

# AI时代，为什么你又焦虑又学不进去？这个人破解了专注力的秘密

原创 花叔 花叔 2025年10月20日 11:09 印度尼西亚



你有没有这样的经历：

收藏了30个Claude Code教程，一个都没看完（我从后台的转发数据和文章阅读时长能看出不少端倪）。

关注了20个AI博主，每天刷到推送，点开看两眼就关了（这次先别这样...求你了🙏）。

买了3个AI课程，躺在收藏夹里吃灰（阅读原文里还有我的知识星球链接，欢迎继续买😊）。

不是你不想学。是你"学不进去"。

打开教程，看3分钟就想刷手机。看文档，看一段就走神。听课程，听一半就开始想别的事。

我之前也这样。

前段时间听了《科技早知道》播客采访《上瘾》作者 Nir Eyal 的一期内容，他说了一句话，让我醍醐灌顶：

“分心不是性格缺陷，不是你大脑有问题。仅仅是你没有学会处理不适。”



学不进去，不是你笨，也不是教程不好。是你的专注力没训练。

今天我们就聊聊，AI时代为什么更容易学不进去，以及怎么解决。

## AI时代的"学不进去"陷阱

### 信息爆炸 ≠ 学习效率

2022年底，你想学AI的话，基本上就等于去了解chatgpt就好了； 2024年底，学编程等于学Cursor，以及了解下Claude 3.5模型，你基本不需要关注其他AI编程产品和模型。

而在今天，非常奇怪的，明明工具和模型能力都更强了，但是你想学AI编程的话，100个教程都看不完。

Cursor 教程、Claude Code 文档、Prompt 工程、AI Agent、MCP 服务器...每天都有新东西出来。

信息越多，反而越学不进去。

为什么？

打开B站，搜"Cursor教程"，出来200个视频。你不知道该看哪个。看了3个开头，还是不知道选哪个。最后什么都没看，关掉了。**这就是选择过载。**

每个教程都看一点，没一个看深。Cursor 看了3节，觉得简单，去看 Claude Code 了。Claude Code 看了2节，又出了新工具，又去追新了。结果是：什么都知道一点，什么都不会用。

还有更麻烦的：看到新工具发布，就怕错过。看到别人在用，就觉得自己该学。但学了一半，又出新的了，又去追...永远在追，永远学不会。

## AI工具的"学习陷阱"

AI工具本来是帮你学习的，但也可能让你更学不进去。

### 场景1：看 Cursor 教程。

打开视频，前3分钟还在看。

第5分钟，想起来要回个消息，拿起手机。

第10分钟，刷到一条AI新闻，点进去看了20分钟。

回来发现：视频已经播到30分钟了，完全不知道讲了啥。

关掉，下次再看。下次永远不会来。

### 场景2：学 Claude Code。

打开官方文档，看到一半。

想起来：“我是不是该试试？”

打开 Claude Code，试了5分钟，遇到问题。

又想起来：“我还没看完文档呢。”

回去继续看文档，看一会儿又想试试...

来回切换10次，最后什么都没学会。

## 本质是什么？

不是教程不好，是你的注意力被碎片化了。

每次切换任务，大脑都要重新加载上下文。就像电脑切换程序，要消耗内存一样。

你学了3小时，有效学习时间可能只有30分钟。

## "学不进去"的真相：你没学会处理不适

《上瘾》《不可打扰》作者 **尼尔·埃亚尔**

用上瘾的方法，帮你戒断

产品逻辑  
×  
行为设计  
×  
培养习惯

斯坦福大学商学院行为设计学导师、《上瘾》作者新作 →  
→ INDIRRACTABLE  
HOW TO CONTROL YOUR ATTENTION AND CHOOSE YOUR LIFE →  
简单到不可能失败的注意力管理法则 →  
  
不可打扰  
不分心的行为科学与习惯训练  
[美]尼尔·埃亚尔(Nir Eyal)朱莉·李(Julie Li)著  
肖志清译

Nir Eyal 写了《上瘾》和《不可打扰》这两本书，在斯坦福教课。他有个观点，我觉得说得特别透：

“分心不是性格缺陷，不是你大脑有问题。仅仅是你是没有学会处理不适。”

什么意思？

学习本质上是"认知负荷"，会产生不适感。

你看复杂的技术文档，大脑会觉得"累"。看不懂的代码，大脑会觉得"烦"。学新概念，大脑会觉得"难"。

这种不适感一来，本能反应是什么？**逃避。**

怎么逃避？刷手机、切换任务、找个借口休息。

你以为是"学不进去"，其实是大脑在逃避不适。

Nir Eyal 说，**大部分人没意识到这是"不适感"，只是觉得"学不进去"，然后就真的不学了。**

但如果你知道这是不适感，就可以提前规划应对方式。

**"学不进去"背后有几种不适：**

**物理不适**：眼睛累、脑子累、坐久了不舒服。这时候你会想站起来、想看手机、想喝水。

**认知不适**：内容太难、看不懂、跟不上节奏。你会想跳过、想看简单的、想换个教程。

**情绪不适**：焦虑（怕学不会）、挫败感（又看不懂）、FOMO（该不该学别的？）。你会想放弃、想逃避、想做点"容易的事"。

**关键是：你要识别这是不适感，而不是"我学不进去"。**

识别之后，就可以用方法对抗它。

## 预先规划：对抗"学不进去"的唯一方法

Nir Eyal 说过一句话：“**The antidote to impulsiveness is forethought.**” 翻译过来就是：**预先规划，是抵御所有分心的唯一方法。**

不是"想学就学"（靠冲动），而是提前规划好学什么、学多久、怎么学。在不适感来临之前，就决定好应对方式。

听起来简单，但大部分人都做反了。

看到 Cursor 教程，突然想学，打开就看。看了10分钟，觉得累，关掉了。下次再说。下次永远不会来。

有个更好的方法：**Time Boxing（时间盒子）**。



## 方法1：Time Boxing 你的学习时间

你以前可能是这样：

"今天要学完 Cursor 教程。"结果没有时间限制，1小时能拖成3小时。

"看完这一章。"不知道要多久，看到一半就累了。

"我先看看。"没有明确计划，看了10分钟就放弃。

换成 Time Boxing 的方式：

今天9-10点：看 Cursor 第1-3节。到10点就停，即使没看完。

10-10:15点：休息。

10:15-11点：动手实践刚才学的内容。

### 为什么这样更有效？

固定时间会产生紧迫感。你知道只有1小时，注意力会更集中。

到点就停，避免完美主义。很多人学不进去，是因为"必须看完"的压力太大。

Time Boxing 的规则是：到点就停，看不完也没关系，明天继续。这个规则能解决拖延症。

之前总想“一次看完”，结果一次都没看完。现在每天看1小时，2周就能看完。

预留休息时间，不会有负罪感。学习的时候，休息会觉得“我怎么又休息了？”但如果在 Time Box 里预留休息时间，休息就是计划的一部分，不是偷懒。

### 具体怎么做？

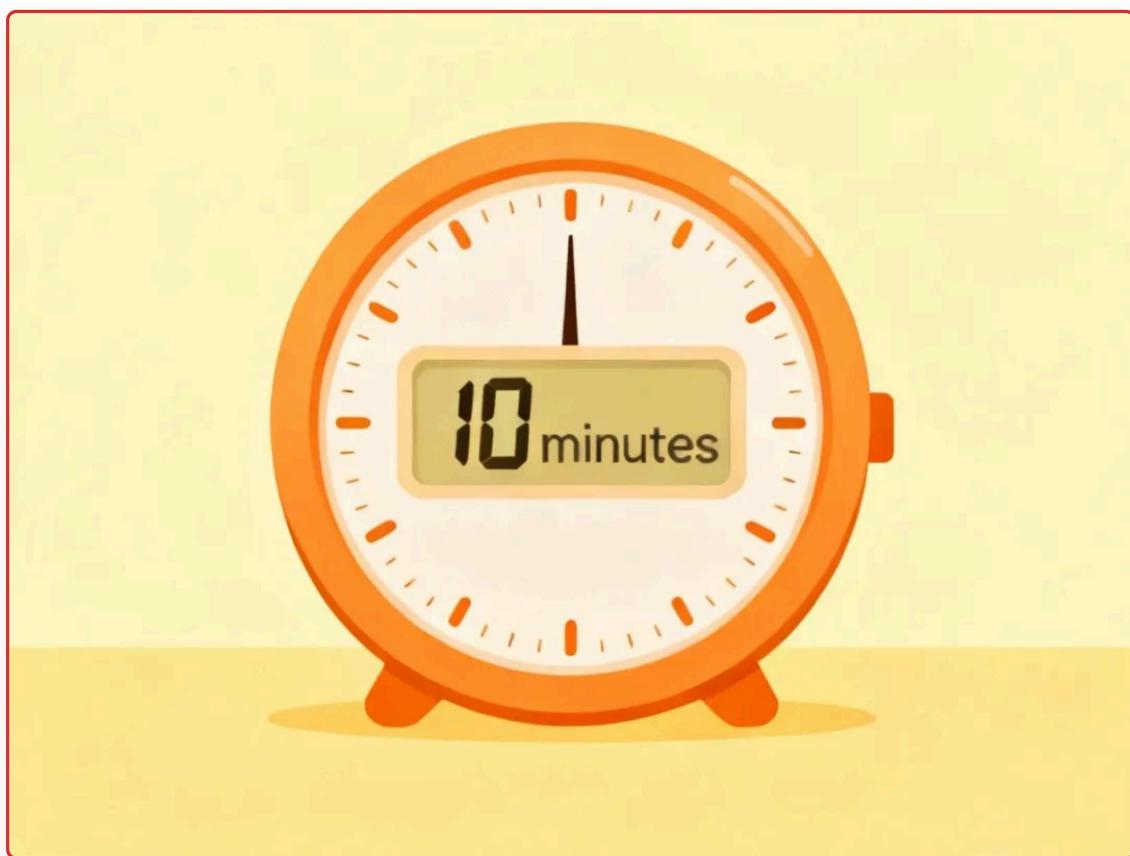
学 Claude Code 可以这样：每天早上9–10点只看官方文档，不动手试。10–11点只动手实践，不看文档。

分离“输入”和“输出”，避免频繁切换。

很多人看一半就想试，试一半又回去看，来回切换，大脑很累。

如果9–10点只看，10–11点只试，输入和输出分开，效率会高很多。

### 方法2：“10分钟法则”对抗学习冲动



Time Boxing 管的是大框架，“10分钟法则”管的是临时冲动。

场景：你看文档看到一半，想刷手机。

以前你可能是："忍住！不能看！"每次都要挣扎，成功率大概30%。

换成10分钟法则："等10分钟，10分钟后还想看就看。"设个定时器，继续看文档。

10分钟后，冲动可能已经消退了。即使没消退，也多学了10分钟。

### 为什么这样更轻松？

"忍住不看"是对抗冲动，很累。"等10分钟"是延迟冲动，心理负担小得多。

大部分冲动10分钟就消失了。手机通知、想刷微博、想看新闻，10分钟后你可能已经忘了。

10分钟法则最坏的情况是：10分钟后你还是去刷手机了。但至少你多学了10分钟，总比立刻放弃强。

我用这个方法看技术文档，只要想分心，就用10分钟法则。实践下来，成功率大概70%。

## 方法3：预先规划"不适感"的应对方式

学习之前，提前想好：如果不适感来了，我该怎么办？

### 物理不适怎么办？

- 眼睛累 → 设定番茄钟，25分钟休息5分钟
- 坐久了不舒服 → 站起来学（站立桌或者走动一下）
- 脑子累 → 切换到动手实践（输出比输入轻松）

### 认知不适怎么办？

- 看不懂 → 不跳过，马上用 ChatGPT 问（提前打开）
- 太难 → 先看简单的，再回来看难的（调整顺序）
- 概念太抽象 → 找个例子，自己试一遍

### 情绪不适怎么办？

- 焦虑 → 提醒自己"学不会很正常，慢慢来"
- 挫败感 → 看看之前学会的东西（建立信心）
- FOMO → 告诉自己"学好一个，再学下一个"

**关键是：不是“遇到不适再想办法”，而是“提前规划好应对方式”。**

就像打游戏，你不是血量为0再喝药，而是提前带好药。

学习也一样。不适感一定会来，提前准备好应对方式，就不会被打乱。

## 结合 AI 工具的“学得进去”系统

AI工具强大，但也更容易让人分心。怎么办？用 Time Boxing 和预先规划。

### | 陷阱1：边学边试，永远学不深

很多人学 AI 工具，喜欢边学边试。看教程看一半，想试试。试了一半，发现不会，回去看教程。来回切换，大脑疲劳，学不进去。

**怎么解决？** 分离“输入”和“输出”。9–10点只看教程，不动手。10–11点只动手试，不看教程。

大脑在“输入模式”和“输出模式”之间切换，需要消耗能量。如果你固定1小时输入、1小时输出，切换次数少，效率更高。

### | 陷阱2：追新工具，什么都学不深

Cursor 刚学会，又出了 Claude Code。Claude Code 刚上手，又出了新功能。每个都学一点，没一个精通。

**怎么解决？** 预先规划，设定“学习禁区”。这个月只学 Cursor，其他工具不看。新工具出来，先记在 Notion 里，学完当前的再说。学一个工具，至少用2周，做一个真实项目。

FOMO 是情绪不适，要提前规划应对方式。

看到新工具，你会焦虑：“我是不是该学这个？”这是情绪不适。

提前告诉自己：“记下来，学完当前的再说。”有了这个规则，就不会每次都纠结。

### | 陷阱3：看了100个教程，还是不会用

很多人教程看了很多，就是不会用。为什么？**没有动手实践。**

**怎么解决？** 强制输出。看1小时教程，必须跟1小时实践。学完一个工具，必须做一个小项目。做完项目，必须写一篇笔记或文章。

输出倒逼输入。你要写笔记，就必须真的理解。你要做项目，就必须真的会用。看教程可以蒙混过关，做项目不行。

学任何工具，都应该强制自己做个小项目。学 Claude Code，就用它重构一个老项目。学 MCP，就自己写个 MCP 服务器。不做项目，就等于没学。

## 专注力是AI时代的新学习力

AI时代有个悖论：

**AI 让学习门槛降低了（有AI教你），但学习成功率反而下降了（学不进去的人更多）。**

为什么？

因为信息太多，注意力被稀释了。

AI 工具虽然强大，但也更容易分心。

**真正稀缺的不是工具，是专注力。**

Nir Eyal 的播客里有个听众评论，我觉得说得特别好：“你做的产品首先是你自己很需要的，这本身就是极大优势。”

应用到学习也一样：**不是“AI让你学什么”，而是“你真正需要学什么”。**

这需要专注力去思考：我到底要解决什么问题？

看到 Cursor 火了，就学 Cursor。学了一半，发现用不上，放弃了。这是盲目学习。

我想用 AI 提升开发效率，所以学 Cursor。学完就用在真实项目上。这是专注学习。  
**差异在哪？ 后者有明确目标，更容易学进去。**

Nir Eyal 还说过：“意志力不是能力，是情感事物。” (Willpower is emotional, not ability.) 靠意志力学习，每次都要和冲动做斗争，太累了。

**真正有效的是：预先规划，建立系统。** 不是“我要自律”，而是“我设计一个让分心变难的系统”。Time Boxing 就是这样一个系统。

## 从“学不进去”到“学得进去”

学不进去，不是你笨，是专注力没训练。

AI时代信息爆炸，专注力比任何时候都重要。

**你可以从明天开始试试：**

1. Time Boxing 你的学习时间。选一个 AI 工具（Cursor/Claude Code/...）每天固定时间学1小时（比如早上9-10点）到点就停，不完美主义
2. 用“10分钟法则”对抗分心冲动。想刷手机 → 等10分钟 想切换任务 → 等10分钟 10分钟后，冲动可能已经消退了
3. 预先规划“不适感”的应对方式。眼睛累怎么办？脑子累怎么办？看不懂怎么办？提前想好，不适来了直接执行
4. 强制输出。学完必须做个小项目 做完必须写笔记或文章 不输出=没学会

**学得进去的人，不是意志力更强，而是更会管理注意力。**

从今天开始，训练你的专注力。

**参考资料：**

- 播客：《What's Next | 科技早知道》S9E33
- 嘉宾：Nir Eyal（《上瘾》Hooked 和《不可打扰》Indistractable 作者）
- 官网：[www.nirandfar.com](http://www.nirandfar.com)

阅读原文

