

有效的学习方法

一、元认知

元认知，就是对自己认知的认知，这是一个很抽象的概念，但是它是一个非常有意思的概念，就是说其实人和别的动物的区别是人可以去思考，有自己思考的过程。

这句话的意思就是说人是可以在某种程度上抽离出来，去看我们本身是怎么去学习和怎么去思考的。对这个过程的研究就叫做元认知。

我们每个人每天都要思考都要做决策，比如说我要决定我中午是吃阿姨做的饭还是我点外卖，然后晚上我要决定说我今天晚上是要去看电影还是要去看两个小时学习？

那在这个过程中我们会做决策，我会思考。但是我们从更高的角度上，我们可以去研究我们是怎么去做决策怎么去思考的，这个在心理学上叫做元认知。

二、爬行脑、边缘脑、大脑皮层

希望大家明白一点，我们作为一个人，虽然说我们有动物的一部分，就是从本质上说我们还是动物，大家都知道人的大脑是分为爬行脑，边缘脑和那个大脑皮层。

其实爬行脑、边缘脑代表我们动物属性的部分，我们的大脑皮层代表人类理性的部分，因为有了这个部分，所以我们能够得益于去研究我们是怎么学习、怎么思考的，让学习思考的过程更高效。

我觉得大家要对一个事情充满信心，就是我们可以去改变我们的思维、改变我们的认知的过程，甚至改变我们的大脑。

通过一些方法，比如说我们可以通过冥想的方法，通过刻意练习的方法，通过这些有效的方法，我们能够让我们的大脑以另外一种不同的方式去运作，从而让我们的大脑更加高效的去做学习。

所以从整个人的大脑的生理基础来说，它是支持我们不断地去改变的。就是有很多小伙伴是不是可能会觉得说我都已经二十几岁，三十几岁，四十几岁了，那我的大脑已经定型了，我就不会再有改进的空间了，其实不是这样子的，人的大脑，即便到了七十岁、八十岁，你还是能够通过学习去重塑你的大脑。

三、有效的学习的生理机制

1、更高效的阅读

当你带着一个问题去阅读的时候，比如说，当你想要解决一个问题，比如说你最近心情不太好，想了解关于情绪的知识。

那你在看《情绪心理学》这本书的时候，你肯定是带着问题去看，比如说我的情绪是怎么产生的，为什么我会开心，为什么我会难过，为什么我会愤怒？

第二个问题可能是说你想知道心情不好的时候我能不能调整我的情绪，我能不能做一些什么事情能让自己开心起来？

第三个问题你可能会想说如果能够调整自己的情绪，我是不是能够去影响身边人的情绪，我能够去帮助更多的人，那我有什么办法可以用？当你带着这些问题去学习的时候，你会在书里面去寻找答案。

2、把阅读分成几部分

第一部分是扫视，了解框架。假设你是读一篇文章，那你可能要先大概的把这篇文章扫视一遍，了解这篇文章的框架。

比如说看《情绪心理学》，你能够把它分成四个部分，第一部分讲情绪是什么，第二部分讲所谓什么人会有情绪，第三部分是说我们要怎样去改变自己，调整自己的情绪，第四部分讲我们有什么方法可以去影响别人的情绪。

第二部分是概括每部分主要内容，关键概念，如何解释，如何应用，理解每一部分内容。

第三部分是理顺它们之间的逻辑关系，如果你做得更细致一些的话，你可能还要画一张思维导图或者一张笔记卡。

3、新连接新回路

当你不断地做刻意练习的时候，你的阅读的效率 and 有效性都会大大增加，在你的大脑当中它形成了新的神经回路。

我们人体的大脑是有无数个这种脑细胞神经元细胞连接在一起，当你在做一件新的事情的时候，或者说你在练习一个新的技能的时候，大家可以想象在你的大脑里面你的神经细胞，它会形成一些新的连接形成一些新的回路，这个回路，如果你不去加强它的话，它是会消失的。

举个很简单的例子，比如说我应该是前几年学的开车，在学习的那段时间，因为大量的练习，拿了驾照之后也是会抓住一切机会去上路去练习开车这个事情，但是后面来了上海之后就没有机会开车了。

大概两年多的时间我都没有再去练习这个事情了，你现在让我去开车，我已经没有办法把一个车启动了，我已经放弃了，这个技能在我大脑里原来形成的那个脑回路就已经消失了。

4、保存脑回路

如果你想要这个脑回路一直保存，那你需要做的事情就很简单，就是不断的大量练习，让这个脑回路不断的去加深。

而且在这个过程中其实人的大脑神经细胞的连接外面会有一层东西包裹起来，起到保护和促进的作用。

比如光缆被包裹在一个厚厚的管道里面，那它传播的速度就会更快，但是如果说没有这个包裹的话那很有可能这个回路的传递速度会受影响。

如果说你练习的这个频率足够高，大脑中的会形成一条高速公路，也就是深深地扎根在你的脑子里，你就能够利用这个技能来帮助你去解决问题。

5、总结

所以其实我们讲有效的学习，它是基于人脑的可塑性，就是我们人的大脑是可以变化的可以通过学习去改造的。

第二就是说，你想要有效的学习，并且让这个效果能够保存下来的话，你是需要去做大量的这种所谓刻意的练习。

关于刻意练习的这个部分，大家可以去看这本书，就叫做《刻意练习》，去年看了写得蛮好的，它大概就是说，人如何去通过刻意的练习去形成一个既能让自己变成某一个方面的高手的这样一个逻辑。

四、有效学习理财投资

如果你想要有效的去学习理财投资这个领域，需要注意几点。

第一， 你需要有一个支持的体系。

这个其实是我们从小训练也好，长投的各种课程也好，包括我平时跟大家的分享也有强调这个系统的学习。

所谓系统的学习就是说你在你的大脑里面需要建立一个知识的框架，这个所谓系统学习并不是排斥说你利用碎片化的时间学习，而是说你要在你的脑子里面打好一个框架。

这个框架里面可能包括了理财投资这一块最基本的一个体系，然后你在碎片时间里面学到的这些知识技能，你都可以把它妥妥的放到这个框架当中，然后形成一个完善的知识树。

那这棵树上就是关于你的理财投资的一个知识，那这棵树，它还可以不断的去长出新的枝叶，那这个都是没有问题的，但如果说你的知识全部都是碎片化的，没有一个框架把它整理起来的话，你整个的学习都是很无效的。

第二， 其实理财投资它是和任何一个技能一样，也是要通过练习去提升的，而且这个练习一定是刻意练习。

举个例子说，一个什么都不懂的股民，他买了一百次股票，对他来说是没有任何帮助，因为它的练习是没有目的的，或者说是没有意义的，他并不是为了验证他的理论是否有效，他也不是想要从中去获得什么经验教训，他就是凭着感觉在投资。

那这种练习是没有任何意义的。

那在理财投资这个领域里的刻意练习是：

比如说我有一套基金定投或者说我有一套股票的方法，要通过实践去验证这个方法有没有效。

比如说我定投的基金一定是根据这个方法选出来的，所以说我投资的股票也是要根据我的方法选出来，选出来之后我去买，做了之后我会根据这个结果给自己一个反馈，然后我要通过这个结果来进行一个复盘。

这个复盘就会告诉我说这次的决定对不对，如果对了是我的方法有效还是我是瞎猫撞死耗子；如果是错了，那是因为我的方法错了，我的方法错在哪里，我要怎么去改进，它这个才叫做真正的有意义的练习。

这个其实我觉得用在任何一個工作里面也是一样的，不管你是做会计的还是做做互联网运营的，还是说你是做制造业还是说你是做销售，总之所有的工作其实都是需要刻意练习的。

所有的工作你都能够从网上搜集到大量资料，通过大量的看书，去找到提升这个工作的方法和技能，但是如果你没有真的去做刻意练习的话，其实你的任何学习它都不能叫做学习，或者说不能叫做有效的学习。

举个例子，我们就举沟通的例子，大家都知道沟通的能力，其实是我们日常生活中非常重要的一个能力。这个大家都知道，而且都能够意识到。

那现在市场上有很多的这种想要提高大家沟通的课程书本，比如说像马东他们团队出的《好好说话》，你听了一百节这样的课，但是你从来没有在自己的日常生活中去设计一些场景去运用这些学到的知识，那你的学习是无效的。

如果说你学了其中一个技巧，假设说沟通里面有个技巧叫做金字塔原理，**金字塔原理是先说结论，再说你的理由。**

最经典的是你如何在电梯里面用十秒钟说服你的老板让他干一个事情，那这个有点夸张了，但假设说你学到了这样一个理论，知道沟通的时候应该先说结论，然后再说理由，那你只是知道这个结论是没有意义的，但是如果说你下一次在跟老板汇报工作的过程中，你就用这个结论，或者说你在跟同事沟通一个事情的过程中，你就有意识的去用到了这个方法，你会去观察用了之后这个效果怎么样。那如果说效果很好的话，那说明这个方法还不错，以后我要继续用；如果效果不好的话，那可能说明我这个方法是无效的或者说我用的方式不对，我要怎么样去调整。