你好！欢迎收听《如何成为有效学习的高手》。我是许岑。

我们已经进入到最后一次课了。我们来说任何人在学习的时候都会遇到瓶颈。当你遇到瓶颈的时候，你要先有一个明确的认识，就是说你已经走得很远了，有些人还不如你。但同时，我们也要看到在同一条路上有些人走在我们前面了，我们卡在这儿走不下去了，这个时候可能需要调整的不光是方法，更重要的可能是心态。因为你一开始的方法对你是有效的呀，只不过你卡在一个地方了。也许在方法上进一步做调整是可以突破瓶颈的，但我们应该先确认是不是心态问题。心态问题解决了之后，也许还有比如像你涉猎的范围不够广形成了一种瓶颈，或者说你的专注程度还不够高等等这些问题。我们会在这次课分别讲到，一一的去解决它们。

有一件事你一定要先搞清楚，瓶颈是瓶颈，它不是极限。突破瓶颈指的是在一个长期实践的过程当中，别人都跑过去了，你卡在那儿了。这种情况，它是有突破口的。那跟极限相关的是那些短期项目的最终结果，谁都很难再上一步了。比如说百米冲刺的速度，你要问我怎么能打破百米冲刺的记录，这我真是没办法了。我说学习过程当中遇到瓶颈可能需要调整的不是方法，而是心态。学习中遇到瓶颈有一种可能是不自信造成的，这种不自信它就属于心态的问题了。

解决心态问题

先来说说遇到瓶颈的第一个原因，心态问题。那么，怎么通过调整心态来突破瓶颈呢？我们之前内容当中有讲到过关于打游戏。我说我许岑也会打游戏。然后很多人觉得爱打游戏的人都没正事，你觉得我有没有正事呢？我要告诉你我也会打游戏，那你在这儿可能感觉到咱们俩是同一路人，是吧？基于你对我的了解，你可能已经意识到你打游戏跟许岑打游戏的不同了。我打游戏是为了学习，我从打游戏当中学到了什么？在这里边我只想跟你分享其中的一点，也就是说自信心可以从打游戏这个过程当中培养起来。

我就不说我具体玩的是哪个游戏了，我只是简单的描述给你，这是一款一对一真人对打的游戏。打赢了你就会获得一些分数，最后比的就是谁的分高，这是一个非常常见的模式，你也非常容易理解。那我打这个游戏一路打到了3700分。

可是我想上4000分，因为上到4000分就可以获得一个大宝箱，这个你也非常容易理解。那你还记得自己给自己制造反馈吗？我多次看自己打输的那些场次的回放，我的确是发现了一些问题。我不断的调整，终于我就打到了4000分。

这种就属于在技术层面做出调整来突破瓶颈。所谓技术层面，其实也就是方法了，方法调整之后可以让我打到4000分。可是随后，我就怎么也不能再让这个分数增加了。我打赢一局加30分，结果又掉下来35分；我再打赢一局加上去37分，又输掉一局，又掉下来32分，很长时间我都会在4000分左右徘徊，这可能就是心态的问题了。

我身边有一些人打这个游戏可以打到4300分，甚至还有人打到4700分。我就去请教他们。那我让他们看我打这个游戏的过程，让他们分析我使用的战术和我的反应能力。可是我的这些朋友都说不出来我哪里有问题，意思也就是说我的打法是没有硬伤的，我意识到这可能不是我的技术问题，而是心理问题。

我总觉得一旦到了4000分，我是不是就上不去了，这个时候真的就会往下掉。因为，4000分是一个进入最高阶段的入口分数。那我接下来做了这样一件事，我先故意输掉几局，让这个分数降回到3800分。你要知道，游戏的系统会跟你匹配同级别的对手，他们是只能打到3800分。而我是故意降到3800分的，我去选择比我弱的对手，那我的目的就是给自己增强这个信心，然后我干了一件你绝对不会去干的事。

我现在给你展示的是什么叫认认真真打游戏，我把手机上显示我那个总分的区域用不干胶给贴住了，我让自己看不到这个分数的增减，然后我就一局一局的打。因为我现在的对手是我降低身段去跟他们打的，所以我总能赢啊。也不知道我连着赢了几局，反正我打的有点累了，我把那个不干胶撕掉一看，是4170分。

说到这儿，我希望我给你讲清楚了一件事，那就是突破瓶颈可能是需要方法的调整，也可能是需要心态的调整。心态调整的好，做一些事会相对比较容易。你知道吗？这次所谓心态的调整本质上还是让自己不要过于分心，不要去顾及那个总分数。而要把全部的注意力放在每一局的输赢上边。这跟训练专注力，使用射灯的效果是一样的。要让跟每一局的输赢没关系的总分变化处于黑暗之中。但是无论如何你还记得吗？我故意从4000分先降回3800分，再一路打上来，就是为了给自己增强信心。

扩大涉猎范围

但是，以上这种心态调整的方法，可能并不适用于我们学习过程当中遇到所有的瓶颈。比如，学习乐器的演奏，你知道它最后拼的不是谁的分数高，而是谁的演奏更加动听。一个劲的自己苦练，曲子弹的也非常熟了，但是就是不动听，这是练习乐器演奏非常常见的情况。

尤其，在我小的时候那个年代，学乐器为什么会出现这种情况呢？我一开始交代，我说我小时候学过8年小提琴，我最后也没练成个小提琴演奏家。这里边当然有很多原因，但其中一个我现在回想起来可能是非常严重的问题是，那8年里边我从来没听过世界级小提琴演奏家的演奏。那个年代不像今天你可以很容易获得世界级小提琴演奏家的音乐，甚至是视频，你还可以去听现场的音乐会，我学小提琴那个年代连录音带都没有，你也别说什么录像带了。

我听别人演奏也就是听我们那个小提琴幼儿园老师的演奏。你想想他那个水平能不能达到世界级呀？突破美感这种瓶颈就不能再重复的练习了，虽然重复的力量是很强大的，但我们也听说过工夫在诗外，或者说曲径通幽处。

所以，遇到瓶颈的第二个原因可能是你的涉猎范围不够广，想要突破它你就要不断的积累。

很多人演奏乐器不行是因为听的太少，你要知道听是不耽误练的，就像磨刀一样你要磨耳朵，深深的记住这首曲子由不同的演奏家演奏出来都是什么样的。自己再去选择处理的方式，这样才能突破瓶颈。我后来学吉他就不一样了，我在去找老师之前，我就把很多吉他演奏家演奏的曲子反复的听，听的不能自拔了，我才下定决心去找最好的老师学吉他。你要知道，我比那些被家长扭送到老师那儿学吉他的孩子，首先在审美上就高出他们很多。

为什么我练小提琴和练吉他的过程是不一样的呢？因为我练小提琴不是我自己想练的，我甚至不知道我练这东西能干什么。

这又说到了任务驱动和目标是否明确的问题。我小时候也从来没有机会听小提琴的唱片，更别说听现场音乐会了。我听指弹吉他曲子，我买齐了这个世界上最好的指弹吉他专辑，现场的演奏我也听过几次，他们那些大师，在舞台上那种感染力，对我练琴，对我突破也是有很大的帮助的。我终于知道，乐器演奏能好听成什么样了。所以，在乐器演奏的美感上获得突破，唯一的方法就是多听，多感受。当然了，如果你还能多看一看文字的资料，比如那些世界级演奏家的传记，这些东西都会为你带来突破，这就是所谓的工夫在诗外。

更加专注，请教名师

那如果调整了心态，也不缺乏自信，自己也闷头下了很多工夫，扩大了涉猎的范围，可还是不能有所突破的话，可能你的问题在于专注度不够。虽然之前我们已经讲到了如何在衣食住行当中训练自己的专注力，但是有些时候我们做事遇到瓶颈，难以突破，你也要观察一下是不是自己的专注力还没有达到一个非常高的程度。我自己的一个学习经历让我知道专注度的调整也是有技巧的。

这个时候，我可能要再去重提名师的重要性了。也就是说，我上高中的时候数学成绩是非常差的，有多差你都难以想象。数学你知道满分150分，我只能得30多分，偶尔能上40，也就是41或者42分，了不得了。我妈当时愁坏了，说这孩子得补课呀，马上就要高考了。我妈是属于那种很有魄力的人，说这孩子一般人是救不了了，死马得当活马医，要让他活过来，那只能找那种能让人起死回生的老师。我妈当时不惜托关系找人又花钱，联系上了辽宁省最有名的数学老师。你知道这个老师的名气在于什么？在于传说，说你跟他上一次课，你的成绩就能提高20分。当然，这个老师教的都是那种像我这种，像我这种，就分数基数很低的孩子。

你说真的假的，上一次课能提高20分？你还别不信，我跟你说，这个事就发生在我自己身上。我妈带着我去了那个老师家，那个老师随手掏出一份高考数学模拟的卷子让我做。我就在那儿做这个卷子，那个老师一直就观察我，也不说话。我心想这也不是上课呀。你要让我做卷子的话，那你就拿过来，我回家做去呀。说好了，就只上一次课，这不是浪费时间吗？可是不管怎么样，我还得闷头接着做这个卷子，你知道吗？那个年代的高考数学题，前面都是选择题，15道题，每道题占4分，一共是60分。后边还有一些填空题和所谓的大题，那这些题占90分。

那个老师给我的那个卷子，前面的3道选择题我做完之后，那个老师他开始跟我说话了。他说，你觉得这些题你会不会做？我说我这个题做没做对？老师说，你别管，你自己觉得你这个题会不会做？我说其实要是给我足够的时间，我觉得我能做出来，我肯定也不是就是40分的水平。但时间总是不够，我很多题总是想一会儿想不出来，我就得，没办法，我就得看下边一个题。因为我们班上那个数学老师说，要合理的分配每一道题完成的时间，如果是选择题的话，我做不出来怎么办？只能蒙啊，这样可以节省时间去做后边的题啊，因为后边的题占的分多嘛。那个老师说，那明白了，你就接着把你前面那选择题先做完吧。

你知道吗？高考数学一共有两个小时答题时间，我在那个老师家里边用了两个小时才把前面那15道选择题做完。那个老师看我选了最后一道题的答案，他放心地跟我说。说你在高考的考场里面，你就用所有的时间好好做前面的选择题就可以了，你不要再三心二意的去看后边的题了。我心想真的假的，这哪行啊？那个老师说，你前面这15道选择题你都选对了，所以这套卷子你的分数就是60分。

这简直是令人难以置信。我妈也说，她第一次见到这样的老师，这完全是不走寻常路啊。我跟我妈一起就求这个老师，说能不能再给这孩子上几次课。一下这个40分就变60分了嘛，这真的是涨了20分。我心想再上5次课，我就能得满分了。可是那个老师他说什么也不再给我上课了。最后说了一句，来不及了，说他已经尽力了。这个特别像什么？特别像医生出来那个手术室的时候跟家属说的话。不管怎么样，我是十分感谢那个数学老师的。我高考数学考了68分，我不光做完了所有的选择题，我还做了两个填空题，我全都做对了。我为什么有这个自信说我全做对了呢？因为高考的考场上边我一共就做了68分的数学题，然后我最后得了68分。那说明什么呢？对吧？那通过这个事实来判断，我其实不是不会做这些题，而是不够快。那快是怎么做到的呢？是大量的重复练习。那个数学老师为什么后来说来不及了？因为当时马上就要高考了，真的没时间让我做大量的重复练习了。所以，突破学习的瓶颈，如果不是心态造成的问题，也不是涉猎的范围不够广的问题，还有一种情况就是需要更加的专注。

从这个数学老师身上，我并没有学到什么数学知识。但是我学到了突破瓶颈的一种方法，那就是把注意力集中在一个更狭窄的范围内，以做到不去分心。那个老师告诉我，你只要把你整套这个卷子注意力放在前面的选择题上面，而不去看后面的那些其它的题目，以做到注意力更加集中的去做一部分题目。这可能是一个有效的去分配你注意力的方法。而事实上你会发现，它对于突破瓶颈还是能够起到很大的作用的。

结语

这个精品课讲到这儿，我已经为你提出了高效学习的定义，展现了高效学习的状态，强调了学习方法的适用性，建议你用任务来驱动学习，给了你训练专注力的方法，教给你自己给自己制造反馈的手段，以及做出了如何突破学习瓶颈的探讨。

那最后我要告诉你的是，有些事真的是一通百通，你把一个东西拿下了，再去拿别的，会相对比较容易。这可能是自信带来的幻觉，也可能不是幻觉。如果自信来自于自律，那就是扎扎实实的自信。如果自信来源于想象，那就是盲目自信了。还记得我在视听课当中向你介绍我自己的时候说到的最后一条吗？我一直到读大学性格都格外内向，可以说三棍子打不出一个屁，却在33岁成为了授课专家兼网红。一个内向的人变成了授课专家和网红。我这就是因为在学习上有了成绩而自信了。

其实你不知道，我在介绍自己的时候本来还写了真正的最后一条，后来因为怕在一开始就吓着你，被我隐藏了。现在，你听这个课已经听到这儿了，我们马上就要说再见了。请允许我告诉你，我小时候是极度自卑的，我今天自称“美貌大王”。我开了一家公司，叫美貌大王文化传媒有限公司，我的微信公众号叫美貌大世界。

也许是时候说再见了，最后送你一句临别的赠言，你要相信，凡走过必留下痕迹。学点什么都会有用的。

祝你好运！