

学会学习

1. 找资源 ① 利用网络

② 利用已知资源

三级导师制，分三级找到自己的导师。这三级分别是：入门、进圈和拜佛。

2. 学会提问

也就是，当你有机会向别人请教的时候，你一定要从这张清单里，开始问问题。

入门级问题

1. 请问在像您这样的专家心目中，您这个领域公认的大神是谁？

2. 我特别遗憾，我一直没有机会系统地去学，您这个领域的知识。我四十多岁了，想从现在开始学起，那在入门阶段，您推荐我读哪本书？

3. 老师，我想在大学毕业之后从事投资工作。您是做投资的，您觉得从事这一行业基本能力的要求是什么？我应该从哪开始作准备？

9. 老师，我现在此时此刻已经在做一件什么事。这个事，我有个难点一直没想明白，能不能请您给我指点一下？

拜佛

你看，这个问题就厉害了。当你到了拜佛这一步，你已经不是小白，你最缺的是什么？你知道所有道理，但缺的是“关键问题求击穿”啊。

这个问题，真正的价值在于：让那些行业大神们在关键点上，帮你点拨一下，输入一点真气，咱立马就能再上一层楼。

3. 学习目标、场景、距离、抓手、阶梯

一个好的学习目标有四个条件：

1. 有场景。有应用场景，你才真正有动力去学。

2. 有距离。目标要和你的现状有距离，那你的改变才能看得见，你才会有正反馈激励。

3. 有抓手。目标要具体可量化，执行起来才容易入手。

4. 有阶梯。平均用力很难长期坚持，阶梯式的前进才能有探索的兴趣和坚持下去的动力。

来，咱们继续，接下来你可以这么问：

进圈

4. 老师，从事这个行业，您觉得最关键的环节有哪些？您都遇到过哪几个重要挑战？您是怎么过来的？

5. 在您这个领域，您觉得一般人和高手之间最大的区别是什么？

6. 如果您要带一个徒弟，您会重点教他关注哪几个魔鬼细节？为什么是这几个细节特别重要？

你看，这几个问题，其实是一个问题，都在问一件事情：想要探索，对方关于自己专业领域的核心洞察。如果你能连着问好几个人，对比下他们观点的异同，那你就对这个行业和领域的了解，就会深很多。

最后还有一个问题，是专门用来问那些行业大神的。当然，前提是彼此间的关系已经很熟悉了，可以开玩笑。我就拿这个问题，逼问过几乎所有的得到老师：

10. 假如，此刻是你生命的最后十分钟。你有个机会，可以给这个世界留下一段话，说说你自己这个专业。请问你会说什么？

这个问题轻易别用，但是每次用都有神奇的收获。为什么？

因为这个限制太极端了，不过，极端的限制能够倒逼灵感和创新，你能把这位老师压箱底的洞察，给逼出来。

7. 老师，最近好长时间没见了，最近半年您觉得有什么问题、什么新闻或者哪本书，是对您触动特别大的吗？

这个问题，是我自己很喜欢问的一个问题。首先，这个问题很轻，对方容易回答。但是在他的回答当中，我们又能收集到很多想法，收获很大。在闲谈的时候，最适合问这样的问题。

8. 最近你们行业发生了一件XXX大事，您能帮我分析分析，这背后到底是怎么回事吗？

这是得到上面教授《批判性思维》和《商业参考》的蔡钰老师，她经常使用的招式，就是当你和这个行业的专家建立联系之后，你可以定期用“事”去验证他。每当他们的行业里发生了一件大事，你就可以拿着这个新变化去问他，把对方独特的想法和洞察刺激出来。

4. 读书方法

5阶学习法：

1. 测试学习法。先测再学，能让你更有针对性地学习。
2. 指读法。手指到哪，阅读视线就到哪，可以提高阅读效率。
3. 多环境输入法。音频和文字同时输入，可以加强记忆。
4. 记忆宫殿法。把要记忆的内容和熟悉的空间勾连起来，可以快速记忆陌生信息。
5. 刷书法。用帝王的心态去涉猎，能快速扩展视野。

1. 这门课/这本书的标题xx，我认为它应该主要是谈什么问题的？

2. 关于这个问题，在学习之前，我知道些什么？

3. 关于这个主题，在学习之前，我的观点是什么？

4. 接下来我要开始学习，我最想知道的、最想通过老师解决的问题是什么？

5. 愉快学习：要有成就，可以不轻易放弃

怎样让学习过程更愉快？

1. 想方设法给自己设置成就感，比如用小本子记笔记。
2. 寻找一个秘密基地，找到一群志同道合的朋友，定期分享自己的学习收获，互相陪伴、互相鼓励。(小团体)
3. 给自己营造一个专门用来学习的环境场，这个环境场里，只做跟学习有关的事。
4. 每天写自己的《惊奇日记》，给自己的生活做记录和打节奏。

6. 学以致用：要有输出

怎样学以致用？

1. 两轮笔记法：第一轮，记对方的话和当下自己的联想和感受，且只记关键词。第二轮，按自己的逻辑重新整理一遍。
2. 讲课法：把学到的新知识，讲给一个十岁的小孩听。讲的内容能让十岁孩子听懂，才说明你把这个知识点内化了。
3. 迁移：逼问自己，这个知识点可以迁移到什么地方，不能迁移到什么地方。
4. 列操作清单：穷举你在这方面的思考，把这项能力巩固下来。



怎么快速了解一个新领域

1. 输出倒逼输入：先做，不要只想。
2. 学习中的参照对象
3. 学习计划：任务性学习，起而为之。
4. 找人请教：划重点
5. 抓重点：穷尽自己的记录能力，把所有能记的记下来

高效学习方法：

- ① 找资源、找老师 \rightarrow 划重点 (会提问) \rightarrow 找对方向
② 快速学习 \rightarrow 指读、泛阅读、目标式任务或学习、能够输出
↓
③ 抓重点、找对方向 快速入门 \rightarrow 阅读、做、输出



重中之重

如何高效学习：

应对拖延症：

- ① 认知：任何人都有拖延症
- 2. 延迟影响不大 ⇒ 只拖延不重要的，不是真正的拖延
- ② 解决：
 1. 需要有严峻的任务
 2. 刻意练习、小目标，形成惯性
 3. 先进行技巧性强的事项，增强信心，再做需长期坚持的事情

专注练习

- ① 仪式感，给自己营造氛围，工具一步到位（不要图便宜）
- ② 在吃饭上训练专注力，能够一个人吃火锅（依旧是营造仪式感）
- ③ 一定要保证睡眠

如何找学习的切入点：

- ① 带着任务学习（目标明确）
- ② 不用从基础开始，用到啥就学啥

如何自己给自己反馈

- ① 写一句摘要：照着文字，用自己的语言写（自己的话来说一遍）
- ② 制造语音反馈（录音）
- ③ 制造肢体反馈（录像）

突破瓶颈

瓶颈不是极限，是在长期实践中，别人都跑过去了，你还卡在那里

原因：① 心态，你觉得你的能力就到那里了

② 认知，认知不够，要扩大涉猎范围

③ 专注力不够，不要想着还有什么没做完，而是专注当前的事情

