

第01课：高效学习方程式，你的学习到底是哪里出了问题



第01课 (主播·刘媛媛)

00:00 / 21:05

0.5X

1.0X

2.0X



正文

在中国学生中很常见的一个问题就是，只知道自己学的不好，但是不知道为什么不好。一些学生把学不好的原因判定为不爱学习。这样的学生需要的是一个合适的开始方法。毕竟在过去他的成绩真的太差了，很难会愿意开始学习，并且感兴趣。

对于用功学习的人。我们很擅长把她们学习不好归到没有学习方法或者学习方法不正确上。但是这种归因方法，其实并没有找出真正的问题。

一、学习不好的原因

1. 典型的时间投入不够。

想要达到一个比较好的学习效果，首先要投入足够多的时间，即便再好的学习方法，都是需要时间的。而且学习时间越长越熟练，有时候即便它不够高效，投入时间长到一定程度了，效果也不会差。

2. 精力

精力不充沛的学习时间是低质量的，所以相比较于时间来说，用精力去衡量我们对一个事情的投入多少其实更科学。

3. 注意力

很多人的问题都出在学习时间很长，但是集中注意力的时间不长。在我们这个时代，注意力是稀缺资源，不管是抖音还是微博。有一句话是这样说的，以前都说天才是1%的灵感+99%的汗水，实际上天才是3%的努力+97%不被互联网分心的能力。

4. 目标

目标对学习的促进作用是非常明显的，**没有目标的人不见得学不好，但是可能会不够好。**一个能够完成但是比较困难的目标，可以挖掘出你最大的潜力来。

5. 策略

很多人说自己的方法不对，其实是在说自己的策略不对。正确的方式**应该是在不熟练的区域去练习，逐步的缩小自己不擅长的范围。**

高效学习的方程式，最终的学习效果=时间*精力*注意力*目标*策略。

这里面并没有列入智商和天分这些因素，因为现阶段中国的考试，智商正常就可以考好，即便是清华北大，也是一个智商正常的人可以上的。

这个方程式有两个作用。

第一，为你提供在学习上改进的方向。当你把每个因素都提高了，从目标到策略，从注意力到精力，全部调整一遍，最终复合的效果可能是爆炸式的成绩提高。

第二，帮助你对照检测自己在学习上出现的问题。不要一概而论，要去确认自己到底是哪个因素上出了问题。

二、其他几个影响学习效果的因素

1. 学习动机

回报是学习本身：证明自己的能力、对知识本身有好奇心；

功利性容易放弃：取得学历；将来找到好工作去赚钱；

厌学者：父母要求或者满足他人的期待。

2. 保持充足的动力的方法

第一，确立阶段性的目标，并且清楚自己所处的阶段，确定每阶段都有具体的成效

第二，想想成功后的场景，越具体也好，保持对于成功的热情。

第三，找到眼前的可比较目标。

三、怎样化被动为主动

1. 问自己三个问题

你通过学习可以得到什么？十年后，你想成为什么样的人，想拥有什么？最后，这两个问题的答案有没有重合的地方？

如果有的话，就把这个东西写下来，这个就是你学习的最好动机。

2. 行动

改进自己的学习方法，或者尝试改变学习的对象和材料。

自主性是我们幸福的要素。如果所有的事情都是主动去做的，这个人才能幸福。我们中国学生在学习上太痛苦了，除了被动学习很伤害人的兴趣之外，很多东西都在伤害我们的学习兴趣。

难度上，很多基础不够好的学习者，刚进入新领域感觉难度太大，很难积累成就感，就导致失去兴趣。成就感是兴趣的重要来源之一。

所以一定要去控制难度，不管是设置目标，还是做计划。兴趣比成功重要。

其次就是**重复性**太强了，在考试之前的复习阶段，那些不新鲜的知识被反复重复。在每一遍重复的时候，要注意错开重复的形式。

总之造成我们在学习上的各种问题，包括拖延，注意力不集中，很多时候并不是自律能力有问题，而是学习对象和学习方法本身的问题。

总结

今天给大家介绍了一个方程式。也就是说，我们的学习效果=时间*精力*注意力*目标*策略。如果每一个因素都增加，我们的学习效果就可以呈现爆发式地增长。还给大家介绍了学习动机对学习的影响，以及几个伤害学习兴趣的因素和应对的方法。