

自检：对自己目前的情况有所了解。先找到具体的问题在哪里

## 有效不等于有效率

---

第一个概念：有效不等于有效率。各种方法都有效，哪种有效率呢？从而引出你的问题是什么？为什么会有这个问题、怎么解决这个问题

- 记忆不好
- 知识体系没有搭建起来
- 不会归纳总结知识点
- 只会死记硬背，但是不会用
- 记得住、看得懂就是不会张口说
- 没有自信

学霸的成功都是相似的，而学渣的问题才是各有不同。

小故事：查理芒格是巴菲特的黄金搭档，联手创造了有史以来最优秀的投资记录。但是，最感兴趣的是他的格栅理论：把脑海中的思维模型想象成花园里的栅栏，每块立着的尖头木块就像一个专业领域，而连接栅栏之间的横木条就是学科之间的交叉。当你有了足够多的栅栏，你也就拥有了一种独特的，在学科间融汇贯通的思考方式。而持续的成功永远属于那些努力建立思维栅栏，善于运用多学科的知识 and 角度进行思考并进行分析的人。

而后查理芒格又说：从各种学科里吸取知识，看上去是难以完成的任务，但幸运的是你无须成为每个领域的专家，你只需要学会一门学科最基本原理并真正掌握它们，然后尝试应用到学科以外的领域。这就是查理芒格推崇的“普世智慧”

提升学习力这门课程就是将心理学、教育学、认知科学的知识应用到日常的学习中，教会大家正确的学习方法。

## 终极三问

---

在更深入解决问题之前，需要先重塑学习力的底层逻辑：终极三问（是何(what)，为何(why)，如何(how)

### 是什么

- 对知识的定义
  - 误区：知识=知识量，学霸=很多知识量
  - 有价值的是当知识和我们的个人体验、思维和情感相印证时体会到的知识有用的时刻
- 对知识下定义的过程
  - 操作性定义：从具体的行为、特征、指标上对变量的操作进行描述，将抽象的概念换成可观测、可检验的项目

定义是我们对知识进行分类和比较的基础

### 怎么办

最优解从来都是相对于执行者和当前情境条件而言。

## 为什么

既是对是什么层次剖析；也是为怎么办寻找进口

## 案例

是什么：明明知道很多道理，还是成不了学霸 为什么：为什么不能总是使用有效的学习策略。原因：

- 老师没教过或没教好的学习方法，或者学习者自己没有找到好的渠道去学习好的方法
- 学习者认为自己已经用过了所有的方法。【努力方向错了】
- 老师给学习者安排的任务不适合高级学习策略
- 学习者的学习目标与有效学习的目标不一致
- 学习者的低效能感

怎么办：提出有效问题

- 目标：想要达到的最终状态是什么
- 现状：现已知道的信息都有什么
- 策略：解决目标所需的步骤和行动

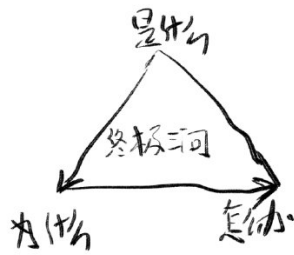
---

## 总结

---

一个前提：学会自检

有效 ≠ 有效率 → 查理·芒格 **格栅理论**



构建多元跨学科  
知识体系

⇒ 使用终极三问  
使知识更高效

what: 抽象时转化为可  
观测, 可检验的 ⇒ 不能盲目.

明确目标

why → 主体: 以为自己用了所有的  
学习者能学的方法  
→ 客体: 课程与有效学习  
不相容  
→ 渠道: 课程不适合为低学  
习策略  
没有渠道学得好的方法

how: **目标** 最终状态是

**策略** → 解决达成所需的  
步骤和动作  
**现状** 现在已知信息

⇒ 根据目标与现状  
采取行动.