



# 【复杂时代下的 熵减行动指南】

杨鸣 著

1套认知行动框架  
掌握熵减法则

9组实用熵减工具  
护航成长旅程

12个现实应用指南  
获得高级快乐




{ 复杂时代下的  
熵减行动指南 }

杨鸣 —— 著

1套认知行动框架    9组实用熵减工具    12个现实应用指南  
掌握熵减法则        护航成长旅程        获得高级快乐

 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
<http://www.gdnet.com.cn>

## 版权信息 COPYRIGHT

书名：从内耗到心流：复杂时代下的熵减行动指南

作者：杨鸣

出版社：电子工业出版社

出版时间：2023年1月

ISBN：9787121445163

字数：156千字

本书由电子工业出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

## 自序

# 对抗熵是一生的功课

成年人的无感症

“为什么我快乐不起来？”不久前一位老友发了这条微信给我。

这句话很多人问过自己，我很不以为然：“这不正常嘛，每天‘996’，回来要带娃，谁能快乐得起来？”“不不不，”他连忙纠正，“这几天不加班，娃也被老婆带去旅游了，可我还是没法让自己开心点。”这位老友的事业、家庭令人艳羡，平时忙到飞起。他以前是个深度游戏迷，一直嚷着要玩完《塞尔达传说：旷野之息》。现在有了大块的独处时间，却几次拿起手柄都没有玩下去的欲望，最后什么都没做。

原来是这样。

如果人在做“正事”时难以投入尚且可以理解的话，那在做最喜欢的、纯娱乐的事时都进入不了状态，就确实是个问题了，而且还不小。看看我们身边的人，再看看我们自己，这个现象在都市人群中越来越普遍，顺便戳穿了一个独属于成人世界的假象。

拥有多个社会身份的我们，一直以为自己不快乐是因为外部条件不允许，比如工作太忙、钱没赚够、需要承担家庭责任等。如果始终没有条件倒也没什么，怕就怕像我的这位老友一样，一个个条件都满足了，一朝放空，却意识到原来是自己“不行”，真的沮丧。其实，我们日常语境下说的“不快乐”，并不是一种情绪，也不一定因为什么事导致的，而是一种叫作“无感”的状态：哪怕已经获得了高于所需的物质条件和社会地位，生活中仍难有愉悦感和幸福感。

与其说快乐不起来，不如说：感受不到快乐了。

思考“快乐”，向熵宣战

我曾经也有过两段时间处于这种状态。

第一段是十几年前，大学刚毕业的我在某游戏厂一路从PM做到BA，幸运地见证了产业由衰至盛又盛极而衰的过程。那是个魔幻但给人希望的时代，除了游戏业，其他新兴行业乃至整个社会都弥漫着狂热的气氛，大家都相信自己就是“风口上的那头猪”。当时虽然“内卷”这个人口社会学概念还未进入大众视野，但每个人已经在心照不宣地“卷”了，我也不例外：加不完的班，立不完的项，每天接近凌晨回家时，还会在路上回味那种痛苦带来的快感。

客观讲，那段时间对个人能力的提升是非常显著的。问题是，这种建立在欲望上的“鸡血”状态不可持续，一旦受挫，内心便没有别的东西支撑。临近2008年北京奥运会的时候，这个挫折成真了：当时我所在的项目组筹备两年多的奥运游戏完成开发，已经顺利拿到奥委会授权，却因某些不可抗力，游戏直至奥运会拉开帷幕也无法上市。那天晚上，我是和几位同事一起流着泪看完开幕式的。

巨大的期望从天上掉到地下，人的状态肯定会受影响，但这并非重点。真正震动我的，是一起奋战了两年多的同事一个个像变了个人似的：每天上班刷论坛、刷交友App，到点收工去喝酒，聚在一起时也不再讨论新事物.....

亲眼看着从不随波逐流的战友们主动选择变“废”，我想到了自己不久后的样子，感到一阵恐惧。之后虽然工作一切如常，但以前经常体验到的快感消失了，随后对各种休闲活动的感受也消失了。那段时间我反复问自己：

“我真的这么热爱这份工作吗？还是我其实爱的是那个充满激情的自己？”

“做这份工作的乐趣到底是真的还是假的？”

“如果继续做下去，我还能从中得到乐趣吗？”

“既然结果不能控制，每个人为此付出的代价有意义吗？”

密集地思考这些问题让我陷入了一种前所未有的虚无感，也开启了一整年的无感期。在这期间，我将大块时间用于独处和阅读，也向一些前辈请教过，希望找到答案——这自然是找不到的，作为一个反鸡汤的无神论者，那些感性的、动情的解释非但说服不了我，反而激发出更多疑

问，结果连起码的心灵慰藉都没得到。

最后，我终于意识到一件事：像自己这样的死理性派，唯有通过科学的脉络追索得到的答案才有可能是解药，于是我决定暂别职场再次求学，期望推开学术研究这扇大门。

打定主意后不久，我提交了辞呈。上司非常通情达理，与我做了一个约定：如果申请学校成功，就在下一年入学前正式离职，申请不成功则和公司续约继续工作。然后在次年九月，我怀着对老东家的感激和对找到答案的希望，在香港开启了学术探索之路。

新的生活和新的环境总是令人兴奋的。作为一名学术菜鸟，我自然是每天拼命读文献、琢磨选题方向。但没想到的是，第二段无感期就发生在攻读博士学位的第二年。

由于和以前一样用力过猛，在临近开题报告时我突然丧失了动力，在宿舍窝了一个多星期，整天对着电脑，根本无法专注地开展研究。最麻烦的是一直追的美剧不想追了，网球不想打了，和他人没有交流的欲望了，即全方位无感。当时我正在进行的课题背景是抑郁症防治和说服，测量工具都是现成的，于是我顺便做了一次自我诊断，结果是差一点就达到中度抑郁失调了。

在那段挺“丧”的日子里，一位最信任的、可以说是半个父亲的导师推荐给我一本书：*Flow: The Psychology of Optimal Experience*，也就是《心流：最优体验心理学》的英文版。他要求我精读，我照办了，然后那些关于“快乐”的答案逐渐浮现出来（虽然还只是些碎片）。其中最触动我的是米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）在书中描述的精神熵（也叫心熵）概念，它让我顿悟了自己两次突然陷入无感的原因：太多无关联的目标和想法使得意识越来越混乱，大脑无法聚集认知能量向同一个方向做功，到某个极点便触发了内心秩序的临时解体（熵死）——其实就是被熵压垮后的内耗综合征。

研究生身份最大的好处是有了访问各种国际学术数据库的权限，接触到的资料不但又新又全，还全免费。随后几年我开始大量涉猎心理学、行为学、社会学、传播学等学科的知识，将吸收的各种理论进一步总结成各种熵减方法并进行实践。有了一些储备后，我开始向熵宣战：一边倾听内心的价值取向、辨析每一个决策背后的驱动力来源、排除知行不一的选项，一边只将注意力集中在真正值得追求的目标上，一段时间

后，我发现我每天做的事情大幅度减少了，内心却充盈了许多。

在紧张的博士论文写作期间，我甚至还有余力做了一个我一直很想做的社会实验：开发一个挑战马太效应的P2P知识分享平台，为初入职场的年轻人以最低成本匹配到有帮扶新人意愿的行业前辈。写论文和做产品这两件事都极其耗费精力，但我通过不遗余力地做熵减实践，居然最后也兼顾了。次年，这个产品原型获得了香港特区政府数码港创业基金的扶持，同年我通过了论文答辩顺利毕业。

### 内源动力的小实验

这段经历使我确认了认知熵减的价值，其本质是重构一个更精巧、更简洁、更节能的思维行动框架，在生活中化繁为简，通过行动感受对人生的掌控——如此，才会收获真正的快乐。

自此，我开始提炼思考后的答案并将其融入认知熵减理念，逐渐形成了一套系统。当我将这些心得拿给一群好友看时，他们问为何不分享出来，“肯定很多人有这些问题啊！”当时我一愣，这个我好像真没想过，毕竟这些年做这些研究的初衷，是为了解决自己的问题。其中一个朋友的一句话打动了我：“最高效的成长，不就是边学习边输出、边输出边获取反馈吗？”在这个好友的建议下，原本连朋友圈都懒得发的我，在小红书上开设了“鸣戈de认知自习室”。

这个自习室是我个人的小实验，用于测试熵减理念能否在现实中应用，另一个目的是借输出倒逼自己不要停止学习。随着越来越多的人在“鸣戈de认知自习室”后台留言，我发现被精神熵困扰的人群如此多元：工作安稳却克制不住焦虑的大厂打工人、正在念大学的校园“卷王”、犹豫该不该放弃的创业者、想突破认知局限的宝妈、因伤退役的国家级运动员、充满身份困惑的留学生、陷入“意义陷阱”的年轻学者，甚至还有思维成熟得令人汗颜的中学生……

在沟通中我能明显感觉到这些人的基础认知都不低，而他们宝贵的反馈几乎都指向一个共同的诉求：想摆脱“想太多”又“想不明白”，想知道自己应该做些什么来重获内心自洽的力量。作为同样在探索的普通人，虽然他们的具体问题我一时也回答不了，但我能确定的是：在资讯纷杂的今天，很多事是越想越不通的，唯有先行动起来才能将方向看清楚——而在这个过程中，重建一个低熵值、秩序井然的认知内核是必修课。所以，这个想法驱动着我把这些年从“探索快乐”到“认知熵减”的心得，转

化成了你手上的这本书。

这是一本关于你的书

好了，关于自己我就说到这里，其实已经太多了——毕竟，这本书不是关于我的，而是关于你的。

在这个“卷”与“躺”两种冲突价值观并存的年代，你大概比过去的我更痛苦。和十多年前相比，今天的世界更魔幻，它激起了人们更多的欲望，却无法给予相应的希望，各种噪声在我们的意识里肆意游走，不断制造着精神熵。对抗熵是每个人一生的功课。但这本书不是一份救命稻草式的快速指南，也不是一份按摩心灵的美文读物，它是一份邀请函：邀请你走出舒适圈，做一次从思维到行动的熵减实践。在读的过程中你可能会觉得冰冷，甚至会因为与固有观念不符而不舒服。然而，如果你和我一样只能接受在科学逻辑下的解释，那说明你当前的认知已经无法仅借助那些低级快乐来“骗自己过一辈子”了（虽然有很多人可以）。

很“不幸”，但请接受这一点吧：你只能往上走，寻求更高级的快乐。

如果你准备好了，那就翻到第一章，我们一起重新思考“快乐”，开始这段熵减之旅！

杨鸣

2022年3月10日



上篇

## 欢迎来到熵减的平行世界

生命以负熵为食.....新陈代谢的本质，就是生命不断对抗熵增的过程。

What an organism feeds upon is negative entropy...  
the essential thing in metabolism is that the organism succeeds in freeing itself

——埃尔温·薛定谔（Erwin Schrödinger）

《生命是什么》（*What is Life with Mind and Matter*）

## 第一章

# 我们的人生正被操控

你将从本章了解到

为何客观的自我认知这么难

何为真正的快乐和幸福

惯性认知和理性认知的分工

为何人那么容易随波逐流

内心那些精神熵是怎么来的

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

文档名称：《从内耗到心流》杨鸣 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2554.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

