推荐序——碎片化学习，仅仅是个开始

你有多久没好好看一本书了？有多长时间没安安静静地学习了？每次当你决定打开书本的时候，手机上的信息总在诱惑你，不去点开看看总觉得会错过一个新世界。于是你开始刷朋友圈，刷完朋友圈还不够尽兴，又去刷微博，刷完微博刷知乎，不刷不足以平复你的好奇心，当你把所有信息都看了个遍，发现夜色已晚该睡觉了，你安慰自己反正都是知识，书本上和手机上的有什么分别呢？于是你在心满意足中睡去。

信息量超载，是我们现代人面对的难题，如何高效率地获取有用的知识，困扰着我们每一个人。毕竟，人的时间有限，除了吃饭睡觉工作，能够剩下来学习的时间已经不多了。所以当有人倡导碎片化学习，我们便如获至宝，这样就可以利用好“马上，枕上，厕上”的零碎时间学习新知识，于忙碌的生活之外，还可以获取新知，我们觉得捡了便宜。奇怪的是，知识刷了千百遍，我们貌似也没多大长进。

人人都知道一个常识：学习是件困难的事，要想有所成就，大都需要下点功夫，忍受学习的枯燥与寂寞。某些人在自己领域小有所成，无不是浸淫多年的结果，付出的是耐心与毅力。然而人性却恰恰相反，它是懒散的，舍难取易的，它想要一步登天，想要一口吃个胖子。尤其在这样快节奏的时代，人人都被驱赶着向前，内心焦虑、彷徨、茫然无措，稍微愣一下神就感觉会被时代抛弃。

所以，当有人承诺给你知识可以速成，有快速变现的可能时，我们都以为得到了绝世秘籍，以为凭此就可以打通学习的任督二脉，窥见宇宙的真理，无不欢欣鼓舞，将之纳入囊中。可是到头来还是竹篮打水，你还是昨天那个你，唯一不同的是，你脑袋装满了各种各样真实但无用的信息。

说到底，碎片化学习只是一个辅助工具。对于专业大牛来说，它是调味剂，于深度学习之外，增加学习的趣味性；然而对于普通人来说，应用不当可能还有反噬效果，毕竟，一个人要想有所建树，还是得多下点笨功夫。

【文摘 2016360】

目录

[一、碎片化学习的陷阱 3](file:///e:\Users\360doc\Desktop\碎片化学习是一场骗局.docx#_Toc478377976)

01[为什么你越学反而越蠢？ 4](#_Toc478377977)

02[碎片化时间是如何逐步毁掉你生活的？ 13](#_Toc478377978)

03[通过微博等平台接收知识有何弊端？ 20](#_Toc478377979)

二、[碎片化与严肃阅读的区别 26](file:///e:\Users\360doc\Desktop\碎片化学习是一场骗局.docx#_Toc478377980)

04[看电脑比读纸质书差在哪？ 27](#_Toc478377981)

05[为什么我知道的越多，懂的却越少呢？ 31](#_Toc478377982)

06[你在利用碎片化时间，还是将时间碎片化？ 35](#_Toc478377983)

三、[碎片化时代该如何学习 40](file:///e:\Users\360doc\Desktop\碎片化学习是一场骗局.docx#_Toc478377984)

07[碎片化时代如何做到深度阅读？ 41](#_Toc478377985)

08[碎片化阅读？你得有一块能吸碎片的磁铁 50](#_Toc478377986)

09[如何把'边角料'时间用到极致？ 60](#_Toc478377987)

10[有哪些坏习惯一旦改正就能带来好处？ 68](#_Toc478377988)

# 碎片化学习的陷阱



# [为什么你越学反而越蠢？](http://www.360doc.com/content/16/0803/23/30501711_580620551.shtml)

先给你讲个故事

看你有没有中招

有一天，你的朋友给你“知识装逼”了一个术语，牛！怎么知道的？——他推给你一个公众号。

你开始关注，觉得哇！大神！牛逼！长见识！

**每天刷每天刷每天刷。**很多问题也有了解决方法——按照这个进度，过3年就能理解宇宙终极奥义了。

慢慢你有了十多个类似的号，承包了你从专业、生活、工作、跑步、减肥、饮食、情感关系……等等所有的领域——咳咳，**有点看不过来的你决定提高效率碎片化学习！**

利用一切碎片时间，上地铁看一篇，吃饭时看一篇，睡前刷2篇。眼睛看不完，用音频刷，平时看不完，跑步还能刷——**但是，还是刷不完！**

还好有收藏功能，**全他妈的收藏！**

这也叫“松鼠症”——不断攒不断攒不断攒……

等到收藏超过100篇未读的时候，你终于发现收藏=永不再读，这让你沮丧。

更让人沮丧的是，**你好像距离写文章的大牛越来越远了**——在你“学习”的这段时间，这100位大牛好像都更牛逼了一点。

而且牛逼的人好像越来越多，观点越来越新，每天都有人用全新的玩法颠覆原来的牛人——哇，原来这才是对的！

**别说宇宙奥义了，你对于生活有了深深的怀疑……**

再好的鸡汤也掩饰不了你日益的郁闷——确实这个世界LOW的就是刷了无数文章的你。

你越来越焦虑，**终于有一天，你彻底瘫痪了**，对自己说，妈的为什么活得这么累？老子就是一个俗人，干嘛没事要成长？我要做一只猪，一坨肉，一个死尸——你开始转战娱乐、小说和短视频……

中 招 的 请 举 手

更加让你想抽自己的是，过了几天你歇过来，你又开始了新一轮的循环——刷刷刷。

**焦虑症-松鼠症-懒癌，本世纪三大绝症，其实是个死循环。**

**为什么会这样？**

因为，**所有的当代人都面临两个问题——信息超载和知识碎片化**。

信息超载老话题不多说了，讲几个数据：

全世界每天有4000本书出版，超过4亿个字；

纽约时报一天的文字量等于牛顿同时代的人一生的阅读量；

一个专业领域，每天大概有200个公众号正在注册，有近1000篇文字正在产生……

过去杂家、博物家在现代社会已经不可能存在，即使有，也干不过谷歌度娘。

知识的储存能力，人类早就被电脑完胜了，知识的搜索和链接能力，才是学习的核心竞争力。

另一个趋势也很明显：知识碎片化。这个碎片化从3个方面开始——

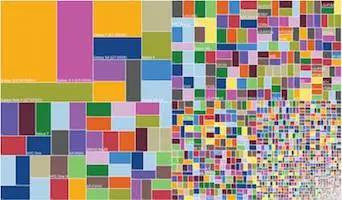
**首先时间和空间被打碎，**移动手机允许你在三站地铁里听完一本书；

**其次被打碎的是信息，**如果你翻知乎、今日头条或者某个博客，你并不会像看一本书一样，知道前面一章讲什么的，后面即将讲什么，除了标题党，你根本对下一个博客、内容毫无预期，只能被动接受；

**最糟糕的其实是知识结构碎片化**——你并不知道是谁，在什么情况下，针对什么问题讲的这句话。所有的信息缺乏了上下文，就是废话。

比如说有段时间我刷管理类的文，你会发现在雷军、傅盛、彼得德鲁克、吴伯凡、马云、吴晓波……各位大佬针对同一个问题讲的内容完全不同。到底信哪个？

其实雷军讲的是互联网行业；傅盛讲的是小企业逆袭，他正在做投资；彼得德鲁克用管理在讲哲学；吴伯凡老师在讲中西方文化；马云老师在对大众励志；吴晓波其实是用管理谈财经——更重要的是，他们讲话的场合，时间点和对象你一无所知。如果一个人没有搜索能力，他不会知道背景；没有思考能力，不会知道为什么——这样单纯知道一句话，比不知道更糟糕。



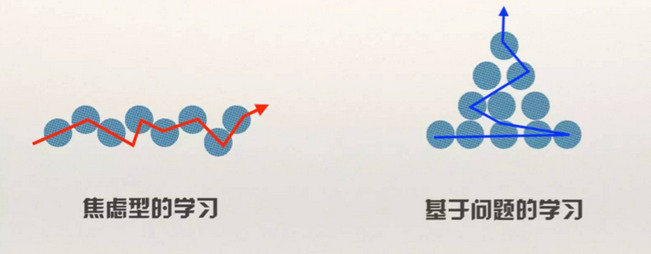
常年刷微信的人的大脑

把前面两个结论放一块，结果很清晰——时间空间碎片化确实能够提高学习的效率（其实也干不过电脑），而信息碎片化和知识结构碎片化带来的，则是学习效率的倒退和焦虑之源——因为他毁掉你的主动搜索能力和主动链接的能力，也就是深度思考的能力。

**这就是碎片化的陷阱，极大的提高了并没有什么卵用的信息，而降低了最重要的独立思考的能力。**

深度思考是件难事，也是件需要时间和空间的事，它远远比迅速点开另一个同样标题很好玩、内容很逗比的标题的文章难得多也长得多——但这个时候，90%的人会选择点开下一个话题——你的浅薄之路也从此开始。

这也形成一个上瘾机制——瞬间点开新话题能让你获得“哇我懂了”的廉价快感，但看的信息越多，就见到越多牛人的思想高度，你却无法越无法深度思考。为了抵御这种焦虑，你只好继续打开更多窗口，见证更多顶峰，然后更多焦虑。

饮鸩止渴，一直到瘫痪。

“我靠，我看了本书特好的书！”

“是吗是吗说什么的给我讲讲？”

“恩……特别好！特别牛！……我讲不出来，给个链接你自己看吧。”

是不是这样？

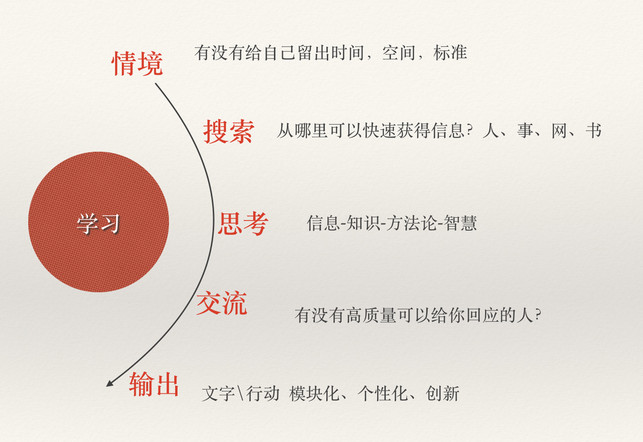
所以大部分的人学习，起初是为了解决问题，结果变成了逃避问题。他们越学越焦虑。

**什么是靠谱的学习方式？**

观察下那些给你喂知识的专家们怎么做的。

他们都挺贼的——专注于一个小领域，以热点为关键词，搜索他们自己专业领域的内容；然后通过新的知识结构表达出来。

他们一方面无限度的降低了知识的门槛，其实反而被拉高的是你和他之间的距离。

知识创富时代，内容创业时代——无论你怎么说这个领域的弄潮儿，靠的都是这三个能力：在某个专业领域的专注力；与热点、痛点和经典结合的搜索力；以及重新架构的链接能力。

**他们知道——即使你拿回来一百万个知识的砂砾，也只是沙漠，人们爱看的，是沙子集合成的金字塔——有组织的知识才是核心竞争力。有高度的知识，才有知识压强。**

在你不断的在沙漠闲逛，他们自己的金字塔盖了起来。

**怎么办呢？**

下面是3个把抵御碎片化，让知识“零存整取”的方式：

**1. 学习的起点不是焦虑，而是问题**

李小龙当年刚回香港，在《欢乐今宵》上节目，节目组请来了一名太极拳拳师，想考验他能不能推到对方。拳师也摆好架子等他来推，结果李小龙一拳打在对方脸上。（此处有人准备直接拉到下面准备开骂“你他妈懂个屁太极”，这就是碎片化太厉害，完全不看上下文）

李小龙想表达的是——在真实的实战中，没有人会等你摆好架势，只冲着你规定的地方打过来。

学习也是一样——在真实生活中，环境和知识都变化太多——你不可能像学校里一样，系统的学好学完一门知识，然后坐在教室等着不超过知识点的考试。

大部分时间，生活会先给你一个考试，然后你根据问题，自己找出关键词，开始学习。

所以，学习的起点不是某人在朋友圈晒的一本书、推荐的一个微信文、或者这个行业的一个经典教材引发你的焦虑，而应该是你真实遇到的一个问题：

1. 通过不断的思考和对话，一直到能清晰的提出一个明确具体的问题——这时候，已经解决了一半。

2. 把问题拆分出关键字，然后开始搜索认知资源。

3. 找到你要到资源。

**2. 扩充学习资源——人事网书**

找学习资源的能力，就是搜索能力。

大部分人找资源，第一反应是上网，或买本书。这很容易陷入困境，因为网络是个无底洞，这里翻翻那里看看，一不小心，2天都出不来。要把书里面的内容消化用完至少2周，前提还是你选对了书。

信息爆炸时代，最重要的不是增加信息，而是筛选和删除信息。

所以其实最好的方式是：

1. 从有经验的人开始，根据你提出的问题，给你清晰的建议、方向和边界；

2. 找到行业对标，看看人家是怎么做的；

3. 进一步用网络搜索资料和书的总结和评论，最后才是系统的看书。

这个方法展开又是一篇，我有机会另外开文讲

**3. 721法则：留出足够多的时间练习、思考和讨论**

行动学习理论认为，人要掌握一门技能，需要有10%的时间学习知识和信息，70%的时间练习和践行，还有20%的时间与人沟通和讨论。这个原则叫做721原则。

碎片化学习对于10%的信息接收非常有用，而剩下独处练习的70%和讨论的20%，则需要留出大量时间来系统学习——碎片化学习永远只是系统化学习的辅助。你需要留出足够多整块时间学习。

如果能看到这里，顺便说一句——我每周只写一篇不那么好读的干货文，一方面因为我懒，另一方面也因为我并不认为天天刷文能对人有所帮助，每周三晚上，如果能重新思考一个观点，做一点行动和思辨，帮助远远更大。（关于这个话题你有什么想说，记得在后面留言，做讨论的20%）

**4. 输出倒逼输入**

如何能保证让自己思考有体系？

我看过、试过很多方法，最后最有效的只有一个，就是用输出倒逼输入。

你可以写文章、讲课、做PPT、做读书笔记、导图……只有一个要求——你的输出有结构。

你要先搭好图纸，设计出一个承重结构，然后铺钢筋，最后才放水泥和沙子。

**先建立一个结构，你的知识和信息量会自动吸附在结构之上。时间一长，你会成为一个能根据结构链接知识的人。**

很多人会说，我不会写该怎么办？

研究新建构主义的王竹立老师有一个观点——把知识零存整取：

**第一步，**叫做积件式写作，就是用ctrl +c加ctrl +V的方法，先拼出一篇符合逻辑的文字。（引用别人东西记得注明来源哈）

**第二步，**进入个性化改写阶段，在第一步的基础上，你可以根据自己的个性化，写出自己的案例，自己的风格，自己的侧重点——现在网络上大部分的写作和讲课都是此类。

**第三步，**创造性重构，在持续的前两步积累下，创造出全新的思路和模型。

大部分人的问题，都是看了第二第三步的文章，下结论说自己完全不适合写作，然后放弃。其实每个人都应该动笔从第一步做起——写作不是为了传播，至少为了思考和学习。

**希望你建立一座自己的金字塔。**

——来自馆友[**health788788**](http://www.360doc.com/userhome/30501711)的馆藏

**Health788788**

ID：30501711

星级：★★★★

当前馆藏：5428篇

建馆时间：2016年01月31日

图书馆访问量：505752次



# [碎片化时间是如何逐步毁掉你生活的？](http://www.360doc.com/content/15/0711/15/15829388_484239232.shtml)

作者：小木头

上班前、中午休息、很多原本是整块整块的可利用时间，现在都被人为地碎片化了。这些原本可以读书学习充电的时间，都浪费在了手机屏幕上。

“碎片化”会给你一种错觉，让你觉得你是在高效利用时间。不知不觉中，它偷走了你无数的时间精力与金钱。

当然，每天和领英小编的相约绝不对浪费你的时间哦。

“碎片化”这个词，进入我们的视野已经超过五年了。

这个被微博带火的词汇，被认为是“描述当前中国社会传播语境的一种形象性的说法”。更形象的说法应该是，在社交网络尤其是移动互联网大为发展的今天，我们逐渐都被碎片化了——碎片化的时间，碎片化的阅读，碎片化的购物，碎片化的社交……简而言之，许多弄潮儿，已经进入了碎片化生存。仔细检索自己的生活关键词词，你会发现，自己根本没有好好利用过碎片化，你自己的时间、精力甚至生命，反而被碎片化了。

**1非典型性碎片化的一天**

6:30：睁眼，开手机，微博微信刷一遍，博览天下，唯我独尊；

7:00：洗脸刷牙吃早饭看手机——哈，昨天小张喝醉又被女朋友狂骂了。

7:30：地铁公交车时间好无聊，看完昨晚那个网帖吧，还得刷一下微博，不能错过段子手们任何一个好看的梗！

8:30：头昏眼花啊，开始干活……且慢，刚才小敏那条朋友圈什么意思，她是去马尔代夫度假了吗？土豪任性的生活，让我等屌丝情何以堪啊？！

10:00：开会太无聊，吐槽一下领导太啰嗦！啊，什么，让我回答下季度工作规划？我……脑子有点乱……

12:00：同事天天在一起吃饭，没什么好聊的啊，我还是去刷刷INS比较有趣。……

23:30：不能再看手机了，我的枕边书都好几天没翻过了……咦，等一下，我看完这篇长微博，这也是阅读，这也是读书……虽然这是个狗血的四角恋故事。

24:00：关机，睡觉，必须睡觉了！

以上，是许多人略有相似的一天。

手机已经成为许多人的“器官”，随时随地online，每天阅读大量方块字，获知许许多多原本不是那么需要的信息资讯。

许多原本不属于碎片化的时间——上班前准备时间，通勤时间，中午的休息社交时间……如今都被人为地碎片化了。

结果是，人们的注意力不再集中，除了必须要完成的工作或者学习，时间不能再整段地利用，心情更是因为这所谓的碎片化，而变得浮躁起来。

**2“碎片化”是个伪概念**

在我们不知道碎片化这个概念之前，我们都知道浪费时间是可耻的。

可是自从微博横空出世，许多人在睡觉前、卫生间里、公交车上低头刷手机时，美名其曰“我在利用碎片化时间呢”，但实际上呢，跟浪费时间也没太大的区别，更多时候都在看一些无关紧要的碎（la）片（ji）信息。

现在让我们看看所谓的“碎片化”的真相，说是触目惊心也不为过呀。

**碎片化时间≠节省时间**

踏入社会后，我们很难再有整块的时间给自己用。一天8小时的工作之外，抛去吃饭睡觉和通勤，所剩无几，而且都是零零碎碎的。所以，当移动互联网全方位渗透进生活中之后，许多人都大呼便利，终于可以利用碎片化“为自己争取一点时间做点事情了”。

可是这些碎片化的时间，并没有为更多人争取到自由或者学习的空间，反而让更多人罹患了微博微信依赖症和拖延症——刷完这条微博再吃饭，看完这条微信再洗脸，看完这屏朋友圈再干活……

久而久之，所谓的碎片化时间，却是把我们曾经的大块时间不自觉地切割成了小块时间。

节省时间这件事没做到，浪费时间倒是非常轻而易举而且不易察觉，人人都还得意洋洋地认为，自己对碎片化时间的利用，延长了自己的生命呢。

**碎片化阅读≠读书**

所谓的碎片化阅读，尤其是社交媒体提供的信息资讯，并不能真正代替读书，旅行和交谈。

这个观念已经获得了越来越多人的认可和推崇，所谓碎片化阅读，许多时候收获的都是一些没用的资讯信息，与真正的深阅读不可同日而语。

当然，也有网友颇能代表一群人的心声：“我办20元流量即可了解世界的动态，我一年的工资才够我去邻国晒晒太阳。”——了解世界动态，对许多人来说非常重要，而读书呢，多数时候是为了更了解自己的内心。

**碎片化购物≠省钱**

你手机里装的“省钱软件”越多，你花钱就越多。有许多东西，你原本根本不需要买，买了也不过是堆在家里，用不到，还占地方，久而久之，就当垃圾清理了，美其名曰“断舍离”。

淘宝装在了手机里，等公交车的几分钟，又或者餐厅里等上菜的几分钟，就可以不动声色地花个几百大洋：有钱，任性！

可是到了月底账单一出来，傻眼了：没觉得自己买东西啊，怎么花了这么多？

以此类推，各种所谓的团购省钱软件，都是碎片化购物的利器，随便看一看，这个便宜，那个实惠，随便团一团……你的碎片化，只是别人的商机。

省钱？天方夜谭吧。

**碎片化社交≠社交**

曾经一度，QQ群风靡年轻人的社交圈，聊天说笑之外，还有功能性的作用，比如同学QQ群，比如车友QQ群。不过离开电脑，人们又处于“离线”生活状态。

伴随着手机QQ和微信的出现，人们可以随时随地聊天，也可以无时无刻不在“社交”。

尤其是，春节时抢红包简直是所有人都热衷的游戏，这也是所谓碎片社交的集中表现方式，不少人在微信群里发红包，以增进朋友感情，增加群里的热闹气氛。

可是小部分人在任性地发红包，大部分人在埋头抢红包，说几句话的功夫红包就会被抢光，所以没人交流；也没人在意到底是谁发的红包，能抢到手才是最要紧的，所谓增进朋友之间的感情，也成了伪命题……

**3“碎片化”偷走了什么**

碎片化改变了我们的生活和习惯，偷走了我们许多宝贵的时间，珍贵的专注力以及深入思考的能力。

**可怕！我的注意力哪儿去啦？**

不少人感慨说，自己忙忙碌碌一天下来，好像啥都没做。同样一天24小时，有些人却可以处理好工作，打理好家庭，还能做好许多个人的事情，到底是他们更出色，还是我们更无能？

都不是。

是很多人太难集中注意力做事情了——要写一个方案，QQ突然有同学群的头像在闪动，进去聊一会儿！15分钟后，意兴阑珊地出来，微信上有朋友发来的消息，约中午一起吃饭，聊几句去哪里吃什么菜要不要定位子；10分钟后，午饭安排好了，同事打来电话，有个邮件需要马上看一下……一上午，方案一个字儿都没写，最要紧的是，发现自己什么都没做，两手空空。

专注力被认为是成功者必须具备的一种素质，只有在事情上足够地专注了，人才能够全情投入，才能够有爆发力做得比别人更好。

但是当我们的时间被QQ、微信、微博等变成了碎片之后，想要要求一个不习惯时间管理的人有专注力，实在是难于上青天。

**没想到！我居然浪费了更多时间**

这个不必说太多。

碎片化，意味着我们掌握在手里的都是三五分钟，最多半个到一个小时，这些时间看起来太微不足道，太无关紧要，也就让很多人习惯把它们挥霍在网络上，或者是游戏上，而从前人们坐在地铁、公交车上，利用这几十分钟看几页书的故事，很少在我们的现实生活中发生了……

**细思恐极！深入思考的能力也丢了**

因为碎片化的信息太多，而且大部分的碎片信息，只要浏览即可，无需深入阅读，更无需深入阅读，久而久之，人们也就不爱动脑子，不爱深入思考，渐渐失去了这一种能力。

曾经有不少段子讽刺微博“哈哈党”，犀利地揭穿了人们在微博上浪费的时间以及不爱动脑子的本质，脑子用得越少，思考能力也就会越来越差。

**再也不能！做一个沉静独立的美男（女）子**

在2015年春节之前，抢红包大战就已经开始了，支付宝推出了整点抢红包，微博上名人发抢红包，而微信群里也有不少人在给朋友发红包……抢一个红包往往只要几秒钟，会耽误什么事儿呢？实际情况是，许多人忐忑谨慎地等待着整点的到来，不但时间浪费了，心情也很浮躁无法做好其他事情；微博上，看到别人都在抢明星网红的红包，也忍不住去试试看，一个两个三个……

浪费的时间越来越多，心自然也无法沉静下来；最夸张的要数微信群里的抢红包了，因为抢红包的速度非常快，很多人拿着手机不敢放下，生怕一眨眼的功夫红包就被抢光了（现实的确如此）。

所以原本你以为几秒钟就可以做的事情，实际上控制了你的时间和心情，让你无法再集中精力做其他事情。

**4真正的“碎片化”利用小TIPS**

真正有心的人，会把时间综合利用，做好时间管理，把工作化整为零，又能够把碎片时间拼凑成完整的时间块。

与其养成依赖大块时间才能集中注意力工作的习惯，还不如提前训练职场真正需要的碎片化时间利用能力——

**你先得分清楚到底什么是碎片化时间啊**

等人的几分钟，会议开始前的十分钟，又或者是在机场大厅百无聊赖的一小时，这可以算作是碎片化时间，你不能安排工作，也无法安排生活上的事情，这样的时候，刷刷微博玩玩微信完全无可厚非；

碎片化社交的目的，也是为了社交啊

不要以为插科打诨就是促进感情，就是在进行感情交流，更多时候，时间长短不是检验感情深厚与否的唯一标准，最要紧的是真诚。

所以微信上交流最多的不一定是你最好的朋友，反而有可能是浪费你时间最多的人。

**学会拒绝，不要成为“便利贴”**

面对别人的嘱托，你心想“反正只要几分钟”就节制地答应，这也是不可取的。事实上，看似只需要几分钟的事情，积攒得多了就会占据你很多时间和精力，而且还会养成别人把琐事都推给你的坏习惯，让你成为“便利贴女孩”或者“便利贴男孩”。拒绝也未尝不是一件保护自己时间和精力的大好方法，尤其是对方完全可以做到的事情，你就不要做老好人了。

**放弃，也是一种能力**

学会辨别什么是有用的碎片化利用，什么是以碎片化的名义来浪费自己生命的事情。为了抢几分钱的红包，虎视眈眈地在微信群里盯着这件事，你偶尔换个角度看看也觉得很可笑对不对？

培养专注力这么重要的事情，多少人告诉过你了

专注力才是我们完成工作和高质量生活的重要途径。至于怎么培养？先从关掉手机网络开始试试看吧……

我也只能帮你到这里了。

——来自馆友[**诸相非相118**](http://www.360doc.com/userhome/15829388)的馆藏

**诸相非相118**

ID：15829388

星级：★★★★★

当前馆藏：1328篇

建馆时间：2014年02月16日

图书馆访问量：268358次



# [通过微博等平台接收知识有何弊端？](http://www.360doc.com/content/15/0624/22/17753496_480458613.shtml)

我经常通过微博、微信、知乎、一个等平台阅读。但我发现这些都是比较碎片化的文章，自己想系统的去学习知识。自己看书，看一半就看不下去了，反而更喜欢接受碎片的文章、知识。

产生了以下困惑：

1、只看一些碎片化的知识有什么弊端？

2、如果有弊端，怎么避免、改善、弥补这方面带给自己的负面影响。

回答者：Lachel

感谢邀请。

你所接受的一切信息，构成了你的思维方式。

所以，长期接受碎片信息的后果，就是让你的思维变得狭隘，难以进行复杂的思考。

碎片信息通常具备这样的特征：

它们往往是一些事实的集合而非逻辑

它们往往大量简化了推演过程

它们往往将多路径简化为单一路径

它们往往不够严谨、全面

简而言之，碎片信息为了达到易于习得的目的，通常会显著降低认知成本，最明显的方式就是：将复杂的事物简单化。它们往往只告诉你表面上的东西，却不会告诉你背后的原理，以及它与其他事物之间的联系。

我们所说的知识，由两部分组成：一是事实（或曰观念），二是联系。事实就是一个个点，联系则是把点连接起来的线，它们所构成的网络，就是我们的知识结构。

事实决定了你的知识广度，联系决定了你的知识深度。如果你了解事物之间的联系，即使你只知道ABC，你也可以根据这三者的内在逻辑，得出DE，甚至F，这个过程就叫做思考。但如果你不了解它们的内在逻辑，即使你知道ABCDE，你也是没办法得出F的——你不知道需要把它们放在一起，更不知道放在一起之后它们能够呈现出怎样的内在逻辑关系。

这就是碎片化信息的弊端。当我们接受碎片信息时，我们实际上是在扩充事实，但并没有增加联系。长此以往，会使我们的知识结构变成一张浮点图：孤零零的知识点漂浮在各个位置，却缺乏一个将它们有序串联起来的网络。

这样的结果是：

1、碎片化知识通过连续的新鲜内容，不断刺激你的大脑，让你始终处于「啊！又知道了新的东西」的喜悦中，从而难以自拔，这也就是我们难以抑制刷微博、刷朋友圈的缘故，因为我们只需要付出很少，就可以沉浸在获得了新东西的刺激里面。

但是，这些获得的信息，因为它们缺少跟其他信息的联系，因此难以被我们提取，而提取得越少的内容，会被提取得多的内容挤压在记忆的底部——因此，这些碎片化的信息极其容易被我们遗忘。你以为你得到了很多，但其实你什么都没有得到。

2、前文已经说过，我们的知识网络，决定了我们如何思考。那么，长期接受碎片信息，对你的思考能力并没有提升——你的「网络」并没有扩大；甚至是有害的——你已经习惯了用孤立的知识点去看待问题，习惯了一层、两层的思维，难以对事物进行五层、六层乃至更深入的剖析。长此以往，你将弱化对于复杂事物的思考能力。

这里要注意一点：碎片化信息，其实跟来源没有太大关系。如果你习惯了接受A是B、C是坏的、因为A所以B的简单观念，那么，无论你是在刷微博，还是在读书、看公开课，其实接受的都是碎片化知识。

我之前在一个聪明人的思考方式是什么的问题中，提到过：聪明人的思考方式，其实很简单，就是三个字：元认知。同样一个问题，较为聪明的人，会去思考这个问题产生的背景、原因、合理性、必要性、可能性，等等。他们会拔高一层去看待这个问题，从而更容易找到一根线条，将它和远处的某个固有的观念联系在一起，从而拓展自己的思维网络。

所以，如果你有这样的意识，那么其实无论刷微博还是读书，都可以避免碎片化认知。

具体的方式是：

1、先花一点时间，建立自己的知识体系。

把你已经知道的东西梳理一遍。如何梳理呢？以你能够说出某个知识点的影响因素，以及它对其他事物的影响为准。顺着这样的知识点捋一遍，这个网络就是你已经构建完成的知识网络。

2、找到知识网络的触点。亦即自己感兴趣的、但尚未进行探索和了解的知识点。阅读、学习的时候，有意识地去接触这些触点的知识，延展自己的知识网络。

3、当接触到一个新的知识点时，先考虑如何将其纳入知识体系。亦即在脑子里回想你的知识网络，思考它可以如何跟你已经知道的东西联系起来。

4、如果找到了对应的点，弄通路径。亦即，将这个新的知识点，跟已经知道的某个点之间的路径，查清楚、弄清楚，将它们连接起来，使这个知识点成为你新的触点，拓展你的思维网络。

5、检验并输出。将这两个点之间的联系讲清楚。最简单的办法，就是通过口述、写文章，去教会别人这个知识。或者，在心里把它讲一遍，看是否能够讲得清晰易懂，没有障碍。只有能够输出的东西，才是真正属于你的东西。

6、不符合以上方式的内容，果断舍弃。如果一个东西无法纳入你的认知体系，那说明你现在还不能掌握它，那就果断放弃，因为它对你来说是没有价值的，或者说（记忆的）成本是远高于收益的。

再多谈几点：

1、读书不用追求「读完一本书」，而应该追求「从这本书中获得了什么东西」。  
一本书的内容不可能100%对你有用，其中肯定有你所不感兴趣的东西，也有你所无法接受的东西，没关系，接受你所能接受的即可。不用务求全部读完。甚至，读一半，放回去，再跳着读别的书，也是很好的方式。读书应该为自己所用，而不是让自己去迁就它。

2、如何处理微博上、知乎上那些有趣的碎片化知识？

个人建议，最好的方式，是将它们作为起点。如果你觉得一个知识很有趣，就以它为出发点，去探索它背后的原理、背景、应用，去查资料、GOOGLE，顺藤摸瓜。这个知识点本身是没有太大价值的，有价值的是你去探索的过程。你经过探索了解到的东西，才能纳入你的知识体系，成为你思维的一部分。

3、以上种种都需要不菲的时间，但学习本就是一件艰难的事情，所以优秀的人永远是凤毛麟角，所谓聪明的人，无非他们把走路、等车、休息等更多的时间花在这上面罢了。再说，学习本身，岂非也是一件很有趣的事情？:)

希望对你有用。

知乎用户：David Hao

很容易对不了解的领域产生能力错觉举个身边的例子：

有一些传统行业的朋友和我说，在转型互联网的路上，知乎、微信媒体给他们帮助很大，比如什么是互联网思维，什么是O2O，什么是用户体验，很多答案和媒体都会用简单的方式表达以上的概念，比如“一张图让你看懂什么是互联网思维”，比如某个大V会科普一下一些基本的互联网概念。

于是，我接触到的几位创业者，他们大部分都有一个共性，就是，他们认为学习了这些媒体和网站上的碎片化知识后就已经全然了解了互联网创业的奥秘，准备着手转型，希望我给些建议，但稍微和他们进行一下交流就会发现，无论是思维方式还是知识结构，对于互联网这个行业的了解都基本是止于媒体，一张口闭口就是大数据，连接，模式等词语。你和他们聊互联网的大事件，互联网的一些简单概念，他们手到拈来，对于各种平台模式如数家珍，但是在产品专业知识这一部分基本是空缺，对于技术完全不了解，也不清楚互联网公司的常规流程和常识，仅仅凭着一点零碎的认知就打算下海，在政府互联网+的趋势下捞金。

这是非常危险的，我想起有一个记者创业的经历，大概的意思是他经常采访一些CEO和总经理，时间久了之后各种商业思维和高大上的东西都很了解了，就以为自己也可以创业，结果自然是失败了，最后明白了这些商业领袖说的东西只是最简单最容易让别人理解的基本规则，而当你真的去执行和实施，真的去决策和深入思考的时候，又是一个完全不同的世界，就像外行看一幅画就是一幅画，看不到画家背后付出的艰辛。

他结尾感悟的时候有一句话总结的挺好，他说和CEO们聊天的时候发现自己和他们都在云上，思维都是一个高度，云雾散去之后，CEO们下面踩着高峰，而自己下面空空如也。

总的来说，大牛们简单概括的几句话，只是整个过程抽象出来的一部分，就像是达芬奇的一颗鸡蛋，马云的一句鸡汤，切不能以为看见了蛋，喝下了汤，就以为自己也吸收掌握了，碎片化信息并不适合系统、专业得交流和学习，最多适用于简单问题的结论输出，或者无伤大雅的娱乐八卦情感吐槽，你想要完整的学会一项技能，请关闭知乎，在生活中实践和学习。

—————————————分割线————————————

看到一部分朋友说渠道不重要，个体决定了信息获取之后的价值。

我不否定这个观点，人确实是最重要的因素，一个人不想学，什么信息都没意义，但答主的问题一是问“只看一些碎片化的知识有什么弊端”，那我也只是针对这个问题扩展回答了一下而已。

而且，逻辑上“渠道不重要，人决定信息获取后的价值”这个观点虽然是正确的，但是说实话，大部分人在长期获取碎片化知识之后确实会导致对该领域知识的掌握程度产生错觉，这个也是现实。

所以我的结论也很简单，碎片化的知识是有利的，以及可以互补系统化学习的一些空隙，但无法取代系统化的学习，并且如果只依赖于获取碎片化的知识，就没办法形成完整的体系。

——来自馆友[**北书房2014**](http://www.360doc.com/userhome/17753496)的馆藏

**北书房2014**

ID：17753496

星级：★★★★★

当前馆藏：90072篇

建馆时间：2014年05月29日

图书馆访问量：763万次



# 碎片化与严肃阅读的区别



# [看电脑比读纸质书差在哪？](http://www.360doc.com/content/16/1220/17/7442640_616319147.shtml)

作者：袁征

一

2014年春，我在《大家》发表池步洲先生破译珍珠港偷袭密码的故事，不久发现把章振乾教授的“章”写成了“张”，连忙请编辑改正。

我做事死板，文章写好之后，一般要冷藏一段时间，改过很多遍才发表。池先生的故事是上一年5月份写的，八个月以后交给编辑部，中间不知看过多少次。更有趣的是，章振乾教授的女儿读过这篇文章，提了好些意见，却没有发现我弄错了她父亲（也就是她自己）的姓。

其实很多人都知道，在计算机屏幕上不容易发现错字。我的博士生总是要将两三百页的学位论文印出来，仔细看过，才敢定稿。不过个人印象不能作为学术观点的证据，我决定做点正经的实验。

**二**

打电话叫来一个学生，我和他一起设计。

不同年龄的人理解能力不同，我们得分别在小学、中学和大学测试。领会李商隐的诗或者解析几何的题目，不同学生才气的区别，比纸质印刷和屏幕显示的影响还要大。所以我们选新闻报道当阅读材料。大中小学生都经常接触新闻。为了准确传播消息，记者的文章一般写得清楚明白。

实验从广州祥景路小学开始，学校的领导很支持。我们选了五年级情况差不多的两个班，总共99人，60多男生，30多女生。一个班留在自己的教室，看印在纸上的材料。另一个班到多媒体教室，在计算机上读相同的文章。整篇新闻1100字，讲一个小学用扫地代替文化课考试的事。

我们请学生读完材料之后在一份问卷上打钩，了解他们对文章内容的认识。阅读和答卷大概用了半个钟头。

我的学生用计算机分析答卷。做对一道选择或判断题得1分，做错没分。后来在中学和大学做实验，也用这样的办法。结果读纸质材料的小学生平均得5.22分，看屏幕文本的小学生平均得4.56分。纸质阅读组理解和回忆的准确性明显比屏幕阅读组要高。

我们有意在小学生的阅读材料里安插了一些别字，例如用同音异形的“圆”换掉“园”，用形近音异的“察”换掉“擦”。结果纸质阅读组49个孩子有34个发现了别字，而屏幕阅读组50个孩子只有17个发现别字。30个小学生指出印刷材料上“修剪草坪”的“坪”被换成了“评”，但只有12个小学生在屏幕上发现这个错误。

**三**

广州康乐中学也很支持这个研究。

我们在初一和初二各选了两个条件差不多的班，总共176个学生。阅读材料讲海口市一些学校的青春期教育，1300字。学生们阅读和填写问卷大概也花了半个钟头。

用计算机分析问卷，纸质阅读组平均得5.89分，屏幕阅读组平均得4.91分。印刷材料的阅读效果比屏幕文本好得多。在计算机上看文章的同学容易漏掉或遗忘一些细节，在回答“下列机构是否参与了青春期健康教育志愿服务队”之类问题时出错。

接着，我们在华南师范大学做实验。

我请自己正在教的本科一年级学生当被试。那个班有20人，5个男孩，15个女孩。阅读材料是两篇报道，一篇讲癌症过度治疗问题，另一篇简介某次诺贝尔物理学奖的获得者，总共2733字。在计算机上看文章速度比较快，屏幕阅读组的学生平均用了6分23秒。而看印刷版本的同学平均需要10分12秒，慢37%。但纸质阅读组的理解和记忆比较好，平均得14.6分。屏幕阅读组平均得12.5分，回答问题的正确率只有纸质阅读组的86%。

阅读材料上有这样一段话：“如果是乳腺导管原位癌，病症甚至可能自行消失。对于某些前列腺、乳腺、甲状腺甚至肺部的病变，这样大胆的预测并不夸张，即使这些病在严格意义上来说属于癌症。”

针对这段话，问卷上说“某些前列腺癌、乳癌等，其病症甚至可能自行消失，所以在严格意义上来说，这类疾病并不真正属于癌症”，让学生判断这样的讲法对不对。因为阅读材料上讲“这些病在严格意义上来说属于癌症”，所以问题的答案应该是“错误”。但在计算机上阅读的不少同学却上了我们的当。萝卜快了不洗泥。在屏幕上读得快，但容易看走眼。

我们还请了另一个班的本科生做实验。不过那群学生随便应付。上一次实验大概用了20分钟。那个班不到10分钟就稀里哗啦的弄完了，最快的才子只花了4分钟。在教室主持实验的两个博士生回来汇报，我毫不犹豫地说，这场实验作废。小学实验99份问卷全部有效。中学组实验176人参加，155份问卷有效。大学的情况最糟。那些学生才念本科一年级，就变得那么玩世不恭。也许现在大学的风气太坏，他们觉得学问就是小聪明加胡扯淡。

**四**

数字技术的发展给信息的收集、加工、传播、储存和检索带来了很多便利。屏幕阅读有巨大的优势，这年头不用计算机和互联网会变成恐龙。但万事都不可能完美。

每次信息技术的进步，都会有人兴奋得大叫大喊，好像一头扎进了新世界。过去嚷嚷“网络时代”，现在嚷嚷“大数据时代”，过几天不知又成了什么“时代”，很难预计我们短短一生会穿越多少“时代”。

实际上好些欢呼者属于印象派，对信息技术缺乏基本了解。赶赶时髦，挣点搞费，属于言论自由。但图书馆该不该拆掉，大学是不是过时，“电子书包”能不能完全代替小学课本，这些实实在在的问题需要认认真真地研究。我和学生做了点实验，发现乔布斯和盖茨很棒，但还挤不走蔡伦。要快捷，看屏幕。想理解得深，还是得看书。

这篇短文里有两个别字，一些读者可能已经发现。

——来自馆友[**cat1208**](http://www.360doc.com/userhome/7442640)的馆藏

**Cat1208**

ID：7442640

星级：★★★★★

当前馆藏：13066篇

建馆时间：2011年08月03日

图书馆访问量：163万次



# [为什么我知道的越多，懂的却越少呢？](http://www.360doc.com/content/16/0802/18/22633185_580306708.shtml)

作者：中天常笑

没有时间读一本书？

没有精力读长篇文章?

没关系，一张图或者一个动画就可以让你更轻松无障碍地获取知识。

无论是三分钟看懂里约大冒险的奥运会，还是一分钟读懂极简经济学的好文章，这些都让我们随时觉得“又知道到了一件新事儿，好充实！”

然而，静下心来细细地想，明明感觉有无数信息在记忆里，但就是抓不住。看过那么多信息，都到哪里去了？

在这个互联网改变一切的年代，人们获取知识的途径也花样百出，有不少都替代了以往的书本阅读。逛微博、刷微信、看视频、点开各种资讯APP……以信息量来算，我们的阅读越来越多，而且远多于以往的书本阅读。

**碎片化信息和严肃阅读有什么不一样？**

可是“知道”不等于“理解”。

这些碎片化了的信息，因为字数的限制和阐述的绝对简化，往往不够严谨。简单来说，碎片化信息就是有人将深刻复杂且严谨的知识嚼烂了再用他自己的方式表达给你听，但这过程往往掺杂了不少他的口水（个人观点）以及简化了逻辑推导的部分。也就是说，你很有可能从他的文章中知道了A导致了B，但是你却没办法了解到为什么A和B之间存在因果关系（因为他省去了论证的过程），以及没办法恰当准确地推导出未来A和B会发生什么关系。以此类推，你无法知道C和D什么关系，也不知道A和C、B和C是什么关系，无法将ABCDXYZ所有的信息构建成一张知识网络。

书本阅读则要深刻的多。在阅读的过程中，你会不断跟着作者对一个问题发生的原因，未来发展的状况，和其他事物的关系等等进行一个系统化的逻辑思考。慢慢的，可以从中捋出一条思路，有时候更是能够触类旁通，和其它学科的知识来个水乳交融，融会贯通~颇有打通任督之脉的意思~ 从这个意义上来说，我们获得的就不仅仅是“知识”，更是“智识”。这一过程，你会带着思考去理解判断，这个问题存在的背景、原因、合理性等。

**为了不做一个全知的傻瓜，壹读君一直很努力**

给大家介绍个学霸，这位学霸的书，读起来节奏好紧张，信息量好大，逻辑非常清楚。他的每一本书，都能撕开一个行业，让你觉得可以“通晓”这整个行业。你还会发现，电视剧里的各种离奇跌宕，简直是弱爆了；那些你自以为熟知的各路娱资、各种行业内幕、真规则潜规则，其实是另外一个样子，让你通爽的同时，对事物的理解力——犹如洪七公传授郭靖降龙十八第三掌后，功力大增。

这个人，出生地英伦三岛 但他是一个加拿大人，人家那移民移动得早多了。参加过二战，还是皇家空军，他的小说改编的电影引领了好莱坞的灾难片风潮，改编的电视剧创造出过历史的最高收视纪录，入选了MBA教材，他的书，恩，被翻译成38种你知道和不知道的语言出版，按现在北京现在的人口数量毛算，相当于每人拿5本，还剩2千万本，20000000本，好多个0哦。据壹读君所知，他三年出一本书，每本书，用一年去了解一个行当一个行业，再用一年去构思内容，再用一年去撰写，每天…只能写下600字…

他叫做阿瑟 · 黑利。

阿瑟 · 黑利是一个以内容为特长的作家，注意，是内容为特长哈。壹读君也是一直向往并朝着“内容”的创造和生产这个方向努力前行着的人。

随意列举一本书你们自己感受一下。

《烈药》，其中讲述了一个药品研发的专家，研制了一种可以让所有孕期中的准妈妈们，免去每日清晨、饭前时的那种呕吐感的良药。好巧不巧，研发者本人可爱的孙女也正在孕期，为了让这药物能及早上市，这个研发者做了他当时从良心上、从对职业技术巅峰的追求上能努力的一切。

更不巧的是，医药公司为了追逐巨大商业利益，百般心机，在美国食品药品监督管理局超严格的管理程序下，获得了生产销售批文，良药终于上架销售了。

一时间，“洛阳纸贵”，药监局官员满意的看着符合严格要求后的药品为美国妇女孕期呕吐的痛苦提供了优质解决方案；医药公司喜笑颜开，新药一出，赚得盆满钵满；研制者甚至还在被考虑推荐为当年的诺贝尔奖候选人；可爱的孙女也顺当的躲过了孕期初期拉心扯肺的呕吐，翘首等待可爱小生命的诞生，一切的一切都是那么的美好，东海岸的天空都因此变得更加美丽…

直到第一例海豚婴儿降生了，不久，第二例、第三例……所有的媒体报纸电视传出了越来越多海豚婴儿的降生，一场灾难，来临了。

可爱的孙女怀抱着没有双臂的婴孩，茫然无感的看着那对她疼爱有加的祖父，而祖父的心里漫散着无法言表的情绪，药监局负责审理良药的官员面对美国各地对海豚婴儿铺天盖地的报道，文字、图片、影像，海豚婴儿看似天真的笑容、娇声的啼哭、父母们不知所措的恐惧，让他无法再面对东海岸出升的太阳，掏枪入口自绝，事情还没有完……

再接下来发生的一切一切，让所有的读者看后，将终身难忘什么叫科学，什么叫精神，什么叫责任。

还可以再抛几本引下玉。

《最后诊断》 医患纠纷很熟悉吧，那一种似熟悉又不熟悉的医患关系是咋在运行的，你造吗？

《晚间新闻》  操守，对，操守在新闻行业意味着啥？

《超载》 国家电网，它承担的任务对我们麻瓜们来说是距离很远的一个发电的事儿吗？

《钱商》 金融家，多好的职业啊，不少麻瓜们都会喜欢这个工作或喜欢在这个行业工作的男人和女人，他们离钱好近的哦，钱，多好的一个东东啊，看看吧，看了之后，你会对离钱最近的人有更多的了解哈。

读阿瑟· 黑利的书，不光是给你撕开了一个行业的口子，让你看到了它的立体解剖图，了解了这个行业其实是个什么，更重要的是，在高度发达的社会中，人似乎成了由一个个机构组成的大机器上的小小的齿轮，既能维持机器的正常运转，有时个人又难免成为机器运转出现故障的牺牲品。有时一个零件的裂痕就会产生一系列的连锁反应，让看似平稳可靠、安全的事务随着每一个相邻环节有意无意的放大，灾难就会按着你阅读时的预感，一步步掩杀过来，无法阻挡。

这样的作家、这样的作品，你是看呢，看呢，还是看呢？

看完这个简单的书籍介绍，你知道了曾经有人因为研发了一种致残的药物而改变了某些人的命运，如果你不去真正地从字里行间去感受作者所要表达的情绪和意义，去理解他的选择和命运，就又回到了壹读君刚提到的碎片化阅读的问题了，你仅仅是知道了一个故事的开头和结局。

碎片化信息不是全然无用，只是它仅仅是一个开始，终点和结果始终在你手上。

——来自馆友[**jielisan**](http://www.360doc.com/userhome/22633185)的馆藏

**jielisan**

ID：22633185

星级：★

当前馆藏：61篇

建馆时间：2015年03月29日

图书馆访问量：14118次



# [你在利用碎片化时间，还是将时间碎片化？](http://www.360doc.com/content/16/1118/04/104687_607427927.shtml)

现代人工作都会面临时间碎片化的困扰。利用碎片化时间工作还是将工作时间碎片化？看起来都很忙，而前者是高效工作，后者只是瞎忙。

**1、你知道两者的区别吗？**

利用碎片化时间工作和将工作时间碎片化其实是两个截然不同的工作态度。

前者是充分利用了可能会被浪费的小块时间来处理工作上的事情。

后者则是将本来整块的工作时间人为地割裂成多个小块时间再穿插着处理不同的事情。

**举一个简单的例子**

如果你在等电梯的时候用手机回复了一封工作上的邮件，那么就可以理解为利用了碎片化时间工作。有的邮件需要回复的内容可能很简单，用手机打几个字就可以，这种工作完全可以利用碎片化的时间来完成，没有必要一定得到自己的电脑前去回复。

 但是如果你本来计划下午有三个小时要整理一份报告，但是在做报告的过程中你一会儿去看看朋友圈，一会儿用微信聊聊天，工作时间总是被很零碎的私人事情打断，这就是将工作时间碎片化。

或者是写一会儿报告又去回复邮件，再写一会儿又去打个电话，跟人讨论一个问题，即使看似一直在工作，但这同样是将工作时间碎片化的行为，工作效率自然不高。

显然，利用碎片化时间工作是一种高效率人士的习惯，这些人能对哪些工作可以利用碎片化时间处理有很清晰的判断，这些人的能力通常都不会差。

但是将工作时间碎片化后使自己看上去很忙则是一种低效率人士的习惯，他们工作的时候不聚焦，容易被外界干扰，有拖延症，所以这种忙是方法不对，是一种瞎忙。

**2、避免工作时间被碎片化才是良性循环**

我们再来看看两个程序员的例子，他们俩坐在离我很近的位置，所以我对他们的工作态度和作息规律比较了解。

 我们公司的APP 有安卓和iOS 两个版本，分别由这两个程序员负责。因为APP 的功能是一样的，只是平台不一样，所以可以认为两个程序员的工作内容、开发难度都是差不多的，但是他们的效率却截然不同。

我们是弹性工作时间，每天保证至少8 个小时的工作时间即可，早来就可以早走，晚来就得晚走。

程序员A

每天早上8 点半之前一定会坐班车到达公司，上午的时段是他集中精力编代码的时间，这期间只会上厕所和喝水。他为了减少被打扰，不会开邮件系统的提醒，内部的IM（即时通信）也会关闭，手机调成静音，更不会挂着QQ 或是聊微信刷朋友圈。甚至有时候为了安静，他还会找一个没有人的小会议室在里面工作。早上的时间他不跟别人讨论问题，不跟别人开会，就算测试、设计发现BUG（程序漏洞）他也不会中断手头的工作去处理。

中午吃完饭，只会做短暂的休息，看看手机上有没有什么重要的来电或是信息，然后就打开折叠床午睡。

午休结束后，他才会把邮件系统和内部的IM 打开，因为这个时候刚睡醒，所以可以处理一些简单的邮件和查看别人的留言。下午的时间他主要用来修改BUG，也会参加相关的会议或是和别人讨论问题。一到下班时间他就会关电脑然后去赶班车，几乎没有加过班。

 程序员B

则不同，经常早上10 点半才到公司，看看前一天的邮件，或是跟人讨论一下问题就到吃午饭时间了，整个上午都没怎么写代码。午休时间他不午睡，不是在玩手机就是在看网页。下午的时候也是昏昏欲睡的样子，不管谁找他都不会拒绝，不论是当面还是在IM 上，没写几行代码就又去看看邮件或是玩玩手机。

由于来得晚，加上白天没有什么工作输出，所以又必须晚上加班，按照他的话说就是晚上人少他可以集中精力编代码。于是他晚上又是加班到很晚再回去。因为晚上回去得晚，早上又起不来，导致早上到公司又比较晚，如此往复。

**这两个程序员的技术能力我个人感觉差别不大，但是就是因为对工作时间的把握有很大不同，导致工作效率有很大的差异。**

A 能充分利用整块的时间，尽可能避免整块工作时间被碎片化，并结合大脑的兴奋度来处理不同类型的工作，因此有着更高的工作效率。

B 则完全相反，整块的时间都被碎片化了，同时不注意劳逸结合，每天工作很长的时间搞得很忙的样子，但是其实工作量跟A 也是差不多的。

**3、利用碎片化时间是为了更好地平衡工作生活**

程序员A 是避免工作时间被碎片化的例子，而程序员B 则是把工作时间碎片化的例子，但是都还不是利用碎片化时间工作。利用碎片化时间工作对职场人士有着更高的要求，常见于一些高端人士。

 那么哪些时间可以算作碎片化时间呢？等车、坐车、开车、行走、排队、候机、坐飞机、上厕所、睡觉前、运动中、酒店住宿等需要占用的时间都可以看成是碎片化时间。这些时间有个共同的特点就是你通常不在办公桌前，但是时间长度上可能有长有短，人所处的状态也可能不同。

不同的碎片化时间能处理的工作内容也不一样。在等车、排队的时候你可能只能使用手机，比如查看邮件，用移动办公APP 审批电子流，在工作会话组里发消息，设置工作日程等。在坐车、候机、坐飞机时如果时间段较长，就可以用笔记本电脑做一些复杂的工作，比如写计划书，做方案PPT，写出差汇报、工作总结等。如果是处于行走、开车、运动中，这个时候可以用蓝牙耳机打电话、听汇报等。

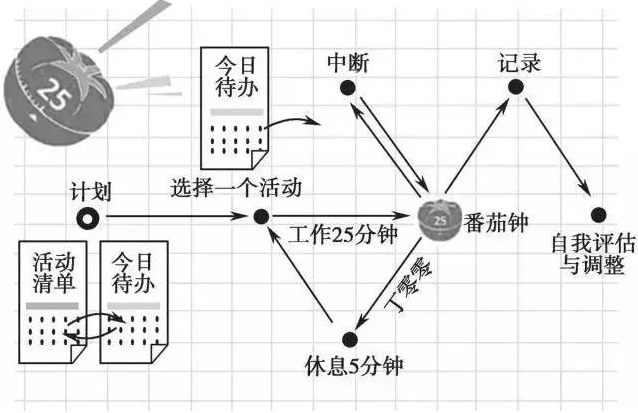
安妮·海瑟薇在电影《实习生》中饰演的女创业者就是一个利用碎片化时间工作的典范。例如在司机开车送她上下班的时候，她会一边用车上的视讯电话跟人视频对话讨论工作上的事情，一边用一个手机回复工作邮件，用另一个手机又接听其他电话。

但是很多利用碎片化时间工作的人难免给人留下工作狂的印象，仿佛空闲时间都被工作塞满了。

利用碎片化时间工作并不是为了时时刻刻工作，而是为了将省下的整块时间留给生活，从而更好地平衡工作和生活的关系。

**4、 试试“番茄工作法”**

这里还要提一下“番茄工作法”，这个方法主要讲的是集中精力工作25 分钟就休息5 分钟。

这个并不能单纯地认为是将工作时间碎片化，而是一种劳逸结合的工作方法，只是这个方法将25 分钟看成一个整块的工作时间，在此时间内要求聚焦而不能碎片化。

连续的多个25 分钟都要尽可能地处理同一个项目的事情，而不是一个25 分钟处理事情A，下一个25 分钟又处理事情B。所以本意上还是一种不要将整块时间碎片化的工作思路，因为手机上的各种推送、提醒实在太容易让人不专注。

如果你是一个有拖延症，不论做什么事总是没一会儿就要看看手机的人，那么可以先尝试在短一点的时间内集中精力，比如半个小时，然后再尝试一个更长的时间段避免被打扰和碎片化，并且在这个更长的时间段里处理同一个事务。

在利用碎片化时间工作之前，要充分了解自己的工作并分析自己有哪些碎片化时间。利用碎片化时间处理合适的工作有助于提高工作效率，但是目的仍然是平衡工作和生活的关系，而不是把自己搞得特别忙。

所以你是在利用碎片化时间工作，还是将工作时间碎片化，这下应该清楚了吧？

——来自馆友[**乡巴佬**](http://www.360doc.com/userhome/104687)的馆藏

**乡巴佬**

ID：104687

星级：★★★★★

当前馆藏：2264篇

建馆时间：2009年02月14日

图书馆访问量：59万次



# 碎片化时代该如何学习



# [碎片化时代如何做到深度阅读？](http://www.360doc.com/content/16/0115/10/476103_528134756.shtml)

作者：采铜

大家好，我是采铜。

按照所有演讲的惯例，一开始我给大家讲一个故事。这个故事是关于齐白石的。我给这个故事起了一个题目叫：

信息匮乏时代的手艺人：齐白石的故事。

齐白石出生于1864年，湖南湘潭，原名纯芝。他的家庭并不富裕，所以他16岁开始拜师学习雕花木工，给家里面赚钱。

齐白石的木工师父手艺很好，而他又认真好学，所以他的手艺也越来越好。又由于经常跟着师父在外面做活，四处跑，也在他那个地方渐渐有了些名气。

齐白石学手艺，不仅勤动手，更善动脑。他发现，师父雕的花，以及其他木工做的，翻来覆去就几个固定的式样，什么“麒麟送子”、“状元及第”，没什么新意。

于是他就搞了些创新，把国画里其他的一些元素如虫草、花鸟等迁移到木雕里。起初只是试探，没想到雕出来的这些新品，颇被大家欢迎。

这种经历让他对国画有了强烈的兴趣，但没有人教他画，而他能看的国画画册也是比较初级的，没有什么好的资料可看，所以他一直无法真正入门学画。

直到二十岁的一天，齐白石在一个主顾家里干活时，发现了一套《芥子园画谱》。《芥子园画谱》是一套非常经典的国画教科书。一个想学画的人看到一套画谱就如同一个想学武的人看到了一套武功秘籍，如获至宝。

可是这套书是别人的，在当时又很稀少珍贵，他没法从别处得到。于是只能向书主借来，用薄竹纸覆在书页上，描红一般把原画一笔一笔勾描在竹纸上。就这样勾画了足有半年，画成十六册，才悉数描完，然后才把原书交还。

接下来的五年，齐白石靠这套勾描出来的《芥子园画谱》做木雕，并且闲时也反反复复拿出来临摹，勤学苦练，他画画的底子就这么打了下来。后来齐白石的画在当地出了名，引来名画家收他为徒。有了专业指导后，齐白石的画技更上一层楼，终于成了一代国画大家。

发现一本好书，花半年时间抄下来，又花几年时间学这一本书，这是在信息匮乏时代的大背景下，一个求学若渴的年轻人所做的事。

而在今天，有几个人可以像齐白石那样去读书呢？

一部智能手机在手，我们的时间就被分割得七零八落；

每天五彩斑驳的信息如潮水般涌来，让我们无所适从，不知如何选择；

我们的耐心越来越少，我们总是被标题吸引，打开正文后匆匆两眼又马上关掉；

每天翻新的网络热点，无外乎性、谎言、奇闻和窥探，到第二天就被我们忘得一干二净；

我们幻想在一篇网文中寻找“干货”，希望发财致富、人生辉煌的不传之秘能被一二三四五和盘托出，没想到只是又一次被骗了点击；

我们总是在找更多的资源，搜索、下载、囤积然后闲置，错把硬盘当成自己的大脑……

所以，这就是另一个故事：

信息过剩时代的“手机艺人”：我们的故事。

我经常在想，我们真的生活在一个肤浅的时代。肤浅是什么意思呢？肤浅就是“表面化”。如果你在咖啡厅里面点了一杯拿铁，但每次都只是把上面的奶沫给吃了，下面的咖啡没动，是不是很奇怪？但我们大多数人可能每天都在做着类似这样的事。

就像父母帮子女物色相亲对象，数字比活生生的人重要，房子多少大，工资多少高；

就像衡量一篇文章好不好，要看它的KPI，阅读人数有多少，转发收藏有多少；

就像把自拍放到网上，你不P一下都不好意思；

就像现在有人会长篇大论，教你怎样写一个抓人眼球的标题，却没人教你怎样写一篇深度长文；

就像春节时保健品的礼盒装，偌大的一个盒子拆出来只有一点点东西；

……

所以唯独我们缺失了一样东西：深度。

而且，我发现，我们时代肤浅化的速度越来越快，就拿阅读这件事来说，有两个新变化是我在近两年才发现的：

一个是知乎答案里面，各种“装饰性图片”变得很常见。

什么是装饰性图片呢？就是这种图片并没有传达什么实质性的信息，比如文章里面插一张萌宠动物的表情、插一张暴走漫画的表情或者插一张有着离奇台词的影视截图。我经常能看到，一篇答案里面这种图片能插上五六张，文字倒没这么长。

以前知乎的答案是很干净的，有一说一，就是论事，后来这种浮夸的东西就慢慢出现了，后来就变得很常见。这是受整个社会浮躁心态的影响。  
  
为什么有人喜好这么做呢？我想很可能是因为，他们明白自己文字的内容太薄弱，心有点虚，只能用图片来遮掩、来充门面。

这就像“重要的事情说三遍”这个梗，

恰恰是不重要的事情才会说三遍，因为无法提供这件事之所以重要的充分理由，所以只有靠重复来强调。

这种图片以及这种重复都是很虚弱的，成了我们肤浅时代的一个症状。

另一个例子是，我发现有些微信公众号的文章，喜好用居中对齐这种文字排版。而且很多阅读量很高的号，喜好用这种排版。这让我很诧异。

以前我们看的文字，都是左对齐的，我们的注视点也是从左至右的那么走。

那么居中对齐导致一个什么后果呢？

就是我们的注视点都在中间，每换一行，注视点就落到这一行的中间位置，那么左边的文字呢，我们就用余光扫一下。所以每看一行，就这么大致扫一下，然后就下一行，反正一行也没几个字，都没耐心仔细看了。

所以以前我们的阅读是看书，现在我们的阅读是刷屏，而且是嗖嗖嗖刷。

所以我想，既然大多数人都这么做，那么我就有必要站出来，唱唱反调。说一点不一样的意见。

我的意见就是要深度阅读。

什么是深度阅读呢？我在自己的阅读的历程中经常想这个问题，目前想得还不完善，初步归纳下来可以用五个方面来概括：

第一个是阅读的姿态。深度阅读的姿态，就是尽可能让自己沉浸进去，把手机放远一点，躲到一个僻静的角落，安安静静看书。智能手机是苹果公司的伟大发明，但这个东西实在太好了，好到了有点坏，这就是物极必反。

所以你在阅读的时候，尽量要排除这种干扰，把手机切到飞行模式，让它变成一块砖头。你沉浸到书里面去，进入心流状态，保护你的心流，不要让它被随意打断。

第二个是阅读的选择。我跟大家讲一个很奇怪的体验，就是我有一次去我家附近的西湖区图书馆，去找心理学的书架，心理学在C类目里面。我走过去一看，整个心理学书架里面，一眼扫下去，没有几本书是可以看的，都是什么呢，江湖心理学、伪心理学、心灵鸡汤，这种东西。

因为我是心理学背景的，所以哪些是专业、靠谱的心理学书，一眼都能看出来。而结果就是这样。让人哭笑不得。

所以阅读的选择很重要。对于深度阅读者来说，畅销书要警惕。当然不是说畅销书都不好，畅销书里面当然有很好的书，但也有很水的。我把很水的畅销书分为美式畅销书、日式畅销书和中式畅销书。

美式畅销书以格拉德威尔的书为代表，就是本来一页纸能说清楚的道理，填充了很多案例后，硬生生撑起一本书。

日式畅销书的特点，不是讲道理，而是从一个点出发，快速繁殖似的，生造出很多奇奇怪怪的概念，比如做某某事的n种方法，但每一种讲得都不透彻。

还有一种中式畅销书，不是讲道理的，也不是讲方法、讲概念，而是讲情怀，把你的心灵扰动起来，给了你一些慰藉，就成功了。

不是说这些书不好，它们里面也都有营养的，也可以读，只是从一个深度学习者的角度来说，这点低密度的营养还远远不够，而且可能有些不是营养是反式脂肪酸。

举例来说，“一万小时理论”经过畅销书的渲染在国内变得尽人皆知，甚至被奉为金科玉律。可是畅销书里讲这个理论，只是二手解读，经过转化加工包装的，它是不是这么可信呢？不一定。

我曾经就专门查过相关的英文论文，发现这个理论在学术界争议不少，有些论文里就说，他们自己的研究发现，有些人只要3000个小时就能成为顶级的音乐家或者棋手，所以一万小时这个数字其实并没有什么意义。

这就是一个深度学习者的阅读选择。

他要去读那些思想源头、知识源头的东西，读第一手材料，不要读来读去都读那些二手贩卖的东西。

这种精神就是“采铜于山”，也就是我的网名的来源。所以，大家在读书的时候，我有一个小建议给大家：想想你手头的这本书是作者一手的东西，还是二手的东西，这对你们甄别好书很有帮助。

第三个是阅读的定力。我家里的藏书，不算多，也就五六个书架，其中一整个书架是我的核心书架，这里面的书都围绕着“学习、思维、创新方法”这个大主题。

买别的方面的书，比如科学、文学、管理学这些方面的书，我是很慎重的，精挑细选，但是那个大主题下的书，我的标准反倒会放宽，就是凡事相关的书，我都尽量买来。也就是说，对于我最关心的那个阅读主题，我是不惜代价的，我需要信息上的穷举，没有遗漏。

在核心书架之外呢，其他的书也大多与这个主题相关，只是没有直接相关而已。比如，科学家的传记，虽然这个传记本身不是为了探究思维方法的，但从传记里面可以看到这个科学家思维方法上的蛛丝马迹。

可能一本书里只是找到了一个点，但对我就非常有用。类似的还有作家的访谈录，哲学类的作品，还有建筑学家、导演、人类学家等的思想或者经历，都是我的资源和素材。

所以，在我家，这个70平米的小房子里，挤了五六个书架，而这些书架里的书，也大都与我最关系的那个主题有关。这就是阅读的定力。所以我一般不会去看别人的推荐书单，也不会去在意畅销书榜，因为我很清楚，我需要什么样的书，社会上流行的阅读风尚是与我无关的。

熊十力先生曾有一个著名的“海上逐臭”的比喻，他在《戒诸生》一文中写道：

“中国学人有一至不良的习惯，对于学术根本没有抉择一己所愿学的东西，因之于其所学无有不顾天不顾地而埋头苦干的精神，亦无有百甘受世间冷落寂寞而沛然自足于中的生趣。

如此而欲其于学术有所创辟，此比孟子所谓「缘木求鱼」及「挟泰山超北海」之类，殆尤难之又难。吾国学人总好追逐风气，一时之时尚，则群起而趋其途，如海上逐臭夫，莫名所以。

曾无一刹那，风气或变，而逐臭者复如故。此等逐臭之习，有两大病：一、各人无牢固与永久不改之业，遇事无从深入，徒养成浮动性。二、大家共趋于世所矜尚之一途，则其余千途万辙，一切废弃，无人过问。此二大病都是中国学人死症。”

与大家共勉。

第四个是阅读的野心。什么是阅读的野心呢？就是不要用仰视的心态去看书，而是应该平视，在阅读时，你既要能看到这本书的优点，又能看到缺点，并在此基础上，想想你是否有可能超过作者，写得比他还好。这就是你可以有的野心。

我当初之所以设定“学习、思维、创新”这个大主题，其中一个促发因素是看了刘未鹏老师的博客，我想这个程序员太厉害了，写得有关心理学的东西比国内绝大多数的心理学者写的东西都有价值。然后我就很惭愧，心想我能不能也研究这个方面，而且我一定要做得更好。

后来刘未鹏老师的博客集结成书，也就是《暗时间》，我看了之后我就想，我以后写书，一定要超过《暗时间》，不然我的这本书就没有意义，没有存在的价值。

有了这个野心以后，我在阅读时就更加挑剔，更加深入地去思考别人写的东西，去寻找更深层更源头的信息。当然我现在写的东西还不敢说超过了刘未鹏老师，但我正在这条道路上前进。

最后一点是阅读的抵达。我有一个观点，就是不要把阅读当作一个孤立的事物来看。

就阅读谈阅读没什么意思，我们要放在生活以及人生的大背景下，去阅读。

阅读有许多的功用，有消遣娱乐的功用，用赚钱的功用，有满足单纯的求知乐趣的功用。但最重要的是功用我觉得是改变，就是阅读是否对我们的生活、人生带来了改变。我觉得这个时候，我们的阅读就抵达了。

所以阅读，绝不仅仅发生在把书打开又把书合上这两个动作之间的时间段，这只是阅读活动中最表层的部分，更重要的是，我们从书里读到的那些精华，

我们是否用行动把它转化为属于自己的价值，

我们的智慧是否得以增加，

我们解决生活现实问题的能力是否提高了，

我们的心态是否可以更加平和，

我们与他人的关系是否得到了改善，

这些都是我们可以从阅读中收获的东西。

其实这种追求改变的诉求会反过来促进我们的阅读，牵引着我们的阅读走向纵深。因为很显然的，我们要改变，必然要对我们读的文本提出更高的要求，提出更多的问题，更加主动和迫切，这些都会让我们阅读得更深入。

有些阅读是速食型的，它在短时间内赐予我们愉悦或者给我们以慰藉，但时间稍长一点后它的作用就消失了。

而作为一个深度阅读者来说，他需要更多的能沉淀下来的东西，需要能给他生活带来长期改变的东西，并且有勇气促成这种改变。

希望我们都能抵达。

谢谢大家！

——来自馆友[**阿米的日记图书馆**](http://www.360doc.com/userhome/476103)的馆藏

**阿米的日记图书馆**

ID：476103

星级：★★★★★

当前馆藏：39692篇

建馆时间：2009年11月12日

图书馆访问量：1210万次



# [碎片化阅读？你得有一块能吸碎片的磁铁](http://www.360doc.com/content/17/0322/12/32773547_639129855.shtml)

作者：李天飞

一

前几天在网上讨论如何读书。

有人说碎片化阅读很好，可以利用碎片的时间看看微信文章，增长知识；

也有人说就要定好计划，一本一本完整读下来，这样才有条理。

这个问题，贫道有一个小时候的故事。

贫道小时候喜欢自己做玩具，而且不喜欢买现成的玩具，什么军舰、飞机、赛车，都是自己手工DIY出来的。

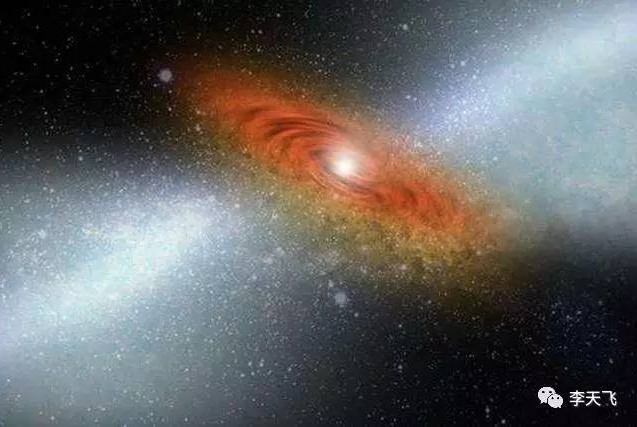
11岁那年，想做一艘军舰，缺一个小铁片，一时又找不到合适的。于是想了一个办法，找了一块磁铁，用绳子系着它，出去玩的时候，在身后拖着走，希望能吸上一些什么东西。

一来想碰上合适的铁片，二来也只当好玩，所以一路上故意不看它。等回到家，拎到眼前一看，大吃一惊。

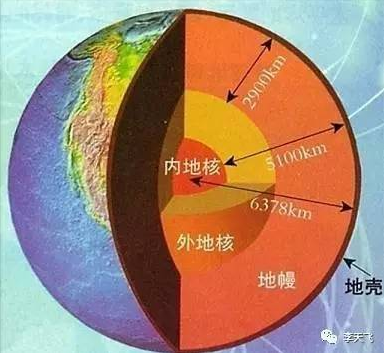
因为那块磁铁已经膨胀了好几倍，变成了一个巨大的刺猬！上面螺丝、螺母、铁丝、铁片、弹簧甚至钢珠，七七八八，无所不有，都是这一路上吸附上来的。

我把这些东西清下来，不但找到了一块合适的铁片，别的七七八八的东西还充当了很多做玩具的材料。

这件事启示了11岁的我，因为我发现，迅速找到这么多玩具材料（现在看当然是废品），前提是有一个强有力的内核。

后来又发现：先凝聚一个内核，再慢慢吸引周边的物质，最后形成一坨巨大的东西，上到星云恒星，下到细胞原子，似乎都遵从这样一个规律。解放前的根据地，也同样遵从这样一个规律。

自然界中，就几乎没有一种生命体，它身体的各部分物质是均匀分布的。

而且这坨巨大的东西，一般都是越往里越密实，越往外越稀疏。是分了明显的层次的，例如我们的地核，占整个地球质量的31.5%，体积却占地球的16.2%。而外面的大气层，体积远远大于地核，质量却连地球的亿分之一都不到。

死的知识，死的物体，都是类似中药铺、图书馆似的栅格化的简单阵列。甲乙丙丁，ABCD，只便于满足普遍的用户机械检索，而对于个体分不清主次。

活的知识，活的生命，都是类似星球、原子、根据地似的非均匀坨状聚集。它一般都有一个质量密集的内核，有一层相对疏松的中间层，还有一层发散的不稳定的外表。

读书，或者知识体系的建立，也是一样。在阅读之前，最好先花一定的精力，精心培养起一个强有力的内核。然而再开始阅读其他的书，这样会事半功倍。

这个内核，一般可以是一部经典，而且一定是自己感兴趣的经典。在一定的时间内抓住一本书，将它通读、熟读、精读，试图搞清楚里面所有的细节；限于条件，搞不清楚的，也要知道问题在哪里。因为你对它感兴趣，所以就不会厌倦，不会感到为读书而读书。

它可以是《论语》、《史记》，或先秦两汉典籍中的任何一部。也可以是四大名著这样脍炙人口的著作。或者是一部著名的西方经典。总之要满足两个条件：

第一：自己绝对感兴趣。第二：除了自己之外，要有足够多的聪明人研究过这部书。

有时候，书本身已经不是目的，看这些聪明人怎么读书才是目的。

当然，像《AutoCAD实用教程》、《网页设计基础与培训》、《格力空调使用说明书》这样讲技术的是不合适的。

我们开始研读这部书，要熟悉它的文字，熟悉它讲的故事，熟悉它的作者、它的时代，熟悉后人对这部书作出的各种各样的解释。

阅读这些解释，等于和这些聪明人在同一个话题里对话。了解他们是怎样看待这部经典的。可以不认同，但不能不知道。

当这些知识完全被我们吃透，一颗磁力强劲的内核就形成了！因为既然是经典，那就一定不像空调使用说明书，而是和人类的其他核心知识紧密地联系着的。这是成为经典的必要条件！

它周身散射着无形的磁力线，只要把它放在满是知识的大街上，就会为你吸附各种各样的知识。

如果我们永远散漫的读下去，永远没有一个内核，那么这个知识体系是缺乏力量维系的。

在接下来的时间内，只要阅读，就可以经常发现：

诶，这不是我看的那本书里的啥啥啥吗？

你会看到与这部书相关的、相似的、相反的各种知识。相关的用来延伸，相似的用来印证，相反的用来思辨。每延伸、印证、思辨一次，你对两方面的知识都加深了一层思考。

在这部书的范围内，别人不可能忽悠到你，因为你是最棒的；而且，别人很难在别的领域忽悠你。因为天下的书都是相似的，懂得其中一部的道理，往往可以连类而及。

**二**

有人说贫道喜欢看书，也看了一些书。其实贫道所熟的，只有一部《西游记》而已。这部书在古代，连四库全书都进不去，就是一个网络小说似的东西。

除此之外，贫道还熟悉一部书：王力先生的《古代汉语》。这部书贫道是拿来当工具使用的，里面所有的字及字的解释，贫道都背过。

贫道可以说，对《西游记》所有的细节，有非常的自信。

如何善用这种自信？讲讲西游故事固然可以，但有点浪费。基于对《西游记》的自信和精熟，可以用此为内核，把这个范围慢慢扩大。比如：

孙悟空之于哪吒—哪吒之于毗沙门天王—毗沙门天王之于敦煌壁画—敦煌壁画之于敦煌学——敦煌学之于中外交通史——中外交通史之于玄奘法师

孙悟空之于石盘陀—石盘陀之于敦煌学——敦煌学之于中外交通史——中外交通史之于女儿国的进贡——女儿国之于母系氏族社会——母系氏族社会之于社会学

花果山仙石和创世纪神话——创世纪神话与女娲——女娲与《封神演义》——女娲与骊山老母——女娲与世界各民族创世纪神话

太上老君之于老子——老子之于早期道教——早期道教之于张天师——张天师之于天师道——天师道之于上清派——上清派之于法术修炼——唐宋之后的道教法术

《西游记》与民间宗教——民间宗教的发展史——太平天国与义和团——现代民间秘密社会——正统宗教、邪教与现实社会的关系

玉皇大帝之于昊天上帝——昊天上帝之于天帝——天帝之于汉代的“天”和太一——汉代的“天”之于禘祭——禘祭之于商代祭祀——商代祭祀与《诗经·商颂》——商代祭祀与《左传》的回忆——《诗经》与《左传》、《尚书》的关系——《封神演义》与商代祭祀（又转回来了）

车迟国虎力大仙是怎么求雨的——道教雷法是怎么求雨的——汉代董仲舒是怎么求雨的——求雨为什么儒家也求道家也求——董仲舒儒学到底讲了些什么——《西游记杂剧》里唐僧为什么也会求雨——《太平广记》里僧一行也会求雨——求雨法术是否佛教密宗也会——密宗到底在中国发生了什么样的影响——《西游记》是否受了密宗的影响（又转回来了）

循着每一个分支，我们都可以走得很远，玩得很爽。可以带出许许多多我们不曾见的书，不曾听过的知识。而它的起点，无非是一本耍猴的故事而已。

这是竖着玩，还可以横着玩：

《西游记》与吴承恩有无关系——吴承恩和李春芳有无关系——李春芳与明代政局——明代政局与明代道教明代文学的关系

《西游记》和丘处机有无关系——丘处机与全真道——全真道与内丹修炼——内丹修炼在明代的影响

《西游记》和心学有无关系——心猿和心学——心学和王阳明——王阳明在明代的影响——清代人是怎样看待心学的——心学在今天的社会有什么价值

《西游记》的诗文到底怎么样——《西游记》这位作者看过哪些书

唐僧与玄奘法师——玄奘法师与慈恩寺——慈恩寺与高适岑参杜甫的题咏——（这个箭头就射到诗歌文学那边去了）

唐僧与玄奘法师——玄奘法师与慈恩寺——慈恩寺与长安城——长安城与《长安十二时辰》——《长安十二时辰》与辛德勇的长安城研究——长安城研究与唐代政治——唐代政治与玄奘法师归国后的活动——高宗与武后朝政治斗争（这个箭头就射到唐史那边去了）

横着竖着都玩一遍之后，就可以慢慢把纵横交叉的地方焊上：

《西游记》里有民间宗教——道教最初也是产生于民间信仰——二者有无相似之处——民间信仰在传统文化中起到什么样的作用？

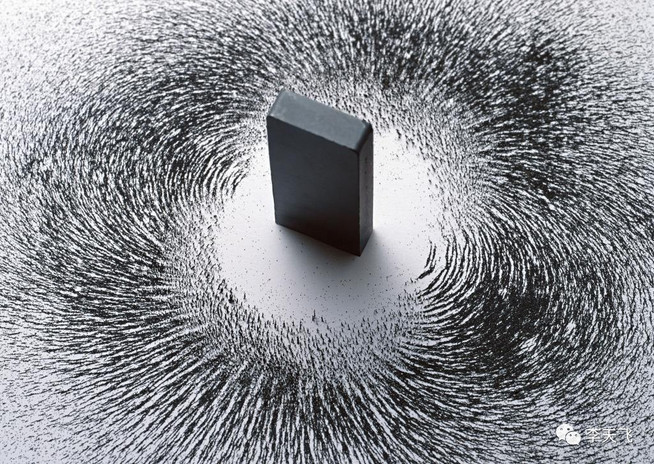
董仲舒的儒学到底讲了什么——“天”在董仲舒儒学中的地位——“天”与玉皇大帝

唐代的政治斗争——政治斗争与佛教和道教。

交叉编织加电焊，知识就牢牢地被附着在这张大网上了。大网一层包一层，并且有了知识的填充，层层大网逐渐变成了一种海绵式的多孔结构。

而且，这张网是开放式的，永远不会被一个界限所限制。随着这张网的扩大，留出的接头和空白节点越来越多，网眼也越来越密。

这个时候，里面是一颗内核，外面是一层网状的海绵体，就可以开始碎片阅读了！这些随手获得的碎片，会牢牢粘在网眼上，而且在磁力线有条不紊的指挥下，排列成清晰的顺序。



再往后，居于深层的网眼，逐渐被更多沉淀下来的知识填实，海绵体逐渐变成了密集组织；居于表层的网眼，继续捕捉、继续填实、继续沉淀、继续生成新的网眼……

理论上说，只要人的寿命够用，这是一个可以扩张到无穷的结构！

碎片化阅读得来的知识，绝大多数都会填充到网眼，这就是碎片化阅读的最合理的去处！否则的话，那只是一个垃圾堆。

**三**

第一个核的初步创建，大概需要半年，后期维护大概需要三四年，而它的使用期限，却是一生。

其实，当初步创建完成后，碎片化阅读就可以随之进行了。吸来的东西，可以沉积到核上，也可以放在外围。

然而任何内核的磁力都是有限度的，如果感到磁力不够，当然没有关系，就在这张网上找一个知识聚集多的地方，重新制造一个新核出来。

对于《西游记》这个原始的核而言，下一个核，可以是民俗学，可以是宗教学，可以是明代文学……

不要害怕第二个核会很费劲，有了第一个核的建立经验，第二个核的创建时间起码会缩短一半。依次第三个、第四个会继续缩短。

人有两种生活，一种是现实中的生活，一种是知识中的生活。

拥有一个核，知识的生活会很开心；拥有五个核，足以成为有所建树的专家；拥有十个核……

如果大家有时间，不妨看看钱钟书先生的《管锥编》，那是一坨硕大无比的海绵体，以及不下二三十颗强劲无比的核。

黄侃先生所谓的“扎硬寨，打死仗”，同样类似这样的道理。

有人问：那你为啥不一上来就研究商代的祭祀呢？为啥不一上来就研究社会学呢？

还有人质疑我：你解读《西游记》（或《封神演义》），当然应该完全从原著出发，扯那么多外面的干什么？有助于我们了解剧情吗？

答案是：前者比起《西游记》来，是高高飘在天上的，和现实比较脱节。

除非从小有接触或很有缘分，否则人性很难对这些抽象的东西发生浓厚的兴趣。后者给自己限死一个范围，那就给自己找了一个天花板，是永难有突破的。

除非是对“纯学术”感兴趣，那么切入点最好是既能够到天又能够到地。

我们要种的，应该是一棵上通天下接地的通天树，而不是空中无根的飘蓬，或者趴在岩石上永远长不高的苔藓。《西游记》的法术变化毕竟只是小说家言，而从中体现的今天社会仍然存在的问题：宗教问题、民众结社、民间文化……却是更应该拿出精力关注。

有些文史专业的学生，毕业论文写完后都还给老师了。这些不乏有意思的内容，比如“三礼之学在某某朝代的重构”的，“某朝代目录学成就”的……

原因很简单，就是很被动地找了个题目，导师能指导的，写完之后毕业，并没有化作自己日用所需的知识。

也有写谁是西游第一妖，如来都拿他没办法的，也有写西游记惊天秘密，观音菩萨竟然和谁谁谁有暧昧的。这些看过一乐，点击化为流量之后，也没有化为日用所需的养分。

求知，在于对知识的兴趣；在于毫无利益关涉的好玩；在于对未知世界的本能和冲动。

许多人都知道《浮士德》有这样一句名言：

理论是灰色的，

而生命之树长青。

然而很少有人知道，这是魔鬼靡非斯托说的。而靡非斯托的上一段是教一个希望求知的学生学习各种知识，起初这个学生听了神学法学文字逻辑，都昏昏沉沉；最后魔鬼要教他学医，说学了医学之后就可以在姑娘身上随意乱摸：

满不在乎地捏一捏纤腰，

瞅一瞅她裤带是否紧扎。

学生听到这里，才大喜过望。

求取知识源于生命的冲动！如果没有这种冲动，不如去吃吃喝喝，以及直接去摸姑娘的裤带吧。

——来自馆友[**木头1018**](http://www.360doc.com/userhome/32773547)的馆藏

**木头1018**

ID：32773547

星级：★★★★★

当前馆藏：16808篇

建馆时间：2016年04月25日

图书馆访问量：260万次



# [如何把'边角料'时间用到极致？](http://www.360doc.com/content/16/0825/22/33790378_585942508.shtml)

作者：发愤的草莓

有伙伴说，我是上班族，每天只有下班后的时间是属于自己的，才能做自己的事。

你赞同吗？

我是不赞同的。因为每天早起到上班之段时间也是你的！

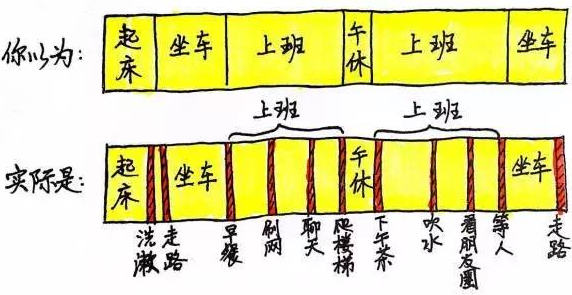
哦？你没办法早起。

那么，白天上班，难道真的全部时间都被霸占了吗？

如果你认为全部被霸占了，那么，这次就教你把时间抢回来。

- 01 –

**来，唤醒你的深海宝藏**

开篇抱怨的那位小伙伴，以为上班的时间是上图这样，实际上是下图那样：

哪有没时间这回事？

工作和生活中存在着这么多毫不起眼的时间段。

**被割裂开来的小时间，难以用来完成长时间高专注力的任务，像被用剩的边角料一样。**

所以，它们被我称为“边角料”时间，主要包括两类：

**第一类**

是满足生活需要而产生的零碎闲散时间，通常为几分钟之内。比如排队、等人、等车、等电梯、爬楼梯、电脑开机、任务与任务切换之间的空转时间等等。

**第二类**

是没有太多智力产出的小块体力时间，通常是几分钟至半小时。比如开车、坐车、蹲坑、洗漱、洗菜、洗碗、洗衣服、拖地板、理发。

看见了吗，在我们的整块时间之外，还有这么多碎小的时间，等待你的开发。它们像深海里的宝藏一样，你不利用，它们就一直沉睡着。

等等，不是说人一次只能专注一件事吗？上面说的时间还能用起来？

你说的专注一件事，是指专注一件需要脑力参与程度较深的事。能做到“一心两用”，只有一种情况：

**两件事，一件是你熟练的体力活，一件是纯脑力活。**

“边角料”时间的流向，都是体力活，当然可以再配上不太费神的脑力活。

- 02 –

**犯得着这么精打细算吗**

看了上面的“边角料”时间分类后，你心里会不会嘀咕：

“变态啊，连排队，等人，洗漱这些都算进来， 犯得着用得这么精打细算？”

当然要！这年头是“注意力”经济时代。

**你的“边角料”时间，正被各类商家、社交媒介虎视眈眈，他们会拼尽全力去吸走这些时间。**

所以，没有把它们抢占回来，它们就在刷微信、刷微博、逛淘宝之中溜走。过后，你都说不清拿去干嘛了，凭空消失一样。

不信，可以回想回想：刚才有没有“边角料”时间，你都怎么花掉的。

算笔账：

假设每天花在等人、等车、等电梯、爬楼梯、坐车、蹲坑、洗漱、洗衣服的时间合计为45分钟左右（这是保守估计）。

那么一个月下来，就有45\*30=1350分钟=22.5小时；如果是每天合计1小时，一个月就有30小时了。

智能手机为这些小时间的充分利用提供可能。用它们听听个人管理的课程，看看个人管理的文章，完全可能学到不少知识，一个月大变身让别人认不出你！

自己的时间，还是自己做主吧！别被其他人抢走了。

- 03 –

**“边角料”可以用来做啥**

杰夫·戴维森 (Jeff Davidson)写过一本书，叫《1分钟能做什么?:不可思议的'战拖'心理学》。

**1分钟能做什么呢？**

快速阅读1篇的文章

语音输入200个字

给爸妈打个电话

自拍N张照片

录音说说今天的心情

在微波炉里热一碗饭

跳绳150下

跑完400米

做30多个仰卧起坐

完成20道数学口算

看看精彩的广告短片

想想下一个任务要做什么

......

看了这本书，掐指一算，感慨自己相当“富有”。

除了1分钟以外，几分钟左右的“零碎闲散时间”、几分钟至半小时左右的“小块体力时间”可以用来做什么，你心里有数吗？

**“零碎闲散时间”：**

可以用于视觉学习（比如看一两篇小文章）或者养生习惯（比如闭目养神、敲敲胆经、做眼保健操）；

**“小块体力时间”：**

可以用于听觉学习（比如听有声书、课程音频）或小型思考（比如构思文章的素材）。

这些，大脑是记不住的。你可以像我这样，罗列一份“边角料”时间做事清单。因为是几年前制作的图片，只作参考。

问题来了。

这么多可以做的事，“边角料”时间瞬间出现之时，能想得起做哪个更划算吗？

恐怕光是先你做个选择，都会消耗不少意志力和时间。

谈论如何“边角料”时间的最大化利用有一个关键问题：必须和你的目标导向联结起来。

也就是说，如果你没有什么具体的目标，纯粹是想将“边角料”时间捡拾起来，让生活充实，让自己心安，那只需即兴发挥——小时间来了，你爱咋用就咋用。

倘若，你想让它们在一定日子累积后产生一鸣惊人的效果，那就需要规划。

- 04 –

**以目标导向进行规划**

为什么有的伙伴不屑于利用“边角料”时间呢，因为觉得用上那么一点时间，不能起到什么效果。

其实，真正原因在于没有方向，也就是没有目标。

如果你使用“边角料”时间都是随心所欲的，就像到处挖井一样，这里挖一点，那里挖一点，都是浅浅的，如雁过无痕。

所以，要让“边角料”时间产生化零为整的神奇效果，就需要集中火力，固定一处挖井，今天看不出效果，明天看不出效果，但一个月后，这口井就深了，半年后又不一样了。

方法是，以目标为导向，根据不同情境的特点，对“边角料”时间选择合适的使用方式。

首先，确定近期会有一个怎样的目标。

比如，最近有一个重要的任务，就是为新书赶稿件。

其次，列出你经常面临的“边角料”时间有哪些情境。

比如，可以有“开车、等人，等车、等电梯、坐车、洗碗、洗衣服、洗头、无聊会议、哄宝宝睡觉”这些主要的情境。另外还有一些不常见的，偶尔碰到一次，随时应变就好。

第三，列出对应情境下都可以为目标做些什么小事情。

例如：

开车：收听优质音频节目发散思维

等人、等车：利用语音输入法捕捉思想火花

等电梯：看看关注的订阅号一两篇文章寻找灵感

坐车：构思文章可以绘制什么样的配图

洗碗、洗衣服、洗头：收听平时收集的文案写作课程或分享

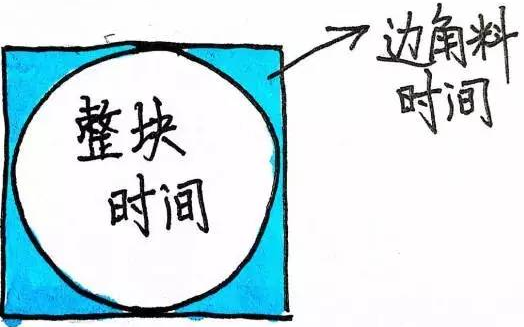
无聊会议：备着单面废纸，见缝插针画出文章架构的思维导图

哄宝宝睡觉：顺便练习护眼舒缓运动

这样，等到有整块时间专注写作时，脑袋不会一片空白，成稿的速度也会快上几倍。

同样的，如果你打算近期考雅思托福、考计算机二级、提升演讲能力等等，也可以好好想想，怎么规划和驾驭这些“边角料”时间。

“边角料”时间太细碎了，放进“今日待办”清单当中是小题大作。但忽略了，却是巨大的损失。所以才会想着怎么把它们用起来。

当然，不是每个人都能理解这种利用时间的方式。如果你想尝试，记得跟家里人打好招呼。别等到他们第一眼看见你洗碗时一边听音频，傻眼了半天。

在许多人惊呼“碎片化时代”到来的时候，记得，你需要先守住自己的整块时间，尽量保护它们不被碎片化，然后才来思考怎样把“边角料”时间用到极致。

每个人都有捍卫自己时间的权利和方式。

你的心用在哪里，时间会看得见，生命也会看得见。

这正是功不唐捐的道理。

——来自馆友[**天一天一天一天**](http://www.360doc.com/userhome/33790378)的馆藏

**天一天一天一天**

ID：33790378

星级：★★

当前馆藏：493篇

建馆时间：2016年05月28日

图书馆访问量：4470次



# [有哪些坏习惯一旦改正就能带来好处？](http://www.360doc.com/content/17/0321/21/14222116_638876370.shtml)

作者：edmond

处在高刺激的状态下，你是很难舍得去放弃高刺激而切换至低刺激的。即便你强行切换至低刺激状态，你的刺激水平也很难马上真正降下来，只会被其他高刺激的事情所填补。

我是来终结这个问题的。

再说一遍，我是来终结这个问题的。

这个问题下大多数答案，都对，但是无用。

因为对绝大多数人而言，问题的最根本之处，完全就不在这一个个表面上的坏习惯上。你去告诉他「坏习惯有ABCDEFG，你去改吧」，他看完之后基本上不会去做。

你现在的状态是，生活陷入死循环，注意力崩溃，记忆力崩溃，执行力崩溃，甚至对任何建议本身也不愿意去执行。然后，你想强行改出这种已经稳定了的状态。

这就好比瘟疫公司里的人类，连研究解药的科学家自己也中了病毒，头昏脑涨时，突然奋力一搏，解决关键问题，最后翻盘，一样的难度。

这几乎是不可能的事情。

和很多人一样，我也曾经长期陷入那种无限恶性循环的状态，微信成瘾，知乎成瘾，无法集中精力，在图书馆四小时只学了半小时，看不进哪怕一本书，任何计划或者思考持续不超过两天。

真的要统计起来，可能有林林总总上百个不同的问题，犬牙交错，积重难返。

我也曾经以为，问题是出在手机上瘾，作息不规律，不会时间管理这些一个个具体的习惯上，解决了这些问题，我就能自救成功。

后来我才发现，我错了。

这种状态的本质，根本就不在某个具体零散的习惯上。

这种状态的本质，可以用一句话概括：你的生活所最适应的刺激水平，远高于你需要做的事情（如学习、阅读等）对你而言的刺激水平。

那么多坏习惯，本质上都是一个习惯：追求刺激。刺激这种东西，是由俭入奢易，由奢入俭难的。

你戒掉打游戏，也只会从打游戏改为刷知乎，而不是从打游戏改为学习。

你戒掉刷知乎，也只会从刷知乎改为刷朋友圈，而不是从刷知乎改为学习。

你戒掉刷朋友圈，也只会从刷朋友圈改为刷微博，而不是从刷朋友圈改为学习。

你无论怎么戒，都只会从一个高刺激的事情跳到另一个高刺激的事情，而永远不会从高刺激的事情跳到低刺激的事情上去。

你以为你刷知乎是为了去享受一篇篇具体的知乎回答，刷票圈是为了去看一张张八卦的票圈照片，打游戏是为了体验一幕幕游戏剧情。

但其实，你做的事情，本质上都是为了「维持高刺激的状态」。

即便你把今天知乎上最好玩的文章都看完了，实在刷无可刷了，搜索也想不到关键词了，你也只会瞬间感觉到巨大的失落感，然后拼命地想找其他同样高刺激的事情来替代，而不是去读书学习；

即便你已经筋疲力尽了，完全提不起精神了，你仍然舍不得睡觉，你会忍不住去刷完朋友圈刷B站，刷完B站刷新闻，去维持那虚高的刺激水平，而不是去休息。一旦你把那段虚高的刺激剥离掉，你会马上昏昏欲睡，因为那是你本来应有的疲劳。

即便从你面前夺走手机，收走电脑，把你关在一个小屋子里面，你也会忍不住踱来踱去，胡思乱想。

你是如此地抗拒离开这种高刺激的状态，以至于这种刺激被中断一小会，比如网络卡上十秒钟，你都会浑身冷汗，坐如针毡。

你回忆一下，最近一次能把平静淡泊的心态维持超过哪怕五分钟以上，都是多早以前的事情了？

我们当下的生活中，刺激太泛滥了。

你在地铁上刷知乎时间线，几十篇回答一时看不过来，于是你只会去看轻松刺激的短文，而不是那些枯燥冗长的干货。

你在公交上拿手机看电子书，无数本小说当然目不暇接，于是你只会去看那些最刺激最起伏的故事，去看战争革命武侠修仙，而不是经典文学。

你躺在家里的床上刷朋友圈，一篇篇推送肯定懒得看完，于是你只会去看那些最吸引眼球的推文，而不是那些臃肿无聊的生活状态。

你的思维习惯就是这么被惯坏的。

在这个信息爆炸的时代，无数的作者都在尝试争夺你的注意力，你的眼前越来越不缺高刺激的事物，你越来越有资本去变得奢侈。

吸引眼球的回答已经满足不了你，只有最吸引眼球的回答才能；最吸引眼球的回答已经满足不了你，只有最最最吸引眼球的回答才能；凶杀和抢劫已经满足不了你，战争和政变才能；武侠恩仇已经满足不了你， 败帝王斗苍天才能；亡灵序曲已经满足不了你，《一拳超人》那个大喊大叫的主题曲才能。

这就像养蛊一样——越往后，越是只有那些最刺激的信息才能留在你眼前，你的刺激阈值不断地升高，你的大脑越来越难以被满足，等到你发现的时候，你的生活已经成为了刺激的海洋。

为什么你的注意力容易被转移呢？

因为你不缺刺激啊。

你看一篇文章，看到不刺激的地方，你马上就可以关掉换一篇刺激的继续看，玩一个游戏，玩到不刺激的地方，马上就可以换一个更刺激的继续打。

你习惯了谁的刺激强，谁就能马上获得宠幸；谁不刺激了，谁就马上失宠的模式，于是刺激就几乎成了决定你注意力归属的唯一因素。

为什么你看不下去书/听不进去课呢？

因为你不缺刺激啊。

在绝大多数情况下，你读的书，听的课，本质上都是 「低刺激」的信息流。而在最近脑海中全是高刺激事物，刺激阈值变得极高的你，根本就无法忍受这种低刺激的枯燥。

于是，体现出来的现象，就是在低刺激的信息流中，你的注意力更容易随时滑落至记忆中高刺激的事物，比如上着课突然想到刚才打的游戏，想到川普和希拉里的辩论。

为什么你无法长时间做一件事呢？

因为你不缺刺激啊。

无论是执行计划，设计日程，长时间去投入到一件事情上面，都是需要忍受长时间低刺激过程的。但刺激渗透在你日常生活的方方面面，你要想做完一件事，可能要避开几十上百个刺激的陷阱。

于是，体现出来的现象，就是你本来想在手机上订计划，却被朋友圈夺走了注意力；你本来想查资料，却被冒出来的国际新闻带跑了不知多久。你的生活被刺激射成了筛子，再也找不到完整的六十分钟，再也找不到能连续两天以上的计划。

为什么你的作息会不正常呢？

因为你不缺刺激啊。

处在高刺激的状态下，你是很难舍得去放弃高刺激而切换至低刺激的。即便你强行切换至低刺激状态，你的刺激水平也很难马上真正降下来，只会被其他高刺激的事情所填补。

于是，体现出来的现象，就是你在晚上玩手机打游戏刷知乎，刷到凌晨一两点，仍然舍不得睡觉。即使放下手机上了床，你也会在大脑中胡思乱想一堆刺激的事情，然后失眠。由此引起的疲劳又加重了自控力的缺乏，从而恶性循环。

而这时的你，好不容易去知乎上翻回答，看到的却是一堆让你放下手机，卸载知乎，给自己信心，每天订计划这种治标不治本的建议。

这就是我要答这道问题的原因。

所谓的刷知乎，玩手机，打游戏，只是魔鬼的一千重幻影。真正的本尊，乃是对高刺激事物的依恋。

很有可能，这种状态的唯一出口，就是直捣黄龙，直接把刺激戒掉。

这就是我的回答。

——来自馆友[**cntagu**](http://www.360doc.com/userhome/14222116)的馆藏

**Cntagu**

ID：14222116

星级：★★★★★

当前馆藏：31555篇

建馆时间：2013年10月14日

图书馆访问量：131万次

