

如何高效做事？

原创 王德生，黄埔学员 华智慧泉 2022-03-24 06:52

收录于合集

#三视角智慧 15 #效率 1 #创造力 6

【黄埔学员：蓝运媚】（视频整理）

【黄埔学员：秦 莉】（文字校对）

本文为2020年6月16日王德生博士分享的《如何高效做事？》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语体和对话体”。）

（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

在本课程中老师首先通过提问如何做事才高效，分析高效做事和科学做事的相关性，一步一步带领学员开始探讨如何高效做事。

接着老师从生活中一个司空见惯的例子喝水带领学员一步一步推导出如何喝水效率最高，得出结论：

当粒子、波和场三个视角结合在一起做事时，效率最高。

然后老师带领学员去探究为什么高效做事就是找到一个关键事物的粒子、波、场？

【本文结论】

粒子、波和场三个视角结合在一起做事时，效率最高。

找到目前科学研究不高效的问题根源：**割裂思维、没有方向。**

只有确定性，**没有随机性和相对性**是不完整的。

【关键词】

粒子、波和场；科学研究；高效做事

【导读目录】

- 一、高效做事&科学做事
- 二、如何高效做事
- 三、为什么高效做事就是找到一个关键事物的粒子、波、场？
- 四、学员提问、解答及分享(确定性、随机性和相对性的精彩剖析)
- 五、视频整理学员分享整理心得

一、高效做事&科学做事

学员ABC:老师好。

大家晚上好。就先你们三位哈，学员A你能不能讲一讲如何高效做事？

学员A：我就说最近的一个体会，我在想如何做一件事情的同时，也把我其他的问题、其他的事情也做了，我觉得这个启发是我最近收获最大的，我想在我吃饭的过程中，我能不能一起解决。比如我讲课的问题，解决我一个教育的烦恼，解决一个企业里面的一些运营等等这些问题。这样的话，假如我吃饭的时候，我解决不了那些问题，我就在跑步的时候，从通过跑步这一件事情我再去进行类比，就是总能找到一个能够去获得一些灵感的事情，这样的话我既跑步了，然后我也同时可以把其他的事情做完了。

你回答的跟我的问题不一样。你那个是说跑步的时候，一起通融其他，创造了其他方面的价值，但是你并没有回答我说如何高效的跑步。

学员A：老师您意思是单单指跑步本身如何高效？

对。

学员A：应该是法、术、器这三方面肯定要精进。

你那个是高价值，我们有时确实需要把一件事情做得高价值。

学员A：流程优化。

其实你应该在我们这里实践过，应该还有一些记忆，也许你忘记了。学员B,你有一些什么猜想吗？

学员B：我个人觉得应该从人的九宫格出发，比如说在做事情的时候，要思考一下这些事情中的一些问题，怎么去找到他的求真，向善、寻美的一些问题，然后灵里面一定要有火，

有那种永动力，这样才能促进意商、情商、智商的活动充分的利用起来。我是这样考虑的，要学会统筹和优化，才能做好一件事情，高效的做好一件事情。

我再邀请一个人上麦，学员C，你觉得呢？

学员C：高效做事，我觉得首先要找到这件事情的三视角九宫格，然后根据它的本体论去设计一个比较符合现在处境的方法，会比较高效。

现在如果我问大家：高效做事跟科学做事有没有共同之处？我们是不是经常会说科学做事，科学地做事是吧？英文是scientifically，是吧？肯定可以这么讲，是不是？

那么科学的是什么意思呢？就是按照科学规律是吧？这个不就是我们经常讲的很多吗？不就等于没说吗？你们觉得科学的做事跟高效做事有什么关系？是不是说越科学就越高效？

学员C：也不一定，但现在两者确实是作为一个等价词来说。

对，它们现在是等价词，是吧？而且你也会发现：确实好像也是如此。

比如说科学技术，高铁，走路，飞机好像是不是越科学就越高效，至少在很多领域上面确实是这样的，是不是？

至少我们不可否认科学做事和高效做事有一定的相关性，是不是？

学员C：是。

高效与科学有一定的相关性，我们不可否认这一点？所以，你才会发现为什么很多公司都要有一个首席什么？

学员C：科学家。

首席科学家是吗？

学员C：对，但是没有首席哲学家或首席神学家这样的说法。

对，都没有的，我们说科学回答How的问题，是吧？对，其实说高效做事，就是说你要充分弄清楚这件事情到底应该怎么做，是吧？这个流程应该是什么样的，是吧？路径应该是什么样的？从方法上来说，总是跟科学有一定联系的。

但是如果我只说高效做事就是科学做事，能回答问题吗？没有是吧？

二、如何高效做事？

现在我叫大家看看这个杯子，里面装的是什么？学员B，你想喝什么？

学员B：葡萄汁。

好，葡萄汁。那么现在你们觉得一个正常的人，记住是正常的人，喝这杯葡萄汁，什么样的喝法最高效？当然我相信没有人去研究科学喝水的方法，是吧？那么你们觉得怎么样的喝法最高效呢？最省力。

学员A：直接灌下去，直接下去就行了，不用想那么多，正常喝其实就是效率很高。

正常的是手拿杯子，然后倒向嘴巴那边倒过去是吧？是不是？这是我们通常的喝法，是吧？那么除了这种喝法，还有其他什么喝法？

学员C：吸管。

对，吸管是吧？除了吸管，还有其他的吗？

学员A：勺子。

勺子，是吧？对，用勺子舀，用吸管吸，还有吗？

学员：还可以用奶嘴。

对，好，你看我说的是给正常的人。比如说我们这些人，黄埔学员，假设你们都没有生病、健康的。否则的话，我们这个题目就没答案了，是吧？

有时候我们想要发现一个东西的时候，首先假设一些条件，你发现一个规律，然后你再把这个条件弱化，换成其他种类的。正常的就是拿手端着，到嘴边，然后再倒。你会发现吸管、勺子和奶嘴都没有直接用手端着喝高效，是不是？

学员B：感觉是。

比如说吸管是不是很费力，是吧？勺子呢？

学员C：我是感觉勺子好像要搞很多次一样，放进去弄出来，再放进去再弄出来，重复。

对，那么你们觉得从这里能总结出一点什么？

学员C：工具不同，好像费力的程度不一样，效率不一样。

正常的手喝的时候，我们的工具是什么？好像只有手，还有杯子是吧？其他的好像都是杯子，是吗？比如说吸管跟正常的，你为什么要用吸管？

学员C：吸管好像是嘴巴的延伸，嘴巴没那么长，吸管不需要靠那么近。

假设这些都没问题的，你要吸管的时候，你肯定假设了什么。假设你不能把水直接倒到嘴巴那里去，是吧？我给大家一填空好不好？

吸管没有利用水的-----。勺子没有利用水的-----。大家思考一下，如果要高效喝水，是不是要尽量用水所有的-----？

学员C：特性？

对，其实我把你所有的特性都充分利用的话，综合起来是不是一个很好的方法？

学员C：是的。

那么你觉得吸管没有利用水的什么？

学员C：重力。

重力，但利用它的什么方面的属性呢？重力是不是就是场？

学员C：引力场？

是不是就这样？你本来现在是要用引力场是吧？但是你现在不用，你反而要去吸，那你就它用了什么场？你用的是大气压场，明白了吗？

你看这两个场是不是不一样？它的力度会不一样吗？那么勺子呢？其实勺子本来不是用来舀水是吧？勺子你觉得最适合用来舀什么？

学员C：固体的东西。

对，因为固体不流动，所以勺子就没有利用水的动态特征。它是静态的，如果我拿手倒在嘴边喝的话，是不是既利用了重力场，也利用了它的流动性是吧？

我就用了它的波特征和场特征，同时我肯定也用了它的静态特征是吗？吸管、勺子和手拿都会用到静态特征，是吗？静态特征可以在一定的时候保持一定的形状，具有一定的粒子性。

如果是空气的话，你应该用什么东西吸好一些？如果是某种气体的话，你就要封闭是吧？比如说要把它盖住、包住。比如说氧气袋。

那么，你们得出一个什么结论呢？如何高效的喝水就需要-----？

学员B：充分利用它们的粒子、波、场三个特征，是吗？

就是要充分利用水的粒子、波、场三个视角。

学员ABC：对。

那么，为什么呢？好，谢谢三位，你们已经得到答案了，我要另外找三个人讨论为什么。

学员ABC：嗯,好的,谢谢老师.

三、为什么高效做事就是把找到一个关键事物的粒子、波、场

你们好！

学员DEF：老师好。

你们三位讨论讨论：因为做一件事是不是有一个关键事物，那么我们说做一件事找到这个关键事物A，充分的利用A的什么呀？粒子、波、场的特征，三个视角充分利用，那为什么呢？

学员D：因为粒子、波、场对人的认知来说，这是可以感受到的，我们可以具体化和操作，首先认知是跑不掉的。

刚才洪涛在留言区说搞得这么科学就没什么情感了，是吗？你们觉得呢？理论归理论，有时候反其道而行之，也会带来一些幽默，是不是？如果真的可以弄清楚的话，也是可以创造很多新的东西，是不是？

学员F：像李白那样，从上头往下倒酒喝。

而且还有很多种喝法是吧？还得把酒坛抛上去，然后酒从天上飞下来，摇头晃脑全部收到肚里，是吧？

学员F：武林高手。

你看，那也是使用粒子、波、场，是吧？几个星期以前，我儿子说他会玩把三个东西轮流往上面扔，然后你要用两个手接住。其实吧，你要玩好的话，还真的要考虑这个玩意的粒子、波、场，知道不？你可以玩3个，还可以玩4个、5个、6个，是吧？

学员D：小时候，玩得好的，能玩到6个。

大家想一想，为什么充分利用粒子、波、场这三个呢？就会高效呢？充分利用粒子、波、场跟科学有什么关系？任玲，我是不是在杭州讲过？你要不要说说看？

学员F：没讲过，老师，我没有听老师讲过，但我有点玩沙包的经验。比如说丢的这个东西，它里面它的重量，它的材质，比如说如果是小皮球它有弹性，你丢起来你接的时候就要带着柔性，手势太钢的话就会把它弹出去了。如果这个沙包比较重，它飞同样的力，它飞的

速度可能就比较快，所以要根据丢的那个东西，它的质量和物理特性给它定义一个初始的速度和它的节奏，我小的时候最多玩过两个，需要协调性蛮好的，手眼配合。

学员E呢？有什么看见？

学员E：我记得好像老师有讲过 $F=ma$ ，它是把粒子、波、场连起来，就发现这样的规律，它就是一个科学规律。

这个只是一个例子，就是F是场，a是波，m是粒子，是吧？

我们要从演绎推理来推这个东西出来，这样的话一推出来，必须充分利用粒子、波、场，这个时候你们还要去记吗？不需要，是吧？当然，这个不容易。

我们再看，科学规律里面是不是关于一些变量的关系？变量我们叫 v_1 、 v_2 、 v_3 、 v_4 ，是不是很多？他们好像组成一个函数一样的，然后等于0，是不是一种关系？数学不是很好，反正表示他们之间有关系，是一个等式是吧？比如刚才我们就说有力、质量和加速度，他们之间也是有某个函数关系，总之是一些变量。

科学规律往往就表现出这样一些东西是吧？你看我们随便讲一些都是这样的，比如说，重力，万有引力是什么？引力和质量，还有距离，他们之间的关系，是不是？

$H(G, m_1, m_2, r) = 0$, 这些都是他们的变量。那么, 什么叫变量?

学员F: 可以变化的?

可以变化的量, 那等于什么?

学员F: 等于没说(哈哈)。

也有的说变量是未知数, unknown numbers。我当然知道这是未知的量咯, 所以说变量就是未知量, 简直就是骗人。我不知道你们到什么时候才知道到底变量是什么意思。

学员E: 上次好像老师有讲过一次变量的课。

我们是讲过一次变量的课。那么, 我们想一想变量是怎么来的, 为什么会有变量? 如果我们看九灯图, 变量一定是事物的变量是吧? 它有特征、比较和区别, 然后有布局、具象和

范围，还有关系、影响和价值（共存）。

知道什么叫草书吗？草书和行书的差别是什么吗？你们觉得我的字是草书，还是行书，不是说行书就是行云流水吗？你们还记得我讲过什么叫草书？什么叫行书吗？你说草书是看不清的书，那为什么不叫糊书呢？我们为什么叫草书呢？我们为什么说潦草呢？其实草书是艺术，属于什么艺术呢？

学员F：书法艺术。

对，这叫老王书法（哈哈），它为什么叫草书，其实草书就是必须两个字连在一起看，才知道影响，才知道这两个字写的是什么。单独看草书的其中一个字，啥也不是，看不懂，是不是？

学员F：对，所以草书是场视角看问题。

叫草书，是因为草的根是连在一起的，知道不？

学员E：行书就是波了，行如流水。

对，行书就是波，行书不能连在一起，连在一起的话就叫草书了。一笔一划就不是草书了，入门一下书法啊。

现在我要给大家看一下，变量有两种，有自变量和因变量？其实没什么自变量和因变量，只是一个人人为的规定。

在三视角里面，我们就说它们互相之间有关系，就会带来影响，是什么意思呢？ y 等于 x 的平方， x 变化了， y 就会变化，你知道他们的关系跟影响是不一样的，是吧？

好，那么，当我们研究自变量 X 的时候，它不是一个定义域吗？那么你觉得定义域是跟九灯图的哪个字有关？

学员E：范围。

对，就是范围，那么 x 本身是什么呢？ x 是具相，它总是代表某种量，然后用数表达出来。那么，大家知道这个变量是从哪里来吗？

学员E：从变化视角来。

对，从三视角来。不学三视角，我们都不懂什么叫变量，也找不到变量的。这些变量属于变化视角，通过比较实现特征。

通过比较产生了数，比如说你想知道一个东西有多长。你需要找一个标杆去量比一下，一根1米长的线段，如果有两个这么长，你就出来了一个2字，是不是？变量就是跟特征相关，指向比较，然后实现特征，这个很重要。

所以科学研究是干什么事？

学员D：就是把这两个视角连起来。

那么科学研究就是要研究这些特征之间的关系。所以科学研究这个方程里面要包含有特征和它的具象（变量），然后那么它的分布呢？

学员D：就是它们之间的关系。

老师：那么它们的分布就作为这一个科学规律的什么？当然任何一个科学规律，都有一个什么？

学员E：预设。

对，都有一个预设的条件，都有假设。也就是当我写 $H(x_1, x_2, x_3) = 0$ 时，在这一个表达式里面，对比、变化和分布都包含在里面了。 x_1 、 x_2 这些表示变化，在你写这个公式之前，就已经假设了，如果.....那么.....也就是已经假设了在什么样的条件下，这个公式成立。也就是本体论：对比、变化和分布早就已经包含在这里面了。

学员D：是的。

但是好像到每个科学规律都是一样的，只要你讲变量的时候，对比、变化和分布在里面，那这样的话认识一个科学规律，是不是就没意义呢？因为每个好像都在里面是吗？

学员E：对，它的价值。

就是任何一个科学规律，它一定是关于某一个特征的变量跟其它特征变量之间的关系。如果你就在这个水平上去认识的话，那么这个价值不大，是吧？所以，我们是不是可以得出结论，如果你这个科学规律只是关于对比、变化和分布三者之间的关系。那么这个科学规律其实是不需要的。

等于什么都没讲，我们可以把它普化成为任何一个科学规律，一定是讲一个事物的某些特征所代表的这一些变量之间的关系。那么大家想一想，什么东西没有具体化？为什么我们会感觉到没有具体化？

学员D：模型吗？粒子、波、场。

没有讲到这些特征到底是什么特征。只是讲特征，但是他们是哪些特征呢？如果你告诉我，我要去研究他们特征之间的关系，那一个事物的特征太多了。比如说一个苹果，它有颜色，还有大小，这里有两个特征，但是有没有人去研究颜色跟大小的关系呢？

学员D：好像没有。

是不是红色的苹果比绿色的大？没有，是吧？

学员E：没有什么相关性。

如果我们仅仅把科学认为就是这样的话，就会导致找到什么特征就去弄，看他们之间有没有相关性是吧？那这样做的话，是不是会累死了？

学员D：毫无头绪。

一个苹果它的特征是有很多。加起来，可能100个都不止吧？至少随随便便就可以找到27个是吧？粒子可以找到9个，波可以找到9个，场可以找到9个，至少有27个变量，海量数据，你到底拿多少在一起做相关性？是不是很难？科学研究它要找什么？它往往不是这么简单的，拿一些特征就做统计。学员F，你觉得可悲的是什么？

学员F：可悲的是不知道去找哪些特征。

可悲的是现在做科学的人就是到这里为止了，他们真的是去看这些特征之间有没有关系。

学员E：就没有这样的一个指导模型。

对，他不知道到底把哪些特征跟哪些特征的数据放在一起，更容易找到相关性，所以你觉得科学发现规律容易吗？

学员E：不容易，靠碰运气，我女儿那天也说靠碰运气。

那么，今天我们发现不是这样的,其实是有规律的，知道不？你们猜想一下，指导思想应该是什么？

学员D：粒子、波、场的模型。

比如说一个物体，有质量、有体积、还有颜色。那么科学家会不会去研究质量跟速度之间的关系？或者速度和颜色之间的关系？没有人去研究，为什么呢？

学员D：这些都是静态的？

其实是当你去研究同一个视角的特征之间的关系时，你得到的相关性的发现是非常少的。比如说，你专门研究波视角的特征或者研究场视角的特征，它们内在的特征，或者说规律性是很少的，为什么呢？也就是说你得到的这些规律并不重要。什么意思呢？

学员D：没有价值？

就是说如果科学家研究粒子特征之间的关系时，他会忽略波视角和场视角，他会想粒子视角是不是可以单独存在呢？但其实一个事物是粒子、波、场三个视角叠加在一起的。

大家记得派克教授画的一个图吗？粒子、波和场其实是我们去观看世界的时候，产生的三种不同的感觉，是不是？

学员D：对，我们人为割裂了。

对，比如我带我们学员去看天空，去看农村，往前面看的时候，你就会感觉到有粒子的存在，有波的存在，有场的存在，但是你绝对感觉不到对比、变化和分布的存在，因为对比、变化和分布是比较抽象。

粒子、波、场是具体的，所以大部分的科学规律，要么就是从粒子里面出来变量，从波里面出来变量，从场里面出来变量。一般都是从两个视角出来变量，很少是在一个视角里面出来，如果是从一个视角出来的话，那么其他两个视角可能就被固定了。我很少发现只是在一个视角里面出来的，很少，两个视角的不多，大部分有用的，具有普遍性的都是三个视角。

学员E：嗯，三个视角。

对，因为明白三个视角之间的关系，就更能让你全面地明白和认识这个事物的对比、变化、分布。

学员E：老师，会不会存在一个科学家只是研究特征，刚好找到一种相关性，但其实也有粒子、波、场的感觉哦？

你可以这么想象：科学研究需要去找到它们的发展规律。如果找对比、变化、分布就没有什么意义了，因为对比、变化、分布已经包含在里面了。

因为事物是由粒子、波、场三个视角组成的，这三个视角缠绕在一起发展的，事物不会只发展一个视角，一个视角的变化往往会引起另外视角的变化。当一个视角往前面走的时候，就会产生变化。

科学研究就是要找出事物的发展规律，其实是要找出粒子，波和场他们互相之间的关系，从而知道他们互相之间是怎么影响的，当你知道它们之间是怎么影响的时候，你就知道

了事物的发展规律，当波增大的时候，粒子和场是怎么来的，也就知道事物是怎么变化的。

学员D：是的。

对，明白这个道理吗？所以这个时候你就会发现这个公式里面，这些变量 x_1 、 x_2 和 x_3 ，它们有的会从粒子来，有的会从波来，有的会从场来。有时候只有两类，那这个时候一定是对第三个视角进行限定或者固定。

举个例子： $f=ma$ ，那么 a 等于 f 除以 m 。如果在电磁场， I 等于 U 除以 R ，如果用粒子、波和场表示，那就是波等于场除粒子。其实这些都是讲粒子上面的某些特征，波上面的某些特征，场上面的某些特征的关系，对吧？然后，这里就表现出波等于场除粒子，这就是科学研究。那么这个跟我们喝水的高效方法就对应起来了。

这些都是自然科学，那我们可不可以从自然科学上升到抽象的哲学？或者可不可以心理学里面推个东西出来？波相当于意志的改变，场就是情感，粒子就是理智。理智就相当于要改变别人行动的一个电阻，理智越大，电阻越大，质量也越大，这个很有意思。

这个在电学里面也是一样的。情感也像电压，有时别人太过于热情，你会感觉到压力太大了，是吧？意志也像电流，理智就像电阻，有个人情感突然对你太热情了，你理智上是不是会感到很怀疑了？

所以大家现在知道了如何高效做事和科学研究到底研究什么就指向了同一个东西了。

高效做事，就要尽量利用粒子视角、波视角和场视角。那么，科学研究其实就是去研究事物的粒子视角、波视角和场视角之间有什么关系。

那么现在我们类比的话，你就会发现科学研究其实就是去研究大自然是如何高效的运转的，是不是？研究了大自然是如何高效运转后，把研究结果写成公式。

既然科学研究是研究大自然和高效的关系，我想很多人都会承认的，因为大部分人都认为大自然很有智慧，很多人叫大自然为智慧妈妈。但是三视角比科学研究要进步一点点，我们进步在哪里？

学员F：我们发现了背后的规律。

对，我们发现了大自然高效运转，原来是把事物的粒子、波、场充分利用起来，然后做科学研究就是去找出这个事物的三个视角是如何高效地互相影响在一起的，如何高效地关联在一起的。

那么这个是自然科学，那类推到人文是不是也应该是这样？对三视角来说，人文科学跟自然科学还有差别吗？

学员D：没有差别。

对，就没有差别了。只是在哪些方面有不样呢？只是范围和布局上面不一样了。一个是定义的范围不一样，但是总的来说，他们都是相同地研究粒子、波、场三者之间的关系，普遍适用性越高，价值就越大。你们觉得这个课讲完了吗？

学员D：讲完了，太精彩了。（哈哈）

四、学员提问、解答及分享

今天的课讲完了，请问有什么问题吗？

学员D：老师，我想问，你刚刚说人文科学和自然科学的布局 and 范围有所不同，是因为自然科学的人为的干预少吗？

对，自然更靠近本真。做相关性研究的时候，就用到模型回归，你们学过回归分析吗？分析出来的话，就是这根线的带宽，自然科学就比较窄一些，人文科学就比较宽一些。

你看数学很重要吧。本来今天早上我不是想讲这个题目的，本来是带他们锄草的，因为一些混沌就讲到了这个题目，以前也讲过这个话题，但没有这次这么透彻。

有三视角，你们什么都可以回答。大家也可以分享一下感受。学员H,你有什么收获？

学员H：今天晚上的课，我听得半懂不懂，一开始有点晕，基本上没跟上节奏，觉得人文跟自然科学实际上是没太大的区别，就是一个范围的大小不同。老师讲的心理学的意志改变等于情感除以理智，非常形象，特别好。但是我在想这个东西怎么样结合自己的生活去认识，又是怎么在生活里面实践出来？

请高老师回答一下这个问题，好不好？

学员I(高老师)：好的，我试试看，今天晚上因为王老师用了比较熟悉的语言来讲，我听得很激动。我以前很想知道我们做研究的时候，怎么找粒子、波、场和对比、变化、分布。

我有一点点体会，前一段时间，我看过一篇文章，说现在的金融的一些研究被搞数学的和搞模型的弄得一塌糊涂。

也就是说金融研究用数学去搞，很没有道理，或者说用数学去搞这些研究毫无意义，反映不了现实情况。我就觉得这个刚好就是一个点，关键就在于模型的建立。他们不是像老师说的，从粒子、波、场这些变量去研究，他们就是乱七八糟的提一些没有强相关的特征出来，然后去研究，所以才会让人家感觉数学没有用。

我觉得数学非常有用的。为什么非常有用呢？就在于它抽象，老师刚才讲了 $f=ma$ ， l 等于 u 除以 r ，这些如果都把它抽象出来，就像老师说的：它们是一种线性关系，固定一个，去看其他两个变量时，它就是一个线性关系。这么简单的一个道理，用数学抽象出来，再回过头去解释那些变量之间的关系，你就会看得特别的清晰，特别的明白。

所以需要人文科学去把特征提出来，然后再用数学去指导，也就是用三视角来指导，才不会乱七八糟的胡乱指导。

学员H：我理解高老师讲意思是要能生活里面用人文学科的提炼出一个数学模型，然后用这个数学模型去研究他们几个变量的关系，再应用到人文学科里面，把两个都结合起来，它们是互相缠绕的，这样就把两者给融通了。

学员I：我们不清楚事物的对比、变化、分布，但可以通过数学的数和量去看清楚我们想要看到的東西。因为数学有一个数量关系在那里。

学员J,你有些什么补充?

学员J: 我没有, 但我觉得科学研究是研究粒子、波和场之间的关系, 还有科学研究就是研究大自然如何高效运转的, 我觉得这两句话特别美, 以前我们说科学研究是研究大自然的自然规律, 太抽象了。但说到高效运转的话, 就好像看到一个设计者, 我就觉得特别美。

还有您刚才说的人文科学跟自然科学没有差别, 我就想在人文科学找一些具体的例子去印证或者说去思考一下。

我们说它还是有差别, 就是在回归分析的时候, 一个模型的误差范围大一些, 一个是误差范围小一些。

学员J: 布局也不同。

对, 它的统计规律也会有一些不一样的。

学员J: 我们以后去研究人文或者自然科学的时候, 就会有一个很好的方向或者是一个模型。

我们三视角学员可以通过找现在的三视角图来找正相关性，找到粒子、波、场，这个就是一个很好的指导，对，比如我们现在可以随便找一个。

比如身体九大系统：骨骼系统是粒子，循环系统是场，呼吸系统是波。呼吸系统就等于血液循环系统再除骨骼系统，很有意思，这个就是我们做生理学研究的方向。

骨骼系统是粒子的对比，循环系统是场的对比，呼吸系统是波的对比。呼吸就像电流一样，循环系统就好像电压，骨骼系统就好像电阻。那么这个怎么解释？骨骼系统是代表静态，那么骨骼僵硬是什么意思？

学员G：造血功能越差。

骨骼最僵硬的时候，就是死的时候，完全不能动了。骨骼的灵活度最好的是小孩生下来的时候。因为骨骼是保持你身体的静态性，当你的静态性最好的时候，其实就是死亡的时候。骨骼越直，就像电阻越大一样的。骨骼的僵硬程度越大的时候，那么呼吸跟血液循环，它就成了一个正比例关系。关于血液循环，当你年龄越大的时候，你稍微呼吸一下，它就要求你的血压要越高，所以你会发现老人的血压会比较高。正常的血压它是场（骨骼）是有关系的。所以我们经常说老人的正常血压比小孩的正常血压要高很多。

如果我查你的骨密度，我大概就会知道你要多大的血压才能导致你的呼吸每分钟呼吸多少次，你们感觉到有意思吗？这里就可以去做研究了。

当然，这肯定不是这么严格的线性的。但他肯定是有正相关性的。呼吸对应的就是内分泌。内分泌系统就等于免疫系统除神经系统，这个也是很有意思的。

当然他们具体什么关系我们不是很清楚，总之我们知道免疫、神经、内分泌三者之间一定是互相影响的，而且我们可以感知到当某一个固定不变的时候，另外两个它们是怎样互相影响的。比如，我们举一个例子，免疫系统强的人，外界对他神经系统的影响，跟他的激素影响的水平会成反比关系，会负相关。

有一种免疫是厚脸皮，皮肤都麻木了，也就是你讲什么东西我都感觉不到，知道吗？

学员I：通融到别的地方了。（哈哈）

你看这个很有意思，是吧？但是免疫力低下的人通常表现就很敏感，稍微别人讲一句什么话，对他影响就很大，比如吓得尿裤子，这就是神经跟内分泌的关系，吓一跳，然后尿都流出来了。这就是神经系统和内分泌系统。你们可以去找很多通融，会很有意思的，我们的三视角图太多了。

学员I：老师，比如厚脸皮是免疫数值高的还是敏感的免疫数值高的，我们是不是还得琢磨一下？

这个倒比较容易，你要看免疫系统放在什么地方嘛，理解什么叫免疫，免疫就是把别人阻止，免疫就是你来影响我，我无动于衷。今天陈总还通融了一个电压和转换有关系。大家转换一下，今天晚上的发现有什么用呢？

学员J：就是在科学研究的时候，自然科学研究和人文科学研究可以更高效。

这个当然是咯，有指导方向了。

学员I：妙面爸问除以是相关性吗？其实，除以是不是就是我们数学上说的除？

嗯，就是除。都是相关性。

学员I：妙面爸还问了一个问题：如何从三视角来理解数学的高度精确性？我不太理解这个问题。

我们说数学提供了场的规范性，因为数学的任何一个数都是代表着一个场，比如说矩阵代表着一个场，自然数也是代表着一种场，分数是代表场之间的某种关系。比如说二分之一是代表两个场之间的关系。你们要理解一个自然数都是代表一个场，比如自然数1.2.3.4.5都是代表一个场，数学的原理是场的规范，所以数学是很需要的。这个是很重要的。

任何一个学科都要有场的规范，比如说物理学，从三视角来说，因为数学预设了事物的粒子性，那么这个粒子性就会带来确定性和稳定性，从这个角度上来说就是粒子性提供了精确性，那么你很自然就知道这是个模型。因为粒子是模型，除了确定性，还有模糊性和相对性。粒子提供确定性，波提供模糊性，场提供相对性。

如果仅仅依靠数学，你就把波和场的假设去掉了，只是留下了确定性，如果没有模糊性（随机性），你就陷入机械性。

所以从这个角度看，确实每个学科都需要粒子性，因为我们需要某种确定性，所以我们需要数学来描述这种确定性，但我们不仅要有确定性，还要有随机性和相关（相对）性，这三个性组合起来的，所以数学是需要的，但不是充分的。所以即便是概率论，它也会提供一种确定性，是吧？

学员I：我正想问数学也有研究随机数学，老师就回答了我这个问题。

因为概率要提一个特征出来，那个特征是确定的，比如说在这个范围里面，概率是百分之几十是确定的，即便是概率、统计分析，还是随机过程，也是提供确定性，它也是为了确定性服务的。

学员G：确定的概率

概率一定要有确定的东西在里面，否则你没有办法使用它去指导你，比如我们说概率在90%或者是60%是有确定性的，比如低于50%就不属于这个范围。所以现在大家知道就算是量子力学也是有确定性、随机性和相对性的。

学员G：这样的话，我就理解了数学在人文科学的重要性，就是提供确定性了。

对，这个确定性即使是范围很大，你也需要。你在这个范围里面很需要。其实确定性就是我们说的对比视角，对比视角就是告诉你：画两根线，外面的一定不是，里面的可能是。确定性是通过否定来达到的。这个你们可能不容易明白。

学员G：就像正态分布，阿尔法线

正态分布也是一样的，我们可以确定地知道这个范围不可能超过多少，但是不可能是一种否定性来达到确定的，比如说法律是不是很确定？但是法律是告诉你不能做什么，法律没有告诉你应该做什么，它只是把某些东西划掉，那么剩下的就有模糊性和变化性了。也就是所有的定义都不能精确到一个具体的具相，也就是说对比视角不可能告诉你哪个具相的，它只会告诉你一个范围，但是在这个范围里面到底是哪一个，我们不知道，这个时候就要求我们要有一个分布视角，这个大家懂吗？

一个特征，一个定义只能告诉你在这个范围里面，在这个范围外就不属于了，所以这个叫范围。但是我们不知道范围内的具体是谁，那么这个由谁来定呢？由分布来定，所以我们经常说分布限制了你选取哪一个具相。所以从数学上面我们也知道了要三个视角。

好的，今天的课上到这里。谢谢大家。

五、视频整理学员分享整理心得

蓝运媚：

整理视频的过程中我有几点心得体会：

1、老师整节课都带着学员们一起去思考，一起去探索，从我们都能明白的喝水作为例子去找到如何高效做事，那就是粒子、波和场三个视角的结合。

老师带领大家一步一步去推导的过程，让我也想起三视角里面独有的一个价值观：授人以鱼不如授人以渔，授人以渔不如授人以渔渔，教会学员教授别人的方法是更高的宗旨。

1、本节课从探讨如何高效做事到为什么高效做事就是运用粒子、波和场的视角结合让我也很有感触，大部分人都只想知道“如何”做好就行了，没有动力去探究背后的“为什么”。

实际上，what、how、why是三个视角，只知道how我们可能把事情做得还不错，但是真正的底层逻辑不清楚，在研究时，不是靠碰运气，就是深入不下去了，成果不显著。

2、后面的提问解答也是本节课的亮点，可以看到老师平常对很多问题都有深入的思考，里面的逻辑关系非常清楚，这种学习模式非常值得我们学习。

=====

每日链接阅读推荐：

[三视角智慧公益打卡免费课程大招生，请点击：](#)

让你的人生从此不一样

收录于合集 [#三视角智慧](#) 15

[上一篇](#)

[如何走出中年危机](#)

[下一篇](#)

[如何让你的孩子主动转换行为模式？](#)

喜欢此内容的人还喜欢

