

# 如何保持长时间高效学习

万门大学校长童哲

高效学习不是靠天赋，而是拼技术，正如现代运动员的训练成绩和培训思路密切相关。非洲运动员在非洲与美国训练水平大相径庭导致成绩天壤之别，差别在与科学方法。

高效学习两大训练内容：

- 1，体力与精神力
- 2，学习科目与难度

## 一，体力与精神力

体力部分：

- 大脑是人体最耗能的器官。
- 学习是体力活，与身体全身肌肉能量相连。长跑可锻炼长效学习能力，偏有氧训练。
- 长时间学习（5小时以上）血糖波动大状态将不稳定，需要尽可能少吃多餐。推荐：零食+东方树叶

- 纤维素与蛋白质相对于淀粉消化慢，是食物首选。同时应该避免糖分淀粉（多糖）的摄入。
- 维生素很难通过饮食完全达标，故应该单独服用复合维生素片。

精神力部分：

- 知晓学习之于人的重要意义：
- 人与人根本之差别在于思考方式和知识量，体力相差无几
- 算法改进优于硬件
- 选择大于努力，选择靠知识
- 三小时专注可以看完一本《人类简史》同类书籍，故专注学习收获极大。
- 长时间学习可保持思路连贯性。碎片化学习无法代替连续学习。

## 二，学习科目与难度

- 长时间学习最好不要更换科目——连贯性

- 特训班是高效的学习方式，免去了知识遗忘的可能。在学习新知中自然地巩固缘由知识。
- 科目不换但是知识点可以跳跃。
- 例如从page1→page30，卡住了，倒回至最近完全消化页重新看，实现：
  - page1→30→18→36→29→43→
  - 这样的前进方式，适用于精深科目例如数学物理
  - 每一个学科皆有：1，逻辑知识点（方法论、学科规律等）与2，知识性知识点（命名规则、碎片知识、起源、人物等）
  - 1、2两类知识点交替学习，可有效避免效率降低，减轻疲劳
  - 每50-60分钟休息十分钟（来瓶东方树叶）
  - 注意用眼卫生，聚焦点不应短于30cm。每10分钟必须远眺15秒以上（密闭房间也可以远眺，只要把视觉焦点放在无穷远点即可，眼球肌肉处于放松状态）
  - 如果学习中产生较大自信，甚至是觉得无往不利→该吃药了，说明难度选择过低，建议换教材/素材/加速

- 真正让人学习放松的不是太难而是太简单。学无止境，任何学科都有足够多的有意义内容。

- 始终保持较高难度，看不懂就折返回看。

- 几个典型的学习速度（正常人能达到的标准）

- 16个小时学习一门3学分的课

- 3小时读完一本轻知识书

- 500小时自学一门新学科（本科难度，非语言）

- 每天专注学习10个小时以上

- 训练一段时间后可掌握以上内容，保持终身学习

### 三，总结

正常人通过科学的训练可长时间保持高效学习。学习效率的差距主要是来源于学习过程的科学性。加油啦！

知识创造乐趣，你是你的大学 [www.wanmen.org](http://www.wanmen.org)

万门大学负责提供优质课程，为你的学习添砖加瓦！