

普通人如何让自己的学习效率翻倍



成城

6 人赞同了该文章

前言部分

这是一个普通人总结出来的高效学习方法论，比较适合普通人参考学习。

如果你是一个普通人，对如何高效学习感兴趣，想要探索如何高效学习，

如果当下的你，对于自己的学习效率不满意，想要提高学习效率，

那么这篇文章将非常适合你。

文章较长，保持耐心，必将有所收获。

首先给出高效学习的学习公式

高效学习 = 知道为什么学 + 建立学习框架 + 好的学习方法 + 优质的学习资源 + 有效学习时间

第一部分 知道为什么学

不知道大家有没有这样的经历

今天看到某个牛人推荐，某一本书必看，于是赶紧淘宝京东下单，买回家以后翻了两分钟，就放在那里落灰

在某个公众号看到一门课程，大佬说非常好，非常值得学，于是立马下单，下完单以后连第一课都没学完，就再也没有打开过。

曾经兴冲冲的学习了一门技能，后来用的不多，最后全都忘光了。

上面的三种情况，我都经历过。在某一个夜深人静的时候，我认真的反思了一下，为什么自己会犯下这些错误，

得出结论，因为没想清楚一个问题，为什么学？

想学摄影，想学PPT，想学ps，想学Python，想学写作……想学的东西特别的多，只要你想学都有机会学，但是在决定学习之前，必须想清楚一件事情，为什么学？

一旦知道自己为什么学，也就解决了学什么的问题了。

这里我给出我的答案，**学习是为了解决我们生活中的问题。**

我们身处一个剧烈变革的时代，终身学习已经成为了我们这一代人的宿命，历史的车轮滚滚向前，不进则退。

每个人都忧心忡忡的想要提高自己，都想拼命学习。

我们的学习资源也非常的充分，我经常看到各种各样的课程推荐广告

例如，“会Excel的人，混得都不会太差”，“PPT做的好看的人，早已升职加薪了”，“她月入3000，却靠它实现了财务自由”，“人工智能时代，这是最重要的能力”实话实说，看到这些课程，我都心动过。

曾经冲动报名过很多的课程，但是最后的结果都非常的扎心，没学，没学完，学完忘光了。

被营销广告洗脑，学一堆自己用不到的东西，或者对于自己来说根本不重要的东西，然后钱浪费了，时间也没了，独留雨中寒风呼啸。

这些学习都是无用的，低效的，浪费时间的。

真正有效的学习，则是为了解决生活中的问题，很多人都觉得自己的智力巅峰是在高三时期，那时候学习，有一个明确的目标，高考。

学习的目的非常的明确，学习的知识都是为了迎接高考，学习的知识用来考试。所以学习的效果非常好。

而在进入职场以后，在这个不确定的时代，很多人焦虑迷茫，希望通过学习找到出路，但往往没有想清楚关键问题，为了缓解焦虑学习，为了学习而学习。

抱着这样目的的学习，注定都会学一些用不到的东西，除了浪费时间，徒增焦虑之外，没有任何好处。

因此，如果你想通过学习改变自己，一定要先想清楚一个问题，当下我要解决的问题是什么？或者我最想解决的一个未来问题是什么。

记住问题，只能有一个。

如果你在工作中和人沟通有很大的问题，那么选择去学习沟通的课程就非常的有帮助

如果你需要经常的处理数据，那么去学Python的数据处理模块，会有有效的提高工作效率

如果你想转行，那么明确了转行需要的那些条件以后，再有针对性的学那些需要的内容，就会非常高效。

我们每个人面临的问题都不一样，所需要学习的东西也不一样，并不是每一个人都需要去做好PPT，都需要去大量数据处理。

学习要以自己为中心，而不是被那些营销广告洗脑，**学习的根本目的是为了解决问题，学以致用是学习唯一的心法**

第二部分 建立学习框架

学习一个陌生领域的知识，除了掌握知识点以外，更重要的是这些知识点的联系，需要搭建好整个知识体系的系统框架

这样学到的知识才是系统化的，条理清晰的，才能为我们所用。

这样讲起来非常的抽象，我们以Excel的学习为实例，谈谈学习框架的建立

我看过很多的Excel课程，都是把Excel的各个功能的使用方法介绍一遍，各种小技巧介绍一遍。

先讲一讲填充柄，再讲一讲函数，讲一讲图表制作。

这样的学习知识点是非常零散的，我们掌握了很多的小技巧，堆积在脑子里，最后的结果是混乱和遗忘。

所以，如果想要学好Excel，必须先建立好Excel学习的框架

我们都清楚，Excel是一款数据处理软件，数据处理软件可以分为四个模块来学习

分别是，数据存储，数据处理，数据分析，还有数据呈现。

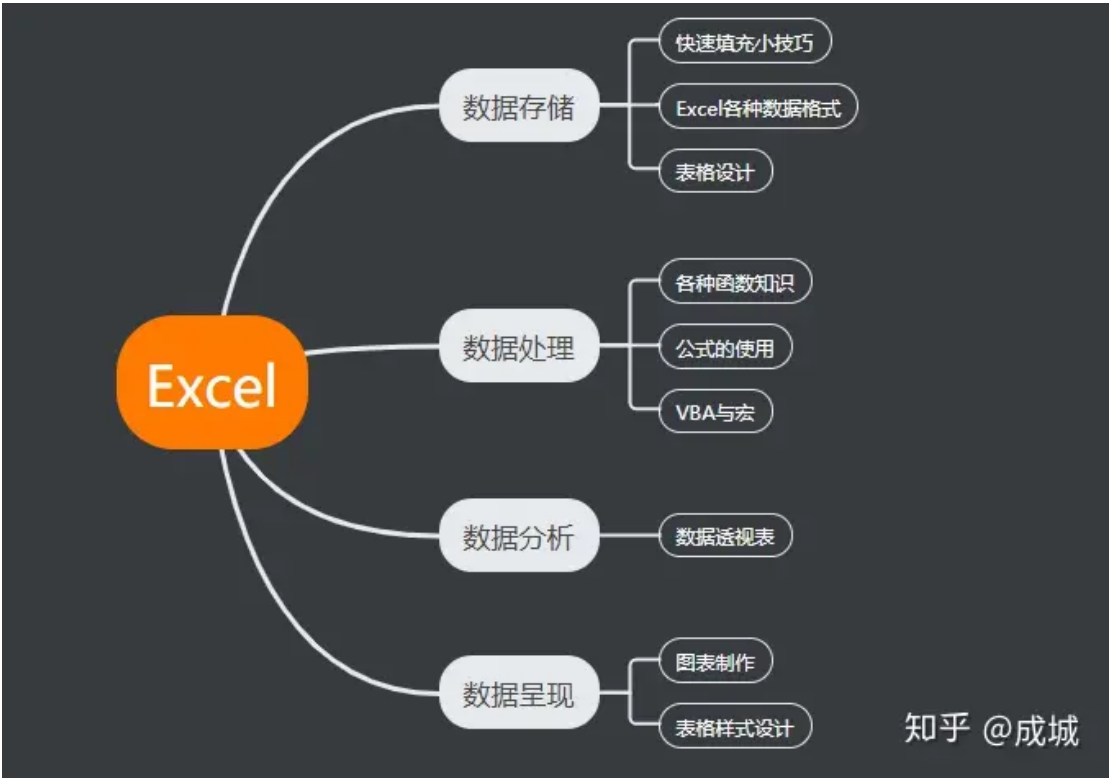
我们学到所有的关于填充柄，拖拽的小技巧，各种快速填充的小技巧，都可以归类到数据存储当中。

数据处理部分，则是各种函数的使用，对于数据的运算等都可以分类的到数据处理

数据分析，是我们需要从数据中挖掘有用的信息点，在这个领域内，Excel的数据透视表是非常的典型的数据分析模块的知识点。

最后当我们需要汇报给领导时，需要制作出好看的图表，图表的各种操作和知识点，都可以归类到数据呈现当中。

这样一个Excel的最底层学习框架便建立好了



Excel的整个学习大概的框架搭建好以后，我们就像搭积木一样，把每个知识点放到对应的位置就可以。

有了框架以后，我们的学习更加的系统，而且知道自己现在学的知识点在这个领域中到底在哪一个位置，还有大概多少知识点还没有学习，这样学习的效果会更好，也会知道自身处于什么样的水平。

当然这里需要注意的是，学习框架并不是一层不变的，我们刚开始搭建的学习框架必定非常的简陋，随着学习深入，我们需要慢慢优化我们自身知识体系的框架。

而刚开始的时候，我们对于一个陌生的领域，完全不熟悉，又该怎么搭建整个领域的知识框架呢，

我的方法主要有两个，一个是寻找这个领域内的经典教科书，一个领域的经典教科书，必定有一个非常完整系统的学习框架。

第二个方法是寻找网上优质的学习笔记，看看里面搭建的学习框架。

我们需要明白的是，刚开始我们搭建的学习框架肯定是不够好的，要在学习中不断的去修正我们的学习框架，高效成长。

第三部分 好的学习方法

在讨论这个学习方法这个论题前，先看一张图



我们从小到大受到的教育，老师在课堂上上课，我们在下面听，然后做笔记，课后用习题进行练习。

科学研究表明，这样的学习效率是非常低的。而且这样的学习方式不适合职场人。

职场人的学习时间非常有限，必须非常注重学习的效率问题，学习知识的实用性。

职场人的学习，是自愿的，自主的，我们本身拥有一定的经验，学完之后需要用来解决实际的问题

因此职场人的学习，最好的方式便是采用主动型的学习，以教代学，把自己想象成老师，要向学生讲授这门课的知识。

用输入输出法，把这些知识用自己的话讲出来，如果可以很完整，流畅的用自己的语言，把知识点讲出来，让人听懂，那么就证明这门课学的非常的扎实了。

当然现实当中，学习往往是孤独的，很难在现实生活中找到知识讲授的对象。

这个时候该怎么办？我的方法便是写作，

注册一个自媒体账号，把自己的读书心得，学习心得，学到的知识点，用自己的话写出来，然后发表出来，把自己脑子里的东西变成文字输出出去。

很多人写了读书笔记，写了一些分享，但是感觉自己写的不好，就不敢发表出来。

这样的顾虑完全没有必要，没有人一开始就可以写的很好，写的不好，发表出来，如果有人提出来，我们才能有改正进步的机会。

要明白，我们就是在学习，学习的过程，一开始的笨拙，又有什么关系。

学习是一个输入的过程，如何检验学的好不好，看的就是输出的结果，而写作就是最好、最便捷的输出方式。

把自己想象成一个老师，把自己要教授的知识点全部写出来，这样的学习方式会让你收获满满。

第四部分 优质的学习资源

在印刷术发明以前，书籍是非常奢侈的东西，

人类的知识，根本无法普及。学习资源的供给严重不足

而互联网发展到现在，我们可以非常轻易的获取到任何我们想要获得的知识

在互联网上搜一下Python教程，搜一下PPT教程，都能出来一大堆课程。

免费的，付费的，文字的，视频的，时间长的，时间短的，各种各样的课程都有，让人眼花缭乱。学习资源的供给严重过剩

当知识供给不足时，仿佛身在沙漠中，放眼望去，都是黄沙，没有绿洲清水。想要学习根本没有选择

当知识供给过剩时，又仿佛身处迷宫，前方道路，四方八方都有，但都是未知的方向，让人不知该如何选择。

虽然条条道路通罗马，但是高速公路，还是乡间小道，有非常大的区别

从入门到精通，还是，从入门到放弃

有时候差的真的就是一门课程。

一门枯燥无味、逻辑混乱的课程，可以让人昏昏欲睡，无心学习

一门生动有趣、系统完整的课程，则会激发个人学习的热情，帮人建立完备的知识体系。

网上的课程供给非常的多，一个学科的书籍也非常的多。

这时候选择优秀课程，选择好书的能力，就非常重要了。

这里需要注意的是，付费的课程不一定就比免费的好，也许是知识付费的韭菜镰刀

畅销书也不一定就是好书。也许是因为宣传更加给力而已

付费课程之间也不是越贵的越好，很多成本可能是附加在课程的推广费当中，现在流量这么贵，羊毛会出在谁身上呢。

这里是我选择优质学习资源的经验

在选择视频课程方面

1.找人推荐，如果你想学习一个领域，又恰好认识这个领域的人，那么向他咨询一下学习的路径，毕竟人家走过这条路，多少都会有点经验。

2.看课程导师，一般课程里面都会有导师简介，重点关注导师在这个领域的成果，是不是做出啥牛逼成果的老师。

3.看课程评价，这里的评价不是课程下面的评价，现在刷单这么严重，课程刷好评的绝对不少，可以到贴吧里面，简书，知乎里面去询问，往期学员，是一个非常好的咨询对象

这里需要注意，如果这个学员在推广这个课程，那么就要注意了，也许他是为了推广佣金，而不是真的觉得课程好。

4.试听课程，现在大部分课程都有试听课，不过有些付费课程在试听的时候做的很好，付完费用以后才发现是个坑，

试听课程的时候，可以重点关注老师讲课时候的逻辑，讲课风格，流畅度，有没有一种念稿子的感觉。牛逼老师讲课，有个大纲，就可以讲的滔滔不绝。

绝对不是那种念稿老师可以相比的。

在选择书籍方面

1.还是找人推荐，找你信得过的人，找这个领域内的牛人推荐的书单

2.看豆瓣评分，豆瓣评分7.5以下的就不用考虑了

3.看作者，看作者的履历，很多为了写书而写书的人，书里面都是夸夸其谈，空有观点没有逻辑论证，这样的书就算是畅销书，也是没有营养的。

4.看出版社，如果是优质出版社，多次出版的书籍一般质量都不会差，毕竟亏本的买卖没人做

第五部分 有效学习时间

近两年，碎片化学习，碎片化阅读的概念非常的流行，

等公交十分钟时间，要好好学习，不能浪费时间。

吃饭排队，碎片化时间，可以阅读一篇文章，这个不能错过。

不喜欢看书的，可以看视频，不方便看书的，可以听音频。

不喜欢自己看书的，还能够听书，满足你多样化，个性化，碎片化的学习需求。

一天不好好学习，感觉都是在犯罪。

我曾经也深陷在这种罪恶感当中，沉迷于碎片化学习中不可自拔，

学习使人进步，学习使人盲目。越学越乱，越学越慌，感觉智商不适合在这个时代生存。

其实学习一个领域的知识好比是一棵树的生长。

从一颗种子，生根发芽，长出主干，长出树杈，最后长出树叶。

学习是一个系统化的过程，需要有一整段的时间去孕育。

而碎片化时间的学习，则是直接获得一片片的树叶，这些树叶没有枝干的联系，每个知识彼此独立，一个个知识点的堆积，让人疲惫不堪。

于是越学越乱，引发了这一代人独有的疾病，知识焦虑。

如果你想系统的学习一个陌生的领域，千万别走到碎片化学习的陷阱当中。

那么碎片化的阅读学习是不是完全没用？也不是，只是不适合用来学习一个陌生领域罢了

如果你原本对于一个领域就比较熟悉，有完整的知识体系，那么利用碎片化的时间，对已知的内容进行更新补充，则是极好的选择。

如果是想要从无到有构建一个陌生领域的知识体系，那么必须安排一段有效的学习时间。

什么样的学习时间算有效时间？

我认为有效时间必须满足三个条件，

1.时长必须在45分钟以上，

2.整个时间段不会被人打扰，

3.这个时间段内个人精力良好

时间必须要在45分钟以上，我们从幼儿园开始上课到大学毕业，每节课的时间都是40-45分钟。

虽然不知道为什么会设置这样的学习时间，但是经过了十多年的学习以后，大部分人也适应了这样学习时长。

如果时间太短，学习的知识量太少，效果太慢，如果学习时长太长，则会有较大的学习负担，

学习40-45分钟，起来走动走动，活动活动腰部颈部，补充水分，上个厕所，给大脑一个休息缓冲的时间。休息十分钟以后，继续下一个学习时间。

2*45的学习时间安排，经过实践，效果不错。

整个时间段不会被人打扰，这是一个非常重要的条件。

回想一下自己有没有这样的经历，上班的时候，一个早上过去了却没有感觉到自己做了什么。

明明也没有摸鱼，也没有带薪拉屎，不知不觉一个早上就没了，时间都不知道去哪了。

经过一段时间的记录发现，我的每一个低效时间段，都会有大量被打断的经历，微信消息，邮件消息，同事请求帮忙。在这些过程当中，每一次切换任务，进入工作状态，都需要很长的时间。

而我的每一次高效工作，基本都是在无人打扰的情况下完成的。

打一个比方，我们的大脑就好比一台电脑，当我们专注于一个工作时，就像只打开了一个程序，可以运行的非常流畅。这个时候，被人打扰，要做另一件事情

就要打开另一个程序，切换另一个工作窗口，而原来的程序没有停止，继续在后台开着，占用着大脑的内存，

如果经常被打断，经常切换工作，就像电脑开了很多程序，然后不停的切换窗口，每个窗口做一点，又换到另一个窗口去，这个时候，我们大脑的负载是非常大的，不停的切换程序，也需要很多的时间，

造成最终的结果，就是低效的产出，和疲惫的工作状态

如果想要高效的产出，一个完整的不被打扰的时间段非常的重要。

时间段内的个人精力充沛，这是保证有效学习的基础。

如果下完班，感觉身体被掏空，动都不想动，那么这个时候，即使依靠意志力强行开始学习。

犯困走神，这些事情却是意志力无法改变的事情，也注定了这是一个无效的学习时间。

对于已经参加工作的人来说，每天能够自我掌控的时间其实非常有限，9-18点的工作时间，肯定不能用来学习

再去掉睡眠时间和路上消耗的时间，真正能够自我安排的时间也就19:30-23:30这个时间段，以及早上6:00-8:00这两个时间段。

所以把学习这件事情安排到这两个时间段内，调整好身体的状态，是我们必须要做的事情

而不是忙完了一天的事情，然后看余下什么时间，那就什么时候开始学习，这样的时间安排绝对非常的低效。

学习是一件非常重要的事情，把它安排在每天的计划当中，而不是佛系随缘

具体的学习时间安排，并没有一个固定的时间表，需要个人根据自身工作时间和身体状态进行安排，但是最好是固定时间段。

早上精力充沛的人和晚上的夜猫子，学习时间肯定是不一样的。

这里在给出2点小建议，

1学习时候远离手机，

2每天保持十分钟的运动对身体非常的好

最后总结，如果你依然相信，知识可以改变命运，想通过努力，高效学习获得成长，那么请记住这个公式

高效学习 = 知道为什么学 + 建立学习框架 + 好的学习方法 + 优质的学习资源 + 有效学习时间

知道为什么学，学习是为了解决问题，学以致用是学习的目的，而不是为了学习而学习，用学习来缓解焦虑

建立学习框架，学习框架是让我们能系统学习一门知识的有效途径，是高效学习的心法，

好的学习方法，需要我们主动的输出我们脑子里面的知识点，要明白，你看到的你听到的并不一定属于你，但是你写出来的，就是你的作品

优质的学习资源，是高效学习的外部保障，学易筋经还是罗汉拳，最后的结果肯定不同

有效的学习时间，再好的创意，再好的想法都需要行动去实现，有效的学习时间，是我们学习的基础，保持学习的习惯，相信时间的力量

发布于 2020-05-29 00:21

- 如何高效学习（书籍）
- 学习能力
- 高效

写下你的评论...

1 条评论

默认 最新

鹏鹏大器慢成

要想学习有效果，看这篇就够了

2020-05-29

回复 喜欢

推荐阅读

如何才能长时间高效学习

核聚 发表于核聚

如何才能长时间高效学习？

有一个著名的理论叫做“一万小时定律”，说的是，要想成为某个领域的专家，你至少要花1万小时进行学习，按比例计算就是：如果每天工作八个小时，一周工作五天，那么成为一个领域的专家至少…

最强记忆

怎样才能长时间高效学习？

知乎上，有个问题：怎样才能长时间高效学习？ 这个问题，包含两个方面：一个是长时间坚持；另一个是高效。一、二者能兼顾吗？又要高效，又要长时间，二者能兼顾吗？ 也许很高效的方法，…

howho... 发表于高效学习方...