

提供进阶的结构：

就是你现在处于什么程度，应该学什么，下一步学什么，他得心中很有数；

提供针对缺点的解决方案：

发现你的缺点，提出针对性解决方案，这是老师最重要的地方。

如果你的老师符合上面这几条，恭喜你找到了好老师。

第六，广义的天赋仍然存在。

前面我们说了，没有狭义的音乐天赋，没有音乐演奏的基因也没有打五笔字型的基因，人类的复杂技能都不存在对应的特定基因。复杂技能大都出现在人类定居以后，到现在也就一万年时间，进化来不及。

但是，没有特定技能的基因，不意味着天赋这件事不存在。

以音乐演奏为例，它借用了感知、语言、记忆、声音这些功能所涉及的大脑回路，后者间接对应着特定的基因组合，它们间接影响着你学习音乐演奏的能力。

马克斯终于发现自己为什么一直缺少音乐才能。他从小就不玩秋千，也不喜欢睡摇篮，晕车，更晕过山车，因为他的耳前庭系统有问题，而耳前庭与节奏感知密切相关。马克斯节奏感不行。没有节奏感的人，音乐演奏非常困难，但就算是这样，他也不能和小朋友一起同台演出吗？

人与人确实不同，但不是我们以为的那样简单的不同。有天赋使一些人能够更快地掌握音乐，缺少天赋使另外一些人如马克斯走到同样的地方需要付出更多努力，但马克斯还是走到了这个地方。

无论学习什么技能，没发现有什么东西注定我们已经太晚。至于掌握之上你还能走多远，看你的造化。

不试试你怎么知道呢？

——◆ 本讲小结 ◆——

总结一下，年龄并不是学习的限制，不存在一个关键的窗口期，过了你就没戏了。只要你想学，什么时候都不晚。这句话听起来平常，但可能在人生的某个时刻，激励你。

这一讲的灵感来源于，马克斯的书，《从零开始》（Guitar Zero: The New Musician and the Science of Learning）。这本书是马克斯人到中年从头学吉他的实录，以及作为研究者对成年人学习复杂技能的第一手观察和思考。

——◆ 思考题 ◆——

我给你留一个思考题：

今天讲到成年人学习新技能比较困难的原因不是窗口期，而是专注力、记忆力下降影响了练习量。你是怎样保持专注力的？或者说，针对成年后专注力下降，你有什么自我管理的办法？

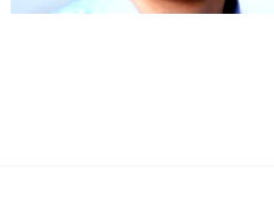
欢迎你在留言区留言与我讨论。

下一讲，我讲的技能可能有点反常识，我希望你能做一些无用的事。下一讲见。

划重点

添加到知识账本

通用学习方法： 1.将复杂技能分解为难度适宜的多个步骤。 2.把单个步骤反复练习，直到实现肌肉记忆。 3.将各个步骤重新组块，变成大一级的单元，在单元的层次上反复练习。



30天认知训练营·2019

版权归得到APP所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

点击加载留言

Aa



字号

写留言

0

请朋友读