

问题：好像失去了学习的能力再也回不到高中那种感觉，一学习就累，
课本知识像是写满公式的高数课本一样该如何解决？

大学阶段的学习失能问题很难解决，因为很多学生并没有真正的建立起学习的长期战略，本质上只是在应激性的学习——面向家长认可、面向班级地位、面向高考压力。

没有这些外在激励的刺激，学习的心理奖励就会大幅的下降。

这并不是“学习能力”的下降，而是学习动机的问题。

学习是影响你命运最重要的手段。

你想要什么样的命运？

你到底是为什么而学习？

你需要一个疯狂的、激动人心的、伟大的梦想来当志向。

否则仅仅是“要谋生”、“不能被人看不起”、“要谈得上恋爱”这类的理由在现在这个物质丰富的时代是很难成为长期的动力的。这个时代只要一个人没什么物质欲望，要得个温饱，混个日子，并没有多么的困难。如果仅仅只以“不饿死”为基本目标，人根本没有必要、也没有动力去下苦功学习什么东西。

没有这个动力，要把基础知识学扎实的必要努力都自然变得过于奢侈。散漫个几个月，就会开始破罐子破摔，靠作弊混六十分万岁。

看似这是个学习问题，实际上这是个人生观、价值观问题。

你需要一个类似“我要帮忙把人类送上火星”或者“我要帮助把人类的寿命延长一倍”这样的以“人类”为指向的梦想。

不要理会那些觉得你太疯狂、太不切实际的鬼话——只是“帮忙”而已，又不是单手擎天，有什么“狂妄”可言？

但这指向一定要是整个人类，不是你自己，不是你家亲戚，不是某个具体的人。

不能是“我要当世界首富”、“我要当世界冠军”——这些功名利禄的东西本身就自带剧毒，带来抑郁的可能性远大于带来勇气。

必须是某个造福于人类的事业。

这种东西对于学习也罢、事业也罢，都是核动力引擎。有了这个核动力，你才知道你要选什么课、要学什么技术、要追什么论文、要关心哪些老师、要考什么证、要申请什么学校……

你才会有“有进展”和“不如预期”这样的概念，你才有基于这些信号的种种奋斗的基本方向。

有了动力，再谈变速箱和方向盘这类方法问题、策略问题，先解决你的动力。

如果你说“我就是一个平凡的人”，那么就这个问题而言就没什么解决方案了——因为这些症状就是“平凡的人”的正常轨迹。

否则“平凡的人”何以会成为平凡的人呢？

编辑于 2024-04-29

<https://www.zhihu.com/answer/3482157085>

评论区：

Q: 作为大学生，今年摸索到了理想的事业命题和方向，感觉几个月来的亲身体验恰好印证了这篇[拜托][抱抱]

从前的学习被焦虑裹挟，面对浩如烟海的知识，不知从哪着手，恨自己无知无能。

其实是虚荣浮躁，迫切想要摆脱“无知”，贪求太多。

现在找到特定方向去认识世界，真切感受到想要解决问题的冲动。

因为有了“主线”，学习和积累的过程，变得如探索游戏地图一般有趣。沿着主线慢慢向前推进。步步学习，步步惊喜。探索过程中浮现的新问题，是时不时发现的支线和副本🔑带来的是解锁隐藏成就的机会，而非压力与失控感。

一直头疼的社交回避问题也有了改观。先前的各种踌躇不安、自我封闭，都消减许多。反之今年积极参加相关领域活动，寻求与志同道合者交流学习的机会。并非是因比先前更摆脱“无知”而感到更自洽。

世间没有完人，知识无穷无尽，自己在某种程度上确实永远是无知的。

但趋向爱与善的发心，给内心带来了安定。

继续学习和探索，也许地图的探索没有完结边界，但若能让世界因为自己而往所期望的方向推动一点点，已然欣喜万分。

A: [赞]

Q: <https://www.zhihu.com/answer/1814588032> (#理想#) 这篇说理想不是那么容易获得的。这里的理想和我们此篇说的“志向”是一个定义吗？

以下答案由「素问 (sooon.ai) 服务基于此文档 (<https://www.zhihu.com/answer/1710187984>) 授权内容生成。

提问模版：

使用以下段落，用你自己的话重新组织语言，准确、有条理、简洁、清晰地回答：“{query}”
{materials}

提问：如何区分“理想”、“志向”、“欲望”？

参考答案：

理想、志向和欲望之间的区别在于其内涵和实践方式。理想是一个人愿意为之奋斗甚至牺牲生命的目标，是为了实现个人价值和追求更高尚目标的动力。志向则是一个人追求的具体目标或职业发展方向，通常与个人的职业规划和未来密切相关。欲望则是对物质或精神享受的渴望，通常是短期的、个人的、与现实利益相关的。要区分这三者，需要明确目标的深度和广度，以及追求的动机和意义。理想和志向是长期的、有意义的追求，而欲望则是短暂的、个人的满足需求。要实现理想和志向，需要有坚定的信念和持久的努力，而欲望则更多是一时的享受和满足。要在现实条件下实现目标，需要合理规划和努力，避免目标过高或过低，保持与现实条件的平衡。通过清晰的目标设定和努力实践，可以更好地区分和实现理想、志向和欲望。

#真雄心# <https://www.zhihu.com/question/610072848/answer/3102447409>

#理想# <https://www.zhihu.com/question/26557967/answer/1814588032>

#借一步青云# <https://www.zhihu.com/question/620626810/answer/3200263047>

#培养下属# <https://www.zhihu.com/question/423114379/answer/1509044251>

#溢美之词# <https://www.zhihu.com/question/19866801/answer/2177414614>

#乡愿# <https://www.zhihu.com/question/35664768/answer/2269446802>

#最佳实践# <https://www.zhihu.com/question/587292013/answer/2921769076>

#睡者为王# <https://www.zhihu.com/question/519282013/answer/3392629287>

#理想的能力# <https://www.zhihu.com/question/415379183/answer/1473067848>

#不建天国# <https://www.zhihu.com/question/383928230/answer/1869270269>

A: 到与死神擦肩而过，那相当于上帝盖章了。

更新于 2024/4/29