

过个“不看新闻”的五一假期，试试看？

20250430

生哥付费圈

时政/财经/认知/热点

历史1万+付费文立即获取

请加微信: xuetang7799



明天就是“五一”假期了。假如你过去几个月被各类新闻弄得头晕脑涨，打开手机一片焦虑，不看手机又担心错过什么，假如你有这个倾向，那么这期节目建议你听听。我们要说的，是如何树立高明的信息观。

过去几个月，过山车式的消息不少。你看，过山车怎么样？过程很刺激对吧？但是刺激一大圈之后，你又会回到开始的地方。经过起起落落，故事又回到起点。

比如金价的起起落落，有人整天盯着金价，涨了后悔没买，跌了又暗自庆幸，等内心戏演了几个星期之后，发现金价又回到了一个月前。

再比如前几个月还有个谣言，说“80后”的死亡率达到了惊人的5.2%，每20个人里面就已经有一个人不在了，搞得人心惶惶。还有人信誓旦旦地说这个数字来自第七次人口普查。但问题是，第七次人口普查是2020年做

的，你怎么可能在 2020 年就算出 2024 年的死亡率呢？

换句话说，有一部分消息，看与不看其实没什么区别，不看也什么都不耽误。

之前，美国皮尤研究中心的民调研究机构估算过，一个人平均每天浏览新闻的时间，大约是 58 分钟至 96 分钟。假如按照一个成年人一天清醒 16 个小时计算，这意味着你成年之后，一生中有 16 分之 1 的时间在看新闻。而且人接受教育的程度越高，每天看新闻的时间就越长。

从这个角度看，建立一套明智的信息观，就显得非常重要了。

那么，我们到底应该怎么对待新闻和各类消息呢？重要的事情肯定得知道，但假如什么都看又太浪费时间。关于这个问题，有一本很好玩的书，或许可以参考，书名叫《拒看新闻的生活艺术》，作者是瑞士企业家鲁尔夫·杜伯里。这本书并不算很新，2020 年就在国内出版了，但书里的很多洞察今天依然很给人启发。

鲁尔夫·杜伯里认为，**不必关注所有的新闻，因为不看这些新闻，你也不会错过任何重要的事情，反而可以节省出很多时间来做其他更重要的事情。**

为什么呢？

首先，新闻有它自身的视角局限性。要知道，现代意义上的新闻业，直到17世纪才出现。最早的新闻媒体，有1609年德国的《通告报》，还有1621年英国的《每周新闻》。1650年，德国出版商蒂莫休·里兹赫创办了《新到新闻》，这是德国乃至世界上第一份日报。而后续几十年，欧洲就出现了好几百家日报。

但新鲜的事不等于重要的事。根据杜伯里的观察，很多时候我们在当下很难判断什么是重要的事情。

比如，世界上第一个被普遍使用，并且能够显示图片的网页浏览器

“Mosaic”，是在1993年11月11日推出的。这可能是二十世纪最有影响力的发明之一。但当时，很多人都没听说过这个浏览器，只有技术圈和学术圈里的少数人关注。为什么？因为新闻没有大批量报道。当时很少有人能预判这是历史上的一个里程碑事件。杜伯里说，这并不是记者的过错，而是新闻业的经营模式，造成了行业内部的盲点。

再比如，过去100年对生活影响最大的工程发明是什么？通自来水肯定算其中之一。但你看过去的报纸，对这件事的报道其实并没有那么多。就像经济学家何帆老师说的，**很多时候，越是重大的变革，越是来得悄无声息**

息。很多敲锣打鼓的事情，最后反而会风平浪静。

其次，随着新闻数量的指数级增长，再加上算法的推荐，新闻会放大某些偏误。

之前，美国心理学家保罗·斯洛维奇针对职业赌马人做了一项研究。在研究过程中，他会不断地向赌马人提供更多关于参赛马匹的信息，然后来看这些信息对赌马人最终决策的影响。结果发现，随着获得的信息越多，赌马人对自己的评估能力越自信，但最终他们的赢率并没有提高。

换句话说，在很多情况下，知道更多所谓的小道消息，并不会立刻提升一个人的决策水平。

比如，你看到新闻说某个地方发生了飞机事故，但第二天你正好要坐飞机去出差，这个时候你可能不太想坐飞机，甚至会担心飞机的安全问题。但根据国际航空运输协会的报告，2023年，全球飞机发生重大事故的概率是3770万分之一。按照这个概率推算，假如一个人每天都乘坐飞机，他飞行10万年才可能遭遇一次致命事故。目前，飞行仍然是最安全的运输方式之一。

换句话说，新闻往往会通过最直接的方式吸引你的注意力，但这有时会放大某些不必要的担忧，最终导致人做出错误决策。

我们曾经讲过复杂科学家斯科特·佩奇的观点。他把人的智力分成四个层面，第一个层级叫数据。而数据经过整理，会变成第二个层级，信息。而信息经过抽象建模，会进入第三个层级，成为知识。而当一个人掌握大量的知识之后，他会拥有第四个层级，叫，智慧。

按照佩奇的分类，新闻中呈现出的，还达不到知识这一层，很多都只是最底层的数据，而质量高一点的媒体，可以触达到数据上一层的信息。很少有媒体会上升到知识这一层。因为这四个层级，越往上，理解成本越高，传播难度越大。而很多新闻追求的恰恰是传播的效率。

到这里，可能还有人会说，不看新闻，会不会错过一些重要的事情？杜伯里的答案是，最终来看，并不会。假如一件事情真的非常重要，那你会从更专业的报道，从你的朋友、同事，以及任何一个跟你聊天的人那里获得这个信息。

比如，今年春节期间，很多不看新闻，不进影院的人也就知道了

DeepeSeek 和《哪吒 2》，因为他的家人、朋友总会把这个消息告诉他。

按照杜伯里的说法，真正重要的事情只有两种。第一种是狭义的重要事情，也就是知道这些事情能让你立刻做出更好的决策。比如，你父母的身

身体状况、孩子的学习成绩、伴侣的情绪状态等，但这些一般不会出现在新闻中。

第二种是，能让你跟这个世界产生联系，并且长期来看有助于你的成长的事。在这里，杜伯里借用了巴菲特提出的一个概念，叫做能力圈。也就是说，这个圈里的事物是在你能力范围内的，而其他事物是你不懂或者完全无法掌控的。巴菲特的人生座右铭是，了解自己的能力圈，然后待在里面。也就是，应该以能力圈为核心，组织自己的生活 and 职业。

而这点也适用于信息获取，你可以用能力圈来判断这些资讯的价值，那些环绕在你能力圈周围的信息，是你的工具、利器，其他就不太重要了。

比如，你是一位心脏外科医生，所有跟这个领域相关的科学期刊应该是关注的焦点。除此之外，大部分信息你都可以忽略，不需要知道哪个国家的球星退役了，也不需要知道哪个明星的恋情曝光了。

再比如，你是一位建筑师，你想知道目前最新的建筑法规或者某个国家流行的设计风格，那么这个时候新闻平台也不是获取这些信息的最快路径。

可能还有人会说，难道我们不应该听一听远方的哭声吗？完全不看新闻，谁来关心那些需要帮助的人呢？关于这个问题，杜伯里有个相当犀利的观

点，他认为，假如一个人真的要帮助弱者，应该提供的是金钱或帮助，而不是注意力。

作家苏珊·桑塔格在《关于他人的痛苦》这本书里，有个更扎心的说法。她说，只要我们感到自己有同情心，我们的同情宣布我们的清白，同时也宣布我们的无能。

当然，这些观点或许多少有点极端。毕竟，很多时候，关注本身就是力量。而按照我的个人理解，他们想说的应该是，人可以关心弱者，也应该关心弱者，但不应该以关心为借口，去回避真正重要的事。比如，明明该努力工作的时候，却在刷手机，并美其名曰这是在关心他人。杜伯里说的应该是这种情况要杜绝。

最后，杜伯里说，**人也不可能什么新闻都不看，关键是，怎么做好筛选。杜伯里的建议是，每个人都应该给自己准备一个媒体清单。**

比如，每天定期看一些专门做深度解读的媒体或者杂志。再比如，长期关注一些专业领域的书籍或者专家学者。这些信息来源，足够你获取绝大多数重要的知识。

同时，要保证吸收 15% 的陌生信息。之前，万维钢老师讲过“最优学习的 85% 规则”。根据研究者的发现，15% 不但是学习中的最佳训练出错率，也是心流率，也是文艺作品最佳惊喜

率。在媒体消费上也一样，保持 15% 的陌生信息，或许是开阔眼界效率最高的方式之一。

明天就是“五一”假期了，应该不像平时那么忙。前面说的这套与信息相处的方法，你或许可以趁机试试看。