

学习效率

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

1 批判与继承

1. 通过贩卖焦虑，来使得shopping

- 逻辑：先说你做事没有效率，然后说它很有效率，那么你愿不愿意变动有效率，愿意就来买书

2. 对效率畅销书和效率视频持基本否定

3. 提出用长时间的工作总量来代替一天的工作总量，不因一天的放纵就垂头丧气，因为背后有长期的工作作为后盾

2 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

3 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)

4 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

5 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)