

许多人都低估了一条人生铁律：人对自己擅长的事情容易上瘾，因为擅长意味着更加频繁的成就感。比如，没有人看见过婴儿嗑瓜子能嗑到一个小时。为什么？因为，他们总是遭遇失败，弄不好还会把自己的手指划伤。所以，即便能够偶尔成功的吃到一个瓜子仁，这事儿也很难让他们上瘾。

成年人不同，许多人嗑瓜子把牙齿都嗑出了豁口（终生无法愈合，只能补牙）却还在嗑，他们嗑的欲罢不能，那是因为，他们技能娴熟，几乎每次都能吃到果实，而且成功频率极高，随时随地能得到瓜子仁的奖赏反馈。

对于读书学习这意味着什么呢？

这就意味着，只要你能频繁的体验到学习成就感，那么你的学习效能就可以高的出奇，而且欲罢不能，乐在其中。

乐于学习似乎只有学神才能做得到，哪里是一般人能够进入的境界呢。但是，有证据表明，学神们似乎掌握了某种技巧，能够迅速喜欢上学习，无论学习任何东西。

比如说，面对一门陌生知识。

学神的做法是，学一章就把一章的内容学扎实、弄透彻。当做题达到80%正确率的时候，娴熟感产生了，当达到90%的正确率，他们已经进入欲罢不能的境界了。90%的正确率相当于，几乎每嗑一个瓜子，都能得到瓜子仁的奖赏。那时候，学习和做题就跟打游戏没有任何差别，他们完全进入了打怪升级模式。

相比而言，学渣就很惨。每一章都学个60%左右的正确率，然后，几乎时时刻刻都生活在打击之中。对于他们来说，平均每嗑两个瓜子，就能吃到一个发霉的，体验非常糟糕，常常泛起恶心呕吐的感觉。

我们的学校教育在这一点上贡献极大。学校是按照教学大纲按部就班往下走的。没等你一章掌握到90%的程度，已经进入下一章下一节了，即便老师讲课跟不上就像听天书，那你也得坐在那里。所以，绝大多数人是被教学大纲拖着走，始终生活在挣扎之中。他们从未体验过掌握知识是什么感觉。对此，我有切肤之痛（见：核聚：[努力就可以上清华北大吗？如果可以，怎样做？](#)）。

而一旦认识到上面的原理和技巧，你就不会受制于任何外在环境。

只要你想快速而又轻松的学习，那么，你就必须稳扎稳打，把第一章的掌握程度提升到90%以上，然后你终于体验到了掌握一个知识是什么感觉。随后，这种掌控感会自然让你进入打怪升级的游戏状态。

接下来，第二章、第三章、以此类推，以至于无穷。

这个过程看起来很慢，其实最快。

而且，从某个时刻开始，比如学到了第四章、或者第五章，你的内心深处刹那间油然而生一种自信——“我能成为这门知识的专家”。到那个时候，学习对你来说就不再是苦役，而成了享受。

那意味着，你读书学习真的就像嗑瓜子一样，甚至比嗑瓜子还享受。没听说过有人嗑瓜子能连续嗑十几个小时的，但是，每天读书学习十几个小时的人却大有人在，废寝忘食的也并不罕见。

归纳一下，读书学习可以比嗑瓜子更享受，但是，必须遵循三个步骤：

第一，首先划定一个极小的学习范围（比如一门知识的第一章，甚至是第一章的第一节）；

第二，反复咀嚼，反复琢磨，融会贯通，如果有习题，要力图达到90%的正确率（尽管这个过程磕磕绊绊，就像孩童嗑瓜子那样），形成掌控感，随后进入相关知识打怪升级的游戏模式。

第三，开启下一个章节。

直到，让你的学习进入成年人的嗑瓜子模式，乃至欲罢不能。（显然，绝大部分人倒在了对局部知识掌握到90%熟练度的路上。）

这个技巧，适用于背单词、背文章、学英语、学数学、学历史等等一切知识。当然，这本身就是一套高效的阅读方法。其中的铁律是：凡是遇到卡壳、学不下去的情况，只有一个原因，你此前学过的东西不熟练，没有达到掌握的程度。

例如，诺贝尔物理学奖获得者理查德·费曼曾经运用一个巧妙的方法让他的妹妹琼成为了天文学家。

使琼成为科学家的真正转变是在她14岁的时候，理查德（理查德·费曼，Richard Feynman）当时是普林斯顿的研究生。琼很早就对天文学感兴趣，可是母亲曾告诉过她女子的大脑达不到科学工作的程度。而当她14岁生日时，理查德送给她一本有关天文学的大学教科书，当她认为这本书对她来讲太难没法看懂时，理查德让她坚持看下去。

“你从头读，尽量往下读直到你一窍不通时，再从头开始，这样坚持往下读直到你完全读懂为止。”

用这种方法坚持读下去，她取得了稳步的进展。后来，她读到第407页，其中有一张图，显示了一颗星的部分光谱。图注认为获得这些信息的天文学家是有成就的，这位物理学家是赛西莉亚·佩恩—加波施金，她是位女士。“秘密找到了：这是可能的！从那一天起，我可以把自己的兴趣认真地放到科学上了。”后来，琼，不但精通天文学，而且成为了天文学家。

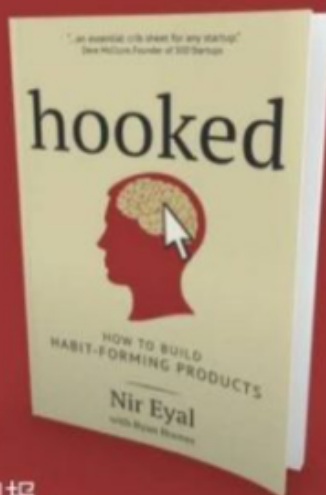
显然这种循序渐进读书法、这种稳扎稳打学习法也是理查德·费曼这位物理学大师中的大师、天才中的天才运用的学习方法。而这个方法，在许多人眼里简直愚笨至极。而真相，往往是反过来的——真理掌握在少数人手里。

所以，我们之所以没能成为天才、而且学习效率低下，不是因为我们太笨，而是因为我们过于聪明了。

最后记住一句话，无论任何知识任何技能，如果你不喜欢、没有品尝到其中的乐趣，只是因为你不熟练，没有其它原因。

效果? = 方法? + 行动?

The Hook 上瘾



短时间巨大的收获 = 上瘾

知乎 @核聚

根据认知神经科学的上瘾原理，如果你熟练，你就能频繁的体验到成功感、成就感，你就会上瘾，实际上，你激活了大脑中的酬赏回路。当然，太熟练了之后，也会厌烦。但是，那时候你已经喜欢上了那门知识和技能的挑战，你很快又会进入到上瘾状态。

所以，人一旦进入到这种状态，每个月涨几十分是很正常的，而且想不成为学霸都很难。