferentes. Cuando puede completar el trabajo de cada capa por turno, puede llamar a diferentes recursos correspondientes por turno sin intercalar entre diferentes recursos. Cambie para poder más productivo. Al mismo tiempo, otra de sus ventajas es que nos incita y nos facilita pegar más capas a la obra para aumentar el nivel y el grosor de la obra.

Al igual que crear una canción, la combinación de múltiples instrumentos y la superposición de efectos de sonido especiales a menudo tendrán un mayor atractivo e impacto, al igual que una novela con más detalles y descripciones en diferentes niveles será más realista, y también es como una pieza de música Si el pastel está cubierto con diferentes sabores, tendrá un sabor más atractivo. Si usamos el método de trabajo de capas para completar cualquier trabajo, seremos más refinados y agregaremos nuevos elementos capa por capa en el bruto original en bruto para hacerlo más exquisito y rico. Y este proceso ni siquiera requiere que lo diseñemos o planifiquemos desde el principio.Debido a la naturaleza relativamente independiente de las capas, podemos sumar, restar y restar con mucha libertad sin preocuparnos demasiado por dañar la versión original.

Por tanto, el “método de trabajo por capas” es la base para la realización de una obra o proyecto complejo, pudiendo incluso ser la táctica más eficaz, y para nosotros que estamos

acostumbrados a realizar obras sencillas, también nos ayuda a avanzar hacia capacidades de acción superiores de un escalera. Como dijo el pensador alemán Walter Benjamin: “Escribir una buena prosa pasa por tres pasos: uno es musical, cuando se concibe; uno es arquitectónico, cuando se erige; el último es Tejido, cuando se teje”.

Piensa después de tres líneas

En la práctica, acumula sabiduría a través de la revisión.

Hace diez años, era pasante en una empresa de Internet, trabajando en la experiencia del usuario. En ese momento, mi supervisor en la empresa era un experimentado doctor en diseño, me enseñó dos cosas que más me impresionaron: una es que cada vez que vivo en un hotel, primero debo mirar el diagrama de la estructura del piso detrás de la puerta , recuerda ¿Dónde están las salidas de seguridad y vías de escape?, otra cosa es pensarlo en tu mente cada vez que termines un trabajo, y hacer un repaso y resumen, es decir, “revisar”, con el tiempo se puede aprender mucho .

Estas dos sugerencias me son muy útiles, la primera me recuerda que mire hacia adelante y la segunda me recuerda que mire hacia atrás. Más tarde, descubrí que las grandes personas siempre son muy buenas pensando en el futuro y en el pensamiento sumativo. No solo pueden visualizar todos los aspectos de posibles eventos futuros con anticipación, sino también reflexionar sobre las acciones que han tenido lugar, por lo que siempre piensan de manera más profunda y comprensiva que la gente común.

El valor de la acción antes de pensar

El genio maestro del drama Peter Brook (Peter Brook) dijo en sus memorias "La línea del tiempo" que no aprendió ninguna teoría del drama, incluso cuando era joven, visitó al maestro predecesor Bertolt Brecht (Bertolt Brecht) y lo escuchó. hablar de la teoría de la alienación. ¿De dónde provino su talento único para el drama? La respuesta es la experiencia. Brecht era muy sensible a las cosas que experimentaba y podía obtener una iluminación muy profunda de estas experiencias.

Recordó una operación que experimentó cuando tenía 5 años y su sentimiento durante la anestesia preoperatoria fue: "Esta es la primera vez que experimenté desilusión, y desde entonces entendí lo difícil que es deshacerse de ella". recordándose a sí mismo Habiendo asistido al entrenamiento militar y teniendo que completar una tarea difícil, concluyó: "Simbolizan el conflicto crucial que he tenido que resolver a lo largo de mi vida: cuándo apegarme al credo y cuándo llevarlo a cabo y desecharlo. Escribió sobre su infancia en Una librería vio por primera vez una obra de teatro infantil hecha de cartón y descubrió que

"este mundo (de la obra) es mucho más real y creíble que el mundo exterior que conozco". Y en una exhibición de equipos de comunicación, su primera experiencia de ver "TV" le hizo pensar: "Con qué rapidez pueden controlarnos las alucinaciones, con qué facilidad se disipará la existencia real y con qué facilidad la gente se perderá en un mundo virtual".

Este tipo de pensamiento que se eleva desde la experiencia personal y trasciende el aquí y el ahora lo convierte en un maestro de la exploración y la innovación continuas. Durante la experiencia de filmación de la película "El señor de las moscas", se sorprendió al descubrir que las tomas que tomó y concibió cuidadosamente de acuerdo con el plan no le resultaron tan atractivas como las tomas capturadas por su asistente con otra cámara; Al mismo tiempo, es muy consciente de que si no hay un diseño cuidadoso y una vista previa del material en la etapa inicial, las tomas capturadas no serán tan atractivas. Esto le hizo reflexionar sobre cómo establecer un equilibrio entre "el comportamiento de tiro intervencionista y una perspectiva libre y libre de control" en sus acciones. Este pensamiento influyó en su siguiente trabajo. Brooke usó este principio intencionalmente cuando filmó Marat/Sade unos años más tarde y lo terminó en 15 días.

Mientras que cualquier otra persona podría haber considerado estas acciones y experiencias como recuerdos fugaces, Brooke las utilizó como fuente de sabiduría. En la educación escolar desde la infancia hasta la edad adulta, se nos dice que todo el conocimiento proviene de los libros, y nuestros antecesores nos han ayudado a explorar la mayor parte del conocimiento, solo necesitamos leer con atención, comprenderlo y absorberlo. Como resultado, muchas personas han desarrollado un modo de pensamiento rígido de copiar libros y conocimientos teóricos. Creemos que el conocimiento que se encuentra en la práctica se puede derivar de la teoría, y es un proceso natural de la teoría a la práctica. En realidad no.

En el libro "Zen and the Art of Motorcycle Maintenance" de Robert Pirsig, el amigo de Pirsig, John Sharanger, es un tipo que no sabe nada sobre la reparación de motocicletas y solo puede copiar manuales mecánicamente, a continuación, fue una conversación que tuvieron mientras reparaban una motocicleta:

(Salanger) "No hay razón por la que no arranca. Es una bicicleta nueva, e hice exactamente lo que decía el manual. Verás, tiré del estrangulador hasta donde me dijeron".

(Persig) "¿Ahogar todo el camino?"

(Salanger) "Eso es lo que dice el manual".

(Persig) "Eso es lo que haces cuando el motor está frío".

En el diálogo anterior, podemos ver que Shalanger copió mecánicamente las declaraciones en el manual de mantenimiento, pero no sabía cómo analizar la situación real para responder. Este es un pensamiento típico basado en un guión. No solo eso, sino que Pirsig también descubrió que incluso los llamados expertos que escribieron los manuales no tenían experiencia real en la reparación de motocicletas Hablando en papel, por lo que los manuales que escriben no tienen mucho valor de referencia.

Partir de la teoría no necesariamente guía la práctica, solo el conocimiento acumulado a través de la reflexión en la práctica puede guiar la práctica. "Science of Action" tiene una elaboración más profunda de este argumento. El conductista organizacional Chris Argyris (Chris Argyris) dijo en el libro “Science of Action” que las teorías científicas nacen en una situación ideal de “mantener constantes otras variables”, mientras que los problemas prácticos radican en la interacción de múltiples factores, interdependientes y conflictivos”. campo complejo", y tiene una cierta singularidad. De hecho, cuando las personas resuelven problemas reales, confían más en el conocimiento tácito y el razonamiento tácito. Donald Schoen, otro investigador de la ciencia de la acción, cree que "pensar antes de actuar" no es necesariamente correcto, y en muchos casos puede ser incluso "actuar antes de pensar", porque "las acciones con tacto de las personas son el resultado de un razonamiento complejo y muy hábil". formados, y la mayoría de ellos son implícitos”, por lo que la reflexión tras la acción puede a su vez desarrollar nuestro conocimiento.

Según Ikujiro Nonaka, un experto japonés en gestión del conocimiento, el conocimiento contenido en nuestras acciones es un conocimiento tácito (conocimiento tácito) que no es fácil de expresar con palabras, como cómo un maestro de ramen puede sacar fideos muy delgados. pero puede que no le resulte tan fácil decirlo, y el conocimiento de los libros es un conocimiento explícito que puede expresarse claramente en el lenguaje. También cree que el proceso de creación de conocimiento es en realidad un proceso de transformación mutua entre el conocimiento tácito y el conocimiento explícito. La transformación del conocimiento explícito al conocimiento tácito es similar a la internalización del conocimiento, es decir, dominar el conocimiento en los libros a través de ejercicios prácticos, mientras que la transformación del conocimiento tácito al conocimiento explícito es la manifestación del conocimiento. En este proceso, debemos reflexionar cuidadosamente sobre nuestras acciones y resumir y resumir el conocimiento que originalmente no se transmitió en el lenguaje. Una vez que este conocimiento se puede

expresar en lenguaje, se puede reutilizar y transferir fácilmente a otros escenarios de aplicación.

Este problema puede ilustrarse con la relación entre jugadores y entrenadores. Cuando los jugadores juegan, muchas acciones son reacciones intuitivas. Esta reacción intuitiva es el resultado de un entrenamiento a largo plazo y contiene una gran cantidad de conocimientos implícitos indescriptibles. Algunos jugadores se convierten en entrenadores después de retirarse, momento en el que descubre que debe hacer explícito su conocimiento tácito y recurrir al lenguaje antes de poder transmitirlo a sus jugadores. Los entrenadores que también son jugadores, algunos son mejores en este tipo de transformación y otros no son tan buenos en eso, lo que determina en gran medida si están calificados para el puesto de entrenador.

Este es el caso en el fútbol, y lo mismo en otros campos. Si eres un estudiante o un empleado común, como un jugador de fútbol, aunque sepamos mucho y hayamos recibido algún entrenamiento, la mayor parte existe de forma vaga, caótica y fragmentada en nuestras cabezas. Si siempre aprendemos de un solo rol, nuestro progreso será muy lento. ¿Puedes ascender a entrenador? Depende de ti enseñar a otros. En el proceso, tienes que hacer explícito mucho conocimiento implícito, porque tienes que hablar las cosas claramente. De esta manera, las cosas borrosas y caóticas en tu mente se aclararán naturalmente. más claro y ordenado.

¿Cómo hacerlo? Una forma sencilla es encontrar un compañero de estudio o unirse a un grupo de estudio, utilizando la forma de aprender juntos, a veces eres el profesor, otras son estudiantes, a veces eres estudiantes, otras son maestros, todos tienen oportunidades de entrenadores y jugadores, conocimiento tácito. y el conocimiento explícito pueden transformarse más efectivamente el uno en el otro.

¿Cómo debemos reflexionar?

Estamos en este mundo, y lo que vemos son solo apariencias. Si desea ver más allá de la superficie, debe prestar más atención y pensar. Por encima de la apariencia, hay experiencias, supuestos y modelos abstraídos por inducción; bajo la apariencia, hay una gran cantidad de información detallada más real y densa. La reflexión y la acción, entonces, se convierten en un puente entre los tres; cuanto más reflexión y acción, más podemos pasar de las apariencias a ideas más abstractas y hechos concretos. Como se muestra en la Figura 3-4:

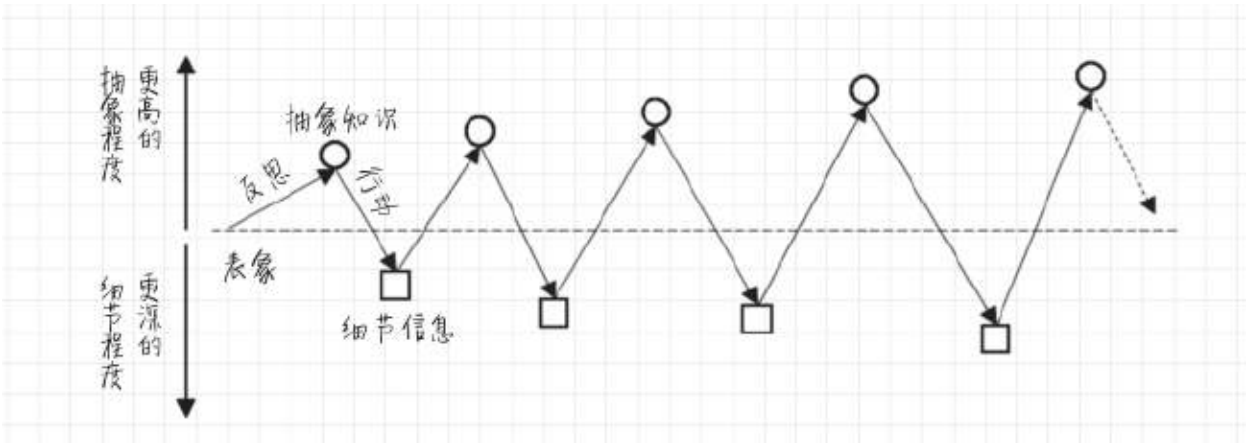


Figura 3-4

Después de hacer algo, ¿cómo debemos reflexionar? Creo que se puede hacer al menos desde los siguientes aspectos:

◆Información

¿Qué información utilicé para hacer esto? ¿Cuál de estas informaciones es la más crítica?

¿De dónde proviene esta información? ¿Qué canales están demostrando ser valiosos? ¿Qué información me puede estar faltando? ¿Cómo se puede obtener esta información?

◆Expectativa

Antes de hacer las cosas, ¿ha formado expectativas correctas sobre el proceso y los resultados de las cosas?

¿Por qué me formo tales expectativas? ¿Qué causó la discrepancia entre las expectativas y la realidad?

¿Mis expectativas facilitan o dificultan el flujo de las cosas? ¿Cómo debe gestionar sus expectativas en el futuro?

◆Resultado

¿Cómo describiría el resultado de este incidente? ¿Cómo evaluaría el resultado de este asunto?

¿Qué métricas utilicé para describir y evaluar el resultado de este evento? ¿Estos indicadores necesitan mejorar?

¿Qué mejoras se necesitan como resultado? ¿Cómo mejorar?

◆Progreso

¿El ritmo de los eventos es apropiado, demasiado rápido o demasiado lento? ¿Qué factores conducen a tal resultado?

¿Qué medios se utilizan para intervenir cuando surgen problemas de horario? ¿Cómo es el efecto? ¿Por qué el efecto es ideal o no ideal?

◆Herramientas

¿Qué herramientas utilicé para hacer esto?

¿Qué herramientas desempeñaron un papel facilitador importante? ¿Qué herramientas se interponen en el camino?

¿Cómo se pueden mejorar las herramientas existentes para que funcionen mejor?

◆Estado de ánimo

¿Cuál fue mi estado emocional durante el proceso de hacer las cosas? ¿Alguna vez has estado emocionalmente fuera de control? ¿Qué lo causó?

¿Estoy regulando conscientemente mis emociones? ¿Qué métodos se utilizaron durante este tiempo? ¿Necesita mejorar?

◆Obstaculizar

¿Qué obstáculos encontré en el proceso de hacer las cosas? ¿Cuál es el obstáculo más significativo?

¿Cómo lidio con estos obstáculos? ¿Qué efecto se ha logrado?

¿Cuál de estas barreras persistirá a largo plazo? ¿Qué esfuerzos continuos debo realizar para reducir estas barreras?

◆Ventajas

En el proceso de hacer las cosas, ¿qué ventajas jugué? ¿Hay alguna ventaja que no se haya utilizado y puesto en juego?

En el proceso de hacer las cosas, ¿cuáles son mis principales ganancias? ¿Cuáles de mis conocimientos y habilidades han mejorado?

¿Qué puedo aprender de otros que hacen cosas similares? ¿Qué ventajas tienen ellos que yo no tengo?

◆ arrepentimiento

En el proceso de hacer las cosas, ¿cuáles son mis remordimientos? ¿Cuál es tu mayor arrepentimiento? ¿Qué causó este arrepentimiento?

En el proceso de hacer las cosas, ¿qué deficiencias he expuesto? ¿Cuáles de estas deficiencias deben y deben corregirse urgentemente?

Respecto a este asunto, ¿qué críticas y valoraciones tienen los demás sobre mí? ¿Cuál es el mérito de su crítica?

◆Significado

¿Cuál es el mayor significado de este asunto para mí? ¿Cómo afectará mi vida a corto y largo plazo?

¿Cuál es el significado de este asunto para las personas que nos rodean, para la sociedad, para el mundo entero y para la tierra?

¿Qué significados inesperados descubrí?

Reflexión oportuna, clasificación de cadenas de reacción y fenómenos inesperados.

Además de las demostraciones de las preguntas anteriores, es mejor prestar atención a tres puntos clave al reflexionar en acción:

◆Garantizar la puntualidad

La reflexión debe ser oportuna. "Oportuno" significa que empiezas a reflexionar a los pocos minutos de haber terminado algo, porque en este momento tu memoria guarda muchos detalles relacionados con el evento, y el olvido y la distorsión en tu memoria son lo de menos, por lo que tu Reflexión es fidelidad a cómo son las cosas. Y este tipo de reflexión no requiere ningún procedimiento "formal", basta con bajar la cabeza y pensar en ello, incluso si el proceso sólo lleva medio minuto, es mucho mejor que no reflexionar. Por supuesto, lo mejor es escribir las principales conclusiones de la reflexión en un papel para facilitar su consulta.

◆Ordenar la "cadena de reacción"

Cuando leemos un libro, podemos ver cómo es el contexto del libro, por lo que cuando reflexionamos sobre un evento real, también debemos ver cómo comenzó, cómo se desarrolló, cómo resultó, cómo fue. Cuál es la motivación, resistencia y nodos clave detrás de ella, y cómo estos factores relacionados conectan una "cadena de reacción" completa en serie. Ordenar la "cadena de reacción" nos ayuda a comprender el evento y el mecanismo operativo detrás de él. En futuros eventos similares, podemos controlar mejor el proceso de desarrollo de las cosas.

◆Presta atención a los fenómenos inesperados

En acción, inevitablemente aparecerán resultados o fenómenos inesperados. A veces estos resultados superan nuestras expectativas, a veces nos decepcionan y a veces nos dejan estupefactos. El resultado inesperado puede no ser tan especial en sí mismo, sino porque cae fuera de nuestra cognición original. Así que prestar atención a lo inesperado es una forma de abrir nuestras limitaciones cognitivas. Desde el descubrimiento de la penicilina hasta la invención de la nota post-it, los actores prestaron especial atención a las

consecuencias no deseadas. Pero debido al "sesgo de confirmación" generalizado, las personas prefieren resultados que coincidan con las expectativas e ignoran los efectos inesperados, o simplemente los atribuyen a la aleatoriedad. Por lo tanto, al reflexionar, debemos mantener deliberadamente la sensibilidad a los fenómenos inesperados, superar la inercia del pensamiento original y expandir los límites de la cognición y la acción mediante la comprensión de los accidentes.

maravilloso refinamiento

Cuando no sepas cómo hacer algo, simplemente empieza a hacerlo. Siempre que se inicie el primer paso, habrá un segundo paso y un tercer paso.

Supere la inercia de "prepararse en exceso" y dé un paso adelante para terminar los asuntos pendientes. Esté abierto a las opiniones negativas, tenga el coraje de negar y reestructurar su producto.

El trabajo de subprocesos múltiples primero requiere un período de tiempo concentrado e ininterrumpido para completar la parte más central del trabajo.

Concentrarse en trabajos homogéneos puede reducir la pérdida de conversión entre diferentes trabajos.

Partir de la teoría no necesariamente guía la práctica, solo el conocimiento acumulado a través de la reflexión en la práctica puede guiar la práctica.

Después de la acción, es necesario reflexionar en el tiempo y ordenar la "cadena de reacción" de este asunto, prestando especial atención a los fenómenos inesperados que ocurrieron en él.

ejercicios practicos

Establece el hábito de ocuparte de las pequeñas cosas de la vida inmediatamente.

Piense en las pequeñas cosas de su vida que a menudo suponen una carga mayor para usted porque posterga las cosas. Insista en completar estas cosas inmediatamente en el próximo mes.

Completa un "Producto Mínimo Viable" tuyo

1. Elija algo más importante en su trabajo o estudio, y construya su "Producto Mínimo Viable".

2. ¿Cuál es su parte central? Reserva un tiempo ininterrumpido para completarlo.

3. ¿Cuántas capas se pueden dividir en el trabajo de completar este "Producto Mínimo Viable"? Intente hacerlo en capas y compárelo con cómo se hizo antes.

4. Publique sus resultados en las plataformas en línea o fuera de línea correspondientes, recopile comentarios del mundo exterior y enumere de 3 a 5 sugerencias que le resulten más inspiradoras.

5. Refine su "producto" en base a sugerencias recopiladas y reflexiones personales.

reflexión en acción

1. Mirando hacia atrás, ¿qué fue lo más importante que te sucedió recientemente? ¿Cómo empezó este asunto, cómo se desarrolló, hubo algún punto de inflexión y cómo terminó?

2. Al peinarte, ¿qué tipo de iluminación puedes obtener?

3. ¿Ocurrió algún accidente durante la operación? ¿Qué te inspira este accidente?

04

Cómo aprender a ser capaz de enfrentar la realidad

Cómo convertirse en un aprendiz de alto rango

Solo el aprendizaje que se puede aplicar a la realidad al final es el único aprendizaje efectivo.

Encuentra tu guía para todo lo que aprendes

Un buen alumno comienza haciéndose preguntas

"¿Por qué decir la verdad cuando te conviene mentir?"

Esta fue la primera pregunta filosófica que consideró Wittgenstein. En ese momento, solo tenía ocho o nueve años, se hizo esta pregunta y pensó mucho, pero no obtuvo una respuesta satisfactoria. El dilema del problema lo atormentaba, obligándolo a desentrañar el misterio. Según Munch, el biógrafo de Wittgenstein: Genius as Responsibility, fueron "las tendencias obsesivas suscitadas por esa pregunta las que lo llevaron a la filosofía". Incluso si no tiene la intención de convertirse en un filósofo como Wittgenstein, solo como un aprendiz, las preguntas pueden ser nuestros mejores maestros. En lo que a mí respecta, mi lectura y mi pensamiento se llevan a cabo bajo la guía de las preguntas que planteo, y bajo el acicate de la ansiedad y la inquietud formadas por la incapacidad de responder perfectamente a las preguntas. La curiosidad por las preguntas y el deseo de respuestas son las principales motivaciones que me impulsan a aprender y explorar.

construcción activa del conocimiento

El cuestionamiento también es crucial en el aprendizaje desde una perspectiva profesional en pedagogía y psicología. Se puede decir que hacerse preguntas es el primer paso para ser un buen estudiante. También podríamos pararnos en el lado opuesto primero y analizar cómo es aprender sin hacer preguntas:

◆Haga un plan

Los programas de estudio pueden ser bien organizados o informales. Mucha gente hará un plan de estudio de este tipo para sí mismos: "Lea el libro de texto "Psicología y vida" en las próximas dos semanas", "Lea la clase abierta de la Universidad de Harvard "Clase de felicidad" en el próximo mes".

◆Estudio de implementación

Lea un libro o mire un curso de principio a fin, extraiga los puntos que considere más importantes y regístrelos como notas, que se acumulan en el software para tomar notas.

◆Revisión y acabado

Organice las notas o dibuje un mapa mental para reproducir los puntos clave del conocimiento en el libro de forma general.

Aquellos que pueden hacer los tres pasos anteriores ya son relativamente buenos aprendices, pero ¿alguna vez ha notado que lo que ocupa la posición central en este proceso son los libros de texto o cursos bien hechos, que son conocimientos preexistentes, no el conocimiento en su mente? • acertijos—esos problemas sin resolver. En el aprendizaje centrado en el conocimiento establecido, los aprendices solo juegan el papel de "absorbedor" o "transportador", digieren el conocimiento externo y lo transfieren al interior de sus mentes, pero solo completan la transferencia de conocimiento entre diferentes portadores. En este tipo de aprendizaje, la precisión y la integridad del conocimiento en el proceso de transmisión se consideran cruciales, mientras que la propia mente del alumno, incluido su sistema de conocimiento original, métodos, conceptos e incluso la confusión, se pone en espera. .

Quizás muchas personas no lo han pensado seriamente: ¿Por qué debo leer este libro de texto o tomar este curso? ¿Es porque es muy popular ahora y todo el mundo lo recomienda, o nunca has pensado por qué y sientes vagamente que te es útil? Cuando marco los puntos clave y tomo notas, ¿cómo juzgo cuáles vale la pena recordar y cuáles no? ¿Hay un estándar específico o es solo un sentimiento? ¿Todavía no sé cómo aplicar el conocimiento que he acumulado después de terminar mis estudios, pero solo agrego un poco de satisfacción al dominar el conocimiento?

Estas preguntas son comunes a los psicólogos educativos, quienes han estado investigando y reflexionando sobre este tipo de modo de aprendizaje - "modo de transmisión directa", lo que significa que el aprendizaje es un proceso simple y lineal de "transmisión-recepción", y el objetivo del aprendizaje es Sólo llena la mente con conocimiento estático. Creen que un

modelo más razonable debería ser "constructivo", es decir, el conocimiento no es simplemente absorbido, sino que los alumnos lo construyen activamente, y los alumnos deben utilizar plenamente su conocimiento existente. Bajo la guía de la meta, explorar activamente en situaciones ricas, combinar conocimiento nuevo y conocimiento antiguo, y construir un nuevo sistema de conocimiento en la mente.

Canales abiertos entre el conocimiento antiguo y el nuevo

El filósofo Bertrand Russell escribió en "Conocimiento humano": El viaje de una persona en busca de conocimiento es como un escalador que se acerca a una montaña envuelta en niebla. Al principio solo puede ver un contorno vago. Todo en la montaña no se puede ver con claridad. A medida que me acercaba lentamente , las diversas partes de la montaña se aclararon gradualmente.

Las preguntas son como guías que nos llevan a acercarnos a esta montaña de conocimiento. Y esta misma orientación depende de los vagos contornos que ya hemos visto. Aquí viene una proposición clave, el problema no es un castillo en el aire, sino construido sobre la base del conocimiento existente. Por lo tanto, es particularmente importante para nosotros clasificar y reflexionar sobre el conocimiento antiguo y el nuevo. Debemos ser como un gourmet elegante, que sabe elegir con cuidado, saborear con cuidado y combinar la experiencia del sabor novedoso con la experiencia del sabor original. Por lo tanto, también podríamos pensar en las siguientes cuatro preguntas:

1. ¿Qué sé ya sobre el material de estudio actual?
2. Basado en los materiales de aprendizaje actuales, ¿qué nuevos conocimientos he aprendido? ¿Qué tipo de complemento o desafío constituye este conocimiento para el conocimiento original?
3. ¿Cuáles son las cosas desconocidas sobre los materiales de aprendizaje actuales que puedo entender a través de una simple exploración?
4. Con respecto a los materiales de aprendizaje actuales, ¿qué cosas desconocidas no pueden responderse fácilmente y, al mismo tiempo, son dignas de convertirse en mis preguntas de exploración a largo plazo?

Aquí me gustaría citar el libro "El científico rebelde" del físico Freeman Dyson como ejemplo para responder a estas cuatro preguntas. Este es un libro que me gusta mucho, porque viaja muy bien entre la ciencia y las humanidades. En el libro ¿Puede la ciencia ser ética? "En el artículo, el autor parte de su propia experiencia personal y analiza las

diferentes formas en que la ciencia afecta la vida de las personas. Uno de los pasajes es el siguiente:

Me uní a General Atomics en San Diego, donde mis amigos estaban jugando con esta nueva tecnología. Inventamos y construimos un pequeño reactor llamado TRIGA, que está diseñado para ser intrínsecamente seguro. Intrínsecamente seguro significa que no ocurrirán accidentes en el reactor, incluso si las personas que lo operan son de muy bajo nivel. La empresa lleva 40 años fabricando y comercializando reactores TRIGA y aún hoy vende el producto; los principales compradores son hospitales y centros médicos que necesitan fabricar isótopos de vida corta para diagnóstico médico. Estos reactores nunca han tenido un accidente ni causado ningún daño a las personas que los usaron. Han tenido problemas en unos pocos lugares, y todo se debe a que los vecinos han sido condicionados a oponerse a tenerlos cerca, independientemente de lo seguros que realmente estén. Nuestro TRIGA fue exitoso porque fue diseñado para hacer algo útil a un precio que los grandes hospitales podían pagar. El precio en 1956 fue de 250.000 dólares.

Intenta responder primero a la primera pregunta: ¿Qué sé ya al respecto? Sé muy poco sobre el tema de la "seguridad" mencionado en esta cita. En mi vida diaria, me dijeron que me protegiera de algunos peligros comunes, como descargas eléctricas, pero todo esto desde la perspectiva de un usuario, no de un diseñador. Cómo diseñar algo para que sea más seguro, se puede decir que la gran mayoría de las personas no tienen los conocimientos pertinentes, incluyéndome a mí. Sin embargo, como resultado de estudiar psicología, una vez aprendí en clase algunos conocimientos sobre el "factor humano", esta disciplina se especializa en la interacción y el papel de las máquinas y los humanos en los campos de la ingeniería y el diseño. La ergonomía enfatiza que la causa de muchos accidentes a menudo se debe a negligencia o errores humanos, lo que se denomina "error humano". Por lo tanto, hay un concepto en mi mente que puede ser exagerado. El error humano es la causa del peligro. Como el primero principal causa de accidentes, el error humano solo se puede reducir pero no eliminar, por lo que el peligro no se puede evitar por completo.

Luego responda la segunda pregunta: ¿Qué nuevos conocimientos he aprendido? Este pasaje de Dyson me puso en contacto con un concepto completamente nuevo: "seguridad intrínseca". Y por su propia experiencia, puede ver que un producto intrínsecamente seguro, incluso algo que parezca peligroso como un reactor nuclear, puede estar diseñado para estar cerca de la seguridad absoluta. Este concepto tiene un gran impacto en mí. Como

dije anteriormente, mi experiencia en psicología hace que solo me concentre en los factores humanos detrás del accidente, pero nunca he pensado en otra posibilidad, a través de un Diseño más valioso, podemos dejar que las personas tengan no hay posibilidad de cometer errores, ¡qué cosa tan encantadora es esto!

Para la tercera pregunta: ¿qué más se desconoce? Naturalmente, quería aprender más sobre el concepto de "seguridad intrínseca", así que busqué en línea. Está escrito en la Enciclopedia Baidu que "la seguridad intrínseca se refiere a la seguridad del equipo de producción o del sistema de producción en sí a través del diseño y otros medios, y no causará accidentes incluso en caso de mal funcionamiento o falla"; la definición en Wikipedia es "Incluso si algo sale mal, el nivel de riesgo sigue siendo bajo", y un diseño intrínsecamente seguro es "evitar los peligros en lugar de controlarlos, especialmente reduciendo las sustancias peligrosas o las operaciones peligrosas". En base a esto, entiendo que si se eliminan todos los factores que constituyen un peligro (si es posible) durante el diseño del sistema, no ocurrirán accidentes. Estas explicaciones aclaran la "esencia" de la seguridad intrínseca. La "seguridad intrínseca" es una idea importante, no solo una técnica, sino también una forma, que toca las cosas más fundamentales de las cosas. Por supuesto, solo estoy rascando la superficie de esto ahora, pero ya me voló la cabeza.

Responda la cuarta pregunta sobre la base de la tercera pregunta: ¿Qué otras preguntas vale la pena explorar a largo plazo? Aunque es posible que realmente no trabaje en seguridad, no necesito tener un conocimiento profundo del concepto de "seguridad intrínseca" como un experto en seguridad, pero la idea de "seguridad intrínseca" constituye un aspecto importante para mí. algún tipo de revelación. En el pasado, limitada por la perspectiva profesional, la idea de mejorar la seguridad reduciendo la probabilidad de "error humano" era solo un diseño para mejorar la "cantidad", pero la idea de "seguridad intrínseca" guió y realizó A diseño que ha sufrido cambios fundamentales en "calidad". Por analogía, ¿es posible tener un "entretenimiento esencial", una "confianza esencial", una "ley de salud esencial", una "sabiduría esencial" y una "paz esencial"? No se apresure a decir que ninguna de estas cosas es posible, tal vez, algún día en el futuro, algunas de ellas realmente se realizarán. Por ejemplo, "Si es posible tener la Sabiduría de la Esencia" puede ser una pregunta digna de mi reflexión a largo plazo.

A partir de este ejemplo, podemos ver cómo un pasaje aparentemente ordinario puede conducir a pensamientos valiosos, y estos pensamientos, a su vez, profundizan nuestra comprensión de este pasaje.

Entre los cuatro problemas anteriores, el cuarto problema es el más especial, porque puede convertirse en una tarea a largo plazo, haciendo del aprendizaje una batalla desafiante y de largo plazo. Una buena pregunta a largo plazo, convirtámonos en "constructores", porque no solo estamos aprendiendo conocimientos, sino también "construyendo respuestas", en el proceso de tratar de responder preguntas, filtramos, juzgamos e integramos conocimientos nuevos y antiguos, y Póngalos Fusionarse en un todo autoconsistente; una buena pregunta, convirtámonos en "exploradores", exploremos activamente áreas desconocidas y amplíemos los límites de "desconocidos desconocidos", en lugar de simplemente estar satisfechos con límites claros ya hechos. El dominio del conocimiento, una buena pregunta nos convierte en un "cazador" El conocimiento es la presa que exploramos, buscamos y cazamos activamente, en lugar de algo que temblamos consagramos o seguimos paso a paso. La característica más importante del aprendizaje guiado por problemas es que el conocimiento que busca no tiene límites. Para encontrar la solución al problema, podemos buscar posibles pistas y consultar cualquier información útil sin estar limitados por puntos de vista establecidos.

Cualquier pregunta puede ser explorada.

Linda Darling-Hammond es profesora de educación en la Universidad de Stanford y una de las principales artífices de la política educativa estadounidense. Es una firme defensora del "aprendizaje basado en la investigación" en el contexto de la teoría constructivista. vista. El aprendizaje guiado por preguntas es una de las principales formas de aprendizaje basado en la indagación. Además, este método de enseñanza ha sido ampliamente utilizado en la enseñanza de la medicina, los negocios y el derecho en los Estados Unidos. Linda cree que la clave para hacer preguntas es hacer preguntas que puedan tener respuestas abiertas en escenarios realistas, en lugar de una pregunta puramente teórica y cerrada. Por ejemplo, si preguntamos "¿La lectura rápida es una buena forma de leer?", solo hay dos respuestas, "buena" y "mala", y es difícil explorar la pregunta; y si preguntamos "¿cómo debo elegir? "y ajusta la velocidad de lectura", puedes explorar profunda y abiertamente. No es de extrañar que la Academia Estadounidense de Ciencias de la Educación identificara "hacer preguntas explicativas profundas" como un método de aprendizaje muy eficaz en un informe de investigación de 2007.

Según el educador matemático George Polya, cualquier problema se puede explorar infinitamente. En su famoso libro "Cómo resolver problemas: un nuevo enfoque para el pensamiento matemático", escribió: "Ningún problema está completamente terminado.

Siempre hay algo que hacer; después de suficiente investigación y conocimiento, podemos poner cualquier método de resolución de problemas; y en cualquier caso, siempre podemos profundizar nuestra comprensión de las respuestas". Esto en realidad apunta a otro beneficio del aprendizaje basado en problemas, que es que las preguntas pueden ayudarnos a formar caminos de pensamiento consistentes a largo plazo. Las preguntas constituyen un continuo de aprendizaje. Cuando no hay preguntas para guiar, a menudo podemos simplemente incursionar en materiales de aprendizaje dispersos y casualmente para capturar algún conocimiento irrelevante. El resultado de este estudio es un plato de arena intelectual. Aprender bajo la guía de preguntas es construir continuamente la conexión entre el conocimiento, para que puedan vincularse entre sí de manera significativa.

Aquellas preguntas fundamentales que son particularmente adecuadas para la exploración a largo plazo no solo pueden desencadenar nuestro impulso persistente de buscar conocimiento, sino también obligarnos a mantener un pensamiento continuo. Este proceso puede llevar meses, años o incluso toda nuestra vida. Estos problemas son como tenaces hilos delgados, que conectan coloridos conocimientos, experiencias, pensamientos y métodos, convirtiendo la grava esparcida en un collar de brillantes perlas. Se puede decir que cuanto más maduro sea el alumno, mejor hará este tipo de trabajo de estructura de conocimiento a largo plazo. Este estudio se presentó en el libro "Cómo aprende la gente". Algunos educadores compararon las diferencias en la organización del conocimiento entre expertos y novatos en los campos de la física y la historia, y encontraron que en ambos campos, el conocimiento de los expertos era el mismo. no es una simple lista y acumulación de hechos o fórmulas, sino que se organiza en torno a conceptos básicos o "grandes ideas", que los guían para construir y expandir sus propios campos.

Por supuesto, no solo podemos hacernos preguntas a nosotros mismos, sino también a los demás, buscar el consejo de expertos y aprender de los sabios. Pero en el análisis final, estas preguntas tienen que ser respondidas por nosotros mismos.La ayuda de los demás es solo una especie de impulso, pero el proceso de construcción del conocimiento no puede ser reemplazado por otros. Hacer preguntas es el punto de partida que nos lleva al aprendizaje profundo. Un excelente aprendiz debe ser un excelente interrogador. Genera preguntas a partir del proceso de lectura, observación y pensamiento, y responde primero la parte superficial y fácil, dejando para sí mismo las preguntas profundas y exploratorias. Y

comienza un notable viaje mental a través de los constantes problemas y tortura causada por este problema.

No seas solo un portero de información

A través de la decodificación, profundizar en las profundidades de las cosas.

En la era de Internet, muchas personas han desarrollado el hábito de acumular. Descargan muchas cosas de Internet, como libros, software y películas, y acumulan una gran cantidad de G, pero las guardan allí después de descargarlas y no te molestes en mirarlos. También hay algunas personas estudiosas, como las abejas concienzudas, que recogen buenos artículos uno a uno cuando los ven en Internet, o los copian en un software para tomar notas. También hay personas a las que les gusta leer, pero no leen con la suficiente atención, y todo es un repaso aproximado, sin mencionar que en la era de la lectura fragmentada, no es fácil leer cosas en los teléfonos móviles.

De hecho, todos estos fenómenos tienen un quid común, es decir, cuando nos enfrentamos a tantos materiales de información, solo hacemos el procesamiento más superficial, y no los examinamos en profundidad, y mucho menos hacemos un trabajo de "descodificación". Decodificar no es lo mismo que lo que generalmente llamamos comprensión. La comprensión por lo general solo implica la interpretación del significado literal, a menudo de manera automática, sin pensar demasiado en profundidad, y la comprensión debe seguir el significado original del objeto y no puede evolucionar sin autorización. Pero la decodificación es un proceso más activo y subjetivo. Diferentes interpretaciones pueden decodificar el mismo material de manera completamente diferente, al igual que ver la misma película, diferentes personas pueden ver diferentes significados.

El arquitecto contemporáneo francés Jean Nouvel dijo que su iluminación arquitectónica comenzó cuando se mudó a una mansión noble del siglo XVII en el pequeño pueblo de Salula cuando tenía 8 años.La estructura de este edificio y la belleza resultante fascinaron al joven Jean Nouvel. , y germinó su pensamiento y fascinación por la arquitectura. Más tarde recordó que esta experiencia de la infancia le hizo "formar una forma de pensar, que muchas veces es observar profundamente y explorar el significado profundo de las cosas".

Leyes básicas de decodificación

El proceso de decodificación y los resultados varían mucho debido a las diferentes perspectivas de cada persona, pero también hay reglas básicamente consistentes a seguir. Para ilustrar esta ley básica, imaginemos un "pato amarillo parlante" que se ve a menudo

en las tiendas de juguetes. Este pato que solo puede leer canciones infantiles y contar historias puede tener diferentes interpretaciones a los ojos de diferentes personas:

1. A los ojos de un niño, lo que le importa es "lo que dijo el patito amarillo", entonces lo que escucha son rimas y cuentos infantiles. Es decir, lo que les importa a los niños es la información más directa.

2. A los ojos de los padres, lo que les importa es “qué es el patito amarillo”, primero lo definirán como un juguete (más que como un “pato”), y luego les puede interesar el entretenimiento y la educación. del rendimiento del pato, seguridad, rendimiento de costos, etc. para hacer juicios. En otras palabras, lo que les importa a los padres es el valor y el significado.

3. A los ojos de los ingenieros de juguetes, lo que les importa es "cómo se hace el patito amarillo". Pensarán y diseñarán los módulos funcionales del patito amarillo, y pensarán en la estructura del circuito y los efectos de luz y sonido. . Es decir, los ingenieros se preocupan por la estructura y la implementación.

De hecho, en nuestro estudio, también nos enfrentamos al problema del "pato amarillo parlante". La mayoría de los estudiantes a menudo pueden desempeñar el papel de un "niño". Solo les importa lo que dicen el libro y el artículo, y qué conocimiento obvio se transmite. Solo unas pocas personas examinarán los materiales que componen estos contenidos desde la perspectiva de los "padres", resumirán su esencia y atributos, y evaluarán su valor y significado. Y muy pocas personas estudiarán desde la perspectiva de un creador, analizarán los materiales de aprendizaje como modelo para la observación y la investigación, y los desarmarán para ver qué sucedió. Debe ser difícil para las personas que pueden persistir en hacer la interpretación de tercer nivel. El caricaturista Jimmy es uno de ellos. Dijo que su experiencia en el aprendizaje de la pintura es que miraba "cualquier imagen en cualquier libro" cuando lo encontraba, y luego estudiaba cuidadosamente sus detalles para descubrir por qué el autor dibujó y expresó. De este modo. Incluso en publicaciones en inglés como Times y Business Week, incluso si no puede entender completamente el contenido de los cómics en ellos, los usará para estudiar las técnicas en ellos. Al igual que las pequeñas imágenes de las revistas femeninas japonesas que enseñan a la gente a maquillarse el rostro, también saca a la luz muchos elementos esenciales, como la forma de expresar los movimientos de la forma más sencilla. Jimmy ha persistido en un método de cultivo tan esquemático durante al menos diez años.

Por lo tanto, en términos simples, la decodificación no es más que los siguientes tres niveles:

1. ¿Qué dice? ¿Cómo me hizo sentir? (la información y el conocimiento que estaba destinado a transmitir)
2. ¿Qué es? ¿Qué vale para mí? (Reflexionar sobre el contenido, evaluar y calificar el contenido con un escrutinio)
3. ¿Cómo está compuesto por dentro? ¿Cómo se consigue su efecto? (Insights sobre forma y composición, investigación sobre técnicas de expresión de contenido)

Las grandes obras de arte a menudo tienen connotaciones profundas y técnicas delicadas y sutiles. No importa en qué nivel las interpretes, pueden mostrar significados maravillosos, pero si no prestas atención. Con trabajo duro y excavación, solo una pequeña parte de lo más externo. se puede degustar la capa.

Ampliar continuamente su sistema de conocimiento

La decodificación de los materiales de información requiere nuevos conocimientos para deconstruir los conocimientos antiguos, que es un proceso de colisión y fusión de conocimientos antiguos y nuevos, lo que también provocará la reconstrucción del sistema de conocimientos existente. Como resultado, nuestra estructura interna de conocimiento está en constante evolución dinámica.

Los psicólogos educativos dividen a las personas con experiencia en un determinado campo en dos tipos: "experiencia rutinaria" y "experiencia adaptativa". Entre ellos, las personas con experiencia rutinaria tienen un conocimiento básicamente fijo. Los sistemas pueden analizar de manera eficiente los materiales de información con los que entran en contacto de acuerdo con el marco existente, mientras que las personas con experiencia adaptativa pueden "evolucionar" continuamente sus habilidades, a través de la amplitud del conocimiento y las extensiones de profundidad para adaptarse a las necesidades de resolución de problemas. Los expertos convencionales son a menudo eruditos en la torre de marfil, porque la información que contactan principalmente son trabajos teóricos en un campo fijo. Estos trabajos generalmente no corresponden a problemas específicos y realistas, sino que discuten directamente los problemas más profundos. perder la oportunidad de practicar la decodificación desde la superficie hacia lo profundo. Los expertos adaptativos suelen ser expertos prácticos, porque a menudo deben lidiar con problemas no convencionales más allá de un solo campo y aceptar varios desafíos novedosos y estimulantes. En el proceso, deben estar entre la superficie y el transbordador

profundo, para que su sistema de conocimiento pueda continuar. expandir. El famoso filósofo AN Whitehead (AN Whitehead) dijo en el libro "Thinking Ways", "Hay dos tipos de avances en la comprensión, uno es recopilar detalles dentro del patrón establecido y el otro es descubrir nuevos patrones que enfatizan nuevos detalles. . ", hizo todo lo posible para defender el segundo y oponerse al primero, que es en realidad lo que dijo. Porque la primera comprensión es solo el procesamiento superficial de nuevos materiales, mientras que la última comprensión del modo de descubrimiento es el procesamiento profundo de nuevos materiales.

Un estudiante de alto nivel, generalmente un experto en adaptación, puede construir conscientemente un ciclo virtuoso de decodificación de información y expansión del conocimiento (consulte la Figura 4-1):

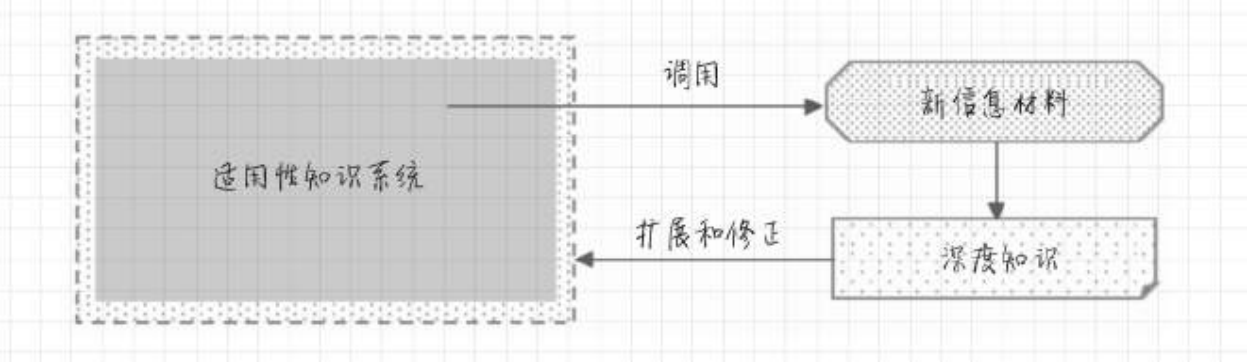


Imagen 4-1

Aprendizaje profundo: no solo saber, sino saber

La decodificación requiere mucho tiempo y trabajo, por lo que muchas personas leen libros u otras cosas, solo rascan la superficie y miran flores a caballo. Como resultado, después de mucho tiempo, solo quedan algunos sentimientos vagos y no queda nada. Pero el aprendizaje debe ser una combinación de profundidad y amplitud. La amplitud puede hacer que las personas no se bloqueen, y la profundidad puede hacer que las personas no solo aprendan superficialmente.

Para los alumnos, si son buenos para decodificar materiales de información determina el dominio del conocimiento. Un punto de vista reciente en psicología educativa sostiene que el dominio del conocimiento sobre una determinada cosa debe dividirse en dos niveles: conocimiento sobre y conocimiento de. Por ejemplo, con respecto al paracaidismo, solo se limita a aquellos que lo entienden. Por supuesto, uno, dos, tres y cuatro de los procedimientos operativos estándar del paracaidismo se pueden explicar claramente, pero

si se les hacen algunas preguntas poco convencionales, pueden estar perdidos; las personas que conocen el nivel pueden obtener la respuesta después de cierto pensamiento y razonamiento basado en su comprensión de los principios internos del equipo de paracaidismo.

Al ver esto, algunas personas pueden preguntarse: "Los libros de texto que suelo leer han sido escritos con claridad y claridad. Una cosa dice una cosa y la otra dice dos cosas. Si lo lees directamente, puedes entenderlo bastante bien. Parece que no necesitas lo que has aprendido. ¿Puedes decodificarlo?" Este punto de vista es tanto correcto como incorrecto. Por supuesto, no estoy diciendo que cuando aprendemos cualquier material, debemos leerlo en profundidad, hasta el final de la página. Pero si lo piensa detenidamente, encontrará que un trabajo que es simple y fácil de entender en la superficie, simple y directo, a menudo tiene habilidades profundas, tal vez usando habilidades profundas para simplificar la complejidad original. oculto u oculto, crea la percepción más clara. Si profundizas en por qué está escrito con tanta claridad, es posible que encuentres un magnífico palacio subterráneo. Este tipo de método de aprendizaje considera los materiales de aprendizaje como "ejemplos" que pueden observarse y explorarse activamente, por lo que también se denomina "aprendizaje basado en ejemplos". De hecho, aprender en muchos campos, al igual que aprender pintura, requiere un largo proceso de copia. En la exploración profunda de las copias o muestras de las obras, encontraremos la connotación profunda y las técnicas exquisitas y sutiles.

Cualquiera que haya logrado el éxito en el aprendizaje debería prestar más atención al aprendizaje profundo.

El Sr. Jin Kemu es un experto en el "campo de decodificación". Una vez escribió: "Mi experiencia de lectura es solo tres palabras: menos, perezoso y olvidadizo". Luego cambió su estilo de escritura y dijo: "Ahora hay un poco más, pero no se puede resumir en una palabra. Esto quiere decir que hay más lugares sin palabras en la lectura que lugares con palabras... Parece que los antiguos, los extranjeros y los modernos que escriben libros no pueden terminar sus palabras. No es que "aprecien la tinta como el oro", sino que no pueden decir lo suficiente si quieren decirlo o no. Cuanto más dicen tonterías, más significa que tienen algo que decir o no. No lo he dicho todavía. Los que solo dicen unas pocas palabras son Hay palabras en las palabras. Así que leo las palabras y los espacios en blanco juntos, como si hubiera muchas palabras escondidas en cada página, no en las palabras sino

en el Parece que una persona antigua dijo: "Búscalo donde no hay palabras". sin espacios en blanco, por lo que todavía tengo que leer tanto las palabras como los espacios en blanco.
Este método de "leer ligaduras y espacios en blanco juntos" se puede clasificar como un método de "aprendizaje profundo". No solo eso, este método de lectura de espacios en blanco no solo lo utiliza Jin Kemu para leer, sino también para "leer personas" y "leer materiales", que son las llamadas "tres lecturas". De esta manera, no hay lugar en el mundo que no es aprender.
Además, el Sr. Tang Junyi escribió muy detalladamente sobre el método de lectura en profundidad en el artículo "La dificultad y la facilidad de lectura". Difícil. Al ver que los personajes del libro son todos del mismo tamaño, es fácil; viendo que los personajes del libro tienen diferente importancia, y si se hacen más grandes o más pequeños, es difícil.Leer en el orden de las oraciones del libro es fácil; la oración anterior es como correr hacia atrás, y la siguiente La oración es como correr al frente. El papel plano se convierte en un rollo. Es difícil. Es fácil ver el significado de la palabra donde hay una palabra; es difícil encontrar palabras".
Sin mencionar leer, ver películas es lo mismo, también debes ser bueno para diseccionar en profundidad. "Crouching Tiger, Hidden Dragon" de Ang Lee es un trabajo excelente, pero mucha gente no puede entenderlo y lo ve en la niebla. Pero si lees la descodificación de Xu Haofeng en "El cuchillo y las estrellas", es posible que tengas una sensación de iluminación. Él dijo: "Crouching Tiger, Hidden Dragon es, en la superficie, una historia sobre la moralidad que reprime el amor, pero en realidad es una historia sobre un hombre que busca placer". En "Tigre agachado, dragón escondido", hay una famosa escena de lucha en el bosque de bambú. Li Mubai, interpretado por Chow Yun-fat, persigue a Yu Jiaolong, interpretado por Zhang Ziyi. A juzgar por el rendimiento visual de la obra, hay bastante metáfora emocional de un hombre de mediana edad que persigue a una mujer joven. A través de un análisis tan completo de la trama y las técnicas de la película, Xu Haofeng no solo señaló la parte "obvia", sino que también señaló la parte "oculta", por lo que su decodificación de "Tigre agachado, dragón oculto" es una parte muy profunda. capa para llevar. Este placer de descifrar nos produce incluso una ilusión: "¿Puedo hacer yo también una peli?"
Las reseñas de películas de Xu Haofeng están bien escritas, por lo que otro crítico de cine, el Sr. Big Tou Ma, escribió especialmente un artículo llamado "El camino de la observación", que decodifica las reseñas de películas de Xu Haofeng. Se puede llamar "descodificación de

decodificación". La revisión proporciona a la audiencia una "tercera capa" de valor. Él escribió: "Holmes dijo Watson, solo estás mirando, no estás observando. El crítico interpreta el papel de Sherlock Holmes. En el lugar, encuentra un camino con la ayuda de herramientas y detalles, y luego descubrir la verdad. La crítica es la forma en que el crítico expone su observación. En el sentido original, una película es un trabajo de una sola vez. La mayoría de las personas solo tienen una oportunidad de verla. El primer nivel de valor de las personas para el público es congelar el marco, el segundo nivel de valor es reproducir y el tercer nivel de valor es proporcionar la entrada a ese camino".

Busque la entrada de decodificación

Si queremos decodificar, tenemos que buscar esa "entrada". Aquí doy tres caminos para encontrar la entrada para su referencia:

◆No solo para encontrar la conclusión, sino también para encontrar el proceso

¿Todo el mundo tiene esta experiencia, cuando leemos una novela o una película, lo que más nos importa es el final final: el héroe y la heroína estarán juntos al final, el villano morirá, etc.; cuando leemos libros basados en el conocimiento , enfócate en qué conclusiones presenta y qué verdades nos dice. De hecho, esta forma de visualización es inútil para decodificar. Un decodificador no solo debe buscar la conclusión, sino también el proceso. Es decir, no solo necesitamos saber cuál es el resultado, sino también cómo obtenerlo. Si estamos leyendo una obra de ficción, puede que tengamos que pensar en qué tipo de promoción lógica y emocional ha hecho el autor para que sea un resultado inesperado y razonable para el final actual; para un ensayo argumentativo, puede que tengamos que pensar en qué tipo de material y evidencia que el autor ha usado y qué tipo de razonamiento ha pasado para que su argumento sea válido y persuasivo. Algunas obras, su proceso es "obvio"; algunas obras, su proceso no está claramente establecido, nos lleva más esfuerzo clasificar, incluso como un detective, restaurar la escena del crimen en nuestras mentes.

◆No solo es necesario hacer inducción, sino también extensión

La inducción es nuestro fuerte. Es un libro grueso. Después de leerlo, podemos decir que este libro en realidad puede ser reemplazado por una oración, que es "#￥%...&*"; también comentó: "En realidad, es tan largo escribir algo eso se puede resumir en una frase." Por supuesto, tales lectores tienen una gran capacidad de pensamiento abstracto. Pero esta fortaleza es tanto una fortaleza como una debilidad. Porque la inducción inevitablemente provocará la pérdida de información. Después de reducir un libro a una oración, todas las

ideas cuidadosas, los detalles finos y las exposiciones maravillosas del libro original se desechan. Incluso si usamos un mapa mental para delinear los puntos principales de un libro, inevitablemente pasaremos por alto muchas cosas importantes e inspiradoras. Por lo tanto, aunque la inducción es un pensamiento indispensable, al mismo tiempo, los detalles y la carne y la sangre no pueden descartarse por completo, porque estos detalles y la carne y la sangre también pueden ser la condensación de la sabiduría. Especialmente para una obra clásica, a menudo cada oración del libro tiene el valor de masticar con cuidado. Para tales clásicos, podemos usar la idea de "extensión" para pensar y asumir: si lo ponemos en otra situación y bajo otro problema, ¿sigue siendo aplicable y sigue siendo incisivo y razonable? Si es así, entonces hemos encontrado un conocimiento o patrón que se puede reutilizar. Este es el verdadero sabor de la lectura y la lectura.

No solo para comparar similitudes, sino también para comparar diferencias.

Cuando aceptamos un nuevo material de información, siempre llamamos al conocimiento en nuestro sistema de conocimiento existente para compararlo con él. Esta comparación es un buen método de decodificación. Pero a menudo solo prestamos atención a las partes similares entre diferentes materiales, porque la similitud significa seguridad, lo que significa que nuestra comprensión original no necesita cambiarse ni revisarse. La desventaja es que nuestro sistema de conocimiento no se puede expandir de forma adaptativa. Así que deberíamos prestar más atención a la diferencia. Algunas personas creen que "no hay nada nuevo bajo el sol", pero en mi opinión, "no hay nada nuevo bajo el sol". Aquí, tome la descodificación de Xu Haofeng de "Tigre agachado, dragón oculto" como ejemplo, y seleccione algunos pasajes al azar:

La primera escena en la que aparece Li Mubai es caminando tranquilamente por el canal, que es el signo de Hu Jinquan, y esta es la aparición de un literato en lugar de un héroe. Generalmente los personajes de las películas de artes marciales hacen mucho ruido cuando aparecen en el escenario, ya sea volando o corriendo, esto siempre es así en las películas de Tsui Hark. ...

Otro ejemplo:

El primer espacio arquitectónico de la película es el Escort, que también expresa una casa profunda, y Ang Lee y Zhang Yimou son completamente diferentes. No importa cuán espaciosa sea la casa de Zhang Yimou, todavía se ve abarrotada, y los colores en el fondo también son muy llamativos. A menudo usa teleobjetivos, por lo que el frente y la parte posterior están amontonados, eliminando el espacio, porque quiere expresar depresión y

perseguir una sensación de asfixia. La composición de Ang Lee prestó atención a la simetría y el equilibrio inherentes del edificio, con colores claros y un fondo naturalmente oscuro, mostrando una sensación de "hueco" y respiración suave. ...

... La pelea en el bosque de bambú de Hu Jinquan se tomó prestada de las películas japonesas de espadachines, la atmósfera es severa, la confrontación es completamente de estilo japonés y las habilidades de edición durante la pelea han superado el combate real de las películas japonesas. El bosque de bambú de Hu es puramente sobrenatural, mientras que el bosque de bambú de Li An está enamorado. Tanto Donnie Yen como Yuan Heping se quejaron de que los movimientos del bosque de bambú de Ang Lee no eran buenos porque, como diseñadores de artes marciales, solo tenían movimientos en la mente. Y Ang Lee filmó escenas de artes marciales de la misma manera que las escenas de besos.

Si observamos estos tres párrafos cuidadosamente, encontraremos que la decodificación de "Mentir" de Xu Haofeng es para comparar las diferencias horizontales. El primer párrafo compara las diferencias entre "Lying" y las películas de Tsui Hark; el segundo párrafo compara las diferencias entre "Lying" y las películas de Zhang Yimou; el tercer párrafo compara las diferencias entre "Lying" y las películas de Hu Jinquan. Solo cuando somos diferentes podemos tener conocimiento, nuevas ideas y nuevos descubrimientos. Esto es exactamente lo que dijo el gran científico francés Jules Henri Poincaré en "Ciencia y método": "No buscamos similitudes; especialmente hacemos todo lo posible para encontrar diferencias. Entre las diferencias, primero debemos elegir la más popular. Énfasis, no sólo porque son los más llamativos, sino porque son los más instructivos".

Esta es probablemente la clave para decodificar.

Las habilidades son el fin del aprendizaje.

¿A cuánto conocimiento puedes recurrir?

La forma más efectiva de aprender: aprender haciendo

Un maestro que imparte cursos de psicología nos ha enfatizado repetidamente un importante método de aprendizaje: aprender haciendo. También dijo que no hay muchas cosas que se puedan concluir en el campo de la psicología en el campo del aprendizaje, pero no hay duda de que "aprender haciendo" debe ser el método más efectivo.

En mi aprendizaje personal, también considero este método como la parte más importante del aprendizaje, y es un paso en el aprendizaje que realmente me funciona.

Por supuesto, esto no significa que todo aprendizaje deba ser "aprender haciendo". Algunas áreas son inherentemente adecuadas para "aprender haciendo", mientras que otras serán

más difíciles de implementar. Por ejemplo, aprender software de oficina, software de dibujo, etc. El aprendizaje es práctica y puedes aprender mientras lo usas. Definitivamente es mejor que simplemente sostener un libro.

Los juegos proporcionan un gran ejemplo de cómo podemos aprender mejor. Aunque es necesario pasar por un proceso de aprendizaje para familiarizarse con el trasfondo de la historia, dominar las operaciones básicas y formar estrategias de juego, la sensación de "aprender" un juego generalmente no es obvia, porque este proceso a menudo está ingeniosamente diseñado como un serie de Misiones y desafíos paso a paso para que los jugadores aprendan sin saberlo mientras juegan. Al mismo tiempo, las ventajas naturales de los juegos también hacen que el aprendizaje sea natural y divertido:

1. Invocar retroalimentación instantánea de múltiples sentidos;
2. Las situaciones y desafíos dinámicos y cambiantes evitan la monotonía;
3. La dificultad del desafío se combina dinámicamente con la curva de aprendizaje del jugador, de modo que el jugador no se sienta seriamente frustrado porque el desafío es demasiado difícil, ni pierda interés porque es demasiado simple.

Descubriremos que en la enseñanza en el aula, un buen maestro mostrará más o menos las tres características anteriores en su enseñanza, como el uso de multimedia y diversas ayudas didácticas, como proporcionar a los estudiantes ejercicios de simulación ricos y, por ejemplo, ajustar dinámicamente la dificultad de la prueba según el nivel de dominio de los alumnos. Pero en el proceso de autoaprendizaje, el alumno debe enfrentar el desafío de aprender solo. Además, cada alumno es más o menos un autodidacta, por lo que estamos separados de las condiciones del juego y de las condiciones de la enseñanza en el aula. ¿Cómo podemos "aprender haciendo" y cómo podemos optimizar nuestro aprendizaje a través de ejercicios activos? se ha convertido en un tema importante.

Primero me gustaría transmitirle un concepto básico de aprendizaje, es decir: la cantidad de conocimiento que ha dominado no depende de la cantidad de conocimiento que haya memorizado y sus asociaciones, sino de la cantidad de conocimiento que puede llamar y sus asociaciones. Porque el almacenamiento de memoria a largo plazo de las personas no es como un disco duro que se puede copiar y pegar directamente, no significa que cuánto conocimiento hayamos memorizado, cuando lo extraigamos, lo extraeremos intacto. Una gran cantidad de estudios en psicología cognitiva han demostrado que la operación de recuperación de la memoria en realidad actúa como un "modificador de la memoria" que es más probable que se vuelva a llamar. El educador francés André Giordan (André Giordan)

propuso un "modelo de aprendizaje alostérico": "Lo que constituye la singularidad del pensamiento de un alumno no es la secuencia de puntos de vista que ingresa, sino su capacidad de iniciación y recuerdo". Además, el psicólogo Daniel Willingham (Daniel Willingham) analizó en “Por qué a los estudiantes no les gusta ir a la escuela” que el valor de la práctica repetida radica en automatizar ciertas actividades cognitivas, lo que libera un valioso espacio en la memoria de trabajo que se usa para pensar y que se usa para actividades más estratégicas.

Una evidencia más directa sobre el valor de la práctica en el aprendizaje proviene de una revisión de la literatura de 2013 realizada por psicólogos, incluido Dunlosky. Este estudio integró y analizó alrededor de 400 artículos en el campo de la psicología del aprendizaje, evaluó la efectividad de 10 métodos de aprendizaje comúnmente utilizados en educación y encontró que el método orientado a la práctica es el método más utilizado (ver Tabla 4-1):

方法名称	方法描述	有效性
测试练习	指非用于考评、升学的练习性测试	高
分散练习	在一个较长时期内使用较长间隔的分布式练习	高
交错练习	混合不同类型问题或了没知识点的练习	中
细致追问	对事实或知识的深层原因的追问	中
自我阐释	对学习过程或问题解决过程进行自我阐释	中
概括	对学习内容进行概括	低
标记重点	阅读时对重要的内容画线标记	低

Tabla 4-1

续表

方法名称	方法描述	有效性
关键词记忆术	对语音材料进行想象的关联记忆	低
图像化记忆术	将文本材料想象成图像以辅助学习	低
重复阅读	对学习材料再次阅读	低

Fuente: Dunlosky J., Rawson K., Marsh E., et al. Mejorar el aprendizaje de los estudiantes con técnicas de aprendizaje efectivas: Direcciones prometedoras de la psicología cognitiva y educativa. Psychological Science in the Public Interest. Enero de 2013. Vol. 1.14. no . 14-58.

Tratar el conocimiento como un ejercicio de habilidad.

Sin embargo, para muchos estudiantes, su principal problema no es su renuencia a practicar, su renuencia a practicar, sino no saber cómo practicar. Si estoy aprendiendo a jugar baloncesto, es obvio que cada tiro es una práctica, pero si estoy estudiando historia y quiero ser historiador, y no hay un maestro que me pruebe, ¿cómo debo practicar? Entonces volvemos a una pregunta clave planteada anteriormente: ¿Cómo se practica el autoaprendizaje en la mayoría de las áreas de conocimiento?

En este sentido, me gustaría presentar otro concepto de aprendizaje importante, que es: aprender el conocimiento como una habilidad.

La búsqueda de conocimiento se divide en tres niveles: información, conocimiento y habilidades. Los peores aprendices solo reciben información, ávidos de más y más; los mejores aprendices valoran el conocimiento y apuntan a memorizarlo; los maestros perfeccionan sus habilidades y solo buscan mejorar cada día. La información, el conocimiento y las habilidades no entran en conflicto en absoluto, pero las habilidades son el punto final, y las dos primeras son el camino y el puente hacia este punto final.

Escribir es una habilidad, jugar a las cartas es una habilidad, negociar acciones es una habilidad, actuar es una habilidad, cantar es una habilidad, la creatividad es una habilidad, el diseño es una habilidad, la persuasión es una habilidad, la solución. y pensar es también un tipo de habilidad... Estas habilidades están íntimamente relacionadas con el aprendizaje, y son inseparables de la información y el conocimiento, pero son mucho más que eso.

Adquirir habilidades significa que tienes la capacidad de cambiar el mundo, incluso si es muy pequeño al principio.

No importa qué campo de conocimiento queramos aprender o estemos aprendiendo, podemos pensar en cómo no considerarlo como algo estático que descansa tranquilamente en el libro, sino como una habilidad dinámica y aplicable que puede usarse para lograr algo. Tome la psicología que estudié como ejemplo, muchas teorías en los libros de texto de psicología, si solo las entendemos y las recitamos, son solo conocimiento estático. De hecho, cuando escribimos las respuestas en silencio en el examen, en realidad son solo conocimientos muertos, pero si pensamos en cómo usarlos, pueden convertirse en una especie de habilidad. Por ejemplo, el conocimiento de psicología en realidad puede convertirse en una especie de habilidad. de habilidad El marco de pensamiento se ha convertido en una perspectiva especial para observar las cosas. Pero realmente no es fácil tener tal conciencia.

Uno de mis profesores de psicología recordó una vez en clase que cuando se quedó en la escuela para trabajar después de graduarse de un doctorado. Todos en el salón de clases estábamos atónitos y todos nos sentimos desconcertados: ¿Cómo podría una persona estudiar psicología durante nueve años, obtener un doctorado? en psicología, y finalmente descubre que no entendía psicología?, ¿qué clase de absurdo es este?, ¡y desilusionado!

Muchos años después, también obtuve un doctorado en psicología y trabajé en la industria, finalmente entendí lo que dijo el maestro hace muchos años. La mayor parte de nuestro aprendizaje en la escuela es un aprendizaje pasivo que sigue las reglas. Nuestro conocimiento de la psicología solo se satisface con el nivel de comprensión y memoria. Es cierto que haremos investigación académica y realizaremos un pensamiento muy profundo en ella, pero esto tipo de pensamiento Todavía hay grandes limitaciones. No son de teoría a teoría, o de método a método. No hemos saltado desde una perspectiva más amplia para reflexionar sobre el valor profundo de este conocimiento, y no hemos pensado en este conocimiento. y el nuestro La conexión entre la vida y el pensamiento. Pero una vez que nos vemos obligados a reexaminar este conocimiento en una situación de aplicación, por ejemplo, el profesor debe explicar los principios a los alumnos de forma sencilla, o tengo que pensar en cómo aplicar este conocimiento al trabajo en la empresa. , de repente descubriremos que este conocimiento se puede usar de esta manera, y es posible ejercer un efecto tan grande...

Tres formas de practicar el conocimiento.

La práctica del conocimiento no es completamente aleatoria, bajo el concepto de "conocimiento y habilidad" podemos intentar al menos los siguientes tres métodos de práctica del conocimiento:

◆Práctica de escritura

La escritura es una actividad típica de construcción del conocimiento, o más precisamente, una actividad de reconstrucción del conocimiento.

Al leer, nuestra comprensión e inclusión de información a menudo se contenta con comprenderla desde un nivel "superficial" (es por eso que dediqué tanto espacio en el último capítulo a hablar sobre la importancia de "descifrar"). Pero al escribir, es decir, al emitir información, debemos analizar la "estructura profunda" del conocimiento, observar e invocar las conexiones profundas entre conocimiento y conocimiento, de lo contrario no podemos organizarlos libremente. Debido a que un artículo debe ser entendido y persuadido por la gente, necesita un pensamiento cuidadoso, una expresión clara y evidencia detallada, todo lo cual requiere que alcancemos un nivel relativamente alto de codificación y organización del conocimiento.

Además de una comprensión más profunda, otro beneficio obvio de escribir es recibir retroalimentación. Especialmente en la era de Internet, puede publicar sus artículos en cualquier lugar y luego obtener los comentarios de otras personas sobre Ud. Estos comentarios pueden contener algunas cosas valiosas, como señalar algunos de sus errores intelectuales, o limitaciones de pensamiento, o un punto ciego cognitivo. En opinión de los psicólogos, "obtener retroalimentación" es uno de los principios más importantes de la práctica. Si no hay retroalimentación, no podrá detectar los errores y omisiones que ocurren durante la práctica, y no podrá corregir Entonces, ¿cuál es el punto de hacer más práctica? Entonces, para la práctica, el punto más crítico es obtener comentarios de alta calidad. En campos como los deportes competitivos y la música, los alumnos pueden obtener años de orientación de profesores de alto nivel, pero en otros campos, los alumnos no tienen tales condiciones y, a menudo, solo pueden confiar en el autoaprendizaje. ¿Cómo puede el autoaprendizaje obtener retroalimentación? Esto requiere un poco de habilidad.

Un método es encontrar un "colega escritor" que esté al mismo nivel que usted o un poco más alto que usted. Después de completar el primer borrador de su trabajo, primero obtenga comentarios profesionales del colega escritor y luego realice revisiones y mejoras. pueden aprender unos de otros y progresar juntos. Al igual que los académicos en el

pasado, cuando no había Internet, la forma en que obtienen retroalimentación es establecer un círculo o salón de comunicación y discutir problemas juntos con regularidad.
Otra forma es usar obras clásicas como maestros y dejar que te den su opinión. En este sentido, el Sr. Wang Yunwu, un estudiante universitario completamente autodidacta, tiene mucha experiencia. Por ejemplo, su método para aprender a escribir en inglés es el siguiente: encuentre una obra famosa en inglés, léala varias veces, tradúzcala al chino, espere una semana más tarde y luego tradúzcala al inglés basándose en el chino. Nunca consulte el original. Texto en inglés durante este período. Una vez completada la traducción, compárela con el texto original para descubrir los errores, errores e imperfecciones en su traducción. Este método es como tomar a maestros ingleses famosos como tus propios maestros, y puedes obtener comentarios específicos de ellos, y la calidad de estos comentarios es muy alta. Después de practicar repetidamente de esta manera, el Sr. Wang Yunwu ha desarrollado sólidas habilidades en inglés.

◆Ejercicios de juego

The Man Who Plays, escrito por el historiador cultural holandés Johan Huizinga, proporciona un análisis profundo de la naturaleza de los juegos en la historia cultural. Dijo que una característica fundamental del juego es "fingir creer", porque el juego crea un mundo virtual independiente de la vida real, con sus propias reglas y orden, y los jugadores del juego de forma voluntaria y autónoma "fingen creer". "Entré en este mundo construido por mí mismo. Este tipo de "pretender creer" hace que las personas se involucren completamente en él e incluso desempeñen un papel en él. Están inmersos en este mundo, cumplen con las reglas de este mundo y mantienen activamente el orden de este mundo.
Si consideramos la práctica del conocimiento como un juego, entonces este tipo de práctica será altamente participativa, interactiva y entretenida.Aplicar nuestro conocimiento. En términos generales, el ajedrez y las cartas son una especie de ejercicio de pensamiento. Cuando éramos jóvenes, todos tuvimos la experiencia de jugar 24 puntos para entrenar nuestra capacidad de cálculo mental, aunque hay menos conocimiento involucrado. También hay juegos como "The Age of Discovery", que nos permiten obtener una gran cantidad de conocimientos geográficos y culturales en el mundo del juego; el juego de flujo de efectivo (Robert Toru Kiyosaki, autor de "Poor Dad Rich Dad") lanzó flujo de efectivo) se dice que puede mejorar efectivamente la capacidad de gestión financiera del jugador. Un ejemplo más fantástico se puede encontrar en la serie de televisión estadounidense "The Big Bang Theory". En un episodio, Sheldon y su novia Amy jugaron un "juego

contrafactual". Este juego es así: el interrogador plantea una situación hipotética muy increíble y luego le pide al encuestado que imagine y razone en base al conocimiento relevante. Responda. Toma un ejemplo de la obra:

Pregunta: En un mundo donde los rinocerontes se mantienen como mascotas, ¿quién ganaría la Segunda Guerra Mundial?

Respuesta: Uganda.

Justificación: Kenia crecerá exportando rinocerontes, se convertirá en un régimen poderoso en África Central y colonizará el norte de África y Europa. Después de que estalló la guerra, nadie puede permitirse el lujo de criar rinocerontes. Kenia está envejeciendo y Uganda está creciendo.

El ejemplo anterior puede parecer absurdo, pero de hecho tiene sentido después de un análisis cuidadoso, porque es similar en "estructura profunda" a la historia real de la "Segunda Guerra Mundial". Los encuestados deben usar la "transferencia de conocimiento" muy importante en psicología educativa. “Las habilidades pueden dar una respuesta. Incluso en el estado de estar solo, puedes jugar este tipo de ejercicio de conocimiento similar a un juego, es decir, un "experimento mental", que ha sido realizado por muchos hombres sabios en la historia humana. Un experimento mental es construir una situación hipotética que no existe en la realidad, y luego usar el conocimiento que has aprendido para imaginar cómo cambiarán las cosas en esta situación. En tales ejercicios, el pensador a menudo obtiene conocimientos más profundos que los originales.

ejercicio de diseño

La llamada práctica de diseño consiste en utilizar el conocimiento existente para diseñar una determinada solución para resolver un problema específico.

Hay una definición muy popular de "diseño": el diseño es la resolución de problemas. Por lo tanto, la ventaja de los ejercicios de diseño es obligar a los alumnos a utilizar el conocimiento de manera integral y creativa para resolver un determinado problema práctico. De acuerdo con la Tabla 4-1, la "práctica intercalada" también es un buen método de aprendizaje, y las solicitudes de conocimiento del diseño a menudo se intercalan. Como se indica en el libro "Form Synthesis", el diseño a menudo involucra varios factores influyentes, y un buen diseño debe tener en cuenta todos estos factores influyentes. Para hacer esto, se debe invocar el conocimiento de la comprensión y el control de estos factores. En el diseño, cuando nos encontramos con que nos falta el conocimiento necesario en un determinado aspecto, a su vez desencadenará nuestro aprendizaje de este

conocimiento. Las actividades como las competencias de robots para estudiantes universitarios son en realidad muy buenas maneras de mejorar el conocimiento y las habilidades personales. La Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (NASA) incluso ha cooperado con equipos de robótica en universidades estadounidenses durante mucho tiempo. La NASA cree que a través de este tipo de cooperación, algunos estudiantes pueden eventualmente convertirse en "un miembro de la próxima generación de investigación y desarrollo de robótica trabajando". grupo."

Idealmente, tendríamos un conjunto ideal de herramientas a la mano cuando estemos listos para diseñar ejercicios de estilo sobre lo que hemos aprendido, como niños jugando con juguetes Lego (de hecho, los ejercicios basados en Lego pueden ser muy complejos e incluso pueden ser programables). robot inteligente). El profesor Mitch Resnick del MIT Media Lab tiene ese punto de vista. Él cree que incluso el aprendizaje de adultos debería tener mejores herramientas de práctica y está comprometido con el desarrollo de dichas herramientas. Propuso un famoso modelo de espiral de aprendizaje (learning spiral), que el aprendizaje creativo es un ciclo en espiral de imaginación, creación, juego, intercambio, reflexión e imaginación.

En resumen, la práctica del conocimiento no es solo una especie de llamado y extracción, sino también una especie de construcción activa, y también es una especie de síntesis creativa, es una parte indispensable del proceso de aprendizaje profundo. La práctica del conocimiento nos obliga a realizar un examen más profundo del conocimiento existente, a realizar observaciones más sutiles de situaciones y problemas reales, y a esforzarnos por crear conexiones entre los dos. Hace que ya no nos aferremos a los libros y hagamos memorias rígidas, sino que nos permita dotar de espiritualidad al conocimiento para adaptarnos mejor a este mundo impredecible.

Conocimiento dividido, difícil de responder a la realidad real.

Que diferentes conocimientos tengan un efecto químico.

Un estudiante de alto nivel es muy bueno para crear conexiones entre el conocimiento que ha aprendido, mientras que el conocimiento en la mente de un estudiante común es solo un reflejo del sistema de conocimiento del curso que ha aprendido. Este tipo de mapeo es como un árbol, cada hoja está dispersa e independiente, aunque están respectivamente conectadas a las ramas superiores, pero no hay conexión ideológica entre las hojas. Pero los problemas en realidad, su ocurrencia y solución, no obedecen al pedigrí de conocimientos bajo el sistema académico como los ejercicios después de cada capítulo del libro de texto.

La solución a un problema real, o la comprensión de una situación real, a menudo requiere el uso de hojas en diferentes ramas al mismo tiempo, en este momento aparecerá la desventaja de la falta de fusión del conocimiento.

Los maestros del aprendizaje a menudo juntan conscientemente el conocimiento de diferentes campos o incluso de diferentes disciplinas, y luego tratan de analizar y comparar sus posibles correlaciones. Incluso, cuando se apilan materiales heterogéneos, solo se promueve inconscientemente. Esta relación oculta puede salir a la superficie. . Jules Henri Poincaré dijo en "Ciencia y método" que la esencia de la creación matemática es encontrar la combinación más valiosa entre varias combinaciones de conocimientos matemáticos, y "la combinación más fructífera suele ser una combinación de elementos tomados de campos que están muy lejos". aparte ". El mismo Poincaré es un genio científico que ha cubierto una amplia gama de campos. Sus contribuciones de investigación cubren varios campos de las matemáticas. Al mismo tiempo, también es físico. Involucra todas las ramas de la física.

Nuestro pensamiento educativo ortodoxo no presta suficiente atención a la integración del conocimiento. Todo el mundo parece estar acostumbrado a este tipo de modo de pensar: descomponer una cosa grande en cosas pequeñas y luego subdividir esa cosa pequeña. El defecto fatal de este tipo de pensamiento desagregado es que se ignoran por completo las características generales de una cosa y las conexiones potenciales entre sus diversas partes. Al igual que en una universidad, la visión del mundo originalmente integrado se divide en muchas disciplinas para facilitar la investigación. Lo que es peor, incluso dentro de la misma disciplina, los materiales didácticos de diferentes ramas provienen de diferentes expertos, y para las diferentes ramas de la los cursos también son impartidos por diferentes profesores, lo que conduce a una mayor separación de conocimientos. Dado que cada educador solo necesita mantener su propio campo de responsabilidad, pocos maestros tomarán la iniciativa de guiar a los estudiantes a pensar en la integración del "conocimiento a distancia".

Solo un pequeño grupo de sabios expresó su preocupación por este tema. El físico y filósofo David Joseph Bohm criticó la forma de pensar de la "fragmentación". Escribió en "Sobre el diálogo": "La gente siempre piensa en términos de Analizamos las cosas de forma anatómica, dividiéndolas en partes. Pero en realidad el mundo es una unidad indivisible, y por razones de conveniencia, separamos partes de ella". El filósofo y pensador educativo Whitehead en "El Propósito de la Educación" es aún más contundente: "La solución que

insto es erradicar la separación fatal entre sujetos, porque mata la vitalidad del plan de estudios moderno. Solo hay un tema en la educación. Esa es la vida colorida. Pero no mostramos a los estudiantes la unidad única de la vida ".

Quizás la crítica más vehemente e influyente de nuestro tiempo proviene del pensador de inversiones Charlie Thomas Munger, quien llamó a las personas que solo piensan en una sola disciplina "Hammer Man" porque cuando solo tienes un martillo, todo parece un clavo. , por lo que pierde el juicio básico basado en hechos. Solo incursionando ampliamente en el conocimiento de diferentes disciplinas y convirtiendo las teorías básicas de estas disciplinas en modelos de pensamiento para observar y analizar objetos reales podemos evitar la desviación y el pensamiento estrecho en la mayor medida posible. Él cree que este acercamiento a los modelos multidisciplinarios puede producir un efecto de sinergia explosivo que permite a las personas adquirir una sabiduría extraordinaria.

Desde el punto de vista de los métodos de fusión, existen tres tipos de integración de saberes independientes o enajenados: la migración, la verificación y la complementariedad. Si prestamos un poco de atención a nuestra lectura habitual, encontraremos que muchos sabios de todo el mundo suelen inspirarse en la integración de estos tres tipos, e incluso generar nuevas ideas o descubrimientos.

◆ Migración

El bioquímico Dr. Bernard B. Brodie es conocido como el padre del metabolismo de los fármacos. Una de sus contribuciones destacadas es la invención de la tecnología de ensayo de naranja de metilo que puede determinar la concentración de fármacos en la sangre. Sucedió durante la "Segunda Guerra Mundial" En marzo de 1942, el ejército japonés ocupó las Indias Orientales Holandesas (ahora Indonesia), lo que supuso un duro golpe para el ejército estadounidense. Debido a que la quinina, el fármaco estándar para tratar la malaria en ese momento, provenía de la corteza del árbol quina en las Indias Orientales, la pérdida del suministro de quinina dejó al ejército estadounidense atrapado en la malaria, y su efectividad en el combate y su moral se vieron muy afectados. Como resultado, muchas instituciones de investigación médica en los Estados Unidos asumieron de inmediato la urgente tarea de investigación de encontrar medicamentos alternativos para el tratamiento de la malaria. El equipo de Brodie se encargó de probar las propiedades terapéuticas de la corteza de otro árbol de quina de América del Sur, que contiene cuatro alcaloides, uno de los cuales es la quinina, pero en niveles mucho más bajos que el árbol de quina de las Indias

Orientales, y dos de las otras tres sustancias podrían no puede medirse en concentraciones plasmáticas por métodos convencionales.

Ante este problema, Brody fue a la Biblioteca Central de Manhattan y buscó en toda la literatura, pero no encontró nada después de buscar durante tres o cuatro días. Luego leyó la literatura sobre tintes de la industria textil alemana y de repente se dio cuenta: "¿Es posible teñir un compuesto y luego usar su color en solución para determinar su concentración?" Así que inmediatamente se puso en contacto con farmacias y tiendas de productos químicos y ordenó varios cientos de tintes. , y luego probado uno por uno. Todas las pruebas en estos tintes comprados fallaron. Él pensó que el reactivo naranja de metilo que se usa a menudo en el laboratorio también era un tinte, así que lo probó y el resultado fue un gran éxito. En 1947, Brody publicó seis artículos sobre la tecnología de determinación del naranja de metilo en el "Acta Biological Chemistry", lo que desencadenó una revolución en la farmacología. Y su punto de partida fue la fusión de dos campos que de otro modo no estarían relacionados: la transferencia del conocimiento de los colorantes al campo de la farmacología.

Aquí también podríamos hacer un experimento mental, asumiendo dos situaciones:

1. ¿Qué pasaría si Brody no encontrara la literatura sobre tintes en la biblioteca? Quizás esta innovación metodológica en farmacología se postergue por varios años, e incluso se afecte el curso de la "Segunda Guerra Mundial".

2. ¿Qué pasa si Brody tiene un amplio conocimiento de tintes en su cabeza? Tal vez no tuviera que ir a la biblioteca y podría resolver el problema de inmediato.

Se puede decir que Brody encontró la literatura sobre tintes en la biblioteca por pura casualidad, pero existen innumerables problemas de este tipo en el campo de la medicina esperando que los científicos los resuelvan, y es posible que no tengan la buena suerte que tiene Brody. Tal vez este sea el caso. Debido a las barreras de conocimiento formadas por años de educación profesional, la mayoría de los investigadores médicos carecen de suficiente amplitud de conocimiento, y la transferencia de conocimiento interdisciplinario es, naturalmente, imposible de hablar. Esto puede conducir a muchos problemas médicos que no se pueden resolver por un tiempo. mucho tiempo o tener poco progreso una de las razones.

En las instituciones académicas, no importa cuán inteligentes sean las personas, pueden verse limitadas por sus barreras profesionales y no pueden ver el territorio intelectual más amplio que está afuera. Por el contrario, en el campo de la práctica, es más fácil para las

personas mirar los problemas de manera integral. Un ejemplo familiar es Paul Graham, autor de Hackers and Painters. Este famoso hacker y mentor empresarial analiza a la perfección las similitudes entre la programación y la pintura, las dos actividades creativas del libro. Nuevo y profundo entendimiento:

1. La forma en que un pintor aprende a pintar es pintar a mano, y la forma en que un hacker aprende a programar es también aprender en la práctica. Cuando Paul aprendió a programar por primera vez, todavía sostenía el libro y lo leía, pero luego se dio por vencido y fue directamente a él.

2. Los pintores deben copiar para aprender a pintar y aprender de las obras de los maestros, el museo de arte es su mejor escuela. Los hackers aprenden a programar viendo programas excelentes y estudiando su código fuente, la comunidad open source es su mejor escuela.

3. Una pintura se completa paso a paso, primero dibuje el contorno, dibuje y luego complete los detalles, paso a paso a la perfección. Bajo esta inspiración, Paul se dio cuenta de que "la característica principal de un lenguaje de programación es permitir la expansión dinámica (maleable). Un lenguaje de programación se usa para ayudarlo a pensar en programas, no para expresar programas en los que ya ha pensado. Debe ser un Un lápiz, no un bolígrafo". Entonces, en programación, la optimización prematura (optimización prematura) es algo peligroso.

Imagine, programación de computadoras y pintura, uno es pensamiento abstracto, el otro es pensamiento de imagen, a los ojos de la gente común, es imposible conectarse entre sí. Sin embargo, Graham encontró una conexión profunda entre los dos y habló de manera convincente.

◆Confirmación

Si la integración al estilo de la migración juega un papel en el pensamiento esclarecedor, entonces la migración al estilo de la confirmación puede ayudar a las personas a explorar la ley.

En "Ciencia y método", Poincaré registró su viaje de descubrimiento matemático por medio de la introspección. La primera etapa de este proceso es la etapa del pensamiento consciente. Poincaré se sentó solo en su escritorio durante 15 días consecutivos, pensando mucho en cómo probar que la función de Fuchs no existe, y finalmente se dio cuenta de que una clase de función de Fuchs es la existencia. de series hipergeométricas. En la segunda etapa, Poincaré dejó su residencia original y participó en un viaje de estudio geológico. El

paisaje en el camino fue refrescante. Sin embargo, en el momento en que subió al carruaje, tuvo una inspiración repentina y encontró un gran avance: tomar Fuk. La transformación de la función de Adams es equivalente a la transformación de la geometría no euclidiana, luego se dedicó a estudiar algunos problemas aritméticos, al no progresar se fue a la playa por unos días de vacaciones, las transformaciones aritméticas de los subtipos son equivalentes a transformaciones de geometría no euclidiana. En la tercera etapa, volvió a su escritorio, lanzó un ataque general sobre este problema y completó la prueba final con gran fuerza.

Se puede ver que este es un proceso alternante de "consciencia-subconsciencia-consciencia". En este proceso, el avance clave es encontrar la combinación de conocimientos de diferentes ramas de las matemáticas. El mismo Poincaré analizó que la función del subconsciente no entra en juego sin motivo alguno, sino que depende de un pensamiento consciente suficiente antes de eso. La función de este tipo de pensamiento es activar muchos "átomos" de conocimiento y proporcionar materiales para pensar en la etapa subconsciente. Luego, en la etapa subconsciente, estos átomos marcharán y chocarán espontáneamente, formando rápidamente varias combinaciones en el cerebro, y estos las combinaciones compiten entre sí hasta que surge automáticamente la mejor combinación, elevándose al nivel consciente del cerebro.

Curiosamente, esta experiencia de Poincaré también ha sido confirmada por el maestro de teatro taiwanés Lai Shengchuan.

En el libro "La creatividad de Lai Shengchuan", el Sr. Lai Shengchuan recordó su experiencia de encontrar la inspiración para "Dream Like a Dream". Esta experiencia es en realidad una serie de eventos aparentemente no relacionados que conectan los puntos: visitar una exhibición de arte en Roma y notar una pintura de Bruegel; ver una estatua de bronce de un diplomático fallecido, ver en las noticias a los sobrevivientes del accidente de tren de Londres que supuestamente muerto, viendo informes periodísticos de una enfermedad mortal no diagnosticada, viajando por la India Después de leer el "Libro tibetano de la vida y la muerte", aprendí que existe la costumbre de que los pacientes con enfermedades terminales cuenten sus propias historias a otros... Estos detalles que se observaron y guardados en sus corazones de repente produjeron una maravillosa "combinación" en un instante, formaron una estructura de historia completa y finalmente nació la obra maestra "Dream Like a Dream". Imagínese, si una de las experiencias enumeradas anteriormente faltara durante el nacimiento de la inspiración de "fuego lento y

cocción lenta", entonces es muy probable que no exista un trabajo como "Dream Like a Dream". Esto es similar a la conclusión de Poincaré, la llamada inspiración, el llamado pensamiento subconsciente, no se produce sin razón, sino que depende de que el pensador ya tenga materiales de pensamiento ricos, suficientes y diversos, y la función del subconsciente es para tomar prestada su poderosa La capacidad de computación paralela de estos materiales de pensamiento se puede combinar de varias maneras. Se puede decir que cuanto más adecuada sea la preparación del material antes de que surja la inspiración, mayor será la probabilidad de lograr resultados creativos.

En estos dos ejemplos, podemos ver que la integración comprobada del conocimiento de dos campos completamente diferentes de las matemáticas y el teatro nos ha permitido encontrar un método de pensamiento creativo que puede tener una amplia aplicabilidad al usar alternativamente la mente consciente y la subconsciente.

◆Complementario

La integración de conocimientos complementarios significa que podemos encontrar discursos desde perspectivas completamente diferentes sobre el mismo tema e integrarlos para obtener una comprensión más completa y profunda de este tema.

Por ejemplo, para el tema de "por qué el emprendimiento puede generar mayor valor", podemos integrar las perspectivas de dos campos diferentes: el emprendimiento de productos tecnológicos y el emprendimiento artístico.

En cuanto al emprendimiento de productos tecnológicos, la exposición en "Hackers and Painters" ya es muy emocionante. Graham cree que el valor del espíritu empresarial radica en dos aspectos: la mensurabilidad y la escalabilidad:

1. Escalabilidad. En comparación con trabajar en una empresa, el valor que genera el trabajo por cuenta propia es mayor porque el valor que genera el trabajo personal en la empresa se comprime mucho, porque en las grandes empresas no se puede evaluar real y efectivamente el desempeño individual, y las empresas prefieren compensar. a los empleados de manera equitativa.

2. Escalabilidad. La contribución de un individuo en una gran empresa no es escalable, porque generalmente solo se puede pagar "tiempo" o "pieza". Una startup tecnológica genera valor porque "descubre una nueva forma de hacer las cosas, y su valor económico depende de cuántas personas usen esta nueva forma". Si tu negocio es hacer tortillas, solo puedes ganar dinero para una persona, pero si resuelves un problema técnico candente que beneficia a muchas personas, se formará una escala.

Echemos un vistazo a las opiniones en el campo del emprendimiento artístico, que está representado por "Art Entrepreneurship" del artista japonés Murakami Takashi:

1. Por un lado, Takashi Murakami criticó la situación actual del mundo del arte japonés, dijo que las universidades de arte japonesas no enseñan a los estudiantes cómo ganarse la vida, la mayoría de las personas que estudian arte ganan dinero enseñando a los estudiantes, no vendiendo sus propias obras Como resultado, los estudiantes se convierten en maestros y los maestros vuelven a formar a los estudiantes, formando un "ciclo cerrado". El hecho de que este tipo de talento artístico no haya probado su valor en las olas del mercado está bastante en línea con la "medibilidad" propuesta por Graham. Así como Graham propuso que el trabajo en una empresa no se puede medir, y el valor de iniciar un negocio es más medible. Al participar en la educación artística, el valor del talento artístico personal no se puede medir. Solo creando obras de arte e interactuando con el mercado. se puede medir el valor Solo midiendo los talentos se pueden actualizar continuamente y los avances son posibles.

2. Takashi Murakami también señaló que la clave para vender una obra de arte a un precio elevado es "crear el contexto de la historia del arte mundial a través de la obra", es decir, "si se ha creado una nueva historia después de esta obra". ". Para que una obra de arte, por un lado, necesite encontrar una entrada en la historia del arte mundial y poder ser comprendida y comentada por los círculos artísticos, incluidos los críticos; Hablando más fundamentalmente, el valor de una pintura no radica en sus líneas, colores y composición, sino en el "concepto" detrás de ella El valor de una obra de arte es el valor de los conceptos. Se puede lograr una comprensión más completa del mercado del arte si complementamos el argumento de Murakami con la idea de "escalabilidad" de Paul Graham. ¿Por qué el arte pop de Andy Warhol, los urinarios de Duchamp, las instalaciones de Damien Hirst, lo mundano y lo extraño, son tan admirados? Debido a que todos pueden causar controversia, hay tanto voces afirmativas como voces muy grandes de oposición y duda.Este tipo de debate permite que un nuevo concepto subversivo se propague y amplifique, subvirtiendo la comprensión original del arte de muchas personas, lo que resulta en un mayor valor.

Al mismo tiempo, el punto de vista de Takashi Murakami es un poderoso complemento del punto de vista de Graham en otro aspecto. El valor que Graham entendía era precisamente ese: resolver problemas. Un pequeño equipo utiliza su tecnología avanzada para resolver problemas comunes que enfrentan las personas, por lo que crea valor. Sin embargo, además, también descubrimos que la invención del iPhone no resolvió ningún problema,

¡pero sorprendió a todos al descubrir que podemos interactuar con productos electrónicos de esa manera! Es una subversión del concepto. Por lo tanto, la visión de Takashi Murakami de que "el valor se refleja en la renovación de los conceptos" tiene una gran inspiración incluso para el emprendimiento tecnológico.

De los tres tipos de fusión mencionados anteriormente, se puede ver que la clave para la fusión del conocimiento es poder comprender la "estructura profunda" detrás del conocimiento. Detrás del conocimiento aparentemente no relacionado, podemos encontrar su potencial similitud, complementariedad e iluminación, y encontrar la conexión implícita entre conocimiento y conocimiento. Finalmente, me gustaría citar un pasaje del premio Nobel de química y poeta Roald Hoffmann (Roald Hoffmann), quien usó la "ameba" como metáfora del proceso de exploración del mundo desde diferentes perspectivas:

Lo que hago se caracteriza por una ameba: exploro diferentes partes del mundo químico. …los diversos problemas en los que trabajo sobresalen en diferentes direcciones como los seudópodos de la ameba. Basado en esto, tengo un marco teórico sobre cómo se mueven los electrones en las moléculas: la teoría de los orbitales moleculares. También creo que todo en el mundo está conectado con todo lo demás, y que si estiro lo suficiente seudópodos, llegarán a algo a través del cual todas las cosas pueden ser entendidas. Al partir de diferentes direcciones, puedo asegurar que no me encerré en una serie de compuestos, sino que me vi obligado a examinar la relación entre diferentes cosas. Creo que la belleza existe en la complejidad del mundo natural.

maravilloso refinamiento

El aprendizaje debe centrarse en las preguntas en la mente de los alumnos y dejar que las preguntas nos guíen para buscar respuestas.

Las preguntas deben basarse en el sistema de conocimiento existente y conectar el conocimiento antiguo y el nuevo a través de preguntas.

Al profundizar en la decodificación de las cosas, podemos descubrir las connotaciones profundas de las cosas, tener la oportunidad de dominar las técnicas delicadas y sutiles y reconstruir constantemente nuestro propio sistema de conocimiento.

La cantidad de conocimiento que hayas dominado no depende de la cantidad de conocimiento que hayas memorizado y sus asociaciones, sino de la cantidad de conocimiento que puedas llamar y sus asociaciones.

La búsqueda de conocimiento se divide en tres niveles: información, conocimiento y habilidades. Las habilidades son el fin del aprendizaje, y la información y el conocimiento son el camino y el puente hacia este fin.

La solución a un problema real, o la comprensión de una situación real, a menudo requiere el uso de conocimientos de diferentes genealogías de conocimiento al mismo tiempo.

Aprende a analizar conscientemente las conexiones potenciales entre el conocimiento en diferentes campos, inspirarte e incluso generar nuevas ideas o descubrimientos a través de la transferencia, confirmación y complementación de diferentes conocimientos.

ejercicios practicos

empezar con una pregunta

1. Escriba una pregunta que lo haya estado desconcertando recientemente: _____
2. ¿Cuál es su punto de vista actual? ¿Qué preguntas sin respuesta tienes todavía?
3. Busque uno o un conjunto de materiales clásicos (incluidas las personas) sobre este tema para estudiar.

decodificación y fusión

1. ¿Cuál es el punto de vista del material sobre este tema?
2. ¿Con qué puntos de vista está de acuerdo? ¿Qué iluminación tienes?
3. ¿Cómo argumenta el autor y llega a su punto?
4. ¿Bajo qué circunstancias se aplica este punto de vista y bajo qué circunstancias puede no aplicarse?
5. ¿A qué diferentes dominios se puede transferir esta perspectiva?
6. ¿Existen otros conocimientos en diferentes campos que también puedan confirmar este punto de vista?
7. ¿Hay algo más que puedas agregar desde una perspectiva diferente?
8. ¿Hay algún punto de vista en el material con el que no esté de acuerdo, por qué?

Aplicar lo aprendido

1. Concéntrese en la pregunta original y escriba un ensayo sobre el aprendizaje del material. Luego compártalo en plataformas relevantes, como Internet, o compártalo con maestros y compañeros, y revise y mejore su escritura en función de sus comentarios.
2. Diseñe una situación basada en su problema inicial y use el conocimiento que ha aprendido para resolverlo.

05

Acercarse al infinito desconocido para practicar el pensamiento y convertirse en un verdadero arma afilada

El cerebro humano es a la vez finito e infinito.

El cerebro necesita "separarse"

La simplificación es el requisito previo para un pensamiento claro.

Había mucho ruido. Todos los días nos enfrentamos a todo tipo de información inútil y sin sentido, ya sea lamentable, artificial o llena de clichés. Bajo el escrutinio de esta información día tras día, perdemos gradualmente la capacidad de distinguir y filtrar la información esencial. Activa o pasivamente prestamos atención a demasiadas personas, cosas y cosas que no tienen nada que ver con nosotros, estas cosas llenan nuestra mente e interfieren con nuestro pensamiento y memoria.

La simplificación es un requisito previo para el pensamiento claro. Después de combinar, integrar y simplificar el complicado contenido original, nuestras mentes pueden liberar espacio para procesar otra información y llevar a cabo un pensamiento más complejo y sutil.

Simplificar el pensamiento significa que no solo simplificamos la entrada de información del mundo exterior, sino que también simplificamos la información que expresamos, e incluso simplificamos la información en la que hemos estado pensando.

¿Cómo filtrar información sin valor?

El observador de tecnología Clay Shirky dice que la sobrecarga de información no se trata de demasiada información, se trata de fallas en nuestros "filtros". Por lo tanto, para simplificar la entrada de información del mundo exterior, la premisa es arreglar nuestro "filtro". Con respecto a este tema, introduje el método de la "regla de tiempo" en el capítulo sobre el tiempo y el método de usar preguntas para filtrar información en el capítulo sobre el aprendizaje. Estas son respuestas que están cerca de la raíz del problema.

Además, tengo algunas sugerencias prácticas:

◆Seleccione fuentes confiables de información

Para filtrar buena información, primero debemos encontrar una buena fuente de información. Las buenas fuentes de información tienen un buen "gusto informativo": a menudo tienen un tema y alcance de contenido determinado, centrándose en un campo determinado; siempre pueden proporcionar contenido de alta calidad y profundidad, en lugar de excesivo; pueden proporcionar información exclusiva, Nunca echo; pueden ser

recomendados por muchos expertos senior en su campo; también pueden impulsar algún contenido de marketing, pero deben ser moderados y no exagerar; el contenido también es relativamente creíble, como artículos de revistas académicas, informes anuales de empresas que cotizan en bolsa , anuarios estadísticos, etc. Estos son nuestros indicadores de referencia para identificar fuentes de información confiables.

Por supuesto, más creíble no significa que todos sean creíbles. Incluso los periódicos, informes anuales, etc., pueden ocultar información y falsear datos, solo digo que, en términos de probabilidad, este tipo de información es más confiable, pero aún así, debe investigarse con una actitud escéptica. es peor que ningún libro.

Para obtener un conocimiento más creíble, existe una herramienta de pensamiento llamada triangulación. El método de triangulación se deriva de la investigación en ciencias sociales, lo que indica que si se puede obtener la misma conclusión a partir de múltiples métodos de investigación diferentes o de múltiples fuentes de información independientes diferentes, entonces esta conclusión es más creíble. En nuestra vida diaria, a menudo nos vemos influenciados por las opiniones de los demás sin considerar si estas opiniones provienen de múltiples fuentes de información independientes. Puedes pensar en cómo sucede la credulidad. Mi amigo Lao Wang te dijo una cosa, y mi amigo Lao Zhang te dijo lo mismo, y luego lo creíste. Pensarías, Lao Wang y Lao Zhang son así Habiendo dicho eso, no está del todo mal, pero no esperaba que las palabras de Lao Wang y Lao Zhang se escucharan todas de Lao Zhao, del mismo canal, por lo que Lao Wang y Lao Zhang no son fuentes de información independientes en absoluto.

Por lo tanto, cuando obtenemos información, no solo debemos considerar si los canales de información tienen una alta credibilidad, sino también considerar si estos canales de información son independientes entre sí. Si tiene muchos canales de información, pero son esencialmente de la misma fuente, usted puede desear aumentar Borrar algunos y mantener una pequeña parte.

◆No persiga información popular o sobrecalentada

Desconectarse de la información popular o sobrecalentada puede bloquear la mayor parte del ruido. La mayoría de los temas candentes en Internet son temas de marketing creados artificialmente, que atraen la atención de las personas al satisfacer la mentalidad de búsqueda de novedades de las personas. Por lo general, no es necesario prestar atención a estos contenidos. También hay muchos eventos aparentemente importantes, como festivales, ceremonias, concursos, actividades, etc., excepto aquellos relacionados con tus

pasatiempos, la mayoría de ellos no tienen nada que ver contigo. Son como fuegos artificiales grandiosos y hermosos, que hacen que la multitud se emocione y haga ruido, y luego vuelve a la calma. El conocido creativo publicitario Steve Harrison (Steve Harrison) dijo que está muy disgustado con esos equipos creativos que pretenden participar en concursos publicitarios y ganar premios, porque perseguirán ciertas "rutinas de moda", seguirán la tendencia y seguirán la multitud, así que, si quieres ser más creativo, tienes que tirar libros como "Annual Cannes Lions Winners".

◆Énfasis en hechos y luz en opiniones y comentarios

La información fáctica es el material básico de nuestro pensamiento, y las opiniones y los comentarios, aunque a veces son inspiradores, también pueden distraernos y confundirnos. En Internet, cualquiera puede expresar una opinión. Una persona puede escribir un artículo largo, pero enfatizar repetidamente un punto de vista superficial o erróneo, y lleva mucho tiempo identificarlo. Por el contrario, es necesario recopilar y obtener activamente materiales fácticos.Con base en estos contenidos fácticos, podemos pensar de forma independiente y formar nuestras propias opiniones únicas. La información fáctica incluye datos basados en encuestas de muestras grandes e información descriptiva detallada y profunda.Cuanto más completa y profunda sea la información fáctica que obtengamos, más probable será que nuestras opiniones sean completas y precisas.

De hecho, en el pensamiento crítico, la distinción entre hecho y opinión es un requisito fundamental. Permítanme darles un ejemplo. Ahora hay un artículo en Internet llamado "Varias sugerencias de manejo para mujeres conductoras", que contiene un sentido común muy básico de seguridad al conducir. Excepto por no usar tacones altos, otros puntos son muy importantes para hombres y mujeres. mujeres conductoras Todos son aplicables, pero ¿por qué tienes que escribir "mujer conductora" en el título? La razón no es más que el hecho de que la sociedad tiene una visión diferente de las mujeres conductoras, pensando que las mujeres conductoras son peores que los hombres, e incluso las considera asesinas callejeras. Entonces, ¿es un hecho o una opinión que "las mujeres conductoras no pueden conducir"? Si cree que es un hecho, presente un informe de investigación científica riguroso; si no puede presentarlo, entonces es un punto de vista, y es un punto de vista sesgado. Pero, ¿encontró que hay demasiadas personas que toman este punto de vista como un hecho en la realidad?

Desde el punto de vista de la selección de información, ciertamente no vale la pena prestarle atención en vano.

◆Retiro regular, protección contra perturbaciones externas

Bill Gates puede ser una de las personas más ocupadas del planeta. A lo largo de los años, ha presidido la gigante Microsoft Corporation y el trabajo filantrópico de la Fundación Gates. Pero aún así, todavía mantiene una costumbre: hacer dos semanas de retiro cada año, es decir, quedarse solo en un lugar, solo leer y pensar, y no permitir que nadie lo moleste por nada. Es como si una persona que corría rápido entrara en una cabaña deshabitada en un bosque lleno de viento, lluvia y truenos, y cerrara la puerta de golpe, silenciando todos los sonidos, y el mundo de repente se quedó en silencio.El pensamiento comienza aquí.

La capacidad de encontrar, identificar y filtrar información de alta calidad puede denominarse "alfabetización informacional". Ocupa la misma posición importante que la alfabetización humanística y la alfabetización científica que solemos decir. Creo que la clave para mejorar la alfabetización informacional es mejorar el "gusto informativo". Cuando se trata de gustos, naturalmente, cuanto más alto mejor, porque hay demasiada información disponible, por lo que uno debe ser lo más exigente posible. De acuerdo con la teoría de la selección de la que hablé en el Capítulo 2, cuanto mayor sea el estándar de selección, mejor será la calidad de lo que se selecciona, y la selección de información no es una excepción.

Sé que aunque a algunas personas les gusta leer libros, siempre leen materiales de lectura superficiales y toscos. Nunca han incursionado en las obras de eruditos y escritores de primer nivel. Con el tiempo, piensan erróneamente que las obras infames que leyó son todos libros. límite superior, por lo que es aún más imposible para ellos leer obras de primer orden. En lo que a mí respecta, para no estropearme con esas obras mediocres, intentaré no leerlas, se puede decir que este hábito de lectura es desde la infancia. Por ejemplo, nunca leí una "Obra seleccionada por estudiantes" en la escuela primaria o secundaria. En ese momento me di cuenta de que no era confiable para un estudiante usar la composición de otro estudiante como ejemplo para aprender a escribir una composición. Works es claramente la mejor opción.

Para seleccionar mejor la información, también se debe considerar el tema de la "densidad de la información". Dos libros de extensión similar pueden muy bien contener una cantidad diferente de información útil. Aunque algunos libros son largos y largos, el contenido sustantivo se puede explicar claramente en unas pocas oraciones, y la densidad de información de dichos libros es muy baja, aunque algunos libros parecen delgados, los temas contenidos en ellos son profundos y profundos. -el conocimiento disciplinario está a

su alcance y florece. Entre los libros que he leído, "Las fronteras de la experiencia" de James Gardner March, "La razón en la actividad humana" de Herbert A. Simon, "El origen de la creación" de Edward Wilson (Edward Wilson), etc., son libros de este tipo.

Leer obras con alta densidad de información también es un desafío para mi inteligencia, pues es probable que la frase inadvertida del autor incluya conocimientos de diferentes disciplinas y campos, en muchos casos te resulta muy laborioso comprenderla en su totalidad. descubrir el significado general del autor a través de la concatenación del contexto es como construir un rompecabezas con piezas dispersas. Este tipo de libro, la primera lectura será muy incómoda. Pero es esta experiencia de lectura desafiante la que entrena nuestros cerebros de manera más efectiva. Por el contrario, si una persona siempre lee obras con poca densidad de información y un significado simple repetido muchas veces, entonces su mente solo puede ocuparse de cosas simples y superficiales.

También es necesario mirar otros medios de conocimiento distintos de los libros desde la perspectiva de la densidad de la información. Sé que a muchas personas les gusta ver programas de variedades, especialmente ahora que algunos programas de variedades están realmente bien producidos, son sinceros y creativos, y pueden presentar hábilmente varios conocimientos, experiencias y puntos de vista frente a la pantalla de una manera dramática. Pero es un poco lamentable que, desde la perspectiva de la búsqueda de conocimiento, la densidad de información de los programas de variedades sea un poco baja. En lo que a mí respecta, elegiré algunos programas de variedades que sean similares a mis intereses y los veré un poco, pero no invertiré demasiado tiempo. Porque descubrí que con la misma inversión de tiempo, leer un buen libro es más beneficioso que ver un buen programa de variedades. Por supuesto, si solo ve programas de variedades con una actitud de entretenimiento, por supuesto que no necesita pensar en este tema, solo mírelo.

La proyección de información de la que acabo de hablar es desde la perspectiva de la "recepción". Y cada uno de nosotros no solo recibe información, sino que también emite información. Cuando la información entra en nuestras cabezas, la procesamos, la procesamos, la expresamos y la devolvemos al mundo. En este momento, debemos esforzarnos por expresar de manera concisa. Expresar información valiosa en un lenguaje conciso es tanto un talento como una virtud. La expresión concisa proviene del pensamiento claro, y el pensamiento claro se basa en la expresión concisa, un cuerpo con dos lados.

Cultivar habilidades de expresión concisa

El rey de la ficción de terror estadounidense, Stephen King, nunca olvidará la revisión de su primer manuscrito por parte del Sr. Goode, el editor de la revista escolar en la escuela secundaria. Esta revisión es la lección más importante que aprendió en el camino de la escritura, y es a partir de esta lección que se convirtió en un destacado novelista. En ese momento, el adolescente Stephen ya había demostrado su talento en la escritura, fue contratado como reportero deportivo para la revista escolar y escribió un reportaje sobre el juego de baloncesto intercolegial. Un párrafo en el primer borrador dice:

Los compañeros de equipo y los fanáticos de Jay Hills quedaron atónitos por la actuación histórica de un atleta anoche en el amado gimnasio de Lisbon High. De pequeña estatura y preciso en el lanzamiento, Bob Ranson, conocido como "Bullet Bob", anotó 37 puntos de un solo golpe. Es cierto, me has oído bien. Agregue a eso la gracia de sus movimientos, su increíble velocidad... y un extraño aplomo de humildad. Solo hubo dos faltas personales en su forma arrogante de superar un récord que los jugadores de Lisboa no habían batido desde los años de la Guerra de Corea.

A primera vista, no hay nada de malo en este pasaje, y la descripción es bastante vívida, pero el Sr. Good pensó que era demasiado extenso e hizo las siguientes revisiones:

Los compañeros de equipo y los fanáticos de Jay Hills quedaron atónitos por la actuación histórica de un atleta anoche en el amado gimnasio de Lisbon High. De pequeña estatura y preciso en el lanzamiento, Bob Ranson, conocido como "Bullet Bob", anotó 37 puntos de un solo golpe. Es cierto, me has oído bien. Agregue a eso la gracia de sus movimientos, su increíble velocidad... y un extraño aplomo de humildad. Solo hubo dos faltas personales en su comienzo caballeresco de la Guerra de Corea, superando un récord que no había sido batido por un jugador de Lisboa desde 1953.

Se ha modificado un breve párrafo en seis lugares, de los cuales se suprimen directamente los cuatro primeros. Las dos primeras supresiones son palabras obviamente redundantes, porque como lectores de la revista escolar, es decir, los maestros y estudiantes de esta escuela secundaria, deben estar muy familiarizados con las estrellas del gimnasio y el fútbol de esta escuela, y no hay necesidad. agregar palabras atributivas modificadoras en absoluto. . La tercera "adición" eliminada es un uso excesivo típico de las conjunciones. Las conjunciones no transicionales en muchas oraciones son innecesarias, porque el lector predetermina la conexión o relación progresiva entre oraciones cuando lee en el orden de las palabras. Las oraciones son más compactas cuando se eliminan las conjunciones. . El "como un caballero" eliminado en el cuarto lugar también es una modificación superflua.

Esta metáfora es demasiado común y no agrega información adicional, ni mejora el sentido de la imagen. Las dos últimas modificaciones hicieron que la expresión fuera más específica y precisa, y también desempeñaron un papel en la simplificación de la escritura.

El joven Stephen King quedó muy impactado al ver tales revisiones y desde entonces ha puesto especial atención en evitar todas las palabras redundantes, por lo que el lenguaje de sus novelas siempre se ha caracterizado por su sencillez y concisión. En el autobiográfico "This Thing About Writing", Stephen King enfatiza repetidamente la necesidad de la brevedad y da ejemplos para explicar cómo expresarse de manera sucinta:

"¡Suéltalo!", gritó.

"Devuélvemelo", suplicó, "es mío".

"No seas tonto, Kinkel", dijo Utterson.

Aquí hay tres expresiones redundantes:

"¡Suéltalo!", gritó amenazadoramente.

"Devuélvemelo", suplicó miserablemente, "es mío".

—No seas tonto, Kinkel —dijo Utterson con desprecio—.

Obviamente, los modificadores agregados a estas tres oraciones son redundantes, porque no es difícil adivinar la expresión del hablante del diálogo mismo. Después de agregar estos adverbios, no solo no aumenta la cantidad de información, sino que también hace que la imaginación original del lector sobre la expresión del personaje se colapse en un vocabulario ordinario.

La concisión es el estándar predominante de escritura. El libro "Los elementos del estilo", conocido como la "Biblia escrita en inglés", aboga firmemente por la expresión concisa. En otra guía clásica de escritura, How to Write: A Guide to Writing Nonfiction, William Zinsser escribe: "El secreto de la buena escritura es despojar cada oración de su desorden y mantener solo la parte más limpia. Cada palabra inútil, cada adverbio que ya tiene el mismo significado en un verbo, toda construcción en voz pasiva que mantiene al lector preguntándose quién hace qué, esas son mil cosas que debilitan una oración Adulterantes".

La obra del pensador alemán Benjamin “One Way Street” es una obra sencilla, elegante, profunda y atemporal. Hay frases asombrosas por todas partes en este pequeño libro. Solo para dar un ejemplo:

En la era actual, nadie debe confiar demasiado en su "habilidad", los logros provienen de la improvisación y todos los golpes decisivos provienen de la mano izquierda.

Lo más destacado de esta frase proviene de una asombrosa analogía: "Todos los golpes decisivos vienen de la mano izquierda". ¿Qué quiere decir esto? Se puede adivinar aproximadamente que esto debería referirse a un combate de boxeo. En un combate de boxeo, el boxeador usa su mano derecha para lanzar el ataque principal, por lo que la defensa del oponente también se dirige a la mano derecha, por lo que el ataque de la mano izquierda puede parecer más inesperado. Sin embargo, esta oración no menciona en absoluto la escena del "boxeo", sino que la omite. Creo que si esta oración se entrega a la gente común, definitivamente se escribirá así:

En la era actual, nadie puede confiar demasiado en su "habilidad". Ya no es suficiente confiar únicamente en el uso regular de la habilidad. Se requiere mejorar para lograr logros extraordinarios. Al igual que en el ring de boxeo, todos los ganadores son decisivos. Todos los golpes vienen de su mano izquierda, porque si no está preparado, puede ganar con un movimiento.

Esta oración reescrita es más larga y transmite un mensaje más claro, pero le falta una cosa: fuerza. Las frases originales de Benjamin son poderosas, con una certeza incuestionable. Sin embargo, la oración reescrita tiene un toque de predicación debido a su verbosidad, lo que resta valor a su capacidad de persuasión.

Creo que si queremos aprender a expresarnos de manera concisa, hay un entrenamiento necesario, que es reflexionar sobre el estilo de escritura del maestro una y otra vez, apreciar su sutileza en la redacción y la construcción de oraciones, y ver lo que escribieron y ven. su escritura Las partes no escritas y omitidas son de gran beneficio para nuestra práctica de la concisión.

La brevedad moderada significa una connotación más rica

Pero la sencillez no es sencillez. El arquitecto estadounidense Frank Lloyd Wright (Frank Lloyd Wright) dijo que lo aburrido no es la brevedad, la brevedad no requiere cortes ciegos, sino una "moderación" razonable. A través de una comprensión profunda de uno mismo y de los demás, encontrar el "punto" correcto puede reflejar la mayor connotación, es decir, la simplicidad.

Por lo que el punto clave es “un conocimiento profundo de uno mismo y de los demás.” Lograr este paso es la premisa de todas las simplificaciones. Tomando esta oración como estándar, podemos explorar formas de simplificar el pensamiento desde tres aspectos:

"Eliminación" basada en una comprensión profunda: deshacerse de todo lo innecesario A mediados de la década de 1930, estaba estudiando para obtener un doctorado en la

Universidad de Göttingen en Alemania y, superando varias dificultades, escribió una tesis doctoral sobre un tema tan esotérico como "verbos definidos en sánscrito en Xinjiang". Pero lo que nunca esperó fue que después de leer el primer borrador de la introducción de la tesis, su tutor, Wald Schmidt, dibujara un corchete antes de la primera palabra en la primera línea del texto completo y añadiera un corchete a la izquierda. última palabra en la última línea Dibuje un paréntesis derecho después de ella, lo que significa eliminar todo. Ji Xianlin estaba confundido por esto. El instructor cree que, aunque se ha dedicado mucho esfuerzo a esta introducción, todo está citando los puntos de vista de otras personas y repitiendo las palabras de otras personas, y no presenta sus propias ideas originales, por lo que no hay necesidad de escribirlo en absoluto. Si quieres escribirlo, solo necesitas escribir unas pocas oraciones Eso es todo. Al escuchar esto, el corazón de Ji Xianlin estaba turbulento, su arduo trabajo fue negado por completo y, naturalmente, se resistiría instintivamente, pero al final aún estaba convencido por las críticas de su mentor. Al recordar este incidente muchos años después, concluyó: "Al escribir artículos académicos, no diga tonterías. Es mejor tener una base para cada oración. Los dos eruditos chinos y extranjeros que más admiro son Heinrich Lüders. (Heinrich Lüders) y Chen Yinke son ejemplos de no decir tonterías".

En términos del grado "duro" de eliminación, aunque William Zinsser (William Zinsser) es ligeramente inferior al mentor alemán de Ji Xianlin, todavía es bastante impactante. En su libro Cómo escribir, ofrece una regla general: la mayoría de los primeros borradores se pueden cortar a la mitad sin perder el mensaje o el tono del autor. Entonces, en el pasado, algunos editores estrictos simplemente eliminaban los primeros tres o cuatro párrafos de un manuscrito, o incluso eliminaban las primeras páginas. Después de eliminar los presagios innecesarios, simplemente iban directamente al tema.

"Concentración" basada en la comprensión profunda: condensar y verter información rica en un "pequeño recipiente" Los dos grandes escritores franceses, Flaubert y Maupassant, tienen una relación maestro-alumno.Flaubert orientó mucho la escritura del joven Maupassant. Se dice que una vez Flaubert le pidió a Maupassant que hiciera un ejercicio de este tipo: los dos se sentaron en un café al aire libre y observaron a la gente que pasaba por el costado de la carretera, algunos de los cuales aparecían todos los días. Flaubert le pidió a Maupassant que describiera a un peatón en una frase, es decir, que resumiera las características de cada persona en una frase. Al día siguiente, Flaubert identificaría a la persona descrita en la calle a partir de la descripción de esta frase, y si Flaubert tenía razón,

Maupassant sería recompensado. Fue este tipo de práctica la que permitió a Maupassant aprender a expresarse en un lenguaje conciso.

¿Cuál es el punto clave de esta historia? es observación. La razón por la que mucha gente da vueltas y vueltas sobre las cosas y no sabe por qué es porque les falta observación, y no encuentran lo más importante de un asunto, solo ven algunos detalles menores, y por supuesto sería engorroso decirlo. La observación significa identificar los puntos clave, encontrar las características más representativas o esenciales de una cosa y luego resumirla en una palabra para ser concisos.

"Modelado" basado en una comprensión profunda: encontrar patrones comunes para establecer conexiones entre fenómenos, y comprimirlos y fusionarlos Después de la epopeya antigua de Mesopotamia "Gilgamesh", "Epopeya de Homero", "Leyenda del Rey Arturo", mitología india, varios clásicos religiosos y novelas contemporáneas), se descubrió un patrón mitológico unificado, llamado "Viaje del héroe". En el libro "El héroe de las mil caras", dijo que el viaje del héroe generalmente se divide en tres etapas: la primera etapa es la partida, el héroe deja el mundo ordinario; la segunda etapa es la iniciación, el héroe entra en un mundo sobrenatural La tercera etapa es el regreso Después de que el héroe completa la misión de aventura, regresa al mundo ordinario con una forma de salvar el mundo y beneficiar al público. Este modelo ha tenido un gran impacto en Hollywood, innumerables guionistas y directores se han inspirado en este modelo y han creado muchas obras excelentes. Aunque estas obras cuentan historias diferentes, siguen el mismo patrón básico.

Los patrones son generalizaciones de representaciones. Los patrones son simples, pero se pueden derivar expresiones extremadamente diversas a partir de patrones simples. Aprenda a usar una estructura universal en la expresión, y luego podrá controlar su propio pensamiento y expresión con sencillez.

Hace un momento hablé mucho sobre la brevedad, pero no creo que la brevedad sea la máxima búsqueda de la expresión. Descubrirá que muchos novelistas y ensayistas de primer nivel son muy buenos en la descripción y pueden describir detalles que parecen insignificantes.Si lo mira de acuerdo con el estándar de "brevedad", puede pensar que tal descripción es innecesaria, debería suprimirse o abreviarse. De hecho, no es el caso.La descripción de los detalles por parte del escritor tiene una función, que es "atraer" a los lectores hacia la situación que describe, para que la gente tenga la sensación de estar allí.

Por lo tanto, en algunos tipos de obras, la "intensidad" de expresión es mucho más importante que la "brevedad".

Me gustaría añadir que un nivel superior a la sencillez es el refinamiento. Hay una diferencia entre brevedad y refinamiento. Si una oración es sucinta, pero el significado expresado es superficial sin profundidad, entonces no es refinada; mientras que las palabras refinadas son a la vez concisas y ricas en rima interna. Simplicidad significa "simplificación" y "limpieza", mientras que refinamiento significa "pureza" y "refinamiento", por lo que es más difícil lograr refinamiento que simplicidad.

Permítanme darles un ejemplo: la escritura del escritor contemporáneo Mu Xin puede describirse como refinada. Mu Xin ha escrito muchos ensayos pequeños de tofu seco, que puede que ni siquiera estén calificados para una composición estudiantil en términos de número de palabras, pero estos pequeños ensayos son particularmente maravillosos y vale la pena leerlos y reflexionarlos una y otra vez. Piénselo también, el mismo significado, si el autor tiene la capacidad de explicar claramente en 200 palabras, ¿por qué molestarse en extenderlo a 800 palabras? Es un talento raro expresar una filosofía rica y profunda en 200 palabras, y también permite a los lectores apreciar la belleza del refinamiento. Aquí hay una cita de Mu Xin:

Corriendo ciegamente hacia el auto-pastoreo, es fácil volverse aburrido y seco. Sin restricciones y sin restricciones toda su vida, a menudo es frívolo y ridículo.

No hay muchas personas que sean modestas y salvajes.

Es lo suficientemente grande como para vivir una vida de humildad y humildad.

El dicho de "olvídate de ti mismo" no tiene sentido. Debería serlo: Discutir las cosas sin involucrar el egoísmo se llama humildad, y vivir el mundo sin importar las ganancias y pérdidas personales se llama locura. Tal humildad y locura son hermosas y factibles.

Una persona que no es humilde pero está loca no puede volverse loca a ninguna parte; una persona que no está loca pero está enfadada realmente no sabe lo que está siendo humilde.

—— Mu Xin "Empuñadura de espada"

¿Cómo debe afrontar una persona la relación entre el pudor y la locura? Tengo que dejar claro este tema. Si tuviera que escribir, tal vez no alcanzaría los 3.000 caracteres. En particular, la frase "Discutir las cosas sin involucrar el egoísmo es llamado modestia, y la vida sin tener en cuenta las ganancias y pérdidas personales se llama locura" es muy original. Supongo que muchas personas no lo entenderán en toda su vida. Tal escritura es un modelo de expresión refinada.

Abrazando el momento del "ajá"

Deja que la mente subconsciente trabaje para ti

"Alimentar" la mente subconsciente con suficientes datos

Cuando piensas en resolver un problema, ¿hay un orden o pasos específicos? ¿Se te ocurrió alguna vez que seguir un orden básico de pensamiento puede ayudarte a encontrar mejor las respuestas que buscas?

Muchos académicos que estudian el pensamiento y la creatividad creen que el orden de divergencia primero y luego de convergencia es el más razonable, como se muestra en la Figura 5-1:

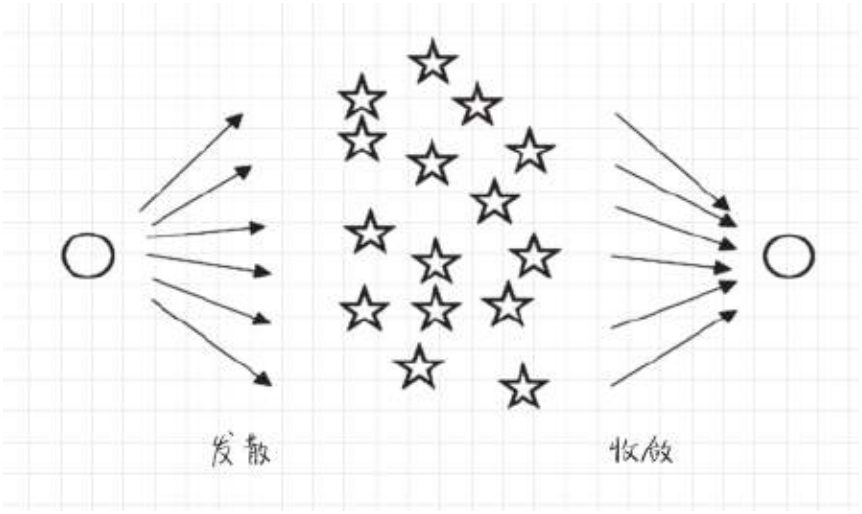


Figura 5-1

Mucha gente está familiarizada con el pensamiento divergente y el pensamiento convergente, pero no mucha gente puede usar bien estos dos tipos de pensamiento. El punto de la Figura 5-1 es que la divergencia y la convergencia deben ser dos fases separadas y no mezcladas. No converja cuando piense de manera divergente, y no piense de manera divergente cuando piense de manera convergente, porque si dos tipos de pensamiento aparecen al mismo tiempo, definitivamente interferirán entre sí. Porque el propósito del pensamiento divergente es generar tantas ideas alternativas como sea posible, mientras que el pensamiento convergente requiere un examen crítico para facilitar la detección de múltiples ideas, por lo que si la divergencia no está en su lugar, converja temprano, como la red de pesca. Suéltalo y recógelo rápidamente. ¿Cuántos peces puedes pescar? Por lo tanto, la divergencia y la convergencia deben llevarse a cabo en etapas con límites claros, y es una política integral divergir lo suficiente antes de converger.

Para problemas más complejos, se requieren múltiples etapas de convergencia y divergencia, por lo que también debe llevarse a cabo de la manera que se muestra en la Figura 5-2, y las dos no se pueden mezclar:

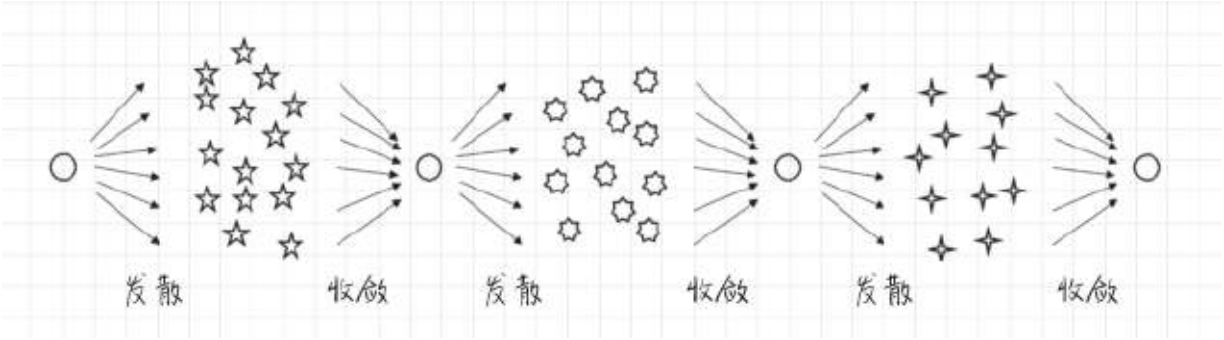


Figura 5-2

El pensamiento divergente no es un desafío pequeño para cada uno de nosotros.

Muchas personas tienen este tipo de experiencia. Después de pensar en un problema durante mucho tiempo, seguirán pensando en él de una manera familiar. En algunos marcos, al estar atrapados por la experiencia pasada, es difícil escapar y pensar en los problemas.

Cuando me encuentre con una situación tan "atascada", dejaré este problema temporalmente a un lado, leeré algunos libros irrelevantes o simplemente saldré a caminar para relajarme, y luego, tal vez en un momento involuntario, la inspiración aparecerá de repente. Este es en realidad el mente subconsciente ayudando mucho.

El subconsciente nos ayudará a pensar, incluso cuando no estemos pensando activamente en un problema, trabajará muy "diligentemente" para nosotros. Lo que es más interesante es que la mente subconsciente no estará restringida por nuestras reglas y regulaciones, es como un guardabosques rebelde, deambulando por los rincones de nuestro territorio de pensamiento.

En el capítulo sobre el aprendizaje, introduje la historia de Poincaré sobre la resolución de un problema matemático y la historia de Lai Shengchuan sobre la concepción de un guión. En ambas historias, la mente subconsciente jugó un papel importante. Hay muchas evidencias similares. James Webb Young (James Webb Young), en el libro clásico "La generación de ideas" sobre el pensamiento creativo, introdujo cinco pasos de pensamiento para generar ideas, de los cuales el pensamiento subconsciente ocupa la posición central:

1. Recopilar datos originales tanto como sea posible;

2. "Masticar" repetidamente el material original para concebir la idea inicial;

3. Suspender el pensamiento consciente y comenzar el pensamiento subconsciente;

4. Esté preparado para recibir el momento de "un destello de inspiración" en cualquier momento;

5. Ser reformado y perfeccionado para hacerlo práctico.

También se puede ver a partir de los pasos anteriores que para hacer que la mente subconsciente funcione de manera más efectiva, debe "alimentar" suficientes datos a la mente subconsciente.Surgen buenas ideas.

Ampliando este método básico de creatividad, encontraremos que disfrutar del tiempo libre en la vida no significa perder el tiempo, por lo que cuando estés cansado del trabajo y quieras relajarte y dejarte llevar, no tienes por qué sentirte culpable en absoluto. Puedes decirle con confianza a las personas que te rodean que aunque en la superficie no estoy haciendo nada, mi mente subconsciente está trabajando duro para encontrar una idea brillante; por el contrario, si una persona está ocupada trabajando todos los días desde la mañana hasta la noche, no hay es no Si queda un pequeño espacio, entonces tenemos que preguntarnos cuánto queda de su capacidad creativa. Si eres la persona a cargo de una empresa, también te sugiero que darles a tus empleados un poco de tiempo libre y que disfruten de la vida probablemente sea de mayor ayuda para el desempeño de la empresa, porque tus empleados pueden ser más creativos si completamos el trabajo de manera eficiente. , el valor aportado puede superar nuestras expectativas.

Apaga el sonido imposible, solo así habrá nuevas posibilidades

Hay dos personitas viviendo en nuestras cabezas. Uno es el productor, es decir, el villano que trabaja, el otro es el monitor, que supervisa el trabajo del productor. Normalmente hacemos de todo. De hecho, estos dos villanos están trabajando al mismo tiempo, por lo que seguiremos las reglas y normas en todo lo que hagamos, pero la desventaja es que se suprime la creatividad. Tienes que tratar de permitirte pasar media hora todos los días, apagar al villano a cargo de la supervisión y dejar que el villano a cargo de la producción juegue libremente.

Un psicólogo de los Estados Unidos descubrió que aquellos que suelen divagar mentalmente, incluso soñar despiertos, pueden tener puntajes más altos en las pruebas de creatividad, porque cuando sus mentes divagan, sus monitores también divagan. Una artista estadounidense, Julia Cameron, ha utilizado durante mucho tiempo las "notas de la mañana" como una forma de despertar la creatividad. Lo primero que hace después de

despertarse todos los días es escribir tres páginas en su cuaderno. No necesita establecer ningún tema para llenar estas tres páginas, puede escribir lo que quiera, puede escribir cualquier idea e inspiración. La belleza de este método es que nuestro "monitor" puede no estar completamente despierto cuando nos despertamos. En este momento, podemos escribir y dibujar con nuestros pensamientos internos libres. Con el tiempo, nuestra capacidad creativa ha sido completamente entrenada, y cuando nos encontramos con un problema real que necesita ser resuelto, podemos apartar conscientemente el "monitor" para crear.

Además, también podemos aprovechar el tiempo en el que otros "monitores" se relajan. Por ejemplo, muchas veces pienso en problemas, concibo artículos, etc., cuando me baño, ando en coche, o doy un paseo, lo lógico será también de vacaciones, y el monitor también aprovechará para echarse una siesta. .

Aleatorio y caótico, tráenos inspiración.

El paso a paso de la vida, el estudio y el trabajo pueden no ser adecuados para generar nuevas ideas, cuando se espera lo que sucede todos los días, cuando recibimos la misma o similar información repetidamente todos los días, cuando simplemente repetimos y reforzamos nuestras ideas una y otra vez. de nuevo todos los días Pensamientos inherentes, entonces nuestra mente subconsciente es probable que no haga nada. Por lo tanto, además del orden y las reglas necesarias, podemos introducir conscientemente algunos elementos caóticos, aleatorios e inesperados desde múltiples aspectos, y dejar que estas cosas se conviertan en el suelo para cultivar nuestras nuevas ideas.

Tan grande como un país o una sociedad, tan pequeño como una empresa o una comunidad, o tan pequeño como una clase o una familia, todos son sistemas complejos en los que intervienen múltiples factores al mismo tiempo. Un arreglo ordenado debe ser el resultado del fortalecimiento de unos factores y el debilitamiento de otros. Por ejemplo, organizar a los estudiantes en clases y luego enseñar de acuerdo con la clase enfatiza el desarrollo común de los estudiantes del mismo grupo de edad, pero también ignora las diferencias entre los individuos. Los materiales de enseñanza unificados, los métodos de enseñanza unificados y los arreglos de trabajo y descanso unificados pueden lograr resultados de enseñanza relativamente buenos en general, pero cuando se trata de cada estudiante individual, su desarrollo individual se verá frenado. Por lo tanto, esas cosas aparentemente ordenadas probablemente solo estén encubriendo otras cosas desordenadas. El mundo es inherentemente caótico. En un cierto tiempo y espacio limitado,

hemos establecido un orden. Nos beneficiamos de este orden, pero también tenemos la ilusión de que "debo depender de este orden".

El experto en creatividad británico Edward de Bono (Edward de Bono) es el inventor del "pensamiento lateral". Propuso un método de "estimulación aleatoria", que consiste en encontrar una palabra al azar mientras se piensa en un determinado problema. (Por ejemplo, abrir el diccionario a una determinada página al azar), y luego asociar la palabra con el problema actual. Por ejemplo, una vez participó en la solución del problema de cómo capacitar rápidamente a una gran cantidad de maestros en un país, a través del método de excitación aleatoria encontró la palabra "renacuajo", pero ¿cuál es la relación entre los renacuajos y los maestros? Entonces Bono pensó, los renacuajos tienen cola, entonces, ¿los maestros también pueden tener cola? Se puede entender que cada maestro puede traer varios asistentes o maestros en formación, al igual que un maestro que enseña a aprendices, a través de este método, la cantidad de maestros se puede aumentar rápidamente.

Muchos eventos que pueden cambiar nuestras vidas no son los que podemos planificar o predecir de antemano, a menudo irrumpen en nuestras vidas de repente. El famoso escritor japonés Haruki Murakami se embarcó en el camino de la escritura por completo debido a un momento involuntario en la vida. Un día de abril de 1978, Haruki Murakami, de 29 años, estaba viendo un partido de béisbol. El equipo de Yakult al que apoyaba jugaba contra el equipo de Hiroshima. En ese momento, estaba sentado en los jardines y bebiendo cerveza. El hombre David Hilton entró , fue el "rey del bateo" del año y conectó un jonrón. Haruki Murakami recordó: "La pelota de béisbol voló por el cielo, rápido y alto. La miré y pensé: ¡Quiero ser escritor!" Tan pronto como terminó el juego, corrió a la papelería para comprar bolígrafos y papel. , y comenzó Creó su primera novela "Escuchemos el canto del viento".

Los accidentes, el caos y la aleatoriedad nos traerán inspiración. Por supuesto, este efecto desordenado debe ser controlable y debe combinarse con un trabajo ordenado para maximizar su efectividad. Nabokov, el maestro de la literatura, lee libros juntando diferentes libros y leyéndolos al mismo tiempo. A menudo guardaba una pila de libros junto a su cama, una mezcla de libros nuevos, libros antiguos, novelas, no ficción, poesía, etc., y agregaba otros cuando la pila estaba casi leída. Yo mismo uso mucho este método de lectura ahora. Por un lado, suelo leer libros con un propósito claro, y buscaré libros sobre este tema, que es equivalente a leer sobre un tema; Escojo algunos libros que no tienen nada que ver con este tema. Siempre termino con descubrimientos inesperados, no de los

libros que leo sobre el tema, sino de libros aparentemente no relacionados donde encuentro una perspectiva más esclarecedora sobre el tema. Llamo a este método de lectura "lectura pantemática".

No solo leyendo, Nabokov también incorporó conscientemente el caos en el proceso de escritura. En la etapa inicial de escribir una novela, escribirá muchas tarjetas, estas tarjetas son registros fragmentarios de inspiración, o un diálogo breve, o una descripción de una escena, o incluso una serie de palabras al azar, y luego en silencio Esperando en silencio para que el subconsciente comience a trabajar, organizando estos materiales dispersos y caóticos en una estructura vaga, en sus palabras, está "esperando la inspiración para completar la tarea por él". Y su trabajo es identificar estas inspiraciones y luego juzgar cuándo comenzar a escribir. Y cuando empezó a escribir, no lo hacía en orden, sino que "muy caprichosamente" escribía donde se le ocurría. En una entrevista, dijo: "No empiezo desde el principio cuando escribo una novela. No he escrito el tercer capítulo antes de escribir el cuarto capítulo. No estoy obligado a escribir de una página a la siguiente en orden; no, voy a elegir un poco aquí, un poco allá, hasta que se llenen todos los espacios en blanco en el papel".

El caos no solo es bueno para la creatividad individual, sino que también hace maravillas para la creatividad de un equipo. En 2000, la famosa compañía de animación de Hollywood, Pixar Animation Studios, compró una antigua fábrica como su nueva ubicación de oficinas. Su jefe Steve Jobs (Steve Jobs) pensó en cómo transformar su estructura interna para mejorar el desempeño de la empresa. Así que diseñó un gran atrio para este edificio, este atrio es muy grande, y colocó la sala de reuniones de la empresa, el restaurante e incluso los baños en este atrio. Al principio, sus empleados estaban muy insatisfechos, pero después de mucho tiempo descubrieron que este diseño es muy bueno, porque es la existencia de este atrio gigante lo que permite que personas de diferentes departamentos, puestos y antecedentes de la empresa se reúnan y charlar con frecuencia En la superficie, trae caos, pero de hecho facilita el intercambio libre y la combinación de ideas. Se puede decir que la aparición de este enorme atrio ha jugado un papel importante en el mantenimiento de la vigorosa creatividad de Pixar.

El caos es otra forma de orden. Al subvertir los hábitos de pensamiento inherentes y modelados a través del caos, finalmente se construye un nuevo orden. Al pensar en un objeto complejo, la confusión es inevitable, porque hay que incorporar mucha información

y materiales, cercanos o lejanos, y no es realista ni económico ordenarlos, es mejor juntarlos en general, chocar y combinar libremente.

Los psicólogos creen que el medio ambiente también puede afectar el comportamiento de las personas. En la vida cotidiana, podemos agregar elementos de sorpresa, aleatoriedad y caos al cambiar nuestro entorno físico e interpersonal. Por ejemplo, cambie el orden de apilamiento de la ropa en el armario y reorganícela, o ordene las estanterías y reemplace un nuevo método de clasificación de libros, o cambie la ruta diaria de viaje para explorar una ruta que nunca antes haya tomado, o intente De diferentes maneras Compañeros de escuela o colegas almorzando con nosotros, la perturbación causada por estos pequeños cambios puede estimular nuevas ideas en nosotros.

En mi proceso de pensamiento, a menudo me beneficio del regalo de mi mente subconsciente. Es como una amiga silenciosa y sumamente inteligente que siempre me brinda la más valiosa ayuda en los momentos importantes. Y todo lo que necesito hacer es brindarle el apoyo que necesita tanto como sea posible, y respetar su temperamento, para esperar a que vuelva a aparecer.

el pensamiento puede tener su propia forma

convertir pensamientos en imágenes

La mayoría de los procesos de pensamiento de las personas están ocultos e invisibles. Solo pensamos en nuestras mentes, pero rara vez los exteriorizamos. Y el "pensamiento diagramático" se refiere a la forma de hacer dibujos para expresar visualmente el contenido de nuestro pensamiento, lo que conduce a nuestras respuestas a las preguntas sobre las que pensamos. A continuación se muestra un ejemplo de cómo pienso y analizo una película de manera pictórica.

¿Cómo hacer que "Inception" no sea difícil de entender?

Dirigida por Christopher Nolan y protagonizada por Leonardo Dicaprio, la película "Origen" cuenta una historia fantástica sobre cambiar las creencias de los demás al sumergirse en los sueños. La película ha recibido elogios de la crítica por su trama novedosa, imaginación audaz y belleza visual, y su presentación de "un sueño dentro de un sueño" es aún más fascinante. Después de que el equipo de Inception ingresa a un sueño de la persona objetivo, intentará volver a dormirse en ese sueño, para ingresar a un sueño más profundo, y luego ingresar al tercer y cuarto sueños, y finalmente lograr el objetivo de modificar la creencia profunda. del Propósito objetivo. Algunos espectadores se sienten un poco confundidos después de ver la película, la razón es que no pueden recordar la relación

entre las capas de anidamiento, y están confundidos por el rápido cambio de escena entre diferentes sueños. Y si usa una imagen para mostrar estas relaciones, quedará claro de un vistazo. La siguiente es la imagen que dibujé (vea la Figura 5-3):

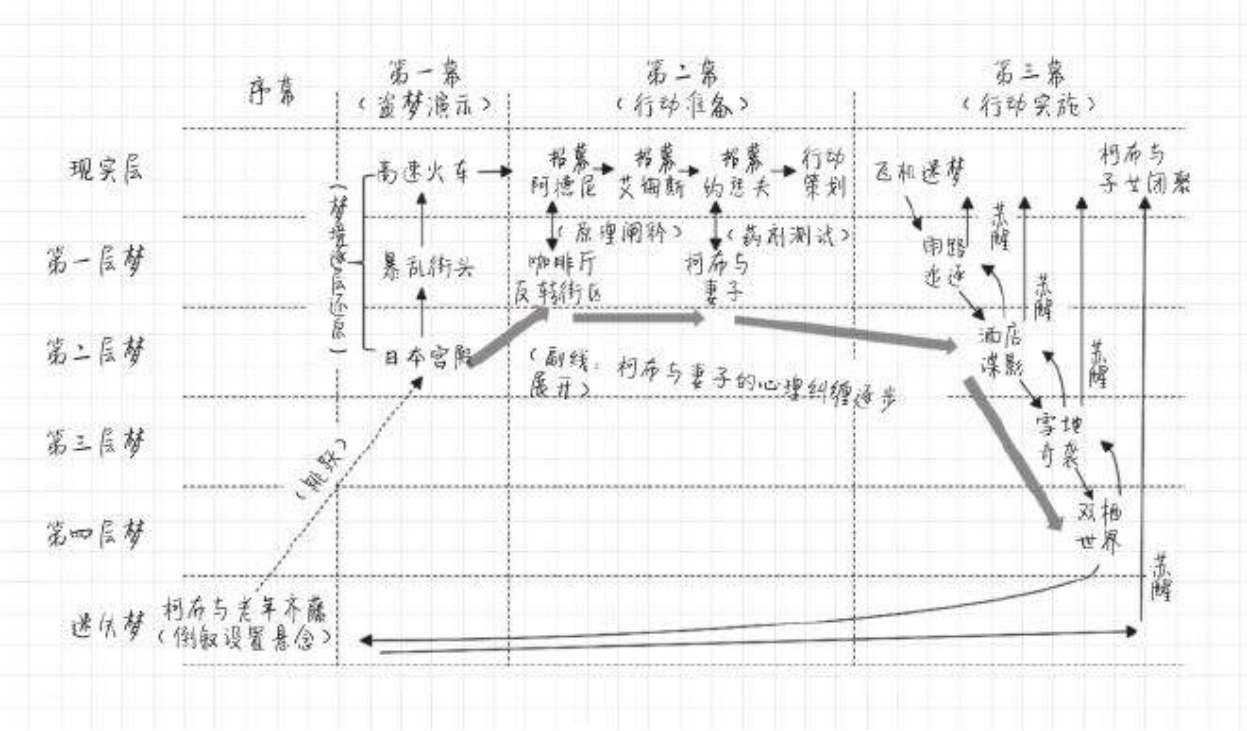


Figura 5-3

Con la ayuda de esta imagen, no solo podemos entender la trama muy fácilmente, sino también vislumbrar las ideas creativas del director:

Prólogo: En un flashback, Cobb y el anciano Saito se encuentran en la capa perdida. Esta apertura es para enterrar un punto de suspenso básico, para que la audiencia lo vea con una pregunta al principio.

El primer acto: saltando desde el punto de partida, comenzando desde el palacio japonés en la tierra de los sueños en el segundo piso, se restaura capa por capa, brindando a la audiencia una estimulación intelectual para resolver acertijos. La función principal de esta escena es acercar al público a la situación, estimular la curiosidad y formar una impresión intuitiva del proceso de robo de sueños, allanando el camino para el tercer acto.

El segundo acto: Comienza con el acuerdo entre Saito y Cobb, Cobb se encuentra en una grave crisis personal, este acuerdo constituye el evento incentivador de la acción de Cobb y es el motor de la trama. En esta escena, el director le mostró a la audiencia el escenario básico de la película, incluido el principio y los obstáculos de Inception, etc. Esta exhibición

se entrelazó con el proceso de formación del equipo de Cobb y luego completó la planificación del plan de acción. De la Figura 5-3, también podemos ver intuitivamente que hay muchas operaciones oníricas superficiales en esta escena, lo que permite que la audiencia se acostumbre al cambio entre la realidad y los sueños, y también allana el camino para la tercera escena.

Acto III: Origen de los sueños. La ejecución de Origen ha entrado en cuatro capas de sueños, cada capa ha aumentado su dificultad y han surgido nuevos desafíos o crisis, y el proceso de profundizar en las capas de los sueños también ha llevado a la película a un clímax.

En esta película, hay otra línea secundaria importante, que es la historia pasada y el enredo psicológico entre Cobb y su difunta esposa. Esta línea se revela gradualmente, se expone, se agrava y se hunde un poco, lo cual es consistente con la línea principal. de los sueños y la realidad Las características del salto son diferentes. Sin embargo, esta línea secundaria está estrechamente entrelazada con la trama principal, avanzando entre sí, lo que permite a la audiencia cambiar entre el camino emocional de Cobb y el camino duro de completar la tarea hasta la fusión final. Así que también hice dibujos lineales y etiquetas en la imagen.

Diseccionar una película dibujándola puede mejorar dramáticamente nuestra comprensión y memoria de la misma. Hay dos razones para esto, una es que las imágenes, como expresión intuitiva, tienen mayores ventajas que la estructura lineal del lenguaje, lo que puede hacer que las relaciones complejas se muestren mejor, la otra es usar imágenes para representar información y compartir reduce la carga de la memoria de trabajo en el cerebro humano, lo que permite que la memoria de trabajo tenga más espacio para que las actividades participen en un pensamiento más profundo y amplio.

Superar las limitaciones de la memoria de trabajo

El pensamiento humano depende de la memoria de trabajo, que no solo puede almacenar información temporalmente, sino también procesarla. Por ejemplo, cuando las personas están leyendo, ya sea que entiendan el significado de una sola palabra o el significado general del artículo, todos dependen de la memoria de trabajo. Una de las características de la memoria de trabajo es que puede procesar muy poca información al mismo tiempo. Una vez que la información a procesar excede el límite de capacidad de la memoria de trabajo, alguna información puede ser ignorada o perdida, y uno perderá de vista al otro al pensar en el problema.

En comparación con la capacidad extremadamente limitada de la memoria de trabajo, una imagen puede contener demasiada información. Cuando las personas miran una imagen,

procesan la información en la imagen en paralelo, para que puedan recibir suficiente información. Cuando se recuerda o concibe una imagen en la mente, se forma una representación visual y las personas procesan la representación visual en la mente de manera similar a ver la imagen frente a ellos. Por lo tanto, con la ayuda de la observación de imágenes y el procesamiento de representaciones visuales, podemos procesar la información de manera muy eficiente, lo que obviamente es útil para resolver problemas complejos.

En la imaginación de muchas personas, pensar con imágenes es solo una patente de pintores, diseñadores, etc., pero de hecho, muchos escritores o científicos exitosos son buenos para el pensamiento concreto. Nabokov dibujaba todos los días hasta los 14 años. Una vez pensó que se convertiría en pintor. Más tarde, transfirió su experiencia de pintura a su escritura. Dijo que no pensaba ni en inglés ni en ruso cuando escribía. (Él es ruso -American), pero usa el pensamiento de imágenes, primero concibe la imagen de un personaje o escena, y luego exprésala en oraciones. Márquez, un maestro de la literatura latinoamericana, solía hacer dibujos cuando era niño. Era famoso en la escuela por sus tiras cómicas. En su carrera posterior como escritor, siempre usó imágenes para ayudarlo a pensar, incluidas escenas de la vida y los sueños. . JK Rowling (JK Rowling) se inspiró inicialmente para escribir "Harry Potter", una imagen que de repente le vino a la mente mientras viajaba en un tren: cabello negro desordenado, ojos verdes y un par de anteojos redondos de un niño de 11 años. Tan pronto como apareció esta imagen, se quedó en su mente y la hizo quedarse, por lo que comenzó la creación de "Harry Potter".

Los científicos también son un tipo de personas que son buenas en el pensamiento gráfico. De hecho, cuanto más abstracta sea la investigación, mayor puede ser el papel del pensamiento gráfico. Antes de ingresar al Instituto Federal Suizo de Tecnología en Zúrich, Einstein, de 17 años, estudió en la Escuela Secundaria Estatal de Aarau en Suiza durante un año. La experiencia de estudio de este año tuvo un impacto crucial en el futuro camino científico de Einstein. A diferencia de la educación media autorizada recibida en Alemania antes, la Escuela Media Aarau es gratuita y abierta, y fomenta el libre desarrollo y la exploración individual de los estudiantes. Más importante aún, la Escuela Secundaria Aarau ha heredado las ideas de Pestalozzi, un reformador educativo suizo del siglo XIX. Pestalozzi atribuyó gran importancia al cultivo del pensamiento de la imagen de los estudiantes. Una vez dijo: "La comprensión visual es un método importante para enseñar cómo juzgar las cosas correctamente, y también es el único método correcto". Bajo la guía de este tipo de

educación , Einstein Stein comenzó a realizar una serie de "experimentos mentales visuales", como lo que imaginaba que sucedería si corriera tras un rayo de luz y lo que vería. Este método de pensar sobre problemas abstractos de una manera concreta ha sido a lo largo de la carrera de investigación científica de Einstein. Una vez resumió su forma de pensar de esta manera: "Las palabras que escribí o dije no parecían jugar ningún papel especial en el proceso de pensar sobre los problemas. Lo que realmente funcionó en mi pensamiento parecían ser algunos símbolos y algunos claros". o Imágenes borrosas, se copian y combinan automáticamente en la mente".

Alan Connes, un matemático francés contemporáneo y ganador de la Medalla Fields, dijo: "En matemáticas existe esta dualidad fundamental. Por un lado está la geometría, que corresponde al área visual del cerebro y es una intuición inmediata instantánea. Aquí tenemos ver una imagen geométrica, ¡bum! Eso es, eso es todo, ni siquiera necesitamos explicarlo, no queremos explicarlo. Álgebra en cambio, ya era hora, es algo que cambia, algo muy cercano al lenguaje y, por lo tanto, posee la maravillosa precisión del lenguaje". Por lo tanto, una imagen mental puede no ser capaz de transmitir un significado muy preciso como una expresión verbal, pero puede inspirar a las personas el pensamiento intuitivo. Este tipo de pensamiento intuitivo puede conducir a epifanías y ayudar a las personas a superar el cuello de botella del pensamiento.

Las imágenes también participan en la promoción y creación de pensamiento

Sin embargo, realizar cálculos visuales o experimentos mentales seguirá estando limitado por la capacidad de la memoria de trabajo.Si las imágenes se pueden dibujar, entonces la promoción del pensamiento será aún mejor. Cuando piensas en un problema, si solo piensas en tu cabeza, simplemente giras alrededor de algunos conceptos o ideas una y otra vez; nacieron muchas ideas nuevas. Este proceso de escritura del pensamiento es como la improvisación de un músico de jazz. El matemático francés contemporáneo Jean-Marc Dezulier dijo: "Al entrar en la etapa de creación, ya sea un monólogo o un diálogo, la pizarra trasciende su papel como herramienta de pensamiento y se convierte en un participante real en la creación: refleja Gráficos, cambiando la mente , confirmando la afirmación de cierto poeta, 'Lo que escribo me obliga a pensar lejos de lo que estaba pensando en ese momento'".

De hecho, no solo en la investigación matemática con desafíos de pensamiento extremadamente altos, sino también en muchos otros campos, se puede ver la función de

este "pensamiento gráfico". Dibujar bocetos es una habilidad esencial para los diseñadores arquitectónicos y los diseñadores industriales. Los diseñadores no solo usan bocetos para expresar su pensamiento, sino que también usan bocetos para avanzar en su pensamiento. En este proceso, la modificación repetida del boceto va acompañada de la revisión y mejora continua de las ideas. El experto en arquitectura Paul Laseau cree que al dibujar bocetos de diseño arquitectónico, si hay gráficos parciales que deben modificarse, las líneas originales no deben borrarse, sino que deben conservarse para compararlas con el diseño actualizado, de modo que los diseñadores puedan mirar hacia atrás. su propio viaje de pensamiento y reflexionar a partir de ese viaje. El autor también concluye que la práctica en el campo del diseño ha demostrado plenamente el papel vital de los bocetos en la promoción del proceso de pensamiento, y cree que esta experiencia puede extenderse a otros campos.

Transformar el pensamiento en gráficos explícitos amplía un espacio más grande para nuestro pensamiento. En el libro "Gamestorming: Innovation, Change & Extraordinary Thinking Training", el autor destaca que puede haber una etapa de "exploración" entre el pensamiento divergente y el pensamiento convergente. Para explorar bien, los pensadores necesitan algunas herramientas básicas, como un espacio significativo y una gran cantidad de nodos de información. El tablero de un juego de mesa, ya sea un tablero de ajedrez o un tablero de Go, crea un espacio significativo en el que el pensador puede explorar. Por supuesto, además del tablero de ajedrez, ya sea una pizarra, un papel o una mesa, puede convertirse en un espacio de exploración del pensamiento. Además del espacio de exploración, el pensador puede agregar muchos nodos de información, como fichas o notas adhesivas. Los nodos se caracterizan por ser modulares y móviles, por lo que pueden ser "barajados, reorganizados, ordenados y reagrupados".

El método de construcción del espacio de exploración con lápiz y papel hace que todo el proceso de exploración sea visible y variable, de modo que los pensadores pueden probar libremente varias posibilidades hasta encontrar la mejor solución. La razón por la cual es importante un espacio que los pensadores puedan explorar libremente es que en el proceso de resolver problemas complejos o diseñar productos complejos, es difícil para las personas encontrar un canal correcto al principio, pero deben intentarlo, explorarlo y resolverlo repetidamente. En prueba y error, al proponer continuamente varias hipótesis y probarlas, el problema puede aclararse gradualmente. Por ejemplo, en el diseño arquitectónico, debido a la gran cantidad de factores importantes a considerar, los

diseñadores a menudo adoptan la estrategia de "pensamiento paralelo", es decir, utilizan diferentes pensamientos orientados al enfoque para desarrollar al mismo tiempo, y luego buscan formas cruzadas. síntesis entre diferentes pensamientos.

Elija los gráficos correctos para la situación.

El principio básico del pensamiento gráfico es: en base al contenido del pensamiento mismo, crear o diseñar un patrón gráfico que coincida con él. Es decir, no hay reglas fijas. A muchas personas les gusta usar mapas mentales, pero es solo una de las miles de estructuras gráficas. Para muchas situaciones problemáticas, los mapas mentales pueden no ser la forma de expresión más adecuada. Si a menudo podemos concebir imágenes correspondientes a partir de situaciones de pensamiento específicas, entonces nuestra capacidad de pensamiento puede mejorar significativamente.

Por supuesto, los tipos de imágenes comunes también tienen un significado de referencia, por lo que enumeraré algunos tipos de imágenes de uso común aquí para su referencia. Hay dos tipos principales de imágenes que se usan comúnmente para expresar conceptos e ideas: diagramas de flujo y diagramas de estructura. Un diagrama de flujo representa un proceso dinámico, generalmente con flechas para indicar la dirección del "flujo". Un diagrama de estructura representa una estructura estática y se utiliza para mostrar la relación estructural entre diferentes partes o factores. Ya sea un diagrama de flujo o un diagrama estructural, las formas específicas de expresión son muy diversas. Para obtener detalles, consulte la Figura 5-4 y la Figura 5-5. Todas son demostraciones minimalistas de varios tipos. En la práctica, estos diagramas son probablemente para mostrar una forma más compleja.

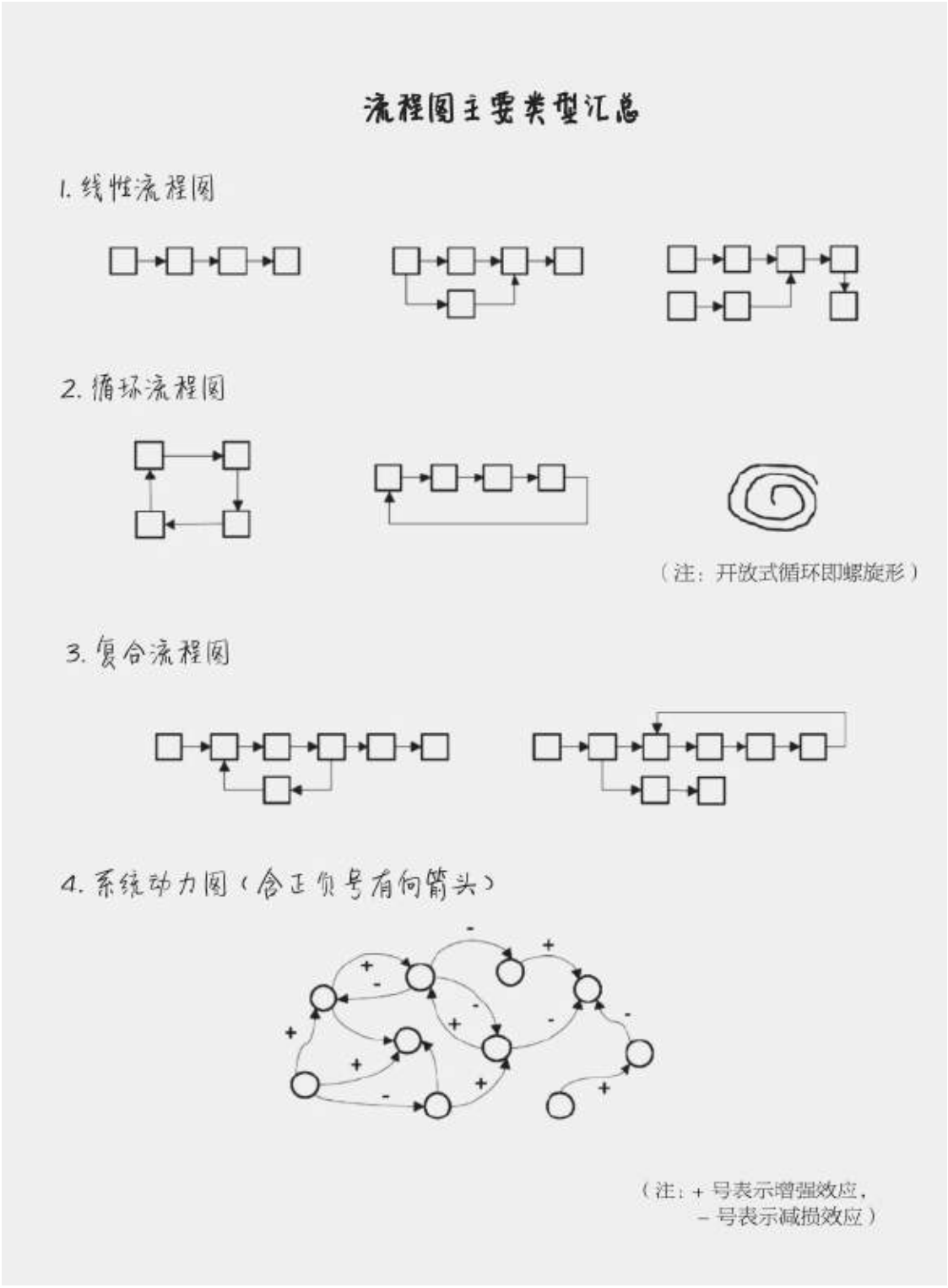

流程图主要类型汇总
1. 线性流程图
2. 循环流程图
（注：开放式循环即螺旋形）
3. 复合流程图
4. 系统动力图（含正负号有向箭头）
（注：+ 号表示增强效应，
– 号表示减损效应）

Figura 5-4



Figura 5-5

No hay respuestas fáciles en el mundo.

Solo unas pocas personas pueden pensar con cuidado.

¿Por qué siempre somos incomprensibles?

El escritor naturalista estadounidense John Burroughs dijo: "Pensar es como atrapar palomas con una red. A veces no debes tirar de la red demasiado rápido, o no atraparás nada más que una pluma".

Cuando pensamos en un problema en una escena real, si encontramos la respuesta rápidamente, puede significar que la respuesta no es exhaustiva y solo tiene en cuenta un determinado aspecto o parte del problema. Es mucho más difícil pensar con claridad sobre todos los aspectos involucrados en un problema, y solo unas pocas personas con una fuerte capacidad de pensamiento pueden hacerlo. Se puede decir que la minuciosidad del pensamiento de una persona es uno de los principales indicadores de la calidad del pensamiento personal.

Pensar bien las cosas es difícil por varias razones. La primera razón es que siempre preferimos ejemplos concretos y vívidos en lugar de información abstracta, es decir, es más probable que nuestro pensamiento y toma de decisiones se vean afectados por algunos ejemplos especiales, ignorando por completo la cantidad mucho mayor de fracasos que abandonaron. de la escuela y comenzaron sus propios negocios. Desde un punto de vista estadístico, está claro que estos casos extremos no reflejan la situación general. Si no somos conscientes de esto, nuestro pensamiento puede estar sesgado.

La segunda razón es el "sesgo de confirmación", es decir, una vez que las personas forman una opinión sobre un tema determinado, a menudo solo apoyan esta opinión y solo prestan atención a la evidencia que puede confirmar esta opinión. Los argumentos son ciegos, por lo que es imposible considerar el problema desde el lado opuesto.

La tercera razón es que todos están limitados por su propio conocimiento y experiencia, y debe haber "puntos ciegos" en su forma de pensar. Es difícil que todos eliminen por sí mismos estos "puntos ciegos", porque pertenecen a lo "desconocido desconocido", es decir, algo que no sabemos que no sabemos. Por lo tanto, al resolver un problema específico, no podemos eliminar por completo los puntos ciegos, como máximo solo podemos acercarnos al estado sin puntos ciegos.

En términos generales, las personas pueden tener muchos problemas al pensar, se sentirán atraídas por los casos vívidos, defenderán obstinadamente sus propios puntos de vista y no tendrán una idea de sus áreas desconocidas. Para superar estos problemas, necesitamos algunas "herramientas" que proporcionen una estructura de marco o soporte para nuestro pensamiento, las llamamos "andamios de pensamiento", pueden ayudar a que nuestro

pensamiento se estire y se abra más libremente. Los "andamiajes" más utilizados son las matrices y las listas de verificación.

Matriz simple, descubre más puntos ciegos del pensamiento

Hablemos primero de la matriz. ¿Qué es una matriz? Independientemente de la definición en matemáticas, en términos generales, una matriz se refiere a la visualización de combinaciones de diferentes dimensiones. Usando la matriz de herramientas, podemos descomponer y combinar problemas en diferentes dimensiones, mejorando así la profundidad y amplitud del análisis de problemas.

Por ejemplo, la Ventana de Johari es una matriz simple pero instructiva. En la comunicación interpersonal diaria, muchas veces caemos en algún malentendido, la gente está acostumbrada a pensar que “lo que yo sé” debería ser “tú también lo sabes”, así que no hacemos demasiadas explicaciones de fondo en la conversación, y el resultado es a la otra parte. Otro tipo de persona puede estar acostumbrada a pensar que "lo que sé" debería ser "tú no sabes", por lo que convertirán la conversación en un adoctrinamiento unilateral o incluso en presumir, lo que provocará disgusto a la otra parte. El panel de Johari utiliza una matriz simple de 2×2 para recordar a las personas que la relación de información entre "yo" y "tú" es compleja en la comunicación (consulte la figura 5-6).



Figura 5-6

El panel Johari utiliza dos dimensiones: "mi" estado de información y el estado de información de otras personas. Cuatro regiones se forman después de la intersección:

Área abierta (área abierta): Yo sé y él sabe.

Zona ciega: Él sabe lo que yo no.

Área oculta: Sé que él no sabe.

Zona desconocida (área desconocida): ni él ni yo lo sabemos.

Cada comunicación hará que el área de las cuatro regiones cambie más o menos. La comunicación ideal, como se muestra en la Figura 5-7, debe hacer que el área pública sea cada vez más grande, el área ciega y el área oculta sean cada vez más pequeñas, e incluso el área desconocida también disminuya en consecuencia. Para una persona que es buena para aprender, debe prestar especial atención a los puntos ciegos en la comunicación, es decir, lo que otros saben pero él no sabe, para que pueda adquirir nuevos conocimientos en la comunicación.



Figura 5-7

Antes de entender el panel de Johari, nuestros puntos de vista sobre la comunicación interpersonal eran superficiales y unilaterales, pero incluso con la ayuda de la matriz más simple, nuestra comprensión de este tema es obviamente más profunda y más completa. considerado. Como se muestra en la Figura 5-8, nuestro espacio de pensamiento original puede pertenecer solo a un cuadrante de una determinada matriz. Cuando expresamos esta matriz explícitamente, descubriremos otros cuadrantes de esta matriz, expandiendo así nuestro espacio de pensamiento original. Pensando en los límites del espacio, este es el valor de la matriz.

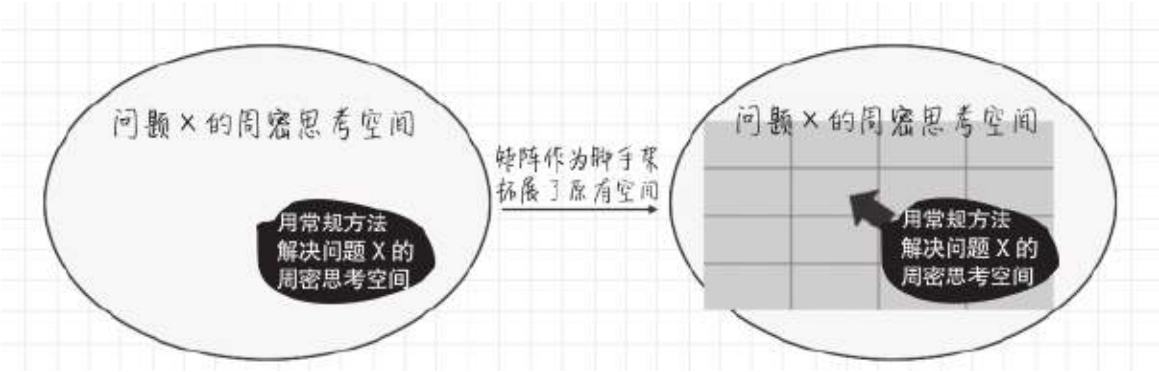


Figura 5-8

Aplicación de matrices: ¿cómo desarrollar una galleta novedosa?

Además de los problemas analíticos, los métodos matriciales también son muy útiles para resolver problemas creativos. Podemos intentar responder a la siguiente pregunta: ¿cómo elaborar una galleta novedosa?

Sin usar matrices, hay dos formas principales en que podemos abordar esta pregunta. Uno es el estilo sin restricciones, que consiste en encontrar algunos elementos de sabor y combinarlos al azar, como chocolate + arándano, nuez + espino, pero esta combinación es completamente aleatoria y es imposible juzgar si es lo suficientemente novedosa o predecir su sabor. . . También hay un método de seguimiento, es decir, primero busque en el cerebro las deliciosas galletas en la impresión, como Oreo, Pocky, Tipo bizcocho, soda salada, mucho pescado... Luego haga una segunda evaluación para mantener lo mejor Coma uno o dos, y luego use esto como referencia para hacer algunos cambios simples. Estos dos métodos tienen un defecto común, es decir, tienen una gran limitación de categoría. Esta limitación proviene principalmente de los elementos que piensas al principio, y su número es limitado. Una vez que tu mente se ve abrumada por estos elementos, aparecen primero Una vez ocupado, será difícil producir más contenido y más fresco.

Si usamos el método matricial, podemos tomar los siguientes tres pasos:

1. Abstraer las dimensiones del problema de descomposición de la forma más completa posible (por ejemplo, la forma final del producto no puede ser exhaustiva, pero las dimensiones abstractas que determinan la forma del producto pueden ser exhaustivas);
2. Para cada dimensión, averigüe tantos valores de rendimiento como sea posible a través de operaciones como inversión y subdivisión para formar una matriz de dimensión;
3. Intente establecer varias combinaciones entre los valores de rendimiento de diferentes dimensiones en la matriz de dimensiones.

El primer paso es extraer tantas dimensiones como sea posible que definan una galleta. Estas dimensiones son las cinco galletas clásicas que mencioné anteriormente (Oreo, Pocky, Tipo rusk, soda salada, mucho pescado) Extraído de:

Sabor: Chocolate (común), Leche (común), Natillas (Tipo rusk), Matcha (Pocky), Fresa (Pocky), Sésamo (refresco), Algas (refresco, mucho pescado), Sabor BBQ (mucho pescado)).

Estructura: capa única (refresco), capa sándwich (Oreo), recubrimiento exterior grueso (tipo rusk), recubrimiento exterior delgado (mucho pescado).

Crujiente: Crujiente (refresco, mucho pescado), crujiente (Oreo, Pocky).

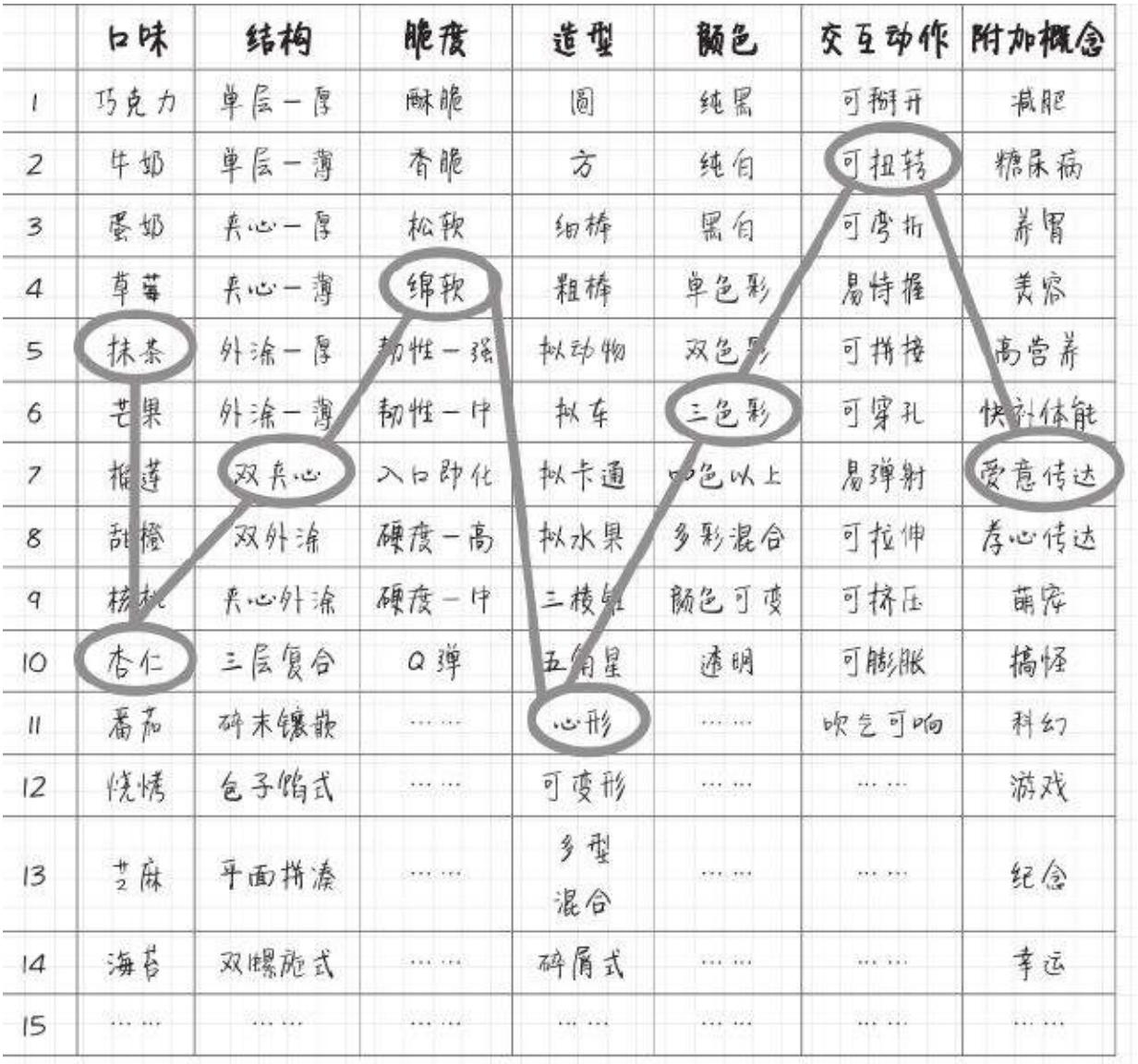
Forma: forma de pastel redondo (Oreo), forma cuadrada (Tipo rusk), forma de barra delgada (Pocky), forma cuasi física (muchos peces) y formas mixtas (muchos peces).
Color: contraste de blanco y negro (Oreo), color brillante (Pocky) y varios colores (Pocky).
Acciones interactivas: se puede abrir (Oreo), rotar (Oreo "twist"), fácil de sostener (Pocky).
Conceptos adicionales: Apto para colectivos especiales (refrescos), gamificación (muchos peces).
Es probable que las siete dimensiones enumeradas anteriormente estén incompletas, pero son tentativas.
El segundo paso es expandir el valor de rendimiento de cada dimensión, utilizando métodos como inversión y subdivisión.Por ejemplo, en el sabor, si invertimos "crujiente" y "crujiente", podemos obtener "duro" y "suave", entonces obtenemos Vea la tabla 5-1.

Tabla 5-1

	口味	结构	脆度	造型	颜色	交互动作	附加概念
1	巧克力	单层－厚	酥脆	圆	纯黑	可掰开	减肥
2	牛奶	单层－薄	香脆	方	纯白	可扭转	糖尿病
3	蔓越莓	夹心－厚	松软	细棒	黑白	可弯折	养胃
4	草莓	夹心－薄	绵软	粗棒	单色彩	易持握	美容
5	抹茶	外涂－厚	韧性－强	拟动物	双色彩	可拼接	高营养
6	杏果	外涂－薄	韧性－中	拟车	三色彩	可穿孔	快补体能
7	榴莲	双夹心	入口即化	拟卡通	四色以上	易弹射	爱意传达
8	甜橙	双外涂	硬度－高	拟水果	多彩混合	可拉伸	关心传达
9	核桃	夹心外涂	硬度－中	三棱锥	颜色可变	可挤压	萌宠
10	杏仁	三层复合	Q弹	五角星	透明	可膨胀	搞怪
11	番茄	碎末镶嵌	……	心形	……	吹气可响	科幻
12	慢烤	包子馅式	……	可变形	……	……	游戏
13	芝麻	平面拼凑	……	多型混合	……	……	纪念
14	海苔	双螺旋式	……	碎屑式	……	……	幸运
15	……	……	……	……	……	……	……

El tercer paso es probar una variedad de combinaciones en esta tabla. En teoría, incluso si no se considera "más", ¡hay 14 × 14 × 10 × 14 × 10 × 11 × 14 = 42257600 tipos! La tabla 5-2 enumera una de las combinaciones:

Tabla 5-2



	口味	结构	脆度	造型	颜色	交互动作	附加概念
1	巧克力	单层一厚	酥脆	圆	纯黑	可掰开	减肥
2	牛奶	单层一薄	香脆	方	纯白	可扭转	糖尿病
3	蛋奶	夹心一厚	松软	细棒	黑白	可弯折	养胃
4	草莓	夹心一薄	绵软	粗棒	单色彩	易持握	美容
5	抹茶	外涂一厚	韧性一强	拟动物	双色彩	可拼接	高营养
6	芒果	外涂一薄	韧性一中	拟车	三色彩	可穿孔	快速体能
7	榴莲	双夹心	入口即化	拟卡通	四色以上	易弹射	爱意传达
8	甜橙	双外涂	硬度一高	拟水果	多彩混合	可拉伸	孝心传达
9	核桃	夹心外涂	硬度一中	三棱锥	颜色可变	可挤压	萌宠
10	杏仁	三层复合	Q弹	五角星	透明	可膨胀	搞怪
11	番茄	碎末镶嵌	……	心形	……	吹气可响	科幻
12	烧烤	包子褶式	……	可变形	……	……	游戏
13	芝麻	平面拼凑	……	多型混合	……	……	纪念
14	海苔	双螺旋式	……	碎屑式	……	……	幸运
15	……	……	……	……	……	……	……

Esta forma de mesa se originó a partir de la "caja morfológica" (morphological box) inventada por el astrónomo suizo Fritz Zwicky, también conocida como la "mesa creativa", que es muy adecuada para el pensamiento multidimensional, una herramienta eficaz para generar nuevas ideas.

Sin embargo, incluso si se aplica el método matricial, es imposible enumerar exhaustivamente todos los dominios del pensamiento en condiciones ideales, porque las dimensiones que enumeramos son en sí mismas difíciles de agotar. Tal vez pueda obtener una nueva tabla creativa si analiza el problema. desde una perspectiva diferente. Para poder analizar más a fondo este problema por completo, puede ser necesario utilizar una variedad de matrices diferentes. Cada matriz representa un método de división de

dimensiones, por lo que se pueden analizar más dimensiones. Una vez analizadas todas las matrices, se pueden integrar los resultados de cada análisis, de modo que se pueda obtener una respuesta más minuciosa y completa.

Pensamiento ilimitado, exhaustivo y en constante expansión.

Si las matrices son una herramienta para expandir el pensamiento usando estructuras específicas, las listas de verificación son herramientas para expandir el pensamiento usando métodos exhaustivos. Una lista es una "herramienta de pensamiento forzado." Cuando piensa con la ayuda de una lista, debe revisar cada elemento de la lista uno por uno y compararlo con los indicadores estándar. Y una buena lista es un marco intelectual refinado que nos ayuda a pensar al menos en un grado básico. A continuación he incluido una lista de las ventajas de los manifiestos:

1. La lista de verificación es una forma eficiente de transferencia de conocimientos;
2. Las listas de verificación pueden reducir las omisiones;
3. La lista de verificación puede reducir la redundancia de información;
4. La lista puede enumerar cosas diferentes juntas, siempre que estas cosas sean consistentes en cierto aspecto;
5. La lista de verificación se puede utilizar como guía para la acción y es en sí misma una herramienta operativa;
6. La lista se puede reutilizar regularmente, por lo que se puede utilizar para cultivar hábitos de comportamiento;
7. La lista sirve como un patrón fijo obligatorio, que puede hacer que el proceso de pensamiento resista la interferencia de factores emocionales o irracionales;
8. Es muy simple y rápido crear una lista;
9. La lista tiene escalabilidad ilimitada y se puede mejorar repetidamente.

Las listas de verificación a menudo se aplican en campos como la inversión en valores, la cirugía, la aviación y la navegación, y la ingeniería de seguridad, porque estos campos requieren una reflexión más cuidadosa. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud ha lanzado una lista de verificación de seguridad quirúrgica para que los médicos la consulten. En el campo de la aviación, los pilotos deben verificar de acuerdo con la lista de verificación establecida (checklist) antes de despegar. De acuerdo con el "Manual de conocimiento de la aviación del piloto", escrito por el experto en vuelo estadounidense Paul Illman, los pilotos deben verificar el exterior de la aeronave en tierra antes de ingresar a la

aeronave. La inspección de este enlace incluye 15 categorías principales y 81 elementos pequeños, en los que el la inspección de las alas, etc. se repetirá muchas veces.

Si lo piensa, la lista de verificación completa utilizada en la aviación sería muy grande, y solo una lista de este tipo puede garantizar la seguridad de la navegación en la mayor medida posible.

El uso de listas de verificación en el sector de la inversión presenta más desafíos que en la aviación. Porque en el proceso de inversión, los inversores se enfrentan a un entorno más complejo y cambiante, y no pueden captar la información completa.Al mismo tiempo, a diferencia de la "interacción humano-computadora", la inversión es un juego entre personas, que requiere algunas "armas". para asistir. Una lista de inversiones bien diseñada puede no tener precio, y quizás la mejor lista de inversiones siempre estará guardada en la carpeta o en el cerebro de unas pocas personas.

Por supuesto, a través de los libros públicos, también podemos conocer algunas buenas listas de inversión. En su libro "Cómo elegir acciones de crecimiento", Hewitt Heiserman Jr. propone un método rápido para seleccionar acciones de crecimiento llamado "prueba de cinco minutos". Esta prueba de cinco minutos es una mirada rápida a nueve aspectos de una empresa para ver si cumple con los estándares deseados. Si un inversionista promedio puede seguir estrictamente una determinada lista de verificación de alto nivel para invertir, también puede obtener excelentes rendimientos. Es decir, la lista de verificación es una herramienta eficaz que reduce el umbral para pensar y actuar.

Además de ser utilizadas para la seguridad y la toma de decisiones, las listas de verificación son una herramienta fundamental en la gestión del tiempo. Cuando se trata de tareas complejas, las listas de verificación nos ayudan a externalizar la información de nuestros cerebros, lo que reduce nuestros costos de memoria. Hacer una lista de cosas por hacer, definir el orden y el tiempo para cada cosa, y luego resolverlas una por una puede hacer que nuestras vidas sean más ordenadas y controlables. Para muchos expertos en productividad, las listas de verificación son un arma probada por el tiempo.

Uso de la lista de verificación: la guía semanal para la felicidad

Es genial tener una lista de verificación preparada como referencia, pero si analizamos un problema sin una lista de verificación disponible, tenemos que aprender a hacer nuestra propia lista de verificación. El método básico para compilar la lista es primero aumentar y luego disminuir, es decir, enumerar exhaustivamente todos los elementos posibles en la medida de lo posible, y luego seleccionar cuidadosa y estrictamente su necesidad.

Un buen primer paso es no ser crítico, sino hacer la lista redundante o excesiva. El famoso erudito italiano Umberto Eco escribió un libro interesante llamado "La Lista Infinita". Enumeró las listas que aparecían en las obras maestras literarias y pictóricas de la historia humana. En su concepto, la lista no solo incluye Listas en palabras, sino también listas en Imágenes visuales. Dio muchos ejemplos de pinturas famosas, en las que puede haber varias figuras, animales e incluso imágenes de dioses, por lo que una pintura es una lista. Por lo tanto, este libro se ha convertido en una gran fusión de novelas, poemas, pinturas, artesanías, enciclopedias, dramas y otros contenidos culturales, y esta fusión no tiene ningún sentido de desobediencia, porque según Eco, aunque la diferencia es muy grande mientras las cosas van en la misma lista, tendrán un sentido de unidad formal, y nadie lo discutirá.

De esta forma, podemos hacer una lista de “todo lo que me puede hacer feliz”, y luego poner todo tipo de cosas, incluso cosas raras. En el proceso de hacer esta lista, no se preocupe. Aquí hay un ejemplo:

● leer manga mientras come chocolate
● Langostinos refrigerados con los mejores amigos
● Abrazar y tomar fotos con ídolos, preferiblemente una foto grupal.
● Lame cualquier yogur pegajoso en la tapa de la taza de yogur.
● Remoje los waffles en leche y coma
● Coloque todos los elementos de la habitación en cajas de almacenamiento de varios tamaños.
● jugar un partido de fútbol
● Juega con pistolas de agua hasta que tu ropa esté empapada.
● Pon pegatinas de dibujos animados por toda la habitación.
● Construye un robot con ladrillos LEGO
● comprar un yate
● Cene en un restaurante con estrella Michelin

...

Tal vez nacemos con la capacidad de hacer una lista, pero todo tipo de experiencia y reglas adquiridas restringen nuestra capacidad para hacer una lista sin restricciones. Si puede dejar de lado su equipaje interior y sus preocupaciones, y con un poco de práctica, es posible hacer una lista muy larga de muchas cosas.

El segundo paso es filtrar y fusionar todas las opciones, y mantener las partes más útiles, viables o esenciales. La poda fue necesaria para que la lista fuera más viable. En "Listas infinitas", el sabio Eco no puso en el libro todas las listas que conocía, sino que se quedó con las partes más clásicas después de una cuidadosa selección; de lo contrario, según él, si las pones todas, habrá más de 1.000 páginas. Lo mismo ocurre cuando elaboramos la lista, por ejemplo, en la lista de felicidad anterior, si la tamizamos según criterios de factibilidad y cotidianidad, podemos convertirla en una “Guía de Felicidad Diaria”, y luego insistimos en siguiendo esta pauta. , puedes ser muy feliz.

La guía semanal de la felicidad

◆Diario——

● leer manga mientras come chocolate
● Remoje los waffles en leche y coma
● jugar un partido de fútbol
● Construye un robot con ladrillos LEGO

◆Todas las semanas——

● Ordene una habitación y coloque todo en cajas de almacenamiento de varios tamaños.
● Ponga un nuevo conjunto de calcomanías de dibujos animados en la habitación
● Una comida en un restaurante con estrella Michelin
● Ahorre algo de dinero para un yate

Después de escribir esto, es posible que descubras que el pensamiento humano es algo bastante extraño, no es cohesivo, sólido y estable como imaginamos, sino que salta, fluye y cambia. No es como una montaña, sino más bien como un río. Cómo fluye, ya sea en aguas tranquilas o en rápidos, depende del terreno que lo soporta. Una vez que usamos la forma externa de la lista, tendemos a enumerar muchas cosas, haciendo que la lista sea cada vez más larga; una vez que usamos la forma de la matriz, prestaremos más atención al efecto de combinación entre diferentes dimensiones; una vez que usamos gráficos para expresar nuestro pensamiento, entonces estos gráficos mismos se convierten en el motor del pensamiento; una vez que permitimos el "caos" causado por la mezcla y combinación de elementos heterogéneos, entonces surgirán como resortes varias inspiraciones novedosas.

Entonces, desde el principio, no estoy de acuerdo con el concepto de "talento" y "CI" para evaluar o predecir la capacidad de pensamiento de una persona y sus posibles logros. Porque estos conceptos evalúan a los demás ya sí mismos desde una perspectiva "fija". Tal vez haya algunas diferencias en la dotación innata entre las personas, pero estas

diferencias no son demasiado importantes frente a los métodos de pensamiento que se pueden aprender y practicar. Con la ayuda de buenas herramientas de pensamiento, un cerebro altamente plástico será más fuerte de lo que puedas imaginar en el pulido continuo de las acciones.

maravilloso refinamiento

Es necesario simplificar tanto la entrada de información del mundo exterior como la información que expresamos, para dejar más espacio para el pensamiento.

La concisión basada en una comprensión profunda no es aburrida, sino que significa connotaciones más ricas.

Para permitir que el pensamiento diverja mejor y obtenga más inspiración, uno es apagar la voz de evaluación en el cerebro y el otro es introducir adecuadamente el caos y la aleatoriedad.

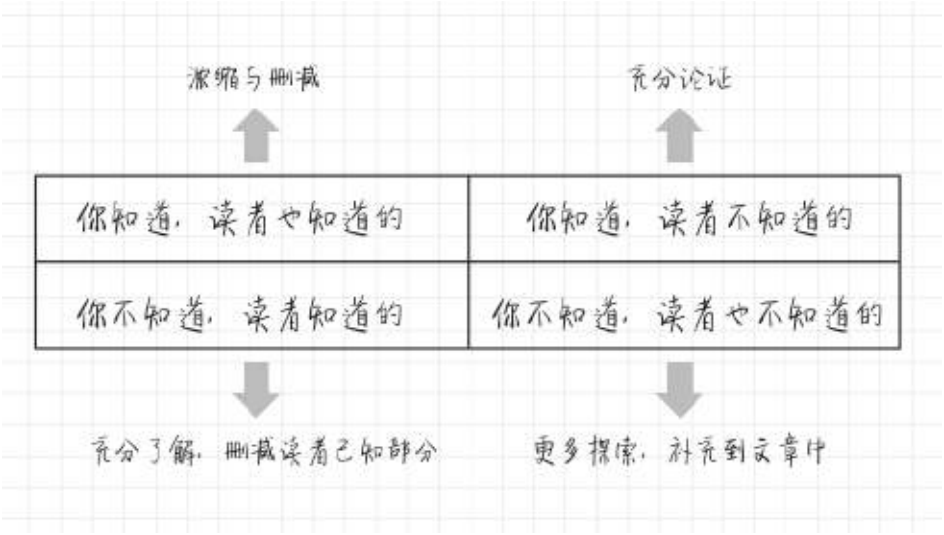
El pensamiento se basa en la memoria de trabajo, y al exponer el pensamiento como imágenes, darle al pensamiento más espacio para la exploración también puede promover aún más el pensamiento.

Los problemas en realidad siempre involucran demasiados factores, con la ayuda de herramientas como la matriz y la lista de verificación, se puede mejorar el grado de consideración.

ejercicios practicos

1. Cuente los campos de información a los que presta atención todos los días, elimine los que tienen poco valor y, finalmente, mantenga de 3 a 5 campos de información más significativos.
2. Seleccione las 3 fuentes de información más útiles para su área de interés y anote las razones de su selección.
3. Entre las áreas en las que ha decidido enfocarse, ¿cuál es la que más merece su atención recientemente?
4. En sus canales de información efectivos, lea suficientes informes fácticos o introducciones valiosos.
5. Usa imágenes apropiadas para expresar lo que has aprendido.
6. Según la información conocida anterior, ¿cuál es su mayor pregunta ahora?
7. Apaga la voz evaluadora o imposible en tu cabeza y haz una lista de todas las respuestas que se te ocurran.

8. Deje a un lado las respuestas enumeradas anteriormente y mire alguna información o materiales que no tengan nada que ver con eso. Luego mire las respuestas que enumeró antes, ¿tiene alguna nueva incorporación?
9. Revise todas las respuestas enumeradas y escriba por qué obtuvo esta respuesta. Deshazte de las respuestas que no tienen sentido para ti en este momento para formar una lista final de respuestas a esta pregunta.
10. Encuentra más información sobre eventos similares, descubre conexiones entre ellos y busca patrones comunes entre ellos.
11. Al pensar en eventos similares, elija una de las respuestas que crea que es la más probable, use los materiales existentes y busque más materiales fácticos (incluidos otros materiales de eventos), para demostrar esta respuesta y escriba un artículo.
12. Use una oración para expresar el punto central de su artículo.
13. Use el panel de Johari a continuación para analizar y revisar su artículo.



06
El esfuerzo es una forma de "esfuerzo" que necesita ser aprendida para optimizar continuamente su "esfuerzo"
El esfuerzo no es un concurso de fuerza de voluntad, sino una estrategia que hay que aprender.
El esfuerzo en sí mismo es una especie de talento.
Los esfuerzos requieren estrategias efectivas
Ben Horowitz (Ben Horowitz) es un empresario e inversor muy conocido en Silicon Valley. Tiene muchas ideas únicas sobre el espíritu empresarial, la inversión y la gestión de

empresas. Una vez tuvo una disputa con dos amigos sobre el tema del empleo, uno de los dos amigos era un capitalista de riesgo y el otro era un director general. El amigo CEO tiene un supervisor capaz debajo de él y su desempeño laboral es muy bueno, por lo que el amigo CEO quiere ascenderlo. Pero el amigo inversionista le sugirió al amigo CEO que, aunque el director se desempeñó bien, carecía de experiencia en la gestión de organizaciones con más personas, por lo que debería considerar cuidadosamente la promoción. En ese momento, Horowitz de repente se molestó un poco y negó las opiniones de sus amigos inversores. Porque cree que el inversor está utilizando una visión rígida del talento. Al hablar de esto en el libro "Emprender es difícil", explicó: "La capacidad de gestión es una habilidad adquirida, no una dotación innata. Nadie puede dirigir una familia de miles de personas al nacer. En una empresa, la experiencia se adquiere a través de aprendiendo en una determinada etapa". Entonces, para ese supervisor, aunque no tiene experiencia en la gestión de un departamento más grande, ¿quién puede decir que no tendrá esa capacidad en el futuro? ?

El debate entre Horowitz y sus amigos inversionistas en realidad refleja la diferencia entre dos puntos de vista clásicos sobre el talento humano. El primer punto de vista cree que el talento humano puede mejorarse y moldearse continuamente a través de los esfuerzos adquiridos, mientras que el segundo punto de vista cree que una vez que se forma el talento de una persona, es relativamente estable y no cambiará fácilmente. En este sentido, los psicólogos ya han investigado y discutido mucho. A los ojos de los psicólogos, el "talento" (talento) se define como "que se repite espontáneamente y se puede utilizar de manera efectiva en patrones de pensamiento, emocionales o de comportamiento", pero tienen diferentes puntos de vista sobre el talento. La experta en gestión de recursos humanos Maria Meyers (Maria Meyers) y sus colegas resumieron cuatro puntos de vista típicos sobre los talentos basados en la investigación de psicólogos y dibujaron un diagrama de cuatro cuadrantes (consulte la Figura 6-1).

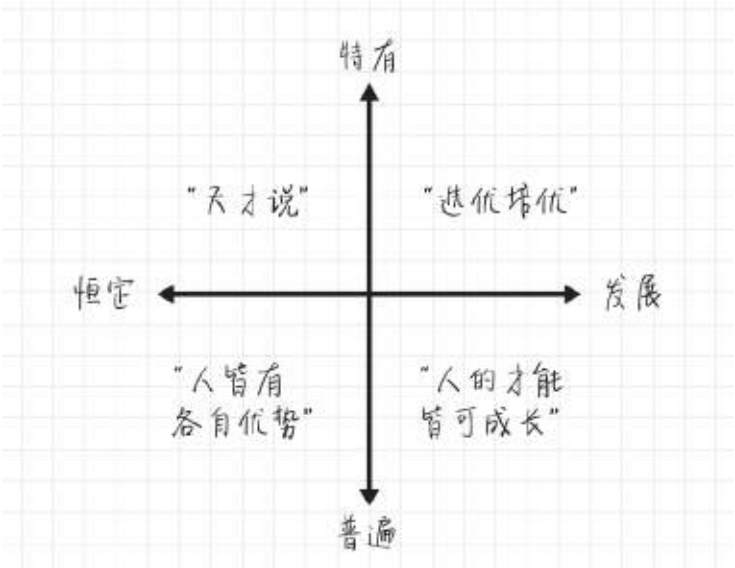


Figura 6-1

Fuente: Meyers M., van Woerkom M., La influencia de las filosofías subyacentes en la gestión del talento: teoría, implicaciones para la práctica y agenda de investigación Journal of World Business, 2014, 192-203.

La Figura 6-1 dibuja dos dimensiones, una es la dimensión "exclusiva - inclusiva" y la otra es la dimensión "estable - desarrollable". El primero está dividido sobre si solo unas pocas personas tienen talentos sobresalientes o todos pueden tener talentos sobresalientes; el segundo discrepa sobre si los talentos humanos son fijos o pueden desarrollarse. La combinación cruzada de dos dimensiones constituye este diagrama de cuatro cuadrantes.

Incluso la gente común tiene ventajas únicas

La opinión de que el talento es "idiosincrático-constante" es probablemente la más popular entre la población. A menudo consideramos a las personas con talento como "genios" y atribuimos sus logros a los "talentos". Los genios, con talentos extraordinarios, están fuera del alcance de los demás. La popularidad del concepto de coeficiente intelectual también ha desempeñado un papel en el impulso de este concepto.

A principios del siglo XX, los psicólogos diseñaron pruebas de coeficiente intelectual para medir la inteligencia de las personas, de modo que los talentos o potenciales de las personas también pudieran compararse cuantitativamente. En términos generales, las personas con un coeficiente intelectual superior a 140 pueden llamarse genios, ¡y esas personas representan solo el 0,4% de la población! Al mismo tiempo, la teoría tradicional del coeficiente intelectual cree que la inteligencia humana es relativamente estable y no es

fácil de cambiar. El papel de la genética es relativamente importante, lo que está más allá del control de los individuos. Esto es inevitablemente frustrante.

Pero, ¿puede un simple número realmente reflejar el nivel de inteligencia de una persona? Aquí también es donde la prueba de coeficiente intelectual siempre ha sido controvertida y criticada. Debido a que los psicólogos no saben lo suficiente sobre la inteligencia de las personas en la actualidad, lo que miden las pruebas de inteligencia es solo una parte específica de la inteligencia total de las personas, por lo que los puntajes de coeficiente intelectual no pueden indicar completamente si una persona es inteligente o no. en un aspecto no significa que no sean buenos en otras áreas, ni que sean necesariamente inferiores a las personas con altos puntajes de CI en la realidad. Por lo tanto, si cree plenamente en el concepto de CI y en la puntuación de CI medida, se limitará y evitará que descubra y cultive más potencial.

Desde la perspectiva de un gerente de recursos humanos, incluso si no comprende la teoría del coeficiente intelectual, tiende a pensar que los talentos de los empleados son relativamente fijos y tratará de manera diferente a los empleados principales que tienen grandes talentos y no son fáciles de reemplazar (por lo general no en la organización. más del 20%) y empleados ordinarios. Por un lado, esto se debe a que los empleados con mucho talento sí hacen mayores contribuciones a la empresa; por otro lado, también se debe a que el desarrollo de la capacidad de una persona no ocurre de la noche a la mañana y requiere un largo período de capacitación, y las empresas generalmente valoran los beneficios a corto plazo Dispuestos a asumir el costo del cultivo de talento a largo plazo. Por lo tanto, si bien la visión del talento "constante única" puede parecer impersonal e irrazonable, puede ser el concepto de talento más influyente en la realidad para todos.

La visión "constante universal" del talento parece ser mucho más positiva que la visión "constante idiosincrática", y sucede que algunos psicólogos positivos se inclinan más por esta visión. Creen que los talentos de las personas son diversos y coloridos como un caleidoscopio, es producto de la combinación de muchos factores (como inteligencia, personalidad, motivación, conocimiento y experiencia, etc.), siempre y cuando descubran activamente sus talentos, y utilícelos con frecuencia para lograr un mayor éxito y felicidad.

Donald Clifton de Gallup es representante de los expertos que tienen esta visión del talento. A través de años de investigación sobre una amplia muestra de personas, Clifton resumió 34 posibles ventajas que pueden tener las personas, como adaptabilidad, análisis, coordinación, comunicación, concentración, creatividad, etc., y diseñó una herramienta de

descubrimiento de talentos: "buscador de fortalezas". . Si quieres saber cuáles son tus puntos fuertes, solo tienes que rellenar el cuestionario online, responder a una serie de preguntas y obtendrás la respuesta. La prueba StrengthsFinder es diferente de una prueba de coeficiente intelectual en que los resultados de la prueba son "autocomparativos" y le dirá cuáles son las cinco fortalezas principales con la puntuación más alta, en lugar de quitarle la puntuación de la prueba como una prueba de coeficiente intelectual. la multitud en su conjunto, este enfoque se basa en la creencia de que todos tienen aquello en lo que son buenos, y no hay necesidad de compararse con los demás, siempre que encuentre lo que pueda y haga un buen uso de lo que pueda.

Descubrir e identificar las propias ventajas únicas es algo muy valioso. Ayuda a las personas a comprenderse mejor a sí mismas, desarrollar sus fortalezas y evitar las debilidades, y también puede hacer que las personas presten atención a sus propias ventajas y se vuelvan más seguras. Sin embargo, este tipo de visión es un poco "idealista", porque en esta sociedad competitiva es poco realista estar separado del entorno social y no preocuparse por la posición relativa de los talentos propios y de los demás. Compararse con los demás es algo que puede evitar en un cuestionario, pero es inevitable en el mundo real. Una situación desafortunada es que su mejor ventaja personal está solo en una posición baja en comparación con quienes lo rodean. Si hace la vista gorda ante esta brecha y cae en el narcisismo de sus propias ventajas, no será propicio para su largo -desarrollo personal a largo plazo.

Por lo tanto, vale la pena conocer uno o dos de los diversos puntos de vista, teorías y herramientas relacionadas con el talento, como referencia para entenderte mejor a ti mismo, pero no tienes que creer en uno de ellos, para no serlo. echado a un lado Porque al fin y al cabo, la persona que mejor puede entenderte no es ni un experto ni un experto, sino tú mismo.

Solo trabaja lo suficiente para mejorar

Hay otro punto de vista importante sobre los talentos, y es que en lugar de mirarlos desde la perspectiva estática de "descubrimiento y uso", es mejor mirarlos desde la perspectiva dinámica de "cultivo y desarrollo". perspectiva del "desarrollo universal". La teoría de la "mentalidad de crecimiento" propuesta por la psicóloga Carol Dweck es un representante típico de ella. Dweck descubrió que algunas personas creen que pueden volverse más capaces si trabajan lo suficiente. Estas personas tienen las características de una "mentalidad de crecimiento", mientras que otras creen que sus habilidades son fijas. No

habrá cambios sin esfuerzo o esfuerzo, y tal persona tiene una "mentalidad fija". Dweck también encontró que las personas con una mentalidad de crecimiento tienen logros académicos o profesionales significativamente más altos que aquellos con una mentalidad fija, es decir, la creencia de que mejorarán se reemplaza por el trabajo duro para mejorar la realidad.

La tabla 6-1 es la diferencia entre las dos mentes resumidas por los psicólogos. Es obvio que la mente de crecimiento es más positiva y digna de nuestra adopción:

Tabla 6-1

	僵固型心智	成长型心智
对挑战的看法	畏惧挑战	拥抱挑战
对困难的看法	遇到困难容易放弃	遇到困难不轻言放弃
对努力的看法	认为努力并没有什么用	认为努力可以让自己获得进步
对批评的看法	漠视别人对自己的建设性批评	善于从批评意见中学习
对别人的成功的看法	视别人的成功为威胁	从别人的成功中学习或受到激励
习惯性的自我评价	"我是成功了还是失败了？""我表现得很聪明还是很笨？"	"我是否变得更好了？""我是否赢得了更多的挑战？"

¿Cómo puede una persona con una mentalidad fija transformarse en una mentalidad de crecimiento? Un método efectivo es cambiar tus hábitos lingüísticos y cambiar las evaluaciones sumativas cerradas y absolutas por preguntas heurísticas abiertas. ¿Qué más necesito mejorar en este asunto? pregunte "¿Hay alguna otra forma de resolver este asunto?"; no diga "Ya lo he hecho bien", pregunte "¿Cómo puedo hacerlo mejor?"; no diga "Estoy seguro de que no lo haría". t hacer las cosas como ellos" preguntar "¿Puedo aprender de ellos?" algo"...

Otro punto de vista, "Especialismo-Desarrollo", sostiene que solo unos pocos talentos tienen el "potencial" para convertirse en talentos sobresalientes, por lo que deben ser identificados y cultivados para que su potencial pueda desarrollarse al máximo. Este punto de vista también tiene mérito y se aplica en muchos entornos educativos y comerciales. Algunas facultades y universidades reconocidas seleccionarán a los mejores entre los mejores y seleccionarán a los estudiantes con mayor potencial para implementar programas de educación especial, como el Zhu Kezhen College de la Universidad de Zhejiang. Y algunas grandes empresas iniciarán el programa de "aprendices de gestión", seleccionarán un pequeño número de "acciones potenciales" de recién graduados y llevarán a cabo una capacitación especial, a fin de estar calificados para algunos puestos importantes en el futuro. Sin embargo, dado que este concepto de talento se centra en un número muy pequeño de personas desde el principio, tiene poco que ver con la mayoría de las personas. Además, seleccionar un pequeño número de talentos con potencial equivale a un comportamiento predictivo, y es difícil hacer predicciones precisas. Los hechos han demostrado que los seleccionados por programas especiales de capacitación pueden no ser necesariamente mejores que los que no fueron planificados, y El "crecimiento salvaje" también puede crear grandes personas.

Hablando objetivamente, de hecho existen diferencias en las dotaciones innatas entre las personas, pero el grado de esta diferencia no es tan grande como la mayoría de la gente imagina, porque como la misma especie, las personas tienen muchas más cosas en común a nivel biológico que la individualidad. la diferencia en el nivel de inteligencia de las personas es muy limitada. Pero el trabajo duro adquirido es diferente. La brecha entre una persona que come y es perezosa todos los días y una persona que ha estado estudiando mucho durante diez años puede decirse que es la diferencia entre las nubes y el barro. Además, la investigación neurocientífica actual muestra que el cerebro humano tiene una plasticidad considerable, lo que significa que el efecto de transformación de los esfuerzos adquiridos en las personas puede ser asombroso. Entonces, hay un dicho famoso en Zhihu: "Con el bajo nivel de esfuerzo de la mayoría de las personas, es imposible luchar por el talento".

En lugar de centrarnos en la diferencia de talento entre nosotros y los demás (aunque esta diferencia existe objetivamente), deberíamos centrarnos en cómo podemos trabajar duro y volvernos más inteligentes y talentosos a través del trabajo duro. Pero por el tema del "trabajo duro", también necesitamos deshacernos de algunos conceptos antiguos, es decir, el trabajo duro no es tan simple como "fuerza, fuerza". El esfuerzo no es solo una creencia,

no solo un concurso de fuerza de voluntad, sino también una actividad estratégica. Esta estrategia se refleja en el despliegue de recursos personales, la elección de la dirección de la acción y el control y ajuste del progreso de la ejecución.Afortunadamente, las estrategias se pueden aprender y optimizar continuamente.

Desde esta perspectiva, el trabajo duro en realidad requiere un examen y una reflexión repetidos. También se puede decir que el trabajo duro en sí mismo es un tipo de talento. En términos de trabajo duro, además de la automotivación, también debemos pensar en: qué tan duro debemos trabajar, qué estrategias debemos usar para invertir nuestro tiempo y energía, y cómo iniciar, mantener y optimizar de manera efectiva nuestra comprensión de uno. cosa entrada? Todas estas son preguntas cruciales en las que debemos pensar.

Los longboards sin salientes son los más peligrosos

Enfócate en desarrollar tus propias fortalezas

¿Por qué la teoría del barril es incorrecta?

Cuando Ben Horowitz iba a contratar a Mark Craney como director de ventas de la empresa, casi todo el mundo se opuso. Las objeciones fueron muchas y unánimes: Chlaney era feo, en mal estado y hasta tenía mala voz, lo que no encajaba con la típica imagen carismática de un líder de ventas; Chlaney se graduó de la Universidad del Sur de Utah, una escuela poco conocida. un inadaptado en una empresa de alta tecnología llena de élites; Chlaney no sonreía y era serio, lo que incomodaba a quienes lo rodeaban.

Sin embargo, estas carencias no pueden ocultar su capacidad profesional en el campo de las ventas:

● Tiene una trayectoria impecable en ventas;

● Cuando se le pregunta cómo capacitar al personal de ventas, puede producir un extenso manual de capacitación;

● Tiene al menos 75 cartas de recomendación de empleadores y clientes anteriores, todas positivas;

● A través de una hora de comunicación, puede permitir que un laico aprenda muchos conocimientos de ventas;

...

Fue este destacado desempeño profesional lo que llevó a Horowitz a contratar a Klaney a pesar de las objeciones de la empresa. Chlaney demostró ser el empleado más destacado que Horowitz jamás había contratado y realizó una contribución muy importante a la empresa. Y Horowitz puede insistir en tomar una decisión tan acertada porque cree

firmemente en un concepto de empleo: encontrar a la persona con la capacidad más adecuada en función de los requisitos del puesto, ignorando sus debilidades en otros aspectos, es decir, un empleado. Tener fortalezas sobresalientes es mucho más importante que no tener debilidades obvias.

Esta idea entra en conflicto con la conocida "teoría del barril". De acuerdo con la teoría del barril, la cantidad de agua que puede contener un barril depende de su pieza de madera más corta. Esta afirmación es cierta para los barriles de madera, pero nadie ha demostrado por qué sigue siendo cierta cuando se usan barriles de madera como analogía con las personas.

Por supuesto, para los estudiantes de secundaria que se preparan para el examen de ingreso a la universidad, la teoría del barril tiene algo de verdad. Porque si un estudiante es débil en cierta materia de prueba, obviamente bajará el puntaje total del examen de ingreso a la universidad. Sin embargo, cuando este estudiante ingrese a la universidad e ingrese a la sociedad, gradualmente encontrará que tener un talento sobresaliente (sí, aunque solo haya uno) es lo más importante para el desarrollo personal.

Algunas personas pueden argumentar que el concepto de educación universitaria contemporánea aboga especialmente por la "educación general" y el cultivo de talentos en forma de T. ¿No significa esto que una persona debe tener múltiples talentos? De hecho, la educación general es indispensable para el cultivo de un talento, y un talento en forma de "T" también es un talento muy ideal. Sin embargo, todos presuponen que una persona tiene una cierta especialidad obvia. Muchas personas prestan especial atención a cultivar la línea horizontal superior de su "T", por ejemplo, han leído muchos libros en diferentes campos y cultivado una variedad de pasatiempos, pero hace mucho tiempo que no extienden esa línea vertical. He aprendido todo, como el kung fu del gato de tres patas, y no soy bueno en eso, por lo que seré muy pasivo en la búsqueda de empleo y el desarrollo profesional posteriores. Si quieres convertirte en un talento en forma de "T", primero debes dibujar la línea vertical, y no será demasiado tarde para dibujar la línea horizontal después de que te mantengas firme. Además, es más fácil para una persona dominar un determinado campo antes de profundizar en otros campos Por analogía, también es muy beneficioso aumentar el contenido de oro de esa línea horizontal.

De hecho, la teoría del barril se utilizó por primera vez como una analogía de la gestión de equipos. Es decir, para un equipo, no es el miembro más fuerte del equipo de la organización el que determina su desempeño, sino el miembro más débil. Esto se debe a

que cada miembro del equipo tiene una clara división del trabajo, y estas divisiones del trabajo forman un todo estrechamente estructurado, por lo que una vez que ocurre un problema en un vínculo determinado, afectará el desempeño de todo el equipo.

Pero si lo piensas bien, la teoría del barril que se aplica a los equipos se puede deducir que no se aplica a los individuos. Porque si una empresa cree en la teoría del barril, requerirá que cada pieza de madera sea lo más larga posible y no permitirá que exista madera particularmente corta. En otras palabras, cada posición en la empresa no permite empleados mediocres, sino que requiere que cada posición contrate empleados que estén completamente calificados para esta posición. Y debido a las características de la división detallada del trabajo de la sociedad moderna, las habilidades requeridas para la mayoría de los puestos deben ser experiencia en un campo determinado, en lugar de habilidades integrales. Por lo tanto, cuando se contrata para estos puestos, se tiende más a contratar empleados con talentos unilaterales sobresalientes.

Pero mucha gente no entiende una verdad tan simple. Entre las cartas de ayuda que recibí, la mayoría de ellas hablaban sobre la confusión de su futura carrera. Encontré que nueve de cada diez de estas personas no se dieron cuenta de la importancia de enfocarse en desarrollar sus talentos personales.

Especialmente para aquellos jóvenes con antecedentes educativos mediocres, falta de habilidades profesionales, padres sin esperanza y confusión y ansiedad sobre el futuro de la vida, lo único que pueden hacer en las condiciones de sus escasos recursos es usar sus pocos recursos (Tiempo, energía, dinero e incluso coraje) se reúnen y apuestan por hacer una sola cosa. Concéntrate en hacer una cosa bien, incluso si parece extremadamente discreta. A medias, mirar hacia adelante y hacia atrás, ser codicioso por más y buscar rapidez, y seguir la tendencia son todos tabúes.

Centrarse en un campo hasta el final

El desarrollo de los talentos humanos se basa en la acumulación de experiencias de aprendizaje pasadas. Los artículos de Nathaniel Leibowitz y otros académicos en el "Journal of Mathematical Psychology" muestran que nuestra acumulación de aprendizaje en talentos generalmente presenta las características de una curva en forma de S (ver Figura 6-2) .

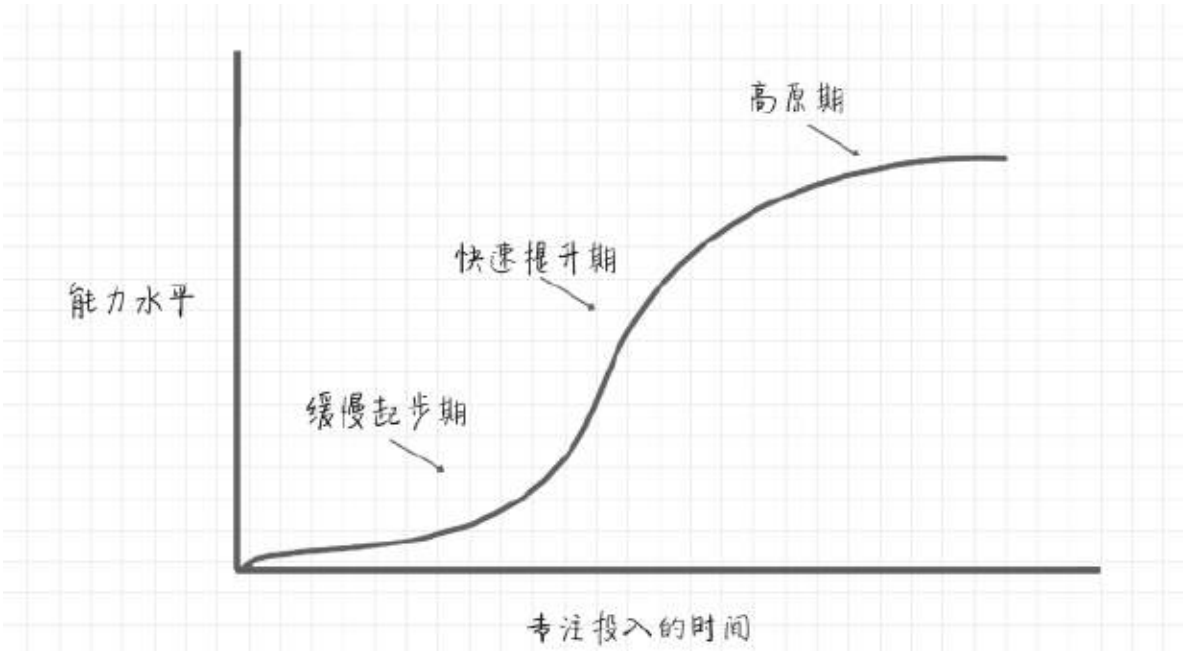


Figura 6-2

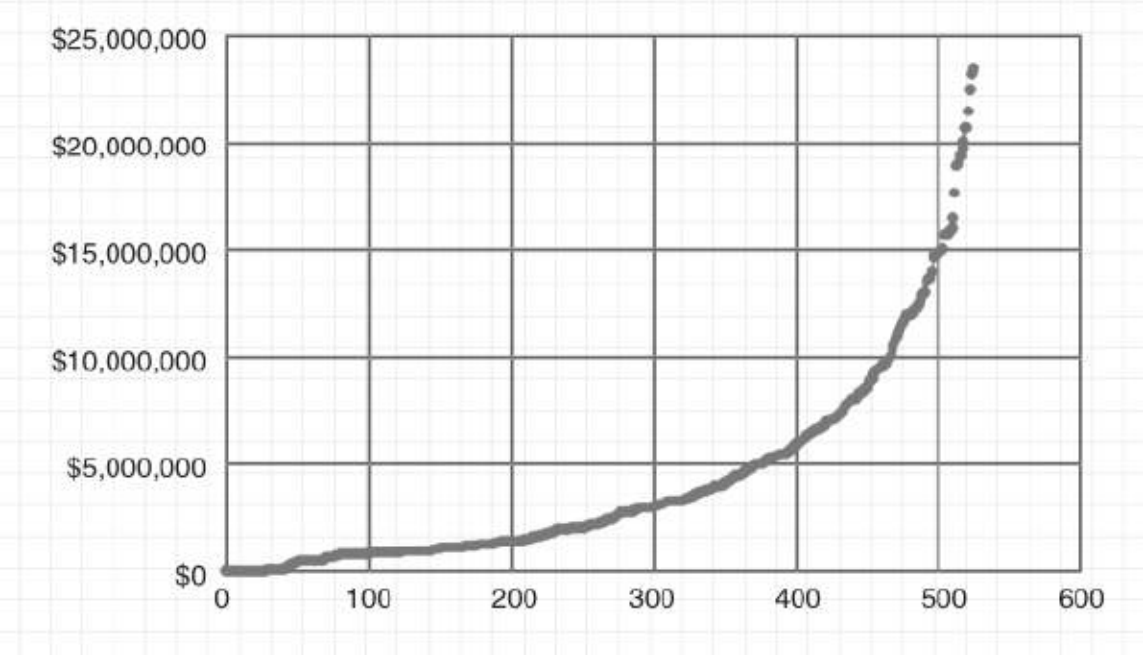
Mucha gente me ha escrito diciéndome que tienen muchas aficiones, que intentarán de todo, pero no son competentes en ello, y al final no saben cuál elegir como carrera profesional, e incluso encontrar trabajo. se ha convertido en un problema al final. De hecho, la razón es muy simple. La energía de todos es limitada. Si no te enfocas, puedes estar en el "período de inicio lento" para siempre, saltando del período de inicio lento en el campo A al período de inicio lento en el campo B. , y luego a C, D... Pero simplemente no puede alcanzar el período de mejora rápida, y mucho menos el período de meseta.

Entonces, el resultado final es que la mayoría de las personas "mueren" durante el período de inicio lento. Un pequeño número de personas subió al período de promoción rápida. Pero solo un número muy pequeño de personas ha alcanzado la etapa de meseta y están orgullosos de los ríos y lagos.

Entonces, ¿cuáles son las consecuencias de permanecer en el comienzo lento? La consecuencia es que estará compitiendo por trabajos de nivel de entrada con una gran cantidad de personas que también están comenzando lentamente, e incluso si tiene éxito en el empleo, solo obtendrá trabajos con salarios más bajos y perspectivas más bajas.

La distribución de la riqueza en este mundo es extremadamente desigual. Los que están en lo alto de la torre ocupan la mayor parte de la riqueza de este mundo. Este desequilibrio también es muy evidente en el ámbito de la dependencia de la capacidad para ganarse la

vida. La figura 6-3 muestra la distribución salarial de los jugadores de la NBA (American Men's Basketball Professional League) en la temporada 2014-2015 (el eje horizontal representa la clasificación en orden ascendente del salario del jugador, es decir, a mayor



salario, menor ranking, y el eje vertical es la cantidad de salario anual):

Figura 6-3

Fuente: http://www.americansocceranalysis.com/home/2015/1/26/visualizingmlssalaries.

Hemos visto que a pesar de que los jugadores que pueden jugar en la NBA ya son muy buenos, todavía hay una brecha enorme en sus ingresos. Es concebible que los ingresos de los jugadores que juegan en ligas de nivel inferior se reduzcan a un rango. No solo en el deporte profesional, sino también en la mayoría de los campos orientados al mercado, este modelo de distribución de ingresos es común y, aunque las formas específicas no son exactamente las mismas, la tendencia es similar.

Entonces, si combinamos la Figura 6-2 y la Figura 6-3, podemos ver un resultado tan cruel en la Figura 6-4:

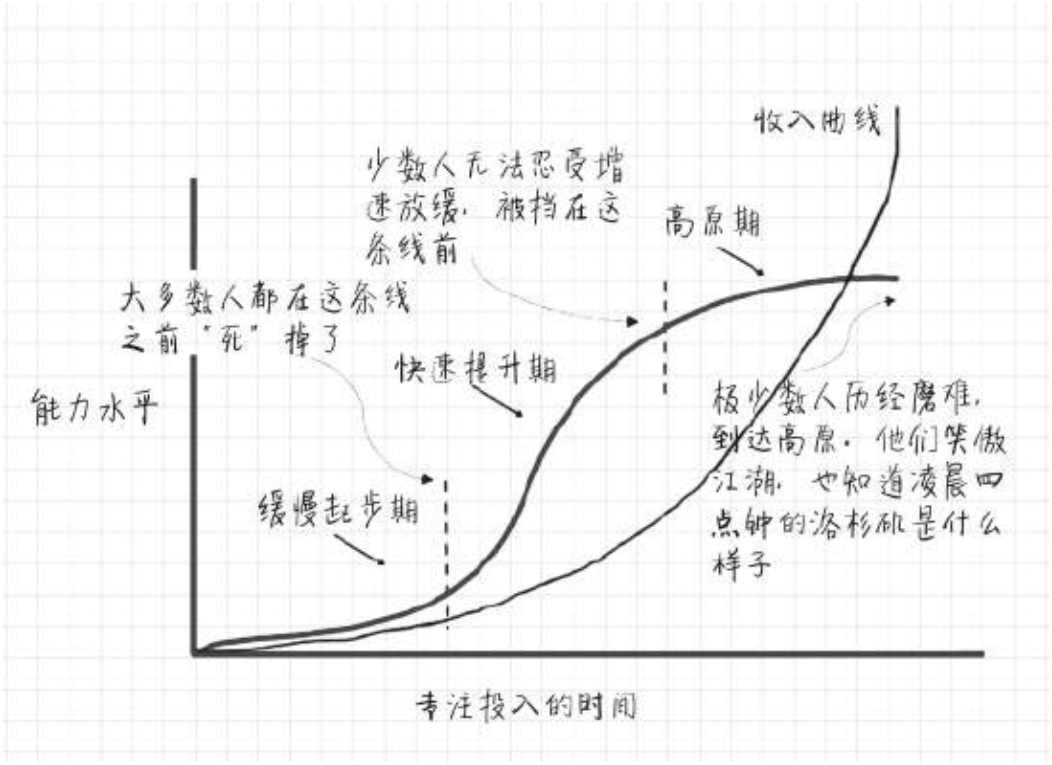


Figura 6-4

Entonces surge un hecho claro, aquellos que tienen un poco de gusto probablemente no obtendrán nada, mientras que aquellos que se enfocan en ello hasta el final obtendrán ganancias en exceso.

A veces, podemos ver ejemplos como este, personas con malas condiciones de partida en todos los aspectos, porque no les queda otra, una vez que aprovechan una oportunidad, se lanzan a ella, inquebrantables, y finalmente la logran.Después de una carrera, esto puede ser llamado hacer morir y renacer. Sin embargo, muchas personas con buenos recursos y muchas opciones están confundidas debido a que tienen demasiadas opciones, y todavía no pueden dedicarse por completo a una cosa y finalmente no logran nada.

En este momento, algunas personas pueden preguntar, si "yo" tiene deficiencias obvias en la capacidad, lo que me impide hacer ciertas cosas, ¿no necesito mejorar? Bueno, supongamos ahora que hay un empresario que también se encuentra con un problema similar. Tiene las ventajas de un pensamiento cuidadoso, una gran capacidad para analizar problemas y una habilidad técnica relativamente fuerte, pero obviamente carece de experiencia y habilidad en negocios, operaciones y marketing. Entonces, ¿qué debería hacer? Por supuesto, un método es que puede recargarse activamente y compensar estas

deficiencias, pero el efecto de hacerlo definitivamente no es tan bueno como otro método, que es encontrar a alguien en quien pueda confiar y que también sea muy competente en esos campos. socio

George Mosher, graduado en 1963 de la Escuela de Negocios de Harvard, fundó National Business Furniture. Cincuenta años después de graduarse, tenía más de setenta años cuando fue entrevistado por un miembro de la Asociación de Antiguos Alumnos de Harvard. Cuando se le preguntó qué consejo profesional les daría a los jóvenes, Mosher resumió su experiencia de vida en esta frase: "Examine cuidadosamente su propia fortalezas y debilidades. Use sus fortalezas para trabajar duro y trabaje con otros para equilibrar sus debilidades. Evite desperdiciar energía en muchas direcciones diferentes. Manténgase enfocado, haga lo mejor que pueda y esté atento a las nuevas oportunidades".

Las palabras de Moshé pueden describirse como palabras de oro. Las personas no pueden ser perfectas, hay demasiados aspectos que se pueden mejorar. Con energía limitada, solo podemos hacer nuestro mejor esfuerzo para aprovechar al máximo nuestras propias ventajas y llevarlas al máximo. Sin embargo, los problemas causados por nuestros propios las debilidades se pueden complementar con las fortalezas de otras personas. Pero, ¿quién se uniría a ti para luchar contra monstruos si no tuvieras una ventaja obvia?

Desarrollar tus fortalezas y encontrar y conocer personas que complementen tus habilidades te beneficiará a lo largo de tu vida.

¿Eres el "Sr. Casi"?

Solo si nunca nos comprometemos podemos lograr lo último

hacer una cosa al extremo

El Sr. Qi Baishi, un gran maestro de la pintura tradicional china, puede brindarnos mucha inspiración. Qi Baishi nació en 1864 en Xiangtan, Hunan, anteriormente conocido como Chunzhi. Su familia no es rica, por lo que a los 16 años comenzó a aprender carpintería con un maestro para mantener a su familia. El carpintero de Qi Baishi es muy hábil, es serio y está ansioso por aprender, por lo que su oficio es cada vez mejor. Y debido a que a menudo trabajaba afuera con su maestro y corría, gradualmente ganó algo de fama en ese lugar.

Qi Baishi aprende manualidades no solo con diligencia con las manos, sino también con el cerebro. Descubrió que las flores talladas por el maestro y las hechas por otros carpinteros son solo algunos patrones fijos una y otra vez. No hay nada nuevo sobre "Kirin enviando un niño" y "erudito número 1". Así que hizo algunas innovaciones, transfiriendo algunos otros elementos de la pintura tradicional china, como hongos oruga, flores y pájaros, etc., a las

tallas de madera. Al principio, era solo una prueba, pero no esperaba que estos nuevos productos creados fueran muy populares entre todos.

Este tipo de experiencia hizo que tuviera un gran interés en la pintura china, pero nadie le enseñó a pintar, y los álbumes de pintura china que podía leer eran relativamente rudimentarios, por lo que nunca pudo realmente comenzar a aprender a pintar.

Hasta que un día, cuando tenía 20 años, Qi Baishi descubrió un juego de "Manual de pintura de jardín de semillas de mostaza" mientras trabajaba en la casa de un cliente. "Libro de pintura de jardín de semillas de mostaza" es un conjunto de libros de texto de pintura china muy clásicos. Una persona que quiere aprender a pintar ve un conjunto de manuales de pintura, al igual que una persona que quiere aprender artes marciales ve un conjunto de trucos de artes marciales, que es como un tesoro. Pero este conjunto de libros pertenecía a otra persona, y eran muy raros y preciosos en ese momento, por lo que no podía obtenerlos de otros lugares. Así que tuve que pedirlo prestado al dueño del libro, cubrir las páginas con papel de bambú delgado y trazar la pintura original trazo por trazo en el papel de bambú. De esta manera, dibujé durante medio año y dibujé 16 volúmenes antes de terminar todos los bocetos y luego devolví los libros originales. Durante los siguientes cinco años, Qi Baishi hizo tallas en madera basadas en el boceto del "Manual de pintura del jardín de semillas de mostaza", y repetidamente sacó el libro para copiarlo en su tiempo libre, estudiando mucho y practicando mucho, por lo que se establecieron las bases para pintar. Más tarde, las pinturas de Qi Baishi se hicieron famosas en el área local, atrayendo a pintores famosos para que lo aceptaran como aprendiz. Con orientación profesional, las habilidades de pintura de Qi Baishi mejoraron a un nivel superior y finalmente se convirtió en una generación de maestros de la pintura tradicional china.

Encontrar un buen libro, pasar medio año copiándolo y pasar algunos años más aprendiendo, esto es lo que hace un joven ansioso por aprender en el contexto de la era de la escasez de información. Hoy, ¿cuántas personas pueden estudiar como Qi Baishi?

Con un teléfono inteligente en la mano, nuestro tiempo se divide en fragmentos; todo tipo de información inunda todos los días, dejándonos sin saber qué elegir; nuestra paciencia es cada vez menor, y siempre nos atrae el título, después Al abrir el texto, lo miré rápidamente y luego lo cerré de inmediato; los puntos de acceso a Internet que se renuevan todos los días, nada más que sexo, mentiras, anécdotas y espionaje, los olvidamos por completo al día siguiente; buscando "productos secos" en un artículo en línea, con la esperanza de que los secretos no revelados para hacerse rico y vivir una vida brillante puedan ser revelados uno

por uno, dos, tres, cuatro, cinco, pero no esperaba ser engañado y hacer clic nuevamente; siempre estamos buscando más recursos, busque, descargue, acumule y luego inactivo, confundiendo el disco duro con su propio cerebro...

Si la historia de Qi Baishi es "la historia de un artesano en la era de la escasez de información", entonces la segunda historia es "el 'artista del teléfono móvil' en la era del exceso de información: nuestra historia".

Pocas personas deben lograr una concentración a largo plazo y un espíritu meticuloso como el del Sr. Qi Baishi. El Sr. Hu Shi una vez escribió un artículo interesante llamado "La biografía del Sr. Almost". En el artículo, se inventó un personaje ficticio llamado "Sr. Almost". Este caballero tenía un dicho famoso: "Mientras todo sea similar , estará bien. ?" Y este "Sr. Casi" tiene sombras en muchos de nosotros, por lo que Hu Shi escribió: "El Sr. Casi se parece a usted y a mí. Tiene un par de ojos, pero no puede ver. muy claramente; tiene oídos, pero no oye muy claramente; tiene nariz y boca, pero no es muy exigente con los olores y los sabores; tiene cerebro, pero su memoria no es muy aguda, y sus pensamientos no son muy detallados... Su reputación se extendió más y más, y se hizo más y más grande. Innumerables personas siguieron su ejemplo. Así que todos se convirtieron en Mr. Almost, pero desde entonces China se ha convertido en un país de gente perezosa".

El historiador Luo Ergang se desempeñó como asistente del Sr. Hu Shi cuando era joven y aprendió mucho de los preceptos y las acciones de Hu Shi. Recordó que la enseñanza del Sr. Hu Shi que más lo benefició fue tres palabras: "Sé estricto. ¿Qué es "Sé estricto"? Hu Shi dijo que ser honesto es ser "introvertido". Hu Shi cree que las relaciones sexuales no son solo un tipo de virtud, sino también un carácter de aprendizaje, es decir, "un hábito de trabajo que no es nada descuidado". Luo Ergang fue influenciado por este espíritu de "ser meticuloso" en sus primeros años, y lo practicó constantemente en su propio estudio e investigación, y finalmente se convirtió en un famoso historiador.

Los errores que suelen cometer los jóvenes son que son demasiado entusiastas y les falta calma y constancia, están ansiosos de éxito y les falta paciencia y meticulosidad. Si puede comprender la importancia de "ser meticuloso" antes y practicarlo de manera personal y constante, entonces el camino de la vida puede ser mucho más fácil y los talentos personales serán más fáciles de cultivar y mostrar. Drucker, el maestro de la gestión, recordó su vida en sus últimos años y resumió siete lecciones de vida de su experiencia, la primera de las cuales es "buscar la perfección". Cuando tenía 18 años, iba al teatro de la ópera para ver una función de ópera todas las semanas. Una vez vio la ópera "Falstaff"

creada por el músico italiano Verdi y quedó profundamente impactado. Luego revisó la información, resulta que ¡Esta gran obra fue creada por Verdi a la edad de 80 años! Verdi, de 80 años, ya ha alcanzado la fama y es conocido en todo el mundo ¿Por qué debería trabajar tanto para crear una ópera a una edad tan avanzada? Verdi escribió en un artículo autoinformado: "Como músico, he estado persiguiendo la perfección toda mi vida, pero la perfección siempre me ha eludido. Por lo tanto, es mi responsabilidad intentarlo una y otra vez". Estas palabras conmovieron al joven Drucker. mucho, e incluso se convirtió en el principio de su vida, por lo que hasta los 90 años siguió trabajando duro y escribió "Desafíos de la gestión en el siglo XXI" pensando en los problemas de gestión futuros de este libro.

En la película “Burst Drummer”, Fleetcher, un profesor de música conocido por su estricta enseñanza, decía que no hay dos palabras en el mundo que sean más dañinas que “Good Job” (buen trabajo). Porque estas dos palabras vuelven a la gente complaciente y olvidadiza. Especialmente para aquellos jóvenes que son talentosos o en ciernes, este comentario los emborrachará en el éxito a corto plazo o superficial, y perderá la motivación para correr más. Después de ver esta película, también reflexioné sobre mí mismo. Solía ser una persona que a menudo me decía "buen trabajo". Debido a que todavía soy un poco inteligente, a menudo puedo caminar frente a los demás sin mucho esfuerzo, pero debido a que soy fácil de ser complaciente, mis pasos se ralentizarán inconscientemente después de un tiempo y es posible que me quede atrás de los demás. En mis más de 30 años de vida, es posible que me haya dicho demasiado "no está mal", "casi" y "muy bien", por lo que muchas cosas a menudo "comienzan alto y bajan", y el comienzo fue crepitante. eso, el sonido desapareció gradualmente, y finalmente no pasó nada. Entonces, aunque he hecho muchas cosas con mi corazón, ninguna de ellas ha alcanzado la cima y lo último.

No hay necesidad de buscar la perfección en todo.

Pero no creas que estoy abogando por la meticulosidad y la búsqueda de la perfección en todo, lo que estoy defendiendo no es este tipo de "perfeccionismo". El problema de buscar la perfección en todo es que ignora los recursos limitados que todos tenemos. Una persona necesita tan poco tiempo y tan poca energía... Si todo se persigue para que sea perfecto, entonces el resultado es que nada se puede perfeccionar. Por lo tanto, si desea hacer las cosas meticulosamente y hacer que las cosas sean perfectas, debe hacer una elección: elija una cosa que crea que es la más importante y valiosa para usted, y concienzudamente hágala con cuidado, cuidado y bien; para otros menores cosas, basta con completarlas con

un setenta u ochenta por ciento de normas, para otras cosas insignificantes, puedes hacerlas si puedes.

El primer secreto del trabajo duro es "rendirse". Solo cuando te rindes, puedes ganar. La meticulosidad de Qi Baishi es el resultado de dedicar varios años a un conjunto de manuales de pintura; la meticulosidad de Luo Ergang es el cultivo constante en el campo de la historia del Reino Celestial de Taiping; la búsqueda de la perfección de Drucker es aprender un tema cada tres o cuatro años. solo se le permitía aprender un tema a la vez; con el fin de concentrarse en escribir novelas, Haruki Murakami cerró el bar de jazz en el que trabajó tan duro para administrar y ganó mucho dinero.

Por supuesto, también hay algunas personas que pueden lograr logros en múltiples campos. Pero estas personas no lograron estos logros de una manera "a medias". Más a menudo, primero pasaron unos años enfocándose en un campo determinado y alcanzaron un nivel muy alto, y luego cambiaron a otro campo y transfirieron el anterior. Experiencia exitosa en el nuevo campo, y luego alcanzó un nivel muy alto.

Pero en la vida, a menudo me encuentro con jóvenes que están llenos de energía, tienen una amplia gama de intereses, saben un poco sobre todo y prueban todo, pero no son buenos en todo y realmente no son buenos en nada. Es como cavar muchos pozos poco profundos, pero de ninguno de ellos sale agua y el esfuerzo es en vano.

En esta era de Internet, la información está explotando, el conocimiento está sobrecargado, las opiniones claman y los puntos de acceso son efímeros. Por otro lado, lo más raro y preciado es la actitud y acción de enfocarse en una cosa, esforzarse por la excelencia y perseverar.

Por supuesto, el enfoque, la persistencia y la meticulosidad no significan que todas las demás cosas no relacionadas con el negocio principal deban bloquearse o dejarse atrás. La concentración es una actitud, pero el acto de concentración es técnico. También se aprende mucho sobre cómo concentrarse. La "estrategia de barra" propuesta por el inversionista y matemático Taleb en su libro "Antifragile" es una inspiración útil.

En el libro "Antifragilidad", Taleb utiliza la estructura triádica de "fragilidad", "dureza" y "antifragilidad" para dividir todo en el mundo. Las cosas "frágiles" son como la porcelana, que no puede soportar ligeras fluctuaciones. Una vez que se produce una cierta fluctuación, puede haber consecuencias devastadoras; las cosas "fuertes" son como rocas, que pueden soportar varios golpes y accidentes sin un cabello no destructivo; y " anti-frágil" es diferente de los dos anteriores. No es fuerte, pero puede beneficiarse de fluctuaciones

negativas relativamente pequeñas, como el sistema inmunológico del cuerpo. Por el contrario, se volverá más fuerte. Por lo tanto, ya sea un individuo o una organización, debe tratar de evitar caer en una situación de "frágil" y lograr la "antifragilidad" en la medida de lo posible.

Bajo la categoría de conocimiento, también existe una estructura ternaria de "vulnerabilidad", "dureza" y "antifragilidad". Por ejemplo, en la investigación de las ciencias sociales, el "fenómeno" es fuerte, pero la "teoría" es frágil, porque los fenómenos pueden observarse y confirmarse repetidamente, mientras que las teorías son fácilmente superadas y reemplazadas. Mucha gente ha oído hablar de cosas como el Efecto Matthew, el Efecto Ventana Rota, el Efecto Bagre, el Efecto Cóctel y el Efecto Dispersión de la Responsabilidad, pero ¿cuáles son las teorías detrás de ellos? Muy pocas personas pueden decirlo. De hecho, existen diferentes explicaciones para estos fenómenos en los círculos teóricos, y es difícil llegar a un consenso. El conocimiento de la "antifragilidad" a menudo se domina en la práctica, especialmente el conocimiento adquirido por las personas a través de continuos errores y reflexiones, que suele ser el más poderoso.

Volvamos al tema de las compensaciones en la concentración. El tiempo de todos es limitado, pero el conocimiento valioso que puede aprender es infinito. Una vez que toma la decisión de aprender un conocimiento, significa pagar el costo de oportunidad de no poder aprender otro conocimiento temporalmente. Una pregunta más general es, como se analizó anteriormente, ¿debe una persona enfocarse completamente en un campo profesional limitado o incursionar ampliamente en el conocimiento en múltiples campos?

La respuesta de Taleb es usar la "estrategia de la barra". La llamada estrategia barbell es tomar dos acciones extremas al mismo tiempo: por un lado, en la mayor parte de la inversión, adoptar una estructura fuerte que pueda resistir los riesgos negativos del "cisne negro", es decir, enfocarse en aprender en un campo dado; Por otro lado, tómese una pequeña parte del tiempo para explorar de manera activa y audaz y tratar de ganar la oportunidad de encontrar eventos positivos de "cisne negro".

Específicamente, si tiene 10 horas de tiempo de estudio fijo todos los días, entonces puede elegir el método "20-80" y concentrar 8 horas en su negocio principal. Durante estas horas, siempre debe recordar evitar la interferencia de varios ruidos de Internet, y no dejes que las redes sociales u otros medios te distraigan; y en las dos horas restantes, puedes estudiar con total libertad y ponerte en contacto con el conocimiento en varios campos, aprender algunas habilidades pequeñas pero hermosas, probar algunas creativas juegos...

Por un lado, debemos cuidar bien nuestro negocio principal, exigirnos con los más altos estándares posibles y esforzarnos por cultivar talentos muy altos en este campo; por otro lado, debemos mantener una actitud abierta y tolerante hacia otras cosas. , y utilizar una cantidad de tiempo relativamente pequeña para viajar ampliamente para captar y desarrollar recursos y oportunidades imprevistos con el fin de maximizar los talentos individuales.

Los desafíos son por diseño

Diseñe constantemente desafíos de "dificultad necesaria" para usted

Desafíos difíciles, estimulando un potencial ilimitado

Si Linus Torvalds no hubiera roto accidentalmente el sistema operativo Minix en su computadora original, entonces el sistema Linux que desarrolló solo podría detenerse en una versión muy primitiva y convertirse en un proyecto experimental abandonado hace mucho tiempo. Eso fue a fines de 1991, solo tres o cuatro meses antes de que Linus lanzara la primera versión de Linux a un pequeño círculo técnico. Desarrolló el sistema por interés y curiosidad, y la versión inicial que ha desarrollado también es muy simple, realiza solo unas pocas funciones básicas, y tiene la intención de terminarlo. Sin embargo, debido a un error operativo, el entorno del sistema Minix que usó originalmente para desarrollar el sistema Linux se dañó, lo que significa que si quiere completar el trabajo final del desarrollo de Linux, debe reinstalar el sistema Minix o desarrollar directamente en el sistema linux En teoría, era factible desarrollar un sistema Linux con un sistema Linux, pero Linus nunca lo había practicado así antes. La razón puede ser que el sistema Minix es más maduro y poderoso, y él mismo se siente más cómodo usándolo. Al final, Linus decidió probar un nuevo desafío: en lugar de reinstalar el sistema Minix, desarrolló directamente en el sistema Linux. Esto significa que este Linux recién nacido ya no es solo un juguete para jugar, sino una herramienta que se puede usar en la práctica. Inesperadamente, estaba fuera de control. A medida que el uso del sistema Linux se hizo más y más frecuente y profundo, Linus agregó nuevas funciones al sistema poco a poco, actualizó el diseño de la arquitectura original y lo abrió a más y más. Desarrollado y utilizado por muchas personas, Linux finalmente se ha convertido en el sistema operativo de código abierto más influyente del mundo.

No es raro en la historia humana que un molesto accidente se convierta en una oportunidad para el éxito. La iluminación que trae la historia de Linus es que las personas necesitan algunos reveses, fracasos o desafíos difíciles para estimularlos. Si siempre va

viento en popa, siempre permanecerá en su "zona de confort" y se negará a salir, y su potencial no se estimulará por completo. Desde esta perspectiva, los desafíos y los talentos van de la mano, sin suficientes desafíos no pueden nacer talentos sobresalientes, cuanto más talentos sobresalientes son, más probable es que aborden desafíos difíciles.

Mirar nuestra educación a través de la lente de los desafíos revela un problema grave: los desafíos que enfrentamos en nuestra educación son muy escasos. Tanto el examen de ingreso a la escuela secundaria como el examen de ingreso a la universidad son desafíos muy intensos, pero demasiado únicos y monótonos; mientras que los desafíos en las universidades son diversos y ricos, pero la intensidad de estos desafíos a menudo no es alta. Entonces, en general, los desafíos que hemos aceptado están lejos de ser suficientes. Por lo tanto, para desarrollar nuestros talentos, necesitamos desafíos más difíciles.

Algunos expertos en educación en el extranjero han experimentado cómo el establecimiento artificial de desafíos difíciles puede estimular el potencial de un individuo. Tina Seelig, profesora de innovación en la Universidad de Stanford, hizo un experimento. Dividió a los estudiantes de la clase en 14 grupos, y cada grupo tenía solo 5 dólares de "capital inicial" y 2 horas para ganar dinero. Finalmente, cada grupo tenía que mostrar la cantidad de dinero ganado a toda la clase y decidir el equipo. que hizo la mayor cantidad de dinero. Esta tarea estimuló enormemente la creatividad de los estudiantes, quienes propusieron todo tipo de ideas para completar este desafío: ¡al final, el equipo ganador ganó $650 y el margen de ganancia promedio de cada equipo alcanzó el 4000 %! Un grupo instaló una cabina en la entrada del dormitorio de estudiantes para probar la presión de aire de las llantas de las bicicletas de forma gratuita, y cobraba un dólar si estaban infladas. Resultó que los estudiantes no solo visitaban con frecuencia, sino que también estaban muy agradecidos por esta medida conveniente. Después de una hora, cambié mi estrategia y cambié la tarifa fija a pago voluntario. Como resultado, la facturación aumentó más rápido y finalmente gané unos cientos de dólares. Otro grupo fue aún peor. Simplemente vendieron el tiempo de presentación de 3 minutos de PK a una empresa y les pidieron que reprodujeran anuncios de trabajo en clase. Como resultado, este grupo salió victorioso y fácilmente ganó el campeonato.

Imagínese, si las condiciones de la tarea dadas por el profesor Zeliger no fueran "$ 5 + 2 horas", sino "$ 500 000 + 200 días" con recursos suficientes, ¿los estudiantes aún podrían mostrar una creatividad tan alta? tantos modelos de negocio novedosos? ¿Será que caerán

en el cliché, imitando la vieja rutina de algunas empresas de nueva creación, desprovistas por completo de creatividad e interrupción?

Aumenta la "dificultad necesaria" para tu propio aprendizaje

No solo para la creatividad, sino también para estimular la capacidad de aprendizaje, las tareas desafiantes también son estímulos muy efectivos. Con base en décadas de investigación, los profesores de psicología de la UCLA, Robert y Elizabeth Bjork, dos autoridades líderes en estrategias de aprendizaje, han llegado a una línea importante para mejorar el aprendizaje: el principio del efecto se llama "dificultades deseables". al aprender, debe agregar algo de dificultad, lo cual es muy necesario para mejorar el efecto de aprendizaje.

Según la teoría de Bjorks, el efecto del aprendizaje depende principalmente de su "práctica de recuperación" de conocimientos y habilidades, y el efecto de la "práctica de recuperación" se puede medir por la "fuerza de recuperación". Cuando aprende de una manera simple y fácil (como probar algo nuevo después de aprenderlo en lugar de retrasarlo por un tiempo), su proceso de recuperación de la memoria será fluido y la intensidad de recuperación del conocimiento será relativamente baja. al pensar que ha dominado bien el conocimiento y sobrestimar el efecto del aprendizaje. Por el contrario, al estudiar y practicar, si puede aumentar deliberadamente la dificultad y agregar un pequeño obstáculo, como retrasar la práctica por un período de tiempo después de aprender el conocimiento, o hacer prácticas cruzadas después de aprender el conocimiento de diferentes temas, o cambiando diferentes preguntas Si hace ejercicios con tipos y puntos de prueba, entonces la intensidad de la extracción de conocimiento aumentará y el efecto de aprendizaje será mejor. No es exagerado decir que entrenar el cerebro es como entrenar los músculos, y tienes que "aumentar la cantidad" científicamente.

Para aumentar la "intensidad de extracción" de conocimientos y habilidades, en el proceso de aprendizaje, a menudo podemos "probarnos a nosotros mismos", probar mientras aprendemos e incluso comenzar la prueba cuando no hemos aprendido lo suficiente. En este caso, los resultados de la prueba pueden no ser ideales, pero no importa, este tipo de prueba ligeramente difícil puede fortalecer nuestro almacenamiento y construcción de este conocimiento.

También podemos "parar y seguir" deliberadamente y cambiar el hábito de concentrar el tiempo en aprender un campo para dividir el tiempo para estudiar, porque el desafío del aprendizaje descentralizado es mayor. Al estudiar intensamente, los materiales de

aprendizaje relevantes se familiarizaron repetidamente y las personas experimentarán una "sensación de fluidez" durante el proceso de aprendizaje, por lo que las personas sobreestimarán sus propios resultados de aprendizaje y reducirán su inversión en el aprendizaje continuo. Por ejemplo, suponga que está recitando un poema antiguo, y ahora lo ha memorizado varias veces, y luego trata de recitarlo nuevamente después de diez minutos, y puede recitarlo sin problemas. recitó el poema. Cuando bajé, dejé de recitarlo y pasé al siguiente. Pero si se le pide que lo recite después de tres días, probablemente lo olvidará. El aprendizaje distribuido es al revés. Cada vez que retome lo que aprendió hace un tiempo, se sentirá un poco extraño y se sentirá un poco "bloqueado" en el pensamiento. En este momento, subestimará el efecto del aprendizaje. , lo que estimulará un mayor aprendizaje. Al mismo tiempo, realizar el examen en este momento también enfrentará mayores desafíos, lo que desencadenará un proceso de recuperación de la memoria más intensivo, lo que hará que la memoria sea más fuerte y duradera.

La teoría de la "dificultad necesaria" demuestra plenamente que enfrentarse con valentía a los desafíos difíciles es muy beneficioso para la mejora de los talentos individuales. Y para lograrlo, hay un principio operativo clave: no te conformes con completar "acciones estándar". La investigación en la mayoría de los campos tiene un conjunto de métodos comunes de educación o entrenamiento, que estipulan muchos "movimientos estándar" para los ejercicios. Aprender y completar estos "movimientos estándar" es, por supuesto, la base, pero está lejos de ser suficiente. Debido a que los métodos de entrenamiento convencionales están diseñados para la mayoría de las personas, para cuidar la aceptación de la mayoría de las personas, la dificultad del desafío solo puede establecerse en un nivel medio o como máximo por encima del nivel medio. Por ejemplo, en la mayoría de los libros de texto, los ejercicios después de clase en cada capítulo no son demasiado difíciles, y esa es la razón.

Si desea alcanzar un muy buen nivel en un campo determinado, obviamente no puede estar satisfecho con estos entrenamientos estándar, pero debe abrirse paso activamente y buscar desafíos más difíciles. Si tiene las condiciones o la oportunidad de obtener la guía de un maestro de alto nivel, por supuesto que es mejor dejar que él diseñe estos ejercicios para usted. Sin esta condición, solo puede ser su propio entrenador y diseñar "movimientos no estándar" difíciles para usted mismo, para alcanzar el nivel que desea.

Construye una escalera personal de desafíos.

En el proceso de diseño de tareas de desafío, también existe un problema de "adaptación a la dificultad". Significa que después del entrenamiento repetido de un desafío de cierta dificultad, la capacidad del individuo ha mejorado al nivel correspondiente, y la dificultad de este tipo de desafío ha disminuido a los ojos de los alumnos, e incluso entró en la "zona de confort". esta vez, deberíamos pensar en cómo diseñar un desafío más difícil. Esta dificultad paso a paso constituye una "escalera de desafíos". Siguiendo esta escalera de desafíos, uno puede alcanzar el pináculo del talento.

Tomando como ejemplo el aprendizaje de inglés, la principal actividad de aprendizaje de inglés de muchas personas es memorizar palabras, pero no importa cuántas palabras memoricen, es solo la acumulación de cantidad, y la dificultad del desafío solo se mantiene en el mismo nivel, y no ha subido. Por el contrario, el camino de aprendizaje de inglés del famoso traductor de programas de entrevistas en inglés Gu Dabaihua puede darnos una buena inspiración. La lengua vernácula de Gu Da originalmente se especializó en medicina china, que no tiene nada que ver con el inglés, pero comenzó a aprender inglés por su cuenta debido a su interés personal. Al principio, como muchas personas, memorizó vocabulario, tomó el examen TOEFL y tomó el examen GRE. Después de completar estos desafíos, comenzó a escuchar estaciones de radio en inglés (VOA, BBC). Cuando empezó a escuchar la radio en inglés, sintió que era demasiado difícil, pero mordió la bala y se la llevó. Después de varios meses de duro entrenamiento, descubrió que escuchar transmisiones en inglés no era nada difícil. Además, descubrió que la transmisión en inglés tiene una pronunciación estandarizada, velocidad moderada, reglas a seguir y práctica fácil. Si fuera otra persona, ese podría ser el final, pero no lo hizo. Empezó a desafiar una tarea más difícil: escuchar inglés con varios acentos locales. Después de escucharlo durante unos meses, sintió que era No fue difícil subir. Inmediatamente después, comenzó a ver programas de entrevistas en inglés, que no solo se caracterizan por hablar rápido, sino que también se entremezclan con muchas palabras de jerga. Google a veces no puede encontrar estas palabras de jerga. Lo entiendo, pero al final, Gu Dabaihua incluso conquistó esta fortaleza, escuchó y tradujo una gran cantidad de programas de entrevistas en inglés que pocas personas pueden traducir.

A lo largo del proceso de aprendizaje del inglés, Gu Dabaihua se ha desafiado a sí mismo. No está satisfecho con los métodos convencionales de aprendizaje del inglés, pero continúa realizando un entrenamiento más difícil. En sus propias palabras, está aprendiendo inglés con el espíritu de "llamar a la puerta". Desde la perspectiva del desafío, utiliza la "escalera

de desafíos" para aprender y esforzarse para avanzar rápidamente. Es concebible que en este proceso, Gu Dabaihua haya experimentado muchos fracasos, reveses y angustias. Si está satisfecho con completar las "acciones estándar" como la mayoría de los otros estudiantes de inglés, no tiene que experimentarlas en absoluto, pero es igual de importante Fueron esos reveses y fracasos los que aceleraron su crecimiento. Creo que miles de chinos que han invertido mucho tiempo en aprender inglés no han logrado buenos resultados. La razón puede no ser que no dediquen suficiente tiempo o talento, sino que no tienen las agallas y el coraje para desafiar. Con tareas de aprendizaje difíciles, permítase permanecer en las tareas de rutina, y los resultados finales son muy diferentes de Gu Dabaihua.

perseverar sin dolor

Solo profundizando podemos cultivar un interés real.

La fuerza de voluntad es solo un mito

Cuando tenemos frente a nosotros algo que requiere persistencia a largo plazo, siempre nos gusta hablar sobre la importancia de la fuerza de voluntad, como si mientras tu fuerza de voluntad fuera lo suficientemente fuerte, pudieras persistir hasta el final. Y si no lo llevas a cabo, debe ser por fuerza de voluntad. Nunca creí en este mito de la fuerza de voluntad. En mi opinión, la fuerza de voluntad es muy poco fiable. Cuanto más la enfatices y confíes en ella, más probable es que te rindas a la mitad. Porque la fuerza de voluntad siempre tiene un límite soportable, como una cuerda que ha sido muy tensa, si te esfuerzas más, se romperá en cualquier momento.

Si puedo persistir en hacer una cosa durante mucho tiempo, debe ser que la sensación de abundancia y satisfacción que me trae esta cosa supera todos mis esfuerzos, y debe ser que esta cosa permanece en mi mente día y noche, haciéndome incapaz de parar, debe ser este incidente el que despertó el mayor interés en mi corazón. En otras palabras, lo que me da fuerza es el impulso de la pasión, no el acicate de la voluntad.

Este tipo de pensamiento no es exclusivo de mí, y la investigación científica lo ha confirmado. El psicólogo Edward Deci (Edward Deci) descubrió a través de experimentos que las personas se desempeñan mejor en la misma tarea cuando son impulsadas por la motivación intrínseca del interés que cuando son impulsadas por recompensas materiales.

Pero en esta era, muchas personas sufren de "hambre de interés" y "falta de interés" al mismo tiempo. La gente quiere saber qué es lo que realmente le gusta, así que intenta

mucho, pero no importa cuánto lo intente, en unos días o semanas, la pasión inicial prácticamente desaparece.

Una de las razones es que si no tienes un conocimiento profundo y completo de un asunto, y siempre lo pruebas, naturalmente no apreciarás la belleza de este asunto y naturalmente no desarrollarás un interés duradero. Esto hace que sea fácil caer en un bucle sin fin: la falta de conocimiento conduce a la falta de interés, y la falta de interés no logra profundizar la comprensión de la misma.

Otra razón es que a la gente siempre le gusta hacer juicios, sacar conclusiones y etiquetar las cosas con facilidad, reemplazando las observaciones detalladas y profundas con generalizaciones demasiado simplificadas. Sin embargo, antes de que tenga una comprensión profunda de una cosa, es probable que su juicio sobre ella sea muy diferente. Es como otro círculo vicioso: juicio erróneo debido a la falta de comprensión y juicio erróneo que impide la comprensión profunda.

Cuanto más ansioso esté por encontrar su "verdadero" interés, menos será capaz de encontrarlo, porque este afán de éxito muchas veces nos hace probar o emitir juicios, consume nuestra poca paciencia y nos aleja del "verdadero". "intereses. El" interés se está alejando cada vez más.

amor por el trabajo duro

Hay maneras de cambiar esta situación.

Una es abandonar la obsesión por el "interés" y no considerar el "interés" como un requisito previo para hacer las cosas. Prefiero ser tonto y estúpido, hacer algo que no me gusta especialmente pero que parece ser un desafío, o hacer algo que pocas personas hacen pero parece significativo, y apretar los dientes y persistir por un tiempo, tal vez El ciclo cerrado de se puede romper el ciclo muerto y se puede abrir un nuevo ciclo virtuoso. No tomar el interés como un requisito previo no significa que ya no busque el interés o ignore la importancia del interés, sino que ajuste el orden. Ya no es un requisito estar interesado primero y luego trabajar duro, sino trabajar duro primero y luego ganar. en el proceso de trabajo duro, diversión y amor.

El segundo es aumentar la profundidad de la "inmersión": trate de dedicarse de todo corazón a lo que está haciendo, no solo con razón fría, sino también con emoción cálida y buena experiencia psicológica para estimular el interés.

Entonces, ¿cómo hacer esto? Tomando como ejemplo la lectura, es una buena opción para integrar la alegría de vivir en la alegría de leer. El Sr. Lin Yutang elogió mucho a Li Qingzhao

en su artículo "El arte de leer": "El método de lectura más ideal y la persona que más conoce el placer de leer es Li Qingzhao, la primera poeta de China, y su esposo Zhao Mingcheng. Nos imaginamos a su pareja empeñando ropa y comprando inscripciones. Frutas, la escena del esposo y la esposa mostrándose y mordiéndose cuando regresan realmente nos hace desear. Piensa en lo elegantes y sorprendentes que son mientras se pelan. la fruta mientras admira las inscripciones, o bebe un buen té mientras estudia las escrituras. El verdadero sabor de la lectura ". Integrar la alegría de leer en los altibajos de la vida y el profundo amor entre marido y mujer es el arte de lectura de Li Qingzhao. y su esposa.

El tercero es aumentar la interacción, cambiar el flujo de información unidireccional a una interpretación de información bidireccional o convertir la adquisición de conocimiento puro en práctica de habilidades. En este sentido, la lectura de libros de historia de Feng Tang es un buen ejemplo.

El lenguaje de las novelas del escritor contemporáneo Feng Tang tiene características distintivas de la prosa antigua, lo que se relaciona con el hecho de que ha leído una gran cantidad de libros históricos. Cuando estaba en el último grado de la escuela primaria, un maestro lo influenció para que comenzara a leer libros de historia. En el primer grado de la escuela secundaria, incluso expresó el gran deseo de leer todas las "Veinticuatro historias". era casi imposible, pero al final leyó 1/3. A Feng Tang no le resultó difícil leer libros de historia, por el contrario, estaba lleno de interés. Su truco era leer libros de historia como una colección de ejercicios. ¿Qué significa eso? Cuando lea, imagine que usted es el emperador de esa dinastía. Tan pronto como aparezca en el libro el contenido de la actuación del ministro en el salón, deténgase, cubra la página, piense qué decisión tomará y luego compárela con la descripción en el libro contraste. Este método le permite a Feng Tang pensar en la historia de manera más activa, analizar y evaluar las ganancias y pérdidas de las figuras históricas con mayor profundidad y, por lo tanto, entrenar su capacidad de juicio y toma de decisiones. Este tipo de lectura interactiva convierte la recepción pasiva y unidireccional del conocimiento en un entrenamiento de pensamiento activo y entrenamiento de habilidades, que supera con creces los métodos de lectura ordinarios en términos de diversión y efectos de aprendizaje.

convertir pasivo en activo

Si hay demasiadas restricciones y demasiadas restricciones en el proceso de investigación, incluso si el interés es alto al principio, esta pasión puede desgastarse lentamente; el interés es aburrido y puede crecer un poco más tarde.

Hay una teoría famosa en la psicología contemporánea llamada "autodeterminismo", que dice que las personas tienen tres necesidades psicológicas básicas, a saber, la necesidad de autonomía, la necesidad de competencia y la necesidad de pertenencia. trabajar y estudiar de forma más activa, activa y feliz. Entre ellos, la autonomía es muy crítica, cuanto más fuerte sea la autonomía, más interés se puede despertar.

Al estudiar en diferentes campos, el grado de autonomía puede variar mucho. Los frikis de la informática pueden ser el "trabajo" con el mayor grado de autonomía. Linus escribió en su autobiografía "Just for Fun": "La informática y la ciencia física tienen muchas similitudes. Ambas exploran el principio de funcionamiento de toda la disciplina a un nivel muy básico. La diferencia es, por supuesto, que en la ciencia física uno tienes que averiguar cómo funciona el mundo existente; en informática, tienes que crear un nuevo mundo desde cero, y tienes que descubrir cómo hacer que funcione. En el mundo de la informática, tú eres el creador y tienes la última palabra en todo lo que sucede en este mundo. Si juegas lo suficientemente bien, eres el dios de este mundo ".

Es disfrutar de tanta autonomía y libertad en el mundo de la informática que los geeks de la informática aman tanto la tecnología informática. Pueden olvidarse de comer y dormir tan pronto como se sientan frente a la computadora, y están locos. Así que el famoso hacker Kevin Mitnick (Kevin Mitnick) dijo: "Cuanto mayor es el desafío, mayor es el placer".

En otros campos, como el aprendizaje maestro-aprendiz, el espacio para la autonomía es bastante pequeño, porque los aprendices generalmente tienen que seguir estrictamente las enseñanzas del maestro. Aun así, los aprendices aún pueden conservar el derecho a pensar de forma independiente. Cheng Yanqiu, uno de los "Cuatro daneses famosos" de la Ópera de Pekín, tuvo esa experiencia. Nació en una familia pobre, y cuando tenía seis años, se unió a Rong Die para estudiar la Ópera de Pekín. El maestro Rong Diexian se caracteriza por una actitud estricta y requisitos estrictos, e incluso a menudo golpea y regaña a los estudiantes. Cheng Yanqiu también es un niño que puede soportar las dificultades y es meticuloso en el aprendizaje de Kung Fu. Pero no sigue ciegamente a su maestro, sino que le gusta pensar de forma independiente y tiene sus propias opiniones. Una vez, Rong Diexian le enseñó el juego de pies de Tsing Yi Dan. El método de práctica consistía en cubrirse el vientre con las manos, apretar los talones y caminar de un lado a otro.

Pero Cheng Yanqiu sospechaba: ¿Cómo puedes practicar la grandeza cubriendo tu estómago con las manos? Cuando salió una vez, notó que los cargadores que llevaban la silla de mano en la calle caminaban muy firmemente, por lo que los siguió todo el camino por curiosidad y los siguió durante unas pocas millas. Entonces pensó: ¿Por qué no tratar de seguir el juego de pies de los portadores? Después de practicar durante un tiempo, descubrió que el efecto era realmente bueno. No mucho después, fue a consultar a otros maestros famosos de la Ópera de Pekín y aprendió un método para romper pasos con un cuenco de agua en la cabeza. Después de practicar repetidamente de esta manera, subió al escenario para actuar, y la respuesta superó con creces el efecto. del método original de cubrir el abdomen. Desde observar fenómenos en la vida, hacer experimentos hasta consultar a expertos, Cheng Yanqiu completó un proceso completo de exploración independiente, que no solo le permitió practicar su juego de pies, sino que también le dio la confianza para explorar de forma independiente y profundizó su comprensión de la comprensión y amor por el arte de la Ópera de Pekín.

Un obstáculo que obstaculiza nuestra exploración independiente es que consideramos dogmas algunas "experiencias" engañosas de aquellos que han estado allí, y nos atan las manos y los pies. Esto suele pasarles a los novatos. Pero las personas experimentadas saben que no importa cuán razonable sea el dogma, solo es aplicable en ciertas situaciones, y no hay ninguna razón por la que deba ser así. Qigong, un famoso calígrafo, ha criticado varios dogmas para aprender caligrafía, creyendo que son incorrectos y dañinos. Por ejemplo, cómo sostener un pincel, cómo sostenerlo es correcto, cómo sostenerlo es incorrecto, ¿hay un estándar estricto? No. Y, por ejemplo, qué tipo de publicación, qué estilo aprender, qué tipo de papel usar, ¿hay ciertas reglas? Ni. Dijo sin rodeos: "¿Por qué escribes? Escribo las palabras. Puedo reconocer las palabras que escribí. Si las personas pueden ver que pueden reconocerlas, que otros vean que la escritura es hermosa. ¿No es eso suficiente? ¿Qué más ¿Quieres que te consideren apto? ¿Qué pasa con la ley?

La implicación es que un buen buscador, mientras aprende de los demás, también debe saber cómo pensar por sí mismo, cómo sostener la pluma con mayor comodidad y qué puesto elegir se adapta mejor a su apetito. Pueden ver el espacio para moverse libremente fuera de las reglas y regulaciones, y expandir nuevos territorios por sí mismos. Su aprendizaje tiene un sentido de aventura, y entienden la belleza de estar solos y sin tripulación.Pueden regresar a la profundidad del bosque y ganar más.

Por lo tanto, si haces algo, no preguntes si te interesa, sino hazlo primero, y hazlo con mucha dedicación y concentración, y sé cómo convertir una cosa de un solo sentido en una cosa de dos sentidos, y convertir un Si las cosas pasivas se vuelven activas, entonces puede volverse más y más interesante en hacerlas y persistir en hacerlas sin ningún dolor. No necesitas fuerza de voluntad para arrastrarte, solo avanza valientemente y corre muy lejos.

maravilloso refinamiento

Todos tienen sus propias fortalezas únicas y pueden mejorar con esfuerzo.

El esfuerzo no es simplemente esfuerzo, sino una actividad estratégica que se puede aprender y optimizar continuamente.

En el caso de recursos personales limitados, primero debemos concentrar los recursos e invertir en el desarrollo de uno de nuestros propios talentos superiores.

Dedique tiempo principalmente a un campo, exíjase con los estándares más altos posibles y cultive talentos muy altos.

Maximice los talentos individuales incursionando ampliamente en una cantidad de tiempo relativamente pequeña para capturar y desarrollar recursos y oportunidades imprevistos.

Diseñe constantemente "movimientos no estándar" difíciles para usted, y obtenga mejoras de talento y salte en desafíos.

ejercicios practicos

1. Utilice el "Identificador de fortalezas" de Gallup para probar sus fortalezas y habilidades, y combínelas con su realidad para ver si coinciden.

2. En su estudio o trabajo actual, ¿cuáles son las ventajas anteriores que son de mayor valor para usted? ¿A qué nivel perteneces en tu grupo?

3. Diseña la dificultad del próximo desafío en función de tus puntos fuertes e impleméntalo en un plan de entrenamiento específico.

4. En cada uno de tus retos, haz las cosas muy satisfactorias antes de iniciar el siguiente plan de retos.

5. ¿Está interesado en su estudio o trabajo actual? Si no está interesado, ¿por qué?

6. Aprende más sobre el campo en el que te dedicas y dedícate a él ¿Tienes más interés en él?

7. En este asunto, ¿qué puedes tomar la iniciativa de hacer para mejorarlo?

07 Toda persona exitosa es la única que crea el éxito, no copiando el éxito

Debido a tu existencia, se ha agregado una nueva posibilidad a este mundo diverso.

Ni "estudiantes" ni "eruditos" son buenas opciones

Sea un estudiante activo

Jeff Ruskin fue una vez una leyenda en Silicon Valley. Fue uno de los primeros empleados de Apple, que creó y dirigió el famoso proyecto informático "Mackintosh", y más tarde fundó Information Appliance Inc. como director ejecutivo. Estudió en la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook como estudiante universitario, estudiando matemáticas, física, filosofía y música al mismo tiempo, y luego obtuvo una maestría en informática; una vez trató de obtener un doctorado en filosofía y música. , pero luego cambió de dirección. Eventualmente trabajó en computadoras; fue profesor de artes visuales en UC San Diego y director de la Orquesta de Cámara de San Francisco; sus pinturas han sido exhibidas en el Museo de Arte Moderno de Nueva York y el Museo de Bellas Artes en Los Ángeles; también es inventor Ha diseñado máquinas voladoras, nuevos pianos y máquinas herramientas CNC, sin mencionar inventos en el campo de la computación; se llama a sí mismo "Meta-Programadores" porque siempre está pensando sobre cómo crear información revolucionaria El sistema cambia fundamentalmente la forma en que las personas interactúan con la información.

Ruskin es un típico "explorador autónomo". No permitió que su visión se limitara a una especialización, sino que dejó que sus talentos volaran y se deslizaran en diferentes campos; no siguió las reglas ni siguió ninguna opinión autorizada. Es un hombre que insiste en lo que ama. , y como artista en el campo de la información, ha estado pensando toda su vida en cómo las personas pueden usar los productos de información de manera más simple y elegante, para que estos productos puedan integrarse en la vida diaria de las personas.

Obviamente, él no es el tipo de personaje que puede ser cultivado por un sistema educativo uniforme, confía en la autoeducación para convertirse en un talento. No es ni el típico "maestro de estudiantes" ni un "estudiante basura". El llamado "maestro de estudiantes" es una persona que siempre ha podido obtener puntajes altos en el examen, y para obtener un puntaje alto, debe seguir estrictamente el plan de capacitación de la escuela y dedicar la mayor parte de su tiempo al estudio del estándar. cursos, lo que lo deja con poca libertad para mostrar Por el contrario, los "estudiantes" no son aptos para la formación escolar o la rechazan, pero no tienen suficiente autocontrol y ambición para llevar a cabo la autoeducación, por lo que a menudo se entregan a un sinfín de entretenimiento y pasatiempos.

Los riesgos de la educación estandarizada

Para un estudiante universitario es muy arriesgado seguir estrictamente el plan educativo dispuesto por la escuela. Los riesgos provienen de dos aspectos: primero, la velocidad de actualización del contenido de la enseñanza en los colegios y universidades no puede seguir el ritmo del progreso de la sociedad en su conjunto. Cuando estaba en la universidad, había varios libros de texto para cursos profesionales que se escribieron hace 15 años. Pero incluso con los últimos materiales didácticos, en comparación con el mercado innovador y en constante cambio, la enseñanza en el aula aún está lejos de satisfacer las necesidades de cultivar nuevos profesionales. Según las estadísticas de un educador estadounidense, “el 65% de los estudiantes de primer año que ingresan al mundo este año se dedicarán a ocupaciones que no existen ahora en el futuro”. Entonces, ¿cómo se pueden aprender en la escuela los conocimientos y habilidades necesarios para estas ocupaciones? En segundo lugar, el contenido que se enseña en los colegios y universidades está fuera del entorno de aplicación. Los profesores carecen de experiencia práctica. Es posible que no haya ninguna experiencia práctica en la aplicación de lo que ha aprendido. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes que estudian en colegios y universidades todavía tienen que salir de la escuela para realizar trabajos aplicados, lo que significa que los maestros no tienen la capacidad de guiarlos sobre cómo aplicar lo que han aprendido. Harry R. Lewis, ex decano del Harvard College (un prestigioso colegio de pregrado de la Universidad de Harvard), dijo con franqueza en su libro "Excellence Lost Soul: How Harvard Forgot the Purpose of Education", "Los profesores estudiantes comparten los beneficios de la competencia académica, pero persiguen diferentes objetivos en la vida. Pocos estudiantes esperan convertirse en expertos y académicos en el futuro, y la mayoría de los profesores ciertamente no quieren que (los estudiantes) busquen otros trabajos de alto nivel ". Señaló que “en las universidades de investigación de prestigio, para obtener el ascenso al título profesional, los profesores reciben una formación cada vez más estrecha, especializada y de gran profundidad en sus campos, rara vez se otorga a aquellos que han hecho contribuciones destacadas a la docencia. este proceso, si los maestros están interesados o son capaces de ayudar a los estudiantes a crecer, no se considera en absoluto”.

Los maestros eligen obedecer y los cabrones eligen evitar, pero una cosa es muy parecida, es decir, no han cultivado la autonomía del aprendizaje, y no han respondido a las preguntas de qué quieren aprender y cómo aprender bien. . Después de tomar el examen de ingreso a la universidad, muchas personas eligen una especialización basándose en

diversas imaginaciones aturdidas, sin la oportunidad y la capacidad de pensar si es adecuada para ellos, y luego, debido a la dependencia del camino, simplemente continúan aprendiendo y pierden la oportunidad. para desarrollarse mejor Oportunidad.

El fundador de Khan Academy, Salman Khan (Salman Khan) ha criticado duramente la educación básica en los EE. UU. Dijo que el sistema educativo estadounidense con subdivisión de materias, horas de clase fijas y estándares uniformes se originó en los prusianos en el siglo XVIII. No ha habido innovaciones fundamentales en los últimos cien o doscientos años. Y el sistema educativo prusiano “no estaba destinado a producir alumnos con pensamiento independiente, sino a producir ciudadanos leales y manejables cuyos valores aprendidos en la escuela los hicieran sujetos a la autoridad, incluidos los padres, los maestros y la iglesia”, por supuesto. , en última instancia, obedeciendo al rey". El efecto sutil de este sistema educativo es que “los estudiantes que no tienen información de primera mano y aquellos a los que solo se les inculca información abstracta y unilateral tienden a ser obedientes y carecen de asertividad”. Mirando retrospectivamente a nuestro país, las desventajas de esta educación estandarizada son más evidentes, hace que los estudiantes se conviertan en individuos sin personalidad, individuos que solo saben aceptar pasivamente el conocimiento pero no exploran activamente el conocimiento, y pierden la curiosidad y el deseo de aventura.

Del aprendizaje pasivo a la exploración activa

Muchos estudiantes universitarios me escribieron y me preguntaron: ¿Qué método debo usar para pasar mis cuatro años en la universidad? Mi respuesta es: la clave es cambiar tu rol y permitirte cambiar de un rol de "aprendiz" a un rol de "explorador". Un explorador es, por supuesto, también un aprendiz, pero además de dominar el conocimiento existente a través del aprendizaje, también necesita explorar más, superar las limitaciones impuestas por los maestros, los libros de texto y los planes de estudios, establecer su propia vía de investigación única y expandirse. Y descubre un mundo más amplio y profundo.

Si siempre está dando vueltas en las barreras de una determinada profesión, su campo de visión se volverá cada vez más estrecho, e incluso la mejora en este campo se volverá cada vez más difícil, y es fácil tocar el techo.

Mirando a muchas personas exitosas, por un lado, tienen la línea principal de investigación durante décadas, pero al mismo tiempo, también mantienen la curiosidad y el deseo de explorar conocimientos y oportunidades en otros campos. El psicólogo estadounidense Maslow, famoso por su teoría de la jerarquía de las necesidades, no tiene puntos de vista

sectarios y siempre se mantiene en contacto y comprende diferentes ramas de la psicología y disciplinas estrechamente relacionadas con la psicología. la investigación de la psicología comparada de los primates, la investigación de la psicología sexual, el psicoanálisis, la psicología de la Gestalt, la antropología, la ciencia de la gestión, la filosofía existencial y el pensamiento zen, y mucho más. Sus pensamientos de psicología humanista gradualmente tomaron forma y se convirtieron en una importante escuela de psicología.

Como mencioné en el capítulo sobre el talento, centrarse en la excelencia en un área es la única manera de desarrollar el talento. Pero al mismo tiempo, después de haber estudiado un determinado campo, también necesita encontrar nuevos conocimientos e ideas de otras disciplinas o campos para enriquecer e inspirar el campo que está estudiando. Y estos no se realizan en una pista de capacitación separada profesionalmente estandarizada, estándar y unificada.

Entonces, ¿qué debe hacer un estudiante universitario para convertirse en un explorador activo e independiente? Aquí hay algunas sugerencias específicas:

◆Hacer un buen uso de los recursos de la plataforma de la escuela

Ser investigador independiente no significa “romper” con la escuela. Por el contrario, la autoexploración significa que, de acuerdo con sus objetivos, elige utilizar todos los recursos de aprendizaje valiosos, que por supuesto incluye nuestra escuela, que es "cerca del agua, primero llegue a la luna". Nuestros recursos escolares incluyen la biblioteca escolar, maestros con buena reputación, así como compañeros y personas mayores sobresalientes.

Saltarse clases es un tema muy controvertido en la universidad. No hay ninguna razón especial para que algunas personas falten a clases. Puede estar influenciado por compañeros de clase y de cuarto, quienes consideran que faltar a clases es una parte indispensable de la vida universitaria; algunas personas faltan a clases porque los profesores son aburridos y dan sueño a las personas; es porque Creo que algunos cursos no son necesarios, entonces es mejor estudiar de acuerdo al plan de estudios que hice.

La primera razón es absurda, porque una persona debe tomar decisiones por sí misma de forma independiente, en lugar de dejarse influenciar fácilmente por el mundo exterior. La segunda razón es comprensible, pero también debe tenerse en cuenta: si "interesante" no puede usarse como criterio para evaluar si vale la pena escuchar un curso universitario. Como la universidad no es la escuela primaria después de todo, "enseñar con diversión" es bueno, pero no es necesario. Cuanto más se estudia en profundidad, la profundidad y dificultad de los contenidos impartidos por el profesor hacen que sea difícil mantener

"interesante". La segunda razón también está relacionada con el estilo de enseñanza del maestro e incluso con su personalidad. Algunos "grandes toros" académicos son introvertidos por naturaleza, rigurosos en el comportamiento y serios. Pueden ser rígidos y aburridos en clase, pero están llenos de productos secos. ¿No sería una pena abandonarlo y huir? Aprender es siempre algo laborioso y difícil, no pierdas una buena oportunidad por pereza temporal o miedo a la dificultad.

Por la tercera razón, debe tratarse de manera diferente. En primer lugar, no estoy de acuerdo con los estudiantes universitarios que a menudo se saltan clases cuando están en los grados inferiores. La razón es simple: si faltar a clases se considera una decisión, entonces los estudiantes junior, como principiantes en un campo determinado, no tienen la capacidad suficiente para evaluar el valor y los pros y los contras de un curso. En este caso, es mejor tener un prejuicio positivo que uno negativo. A menos que tenga total seguridad y un plan de estudio alternativo confiable, es la mejor estrategia para seguir el arreglo de la escuela para estudiar. Pero después del segundo semestre del segundo o tercer año, cuando tenga una comprensión más profunda de esta especialización y gradualmente haya formado una visión profesional, puede decidir de manera más independiente qué quiere estudiar y qué no estudiar.

◆Hacer un buen uso de los recursos educativos de alta calidad en Internet

La era actual es muy diferente a la de hace diez o incluso cinco años. La educación en línea está en pleno apogeo. El MIT (MIT) y otras escuelas de renombre mundial han abierto sus cursos. La educación local en línea también está en ascenso.

Bajo esta ola, los estudiantes de hoy, sin importar dónde se encuentren en el sentido físico, en el nivel de conocimiento y pensamiento, las aulas de las que pueden entrar y salir libremente se han extendido por todo el mundo. Esta nueva condición, inimaginable para los antecesores, proporciona un terreno fértil para la autoeducación y el crecimiento personal de los jóvenes.

Sin embargo, frente a la apertura sin precedentes de los recursos educativos mundiales, muchas personas no han aprovechado al máximo esta oportunidad. Se informa que la tasa de finalización de cursos de las tres principales universidades de cursos en línea del mundo, Coursera, Udacity y edX (es decir, la cantidad de personas que finalmente completan el curso y obtienen un certificado de la cantidad de solicitantes) es solo del 5 %. -10%. Debido a la falta de supervisión por parte de los maestros y las escuelas, los estudiantes en línea tienen dificultades para completar los cursos a través del autocontrol y

la autogestión. Sin embargo, si cada estudiante se convierte en un aprendiz autónomo y consciente de sí mismo que sabe lo que quiere aprender y lo que quiere aprender, entonces creo que esta proporción aumentará significativamente.

◆ Ensayo y error activo ◆

Puede cometer errores, puede fallar, pero el fracaso contiene información, incluso más que el éxito. Debido a que el éxito a menudo se produce por la combinación de muchos factores, es difícil encontrar una relación causal definida debido a demasiados factores, pero es mucho más fácil encontrar la causa del fracaso a partir del fracaso. Más allá de eso, los errores nos hacen más resistentes. El inversionista y matemático Taleb dijo en su libro "Antifragile" que deberíamos tratar de lograr un estado "antifragile". En este estado, los errores menos costosos suelen ser beneficiosos, haciéndonos más fuertes y mejores. Por lo tanto, a menudo me llamo un "perdedor". En mi vida pasada, he tenido muy pocas experiencias exitosas, pero siempre aprendo de los fracasos o errores anteriores, por lo que rara vez cometo el mismo error dos veces.

El gurú de la gestión Peter F. Drucker escribió un famoso artículo llamado "Autogestión". En este artículo, presentó un método que ha practicado personalmente durante 20 años, llamado "método de análisis de retroalimentación". Este método es muy simple, es decir, mientras elige, anote el resultado esperado, luego espere varios meses y luego compare el resultado real con el resultado esperado anteriormente. Drucker cree que a través de este método, las personas pueden descubrir sus propias fortalezas y, al mismo tiempo, también pueden comprender "en qué trabajos son especialmente incompetentes", para determinar sus "campos que no tienen ventajas y no pueden poner un pie en ".

Después de permanecer en la universidad durante nueve años y luego dejar el campus para ingresar al mundo laboral, mi mayor sentimiento es que estudiar en la universidad es el período en el que el costo del ensayo y error es menor en la vida de una persona. La universidad proporciona una plataforma relativamente flexible para que los estudiantes puedan probar y experimentar libremente sin tener que asumir demasiadas responsabilidades. Mientras no sea demasiado escandaloso, aunque el intento fracase, no traerá consecuencias demasiado graves. Y una vez que te pones a trabajar, el entorno en el que te encuentras ya no tiene la paciencia para permitirte cometer errores, y la carrera de una persona depende mucho de la trayectoria, por lo que el espacio para el ensayo y el error se reduce. y el error se vuelve muy grande. Muchas personas recuerdan sus días

universitarios y lo que sienten no es que el tiempo pasa volando, sino que no probaron más oportunidades y luego tuvieron que enfrentar el dilema de cada vez menos opciones.

◆Comprender y evaluar el valor de sus propios activos intelectuales

Un autodidacta debe aprender a examinar regularmente lo que sabe y lo que no sabe, y ser capaz de evaluar el valor de lo que ha aprendido, especialmente en el campo de la práctica. Por supuesto, no estoy diciendo que no debas aprender conocimientos que no tienen valor de aplicación, muchos "aprendizajes inútiles" como la filosofía y el arte pueden ayudarnos a ser mejores personas. Pero también debemos hacer todo lo posible para evitar una situación tan embarazosa: todo nuestro conocimiento no tiene valor práctico. De esta manera no podremos sobrevivir en la sociedad. Para evitar que esto suceda, debemos permanecer sensibles al mundo fuera de la torre de marfil y ser capaces de observar y descubrir conocimientos que tienen un gran valor de aplicación y potencial de desarrollo en el mercado. En el libro "The Way of Programmers' Practice - From Small Workers to Experts", el autor compara el conocimiento que posee una persona con los activos financieros y cree que todos deberían administrar sus propios "activos de conocimiento" (carteras de conocimiento), y dio varias sugerencias específicas, una de las cuales es: invertir en nuevas ideas o nuevas tecnologías cuando recién comienzan a surgir y a nadie le importan, convertirse en pionero en un nuevo campo de conocimiento y darse cuenta de la "compra baja" de conocimiento y habilidad Venta alta ".

◆Apunta a completar trabajos creativos

El índice de evaluación de la educación convencional son los puntajes de las pruebas, especialmente la prueba basada en el dominio de los puntos de conocimiento. Aunque este tipo de examen es necesario, considera a los estudiantes como receptores pasivos de conocimientos, lo que limita en cierta medida el despliegue de los talentos de los estudiantes. A nivel universitario, los estudiantes deben aspirar a completar trabajos creativos, como escribir trabajos de investigación, hacer inventos, diseñar y crear productos, etc. Tomar la creación como el objetivo no solo puede promover el dominio profundo del conocimiento de las personas, sino también maximizar su potencial. Cuando solicita un trabajo o solicita estudios adicionales en el extranjero, si puede sacar un "portafolio" (portafolio), también tendrá beneficiarse de él Puede mejorar significativamente su competitividad.

De "patio de recreo" a "supervivencia en la naturaleza"

¿Cómo pasar de la universidad a la sociedad?

El mundo real no tiene instrucciones.

"¡Niños, bienvenidos del modo 'Patio de juegos' al modo 'Salvaje'!"

Si a los ojos de los estudiantes universitarios, la "sociedad" en la que están a punto de entrar tiene una puerta tangible, felizmente colgaré esa pancarta en la puerta.

La esencia del modelo de parque infantil es que consiste en una serie de proyectos de entretenimiento establecidos, y cada proyecto tiene un punto de inicio, un punto final, una ruta y una duración establecidos. Completar estos proyectos encontrará algunos desafíos, pero estos desafíos en sí mismos están diseñados, su dificultad es relativamente fija, no habrá una actualización o degradación repentina y no habrá accidentes.

En el modo de supervivencia en la naturaleza, no tienes nada en lo que confiar. Encontrará problemas inesperados e inesperados uno tras otro, o tendrá hambre, o estará rodeado de animales salvajes. Debe hacer todo lo posible para resolver los problemas que se le presenten solo, y luego el siguiente problema, y el siguiente. problema... No hay manual, ni estrategia, ni consejos.

Los dos modos cultivan diferentes cualidades de pensamiento.

Los desafíos en el patio de recreo son simulados y el maestro ha preparado respuestas para usted; mientras que los desafíos en el desierto son reales y es posible que nadie sepa qué hacer; hay coordenadas, mapas e instrucciones en el patio de recreo, y solo Invisible o huellas visibles; nueve victorias y una derrota en el patio de recreo, nueve derrotas y una victoria en el desierto; en el patio de recreo, puedes pararte sobre los hombros de gigantes, y en el desierto, es más probable que un maestro sea tu oponente.

Entonces, en la escuela, cuando piensas en problemas, siempre comienzas con la teoría: alguien presentó una determinada teoría en un momento determinado: "¡Guau, aprendí un nuevo conocimiento hoy!" Consulta, has verificado la teoría nuevamente, o (mejor) tener una nueva expansión o profundización de la teoría: "¡Vaya, escribí otro buen artículo!" Pero, ¿has pensado alguna vez en el origen de esta teoría? Es para resolver un problema real o ser desencadenada por un fenómeno real. Y cuando entras en contacto con la teoría, ese problema práctico ya no existe o no es importante, o sigue siendo importante, pero no te importa. Por lo tanto, usted puede caminar inconscientemente por el camino pavimentado por los predecesores, pero no sabe a dónde lo llevará este camino.

Y en la práctica, usted crea sus propios problemas que pueden perseguirlo, atormentarlo y agitarlo. Por lo tanto, está muy ansioso por tratar de resolverlo. En el proceso de resolver el problema, se estimula, invoca y reorganiza el conocimiento antiguo, y también brota poco a

poco el conocimiento nuevo. En el modo de juegos, las preguntas que encuentras son planteadas por el maestro, no por tu propio deseo interior. Te falta la motivación suficiente para resolverlo por ti mismo y solo estás copiando una determinada respuesta. Por supuesto, necesita saber estas respuestas, la esencia de la historia de la civilización humana. Sin embargo, debe agudizar su capacidad para "excavar problemas a partir de una cuidadosa observación de la realidad, realizar un análisis independiente y sistemático de los problemas e incluso construir nuevas teorías para finalmente resolver estos problemas"; también debe saber que cuando perdió todas las muletas y antorchas, cuando te enfrentas a un nuevo problema sin precedentes, cuando no puedes encontrar la respuesta sin importar cuántos documentos busques, en la oscuridad, ¿cómo sobrevives?

Este es el modo de supervivencia en la naturaleza. Parte de la observación y análisis de problemas reales, y después de un poco de análisis y exploración (quizás teóricos), se vuelve a la realidad.

¿Cómo resolver problemas reales?

Una vez que ingresas a la naturaleza para sobrevivir, debes comprender que hay una forma de pensar completamente diferente en este mundo. Solo esta forma puede ayudarte a sobrevivir bien. Los puntos principales incluyen:

1. Comprender correctamente el problema, en lugar de simplemente usar el enunciado del problema de otra persona. Con base en la observación profunda y cuidadosa de la situación real, el problema se puede redefinir para acercarse a la esencia del problema.

2. Piense en el problema de forma completamente independiente, sin la ayuda de libros y motores de búsqueda, porque el problema que tiene frente a usted es único y completamente nuevo. Puede presentar audazmente varias direcciones de solución hipotéticas y luego intentarlo. Es normal fallar en este momento, pero obtendrá ganancias inesperadas de ello. Durante mi estudio de doctorado, fui a una conocida empresa de Internet como pasante y me dediqué a la investigación de usuarios. Cuando entré por primera vez al puesto, continuaba con la inercia de mis días de escuela, cuando recibí una tarea, en lugar de pensar con mi propia mente, abrí Google Scholar y busqué salvajemente. Me tomó mucho tiempo darme cuenta lentamente de que los problemas presentados en la empresa son todos específicos y especiales, y que no hay forma de avanzar. Primero debo desarrollar el hábito del pensamiento activo y el análisis. Buscar literatura u otras formas de explorar argumentos.

3. Continúe pensando de forma independiente, pero puede buscar conocimientos relevantes de manera específica bajo la dirección de expectativas relativamente grandes. En este momento, necesita filtrar y aprender nuevos conocimientos rápidamente, e incluso necesita aprender tanto como sea posible sin Prejuicio Búsqueda de todo tipo de conocimientos que puedan ser beneficiosos, incluido el intercambio de opiniones con los demás. En realidad, esto no es fácil, porque el modo cognitivo de las personas siempre está preconcebido, y la información que llega temprano formará un marco preliminar en la mente. La interpretación, incluso adoptando intencionalmente o no la parte que es consistente con la información anterior, ignorando la parte conflictiva.

4. En el proceso de combinar conocimientos para analizar un problema, puede intentar generar algunas teorías o modelos hipotéticos. Recuerda, no solo los expertos, profesores, celebridades y autoridades están calificados para proponer teorías, sino que también tienes la capacidad de construir teorías. El proceso de construcción de una teoría puede ayudarlo a alcanzar nuevas profundidades en su análisis de un problema, al mismo tiempo que reduce el problema a su nivel más esencial y posiblemente lo reutilice en el futuro para aproximaciones.

5. La teoría que presentas debe ser revisada. En este momento, puedes usar tu teoría para tratar de resolver el problema, o puedes probarla en varias situaciones extendidas. Si encuentras un error, debes corregirlo de inmediato. Después de la iteración, su teoría se vuelve cada vez más poderosa y la puerta para resolver problemas se abre gradualmente.

6. Pero debido a que la teoría es una abstracción de la realidad después de todo, aún debe prestar atención a varios problemas detallados, considerar la realidad de manera general y agotar y evaluar varios factores, para que pueda obtener una solución relativamente completa. resolver este complejo problema práctico.

7. Por lo general, la solución a un problema difícil es muy ingeniosa. Si cree que esta solución no es lo suficientemente inteligente, también puede intentar repetir los pasos anteriores hasta que encuentre esa solución inteligente.

En el modo de supervivencia, también debe comprender que resolver problemas reales difiere de pensar y desarrollar "teoría" de las siguientes maneras:

1. Los problemas teóricos suelen concebir un entorno ideal de antemano, blindando muchos factores inciertos, por lo que se vuelve relativamente "simple", pero para los problemas prácticos, hay que considerar todo tipo de factores complicados al mismo tiempo, y hay pocas soluciones simplificadas. . Por ejemplo, muchas teorías psicológicas

nacieron en el "ambiente ideal" del laboratorio, por lo que el efecto suele estirarse cuando se aplica a la realidad. Por el contrario, los métodos de investigación y enseñanza de las escuelas de negocios estadounidenses son bastante diferentes de los de las escuelas académicas tradicionales y han logrado un gran éxito porque se centran en los métodos de enseñanza e investigación para analizar problemas prácticos complejos.

2. Los problemas teóricos se originaron originalmente en la realidad, pero se moverán gradualmente hacia el camino del crecimiento propio, y pueden alejarse cada vez más de la realidad, y finalmente convertirse en la interpretación y el canto de un pequeño número de personas en el círculo académico, aislado del mundo exterior, mientras se resuelve la realidad Cuando se trata de problemas, siempre debemos pensar en cuáles son las necesidades reales de las personas en este momento, y luchar por el valor real. Por ejemplo, la mayoría de las teorías psicológicas han evolucionado para tocar sus propias canciones, pero los psicólogos más creativos en psicología aún extraen fenómenos nuevos e inadvertidos a partir de conocimientos sobre la realidad y construyen teorías sobre ellos. Creo que existen situaciones similares en muchas otras disciplinas.

3. La exploración teórica de muchas disciplinas suele buscar y analizar aquellos fenómenos generales y comunes. Por un lado, esta es la necesidad del desarrollo de la propia teoría, y por otro lado, también está limitada por el rigor de " repetición" y "verificabilidad" en las restricciones sexuales de la investigación científica. Sin embargo, en el proceso de abordar problemas prácticos, el valor de analizar fenómenos extremos suele ser mucho mayor que el de los fenómenos generales. Por ejemplo, Taleb enfatizó repetidamente la importancia de analizar fenómenos extremos en su libro "Black Swan". Maslow, un psicólogo que es famoso por su Teoría de la Jerarquía de las Necesidades, es un erudito con una forma diferente de investigación. Otro trabajo importante suyo es estudiar los puntos en común de las figuras más importantes de la historia humana y, por lo tanto, sacar conclusiones muy instructivas. diciéndonos una serie de características de las "personas autorrealizadas". En otro campo, IDEO, una empresa líder en diseño innovador, está muy interesada en investigar "usuarios extremos" para estimular nuevas ideas y resolver problemas extremadamente difíciles.

4. Otra característica de los problemas reales es que a menudo son cambiantes e impredecibles. Especialmente en la competencia en constante cambio en el mundo de los negocios, el ritmo de cambio se mide en días, horas y minutos, que es asfixiantemente rápido. En la torre de marfil, el período de publicación de un artículo de revista académica

es generalmente de dos años, y algunas materias como las matemáticas pueden durar incluso más de cinco años; y un libro de texto actualizado y oportuno, el contenido más reciente es de al menos cinco años. Hace La mayor parte de la investigación será la conclusión de hace 10 o 20 años. Como resultado, las universidades que anteriormente servían como fronteras del pensamiento y el conocimiento parecen haberse vuelto demasiado lentas y difíciles de manejar en la era de Internet y las redes sociales.

En resumen, resolver problemas prácticos es resolver complejidad, resolver varias incógnitas e incertidumbres y resolver cambios eternos. Y estos son muy difíciles de hacer ejercicio en el campus. Curiosamente, las escuelas académicas y prácticas a menudo tienen la oportunidad de competir en el mismo escenario para resolver el mismo problema real. Un ejemplo típico es el campo de la experiencia del usuario, que solo ha emergido gradualmente en los últimos 20 años. Varias figuras icónicas de mayor influencia en este campo no adoptaron el camino de la investigación académica, sino que tantearon desde la práctica. Por ejemplo, aunque Donald Arthur Norman (Donald Arthur Norman), quien escribió obras de gran alcance como "Design Psychology" y "Emotional Design", originalmente era un psicólogo cognitivo, luego se unió a la industria y trabajó en empresas como Apple. Después de trabajar, fundó una empresa de consultoría de experiencia.Todos sus trabajos se benefician de su observación y percepción de la vida cotidiana y la práctica del diseño, y no utiliza en absoluto el método de la escritura académica. Otra autoridad en experiencia de usuario, Jakob Nielsen, puede ser la persona que ha realizado la mayor cantidad de pruebas de usabilidad en el mundo. Basado en su extensa práctica de pruebas de usabilidad, resumió el método de ingeniería de usabilidad y 10 principios heurísticos, que se convirtieron en la utilidad más utilizada. en este campo. Hay otro, Alan Cooper, el autor de "La esencia del diseño de interacción", es un programador senior, "el padre de Visual Basic", confía en su práctica a largo plazo de programación de interfaz de usuario, no en la pila de papeles. Buscando inspiración, escribí este trabajo fundacional de diseño de interacción. Por el contrario, en el tema de la "experiencia del usuario", la academia (principalmente en el campo de la interacción humano-computadora) publica muchos artículos cada año, como establecer un modelo teórico para la experiencia del usuario, definir su connotación conceptual y explorar su relación. con diferentes factores de diseño. Pero estos documentos no produjeron ningún impulso sustancial a la industria.

Múltiples caminos entre la teoría y la realidad

Entonces, después de dejar el campus e ingresar a la sociedad, ¿qué podemos hacer para enfrentar mejor los desafíos en la naturaleza? Hay más de una forma.

En la universidad, nuestra entrada de información es teoría, y la salida de información también es teoría; en realidad, podemos tener más opciones, incluido el "mundo real" como una variable importante del conocimiento, no solo en situaciones idealizadas Siga pensando en el problema, y necesidad de perfeccionar la capacidad de integrar la teoría en la realidad y considerar la compleja situación de la realidad.

Muchos sabios extraordinarios en la historia humana han encontrado muchas formas de combinar el "mundo real" y el "mundo teórico". Entre ellos, encontré los siguientes cinco modelos representativos de "entrada teórica" a "salida real".

El modelo del inversionista Charlie Munger es absorber ampliamente el conocimiento de múltiples disciplinas (incluyendo matemáticas, física, química, biología, psicología, sociología, economía, ingeniería, etc.) El modelo más básico se usa como una herramienta de pensamiento para analizar y juzgar problemas reales. Realiza un análisis de ángulo completo de arrastrar y verificar, piensa en la resonancia formada por múltiples factores complejos y finalmente obtiene un resultado de análisis completo, completo y profundo. En este modo, una gran cantidad de conocimientos teóricos se dan por sentados y se utilizan con frecuencia en todas las disciplinas, y tienen un efecto milagroso en el análisis de problemas reales.En comparación con los inversores sin antecedentes de conocimientos multidisciplinarios, Munger puede comprender más profundamente el conocimiento interno. estructura y características esenciales de estos problemas de inversión, a fin de plantear juicios de inversión que vayan más allá del mercado.

El modelo del economista Zhang Wuchang consiste en observar y practicar personalmente el comportamiento económico real en el mercado desde el "entrada real" hasta la "salida teórica", y obtener conocimientos teóricos en economía a partir del conocimiento del mundo real. Comparado con esos eruditos librescos, puede descubrir y analizar fenómenos económicos más complejos y cambiantes, y traer estos fenómenos al campo teórico de la investigación económica. Por ejemplo, ha vendido naranjas en la calle dos veces en la víspera de Año Nuevo, experimentando los cambios en la situación de negociación entre las dos partes en diferentes momentos, clima y otros factores; también cría ostras, salmón y otros productos acuáticos junto a su villa junto al mar, y luego analiza cuestiones de derechos de propiedad en organismos naturales móviles e inmóviles. Esta forma de obtener sabiduría teórica del mundo real coincide con la forma de Charlie Munger de

obtener sabiduría práctica del mundo teórico, mostrándonos dos formas complementarias de unir teoría y realidad.

Nassim Taleb, el inversionista y autor de "Black Swan", tiene un modelo de alternar el aprendizaje de la teoría y la práctica. Taleb es un pensador que se mueve entre la academia y los negocios. Se graduó de Wharton Business School. Es trader financiero cuantitativo sénior e investigador en el Instituto Courant de Matemáticas de la Universidad de Nueva York. Su sueño desde niño es convertirse en un filósofo famoso. , domina muchos idiomas y ha leído extensamente obras de filosofía, lógica, historia, psicología y otros aspectos. Su pensamiento de cisne negro no es solo el resultado de su profunda visión del mundo real, especialmente los eventos extremos en la historia humana, sino también la fusión de pensamientos multidisciplinarios. En su libro "Cisne negro", se puede ver que absorbió la filosofía de la ciencia de Poincaré, el escepticismo de Karl Popper, el pensamiento de la economía del comportamiento de Daniel Kahneman y el pensamiento de la geometría fractal de Mandelbrot, así como Pascal, Hume, Locke, Hayek, Montaigne, La sabiduría intelectual. de Dennett, Queen y otros. El curso de la vida de Taleb demuestra vívidamente la viabilidad de tal camino: hacer preguntas de la realidad y la historia, buscar en el océano de ideas, verificar en la práctica y sublimar en la escritura.

Richard Feynman (Richard Feynman) no solo es un maestro de la física de renombre mundial, sino también un educador, porque siempre puede mostrar conceptos muy abstractos de la física en un lenguaje vívido o experimentos de campo exquisitos. Salga y permita que los estudiantes comprendan estos conceptos en un nivel más profundo. Por lo tanto, no solo puede realizar importantes innovaciones teóricas, sino que también puede hacer un trabajo con facilidad en la realidad. A sus ojos, la física no es de ninguna manera una declaración teórica aburrida, sino una parte del mundo viviente. Su "Feynman Lectures on Physics" es el libro de texto de física más exitoso de la historia y se ha vendido bien durante décadas. También es particularmente bueno en el uso de gráficos y diagramas para mostrar procesos abstractos. El "Diagrama de Feynman" que inventó proporciona un método para expresar visualmente los procesos cuánticos y se ha convertido en el lenguaje de trabajo de los físicos de partículas de todo el mundo. La mayor inspiración que me dio Feynman es que no hay límite entre la teoría abstracta y la realidad vívida. Si alguien siente que hay un límite, es porque su conocimiento y pensamiento no son suficientes para ver la conexión profunda entre los dos; al contrario. , si una persona puede expresar la teoría con

la experiencia y la abstracción con lo concreto, eso demuestra que probablemente sea un pensador extraordinario.

El director Hou Hsiao-hsien tiene una habilidad especial, que es "leer a la gente". Observará atentamente a todas las personas con las que ha interactuado, y las leerá como un libro, especialmente aquellas que le parezcan un poco raras, lo que despertará su fuerte interés por “leer”. Presumiblemente, este gran director debe haber considerado a todos los que conoció como una gran biblioteca de material, a través del análisis, la decodificación, la mutación y luego la fusión en sus películas, para dar forma a los personajes de las películas de manera muy realista. En comparación con obtener inspiración de los libros, Hou Hsiao-hsien es mejor para obtener sabiduría de la experiencia real, obtener información e inspiración de primera mano. Vale la pena aprender este tipo de kung fu de decodificación de la realidad. Entonces su modelo es aprender de la realidad y devolverle a la realidad.

Resumiendo los métodos de las cinco figuras anteriores, podemos concluir una sugerencia operativa: piense en problemas teóricos en el mundo real y piense en problemas prácticos en el mundo teórico.

Pensar en problemas teóricos en el mundo real puede hacernos pensar más profunda y sistemáticamente que otros profesionales, lo que a su vez nos ayuda a analizar y resolver problemas reales; pensar en problemas reales en el mundo teórico puede hacernos más Una buena comprensión del alcance y límites de la teoría, y luego optimizar y perfeccionar nuestra teoría a su vez. Más importante aún, este proceso de pensamiento nos obliga a establecer una conexión entre la teoría y la realidad.

Si intenta practicar este método, debe descubrir lentamente que estas acciones pueden ayudarlo a construir su propio sistema único de conocimiento y experiencia paso a paso, porque cuando piensa en la complicada realidad y las deslumbrantes teorías cuando se cruzan, intersectan e integran, vuélvete parte de tu mente, y es imposible que alguien sea exactamente como esta parte de tu mente, ni siquiera imitarla. Este conocimiento único que se perfecciona gradualmente puede ayudarlo a convertirse en una persona muy poderosa y ayudarlo a establecer un punto de apoyo firme en la arena compleja y cambiante del desierto.

Alguien le preguntó una vez a Zhihu: "¿Cómo convertirse en una persona muy poderosa?" Por lo que yo entiendo, no hay una píldora de acción rápida para comer sobre este tema. Pero el método anterior nos señala algunos caminos que muchas personas no descubren ni se dan cuenta por completo. Este es también el camino que yo mismo estoy practicando, y

espero que finalmente puedan llevarnos a ti y a mí a la cima en la que solo las "personas muy poderosas" pueden detenerse.

La singularidad es la mejor competitividad

¡Por favor, apégate a tu singularidad!

No hace mucho, una emprendedora posterior a los 90 hizo mucho ruido en su discurso, en su discurso afirmó que la mayoría de los estudiantes universitarios actuales han caído en un modo de estudio y trabajo obsoleto, y solo al iniciar un negocio, especialmente al intercambiar con "personas más fuertes" La única forma de obtener libertad financiera a una edad temprana es utilizar los recursos. Para ser honesto, el análisis de la situación actual de los jóvenes en el discurso tiene mérito, pero el valor único ("Los jóvenes deben realizar la libertad financiera lo antes posible") y el camino único de realización ("intercambiar recursos con las élites , atienden al espíritu empresarial en función de la demanda popular y siguiendo los puntos críticos comerciales"), pero es difícil estar de acuerdo.

En la era de Internet, nuestros pensamientos y acciones son impulsados con demasiada facilidad por oleadas de entusiasmo. Cuando todos están discutiendo un tema, es difícil que no tengas el coraje de no participar en él; cuando todos están emocionados Cuando dices " Internet +" para iniciar un negocio, es difícil no estar listo para mudarse. Impulsados por tal auge, hemos formado gradualmente el hábito de comportamiento de hacer preguntas con un solo estándar, analizar problemas con un solo modelo y resolver problemas con un solo camino.Siga a las "personas exitosas" para levantar los brazos y actuar sin pensamiento.

En el rápido ritmo de avance de la sociedad, miramos a izquierda y derecha, temerosos de quedarnos atrás; luchamos por ser los primeros, temerosos de que la oportunidad desaparezca. Pero, ¿realmente esta acción pululante y homogénea nos traerá lo que queremos? ¿Es la demostración del camino exitoso propuesta por este orador posterior a los 90 que es el "referencia del espíritu empresarial" realmente adecuada para la mayoría de las personas?

Solo lo único puede ser irremplazable

La escocesa Susan Boyle (Susan Boyle), de 48 años, se hizo popular en 2009 cuando participó en el concurso de talentos "Britain's Got Talent". Susan Boyle cantó "I Dreamed a Dream" (I Dreamed a Dream) en el video. se difundió en Internet por todo el mundo y, unos meses después, su álbum ganó el título de campeón mundial de ventas del año. A casi todos

les gusta la tía Susan, porque ya no se puede encontrar una tía tan gorda y linda que insiste en su sueño y tiene una buena voz.

Después de la tía Susan, no hay un segundo cantante del mismo tipo, no existe una persona como "tía Mary", "tía Jenny" o "tío Tony" o "tío Mike". El éxito de la tía Susan es único y no puede ser copiado de. Muchos la aman porque es tan única y poco convencional que cualquier imitación de la tía Suzanne fallará en recrear esa singularidad.

Todos son únicos. Tienes tus propias ambiciones, experiencias, preferencias, gustos, talentos y suerte. Puedes tomar escribir una novela maravillosa como tu objetivo de por vida en lugar de la atormentadora realización temprana. El objetivo de la "libertad financiera"; también puedes elige un trabajo relajado y agradable, en lugar de convertirte en un empresario que está bajo una tremenda presión todos los días y perseguido por el tiempo. En términos de estilo de vida, puede elegir casarse; también puede elegir el celibato, nunca casarse de por vida; el corazón necesita el derecho de elegir independientemente su propia vida sin influencia externa.

Graham Moore, ganador del Premio de la Academia 2015 al Mejor Guión Adaptado y guionista de la película "The Imitation Game", pronunció un emocionante discurso cuando subió al escenario para pronunciar su discurso de agradecimiento:

Cuando tenía 16, traté de suicidarme porque pensaba que era raro, diferente y fuera de lugar con otras personas. Y ahora estoy parado aquí y quiero decirles a los niños que sienten lo mismo: "Soy raro", "Soy raro", "Soy un inadaptado". eres raro, eres diferente, y espero que lo transmitas cuando seas la próxima persona que esté aquí.

Estos ejemplos ilustran la importancia de "único". En este vasto mundo y todos los seres vivos, la singularidad te hará más fácil de descubrir, recordar y más insustituible. Más importante aún, ser único significa que uno o más de su imagen, personalidad, conocimiento, experiencia y experiencia no pueden ser copiados o imitados por otros, y significa que ha agregado un nuevo tipo de singularidad a este mundo diverso.posibilidad y valor .

Peter Thiel, un conocido capitalista de riesgo en Silicon Valley, siempre hace una pregunta cuando entrevista a los candidatos: "¿Sobre qué temas importantes tiene puntos de vista diferentes a los de los demás?" Thiel cree que esta pregunta es realmente difícil porque todos han recibido una educación en la escuela y ha sido inculcado con muchos conocimientos e ideas generalmente reconocidos. Es muy raro formar ideas que son

diferentes de otras, y requiere sabiduría y coraje. Y Thiel está buscando personas tan únicas.

Él cree que hay dos tipos de innovación, una es la innovación de 0 a 1, es decir, la creación de cosas nuevas que nunca antes se habían hecho, como la invención del iPhone; la otra es la innovación de 1 a N, este tipo de innovación es solo un nivel de progreso. Por ejemplo, después del nacimiento del iPhone, otras empresas de tecnología produjeron otros tipos de teléfonos inteligentes que lo imitaron. Aunque los teléfonos inteligentes se han diversificado y algunos tienen un rendimiento más potente, solo estan copiando del 1 al 100 nada mas. Obviamente, la primera innovación es fundamental y juega un papel más importante en la promoción del progreso humano. Thiel se ha comprometido a invertir en nuevas empresas que puedan hacer innovaciones de 0 a 1, y los empresarios que pueden hacer creaciones tan únicas deben ser esos pensadores y hacedores únicos que pueden estar solos fuera de la corriente principal de pensamiento.

En el campo de la gestión estratégica, muchos académicos creen que la mejor estrategia competitiva no es enseñarle cómo competir con otros, sino desarrollar un camino de competencia único y raro. Michael Porter, un maestro en administración estratégica, dijo: "La importancia de la estrategia es mantenerlo alejado de la competencia. La estrategia no le pide que lo haga mejor, sino que lo haga de manera diferente". Lo mismo es cierto para los individuos. El hecho obvio es que: si no eres nada especial en comparación con la mayoría de las personas, ¿por qué la sociedad debería recompensarte por encima del promedio?

Por lo tanto, hacerse único es una condición necesaria para el éxito. Esto es lo que he resumido como las fortalezas de las personas mentalmente únicas:

1. Percepción de oportunidades que otros no han descubierto fuera de los puntos de vista principales;
2. Forme la competitividad central personal, evite la competencia homogénea de bajo nivel y hágase insustituible;
3. Rechazar las etiquetas que otros y el público se ponen a sí mismos, y desarrollarse con una mente más abierta y libre;
4. Ahorre mucho tiempo y energía porque no tiene que atender a la corriente principal de la sociedad y puede concentrarse en hacer bien sus propias cosas;
5. Brindar ideas e inspiraciones frescas al público y formar una influencia en el público;
6. Tiene mayor reconocibilidad y es más fácil formar una marca personal;

7. Atrae a otras personas únicas y destacadas y hazte amigo o socio de ellas.

No hagas las cosas por aprobación social.

Para ser reconocido por la sociedad, si te atiendes desesperadamente a los estándares principales, dices lo que a la gente le gusta escuchar y haces lo que a todos les gusta, el resultado final es que no eres reconocido, sino ignorado. El arquitecto Paul Shepheard dijo: "La corriente principal es una corriente muy poderosa en la que la gente no puede pensar". Susan Sontag dijo que los dos prejuicios más importantes en la sociedad humana son el género. Etiquetar a las personas con su edad y pensar que los hombres deberían ser lo que son. , las mujeres deben ser lo que son, los jóvenes deben ser lo que son y los viejos deben ser lo que son. Hasta el día de hoy, sigue siendo la corriente principal de la sociedad esperar que las personas obedezcan los estereotipos de género y edad. Por ejemplo, la gente a menudo dice: "¿Por qué tienes que aprender tantas cosas para una niña?" "Está bien" y diría "Cuando uno es viejo, basta con pasear al perro y regar las flores, entonces cuál es el alboroto". Y son estas etiquetas las que restringen los pensamientos y acciones de las personas, haciendo que las personas carezcan de coraje para pensar y hacer cosas diferentes.

Alguien preguntó una vez sobre Zhihu: "Conocí a muchos jóvenes sobresalientes en la escuela secundaria. Son ricos en conocimientos, se preocupan por el mundo y son conscientes de sí mismos, pero siento que se están volviendo mediocres lentamente. Deben hablar sobre el sistema y la familia. El resto es comer, beber y divertirse. En la universidad, las antiguas élites de la escuela secundaria se corrompen lentamente, se saltan clases y no leen libros, se extreman y no tienen soporte; Cosas, el conocimiento es muy estrecho. Hay solo ideales pero no sueños. ¿Es esta una tendencia constante hacia la mediocridad en medio de la excelencia? ¿Cuáles son las razones?

Creo que esta pregunta se puede responder con una oración de Susan Sontag: "Soy una hereje y todos pueden convertirse en herejes, pero la mayoría de las personas tienen que elegir la media". De un proceso excelente a uno mediocre, de hecho, una cosa no ha cambiado, es decir, todo lo que hace parece buscar inevitablemente la aprobación de los demás. En la escuela secundaria, bajo la presión del examen de ingreso a la universidad, los estudiantes generalmente tienen una tendencia a rebelarse, escapar o liberarse emocionalmente. Algunos de estos estudiantes miran al mundo fuera de los libros de texto. En comparación con otros, tienen un conocimiento más rico y temas de mayor interés, y esto puede ayudarlos fácilmente a establecer una imagen de ser sobresalientes o incluso

"talentosos" y convertirse en el líder de todos. Estos les traerán una gran satisfacción psicológica y aliviarán en cierta medida la ansiedad que les genera el examen de ingreso a la universidad. Las reglas del juego en la universidad han cambiado por completo, "preocuparse por el mundo" ya no es un comportamiento que pueda ganar reconocimiento social, y la diversificación de los estándares de evaluación en la universidad de repente los hace sentir perdidos, por lo que no saben qué hacer Cómo actuar puede mantener la gloriosa imagen anterior, así que simplemente me complací y me rendí. No han establecido un núcleo fuerte, un núcleo fuerte construido por la autoidentidad y la autoaceptación. En ausencia de estándares independientes que puedan brindar tranquilidad, todos simplemente

Puede ir con la corriente. Sólo escapando de la jaula de halagar a los demás se puede ser verdaderamente libre.

trata de hacer cosas geniales

Una vez hice una pequeña encuesta en Weibo y les hice una pregunta a todos:

"Dado a elegir, ¿preferirías hacer algo que sea realmente genial o algo que te haga muy rico?"

Como resultado, entre los 29 internautas que respondieron, 18 personas eligieron ser ricos, 8 personas respondieron ambas preguntas o preguntas específicas, y solo 3 personas claramente dieron prioridad a hacer cosas geniales, lo que representa solo el 10 %, muy por debajo de mis expectativas. Vea lo que las personas que eligen ser ricas tienen que decir:

Sr. A: Tanto ser genial como ser rico son importantes. Ser genial no necesariamente lleva a ser rico, pero ser rico ayuda a ser genial, así que hazte rico primero.

Sr. B: Elija ser rico primero. Si tengo dinero, elegiré cool.

Sr. C: Solía querer hacer algo genial, pero luego quise hacerme rico primero.

Sr. D: Si eres muy rico, ¡puedes hacer cosas geniales! ! ! Elijo rico.

Sr. E: No hay suspenso en la última elección...

Sr. F: Ser rico es lo mejor.

Sr. G: Si tienes dinero, puedes hacer muchas cosas geniales.

Sr. H: ¡Debe ser rico!

Es decir, cuando hay dos caminos frente a una persona, uno conduce a la riqueza y el otro es simplemente "genial", la mayoría de la gente elegirá la riqueza. A sus ojos, la llamada "frialdad" es solo un subproducto de ser rico. Con dinero, puedes comprar frialdad, o la

riqueza y la frialdad son equivalentes. De hecho, no tienen idea de lo que significa "genial". "Riqueza" y "genial" son dos sistemas de valores independientes. Una persona rica puede ser genial o no; una persona genial puede ser rica o pobre; tal cosa. Así como una persona no posee naturalmente la habilidad de apreciar las obras de arte solo porque tiene dinero, tampoco una persona posee naturalmente la habilidad de ser cool solo porque tiene dinero. "Cool" es sobre todo un estándar estético, que tiene una cualidad misteriosa y profética. Por ejemplo, los científicos a menudo piensan que una fórmula como $E=mc^2$ tiene cierto sentido de la belleza, por lo que si una fórmula tiene un sentido de la belleza puede usarse como una especie de inspiración para guiar la dirección del descubrimiento científico. El papel de "cool" en las elecciones de vida es el mismo. Un evento de vida que es difícil de evaluar con precisión en este momento, no sabemos lo que nos traerá en el futuro, pero si se ve genial, entonces hay un Es muy probable que tenga un significado que aún no has anticipado.

Al mismo tiempo, lograr algo "genial" a menudo significa descubrir o redescubrir el valor de algo. Estas cosas geniales no se refieren específicamente a aquellas cosas que pueden ser "geniales" para los demás, sino que también pueden ser cualquier cosa común. Siempre que preste atención a su lado desapercibido, puede desenterrar el significado más allá de lo común y puede poner Se convierten en una cosa genial. El filósofo japonés Takahashi Tetsuya dijo que "el pensamiento filosófico es dudar de las cosas que se dan por sentadas". Del mismo modo, elegir hacer cosas geniales es dudar de la vida que se da por sentada. Leer una novela popular no es algo genial, pero si puedes hacer una interpretación única de la moraleja de la novela y escribir un artículo, se convierte en algo genial; no es algo genial, pero si puedes combinar creativamente chino y occidental. prácticas alimenticias e inventar algunos platos nuevos, se convertirá en algo genial; enseñar a los estudiantes no es algo genial, pero si es genial no solo mostrar el conocimiento vívidamente, sino también guiar a los estudiantes a explorar y despertar activamente su interés en este tema; ser camionero no es algo bueno, pero hay un famoso El camionero llamado Kong Longzhen es tan genial. Pinta con una actitud fanática e integra su percepción profesional única y su comprensión de la belleza en sus obras. , formando un estilo propio.Sus obras también tienen un encanto artístico único...

Lo contrario de "cool" no es "uncool", uncool es solo el estado normal de la vida. Lo contrario de "cool" es "insípido", y "insípido" es repetir cosas que no valen nada o tienen su valor vaciado. Por ejemplo, interpretar "Little Apple" en una fiesta es un típico "insípido".

Al final, cuando evitamos las trampas de perseguir la aprobación social y nos damos cuenta del valor de hacer cosas geniales, podemos estar en el camino hacia el éxito por ser únicos. En este camino, los siguientes siete métodos pueden ayudarnos:

1. Resistir los propios deseos, o retrasar la gratificación de los deseos;
2. Cuestione los comentarios aparentemente más creíbles y no siga a nadie a ciegas;
3. Bloquear información popular, o solo recibir información popular durante un período de tiempo fijo;
4. Pensar en las cosas más imposibles y desarrollar posibilidades para ellas;
5. Retenga y desarrolle sus propias "peculiaridades" y conviértalas en su propia competitividad;
6. Vuélvete loco por las cosas pequeñas y descubre el gran mundo en las cosas pequeñas;
7. Llevar a cabo experimentos mentales y experimentos de acción, para que los pensamientos y las acciones se estimulen mutuamente.

maravilloso refinamiento

Sea un explorador activo, atrévase a superar varias limitaciones, siga intentando y cometiendo errores, y forme sus propias ventajas e incluso activos de conocimiento únicos.

No solo para pensar en problemas en una situación idealizada, sino también para perfeccionar la capacidad de integrar la teoría en la realidad y considerar la situación compleja de la realidad.

En la conexión total entre la teoría y la realidad, construya su propio sistema único de conocimiento y experiencia paso a paso, y gradualmente pula su propio conocimiento único.

Tome decisiones independientes, e incluso haga cosas geniales, en función de sus propias necesidades internas en lugar de la aprobación externa.

Si encuentra un camino que nadie más ha recorrido, simplemente complete el camino y ganará.

ejercicios practicos

1. Elija un curso aburrido pero útil para estudiar y haga un plan de estudio específico.
2. ¿Qué tipo de conocimientos y habilidades puede permitirte desarrollar este curso? ¿Qué valor tienen estos conocimientos y habilidades en la sociedad?
3. Para este curso, ¿qué recursos de alta calidad puedes encontrar en Internet para ayudarte a estudiar?
4. En el aprendizaje, ¿qué teorías se pueden aplicar a la vida real?

5. Después de la prueba de realidad, ¿tiene algún pensamiento nuevo sobre la teoría original?
6. En este curso, ¿cuáles son sus puntos de vista únicos en comparación con los puntos de vista de otras personas?
7. Después de un período de estudio, ¿tiene alguna idea genial para probar?



8. Complete un trabajo creativo durante el proceso de aprendizaje.

[illegible]

这本书的价值不只在于如何让自己变得厉害，更重要的是弄清楚自己为什么不厉害。

知名作家　　马伯庸

采铜老师擅长把艰深晦涩的学术理论，转化成兴味盎然的生活常识，悬疑缜严密的理性思维，升华成感动人心的热血情怀。他的工具只有两个：严肃地思考和认真地生活。他是一个思想者和生活家。

心理学博士
理财「自我发展心理学」专栏作者　　陈海贤（边航在杭州）

2016 年第一本值得推荐的自我提升类好书，解答了大多数人经常遇到的自我成长中的问题，非常高兴看到采铜把知乎上的精彩答案进一步扩展成一本心智成长指南，推荐给每一个想成功的年轻人阅读。

"100 天行动"发起人
知名自媒体「warlekon」创始人
时间管理专家　　战掌

我命相亲和武林秘籍：主治在校学生和职场新人的学业不调和前程不通。作者对世人的爱，就藏在理性的封皮和目录之下，火热、发烫，在这个鸡汤泛滥的年头里，炖出了一条悍锐的鲶。

作家　　梁汾妖

圣人说，"吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也"。之所以会如此，原因为每个人都很努力，但使力的方向不对。采铜书并不神奇，只是可以让你使力的方向对了。

知名作家　　张佳玮

在知乎上，采铜较真的程度是少有的，他把问题放在回答的培养中，反复台炼，做出的解归明，矛盾处理之处，也不会装糊涂。他的回答重要的往往不是结论，而是思想，因此也更能促使看的人去思考。他是知乎上一个认真的奉献者，一个我敬重的人。

知乎优秀答主荣誉称号获得者　　周晓农

上架建议：教育 · 成功励志

ISBN 978-7-559[illegible]-3523-5

9 787559 435835 >

定价：52.80 元

王林好书荐

微博客户端扫描
查阅购为本书打榜

手机扫描二维码
获取获奖读者更多图书信息