



下载APP

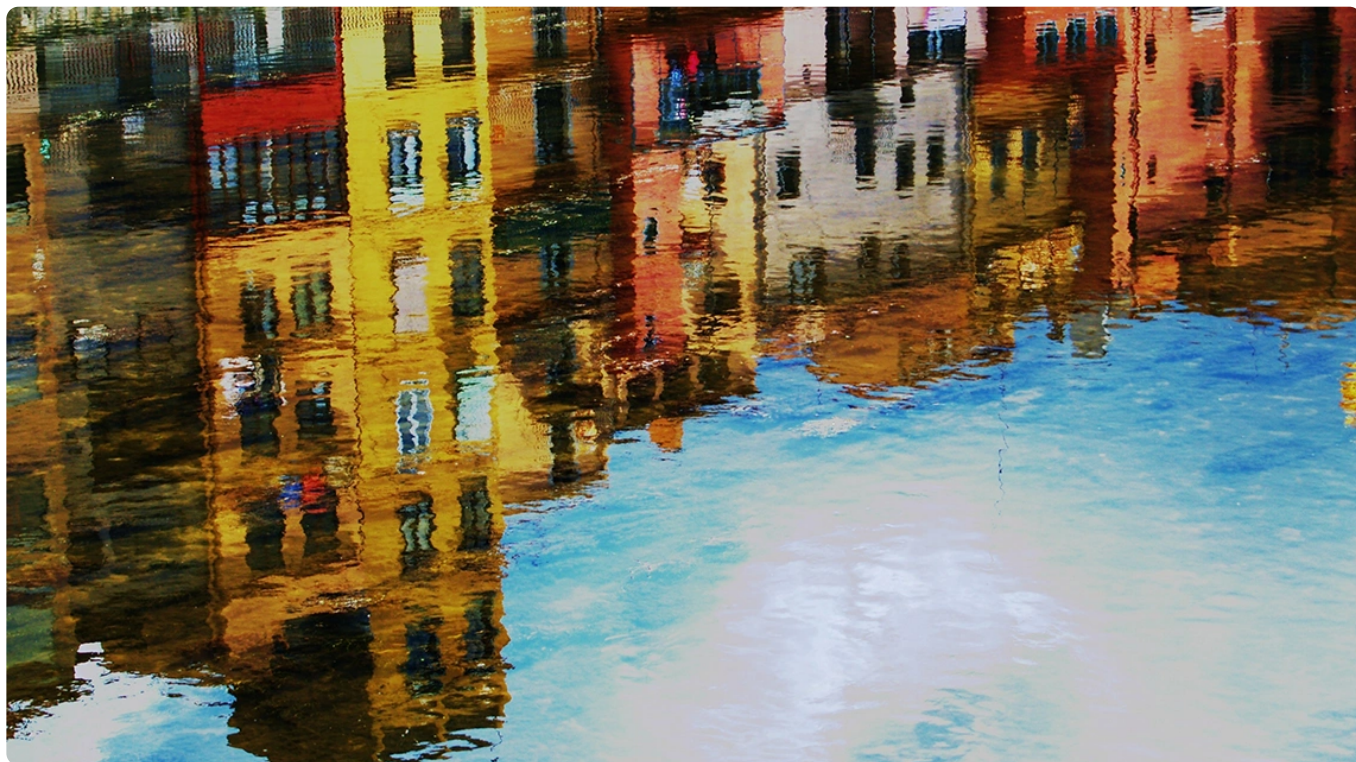


24 | 重要：别再去找更好的学习方法了

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 07:39 大小 14.04M



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。

今天要跟大家探讨的是，总在寻找更高效、更好的学习方法，是一件好事吗？

01

当前是一个信息爆炸的时代，各种各样的方法论层出不穷，我们陷入了追寻干货的焦虑。比如说，看了一本又一本关于时间管理的书籍，一篇接一篇地刷知乎“高效学习”话题下面的高赞答案，下载一堆与自律相关的 App。



但最终却发现，用处不大。小时候，我们没有这些方法论，和精妙设计的软件，反而有时看更多书，做更多事情，有更好的专注力。

为什么？

因为，**方法论没有那么重要**。当然，不是说完全不重要。还记得爱迪生的名言吗？——天才是 1% 的灵感，加上 99% 的汗水。

“灵感”在广义的层面上，可以认为是方法论。对于完成学习和工作任务来说，应该只花 1% 的时间，去寻求方法论，而 99% 的时间，应该去付出努力，落实为自己的行动。

当然，1% 和 99% 都不是准确的数字。之所以这么使用，是为了强调二者的重要程度的差别。

为什么灵感和方法论没有那么重要？先分享我的一段经历。

02

研二的时候，我在新华网实习，进部门之前，我非常兴奋，部门工作的定位是思想、文化、社会等各方面深度文章的筛选和发布。

我当时暗想：太好了啊！这真是我梦想的实习啊，可以学习和思考很多很多东西啊！

进去之后，这份工作的核心，与之前宣传的，以及我所想象的，并没有偏差。但每天的工作内容，至少有 90% 是机械、重复、琐碎、毫无创造性的。

作为实习生，我需要逐一校对文字和标点符号，要修改语病，还有对公众号文章进行排版。另外，我每天需要花一两个，甚至两三个小时，只为找出符合调性的一张封面图。等等等等。

当时我很是困惑和苦恼，我没想到，这份“梦想中的工作”，竟然大部分时间都在做毫无创造力的事情。我只觉得在浪费生命。

也是在那三个月里，我顿悟了：**任何一份工作，它的大部分内容，都是很琐碎很机械的，创造力当然也重要，但创造力永远只占极少极少的一部分。**

因为，idea 产生之后，需要落实为极其复杂和丰富的细节工作。你所要做的绝大部分事情，都是这样的：字体应该设置为几号？要把这个事情跟谁沟通？该怎么沟通？这封邮件怎么发？

我非常认同爱迪生那句“1% 的灵感 + 99% 的汗水”，因为，它是一个客观事实，**我们花费 1% 的时间所涌现的灵感、所获取的方法论，往往需要 99% 的时间去努力和实践，才能真正落到实处。**

03

日常生活中网络的发达，使我们获得方法论的门径过于便捷了。这是一个不缺乏灵感的时代，但却是一个**缺乏汗水和实践的时代**。

想一想你学习最踏实的时候，有考虑过方法论么？大道至简，人生的、学习的、工作的、生活的道理，其实就那么点儿，万变不离其宗。

如果你花半小时，学会了一个很厉害的记忆诀窍，之后，就不必执着于寻找更多类似的方法，甚至纠结于孰优孰劣了。你要做的，是去付出足够的时间实践，真正理解并学会应用，这就可以了。

关于拖延症，“5 分钟起步法”足以解决这个问题；关于焦虑，每天冥想 15 分钟 + 每周跑步 3~4 次，可以在很大程度上使其得到缓解；关于记忆，精细加工后自己复述出来，可以把 80% 的东西记得很好。

在学习和工作中，琐碎的、重复的、机械的工作，才占据更多的时间。只有把这些细枝末节做好了，灵感或者说方法论，才能真正落实，并且让你取得更好的成绩。

爱迪生说：“天才不过是一个经常能完成自己工作的聪明人而已。”我们不必做天才，优秀的人不过是一个经常能完成自己工作的普通人而已。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

- 1、这是一个信息爆炸的时代，我们陷入了追寻干货与方法论的严重焦虑之中。
- 2、但其实，只应该把 1% 的时间，放在寻求方法论上面，而 99% 的时间，应该去付出努力，把方法论落实为自己的行动。
- 3、如果你花半小时，学会了一个很厉害的记忆诀窍，之后，就不必执着于寻找更多类似的方法，甚至纠结于孰优孰劣了。你要做的，是去付出足够的时间实践，真正理解并学会应用，这就可以了。
- 4、在学习和工作中，琐碎的、重复的、机械的工作，才占据更多的时间。只有把这些细枝末节做好了，灵感或者说方法论，才能真正落实，并且让你取得更好的成绩。

好了，课程内容到这里就要结束了。

这套学霸养成攻略，不是你阅读、理解、做笔记之后，就能够发挥它的作用的。就像是武侠小说的主人公，得到武功秘籍后，知道了招式和心法，但也需要花时间进行足够的练习，并且跟其他人对战，才能成为武林高手。

我这门课的标语是 **“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。”** 我提供了学习方法，也提供了督促你去练习的方法，但剩下的“练习”，就要交给你自己了。

去使用、去实践，去把它内化为自己的武功。

另外，学习和工作，只是生活的一部分，任何时候，你都应该拥有好好吃饭、好好睡觉、好好和朋友聊天的权利。

祝大家在认真努力的同时，也能快乐生活。

分享给需要的人，Ta 订阅后你可得 **20 元现金奖励**

© 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。

上一篇 23 | 教你利用“双加工理论”，有效提高学习能力

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。