

再聊一些工作学习以及跟大牛唠嗑get到的心得

原创 九边 九边 2018-08-16 18:10

我师哥是心理学大拿，三十多岁就当上了985大学副教授，而且在育儿方面也是专家，咨询费高的不得了，我跟他以前唠嗑的一点思考和心得，之前微博发过，这次又补充了一些发出来，希望对大家有帮助。

事实上小孩的成长和成年人学习某些技能很相似，这也是为啥高成就的父母的孩子的优秀概率更高一些，因为道理总是相通的，优秀的父母知道一些普通父母不知道的东西，比如他们迎接过超复杂挑战，并达成了目标，这种解决问题看待问题的技能一定程度上可以向下传递。关于技能提升或者成长，主要是下边这几个方面。

1 奖励。奖励必须是“反馈型”的，有“确定性”的，有父母孩子记住一个单词奖励一块钱，背下一篇新概念文章奖励五十，孩子能力迅速提升，形成正反馈。

有糊涂父母跟孩子说期末考前三奖励迪士尼乐园一日游，就没啥效果，因为绝大部分人不响应长期激励。

此外小孩都是骗子，他们很快就会进化出跟父母斗智斗勇的套路，比如你让他看完一本书就奖励他一个甜筒，他很可能就开始不认真看，一直翻书，然后领奖品，多么像差劲的员工对待工作的态度，所以奖励一定是“可度量”的，也就是达成什么结果我才给什么奖励，这一点需要家长和孩子之间反复博弈。

此外最有效的激励叫“随机奖励”，玩过游戏没？那里边的宝物掉落就是随机的，很容易让人无法自拔，到底怎么操作，还需要大家自行挖掘。

此外还有自己对自己激励，最好的一个例子是我的一个小伙伴，他两百多斤的大胖子，主要是晚上饭量太大，我们给他出主意，他下定决心过午不食，三天一个周期，后来五天，对自己进行奖励，周期结束就给自己买高端鼠标，机械键盘，耳机等宅男福利自己奖励自己，挺了俩月终于戒掉了晚饭，现在已经一年多不吃晚饭，每天18个小时禁食，170了，依旧有点胖，不过减了几十斤，现在整个人都神采奕奕，高血压脂肪肝什么的都好了，前段时间跟我说，他当时相当于戒毒，生无可恋，不过挺过来了。

2 练习，练习只有在挑战区练习才有效果，驴拉磨那种绕圈练没啥用，追求太复杂太难目标也会伤害积极性，举个例子，孩子学数学，或者你自己学编程，不能直接去搞最复杂的问题，很快就崩溃了。好的思路是越来越难，但是在每个阶段都扎实练习，但是准确识别

出怎样的路径是“持续挑战”非常困难，绝大多数人其实是死在这里了，没人指导，或者指导他的人是糊涂蛋。

把基础打牢靠，然后提阶层，游戏就是这么设计的，玩过《绝地求生大逃杀》没？《王者荣耀》呢？

你刚开始玩，系统把你识别成一个菜鸟，让你去新手营，新手营甚至安排人工智能的那种角色让你练手，随着你玩的时间的提升，然后去高级一些的地方，里边的人的水平越来越高，你的能力也被锻炼，然后送到更高级别的地方。这样对于你来说，一直在练习，一直有挑战，一直有乐趣。如果一开始就把你和完了几百个小时的老鸟放一起，你每次开局就死，那你能喜欢这个游戏有了鬼了。如果你没get到我说啥，就去注册个游戏，用我说的这套逻辑边理解边玩，感受下。设计游戏的人都是高级心理学专家。

我师哥接了一个客户，让他培养下小孩对数学的爱好，他说太容易了，其实就是练习，进阶，挑战，随机奖励，跟玩游戏似的，很快小孩就爱上数学了。很多人喜欢聊天赋，其实就高考那个难度的东西，跟天赋没啥关系。就跟我经常说，京城月薪两万以下的码农只需要初中数学一样。天赋这玩意只有你去做数学家什么的才有必要，考个大学不涉及。

3 工具，应该是掌握复杂工具，简单工具没卵用，比如手机就是简单工具，其实算不上工具，只能算消费品，复杂工具指的是SQL工具，数据库，eclipse，复杂图像编辑工具，建模工具等，人的能力只有和工具叠加起来，才能形成效果加成。

比如赤手空拳能打几个人？有个小橛子能打几个？有把枪呢？新时代最重要的一个技能就是不断使用复杂工具，并且有这个意识，尝试用“工具”思维去解决问题。比如码农干啥事就会问“库呢”？“库”就是工具集，里边放着他的锤子，电锯，凿子，你让他先去做一套工具出来他也不会。

将来人工智能也一样，别太听那些为了圈钱啥都敢说的人胡扯，最合理的推测是麻省理工的一个说法，人工智能也是工具，会和人类更加深度的合作，就跟毛瑟步枪换成了马克沁机枪一样，效率急剧提升。效率提升后会让更多的人参与到分工中来，创造更多的岗位。

使用工具太简单，你就不会有什么突破。甚至笔记，在一些人那里也是复杂工具，这个啥时候开贴专门讲。

4 时间，飞行员开飞机不够一千个小时就不能算老手，马拉松运动员每天都跑几十公里，优秀的程序员也是从对着书一行一行代码敲过来，在学习的前期，没有方向没有思路没有全局感，最重要的就是不断地投入时间，过一段时间突然就清晰了，很多人学习新技能一

无所成，就是死在了这个时间点前。这个不多说，以前一篇文章专门讲了这事，我放在文章末尾了。

5 运动，运动远远不是减肥这么简单，这一点我自己也有体会，有本书叫《运动改变大脑》，说的是运动对小儿多动症有良好的疗效，别笑，小儿多动症很多很多人都有，有可能天天在折磨你你自己还不知道，比如你不管干啥事，注意力都集中不了十分钟，容易放弃，容易烦，这都是小儿多动症的特点，也叫ADHD，美国人基本都知道，中国人这方面比较落后，小孩学习差，没法集中注意力抓学习，家长又打又骂，其实往往家长自己也有集中不了注意力的毛病，而且是自己遗传下去的。

我之前在微博提到过几次，有小伙伴跑到北京三院（也可能是六院，忘了）去查了下，发现自己果然有病，原来责备了自己这么多年的毛病其实是病，终于跟自己妥协了。国外用利他林来解决，国内好像没这个药，有专注达，这两种药在美国读过大学的都应该知道，美国大学考试前很多人买这个药抓复习。但是属于处方药，没有方子拿不出来。

这几年发现慢跑和举重可以有效控制病情，谁试谁知道，不多说了，想了解更多就去看书吧，如果没法集中注意力看书就咨询博主吧。而且长期慢跑的人都知道，每天其实根本睡不了八个小时，六七个小时就够了，所以吧，每天花一个小时运动，可以从睡眠里自发省出来。

运动可以有多种，不一定非要去健身房站在那个镜子下拍照发朋友圈才算运动，几年前做项目，有个小伙伴每天早晚各两百个下蹲，他说这个习惯改变了他，但千万别今晚就来两百个，循序渐进，那个运动量非常非常大了，别闹。

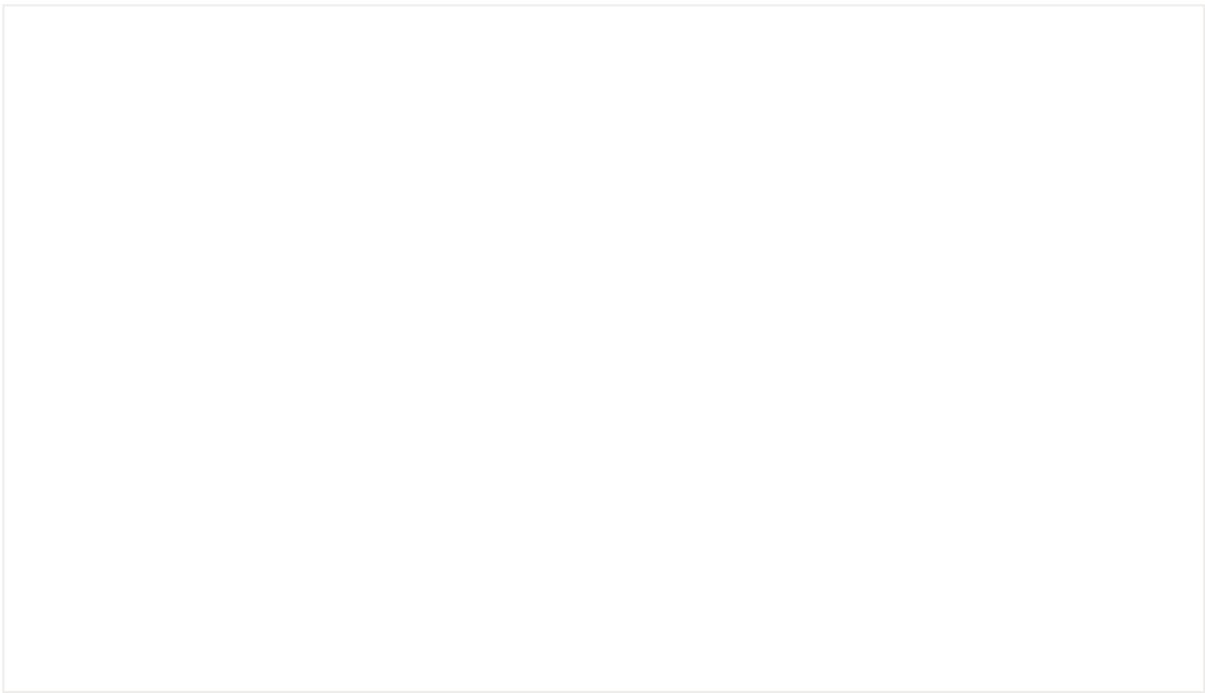
而且大家可以尝试借鉴一个新词汇“精力电池”，你每天睡觉吃饭就是给自己充电，每天充满后出去浪，为什么有些人可以精力充沛地忙活到深夜，而且很多人到了下午就虚了呢？可以理解为电池只有两千毫安，一天得充两次电，别人六千毫安，大屏玩游戏一天一充。

而持续的运动，能让你电池变大，有啥根据我也不知道，谁用谁知道。

今天就到这里吧，如果喜欢，随手点一下文末小卡片，多谢大家的支持。

想跟大家分享的一个最近get到的一个方法论，关于积累，精进，进阶
左手“分化”右手“战刀”，唐太宗先后刷爆东突厥，薛延陀，西突厥副本，掉落绝版“天可汗”王冠

内部通婚，垄断仕途，手握财兵，牢不可破的隋唐贵族集团是怎么崛起和终结的
长城内外的千年对峙、厮杀、以及共存



喜欢此内容的人还喜欢

接下来的斗争只会更残酷
九边