



# 01 | 如何减少对学习的排斥和厌恶心理，使其变得相对愉悦？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》

课程介绍 >



讲述：莫小巧

时长 10:09 大小 18.60M

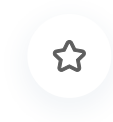


学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何减少对学习的排斥和厌恶心理，让学习变得相对愉悦。我会详细介绍几个实用的思路。

## 01



在讲第一个思路之前，我希望你先记住两个概念：**峰值和终值**。

心理学家丹尼尔·卡尼曼是 2002 年的诺贝尔奖得主，他提出了峰终定律（Peak-End Rule）：人们对一切人、事、物的感受，由峰值和终值两个因素决定。峰值是指这段体验中的最高峰，包括正向和负向；终值是指这段体验结束时给你的感觉。

大家知道的，学习是一件不那么令人愉悦的事情，大多数知识都是枯燥的，理解和记忆的过程常常是艰难的。我们总是觉得不想学、学不会。

说实话，要想在学习的时候，体验到正向的峰值和终值，是比较困难的事情。但我们依然可以利用这个基本原理，使学习变得相对愉悦。怎么做到呢？

虽然学习在总体上是枯燥的，但总有某个科目，是你比较喜欢的；或者，总有某种任务，是你相对较为擅长的，比如，可能你会觉得背单词蛮轻松的。那么，你**在学习的过程中，可以穿插安排喜欢且擅长的环节，而不是一直死磕艰难的任务。**

打颗栗子，我写文章需要做的两件主要的事情，是输入和输出。我非常喜欢输入，看书、看文章、跟人探讨、学习一些付费课程等等，无论内容多枯燥多抽象，我都觉得很有意思。

但是，输出比输入难多了，写得不顺畅，我会觉得烦躁；写的时间久一点，我会感到疲倦，没有思路。所以，我规定自己每次只写 25 分钟，时间一到，即使还没完成，也立刻收手，去做我喜欢的输入。

两种任务来回切换，整个过程基本不会出现负向的峰值，而且输入和输出都能及时高效地完成。但是，如果让我花连续 3 小时，死磕一篇文章，我很难坚持到完成的那一刻。

这里需要提醒大家的是，25 分钟只是我个人在写作方法论相关的文章时，所选择的适用于自己的时间标准。你完全可以根据自己的实际情况，做出灵活的变通。

总之，**艰难和轻松的任务穿插着去完成，避免负向峰值的出现，是让自己在学习和工作中，保持愉悦和高效的重要方法。**

## 02

另外，我们每天结束学习的时候，一般都是较为糟糕的状态，比如没完成当天的计划，比如觉得自己什么都没学到。也就是说，我们的终值体验，常常是负向的。

**避免负向终值的出现，也是让学习变得相对愉悦的重要一环。**

该怎么做呢？

主要有两点。首先，制定计划的时候，量力而行，不要制定完不成的计划；其次，详细记录自己当天具体的时间使用情况，一天结束的时候，可以一目了然，清楚自己完成了哪些学习任务。

大脑是善于遗忘的，你要写下来，把成果具像化，让自己看到清晰明确的正反馈，从当天的学习中，获得成就感。这会给我们一个正向的终值体验，有助于养成我们对学习的积极态度。

另外，大家应该都曾有过这样的疑问：自己明明有远大的目标和理想，可每天学习的时候，总是动力不足，这是为什么呢？

这是因为，远大理想的实现，是很久之后才能得到的奖赏，而人的大脑，只喜欢看眼前利益。这和我们大脑中存在的奖励系统有关，它更愿意选择立刻就能得到的好处，而非延迟满足。

所以，**让自己每天都能从学习上得到正面的反馈，拥有足够的收获感**，不仅仅是为了终值体验，也是为了遵循我们的本性，以便更好地把努力学习这件事，坚持下去。

### 03

假设你在图书馆认真学习了一上午，吃完午饭并且午休之后，不是很能重新进入状态，你可以换一个地方学习，比如教学楼的自习室。你会发现，疲累之后，新的环境能让你重新恢复活力。作为一个自由职业者，我常常在家里办公小半天之后，转战书店，就是为了更久地保持高效的状态。

这是因为，我们的大脑中，存在场所神经元，环境的改变，可以激发它的活性。大家可以参考我的做法，在感到疲倦时，试试换个位置或者换个场所。

还有一个很有用的建议，那就是**每天别给自己安排太多类型的任务**。比如，你平时可能会这样要求自己：今天我要背单词、读书、做数学题、练习英语口语、学习插画课等等等等。

但是，同样是学习 10 小时，安排 3 件事，和安排 10 件事，所带来的心理压力，是完全不同的。大家可以根据自己的实际情况，灵活决定每天的任务总数量。总之，要尽可能少安排，而不是多安排。

## 04

如果你对自己吃饭的速度、效率、营养等，进行打分，吃饭会变成一件痛苦的事情；如果你很纠结自己的睡眠，想着，我一定要在 10 分钟之内睡着，我一定要以仰卧的姿势入睡。那完了，你很可能睡不着了，你会发现睡觉成了一件压力很大的事情。

大家想想看，是不是这么回事儿？

正是因为我们吃饭和睡觉的时候，不需要刻意满足某种标准，或者得到某种结果，所以，它们才会是自发自由自觉的事情。那么，据此，我们可以进一步思考，如何让学习变得相对自发自由且自觉呢？

一个很关键的思路是，**学着不用某种标准框住自己，也别总对自己的表现评头论足，更不必急着追求某种结果，而是踏踏实实走好每一步，专注于做事本身。**

当然，需要指出的是，说到底，学习和吃饭、睡觉是不一样的，它不可能成为一件纯粹的快乐的事情。但注重做事的过程，把努力当成习惯，的确能在一定程度上，使学习变得相对愉悦。

其实，心理学界对注重过程和注重结果的差异，也有相应的研究和理论。20 世纪 80 年代，心理学家尼科尔斯、德韦克等人，提出了“成就目标”这个概念。“成就目标”包括“掌握目标”和“成绩目标”两种类型，前者是指“掌握知识和提高能力”，后者是指“好名次和好成绩”。

一个定位于过程中的成长，一个定位于结果的优异。

如果一个人把“掌握目标”作为努力的重心，TA 会明白，遇到问题和遭受失败，是很正常的，它们是成长过程的一部分。**任何事情、任何能力的发展，都是螺旋式上升的过程，对自己，对事情，你要有足够的容错空间。**

以“掌握目标”为导向，才能真正达成“成绩目标”。也就是说，专注于耕耘，会让你在心理上更愉悦，也会有更好的收获。

## 总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

要想减少对学习的排斥和厌恶心理，使其变得相对愉悦，主要有以下几个思路。

1、人们对一切人、事、物的感受，由峰值和终值两个因素决定。峰值是指这段体验中的最高峰，包括正向和负向；终值是指这段体验结束时给你的感觉。

为了避免出现负向的峰值，可以在学习的过程中，穿插安排喜欢且擅长的环节，而不是一直死磕艰难的任务。

为了避免出现负向的终值，一是，在制定计划的时候，量力而行，不要制定完不成的计划；二是，详细记录当天具体的时间使用情况，把自己的学习成果具像化，借以获得正反馈和成就感。

2、我们的大脑中，存在场所神经元，环境的改变，可以激发它的活性。在感到疲倦时，可以试试换个位置或者换个场所。

3、每天别给自己安排太多类型的任务。

4、学习的时候，不用某种标准框住自己，也别总对自己的表现评头论足，更不必急着追求某种结果，而是注重做事的过程，把努力当成一种习惯。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。



👍 赞 55    💡 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

下一篇    02 | 学会这 4 点，你也可以告别伪勤奋

更多学习推荐

极客时间 | 训练营

# 大厂面试必考 100 题

2021 最新版 | 算法篇

限量免费领取 🖱️ 仅限前 99 名



## 精选留言

💬 写留言

由作者筛选后的优质留言将会公开显示，欢迎踊跃留言。