



下载APP



17 | 海绵学习法：怎么找到你的10000小时？

2021-01-04 李运华

大厂晋升指南

[进入课程 >](#)

讲述：安晓辉

时长 12:57 大小 11.87M



你好，我是华仔。

上一讲我简要地介绍了自己总结的一套系统的学习方法，而它的指导原则就是 **10000 小时定律**。

10000 小时定律的走红，跟畅销书作家马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）有很大的关系。2008 年他在《异类》这本书里介绍了安德斯·艾利克森（Anders Ericsson）教授的研究成果，并提炼出了这个定律，要想成功就必须要有 10000 小时的投入。



10000 小时定律意味着什么？

1. 成为专家需要 10 年

单纯说 10000 小时，我们可能没有一个直观的概念。其实艾利克森在 “[The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance](#)” 这篇论文中总结前人的研究成果时，曾经提到过一个 **10 年定律**：

如果一个作曲家从 6 岁开始练习，那么他的第一个成名作品发表时间不会早于 16 岁；如果他从 6~9 岁开始练习，第一个成名作品会在大约 22 岁左右发表。

经过学者们的不断研究，10 年定律已经在不同的领域得到了证实，包括音乐、数学、网球、游泳和长跑等。

如果我们把 10000 小时换算一下，就会发现这两个定律基本上是一致的：平均一天投入 3 小时，一年投入 365 天，那么 10 年算下来就是 10950 小时。

所以，10000 小时定律意味着，**成为某个领域的专家，需要花费 10 年时间。**

2. 5000 + 5000 不等于 10000

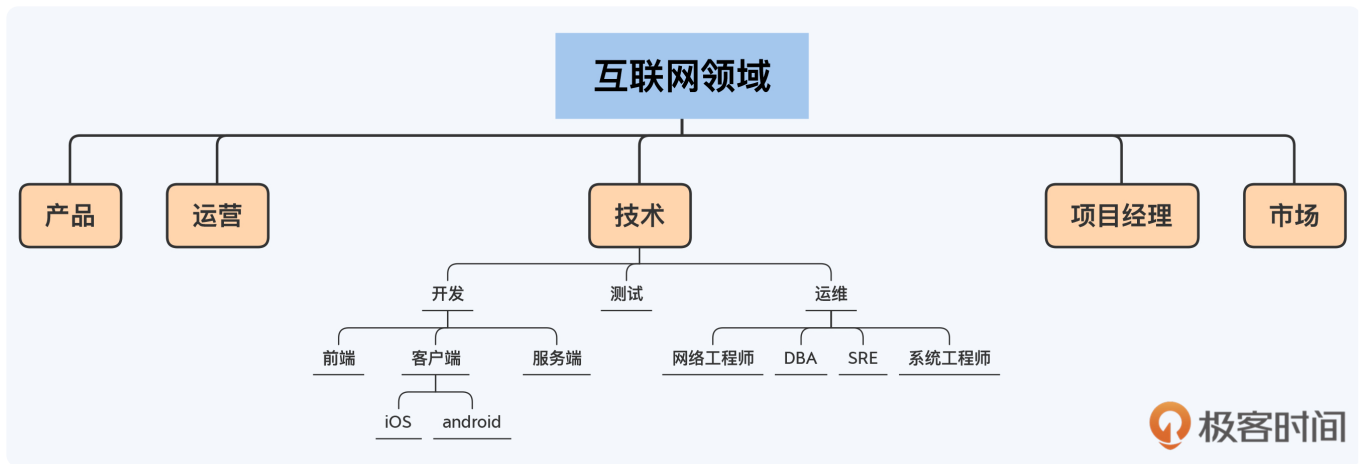
10000 小时定律所说的“成功”或者“成为专家”，是指在某一个领域，而不是所有领域一通百通。

所以专业聚焦对于 10000 小时定律的落地非常关键，如果你从 A 领域转行到 B 领域，而它们的差异又比较大的话，那么你分别在这两个领域投入的时间是不能累加的，相当于以前在 A 领域的积累被浪费掉了。

换句话说，分别在两个不同的领域投入了 5000 个小时的人才，在专业度上比不过专注在某一个领域投入了 10000 个小时的专家。所以，分清楚同一个领域和不同的领域是很重要的。

互联网行业的领域划分

具体说到互联网行业的话，典型的领域划分如下图所示：



极客时间

(注意，这张图并不是完整的领域划分，比如“运营”和“测试”肯定也有各自的子领域，这里为了简洁地描述问题，只展开了“技术 - 开发 - 客户端”这条线作为例子。)

从图片中我们可以看到，一级领域有产品、运营、技术、项目经理和市场等；技术下面的二级领域有开发、测试和运维等；开发下面的三级领域有前端、客户端和服务端等；客户端下面的四级领域主要是 iOS 和 Android。

一级领域的技术和运营属于两个不同的领域，应该是没有争议的；二级领域的开发和测试属于两个不同的领域，应该也是普遍共识。

但是，像前端和客户端、iOS 和 Android 这种，它们是分别属于两个领域，还是属于同一个领域不同的技能呢？人们可能会有不同的意见，比如最近几年流行的“全栈开发”就提倡前端、客户端和服务端的开发都要掌握。

那么，我们的 10000 小时到底是投入到哪个级别上才最有效果呢？是四级领域 iOS，还是要在三级领域客户端，又或者是二级领域开发呢？

我建议在三级领域这个级别进行投入。因为判断是不是同一个领域的方法，就是看**面对的问题和采取的思维方式是否类似**，至于工具本身，并不是区分的标准。

以客户端领域为例，无论是 iOS 开发还是 Android 开发，面对的问题都是如何在移动设备上做好和用户的交互，都需要考虑用户交互、App 性能优化和 App 生命周期管理等。

从这个角度来说，客户端和前端其实也可以算同一个领域，因为前端面对的问题和采取的思维方式 and 客户端其实是类似的。这也是现在很多团队提倡的“大前端”概念的原因，毕竟两者关注的都是“用户体验和交互”这个领域。

但是，服务端就很难和客户端归为同一个领域，因为这两个领域面对的问题和采取的思维方式都是截然不同的。客户端关注的是用户体验和交互，服务端关注的数据处理和系统架构。这就和跑步很像，短跑名将博尔特可以参加 100 米、200 米和 4*100 米的短跑比赛，但是他不会参加 5000 米或 10000 米的长跑比赛。

在互联网行业发展，明确领域的边界非常关键。因为这将影响你的发展路线，是在某个领域投入 10000 个小时的专家，还是在好几个领域分别投入几千小时的多面手。

虽然多面手可能在某些特定场景下也能够发挥很大的作用，但如果你想在大公司按照职级体系正常发展的话，专注某一个领域往往会更有优势。

当然，如果你已经达到了 P9 以上级别，必须要整合跨领域的技术来打造成成熟的业务作品，那肯定是要在至少精通某一个领域的基础上继续跨领域学习的。

3. 工作时间外也要主动提升

刚才我们说到，10000 个小时相当于连续 10 年平均每天投入 3 个小时。

你可能会问：“我每天工作 10 个小时，这样算下来，岂不是不到 4 年就可以成为大牛了？”

很明显，这是不太可能的。原因在于，工作中的很多时间都是在做一些重复的事情，只是让已经掌握的技能变得更熟练而已，边际效益是越来越低的。所以，工作 1 个小时不等于学习 1 个小时。

这就像你练小提琴，每天都只练习《生日快乐歌》这个曲子，就算练 10 年也不可能成为专业小提琴手。你必须先练习某个难度的曲谱，熟练后再来练习下一难度的曲谱，这样逐步提升难度，最终才能成为专业的小提琴手。

同样的道理，如果你想要高效地提升自己，就必须不断地主动学习新的、复杂度更高的技能，等到工作中用得上的时候，抓住机会在实践的过程中练习，获得经验教训，进一步加深对技能的理解和掌握。如此循环往复，一步一步地提升自己的能力。

以我个人的经验来看，1 天的上班時間大約相當於 2 個小時的有效提升時間。當然，這個數值不是絕對的，對於不斷拓展創新的工作，大於 2 個小時；對於重複性比較高的工作，

小于 2 个小时。

因此，我建议你除了上班时间外，尽量保证每天能够有 1 个小时的主动提升时间。

平均每天 1 个小时，看起来好像不多，但对于大部分人来说是很难做到的。互联网行业的人加班累成狗，感觉身体天天被掏空，周末又要通过各种娱乐活动放松自己，成家的还有家庭要照顾……总之，就是感觉钱总是不够，时间也总是不够。

很多人面对这种情况干脆就放弃学习了；也有的人意志力强一点，会强迫自己去牺牲休闲娱乐的时间投入到学习中，但他们也很难坚持，通常都是三分钟热血，劲头一过就恢复了原样。

海绵学习法

那么，怎么解决时间不够这个问题呢？“海绵学习法”就是针对性的解决方法。

我把这个方法取名为“海绵学习法”，其实是借用了鲁迅的名言——“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”

海绵学习法的关键就是“挤时间”。它既不需要我们放弃所有的休闲娱乐，也不需要累成狗的时候强行“打鸡血”逼着自己去学，而是让我们通过长期坚持的方式，达到“积少成多、聚沙成塔”的效果。

下面，我们就来看看日常工作和生活中，有哪些地方可以挤出时间来学习。

早晨 30 分钟

首先，我们可以把起床的闹钟提前 30 分钟，比如原来 07:30 的闹钟可以改为 07:00。不用担心提前 30 分钟起床会影响休息质量，习惯以后，早起 30 分钟不但不会影响一天的精力，甚至可能反而让人更有精神。

早起的时间可以用来看书，30 分钟基本上足够看完一本书的一个章节了。

通勤 2 小时

然后是通勤，大城市的上班通勤时间在 1 个小时左右，每天往返就有 2 个小时了。

你可以根据通勤方式选择对应不同的学习方式。如果做公共汽车或者自己开车上下班，可以听书籍和线上课程的音频；如果坐地铁，除了听音频，也可以看电子书和线上课程，要是有座位，还可以看纸质书。

上班第一个 30 分钟

刚到工位的第一个 30 分钟（或者开完晨会后的 30 分钟），这时候一般也没什么会议，也很少有人来打扰，大脑又是最活跃的时间，所以学习的效果非常好。

不用担心这 30 分钟会影响项目进度，一天当中总会有其他事情浪费 30 分钟以上的时间，比如不必要的会议、低效的沟通、玩手机摸鱼等。如果担心影响项目进度，你可以在别的事情上提高效率。

睡前 30 分钟

大部分人在睡前都会进行一些休闲娱乐活动来放松自己，比如玩游戏、追剧、看电影、刷短视频等。对于忙碌了一天的劳动者来说，适当的放松是必不可少的，我们不必完全放弃这些活动，只需要从中挤出 30 分钟就行了。

比如少玩 2 局王者荣耀，30 分钟就挤出来了，从整个赛季来看，完全不会影响你的段位；少看一集电视剧，也能够节省 30 分钟以上的时间；至于少刷 30 分钟的短视频，就更加没什么影响了。

周末 2 小时

大部分人周末都会安排一些耗时很长的活动，比如购物、逛街、聚会、看电影、旅游和睡懒觉等。只要你有意识地挤时间，很容易就能挤出 2 个小时，比如购物、逛街和聚会的时候控制时间、早点回去；减少一些“无效社交”的时间；旅游的时候做好时间规划；本来准备睡 10 小时懒觉，改为睡 9 小时.....

关键还是意志力

这些方法对你原来的工作和生活影响很小，但只要长期坚持，积累的时间规模和个人的成长速度都是非常可观的。我通过这种方式，一年阅读的非技术书籍可以达到 80 本以上，技术相关的书籍可以达到 20 本以上。

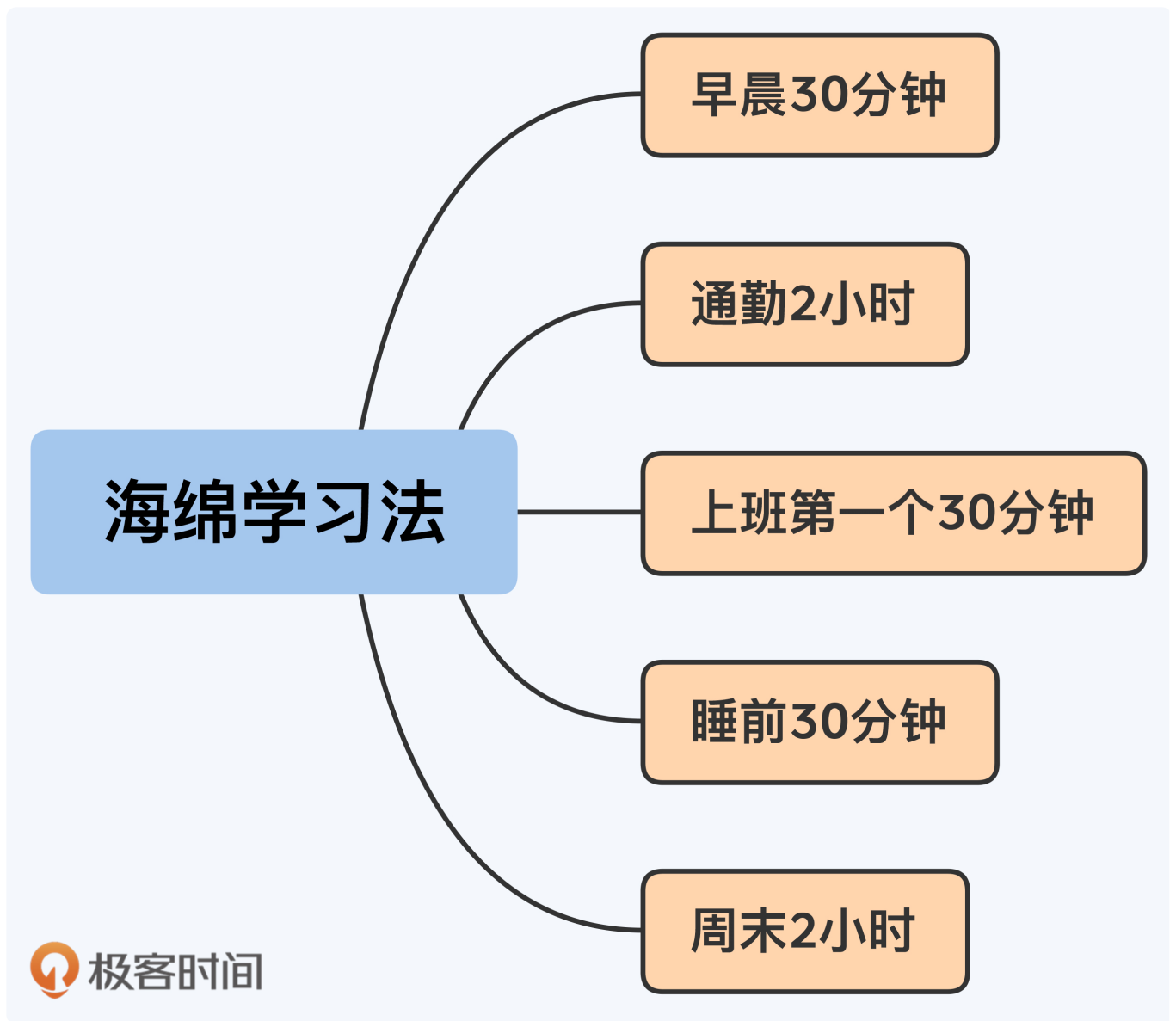
当然，这些方法仍然需要我们稍微克服一下人性的弱点，只是用不着“头悬梁锥刺股”这样夸张而已。但是如果你连少打一局游戏、少刷一集剧这样的意志力都没有，那么无论多么有效的方法对你来说都是没有意义的。

小结

这一讲我跟你分享了如何将 10000 小时定律具体落地的第一个关键方法：海绵学习法。通过海绵学习法我们可以做到既不对工作、家庭和休闲有较大影响，又能够保证足够的时间来提升自己。

现在，我们回顾一下这一讲的重点：

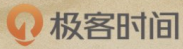
1. 按平均每天投入 3 小时计算，10000 小时定律意味着，成为某个领域的专家需要花费 10 年时间。
2. 不同的领域，面对的问题和采取的思维方式也不同，投入的时间是不能叠加的。
3. 上班时间不能直接等价为有效的提升时间，我们每天下班后还应该主动投入 1 个小时来学习。
4. 海绵学习法不需要完全放弃休闲娱乐，也不需要强行打鸡血，只需要稍微克服一下人性的弱点，长期坚持，积少成多。挤时间的来源包括早晨 30 分钟、通勤 2 小时、上班第一个 30 分钟、睡前 30 分钟和周末 2 小时等。



思考题

这就是今天的全部内容，留一道课后思考题给你吧。分析一下你目前每天的时间分布，你觉得自己可以从哪些地方挤时间？大约能挤出多久？

欢迎你把答案写到留言区，和我一起讨论。相信经过深度思考的回答，也会让你对知识的理解更加深刻。



不要让“没时间”成为你不努力的借口。



李运华《大厂晋升指南》

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。

上一篇 15 | 答辩技巧：回答评委提问有哪些技巧？

下一篇 18 | 三段分解法：怎么利用10000小时成为大牛？

精选留言 (12)

写留言



Jxin 置顶

2021-01-04

1.首先，同意华仔的话。用好这些时间，保持日拱一卒，进步是非常客观的。我坚持了差不多四年，深有感触。不过我称这些为暗时间（一般会被浪费的时间，虽然它在走但没啥价值也没啥印象）。

2.前两年...

展开 ∨

作者回复: 你太厉害了, 我都没做到过平均一天6小时, 我还要打打游戏换换脑子, 学习时间太长了我感觉学不进去, 这个可能和个人有关系。

年纪大了时间会减少, 不要勉强自己一定要达到每天3~6小时, 一天能坚持1小时, 积累下来也是非常可观的。



11

**test**

2021-01-06

iphone地铁没信号, 通勤半个小时看专栏, 中午没午休习惯刷半个小时题/专栏, 晚上会特意空出一两个小时看书/专栏不过最近状态比较差。平均一天两个多小时吧, 坚持到现在一年半。

作者回复: 已经很自律了, 当状态不好的时候不要勉强自己, 可以适当休闲一下, 大脑也需要休息。

另外, 可否谈谈这一年半的收获?



2

**Harvey**

2021-01-04

你好, 华仔

先总结这节课我的想法

1.关于10000小时这个概念, 我第一次听说是看《异类》这本书, 后面又阅读了艾里克森的《刻意练习》。其中我更关注的是刻意练习而不是10000小时。其实在低水平的重复10000小时是达不到专家水平。但刻意练习确实是学习的一个重要方法。但我很赞同华仔...
展开

作者回复: 总结的很好, 点赞。

我也试过番茄钟, 但是感觉被闹钟打断来切换任务, 不利于效率, 我无论学习还是工作的时候, 都习惯一旦进入心流就尽可能的集中一段时间。



2

**一兵一卒**

2021-01-04

上班通勤30分钟
下班通勤30分钟
睡前30分钟
上班第一个30分钟
周末1~2小时...
展开

作者回复: 冬天的早上，我现在都是在床上看极客时间专栏，哈哈

2



Monday
2021-01-12

时间不是我最大的问题，高效率和深度才是

2020年单在极客时间累计了700+小时，主要包括通勤、午休20分钟、晚上1小时、睡前一般看看非技术书籍、和自己协商好工作日不打农药。

...
展开

作者回复: 先用链式学习法和比较学习法学精几个

1



Hero
2021-01-05

华仔，您可以分享一下，您的P9年终总结的模板？

展开

作者回复: 你是说公司的工作汇报总结还是个人的？

如果是公司的，具体的文件因为保密原因是拿不出来的；但总结汇报的方法我会在后面有一讲介绍。

个人的总结写的比较简单，一般就总结一下做成了那些事情，那些计划了但没做

1

**do it ,now**

2021-01-04

早起半小时 上午半小时
晚上半小时

作者回复: 如果你要落实下来, 需要细化一下, 晚上半小时具体是刷刷、刷短视频、打游戏还是什么时间?



1

**奇小易**

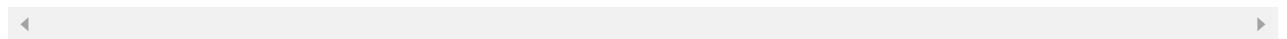
2021-01-16

收获, 自己对工作维度的终极目标的理解是精专。但是这个过于抽象, 再具体一点的问题就是在哪个领域要达到精专。这个领域的划分自己就没想明白, 自己这方面没有系统的考虑过。现在至少获得了一个可参考的答案, 感谢老师分享。

分享自己当前对时间管理的看法, 老师本节分享的内容应该算是挤时间的技巧, 是how层面的分享。我认为时间管理光解决技巧层的问题是不够的, 应该要深入到更加底层的问题...

展开 ∨

作者回复: 前面有读者分享了一个为什么要学习的好想法: 面向晋升学习:)

**tim**

2021-01-16

华仔您好, 我的主管经常给我设置不同的目标, 一会是要掌控细节, 过段时间又提醒要有大局观不要太细节, 一边说要注重技术, 过不了多久就要注重业务产出。这导致我经常不知道怎么排好长期学习的优先级。这种情况怎么办?

展开 ∨

作者回复: 这可能是你主管本身就没有系统的理解和规划, 遇到问题就提一个意见。

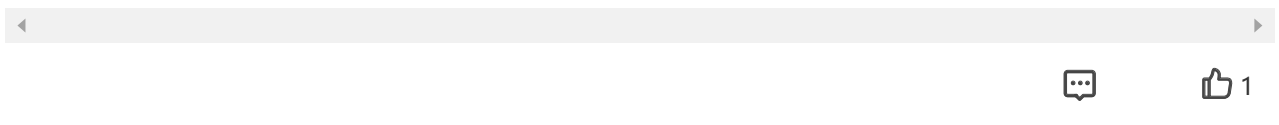
首先, 你需要对自己的情况进行一个自我综合评估, 然后形成初步的结论, 例如, 你现在的能力大概对应的级别, 具体到某个级别里面的“基础、熟练、精通”哪个程度

然后, 你再找你的主管聊聊, 明确指出他有时候要细节有时候要大局让你感觉很混乱, 请他明确半年或者一年内对你的想法和期望; 然后你核对一下主管说的和你自己的评估差异在哪里, 进行深入交流

第三, 如果交流能达成一致, 那么你就自己制定学习计划然后跟主管确认; 如果交流不能达成一

致，那就让主管明确告诉你半年内要提升的核心能力。

第四，半年后再次和主管交流，重复按照前面的三个步骤



涛

2021-01-13

少刷点抖音

展开 ∨

作者回复: 抖音和游戏是时间黑洞



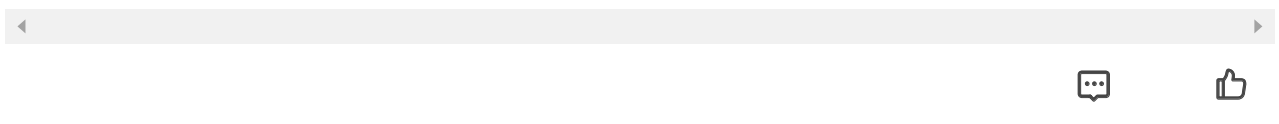
jxs1211

2021-01-06

昨天，做了3道算法题，花了2个多小时，感觉不在状态

展开 ∨

作者回复: 看来你的时间还比较充裕：)



liucy

2021-01-06

我觉得学习最关键的不是如何挤时间，如果想提升自己怎么都会有一套属于自己的挤时间的方法。

最关键的是意志力，这个才是难点和核心

展开 ∨

作者回复: 两者结合才能有效果，很少有人意志力非常坚定，能够心无旁骛的长期坚持每天投入几个小时的。

不要挑战自己的人性，因为往往都会失败！

其实我也打游戏，王者荣耀是巅峰赛1500分选手：)

