

创·生

把一生重新交还给自己



王昊 著

创生

把一生重新交还给自己



王昊 著

《创生》

副标题：把一生重新交还给自己

作者：王昊

本版为内容书稿电子版。本书源自作者“创生俱乐部”第一期课程逐字稿，经重新架构、改写与编辑形成。

封面视觉延续“创生纪”IP的生命、自然与生长意象。

目录

序章 人生不是一道等着你答对的题	5
第一部 把生命的控制权拿回来	10
第一章 身体是一切理想的运行环境	11
第二章 谁拿走了注意力，谁就拿走了部分生命	16
第三章 语言为世界画线，也把我们困在线里	22
第二部 把人生变成一场可迭代的实验	27
第四章 一个好问题，已经完成了一半的改变	28
第五章 不要寻找唯一人生，先做三个原型	33
第六章 以项目为中心，重新组织学习和行动	38
第七章 让过去成为下一轮的燃料	43
第三部 把流逝的东西变成未来的资产	48
第八章 财富不是数字，而是不断扩大的选择空间	49
第九章 兴趣是你逃离平均答案的路径	54
第十章 为自己建立一条生命数据链	59
第四部 在有限中生成比自己更长的生命	64
第十一章 每个人都是一锅无法复刻的魔药	65
第十二章 怎样活一万五千岁	68
第十三章 把信息送到你去不了的时间	75
尾声 你最终留下的，是一种继续发生的可能	79

序章 人生不是一道等着你答对的题

. . .

2026 年 3 月 8 日，晚上八点五十五分，我坐在学校图书馆五楼，打开 Obsidian，开始写一篇介绍自己的文章。

那两周，我在准备高数补考。因为我挂科了。

我也在准备自己的第一门课。第一篇招生推文已经发出去，结果不好。准确点说，我的第一次产品营销失败了。

一边补考，一边做一门关于人生设计、认知成长和个人进化的课。这两件事放在一起，多少有点滑稽。一个连大学课程都没有全部处理好的人，凭什么谈人生？

这个问题后来一直跟着我。

我可以把失败藏起来，只展示那些显得清醒、先进、野心勃勃的部分。这样更像一个老师。也可以承认，我并不是从终点回头写这本书。我没有一份已经验证了几十年的人生答案。我当时十九岁，大学一年级，正在做第一个产品，搭第一个个人系统，赚到一些钱，又在交易里亏掉一些钱；有时觉得自己要改变世界，有时连第二天能不能早起都不确定。

我所拥有的，不是答案，是一批仍在发生的实验。

我曾经很想找到一张正确答案

我们很早就被训练去寻找答案。

一道题有标准解法，一次考试有分数和排名，一条升学路径有清楚的节点。只要题目已经被别人定义好，努力通常有方向：背下来，练熟，减少错误，等待结果。

麻烦出现在学校以外。

我要做什么工作？要留在学校，还是到别的城市？兴趣能不能变成职业？钱重要到什么程度？该不该用 AI 处理自己的日记和决定？我为什么总是焦虑？我怎样面对死亡？

这些问题没有统一的阅卷人。更糟的是，很多时候连题目本身都是错的。

“我应该选哪条最正确路”，可能默认人生只能选一次；“我怎样变得自律”，可能把睡眠、环境和任务设计的问题推给人格；“我怎样找到真正的自己”，可能默认身体里已经藏着一个完整答案，只要足够内省，就能把他挖出来。

我也在这些问法里困过。听课、读书、问前辈、问 AI，答案越积越多，方向却不一定更清楚。后来我才逐渐意识到：人生不像一道等着被算对的题，更像一个要在有限条件下持续推进的项目。

项目开始时，信息总是不完整。你需要先说明自己目前要解决什么，再做一个成本承受得起的尝试。现实给出反馈，你据此修改问题、方法，甚至修改目标。

方向不是坐着想出来的。方向是在行动中显影的。

这本书为什么从身体写起

我最初讲课时，内容看起来很散。

第一讲是身体。随后是注意力、逻辑、语言、人生设计、项目学习、复盘、财富、兴趣、不可知论、灵魂、死亡和 AI。它们像被塞进同一只箱子的不同物件，很难用“成长”两个字解释清楚。

把逐字稿重新摊开后，我才看见它们之间更准确的关系。

一个人首先要有一具能够运行的身体。睡眠混乱、长期疲惫时，再宏大的目标也只能停在语言里。身体提供能量，但能量不会自动进入重要的事。注意力决定生命实际流向哪里。

有了注意力，人还需要语言把混乱的感受变成能够处理的问题。可语言会压缩现实，也会制造误解。所以我们既要学会定义，又要知道定义不是世界本身。

问题被说清楚后，答案仍然不能只靠思考。你要用行动向现实发问，用反馈修正判断，用复盘让一次经历进入下一次。慢慢地，一些投入不再随时间消失，而会留下作品、能力、关系、信誉、现金流和方法。这些东西扩大选择，也让人不必每次从零开始。

记录则把这一过程保留下来。日记、复盘、作品、决策和失败，组成一个人的生命语料。AI 可以帮助检索、比较和发现模式，却不能因此取得人生的决定权。它可以参与设计，承担计算，提醒风险；最终选择什么、相信什么、付出什么代价，仍要由人负责。

再往后，所有方法都会撞上一面墙：人的生命有限，人的认知也有限。

我们不可能知道世界的全部，也不能通过一套系统取消死亡。正因为如此，时间、注意力和选择才不是抽象名词。它们决定一个人真正经验了什么，又留下了什么。

所以我重新排了这 22 节课。身体、注意力、语言、行动、资产、语料和死亡不再是几个并列的栏目。前一个问题没有处理，后一个问题很容易只剩口号。

“创生”不是优化一个固定的自己

我给这套想法取了一个名字：创生。

这个名字不是说人可以凭意志创造一切。家庭、身体、金钱、时代和偶然事件都会限制选择。很多约束无法被积极心态消除，有些损失也无法通过复盘挽回。

创生指的是另一件事：在已有条件里，人仍能观察自己，改变一部分环境，做出一次行动，接收反馈，再据此生成一个先前并不存在的版本。

它与“找到自己”不同。

我当然相信人有相对稳定的气质、欲望和记忆。可一个人并不是等待出土的文物。他更像一锅仍在熬制的魔药。基因、家庭、时代、文化、某本书、某场雨、童年时别人写下的一句话，都可能成为其中的变量。有些影响巨大，有些微小到无法察觉；有些很快显现，有些隔了十年才击中现在的你。

因此，认识自己不是给自己贴上越来越准确的标签。认识自己，是知道目前有哪些力量在作用，哪些只是猜测，哪些可以调整；也是允许新的经历进入后，旧的自我解释被修改。

人生系统真正的作用，不是把人固定得更牢。它应该让变化留下证据，让人不必遗忘自己曾经为何出发，同时又不被旧版本困住。

我能诚实地给出什么

这本书不会给出一条正确人生。

我能给出的，是我如何处理这些问题：怎样观察身体而不是立刻责怪自己；怎样看见注意力被谁拿走；怎样把模糊困扰改写成可以行动的问题；怎样用原型测试方向；怎样让项目、复盘和作品产生复利

；怎样保存生命语料，又不让 AI 对我的总结替代我；怎样在无法证明终极意义时，仍然选择经验与传承。

其中有些是我的亲历，有些是我提出的模型，有些是仍待验证的推测，还有些只是我面对死亡时保留下来的隐喻。我会尽量说明它们分别是什么。一个模型只要能帮助行动，就有价值；但有价值不代表它是真理。

我也不会把所有粗粝之处磨平。课程里有说错的话，有后来推翻的判断，有夸大的比喻，也有我尚未想清楚却急着讲出来的部分。写书不是为过去的自己补一张完美答卷，而是把这些材料重新放回问题中，看看什么仍然成立，什么应当被修改，什么必须舍弃。

如果你期待一个已经活明白的人告诉你该怎么走，这本书可能不会满足你。

如果你也不愿把一生交给一张别人出的试卷，可以先不谈远方。看清自己实际站在哪里，拿回一点注意力，把眼前的问题说准确，然后做一次足够小、也足够真实的行动。

先把下一步拿回来。

第一部 把生命的控制权拿回来



第一章 身体是一切理想的运行环境

. . .

我小时候身体不好。

幼儿园那几年，我在家、北京和南京之间来回。住过南京儿童医院的重症病房，病房里有头上做过手术的孩子，也有只能侧躺着、需要家长帮忙更换 DVD 的孩子。我却还能在里面活蹦乱跳。

那时我不理解疾病，只记得医院里的恐龙扭蛋和楼下玩具，记得在北京工地门口，一个不会说话的哥哥送给我一根雪糕。我因为忌口，没能吃。

长大后，我开始健身，注意睡眠和饮食，也开始用一套很理性的语言谈身体：能量、节律、激素、神经元、正反馈。好像身体是一台需要优化的机器，只要参数调好，学习和工作就能高效运行。

这种看法有用，也很危险。

有用，是因为身体状态确实会限制一个人能做什么。危险，是因为当“优化”成为唯一视角，身体又会变成一件被目标驱赶的工具。睡觉为了明天多工作，健身为了更有竞争力，吃饭为了让大脑持续输出。身体仍然没有被照顾，只是换了一种方式被使用。

所以这本书从身体开始，不是为了教人把自己调成一台高性能机器。

它只承认一个简单事实：任何理想，都要在一具具体的身体里发生。

状态不是品格

我曾经很容易用人格解释状态。

今天没做成事，是意志不够强；坐下后总想分神，是执行力差；早上起不来，是不自律。这样的判断省事，因为它用一个词包住了所有可能。

可“我不自律”几乎不能指导行动。

前一晚几点睡？睡眠是否被打断？醒来后有没有进食和活动？任务是否清楚？身体有没有疼痛？房间是不是太吵？这些问题比人格判决麻烦，却更接近能够改变的条件。

这并不意味着所有困难都能归因于身体。人会逃避，会犹豫，也会明知重要却选择眼前的轻松。身体不是免除责任的理由。它只是提醒我们：在责怪自己以前，先排查系统是否仍有足够的运行条件。

如果一个人连续几天睡眠不足，白天注意力散、情绪烦躁，并不能证明他天生缺乏专注。如果任务只写着“把人生规划好”，拖延也不能证明他没有行动力。先把可观察的条件写出来，问题才可能从人格回到现实。

“我就是这样的人”，经常是调查开始之前，过早写下的结案报告。

不要问最好的方法

身体问题最容易引出一个问法：最好的作息是什么？一天睡多久最好？应该几点锻炼？什么饮食最健康？

有些问题有较稳定的公共知识，需要参考可靠医学资料；有些涉及疾病、疼痛和药物，应该交给医生。可落实到个人日常，仍会有大量差异。课程、工作、居住环境、疾病史、年龄和偏好不同，能够长期执行的安排也不同。

我后来把问题改了。

不再先问“别人怎么做”，而是问：什么情况下我的状态最好？什么变量最容易让它崩掉？

这就是身体实验。

实验不是随便尝试，更不是拿自己冒险。它至少包含四步：观察，提出一个有限假设，只改变少量条件，再看结果是否重复出现。

例如，我怀疑晚睡会明显影响第二天下午的专注。先记录一段时间，而不是凭某一天的感受下结论。如果规律确实反复出现，再尝试提前固定上床时间，同时尽量不改变咖啡、运动和工作量。结果如果改善，只能说明在这段时间、这些条件下，两者存在值得继续观察的联系。它仍然不等于普遍因果。

这种克制很重要。

人很擅长从少数经历里创造故事。某天喝了某种饮料，状态很好，便认定它有效；某晚只睡六小时，第二天异常清醒，便觉得自己适合短睡。身体实验的目的不是为直觉寻找证据，而是减少被一次感觉说服的概率。

一个足够小的状态记录

记录太多，系统很快就会死。

我在课上列过睡眠、饮食、运动、情绪、精力、专注度、状态最好的时段、最差的时段，还可以继续加入光照、咖啡和工作内容。变

量越列越全，最后每天像填写一份体检表。三天之后，不想记了。

如果重新做，我会先保留五项：

- 大致睡眠时段，以及醒来后的主观恢复感；
- 当天是否有明显运动；
- 白天精力最好的一个时段；
- 情绪和专注是否出现异常下降；
- 一个我认为可能影响状态的事件。

每天两三分钟，连续十四天。先不让 AI 解释，也不急着改作息。十四天后，再看有没有反复出现的组合。

为什么先不分析？因为过早解释会改变观察。第一天发现“晚睡可能让我疲惫”，接下来便更容易注意所有支持它的证据。多留几天原始记录，至少能让判断慢一点。

AI 可以在这里帮忙：整理时间线，计算简单频次，找出我漏看的重复模式，提醒哪些结论证据不足。它不能仅凭日记诊断疾病，也不该替我决定药物、补剂或治疗。数据如果指向持续疼痛、明显睡眠问题或其他健康风险，下一步是找专业人士，不是继续向聊天模型追问。

身体数据的价值，不在于形成一张越来越精细的自我画像。它是为了在状态变化时，少一点无端责怪，多一点可以检查的线索。

正反馈不等于奖励自己

我过去喜欢说，自律是一个自然形成的正反馈过程。

健身后看到力量增长，便更愿意继续；写作得到真实读者回应，输出就不再只靠咬牙；早睡后感到清醒，下一次也更容易选择早睡。

这比每次强迫自己有效。

但正反馈不能被简化成“做完任务给自己一颗糖”。外部奖励有时有用，有时会让注意力只剩奖励。更稳定的反馈来自行为本身确实改善了生活：身体更舒服，问题被推进，作品留下，关系变好。

如果一个习惯长期只有痛苦，没有可感知的回报，需要检查的不只是意志，也包括方法和目标。也许动作不适合，也许强度过高，也许那件事本来就不是我愿意长期投入的方向。

当然，重要的事不保证立刻愉快。康复、训练和学习都可能经历漫长的无反馈时期。这里需要的不是“只做舒服的事”，而是知道痛苦为了什么，是否仍在可承受范围内，有没有证据表明方向值得继续。

身体不是序章之后就结束的事

把身体放在全书第一章，容易造成一种错觉：先把身体处理好，之后就能进入认知、财富和人生设计。

身体不会被一次处理完。

它每天参与判断，也每天发生变化。工作增加时，原本可行的作息可能失效；居住地改变后，饮食和运动需要重建；疾病和年龄会重新定义什么叫“状态好”。所谓身体基础，不是一块铺好后再也不用看的地基。它更像天气，始终在场。

我仍然喜欢系统、数据和优化。它们让我从无力感里找到一些可以动手的部分。但我也想记住医院里的那根雪糕。

身体不只是用来完成未来目标的设备。它会疼，会困，会渴望伸展，也会在一阵风、一段音乐和一口喜欢的食物里，直接感到活着。

照顾身体，不只是为了以后做更多事。

今天的身体，本身就是今天的生命。

第二章 谁拿走了注意力，谁就拿走了部分生命

. . .

有一天晚上，我把家里收拾了一遍。

书桌上的书，桌底的杂物，摄影台上没有归位的东西，客厅里看电影时余光能扫到的混乱。我以前觉得它们没什么。东西放在那里，不耽误走路，也不耽误我打开电脑。

后来要处理的事情越来越多，我开始明显地感到不舒服。那些杂物没有发出声音，却像一批在后台运行的程序，占掉一点内存。单看每一件都不重要，加在一起，大脑可调用的空间就少了一块。

我当时用一台 16G 内存的电脑打比方：后台先占掉两三个 G，真正开始工作时，能用的只剩下十三四个 G。如果一个任务本身又占了八个 G，留给其他判断和反应的空间就更少。

这个比喻并不精确。人的注意力不是电脑内存，房间整洁也不会自动让人高效。但那次收拾让我看见了一件以前常被我在“时间管理”里的事：我并不总是缺时间。我缺的是一段没有被持续切走、可以完整投向一个对象的注意力。

时间只是容器

一天二十四小时，听起来人人相同。可时间只有被注意到、被经验、被用于行动，才真正进入一个人的生命。

在书桌前坐两个小时，不等于学习了两个小时。打开电脑一晚上，也不等于项目推进了一晚上。人可能不断回消息、换音乐、整理文件、看几条资料，最后疲惫得像做了许多事，真正需要完成的部分却没有动。

这些动作不全是浪费。回复一个重要的人、处理一项紧急事务、听一首歌让自己恢复，都有价值。问题在于，注意力究竟是我主动交出去的，还是被一个又一个入口拖走的？

时间回答“这段生命经过了多久”。

注意力回答“这段生命实际流向了哪里”。

我后来在课上说过一句很重的话：谁拿走了你的注意力，谁就部分拿走了你的生命。

这不是说我们应该拒绝娱乐、广告和平台，也不是说每一分钟都要用于生产。休息、闲逛、看电影和无所事事，本来就是生命的一部分。要问的是：当一种东西不断占据我，我是否知道它拿走了什么，又给回了什么？

看完一部电影，我可能得到一种此前未曾有过的内部经验。和朋友聊一个晚上，可能让一段关系变得更深。漫无目的地刷过两个小时，事后却只剩下疲惫和模糊。它们花掉了相同的时间，却不是同一种生命支出。

给注意力记账

我曾把金钱里的三个概念搬到其他资源上：消费、投资和负债。

消费，是当下付出资源，换取当下的体验或维持。吃一顿喜欢的饭、看一部电影、睡一个午觉，都可能是消费。消费没有原罪。一个人如果只允许自己做“有回报的事”，很快就会把生活变成另一种债务。

投资，是当下付出注意力，换取未来仍能发挥作用的东西。练习表达、完成一个项目、建立一段可靠关系、照顾身体、写下一篇作品，都可能属于投资。关键不在于它看起来像不像学习，而在于这次投入结束后，有没有什么留下来。

负债，是把当下的轻松建立在未来的成本上。熬夜获得几个小时，第二天用更差的状态偿还；因为害怕面对任务而不断拖延，临近期限时用更大的压力偿还；情绪上头时说出一句痛快话，后来用关系的裂痕偿还。

同一个动作的性质并不固定。

读书可能是投资，也可能只是用“我在学习”的感觉逃避行动。刷视频可能是消费，也可能为了工作做必要观察。健身通常有长期收益，但如果已经受伤仍强迫训练，它也会制造新的成本。

所以记账不是给每个行为盖章，而是追踪它在具体情境中的后果。

我更愿意问三个问题：

第一，这段注意力是我选择投入的，还是在没有察觉时被拉走的？

第二，结束之后，我得到了恢复、关系、理解、作品，还是只剩下更强的继续消费冲动？

第三，它有没有把成本推给明天的身体、任务和人？

这三问已经够了。账本如果复杂到每天花半小时记录，记录本身就开始吞掉注意力。

自律之前，先处理入口

我以前也容易把很多问题归结为执行力。

为什么事情没有完成？执行力不够。为什么总想看手机？不够自律。为什么坐下来又站起来？意志不坚定。

这些解释有一个方便之处：它们把一切都归到人格上。人格看不见，也很难立刻改变，于是问题可以一直存在。

如果把问题写具体，情况会不同。

手机是不是正放在手边？任务的下一步到底是什么？我是在写一章，还是面对一个叫“写书”的巨大词语？昨晚睡了多久？眼前这个环境里，有多少东西在提醒我处理另一件事？

有些时候，答案确实是不愿意承受困难。但更多时候，所谓意志问题混入了环境、身体和任务定义。把手机放远，不能解决一切；它只是减少一次不断拒绝诱惑的必要。把“完成项目”改成“写出本节的第一个反例”，不会自动产生好作品；它至少让行动有了入口。

环境设计不会替我做事。它只是拿掉几个反复出现的小选择：要不要点开通知，要不要先整理桌面，要不要回应眼前的杂物。意志仍然要用，但可以留给写什么、为什么写这些更重要的判断。

小钱与大问题

注意力还会被一种看起来很理性的东西消耗：不断优化微小选择。

为了省几块钱，要不要多走两公里；为了选一家稍便宜的店，来回比较半小时；一边为每一笔小支出焦虑，一边很少花时间设计收入、住房、教育和健康这些更大的问题。

节制本身没有错。收入有限时，小钱也可能重要。要警惕的是，注意力和问题量级不匹配。

如果半小时能够省下的钱，远低于这半小时可以创造或保护的價值，那就需要重新算账。这里的價值不只指收入。它也可能是睡眠、

陪伴、恢复，或者把一个重大决定想清楚。

反过来，有钱也不意味着所有小事都不必在意。持续忽略小支出可能积累风险，随手浪费也不等于拥有“富人思维”。量级只是提醒我们：有限的注意力应该优先进入会改变整体处境的问题。

不是所有事情都值得同样认真。

注意力最终会变成一个人

我不想把注意力写成另一套效率崇拜。

一个人把注意力投向钢琴，不一定为了成为演奏家；投向一场黄昏，也不需要产生作品；投向某个爱的人，更不能用“长期回报”衡量。生命里有些重要的东西，恰恰因为它们不服务于别的目的。

但也正因为如此，我们需要知道注意力去了哪里。

长期看什么，会影响我熟悉什么；反复想什么，会影响我更容易想起什么；持续做什么，会留下能力、关系和记忆。注意力不是一束完全服从命令的光，它会被身体、环境、欲望和平台共同牵引。人不可能控制每一次偏移，却可以慢慢改变默认入口。

如果你想看见自己的注意力，不必先下载一套复杂工具。

选一个普通星期，每天只记三次：刚才一小时，我原本想做什么？实际在做什么？结束后留下了什么？

不要急着评价。先收集七天。

你可能发现，消耗自己的不是某个巨大错误，而是一些反复出现的小入口；也可能发现，责怪了很久的“懒惰”总发生在睡眠不足之后。一些看似无用的散步、音乐和聊天，反倒让生活恢复了感觉。

账本的目的不是让每一分钟接受审判。它只负责把选择权送回来。

那天收拾完房间，我没有因此多出一个小时。重新坐回桌前，眼前少了几件东西，脑中也少了几次不必要的回应。

我打开电脑，继续做事。那一晚没有发生什么了不起的变化。我只是第一次清楚地感觉到：房间里空出来的地方，有一部分会还给我。

第三章 语言为世界画线，也把 我们困在线里

. . .

我试过一次不用语言思考。

看着眼前的电脑、书和房间，要求自己不在脑中叫出它们的名字，也不使用任何句子描述。实验很快失败了。不是意识完全停止，而是我不知道怎样把正在发生的感觉继续推下去。念头刚要成形，词就已经跟了上来。

这次个人实验不能证明人离开语言便无法思考。图像、动作、声音和身体感觉也参与思维。它至少让我感到，语言已经深到很难被我单独拿掉。

我们用它给世界画线。

一种混在胸口、喉咙和胃里的感觉，被叫作焦虑；一组反复交换、承诺和依赖的行为，被叫作关系；许多人共同承认的一套符号，被叫作钱。命名之后，原本难以抓取的东西可以被回忆、比较和传递。

可线一旦画下，也会让人忘记，线是人画的。

语言压缩了什么

世界里的细节远多于一句话能够装下的东西。

我说“今天状态不好”，可能混合了睡眠不足、胃不舒服、对一件事的担忧、房间噪声和一次没有被回应的沟通。一个短句把它们压缩

成可传递的信息，代价是差异消失了。

压缩本身不是错误。

如果每次说话都必须描述全部细节，人无法交流。语言之所以有用，恰恰因为它舍弃了一部分现实。一个词抓住相对稳定的共同点，让经验能够离开当时的身体，进入另一个人的理解。

问题出在两个地方。

第一，我们把压缩后的标签当成完整现实。

“他是内向的人”“她是情绪化的人”“我是一个拖延症患者”。标签可能描述过一些现象，却很容易抹掉情境和变化。一个人在陌生群体里沉默，在熟悉朋友面前健谈；一段时期因为压力反应强烈，不等于全部人格都由“情绪化”解释。

第二，不同的人拿着不同压缩结果，却以为彼此在谈同一件事。

两个人都说自由，一个指不受他人干涉，一个指有足够资源选择；都说稳定，一个想要收入可预测，一个想要关系不会突然离开。如果定义没有对齐，争论越激烈，离问题可能越远。

先分清事实、解释和评价

很多困扰在进入语言时，已经把几个层次黏在了一起。

“他三天没有回复，所以他不尊重我。”

“三天没有回复”是目前可观察的事实。是否存在未送达、疾病、忙碌或刻意回避，仍然未知。“不尊重我”是对事实的解释和评价。它可能成立，但不能仅靠语气变成事实。

把两者拆开，不是要求人取消感受。被忽略后的难受是真实经验。拆分只是让行动拥有更多可能：我可以先确认发生了什么，也可以说明这件事给我的感受和边界，而不是直接与一个尚未核实的动机争吵。

我在不可知论那节课里，试着区分事实、观点和真理。今天看，这些概念需要更谨慎地用。

事实，是在明确条件下能够被观察、记录和交叉检查的情况。观点，是人对事实的解释、判断和评价。至于真理，不是“我最相信的观点”，而是一个判断是否与对象相符。人的观察、概念和证据都可能有限，因此“我不知道”必须保留位置。

不知道不是停止思考。

它只是阻止语言在证据到达以前，先替现实结案。

人会被自己说的话带着走

语言不仅描述思维，也会反过来安排注意力。

“我这次没考好”指向一次事件。“我永远学不会”把事件延长到全部未来。“没有人理解我”把有限的人和有限的时刻扩大成所有关系。

这些话说出口时，常常只是情绪。可重复得多了，它们会参与选择。既然我“天生不会社交”，便不再练习表达；既然我“就是拖延”，便不再检查任务是否太大、环境是否不断打断；既然“所有人都针对我”，任何模糊反应都能成为新证据。

这不意味着换一种积极说法，现实就会改变。

“我一定可以”不能代替能力和行动。语言的作用不是许愿，而是把判断调整到与证据相称的位置。

“我永远做不到”，可以改成：“过去三次，我都在任务没有拆分、临近截止时放弃。”

后一句没有那么痛快，却多出了条件，也多出了可以改变的入口。

一个词要怎样才算说清楚

给词下定义，不是追求字典式的完美。

日常行动需要的是工作定义：在当前讨论里，我用这个词指什么，不包括什么，它会影响哪个判断。

例如“自律”。如果自律指无论身体和环境如何，都强迫自己执行计划，那么越能忍受痛苦的人越自律。如果它指为了长期选择而调整短期行为，环境设计、休息和修改计划同样属于自律。定义不同，行动会完全不同。

定义还需要对象和尺度。

“长期主义”到底多长？对写一本书，半年可能只是起步；对一项已经出现严重损失的实验，坚持三个月也可能太久。离开对象，只谈“坚持长期主义”，很容易把一个有用的视角变成拒绝止损的借口。

所以，当一个重要词反复出现在决定里，可以写下四件事：

- 我现在怎样定义它；
- 哪些现象能支持我正在谈它；
- 它与相邻概念有什么区别；
- 这个定义会让我采取什么行动。

不必一次写对。定义会随经验修订。诚实比完整重要。

会说、会想和会做

语言还有一种更隐蔽的危险：说得顺畅，会制造已经掌握的感觉。

我能讲清楚健身的重要，不等于会长期训练；能解释注意力，不等于手机响时不会立刻点开；能复述一本书，也不等于其中的判断已经改变行动。

说、想、做是三件相关却不同的事。

说出来，可以检查表达。想清楚，需要处理反例和因果。做到，则让判断进入现实，接受成本和反馈。一次做到也不代表稳定掌握，它可能只是偶然。

这也是写作的作用之一。文字迫使模糊感觉获得结构，也会暴露中间缺失的环节。但文字不是终点。一个概念如果永远只在文章里成立，它还没有完成自己的工作。

你可以做一个很小的练习。

记下最近说过的三句模糊话：我很烦，我不行，我状态很差。不要安慰，也不要反驳。只补充时间、情境、身体感觉、可观察事实和实际影响。

“我最近状态很差”，也许会变成：“这两天一点以后睡，上午注意力散，原定的阅读没有推进。”

句子变长了一点，问题反而小了。

语言替世界画出的线仍然粗糙。但至少这一次，线没有把所有出口一起封住。

第二部 把人生变成一场可迭代的 实验



第四章 一个好问题，已经完成了一半的改变

. . .

我以前写过一段很短的随笔，题目叫《解决问题的视角》。开头问：怎样解决 emo、烦躁和内耗？

当时给出的方法，是把占据大脑的事情写下来，然后一层层追问。

焦虑毕业，可能是在焦虑找不到合适的工作；继续问，可能是在担心赚不到钱；再往下，可能是怕无法养活自己、承担家庭支出，或者失去去远方的自由。

我用了一个很直接的比喻：灭火器要对着底部火源喷。

这套方法帮我处理过不少问题。它把一团情绪变成几个可以行动的部分。但“找到最底层原因”也可能制造新的误解：复杂问题未必只有一个火源，有时甚至不存在唯一根因。

所以，一个好问题不是不断向下，直到找到一句听起来深刻的话。

它要把现实切到可以观察、可以行动，又没有丢掉关键条件的大小。

“我执行力不够”不是一个问题

在进化系统那节课里，我拿“执行力不够”举例。

这句话太宽了。

是在哪件事上没有执行？开始不了，还是做到一半停下？当时在刷手机，还是已经连续工作数小时？任务有没有明确下一步？前一晚睡了多久？

不同回答，会把问题带到完全不同的地方。

如果每次准备写作时都打开短视频，问题可能是手机入口太近。可以删掉应用，或把发布工作移到电脑。如果开始后很快疲惫，先查工作时长、睡眠和饮食。如果面对的是“完成一本书”，那么任务本身大到无法开始，需要改写成“为注意力章找出一个反例”。

“提高执行力”无法直接放进日历。

“今晚八点，把手机放到客厅，写出本节第一个反例，二十五分钟后停止”，可以。

问题被写具体以后，解决方案未必有效。手机放远，可能仍然走过去拿；二十五分钟，也可能一个字都写不出。但失败会留下新的信息。宽泛问题只会再次证明“我不行”，具体问题能够告诉我是哪项假设错了。

先看表面诉求下面有什么

一个人说出口的需求，往往只是第一层。

课程里我把需求拆成五层：表面诉求、行为证据、情绪驱动、场景约束和潜在需要。它不是必须逐项填写的表格，而是五个容易被漏掉的角度。

比如，一个学生说“我想考研”。

表面诉求很清楚。可过去半年，他有没有为此查学校、复习或联系学长？这是行为证据。他提到考研时，是兴奋、焦虑，还是只觉得不考便落后？这是情绪驱动。家庭预算、专业基础、当前成绩和可用

时间，是场景约束。他真正需要的，也许是研究训练，也许是延迟就业，也许只是一个能被家人认可的方向。

这不是要怀疑每一句话背后都有隐藏动机。它只是避免我们对第一个词立刻开药。

行为证据尤其重要。

人会真诚地相信自己想要某件事，却长期把时间投向别处。这不会自动证明他说谎。可能是害怕，可能缺少条件，也可能那件事只属于理想中的自我。口头诉求与行为之间的距离，本身就是需要理解的材料。

把问题写到能交给现实

我在课上给过一个高质量问题的结构：具体的人，加上具体情境、核心阻碍和期望变化。

“我想搞钱”，范围太大。

“我是一名大一学生，希望在不放弃基本学业的情况下，用三个月验证自己能否通过内容表达获得第一笔稳定收入；目前的阻碍是没有明确读者，也没有持续发布过作品。”

后一句仍然不保证答案，但至少暴露了几个可检验部分：三个月是否合理，什么叫稳定收入，目标读者是谁，需要发布多少作品，学业底线是什么。

好的问题不一定短。它要包含足够的信息，又不能把答案预先塞进去。

“我怎样克服懒惰，坚持每天早起五点学习”，看起来具体，实际已经认定懒惰是原因、五点起床是方案。更开放的问法是：“我希望每周获得六小时不被打断的学习时间。目前晚上容易被宿舍活动切走

，上午十天前状态较差。我可以调整哪些条件？”

后者允许答案不是早起。

追问为什么，也要追问还有什么

连续追问“为什么”，能够穿过第一层解释。但它也有风险。

人会为了回答而回答。为什么焦虑？因为缺钱。为什么缺钱让我焦虑？因为没有安全感。为什么没有安全感？因为童年经历。问到这里，故事完整了，却未必真实，也未必能行动。

魔药模型会在后文完整展开。这里先保留一个提醒：同一结果可能由多个变量共同造成，也可能由不同路径到达。焦虑既可能来自现金流，也可能来自不确定、睡眠不足、比较和关系压力。找到一个解释，不代表其他变量消失。

所以在追问“为什么”之外，还要问：

有没有别的解释？

什么证据支持这个解释？

即使暂时不知道原因，哪个条件可以先改变？

最后一问能防止自我分析无限延长。有些问题需要理解过去，有些问题只需要先把今天的手机放远、预约医生、发出一封确认邮件。

建立问题库，而不是收藏答案

答案很容易过期。

去年有效的作息，换城市后可能失效；一套适合第一个产品的方法，不能自动复制到下一次；AI 给出的建议若没有现实反馈，也只是一批语言。

比答案更值得保留的，是问题怎样变化。

我开始设想一个问题库：当时遇到什么，如何定义，尝试了什么，发生了什么，下次会改哪一项。它不需要复杂。一个问题保留五行已经够用。

例如：

问题：准备直播时总拖到最后。

当前解释：不是不想讲，而是主题太大，不知道从哪里收束。

尝试：提前一天只写三个必须讲清的判断。

结果：开场更快，但第二部分仍然发散。

下次：为每个判断只留一个例子，超出的放进备选区。

这样记录，失败不再只留下挫败。它会改变下一次输入。

一个好问题没有完成一半的答案。更准确地说，它完成了一半的改变：从对人格和命运的笼统判决，走到一个可以交给现实检验的假设。

剩下的一半，不能继续坐着想。

要去试。

第五章 不要寻找唯一人生，先做三个原型

. . .

我小时候想当科学家和宇航员。后来想当老师，一想就是十年。再往后，我又想做作家、摄影师、音乐家、画家，想创业，想环游世界。

这些愿望放在一张纸上，很像一个不知道取舍的人。

我们习惯相信，成熟意味着尽早找到唯一方向。专业最好对应职业，兴趣最好能够变现，人生最好沿着一条不断上升的路线推进。选择太多，被叫作迷茫；中途改变，被解释为不坚定。

可很多方向在真正进入以前，根本无法靠想象判断。

我可以想象自己喜欢当老师，却不知道每天重复备课、处理学生状态和面对家长期待是什么感觉；可以向往数字游民，却不知道长期移动、缺少稳定关系和独自工作的代价；可以说自己热爱写作，直到真的连续写十万字，才知道喜欢的是表达、被看见，还是写作本身。

人生选择困难，不只因为选项太多。还因为我们总想用思考，提前获得只有行动才能提供的信息。

方向首先是一组假设

“我适合做内容”不是事实，是假设。

它可以继续拆开：我能否持续提出值得表达的问题？能否完成作品，而不只积累灵感？有没有读者愿意花时间看？我能否承受发布后

的沉默和评价？它能否支持我想要的生活？

“我热爱音乐”也是假设。喜欢听、喜欢想象自己演奏、喜欢练习、愿意长期处理技术细节，是四种不同的情况。

把方向写成假设，不会削弱热爱。它只是让热爱从身份宣言回到可以了解的现实。

有些假设很快能验证。想知道是否喜欢某种工作，可以访谈从业者、跟随一天或完成一次短期任务。有些需要更久。写作能否成为长期道路，不会由一篇文章决定，但十篇完整作品会比十个月空想提供更多信息。

方向不是一次得到的答案。它是一组在行动中不断更新的判断。

原型不是梦想的缩小版

我在课上把原型定义为：为了学习而做的最小行动。

它有四个条件：成本能够承受；反馈足够快；能验证某个关键假设；结果会改变下一步决定。

假设我想开一家咖啡馆。先花几十万租店装修，不叫原型，那已经是正式下注。只在网上看资料、收藏装修图片，也不叫原型，因为它没有接触真实顾客。

一次更小的测试，可以是在朋友的店里帮忙一周，记录自己是否喜欢高频服务和重复运营；也可以在一次活动里摆临时咖啡摊，看看选品、定价和沟通中真正困难的是什么。

原型的目的不是证明“我果然适合”。

发现自己讨厌其中大部分工作，同样是有效结果。它用较低成本阻止了一次更昂贵的误判。

许多所谓试错，只试不收集信息。做了一次活动，感觉一般，便说方向不对；发了三条内容没人看，便说自己没有天赋。原型开始前，要先说明验证什么，以及什么结果会改变决定。否则任何反馈都能被当时的情绪解释。

同时写出三种人生

当一个人只允许自己拥有一条路，所有变化都会像灾难。

我从人生设计的方法里学到一种练习：同时写三种未来。

第一种，沿当前道路继续。如果不发生重大意外，我怎样把手里的专业、项目和关系继续推进？

第二种，假设当前道路突然消失。我不能继续原专业，项目无法成立，或者所在行业发生变化，我会转向哪里？

第三种，暂时放下收入、身份和他人评价，我最想试哪种生活？

第三种不是叫人无视现实。钱和责任不会因为一张练习纸消失。它的作用是暴露那些长期被现实判断压住、却仍然反复出现的欲望。有些欲望只适合成为爱好，有些可能改变职业，有些写出来后便发现并不重要。

三种人生也不是让人同时投入相同精力。

当前路线可以占据大部分时间，另外两条只保留很小的探索窗口。重要的是，不把全部身份和希望押在一个未经检验的故事上。

用四种反馈判断是否加注

原型结束后，我会看四种反馈。

第一是能量。做这件事时，我更容易进入，还是每次都需要很久才能启动？结束后是单纯疲惫，还是虽然累却愿意再来？能量不是“

全程开心”，困难也可能伴随投入感。

第二是胜任。当前能力是否能完成基本任务？进步速度怎样？这里不能用一次失败给天赋判死刑，也不能因为喜欢便假装能力已经存在。

第三是外部回应。真实的人是否愿意使用、合作、付费、推荐或认真提出意见？朋友圈里的鼓励与市场反馈不是一回事，但也不必把金钱当作唯一标准。

第四是持续条件。时间、身体、收入、家庭和行业环境能否支持长期投入？一件极度热爱的事，也可能暂时不适合作为主要职业。

四种反馈之间会冲突。

有能量却暂时不胜任，可能值得继续训练；胜任且有回报，却长期消耗身体，可能需要调整位置；外部没有反应，可能方向错误，也可能作品尚未达到被看见的程度。反馈不是自动决策器，它只是让选择不再只依赖幻想。

环境也可以先做原型

我提出“大学游民”时，想反抗的是一种默认绑定：学习必须在指定教室，工作必须在固定地点，大学生生活必须长期待在校园。

换了轻便电脑后，我开始在图书馆、咖啡店、公园和其他城市尝试工作。真正改变我的，不是某个品牌，也不是到处移动本身，而是意识到环境可以被选择。

但“大学游民”如果被写成逃课和自由旅行，很快会变得空洞。大学仍然提供课程、同伴、身份和资源，移动也有成本。它更适合作为环境原型：我在哪种场域更能专注？哪些课程值得线下参与？哪些学习可以线上完成？怎样在保留基本盘的同时，接近更需要的项目、城市和人？

先试一周在不同地点完成同一种工作，比立刻否定整个学校更有信息。

人生原型也是如此。

它不要求人勇敢地推翻一切。它让重大选择在正式发生前，先与现实接触一次。

我仍然想做很多事。现在不急着把它们压缩成一个标准职业名称。更重要的是，哪些只属于想象，哪些愿望经得起重复劳动，哪些方向会在真实反馈后继续长大。

想知道，就去做一个小版本。

然后回来，修改地图。

第六章 以项目为中心，重新组织学习和行动

. . .

做第一门课以前，我可以继续学习很久。

怎样设计课程，怎样写推文，怎样做海报，怎样管理社群，怎样录制和保存内容，怎样收款，怎样处理反馈。每一项都能找到几本书、几十节课和大量案例。

如果先学会再开始，课程不会出现。

真正开始做以后，问题反而变得清楚：课程内容我有，推文可以写，海报不会做；直播能开，回放怎样整理还没有方案；第一篇营销失败，说明我以为说清楚的价值，读者并没有接收到。

项目没有让我准备充分。它只是让“我还需要学习什么”从无限列表缩小到眼前几件事。

知识太多以后，问题变成选择

当手边的知识和建议已经多到用不完，困难就从“去哪里学”变成了“什么暂时不学”。

一本书会指向十本书，一门课会附带新的概念，AI 可以在几秒钟内给出一条看起来完整的学习路线。每个领域向下展开都没有尽头。

“再学一点就开始”因此变得极其合理。

问题是，学习很容易提供进展感。读完、收藏、做笔记，都能留下清楚的完成痕迹；行动会暴露笨拙，作品会接受评价，交易会产生损失，产品可能没人购买。

所以人有时不是热爱学习，而是在用学习推迟被现实检验。

以项目为中心，不是反对系统学习。它只是先确定一个真实交付物，再让学习围绕缺口发生。我要做一个个人网站，便需要页面、文字、作品和发布；做到某一步卡住，再学习那一步需要的知识。新知识立即进入使用，也更容易暴露自己到底懂不懂。

基础训练仍然必要。语言、数学、写作、审美和专业知识，不可能全部等到项目需要时临时拼装。纯粹因为好奇而学习，也有自己的价值。项目制解决的是另一个问题：当目标是做出某件东西时，怎样避免永远准备。

从交付物倒推今天

“做一个网站”仍然太大。

项目需要一个能被看见的完成状态。比如：一个陌生人打开链接后，能够知道我是谁，看到三件作品，并通过有效方式联系我。

有了交付状态，才能继续倒推：

需要哪些页面？作品从哪里来？文字是否已经存在？哪些功能第一版可以没有？链接什么时候必须上线？

倒推不是把未来规划得严丝合缝。它是让今天的动作与最终交付发生关系。

很多待办之所以长期不动，是因为它们只是项目名称：写书、学英语、做自媒体、健身。名称提醒我有这件事，却不告诉我下一步。

下一步应该小到可以直接开始，同时大到能产生可检查的变化。

“研究写书”不够清楚。“从逐字稿中为第二章找出三个必须保留的场景”，可以开始，也会留下结果。

任务拆得太细同样有问题。如果把写一段话拆成打开电脑、打开文档、输入标题，清单会制造大量虚假完成。拆分到阻力消失即可，不必把正常动作也变成管理对象。

给一个阶段设置主线程

我感兴趣的事情很多。写公众号、做课程、读书、健身、练钢琴、拍照、学语言、做网站，每一项都值得长期做。

如果每天给每项半小时，看起来均衡，实际不断切换。刚进入写作状态，时间到了；练琴的动作刚顺，下一项又开始。一天很满，每件事都停在浅处。

我把这种感觉比作电脑运行内存。一个程序占掉一部分，后台再开几个，真正需要处理复杂任务时，空间已经不够。人的思维不是电脑，但切换确实会带来重新进入的成本：我需要想起做到哪里、为什么这样做、下一步是什么。

所以我更愿意设一个阶段主线程。

这两周的主项目是书稿，其余事情只维持底线；下个月主项目可能变成考试或产品。主线程不代表其他人生停止。身体、关系和必要责任不能被一句“聚焦”取消。它只是承认，在有限时间里，真正向深处推进的事情不能太多。

主线程的长度取决于任务。两小时可以是一次写作冲刺，两周可以完成一个样品，三个月可以验证一个方向。时间不是越长越好。反馈已经说明方向错误时，所谓聚焦会变成拒绝止损。

借结构，不借回那套人生

我曾经拿高三和大学做比较。

高三时，许多人并不真正知道为什么学习，却能准时上课、完成作业、参加周练。到了大学，拥有更多自主选择，也有真正想做的项目，完成度反而不如当年的一张卷子。

这不证明高三生活更好。外部结构也带来睡眠不足、统一节奏和巨大的评价压力。我想借用的只有一点：行动不必每天重新谈判。

我把规划表改叫课程表。

写作是写作课，阅读是阅读课，健身是体育课。老师仍然是我，课程内容也由我安排。到了预定时间，先进入二十五分钟，再判断是否继续。名称本身没有魔力，它只是让我从“今天想不想做”切到“这节课的任务是什么”。

结构需要留出口。

状态持续下降，可以调课；出现更重要的事情，可以取消；一门自设课程长期没有价值，也应该结课。自我管理的目的不是在体内复制一个更严厉的班主任。

工具只负责减少摩擦

我讲项目管理时，用过任务清单、日历、当前列表和下一阶段列表，也折腾过很多软件。

后来发现，工具最有用时通常很朴素。

清单保存不必现在记住的动作；日历承载必须在某时发生的事情；当前列表限制眼前正在推进的项目；下一阶段列表接住新灵感，避免它们立刻劫持主线程。

工具没有替我决定什么重要，也不会把模糊任务自动变清楚。一个人在五个软件里同步“写书”，仍然没有写下一段。系统复杂到需要单独维护时，它也可能成为新的项目。

够用的标准是：我能迅速知道当前交付物是什么，下一步是什么，什么暂时不做，何时检查结果。

剩下的时间应该回到工作本身。

项目最终会逼人离开“知道”的安全区。第一版可能难看，第一次分享可能混乱，第一次产品可能没有人买。它们不证明一个人注定不行，只提供坐在学习区里永远得不到的资料。

先做出一个能够失败的东西。

学习才终于有了对象。

第七章 让过去成为下一轮的燃料

. . .

我第一次把“递归”搬进成长里，是从一个很简单的动作开始的。

我准备让 AI 帮我做月度复盘。与其直接把日记丢进去，我先问它：怎样才能让你更好地协助我复盘？它给出一套方法。我再拿这套方法整理材料，重新发给它。

这一次的输出生，先改善了下一次的输入。

这个过程不神秘。搜索引擎出现后，人可以搜索“怎样更好地使用搜索引擎”；有了 AI，也可以问它怎样被更准确地使用。工具对自身用法提出建议，人筛选、修改，再把结果送回系统。

我把它叫作递归进化。

它与普通重复的区别在于：第二次不只是再做一遍。第一次留下的东西，改变了第二次怎样做。

总结过去，还没有进入复盘

很多复盘停在事件清单。

这个月去了哪里，见了谁，做了什么，哪些开心，哪些遗憾。写完之后，对过去多了一份完整记录。这有价值，但更接近总结。

复盘需要多走一步：这些材料会怎样改变下一次行动？

一次直播讲散了，只写“表达不够好”，下次仍然可能散。继续看，问题也许是主题太大，准备时没有取舍，临场又不断加入新例子。下一次便可以提前写出三个必须讲清的判断，每个判断只留一个主例。直播结束后再看，是否真的更清楚。

复盘不是解释得越深越好。它要产生一个可以被现实检验的修改。

有些事情没有必要复盘。一顿普通午饭、一次无关紧要的延误，如果不会影响未来判断，记录到这里就够了。把生活全部变成待分析数据，会让人永远站在自己旁边，观察自己，却没有真正生活。

值得复盘的通常是三类事：反复发生的问题；代价较大的决定；可能在未来重复使用的方法。

没有痕迹，就只能依赖印象

复盘需要材料。

如果一个项目只剩下“当时好像很努力”，很难知道时间究竟花在哪里，判断在哪一步改变，结果为什么偏离。人的记忆会压缩过程，也会被最终结果改写：成功后，前面的选择显得顺理成章；失败后，许多努力又像从一开始就注定无效。

材料不必详尽。保留目标、关键决定、交付版本、外部反馈和当时不知道的问题，已经足够还原主要路径。

我过去留下日记、项目文档、课程逐字稿、随笔、作品、梦和身体记录。它们并不天然有价值。没有索引，找不到；没有日期，不知道先后；只有后来总结，没有当时原文，就容易把现在的解释冒充过去的想法。

记录的最低要求不是完整，而是可追溯。

我需要知道：这是什么时候写的，当时面对什么，后来发生了什么。

四个动作已经够用

我在课上讲过一套基础复盘：Keep、Improve、Start、Stop。

保留什么，改善什么，开始什么，停止什么。

它容易记，也容易写成四栏废话。

“保持阅读，改善作息，开始运动，停止拖延。”每句话都对，下一次仍然不知道何时做什么。四个动作只有落到触发条件才有用。

保留：每次直播前一天只确定三个判断，这次明显减少了发散。

改善：第二部分仍超时；下次每个判断只用一个例子，备用例子不放进主提纲。

开始：直播结束十分钟内记录观众最集中的三个问题。

停止：开播前继续添加新板块。

这时，复盘才从愿望变成下一轮规则。

规则也不是永久的。连续几次不再有效，就要删除。方法库如果只增不减，最后会像堆满旧工具的仓库，想找一把能用的钳子反而更难。

让方法也接受反馈

递归进化最容易被误解成不断优化。

写得不够好，就继续优化写作流程；复盘不够深，就再设计一套复盘模板；AI 输出一般，就继续修改提示词。工具越来越精细，事情本身却没有向前。

方法只有改变结果，才值得保留。

我让 AI 先提供复盘建议，可能得到更完整的提问，也可能得到一份标准、冗长、与我无关的清单。它是否改善下一次，不能由“看起来专业”判断，要看我有没有因此发现遗漏、修改行动，后来结果是否变化。

同样，复盘方法也需要复盘。

哪些问题每次都问，却从未改变决定？哪些指标容易记录，却与真正目标无关？哪些解释总在事后成立，无法提前预测任何东西？

删掉它们。

递归不是层级越套越多。它只要求系统保留一条短路：结果能够回来，修改产生结果的方法。

AI 可以看见模式，也会制造模式

把几个月的日记交给 AI，它能快速整理频率、主题和时间线，发现一些人没有留意的重复。它适合做第一轮归纳，也适合提出反例。

但它还有另一种能力：把零散材料讲成一个极有说服力的故事。

如果我经常写死亡、远方和自由，它可能把所有行为都解释为同一条心理主线。故事听起来像我，不代表它就是我。资料里出现得多，可能只是我更愿意记录；没有被写下的生活，不会自动进入分析。

所以 AI 的复盘结论只能算候选解释。重要判断要回到原始材料，检查反例，再由我确认是否符合经验。

有时它会比我更快看见模式，但不能因此获得对我的最终解释权。

复盘的终点是停止复盘

一场好的复盘，最后应该让人离开文档。

它留下一个需要保持的动作，一个需要修正的条件，或一个应当停止的项目。然后下一轮开始。

如果复盘持续提供懊悔、洞察和自我感动，却没有改变下一次，它成了一种消费。

过去不能被修改。它能提供的，是痕迹、代价和反馈。

把有用的部分取出来，放进下一次行动。其余的，让它过去。

第三部 把流逝的东西变成未来的 资产



第八章 财富不是数字，而是不断扩大的选择空间

. . .

我做过一段时间交易。

最开始没有足够信息，也没有成熟方法，凭自己的判断下场，结果爆仓，亏了钱。后来跟着一些信息做，又赚回来一些。

短期盈亏改变了我花钱时的感觉。

以前买一杯奶茶，会想能不能再省几块。账户开始以几十、上百元波动后，这点差价突然显得无所谓。我由此想到所谓“量级思维”：当一个人的资产和现金流提高，同一笔消费在心理上的重量会下降。财富自由，是否就是越来越多的东西进入“不必在意”的范围？

这个观察有一部分是真的。钱的确会改变选择的尺度。

可交易也给了我另一个提醒：账户里的随机波动，很容易被人误读成自己的新能力。用一次收益抬高消费标准，却不看风险、持续性和本金，所谓量级可能只是短暂幻觉。

钱的问题不能只从“敢不敢花”理解。

钱首先购买余地

我曾把钱压缩成两种用途：购买自己的时间，购买别人的时间。

现在看，这句话抓住了重要部分，却仍然太窄。

钱可以购买食物、住房、交通、医疗、工具和服务。它不能直接买回已经过去的时间，也不保证别人愿意出售时间。更准确地说，钱是一种被广泛接受的交换凭证。它让我能够调用一部分社会资源，并在某些选择面前保留余地。

没有存款时，我的生活半径会缩小。一次临时出行、一个需要付费的学习机会、一台坏掉的电脑，都可能立刻改变计划。我必须优先处理生存和现金流，无法从容尝试回报不确定的作品。

有了一段缓冲期，我可以拒绝不合适的工作，可以给项目多一点验证时间，也可以在判断错误后重新开始。

所以财富带来的自由，不只是购买。它还包括拒绝、等待和试错。

这也是我说“可以不选，但我得有”的意思。选项不必全部使用。拥有选项本身，会改变一个人如何思考。

先算生存时间，不先算身份

谈财富时，人很容易盯着总资产、年薪和阶层标签。

对个人选择更直接的问题是：如果收入停止，我目前的资源能够维持多久？

这段时间有时被叫作安全垫或 runway。它不需要复杂定义。把必要支出、已有负担和可动用资源写出来，便能得到一个粗略范围。

范围越短，当前策略越需要保护现金流；范围变长，才有条件承担更慢的回报。这里没有统一标准。家庭责任、健康状况、收入稳定性和风险承受能力不同，同一个数字意义完全不同。

这个计算也不能制造虚假安全。疾病、市场变化和意外支出无法被简单平均。它只把模糊的“我没钱”或“我还挺安全”，改成可以讨论的条件。

财富首先是具体生活的承受能力，不是身份表演。

收入结构怎样改变时间

我在课上讲过四种收入结构。

第一种，出售一次时间。家教、咨询、兼职和受雇工作都可能如此。停止工作，收入也随之停止。

第二种，让一次投入重复交付。书、课程、软件和录制内容，完成后可以被多人使用。边际成本可能下降，但制作、传播、维护和售后仍需要时间。

第三种，调用他人或工具共同完成。雇佣、合作、自动化和 AI 都属于放大个人能力的方式。它不是凭空获得生产力。协调、判断、责任和利益分配也会增加。

第四种，搭建让多方交易或协作的平台，从规则、服务或网络中获得收入。平台杠杆大，前期成本、失败概率和权力责任也更高。

这四种结构不是人格等级。

稳定出售专业时间，可能比盲目搭平台更适合一个人的生活；一本书能重复销售，也可能永远无法收回投入；拥有团队不等于拥有自由，管理不善反而会占用更多注意力。

它们只是提醒我：收入与时间的绑定程度不同。想扩大选择，不一定只提高每小时价格，也可以积累可重复使用的作品、能力和系统。

小钱为什么会吃掉大块注意力

节流有用。

必要支出下降，同样资源可以维持更久。对收入有限的人，几块钱并不总是小钱。课程里把“过度在意小钱”叫作穷人思维，过于轻率。

一个人的匮乏可能来自收入、照护责任、疾病和结构限制，不能用一个标签解释。

真正需要检查的是注意力分配。

如果为了省五元反复比较半小时，却从未花半小时检查一项长期订阅、一次大额决定或自己的收入能力，优化对象可能选错了。

这不能只用“时薪”计算。走两公里可能是在锻炼，比较价格可能带来掌控感，陪家人慢慢选也不是浪费。量级思维只有放回目的，才有意义。

所谓 1% 无感，也不能当作消费定律。资产一百万的人，不会因此对一万元都没有感觉；现金是否可用、收入是否稳定、损失是否可逆，都会改变心理重量。

可保留的内核只有一句：不要让数量级很小的问题，长期占据本应留给重大问题的注意力。

风险是承认自己会错

交易让我最该学到的，不是怎样抓住下一次机会，而是任何判断都可能错。

风险管理不是悲观。它是在行动前问：如果我错了，损失会到哪里？是否可逆？一个错误会不会让整个系统退出游戏？

同一问题也适用于职业和项目。

把全部存款投入一个未经验证的产品，与用少量预算做原型，风险不同；辞去收入来源全职创作，与先保留基本现金流验证半年，风险不同；同时拥有几个不完全相关的收入来源，可能降低单点中断，也可能分散到每项都做不好。

分散不是越多越安全。关键在于看见依赖：收入是否来自同一平台，客户是否过度集中，身体一旦无法工作，现金流会怎样。

财富不是让所有东西都变成小钱。

它是让一次错误不必结束全部选择，也让人能把一部分时间留给暂时没有回报、却愿意认真做的事。

对我来说，这才接近自由。

第九章 兴趣是你逃离平均答案的路径

. . .

小学一年级时，我在火车站买过一本《十万个为什么》。车上遇见一位老人，他在书的扉页写下一句话，大意是：有两样东西，愈长久凝视，愈让人感到惊奇与敬畏——头顶的星空，和心中的道德律。

那是康德的话。

小时候的我不懂。那本书和那句话沉下去，许多年没有发挥任何可见作用。到了高中，我开始接触西方哲学，突然又想起它。一个被遗忘多年的细节，重新进入现在，接上我对宇宙、真理和人的兴趣。

如果有人在我十岁时问“你真正的兴趣是什么”，我不可能给出后来这条路径。

兴趣不是埋在身体里的固定职业。它会被经历唤醒，也会在实践中分叉。

兴趣更像谱系，不像一个点

我很小的时候喜欢做手工，也喜欢百科、恐龙和奥特曼。小学读小说和漫画，玩游戏；初中从道教和武术进入诗词、书法、历史和国学；后来因为一首歌和《魔戒》喜欢上西方文化、艺术和魔幻，又从康德那句话走向哲学。健身、钢琴、摄影和写作，也在不同阶段加入。

这些兴趣不是彼此独立的项目。

书影响游戏，电影影响摄影，哲学影响写作，音乐改变我感受时间的方式。一个入口会把人带到另一个入口。今天的偏好，常是过去许多经验共同作用的结果。

因此，“找到热爱”这个命题容易让人焦虑。它暗示某个正确答案已经存在，迟迟找不到是因为不够了解自己。

有些兴趣确实很早出现，有些要遇到材料、人物和环境才会生长。比起追问唯一热爱，不如看三件事：什么会反复吸引我的注意；什么愿意持续练习，而不只喜欢结果；什么做久之后，会让我产生新的问题。

兴趣若没有进入实践，很难与向往区分。

AI 降低起点，也抬高比较线

现在做出一个“像样的东西”比过去容易。

不会编曲，可以让工具生成一个音乐草稿；不会写代码，可以在 AI 帮助下搭出网页；不会设计，可以快速得到许多版式。它们让更多人越过从零到一的门槛。

但门槛降低后，普通完成也变得更多。

过去做到六十分便可能被看见，现在同类作品大量出现，读者和用户的比较线也会上移。从一到一百未必比过去容易。判断什么值得做，删掉什么，怎样形成连续作品，仍需要长期经验。

我曾把 AI 说成一个“平均化的东西”。这个说法只抓住了部分现象。模型可以生成公共材料中常见、成熟的模式，也可以在具体输入下给出很不平均的结果。问题不在于 AI 注定平庸，而在于如果所有人提出相似要求、使用相似材料，输出很容易趋同。

差异从哪里来？

来自人选择什么问题，带入哪些经历，能否分辨好坏，愿意为哪一处细节反复修改。AI 能参与生成，却不会替我拥有那张写着康德的扉页，也不会自动知道它为什么隔了十年重新击中我。

个人经历不是天然优质。独特也不等于有价值。它只是提供了一个不完全来自公共平均的起点。

热爱承担的是漫长的无反馈

“做喜欢的事”常被说得太轻松。

喜欢音乐，不等于喜欢重复练习同一个小节；喜欢写作，不等于愿意删除自己已经写完的段落；喜欢摄影，也不等于愿意整理、筛选和长期学习光线。

一件事从兴趣走到能力，中间有大量不新鲜的劳动。

外部反馈来得快，钱、赞美和增长会帮助人继续。真正考验兴趣的，往往是长时间没有明显结果。作品比自己预想得差，发布后没有人看，进步又慢到难以察觉。

热爱不能保证成功，也不能取消训练。它提供的只是一个更朴素的理由：即使暂时无人奖励，这件事本身仍值得我回来。

这份理由也可能变化。曾经热爱的东西，后来不再想做，并不必然是背叛。兴趣有生命周期。停止一项兴趣，可能为另一部分生命腾出空间。

从兴趣到资产，中间隔着作品

课程里我谈“把兴趣变成资产”，很容易被理解成把所有爱好变现。

不必如此。

有些兴趣最好保留为不承担市场目标的地方。音乐可以只用于感受，散步不需要做成账号，阅读也不必每次输出。只要一件事必须发布、增长和赚钱，它与人的关系就会改变。

如果确实希望兴趣进入职业或长期价值，路径通常不是“兴趣直接变资产”。中间至少经过实践、能力和作品。

喜欢电影，持续观看并不自动形成影评能力；开始分析镜头、比较作品、写出文章，才有作品。作品被整理、能够被找到、持续帮助某类读者，才可能成为资产。

这条链每一步都可能中断。

有人享受练习，不愿公开；有人能做作品，不想商业化；有人作品优秀，却没有传播和交付能力。没有哪一步在道德上更高。先说明自己想要哪一种关系，才知道要不要继续往下。

留下兴趣走过的痕迹

兴趣还有一种价值，与变现无关。

它在塑造个人生命的纹理。

一本书为什么打动我，一首曲子在哪个时期反复听，第一次弹完整首钢琴曲时怎样，摄影审美几年里发生了什么变化。这些材料如果完全不留，后来只剩“我曾经喜欢过”。

可以保留作品，也可以只留少量过程：一段录音、一张照片、一篇短记、一次失败版本。未来回看时，它们不仅证明做过，还能让我看见兴趣怎样迁移、组合和改变判断。

记录不必公开。更不必把每一次心动都处理成内容。

那张写着康德的扉页之所以重要，恰恰因为它安静地存在了很多年。它没有立刻变成目标、产品和人设。

有些种子需要被保存。

也需要暂时不去打扰。

第十章 为自己建立一条生命数据链

. . .

我最早记录想法，用小本子、便签和手机备忘录。

想法多起来以后，开始分类：写作灵感、赚钱灵感、人生规划、诗歌、散文。要做的事则扔进自己的 QQ 或微信聊天框。那时没有“个人知识管理”这个宏大概念，只是怕忘。

后来我用 Notion，把知识、任务、复盘和兴趣放进去。再后来换了电脑，开始在 Obsidian 写日记，让 AI 分析；公众号文章、随笔、项目和复盘也逐渐迁到本地 Markdown。

每次迁移都不是因为上一款工具突然失去价值。材料变多后，我需要新的能力：本地保存、批量检索、让不同 AI 读取同一批原始文件，以及在平台变化时仍然保有自己的数据。

工具只是外壳。真正的问题一直是：一段生命发生以后，怎样进入未来？

记录不等于语料，堆积不等于资产

拍下照片、写下日记，首先只是记录。

它要成为可用语料，至少需要能够被找到，知道发生时间和上下文，并尽量保留原始版本。如果只剩一份后来生成的“我的性格总结”，未来无法判断结论来自哪里，也看不到当时的矛盾。

语料要成为资产，还要再多一步：它能够新的问题中被重新使用。

一次项目失败的记录，后来帮助我避免同类错误；几年的作品让人看见风格变化；身体日志为医生或自己提供时间线；日记中的场景进入一本书。它们才开始产生跨时间价值。

不是所有东西都需要走到最后。

有些记录只用于当时梳理情绪，之后不再打开，也已经完成作用。为了“未来可能有用”而保存一切，会把筛选成本推给未来。

一条数据链需要三次判断

我曾把自己的内容流画成上游、中游和下游。

上游是原始材料：日记、随手记、项目过程、照片、录音、身体记录。中游负责整理和判断：哪些需要继续思考，哪些形成方法，哪些与旧材料相关。下游是作品、公开内容、提醒或交给 AI 的任务材料。

其中最重要的不是文件夹，而是三次判断。

第一，价值。这条内容只需要私人保存，还是值得公开？私人日记不因为能够发布就应该发布；一段涉及他人的经历，也不能只按传播价值判断。

第二，成熟度。它是一个刚出现的碎片，还是已经经受过反例和现实反馈？许多想法值得保留，不值得立刻包装成结论。

第三，形态。它适合短句、长文、视频、项目规则，还是一个定时提醒？同一内容不必在所有平台复制。形式应该服务用途。

三次判断把“记下来”与“发出去”隔开，也给未成熟想法保留生长时间。

AI 记忆为什么会太薄或太厚

我搭 AI 协作系统时，遇到过两个相反的问题。

记忆太薄，它每次都像第一次见我。只能依据当前几句话生成一个平均回答，不知道项目历史、我已经否定过什么、哪些建议过去试过。

于是我让它总结自我介绍、价值观、表达风格、近期状态、关系、风险和长期目标，做成一组核心文档。

很快，记忆又太厚了。

每次复盘，它都调用同一批画像，用已经形成的标签解释新材料。过去总结的“我”，开始挤压正在变化的我。系统记得很多，却跟不上变化。

这个问题与人的自我叙事一样。没有记忆，协作无法积累；固定记忆太强，人又被旧版本冻结。

我最后采用的思路是：薄核心、活语料、按任务读取。

核心只放少量慢变量：我目前是谁，长期重视什么，怎样协作，哪些边界不能越过。近期状态不写死，从最近的日记、项目和作品读取。做身体分析，只调用身体与近期生活材料；做项目复盘，再读取目标、过程和交付物。

这不是唯一文件结构。它处理的是一个更稳定的问题：长期记忆必须同时具备连续性和可修订性。

原始材料与 AI 输出必须分开

AI 很适合整理大量文本，也很容易让整理结果覆盖原始事实。

它把十篇日记概括成“你最近处于扩张期”，这句话可能有用，却已经是解释。若直接写回日记目录，几轮以后，新的 AI 又会把旧 AI 的解释当作我的原始表达，结论不断自我强化。

所以我把原始材料、人工确认的结论和 AI 输出分开。

原始材料尽量不改；AI 可以在自己的区域生成摘要、关联和候选判断；真正进入核心文件的内容，需要我确认，并保留来源指针。发生更新时，只处理新增材料，记录改了什么、为什么改，而不是每次重新生成一个完整人格。

可追溯不只是技术洁癖。

当 AI 说“你一直这样”，我应该能够回到材料，看看“一直”究竟有多少证据。

最小系统已经足够开始

生命语料库不需要从复杂目录起步。

一个足够小的版本，只要五个入口：

- 原始记录：日记、随手记和重要事件；
- 项目：目标、过程、版本和结果；
- 作品：已经完成、愿意保留的输出；
- 复盘：从经历中确认的方法和下一次修改；
- 入口说明：这些材料如何命名、哪些可以被 AI 读取、隐私边界是什么。

先运行一个月。找不到什么，再增加索引；内容混在一起，再拆目录。不要为想象中的十年后，先建一座今天无法维护的档案馆。

还要考虑安全。身体、关系、资产和身份材料一旦集中，泄露风险也集中。不是所有数据都应交给云端模型；敏感信息需要最小化、脱敏、备份和访问控制。便利不应默认高于隐私。

数字分身只是一个开放问题

当语料积累几年、几十年，AI 是否可能形成一个极像我的数字分身？

它也许能模仿语言，熟悉经历，在某些任务上预测选择。可“像我回答”与“成为我”之间，仍隔着身体、当下经验、责任和意识。这个问题目前不必急着回答。

我更关心眼前的用途。

一段经历不再只活在容易遗忘的大脑里；一个判断能够回到原始证据；旧作品可以进入新创作；未来的我能看到，现在的我当时究竟怎样想。

我从便签走到本地语料库，绕了很大一圈，最初的愿望其实没有变。

只是怕忘。

第四部 在有限中生成比自己更长的生命



第十一章 每个人都是一锅无法复刻的魔药

. . .

想象一口中世纪的坩埚。

女巫往里面放两只青蛙、一撮头发和一根巨人的手指。同一张配方，上次在雨后的满月之夜成了药，这次放到晴天正午，锅却炸了。

是青蛙的重量不对，头发的数量不对，还是湿度、光线、锅的温度和投放顺序不对？她不知道。她只知道，若干材料和条件曾经一起产生了结果。

我把这个想象叫作“魔药模型”。

它处理的是一类常见错误：面对复杂结果，我们总想找到一种原料、一条配方、一个原因。

人不是配方的产物

我为什么会成为今天的我？

可以列出很多条件：身体和天赋，家庭的语言，生长的城市，出生的年代，读过的书，生过的病，爱过或失去的人，一次无意的相遇，甚至某个下午偶然听见的一首歌。

这些条件不是并排的清单。它们会彼此改变意义。

同样是搬家，对一个人可能是自由，对另一个人可能是失根。同样读一本哲学书，有人因此得到秩序，有人只觉得枯燥。一段经历产

生什么，要看它落进了怎样的旧经历里，又与后来的什么相遇。

所以，复刻他人很少是复制一套表面动作。

一个人上什么学校、读哪些书、几点起床，都只是可见的材料。还有大量条件不在传记里：时代机会、身体状态、家庭关系、偶然结识的人，以及一些当事人自己也无法说清的冲动。

模仿一个人的方法可能有用。把他的结果反推成万用配方，则很容易忽略那口看不见的锅。

标签是地图，不是国土

面对现实判断，我们无法每次都把所有变量纳入。人会用标签压缩信息：内向、外向，理性、感性，某一种人格类型，某一个代际。

标签没有原罪。它可以帮助人迅速识别倾向，建立初步沟通。问题出在它从工具变成了定义。

“我是内向者，所以不适合公开表达。”

“我属于某种类型，所以做不好管理。”

一旦标签直接预言行为，它就不再只是描述，也在参与塑造。人会留意符合标签的证据，放弃那些可能改变它的练习。

更合适的用法是：把标签当成待验证的压缩结果。它在什么情境下准？在哪些例外里失效？我正在强化它，还是已经与它不同？

地图可以指路。它不能要求国土长成地图的样子。

复杂不是拒绝判断

魔药模型最容易被误用的方式，是对任何问题都说：“这太复杂了，什么都有可能。”

如果一种模型只能让人敬畏未知，却不能帮助行动，它就只是一句正确的废话。

现实决策永远需要省略变量。我们只能根据当前目标，找出几个可能影响最大、又能被改变的条件，然后做一次成本可控的尝试。

如果我最近写不出东西，原因可能包括睡眠、输入、情绪、环境、任务难度和对结果的恐惧。我不需要先解释完整个人生，才能把今晚的手机放远，睡一觉，明天在固定时间写五百字。

尝试有效，不等于找到了唯一原因；尝试失败，也不等于这个因素永远无效。它只为下一轮判断增加了一点证据。

这也是为什么复盘重要。我们无法拿到全部配方，却可以一次次缩小未知。

为理解留下空位

魔药模型还会改变我们理解他人的方式。

一个人做出令我厌恶的选择，不代表选择就变得正当。理解成因与判断行为是两件事。我仍然可以反对、拒绝、设置边界；同时承认，自己并不知道他这口锅里究竟发生过什么。

对自己也一样。

我可以追问一种恐惧从哪里来，却不必急着把它归到某次童年经历；可以为某种性格找到很好的解释，却不必把解释变成宿命。

对于那些当下无法穷尽的感受，我也愿意保留“灵性”这个词。它不用来声称一种超自然因果，只提醒我：人能经验到敬畏、连接和整体感，而语言不一定已经将它们解释完。

一个模型真正有用，不是因为它把世界说得更神秘。

它应该让判断少一点傲慢，让行动多一点准确。

第十二章 怎样活一万五千岁

. . .

我想活一万五千岁。

第一次说出这句话时，我当然知道它不可能按字面实现。至少以我现在拥有的知识和条件，无法把生理寿命延长到那个尺度。

这个念头来自我对死亡的恐惧。

我害怕的不是葬礼，也不只是衰老。我害怕意识停止后，再也不能经验任何东西。不能读下一本书，不能看另一个地方的黄昏，不能知道人类后来走到了哪里。世界仍可能继续，而我不再能够进入它。

当死亡被想得足够具体，很多原本重要的东西会突然失去意义。可在那片被解构出来的空地上，也有一些东西变得更清楚：我想活得久一点，想经验得多一点，也不想那些已经发生的生命在遗忘中提前消失。

一万五千岁，就是从这里长出来的。

它不是长寿术。它是在问：如果生理时间暂时无法大幅增加，一个人还能从哪里增加一生的长度？

四种年龄

为了回答这个问题，我把年龄分成四种。

第一种是生理年龄。从出生到现在，身体经过了多少时间。它最清楚，也最不受叙事左右。十九岁就是十九岁，不会因为读了很多书变成四十岁。

第二种是记忆年龄。已经经过的时间里，还有多少能够被我重新进入、辨认和叙述。

回想幼儿园的一年，我很难找回三百多个早晨和午后。最后剩下的，往往只有几个突出的画面：一件玩具，一次生病，某个人说过的话，一种没有名字的情绪。身体完整地经过了那一年，记忆却只留下几个岛。

第三种是经验年龄。它不取决于发生了多少事，而取决于多少经历真正改变了理解和选择。

有人去过很多地方，每一次都沿着相似的路线拍照、离开；有人生活半径不大，却在一段关系、一本书或一次失败里反复思考，形成了此前没有的判断。前者拥有更多事件，后者未必拥有更少经验。

第四种是叙事年龄。一个人能否把散落的经历组织成一条可以理解、也允许修订的生命线。

叙事不是把人生包装得好看。它是在问：这些事怎样彼此相关？我当时为什么那样选择？现在是否仍然同意过去的解释？如果没有叙事，经历容易只剩碎片；如果叙事过于牢固，人又会被自己编出的故事困住。

这四种年龄不能相加，也没有一把尺子能测出一个人究竟活了多少“岁”。它们只是把同一个问题拆开：身体活过，不等于记忆留下；事情发生，不等于经验形成；能够讲述，也不等于讲述就是真相。

记忆会先死一次

我们通常把死亡放在生命末尾。可一部分生命，会在身体仍然活着时先消失。

我小时候经历过许多普通日子。吃饭、上学、发呆、在路边看见一只虫。它们当时与今天一样具体，后来却大多无法召回。不是因为

它们不曾发生，而是没有留下足够的线索。

人很早就在对抗这种消失。壁画、信件、史书、日记、照片和视频，都是把一部分经验放到身体之外。

记录不能保存完整的过去。

一张照片只截取一个角度，日记会受到当时情绪和语言能力影响，视频之外仍有大片没有被拍下的生活。多年后再回看，我们也可能用现在的理解改写当时。

可不完整不等于无用。

记录像一枚索引。它不能把过去原样搬回来，却可能唤起原本已经断开的气味、人物和关系。更重要的是，它让未来的我知道，当时的我如何理解世界，而不是只剩下后来对过去的概括。

所以我开始写日记，保存随笔、照片、梦和项目记录。我不是要把每一天都变成材料。为了记录而不停离开生活，同样是一种损失。我只想对那些容易消失、又可能在未来重新发光的部分，多一个被找到的机会。

减少记忆损耗，不需要建立一座庞大的档案馆。可以从一个很小的动作开始：每天保留一个具体画面、一句当时真实的话、一个尚未解决的问题。

不要急着总结它的意义。

意义可能十年后才出现。

借来的生命

仅靠记录，仍然只能保存自己实际经过的时间。要增加经验的宽度，还需要进入那些我没有亲身抵达的世界。

书、电影、音乐和游戏给了我这种机会。

读完一部长篇小说，有时会产生恍如隔世的感觉。几个小时或几天里，我跟着另一个人做选择，进入另一种家庭、时代和命运。合上书后，现实时间没有增加多少，内部却像经过了一段更长的路。

这种经验是真的，但它不是我的亲历。

这条边界必须守住。

我曾经把这个想法推得太远：既然梦和记忆有时会混在一起，人能不能主动增加细节，把影视世界剪辑进童年，最后相信它真的发生过？我甚至想过把虚构人生安排成自己的“前世”，再调用它们帮助决策。

现在看，这不是延长生命，而是在破坏自己判断事实的地基。

虚构的力量不需要靠伪装成事实获得。一本小说可以真实地改变我，不代表小说情节真实发生在我身上。梦留下的恐惧可以真实，梦里的事件仍然是梦。想象能够扩展同情、选择和审美，但它必须知道自己只是想象。

我更愿意把它叫作“借来的生命”。

看完一部作品后，可以问四个问题：

它让我进入了哪一种此前陌生的处境？

我第一次从内部理解了什么感受？

如果身在其中，我会怎样选择？

这份借来的经验，怎样返回我的真实生活？

最后一问最重要。

如果一个故事只让我短暂激动，随后什么也没有改变，它仍然可以是一次愉快消费。如果它改变了我对关系、欲望、恐惧或责任的判断，并在现实选择中留下痕迹，它才进入经验年龄。

不是看过多少部电影，让人活得更久。

是其中有多少真正被活过。

生命密度不是把一天塞满

“活得更多”很容易变成新的焦虑。

去更多城市，学更多技能，认识更多人，读更多书，把一天切成尽可能多的格子。仿佛只要事件足够密集，就能逃过死亡。

我也有这种冲动。想环游世界，想写作、摄影、做音乐、画画、学钢琴，想在有限的一生里打开尽可能多的入口。欲望没有错。它让我愿意照顾身体、赚钱、学习，也让我不断接近陌生事物。

但密度不等于拥挤。

如果一个人不断赶往下一个体验，没有时间感受、判断和整合，事件越多，留下的可能越少。旅行可以扩展生命，也可以只是更换拍照背景；阅读可以增加经验，也可以变成完成书单；记录可以抵抗遗忘，也可以让人始终站在生活外面，忙着证明自己活过。

生命密度更接近一种投入程度：我是否真的在场？这件事是否进入了我的感受和判断？它有没有改变我之后怎样看、怎样选？

有时，一段被认真经验的普通午后，比匆忙经过五座城市更长。

这也解释了为什么注意力是生命预算。没有注意力，生理时间仍然经过，事件也仍然发生，但它们很难进入记忆和经验。一万五千岁的起点，不是寻找更多事情，而是减少自己从当下缺席。

叙事既保存人，也会绑架人

人需要故事理解自己。

我为什么开始健身，为什么如此在意自由，为什么想做课和写书，为什么保存童年记忆？当这些经历彼此连接，我不再只拥有一堆事件，而能看见一条生命线。

可故事也会反过来控制人。

“我一直不擅长社交”“我天生缺乏自律”“我是一个注定孤独的人”。这些句子把少数经历组织成稳定身份，随后我们开始选择符合故事的证据，忽略不符合的部分。

好的生命叙事必须允许修订。

它忠于已经发生的事实，同时承认当时的解释可能有限；它让过去能够被理解，却不要求未来重复过去。记录得越多，越不应只依赖一份概括性的“我是谁”。原始材料会提醒我：我曾经矛盾，曾经变化，也曾经说过后来不同意的话。

叙事年龄的增长，不是故事越来越圆满。

是一个人既能讲述自己，又有能力改写讲述。

一万五千岁究竟是多少

它不是一个计算结果。

我无法说读完一本书等于增加几年，看一部电影等于多活几个月。这样的换算看起来精确，实际没有依据。一万五千只是我对生命不甘的夸张表达：既然终点无法取消，我想尽量减少遗忘，增加真正被消化的经验，并把它们组织成一条仍然开放的生命线。

我仍然希望生理寿命更长。身体健康、医学进步和未来技术都可能增加时间。可即使寿命真的延长，如果注意力长期被夺走，经验不断滑过，记忆和叙事也没有留下，一百年仍可能显得短。

反过来，记录、阅读和想象也不能替代现实生活。借来一千种人生，仍要回到这一具身体，承担这一段关系，完成今天的选择。

所以我能做的其实有限：照顾身体，尽可能久地留在世界里；保护注意力，进入正在发生的生活；记下一些容易消失的部分，但不为了记录离开现场；从书和电影里借来陌生经验，同时知道哪些并未发生在我身上。经历若改变了判断，就让它进入下一次选择；故事若不再合适，就重新讲。

这些都不会战胜死亡。它们只是在死亡到来以前，减少我从自己生命里缺席的时间。

第十三章 把信息送到你去不了的时间

. . .

一次活动结束后，我在回酒店的路上拍了一段视频。

我不知道它将来会被谁看见，也不知道当时说的话还能否被未来的我认同。只是那一晚，我想把当下的状态留下来。

这很像时间胶囊。一段话从现在出发，不要求当场收到回答，只等待某个还没到来的人按下播放。

我把这类行为叫作“跨时空援助”。

它不是把人送回过去，也不是让意念穿透物理时间。它的基础很普通：人去不了那个时间，信息可以。

八岁和八十岁之间

如果把一生只看成一个连续的“我”，我们很容易高估自己的一致性。

八岁的我、十九岁的我和八十岁的我，共享一条身体与记忆逐渐延续的生命线，却不会拥有完全相同的知识、欲望和判断。未来的我不只是现在的我多了几年。他会丢掉一些记忆，获得一些我不知道的东西，也可能改变对我的看法。

写信给未来，因此不只是提醒。它是让生命线上的两个节点交换信息。

现在的我可以告诉未来：我正在害怕什么，正在为什么努力，哪些选择在此刻还没有答案。未来的我则可以在日记、回信或后来的行动里回答。

过去的人不会知道回答。可当我认真回应他时，那段过去不再只是被记得，它进入了当下的选择。

我曾把它推得太远

高考时，我曾想象未来的自己已经看到标准答案，正在把答案传回考场。

那一次我的发挥比预期好。年轻的我愿意把两者连起来，把它理解为某种“未来通灵”。

现在我无法这样下结论。

一次考试发挥不能证明信息从未来逆向传递。我能确认的只是，这个想象在当时给了我一些安定和信任。它也许影响了状态，也许没有；至于成绩，还有复习、题目、身体和随机性等很多变量。

这个区别很重要。

一种信念可以对人有安定作用，不等于它对世界的解释就是事实。我们不需要证明时间胶囊拥有超自然力量，才能使用它。

一封信能援助什么

记录并不会自动帮助未来。

如果我只写“你要加油”“不要忘记梦想”，几年后看见的可能只是一句失去语境的口号。

真正有用的信息，通常更具体：

我当时处在什么环境？

我看见了哪些事实，又在怀疑什么？

哪个选择正在与我的价值冲突？

我希望未来回来检查什么？

它不应把未来变成过去的执行者。十九岁的我可以留下愿望，却不能命令三十岁的我必须忠于旧目标。援助提供材料和力量，不剥夺接收者的判断。

给过去写信也有用。不是因为八岁的我会突然收到，而是今天的我可以重新面对他：告诉他哪些害怕后来并没发生，哪些伤害不是他的错，哪些愿望已经被改写。

回信改变的是当下如何携带过去。

从一个人到许多人

跨越时间的信息，不只在同一个人身上流动。

我们读一封百年前的信，使用一个已经去世的人发明的工具，在别人留下的方法上少走一段弯路。书、作品、制度、种子、一段代码，都能让一个人的行动越过他自己能到达的年份。

这不等于他在作品里获得了不死。

信息一旦离开发出者，就会被删节、误读、修改，也可能永远没有人打开。一部作品留下了什么，不再由作者单方面决定。

可传递仍然有意义。

我们很少能帮助一个抽象的“后世”。能做的，是把自己已经验证过的一点东西留下来，让未来某个具体的人，在遇到相似问题时多一个参照。

这本书也只能做到这里。

不能送达的部分

跨时空援助也有它的限度。

没有留下的信息，未必能从记忆里复原；已经离开的人，不会因为我写得更多而回来。即使影像存在，它也只保留镜头曾经对准的那一小段生活。

记录还可能送错地方。一句写给未来的话，会在新处境里被重新理解；一种曾经有用的方法，可能已经失效。所以传递时最应该保留的，是当时的环境、事实和疑问，而不只是一条抽离条件的结论。

回酒店的那段视频，我现在也不知道会去往哪里。也许几年后被偶然翻到，也许沉在越来越多的文件里。

拍下它的那一晚，我只负责发出。

尾声 你最终留下的，是一种继续发生的可能

. . .

这本书没有把我变成一个已经完成的人。

我仍然会晚睡，会在兴趣过多时不知道把哪一件事做完，会刚写下下一个结论，过几个月又看见它的缺口。课程中的一些说法，我在这次整理时已经改掉了。今天确信的东西，未来也可能继续修订。

这不是这本书的缺憾。它原本就来自一个人尚在发生的生活。

我曾经想要一套系统，能够管理身体、注意力、学习、项目、财富、记忆和未来。仿佛只要结构足够完整，生命就不会漏掉。

后来我慢慢明白，系统不能替人生活。

它能做的，是让人少一点被无意识的惯性带走；在身体发出信号时更早听见，在注意力流失时有机会收回，在一次失败后留下东西，在别人的答案压过来时，还能重新问一句：我究竟要什么？

“创生”不是凭空创造一个完美的自己。

人总是从已经存在的材料里开始：一具有限的身体，一段不由自己选择的出身，一堆并不完整的记忆，若干还没有被证明的愿望。创生是对这些材料负责，又不把它们当成宿命。

它也不是一次完成。

今天建立的习惯可能失效，喜欢的事可能改变，一份可以养活自己的工作也可能在几年后不再合适。生命不是建好就永远运行的机器。

它更像一系列版本，每一版都需要在现实里接受检查。

所以，我不想在最后留下一张要求所有人照做的清单。

你不必复制我的人生原型，不必用同一套软件建语料库，也不必相信“一万五千岁”。只需要从你真正在意的问题开始，找到当下最小的一次尝试，让结果返回来修改你。

剩下的，只能在活的过程中知道。

有一年夏天将尽时，我从午睡的梦里醒来，突然想去买一束菊花。我带它去了一片许多人最后留下的土地，想对那些已经离开的人说一声：秋天到了。

黄昏里，我想起外婆太晒太阳的样子，想起早已找不回的人，也想起自己曾经对死亡的恐惧。那些记忆没有因此完整，死亡也没有被解决。

我把菊花放在地上，趁黄昏还没有完全退去，回家写字。