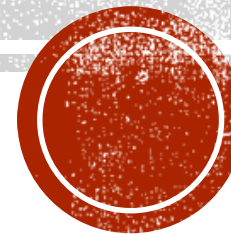


# 高效学习法

许晓云 副教授，博导

工业工程与管理系

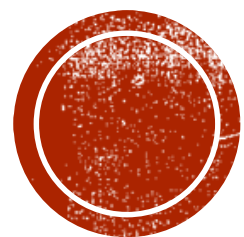
北京大学



# 内容摘要

- 如何高效阅读？
- 如何保持高效工作？
- 如何做好刻意训练？





# 如何高效阅读？

读什么？怎么读？如何坚持阅读？如何增强获得感？

# 阅读大环境的现实

- 重要而令人沮丧的事实
  - 互联网化后，信息爆炸式的增多，而人的接受能力并没有爆炸式的增长
  - 注意力稀缺，因此阅读的原动力，越来越被稀释
  - 信息爆炸后，选择变得困难，于是拒绝选择
- 承认现实：你的精力是有限的，注意力是稀缺的，兴趣是容易磨灭的



# 阅读的原则

- 明白“见识”和“知识”的区别
  - 见识指的是信息点（珠子）
  - 知识是关联知识点的体系（项链）
- 明白“碎片阅读”和“系统阅读”的区别
  - 碎片阅读可以获得大量的“见识”，开阔思路，但是几乎不能让人增长知识
  - 知识的积累，需要成体系的阅读+大量的实践思考，光靠阅读无法实现
- 成长的阶梯
  - 成为一个见识广阔的人（30%的时间+海量的信息）
  - 成为一个有自己独立思想的人（70%的时间+形成浓缩的世界观和方法论）



# 高效阅读目标与原则

- 常见的谬误
  - 一年看完xx本书的想法
  - 看公众号文章=有效阅读
  - 阅后即“焚”
  - 相信读到的一切
- 高效阅读的目标：单位时间内，获得最多的有效信息，并尽可能转化为自己的能力
  - 公式：（单位时间获取的有效信息）\*（专注时间）\*（知识转化率）
- 重要原则
  - 提高有效信息的密度
  - 增加时间利用效率
  - 提高知识的转化率



# 增加有效信息密度的方法

- 虎嗅（黑卡，付费）
- 36氪（深氪，付费）
- TED
- 凤凰新闻
- 澎湃
- Financial Times（FT中英文版，付费）
- Wall Street Journal (WSJ, 付费)
- 果壳
- 经济学人杂志（付费）
- 彭博商业周刊（付费）
- 网易公开课
- 一本财经
- 财新周刊
- 哈佛商业周刊（付费）
- 创业邦
- 知乎（非常小心，下降严重）



# 增加有效信息密度的方法（续）

- 各类行业的白皮书
- 各大投行的行业报告
- 政府报告，社科院和科学院报告
- 可靠NGO（World Bank等）发布的经济报告
- 知名学者的商业经典教科书（3版以上）
- 严肃商业史（非吴晓波类）、金融史（非时寒冰类）、个人传记（非自传类）
- 非公众可得资源
  - 从业人员深度访谈
  - 企业中高层内部分享
  - 行业领先企业咨询服务
  - 科学文献阅读





# 增加时间利用效率的方法

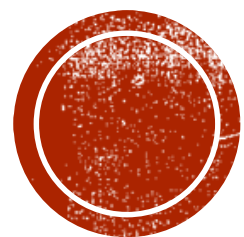
- 残酷事实：每个人都只有24小时
- 利用所有的碎片时间
  - 通勤时间（上下班，等候和乘坐飞机火车等），做饭时间，
- 减少无意义的社交活动
  - 一周1-2次为宜
- 如果适当的钱可以带来更多时间，很值得考虑
  - 保姆做家务，坐出租车而非自驾
- 早起比晚睡要重要得多：效率提升
- 睡觉前半小时，多看需要记忆的材料



# 增加知识转化率的方法

- 多读纸质书，少读电子书
  - 事实：纸质书是中国性价比最高的东西，几乎没有之一。
  - 纸质书偏重于思考与反复，电子书倾向于快速获取见识
  - 每天，有一个不间断的30分钟进行一本**好书**（不是好公众号）的阅读
- 找一个兴趣切入点，而不是强制阅读
- 在阅读的同时思考，绝对不要大脑放空
  - 带着问题（有时甚至是观点）阅读
  - 做笔记是很好的习惯，重要事实存档（书签，pocket，印象笔记）
  - 质疑作者的论据和观点
  - 形成**自己的观点（基于完整事实）**
- 注重内容和观点阅读，而不是情绪阅读





# 如何保持高效工作？

时间不够怎么办？如何在短时间内获得最大成果？如何保持专注？

# 高效工作的本质

- 残酷事实：几乎没有人有时间把所有的事情按部就班的做完
  - 问题：为什么有些人比另一些人完成更多成就？
- 核心能力：在重要工作100%完成之前，持续工作的能力
  - 保持处理重要工作，不转移到处理次要工作上
  - “如果你真想去奥林匹斯山，只需要保证你走的每一步，都是朝向他的方向就行”



# 高效工作的四点步骤

- 非常明确你想要达到什么 **最终目标**
- 清晰的了解最终目标 **分解的步骤**（先后关系）
- 明确 **优先权**
  - Nobody has enough time, it is a matter of priority. (没有人有足够的时间，这只是一个优先权分配的问题)
- 不分心、不转移的 **实现每一步**



# 重要经验

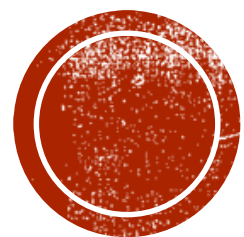
- 目标需要是一个对个人有**足够激励**的目标
  - 正面例子：对生活有重大影响，对个人有重大激励（减重到XX斤、完成XX销售、考到XX证书……）
  - 反面例子：明天要早起（为什么？）
- 实施路径必须清晰可执行
  - 路径和目标之间有**清晰的逻辑关系**（完成这些步，目标即能实现）
  - 路径每一步**必须足够小**，可以在你丧失兴趣或耐心前完成（1天，1小时，30分钟……）
  - 每一小步必须不间断完成
  - 正面例子：为了达到销售目标，每天要销售XX，为了达到每天配额，需要联系XX客户……
  - 反面例子：我要成为一个更好的人（具体？）
- **永远**从最重要的事情开始做
- 需要**定期**给自己奖励
  - 心理学证据：产生特定行为的动机，有85%是来自预见到自己的行为会带来好处
  - 设置稍有难度（即并非每次完成都奖励）的里程碑



# 低效工作的六个敌人与对策

- 社交干扰（微信与闲谈）
  - 工作时不打开微信（或静音）
  - 批量处理微信事宜
- 不速之客
  - 尽可能通过预约安排自己的时间，而不是随机
- 会议
  - 残酷事实：至少50%的会议时间是浪费的
  - 有效开会：明确议程，准时开始和结束，总结和安排（最好有记录）
- “救火”
  - 回顾问题为什么重复出现，下放责任
- 拖延症
  - 没有任何借口
  - 克服完美主义倾向
- 决策延迟
  - 决策有代价，不决策也有代价
  - 快速决策，快速行动 vs. 缜密规划，一条路走到黑（克服对失败的恐惧）





# 如何做好刻意训练？

什么是刻意训练？普通训练与刻意训练的区别？如何增加刻意训练的效率？



# 刻意训练

- 什么是刻意训练？
  - 事实：大脑需要长期训练以保持高水平
  - 刻意训练：**有针对性，目的性的长期反复、高强度的练习**
  - 过程：有目的练习→快速进步→遭遇瓶颈→为了突破而持续抓狂→突破→重新循环
- 刻意训练与普通训练的区别？
  - 普通训练：简单重复，并指望能够靠这种反复就能够提高表现和水平
  - 刻意训练：有针对性，有目的性的不停接受挑战，并随时调整，并反复持续，保持强度
- 为什么说刻意训练带来了最终的区别？
  - 绝大多数取决于后天，不取决于先天
  - 你不需要成为TOP0.00001%的人，但是你有潜力超过99%的人



# 刻意训练的优缺点

- 优点
  - 提升速度很快，即使一开始很难意识到
  - 效应会累积，乘数效应，然后爆发
  - 快速形成正向反馈，更好的技能->更友好和更高回报的环境->更好的技能
- 缺点
  - 需要非常专注与集中，强度很大
  - 极大痛苦：专注于自己最弱的一点，反复蹂躏，直至进步
  - 过程中几乎没有什么直接乐趣



# 刻意训练方式

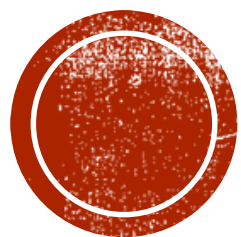
- 时间：1-2小时/每天
- 周期
  - 一年足以形成良好的可以训练习惯
  - 设置1周，1个月，3个月，6个月的里程碑
- 方式
  - 理清自己最差的方面，并把问题不断分解到最小部分
  - 对每个小部分进行刻意训练（以体育为例）
    - 基本训练：保持肌肉协调，体能储备，避免受伤
    - 专门训练：提升专门特定动作的水平



# 刻意训练取得成功的重要技巧

- 必须在训练时间内保持**高度集中**
- 必须能够在训练后获得愉悦感、被认同感或激情
  - 需要在此过程中持续获得“**自我肯定**”（前期）与“**外部肯定**”（中后期）
- 常见陷阱：中断+继续+中断
  - **永远不会**成功
  - “1天累死+3天闲死” 的恶果：打消斗志，制造借口
  - 没有**任何**借口





非常感谢  
欢迎提问