**你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。**

**我们已经都知道了，一个人做事和学习的专注程度会决定你做事和学习的效率。这个方法如果已经找对了，接下来拼的是什么呢？就是专注程度。你可能希望通过学习来培养或者说提升自己的专注力，那我首先让你意识到的是专注力差的人怎么能通过学习来培养和提升自己的专注力呢？专注力差的人怎么学习呀？**

**你先不要关注学习这个事，我跟你讲讲我许岑的培养和提升专注力的方法，那就是从衣食住行这些方面来训练自己的专注力。拥有了超高的专注力有什么好处呢？我可以跟你说，像我接下来每半年学一样新东西，我就可以达到出教程的水平。**

**你会说，同样是半年，凭啥你许岑能学会一样东西，我就学不会呢？你这个半年，同样是半年，在我看来可未必呀。咱俩做事和学习的专注程度很可能是不一样的。我要学一样东西的时候，你表面上看我坐在那儿，好像没有在学习。但是，我的脑子里边一直都对这个东西的掌握是有吸收的。我的注意力会一直放在这个东西上边。**

**比如说我学吉他，我没有办法在家练琴的时候，你觉得我当然是没有在这方面有所提高了。那我就一直听这些曲子。我在后面讲如何突破学习瓶颈的时候会再次讲到这种状态，这是非常重要的。我在一段时间内，我就不能再听别的歌了，我只听吉他曲。**

**再比如说我学习做幻灯片的时候，你会在看一个电影的时候你是在休息，你是在娱乐。但是，我在看电影的时候，我就不能在休息了。我看的是什么呢？我看的是那些电影的构图、镜头的一些运动，让我联想到在幻灯片的制作上可以用哪些动画效果去模拟这些镜头的运动。我脑子里边全都是一页一页的幻灯片。我为什么总说我做的是电影级的幻灯片呢？因为我就是从电影里边学习幻灯片制作的。**

**那你肯定想问，怎么才能做到这样呢？答案就是我很早就发现专注力是决定效率的重要因素。我这节课的标题是在衣食住行上训练专注力，而不是通过学习。那关于衣食住行，我会提到四个方面，分别是购物、吃饭、灯光和睡眠。那你看，这些是不是衣食住行呢？是不是就是我们平常的生活？**

**你可能会说，平常的生活怎么就能训练专注力呢？我要告诉你的是，平常的生活本身不能训练人的专注力，但是在平常的生活中去营造仪式感，这样会提升我们的注意力。**

**购买昂贵的学习工具**

**我先从购物说起。购物其实就是买东西了。那既然谈学习，我们就先不去买那些跟学习无关的东西。要买咱们就先买学习工具。现在，请允许我亮出我在训练专注力上的杀手锏，如果你学习一样东西需要工具的话，你要买贵的。**

**你说什么东西买贵的？我再说一遍，学习工具。比如像乐器，人们学习演奏乐器是为什么呢？就是为了听到好的声音。我26岁开始学吉他，我当时花47000块钱买了把吉他。你说我多么的刻意。人家提出刻意练习这个概念，而我是刻意的开始练习。好的开始是成功的一半，我现在仍然坚持认为，我买这把47000块钱的吉他，是我能够学成吉他的关键因素之一。我当时要是买一把几百块钱的吉他，你可以想象我早就扔到一边去了。我这个人做事其实已经非常能够专注了，可是这把47000块钱的吉他更大程度的帮助我形成了我的专注。**

**你可能认为我在炫富，我告诉你，钱是我跟朋友借的，我用一年的时间把这个钱还清。同时，伴随的是什么？是我每天会至少练习4个小时弹吉他。47000块钱的吉他，你少弹一会儿就是一种浪费啊。**

**那一谈花钱，就有人说自己穷。我的意思是，关于买学习工具这个事，你只要稍微让自己心疼一点，就算达到效果了。**

**《刻意练习》这本书它强调练习，要练习，大量的练习。可你知道怎么能够心甘情愿的大量练习吗？就说练琴好了，你的琴得贵啊。**

**再说回我小时候，从4岁到12岁，我说过我也练了8年的小提琴，一直是伴随着痛苦，我并不想练的。真的可能就是因为那把小提琴出来的动静不太对啊，那把小提琴不是我自己选的，据说是我们家祖上传下来的。可是问题是，我祖上可没出过小提琴演奏家。**

**你说除了乐器，那还有什么别的东西算是学习工具呢？我在之前也跟你说过，我在练书法。我练书法一开始我就买20块钱一张的宣纸。你说20块钱这不贵呀。可是一张纸你知道吗？你知道便宜的有5毛钱的，1块钱的，20块钱一张的宣纸已经算是很贵了，像这样一个价钱的宣纸，我写下每一笔可以说是郑重其事的。**

**我在第一次课给你讲过，说书法练习当中有个一丝不苟，你要知道，练书法最讲究就是专注。哪一笔你是草率地写下的，那一眼就能看的出来。我怎么能让自己尽量不那么草率呢？就是得让自己先心疼啊。**

**我知道，很多人刚开始练书法的时候会用旧报纸来练。说是以后写得好一点了，那再买一些贵一点的纸来练习。在我看来，这不是钱多钱少的事。旧报纸是干什么用的？猫和狗在旧报纸上被训练拉屎撒尿，你说你怎么对着旧报纸做到一丝不苟呢？这很难。**

**除了学习工具之外，买别的东西你也不要图便宜。你知道图便宜要浪费你多少时间吗？便宜东西本来就不是靠专注力制造出来的，你把一样东西买来自己用，这样东西要使你感知到那种专注力，才能够对你自己的专注力形成一种训练。我倒不是在这儿贩卖奢侈品，但是你要知道，奢侈品是专注力的结晶，奢侈品的制造就算它的材料本身不值什么钱，但是做奢侈品的人一定会比那些制造廉价品的人付出更多的时间和专注。要不然他制造的东西就卖不上那个价钱。**

**一样东西的价钱当然可以高到没有上限，那不是我们要去追求的目标。但是，图便宜绝对会分散我们的注意力。如果我们有一笔钱用来买东西，买一样贵的东西，好处还有另外一个方面，就是我们没钱再去买那些便宜的东西了。也就是说，我们拥有的东西少一些，东西越多越不能使人专注。**

**当然了，这条法则它不适用于富二代，因为富二代买东西，买贵的东西也是毫无节制的，专注力仍然得不到训练。**

**现在你知道练习专注的第一条法则了，那就是学习工具要买贵的，要买让自己心疼的。**

**学会一个人好好吃饭**

**下面我来说说吃饭。怎么从吃饭这件事上训练专注力呢？我的答案就是尽量吃点好的，少吃速食，少点外卖，尽量少吃自助餐，就算是人均500块钱的自助餐，吃一次也就够了。无论是买东西还是吃饭，包括我后面提到的其它方面，要的是什么？是一种仪式感。吃自助餐就是没什么仪式感的行为活动，这个吃一点，那个吃一点。你要知道，自助餐往往不会使人吃好，而会使人吃撑，好几天你都消化不了。所以，我会建议你尽量少去吃自助餐，吃那些速食外卖，弄几个盒饭在那儿吃，这些都缺乏仪式感，哪怕每次只有你一个人也要学会好好吃饭。**

**有人说，你能想象出比一个人吃火锅更孤独，更寂寞的状态吗？要我说，我们每个人真的要学会自己认认真真的吃一顿火锅。最好，能学会好好做一顿饭给自己吃。这是营造仪式感非常好的行为活动。**

**就像我们上一讲提到过的，我跟你说让自己的身体变得更好，可以是我们重塑自己的开端。一个人对自己的身材走样都感受不到问题的严峻，一个人连吃东西都不能够专注，你说让他把别的事做好，那是毫无道理的。**

**使用射灯**

**除了买东西和吃饭，我的第三个训练专注力的建议就是在工作和学习的环境当中尽可能去使用射灯。就是这个灯的光束能够聚集在一个比较小的范围的那种灯。这种仪式感的建立可以让你的注意力稍微集中一点，因为其它的环境都是黑的。有点像舞台的那种感觉，你把自己放在舞台上应该会比坐在观众席里更专注一些。**

**有的人是无法专注，也有些人会过分专注，也就是所谓的沉溺。我给你举一个反例来说明什么叫过分专注。像我自己，学习做事的时候注意力往往会过于集中，很多时候我必须得放着电视剧来做事或学习。我要听到电视剧里边的人说话，你注意，我不是去看，我要听他们说话，才能让我不会陷在自己做的事情里边而无法自拔。但是，我播放的这个电视剧也是有技巧的，我会播放我熟悉的电视剧，看过的电视剧。我每次播放的都是同一套电视剧，我如果播放一个新的电视剧，我也会忍不住去看两眼的。所以，通过这个反例，你要知道对于你来讲，一边看电视或者听音乐，一边学习做事还是能免则免吧，这些都会分散你的注意力。记得，把射灯用起来。**

**进入高质量的睡眠**

**最后，我要说一个平常生活当中影响人的专注程度非常大的因素，就是睡眠。睡眠不够，人很难做到专注。如果你是一个长期缺觉的人，你想专注那实在是太难了。所以，我在这里要告诉你，困了就睡。不要已经困得不行了，还要硬撑着做事，这个效率是非常低的。你不如立即进入到高质量的睡眠。**

**你说，许老师，怎么能进入高质量睡眠啊？你要问我怎么能保证高质量的睡眠，我会告诉你，只有当你累坏了的时候，才能进入高质量的睡眠。也就是你感觉到非常困了。你要知道，小孩子的睡眠通常会伴随着很多次的夜醒，这种睡眠质量算是非常低的。我观察我自己的孩子，我观察他的睡眠情况，白天他要是跑动比较多，比如我跟他踢球了，他就能一觉睡到天亮。如果他白天一直在家，没什么运动，夜里就比较容易醒。那很多睡眠专家可能会建议你说，晚上睡觉之前喝杯热牛奶。然而这一招对有些人管用，有些人它就不起作用了。这招对我的作用就是我夜里可能会起来上厕所，所以还是运动，运动会让我们睡得好。**

**还记得我之前让你健身吗？无论是做俯卧撑也好，或者是做仰卧起坐。我又要说了，我这个课讲得实在是太精妙了，环环相扣。我给你讲了高质量的睡眠的前提，那至于说如何保证有规律的睡眠，在这一点上，我是没有什么发言权的，因为我的睡眠是不规律的。因为我经常研究一个东西，弄着弄着突然发现，天亮了。你知道吗？这算是进入学习状态了。这就是一种沉溺。**

**你有没有进入过这样的状态呢？你说你也一宿不睡，你不会是在打游戏吧？就算是打游戏，我告诉你也请你好好打。我希望你能够在打游戏当中好好地去体验那种专注。事实上，我在我们这个精品课的最后一次课会为你介绍我打游戏是怎么打的。**

**小结**

**你看，这次课我们是不是好像没有在谈学习，而一直在讲平常的生活呢？注意，我讲的不是生活，而是如何在平常的生活当中营造仪式感。我在跟你谈买学习工具要买贵的，吃饭要好好吃，做事和学习的时候使用射灯，保证睡眠质量，这些就是我所说的在衣食住行上训练专注力，而不是通过学习。**

**那在下一次课，我会告诉你，正确选择学习的切入点也是能够提高你的学习效率的。**