

发刊词 | 你能从这门课听到什么

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

很高兴你来到这个课程，这至少说明你是一个有学习意愿的人。既然你是一个有学习意愿的人，你可能会看过一些讲高效学习的书吧。我不知道你有没有注意过，这些讲高效学习的书里边，动不动就会在目录里边出现可能多达三十多个，甚至会达到七十多个关于学习的法则的标题。这个数量在我看来本身它就不属于高效。

一个人要想在高效学习这件事上成为一个有说服力的样本，那他自己本身应该是一个高效学习者。能够在几年时间里边同时，或者说先后掌握一些技能，达到专业的水准，这样的话为你分享一些学习的经验，来跟你探讨学习的问题，才可能会真正的有效。

那到底谁是有有效学习的高手呢？我可能是。我先为你罗列一些事实吧。

我从4岁到12岁学了8年小提琴。当然，那个时候学的是痛苦不堪，可想而知也没什么结果。可是，你要注意一个变化，我在27岁的时候又弹起了吉他，我在两年的时间里边就演奏了这个世界上难度最大的吉他曲。

我初中、高中的时候，英语从来没及格过。可是，我在北京电影学院这样的艺术类院校却轻松地考过了英语的四级、六级考试，并且我后来还去了英国留学，获得了媒体管理硕士学位。回国以后，我还成为了雅思名师。

我7年前做设计，被我当时的老板罗永浩说，许岑，你做的东西吓死人了。可是如今呢？他却把我当成了御用的幻灯片设计师。

我一直到读大学，性格都是非常内向的，可以说是三棍子打不出一个屁来。却在33岁成为了授课专家兼网红。

那我为你说出以上这些事实，除了告诉你我做成了什么以外，关键是想让你注意到那些变化。这些变化的产生可说明了一个道理，学习方法转变了之后，你就可能进入一种新的，更高效的学习状态，获得全然不同的学习效果。我也是经过实践和审视自己以及别人的学习行为获得了一些学习方法的总结。

由这些学习方法的转变我还完成了更多的事情，我在两年之内出过幻灯片制作教程、英语教程、吉他教程、摄影教程、炒菜教程和如何制作教程的教程。这些教程总共卖了6万多套。我也出过一本关于幻灯片制作的书，我还出过两张音乐创作专辑。

说句可能有点嘚瑟的话，我这些东西都是抽空做的。因为我这两年花最多时间做的事，其实是在家带孩子，我的孩子现在2岁半，我这两年都是白天陪孩子玩，只有晚上才工作的。

以上这些并不是高效学习的定义，而只是一种高效学习的状态。

我在之后的内容当中会谈到学习的情境，那这种状态的呈现对你可能是非常重要的。我并不是说我把各项技能都练成了世界级。但是，你如果从一本书上看到一些高效学习的法则给你的触动，可能不如看到一个大活人呈现给你的状态强烈。

刚才，我为高效学习者这个身份明确了我自己的标准。接下来我要为你打破一个观念，我刚才提到说，我并不是说我把各项技能都练成了世界级。

提到这个世界级，你有没有听说过一万小时这个理论呢？一万小时这个理论说的是一个人的技能要达到世界水平，他的练习时间就必须超过一万小时，任何行业都不例外。我为你打破的一个观念就是，一万小时这个理论很可能它不适用于你。

这个理论它最早出现的目的其实是为了推翻人们对于天才的迷信，它只是告诉你，你只要练习足够的量，你也能达到天才那个水平。但是，一万小时理论所展现的那种学习，或者说练习的场景跟你和我的生活、工作离的都很远。

这个理论本身它也许并没有错，但它对于你可能不适用的原因在于，这个一万小时实在是太长了。它虽然打破了人们对于天才的迷信，同时也打击了绝大部分成年人的信心。谁有工夫每天练8个小时，练10年呢？我们既然不是天才，没有必要按照一万小时的标准去达成天才那个境界。

我的这门课在跟你谈有效学习、高效的学习，我们首先要明确的一点可能是你的学习对象，你要学的这个东西首先它得是有效的。什么是有效的？什么是无效的？比如我自己，我不会突发奇想的想去学管风琴，因为它们对我的生活和工作没有什么实际的用途。所以，在我看来，我会把它们划分为无效的学习对象。

我现在给你讲的这些理论也不需要你想办法去落实，去实践，因为这些理论本来它就来自于我们的生活和工作。为的也是更好的去解决我们工作和生活当中的问题。

高效学习的定义在我看来是找到最适合自己的学习手法。在相对短的时间内集中注意力，以解决一个工作和生活当中的难题为目的着手学习。你需要勤加练习，有时候还需要向名师求助。

稍微有点长，我再给你讲一遍。我给高效学习的定义是找到最适合自己的学习手法，在相对短的时间内集中注意力，以解决一个工作或生活当中的难题为目的着手学习。你需要勤加练习，有时候还需要向名师求助。

请你注意，我给出的定义当中包含了七个关键词。分别是：一，适合自己；二，学习手法；三，短时间；四，注意力；五，解决难题；六，设定目标；七，名师。每一个都很关键。

我把它列在咱们得到的主讲区里，你可以随时查看。对了，其中那个相对短的时间可能是一周。也就是说对你来讲，一周的学习就会有很大收获。

我们接下来就会对这七个关键词逐一展开来谈。当你听完了我接下来的完整内容，你将学会如何有机的把它们结合起来，形成一套可以自控的，可以循环的，甚至是可以升级的学习套路。

1. 找到适合你的学习方法

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

我在试听的内容当中已经给出了高效学习的定义，请允许我重新强调这个定义的内容。

找到最适合自己的学习手法，在相对短的时间内集中注意力，以解决一个工作或生活当中的难题为目的着手学习。你需要勤加练习，有时候可能需要向名师求助。

我给出的这个定义当中包含了关键词，有适合自己、学习方法、短时间、注意力、解决难题、设定目标，以及名师。我接下来会对这些关键词逐一展开来谈。

我现在首先要谈的就是适合自己。也就是找到适合自己的学习方法，再进一步去到问题的根本，你的这个学习方法要适合你选择的学习对象。

自然主义和结构主义

你可能试过学一门语言，或者学一样乐器，费了半天劲也没入门，那肯定就是学习方法错了。你肯定是学英语上来先学语法了；学吉他上来照着谱子一页一页的抠基本功，这样做可能不对。倒不是说因为这样做在技能上完全没有办法提高，只不过是选错了学习方法，你选了一个低效的学习方法。你是在用结构主义的学习方法去学本来应该用自然主义学习方法去学的东西。

那我在这里面提到了自然主义和结构主义，这就是我重点要给你介绍的两种学习方法。

自然主义核心它是模仿，结构主义为的是创造。你要是学习比如像语言、乐器、书法这些东西，你可能要用自然主义的学习方法去学习才有效果。那如果你要是学比如像医药学、艺术，或者经济学，那就应该用结构主义的方式来学了。

我现在分别给你讲讲这两种方法。

先说自然主义的学习方法。自然主义的学习方法简单来说就是模仿，自然主义注重文本的本身。什么是文本？就是一门知识或者技能它表面上看起来的样子，比如书法练习当中有个叫一丝不苟，就是这个意思。很多练习书法的人在临摹古帖的时候，连古人写错了，用笔划掉的那个东西，那个笔法也要模仿的一模一样，这叫一丝不苟，这叫模仿。

那么结构主义它侧重对结构和交互关系的一个认识，它提倡透过表面的现象去寻求底层的关系。也就是说你要学习的是一套能举一反三的系统，这种诉求为的是什么呢？为的是创造。比如当你了解了电子电路以后，你可以通过你学的这个原理自己创造出一台机器。但是，像英语这种东西，什么时候轮到咱们来创造了？你学了半天语法，但是一句完整的，地道的

英语都说不出来，也没少见过这样的人吧？

咱们来对比一下，我们学会说中文，我们学语法了吗？我们是超越了中文的本身去看到了中文背后那些系统与规则的东西吗？难道不是我们父母和身边的人他们说一句，我们学一句吗？这不是自然主义吗？那什么东西应该用结构主义的方法来学呢？我说过，比如像医药学、艺术，或者是经济学，这类学科它需要创造的学科。你还真得用结构主义的方法来学。

你可能会说医药学怎么就创造了呢？因为我们需要治病，而治病它属于创造。人生了病这是事物发生了一种现象。你不能再用自然主义的那套模仿的方法来治病了，要不然你就会陷入以形补形的那个误区。什么是以形补形啊？很多人相信吃啥补啥，这就是以形补形。说因为核桃仁跟人脑长的很像，所以吃核桃仁能补脑。这种就特别的自然主义。还有人说，吃猪肺可以清肺，它也是一种基于吃啥补啥的所谓的理论带出来的一种妄想。当然了，有人说了，核桃仁成分当中有脂肪和蛋白，而这个脂类的摄入对人的大脑是有帮助的。那你要是这么说的话，我就选择相信你，因为这是属于结构主义的结论。

我也说过了，学艺术比较适合用结构主义的方法来学。因为艺术存在的意义就在于创造。如果用自然主义的方法去学艺术，你只会学到艺术史，你没有自己的创造，你永远也成不了艺术家。在艺术上一味的去进行模仿，只会让人鄙视。

现在你知道，这个学习方法主要分两种，一种是自然主义，一种是结构主义。自然主义是模仿式的学习，遇到什么就学什么，积少成多，以量取胜。学完了就那样了，它就是你自己的了，你就可以去运用了。结构主义是说学东西的时候更注重一个结构，体系化的去学习。学会之后的目的，你要注意，一定是为了创造，是一种质变，它要的是一种质变。那面对不同的学问，你不要选错学习方法，要不然的话你的学习很可能就是无效的。

练习不必顾全大局

掌握了适合的学习方法，你的学习肯定是有效的了。但是，有效也可能是低效的。怎么从有效变成高效？学习速度和效率的提升理论上可以分为两个阶段。一个是避免无效学习，那学习的速度和效率自然就得以提升了。另一个就是尽可能通过更好的学习方法来把这个有效变为高效。

怎么样做是更好的学习方法？最简单的就是把你的目标要拆碎，针对那些细节进行反复的练习。不要一开始就照顾全局。比如演奏一首乐曲，你不要每次练习的时候都从曲子的开头一直演奏到结尾，中间遇到一些弹不熟的就糊弄过去了，就把它顺过去了，这样做效率是很低的。你应该每天只练好这个曲子当中的一句，在音乐当中它叫“乐句”，就是一句，可

能是8个小节，你每天就练8个小节，每天就只练这8个小节。

我再给你举一个高效学习的例子，比如说足球运动员在训练的时候，有时候他们训练的是什么？是球员的球感，个人的技术，以及相互之间的配合。如果是训练这些方面的话，那要想达到一个高效的训练结果，往往他们不会在那种标准的足球场进行训练，反而会在比较小的五人制足球场进行训练。这样做的好处是什么呢？单位时间里球员的触球机会会更多，不用在一个标准的大球场里边进行无效的来回跑动。这样训练下来，这些球员的球感，个人技术和相互之间的配合就可以高效的提升了。

碎片化学习的真相

在有了高效学习方法之后，如果再能挤出更多的时间来学习，那你的进步一定是突飞猛进的。所以，学习的时间安排也是一个需要考虑的问题。对成年人来讲，当然最好能端正的坐在图书馆里边学习了，但是我们每天还要面对各种各样的杂事，碎片化的学习可能是我们学习的唯一方式了，总比不学要强嘛。

怎么能在碎片化的时间里边更高效的去学习？我告诉你一个方法，你要带着困惑和问题进行学习，多使用搜索这个功能。碎片化学习它不是这儿弄一点，那儿弄一点，那叫熊瞎子掰苞米。碎片化学习的真相是碎片化学习一定要基于搜索，搜索是什么意思？意思就是你要带着困惑和问题去执行碎片化的学习。你总不可能同一时间什么都学嘛。等你手里边有了一些闲钱，你可能就想学学理财了；当你的孩子出生了，你就会想去学学育儿的理念。不是这样吗？当你不能去报一个理财班或者育儿课的时候，你没有整块的时间来学习，那碎片化的吸收相关的知识有什么不好呢？

带着困惑和问题去执行碎片化的学习，最终的效果一定是要把这些碎片给链接起来。在一段时间内，你的头脑当中应该始终有一个课题，这些碎片它不是满地的落叶，而是我们可以把它比喻成一个打碎的瓷器所产生的碎片。你要有目的的去拾获这些碎片，而不是乱捡。就算碎片化知识是树叶，你也得先有树根、树干和树枝。碎片化学习要的是枝繁叶茂，而不是捡几片树叶回来夹在书里边。那就属于一种情绪化的行为。所以说，小孩可能不适合碎片化的学习，因为小孩他是没有树根、树干和树枝的。

话说回来，碎片化学习它终究是有局限性的，因为它缺乏思考，缺乏辩论，缺乏与人交流的这些环节。所谓学而不思则罔嘛。碎片划拉的越多，可能越糊涂了。但是，无论如何，碎片化学习作为一种成年人学习的补充手段，无疑它是有很大力量的。

我自己最近对经济学有了一些困惑，我就在用碎片化学习的模式，在咱们得到的平台在

听薛兆丰老师的《薛兆丰的北大经济学课》。我收获很大，我也推荐你听一听，如果你对经济学也有一些搞不懂的地方，或者说有一些兴趣，关心自己每天的行为，日常的生活跟经济学有什么样的关系，用经济学怎么样去解释这些东西，我推荐你听一听这个课。

我还要提醒你一件事情，**有一种假的碎片化学习叫做收藏**。你一定对这个东西非常熟悉，收藏这个按钮是非常常见的，在很多 app 和软件当中，所谓一种人性化的设置。它的存在能够非常大程度缓解人们的焦虑。但这种缓解它其实不是真正的缓解，它只是给你造成一种幻觉，就是收藏了这些知识就是你的了。但其实，如果你收藏完了不看的话，你不去碰它，它并不是你的。你必须要破除掉这种幻觉。

我自己有一个很深的体会，我在教英语的时候，我观察到很多学生他上课的时候会疯狂地记笔记，后来干脆有学生把我们老师讲课的内容完整地录下来，说等回家以后要反复的听。但是我发现他们没有一个人录下来之后能反复听，哪怕听一遍都做不到。我自己从来不收藏任何东西。

小结

总结一下这节课，我给你介绍了**两种学习方法**：一种是自然主义，一种是结构主义。自然主义是模仿，遇到什么就学什么，学习过程可以是碎片化的，积少成多，注重量的积累。结构主义学东西更注重结构，体系化的去学，学会之后的目的是创造。为的是一种质变。你选择了正确的学习方法之后，把这个目标拆碎，针对细节进行反复的练习。如果再能以碎片化的方式挤出更多的时间来学习的话，那就会更好。

那听到这里，我猜你可能会有一个疑问。你可能在想，你许岑说起学习头头是道，但你的这套学习方法难道对所有的知识门类的学习都管用吗？在下一次的内容当中，我会来解答你的疑问。

2. 不谈兴趣，用任务驱动学习

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

上一次，我们最后留下了一个疑问，是说我的学习方法是不是对所有的知识门类都管用。我现在用另外一个问题来解答这个疑问，那就是学习方法对了为什么还不管用。这个不管用要分两种情况来看了。一种是学不会，另一种是学不好。学不会是指连入门都没有办法，学不好的意思往往是指达不到某种专业的程度。

成年人不需培养兴趣

我们先来说学不会的这种情况。学不会可能跟天赋有关，比如身高就是不够打篮球，那这种情况我们就不讨论了。直接说学不好，学不好这种情况是可以被优化的。我们经常听到一句话说，兴趣是最好的老师。这句话它毫无疑问是对的。但是，我如果在这里跟你苦口婆心的说，你要多培养自己的兴趣呀，这样的话你累，我比你还要累。明明没有兴趣，非要你喜欢上一个东西，这是包办。这种时候，我多希望我是唐僧啊，因为唐僧劝人的时候他是不觉得累的。

我掌握的很多技能，做成的事并不都是基于兴趣的。那是基于什么呢？你要知道，人做任何事他都是要回报的。这是一个很浅显的道理。就算一个人他带着极大的痛苦去做一件事，也是因为做成了这件事会获得更大的利益。

人们做事的驱动来自两个方面，一个是来自内部，兴趣这个东西它就是很强的内部驱动。此外，还有虚荣心等等。另一个是来自外部的驱动，也就是完成任务之后带来的奖励。既然你没有兴趣，我们干脆就把兴趣驱动学习这件事给它否定掉。

我要说的是，成年人学习不需要培养兴趣，应该用任务来驱动。你可能仍然会说，我没有任务啊，我找不到任务啊。你先别着急，我要告诉你的是，任务到处都是，生活中的任务驱动，工作中的职业强迫，以教为学这些都是任务。

生活中的任务驱动

先来说生活中的任务驱动，你可能认为我在生活当中对什么都容易产生兴趣，所以能把英语、吉他、摄影、炒菜都学的很好。好，就算我对这些东西产生了兴趣，也不是突然的。这里边本来就暗含着某种任务的驱动，就说炒菜好了，我掌握这项技能，并且在后来还出了教程，完全就是因为我当时跑到了英国留学。所有人都知道，英国的饭菜对咱们中国人来说

那是很难吃的，我去英国之前我也没做过饭，因为我不需要做饭，没有这个任务，饭都是我爸妈做的。可是我到了英国，我就有这个任务了。的确有人是突然对做饭这个事就产生兴趣了，这样的人他也能把饭做好。但是，你看我本来对做饭这个事没什么兴趣，但是因为任务的驱动我也能把饭做好。我能够出炒菜教程这件事是一个生活中的小任务为我带来的学习成果，效果已经足够明显了。

工作中的职业强迫

那有一种效果更好的任务驱动，就是职业的强迫。一个人他虽然做任何事都需要回报，但并不是做任何事都为了换钱，也可能是为了照顾自己的生活品质。我在这些年习得的技能当中，有一样不是为了提升生活品质，而是为了挣钱。这项技能就是做幻灯片，这个是真正意义上的职业强迫带来的任务驱动，效果更是有目共睹的。

我今天给锤子科技的 CEO 罗永浩制作幻灯片，他的每一场个人演讲和商业发布会，幻灯片都是我做的。我掌握幻灯片制作的这个技能，有一个很重要的因素，就是职业强迫我不断地去进行练习。

进一步说职业强迫练习的效果我再给你举个例子，比如同样是摄影，一般的摄影爱好者他摄影水平的提高肯定是不如在报社工作的图片新闻记者。因为他们是有任务的，是要有交代的。所以，如果你有一个职业的机会，练成一样技能的可能性会大大的提高。

到了这儿，你可能会说你许岑是跟了一个好老板，为你安排了能让你产生兴趣，做幻灯片这样的任务。图片新闻记者，人家也是有一份好工作呀，我现在是处于无业状态，许岑，要不然这样，你帮我找个工作吧，要不然没有职业强迫我去学东西啊。你看，就像我之前说的，我现在真的不是给你找工作，或者给你介绍工作，我不是在做这样的事情。这个有业和无业，我说的不是有没有企业或者个人聘请你，如果有那当然更好，但你现在说没有，请不要怨天尤人，不要怪没有人聘请你，你能不能自己开创一番事业呢。

我们在这里谈的真的不是找工作的问题，我们是借着有一个职业强迫带来的练习效果，反过来说我们要在平常做任何事的时候，我们假想，注意是假想，我们有一个任务的驱动，我们有一个职业的强迫。

我说让你开创一番事业，你也不要认为我是在鼓励你创业，我是说你在心态上要有一种自觉，自己来聘请自己，无论你在生活当中做任何事情都要这样做。比如你要学写代码，整天在那抠书，死记硬背那些东西，学习效率是很低的。你这种看起来就是那种心血来潮式的学习，往往很容易导致放弃，你缺少的恰恰就是一个人对你的聘请。是，没有人聘请你，这

种情况下还记得我说的吗？你要自己来聘请自己，你一定要想清楚到底要用代码来做什么，是做一个网站，还是写一个 app，你要想清楚。其实，我现在说的这个事情本质就是你要有一个非常非常清晰，并且实际的目标。你想清楚了，好，有了任务就好办了，你带着这个任务边干边学就可以了，这样做比你完全不知道学完写代码要干什么，非要硬着头皮学习写代码效率要高的多。

以教为学

那你如果再说，我也不想做网站，我也不想写 app，我就是不知道自己要干什么。这个时候，我也不会跟你说那我实在是没办法了。你要知道，我可是名师啊，名师怎么可以没有办法呢？你不知道自己要干什么，你知道你可以出教程啊，学我出教程。出了教程就能卖钱呢。我把我这几年擅长的技能都做成教程了，你已经知道这个事了。虽然我不是为了出教程去学这些技能的，但是这难道还不能给你一些启发吗？你要不然也出个教程嘛。人人都可以当老师啊。我现在要说的就是以教为学，效果也是非常好的。

无论你学了什么，一旦你可以教别人了，你看，你就不再是无业了。而且你还不是给人打工，你是自由职业者。以教为学，一方面可以是自己对自己设置的一个任务，设定的一个目标，解决了任务驱动的问题。另一方面，以教为学，其实会让你学的更好。

关于以教为学的学习效果，我给你讲一个活生生的例子。我以前在老罗英语培训教英文，教了三年之后，我已经是名师了，所以可以跟着老罗一起去面试新老师。来应聘的人里边有个女老师，我印象特别深刻。她来应聘的时候跟我说，她不但能教英语，而且还能教日语。意思可能就是说以后如果我们这儿开了日语课，她就可以一个人顶俩。那我们就随口问了她一句，就是说你为什么又会英语，又会日语呢？她说她本来是不会日语的，但有一天她一个朋友给她打了个电话，说你认不认识教日语的老师，因为毕竟都是这个语言培训行业的人嘛，可能她虽然是教英语的，但是她那朋友就让她介绍一个，看有没有认识教日语的老师。她那个朋友说自己开了一个日语班，招了很多的学生，也都收了学费了。但是，之前安排的那个日语老师他临时有了变故，上不了课了，马上就要开班了，非常急需找到一个教日语的老师。那来应聘的这个女老师就问那个朋友，说你这个日语班要求教什么级别的日语？她那个朋友就说是零基础的，就从零学起。这个女老师跟那个朋友说，你放心吧，我就能教。挂了电话之后，第二天这个女老师说她自己就去报了一个日语的零基础班，她在那边上的是那种脱产的，就全天上课的那种班。上了一个礼拜这个课，她朋友那边的日语班就开班了，所以她就在一边上着日语课，在另一边教着日语课，她同时做着这两件事情。结果，她这一期班教下

来，她教的那些学生对她还都特别满意。你说这事怪不怪？

那你觉得这个女老师的做法有没有什么问题呢？是，如果作为学生，我们希望我们学一个技能的时候能够跟一个身经百战、经验丰富的老师来学习。那假如，比如说我事前知道了这个女老师她的这个背景，她是一边学一边在教我的话，我可能会说，我直接去报她去学的那个日语班不就完了嘛，为什么还要去让她来教我呢？你这个逻辑是非常正确的，这种诉求也是非常合理的。

但是，我从中看到的是什么呢？那个女老师她有比你明确的目标，她的目标是学完了要去教别人，所以她参加那个学习班，你如果也去了那个学习班，你们两个是这个班上同时在学习的学生，我可以告诉你，她一定比你学的好，因为她的目标比你明确，她要以教来参加学习。

通过这么多年的教学经验，我来做一个总结。我非常希望我教的所有的学生都能够抱着一种学完了要去教别人的态度来参加学习。这样的话，我们这些老师可就省心了。不管怎么说，这位女老师还是完美地为我们展示了什么叫以教为学，她真的是落实了用任务来驱动学习的最佳典范。

小结

总结一下这次课的内容。我说我们成年人要放弃一种需求，就是学什么东西都得有个兴趣，我们要放弃这样的想法。我们要带着任务来驱动学习，没有任务我们自己来制造任务，这样才能贯彻高效的学习。带着去教别人的心态参加学习，效果是最好的。一定要记得，每个人都可以当老师。

但是，总结下来，这次课我虽然帮你解决了缺乏兴趣的问题，缺少职业强迫的问题。但是，从学习效率上来讲，你要说你有拖延症，那我们在下一次课来谈谈拖延症的问题。

3. 拖延症的“确诊与治疗”

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

现在你已经了解了对于成年人来讲，用任务来驱动学习的好处和必要性。我是在尽我所能，为你制造一个学习的良好动机。但是你知道，光有了动机还是不够的，你在后边的学习过程当中，很可能还会遇到别的问题。我们接下来就会谈在学习过程当中会遇到的其它问题。

你可能会说，对，我已经有动机了，我的确也有一些问题需要去解决，也有一些任务要完成。我也很想学完了之后去教别人。但是，我有拖延症，怎么办呢？

拖延症的表现与本质

你怎样得了这么时髦的病啊？是，最近的流行病就是拖延症了。我们上一次最后也提到过各方面不断有人确认说自己有这个拖延症。你要注意，拖延症当中的这个“拖延”两个字是一种表现。我们之前说过，对于医学要用结构主义的方法去认识清楚，**拖延症这个病的学名叫注意力缺陷多动障碍。在拖延的这个表现之下，本质问题其实是注意力无法集中。**如果你真有这个病，我会在下一次课程内容当中为你讲怎么尝试去解决注意力不集中这个问题。我现在要让你知道的是，任务，还是任务，只有真正严峻的任务才能解决你的拖延问题。

关于拖延症，我希望你非常清楚地认识到两点。**第一，任何人都有拖延症，只不过有些事他拖延，有些事他不拖延。因为一个人总不可能一直什么都不干嘛。第二，就算是自认为或者被别人认为有拖延症的人也没有被拖死，大家都还好好的活着呢。**

关于第一点，任何人都有拖延症，有些事拖延，有些事他不拖延，那有的人可能会绞尽脑汁的去想反例。如果你是了解我许岑的人，你可能就会立刻说出，说你许岑就是一个反例，你许岑就没有拖延症。是，外边都在传说，说许岑没有拖延症，不但没有拖延症，而且做事患着另外一种病，叫提前完成症，简称叫提前症。说我做什么事都是提前完成的。你知道为什么会这样吗？就是因为我提前完成这些事，外界，也就是你们，你们会夸我，你们会说我好，你们说我好是我提前去完成这些事的重要因素，是一个强大的动力。我这个人表演欲望特别的强烈，可以说是我进步的最大的动力了。

可是你不知道的是，我私底下其实也有拖延的行为。比如说我妈让我给她修一张照片，说要发朋友圈。对于这种事，通常我是能拖就拖。我为什么要拖这件事呢？因为我觉得我妈让我给她修照片这件事就特别荒唐。而且，就算我给她很快的修好了，别人又不会夸我，对不对？我妈又不会发朋友圈的时候说，说这个事实，说我儿子给我修的照片，而且很快就给

我修好了，她不会说这样的话嘛。她如果说这样的话，那就更荒唐了。

对于这件事，你可能会说，许岑，你这孩子不孝啊。你先等会儿。你更加想象不到的是什么呢？我妈后来看我在这件事上能拖就拖，总不理她，就去折磨我爸。说老许啊，你能不能帮我修修照片。我爸他不会修照片，但是好在他没有什么别的事要做，所以他就弄了个软件，在网上学了学怎么去修这个照片。现在你知道吗？我爸给我妈修照片，能把我妈修成天仙，老两口感情可好了。所以，你说我是不是名师啊。我无形之中给我爸制造了一个任务，这个任务驱动他学会了修照片，掌握了这个技能。我觉得我这个课讲的实在是太好了，非常的精妙，环环相扣。

我跟你讲，我私底下的这个表现，我是想让你知道，刚才我说关于拖延症，我们要非常清楚的认识的第一点，也就是任何人都有拖延症，有些事拖延，有些事不拖延，就算是我许岑也有拖延的表现。

接下来，我为你说明，我之前提到的第二点，就是那些自认为，或者被别人认为有拖延症的人最后也没有把自己拖死。对这件事，我有自己的一个评判标准。这可能你听起来是一个不太友善的一种评判方法，那些说自己有拖延症的人总有一部分是自己开车的吧，我觉得给车加油是一个判断一个人有没有拖延症的很好的标准。自己开车，有没有人每次都会拖到这个车彻底没有油了，注意是每次都会拖到这个车彻底没有油了，叫拖车来把自己的车拖到加油站去加油，有没有这样的人？你有没有见过这样的人？应该是没有这样的人吧。那既然没有这样的人，所以大家应该有一个共识，人之所以能做到拖延，就是拖延了也对自己影响不大。是，可能是有一些影响，但是总能混过去。真要是混不过去了，人们也就不拖延了。我现在需要你清醒一点，确认一下你拖延的那些事，被你拖延了是不是对你影响不大。如果是这样的话，其实你没有拖延症，只要你有一些是能够按时完成的事，你就没有拖延症。

很多人原来认为自己拖延是说，自己性格或者生活习惯造成的，想改正。没想到这么多年被一种病给耽误了，这种病我们之前提过它的名字，叫注意力缺陷多动障碍。说如果早知道这个病的话，可以吃药嘛，说早就可以吃药把这个病治好了。我是尊重科学的，我承认注意力缺陷多动障碍这个病的存在，虽然我自己没有这个拖延症，但是我对这个相关领域也做过一番研究，我注意到科学上对这种病症的描述当中有一条，是说**真正患有注意力缺陷多动障碍的人能完成中学学业的就非常少**。要说能完成大学学业的可以说是寥寥无几。所以，如果你已经大学毕业了，你就别犯懒了，你是没有拖延症的，事情没有你想象的那么糟糕。

将任务“严峻化”

想要解决这个拖延症，我说过了，任务，还是任务。只有对你来讲真正严峻的任务才能解决你的拖延问题。你要通过做成一件事来突破，然后形成习惯就可以了。

我们也在第二次课当中讲到兴趣和任务驱动学习的问题。人往往会在任务驱动的时候出现这个拖延的情况。我们一生当中不可能只做自己喜欢的事，怎么把自己不喜欢，却必须要做的事给做了，才是我们需要解决的难题。

你在工作当中，比如说要做一个报告，如果你对一个人报告，这个人还是你很熟悉的，是很亲近的人，跟你关系不错的人，你很有可能会拖延。如果这个人是你老板，那你的拖延可能就没有那么严重了。如果你要是对着 200 个人，2000 个人来做这个报告，你想象一下，你还敢不敢拖延。再加上如果你做不成这个报告，你如果没有按期做这个报告，你会损失 30 万人民币，50 万，你好好想想这个情况够不够严峻，它是不是一个严峻的任务。如果你没有给自己设置过这么严峻的任务，定期地向上千人交代，最好是隔天交一份报告的，这种严峻你可能需要一次这样的经验。

这个时候，你如果对我说，说许岑，我现在没有工作，请你告诉我，我该干点什么来定期向上千人交代呢？我怎么会有这样的机会呢？这虽然是个不情之请，好，我许岑对你负全责，我要告诉你，学习的目的是什么？当然是为了让自己更好。而这个更好可以是各方面更好。头脑的充实是很重要的，但是作为一个人，出来一亮相，让人最先看到的还是自己的肉体。**一个人给人展示的形象，其实它比让别人花时间去了解你的内在是怎么样的是更高效的。**我们在这里面一直在谈做事的高效。如果你一上来一亮相，就能让人立刻喜欢你，觉得你不错，你知道这才是高效的。那总有认识你的人吧，这些人有没有上千个人呢？你要向所有认识你的人交代，这个任务对你来说还不够严峻吗？

西方人更注重自己的体魄，他们更喜欢运动，所以我们看那些老外，比如那些男的，一个个的胸大肌配八块腹肌，我们总是很羡慕。我也是一个爱美的人，我上大学的时候，坚持推过三个月的俯卧撑，我每天就推俯卧撑。后来我觉得我胸太大了，我就停止了练习。事情就是这么简单。健身可以说是刻意练习非常有代表性的一种活动，你要在你的身体上增加哪块肌肉，你只要重复做一些动作就可以了。如果你想在你的身体上减少什么，同样的，你也只要重复做另一些动作就可以了。比如说我要有一对胸大肌，就推俯卧撑嘛。我每天只要做几十个俯卧撑，三个月之后我被自己吓一跳。

设定小目标，形成惯性

可是很多人，即便是做俯卧撑也坚持不下来，那这种坚持不下来，很大可能就是你设置

的目标是有问题的。你总想着，我要有一个健硕的体魄。是，我还想当亿万富翁呢。这种目标设置它是有问题的。王健林不是跟我们提过小目标吗，我觉得他的方法是对的。练习它一定伴随着一定程度的痛苦，只不过有些人他的长期目标非常明确，别人觉得他过程很苦，他自己不觉得苦，他就能坚持下来。长期目标如果它太长了，太宏大了，会增加这个过程当中的痛苦。

那你不妨先不要想着最后的结果，什么胸大肌呀，八块腹肌，你可以先做一个小游戏。做俯卧撑第一天推5下，第二天推6下，以后每天增加一下，这样就可以了。这是设定小的目标，把你大的目标细化成一个每天可以坚持完成的事情。完不成就不行。如果你总觉得舒适，那就不是学习，不是练习。如果每天只比前一天多做一个俯卧撑，这没有太苦吧。那三个月之后，你就可以出来吓唬别人了，这件事听起来难道还不够过瘾吗？

你又说了，人家是个姑娘，总不会每天做俯卧撑吧。好，我来布置一下任务。男的每天比前一天多做一个俯卧撑，女的每天比前一天多做一个仰卧起坐。三个月之后，你可以带着一副精致的身板。你又想我了，说许老师，你在哪里啊？我现在可以提前告诉你，接下来你要做什么。

接下来我建议你去学一些**找到感觉就能掌握的一些技能。比如像游泳，或者骑自行车。**你要是不会这两样技能的话，你可以先去学习它们。什么叫找着感觉就能掌握呢？比如说你一旦学会了换气，你就会游泳了。很多人他能憋着气在水里边游几下，但是他不会换气，他就游不远。一旦你会换气了，其实他就是一口气的事。一旦你找到这个感觉了，就会游泳了。一旦你掌握好平衡，掌握好平衡的感觉，你就会骑自行车，而不会摔倒了。你要先去学一些这种技巧性比较强的东西来增强自己的信心。

当然，还有一些东西是需要大量的重复产生质变的东西，比如说读书，你看一本书你是体会不到那种变化的，那这种东西你可以往后放。你要先去弄那种技巧性强的东西，然后再去做像读书这样的事。你可能要看几百本书，才能觉得自己对知识的掌握有了一个全新的高度。那**读书是一个需要大量重复产生质变的东西。**这里边的重复是说看书这件事，这个行为，而不是重复的去看某一本书。

一个孩子可以漫无目的的去看各种书，甚至是闲书。那对于一个成年人来讲，尤其是像我们工作繁忙的成年人，要读的书一定是要针对急需解决的某项课题或者是任务去读这个书。成年人读书一定要学会速读，不能再精读了。什么是精读？精读就是一字一句的从头读到尾。速读的意思，你注意，注意这个行为，抓起一本书，先去看目录，如果没有对自己升级知识有用的篇章标题。你没有看到这样的标题，你就直接把这本书扔掉。看到对自己可能有用的

那些目录当中的标题，你再去看那一章的内容。看了两眼你发现又没什么用，是个误会，那你再把这本书扔掉，不断这样去做，找到对自己真正有用的书本当中的内容，你一天下来甚至可以翻过十几本书。那我在英国读硕士的时候就是这样看书写论文的。那还是英文的学术书籍，我一天也能读上个十本八本。

小结

那总结一下这次课，我在尝试解决你的拖延问题。这个问题是不太容易解决，要解决它之前你要先认清一个事实，就是任何人都有拖延的表现。给自己设置一个真正严峻的任务，用小的目标去解决拖延的问题。我也为你指出了从整治自己的身材开始，设定小目标，通过做成这件事来突破，然后形成一种惯性。逐渐去学习一些技巧性比较强的东西，先来增强自己的信心，最后再去做那些需要由量变产生质变的事情，那可能整个这个过程算是高效的了。

我甚至在这次课为你布置了任务，你还记得吗？如果你是一位男士，每天比前一天多做一个俯卧撑；如果你是一位女士，每天比前一天多做一个仰卧起坐。我不是总单纯地跟你讲理论的，你可以现在立刻着手去改变自己。

当然，你不要忘记，在拖延这种表象背后真正核心问题是注意力无法集中。我在下一次课会为你好好讲讲，怎么样去改善注意力不集中的问题。

4. 在衣食住行上训练专注力

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

我们已经知道了，一个人做事和学习的专注程度会决定你做事和学习的效率。这个方法如果已经找对了，接下来拼的是什么呢？就是专注程度。你可能希望通过学习来培养或者说提升自己的专注力，那我首先让你意识到的是专注力差的人怎么能通过学习来培养和提升自己的专注力呢？专注力差的人怎么学习呀？

你先不要关注学习这个事，我跟你讲讲我许岑的培养和提升专注力的方法，那就是从衣食住行这些方面来训练自己的专注力。拥有了超高的专注力有什么好处呢？我可以跟你说，像我接下来每半年学一样新东西，我就可以达到出教程的水平。

你会说，同样是半年，凭啥你许岑能学会一样东西，我就学不会呢？你这个半年，同样是半年，在我看来可未必呀。咱俩做事和学习的专注程度很可能是不一样的。我要学一样东西的时候，你表面上看我坐在那儿，好像没有在学习。但是，我的脑子里边一直都对这个东西的掌握是有吸收的。我的注意力会一直放在这个东西上边。

比如说我学吉他，我没有办法在家练琴的时候，你觉得我当然是没有在这方面有所提高了。那我就一直听这些曲子。我在后面讲如何突破学习瓶颈的时候会再次讲到这种状态，这是非常重要的。我在一段时间内，我就不能再听别的歌了，我只听吉他曲。

再比如说我学习做幻灯片的时候，你会在看一个电影的时候你是在休息，你是在娱乐。但是，我在看电影的时候，我就不能在休息了。我看的是什么呢？我看的是那些电影的构图、镜头的一些运动，让我联想到在幻灯片的制作上可以用哪些动画效果去模拟这些镜头的运动。我脑子里边全都是一页一页的幻灯片。我为什么总说我做的是电影级的幻灯片呢？因为我就是从电影里边学习幻灯片制作的。

那你肯定想问，怎么才能做到这样呢？答案就是我很早就发现专注力是决定效率的重要因素。我这节课的标题是在衣食住行上训练专注力，而不是通过学习。那关于衣食住行，我会提到四个方面，分别是购物、吃饭、灯光和睡眠。那你看，这些是不是衣食住行呢？是不是就是我们平常的生活？

你可能会说，平常的生活怎么就能训练专注力呢？我要告诉你的是，平常的生活本身不能训练人的专注力，但是在平常的生活里去营造仪式感，这样会提升我们的注意力。

购买昂贵的学习工具

我先从购物说起。购物其实就是买东西了。那既然谈学习，我们就先不去买那些跟学习无关的东西。要买咱们就先买学习工具。现在，请允许我亮出我在训练专注力上的杀手锏，如果你学习一样东西需要工具的话，你要买贵的。

你说什么东西买贵的？我再说一遍，学习工具。比如像乐器，人们学习演奏乐器是为什么呢？就是为了听到好的声音。我26岁开始学吉他，我当时花47000块钱买了把吉他。你说我多么的刻意。人家提出刻意练习这个概念，而我是刻意的开始练习。好的开始是成功的一半，我现在仍然坚持认为，我买这把47000块钱的吉他，是我能够学成吉他的关键因素之一。我当时要是买一把几百块钱的吉他，你可以想象我早就扔到一边去了。我这个人做事其实已经非常能够专注了，可是这把47000块钱的吉他更大程度的帮助我形成了我的专注。

你可能认为我在炫富，我告诉你，钱是我跟朋友借的，我用一年的时间把这个钱还清。同时，伴随的是什么呢？是我每天会至少练习4个小时弹吉他。47000块钱的吉他，你少弹一会儿就是一种浪费啊。

那一谈花钱，就有人说自己穷。我的意思是，关于买学习工具这个事，你只要稍微让自己心疼一点，就算达到效果了。

《刻意练习》这本书它强调练习，要练习，大量的练习。可你知道怎么能够心甘情愿的大量练习吗？就说练琴好了，你的琴得贵啊。

再说回我小时候，从4岁到12岁，我说过我也练了8年的小提琴，一直是伴随着痛苦，我并不想练的。真的可能就是因为那把小提琴出来的动静不太对啊，那把小提琴不是我自己选的，据说是我们家祖上传下来的。可是问题是，我祖上可没出过小提琴演奏家。

你说除了乐器，那还有什么别的东西算是学习工具呢？我在之前也跟你说过，我在练书法。我练书法一开始我就买20块钱一张的宣纸。你说20块钱这不贵呀。可是一张纸你知道吗？你知道便宜的有5毛钱的，1块钱的，20块钱一张的宣纸已经算是很贵了，像这样一个价钱的宣纸，我写下每一笔可以说是郑重其事的。

我在第一次课给你讲过，说书法练习当中有个一丝不苟，你要知道，练书法最讲究就是专注。哪一笔你是草率地写下的，那一眼就能看的出来。我怎么能让自已尽量不那么草率呢？就是得让自己先心疼啊。

我知道，很多人刚开始练书法的时候会用旧报纸来练。说是以后写得好一点了，那再买一些贵一点的纸来练习。在我看来，这不是钱多钱少的事。旧报纸是干什么用的？猫和狗在旧报纸上被训练拉屎撒尿，你说你怎么对着旧报纸做到一丝不苟呢？这很难。

除了学习工具之外，买别的东西你也不要图便宜。你知道图便宜要浪费你多少时间吗？

便宜东西本来就不是靠专注力制造出来的，你把一样东西买来自己用，这样东西要使你感知到那种专注力，才能够对你自己的专注力形成一种训练。我倒不是在这儿贩卖奢侈品，但是你要知道，奢侈品是专注力的结晶，奢侈品的制造就算它的材料本身不值什么钱，但是做奢侈品的人一定会比那些制造廉价品的人付出更多的时间和专注。要不然他制造的东西就卖不上那个价钱。

一样东西的价钱当然可以高到没有上限，那不是我们要去追求的目标。但是，图便宜绝对会分散我们的注意力。如果我们有一笔钱用来买东西，买一样贵的东西，好处还有另外一个方面，就是我们没钱再去买那些便宜的东西了。也就是说，我们拥有的东西少一些，东西越多越不能使人专注。

当然了，这条法则它不适用于富二代，因为富二代买东西，买贵的东西也是毫无节制的，专注力仍然得不到训练。

现在你知道练习专注的第一条法则了，那就是学习工具要买贵的，要买让自己心疼的。

学会一个人好好吃饭

下面我来说说吃饭。怎么从吃饭这件事上训练专注力呢？我的答案就是尽量吃点好的，少吃速食，少点外卖，尽量少吃自助餐，就算是人均 500 块钱的自助餐，吃一次也就够了。无论是买东西还是吃饭，包括我后面提到的其它方面，要的是什么？是一种仪式感。吃自助餐就是没什么仪式感的行活动，这个吃一点，那个吃一点。你要知道，自助餐往往不会使人吃好，而会使人吃撑，好几天你都消化不了。所以，我会建议你尽量少去吃自助餐，吃那些速食外卖，弄几个盒饭在那儿吃，这些都缺乏仪式感，哪怕每次只有你一个人也要学会好好吃饭。

有人说，你能想象出比一个人吃火锅更孤独，更寂寞的状态吗？要我说，我们每个人真的要学会自己认认真真的吃一顿火锅。最好，能学会好好做一顿饭给自己吃。这是营造仪式感非常好的行为活动。

就像我们上一讲提到过的，我跟你说让自己的身体变得更好，可以是我们重塑自己的开端。一个人对自己的身材走样都感受不到问题的严峻，一个人连吃东西都不能够专注，你说让他把别的事做好，那是毫无道理的。

使用射灯

除了买东西和吃饭，我的第三个训练专注力的建议就是在工作和学习的环境当中尽可能

去使用射灯。就是这个灯的光束能够聚集在一个比较小的范围的那种灯。这种仪式感的建立可以让你的注意力稍微集中一点，因为其它的环境都是黑的。有点像舞台的那种感觉，你把自己放在舞台上应该会比坐在观众席里更专注一些。

有的人是无法专注，也有些人会过分专注，也就是所谓的沉溺。我给你举一个反例来说明什么叫过分专注。像我自己，学习做事的时候注意力往往会过于集中，很多时候我必须得放着电视剧来做事或学习。我要听到电视剧里边的人说话，你注意，我不是去看，我要听他们说话，才能让我不会陷在自己做的事情里边而无法自拔。但是，我播放的这个电视剧也是有技巧的，我会播放我熟悉的电视剧，看过的电视剧。我每次播放的都是同一套电视剧，我如果播放一个新的电视剧，我也会忍不住去看两眼的。所以，通过这个反例，你要知道对于你来讲，一边看电视或者听音乐，一边学习做事还是能免则免吧，这些都会分散你的注意力。
记得，把射灯用起来。

进入高质量的睡眠

最后，我要说一个平常生活当中影响人的专注程度非常大的因素，就是睡眠。睡眠不够，人很难做到专注。如果你是一个长期缺觉的人，你想专注那实在是太难了。所以，我在这里要告诉你，困了就睡。不要已经困得不行了，还要硬撑着做事，这个效率是非常低的。你不如立即进入到高质量的睡眠。

你说，许老师，怎么能进入高质量睡眠啊？你要问我怎么能保证高质量的睡眠，我会告诉你，只有当你累坏了的时候，才能进入高质量的睡眠。也就是你感觉到非常困了。你要知道，小孩子的睡眠通常会伴随着很多次的夜醒，这种睡眠质量算是非常低的。我观察我自己的孩子，我观察他的睡眠情况，白天他要是跑动比较多，比如我跟他踢球了，他就能一觉睡到天亮。如果他白天一直在家，没什么运动，夜里就比较容易醒。那很多睡眠专家可能会建议你，晚上睡觉之前喝杯热牛奶。然而这一招对有些人管用，有些人它就不起作用了。这招对我的作用就是我夜里可能会起来上厕所，所以还是运动，运动会让我们睡得好。

还记得我之前让你健身吗？无论是做俯卧撑也好，或者是做仰卧起坐。我又要说了，我这个课讲得实在是太精妙了，环环相扣。我给你讲了高质量的睡眠的前提，那至于说如何保证有规律的睡眠，在这一点上，我是没有什么发言权的，因为我的睡眠是不规律的。因为我经常研究一个东西，弄着弄着突然发现，天亮了。你知道吗？这算是进入学习状态了。这就是一种沉溺。

你有没有进入过这样的状态呢？你说你也一宿不睡，你不会是在打游戏吧？就算是打游

戏，我告诉你也请你好好打。我希望你能够在打游戏当中好好地去体验那种专注。事实上，我在我们这个精品课的最后一次课会为你介绍我打游戏是怎么打的。

小结

你看，这次课我们是不是好像没有在谈学习，而一直在讲平常的生活呢？注意，我讲的不是生活，而是如何在平常的生活当中营造仪式感。我在跟你谈买学习工具要买贵的，吃饭要好好吃，做事和学习的时候使用射灯，保证睡眠质量，这些就是所说的在衣食住行上训练专注力，而不是通过学习。

那在下一次课，我会告诉你，正确选择学习的切入点也是能够提高你的学习效率的。

5. 直奔大师，不必从基础开始

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

我们在之前的内容当中讲过，要带着任务去学习，用任务来驱动你的学习。那么这个任务目标该如何设定？奔着这个目标，我们该怎么找学习的切入点？我再来跟你进一步聊一聊。

设定有效目标

所谓带着任务学习，其实是说要有明确的目标了。什么是不明确的目标呢？不知道你的英语水平怎么样？你觉得你需要学习英语不？你觉得你需要学习英语，可能就是一个不明确的目标，可能是一种幻觉。因为什么？一个人他没事学英语干嘛呢？我现在就非常清楚地知道，我不需要学日语，我也不需要学西班牙语。你说日语，或者说西班牙语，这都属于小语种。英语是人人都应该学的吧？这谁告诉你的？你又陷入了情绪化。因为我没有生活和工作中的任务驱使我去学日语或西班牙语，我就算学了也用不上。你要知道，语言这种东西它不用就会忘记。我最多也就是学完之后出个教程，最后也就会忘的一干二净了。

很多时候，我们会有一种要掌握一项技能的冲动，这种冲动是怎么来的呢？就是有一种想法，说别人都会，我也得会吧。对于成年人来讲，觉得今天我学会了这个，明天可能会有用，这些都是不切实际的念头。这是成年人去鼓励孩子们学习的时候经常说的话。

我认识一个朋友，他四十多岁了，他是一个摇滚歌手，一直他都想学英语。因为他知道我是一个英语老师，不对，我是英语名师，名师。所以，他就总让我教他学英语。那既然是名师，我就要对得起名师的身份，我就告诉他，你要学英语不能我教你，咱俩太熟了，很难进入到真正的学习状态。我说你要是真想学英语的话，我可以给你介绍一个我信得过的英语老师来教你。那这样做，还记得吗？仪式感，仪式感会更强，也会让这个要学英语的人更加专注。

那我进一步问他，我说你想学英语来干嘛呢？他说，他以后要是冲出亚洲，走向世界了，应该还是会点英语比较好吧？我当时就乐了。我觉得这位摇滚歌手想象着自己将来要走向世界而学英语，还真不如那种说因为搞摇滚乐搞不下去了，想去教英语当英语老师这种想法来得实际和有效。又或者说，这位摇滚歌手如果想到国外去留学，想镀金，念书、学习，他要是考托福或者雅思这种出国留学考试，目的就是考试，迫在眉睫，那我都会好好地去教他。不管怎么样，我是绝对不会因为他的想象而出马的。

在我看来，这位摇滚歌手朋友要学英语的目标就不算是一个明确的目标。就算他开始着

手学英语了，他也不会坚持下去的。

有意思的是，这位摇滚歌手的太太后来学了英语，因为她有学英语的明确的目标。我们来比较一下两者的目标。这位摇滚歌手的孩子上了国际学校，孩子的母亲就来找到我，说要学英语。我说为什么呢？她说她的孩子现在上了国际学校，她现在没有办法跟国际学校那些外国老师交流。作为家长，为孩子的事情那是很操心的。那么，老师都是外国人，要想跟老师尽可能多地去直接交流，不会英语那是真不行啊。我说，好。这个想法绝对不是基于想象的，也不是一时冲动，这是一个明确的目标。我就为她介绍了一位我信得过的英语老师。

一开始，那位孩子的母亲说，许老师，咱们是不是从《新概念》开始学啊？我说当然不是。学《新概念》学到能跟外国人交流，那得多长时间呀。你的孩子那时候估计都毕业了。我说你要用英语，不就是去交流孩子学校那些事吗？她说是。我就让她首先去她孩子的学校拿了一堆英文资料回来。就是那些宣传手册之类的东西。然后让我介绍给她的英语老师带着她一起去浏览孩子学校的网站，英文版，把出现的每一句英文学起来，这是我许岑为这位母亲定制的学习切入点。

为什么不让她学《新概念》？我来说一说《新概念》这套英语教材可能存在的问题。《新概念》这套教材，你知道它是分为一二三四册的。在我看来，它最大的问题就是这个问题了。因为我观察到，绝大部分英语零基础的人选择英语学习的切入点从新概念开始学，只学了第一册，甚至是只学了第一册的前几课，就没有再学后边的了。你要问为什么？我会说，就是因为这套教材它分为一二三四册。如果只有一册，就不会出现只学了一册，后边就不再学的情况了。而它最大的问题其实归结到根本，还是你的学习目标不够明确的问题。学《新概念》不是我们明确的目标，没有人会把《新概念》学完了当成一个人生目标。关键是学完《新概念》这套教材之后你要去干什么？还是那句话，小孩学英语可以学《新概念》，因为小孩总是不知道自己要干什么的。而**对于成年人来讲，要开始学一样东西已经不容易了，一定要有一个明确的目标，并且找准这个学习的切入点。**

直奔大师

有了明确的目标，我再跟你讲一讲，我们该如何找到精准的切入点走到这个目标，我的建议是直奔大师，不必从基础开始。当然这个大师在这里边它指代的是一种特定的一种情境，这个大师不一定是指一个人了，而是你的最终目标。

我拿学习乐器来为你举个例子。你要知道，除了上面我们说语言的学习被分成难度级别以外，乐器的演奏也常常被分难度级别。你要注意，我们在这个精品课的第一课，仔细地去

比较了自然主义和结构主义的学习对象，用自然主义学习方法研究的对象往往可以不分难度级别，比如语言。而结构主义的研究对象，比如像数学、物理、甚至是艺术，那可能是要分难度级别的。一加一都不知道等于几，那怎么解微积分呢？虽然说艺术的学习可能是分级别的，但是在最开始入门的时候，这个难度级别的差异往往没有那么大，找准这个切入点，可能就体现出更大的技术含量了。

你知道很多成年人他学习艺术，其实不是为了创造，就是想临摹人家的东西来陶冶一下情操而已。那这种情况下就更不用从零基础开始了。说你要学画画，就得先学素描，对吧？先画一个什么鸡蛋画个半年，其实真的没有必要这样。按照音乐学院的教学规则，一个人比如要学钢琴，想要弹贝多芬的《月光奏鸣曲》的第一乐章，你不要异想天开。你先练一年基本功，再弹两年练习曲，我们再来弹贝多芬。可是对于成年人来说，一看要先花三年时间，然后才能开始弹自己真正喜欢的乐曲，我相信一百个人里边，一百个人都是会放弃的。这个时候，又要看小孩和成年人乐器训练的差异了。

我们这个精品课是对成年人讲的，所以我们应该抛弃学院派的那一套，不如我就给你讲讲我自己学吉他的经历吧。

我学吉他一开始就是弹大师的名曲的，这是真正意义上的直奔大师。这是我的吉他老师高君先生为我安排的。他为什么一开始就安排我弹大师的名曲呢？因为他问了我喜欢哪首吉他曲，我就说了一首大师的名曲。他说好，咱们第一首就弹这个。我当时非常惊讶，我跟高君先生说，我说我最后的最后只要能弹这首曲子，我就可以死而瞑目了。那高君先生看着我，露出了一种复杂的笑容，不管怎么说，我弹吉他就是从大师的名曲开始弹的。

在高君老师指导下，我用了三个月的时间把那首吉他曲弹下来了。虽然还有很多瑕疵，但是我觉得我用三个月的时间过完了我的后半生。你知道我有多喜欢那首曲子吗？我用三个月的时间练习，我为什么能够坚持下来？我之前讲，说我这个吉他贵这是一方面，还有一个让我坚持的巨大动力，就是因为我太喜欢这首曲子了，我喜欢它的每一个音符。所以，就算我一天只能练好一小段，那几个音符连下来被我弹出来了，你知道我有多么快乐吗？

三个月之后，我把这首曲子算是能够完整地弹下来的时候，高君老师问我，你现在觉得这曲子难吗？我说不难。通过弹下这首曲子，我甚至觉得这个世界上没有我许岑搞不定的事。高君老师说，你这是膨胀了，不过效果不错，是我想要的。许岑，我告诉你个秘密，幸亏你最喜欢的这首曲子它并不难，只是你觉得它难。你要是真选了这个世界上难度最大的吉他曲，我可不敢跟你这么玩。

这个时候你可能会说，好你个许岑，闹了半天是一个巧合。那我要是学乐器上来真选了

这个演奏难度最大的曲子，岂不是注定失败了。我跟你说，这个事不至于这样。你先想一下，一个外行怎么可能凭自己的听觉就能听出一首曲子的演奏难度呢？肯定还是听旋律美不美啊，速度快不快这种东西。你不会真的变态到想学一种乐器，比如说钢琴，然后你直接跑到网上去搜，史上演奏难度最大的钢琴曲，然后你就说我就要学这个吧，你不会这么做吧。

那高君老师跟我说，你要真选了这个世界上难度最大的吉他曲，不敢跟我这么玩。高君老师接着说，许岑，你想不想两年之后能演奏真正意义上难度最大的吉他曲。我说我可以吗？他说你刚才不是跟我膨胀了吗？你不是说你觉得这个世界上没有你许岑搞不定的事吗？我说好，我可以。他说，那好，那你就练半年基本功。

你看到没有，一个好老师有多么的重要，他让我直奔了大师，而我觉得真正幸运的是，我跟从了一位大师。高君先生他是国内最权威的指弹吉他演奏家，而现在也是享誉世界的吉他制琴师。如果我当初没有在网上调查得知高君先生是最好的指弹吉他演奏家，继而拜师于他。假如我跑进路边的一间琴行，找一个驻店的那种老师，就是那种一边卖吉他，一边教学的那种，我今天可能也就能弹两首邓丽君，能弹李宗盛，我估计已经到头了。我在这个精品课的最后一次课会再为你强调名师的重要性。

那我跟高君老师学到最宝贵的一点，也是对我后来学习最有帮助的一点，**就是要去到哪里，就从哪里开始。**

你可能总是对看起来有难度的事望而却步。我今天跟你说，我许岑的英语已经掌握到现在这个程度了，你说你是零基础，你找《新概念》，从第一册开始从头学，这个事对于你来讲已经失败了。你不妨问问自己，你是不是真的需要学英语，每天是否要用到英语呢？如果你真的会遇到使用英语的情况，好，你遇到了英语是什么样的东西，你遇到了，你有不懂的就去查，直接去查，实在查不到就去问身边英语好一些的人，这叫学习。高君老师跟我说的话，要去到哪里，就从哪里开始。给你的感觉也许那是不可能的，可是你看，我要学一首吉他曲，我以为我最终能弹这个曲子我就上天了。我要去到这个曲子，我恰恰就是从这个曲子开始学的。我要让你知道的是，有些事情做起来并没有你想象中那么难。

我希望我讲到这儿，你已经明白了这句“要去到哪就从哪开始”是什么意思。实际上这里边既涵盖了兴趣，也包括了任务的驱动。但是，要去到哪里就从哪里开始这个观点它也确实是有局限性的。有些时候，你要去的那个地方，你还真去不了。就好像我的吉他老师高君先生说的那样，幸亏你最喜欢的这首曲子其实它并不难，只是你觉得它难。你看，我要是选了这个世界上真正最难的曲子，不要说我的技能水平了，我的身体条件都不允许我从那儿开始。

还是说回到结构主义的研究对象，对于要用结构主义方法去研究的东西，那你还是踏踏实实从初级开始吧。

小结

总结一下这次课，我要告诉你的是，就像我学吉他一样，直奔大师，这个大师我已经讲过了，它不是一个具体的人，而是你的最终目标。不一定要从基础开始。如果你已经被一个大师的作品深深的打动了，这个作品本身也可能就是一个很好的学习和模仿的切入点。你可能觉得我现在在跟你画饼，画的这个饼有点太大了。但其实我的意图是尽可能地去掉你的胆怯。你要知道，怯场是最糟糕的自觉。一个人他胆子变的比之前大一点，能走的路可能就会长一点。

那在整个的学习过程当中，还有两个障碍我们要尽量地去除。一个是自学的时候如何制造有效的反馈。另一个是如何突破学习的瓶颈。我们在后面的两次课当中会分别讲。

6. 给自己制造反馈

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

在讲高效学习的那本书《刻意练习》当中有一个词是被反复的提到，叫做反馈。意思就是说，学习要真正有效，一定要有反馈，要有及时的反馈才好。对这一点，当然各方面都持肯定的态度了。可问题是，如果有个老师教你的话，那在学习当中及时反馈自然是他要做的事。我们大部分时候学东西都是自学的，尤其对于成年人来讲，自己一个人学习找谁来给我们反馈呢？还是那句话，既然没有这条路让我们走，我们就自己开创一条路来走。我现在要介绍给你的是如何自己给自己制造反馈。

要想制造反馈，你必须先有成果，就是要基于已有的成果来发现问题，所以才要制造反馈。自己给自己制造反馈的方法，我们可能要写一点东西出来，录制一点音频出来，甚至是录像。总之，是一定要有输出，或者说叫应用来作为前提的。

反馈的重要性

在跟你详细地讲自己给自己制造反馈的方法之前，我想先让你了解缺乏反馈这个环节，在学习的过程当中是有多么致命的。我自己上高中的时候，物理这个学科已经学不太明白了，我爸就总给我讲物理题。我爸对物理是掌握得非常精通的，那他给我讲完一道物理题，我就觉得我听懂了。这时候，我爸就会说，你听懂了，对吧？那你给我讲一遍吧。哎呀，这个时候我发现我可能是讲不出来的。你要让我再做一遍这道题，我可能也做不出来。

那你说我爸他是怎么发现我没有真的听明白他讲的题呢？其实他也不是发现，只是他对于学习的方法也有一个非常深刻的认识。他非常清楚的知道，如果能给别人讲明白一个东西，那叫真正学会了这个东西。

我从小到大，我爸一直都是跟我讲这个原则的，我爸说他自己上大学的时候就经常给同学讲题，他也是学习的一把好手。所以，我说为什么缺乏反馈这个环节在学习过程当中是致命的，因为我自己以为我听懂了我爸给我讲的物理题。当我爸让我去给他讲一遍的时候，我发现我讲不出来，这说明什么？这说明我虽然坐在那儿耳朵听到我爸跟我说的那些东西，但是，我不能把它反馈出来，缺乏这个环节。所以它的致命性在于，我并没有真正的去听懂我爸给我讲的那些内容。当你觉得你学了一些东西之后，一定要想办法讲出来，或者应用出来，这是自己给自己制造的反馈。所以，你一定要积极地去给别人讲东西。

制造文字类反馈

缺少反馈的一个常见的情况，就是我们平时都会看一些书，看完了不记得书里边的那些内容，这种情况是不是非常常见呢，原因是什么？就是因为没有反馈过。所以，我们并没有消化书里边的那些重要内容。我给你的，自己给自己制造反馈的第一个方法，就是看完一个你认为比较重要的东西，书也好，文章也好，任何文字的资料都可以，你要写一份摘要出来。这个摘要如果你愿意的话，你可以写好之后发个微博，或者在你的微信公众号里边推送一篇。事实上有没有读者并不重要，重要的是你已经完成了自己制造的反馈。

说到写摘要，你可不能乱写呀。你必须要了解写摘要的规则。我不知道你有没有受过写摘要的训练，我自己在留学英国期间，曾经花了三个月的时间特别地去学习学术英文，也就是叫 academic english，为的就是能够在写学术论文的时候能够符合西方学术体系的标准。这其中有一门课就是老师教我们怎么写摘要。

这个摘要在英文当中叫 summary，写 summary 甚至有一套需要严格执行的流程和标准。我几乎没有在中文环境当中看到有人讲过这个东西。所以，我现在为你大致介绍一下其中两个最重要的写摘要的规则。

第一个规则，这个 summary 的写作需要对照着文本写，而不是脱稿写。写一段 summary 不是你记得什么就把它写下来，那叫默写，或者叫复述。默写或者复述对人的理解能力的提升帮助是不大的，那主要是考察你的记忆力。你要找出文本当中的重要事实、陈述和一些观点，这些就是构成你的 summary 的内容了。除此以外，那些统计数据、人名、引言，不重要的那些细节，一些对比或者比较，还有举的那些例子都不应该出现在你的 summary 里面。除非你去掉之后，会很大程度上影响人们去理解这个全文。当然，这是不常见的。

那写 summary 的第二个规则是什么呢？就是写 summary 要用自己的语言来写，不是选择，不是选择把不要的去掉，把要的留下来。虽然，我们说写 summary 不要脱稿写，要对照着文本写，但是也不是抄写。最后，你只做了一些简单的删除工作，这是不行的。最后你写的 summary 字数，肯定要比原文少的多。但是，写 summary 还是要使用自己的语言来写。就是把那些文本当中的重要事实、陈述和观点用自己的话写出来，绝对不能去抄人家的原话。你说人家原话说得那么精彩，我自己说不出那么有水平的话，是不是不要改动人家的一字一句呢？不是。因为人家说的再精彩，那是人家说的。你没有自己给自己制造反馈，你一定要用自己的话去解释它的话，这才叫理解。你永远要记得，我们写 summary 是为自己制造反馈，这种反馈绝不是基于背诵。

我们中国人从小学东西最大的一个问题就是太擅长于背诵。你背的再多又怎么样呢？过不了多久就全都忘了。因为你只要不应用它，你就会忘记。我跟你讲，尽量少背东西。它对你的学习没什么好处。你说学英语难道不背单词，不背句子吗？这件事是这样的，我们学会说中文，你有印象你背过什么东西吗？你好像没背过什么东西，你就能说中国话了对不对？通过大量的重复，不断的应用和接触，你没想背也把它记住了，我们要的是这种效果。而不是死记硬背。

制造语音类反馈

那当我们学习那些特别容易犯错的东西的时候，最需要及时的反馈，要不然的话你就会在那个错误当中不停地打转。比如在学习英语的过程当中，英语的语音掌握就属于比较容易犯错的一个方面。现在，我就借着英语的发音改善给你讲讲自己给自己制造反馈的第二种方法。

咱们中国人说英语的时候为什么发音总有问题呢？为什么很难改？你要知道，这不是咱们中国人的问题。印度人说英语他是有印度口音的，日本人说英语他也是带出一些日本人特有的口音的，为什么会这样？就是因为受自己的母语的影响，我们总会不自觉的在说英文的时候带出自己母语的发音，甚至还有带出方言的情况。

我小时候在东北长大，并不是所有的孩子在说英文的时候都会有那种自觉，尽量避免带出自己的母语发音。比如在东北，我们上初中的时候，班里边有些同学在说 26 个英文字母的时候你知道会说成什么样吗？26 个英文字母它标准的发音，比如像 ABCDEFGHIJKLMNOP，这是标准的发音。但是我那些东北的同学，有些人他说 26 个英文字母的时候会说 ABCDEFGHIJKLMNOP。你就知道，我为什么说会带出甚至是方言的一些音，你能听得出来。这个事情就是这么简单。

那我在做英语教学工作的时候，为了帮助学生改善他们的发音，其实并不是要让他们增加什么，而是要去掉自己的母语，甚至是方言，这些音的干扰，避免这些错误。那我故意去收集容易带出一些咱们母语的音的英文单词，包含这些音。它只是跟我们的母语的音有点像，但你知道它是有差异的。我把这些单词找出来，我做的事情是绞尽脑汁地把这些零散的单词攒成一篇文章。我要让他们读这篇文章，遇到这些单词，并且能够把整篇文章从头到尾都读对。我为什么要把它们攒成文章？因为我发现你给他们单词列表，一个一个单词，特定的指出来，让他把一个一个单词读对，这相对是比较容易的。可是一放回一个环境当中，放回句子里边就又开始犯错。如果在平常，让学生偶尔遇到这些单词，相当于我们之前讲过，在标准的足球场里边训练球员，他们接触这些词的几率太少了，所以，我绞尽脑汁地去把这些零

散的单词攒成一篇文章，这就是名师的教学手法。

我曾经用几百个学生做过这个测试，让他们自己回去跟着我的录音练习，觉得没问题了就给我读。事实上，我发现真正完全没有问题的人可以说是寥寥无几。他们很多人跟我说，许老师，我自己都练了上百遍了，怎么还会有错误呢？我要说，是他们的练习出现了问题，他们的练习是所谓天真的练习。精度不够，这种叫天真的练习。必须还要再重新回炉再做练习，这就是一个老师存在的必要了，也就是我存在的必要。那我需要告诉他们，虽然你练了上百遍，但是整个过程没有反馈。对于发音练习的改善没有我的情况下，你唯一能做的就是自己给自己录音。

对。给自己录音，就是我要告诉你的第二种自己给自己制造反馈的方法。我不会想当然地向你推销某种学习方法的，我一定是自己用这种方法先学成了，我再告诉你这个方法是什么。

我自己在北京电影学院念书的时候，学的是电影录音艺术专业。我们都有拿这个录音机随手去录各种声音的习惯。我那时候在电影学院这个环境，你知道我除了迷那个电影本身以外，我还迷什么呢？我还迷通过这个电影去学一些英语。因为我看很多英文电影，我经常有意无意地去模仿电影当中的一些角色的英文对白。我觉得自己说的一些英文跟 Tom Hanks 说得特别像了之后，比如说 Hello, My name is Forrest, Forrest Gump, 就你知道，就模仿那个《阿甘正传》里边的阿甘。我觉得我跟 Tom Hanks 说得非常像了之后，我就想录下来听一听。那当我真的把自己模仿 Tom Hanks 说的英文录下来之后，我回放这个录音，我发现比照电影当中 Tom Hanks 的那个语音语调，包括阿甘的那个，你知道他的那个生理特征，差异是非常大的。所以，从嘴里边说出来，直接进耳朵听的这个效果，你要知道是有误差的，你必须把它录下来才能形成反馈。后来，我在电影学院的时候就养成了不断录音，不断回放的习惯，才逐渐能够把阿甘或者是其他的电影角色的那个英文对白说的达到以假乱真的程度。你知道，我的目的不是很单纯的，我是很意外的成为了在这方面自己给自己制造反馈的高手。

制造肢体类反馈

那后来，我弹吉他的时候也经常给自己录音，甚至是录像，我才可以听到和看到我在弹吉他的时候出现的种种问题。好，现在我就给你介绍自己给自己制造反馈的第三种方法，第三种方法就是录像。

不录下来，你永远也不知道自己的丑态百出。我来说一个我自己的亲身经历。我有一阵子迷恋过打高尔夫球。你知道我做什么都要做好的。我一开始打高尔夫球的时候，我发现我

总是打不到球，或者说我总打到球的上边。那我就自己把自己这个挥杆的动作录下来，我用慢动作去回看。你知道打一下，击球很快的速度。我用慢动作去回看我这个录像。我发现，打高尔夫球的这个标准姿势，这个腿要先弯曲，击球的时候这个腿才能蹬直。可是我发现，在录像当中看得非常清楚。可能我是为了发力，击球之前我这个腿上就使劲了，我就先蹬直了。所以，我这个动作就走样了，击球的点变高了。所以，我就打不到球。你知道，高尔夫球的挥杆对于人的身体的这个整个的一个动作，它的精度要求是非常非常高的。所以你看，我要是不给自己录像的话，我永远也不知道我为什么击球点总是偏上，就是因为我弯曲的腿提前蹬直了。

到了这儿，我已经对于文字、语音和肢体训练提供了自己制造自己反馈的机制。其实，我在准备这次精品课，如何成为一个有效学习高手的时候也完成了对这个领域理解的一次反馈。

小结

总结一下这次课，我为你提供自己给自己制造反馈的三种方法。第一种写摘要，就是写 summary，我也给你介绍了写 summary 的两个重要的规则。还记得吗？第一个就是写 summary 不要脱稿写，要照着文本写。第二，要用自己的语言来写。第二种制造反馈的方法，给自己录音。第三种，给自己录像。它们分别是对文字、语音和肢体的训练提供的自己给自己制造反馈的方法。我相信对任何人的学习，文字、语音和肢体的训练，它已经包含了极大的范围了，我希望你能够在接来自学的过程当中永远记得要自己及时的给自己制造反馈。

7. 怎样突破学习瓶颈

你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

我们已经进入到最后一次课了。我们来说任何人在学习的时候都会遇到瓶颈。当你遇到瓶颈的时候，你要先有一个明确的认识，就是说你已经走得很远了，有些人还不如你。但同时，我们也要看到在同一条路上有些人走在我们前面了，我们卡在这儿走不下去了，这个时候可能需要调整的不光是方法，更重要的可能是心态。因为你一开始的方法对你是有用的呀，只不过你卡在一个地方了。也许在方法上进一步做调整是可以突破瓶颈的，但我们应该先确认是不是心态问题。心态问题解决了之后，也许还有比如像你涉猎的范围不够广形成了一种瓶颈，或者说你的专注程度还不够高等等问题。我们会在这次课分别讲到，一一的去解决它们。

有一件事你一定要先搞清楚，**瓶颈是瓶颈，它不是极限。突破瓶颈指的是在一个长期实践的过程当中，别人都跑过去了，你卡在那儿了。这种情况，它是有突破口的。**那跟极限相关的是那些短期项目的最终结果，谁都很困难再上一步了。比如说百米冲刺的速度，你要问我怎么能打破百米冲刺的记录，这我真是没办法了。我说**学习过程当中遇到瓶颈可能需要调整的不是方法，而是心态。**学习中遇到瓶颈有一种可能是不自信造成的，这种不自信它就属于心态的问题了。

解决心态问题

先来说说遇到瓶颈的第一个原因，心态问题。那么，怎么通过调整心态来突破瓶颈呢？我们之前内容当中有讲到过关于打游戏。我说我许岑也会打游戏。然后很多人觉得爱打游戏的人都没正事，你觉得我有没有正事呢？我要告诉你我也会打游戏，那你在这儿可能感觉到咱们俩是同一路人，是吧？基于你对我的了解，你可能已经意识到你打游戏跟许岑打游戏的不同了。我打游戏是为了学习，我从打游戏当中学到了什么？在这里边我只想跟你分享其中的一点，也就是说自信心可以从打游戏这个过程当中培养起来。

我就不说我具体玩的是哪个游戏了，我只是简单的描述给你，这是一款一对一真人对打的游戏。打赢了你就会获得一些分数，最后比的就是谁的分高，这是一个非常常见的模式，你也非常容易理解。那我打这个游戏一路打到了 3700 分。

可是我想上 4000 分，因为上到 4000 分就可以获得一个大宝箱，这个你也非常容易理解。那你还记得自己给自己制造反馈吗？我多次看自己打输的那些场次的回放，我的确是发现了

一些问题。我不断的调整，终于我就打到了 4000 分。

这种就属于在技术层面做出调整来突破瓶颈。所谓技术层面，其实也就是方法了，方法调整之后可以让我打到 4000 分。可是随后，我就怎么也不能再让这个分数增加了。我打赢一局加 30 分，结果又掉下来 35 分；我再打赢一局加上 37 分，又输掉一局，又掉下来 32 分，很长时间我都会在 4000 分左右徘徊，这可能就是心态的问题了。

我身边有一些人打这个游戏可以打到 4300 分，甚至还有人打到 4700 分。我就去请教他们。那我让他们看我打这个游戏的过程，让他们分析我使用的战术和我的反应能力。可是我的这些朋友都说不出来我哪里有问题，意思也就是说我的打法是没有硬伤的，我意识到这可能不是我的技术问题，而是心理问题。

我总觉得一旦到了 4000 分，我是不是就上不去了，这个时候真的就会往下掉。因为，4000 分是一个进入最高阶段的入口分数。那我接下来做了这样一件事，我先故意输掉几局，让这个分数降回到 3800 分。你要知道，游戏的系统会跟你匹配同级别的对手，他们是只能打到 3800 分。而我是故意降到 3800 分的，我去选择比我弱的对手，那我的目的就是给自己增强这个信心，然后我干了一件你绝对不会去干的事。

我现在给你展示的是什么叫认认真真打游戏，我把手机上显示我那个总分的区域用不干胶给贴住了，我让自己看不到这个分数的增减，然后我就一局一局的打。因为我现在的对手是我降低身段去跟他们打的，所以我总能赢啊。也不知道我连着赢了几局，反正我打的有点累了，我把那个不干胶撕掉一看，是 4170 分。

说到这儿，我希望我给你讲清楚了一件事，那就是**突破瓶颈可能是需要方法的调整，也可能是需要心态的调整。心态调整的好，做一些事会相对比较容易。**你知道吗？这次所谓心态的调整本质上还是让自己不要过于分心，不要去顾及那个总分数。而要把全部的注意力放在每一局的输赢上边。这跟训练专注力，使用射灯的效果是一样的。要让跟每一局的输赢没关系的总分变化处于黑暗之中。但是无论如何你还记得吗？我故意从 4000 分先降回 3800 分，再一路打上来，就是为了给自己增强信心。

扩大涉猎范围

但是，以上这种心态调整的方法，可能并不适用于我们学习过程当中遇到所有的瓶颈。比如，学习乐器的演奏，你知道它最后拼的不是谁的分数高，而是谁的演奏更加动听。一个劲的自己苦练，曲子弹的也非常熟了，但是就是不动听，这是练习乐器演奏非常常见的情况。

尤其，在我小的时候那个年代，学乐器为什么会出现这种情况呢？我一开始交代，我说

我小时候学过8年小提琴，我最后也没练成个小提琴演奏家。这里边当然有很多原因，但其中一个我现在回想起来可能是非常严重的问题是，那8年里边我从来没听过世界级小提琴演奏家的演奏。那个年代不像今天你可以很容易获得世界级小提琴演奏家的音乐，甚至是视频，你还可以去听现场的音乐会，我学小提琴那个年代连录音带都没有，你也别说什么录像带了。

我听别人演奏也就是听我们那个小提琴幼儿园老师的演奏。你想想他那个水平能不能达到世界级呀？突破美感这种瓶颈就不能再重复的练习了，虽然重复的力量是很强大的，但我们也听说过工夫在诗外，或者说曲径通幽处。

所以，遇到瓶颈的第二个原因可能是你的涉猎范围不够广，想要突破它你就要不断的积累。

很多人演奏乐器不行是因为听的太少，你要知道听是不耽误练的，就像磨刀一样你要磨耳朵，深深的记住这首曲子由不同的演奏家演奏出来都是什么样的。自己再去选择处理的方式，这样才能突破瓶颈。我后来学吉他就不一样了，我在去找老师之前，我就把很多吉他演奏家演奏的曲子反复的听，听的不能自拔了，我才下定决心去找最好的老师学吉他。你要知道，我比那些被家长扭送到老师那儿学吉他的孩子，首先在审美上就高出他们很多。

为什么我练小提琴和练吉他的过程是不一样的呢？因为我练小提琴不是我自己想练的，我甚至不知道我练这东西能干什么。

这又说到了任务驱动和目标是否明确的问题。我小时候也从来没有机会听小提琴的唱片，更别说听现场音乐会了。我听指弹吉他曲子，我买齐了这个世界上最好的指弹吉他专辑，现场的演奏我也听过几次，他们那些大师，在舞台上那种感染力，对我练琴，对我突破也是有很大的帮助的。我终于知道，乐器演奏能好听成什么样了。所以，在乐器演奏的美感上获得突破，唯一的方法就是多听，多感受。当然了，如果你还能多看一看文字的资料，比如那些世界级演奏家的传记，这些东西都会为你带来突破，这就是所谓的工夫在诗外。

更加专注，请教名师

那如果调整了心态，也不缺乏自信，自己也闷头下了很多工夫，扩大了涉猎的范围，可还是不能有所突破的话，可能你的问题在于专注度不够。虽然之前我们已经讲到了如何在衣食住行当中训练自己的专注力，但是有些时候我们做事遇到瓶颈，难以突破，你也要观察一下是不是自己的专注力还没有达到一个非常高的程度。我自己的一个学习经历让我知道专注度的调整也是有技巧的。

这个时候，我可能要再去重提名师的重要性了。也就是说，我上高中的时候数学成绩是

非常差的，有多差你都难以想象。数学你知道满分 150 分，我只能得 30 多分，偶尔能上 40，也就是 41 或者 42 分，了不得了。我妈当时愁坏了，说这孩子得补课呀，马上就要高考了。我妈是属于那种很有魄力的人，说这孩子一般人是救不了了，死马得当活马医，要让他活过来，那只能找那种能让人起死回生的老师。我妈当时不惜托关系找人又花钱，联系上了辽宁省最有名的数学老师。你知道这个老师的名气在于什么？在于传说，说你跟他上一次课，你的成绩就能提高 20 分。当然，这个老师教的都是那种像我这种，像我这种，就分数基数很低的孩子。

你说真的假的，上一次课能提高 20 分？你还别不信，我跟你说，这个事就发生在我自己身上。我妈带着我去了那个老师家，那个老师随手掏出一份高考数学模拟的卷子让我做。我就在那儿做这个卷子，那个老师一直就观察我，也不说话。我心想这也不是上课呀。你要让我做卷子的话，那你就拿过来，我回家做去呀。说好了，就只上一次课，这不是浪费时间吗？可是不管怎么样，我还得闷头接着做这个卷子，你知道吗？那个年代的高考数学题，前面都是选择题，15 道题，每道题占 4 分，一共是 60 分。后边还有一些填空题和所谓的大题，那这些题占 90 分。

那个老师给我的那个卷子，前面的 3 道选择题我做完之后，那个老师他开始跟我说话了。他说，你觉得这些题你会不会做？我说我这个题做没做对？老师说，你别管，你自己觉得你这个题会不会做？我说其实要是给我足够的时间，我觉得我能做出来，我肯定也不是就是 40 分的水平。但时间总是不够，我很多题总是想一会儿想不出来，我就得，没办法，我就得看下边一个题。因为我们班上那个数学老师说，要合理的分配每一道题完成的时间，如果是选择题的话，我做不出来怎么办？只能蒙啊，这样可以节省时间去做后边的题啊，因为后边的题占的分多嘛。那个老师说，那明白了，你就接着把你前面那选择题先做完吧。

你知道吗？高考数学一共有两个小时答题时间，我在那个老师家里边用了两个小时才把前面那 15 道选择题做完。那个老师看我选了最后一道题的答案，他放心地跟我说。说你在高考的考场里面，你就用所有的时间好好做前面的选择题就可以了，你不要再三心二意的去看后边的题了。我心想真的假的，这哪行啊？那个老师说，你前面这 15 道选择题你都选对了，所以这套卷子你的分数就是 60 分。

这简直是令人难以置信。我妈也说，她第一次见到这样的老师，这完全是不走寻常路啊。我跟我妈一起就求这个老师，说能不能再给这孩子上几次课。一下这个 40 分就变 60 分了嘛，这真的是涨了 20 分。我心想再上 5 次课，我就能得满分了。可是那个老师他说什么也不再给我上课了。最后说了一句，来不及了，说他已经尽力了。这个特别像什么？特别像医生出来

那个手术室的时候跟家属说的话。不管怎么样，我是十分感谢那个数学老师的。我高考数学考了 68 分，我不光做完了所有的选择题，我还做了两个填空题，我全都做对了。我为什么有这个自信说我全做对了呢？因为高考的考场上边我一共就做了 68 分的数学题，然后我最后得了 68 分。那说明什么呢？对吧？那通过这个事实来判断，我其实不是不会做这些题，而是不够快。那快是怎么做到的呢？是大量的重复练习。那个数学老师为什么后来说来不及了？因为当时马上就要高考了，真的没时间让我做大量的重复练习了。所以，突破学习的瓶颈，如果不是心态造成的问题，也不是涉猎的范围不够广的问题，还有一种情况就是需要更加的专注。

从这个数学老师身上，我并没有学到什么数学知识。但是我学到了突破瓶颈的一种方法，那就是把注意力集中在一个更狭窄的范围内，以做到不去分心。那个老师告诉我，你只要把你整套这个卷子注意力放在前面的选择题上面，而不去看后面的那些其它的题目，以做到注意力更加集中的去做一部分题目。这可能是一个有效的去分配你注意力的方法。而事实上你会发现，它对于突破瓶颈还是能够起到很大的作用的。

结语

这个精品课讲到这儿，我已经为你提出了高效学习的定义，展现了高效学习的状态，强调了学习方法的适用性，建议你用任务来驱动学习，给了你训练专注力的方法，教给你自己给自己制造反馈的手段，以及做出了如何突破学习瓶颈的探讨。

那最后我要告诉你的是，有些事真的是一通百通，你把一个东西拿下了，再去拿别的，会相对比较容易。这可能是自信带来的幻觉，也可能不是幻觉。如果自信来自于自律，那就是扎扎实实的自信。如果自信来源于想象，那就是盲目自信了。还记得我在视听课当中向你介绍我自己的时候说到的最后一条吗？我一直到读大学性格都格外内向，可以说三棍子打不出一个屁，却在 33 岁成为了授课专家兼网红。一个内向的人变成了授课专家和网红。我这就是因为在学习上有了成绩而自信了。

其实你不知道，我在介绍自己的时候本来还写了真正的最后一条，后来因为怕在一开始就吓着你，被我隐藏了。现在，你听这个课已经听到这儿了，我们马上就要说再见了。请允许我告诉你，我小时候是极度自卑的，我今天自称“美貌大王”。我开了一家公司，叫美貌大王文化传媒有限公司，我的微信公众号叫美貌大世界。

也许是时候说再见了，最后送你一句临别的赠言，你要相信，凡走过必留下痕迹。学点什么都会有用的。

祝你好运！