

问题：想学的东西太多，而自己能力有限，为此非常焦虑，该怎么办？

这有一种可能是缺少“学扎实”的体验。

学一个东西，磕磕巴巴把示范里的例子复现出来了就满意了，没有反复重做达到完全理解、举一反三、熟极而流，没有达到得心应手、运用自如的境界。

于是下一步的东西就学不好，学得更痛苦。

一而再再二三，看上去一门课就“学完了”，但是自己心里是虚的，知道自己这门技能只是个花架子，只能在老师放水的时候前提下混个及格。解决不了实际问题，更不要谈市场竞争力。

于是自己知道这“不够”，要感到焦虑、恐慌。

总结问题，觉得也许是我“兴趣不够”，所以我才越学越痛苦。越学越痛苦当然不能扎实了呀。

于是想着自己还有几个有兴趣的方向，打算靠广博来弥补自己的不扎实。

结果这类“感兴趣”的方向自己扑了几个，但是学完了一个又一个，还是自知不能实战，见不了真章。

越是这样，越心慌，越觉得能力不足，是吗？

“能力感”的关键，首要在于扎实，其次才是基于扎实的广博。

扎实非常重要。看上去非常基本的技能，只要扎实，就可以带来强烈的能力感、安全感，从而抑制掉你这个“想学的东西很多”的杂念。

因为一个东西学到“大概的知道，但是用不出来”是很轻飘的，但是学到“来龙去脉完全清楚，千变万化不离其宗，融会贯通，神乎其技”是要付出很大篇幅的艰苦的努力的。

等你到了这个境界，你就知道要在另一个科目里达到这种深刻程度需要多少时间、要大概经历哪些过程才能达到。这就像你知道一满袋米就是八十斤，你的船只能装三百斤，你就知道你只能装三袋米。于是你对多样性的焦虑性需求一开始就会得到抑制。

贪多嚼不烂，前提是你“嚼烂”过。

而另一方面，你扎实的学好了一门技能，扎实的学好第二门技能会对你门槛下降。“怎么把一个东西学扎实”本身是有一定规律的，本身也是一门一回生、二回熟的技能。

你会比没有扎实经验的人更快的掌握第二门技能。

而一般意义上讲——你熟练掌握了两种技能，仅凭这两门技能的叠加，就已经很足够你在一个细分领域里生存了。

更不用说已经有了两门技能学习的经验，你很容易在职业实践的过程中根据具体事务中出现的高频需求察觉到下一门对你有显著意义的技能需求。

你基本上可以用业余时间比较轻松的把第三门做到专业或者准专业程度。

到了这一步，你对“学习”的焦虑就会完全解 chu

换言之，你需要主动学习的技能只有两门。而且第二门是第一门生出来的。

有了一门，可以入行。

有两门，可以极大的避免直接竞争。

而且从此可以更快的掌握其它必要的技能，越来越安全。

到了这个境界，新的技能对你并不是什么了不起的东西了。你需要，你就能很快的掌握，然后稍微做个实际项目就会熟练并且有自己的发展。

最关键的是什么？

——第一门技能要学扎实，由此取得“扎实”本身的经验。

现在关键的要害来了——“要尽快的经由第一门技能取得扎实的经验”，这句话里有魔鬼哦。

这利益是什么？

是“第一门技能”的定义。

为什么这个世界上有这么多人觉得自己是 loser？

因为他们把“第一门技能”定义成了“整个学校教育阶段的总和”。

也就是语+数+外+理+化+史+地+生之和。这门总和算一门技能，而且还是“第一门技能”，要把这一门技能练到扎实，才拥有最基本的扎实的经验，这是一个极其愚蠢的安排。

为什么第一门技能不能是包饺子？

不能是插秧？

不能是切菜、煮鸡蛋羹？

不能是剪纸、吹口琴？

不能是打羽毛球？

看清楚游戏规则，随便什么技能都可以，第一门过了第二门就可以享受加速。

来来来，本店的东西第一件全价，第二件打八折。

结果你在干嘛？你第一件买羽绒服。

聪明人第一件当然是买袜子啊。

看明白了吗？父母们？

技能与否，是按照足以安身立命为标准的。扎实与否，是按照职业要求为标准的。

先让小朋友们学学包馄饨煮馄饨，包到能开馄饨店去卖、包到十指如飞、吃到的人都拍案赞叹的水平。

拉拉面也行、煮鸡蛋羹也行。

让 ta 先体会到专业到底是个什么门槛，是个什么概念，然后 ta 自然会对学习的时候因式分解应该练习到什么水平、如何练到这个水平有更直观的意识。这种沉稳、务实，自然会保佑 ta 不会整天胡思乱想。

学什么东西，就要学扎实。

编辑于 2022-10-27

<https://www.zhihu.com/answer/2731967218>

---

评论区：

Q: 你上次说读书要观其大略，现在说要扎实。

感觉道理都对，但我看书有时候感觉理解不扎实咋办

A: 读书要广，练功要深

B: 或许可以这样理解：

我们读书是为了寻求解决实际问题的方法，进而提升我们解决实际问题的能力。

只是有时我们需要解决的实际问题是在书中——比如不理解某些论述和概念，那么就“扎实”地去想一想、查一查，去练习解决这个问题——而这个解决实际问题的能力就是所谓功夫。

我们所需要“扎实”练习的、所需要深切积累的，始终是那个“解决问题、甚至能为我们提供市场竞争力”的功夫、能力和经验。

---

Q: 那之前的画直线练习，是不是能当做一个很好的第一门

A: 鸡蛋羹可以。

---

Q: 长板效应，个人既往史中在做某件事上达到的 highest level 是后续做事的重要参照也可以反映此刻个人的能力极值。是做事过程中对无数实践细节的感知，那些独属于你的成功/失败的真实体验影响着此刻和后续做事体验/成事几率。要努力做完更要不断做好。

熟练，实践结果的稳定可重复性（这一点要贯通各个层级）才是个人的信心源泉，正是反馈结果的稳定性保证了个人心态的稳健性，从而“可行远路”。

具体技能，可参考#做计划#一文中提到的功夫，但这里还特别指出了技能的种类要求——安身立命和深度要求——职业要求，即还要考虑所练技能的社会性和市场性。

“在中国，每一个单字的动词，都是一门单独的 SOP，是被几千年历史识别提纯的功夫，吹、拉、弹、念、做、打、说、学、逗、唱、描、摹、写、画、洗、染、编、织、切、割、斩、剥、蒸、炒、煮、炸、烹、炙、腌、渍、刺、扫、劈、卸、勾、挂、投、缠、雕、钻、刻、划、测、算、计、谋、骑、射……每一个单字，都是你可以练的功夫。

——<https://www.zhihu.com/answer/1065726051> (#做计划#)

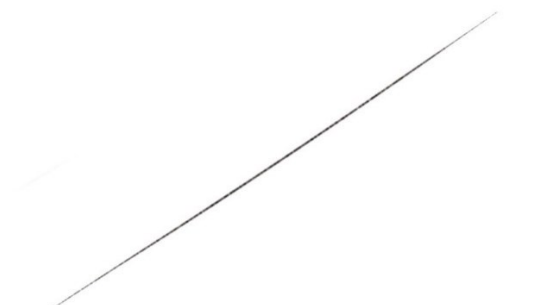
---

Q: 比如想学摄影，需要一开始就花几万元买专业单反吗？不需要，聪明人会闲鱼花几百元买个二手相机就够了，或者直接使用手机都行。要把眼前的每一件小事做好，而不是总想着人生理想，动不动规划人生。聪明人做任何事情都是有破局点的，都是有最小可执行路径的。成大事者，都是从最小路径开始执行。总想干一票大的，往往一事无成。

---

Q: 拓展阅读：<https://www.zhihu.com/answer/1904038706> (#疗愈艺术#)

你什么时候可以安安静静的、不急不躁的、安神坐照，物我两忘，神完气足的画完这三十二根直线，不但知其来处，亦知其去处；知道它对在哪、错在哪、何以对，何以错；同时接受它的完美和不完美，同时承受它引发的骄傲和自卑，你什么时候就知道事情是怎么做的，该怎么做，该如何面对每一秒钟的自己，以及这事里的别人。然后你就可以抬头看见天宽海阔，明日高悬。



知乎 @John Hexa

---

Q: 相关阅读：<https://www.zhihu.com/answer/1867245699> (#学会#)

---

更新于 2022/10/27