



浙大心理学博士，“知乎”大神级人物采铜最近出了一本很火的心智成长类书《精进：如何成为一个很厉害的人》

快报记者独家专访，看看他和这本书厉害在哪里

记者 胡信昌

这段时间，一位网名叫“采铜”的浙大心理学博士，出了一本书，名为《精进：如何成为一个很厉害的人》，这本书已经连续一个多月占领豆瓣最受关注图书榜和亚马逊图书榜前列，可以说在图书市场非常火。有人评论“这本书的价值不只在于人如何让自己变得厉害，更重要的是弄清楚自己为什么不厉害”。

而在知名问答网络社区“知乎”上，江湖早已有“采铜”大神级的传说。他以981个高质量的答案，获得53万多人的关注、49万多个点赞和11万次感谢，被网友誉为知乎社区的代表人物。

前天晚上近9点钟，快报记者来到庆春路新华书店，广播已经在提醒书店即将打烊，还有10多个客人在店里。一位书店工作人员说，《精进》这本书，上市快有一个月了，一直卖得不错，来买的，很多都是年轻人，上班族居多。卖了多少本，没具体统计过。不过前段时间，书店工作人员和作者一起到浙大做活动，一下卖出了70多本，还是很不错的。

这本书为什么这么火？作者是一个怎样的人物？他对心理学的研究有哪些独到之处？昨天，采铜接受了快报记者的专访。

作者是谁？

昨天早上，在城西银泰一家咖啡馆，采铜接受快报记者专访。

采铜穿着一件细格子的夹克，走到记者跟前，彬彬有礼。比起网上他激扬的文字，常常妙语连珠的风格，现实中的采铜，看起来比较谦逊，显得慢条斯理，就像是一个隔壁公司的普通白领。

采铜的真名叫崔翔宇，理科生，1983年生人。他自我介绍，2001年，他从湖州中学考进浙大，因为兴趣，报考了心理学专业，一直读到2010年，心理学博士毕业。他在博士期间，读的是工程心理学。

采铜说，提到心理学，很多人可能会想到“心理咨询”“心理健康”，其实心理学有很多分支。工程心理学，做的主要是用户体验方面的工作。一个App，怎么样设计更受欢迎，这就是一个心理学问题。读了9年心理学，毕业之后，经过一番折腾，他在深圳华为找到了一份与用户体验有关的工作。

因为喜欢写东西，采铜写过博客。知乎网发展起来后，他在上面花了大量时间回答别人的问题，还与人合作出过书。最后他从华为辞职，全职在家写书。

采铜说：“我其实非常普通的。孩子5岁，平时我在家就带带孩子，有时候会做做饭，因为我不上班，爱人工作比较忙，所以我就尽量多承担一些家里的事情。”

采铜说，“采铜”这个名字，来自于顾炎武的治学态度“采铜于山”。明末清初，学界风气浮躁，甚至以引用二手材料为傲，顾炎武认为，这相当于用铜钱来炼铜，而他提倡的，是从铜山采铜。获取一手材料，阅读经典，才是取之不尽的矿山；同样，要提出新鲜独到的见解，而不是人云亦云的拾人牙慧。

取名采铜，也是对自己的激励。

这本书写了什么？

从上知乎，到专职写书，采铜经历了5年时间。

采铜说，成为“知乎大V”，受到很多人的关注和认可，有一种自我满足感和成就感。“但有时候也会担忧，我是不是被大家高估了？我在想，我必须变得再好一些，写出更好的作品，才能获得大家的认可。

“《精进》这本书，光是确定写作提纲，花了一个多月时间。这本书，肯定不能是知乎上问题简单的归集，有些板块参考了自己在知乎上一些回答，而有些板块是全新的。”

精进，是一个佛家的词汇。精，说的是专注于某件事情。而进，则是不断地往前走。

为什么书名是《如何成为厉害的人》？采铜说，这本书是写给想要在自己的领域内不断进步的人看的，从另一个层面来说，这个世界需要更多厉害的人，在各行各业做出自己可能性，每个人都是改变世界的一个机会。“正义”“公平”“善良”当然重要，但只有它们不够，变得厉害才能解决问题。

在书上，采铜从时间、选择、行动、学习、思维、才能和成功这七个角度，讲解如何才能成为“厉害的人”。

在行动的精进这一章，采铜给大家的建议是“即刻行动”——

一件看上去很难的事情，只要开始做了，就会变得越来越容易。种一棵树，最好的时间是十年前，其次是现在。

我们内心的懒惰，恐惧和侥幸附着着各种各样的借口，在本该有的行动之前树起了重重阻碍。这种阻碍有时候超过了这些行动本身的难度。不说难的事情，有时候简单的事情也会拿出各种借口拖延下去。既然这些事情这么烦，就尽快把它解决掉吧。把它们从工作的记忆中清除，别提有多爽了。

谈到时间的精进。书中说，一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。

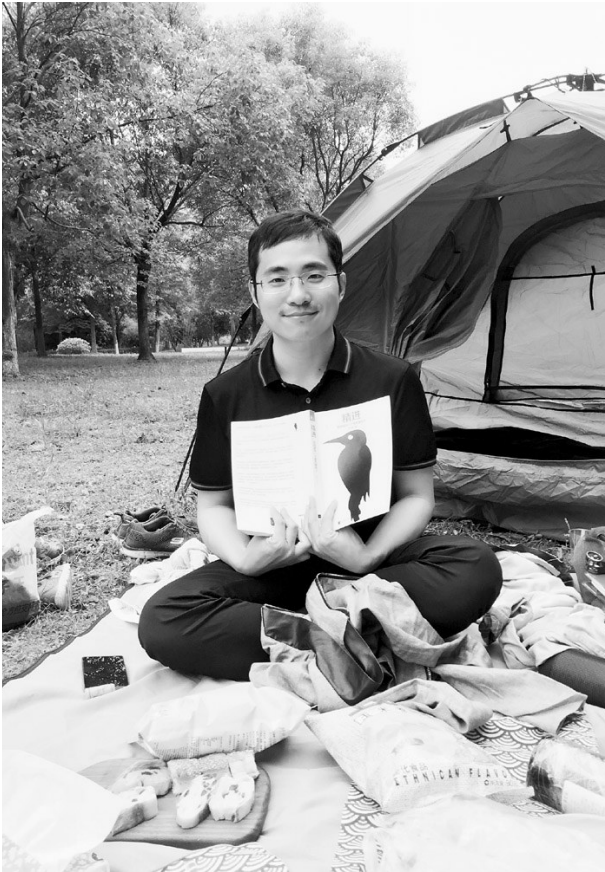
说到才能的精进，书中说，当有两件事情摆在面前，一件艰难而省力，一件复杂而费力，我们总会选择去做那件简单的事情，于是渐渐地，我们就失去了做费劲的事的能力。先要有钻研才能有热爱，热爱是一种馈赠，人无法不经努力就享受这种馈赠。

说到学习的精进，书中说，不要只做信息的搬运工。以既成知识为核心的学习，学习者扮演的只是一个“吸纳者”或者“搬运者”的角色。掌握了多少知识，并不取决于记忆了多少知识以及知识的关联。而是取决于能调用多少知识以及知识的关联。我们摘录部分精彩段落：

一位优秀的学习者，必定是一个优秀的提问者，他从阅读、观察和思考的过程中产生问题，先解答表层的、容易的那部分，留下深度的、探索式的问题给自己，并在由此问题招致的持续困扰和折磨中开始卓越的心智旅程。

如果你找到了一条别人都还没走过的路，只要把这条路走完，你就赢了。

根据自己内心的需要，而不是外界的认同，做出独立的选择，甚至去做一些酷的事情。



回答这个问题，他得了5万多点赞

知乎是国内著名的网络问答社区，在论坛上，你可以随便提问，一些专业人士会来解答。

在知乎上，网友们的问题五花八门。比如，人长大之后就一定要变得很功利吗？25岁如何与39岁成功男士竞争姑娘？长远看，姑娘漂亮很重要吗？全省300名左右，复读的代价大吗？

采铜在知乎上，属于大神级别，因为他回答了近1000个问题，很多网友评价他的回答，“问得认真，回得好”。他的问题，点赞最多的，有5万多，这在知乎上非常不容易。

他被点赞最高的答案，是回答了“你有什么相见恨晚的知识推荐给年轻人”这个问题。我们来分享下他的观点。

当我们评价一个事情值不值得去做，应该花多少精力去做的时候，应该抛弃单一的视角，而是分从两个不同的维度来看，一是该事件将给我带来的收益大小（认知、情感、物质、身体方面的收益皆可计入），即“收益值”；二是该收益随时间衰减的速度，我称为“收益半衰期”，半衰期长的事件，对我们的影响会持续地较久较长。

这两个维度正交以后就形成了一个四象限图。我们生活、学习和工作中的所有事情都可以放进这个图里面。这里举几个例子。

高收益值、长半衰期事件：找到自己的真爱、学会一种有效的思维方法、完成一次印象深刻的旅行、与大神进行一场意味深长的谈话；

高收益值、短半衰期事件：买一件时髦的衣服、玩一下午手游、吃一顿大餐；

低收益值、长半衰期事件：练一小时书法、背诵一首诗、背牢十个单词、看一本经典小说、读懂哲学著作的一个章节、多重复一次技能练习、认真地回复一封友人的邮件；

低收益值、短半衰期事件：挑起或参与一次网络掐架、漫无目的地网上闲逛刷微博、使用微信陌陌知乎等进行成功率很低的勾搭；

如果我们反躬自省一下，可能会发现，我们平时做得最多的、最喜欢做的，是“高收益值、短半衰期事件”，其次是“低收益值、短半衰期事件”，而另两类长半衰期事件，我们或者做得很少、或者做得很不情愿、或者不具备做的条件。

“不过，点赞最多的答案，不一定是最好的答案。可能它只是反映了大众的情绪，所以我现在并不大看重票数”。采铜说，“回答一个问题，最长花了两天时间，需要找各种资料、数据，必须做到严谨，不是想说就说。”