

高效学习，快速变现：不走弯路的五大学习策略

朋友你好，你是不是希望如下图这样？



如果你已经是这种状态了，请到一楼大厅退钱走人，鄙人能力有限，暂时无法医治精神科疾病。

如果你有如下症状，请挂学习科门诊：

- 没时间 - 想学的东西很多，时间却碎的像 iPhone 屏幕朝下掉到鹅卵石上 - 碎成渣了
- 不专注 - 几分钟就要去刷一下朋友圈，好像有个妖艳的恶魔在手机喊：来啊~ 快活啊~ 反正有~ 大把时光~~
- 只学不练 - 道理懂了很多，还是过不好这一生
- 知行不能合一 - 学会了很棒的方法，却找不到应用场景
- 学习速度跟不上知识产生的速度 - 屯了一堆书一堆课，越屯越焦虑，越焦虑越屯
- 学习速度跟不上遗忘速度 - 分享文章说不出好在哪里，只能直接转原文

曾经我就患有严重的学习效能低下症，遍访名医，查阅经典无数，各种偏方试尽，如今终于小有所成。掌握了系统的学习技能后，仿佛手握屠龙宝刀，再也不惧怕进入任何新的领域，偶尔甚至我自横刀向天笑，大喊三声：还有谁！！

取势，明道，优术

取势 明道 优术

长江商学院的校训，意思是顺应趋势，理解规律，精进技术。有没有发现，方法论被放在了第三位。

雷军在四十岁发出感慨，要「顺势而为」，他说过一句经典的话：站在风口上，猪也能飞起来。

但我们往往对方法论情有独钟，对「XX 天掌握 YY」，「XX 的 YY 种方法」充满好奇。所以本文也不免俗，打着方法论的幌子把你骗将进来，实则希望帮你建立起学习的「系统观」。

取势

GitChat

首先，我们来看看，关于学习有什么样的趋势？

对于知识工作者而言，学习成为解决问题必不可少的一部分。

你回想一下，在过去一周的工作中，有没有哪一项是不需要学习就能顺利完成的？

几个月前，我在四川大学做过一次关于学习的分享，活动结束后，我和活动赞助方 - 一家房地产集团公司 - 的总裁闲聊，我问他如何看待学习，他说工作就是不停地解决问题，遇到搞不定的就上网查资料、看书、找人请教，对他而言，学习不是一个专门的活动，而是工作中的一部分。

我非常认同这样的观点，曾经在我修产假，啊不，是修陪产假的时候，我在一个国外的网站 codementor.io 上帮助别人解决编程技术问题。我就发现，其实我只是选择一些我感兴趣的问题，评估一下经过短时间学习是否能掌握，如果能就把问题抢下来，我帮世界各国人民解决了数十个编程难题，服务的客户来自世界各地，各种肤色，有的是学生，有的是年轻的开发者，我足不出户，就为世界软件技术发展做出了不可磨灭的贡献，同时为我怀中熟睡的儿子挣了几桶奶粉钱。我真是一位了不起的爸爸！

Payout Information

[Pending Payouts](#)[Payout History](#)Time Zone: **Beijing** (+08:00)Total **6 payouts** completed. Total amount: **\$447.20**

	Date	Method		Amount
▼	2015-07-27	Paypal		\$12.00
	Date	Name	Length	Earnings
	2015-07-23	Nick Roskam	11 minutes 59 seconds	12.00
▼	2015-07-20	Paypal		\$48.00
	Date	Name	Type	Earnings
	2015-07-15	Chan Nyein	Codementor Monthly - Week 4	\$48.00
▼	2015-07-13	Paypal		\$48.00
	Date	Name	Type	Earnings
	2015-07-08	Chan Nyein	Codementor Monthly - Week 3	\$48.00
▼	2015-07-06	Paypal		\$224.00
	Date	Name	Length	Earnings
	2015-06-30	Japa	2 minutes 48 seconds 15m free	40.00
	2015-06-28	Casie	2 minutes 18 seconds 15m free	8.00
	2015-06-27	Japa	2 seconds 15m free	40.00
	Date	Name	Type	Earnings
	2015-06-28	Casie	Offline Help	\$40.00
	Date	Name	Type	Earnings
	2015-07-01	Chan Nyein	Codementor Monthly - Week 2	\$48.00
	2015-06-24	Chan Nyein	Codementor Monthly - Week 1	\$48.00
▼	2015-02-09	Paypal		\$12.00
	Date	Name	Length	Earnings
	2015-02-01	Emma	7 minutes 9 seconds	12.00
▼	2015-02-02	Paypal		\$103.20
	Date	Name	Length	Earnings
	2015-01-29	Jonathan Kelly	30 minutes 57 seconds 15m free	12.80
	2015-01-28	Justin Tanacredi	7 minutes 50 seconds	13.60
	2015-01-26	Jordan	20 minutes 52 seconds	16.80
	Date	Name	Type	Earnings
	2015-01-28	Chris Blossom	Offline Help	\$60.00

* long-term mentorship

社会化学习成为趋势。

社会化学习，指的是通过社交媒体促进个人、团队和组织知识获取、共享以及行为改善。

知识付费的浪潮中，许多平台和个人迅速崛起，各种训练营、培训班、线上线下的社群百家争鸣。学习不再是一个人单机离线的方式，你可以随时通过网络与人分享自己学习到的新知识，在社交媒体上讨论。可以双人联机，甚至多人联机。比如 Fishbowl，私董会等形式。

碎片时间学习被过度强调了。

得到

逻辑思维出品，碎片时间，终身学习。

不知道从何时开始，碎片时间学习的理念被不断强化，以至于我们生怕浪费任何一点时间，在走路时，开车时，乘电梯时，甚至一边跟家人视频通话一边都在「学习」。而我认为，碎片时间学习只是一种补充，不应该成为主流的学习方式。真正有难度的学习内容，应该安排整段的较长的时间来学习。

明道

我们常说学习，其实学和习是两个部分。第一次出现在孔子的经典语录：学而时习之，不亦乐乎。

大部分人只学，不习。表现在收集了很多的方法论，但根本没有解决问题，比如健身，减肥，英语等。确实，学很容易有收获感，不管是看完一篇文章还是听完一本书，都会立马产生成就感。而习却是一个相对枯燥乏味的过程。但对于技能的掌握，习是无法逃避的。

所谓的懂这么多道理，其实并不是真懂，只有不断实践，才能产生「领悟」，才能真正掌握。

$$\text{学习} = \text{动机} + \text{内容} + \text{交互}$$

在《全系统学习理论》中提到学习的两个过程，三个维度和四个障碍。我这里就只说三个维度吧。

动机就是为什么学，有什么价值或者意义。

内容就是学什么，什么科目。

交互就是用什么方式学，阅读还是观看，自学还是参加培训，一个人学还是联机学习等。

我们学习中存在的很多问题，比如没有时间学，不能长时间专注，我们总以为是学习方法不行或者意志力不够，其实都是错误的，真正的问题多半是动机不足。你想想，你学打「王者荣耀」的时候能不能专注？能不能坚持？

$$\text{效率} = \text{收益} / \text{资源}$$

当我们说高效学习的时候，并不是「快速」，也不是「高效率」，而是「高效益」。为什么不能强调快速呢？举个例子：

如果一个技能要花很长时间才能获得，但每一天都可以使用它，你觉得值不值得学习？
如果一个技能只要五分钟就能学会，但你一辈子都用不上它，你觉得值不值得学习？

当我们跳出快速这个框框，看到效益时，就能做出更明智的策略。学习的效益等于获得的收益除以投入的资源（包括时间、金钱和精力）。这样我们就有两个方向来提高效

益，一是放大收益，二是减少资源。我将在后面谈到这个策略。

优术

终于到了我们最喜欢的方法论的部分了，优术包括策略、方法、工具、行动。

策略

增强动机

学习动机不足的表现是：没有时间，不能专注，半途而废。
所以在学习之前，我们一定要强化动机，在决定开始学习之前：

- 想象一下学成后的场景
- 思考学成后能带来什么价值
- 为了实现上面愿景和价值，你愿意遵守什么样的规条

动机又有内在动机和外在动机，内在动机包括好奇心、成就感、自尊心、求知欲、责任感、兴趣等。外在动机包括荣誉、物质等。

搞清楚自己的动力来源，才能在学习途中给自己补充燃料，才能持续。

兴趣是最好的老师，如果实在找不到兴趣，就问题驱动，如果连问题都没有，那就输出倒逼输入。

精选内容

素食主义者为了号召大家吃素，说：你吃什么，你下辈子就会变成什么。
肉食者说：看来只能吃人了。

输入决定输出，对于学习这件事，输入真的犹如每天吃进口中的食物一样重要，每天喝毒鸡汤，怎么锻炼都不可能有健康的身体和精神世界。

你有没有听说「N手知识」的概念？

- 一手知识来自于一线专家，通过和他们交流，或者读他们的论文来学习。
- 二手知识是发明某个理论的专家亲自写的书。
- 三手知识是其他人读了专家的书之后翻译成大家都能懂的语言的畅销书，或者培训师通过故事案例来传递的知识。
- 四手知识是某些人为了实现某种目的而写的免费文章，常常断章取义。

越是靠近知识的源头，知识的密度越大，传递的误差越小，更新的速度越快。

有没有人告诉过你，他从来不读畅销书，只读经典？下次再有人跟你这么说，你就告诉他：你太天真，就算你只读经典，世界上的经典书籍你也读不完啊，就算你穷其一生，恐怕也只能读完九牛一毛。经典书籍一般介于二手知识和三手知识之间，相对来说认知难度也比较大，读起来也更慢。

所以其实不管读什么，可能花的时间都是差不多的。

我认为：

适合自己的才是最好的。

不同人对不同领域的掌握程度不一样，即使是同一个人对不同领域的掌握程度也不一样，不能一概而论。

比如某位癌症专家，对已存的癌症检测和治疗方法了如指掌，市面上已无书可读，那他可能只读论文，了解世界各地的同行最新研究成果就行了。他发现人工智能如火如荼，也想看看 AI 能帮他做点什么，这时他可能也得从《七周七语言》这样的畅销书开始学编程。

所以我们要根据自己对领域的掌握程度精心选择学习材料，尽量向知识源头靠近，选择有挑战性的内容。

联机交互

什么是联机学习呢？其实你早就体验过了，还记得小时候，放学和同学一起做作业吗？这就是联机学习了，当然抄作业就不算了，顶多叫开源共享。

现在移动互联网时代，联机的渠道更加多样了，在「微信读书 APP」里，你可以一边读一边划线、写想法，也可以评论别人的想法。看到一段让你拍大腿的内容，马上生成一个「书签图片」，分享给好友、群友，或者朋友圈。



每个星期，组织几位朋友做一场「私董会」，通过共同解决一个实际问题，通过讨论，辩论来学习。

我了解一个知识点，你也了解一个，我们一交换，就都了解了两个知识点，再和另一人交换，两个四个，四个变八个.....

当然，尽管联机越来越容易，个人也必须付出应有的努力，完成原始的知识积累，再去和别人联机，联机获得的知识点，也要经过独立思考和亲自实践去理解和检验。

放大收益

我前两年学了一个技能 - 杂耍球 - 就是小丑同时丢三个以上的那种，花了大概 10 几个小时练习。本来是为了逗我儿子一乐才学的，后来我多次用它来做演讲开场，在培训中讲刻意练习理论。早就赚回了投资进去的时间。所以我们学会一个技能后，要创造性地使用它，就能在更多的场合应用，使用的越多，收益就越大。

作为知识工作者，我们靠出售时间挣钱，如果你跟为一样，在公司里上班，那公司老板就是你的客户，你的时间只卖给 TA 一个人。如果我们的同一份时间，能卖给更多人，是不是就能获得更大的收益呢？所以我们要学习「做产品」，把自己的能力包装成产品，以求卖的更贵，卖的更多。

你看现在如日中天的知识变现，作为知识工作者的你，是不是也想亲身参与其中呢？

我强烈推荐每一位读者都学习一下写作、演讲和培训这几样技能，这几个是通用的输出渠道，不管你学的是哪个领域的知识，都可以通过写作、演讲和培训来放大收益。一次对一个人输出和对一群人输出，显然后者的收益更大。

我并不是说人人都应该成为演说家或者培训师，但有些技能就是这样，不会的时候你以为没什么用，一旦掌握了，就打开了一个新世界，你会发现到处都可以使用它。写作、演讲和培训就是这样的技能。

匹配资源

你一定看过网上关于「豆浆到底是该喝甜的还是咸的」的论战，我认为这样的讨论纯粹是浪费时间，毫无意义 - 当然是喝甜的啦！

你也一定看过「到底应该快速阅读还是精读」的讨论，这样的讨论同样是无聊至极。你觉得读《高等数学》能一目十行吗？读《人民日报》需要逐字阅读吗？

针对不同的学习材料，我们需要投入的时间和精力也不一样。

学习材料也可以分级：认知型，知识型，娱乐型。

我每天晚上十点睡觉，早上六点起床，这样早上就有两个小时精力充沛的连续时间，我用这段时间来学习编程、数学、英语等认知型的材料。

在坐地铁，等电梯等精力较好，但碎片化的时间，我会阅读一些知识型的材料，比如健身，育儿，装修等。

在饭后，晚上这种精力水平比较差，也比较碎的时间，浏览娱乐型的内容，比如社交媒体，博客订阅等。

将内容分类，根据不同类型匹配不同的时间和精力，才是最高效的学习。

方法

关于学习方法，网上有很多资料了，我在这里写几个我推崇的方法，大家可以自行在网上搜索相关的资料：

- 整体性学习：《如何高效学习》
- 十步学习法：《软技能 - 代码之外的生存指南》
- 影像阅读：《Photo Reading》
- [康奈尔笔记法](#)
- RIA 便签读书法 - 《这样读书就够了》
- [费曼技巧](#)
- [记忆宫殿](#)

工具

如果非要推荐一个学习工具，我就推荐一个：[概念图](#)。

行动

有道理又能实操的是干货，有道理不能实操的是鸡汤。不改变行动的学习都是假学习，看一下进度条，还有一分钟这篇文章就要结束了，我现在邀请你，闭上眼睛，不、等一下，把这段看完，我数3-2-1你再闭。请你闭上眼睛回忆一下，学习的三个维度是什么？效益的计算公式是什么？好了，3、2、1，天黑请闭眼。

（一分钟后）想起来了么？

学习 = 动机 + 内容 + 交互

效益 = 收益 / 资源

为了提高学习效益，我从动机、内容、交互、收益和资源五个方面提出了如下策略：

- 增强动机
- 精选内容
- 联机交互
- 放大收益
- 匹配资源

现在，该你动动脑子了，如果你认同这几个策略，你会马上采取什么行动呢？请你暂时将视线离开文章，花两分钟时间，为每个策略至少列举一项行动。开始...

...（两分钟后）

如果你实在不会给自己抓药，我还是给你开个方子吧：

增强动机：

- 列举正在学习的一项技能的愿景、价值和规条
- 列举兴趣清单
- 记录问题清单

精选内容：

- 尝试读一篇论文
- 找到编程领域的知识源头

联机交互：

- 梳理联机学习者清单
- 尝试组织或参加一次私董会
- 加入 1 个学习社群

放大收益：

- 开始写文章发布到简书

- 列举输出渠道清单
- 发布一场 GitChat

匹配资源：

- 明天尝试早起学习
- 将书架上的书分成认知型、知识型、娱乐型三类

虽然开了药，回家后还是要加强健康知识学习，如有时间，可以阅读《认知心理学》、《学习心理学》、《全系统学习理论》、《学习的本质》、《学习之道》、《好好学习》、《跃迁》这些书。

定期随访复查。

感谢你阅读本文！恭喜你，你又读完了一篇文章！希望你留言与我分享你的变化，期待在交流活动中遇到你！

GitChat