大结局 | A Study In Scarlet - Chapter 18 知识点总结

2017-01-01 阿华甜老师 [百词斩阅读](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxNzM4ODAzMQ==&mid=100001342&idx=1&sn=d15a2ec1f0a936005283409c76b86923&chksm=17fbc0ae208c49b8024e323b05c9ef94fef3d80138b70840bd4c6e0d7973e7014c00a06192d8&mpshare=1&scene=1&srcid=0102zuP9ewhmDJxODm3WPAXh&key=96b3d4a2e6ca6c9a109935cd972ba038de106b0705d6e3f1368099c08b0e23181db766e7b0aa6295c50da8d0a0d12b7b688eab4cdde90d0fcb0fcfa2378d356dfcebc872b775353734ae3eb8a92cb029&ascene=0&uin=MTgxNjA4MTUwMA%3D%3D&devicetype=iMac+MacBookPro11%2C4+OSX+OSX+10.12.2+build(16C67)&version=12010210&nettype=WIFI&fontScale=100&pass_ticket=%2BS7byDNCNMEWQ5O7yDhNrWbkNshBlh1WDO0UQJ03zls3HDwoc7l%2BlfWhgPUftSro" \l "#)

**• 1月1日知识点总结 •**

A Study In Scarlet - Chapter 18

今天要跟Hope的故事Say Goodbye了～今天也是2017年第一天，比起去年的第一天，今天有没有更充实呀？我们的第一个案子，closed~

**• 讲义总结 •**

**Sherlock在这一章给我们完整展示了他的推理过程，也让Dr.Watson彻底对他心服口服。**

1. There is no branch of detective science which is so important and so much neglected as the art of tracing footsteps.
   * so important and so much neglected as… ，没有比足迹跟踪更重要，却也被忽视的侦探学分支了。
2. It is seldom that any man, unless he is very full-blooded, breaks out in this way through emotion, so I assumed that the criminal was probably a strong man with a reddish face.
   * 因为没有打斗痕迹，判断凶手因兴奋而流出了鼻血，所以Sherlock认为凶手血气方刚并且脸色红润。这也是最开始最困扰大家的一点了，真相大白的感觉开心否？

1. The marks in the road showed me that the horse had wandered on in a way which would have been impossible if there was anyone in charge of it.
   * 如果有人看着马，它肯定不会到处走动了，所以马车夫肯定不在。Sherlock通过马的脚印知道马车夫一定是和死者一起进了那所房子，简直不能更机智了。
2. I therefore organized my Street Arab detective corps, and sent them to every cab company in London.
   * 掌握所有线索后，Sherlock就派出了他的街头少年侦探小分队去伦敦所有的出租马车公司查一个叫J.H.的人。

故事讲完，好像这些推理也没那么神秘，当我们对一件事研究得足够多，就可以成为这方面的专家，做到别人看起来好像很难做到的事情。所以，我们一起加油吧～

PS. 这本书最后Dr. Watson提到他会把Sherlock的故事记录下来，让他可以得到应有的credit，所以福尔摩斯很多故事都是以Dr. Watson作为第一人称的口吻写的。

**彩蛋时间**

好了，Mar老师写了三次彩蛋了，甜老师我也要给大家敲敲黑板了。

甜老师友情提示：

以下内容很长，

但是看完必有收获。

不像Mar那样汪洋肆意，我的彩蛋有个正经的名字，叫做

Motivation mo不动了？？！

来，先放首BGM应景。

HighYoung Rising Sons - Young Rising Sonshttps://res.wx.qq.com/mmbizwap/zh_CN/htmledition/images/icon/appmsg/qqmusic/icon_qqmusic_source263724.png

相信在昨天你已经写下了自己的new year's resolution，however，when it comes to new year's resolution, basically 👇

**大多时候，我们好像是满腹豪言壮语却缺失超混合动力引擎的空想家。**

管理学中的动机理论有很多，but像马斯洛的需求理论和赫兹伯格的双因素理论这种已经显得过时。根据现代的激励理论，我们可以从【目标设置理论】来认识人们到底在多大程度上会有动力去完成一件事。

According to **goal-setting theory**, goals direct attention and action, and individuals are more likely to be stimulated by effective goals.(Locke and Latham, 2002) 众多实证研究表明，人们更有可能实现的往往是那些困难、具体、可实行的目标，同时在实现目标的过程中，自我对目标的认可和接收关于绩效的反馈这二者不可或缺。（DuBrin, 2012; Latham, 2003)

The effective goals should be:

* **Difficult Goals**  你的目标需要是一个对现阶段的你来说有挑战性，有难度的目标，而不是轻松就可以达到的程度。有人觉得“困难的目标光想想就望而却步了，怎么去实现嘛”。但是仔细想想，只有有难度的目标对你而言才是有价值的，朝着这个目标前进，你的水平才会真正提升。
* **Specific Goals** 你的目标需要是一个具体可行的目标，可不只是一个抽象模糊的概念。把抽象的目标切分成每个阶段具体要完成的任务，你才会清晰地知道如何操作。
* **Accepted Goals** 你的目标需要是你自身接受认可的目标，而不是一个让你感到压迫的负担。如果从内心对这个目标是拒绝的，是没有办法拿下它的哦。
* **Constructive Feedback** 你在实现目标的过程中，需要有助益性的、建设性的反馈，而不是盲目地行动却收不到有助于纠正你的行为偏差的指导意见。

来，举个栗子。

想要脱单，追求到心仪的妹子/汉子，满足下列条件的追求设定更能激发你的动力：

* **Difficult Goals**你的追求对象TA 多半是out of your league这种让你在某一（几）方面仰慕的对象吧。具体来说，研究表明，男性总是趋于追求那些极具吸引力的女性并且往往认为自己享有很大胜算（which I do not understand）。另一方面，从进化论的观点看，女性也出于希望后代健康强壮美丽的考虑，更倾向于挑选比基因优秀的男性。
* **Specific Goals**你的追求过程应该是步步为营的。化解追求难题的过程，也就是分解追求任务的过程。换句话讲，接近TA——认识TA——接触TA——渗透TA, more SPECIFICALLY speaking, 关注他的社交账号，点个赞，发信息，请教问题etc. 具体到变态了有木有。
* **Accepted Goals**你对于追求TA这件事的态度，三个字概括——我愿意认真走心的追求TA！！恩，铿锵有力的三个字呢~
* **Constructive Feedback**TA 对你的追求有没有回馈？！此人回消息否，回复快否，语气如何，接受邀约否etc. Obviously，TA的回应决定了你还会不会继续追求。

然，生活不能只有谈恋爱，

我掏出第二颗栗子

正在看这篇讲义的你们，believe it or not, 距开营已经默默过去了十八天，也就是一年的20分之一左右。

还记得大明湖畔

【3个月读完4本英文福尔摩斯】

这个目标吗。

Theoretically（👈如果你不知道这个单词的意思，读完文章后，随手查个字典喔），无论你是抱着提高英语阅读能力的期望，还是冲着福尔摩斯侦探小说迷的心态报名参加了这期，大家对实现【3个月读完4本英文福尔摩斯】这个目标应该是满腹动力的喔。

* **Difficult**显而易见地，这期的阅读计划有难度。参加这期训练营的词汇量要求大概是4000+， 但这完全不意味着词汇≥4000的读者就能畅通无阻游走全文，因为福尔摩斯系列充满烧脑的人物对话，穿插着场景转换描写，以及各种案情呈现方式，相信各位已经有所感受了。However**，** chanllenging goals mobilize energy, lead to higher effort, and action. 这样的高山居然不足以点燃你们的征服欲吗？！！爬了一段路程之后简直会上瘾的喔？！
* **Specific** 这期的阅读目标仍是细分的阅读任务。Asking people to improve, to work harder, or to do your best is not helpful, because that kind of goal does not give them a **focused target**. 什么是**focused target**？每天10-20分钟的阅读量就是一个focused target。每日的阅读任务很具体，很容易实现，并会带给你成就感对不对？（每天的这20分钟，是躺着都可以读的诶！）同时，你可以通过完成每天具体定量的目标来衡量自己的整体进步，以及与最终目标间的差距。积跬步以至千里，积小流以成江海，道理我们都听过，恰恰是这些细分的阅读任务设置，让你的目标实现变得更具有操作性，让你更有信心去尝试。
* **Accepted**这期的阅读体验是你闲暇时的享受。比起考试卷上那些让你生理性say no的英文阅读题，读4本小说——读4本推理小说——读4本英文推理小说，这难道不是一种分分钟让大脑释放多巴胺的快乐？Meanwhile, individuals are willing to achieve the challenging goals only when the goals are within their capability. 同时，当你的目标是在你能力的可达范围内，你会更愿意去为之努力。此番改写过的福尔摩斯系列比起Lexile阅读分级1200L水平的福尔摩斯原著， 对于大多数同学来说，是**努力即可得**的。
* **Constructive Feedback** 结构性的反馈会从两方面帮助人们更有动力去完成目标。首先，反馈会帮助人们看清他们做得怎么样。其次，反馈会引导人们考虑怎么调整接下来的行动以实现目标。Feedback must be provided on goal attainment.每期阅读计划的课后小题，晚间的讲义，群里的讨论，每一个反馈环节都可以让你感受到在英语阅读上，今天的自己的较之于昨天的自己有多少的进步。群里其他同学的提问讨论和老师的答疑可以弥补你之前忽视的盲点，也可以给你接下来的阅读和学习提供方式方法的参考。

However，the data shows us some strange results.（敲黑板......!!)

第六期每个老师带的福尔摩斯班的完成率还真是出奇的一致嗷~~！

看这条线，体会到线后面老师欲哭无泪的心情了没？以及，那6%第一天就掉队的同学们，告诉老师这到底是为哪般？

Statistically, 截止昨晚，第六期的平均阅读完成率从第一天的94%滑到73%。

**Yeah, truth hurts, I know!!!**

So，跟吃瓜老师们讲一下 what just happened啊？

……

Anyway，老师知道每个同学都由于一些临时的、突发的理由而偶尔中断了每天的阅读，所以，最后，给你们扔几个福利tips吧~

**How to improve self-motivation in a few ways?**

**【对方向你扔出三个C，不可拒收】**

* **Create an encouraging atmosphere**

我们的阅读微信群，除了讲课答疑，同时也可以是一个大家互相督促交流的平台。例如，当你坚持不下去或者感到困惑时，当看到你的同伴已经在根据文中线索确定嫌疑人是谁的时候，你还对出场的人物关系一脸懵逼，那一刻你是不是更想要回顾梳理下之前的情节，也向同伴讨教一下他的阅读方式方法呢？

* **Celebrate the small wins**

对于每一个阅读里程的完成，我们都有资格去庆祝。假如你觉得读完一本书再庆祝这件事听上去有点遥远（？！）的话，那就给一天不落连续读完一周的自己一个奖励吧！下楼跑个圈，上网剁个手，出门买束花。生活这座长城就是一个又一个milestone累积起来的不是咩。

* **Creat your own routine**

每天什么时候阅读？给自己定一个固定的时间或场景。睡觉前、通勤地铁上、蹲坑时、午饭后，选取一个固定的time slot来阅读每天的章节，这样你的身体也许不知不觉间就适应了这个程式，想忘记阅读都难喔。

在2017的第一天，我们的第一本书刚好结束了。开始认真阅读最好的时间是18天前，其次就是现在。老师喜欢戛然而止。

Reference：

Locke, E., & Latham, G. (1994). Goal-setting theory.

Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. Applied and preventive psychology, 5(2), 117-124.

<http://www.nbcnews.com/id/26631462/ns/health-behavior/t/why-guys-go-outta-their-league-ladies/#.WGDEyaNY68U>

Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. International journal of management, business, and administration, 14(1), 1-6.

**• • • •**

最后，新年快乐呀~

