

# 30天认知训练营

作者：wobuz

## 目录

### [王烁.30天认知训练营](#)

[发刊词 | 30天，完成一场认知升级](#)

[《30天认知训练营》学习指南](#)

### [模块一：穿透思考](#)

[01 什么是查理·芒格的人生开关](#)

[02 什么是思考，怎样更好地思考](#)

[03 什么样的人不被命运无常所伤害](#)

[04 为什么上一代总是像弱智](#)

[05 为什么你应该读历史](#)

### [模块二：方法工具](#)

[06 怎样才能达到任何目标](#)

[07 怎样成为合格的写作者](#)

[08 怎样向哈佛大师学习谈判智慧](#)

[09 怎样破解表情密码，看穿谎言](#)

[10 怎样配置你的人际关系](#)

[11 怎样从海量信息里寻找聚焦点](#)

[12 怎样用逻辑和算法，撬动群体智慧](#)

[13 怎样训练贝叶斯脑](#)

[14 怎样避免集体无行动](#)

[15 怎样做到持续成功](#)

### [模块三：思想实验](#)

[16 大数据会颠覆公共利益吗？](#)

[17 如果落入黑牢，如何成功越狱？](#)

[18 如果你是黑帮，如何安全传递信号？](#)

[19 如果凡事只说Yes，会发生什么？](#)

### [模块四：时代悖论](#)

[20 忠诚的限度：何时退出，何时发声](#)

[21 误解进化论：你可能是基因的奴隶](#)

[22 想象共同体：走出民族主义的悖论](#)

[23 新电车难题：用算法来分配社会悲剧](#)

### [模块五：另类视角](#)

[24 社会心理 | 关于女性，男人什么都不懂](#)

[25 基因编辑 | 基因能定制，会有多恐怖？](#)

[26 看见人类 | 种族不存在](#)

[27 博弈策略 | 策略性发疯](#)

[28 超级合作 | 赢家不报复](#)

[29 知识经验 | 知识演进时，经验靠不住](#)

[30 阅读思考 | “阅读”反人性，为何还要读](#)

### [其他](#)

[书单 | 我提到的所有书，都在这里了](#)

[结课放送 | 怎样学习？向完美的学习机器学习](#)

## 发刊词 | 30天，完成一场认知升级

罗振宇、脱不花告诉我，《30天认知训练营》要明确告诉你你能从中获得什么。我一言以蔽之，不惑。四十不惑的不惑。它不是一种特定能力，而是一层认知境界。

中国人传统上认为四十不惑是成长的重要里程碑，三十而立，四十不惑，需要经历漫漫修练。现在你有机会提前达成。

1

这门课里有什么？先说没有什么。

第一，没有关于某个特定领域的系统专业课程。

我不是那种被一个专业圈住的人。我是财新传媒总编辑，多年来主管这家中国最好新闻机构的报道，除了新闻我在其他领域都不是专家。

我的旨趣是付出两成努力，就一个问题懂个八成，所谓另类二八定律。剩下两成留给专家，我则转身面对下一个问题。

第二，也没有万能钥匙。

这里当然会有你多半没想到的技术和方法，但没有什么是通吃的。运用之妙，存乎一心。历史总是押韵，从不重复。这些讲的是同一个道理。

第三，也没有简单答案。

自我是多重的，环境是变化的，社会是多元的，为省事找单一策略是取败之道。

2

如果这里没有简单、万能、穷尽某个领域的课程、技能和答案，那有什么？

这里有一人成年以后给自己开发的通识教育：驭书作马，信马由缰，辗转于最肥美的牧场，对各种知识都感到好奇，随处撷英，以求不惑。

很幸运，这是我工作的自然延展。

大多数人的工作是一阶的，就是做事；我的工作则是“二阶”的，即对人们做的事下判断。

我主管报道，必须对每天发生的各种大事及其可能走向，迅速作出大体靠谱的初步判断：是否真相已明？需不需要进一步了解？了解到什么程度算足够？如何匹配人力、财力、注意力资源？

多年来每天都做这件事，切磋琢磨，久而久之，帮助财新站到了中国高质量新闻报道的金字塔尖，我也随之走过了自己的人生里程碑。

3

不惑二字，谈何容易！

为此，需要了解现实，因为了解现实是了解更多现实的前提；

需要通达人性，因为人性简单却变化无穷，朝三暮四又亘古不变；

需要懂得博弈论，因为你猜我猜他猜你的循环，须知止而后有定；

需要熟悉进化论，因为它有洗髓之力，颠覆既往一切对秩序起源的理解；

需要涉猎神经科学，因为无论理性与非理性，一切决策栖身于此；

需要把握政治学，因为分配即政治，至于分配的是利益还是悲剧，不过是从哪一端看过去的问题而已；

需要洞察历史，惟此才能不至为自己这个单一样本所困，获得对无尽可能的想象力；

偶尔也需要一瓢饮哲思，因为到了最后的最后，每个人必须与自相矛盾的自己和解。

4

这个清单不断延展，既彼此交融又从不同维度逼问：面对变化环境、不测未来，何以自处？所为何事？何处安心？

我的路径自传统走来，但不拘于来路：读万卷书，阅万种人，晓万般事，一样也不能少。

被问题所驱动，不管它来自何方；在好书中寻找智慧，反过来照进现实，如是反复迭代，最终万流归宗：无论古今还是中外，君子学为成人。

它是持续终身之旅，我尚在路上。

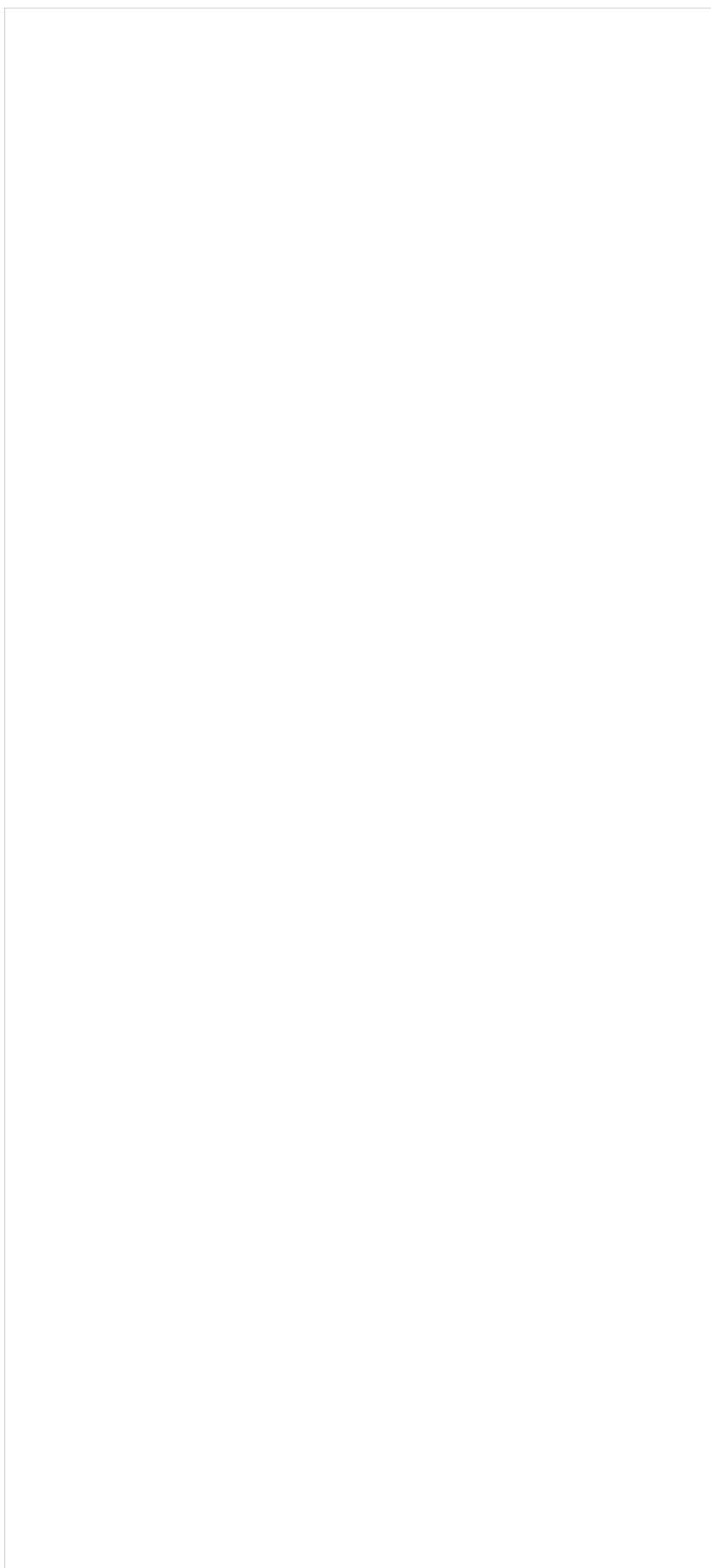
欢迎加入认知训练营，我带你共读30本英文好书，不光是说说而已。

从来知易行难，这段不惑之旅会展示知行如何合一，思学践行，我们但求精进，无问西东。









[点击图片，查看大图](#)

[《30天认知训练营》学习指南](#)

文/「得到」App团队

你好，欢迎来到《30天认知训练营》。你现在看到的这门课，是由财新传媒总编辑王烁，开设的大师课。

| 这门课里有什么？

### 1. 30个认知训练

王烁会带你打破学科界限，每天探讨一个认知问题。内容涵盖——社会心理学、博弈论、进化论、政治、经济、哲学、历史、神经科学等各领域的前沿精华。

带你拓宽视野，学会技能，掌握思考的工具和方法。用多元思想，解答真实世界的难题。

### 2. 30本英文好书

30个认知训练的背后，是王烁为你精选的30本英文好书。选择标准是经典、前沿。其中部分书目还没有翻译成中文版，王烁都会为你深度解读。

需要强调的是，这不是一堂讲书的大师课。书是为你提供的延伸阅读，王烁会跳出书本，以他独有的洞察，带你掌握看世界的方法。

在大师课《发刊词|30天，完成一场认知升级》的最后，我们也附上了完整的书单，你可以去看看。

### 3. 模块化体系搭建

这门课分为以下五个模块，让你在学习的过程中，能更好地把相关的知识联系起来，搭建体系，学会迁移：

模块1. 穿透思考：理解人性、学会思考、升级你的世界观；

模块2. 方法工具：10个你用得上的技能，10种认知方法；

模块3. 思想实验：4个思想实验，打开你的脑洞；

模块4. 时代悖论：4个悖论问题，4场思维辩论；

模块5. 另类视角：7个另类视角，迭代你的既有认知。

| 你可以怎样学？

1. 保持好奇：这是一堂成年人的自我博雅教育。你需要做的，是对各种领域的知识保持好奇，跟着王烁一起开拓视野。

2. 思考现实：课程中所关注和讨论的，都是现实世界的真实问题。建议你带着问题驱动，跟着王烁在好书中寻找智慧，再反过来照进现实，这样反复迭代。

3. 参与讨论：每一讲的最后，都留了一个思考题。欢迎你在文稿下方的留言区写下你的想法，和王烁交流，也和大家在讨论中进步。

4. 争取奖品：多多参与课程互动，你有机会获得价值498元一年的“财新通”账号。用这个账号，你可以获得财新传媒平台上全部的收费新闻内容，可以选择语音朗读，一键听新闻。

| 大师课有哪些功能辅助你学习

#### 1. 建立你的“知识账本”

##### (1) 收藏内容：

你可以点击页面最下方中间的“桃心”按钮，对喜欢的内容点赞，进行收藏。

##### (2) 记笔记：

读到好的内容，可以通过长按屏幕点击“笔记”，来记录你的学习感悟。同时，你可以把记录下来的笔记通过“加标签”进行分类，方便查找。



(3) 以上内容，都可以通过点击App首页最下方中间的“知识账本”按钮，进入查看。

## 2. 分享给朋友，一起参与讨论

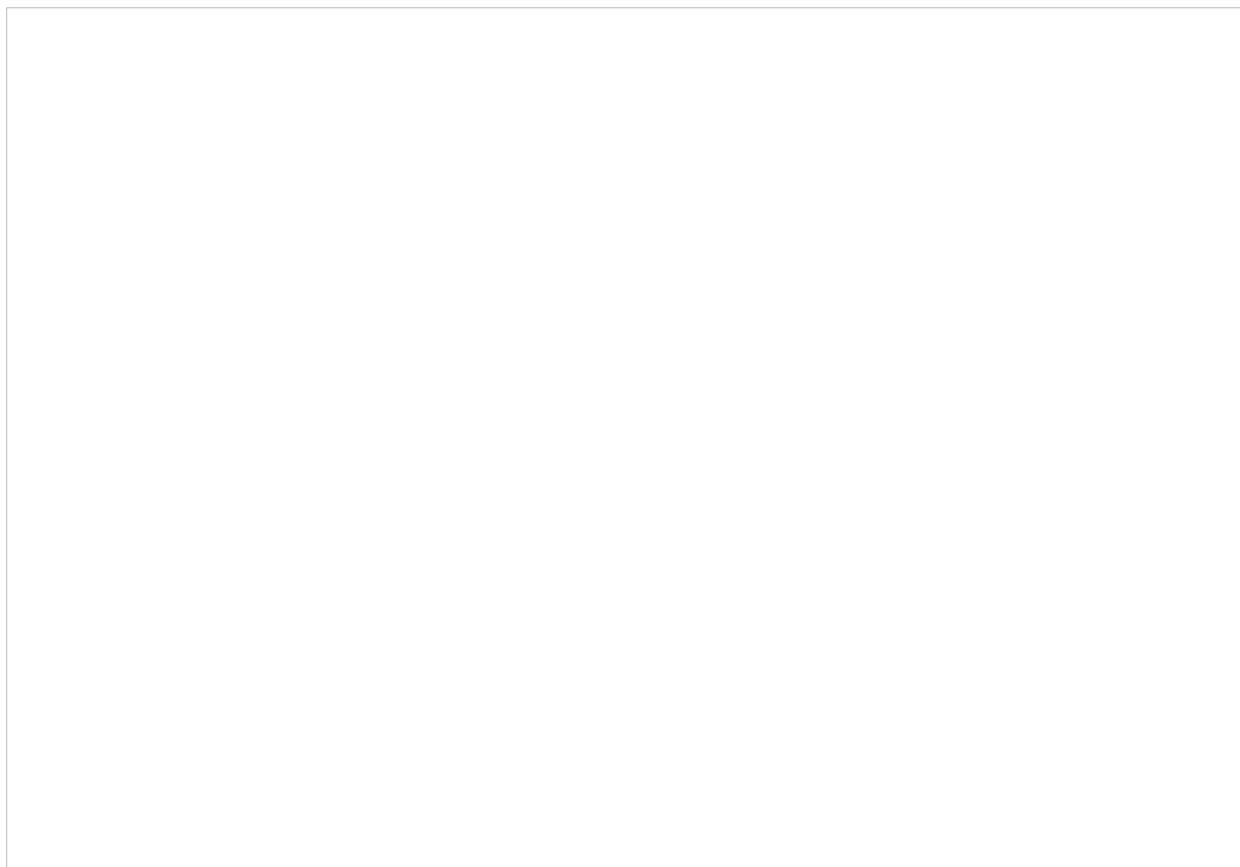
(1) 分享干货文字：

看到好方法、干货和金句，你可以长按屏幕并选中需要的文字，点击“分享”，就能生成金句卡片，分享给你的朋友。



(2) 分享文章:

大师课新增“阅读红包”功能。点击页面右下角“请朋友读”，你可以把喜欢的这节课分享给朋友，和他一起讨论。有30个免费抢读名额，可以分享给30个朋友。



3. 用好播放器，让你的学习更高效

(1) 在“倍速播放”功能中，我们提供了0.7倍速、1.25倍速、1.5倍速、2.0倍速、3.0倍速，你可以根据信息接受需要，用更少的时间听到更多的内容，节省时间。



(2) 播放音频时，只要 点击音频封面，就能跳转到相应音频内容的详情页面，操作起来更方便。

下图是大师课更多的功能工具：



祝你学习愉快！

模块一：穿透思考

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

文档名称：《30天认知训练营》王烁 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/820.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

