

问题：临床中真的有必要手术结打得飞快吗？

学会打得飞快是绝对必要的，很多时候（尤其是急救条件下）你没有条件去慢条斯理的毫无心理压力的来操作。

你知道你能打得快，你才能放松下来。

你知道自己打不快，那么这类情形一旦让你紧张，你连平时的速度也保持不了。

所以，即使你仅以稳定可靠地保持一般速度为诉求，你也要去拥有打得飞快的能力。

但是一定要记住打得飞快的前提是基本功扎实的前提下的一板一眼。

切忌不要为了打得飞快而用“草草完成”这种人类下意识会用的方法。

能打得飞快的人，会给你一个强烈的节奏感和韵律感，而不是一种看不清节奏的“缭乱感”。你看到会是一个节奏韵律分明、动作结构清晰的、【稳定的】推进。

你注意听清楚，正确的快的节奏是这样的：

嗤～嗤～嗤～叮、嗤～嗤～嗤～叮、嗤～嗤～嗤～叮、嗤～嗤～嗤～叮、

而错误的节奏是这样的：

砰!..砰!.....砰!.....砰砰!...啪.....砰砰!砰!.....啪.....

为什么是“嗤～”？因为成熟的动作总是平滑入平滑出的，这动作本身并不快，反而是从容甚至会让你感觉“缓慢”的，但这是因为它的每一毫秒都有被完全觉知掌握着的引导和控制，再快就是在凭肌肉记忆、凭反射神经在动作，而不是在凭手眼协调、观察/修正循环在做受控操作了。而任何需要随时应变、确保为下一步打下良好基础的系统操作中的子步骤，都是需要完全受控的。

那么“叮!”是什么呢？是一个刻意安排的承前启后的“归零仪式”，它有可能是轻压线头，有可能是一次拉紧后的二次绷紧，这是对上一流程结果的清晰确认和巩固、和对下一流程起点的重新整肃。这一个小小的仪式会让下一个流程周期无论是从心理上、还是操作上、还是从程序上都成为一个独立的、单一的单元，可以被全神贯注的重新对待，而不是“在一楼之上盖二楼”，而是“重新再盖一次一楼”——后者会比前者的复现性强的多。

而这整个过程的速度体现在哪里呢？体现在两个音节自身是平稳从容的，但由于它们每一步都从容而到位、所以它们之间的衔接完全不耗时。

上一步的结尾恰恰是下一步完美的开头，顺流而下，如水银泻地，一无滞碍。甚至动作本身都足以凭惯性“流入”下一环节。

如果你将关键运动组件的轨迹追踪下来，对它的速度、方向、轨迹求导，你会发现除了那个“叮!”的结束动作，上述参数全都没有突变点，曲线全是平滑的。甚至都不是一阶平滑，而是而是二次求导仍然平滑。

这就是所谓“圆转如意”。

是每个步骤之间毫无犹豫迟疑导致了它快，而不是那些步骤本身被加快了而导致它快。

它的全程受控，足以在你不经意期间顺着实际情形的需要做出种种必要的调整。其实操作者自己心里知道，每一针都是做了变化来顺应具体情况需求的，甚至可以说是千变万化。只是因为动作框架的扎实和合理，内蕴了这变化的余地，而完全不需要以打破节奏重新瞄准这么大的动作去完成调整。

这每一声“嗤~”之中都融入了瞄准、试探、修正、实入、复检、巩固、结案的过程。其中的任一环节有异常，都会对操作者发出一个重大而显然的异常信号——“这里有异物”，“这里可能有水肿”，“这里有隐裂”，这信号在此一流程的平稳操作所争取出来的时间内，就已经被思考、被决定了对策，及至下一流程开始前，下一流程的实施参数已经被调整了。下一针会自然而然的或压低针头，或刺入更深、或提前上调、或拉远入针点。其实这在外人看来“不假思索”的一针，是有充分的思索的，只不过旁观者要事后去追加理解，而这操作的不停歇的进展会导致观察学习者很快被甩开，以至于脑子里迅速变成一片空白，只剩下“我 c、我 c”这类空白的感叹了。而这份空白和无力，会大大的放大观察者的时间感，进一步导致 ta 只剩下“好快”“眼花缭乱”“这样的直观感受”。

而这个“砰!砰!.....砰!.....砰砰!.....啪.....砰砰!砰!.....啪.....”里的“砰!”是什么呢？

是一个误以为“要快一定要把操作本身加快”的新手，在用猛烈而骤然的反射性动作来爆发性的完成技术操作给你的直观感受。

新手菜鸟们不是没下苦功，但是 ta 们是在香蕉上猛练一个闭着眼睛就能完成的反射性动作。

ta 们的默认思路是“只要练成无脑反射就能下意识完成，到时候我就可以无限加快，那样我就快了”。

到了实际上台的时候，只要一点紧张、一点意料之外的异常，就会导致 ta 们拿出这看家“反射”出来往长得难以预料的陌生靶子上乱“射”。

ta 们会发现 ta 们的前一个反射性周期能和后一个反射性周期衔接的前提，是那块均一、干净、结实的香蕉皮。而 ta 们要处理的却是锯齿的、模糊的、不匀、不直的根本不能一言以蔽之的对象。

而 ta 们只擅长盲踩油门。

这导致了这样一种适应——就是在下一步往那边转方向上长期犹豫不决，以至于被情势的发展逼迫得不能不做出个决定时，情急之下捡着最保守、最安全的地方（所以新手缝合的结果很宽，因为 ta 们出于恐惧加了过大的保险）牙一咬心一横猛踩油门，“赶点进度”。

而这油门踩得心惊胆战，踩了百分之一秒就开始害怕后悔，立刻猛踩刹车——于是就“砰!”

“砰!”完就东张西望、抓耳挠腮、汗如雨下，被焦虑淹没，做些其实无效，但自己以为看起来很积极、可以被解释为谨慎的掩护动作。

于是就发生长短不一的，而就是最短的那个也实在太长的“.....”。

又因为“.....”的太久，ta 自己都心虚焦虑了，又逼得 ta 下次又更加强烈想靠“砰!”去争取挽回一点时间——准确的说，那个想挽回的不是时间，而是一点“自尊”。

而 ta 的这个“砰!”因为是眼一闭心一横干下的，ta 还常常犯下错误，在“要不要拆开重来”，“要不要投降”之间犹豫半天，在“下一针是继续推进还是补救一下”上犹豫纠结。

这就是所谓的“啪!”——那是直接因为油门踩得太慌乱，直接脱手了，刚蹭了，

这加倍的占用了时间。

而且这焦虑心态同样会放大人的时间知觉，导致 ta 度日如年。短短的两分钟恨不得能写一个连续剧的剧本。

ta 觉得自己慢得无法忍受。

而这时最大的问题是什么呢？

是对那个“这是不够熟练，熟能生巧”的原始训练观的迷信，驱使着 ta 回宿舍继续在更多香蕉上猛练“油门反射”。

于是陷入了一个“油门反射不够用”，于是“更疯狂的练习油门反射”，接着再次证明“油门反射不够用”，于是“更更疯狂的练习油门反射”的循环。

这一循环直指“我是个无可救药的傻 x，不适合干这一行”的抑郁症。

其实，这问题在于——你的老师之所以快，根本就不是快在 ta 踩油门比你狠上。

恰恰相反，ta 的油门比你踩的轻而且慢，ta 是快在不因莽撞盲目的错误决定而不断的停车重启上。

你不可能通过踩油门练习解决这一点——这是绝对不可能的。

你要去看机械手册，去了解你的车和你的路，去参悟那每一个子步骤的原理、意图、质量标准、修正法则……背后的原因。

这才是你的老师和你的差距所在。

否则你只会成为一个一脚油门一脚刹，把所有女神都开吐，还到处借本子买分的失败者。

别喊不公平，这公平的很——谁叫你如此迷信自己的方法论，从不反思？

编辑于 2021-06-14

<https://www.zhihu.com/answer/1939554589>

---

评论区:

Q: 把生活中每一件高重复度的小事都练到圆转如意，每一个动作的幅度、力度都拿捏得恰到好处毫无赘余，可以省下许多精力和体力去完成重要的事情，练新的功夫。[赞同]

---

Q: 想起以前手写笔记的时候喜欢用白纸，又急于在白纸上面提前划线，只要一个字歪了，那么接下来的一行就会越写越歪，此时就经常陷入文章中说的这个状态「在“要不要拆开重来”，“要不要投降”之间犹豫半天，在“下一针是继续推进还是补救一下”上犹豫纠结。」

白白浪费许多时间精力，可惜可惜

---

Q: 昨天凌晨关注您至现在，决定专门创个收藏夹

A: <http://github.com/itrewub/jh-notes/tree/main/titled>

定期下载这个

---

更新于 2023/10/22