

如何透过现象看本质？

经典电影《教父》的英文原著中有个桥段，教父柯里昂说：花一秒钟就看透事物本质的人，和花半辈子都看不清事物本质的人，注定是截然不同的命运。

这年头，谁 TMD 不想一眼看透事物的本质，一瞬间找到问题的真正解决方案呢，但，关键是这玩意儿，想透不过去啊。

为什么高手可以一瞬间看透事物的本质，而普通人的人，半辈子也看不透呢，高手究竟是如何做到的？

想要知道这个问题的答案，我们就必须先知道，什么才叫做「透过现象看本质」？

那什么叫做「透过现象看本质」呢？

我们从一个场景开始，回答这个问题~

豆豆的小说中有这么一个场景：

老九开了一家面馆，特色是祖传手擀面，但是一直做不大，他向男主请教如何做大市场，于是他和男主讨论了这么一个问题：

老九说：我就认为手擀面要比机器做的面好吃，因为手工面传统、地道、有内个味道。

男主答说：那我给你擀一波，或者你上街随便找个阿猫阿狗擀，你看看好吃不。

老九马上回男主说：你这不是抬杠嘛！

男主说：我这不是抬杠，你不能说我的手就不是手，面条好不好吃，不在于是手做的还是机器做的，而是面的软硬度，面皮的厚薄宽窄，面的结构，是给面团做工的方式决定的。只要你满足了「好吃的面」所需要的那些个条件，无论是机器还是手工，它都出一样的结果。

而具备「好吃的面」那个条件，对厨师素质要求和依赖性就特别高，这个条件就决定了你的规模肯定大不了，而且人工会受到情绪、状态等因素干扰「好吃的面」那些条件。

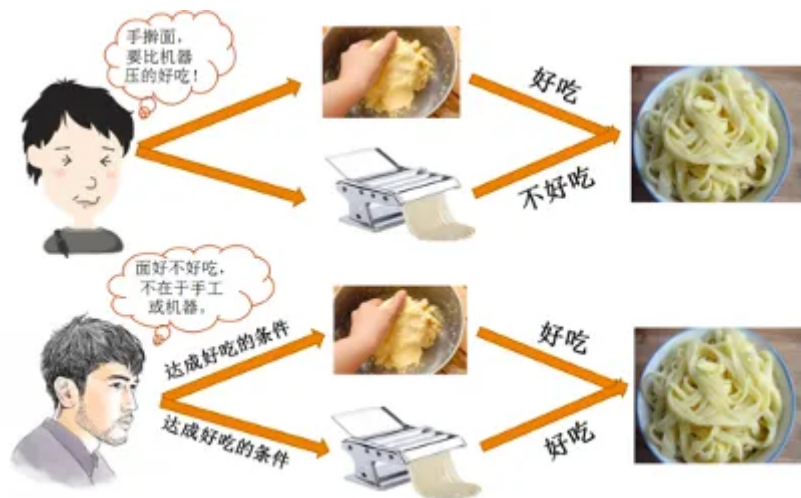
但是机器永远不会有情绪，只要调整到那个参数，不需要厨师，一切自动化，100 台机器，1000 台机器，大规模的量产，要多少就有多少，你可以开遍美国，全世界，走到那，它都是一个味道。

.....

看到这里，你什么感觉？你觉得是手工面好吃，还是机器做的面好吃？

看到男主说的这个模式，你是不是有些熟悉？

你有没有想到肯德基，麦当劳，他们把店的规模开到全世界，他们需要技艺高超的厨师吗？



加载中...

你看，这就是普通人与高手的思维模式，上述场景中，为什么老九和男主思维差距这么大？

那是因为老九的思维和我们大多数人一样，一直困在了表面的现象之中，而男主则洞穿了真正问题的本质。

现象和本质

那什么是现象？什么又是本质呢？

什么是现象？

这是一个哲学问题，用人话的定义就是：一件事物，它呈现给我们，让我们眼睛看到，内心中感受到的样子。

比如上文案例，老九认为他的面条只有手工做的好吃，这就是一种现象。

你看到一个苹果是红色的，这也是个现象，它可能是绿色的、黄色的，甚至在狗的视角，它是灰色的，这个「红色」就是这个被称为苹果的东西呈现给我们的样子。

再比如：孩子哭闹，一顿暴揍下去，不哭闹了，这个「被棒揍听话了」就是你看到的现象，因为你不知道孩子内心里可能已经无数遍问候你家祖宗十八代了。

再者，我按下开关，灯亮了，这个「按下开关灯亮了」也是现象。

.....



加载中...

那什么是本质呢？

同样用人话定义：就是扒掉所有现象的衣服，事物一丝不挂的本来样子。

正如上文案例，手工做的还是机器做的，他们都是现象，把本质包裹的厚厚的衣服，而「好吃的面」所具备的条件才是本质。

再比如：你按下开关，灯亮了，但我们都知道让灯亮不是开关，开关本身并不能让灯亮，让灯亮的本质是电力以及电路的供应，那么「按下开关灯亮了」，这个也是衣服。

为了让你彻底理解现象与本质之间的关系，我做了一张图，帮助你秒懂现象和本质。



加载中...

咳咳~，如果你觉得上面图片有点反胃，请用下图去理解现象和本质。



加载中...

那什么是透过现象看到本质呢？

所谓透过现象看到本质，就是把各种花哨的现象衣服脱掉，漏出事物它本来的样子，从而直接在本质上做工，从根本上解决问题。

正如：上文小说案例中，男主让老九不去理会用什么方式做出来，而是想办法找到「好吃的面」的条件，直接在这个根上做工，就是透过现象看本质。

这个有点类似鸣人的开挂技能「多重影分身」一样，真正的实像只有一个，其他都是在该实像上生成，皆为虚像。你要干掉他，就必须找到他的实像，在实像上做工，不然你干掉再多的虚像也没多少卵用。



加载中...

以上，我们搞明白了，什么是现象和本质，以及什么叫做看透问题本质了，那么问题来了~

如何才能做到透过现象直接抓本质呢？

想回答这个问题，我们必须先知道，这些现象有哪些，以及如何阻挡我们看到本质的。

那么我们为什么无法通过现象看到本质呢？

为了回答这个问题我们这里先引入一个概念。

1. 认知盲区

那什么是认知盲区？

听着名字似乎很装逼的样子，其实说人话就是：**「你对事物的认知，会被你生活的环境、你的学识、眼界等因素局限，这些因素会让你只能看到事物的冰山一角。」**

什么意思？

你不是亿万富翁，你永远想象不到，真正的亿万富翁是一种什么体验。从来没有做过爱的人，无论是影片中，文字中描述的再活灵活现，他也体会不到真正身处其中妙处。

秦始皇永远想象不到，你现在生活的样子，同理，你也无法想象再过 5000 年，那时候的人的生活方式。

同样的现代的科技我们无法知道银河系外的情景，你不知道到底有没有外星人，你看这些都是我们的认知盲区。

正如庄子说的，夏虫不可语以冰者，笃于时也，意思是，只能活过夏天的虫子，你不要去给它描述冬天是什么样子的，它生存的世界就决定了它的认知。

正是因为存在这种盲区，你就无法真正的客观，全面的看待问题，连事物的脚丫子都没摸到，你又能指望去脱掉它衣服呢？你能感受到的只是它，释放给你的一股脚臭味的现象，只能通过这股脚臭味去理解它。

所以，认知盲区是阻挡我们透过现象看到本质的核心杀手。

除此之外，还有一点让我们没有办法看到本质。

这是我们每个人自身都携带的原罪，那就是懒。

2. 面试时筛选大脑懒，本能走思维捷径，形成思维惯性

我们都知道，大脑是一个极其耗能的器官，就那么个小肉球，要耗费掉全身 20% 多的能量，在远古那个资源匮乏的时代，这样的器官是根本逃不掉进化的剪刀的，因此大脑为了适应生存，就有一套节省能量的机制，那就是走思维捷径。

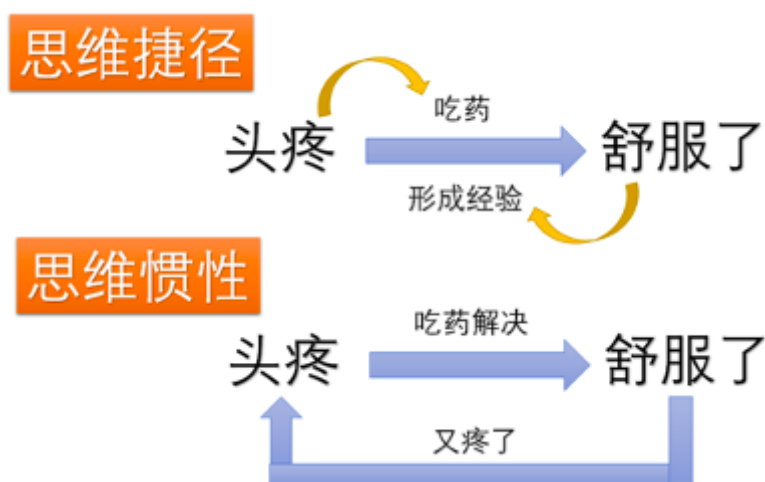
什么是思维捷径？

所谓思维捷径就是我们说的经验。

比如，你第一次过生活的时候，可能会感觉紧张、慌乱、心跳加速、不知所措，但是走过几次后就轻车熟路了，不会再像第一次那样需要探索，摸索，慌乱，提刀就可以上，正所谓，一回生二回熟。

再举一个例子，小孩哭闹，你三棒槌下去，孩子老实了，于是下次再次哭闹，你还是三棒槌下去，顺利解决问题，于是就得出了让孩子不哭闹的经验，再次遇到的时候，你就不需要再去思考，直接棒槌伺候就解决了。

这种通过现象归纳形成的经验，可以大幅度的节省我们大脑的认知资源，它可以帮助我们迅速解决当下的痛苦。

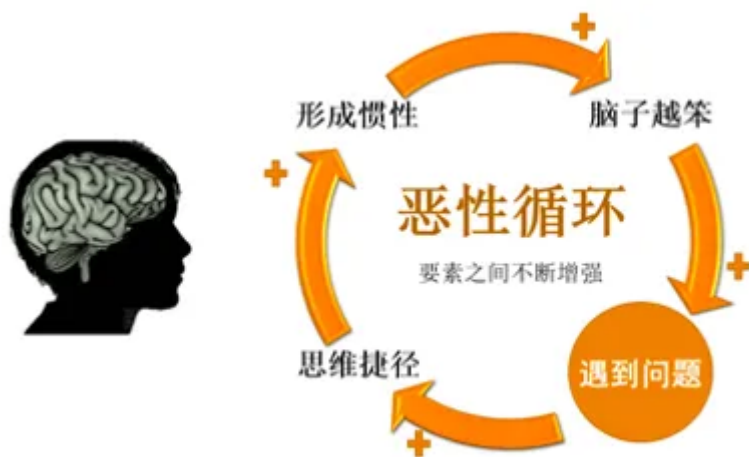


加载中...

但是你能明显感觉到，大脑的这种认知方式有个巨大的问题，正是因为大脑走思维捷径的懒惰，久而久之，它会让我们的思维形成一种依赖的惯性，遇到问题直接调用经验，懒的思考，于是脑子越来越傻，最后丧失了深入思考去探寻本质的能力。

就如同上述所说的三棒槌解决孩子问题一样，一直停留在解决表象的问题中，不知道本质，最后很可能为将来埋下一个天坑。

可以说，我们每个人都处于这种思维惯性中。



加载中...

看到这里，你可能感觉有点绝望，那么上述说的那两个问题能解决吗？

当然可以。

那要如何去解决以上两个问题，从而真正做到透过现象看到本质？

想要做到这一点，你必须刻意练习出两种能力。

我们先来聊第一种能力~

1. 具备打破认知盲区的能力

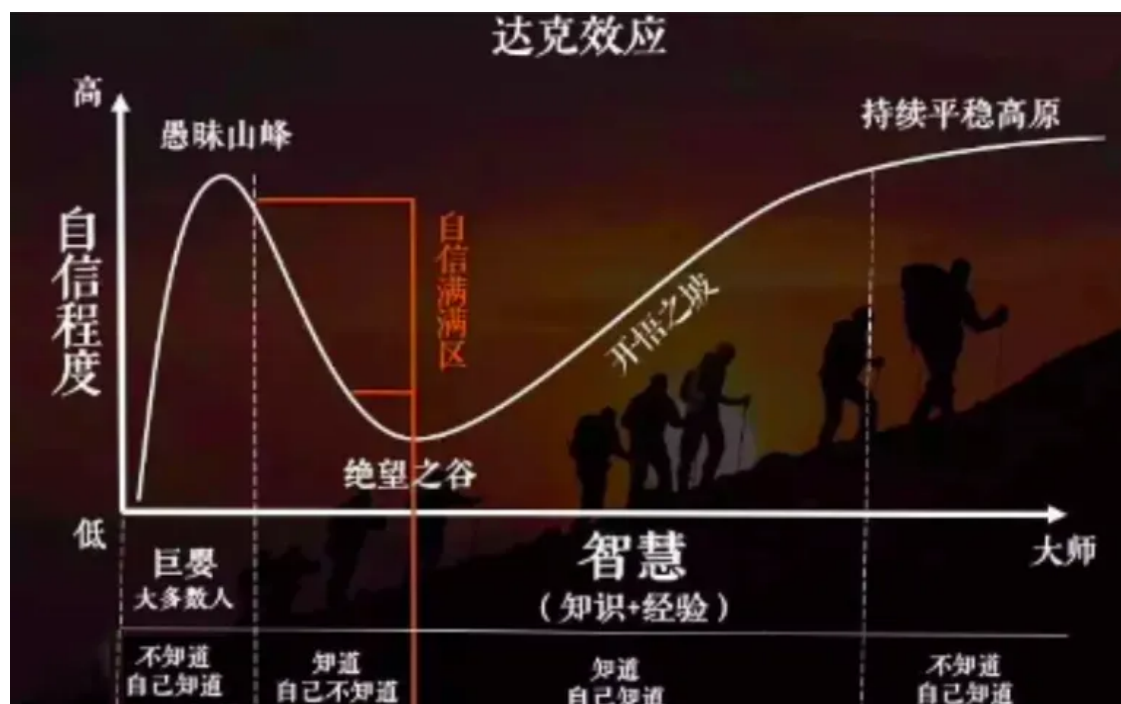
我们上面讲了，认知盲区是阻挡我们看到问题本质的核心杀手，那么如何具备打破认知盲区的能力？

① 意识到你身处愚昧之巅

那什么是愚昧之巅？

愚昧之巔来自于达克效应：它是一种心理学上的认知偏差现象，指的是能力欠缺的人在自己欠缺能力的基础上得出自己认为正确但其实错误的结论，行为者无法正确认识到自身的不足，辨别错误行为。这些能力欠缺者们沉浸在自我营造的虚幻的优势之中，常常高估自己的能力水平，却无法客观评价他人的能力。——来自百度百科

以上一大坨，说人话就是：越没能力的人，反而越认不清自己，越盲目自信，你经常能从网上看到那些趾高气昂的喷子，基本指的就是那类人。



加载中...

虽然很多人不至于像愤青那样傻的那么明显，但是我们大多数人都确实处在「愚昧之巔」。

这种情况会造就什么问题呢？相信你能想象出来，我这里就不赘述了。

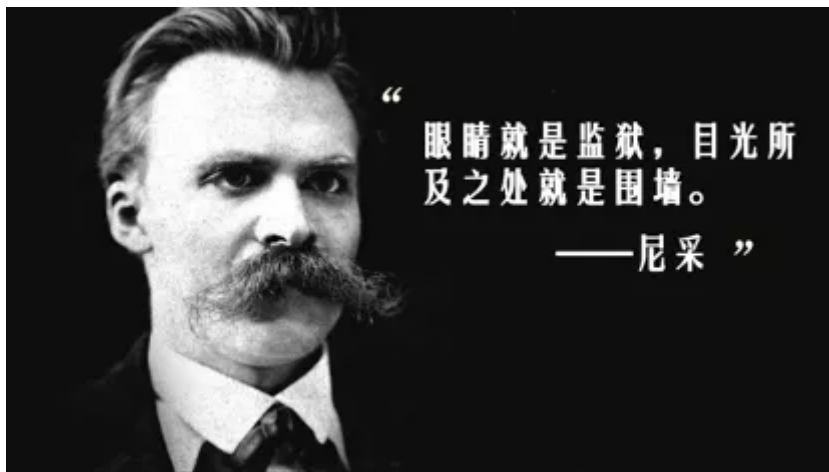
那么我是如何意识并且摆脱愚昧之巅的呢？

下面是我遇到问题的时候经常训练的一个意识，供你参考：

即：当一件事情与我认知不符的时候，我会第一时间反思我自己，是否我现在就是那个井底之蛙，是否我的学识，思维方式、经历阅历的欠缺，让我达不到那个境界，理解不了这件事情。

如此，我意识到了自己的无知，我才一直有动力去不断的去学习，去不断的探索更多的领域去打破更多的认知盲区。

你一旦从思维上意识到了这一点，你就走在了开悟的路上了，相信我，仅仅就这一点，你已经超越了极大部分人，坚持下去，你的认知盲区就会越来越少。



加载中...

那么想要打破认知盲区，除了意识到自己身处愚昧之巅鼓励你不断探索之外呢？

② 你还需要养成更高级的思维模式，掌握更多思维模型，和元认知知识。

高手与庸人最大的差异就是在思维模式上，这方面我研究和沉淀多年，沁入了大量的心血，是我个人知识体系中最精髓的部分，但这个话题，绝不是几句话或几篇文章能说清楚的，这里先按下不表，我会在之后的文章进行全方位的拆解和分享，感兴趣请关注，三连一波，及时收到。

但是以上就够了吗？打破了认知盲区你就能看透本质了吗？

不，仅仅完成以上还远远不够，想要一眼看透本质，你还需要刻意练习另外一种能力：

即：打破思维捷径，拒绝思维惯性。

2. 那么如何做到打破思维惯性呢？

以下，分享两点心得体会，这是我本人每天都要做的必修课，拿来即用，坚持几天即可见效，每天练习你抓本质的能力会大幅度提升，无效来打我。

① 刻意练习调整问题视角

什么叫做调整视角呢？

即：当遇到问题，意识到问题本身可能就是现象，或许问题本身可能就是错的，问题本身就有问题的。

什么意思？

比如，你给我证明一下： $1+1>2$ 。

你看，如果问题本身就是伪命题，问题本身就是错的，你无论怎么回答都不可能对，你是无法证明 $1+1>2$ 的，最后只能抖机灵的说 $1+1$ 在算错的情况下大于二。

再比如，你女朋友最近脾气暴躁，莫名的朝你发火，如果你困在这个「表象」之中，那么你也许觉得她不可理喻，你因此可能会怒火中烧。

如果你能意识到，她朝你发火本身可能就是一个伪命题，不去理会这个现象，那么你就会开始逼近本质：「或许是她生理期的原因，或许工作上遇到了问题.....」

当你绕过这个视角之后，抓到本质后，就可以直接在本质上做工，比如：「给予她更多的关心和理解，给她一个大大的拥抱.....」，一旦你养成了这种思维方式，我想会有人排队做你女友的。



加载中...

再比如，客户抱怨你是个骗子，提供的产品根本就没啥卵用。

如果你困在他抛给你的这个「现象」之中，你大概就会怒火中烧，大骂客户傻逼，有可能老死不相往来。

但如果你跳出这个问题的表象，去发现他抱怨现象后的东西，比如：「或许是客户在使用产品的方式不对导致了的问题，或者遗漏了什么.....」，如此你就可以直接在本质上做工。

你看，仅仅是调整看问题的视角这一层，就产生了如此大的威力。

那么说了那么多，那如何才能做到把视角从问题身上移开呢？

给思维意识建立防火墙。

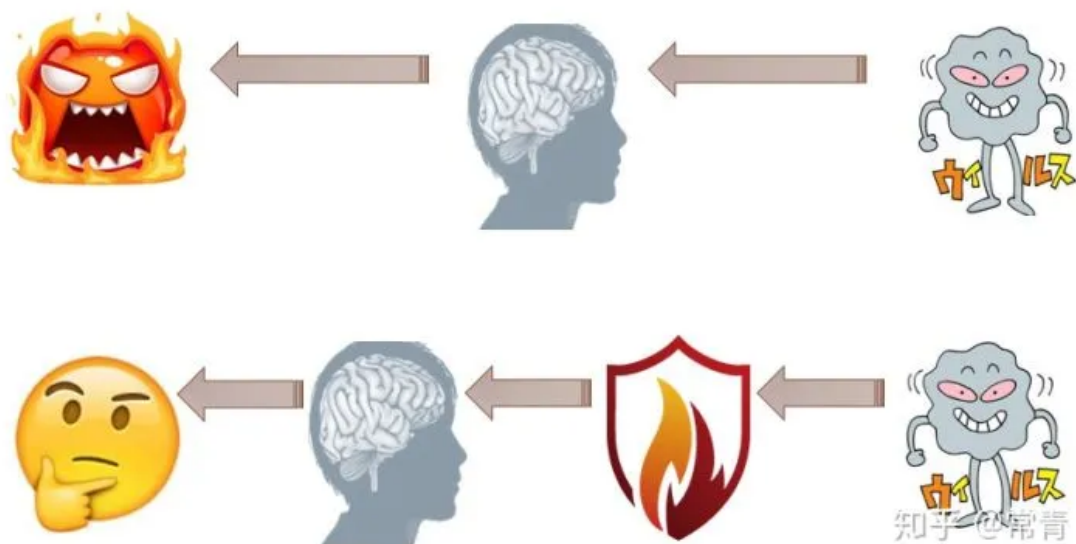
什么叫建立思维防火墙？

即：「任何问题进入你大脑的时候，都要经过这层防火墙的审查，把现象脱光之后，再放行，避免让它进入你的思维惯性，直接刺激到你的情绪，做出糟糕的反应。」

比如上文案例，你女朋友生气——如果不经这层防火墙，它就会直接进入你的思维惯性，你会把注意力集中在回怼女朋友，然后两人大吵架，从而忽略了真正的问题。

客户抱怨——如果不经这层防火墙，让你直接产生情绪反应，你就会大骂傻逼，甚至和客户发生激烈对抗，从而忽略了真正的问题。

我给你做了一张非常形象的图，你可以直观感受下~



加载中...

那么如何建立呢？

我直接给你一个拿来即用的工具，这个是我亲身实践的经验，屡试不爽，现在已经被我刻意练习到形成了我的本能，根本不需要注意力，完全下意识运行。

这个工具就是，遇到任何一个问题，都要在心底默念：

这是现象，这不是本质，XX 才是本质。这是手段，这不是目的，XX 才是目的。

不是说你念完了这两句话你就可以透过现象看本质了，这两句话的意义就在于：它会把你带入思考中，避免你的思维直接受到你眼前接收到的现象影响，从而打破你的思维惯性。

比如：你批评孩子，如果你建立了这层防火墙，意识到批评这个行为是现象而不是本质，批评是手段，而不是目的。

你之所以批评他是希望把他教育的更好，如果你没意识到这点，一顿操作猛如虎下去，结果反而让孩子产生了逆反心理，你又整了一肚子气，那你又何苦来的呢。

你看，这就是思维防火墙的威力。

如果你能训练的让它深深嵌入到你的意识，像呼吸一样自然的时候，那么你的透过现象看本质的能力，瞬间就会秒杀很多很多人。

记住它，下次遇到问题的时候，去试试它的威力，尝到甜头了，你会回来感谢我的。

我们来个小测试，帮你掌握它。

新冠疫情期间，有人问怎么戴口罩？

如果你不经过训练，或许就直接去想着怎么去解决他戴口罩的问题了。

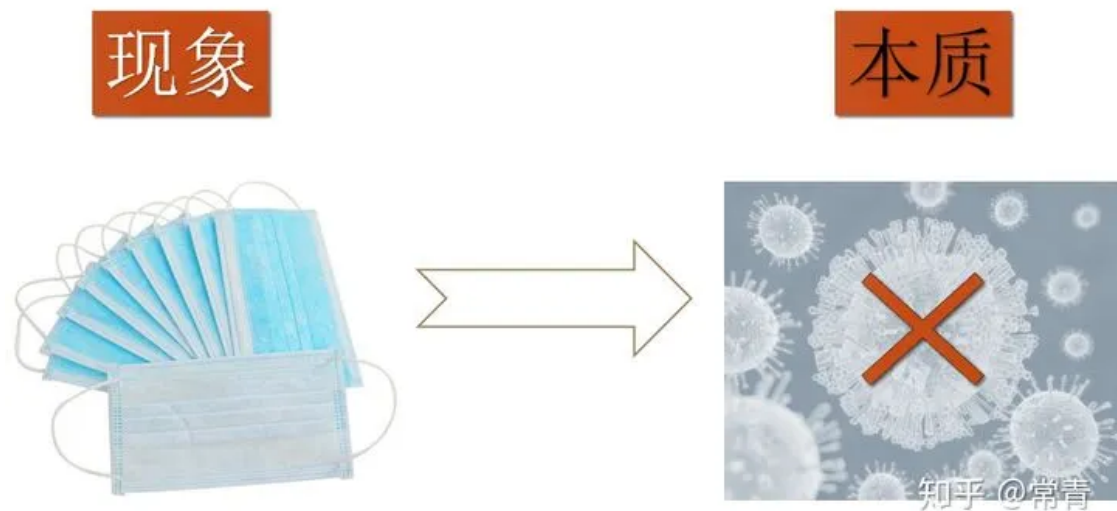
那么用上述公式走一遍。

戴口罩是现象，不是本质。戴口罩是手段，不是目的。

好了，现在回到我：戴口罩是他问题的本质吗？

一个口罩，傻子都会带吧，所以戴口罩不是他问题本质，预防病毒才是他问题的本质，那么你就可以从「预防病毒」这个本质上进行做工。

告诉他如何戴口罩才能预防病毒，以及除了口罩之外，预防病毒还需要什么。



加载中...

你看，当你有了这层思维防火墙，你抓问题本质的能力，直接上了 N 个台阶。

但是仅仅建立了思维防火墙，还不够，想要拥有大师级智慧，你还需要在思维防火墙的基础上，训练一种能力。

② 养成深度思考能力：倒推因果链

什么叫做倒推因果链？

我们先不回答这个问题，直接上个案例~

假如你想把一幅照片挂在墙上，钉子找到了，但是你找了半天都没找到锤，这个时候怎么办呢？

去商店买把锤吗？还是先不钉了，找到锤的时候再去钉？

如果你掌握了倒推因果链的能力，你的思维就绝对不会卡在这。

锤子是手段，不是目的，目的是把钉子砸进去。

于是你会得出用板砖砸，或其他可以瞬间拿到的硬物砸。

你以为这就完了？

不，倒推因果链绝对不能止步于此。

于是你会继续往下问。

把钉子砸进去是手段，不是目的，目的是把照片挂墙上。

你会发现你的思维瞬间又开阔了。

是啊，把照片框挂墙上，不一定非要用钉子钉啊，而且钉子还破坏墙体。

于是你可用的工具又大大延展，可以用强力双面胶，或者铁丝挂等等.....方法多如过江之鲫。

但这就完了吗？

不，于是你又开始倒推因果链。

挂照片到墙上，是手段不是目的，目的是为了记录家人的美好和回忆瞬间。

那么既然如此，为什么要用照片去承载呢？

买相册，订相册还要花钱花功夫，现在互联网时代，为什么不能用其他载体呢？电子相册、影音、短视频.....可以分享给任何家人，随时随地查看。

哇，你看，当你把因果链倒推到这一层以后，你的思路完全被打开了。

但因果链到这里就完了吗？远远没有，你还可以往下推.....

记录家人美好瞬间和回忆是手段，不是目的，目的是.....

限于篇幅，我就不往下走了，你看，当你掌握了倒推因果链的能力，你可以从一个琐碎，细碎的问题，延伸出一整条思考链条，并让思维越来越开阔。一切灵台透亮，豁然开朗！！！！



加载中...

同样，关于倒退因果链，我给你一个看得见摸得着用得上的方法论。

即：5Why 思考法+思维防火墙

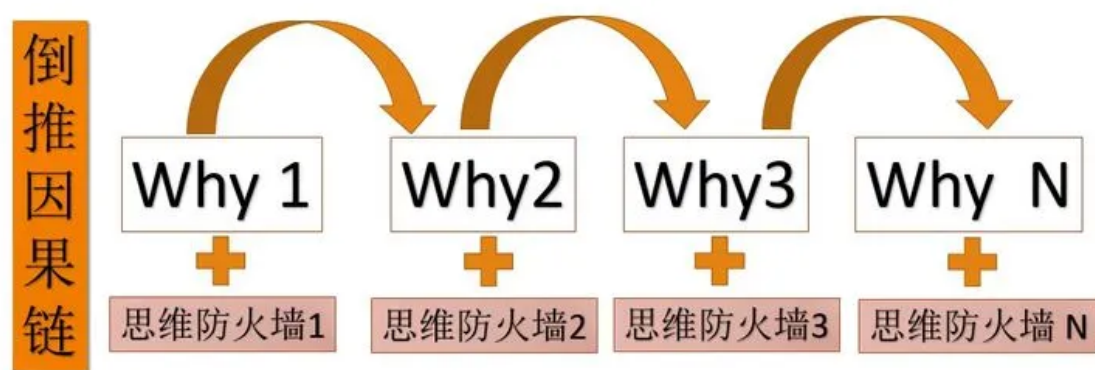
上面介绍了思维防火墙，那么 5Y 思考法又是个呢？

一句话，就是我们老生常谈的，不停的往下问为什么。

这里的 5Y 不是说问 5 次为嘛，你就能得出答案了，这只是个字面名字，它真正的含义就是不停的问 WHY，有可能三次就能抓到本质，也有可能 10 次才能抓到本质，总之就是不停的往下追问，一层一层的往下追，直到你认为当前的解释足够解决你的困惑了为止。

这个过程就类似于剥竹笋一样，通过不停的倒推把一层层笋皮扒掉，最后漏出诱人的笋肉。

你看，到了这里，你的思维再也不会局限在表面现象了，你深度思考的能力，开始逐渐形成。



这是现象，这不是本质，XX才是本质。这是手段，这不是目的，[知乎@高言](#)才是目的。

加载中...

当你带有这种意识，并且大量的训练，它就会形成你的本能，就像你呼吸一样自然，再次遇到问题，一眼把它扒光看透。

好了，文章到这里就结束了，下面我帮你把上面内容总结一下。

小结一下

一：透过现象看本质是个啥东西？

1.什么是现象？现象就是事物或问题展现出来，让我们看到感受到的样子。

2.什么是本质？本质是把所有现象的衣服脱去，事物或问题本来的样子。

3.什么是透过现象看本质？跳过现象，直接从本质上做工，从根本上解决问题。

二：为什么透不过去？

透不过去有两个原因造成：

1.认知盲区：受制于我们的学识，眼界，看不全。

2.思维捷径：脑子懒，习惯性不思考，最后丧失深度思考能力。

三：如何才能做到透过现象看到本质？

想要透过现象看本质需要掌握两种能力

1.打破认知盲区的能力：而打破认知盲区，我们可以通过两种方式：

① 意识到自己身处愚昧之巅，让自己去探索，去学习，以看到事物的更多面。

② 掌握更高级的思维模式，和更多的思维模型以及元认知知识。

2.打破思维捷径的能力：也是通过两种方式

① 调整看问题的视角，给大脑安装思维防火墙。

② 倒推因果链，获得深度分析问题的能力。

最后

本文复习思维导图



加载中...

