

# 人的全景



[人的全景\\_下载链接1](#)

著者:池宇峰

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-9

装帧:精装

isbn:9787521708905

很多人本质出众，本应获得百分成就，但却止步于二三成收获；有些人多次创业，设想很好，但结果往往不如人意。

问题出在哪儿？你不了解你的隐藏特性。

作者通过多年观察和深度思考，洞察出了每个人身上那些不易被发现的特性，例如平衡态、弹簧人、比较器、小鸭子等，并用它们解答了诸如人的动机因何而产生、人失败的根源是什么、人怎样才能进步、人的价值观是如何形成的等问题。

授人以鱼不如授人以渔，作者还创建了一套洞悉人行为规律的方法论——全因模型，仅用5个模块去分析与解释生活中的绝大多数行为和现象。理解了全因模型，你就能在日后的生活中随时随地拆解自己的行为，这将极大地提升你能力的利用率与判断的准确性。

此外，书中还提出了不同职业发展阶段的人需要注意的不同问题及解决办法——7层阶梯和26个思维体操，在剖析和反思自我的基础上，辅以实际可操作的方法，实现能力的全方面提升。

在作者看来，每个人都是一辆跑车，但大多因不了解自己的隐藏特性，而不懂得如何操控，常常驶离跑道。这不仅是一本成功者的思维书，也是一本关于如何了解自己的说明书，读懂这本书，你将找到改变自己的契机以及成功的有效途径！

作者介绍：

池宇峰博士

清华大学苏世民学院实践教授、清华大学x-lab课程教授。

完美世界董事长，洪恩教育、完美影视、完美世界游戏、纵横中文网、全历史创始人。

20年前曾开发《开天辟地》《万事无忧》等教育软件，惠及千万电脑初学者；近年推出《洪恩识字》《洪恩儿童英语》等App，长期成为热门应用；参与开发《完美世界》《诛仙》等游戏，长年居中国游戏出口前列；策划的动画片《宇宙护卫队》颇受小朋友喜爱；出品的电影《钢的琴》《失恋33天》等收获各大奖项；所创企业多次成功上市。

曾获“2012中国文化产业年度人物”“2014中国互联网年度人物”“2016年度华人经济人物”等奖项。

目录: V 推荐序一

VII 推荐序二

XI 自序

理论篇 人的全景

第一章 解构思与行

005 全因模型概述

009 平衡态——生存还是毁灭

026 负反馈——思想及行动的发动机

036 经验价值清单——决策及行动的依据

049 比较器——激发斗志或陷入深渊

063 弹簧人——头脑中的平衡补偿机制

第二章 思维操作间

077 归纳：“找不同”与“找相同”——认识变化与发现规律

081 记忆：记忆草地——走得多了就有了路

- 087 压缩：记忆压缩——记不住的细节去哪儿了  
093 搜索：高能耗搜寻——困难问题的搜索模式  
095 演绎：规律惯性预测——用规律推演未来  
097 想象：信息叠加——头脑缝纫机  
100 思考：潜意识与意识——未觉知与觉知的思考

### 第三章 行为助推器

- 111 情绪：身体里的化工厂——喜怒哀乐的本质  
128 快乐：快乐三角模型——期待与奖赏  
136 兴趣：兴趣果——做得好带来的成就感  
140 欲望：压力欲望库——失衡缓冲带  
147 安全：利益脂肪——应对未来的不确定性  
151 利己：利己倾向——行为的底层逻辑  
156 利他：自利性利他——使世界更美好

### 第四章 思维与行为的边界

163 能量边界

170 信息边界

179 效用边界

### 实践篇 进步阶梯

#### 第五章 夯实基础：本性

- 191 本能之误——终生小恶魔  
194 过度比较——嫉妒向上，傲慢向下  
198 情绪失控——冲动、暴怒由何而来  
201 欲望无限——贪婪的恶果与知足的幸福

#### 第六章 新手起步：沟通

- 205 假设信息填补——你眼中的他人，是75%的自己  
210 误解百分百——确认有必要

214 人际沟通ABCD——拆解沟通全过程

220 争论无果——双方都有充足的理由

#### 第七章 初级挑战：观念

- 227 价值观之错——观念更新有必要  
230 非逻辑接受——占领新洞穴  
234 小鸭子——幼年经历如何影响人生  
239 前观念法官——旧观念裁决新信息  
243 旧观念胜出——洞穴山之争  
249 无法说服——固执背后的盘根错节  
255 多宝豆——拥抱新观念

#### 第八章 中级蜕变：改变

- 263 改变活化能——禁锢人和世界的力量  
268 改变虚弱期——变化的必经之路  
273 变化惰性——人天性拒绝改变  
279 扳道工——你的人生轨道可以改变吗

#### 第九章 中级飞跃：创新

- 287 创新不新——揭秘创新的本质  
293 创意丑小孩——保护“创意新生儿”  
296 创新实操攻略——成为创新专家  
304 人类创新历程——从叠加开始的辉煌

#### 第十章 高级进阶：不知之障

- 313 高山俯瞰——不同层级眼中的世界  
319 不知有不知无——不知道别人有，则不知道自己无  
325 雪山困境——人到高处，弱点必现  
330 知边界——成功的关键是什么

#### 第十一章 总裁跨越：弹簧迷雾

- 339 维持判断力自信——认错的阻力  
345 期待性寻证——终于发现你想发现的了

- 349 记忆的修改——记忆为我而变
- 353 自我说服——事前自找理由，事后自找台阶
- 358 单倾选择——“冠冕堂皇”借口下的利己选择
- 364 饭碗正义——以“正义”之名保护饭碗
- 第十二章 统帅止步：终极局限
- 371 自查无错——行检同一法，己错不能查
- 第十三章 全面进步
- 387 思维错误树——人为什么会犯错
- 396 思维体操——快速进步的方法
- 407 无罪之罪——成功者的警醒
- 413 后记 人与社会——世界的无目的性
- 421 附录
- 423 参考文献
- · · · · (收起)

[人的全景](#) [下载链接1](#)

## 标签

自我认识

思维

认知

心理学

进步

心理

池宇峰

自我管理

## 评论

非常适合同是学理工科的我读，逻辑简洁明了，各种导图也非常帮助理解，试图将人模糊的思维过程分步理清，形成框架，本身就很有创意。作者将几十年的经历和读到的书，看过的影视作品梳理总结，融入到对全因模型的讲解和思维体操的案例，很有趣味性。书整体读下来很轻松，有几处确实让我警醒，每个人的一生都在修行，很有幸在路上读到了这本趣味指南。新书发布会上见过池宇峰先生本人，整个人表现出的内敛稳重与睿智，读完这本书中的种种思考后，我觉得和作者给我的印象很契合，再次感谢，也期待您的新书。

---

人类“看不到想不到”的事情太多了，无论身处何位，都有认知局限，把成功从偶然推向必然的滚动过程，要对抗动物本能，打破思维壁垒，自查纠错。感谢行业危机，凛冬已至，雪球越大，人越清醒，早早地绕过舒适区，拉响警报。

---

相当真诚严谨有用的一本书了，也颇具原创性。点个赞。推荐。

---

正如书名所示，读完这本书你可以对“一个人”的全景有一个基本认识（认知、行为和动机……）；与此同时，进步阶梯可以助你俯瞰职场不同阶段面临的主要问题，在改变自己取得进步的同时，也能让人更好地理解他人。

书中语言浅显故事情动人，莫言看了都说好，同时还包含了大量科学研究，可见其心血。认识自己是一个漫长的过程，这本书无法让你一步登顶，但我相信它会是前行路上的好帮手。唯一想吐槽的就是封面封底的灰色字对比度太低了，难以阅读

---

把人话抖散了当鬼话说。欣赏下这句，第二章思维操作间之搜索：高能耗搜寻。“我将这种大脑高速运转，消耗大量能量、对记忆进行大范围搜寻的模式称为高能耗搜寻。这种有别于平时的状态就是我们所说的用力想。”诸如此类，还有头脑缝纫机、记忆压缩、新近效应、记忆草地、弹簧人、比较器，霸道总裁开口说话就是英翻中，充满想象，你怎么不去编辞海呢！

---

充满卖弄的自恋口吻，各式概念的生硬堆砌。

---

2019年11月27日于A开始阅读。

我就知道中信出的畅销书一般来说都是稳定发挥，《原则》那样的是特例。本书和其他畅销书一个模子印出来的，毫无疑问。

举个例子，写推荐序的陈明哲不无自豪的引用了《尚书·大禹谟》里的十六字心传，可是居然不知道大禹谟是后人伪作，这水平哈哈哈。

在看本书之前我建议读者先去看《态度改变与社会影响》、《社会心理学》、《社会性

动物》、《认知心理学及其启示》等任选一本，看得进去的话这本书就完全不用看了。都看不进去的话那就看这本书吧，还是能有收益的。虽然在我看来内容真的不够深刻，各种理论和范例也是麻麻地，不过我又不是典型目标读者，对吧？按图索骥，各取所需吧。

虽是借鉴、整合，整体的框架和图示比较有创新。  
写给别人一部分、自我总结一部分。

新词比新知多，类比比论证多。很多因果关系似是而非。

以“平衡态”为基础的心理建设、认知进阶的路书……

书中构建的机制，条理清楚，貌似典型；书中罗列的事例，诠释直白，逻辑简直；讲解所用的方式，颇似经典力学讲义，因为所以定律若干。  
类似于经济学“理性人”的假设，作者模拟了一种“弹簧人”的模型，“理论篇  
人的全景”可作为《模拟人生》之类游戏开发的底层算法，“实践篇  
进步阶梯”可作为该类游戏的攻略说明，故而这个游戏可以叫做“弹簧人的全景：就怕  
人比人”。希望这个游戏通过众多弹簧人的互动能够得出更有见地之“人的全景”。  
底层算法还可参考：《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》、《经验的疆界》、《  
隐藏的逻辑》、《知识的错觉》、《窃言盗行》……

读完池先生的《人的全景》，颇有进益，一副“全因模型”将人的心理过程和行动，以及背后的机制做了系统性的剖析，算得上“综合性指南”。作为“低熵体”，每日每时每刻，我们都在为平衡态努力，平衡、失衡、再平衡，在奔波忙碌生活中，审视并再认知，以期更好。书中阐述自成系统，事例较多，美中不足的是少了些方法论，但是，瑕不掩瑜。

这是一次建立自由意志整体模型的新尝试

不合格。

已购。后悔死了，怎么会买这样的书。。。民科与民哲混杂的表述，名词堆砌加各种故弄玄虚，罗里吧嗦说了一些作者的经验之谈。。。

得到听书：1.

“全因模型”。就是说，人的全部行为都是有原因的，都可以追根溯源到这个最基础的模型。全因模型的核心观点是：人的一切思想和行为的动机来源，都可以归结为一点，那就是为了保持平衡。可以说，不管是内在的预期，还是外在的比较，都是造成心理失衡的重要原因。遇到小事时，我们可以利用弹性解释帮助自己维持身心健康，但越是遇到大事，越要学会限制利用弹性思维，因为它可能使我们犯错，无法发现自己的问题。

2.

怎么去恢复平衡？第一个方法，是教给我们怎么面对改变后的虚弱期。这个方法叫做：重设比较对象。第二个方法，能帮助我们突破思维的局限，把勇于做出改变，变成自身的一种品质。最后，人生无法摆脱的“终极局限”。人都会面临自查无错！

能帮助我们突破思维的局限，把勇于做出改变，变成自身的一种品质。

先意识到意识，然后才能操控意识。我的思维大厦是多么单薄！

两星半，刚开始看前两章，感觉上就是一个成功商业人士想留存自己的“思想”的自娱自乐。不太推荐的理由是：1. 不够专业，更多是经验导向 2.

有点啰嗦，创造了一些概念，但更多仅是个人成功经验，是否具有复制性和通用型很难说 3. 还是不够专业，足够真诚但不足弥补缺陷。推荐第十章。

best of 2019!

[人的全景 下载链接1](#)

书评

这本书包罗了非常多的心理学知识点和心理学模型，作者尝试从海量的心理学模型中筛选出实用性相对较强的一部分，再结合公司治理带领团队等经验，将诸多心理学模型纳

入同一套模型，即“人的全景”模型。这是非常难的，也非常有野心。  
《人的全景》提供了一种认识自我触摸世界的新...

---

by 程明霞

《人的全景》就像一座“兵器库”，一眼望去庞大、精密、完整、高级；细看起来，每件兵器都有详尽的来源与适用场景，针对什么人、什么阶段、什么问题，如何操练与使用；关于这些兵器的使用说明，还充满生动可爱的名字：弹簧人、小鸭子、多宝豆；利益脂肪、饭碗正义、...

---

这本书的名字很有迷惑性。这个名字太大了，像哲学书，又像是关于宗教的书。以至于一般人很难有勇气去读。而真正沉下心去好好读一下，会发现道理并不晦涩，讲述也非常有条理，甚至在很多地方以图表的方式解释，这是很明显的理工科思维方式。  
我花了一个下午看了一遍，感觉挺受启...

---

1.池宇峰的思维模型，长期应用在生活和工作中的思维方法

2.把保持平衡态作为终极目标（此处的平衡，是权衡、中庸，在各种冲击下保持心理平衡的能力）、综合权衡思考、多维度思考、木桶式思考。

3.面对环境的变化，我们的身体会努力保持一个相对平衡稳定的状态，适应更大范围的。

..

---

这本书是互联网游戏行业大佬池宇峰的作品，整本书中很少宣扬自己经历，十分低调。有理工科的思维在里面，相对逻辑性硬伤很少。这本书几个做图不错，整体思路也比较高远，对人的行为心理做了很多系统的完善。有一定的干货，许多实践的东西很有价值，没有趋炎附势。个人感觉，前...

---

1.

“模型”致胜：宁向东老师教的管理学模型和李忠秋老师的结构化思维都不约而同地提到运用模型分析问题的重要性，本书作者提出了“全因模型”。他认为人的全部行为都是有原因的、都可以追根溯源到这个最基础的“全因模型”，这个模型用平衡态以及反馈机制解释人的动机来源，...

打卡最后一天，用时15小时57分钟完成了本书的阅读，记录了248条笔记。过年期间最痛快的一件事情就是跟着娘娘一起打卡阅读，这样的活动，应该持续做下去，搞个读书会，让更多人一起参与进来。

刚开始阅读这本书的时候，还觉得可能很烧脑，但是读起来发现池教授的系统性特别...

人是看不到自己的全景的，因为眼睛长在前方。所以，我们需要通过一系列的思维技巧训练，来摆脱思维惯性。

书中提出了全因模型，用来解释一个人行为的基础。包括平衡态，负反馈，经验价值清单，比较器，平衡补偿机制。

《人的全景》作者是池宇峰，清华大学苏世民学院实践教授、...

叫做“成长四益”。说的就是：开卷有益，出门有益，开口有益，交流有益。这是我们丰富自己的阅历，升级认知的一个最有效途径。

说到这，你可能觉得“成长四益”，指的不就是要多读书，要多看看世界，要多和别人交流吗？这些旧道理我之前也没少听。但是，有心理学研究表明，人...

第一时间拿到了池总的签名书——《人的全景》，一个半月之后才看完，因为书中有太多值得我思考和学习的内容了。可以说这是一本很神奇的书，池总通过平衡态、弹簧人、比较器等简单的概念，却能生动、准确地剖析出人行为模式的背后规律及内在逻辑，让我大开眼界；而这又是一本长...

刚开始看书名以为是哲学书，后来看了一些之后发现好像和心理学也有关。人嘛，本来就是自然和社会的综合产物，如何认识自我，自古以来就是一道让人费解的问题。这本书通过一些具有清晰逻辑架构的模型阐述了一些问题的思考方式，让读者可以通过书的内容来全方位反思自我：“我， ...

人最难的就是搞懂人。在这本书中，作者以互联网思维根基来思考人性，用精密的分析，独特的视角，为我们呈现出自我反思，自我剖析的思路。全书中有很多方法论，但我认为方法论虽然重要，但书中所展示出的思路更加有价值。而这种自我剖析的深度，也是寻常人很难达到的。读这本书...

---

从更高的角度出发，即从宏观的角度观察，也从宏观中发现微观的亮点。写的是人，但看到的是世界本身。人的全景，也是世界的全景。书中的思维模型，不仅仅是个人工作的指导，又或是企业管理的方法，更是教会我们，应该用怎样的方式去理解世界，理解人。书中充满了作者自己对哲学...

---

[人的全景](#) [下载链接1](#)