你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

我在试听的内容当中已经给出了高效学习的定义，请允许我重新强调这个定义的内容。找到最适合自己的学习手法，在相对短的时间内集中注意力，以解决一个工作或生活当中的难题为目的着手学习。你需要勤加练习，有时候可能需要向名师求助。

我给出的这个定义当中包含了关键词，有适合自己、学习方法、短时间、注意力、解决难题、设定目标，以及名师。我接下来会对这些关键词逐一展开来谈。

我现在首先要谈的就是适合自己。也就是找到适合自己的学习方法，再进一步去到问题的根本，你的这个学习方法要适合你选择的学习对象。

自然主义和结构主义

你可能试过学一门语言，或者学一样乐器，费了半天劲也没入门，那肯定就是学习方法错了。你肯定是学英语上来先学语法了；学吉他上来照着谱子一页一页的抠基本功，这样做可能不对。倒不是说因为这样做在技能上完全没有办法提高，只不过是你选错了学习方法，你选了一个低效的学习方法。你是在用结构主义的学习方法去学本来应该用自然主义学习方法去学的东西。

那我在这里面提到了自然主义和结构主义，这就是我重点要给你介绍的两种学习方法。自然主义核心它是模仿，结构主义为的是创造。你要是学习比如像语言、乐器、书法这些东西，你可能要用自然主义的学习方法去学习才有效果。那如果你要是学比如像医药学、艺术，或者经济学，那就应该用结构主义的方式来学了。

我现在分别给你讲讲这两种方法。

先说自然主义的学习方法。自然主义的学习方法简单来说就是模仿，自然主义注重文本的本身。什么是文本？就是一门知识或者技能它表面上看起来的样子，比如书法练习当中有个叫一丝不苟，就是这个意思。很多练习书法的人在临摹古帖的时候，连古人写错了，用笔划掉的那个东西，那个笔法也要模仿的一模一样，这叫一丝不苟，这叫模仿。

那么结构主义它侧重对结构和交互关系的一个认识，它提倡透过表面的现象去寻求底层的关系。也就是说你要学习的是一套能举一反三的系统，这种诉求为的是什么呢？为的是创造。比如当你了解了电子电路以后，你可以通过你学的这个原理自己创造出一台机器。但是，像英语这种东西，什么时候轮到咱们来创造了？你学了半天语法，但是一句完整的，地道的英语都说不出来，也没少见过这样的人吧？

咱们来对比一下，我们学会说中文，我们学语法了吗？我们是超越了中文的本身去看到了中文背后那些系统与规则的东西吗？难道不是我们父母和身边的人他们说一句，我们学一句吗？这不是自然主义吗？那什么东西应该用结构主义的方法来学呢？我说过，比如像医药学、艺术，或者是经济学，这类学科它需要创造的学科。你还真得用结构主义的方法来学。

你可能会说医药学怎么就创造了呢？因为我们需要治病，而治病它属于创造。人生了病这是事物发生了一种现象。你不能再用自然主义的那套模仿的方法来治病了，要不然你就会陷入以形补形的那个误区。什么是以形补形啊？很多人相信吃啥补啥，这就是以形补形。说因为核桃仁跟人脑长的很像，所以吃核桃仁能补脑。这种就特别的自然主义。还有人说，吃猪肺可以清肺，它也是一种基于吃啥补啥的所谓的理论带出来的一种妄想。当然了，有人说了，核桃仁成分当中有脂肪和蛋白，而这个脂类的摄入对人的大脑是有好处的。那你要是这么说的话，我就选择相信你，因为这是属于结构主义的结论。

我也说过了，学艺术比较适合用结构主义的方法来学。因为艺术存在的意义就在于创造。如果用自然主义的方法去学艺术，你只会学到艺术史，你没有自己的创造，你永远也成不了艺术家。在艺术上一味的去进行模仿，只会让人鄙视。

现在你知道，这个学习方法主要分两种，一种是自然主义，一种是结构主义。自然主义是模仿式的学习，遇到什么就学什么，积少成多，以量取胜。学完了就那样了，它就是你自己的了，你就可以去运用了。结构主义是说学东西的时候更注重一个结构，体系化的去学习。学会之后的目的，你要注意，一定是为了创造，是一种质变，它要的是一种质变。那面对不同的学问，你不要选错学习方法，要不然的话你的学习很可能就是无效的。

练习不必顾全大局

掌握了适合的学习方法，你的学习肯定是有效的了。但是，有效也可能是低效的。怎么从有效变成高效？学习速度和效率的提升理论上可以分为两个阶段。一个是避免无效学习，那学习的速度和效率自然就得以提升了。另一个就是尽可能通过更好的学习方法来把这个有效变为高效。

怎么样做是更好的学习方法？最简单的就是把你的目标要拆碎，针对那些细节进行反复的练习。不要一开始就照顾全局。比如演奏一首乐曲，你不要每次练习的时候都从曲子的开头一直演奏到结尾，中间遇到一些弹不熟的就糊弄过去了，就把它顺过去了，这样做效率是很低的。你应该每天只练好这个曲子当中的一句，在音乐当中它叫“乐句”，就是一句，可能是8个小节，你每天就练8个小节，每天就只练这8个小节。

我再给你举一个高效学习的例子，比如说足球运动员在训练的时候，有时候他们训练的是什么？是球员的球感，个人的技术，以及相互之间的配合。如果是训练这些方面的话，那要想达到一个高效的训练结果，往往他们不会在那种标准的足球场进行训练，反而会在比较小的五人制足球场进行训练。这样做的好处是什么呢？单位时间里球员的触球机会会更多，不用在一个标准的大球场里边进行无效的来回跑动。这样训练下来，这些球员的球感，个人技术和相互之间的配合就可以高效的提升了。

碎片化学习的真相

在有了高效学习方法之后，如果再能挤出更多的时间来学习，那你的进步一定是突飞猛进的。所以，学习的时间安排也是一个需要考虑的问题。对成年人来讲，当然最好能端正的坐在图书馆里边学习了，但是我们每天还要面对各种各样的杂事，碎片化的学习可能是我们学习的唯一方式了，总比不学要强嘛。

怎么能在碎片化的时间里边更高效的去学习？我告诉你一个方法，你要带着困惑和问题进行学习，多使用搜索这个功能。碎片化学习它不是这儿弄一点，那儿弄一点，那叫熊瞎子掰苞米。碎片化学习的真相是碎片化学习一定要基于搜索，搜索是什么意思？意思就是你要带着困惑和问题去执行碎片化的学习。你总不可能同一时间什么都学嘛。等你手里边有了一些闲钱，你可能就想学学理财了；当你的孩子出生了，你就会想去学学育儿的理念。不是这样吗？当你不能去报一个理财班或者育儿课的时候，你没有整块的时间来学习，那碎片化的吸收相关的知识有什么不好呢？

带着困惑和问题去执行碎片化的学习，最终的效果一定是要把这些碎片给链接起来。在一段时间内，你的头脑当中应该始终有一个课题，这些碎片它不是满地的落叶，而是我们可以把它比喻成一个打碎的瓷器所产生的碎片。你要有目的的去拾获这些碎片，而不是乱捡。就算碎片化知识是树叶，你也得先有树根、树干和树枝。碎片化学习要的是枝繁叶茂，而不是捡几片树叶回来夹在书里边。那就属于一种情绪化的行为。所以说，小孩可能不适合碎片化的学习，因为小孩他是没有树根、树干和树枝的。

话说回来，碎片化学习它终究是有局限性的，因为它缺乏思考，缺乏辩论，缺乏与人交流的这些环节。所谓学而不思则罔嘛。碎片划拉的越多，可能越糊涂了。但是，无论如何，碎片化学习作为一种成年人学习的补充手段，无疑它是有很大力量的。

我自己最近对经济学有了一些困惑，我就在用碎片化学习的模式，在咱们得到的平台在听薛兆丰老师的《薛兆丰的北大经济学课》。我收获很大，我也推荐你听一听，如果你对经济学也有一些搞不懂的地方，或者说有一些兴趣，关心自己每天的行为，日常的生活跟经济学有什么样的关系，用经济学怎么样去解释这些东西，我推荐你听一听这个课。

我还要提醒你一件事情，有一种假的碎片化学习叫做收藏。你一定对这个东西非常熟悉，收藏这个按钮是非常常见的，在很多app和软件当中，所谓一种人性化的设置。它的存在能够非常大程度缓解人们的焦虑。但这种缓解它其实不是真正的缓解，它只是给你造成一种幻觉，就是收藏了这些知识就是你的了。但其实，如果你收藏完了不看的话，你不去碰它，它并不是你的。你必须要破除掉这种幻觉。

我自己有一个很深的体会，我在教英语的时候，我观察到很多学生他上课的时候会疯狂地记笔记，后来干脆有学生把我们老师讲课的内容完整地录下来，说等回家以后要反复的听。但是我发现他们没有一个人录下来之后能反复听，哪怕听一遍都做不到。我自己从来不收藏任何东西。

小结

总结一下这节课，我给你介绍了两种学习方法：一种是自然主义，一种是结构主义。自然主义是模仿，遇到什么就学什么，学习过程可以是碎片化的，积少成多，注重量的积累。结构主义学东西更注重结构，体系化的去学，学会之后的目的是创造。为的是一种质变。你选择了正确的学习方法之后，把这个目标拆碎，针对细节进行反复的练习。如果再能以碎片化的方式挤出更多的时间来学习的话，那就会更好。

那听到这里，我猜你可能会有一个疑问。你可能在想，你许岑说起学习头头是道，但你的这套学习方法难道对所有的知识门类的学习都管用吗？在下一次的内容当中，我会来解答你的疑问。