

问题：每天下班后都很累的情况下，如何做到利用下班后的时间去学习？

先学让上班不那么累的东西。

比如你上班是做报表，那么下班就学“excel 秘诀”。学着学着就盘算着怎么把报表上的某个问题“千行数据一键解决”。

你上班是搞客户，那么下班就看看人家怎么做客服，请人吃饭聊天传授经验。第二天拿新客户练手。

学的东西马上就能让第二天的生活变轻松，自然学起来有兴趣，有劲头。而且这个如果你学得有效，你会越学越有时间，越学越有兴趣。

下班之后学不进东西，很多原因是反馈链没建立起来——例如上班是摊煎饼，下班学的是英语和线性代数，盘算着的是考个研就不用摊煎饼了，而这个考试要一年后开始，这就违背了基本心理规律，自然就艰难了。

其实很多人总是去寻求这类所谓“正途出身”，这是不对的。每个行业、每个职业都自有门道和需求，需要研究和练习，研究透了练习好了，自然在那一行里可以出人头地，甚至成为生产组织者、行业变革者。

避免学习的倦怠，关键总在于维持学习的兴趣，而维持学习的兴趣，关键总在于缩小学以致用的路径。要避免那种“学两年才开始看到效用”的安排，安排成“今天学，明天用，当周结算”，你的进展会是飞速的，兴趣会大到影响性生活，不信你试试。

当年香港电影最兴旺的一段时间，演员班底常自己晚上去看别人的电影，看到精彩的创意桥段，一散场就会想到更好的点子，第二天就开始着手拍出来，一个月后就在院线上映了。这也正是香港电影的黄金时代。什么戏剧理论，什么表演流派，什么美学原则，这帮人怕是都没想过，但是现在这些人一样撑起了整个华语影视圈的技术和艺术底蕴。很难有哪部电影没这些人或这些人的徒子徒孙的在幕后操刀的。

那些有高度、深刻的东西，在这些快速的、大量的、“低俗”的迭代之后会自然而然的生长出来。这些人后来也有一些去自费进修电影理论的，同样是去进修电影理论，这些人远比一开始就啃名著的电影学院的学生有更好的领悟基础。

其实这个道理并不复杂，然而为什么很多人就会选择反馈链路很长的领域去学习呢？因为这种学习的动力来自对自己现状的鄙视和憎恶。所以选材的原则就是离现状越远越好，链路自然就长了。链路长了，反馈就差了，要坚持自然就难了。

热爱你的生活，热爱本身就会给你福利，明不明白？

发布于 2023-11-07

<https://www.zhihu.com/answer/3279349005>

评论区：

Q: “为什么很多人就会选择反馈链路很长的领域去学习呢？因为这种学习的动力来自对自己现状的鄙视和憎恶。”一句话点醒了我，以前一直没意识到自己存在这个问题，本质上是一种傲慢，认为自己的现状不够“有未来”，“有前途”，亦或是以“不喜欢”“没兴趣”当做逃避的借口，但我都没在这块领域上真正努力过，我如何能下这种判断？

关键不在于选择，而在于选择之后的努力，接受现有的境遇，其实哪条路都有值得被热爱的地方，有了热爱，路自然会变得宽广。

Q: #行动力#

我在之前其实就是属于对工作不热爱，认为自己是被“抓壮丁”。想考公/考研脱离苦海，为什么呢？因为觉得现状没前途、没用，没兴趣，不只是我，我的同事也这么说，我的家长也怎么说，我自己也对自己这么说，这就是个过渡的单位，这份工作没意义....

可想而知，我的学习动力不是很强，经常在网上搜如何提高行动力。开始用素问之后，我仍然经常搜行动力、一个人下班后很累怎么学习，如何从一个空有行动的人成长为一个有行动力的巨人...

回顾这两个月，其实我自认为还是有一定的改正的。首先是单位有人离职，我被分配到一个工作量很大的活，领导还天天催。刚开始忙的焦头烂额，天天在素问里面搜，委屈了怎么办？如何排解情绪？工作很累怎么办？如何提升工作能力？

但是今天再回过头来看，我认为这份工作不仅仅提升了我的工作能力，态度、情绪上也有很大的进步，和同事的关系也明显好转，一方面是能尊重人，（至少不在人前抱怨）不抱怨，另一方面是整理所有的资料、报告，既方便了自己工作，同事有需要的时候，我这里总是最全的。包括学习态度，还是端正了不少，最近这几周周末一总结，发现自己学到了一点东西。

最后，感谢答主的答案，我在实践“凡事向天问，然后任我行”的时候，发现 10 次有八次都是“大概满意”“比较满意”，为什么？因为我只做好了工作，还可以更进一步，但是被我拒绝了，理由是不想“浪费时间”，你还考不考公/研，但是学习态度又不怎么端正，属实捡了芝麻丢了西瓜。[捂脸]

A: 善哉

B: 你最后一段中最后一句没看懂，我按我理解的说一下，你看看是不是这个意思。你根据答主之前的文章“向问天，任我行”中了解到自己做的任务是否满意应该问问自己心中的上帝，祂来判断是否满意，你就你的工作问了心中上帝 10 次祂是否满意，其中有 8 次你认为祂评价“比较满意”。为什么不是“很满意”，因为你自己知道你可以继续花时间来达到这个评价，但是由于你想考研，你不想为现在的工作花更多时间。但是准备考研时学习态度不好，因为反馈链太长。

Q: 是的，就是这个意思

B: 所以你想好了没？是考研还是继续工作？

Q: 没想好，我现在就做好手头的每一件事，争取拿“非常满意”，包括工作、实践 caritas、考研/公吧

Q: 感谢答主的答案，三年前开始看答主的答案自学 Excel 技巧，现在基本数据清晰，需要做报表的东西可以通过公式计算快速搞定。

原先搞报表 8 小时搞不定还得加班，现在 3 小时不到就搞定。

就是工作上需要开的会越来越多了

Q: 答主，请教一下问题：

假设我找了一份工作，文秘，其中一项工作是用 Excel 做统计，每天工作 9 个小时，每月休息 2 天，工资 2500 元，六线小县城。我每天下班以后回家自学 Excel 技能，我每天工作 5 个小时就能完成过去 9 个小时完成的工作，但老板看我闲着，又继续给我加其他活，工资没有任何变化，工作时间没有任何变化。

我的父亲是一名水电工，他在一家商场工作，他把水电问题处理得很好，所以总是清闲坐在那里，老板看他不爽，觉得这钱花得太冤枉，就把他开除了。后来又雇佣了别的水电工，只要老板出现，这位水电工不是忙着修那家的水，就是弄另一家的电，这个老板的资产在我们当地也差不多几千万上亿了。请问这种场景，应该怎么样做好呢？

A: 那你就先持续学习，把他加的活拿下。

拿下拿稳之后，告诉他你要跳槽了。

那时候他自然要给你加，而且价钱还由你说了算

Q: 遇到个见不得下属闲下来的领导怎么办？

就是说一旦领导发现你快速完成了任务，会再次安排工作，总之就是不让你闲下来。

遇上这种见不得闲的领导，难道只能装忙摸鱼到截止时间再秒杀任务吗？

A: 找问题邀请

Q: 请问哪里可以了解到文中提到的香港电影的演员班底，以及后面去自费进修电影理论的人的故事？

A: 可以看看《龙虎武师》

更新于 2023/11/10