

“如何成为学习高手”

“如何成为学习高手”

- 1.减少对学习的排斥和厌恶心理
- 2.告别伪勤奋
- 3.掌握考试思维
- 4.如何才能超常发挥
- 5.如何提升专注力
- 6.如何高效复习
- 7.大段文字的记忆法
- 8.高效记忆的两个根本方法
- 9.如何高效读书
- 10.快速入门新领域
- 11.如何快速完成任务和学会新技能
- 12.克服拖延症的方法
- 13.如何成为自律的人
- 14.环境对于效率的重要性
- 15.一个人在家如何高度自律
- 16.如何戒掉手机
- 17.如何合理的制订计划
- 18.如何保证100%完成制订的计划
- 19.如何高效完成复杂的任务
- 20.如何做到每天高效学习
- 21.借鉴学霸的方法论
- 22.如何通过练习让自己变聪明
- 23.如何利用“双加工理论”提高效率和能力
- 24.别再找更好的学习方法了

1.减少对学习的排斥和厌恶心理

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。

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。

避免负向终值的出现：

- 制定计划的时候，量力而行，不要制定完不成的计划；
- 详细记录自己当天具体的时间使用情况。

每天不要给自己安排太多类型的任务。

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。

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，要有足够的容错空间。

2.告别伪勤奋

只有去完成那些让你感到需要思考、需要克服困难的任务，才称得上“真勤奋”。

学的东西，要立刻检测，检测自己有没有记住，检测自己是不是会做题。

你需要试错、分析、反思、调整，以及应用，要有进行“元认知”的意识，也就是说，不但要做到，还要清楚自己是如何做到的。

根本原则是，将你想做的事情最简化，去掉所有花里胡哨的，不搞形式主义，直接开始。

3.掌握考试思维

你要明确地知道，自己需要回答什么问题。

研究题目：考哪些？怎么考？怎样才能答出来？

试着从出题者的角度，揣测 TA 的用意。

在学习的过程中，做到即用即学和即学即用，才能对知识点有透彻的理解和记忆。

“检索式练习”，是指通过提问和主动回想的方式，去巩固知识点。通俗来讲，就是进行测试。

4.如何才能超常发挥

一旦你有了得失心，并且畏惧自己做得不好，担忧会浪费时间、带来失败的结果，你就迷失了。

工作记忆能够存储和处理的信息容量越多，意味着你解决问题的能力就越强。

不要让纠结、焦虑占用工作记忆的容量。

把所有的得失心和前因后果都暂时忘掉。做事情的时候，不要想;做完了，再去想。珍惜你的工作记忆，把它们全部用于做题本身。

对于某一固定的学科或者领域，学习基本上是个匀加速或者变加速的过程，你的方法会逐渐完善，效率会逐步提高。

5.如何提升专注力

积极心理学家米哈里·契克森米哈赖，把完全投入、十分专注于眼前行为时的心理状态，称为“心流”，并认为这是我们获得幸福的一种途径。

提升专注力的第一个要点是“互动”：

- 听课
可以边听，边默默重复老师某句话中的关键词。
- 做笔记
可以出声背诵或者不时地写写划划。
- 看书
看书做笔记的时候，别直接全部划线，而是有选择的**划线关键词**。

提升专注力的第二个方法是“问题让人专注”：

问题会让你很专注，带着困惑的大脑，总是会把认知资源(或者注意力) 留给寻求答案。

考试的场景：“默念”可以让你在一定程度上，做到“超常发挥”。

保持专注的能力，是在“走神 - 重新专注 - 走神 - 重新专注”的过程中训练得来。

6.如何高效复习

闭环指的是把一件事从头做到尾。

学习和复习是应该齐头并进的事情；当知识点有了一定程度的遗忘时去复习效果最好。

有效复习可以借助 **Anki** 工具。

7.大段文字的记忆法

“机械复述”并不能有效地增强记忆。

要想记得快记得牢记得久，一定要经过充分的、有一定深度的加工，把“短时记忆”转化为“长时记忆”。

对于记忆大段文字来说，“加工”的关键在于，**用自己的语言把它们叙述出来**。而且，加工得越精细记忆效果越好。

如何用自己的语言叙述出来：先去记忆书本原有的关键词、知识点等“点”信息，以及逻辑关系，而后用自己的语言，把关键词串起来，连“点”成“线”。

记忆大段文字的另一个诀窍是记“少”不记“多”，而后由“少”记“多”。先选取最核心的那句话进行记忆，把它变为自己“已有的知识经验”，而后再去记“多”。

8.高效记忆的两个根本方法

“主动思考”和“加工”是记忆的底层逻辑。

大脑不擅长记忆无意义的东西。

主动思考的实现手段是**精细化提问**(elaborative interrogation)，即问自己一句“为什么”。

虽然短时记忆的容量有限（大约相当于 7 ± 2 个组块）且无法改变，但我们可以扩充每一个单独的组块包含的信息量，这就是“组块化记忆”。所谓“组块化记忆”，就是将一些零散的、各自独立的知识点，用你能想到的任何方式，串联起来，将小的组块，转化为大的组块，帮助我们提高记忆的效率。

9.如何高效读书

丰富的知识储备，是快速阅读的必要前提。

快速阅读的另一个关键是“不读”，也就是跳过那些不重要的信息。这个方法不能用在专业课的学习中，只适用于为了提升认知所进行的功利性阅读。

用于输出的高效读书方式：**结果导向式读书**；**漫游式读书**。

结果导向式：围绕一个主题去读；

漫游式：没有具体目的地去读。

如何记住读过的书：做粗浅的标记，留下可供追溯的线索。

在阅读以及做笔记的时候，要做的不是透彻地理解和记忆，而是发现有价值的内容，并且留下回顾的线索。

10.快速入门新领域

首先应该把握总体的感觉，也就是“入门”。可以找几本综述性的书籍进行阅读，最关注的是这个学科的研究对象是哪些，试图解决什么问题，以怎样的思维方式来解决。重要的是获得对这个领域的宏观感受和认知，先不必追究细节。

每一本书都**建议读个两三遍**。当通读了几本综述性的书籍之后，它们的知识点、提出的问题以及给出的答案，会互相印证。

在看书的时候，要多**思考不同知识点之间的联系**，把它们结成一张网。

11.如何快速完成任务和学会新技能

先去抓核心、抓重点，先去完成，之后再去考虑完美。这是高效完成任务的重要诀窍。

要想快速学会新东西，重要的是**立刻开始输出**。在刚知道如何走的时候，就要把步子迈出去。

12.克服拖延症的方法

开始做一件事的时候，先给自己 5 分钟的起步时间（接受自己刚开始那5分钟的烦躁和抗拒）。

稍微走在计划前面，给自己留下偷懒的资格和空间，当你相对拥有不做事的权利的时候，你才会更愿意追求主动做事。

替代拖延法：如果有一个更难的任务需要完成，我们就非常极其愿意去做相对简单的任务了。

13.如何成为自律的人

真正的自律是指从“不自律”的念头中，**约束自己的能力**。

凡是需要自我约束的地方，都可以用到这个思路：只在规定的时间内自我管理，过时不候；剩下的时间，绝对不允许

自律，一定要玩儿，一定要大吃大喝。
在某些固定的时间里放弃自律，反而会让你变得更自律。

在要求自己“自律”之余，有时可以从“我应该”和“我不该”的思维定势中跳出来，去试着关注自己真正的感受，了解自己的需求。

14.环境对于效率的重要性

避免“表演型学习”的心理。
我们必须和环境保持平衡，才能正常地生活。

在抽象的层面上，把任务放到一个有观众注视的环境中。
一旦这件事儿需要对他人负责，甚至这个“他人”不需要多权威，带来的后果不需要多严重，你也会尽力把它做好。

15.一个人在家如何高度自律

当获得更多自由的时候，你也要付出同等甚至更多的自律。
你早上起来后做的第一件事很重要。
第一步的难度应该是适中的、方便切入的，这很重要。
在开始后，你最好把需要完成的一切任务，在整块时间内，连续做完。
做 6 小时整就停下来，这是要特别推荐的解决方案。
在这 6 小时里，做那些比较有难度的，以及必须完成的事情。
把一些轻松的、自己感兴趣的，并且对学习、工作和个人提升有帮助的事情，放在 6 小时以外。

16.如何戒掉手机

与其控制自己，不如控制环境；与其控制自己，不如控制环境。**在物理上进行隔绝。**
如果必须用手机做正事，中途忍不住想玩，不要立刻去打开某个 App 或网站，而是想一想自己想干什么，并且记下来。

17.如何合理的制订计划

SMART原则 (S=Specific、M=Measurable、A=Attainable、R=Relevant、T=Time-bound)

- 计划应该是具体的，包括任务内容，以及时间、频率的具体；
- 计划应该是可衡量的；
- 计划应该是可达到的；
- 计划和你的大目标有一定的相关性；
- 计划应该有明确的截止日期。

制定计划时，应该摆脱“倒数日”思维。

只规划今天。明天要干啥，明天再说。

长远计划只要清楚大致方向和内容就好了，完全不必很详细。

18.如何保证100%完成制订的计划

事情该花多少时间就应该花多少时间。而不应该是我想让它花多少时间，它就只能花多少时间。

想做到专注高效地完成任务，不用预先制订特别周密的计划，要求自己必须在某个时间段里完成某个任务。而是大致知道自己要做哪些事情，并且理清大致的顺序，然后**直接开始做，一件接一件，专注完成**。

19.如何高效完成复杂的任务

能够真正提高效率、把事情做到极致的手段，是制定“小目标”。

专注于眼前看得见的小目标，不断给自己正向的反馈，会提高我们做事的效率，也更有信心和动力坚持下去。

20.如何做到每天高效学习

要想做到长时间高效学习，应该秉持短跑观，按照一定的周期消耗和补充精力。

“全身心地恢复精力”的方法:冥想、交换使用大脑的不同区域（做不同的事情）。

“休息”对于创造力、灵感和高效解决问题，是不可或缺的。长时间高效学习，应该学会在“专注模式”和“发散模式”之间切换。

21.借鉴学霸的方法论

学霸真正的优势在于，TA 已经储存了很多思维和信息，也就是**知识储备**。

学习和记忆的本质，就是**把新知识与旧知识建立联系**，你存储的旧知识容量越大、种类越多，就越能随时找到与新知识之间的联系，越能更快更好地学习。

学习也具有“复利”效应，你过去的每一次练习，都会积累成你的本金。越早努力越好。

22.如何通过练习让自己变聪明

与看重聪明的人相比，**看重努力的人，更有可能实现自己的目标**。

环境是什么?是你的练习，是你后天所接受的练习的内容、练习的质量，以及练习的积累量。

刻意练习有四点原则：

- 目标要明确；
- 做事时需要极其专注；
- 需要及时看到反馈，并进行调整；
- 走出舒适区。

23.如何利用“双加工理论”提高效率和能力

我们习惯了用某一路径（路径依赖）进行学习、做事，但是每一个路径，都需要练习，才能不断降低它对我们的认知资源的消耗。

心理学上的“**双加工理论**”由谢夫林等人提出：人类的认知加工包括“自动化加工”和“受意识控制的加工”。只要我们积累了大量的练习，“受意识控制的加工”可以转变为“自动化加工”。

一开始，那些分开的动作，需要占据你所有的“工作记忆”，通过练习，将它们内化为整体，内化为你的自动化的、直觉式的反应，然后你的“工作记忆”，才有多余的空间去做更高阶的事情。

24.别再找更好的学习方法了

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。

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。

笔记说明

基于极客时间课程“如何成为学习高手”整理而成
课程作者：高冷冷

Contact Me

WeChat: studytoknow