

今日长文 · TODAY'S LONG READ

学习力就是生存力

学习不是背单词，是建立纠缠。一个不会学习的人，路会越来越窄；一个善于学习的文明，能穿越千年。

王德生 著 · 德麦国际 · 二〇二六年

目 录

序·生存，被小看了	3
一·学习不是背单词，是建立纠缠	3
二·会学习的人和民族，路越走越宽	4
三·学习有三个方向	5
四·中庸：既是长寿的秘密，也是停滞的陷阱.....	6
五·会学习，是一个人和一个文明最大的底气.....	6

序·生存，被小看了

在关于人生的三个问题里，「生存」这个词，往往被人小看。

一提到生存，很多人想到的是最低层次的东西——苟延残喘、勉强活着、为一口饭奔波。生活可以谈品质，生命可以谈意义，唯独生存，好像只是那条最基本的、不值一提的底线。

但这本书要说的恰恰相反：生存远比这厚重。生存不是一个人孤零零地维持呼吸，而是语言、关系、制度、文化之间的相互维系与激发，是一整张网络在支撑着你活下去、并活得长久。而支撑这张网络运转的核心，是一个我们既熟悉又常常低估的东西——学习。

这篇文章想讲清一个判断，它简单，却分量极重：学习力，就是生存力。一个不会学习的人，路会越来越窄；一个善于学习的文明，能穿越千年的风雨。这不是一句励志口号，而是一条关于「什么能活下去、什么会被淘汰」的硬道理。

一·学习不是背单词，是建立纠缠

要理解「学习力就是生存力」，得先把「学习」这个词从我们习惯的误解里救出来。

一说到学习，很多人脑子里浮现的是：背单词、记公式、把知识灌进脑子里。学习被等同于「记住信息」。但这本书给了一个完全不同的定义：学习的本质，不是记住，而是建立一种真实的连接——用书里的话说，是建立「纠缠」。

什么意思？看两个例子。一个孩子学会说话，靠的不是背住了多少个单词，而是他的听觉、他的口腔动作、和意义之间，慢慢长出了一种紧密的连接——听到一个声音，嘴巴能发出它，心里知道它指什么，这三样咬合在了一起，他才算「会说话」了。一个人学会骑马，靠的也不是读了多少骑马理论，而是他的身体节奏和马的动作之间，形成了同步——人马合一，才算真会骑。

看出来了吗？真正的学习，从来不是把信息塞进脑子，而是在你和世界之间，织出一条真实的、能起作用的连接。背下来的单词，考完就忘，因为它只是孤立地堆在记忆里，没有和别的东西连上；而真正学会的东西，会长进你的身体和判断里，因为它已经和你的其他能力纠缠在了一起。学习的使命，就是建立这样的连接；而生存的智慧，就是不断地维系和拓展这些连接。这就是为什么学习和生存是一回事——因为生存本身，就是靠这一张不断生长的连接网络撑起来的。

这个区别，其实每个人都在生活里验证过。想想你真正学会的东西和只是背过的东西，命运有多不同。你小时候学会的骑车、游泳，几十年不碰也不会忘——因为它早已长进了你的身体，和你的平衡感、肌肉记忆纠缠在了一起；而你为了考试背下的那些年份、公式，考完没多久就还给了老师——因为它们只是孤立地、临时地堆在记忆里，从没和你别的能力接上。前者是「学会」，后者只是「记住」。这也解释了一个常见的困惑：为什么有些人书读了很多，遇到真问题却用不上？因为他把学习理解成了「往脑子里搬运信息」，搬进去一堆彼此不相连、也不和现实

相连的知识碎片；而真正会学习的人，是在把每一样新东西都接进自己已有的连接网络里，让它活起来、能调用、能迁移。学习的高下，不在记住了多少，而在建立了多少活的连接。

这个定义一旦立住，很多关于学习的老困惑就迎刃而解了。为什么有人书读了很多、证书拿了一堆，遇到真实的问题却依然束手无策？因为他建立的多是孤立的、没和真实世界连上的信息，是堆在仓库里的死货，而不是长进能力里的活连接。为什么有人没读过多少书，做起事来却极有章法？因为他在实践中，把身体、经验、判断和真实的处境紧紧纠缠在了一起，那是最扎实的学习。这也解释了「纸上谈兵」为什么会失败——赵括把兵书背得滚瓜烂熟，可那些知识从未和真实的战场纠缠过，一到实战就全盘崩溃。真学习和假学习的分野，从来不在记住了多少，而在有没有建立起真实的、能在关键时刻起作用的连接。

二·会学习的人和民族，路越走越宽

把「学习=建立连接」这个理解拿在手里，再回头看个人和文明的命运，很多事情就看清楚了。

先看个人。一个不会学习的人，他的生存空间为什么会越来越窄？因为世界在变，而他和世界之间那张连接的网络却停止了生长。环境变了，他没长出新的连接去适应；新的工具来了，他没建立新的连接去驾驭；于是他能应对的处境越来越少，能去的地方越来越窄。反过来，一个善于学习的人，能不断织出新的连接——学一门新技能，就多了一条新路；懂一个新领域，就多了一片新天地。他的生存空间，随着学习不断地扩展。所以「学习力就是生存力」不是比喻，是实实在在的：你能建立多少新连接，就有多大的生存空间。

再看文明。这个视角一放大到文明史，会有一个惊人的发现：所谓「文明的延续」，其实就是「学习力的延续」。一个最有说服力的例子，是那些在流散和压迫中依然延续下来的民族——他们没有稳定的疆域，没有强大的武力，凭什么活下来、还活得有力量？靠的正是极强的学习力：把知识、经验、智慧一代一代传下去、并不断更新。疆域可以失去，财富可以被夺走，但只要学习力还在，那张支撑生存的连接网络就不会断，文明就能延续。

文明与文明之间，学习的侧重还各不相同。有的文明在「现实界」的学习上极其扎实——擅长积累经验、修补秩序，所以能长久地维持；有的文明在「理念界」的学习上格外发达——擅长创造知识、构建理论，所以能在近代实现腾飞。学习的着色不同，走出的文明道路也不同。但共通的是：哪个文明的学习力更强、更均衡，哪个文明就更有生存的韧性。

这个视角还能解释一件让很多人困惑的事：为什么有些盛极一时的文明会突然衰落？表面上看，是打了败仗、丢了疆土、财富耗尽。但更深的原因往往是：它的学习力先衰落了。当一个文明变得自满、封闭、不再愿意学习新东西——不肯学习外部的新技术，不肯更新自己陈旧的秩序，不肯正视新的现实——它和这个不断变化的世界之间那张连接网络，就慢慢跟不上了。等到危机真正来临，它已经失去了应对新处境的能力。疆土和财富的失去只是结果，学习力的萎缩才是病根。反过来，一个善于学习的文明，即便一时遭遇重创，也能靠着不断更新的学习力重新站

起来——因为它那张连接世界的网络还是活的，还在生长。文明的兴衰，归根结底是学习力的兴衰。

三·学习有三个方向

既然学习这么关键，那就得问：人到底在学些什么？这本书给了一个很有意思的回答——人的学习，展开在三个方向上。

第一个方向，是在「现实界」学习。这是最基础的一层：习得技能，积累经验，学会如何应对这个物质的、现实的世界。怎么种地、怎么造物、怎么把一件具体的事做成——这些都是现实界的学习。它让人能在现实中站稳脚跟。

第二个方向，是在「理念界」学习。这是更高的一层：创造知识，构建符号，在概念的世界里探索。数学、科学、哲学、各种理论——这些不是现实里摸得着的东西，而是人在思想的世界里建立起来的连接。它让人能超越眼前的具体，去理解更普遍的规律。

第三个方向，是在「自我界」学习。这是最内在的一层：培育信念、希望、爱与意义。怎么面对痛苦，怎么和自己相处，怎么在有限的人生里找到值得为之活着的东西——这些是向内的学习。它让人不只是活着，而是活得有分量。

现实界让人有能力，理念界让人有智慧，自我界让人有意义。正是这三个方向的学习加在一起，才造就了人类文明的丰富和复杂。而今天人类面临的很多危机——意义的虚无、关系的撕裂、技术的狂奔——归根结底，是这三个方向的学习力失衡了：现实界和理念界的学习跑得飞快（技术、知识爆炸式增长），自我界的学习却严重滞后（意义和内心跟不上）。我们缺的不是更多的知识、更快的技术，而是一次对「学习」本身的重新校准——让三个方向重新平衡起来。

这三个方向失衡的后果，其实我们每天都能感受到。一个只在现实界学习、擅长挣钱谋生却从不碰理念与自我的人，往往能干却空洞，忙碌一生却说不清为什么；一个只在理念界打转、满腹知识理论却不接现实、也不安顿内心的人，容易高蹈而无力，懂很多道理却过不好日子；而一个忽视了自我界学习的时代——正是我们这个时代——会出现最典型的症状：物质极大丰富、信息极度发达，人却普遍感到意义的空虚和内心的漂泊。技术在飞奔，知识在爆炸，唯独「怎么安顿这颗心、怎么找到值得活着的东西」这门功课，几乎没人教、也很少有人认真学。这本书的提醒因此格外切中要害：人类未来真正的出路，不在于把现实界和理念界的学习推得更快，而在于把长期被冷落的自我界学习重新补上，让三个方向重新平衡——这才是一次关于「学习」的根本性重建。

这三个方向的失衡，其实每个人身上都能感觉到。我们这个时代，现实界和理念界的学习被抬到了至高无上的位置——从小到大，我们被反复教导要学好技能、学好知识，因为它们能换来分数、文凭、工作、收入。这当然重要。可自我界的学习——怎么面对失去，怎么和痛苦相处，怎么在纷乱中守住自己相信的东西，怎么回答「我为什么活着」——却几乎从未被正经地教过。于是就出现了那个越来越普遍的景象：一个人可能拥有很高的学历、很强的专业能力，内心却异

常脆弱，一遇挫折就崩塌，找不到活下去的意义。这不是他不够努力，而是他的学习严重偏科了——现实界和理念界的学习满分，自我界的学习却几乎是空白。一个完整的人，一个真正有生存力的人，需要的是这三个方向的均衡生长，而不是把全部力气都压在能换钱的那两个方向上。

四·中庸：既是长寿的秘密，也是停滞的陷阱

讲完学习，生存这一编还有一个绕不开的话题，它关乎一个文明能不能长久——那就是中庸。

中庸是另一种生存智慧，而且是一种极其高明的智慧。它的核心，是「保存」——保存那张已经建立好的连接网络，让它稳定、让它延续，不至于因为一时的动荡就崩塌。一个懂得中庸的文明，善于在各种力量之间维持平衡，善于把祖先传下来的秩序、智慧、纠缠小心地守护住。正是这种保存的能力，让一些文明能够延续几千年而不断绝。中庸，是文明长寿的秘密。

但这本书也毫不留情地指出了中庸的另一面——它可能变成停滞的陷阱。因为中庸只解决了「保存」的问题，却没有解决「生成」的问题。它擅长守住旧的连接，却未必擅长长出新的连接。当一个文明把全部智慧都用在维持平衡、守护传统上，而忘了去创造新的东西时，它就会陷入一种表面稳定、内里僵死的状态：一切都维持得很好，可就是什么新东西都长不出来了。稳定，成了另一种意义上的死亡。

所以这本书给出了一个更完整的判断：真正的生存智慧，是「保存」与「生成」的统一。光有保存，文明会僵化停滞；光有生成，文明会失根动荡。既能守住那张让自己长久的连接网络，又能不断在其上长出新的连接——这才是一个文明既活得长、又活得有生气的秘诀。中庸给了前半，学习给了后半；把两者合起来，才是完整的生存之道。

这个「保存与生成的统一」，其实是一个极深的智慧，远不止用于文明，也用于每一个人。一个人的成长同样需要这两只手：一只手保存——守住已经学会的、已经建立起来的能力和品格，不能今天学了明天就忘、这山望着那山高；另一只手生成——在守住的基础上，不断去学新的、去突破旧的、去长出从前没有的东西。只会保存的人，会僵化，会固步自封，会被时代甩下；只顾追新、却守不住根基的人，会漂浮，会浅薄，什么都尝过却什么都没扎下根。真正有生命力的成长，是这两只手的配合：既有定力守住根本，又有活力不断更新。一个文明如此，一个人也如此——这正是这本书从「中庸」里读出的、超越了文化传统本身的普遍道理。

五·会学习，是一个人和一个文明最大的底气

现在可以把这一编的道理收束起来了。

生存，从来不是苟延残喘的底线，而是一张由语言、关系、制度、文化织成的、不断维系又不断拓展的连接网络。这张网络能不能撑住、能不能长久，取决于一件事——学习。因为学习的

本质，就是建立和更新这些连接；而生存的本质，就是靠这张连接网络活下去、并活得长久。所以学习力就是生存力，这两个词，说的其实是同一件事的两面。

这个道理，对个人是一种提醒：你最大的生存底气，不是你现在拥有多少，而是你还能不能学、还愿不愿学。拥有的东西会过时、会失去，但只要你还能不断学习、不断建立新的连接，你就总能在变化的世界里为自己开出新的路。一个会学习的人，不怕世界变——因为他能跟着变、甚至跑在变的前面。

这个道理，对一个民族、一个社会，是一种更沉重的责任：文明的延续，从来不是靠疆域的辽阔或财富的丰厚，而是靠学习力的代际传承——把现实界的经验、理念界的知识、自我界的意义，一代一代传下去、并不断更新。哪个文明守护住了自己的学习力，哪个文明就守护住了自己的未来；而当一个文明只剩下保存、失去了学习和生成的能力，无论它曾经多么辉煌，都会慢慢僵死。

回到这个系列最初的那个问题——人生是不是梦。生存这一编给出的回答，和前两编一样斩钉截铁：不是。梦里的火不会燃烧，梦里的食物不能果腹，梦里的关系不会传承——梦是没有能量的影像。而生存是实实在在的能量运行：它需要输入，靠维系支撑，还会向外释放出创造、幸福与意义。一个会学习、能不断建立新连接、把创造与意义一代代传下去的人生，怎么会是一场醒来就归零的梦？梦里的自由是假的——你以为能飞，醒来什么都改不了；而真实人生的自由，来自学习与创造：一个孩子学会走路，就有了去远方的自由；一个人学会一门语言，就有了与更多人相连的自由；一个社会学会一种科技，就有了探索星辰大海的自由。自由是真实的路径扩展，是选择空间实实在在的增加，而这一切，都是学习一点一点挣来的。它是真实的、有能量的、能延续成文明的——这，就是生存给「人生不是梦」写下的最后一笔证明。