

Learning Skills

10分钟速成课:学习技能

一、做笔记

- 1. 笔记是自己对输入信息的再创造，应当有利于自己的理解；
- 2. 预习和总结亦是学习的关键步骤；
- 3. 笔记的形式并不重要，关键在于内容；
- 4. 做笔记方法：

- 大纲法（条理清晰但格式单调不够形象）；
- 康奈尔法（三分：笔记区、思考区、总结区）；
- 思维导图（利于展现概念间的关系）；

二、阅读作业

- 1. 作业不必全部阅读；
- 2. 将阅读材料分为主要和补充两部分，主要的材料应该仔细阅读，有选择地阅读补充材料；
- 3. 阅读材料的优先级：论述->描述->背景；
- 4. 采取适当的阅读速度以保障理解力的高效，提升阅读速度的方法是增加阅读量；
- 5. 可以通过设置阅读时间来避免走神（番茄时钟）；
- 6. 在阅读材料上可以标注重点，但不能陷入标注误区；
- 7. 两种不同的记忆（recall it and recognize it，回忆和再认）在回忆到相关知识的时候，应当能从自己的记忆中独立地提取出来，而不是依赖线索地再认；
- 8. 摩斯密码法：标注论点和论据；
- 9. 主动阅读能够获取更多信息；
- 10. SQ3R：Survey、Question、Read、Recite and Review（浏览、提问、阅读、复述和复习）；

三、记忆

- 1. 感觉记忆->工作记忆（4~7块的容量，故对信息进行分块有助于记忆，记忆时间短）->长时记忆；
- 2. 间隔学习：稳定增强每次学习信息之间的间隔时间，有计划的主动回忆，艾宾浩斯遗忘曲线的核心在于重复；
- 3. 大脑具有过滤机制，会自动分辨信息的重要性，以采取不同的处理方式，遗忘是为了更好的学习；
- 4. 记忆的强度分为存储强度和提取强度，应该有目的地训练自己的提取强度。
- 5. 当信息理解困难的时候，延迟一段时间再去理解会更好。

四、计划与整理

- 1. 整理系统的方式：

任务管理器	日历	笔记	档案
短期任务	长期作业	总结	归档

- 2. 快速捕获灵感；

3. 做计划：日计划->周计划->长期计划；
4. 总结复盘很重要。

五、注意力与集中

1. 注意是把你的认知资源集中于特定的刺激或信息源，同时忽略环境中其他东西的过程；
2. 注意的种类：

- 自上而下：有意注意（容易疲劳、可以锻炼）；
- 自下而上：被动注意。

3. 锻炼有意注意的方法：停止同时进行多个任务，避免注意残留的干扰，改进工作环境划分学习区，番茄钟工作法（25~30分钟）；
4. 睡眠、营养和锻炼有助于大脑保持高效的运行。

六、拖延症

1. 短期激励有助于长期目标的实现；
2. 时间动机理论：动机=（期望*价值）/（冲动*延迟）；
3. 提高期望的方法：

- 分解任务；
- 寻求帮助，合作学习，拒绝无效内卷。

4. 提高价值的方法：

- 提高完成任务得到的奖励；
- 提高做工作本身的体验；
- 给完成子任务增加格外的奖励。

5. 低密度的娱乐和高密度的娱乐，与其被低密度的娱乐分心不如用高密度的娱乐放松自己以助于更好地投入学习；
6. 首先做最重要的事。

七、备考

1. 制定学习计划，劳逸结合；
2. 模拟测试；
3. 自问自答，费曼学习法；
4. 小抄练习：筛选出重要信息。

八、考试焦虑

1. 恐惧和焦虑不可避免，但要适度；
2. 三大恐惧：

- 重复失败；
- 面对未知；
- 承担风险。

3. 弄清恐惧的对象；

4. 弄清失败的原因，并解决它们；
5. 学习未知为已知；
6. 如果一个人无法应对恐惧和焦虑，请寻求专业人士的帮助。

九、文章与写作

1. 在查阅资料前，进行前写作，从而更加有助于你查询资料；
2. 不要一气呵成地追求完美，由粗到细打磨；
3. 自由写作，严谨编辑；
4. 注重同行评审，取得客观回馈；

十、锻炼身体和学习

1. 运动与学习相辅相成，劳动创造智慧；
2. 野蛮体魄，文明精神；
3. 接纳有用的，拒绝无用的，加上特有的，谓之进步。

杂记

1. 学习金字塔模型



2. 刻意练习



成为可怕的自律人

一、我们为什么没成为想成为的人

1. 两个真理

- 有意义的改变很难做到；
- 没有人能改变我们，除非我们自己发自内心想改变。

2. 15个思维误区

- 如果我知道，我就可以做好；
- 我意志坚定，不会向诱惑投降；
- 今天比较特别，给自己放个假；
- 至少我比XXX强；
- 我不需要帮助和规划；
- 我不会累，我的激情不会消退；
- 我总是有充足的时间；
- 我不会分心，计划之外的事情也不会发生在我身上；
- 一次顿悟会瞬间改变我的生活；
- 我的改变将是永久性的，我再也不用担心了；
- 我解决了旧问题，从此一劳永逸，不会有新问题出现；
- 我的努力会有公正的回报；
- 没有人关注我；
- 我如果改变自己，就不再是“真正的我”；
- 我足够智慧，可以评估自己的行为。

3. 我们生活的环境无形中也在改变着我们

我们与环境相互影响，处在不同的环境中，我们会做出不同的行为。

4. 一次诱因就是一次刺激

诱因的分类：

- 我们需要且想要；
- 我们想要但不需要；
- 我们需要但不想要；
- 我们不需要也不想要。

5. 在诱因面前，我们有选择

情绪ABC理论：诱发事件（Antecedent）、行为（Behavior）、后果（Consequence）。

6. 我们是超级计划人，也是差劲行动人

7. 预测你所在的环境

回避不利的环境和诱因，根据环境对行为做出相应调整。

8. 设计改变之轮

- 创造新我，寻求新动力；
- 保留优点，培养好习惯；
- 消除缺点，改掉坏习惯；
- 接受无法改变的，淡然处之。

二、积极的尝试

1. 积极提问
2. 积极尝试
3. 三思而后行

三、请多点规划

1. 规划是积极改变的开始
2. 规划要适合自己
3. 自我损耗和决策疲劳会影响积极行为
4. 寻找帮助
5. 规划越简单，我们越能坚持，不要期望着预测所有变化
6. 结果不能追求“差不多”
7. 改变在决定改变的那一刻就开始了

四、别拿环境当借口

极简学习法

一、精准输入

1. 学准：倒推思维，学直接决定结果的知识

- 想象最终的结果；
- 从结果倒推实现过程；
- 拆成可完成的任务；
- 紧盯目标科学执行。

2. 选对：最好的学习教材，是适合自己的

- 考试型学习：教材考纲是最佳学习资料，要理解透彻、不留疑点、形成体系和不断重复；
- 持续性学习：从一而终比选什么更重要，学习资料不是第一位，学到底才是；
- 追求本质：从根上学，元认知直指基石，看基石之作，迅速抓住本质，学关键方法论，“5小时理论”比“1万小时理论”更重要，向专业对象学习。

3. 学好：新知输入，做好“夹心饼”

- 学前要预习：关键是把握好度，预习的前提是基础的扎实，不能一味追求超前学习，明确重难点是预习的首要工作；
- 学中有目的：把握目的性，关注疑问点，重点听预习时不懂的地方，注重头尾，跟着老师再走一遍知识链条，课上没懂的，马上去问；
- 学后要复习：至关重要的一步，消灭“假明白”，防止遗忘，加深理解。

二、深度消化

1. 心态准备：要么拥有钝感力，要么无条件自信，明知山有虎，偏向虎山行
2. 精准自查：请极度坦诚，揪出漏洞，自我审视，剖析自己
3. 真正消化：拒绝被动接受，主动探索，从能下手的地方立刻开始，用已知理解未知，攻克难点，深度专注，排除干扰，集中力量一次攻一个，学会借助外力（指导或者反馈）

三、多元输出

1. 表达型输出：即把所学的知识讲出来（讲给别人、讲给自己、写出来）
2. 解题型输出：即利用学习过的知识把题做出来（复习、分析、归纳、总结）
3. 考试输出：训练如何在考试中科学答题（研究真题，参考答案，养成思考的习惯，拥有出题人思维）
4. 实践型输出：利用知识做事，即用所学的知识去解决现实世界中的问题，达到知行合一、理实交融的目的，至少用3次

四、最佳状态

1. 习惯胜过自律
2. 干掉拖延症：接受拖延、三秒开干、先干两分钟

心流

概念

“心流”是指我们在做某些事情时，那种全神贯注、投入忘我的状态。在这种状态下，你甚至感觉不到时间的存在，在这件事情完成之后我们会有一种充满能量并且非常满足的感受。

成因和特征

1. 注意力：深沉的快乐是严格的自律、集中注意力换来的；
2. 目标：一个愿意为之付出，心向往之的目标；
3. 及时的回馈和修正；
4. 屏蔽琐事：输入的信息更纯粹；
5. 达到忘我之境：身心的高度沉浸式体验。

目标与能力

当目标与你的能力匹配时，就满足了心流形成的必要条件，而当目标超过能力，则会造就焦虑，当能力超过目标则会心生厌倦。

心流与刻意练习的关系

心流是一种行为和意识高度统一的和谐状态，刻意练习则是一种用意识来驯服行为的手段。