

你连"高效学习"都不会，如何改变自己？

你连"高效学习"都不会
如何改变自己？

本文为《你努力的最坏结果,也就是大器晚成》升级版2.0，增加了一些新内容，都是和如何高效学习有关的内容，但这只是一个入门，每一项推荐的方法都需要再深入的学习，才能帮助你掌握这项能力。

文章8000字，没有耐心的朋友可以直接关闭走人，或拉倒底部看总结哟。

有一天，有个读者留言问『为什么看了你很多文章，也学习了其他资料书籍，花费很多时间，也很努力，却没有改变？』

碰到这样的问题，我其实已经见怪不怪了，然后熟练的输入一大堆反问『你看完文章、资料、书籍后，有做笔记、总结吗？你花费的很多时间，具体有多少？你所谓的努力，努力到了什么程度？天天废寝忘食吗？你是否有根据文章资料里提到的方法，去实践过？实践的次数有多少？结果如何，是否有总结反馈和别人交流等等？』

过了一会，对方回复到『只是看，没怎么总结和实践，但我看花了很多时间。』

果然又是一个，自以为很努力，却是无效努力的骚年。

然后又问对方，你多大？

读者回：20岁，刚大三，我好怕，很多同学朋友都比我厉害，我怕再不努力就来不及了，总是这样努力没有结果，但又不想颓废，每次重新努力又坚持不了多久，就放弃了。

作为一个30多岁的大叔，我想对你说『你才20岁啊，为什么害怕来不及？究竟是哪里来不及呢？』

接下来，我要给这位小喷油，讲个励志故事。。。从前。。。。。。。。

【画面暂停，磁带倒转声。。。。。。】

停。。。。等等。。。。。。。。我们倡导的是学习成长，情感提升干货，请不要进入，先讲个狗血故事，然后说一个然并卵的心灵鸡汤道理好吗？！！！！！！

我们不是不爱喝鸡汤，而是鸡汤喝得够多了，都要吐了，喝了，只能鸡血一时，却毫无实际行为指导意义。

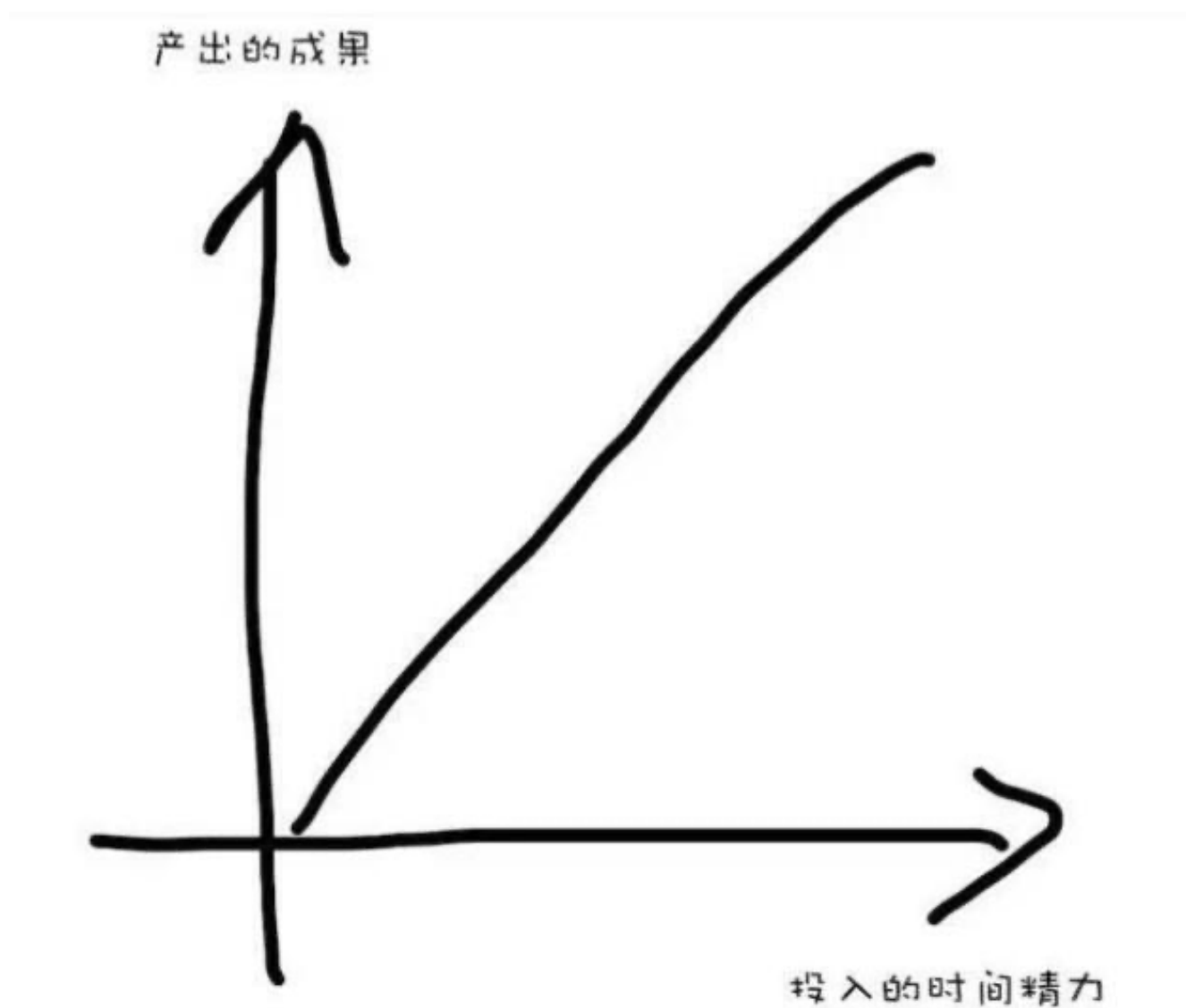
好吧，我们就直接讲讲如何高效的努力学习，快速获得成长吧。（基本适用任何领域）

以下方法都是我自己亲身经历过，所以感同身受，我相信，我能帮助你们改变。

从以下10个方面的给大家讲解。

1，人要想努力学习获得成果，首先需要了解，学习成长的路径原理是怎么样。

很多人错以为，自己的时间精力投入，可以换来直接的成果，以为努力与时间是成正比的,参考下图。



举例，我有个朋友是做服饰造型搭配的专家。帮助在非常缺乏审美的朋友，提升时尚感，让他们穿衣更有品味，外形更吸引人。

刚开始他也做一些在线培训课程，教那些宅男们如何穿衣搭配。

但很多人，有个狭隘的观念，以为穿衣打扮是件很容易的事情，只要自己看一遍理论方法，自己就可以搞定了。

实际上是，很多人学完后，自己尝试去搭配买衣服，穿出来的效果还是欠佳。

于是就容易怪罪老师教得不好，学了没效果。

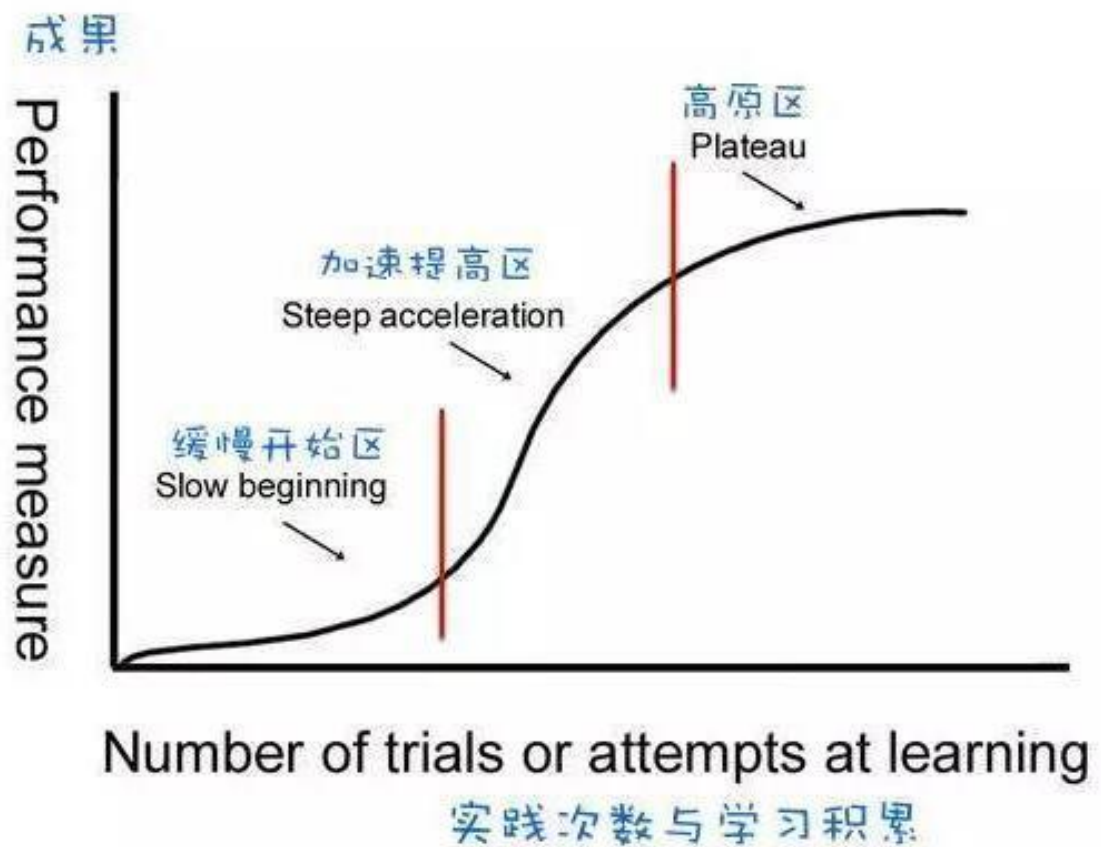
素不知，我那个专家朋友，为了能熟练的教别人，自己首先就花了几万元投资，去学习各种形象造型的高级课程，自己作为买手，买过的衣服估计也有几千套，以及平常关注大量的时尚杂志，节目等。同时，还有长达几年下来的咨询培训经验的积累。

他之所以能教人，就在于他在这方面不光投入了时间学习，他还有多项实践经验的累积，和不断的试错，矫正的过程。

而一般的学员，只看到了老师呈现出来的教学内容，却忽略了老师也是经历过大量的训练，才有现在的专业度。

如果学员在学完理论后，没有进行大量实践，效果自然不明显。

大家看下图： 学习成长曲线图



很多人，都在『缓慢开始区』，尝试了一小段时间，发现没什么变化，就放弃了，于是又换了很多其他方法，也一样。

无论他换任何方法技巧，即使所谓的速成的方法，都要经历这样的学习过程，才能发生改变。

他们不能看到马上努力后的效果，担心无法实现，白费力，索性就放弃了。

心智不成熟的人，不懂得『推迟满足感』，他们想要的是『即时满足感』，也就是急功近利心态的表现。

然后有小部分的人，在进入到『加速提高区』，他们获得了一定的成果，但离非常牛逼的状态还有一段距离。

极少数人，经历了非同寻常的磨练，或是更长时间的积累，才突破进入高原区。

大家应该都听过 科比有个段子式的语录，我知道洛杉矶凌晨4点钟的样子。这说说明他的努力到了什么程度。

这也是为什么，他是目前为止唯一能和乔丹相提并论的 NBA 球星。

我这里申明一下，这个原理，就是我通过去学习别人的研究成果，以及结合自己的学习经历，得出的经验总结。

以上是的理论，引用自维基百科，李笑来，采铜等人的资料书籍文章。

2，学习金字塔



学习金字塔是美国缅因州的国家训练实验室研究成果，它用数字形式形象显示了：采用不同的学习方式，学习者在两周以后还能记住内容（平均学习保持率）的多少。

这个实验的结果，也从验证了，明朝思想家王守仁提出的『知行合一』，简单来说，就是理论与实践相结合，才能

真正掌握一门知识，并转化为技能。

金字塔理论说到，听讲、阅读，这两种学习方式，也是绝大部分不会学习的人的学习方式，在他们的经验里，认为学习不就是听老师讲，自己再看看书就应该学会的吗？

事实就是，他们这样学过之后，大部分有用信息并没有『印在』大脑里。

但也有说这个实验并没有确凿的科学论文发布，可能是误传。

即使如此，在我的学习和我了解到的很多大神的学习习惯来说，只听和阅读肯定是不够的，最基本的是需要做笔记，复习，复盘，和他人交流，自己再进行实践——也就是后面说到的『刻意练习』。

最后，『教授给他人』这个内容，我深有体会。

在我还没有任何教学经验的时候，我自己的自信提升理念和方法，都只是我通过学习、训练后的本能反应，我没有做过任何的总结，就是自己懂的做，却不能简单、直接的教会别人。

直到，3年前，我开始写电子书《天生好手》，以及后面陆续写过上百篇文章、做过估计上百次的分享、录制过几十个教学视频，和超过5000人次以上的咨询和交流经验（其中包括大量付费学员的咨询），我的教学课程体系才逐步的完善，包括大家看到的，我的**迎刃核心自信理论的视觉化图形**，也是最近才产生的。

迎刃核心自信 铁三角理论



同时，我发现一个有效保障大家的在线学习课程，需要满足以下7个环节。

学习教材：

我现在提供的提前录制好的视频课件，并且遵循互联网快速产品迭代的思想，会根据学员的需求反馈进行内容升级与更新。

例如，有部分学员，由于生活工作的环境暂时性有限制，比如，是在偏僻的郊外、军队、或特殊工作环境——开火车等，不太方便进行线下的实践训练，于是我就给出了相应的解决办法。

同伴环境：

一个人学习是孤独的，有一群和你相同问题，并都有改变意愿的小伙伴，互相鼓励，互相督促。

同时，有已经改变的小伙伴，经常分享自己的成功经验（教授给他人），对你也是一种鼓励。

当你通过也发生改变后，也尽量来做分享，这样可以让你学得更好。

老师讲解，答疑：

起到帮助学员解决无法理解或个性化的困惑，是因材施教。

每个课件看完，都会有一个小的实践作业，来帮助你加深理解与记忆，同时并能马上运用。

实践训练：

在我的教学里，其实就是把自信理念与社交训练相结合，人大多都是在人际交往的时候才显得自卑。

而要解决这个社交沟通障碍，自卑的心理，就要运用心理学里的认知行为疗法，即你越害怕什么就越要做什么，在训练中去克服恐惧。

当然，我不会让你『硬上』，而是提前教会你在社交场合，放开自己，并能无限话题流程沟通，然后再去现场积累成功经验。

阶段性总结：

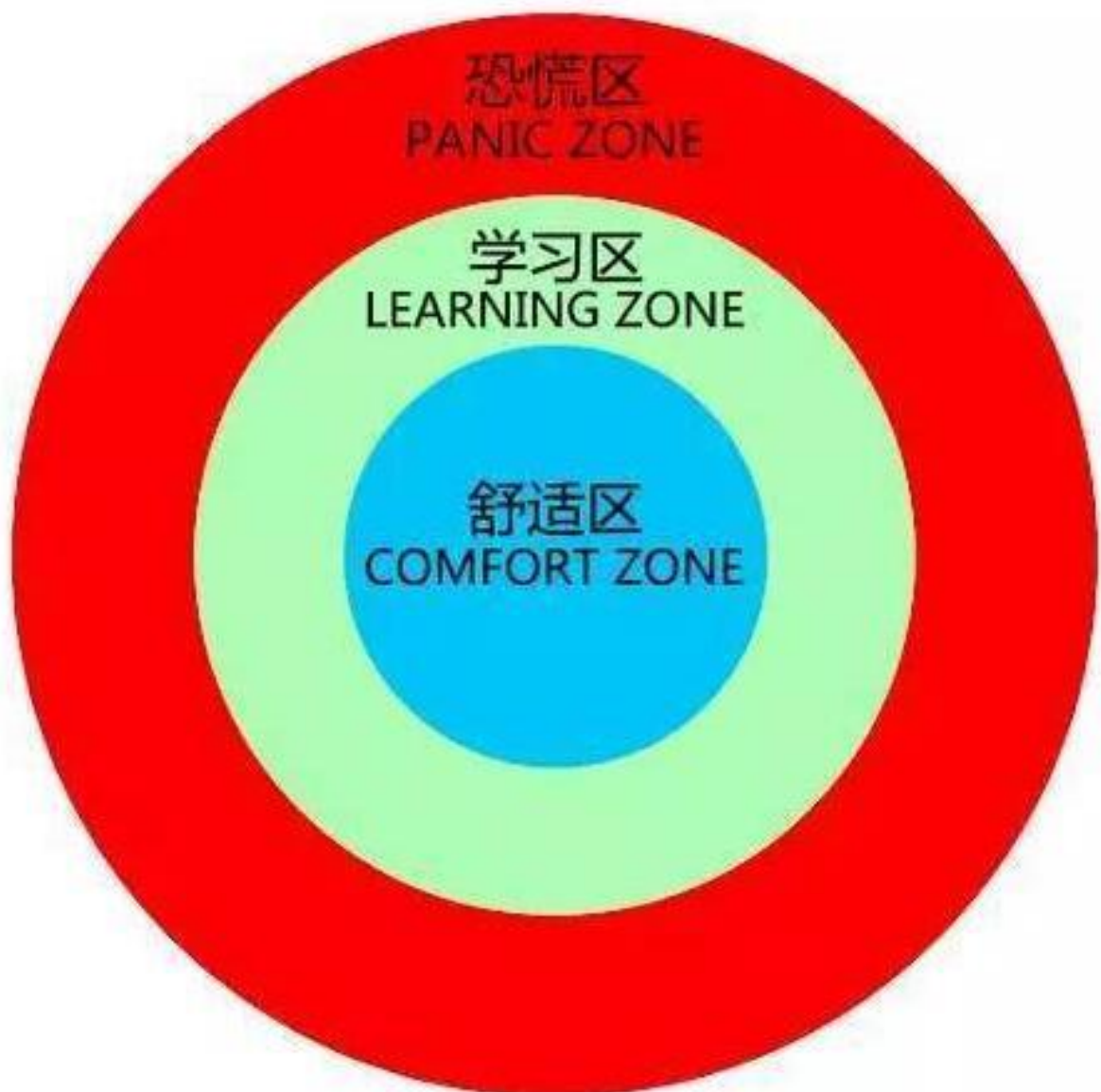
通过总结，来了解你与学习前有什么样的改变，还有哪些不足，并在不足的内容上进行更多的训练，直到下一个阶段的提升。

这7个环节，其实就刚好印证了学习金字塔理论，能确保你真正学到东西，并印在你的脑海里。

偶尔会遇到一两个，交了钱，没按照要求进行学习和训练的学员，就开始责怪你的课程不好，不想学，要退款，每次遇到这样的情况，即使苦口婆心劝告也无果，挺无奈的。

如果他没有意识到，是他的学习方法有问题，那他去学习任何技能，都是这样的结果。

3，刻意练习。



刻意练习就是要稍微远离舒适区一些进行学习，才能扩大你的能力边界。

刻意练习的目的就是帮助大家突破『缓慢开始区』和『加速提高区』的临界点。

成长曲线图上的红线就是临界点。

说白了，你不是不努力，你是不会努力，是无效努力。

比如，很多人的学习方法，就是把书，资料，课程过一遍，然后就再也没有打开过，没有做笔记、总结的习惯。囫圇吞枣，很多概念或精髓，无法消化和吸收。

再比如：

我的自信恋爱学课程，除了教给大家一套提升自信、沟通交流、恋爱理论方法外，最强调的就是要大家去参加社交训练。

很多人在恋爱、人际交往时缺乏自信勇气与话题。

归因就在于，不擅长这件事，而社交训练，就可以综合性的解决这个问题。

刻意的社交训练，会帮助你结识朋友、异性资源，提升口才的能力和经历。

我有很多学员就普遍反应，在参加课程前，是一个非常宅的人，上班上课和住的地方两点一线。

参加课程后，经过3个月学习和实践，每周至少2，3次的

社交训练，整个人明显比之前，更充满自信，变得会聊天，可以联系的异性资源也开始变多。

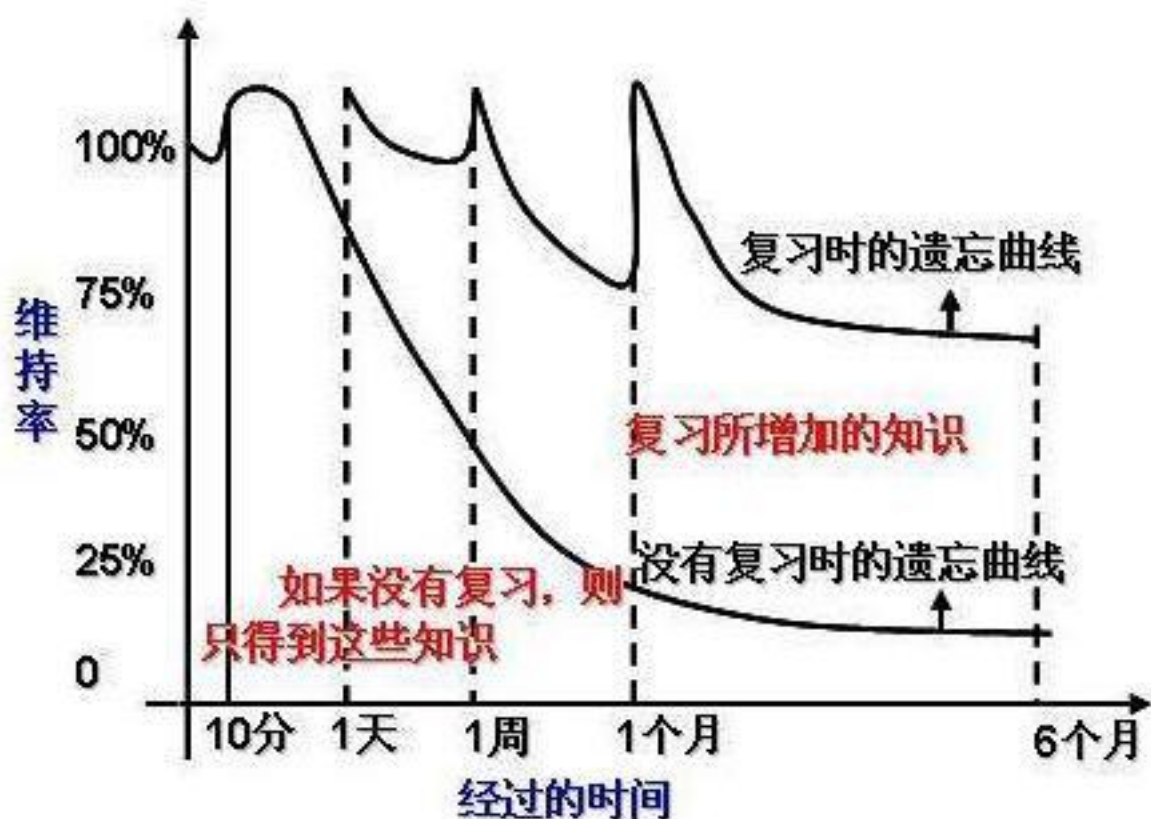
而且他们也很享受这样的刻意训练，甚至这就不是训练，参加社交活动其实就是交新朋友，就是玩。

还有，学霸，为什么能成之为学霸，某种程度就是他刷的习题比别人多。

各种类型的题目，解法都做过了，正所谓，读书破万卷，下笔如有神。

你已经把书读透，读厚，深度理解，那运用起来自然得心应手。

4，遗忘曲线



遗忘曲线由德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus)研究发

现，描述了人类大脑对新事物遗忘的规律。

人体大脑对新事物遗忘的循序渐进的直观描述，人们可以从遗忘曲线中掌握遗忘规律并加以利用，从而提升自我记忆能力。

说白了，就是告诉你一个道理，学完一个东西，需要经常复习和反复使用，你才能记得住，这个理论和前面的金字塔学习理论刚好对应，相辅相成。

具体如何使用，我就不废话了，大家百度吧。

这里推荐《暗时间》作者，刘未鹏的文章《如何有效的记忆与学习》作为拓展阅读。

或者等后面我把这篇文章里的内容，进行单项分拆单独成篇。

5，如何消除焦虑

由于很多人不了解，我前面说的学习成长路径理论。

他们想努力，却因为缺乏刻意训练，没有产生成果而感到失望，进而产生焦虑感。

焦虑是某种压力的体现。

压力有阈值大小之分，未超过一定的临界点，就会形成动力，超过就会形成逃避。

这也就是为什么，有些人遇到压力能解决问题，有些人则不行，因为每个人的压力阈值点不一样，抗压力程度不一样。

压力过大有3个原因：

- 1，能力不匹配**
- 2，工作量大**
- 3，拖延习惯**

这3样会综合发生作用。

一个人一开始定了一个不切实际，超越自身能力的目标。

比如，有个粉丝说，我想通过天天写原创文章，来练习自己的写作能力。

说实话，天天写原创，并且言之有物，还能被别人认可，对一个新手来说是非常难的。

而一旦有一天没实现，就会出现累积崩溃，就会接连几天都提不起笔。

最后这个事情就会不了了之。

所以，努力也请量力而行，定一个自己能承受一定压力的目标，循序渐进的完成，才能保证你的刻意练习能产生效果。

6， 学会消除焦虑与自我激励，可让自己不会轻易放弃。



这里推荐我自己亲身实践体验过的方法。

方法就是： 有氧运动+激励歌曲

建议以慢跑为主，跑步时听歌最方便。

运动大量出汗的时候，可以把肌肉内的压力激素皮质醇排除，焦虑感就会降低，同时身体容易产生内啡肽激素，让你产生愉悦感。

在这双重作用下，会让你暂时性的远离负面思想。

同时，你在运动中听一些比较激励、激发人心歌曲，例如，我有次无意中听到火影忍者的插曲——My Name，虽然听不懂歌词，却被音乐的快速节奏，热血情绪所感染。

附上我在网易云音乐的激励歌曲歌单[网易云音乐 听见好时光](#)

歌曲会不断更新，大家运动时可以拿来听听。

就这样在第3重刺激下，整个人嗨到不行，会让你感到跑步其实没那么累，反而很爽。

如果，你一直以为自己是个内向的人，你会体验从未有过的畅快感。

我在另一篇文章《深度解析：内向者到底要不要变得外向》有讲解相关内容，推荐阅读。

在这三种同时作用下，很容易让你，进入一种日常不会有的，前所未有的，无所不能的，自我价值感爆棚的状态。

甚至会让我感觉自己的潜能都被激发出来。

我有时候的写作灵感，或创意都是在跑步时产生。

这刚好印证了心理学有个『酝酿效应』。

心理学家认为，酝酿过程中，存在潜意识层面的推理，储存在记忆里的相关信息，在潜意识里组合，人们在休息时得到答案，因为个体消除了前期的心理紧张，忘记了前面不正确导致僵局的思路，具有了创造性的思维状态，所以，如果你遇到难题时，把问题放在一边，先去放松，答

案就会自然浮现出来。

而身体的运动，也会让大脑放松，甚至是激发思维快速运转。

如果你是从事创造性的工作，这个方法既可以帮助你消除焦虑，又能带来灵感，加速工作效率。

7，参考游戏模式，制造反馈机制。



很多人为什么看一小时课本会感到很难受，精神涣散；而玩一小时游戏却精神抖擞，兴奋异常。

最大的区别就在于，看书不是一个可以让你马上产生收获和反馈的行为。

而游戏则可以，因为游戏设计者就是通过让游戏更好玩，让你不停的接受信息和处理信息，让你大脑处于兴奋状态。

例如，酷炫华丽的招式，热血的背景音乐，以及你打怪升级过程中获得的金钱、经验、装备等收获，综合下来，就会让你乐于不停的游戏。

我们完全可以借鉴游戏的机制，运用在我们的学习中。

每学完一段时间，或一段内容，就给自己一个奖赏激励反馈，以及信息记录。

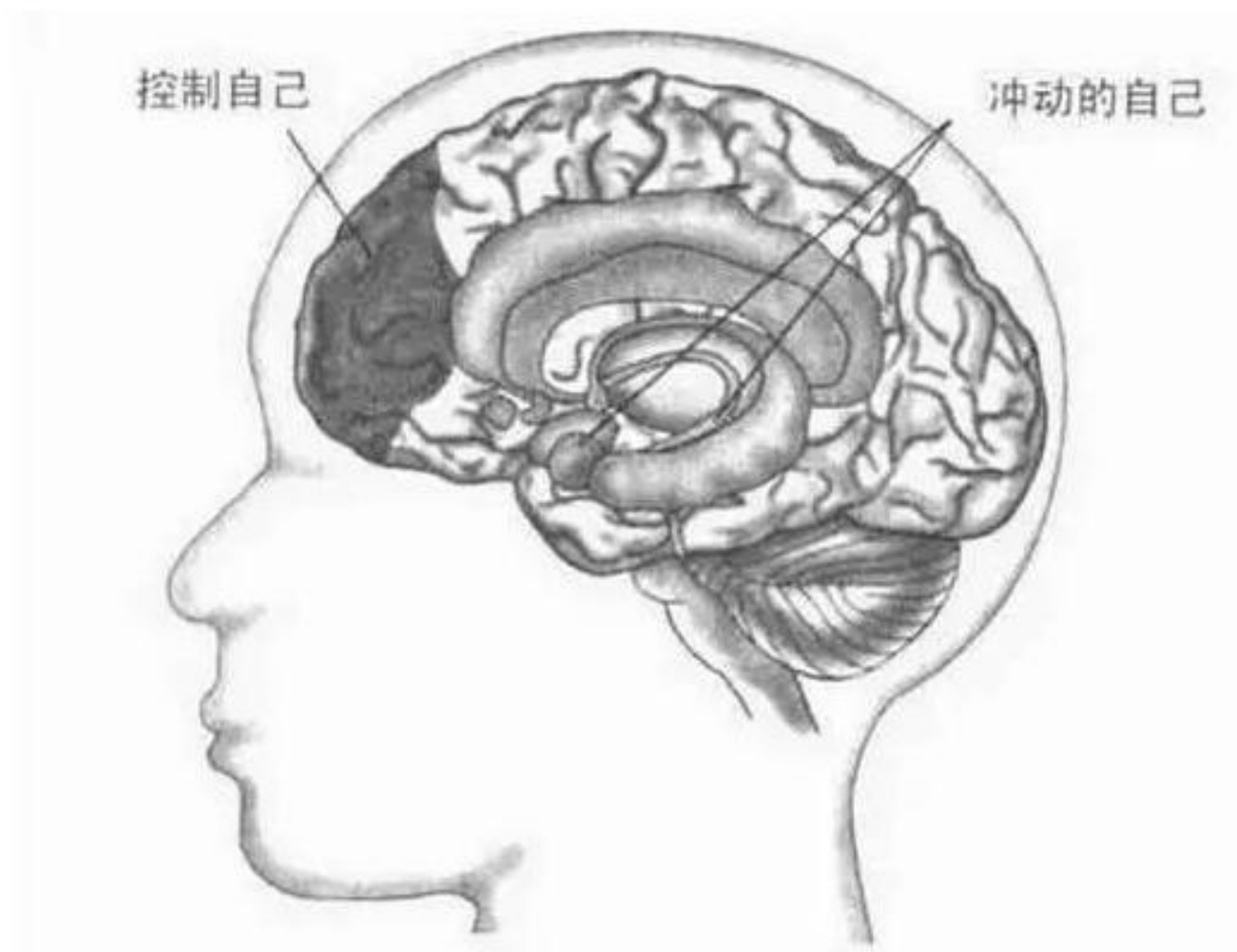
奖赏激励可以让你马上产生反馈和收获感、愉悦感、甚至多巴胺，借此来『欺骗』大脑，认为学习其实是件很开心的事情，人的本性是唯乐原则，开心就会激励你不断重复这件事。

而信息记录的好处，就是当你每次都做出的学习形成一个进度表格，每隔一段时间回顾总结。

例如一个月为测量单位，你就会发现，原来自己一个月下来竟然读了10本书，写了20篇文章，做过20份报告等等。

这样的记录，就类似与每次游戏过关的分数总结，也会容易让你形成，成就感，激励你不断做下去。

8，意志力



引用《自控力》

有些专家认为，虽然人只有一个大脑，却有两个自我。一个自我任意妄为、及时行乐，另一个自我则克服冲动、深谋远虑。

我们总是在两者之间摇摆不定，有时觉得自己想减肥，有时觉得自己不吃个烧烤宵夜，就睡不着。

因此，我们可以这样来定义意志力的挑战——你一方面想要这个，一方面想要那个。

两个自我发生分歧的时候，总会有一方击败另一方。决定放弃的一方并没有做错，只是双方觉得重要的东西不同而已。

那怎么提高意志力呢？

每当冲动的你要击败自控的你时，就去想想什么事情可以延迟这个冲动。

例如，你正在戒烟，但又有了抽烟的冲动，让自己有其他替代品。

例如，你如果下班时就换好了运动服，是不是就可以直接去健身房，而不是回家。

例如，你想要减肥，控制饮食，但你没有储备好，即好吃有饱腹，但又低热量的事物，你就很容易因为饿了失控多吃了食物。

但还有一个简单提升意志力的方法。

那就是冥想，5分钟即可，翻看我前几天更新的冥想文章。

在冥想训练中，目标就是专注呼吸。

冥想不是让你什么都不想，而是让你不要太分心，不要忘了最初的目标。如果你在冥想时没法集中注意力，别担心。你只需多做练习，将注意力重新集中到呼吸上。

每当冥想结束，你就会感到精神变好，注意力也更集中，也更有控制力。

9，时间管理

顾名思义，就是每个人的每天24小时都是一样的，但效率却有差别，如何做到比别人更高效率？

这里推荐初级时间管理中最实用2种方式：

1) 番茄工作法就是一种能让你在25分钟内高效专注的时间统计方法。

推荐下番茄钟的APP，时间是25分钟。

开始完成第一项任务，直到番茄钟响铃，你这时如果还处于高效专注的状态下，就不用停止工作，继续下一个番茄钟。如果累了，就休息3~5分钟，然后再继续，直到把工作完成。

我用的是『学霸拯救地球』，我一般是在写文章，看书时，就会用到番茄钟，看了一下我的累积专注时间有85个小时，相当于专注5100分钟，204个番茄钟。

2) 人在精力最充足旺盛的时候，注意力和专注度是最高的。

大脑反应速度也最快的，这时做任何事情效率都很高。

有些人是早晨，有些是下午，也有很多人是深夜，不过熬夜多了，副作用也很明显，白天会萎靡不振，影响白天的工作效率，周而复始，最终工作都放到了深夜，直到身体垮了。

10，个人知识管理

简单来说，就是讲个人拥有的各种资料，信息通过分类、归纳、总结转化为更有价值的知识，并通过知识的系统化学习，转化为可用于工作、生活的技能。

例如，你看了很多关于新媒体写作的文章，每篇文章只讲一个观点和用途，但他并不是写作的全部，而且有些可能并不实用，或适合你，那你只有通过把这些内容进行整理，并消化，同时用于实践训练，才能慢慢转化成属于自己的能力。

以我个人为例，我现在的主业，是帮助自卑的朋友，解决自信、沟通社交、情感这3方面问题。

在这3个方面我都有丰富的研究、实践、教学经验。

尤其是在自信提升这方面，我自认为在这个细分领域里，算是比较深入的，并钻研过和自信有关的相关心理学书籍与理论。

例如，通过大量咨询接触发现，很多自卑的人，大部分都很内向，不善言辞，有很多负面消极思维，例如，自我否定，患得患失，在意他人看法。

这些都需要配合相应的知识学习和实践才能改变。而不是像成功学和鸡汤文里喊的，我要自信就能自信的。

而要不断的完善自信理论的内容，就需要知识管理这个工具来帮助我。

同时，阅读、写作、演讲这3个技能，都属于我的辅助技能。

没有高效阅读，就无法获取更多有用的知识。

不进行写作和演讲，这样的『输出』就没法把『输入』的知识，转化为属于我自己的能力。

我现在能通过写文章、演讲分享来传播我的理念，其实被自己逼的，因为如果不进行写作演讲，我的目标受众就无法知道我，而这样的传播手段要比直接打广告要经济实惠的多。

后续，我也会分享一下，我是如何做个人知识管理的方法、及心得。

11,

有人问：老师，懒惰怎么改善，躺的就不想动，起不来了，不想干任何事。

人的行为是有惯性的，当你懒惰惯了，就会陷入其中无法自拔，而一个勤奋的人，会每天被自己的努力所感动和激励。

所以，你要想调整这种懒惰状态，就需要『推一把』的力量，来改变你的『运动』状态。

让你起床最简单直接的方法，去吃东西，去玩，这个总有动力了吧。

吃饱喝足后，有了生物上的能量，就再加点精神力量，看点激励的书籍或视频，但不是让你看鸡汤和成功学，而是一些也有激励效果，却有实际作用的内容，例如TED演讲，知乎上的一些实力大V的精华。

接着想想你今年的有什么目标需要完成，进行任务分解，没有目标就设定一个，例如，学一门技能、去知乎答题、看N本书并做笔记、通过自身技能去赚钱等等。

套用一句星爷的名言，如果没用梦想，和咸鱼有什么分别。你就这样一直躺下去，就是一条活的咸鱼。

12，最后总结一下吧。

我们如何让自己的努力有价值？

- 1，了解学习成长曲线理论
- 2，了解学习金字塔理论
- 3，每项技能都需要刻意练习，才能实现突破。
- 4，掌握人的遗忘曲线规律，帮助自己不再学了就忘。
- 5，了解焦虑的来源。
- 6，解除焦虑和自我激励的方法。
- 7，参考游戏模式，制造反馈机制。
- 8，如何提高意志力
- 9，如何时间管理
- 10，个人知识管理

经过以上10个步骤，你就能通过科学的方法，保障你高效率的努力学习工作，时间一长，就会形成习惯。

也许你没有别人聪明，如果能科学有效的努力，你最坏的结果也就是大器晚成。

最后的最后，献上美国心理学家威廉詹姆斯的一段话，与君共勉：

『种下一个行动，收获一种行为；种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种性格；种下一种性格，收获一种命运。』

END

