

很多人问过毅力类的问题，在此一并回答。

人做事情，都需要有个反馈，反馈的周期越久，感觉上就越困难。

先做个实验，找个空旷地，走直线，二十步，相信大多数人都没有问题。现在闭上眼睛，再走一遍，看看还是直线吗？为什么变难了？（实验时请注意安全，尽量两个人配合）

因为没有反馈。

再来个实验，磕瓜子，题主能磕一个小时的无压力。我们换个规则，现在你只能磕，不能吃，瓜子仁留下来。磕一个小时，才把瓜子仁一次吃完。是不是有点无趣了？同样的时间，瓜子仁也没少吃，为什么感觉变了？

因为反馈的周期拉长了。

很多大事情，都是由一个个小事务重复或迭代而成，每个小事务中，包含了反馈和校正。反馈的周期越短，越为容易上手。磕瓜子容易，因为在两秒内就能得到反馈。而学习难，因为学习的反馈周期长。

一个典型的学习周期是这样：学习，思考，应用，校正。这个周期越短，学习就越轻松。合理的安排学习计划，缩短学习周期，同样的东西，可以学得更高效，轻松。

毅力重要，但没有大家想象的那么重要。

毅力决定了我们可以忍受多长的反馈周期，但没有决定我们可以学什么，不可以学什么。我曾以为自己背不了GRE单词，但在应用了合适的方法后，把1, 2个月的学习周期缩短在1, 2天内，5个月左右就把单词刷到了2万多。毅力可能是天生的，但方法是灵活的。

不仅学习如此，很多事情都可以应用这样的思路。

健身，就对着镜子举哑铃。

减肥，就每天早上称体重。

考试，就要刷题加改错。

学编程，就一边翻书，一边打开IDE。

买衣服，就要穿到身上照镜子。

刻意的提高毅力，是一个事倍功半的事，不如思考如何缩短反馈周期，降低学习难度，既提高了成绩，又增加了自信。

这有一个应用的实例，略枯燥，供参考，[怎样缩短学习周期？](#)