

# 如何高效学习（错过就后悔版）

原创 yeedomliu 腾讯大讲堂 2022-04-19 11:55

本文作者：yeedomliu，腾讯CSIG交付架构师

## 目录

1. 为什么要学习
2. 掌握这些方法，学渣也能成为学霸
3. 关于职场进阶的干货分享
4. 高效阅读的秘密都在这
5. 成为『时间管理大师』

## 为什么要学习

### 生存

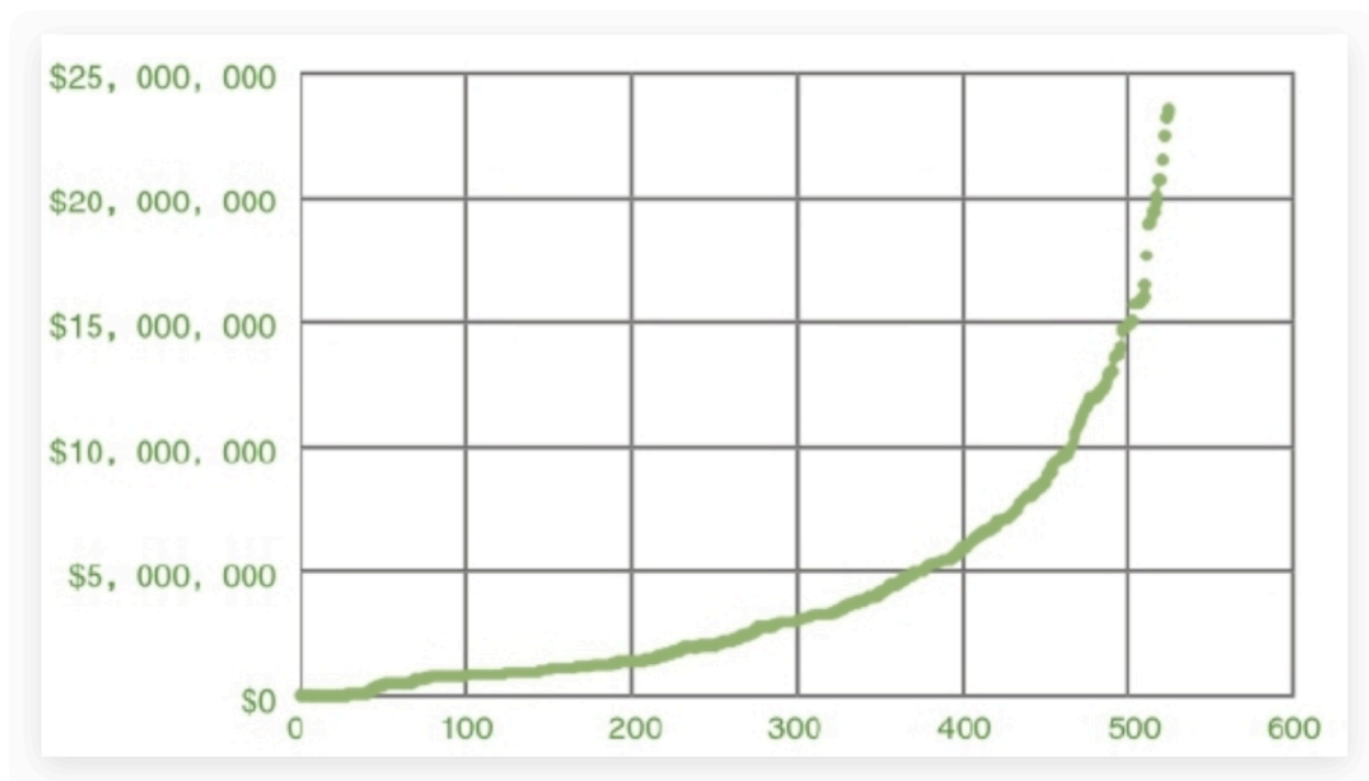
拥有的『选项』越多，竞争中**生存**下来的可能性就越大

学习最基本的就是解决我们生存的问题。越是高效学习的人，他拥有选择的权利越多。在越来越激烈的职场竞争中，生存下来的概率也会越大

只要你**学习的速度**比时代的变化**更快**，那就**不必担心**会被时代所**淘汰**

### 赚钱

头部效应：成为一个领域**头部**就能得到**最高价值的回报**



1. 这张图是NBA的球员薪酬的一个分布（数据不是最新）。横轴是薪酬的一个排名。纵轴是薪酬的金额。只有少部分。能力很强的球员能拿到顶线。
2. 不管在任何一个行业你只有成为一个领域的头部，才能拿到最高价值的回报。

专注投入、持续学习的人将获得**超额收益**

1. 有很多事情我们还 **未了解清楚就去做了**，结果可想而知。比如说我们没有经过培训或者学习就去炒股，然后赔了大钱。我们没有经过学习和培训就稀里糊涂的就当了父母，教育出来的子女不成器就怪小孩。同样的，大多数人从出生到现在。都没有接受过系统性的和高效学习训练。
2. 如果你不努力提升学习能力，你的水平永远停留在起步期徘徊。少部分人停留在快速提升阶段的一个高原地方。但是也无法忍受。漫长的。缓慢爬坡阶段。只有极少数人历经磨难到达高原。
3. 只有专注投入持续学习的人才会获得超额的收益。改变自己的命运。

你要成为自身关键结果领域内**绝对优秀**的人才  
这是你的生活和职业生涯中**最重要**的事情

1. 世界上 **90%** 的事可以用钱解决，剩下 **10%** 的事可以用 **更多的钱解决** ~
2. 只有专注投入持续学习的人才会获得超额的收益。改变自己的命运。

## 复利

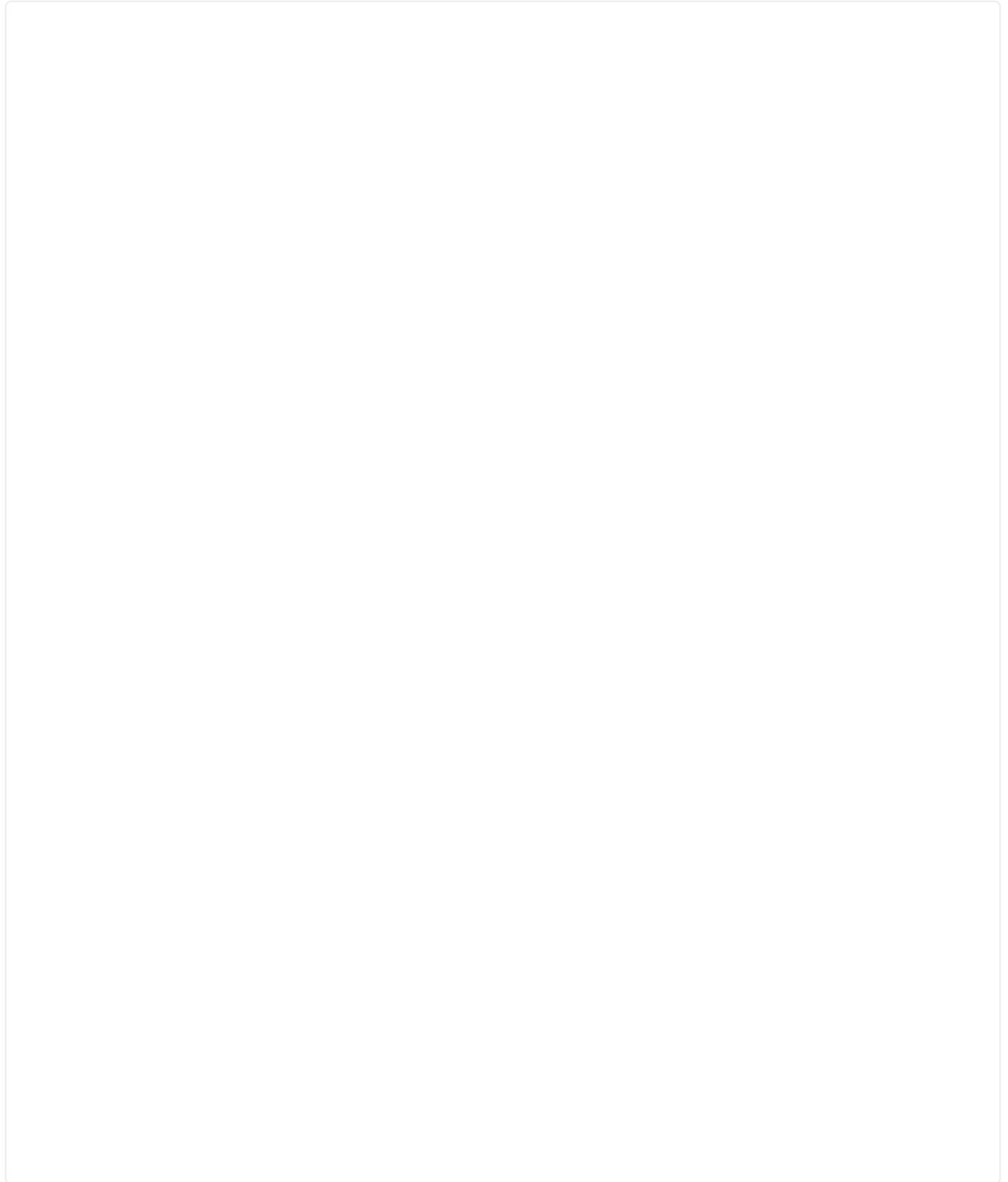
做事情A，会导致结果B；而结果B又会加强A，不断循环

**越早** 采取行动，可以获得 **回报的期限很长**，复利也就可以发挥 **更大的威力**

越早学习知识。知识的使用期限就越长。带给你的回报就越大。复利也能发挥更大的威力。

乔布斯：你 **无法** 把还没有画出的点连接起来，只能把 **已经画出** 的点 **连接** 起来

不管哪种资本，乘以时间都能获得巨大的收益



不管是人力资本还是金融资本，只要乘上时间，就能获取巨大的收益。

如果学会了高效的学习，就能加快这一速度。

## **为什么学习—小结**

1. 生存
2. 赚钱
3. 知识复利

掌握这些方法，学渣也能成为学霸

## 对标学习

### 对标学习—向身边人学习

1. 学习方法的第一种叫对标学习。公司里有很多优秀的同事，只要你细心发现，你能从他们身上学到很多东西，当我碰到身边的人，有什么我不懂的，我有感兴趣的，我都会尽量当场请教，过后实践并总结。比如电脑上的一些软件的使用、Markdown绘制甘特图、软件插件的使用、开发语言的特性等等
2. 如果你想快速的在职场成长，从你的leader身上学习是非常重要的

### 对标学习—请教专家

向各种领域专家 **求教**，**付费** 购买他们的经验

1. 成年人学习关键有一种叫自掏腰包式的自主型学习。
2. 如果你想快速了解一个领域，就得找该领域靠得住的专家，购买他们的经验或者课程这件事情就会简单的多。
3. 我在一本书上看到了一种方法叫学习饭，作者说他一年要吃一百多顿

### 对标学习—向伟人学习

1. 从左往右数第一位是管理学大师彼得德鲁克。德鲁克的字典里没有退休二字，他坚持授课、参加出版活动。为了想要保持学习的紧迫感，他制定目标与期限、根据情况进行调整
2. 第二位是本田中一郎，著名企业家，本田汽车的创始人。他学习敢于不耻下问、为了找到解决问题的方法，他会主动找到这方面专家，有目的地向其请教。他的学习目标明确定义为『只学习对工作有用的知识』
3. 第三位是史蒂芬金，美国知名作家、电影导演，他导的《肖申克的救赎》可能大家会有看过或听过。他学习方法就是：关上门、下决心。在每天同一时间走入书房，关上房门，专心写作，在完成两千字目标之前绝不开门
4. 最后一位是歌德，著名思想家、作家、科学家，他学习方法是限定法，一次只专注干一件事情。

## 方法模型

方法模型：复盘找做事方法，形成 **系统SOP**



方法模型是一种一学就会的简单方法，它有两个技巧

1. 最简应用：如果是工作需要，只学习要用到的内容即可。当面对复杂的方法或技能时，先抓主干，在最简单的情况下，应用最核心的基础功能，再逐步增加条件，一步步迭代完善
2. 自然重复：想在工作中重复和深化学习内容，有以下两个方法，**提炼模板** 或 **制作 checklist**

## PDCA

将经验转化为底层思维

PDCA是非常通用且好用的工具，按照这个四个步骤一定可以把一件事情做好。PDCA介绍的内容太多了，我就不多介绍了~







## 学习金字塔

1. 很多人很困扰，我学习了，但是效果不怎么好。这时就要介绍到学习金字塔。
2. 把 **听说教练看读**，读六个方法划分为主动和被动。主动学习的效果要远远比被动好，所以我们能学习应当往 **教练说** 的方向去努力。

## 以教代学

以教代学可以发现自己的知识盲区、强化自己的认知以及完善知识体系。

## 以教代学——费曼学习法

1. 费曼学习法是另外一种高效的主动学习方法。
2. ①对我们要学习的知识、概念有系统性的了解；②向那些不熟悉该知识的人阐述你的见

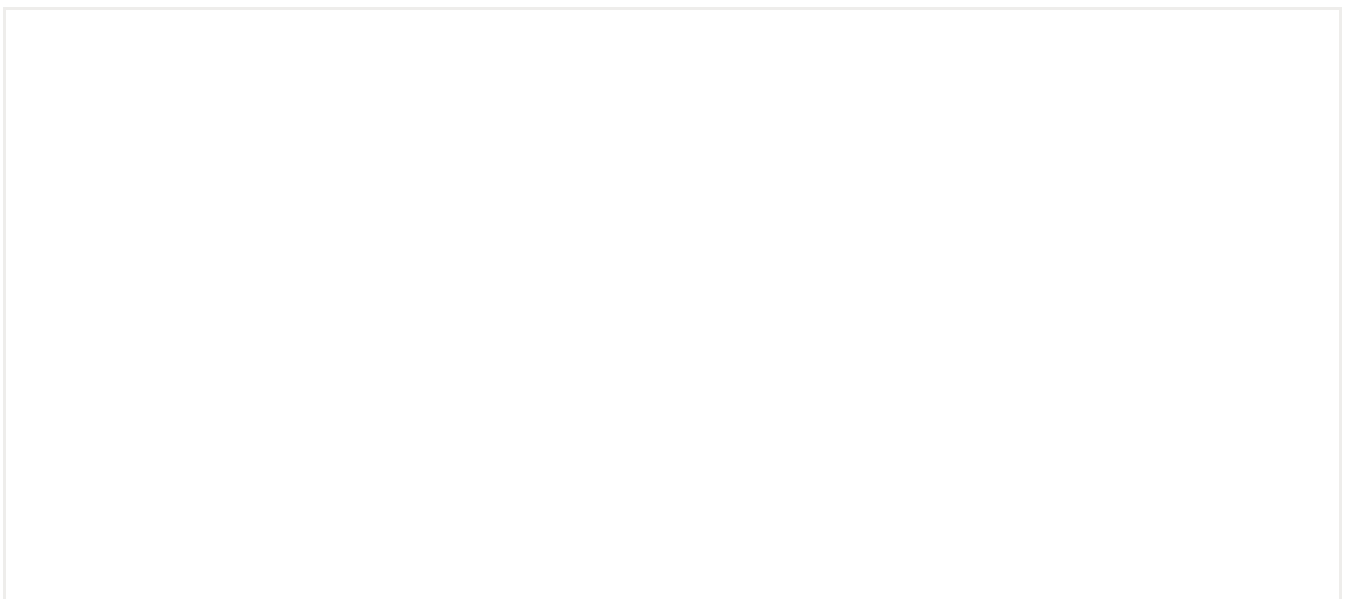
解；③通过回顾与反思，在输出过程中发现自己的不足，弥补薄弱的知识点。④不通过不断简化和吸收，你表达的内容可以让一个外行也能听懂。

这样一个循环，能快速的吸收新学习的知识。



## 应用

知识的 **转化** 在于应用



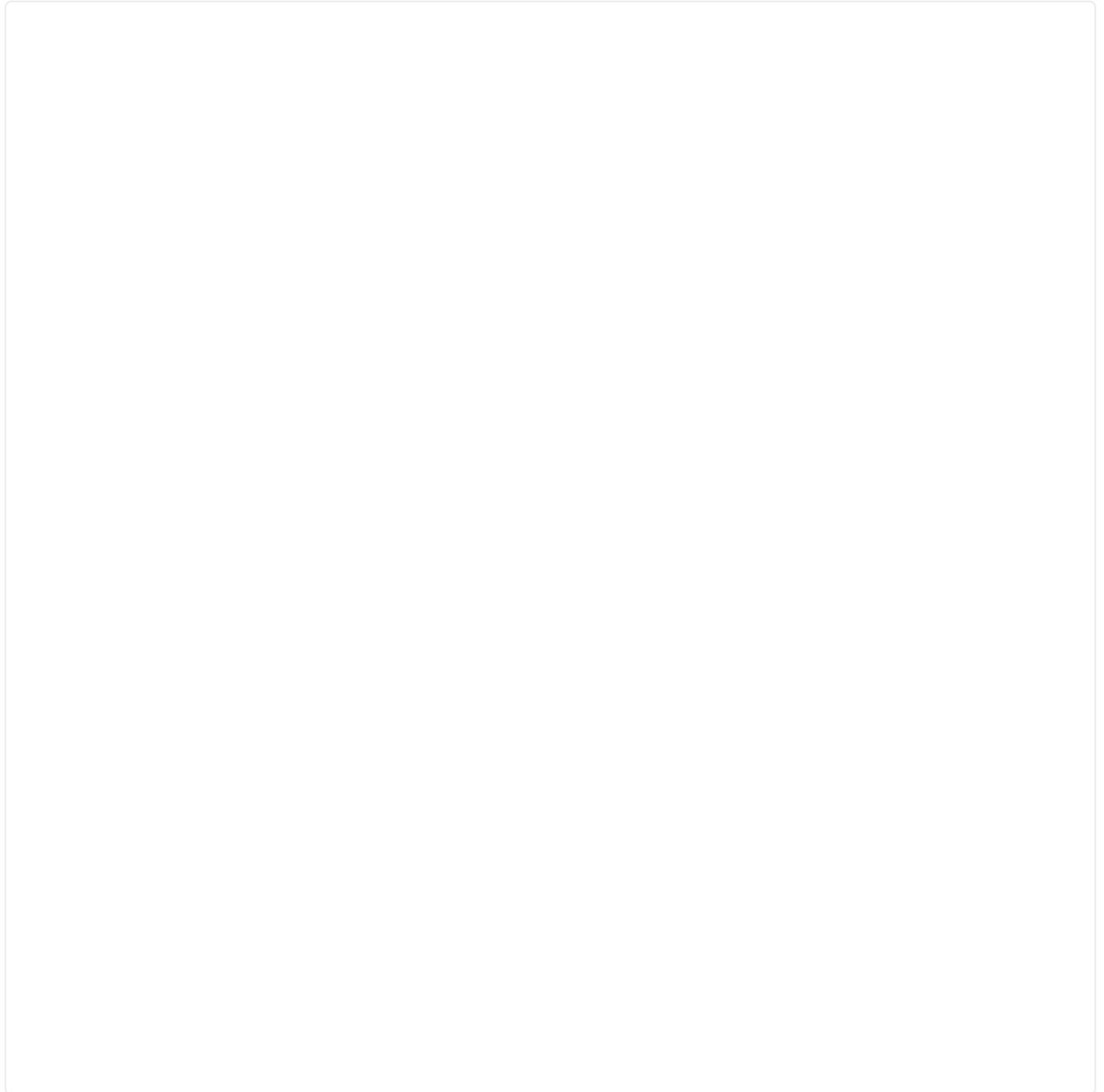
1. 知识只有通过应用才能转换成你的技能， **只有技能才值钱**。

2. 好多人说我懂得很多，却过不好一生。就是因为他们没有把知识转换成技能。知识转化成技能很重要的两点就是在不同的场景、不同的时间去应用这个知识。
3. 我以前是一个开发工程师。我们小组70%~80的工具都是我开发的。我在 **不同的时间** 开发有 **不同种类的工具**，因此我比其他人 技能掌握的更加扎实。

## **快速学会任何技能**

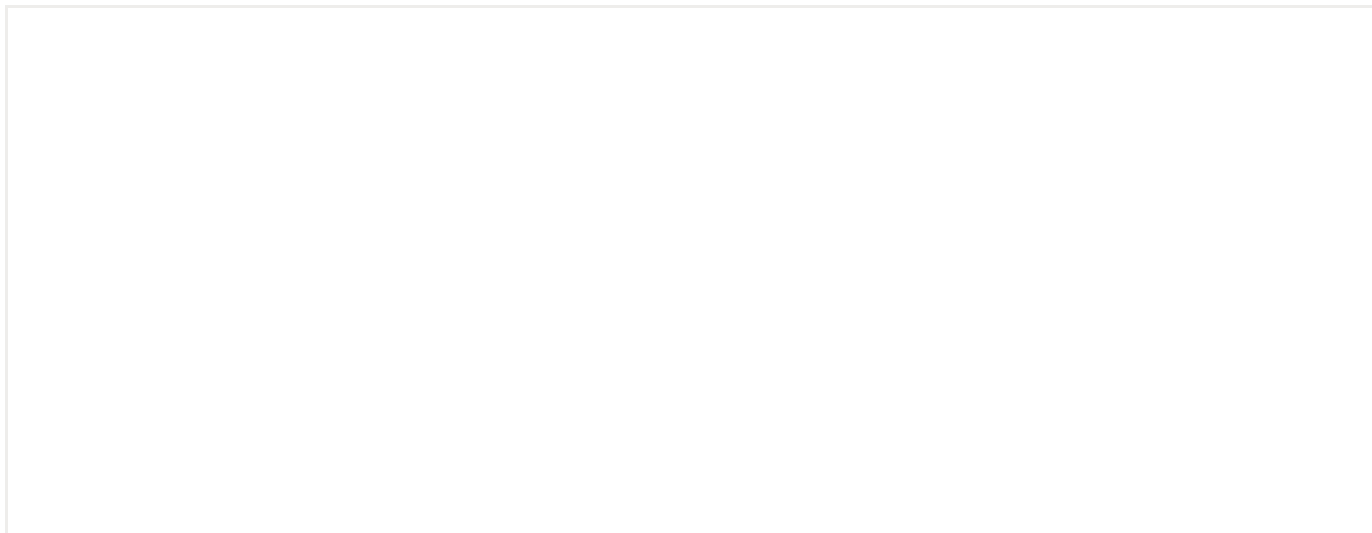
有一本书叫《关键20小时学会任何技能》，里面介绍了一种方法，四个步骤，你可以快速的学会任何一个技能。

- 1、记录事情整个过程，将步骤进行分解，拆分若干环节
- 2、充分学习：对每个小步骤充分学习和练习
- 3、针对每个环节思考提升方法
- 4、集中练习：至少用20小时集中学习最重要小步骤



## 短期集训

1. 等你已经入门了某种知识以后，你可以用短期集训，让你的能力快速得到一个增长。
2. 你可以在一段时间内只读某个领域的高手、只读这个领域的书、把这个领域的知识反反复复的读很多遍、以及每天都做这件事情。

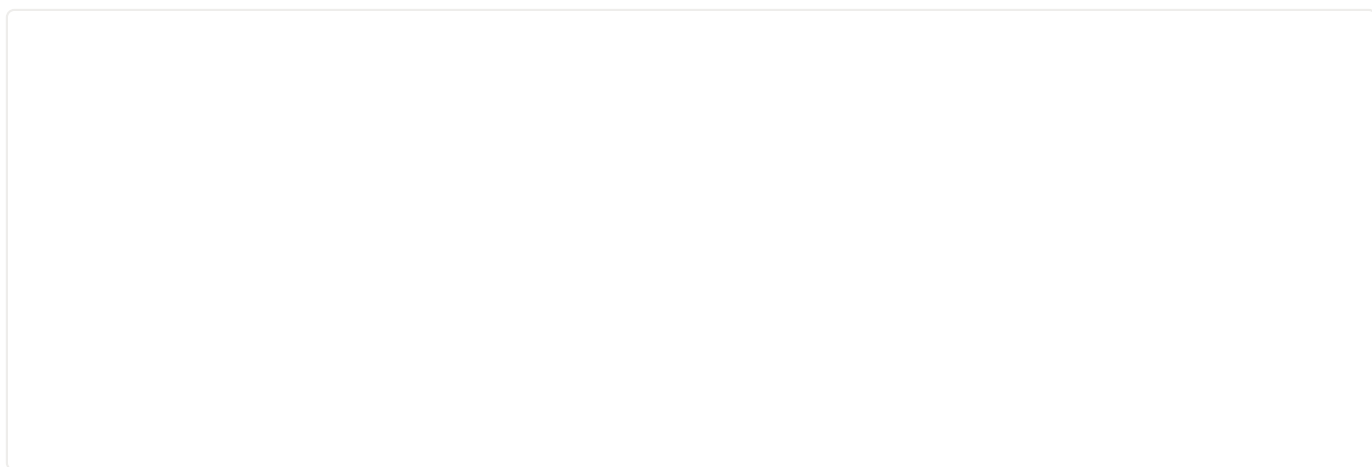


## 成功范式

找到 成功范式， 重复 到无效为止

而一个行业、一家公司、一个职业、一种技能，背后可能都有自己特定的 成功范式

1. 通过计划、实施、回顾、调整 建立 知识框架的 认知；
2. 通过深度学习、归纳、延展、比较等方法 找到成功范式；
3. 最后 不断重复 使用成功范式，重复到无效为止



## 写作

## 写作是 改运 级武器

写作和不写作的人有极大的不同

1. 写作能大大 提升 你的 思考质量 ，你的 行为质量 也会 随着提高 。
2. 经常写作，你会比一般人更容易 捕捉 到有价值的信息。
3. 把你的写作再 分享 给更多的人， 连接 到更多同频的人，新的连接意味着 新的可能性 。



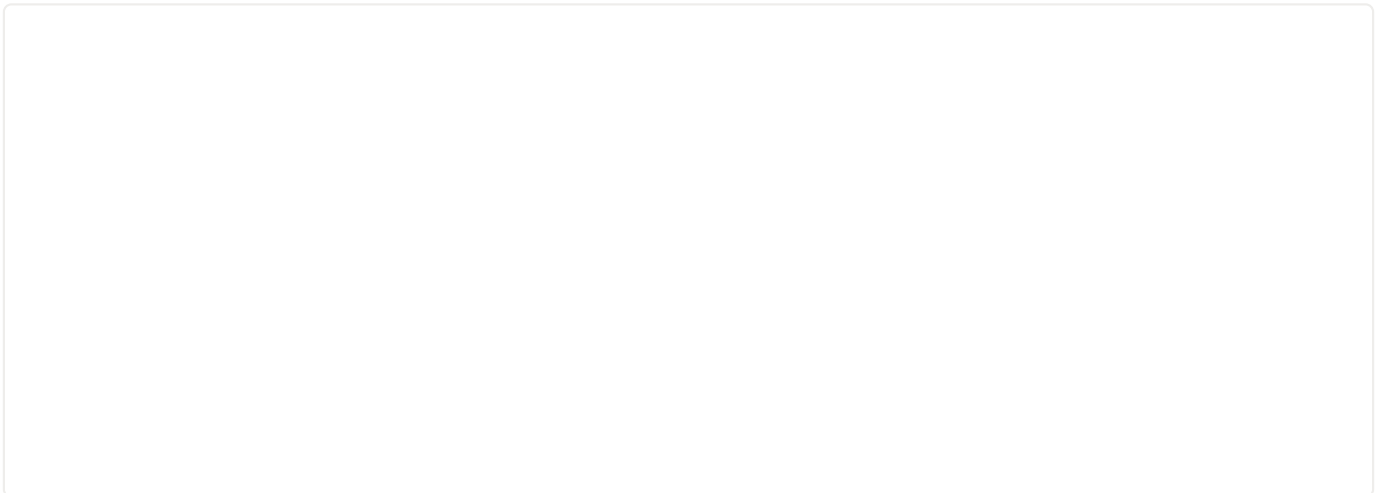
## 专注

1. 专注力一旦被打断，再恢复到原来的状态至少需要15分钟时间
2. 如果您一天找3次东西的话，至少就损失了45分钟





比钱更贵的是 **时间**，比时间还贵的是你的 **注意力**



通过三个方法能有效地提高你的专注力。

1. 断网式专注：上下班通勤的时间可以看看书、早上起来时可以完全断网，做笔记、阅读或跑步。

2. 沉没成本说的是你只要付出了就想要收回成本。你可以去一家咖啡店买一杯高价的咖啡，告诉自己买了这么贵的咖啡，一定得好好学习。
3. 秘密基地法：可以找一个独立的空间，不带入任何与学习无关的东西。

## 学习方法—小结

1. 对标学习（身边人、专家、伟人）
2. 方法模型
3. PDCA
4. 学习金字塔
5. 以教代学
6. 费曼学习法
7. 应用知识
8. 快速学会任何技能
9. 短期集训
10. 成功范式
11. 写作
12. 专注

## 关于职场进阶的干货分享

### 职业生涯

整个职业生涯大概分为三个阶段。

1. 第一个阶段叫工具人。这时的特点，是负责的事情很具体。比如说实现一个订单的消息队列服务
2. 第二个阶段叫负责人。老板要什么结果，我就对结果负责，承担最终业务的结果。他负责的事情相对抽象，老板会说我要一个订单系统，实现订单的统计和支付，工具人听到这个需求就很懵逼，会说老板没把需求说清楚，这让我怎么开发呀？

一个合格的负责人会反复的跟相关方沟通（相关方管理）并确认好需求（沟通管

理），然后对需求进行拆解（范围管理），对进度进行排期（进度管理），任务落实到人（资源管理），推动整个项目的实施，在实施过程中进行监控。对质量（质量管理）、采购（采购管理）、风险（风险管理）、需求、成本（成本管理）、进度、相关方等进行管理（整合管理）、以及项目结束后的收尾工作。

1. 第三个阶段是创始人。他主要职责就是解决某一个重大的问题。公司成功或者团队胜利需要什么他就学什么。比如说产品、商业、组织、战略、融资、公开演讲等等

简单来讲。工具人解决的是事的问题。负责人解决的是事和人的问题。创始人解决的事+人+钱的问题。



## 职业发展

### 职业发展 S 曲线

1. 无论是一个行业。公司产品或者特定的岗位。都会遵循 **s型曲线** 的规律
2. 都会先经过一个积累期、快速成长期、成熟衰败期、最后达到了增长的极限

那么 **如何能持续的增长** 呢？或者说 **持续增长的秘密** 是什么？



**第二曲线**：持续增长秘密是在第一条曲线消失之前开始一条 **新的s 型曲线**

1. 持续增长的秘密是在第一条S型曲线消失之前开始一条新的S型曲线，这叫 **第二曲线**。如果想持续不断的发展就得有第三、第四、第五曲线.....
2. 我们的开发从最早的 **手写纸带** 到现在的云原生时代，大家可以思考一下。当你已经很熟悉云原生时代的技术时，那么他的 **下一个s型曲线在哪里** 呢？



## 竞争

将 **长板发挥到极致**，你更有机会成为一个小领域的头部

1. 在这个快速变化的时代里，没有突出的长板 最危险。
2. 职场上的人越来越少去看你的短板有多短，而是看你的长板有多长，**能解决什么样的问题**。
3. 将长板发挥到极致，你更有机会成为一个 **小领域的头部**，从而为自己收获 **更多的红利**。

商业世界的一大特点就是：**竞争** 永远是 **多维** 的

多元思维模型：每一个 **思维模型** 相当于大脑中做决定的 **工具**，拥有的 **工具越多** 就越能做出 **正确决策**

商业世界的一大特点就是：竞争永远是多维的，互联网的出现则打破了更多边界和加强这一趋势

我们要做一个 **T型人才**，它是有一定顺序的，**先精深再广博**



## 职场一小结

1. 职业生涯
2. 职业发展
3. 商业竞争

高效阅读的秘密都在这

## 为什么看书？

现在看书的人很少，你 **只要看书** 就可以 **脱颖而出**

1. 大多数人不学习，很多并不稀奇的道理，就稀缺了。你 **掌握了这样稀缺的信息**，就 **掌握了别人没有的能力和价值** 了
2. 你是一个终身学习者，你可以秒杀在任何一个领域里你的同僚， **终身学习者是没有极限的**

## 书的价值

任何一本 **好书** 的价值都 **远大于** 它账面上的 **价格**

1. 一本好书的完成需要花费半年、一年甚至更久的时间来完成，而我们仅仅 **通过几十块钱** 就可以 **买到了作者几年甚至一生的经验**。
2. 现在 **图书的价格** 是 **严重被低估** 的。
3. 只要对我现在有帮助的，我一定就无脑就买了。

## 如何选书？

**阅读数量** 是提升 **选书质量** 的不二法则



1. 对于选书，市面上会有很多的方法，如按作家出版社等等
2. 当你看的书达到一定程度的时候，你就能很快速的判断这本书的质量怎么样。

## 艾宾浩斯遗忘曲线

如何解决遗忘问题？

1. 由艾宾浩斯遗忘曲线可知，当你学习一个新东西时，第二天只记得30%左右的内容。
2. 那有什么方法可以 **解决学了就忘了的问题** 吗？

## 艾宾浩斯遗忘曲线—复习

答案就是复习。你在学习的同一天、一周、一个月、六个月进行复习、接下来就是偶尔复习。你基本上就能牢牢记住你学的知识了。

## 阅读三个致命错误

1. 走神只要是专注的问题，解决的办法前面已经说过了。
2. 重读的问题我们尽量注意就可以了。
3. 大家最难解决的就是默读的问题。我们来看一看怎么解决这个问题。

## 减少默读

我自己用过三个比较有效的办法。

1. 一种是非常快速的阅读。在后面阅读的章节会有介绍。
2. 第二种就是发出轻微的嘘声。就像嘘.....是为了一种默读的声音（发出模糊声音：如1、2、3或啦啦啦）
3. 最后一种遇关键字停顿的方法是配合 快速阅读方法使用的。

## 三大阅读技巧

1. 略读强调的是忽略。从大量的材料中找出中心思想。跳过不需要看的内容。找到需要细读的材料。主要留意的是标题，副标题，关键词。中心句

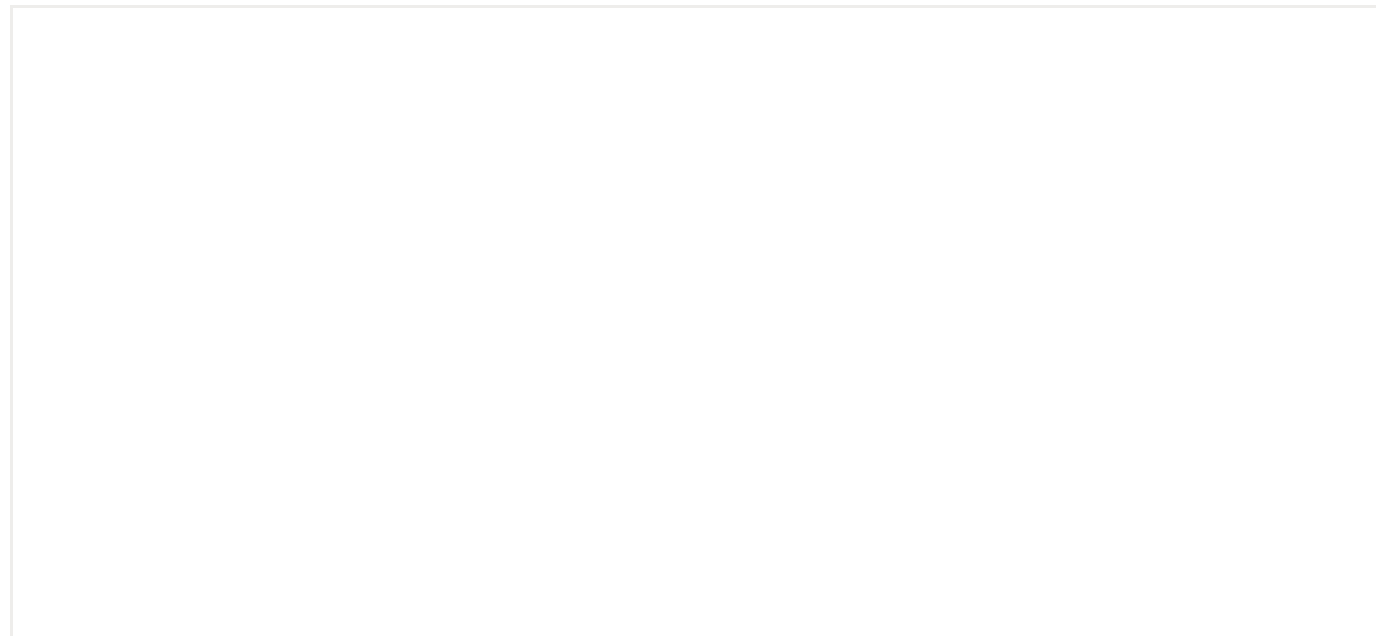
2. 而扫读和略读相反。是用来寻找特定的细节。最简单有效的 扫读是将一支笔垂直在一页中间。眼睛在每行停两下。笔的左边一下，右边一下。
3. 跳读是跳过一些内容不读。在怀孕的每一本书都会提到叶酸的重要性。如果你已经知道了。就可以跳过。

## Z 型阅读法



1. Z型阅读法。如图所示，你的眼睛按照这个形状进行移动。
2. 我们书写的顺序是从左到右，从上往下。但我们的眼睛和大脑可以不用按照这样的方式也能理解这样的内容。所以按照z型阅读法的方式 阅读也能很大地提高我们的阅读效率好

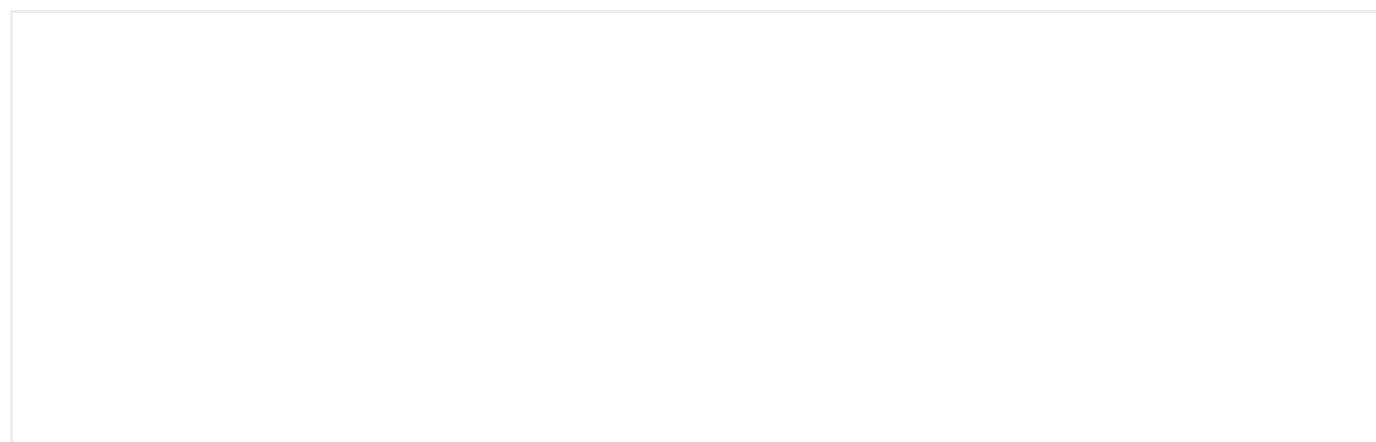
## S 型阅读法



我们也可以按照s型的形状。去阅读也能很大地提高你的效率。这两种方式呢取决于个人的喜好 以及效果

## 主题阅读法

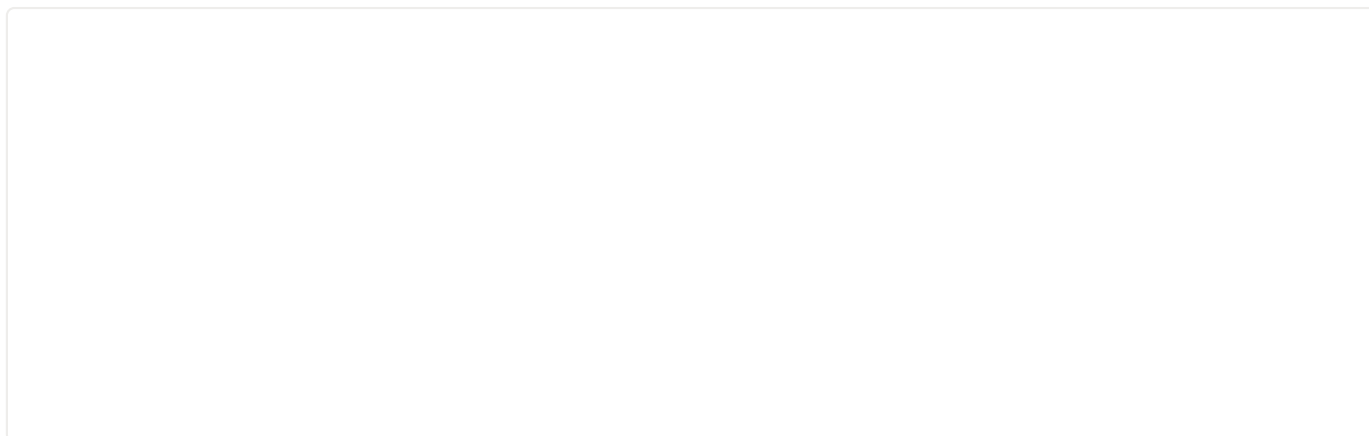
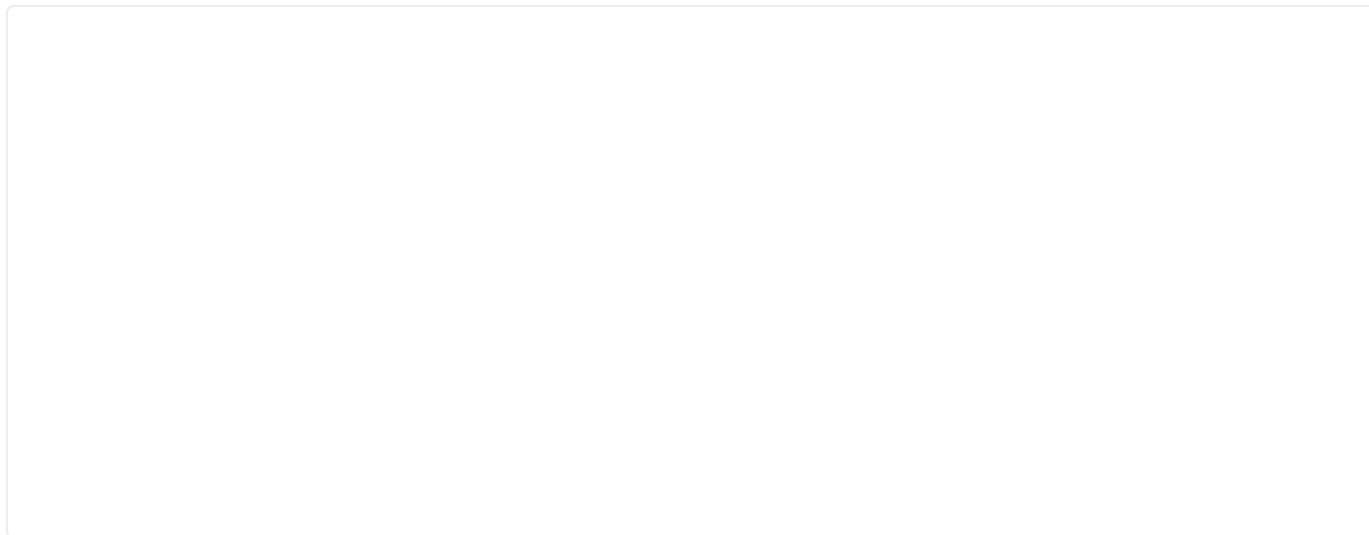
研究 的某个方向 一定要学会 主题阅读



1. 主题阅读法是针对某一个方向， 阅读大量的资料。
2. 比如说我要学云原生相关的内容，我就会把市面上所有的资料都 买了， 然后短时间突击

这一块的内容。

3. 为了准备这次PPT。我把我之前读过的四十多本关于学习，阅读，时间管理的书籍 进行了整理。归纳，分类， 合并， 就有了今天的这个PPT。
4. 图上这里是关于学习和阅读、时间管理的思维导图



## 高效阅读—小结

1. 为什么看书
2. 书的价值
3. 如何选书
4. 艾宾浩斯遗忘曲线
5. 复习
6. 阅读三个致命错误
7. 减少默读

8. 三大阅读技巧
9. Z 型阅读法
10. S 型阅读法
11. 主题阅读法

## 成为『时间管理大师』

### 晨型人

凌晨5点会成为你 **最宝贵的财富**

1. 世界上很多大佬都是成型人，包括公司的很多高管也是这样的。
2. 早起会带给你很多好处，可以做计划，工作学习，这时你的思维也是很清晰的，效率也会很高，精力也比较旺盛。

### 晨型人练就方法

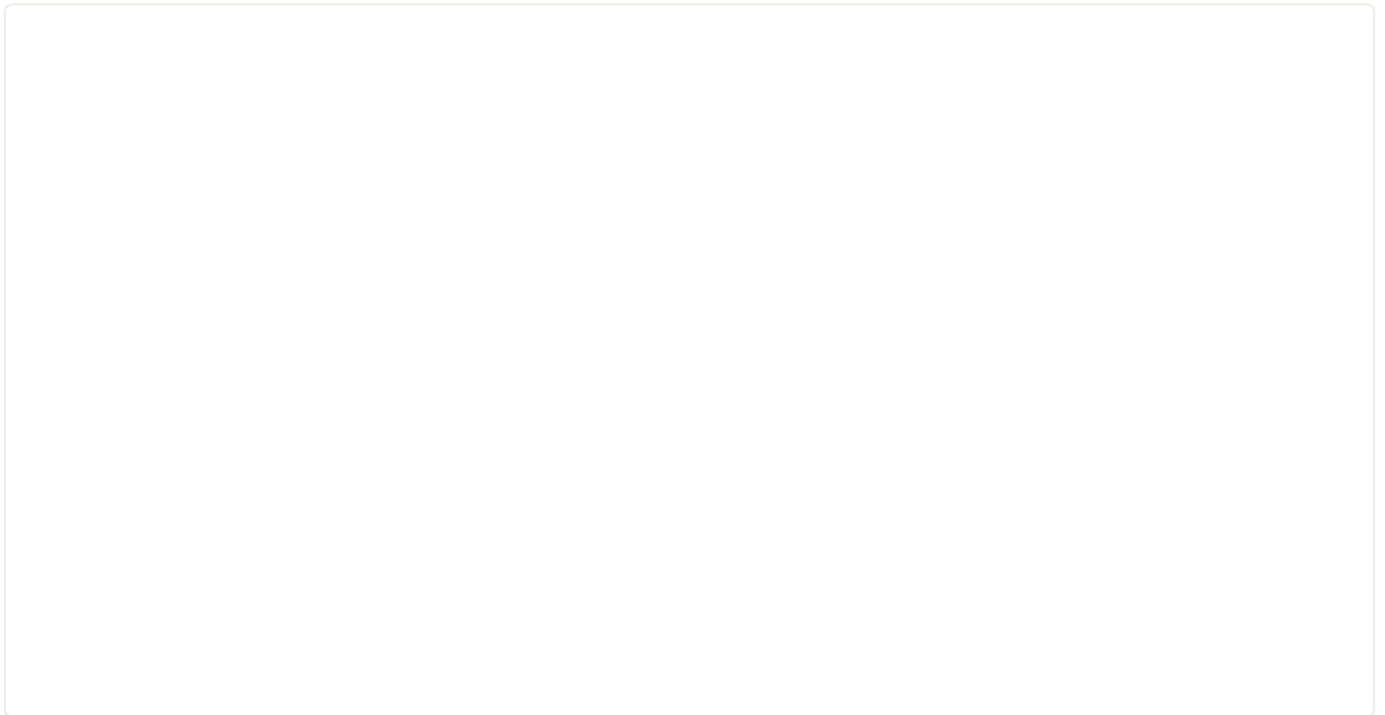
那以下4点可以帮助你做一个早起的人。

1. 第一个寻找身边的榜样。
2. 第二，要按时睡觉，作息规律，认真做计划。

说说我身边的例子。我自己是每天5:00起床。我老婆以前早上也起不来，在我的影响下，她每天也能起的很早。

在重庆这边。以前9:00左右能到的，一只手的手指都不够。但现在在9:00以前到的同学。基本上就在小十个左右。我不知道是不是受我的影响。我自己每天6:30到公司。锻炼一个小时。

早餐20分钟、工作三四十分钟、躺在行军床睡半小时左右，基本上是9点~9:10左右。那这个时间段到的同学看到的永远是我在睡觉，要么是刚起床。曾经有同学就问我『是不是在公司住呀？』



## 外包法

时间异常重要，能够花钱 请别人 代劳 的事情，尽量不要自己去 做



人生百年，从读书步入职场、再到退休，我们中间短短的几十年。还需要办各种各样的大事，除去睡觉的时间，留给我们的时间其实并不多，时间对我们来说是非常重要的，所以能够花钱请别人代劳的事情，我们尽量不要去做。

在美国有句话：“要想成为成功人士，您必须配备私人医生、私人律师和理财规划师”

1. 越是专业领域，越应该外包出去。
2. 因为自己要学习这些专业知识、技能，要花很长的时间。

比如我小孩学钢琴、学画画或补习的文化课，我都是把老师请到家里来。以前甚至是我的部分工作，我都会把它外包出去。

## 付费

付费请别人做事是拥有更多时间的 **绝佳办法**

1. 在分享前我看了一下我今年1~3月份打车的一个费用。大概花了五千多块钱。而我是生活在重庆，公司和我家的距离大概12km左右（一次打车20块左右）。我在车上可以处理事情，看书。休息，我算了一下：一年车的油钱也得1万块、停车 1万、保险几千不等。如果是几年内的新车，每年贬值的幅度。应该不少于几万，这样算下来后，其实 **打车非常有性价比**。我现在出去，就是无脑打车。
2. 付费是一种极为简单有效的连接方式。1) 关系拉近；2) 别人会更希望你变得更好；3) 更希望你成事，也更愿意帮你
3. 自我投资。投资自己的主要专长：工作效率提高3倍以上绝不是天方夜谭。其中的秘诀就在于花时间投资自己的专长

投资专长步骤

- 1) 锻炼主要专长，培养创造自由时间的能力
- 2) 再把创造出的时间用于学习其他能力
- 3) 这才是投资回报率最高的学习方法和时间管理方法

## 学会拒绝

巴菲特：成功的秘密非常简单，我会对当下不重要的事情 **直接说不**

我们拒绝某件工作，并不是因为我们对工作挑肥拣瘦，喜欢就做，不喜欢就拒绝。

1. 一个说不的好办法就是跟对方讲。如果有时间的话，我真的很愿意帮这个忙，但是现在这种情况。我没办法给这件事足够多的关注，不能按照你需要的质量来完成这件事。当然这个方法对你的leader去使用要慎重。
2. 如果别人有什么事找过来，你都说好的。很快就会精疲力尽。不再有任何的经历再去为自己的家庭或者事业做贡献。
3. 第三个办法是学会说，请先让我考虑一下。而不是不假思索的同意。

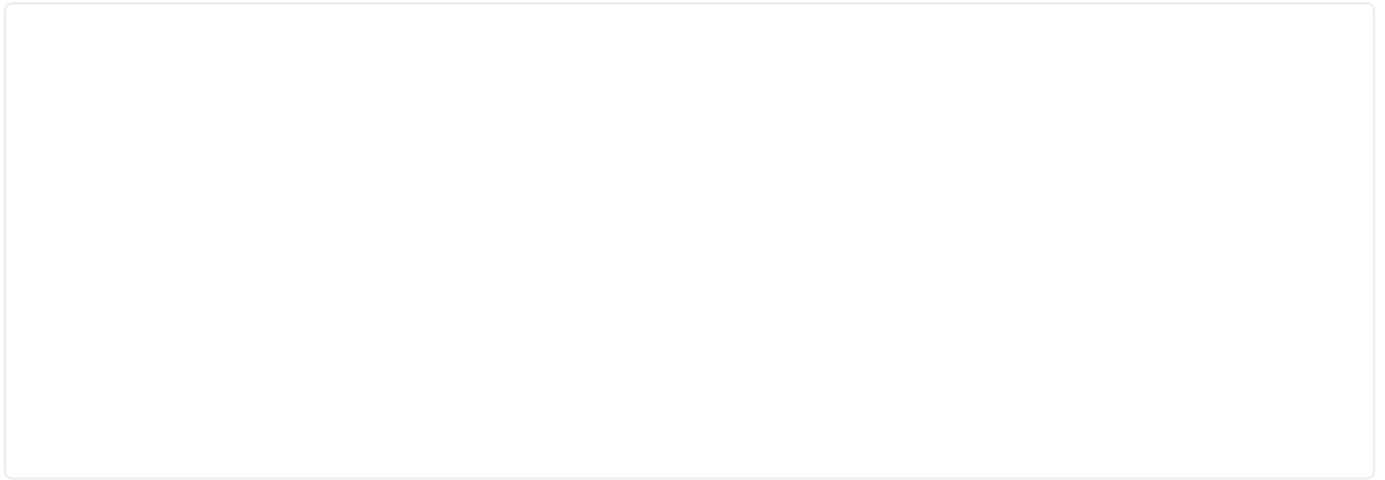
## 时间管理结构

时间管理还有一个CDE法则。

1. 当一件事情来了以后，你要 **思考你是不是最适合** 做这件事的人。如果不是，那就把他 **委**

派 出去。

2. 或者这件事其实 只有部分的事情 。应该你去做（ 削减 ）
3. 甚至是这件事情就不需要去做（ 去除 ）




## 时间段—上午

早上起床后的2～3个小时，被称为 大脑的黄金时间

1. 上班前的两小时。是大脑的黄金时间。对于上班族来说是最好的自我投资时间。
2. 可以在空闲地铁看看书，在公司的附近找一家咖啡馆吃吃早餐。给自己充充电都是非常好的选择。

## 时间段—中午

血清素让人回归平常心

- 
1. 血清素也叫快乐荷尔蒙。是一种让我们感觉到幸福快乐的重要神经调解激素。
  2. 如果我们缺少了血清素，就会使我们的注意力不集中以及感觉到疲惫。
  3. 早上洗个澡，或者开着窗帘睡觉都可以，有助于提高我们的血清素。

激发血清素活力有3个简单易行的方法

1. 激发血清素有三个简单的办法。分别是日光浴，有节奏的活动以及咀嚼
2. 有一项简单的活动是结合了这三个方法——就是中午出去吃饭。

## 时间段—下午

“将一天时间 变成2倍 ”的方法

1. 我们大脑的专注力随着时间的推移，会逐步下降。
2. 如果我们把下午的专注力提升起来，那我们就有机会把一天的时间变成两天来用。

1. 第一种方式是运动。你可以用冲刺的速度爬几层楼梯、头脑和心情肯定会焕然一新。或者做做深蹲运动。下午运动后的大脑状态和早上起床后的状态相差无几
2. 二，更换一下办公场所。看一看不一样的景色。
3. 三，可以闭目休息。当我们睁开眼睛时，脑电波以贝塔波为主，贝塔波是一种高频率的脑电波。而闭上眼睛时，脑电波中就会出现低频率的阿尔法波，阿尔法波使人放松。
4. 四正念。利用冥想可以让大脑放松，有利于提高专注力。
5. 五 有条件的情况下可以睡个五分钟。醒来后困意也会消失。
6. 而最不好的休息习惯就是在休息的时候玩手机。就会让大脑更加疲劳。

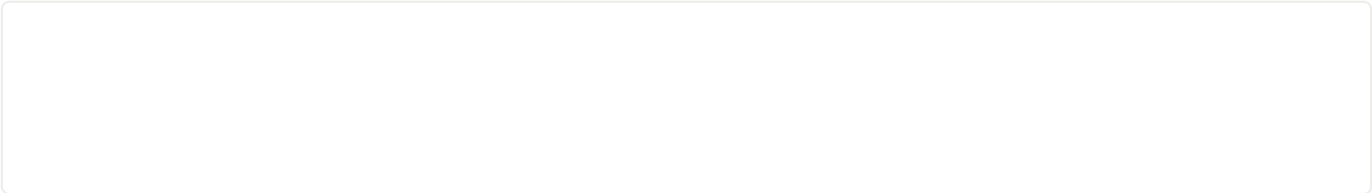




## 时间段—晚上

睡前 **2小时内** 不应该吃东西

最后就是晚上睡前两小时不要吃东西。你吃了东西会不分泌生长激素，生长激素是有效消除疲劳的，就会导致你第二天会感到很疲惫。



## 脑科学设计最完美的一天

这是脑科学设计的最完美的一天，大家可以去参考一下。



## 时间管理—小结

1. 晨型人&练就方法
2. 打包法
3. 付费
4. 学会拒绝
5. 时间管理 CDE 法
6. 各时间段时间管理

更酷的是那些 **不容易做到的事**：读书、健身、赚钱、用心爱一个人

在结束前，让我们一起去做一些更酷的事情，更酷的是那些不容易做到的事情，比如读书、健身、赚钱和用心爱一个人。

## 相关信息

1. 笔者本人的公众号有几百篇读书笔记和思维导图，有兴趣可关注、查看
2. 《如何高效学习》



yeedomliu

yeedomliu

542篇原创内容

公众号

## # 有料程序员直播 #

对谈热爱“开发”斜杠人生的鹅厂程序员





扫码预约，**get**开播提醒



腾讯程序员

04月20日 19:30 直播

已结束

对谈走在二次元“前端”的鹅厂程序员

视频号

## 往期回顾：

开放世界游戏的环境叙事实践

如何从0-1搭建一款用户满意的产品

从0到1搭建产品的高效 思维和工具

浅谈数据产品设计方法论

点个关注，我们下期再见👋



### 腾讯大讲堂

打造互联网人的高光时刻，带你深入前沿，共同学习成长。

272篇原创内容

公众号

喜欢此内容的人还喜欢

刻意练习摆脱简单重复

春哥talk

柯维洞见 | 商业写作，确定你的目标

FC 柯维+

---

## 高效学习：让理论和实践相结合形成学习闭环

晶日有声