

# 学习效率

- 1 局部与全局
- 2 有效工作量和无效工作量
- 3 提升效率=提升有效工作量的比例
- 4 平衡五种时间:提升效率-重叠五种时间

## 1 局部与全局

1. 局部：单位时间内的“有效工作量”
2. 全局：一个长周期的“有效工作量”的总量

## 2 有效工作量和无效工作量

1. 有效工作量的标准：
  - (a) 可以被迭代，可以被累计，可以称为下一步工作的垫脚石
  - (b) 形成闭环，完结，有阶段性成果
    - i.

日拱一卒 (8 月 25 日)  
(以下为 2022 年元旦以来完成的累积量)  
\* 学习《抽代 I》15 页 (循环群)  
\* 学习《抽代课》6 节 (循环群)  
\* 编写《数分 I》325 页 (完结)  
\* 编写《数分 II》220 页 (常微分方程初步)  
\* 编写《数分 III》30 页 (n 重积分)  
\* 编写《数分习题》592 页 (n 重积分)  
\* 讲授《数分课》75 节 (曲线的弧长)  
\* 讲授《方法讲座》13 节 (谈谈效率)  
\* 粉丝数:10560  
\* 播放量:132287

2. 聊天形成体系化
3. 很多“整理工作”可以视为无效工作
4. 无效工作具有安慰剂效果 (扫地, 洗衣服, 等等)

## 3 提升效率=提升有效工作量的比例

1. 缩短开始任务的时间：高效的标准是5分钟内启动
2. 对任务进行分解：大致分为低密度和高密度
3. 顺势而为：在精力高峰期做高密度任务，在精力低位区做低密度任务
4. 注重日常积累：把收集观点(包括自己和别人)和素材作为长期性的日常工作
5. 尽量拒绝无效信息：短视频，网文，微博，各色弹窗
6. 谨慎开坑，培养闭环思维
7. 爱上分享，分享出去可以获得更多

## 4 平衡五种时间:提升效率-重叠五种时间

1. 基础生理活动时间
2. 生存活动时间
3. 娱乐活动时间
4. 自我提升时间
5. 幸福时间(达到心流状态)

