

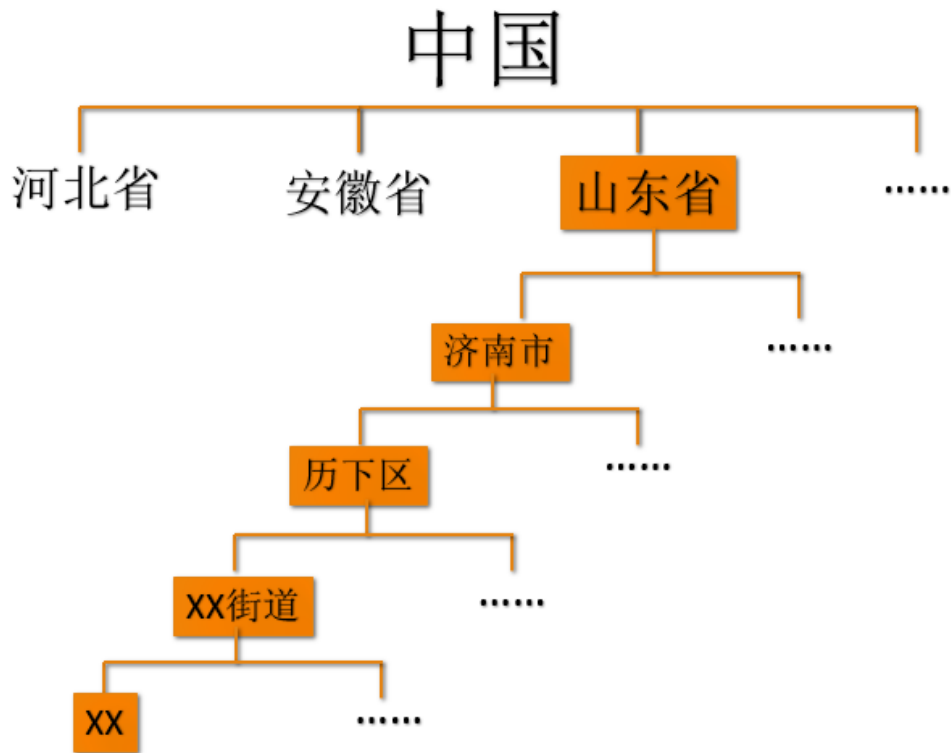
怎么才能形成自己的知识体系框架?

在回答这个问题前，先请你思考一个问题，如果你是国家的领导人，你如何管理国家的人口？以及如何在 14 亿人中，快速找到某一个人？

你可能会这样说：

把国家分成 34 个省和行政区，然后每一个行政区后面又分成若干个县市，每一个市又划分若干个区，每个区有划分小区，村庄，每个村庄又有若干个家庭，然后找到你所在的那个家庭，最后定位到你。

试问，如果没有这个索引结构，你如何管理 14 亿人口？



再随便举一个生活的例子：

现在很多小区快递大多都是存放在寄存点，让你去拿，一个大一点的快递代理点每天要处理成千上万个，他们是如何快速定位到你的快递的？

他们会把你的快递放到一个固定的区域给每一个快递建立索引编号，然后他们会把你快递的编号告诉你，等你去拿快递的时候报编号，他们就能迅速定位到你的快递。包括商超、各种卖场、仓库等等，管理东西的方式皆是如此...



你看，这就是我们大脑的工作模式，试问如果没有建立索引，这样的快递你如何去找？

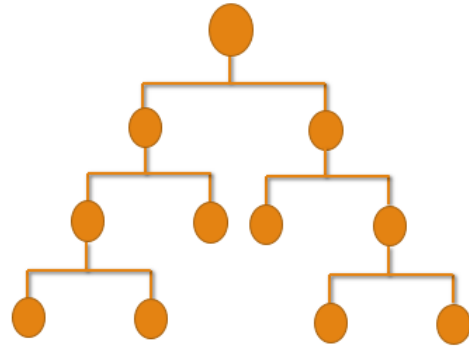


索引就是大脑工作的方式，我们学过那么多的东西、之所以无用，之所以过不好这一生，是因为你学到的东西都是零碎的，完全没有任何可以索引的机会。想要让学习过的知识有用，我们就必须让知识体系化。

如果没有给知识建立起索引，那么真正用的时候就会像上图找快递一样，不知所措，毫无头绪，大脑乱糟糟的一片。



不成体系的知识



成体系的知识

我们给知识建立体系就是给知识建立索引，以及索引间的逻辑关系，当知识体系大厦搭建完毕以后，你就可以随意调用，只要在你知识体系涵盖的范围内，就可以任意纵横。

那么如何建立知识体系呢？

正如搭建房子一样，想要搭建知识体系，我们就必须先要知道，构成知识体系的材料是啥！！！！



砖



钢筋



水泥



沙子



瓦块

.....

那么在知识体系中会有哪些知识呢？

我们所涉猎的所有知识都可以归结为四类，下面我们分别介绍一下~

元认知类

地基



① 什么是元认知？

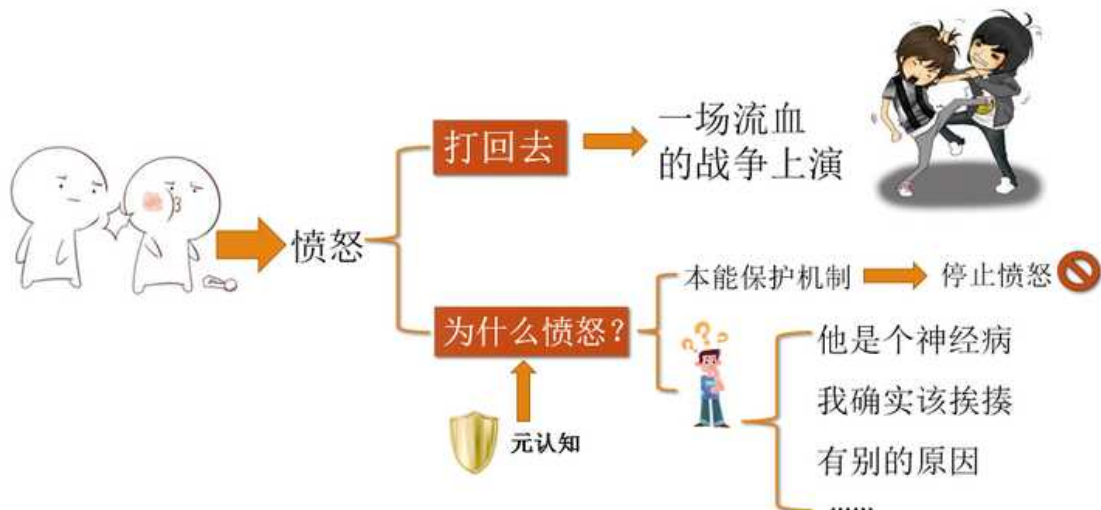
听着名字似乎很装逼的样子，其实说人话就是，**能指导你思考背后的思考，指导你解释原理背后的原理。**

举个例子：

比如，你走在马路上，被人扇了一巴掌，你怒火中烧，攥起拳头就要干他，在你拳头准备挥出的那一刻，你突然意识到了点什么，你观察到了身体的反应，你对此产生了疑问：

比如，你小腹中的这股邪火，为什么没有经过你的允许，一下子就让你有种想干人的冲动？还有这个人为什么要扇我？等....

于是，通过分析，你意识到了这是你身体自我保护的一种机制，它会让你作出不理性的行动，这个时候你控制住了你自己的冲动，仔细分析被扇巴掌的原因。

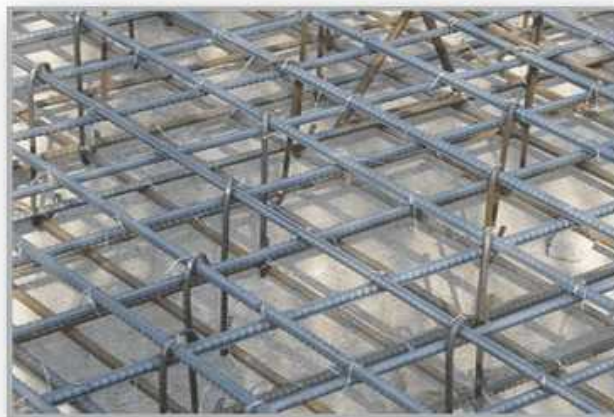


哎，你看~，这个让你产生疑问和控制住你身体的意识就是元认知，而让你停下来，意识到自己下意识攻击冲动的是你身体的本能保护机制，并且这种机制是演化的需要，它是有问题的！！，这就是元认知知识。

现在大家明白了元认知和元认知知识了吗？这里限于篇幅，我们先不谈论元认知，**你可以把元认知知识理解成最底层的知识，它是一切现象原理，提供最底层的解释和支撑。**

程序类

骨架



② 什么是程序类知识？

说白了就是我们常说的「方法、套路」。

比如：做成一顿饭的方法和流程，写一篇文章方法的流程、演讲的方法和流程、主持的方法和流程、工作的方法和流程等等，太多太多了....

甚至追姑娘，都是有一套标准的流程的，比如~搭讪、破冰、寒暄、进挪、推拉、打压、冰冻...等等，每个阶段都有 N 多讲究，这里就不展开了，套路多多哟~~

这类就属于程序类知识，当我们把这某套流程的知识掌握了，把各个套路练熟，到了一定程度，你就可以在多场景中根据情境不同，灵活变换和组合流程，任意纵横~

概念类



③ 那什么是概念类知识？

我们身处的世界都是由一个个概念构成的，这个时候我们理解事物的基本方式。

比如「苹果」，假设如果没有「苹果」这个概念，你会怎么去描述它呢？



包括各种各样的名词「苹果」、「人」、「小孩」等，还有各种抽象的术语，比如「刻意练习」、「心流」、「黑天鹅」等等，它都是一个一个概念。可以说我们认知这个世界的方式，就是在认知一个个概念，概念是组成我们思想的基本方式，你了解的概念越多，你认识这个世界的维度就会越丰富。

事实类

边料



④什么是事实类知识？

这类知识就是我们大多数教科书要背的那些，诸如~

中华人民共和国是 1949 年 10 月 1 日成立的。

茴香豆的茴有几种写法？

中国有多少个朝代？

第二次世界大战开始和结束时间？

正弦、余弦定理？

正常大气压下，水的沸点？

.....

诸如此类，那简直浩如烟海~~

这些知识只在特定情况有用，大多数情况下是没有用的，所以它的可迁移能力最弱。

那么什么是知识的可迁移？

说人话就是，我学会了怎么炒土豆丝，那么我就可以套用炒土豆丝的套路，把土豆丝换成花菜，于是乎我又学会了炒花菜....，而不需要学完炒土豆丝，又从头开始把怎么炒花菜学一遍，我可以直接拿过去用到别处。

这就是知识的可迁移能力，也就是我们学习的任何东西，都是为了实现知识的最大可迁移，我们可以从一个领域，迅速用同样的方式，进行跨界。

元认知类知识最有用，迁移能力最强，但学习难度最高，而事实类知识迁移能力最弱，学习难度也是最容易的。



知道了知识体系需要什么材料以后，那么应该如何搭建呢？

一：元认知意识



前面已经介绍了元认知就是最底层的思维，最本质的东西，所以**我们构建知识体系的时候，就要有极强的元认知意识，千万**

不要找到了一个表面的解释就停止探索，一定要反复的问自己，它的原理是什么。

为什么元认知意识如此重要？

一个最典型的案例，做过销售的同学都知道，刚入职公司会给我们培训一系列的话术，类似于下图！！

保险销售话术

业务员：张姐 (寒暄、赞美,拉近距离)

客户：你最近忙啥子去了，好久都没有看到你了？

业务员：哦，张姐，忘了跟你汇报了,我现在在泰康人寿保险公司工作了,前几天就是去参加培训学习了。

客户：保险呀，你扎过去做保险哦，保险是骗人的。

业务员：哦，张姐，你这样说我也理解，在我没有进保险公司之前，我也对保险不了解，但是去学习后才发现，原来保险真的很好，对我们个人和家庭都有很多好处。

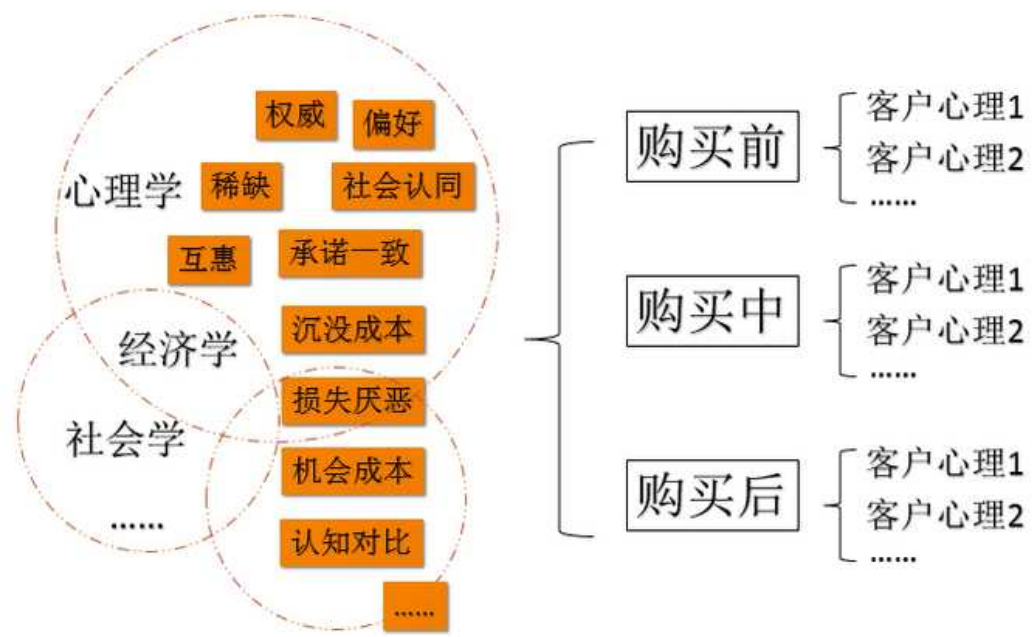
当你背完的这些话术后，开始进入实战后，发现客户完全不按照你的剧本走，环境稍微变一点，你就完全麻爪了！！！！

这个世界上唯有变是不变的，我们知道了 A 问题，在 A 情况下的解决方案，但如果你不知道问题的本质，稍微换了点变量，A 方案就失效了。但是如果你知道问题的原理，无论它怎么变化，你都能迅速的找到解决方案。

如果你销售的阶段还停留在背话术，我敢肯定，你的业绩做的**一定很差劲~**

想成为一个真正的销售高手，可以在任何场景，面对任何人下

都能，从容不迫，游刃有余，我们就需要了解销售问题的本质，了解每个问题表面背后的原理所在，把他们形成自己的知识体系，你才能任意纵横~



二：从问题出发，开始搭建，往问题深处扎根



前面说学习的时候，我们就已经讲过了，我们往往是从一个问题开始出发，往深处探索。

比如你对音乐有兴趣，你刚开始的问题也许只是怎么样才能把歌唱的好听，但你在解决这个问题的时候，发现需要训练节奏、音准、发声等，

然后你往下探索发现需要学习乐理、乐器等方面的知识，而你不满足于此，还想在这个行业深耕，于是你就会往下深入，开始接触声学、美学、生理学、甚至数学、哲学.....

你最初的问题就像是一个点一样，不断的往下填充，连接成线，扩展成面，最终形成你的知识大厦。

所以搭建知识体系的核心心法就是：**从你感兴趣的领域的一个问题点出发，带着以挖到问题最本质的思维，往下扎根探索。**

搭建知识过程中的注意事项？

1.无用之用是为大用

我们前面提到知识可迁移的概念，正是因为元认知类知识迁移能力强，我们才应该广泛涉猎。

很多人觉得哲学、美学、逻辑学、社会学、心理学、经济学、历史学等各大学科很高大上，很空洞，感觉学了也不能找到工作啥的，事实上恰恰相反，这些东西才是真正承载人类顶级智慧和知识的学科，你所见到的一切都是在这些底层学科之上构建而成的。

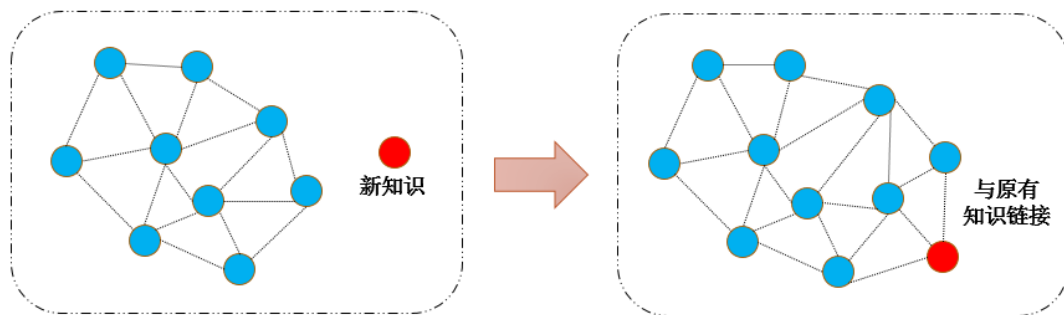
所以没事多读读这方面的书，尽量少去看网上的那些口水文。

2.让知识间建立关系，切记一定不要孤立

当你需要新的知识以后，一定要想办法和你原本已经掌握的知识建立起连接。

比如，你学到了一个新的概念，叫「沉没成本」，这个时候你就需要思考，『沉没成本』和『机会成本』有什么关系？、
『沉没成本』后和『追加成本』有什么关系？、『沉没成本』和『认知失调』有什么关系？等等。

这样构建起来的知识体系是成网状的，当遇到一个现象的时候，你脑中就能浮现出一整张网去解释它。



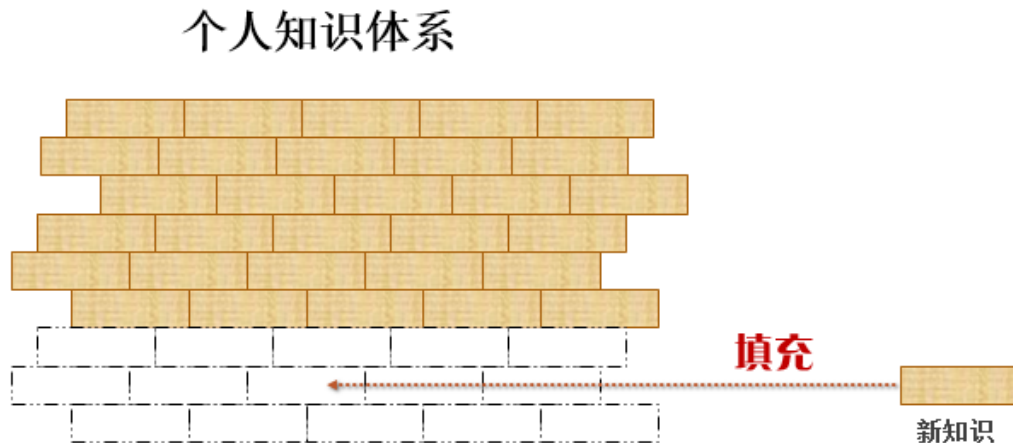
3.寻找一切现象，填充你的知识框架：为理论找到实例，为实例提供理论。

遇到一个现象，一定要不停的问 Why，绝对不要只停留在当前的解释，一定要往下追问，如果该问题在 A 情况话好用，在 B 情况下是否有用？为什么？这些方法有那些东西，可以在任何情况下都有用等等。

这样会培养和锻炼你看清问题本质的能力，抓到元认知知识。

4.搭建知识体系的过程一定是需要过程的

建房子一定是一砖一瓦的填充的，我们的知识体系也是一样，这一定是需要一个过程，当知识体系填充到一定程度以后会怎样，你可以在任何任意纵横~~



看到这里，你可能想吐出一口老血，天呐，这得多大的脑容量啊，你可怜的脑细胞要死多少啊？

瞬间感觉脑子容量不够了，事实上，搭建知识体系完全不等于要把知识记脑子里，大脑是用来思考的，不是用来记忆的。

那么如何去管理这些知识呢？这个时候我们就需要再给自己安装一个外挂大脑。

建立外脑

①什么是外脑？

外脑就是放置我们知识的地方，移动互联网时代，我们不需要把所有的东西都记录下来，把像文章开头提到的那样，把知识编上索引，用的时候随手翻阅即可。在翻阅的过程中，他们在你脑中就会自然而然的成型，做到任意调用。

②选择什么作为外脑的载体？

有道云笔记、印象笔记、OneNote...，我个人习惯于用有道云笔记，这些工具各有优缺点，我这里不评价软件的优缺点，大家感兴趣去自行了解，无论哪个适合自己的是最好的，

③如何在外脑中对知识进行管理？

结构化知识体系：具体结构化在上篇文章已经说了，这里不赘述了。

以下是我个人的「外脑」结构化的演示，从一个大主题中不停的往下细分，每一个小主题中又有许许多多的小点构成，最终形成一张非常非常庞大的网络。

大家按照上述讲的原则，把学到的知识成框架，有结构化，输入到自己的「外脑」中，这里受制于篇幅，我这里不展开了，后期我会另写文章讨论，如何玩转外脑~



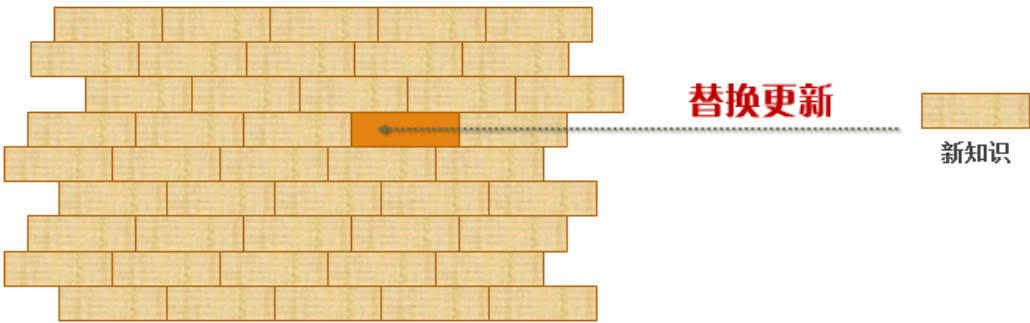
迭代信息：不断更新，让我们始终站在时代的最前沿。

为什么经典的书，总是更新一版本又一版本？为什么产品总是升级了一代又一代，因为比原来更好的方法、更好的技术、更好的东西出现了。这个时候我们的知识体系就要保持更新，让你的认知始终处于最前沿。

曾经有个概念，叫「燃素」(phlogiston)，现在已经被废弃了。过去，人们不知道空气中有氧这个成分——那时的人们脑子里也没有「氧」这个概念——所以琢磨不明白物质燃烧形成的机理。那时候人们认为某个物体之所以可以被点燃，是因为那物体含有「燃素」。所以，木头里是有燃素的，泥土里是没有燃素的……围绕着这个概念，发展出了一个相对完整的理论，听起来还不错。

当氧气出现了，已经证明所谓的燃素是一个错误的概念，如果你还秉承着燃素，你的思维就会被时代所淘汰。知识和信息都是需要实时更新的，把错误的替换成正确的，好的换成更好的等等，只有这样，才可以让我们在任何时间立于不败之地。

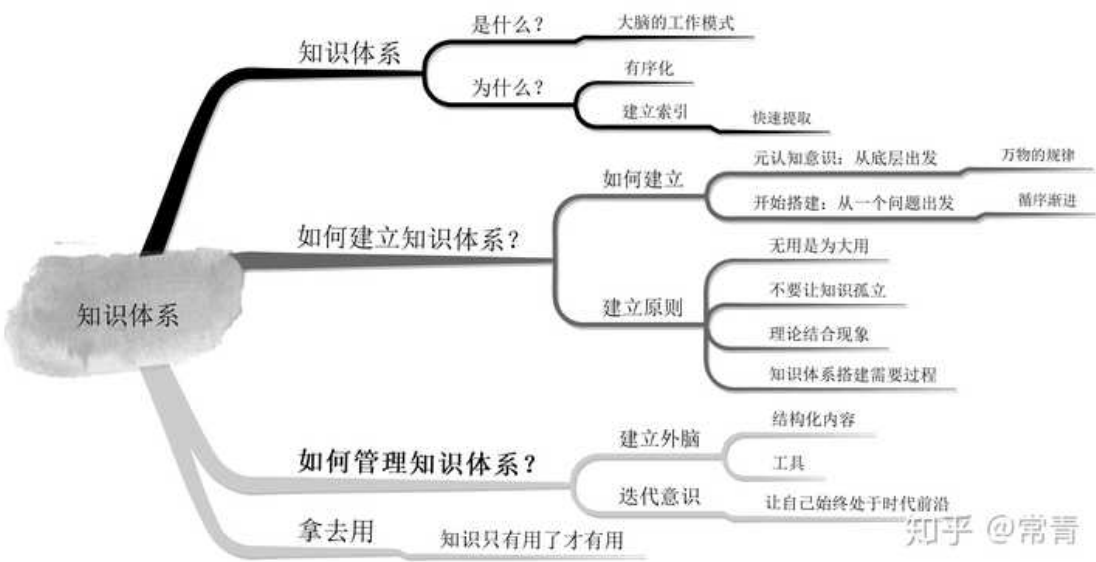
个人知识体系



建立完知识体系就完了吗？

你最大的问题在于只学不用

很多同学人到中年了发出一声哀叹，为什么读过这么多的书，学过这么多的知识，仍然过不好这一生呢？当然，你学了那么多东西，当然过不好这一生，你需要用出来才能过好这一生。把学到的东西用出去~~



我还有其他好文，你也许感兴趣~

【思维方法系列】

看似厉害的人是怎么分析问题的？

常青：如何成为问题分析高手，拥有化腐朽为神奇的力量？

常青：如何练就超强的分析能力，一眼看穿事物的本质？

遇到难题，高手是如何思考的？

【学习方法系列】

世界上真的存在记忆宫殿吗？常人能掌握吗？

怎么有效锻炼自己的记忆力？

学过的东西马上就忘了怎么办？

常青：理解能力差怎么办，如何提高理解能力？

常青：如何快速搭建知识体系？

【读书方法系列】

常青：这或许是最牛逼的做笔记的方法！

常青：如何迅速成为一个领域的专家？

常青：读书不懂这个方法，你永远只能被洗脑！

常青：三步让你 30 分钟，读完一本书！

常青：4 招让你快速读懂一本书！！

常青：读书：4 步告诉你，如何选出有价值的书？

【高效方法系列】

常青：小白如何养成运动健身的习惯？

常青：超级干货！让你快速恢复精力的高效休息法！！

常青：快速入眠，无痛早起，规律作息！绝不外传的高效睡眠法！！

常青：精力管理：提升你颜值，让你精力充沛的饮食习惯！

常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！

(二)

常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！

【时间管理系列】

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（三）

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（二）

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！

20-30 岁怎么规划自己的人生呢？

常青：如何制定计划？为什么你做的计划执行不下去？

常青：目标必达！如何做到长期、持续、稳定的努力？

常青：拯救懒癌！如何提升行动力，想到就能做到？

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有