

# 1.学习方法和态度

## 学习方法

---

### 知识的本质

知识的本质就是将新的知识与旧的知识进行连接。

### 费曼学习法

#### 为什么要学习费曼学习法？

一个叫Scott H. Young的人，在 12 个月内自学完成 4 年麻省理工学院计算机科学的 33 门课程。据称他采用了所谓超速学习理论和方法，即《费曼技巧》，也称之为《费曼学习法》

费曼学习法的灵感源于诺贝尔物理奖获得者理查德·费曼（Richard Feynman），运用费曼技巧,你只需花上20分钟就能深入理解知识点,而且记忆深刻,难以遗忘。知识有两种类型，我们绝大多数人关注的都是错误的那类。第一类知识注重了解某个事物的名称。第二类知识注重了解某件事物。这不是一回事儿。

事实上，他开创了一种学习的公式，通过这种公式，他能够比其他人更好地理解事物本身。

这不仅仅是种绝好的学习秘诀，同时也是进入另外一种不同的思考方式的一个窗口，它允许你把概念拆分、并重新组合。

不要光知道事物的名称，要紧的是了解事物的实质。知道一件事物的名称同知道一件事物是两件不同的事。

### 什么是费曼学习法

**一句话概括费曼学习法：就是以教代学。**

### 费曼学习法的四个步骤

#### 第1步：确定学习目标。

你想学习的概念、内容、主题是什么。

没有目标就没有方向，就不知道自己要学习什么，哪些是重点。

带着目的去学习是非常重要的。

## 第2步：模拟教学学习法。

将你学到的东西，用你自己的话重新的讲给别人听，看看自己是否真的懂了。

这里可以是写文章，录制视频或者是口头传授。

## 第3步：回顾。

反思第2步遇到的问题，哪些地方卡壳了，哪些地方对方没有真正听懂。

找出问题的要害，把握关键环节。

## 第4步：简化。

把这些遇到问题的地方，重新梳理理解，尽可能了解更多背景和相关知识，再用尽可能简化的方式重新表达，设法看穿本质。然后，返回第2步。

其实，我们每天都或多或少地需要向别人讲述自己的想法和观点，并希望达成他人能够听懂理解的意图。但是，费曼学习法最巧妙的地方就在于它深度地解构了这种过程，并且把它当成一种学习方法。

建议学习书籍：《金字塔原理》

# 学习态度

## 本世纪三大“绝症”

1. 知识焦虑（越不会越想买课，越买课越没时间学习）
2. 信息松鼠病（只囤积不整理）
3. 懒癌（间歇性踌躇满志，持续性混吃等死）

拖延心理学

如何治疗？

费曼学习法

## 你在逃避什么？

简单来说，各种成瘾都和我们在逃避什么相关。

通常我们会沉醉于那些能够改善我们心情的事物（包括刷抖音，看小说，群聊吹水），一定程度上是因为我们迫切需要逃脱那些正在吞噬我们的情绪或恐惧。

## 焦虑

大多数焦虑的潜在因素来自你对还未发生的事情或经历的期望

- 我们倾向于高估一个察觉到的危险，而低估我们处理将来事情的能力。
- 
- 我们对未知事物的畏惧和我们觉得无法控制逼近的毁灭加剧了焦虑感。
- 

## 应对

- 当我们憧憬未来、幻想最糟糕的结果时，我们实质上是在“欢迎”焦虑。
- 当我的焦虑上升时，我就坐下来，
  - 专注于我脚踏在地上的感觉，
  - 我把手放在腿上，缓慢而均匀地通过鼻子呼吸，做一次从腹部到胸腔的深呼吸。
  - 只要做5分钟这种“当前意识”的练习就能将恼人的焦虑力量赶走
  -
- 这个方程中存在两个变量
  - 你不知道的（不确定性）
  - 你不能控制的（无力感）
- 你感觉越不确定，你就会感觉越无力

## 两种尝试：

- 感觉不确定却充满力量，意味着你对任何迎面而来的事情的应对能力感到舒适，那也意味着你的焦虑消除了。
- 你也可尝试通过摄食滑入一个舒适区。
  - 当人们感到焦虑时，很多人会感到胃部不适，或者是有“第二大脑”之称的肠胃有恶心之感
  - 事实上，大部分调节我们情绪的神经递质都是在消化系统中产生的
  - 95%以上的血清素（让人感觉“幸福”的化学物质）产生并存储于肠道中
  - 为了暂时性地缓解焦虑，也可以采用鸡尾酒或小甜饼这类“自我药疗”

## 长痛不如短痛

- 当焦虑控制着我们时，我们对痛楚的畏惧要比痛楚本身更深
- 研究表明，如果让人们选择是在未来某刻承受出乎意料的轻微打击，还是现在就承受更加强烈的打击，大多数人都会选择就此了结，虽然这也意味着他们选

择了更多的痛楚

### **焦虑是一种情绪，而非性格缺陷**

- 极度渴望控制自己生活的人往往会受到焦虑症状的重创
- 高焦虑人群往往会成为高效能、好成绩和强大的个体，他们对自己的生活有很大影响，在事情出了纰漏时却无能为力
- 焦虑是一个提醒我生活失衡的重大线索，无论是我的思想过分以未来为导向、我对生活的控制欲太强，还是我觉得自己的能力未受到赏识

### **焦虑不是一种平衡状态；它不是我们应该奋斗的对象**

- 我们可以欢迎它进入我们的生活，然后反问自己，我们需要做些什么才能减少我们的不确定性或无力感。