

第五章 学习力——学习不是一味地努力

第一节 匹配：舒适区边缘，适用于万物的方法论

我在前一章描述的深度沉浸其实并非刻意练习的真正核心，其真正核心在于难易匹配上。

“匹配”这个关键词很可能被大众忽略了，但稍加研究我们就会发现，只要掌握了匹配原则，我们就可以掌握一个适用于万物的方法论。这么说还真不是夸张，因为匹配原则的适用范围实在太广了。

好的成长是始终游走在“舒适区边缘”

就在我写这部分内容的时候，碰巧读者“Amy曹”跟我分享了她的几点体会，我一看内容就会心地笑了，因为她的体会正好印证了“匹配”这个关键词，所以我们不妨从她的故事开始。

第一件事说的是跑步，她说：“之前我要求自己每天跑步1小时，靠意志力，我坚持了蛮长一段时间，但是最后还是中断了。最近我调整了跑步的时间，改为每次30分钟，最好不要少于一周4次。调整以后发现，我可以不用太靠意志力去做这件事，而且会主动想办法坚持，并且跑完后会很放松，不像之前那样连续跑1小时会很累、很难受。我真的能感觉到现在这种‘主动做’和原先那种‘靠意志力做’完全不一样。”

第二件事说的是学英语，她说：“原来每天学习1小时我会烦躁，但现在改为每天学习30分钟，时间一到就不学了。这样，我反而可以坚持每天学，不厌倦。”

最后她总结道：“找一个自己能坚持做下去的方式，比单纯按照标准化的时间和方式做更重要。以前一直以为多花时间才能学好、才能达到效果，其实那是因为自己急于求成，想要快速见效，这样反而不容易坚持。现在降低了难度和标准，自己的行动力反而能持续增强，虽然达到目标所需的时间可能会变长，但是我相信这样的坚持最终可以产生复利效应。”

不知道你看了“Amy曹”的故事后有何感想？在我看来，她最可贵的地方在于能够主动降低学习的强度和难度，使自己处在最佳承受范围，既保留了学习的成就感，也保证了学习的挑战性。

但是对大多数人来说，这种做法是反直觉的，因为我们想要做成一件事的时候，通常都会告诉自己要很努力、很拼，会给自己设定一个很高的标准，还会经常给自己“打鸡血”，告诉自己坚持就是胜利。这是我们默认的思考模式，只是默认的不代表就是科学的。那么科学的模式是什么呢？

回忆图1-4的内容，它告诉我们，最佳的学习区域在拉伸区内、舒适区边缘，在这个区域，我们既有成就又有挑战，进步最快。事实上，它就是难易匹配的意思：既不要太难，也不要太容易，难易适中的地带才是学习的心流通道。

“Amy曹”一开始就处在困难区。由于想快速看到改变，她制订了远超自身水平的学习、训练计划，结果因体验太痛苦而中途放弃，这非常像我们常见的激励模式。很多缺少经验的年轻人都是这样的，总想同时实现太多、太大的目标，还希望在很短的时间内实现，于是不自觉地把自己推到了困难区内。他们总是兴冲冲地开始，热火朝天地做上几天，然后很快就没劲了——做事情半途而废就是这个原因。

当然，匹配原则不只适用于学习这一领域，在我能观察到的任何领域，几乎都遵循这个规律。

比如健身，我们每次推举受力的时候其实都是肌肉撕裂的过程，这种轻微的撕裂会让人产生酸痛感但不会造成伤害，经过休息和营养补充，肌肉就会开始修复，修复后会变得更强壮，所以每次教练让我们再坚持一下，做到力竭，就是在逼迫我们走出肌肉的舒适区到拉伸区。

其他运动也是如此，比如很多人都想通过跑步来减肥，但有的人很刻苦，上来就猛冲，以为那种痛苦感就是努力的证据，其实不然，专业教练给出的方法看上去更像是一种偷懒的做法。比如教练会建议你先

慢跑，到稍微气喘的时候就改为快走，等气匀了再改为慢跑，如此反复，运动半个小时。因为就减肥而言，有氧运动前20分钟消耗的主要是身体里的糖，30分钟之后消耗脂肪的比例才会有较大幅度的上升。所以我们只需每次到舒适区的边缘坚持一下，然后回到舒适区停留一下，调整好了再到舒适区边缘……如此反复。在接下来的10~15分钟，如果体力允许，就尽量快跑，或者强度至少比前30分钟再大一点，以便消耗更多的脂肪，因为此时身体已经适应了一定的强度，可以离舒适区边缘再远一些。

再说阅读。很多人喜欢向能人索要书单，认为能人们推荐的书肯定很好。他们按照书单兴冲冲地买一大堆回家，读的时候才发现那些书根本没能人们说的那么好，有些书晦涩、难懂、根本读不下去，没过几天，他们的兴趣就消失了。这是因为每个人的知识背景不同，同样一本书，能人们读起来可能刚好在拉伸区，但我们读起来则在困难区。所以，这个时候，不妨先把这本书放一放，去看那些自己感兴趣、又刚好能读懂的书，让兴趣、难度、需求同时匹配到舒适区边缘，这样的书肯定会让你读得津津有味。

再说说学习。成绩不好的同学想要奋起直追，想到的第一件事往往是努力比拼，于是他们也和成绩好的同学一样去做那些比较难的题目，结果人家学得挺轻松，自己却学得很痛苦，差距越拉越大。因为学习同样的内容，成绩好的同学可能刚好在拉伸区，但自己可能在困难区。此时，正确的做法应该是先沉住气，主动降低学习难度。

知道了这个原理以后，我们就应该花大量的时间去梳理哪些内容处在自己的拉伸区，即梳理那些“[会做但特别容易错或不会做但稍微努力就能懂](#)”的内容，然后在这个区域内努力。如果你已经为人父母，那就应该花大量的时间探寻孩子的拉伸区，然后指导他们在舒适区的边缘努力，而不是看到孩子考不好就一味冲着他们发脾气，说别人家的孩子如何如何，对标优等生，给孩子加学习量、加难度，这样做往往会适得其反。

另外，很多人说自己学习时经常分心走神、不够专注，其实原因也是一样的，因为他们可能并没有刻意关注自己学习内容的难易程度、调整学习的快慢节奏。我的朋友宋鼎华是一名高级工程师，平日里大家都叫他“宋兄”，他的孩子正在读高中，学习成绩始终名列前茅，可贵的是孩子从来不上课外兴趣班，学习之余还有不少玩游戏的时间，是名副其实的“学霸”。在一次聚会中，我正好与宋兄临座，于是试探地问：“你在孩子的学习上有没有采取什么特别的方法？”没想到他干脆地说：“有的！”我竖起耳朵继续听，他说：“就两条，一是像对待考试一样对待家庭作业；二是有问题只找主观原因。”

我听后有些发懵，心想：这就是所谓学霸的秘密吗？尤其是第一条，我竟然抓不到要领。后来才明白，“像对待考试一样对待家庭作业”就是让孩子保持合适的学习节奏。因为大多数孩子在家里写作业的时候都会因缺少限制而漫不经心，一会儿上厕所，一会儿喝水，遇到不会的就卡在原地发呆或马上求助，这种状态看起来像一直在学习，实际上是在舒适区内磨洋工，不仅效率低，还特别容易出错。而要求像考试一样，他们就必须逼迫自己集中注意力，在最短的时间内做最多的题，并且还要做正确，于是他们不自觉地把自己推到了舒适区的边缘。在这种状态下，孩子必然会极度专注，学习效率和成绩自然会提升。

距离太远的，我们都把握不住

面对上述需要努力的事情，我们需要游走在舒适区边缘，那么，面对那些不需要努力，甚至是令人享受的事物时，我们又该如何呢？比如突然有了大量的时间和金钱。我想很多人肯定希望时间和金钱越多越好，不过我劝你一定要谨慎，因为[距离我们太远的事物，我们通常无法把握，无论它们是令人痛苦的还是令人享受的](#)。

2019年暑假，一位年轻的老师在向我提问的时候说：“别人羡慕我有寒暑假，但我一点也不喜欢，因为自己根本没有能力掌控这些大量的空余时间。不仅计划一个没实现，连作息時間も乱作一团。可以说，我对假期简直一点控制力都没有。”

很多学生也经常给我留言，说上了大学之后，一下子没有了高三时的那种紧张感，虽然刚开学的时候还算自律，但很快就开始变得懒散，宅在寝室里打游戏、刷抖音，无法专心学习，尤其是独处、时间由自己支配的时候，总是不自觉地选择最舒适的娱乐活动。这其实就是自由时间超出了自己的掌控——他们失控了。

千万不要认为没有管束的生活很美好，一旦进入完全自由的时间，虽然开始会很舒服，但很快，我们就会迷失在众多选项中——做这个也行，做那个也行。**做选择是一件极为耗能的事情**，如果没有与之匹配的清醒和定力，绝大多数人最终都会被强大的天性支配，去选择娱乐消遣。在有约束的环境下我们反而效率更高，生活更充实。

至于突然获得巨额财富这种事，估计大多数人都很难有这样的运气，不过我们可以看看别人的经历。2002年，英国男子卡罗尔中了970万英镑奖金，一夜之间从垃圾工成了超级富翁，然后他开始买豪宅、买名车、吸毒、赌博，7年后，其财富被挥霍一空，妻子离他而去，他不得不重做苦力，靠救济金生活；2006年，英国女子温迪·格雷厄姆中了100万英镑奖金，结果奖金在一年内被花光，该女子沦为穷光蛋。据统计，在美国，每年彩票中奖者的破产率高达75%。以此为戒，我们一定要保持清醒，认真审视自己控制欲望的能力，不要让悲剧发生。

理想的状态是持续获取与自己当前能力相匹配的财富或自由。这一点，做父母的应该有所启示：我们要关注孩子当前对自由、财富的掌控程度，在适当的时候适当放权或鼓励，这样的父母才是真正明智的。那些溺爱孩子的父母，往往在孩子很小的时候就给他们很大的决策权，让他们自己决定吃什么、玩什么、做什么，但孩子根本没有相应的掌控能力，最后变成了自以为是、自私自利的人，造成这些后果的原因正是我们缺少对匹配这个概念的认识。

人们常说底层概念、底层规律，那到底什么是底层呢？在我眼中，**能解释的现象越多，这个概念就越底层**。所以你掌握了匹配原则之后，就可以自己解释其他事情了，比如有人问你：“练习写作是日更好还是周更好？”你可以这样回答：“不管采用哪种方式，关键是你有没有让自己处在舒适区的边缘进行练习。如果输出的东西都是在舒适区随便写写的，那写再多也没用。”这样的回答既能给出开放的答案，又能抓住问题的本质。

从这个底层概念中我们可以得到这样一个结论：不管做什么，不管当前做得怎么样，只要让自己处在舒适区的边缘持续练习，你的舒适区就会不断扩大，拉伸区也就会不断扩展，原先的困难区也会慢慢变成拉伸区，甚至是舒适区，**所以成长是必然的**。

同时，我们也可以肯定：**速成是不可能的**。因为能力圈只能一点一点扩大，所以只要我们遵循匹配规律，不断在舒适区边缘拓展自己，同时愿意和时间做朋友，那么我们注定可以持续成长，重塑自己。

一切为了匹配

刻意练习的四要素看上去各自独立，实际上环环相扣、互连互通，而且它们最终都指向匹配。

先说第一个要素“目标”，它能帮我们解决行动力中的大问题。比如，我们每次行动遇阻时都会一筹莫展，但只要细想就能发现，不管你遇到的是什么问题，其根源都是一样的，那就是：**这个问题太大、太模糊**。

所以，你只要**拆解目标**——把大目标拆分为小目标，任务就会立即从困难区转移到拉伸区，这样你就愿意行动了。不信的话，你可以细心观察一下，**几乎所有的行动达人都是拆解任务的高手**。

掌握了这个原理，我们就能推导出从舒适区到拉伸区的策略：**提炼目标**。在舒适区内行动最大的特点就是不动脑筋地重复，这种状态下，人们凭习惯和感觉做事，没有特别需要关注的东西，所以学习的时候分心走神，跑步的时候分心走神，睡觉的时候也分心走神，这样，做什么事都不会有太大的长进。

在拉伸区练习的一大特点就是要有关注点。关注点越多、越细致，我们的注意力就越集中，提升的效果就越明显，因此，跳出舒适区的最好办法就是去发现和收集那些要点，也就是每次行动的小目标。比如练习弹钢琴的时候，不是一遍一遍地重复，而是只练出错最多的地方；比如背单词的时候，不是一遍一遍地重复，而是看完之后合上书进行自我测试，把出错的单词找出来，然后不停地重复记这些出错的单词，直到全部掌握。

目标清晰了之后，“极度专注”也自然能做到了，然后通过自我测试、反思、错题本这些方式获得反馈，这样做能不断优化自己关注的要点和小目标。

学习不只是一味地努力，成长也不只需要“打鸡血”、拼意志力。只要站在舒适区边缘，一点一点往外走，同时和时间做朋友，你肯定会在不经意间发生蜕变。

第二节 深度：深度学习，人生为数不多的好出路

胡适的英语老师、出版家王云五先生是这样自学英语写作的：找一篇英文的名家佳作，熟读几次以后，把它翻译成中文；一星期之后，再将中文反过来翻译成英文，翻译期间绝不查阅英语原文；翻译好后再与原文比对，找出自己翻译的错误、失误和不够精良之处。

如此反复练习，王云五先生积累了扎实的英文功底，为日后从事英语教学和出版事业打下了坚实的基础。在那个科技、信息远不如今天发达的年代，有限的学习条件迫使人们静下心来深度学习。

时间拨到数十年之后，我们的社会发生了巨变，人类进入了前所未有的物质和信息丰富时代。时至今日，恐怕很少有人能像王云五先生这样主动静下心来深度学习了，甚至有很多人认为，现今，学习已经不必如此费劲、艰辛，人们有太多方式可以让自己轻松地获取知识，比如每天听一本书、参加名人的线上课、订阅名家专栏或参加某某学习社群，等等，轻松高效，干货满满，只要自己持之以恒，就肯定能有所成就。

可惜这只是一种错觉。科技和信息虽然在我们这一代发生了巨大的发展，但人类的学习机制并未随之快速变化，我们大脑的运作模式几乎和几百年前一样。更坏的消息是，丰富的信息和多元的方式带来便捷的同时，也深深地损耗着人们深度学习的能力，并且这种倾向越来越明显。

种种迹象表明，快速、简便、轻松的方式使人们避难趋易、急于求成的天性得到了放大，理智脑的潜能受到了抑制，而深度学习的能力几乎全部依赖高级理智脑的支撑。

我隐约看到：一小部分知识精英依旧直面核心困难，努力地进行深度钻研，生产内容；而大多数信息受众始终在享受轻度学习，消费内容。如果我们真的希望在时代潮流中占据一席之地，那就应该尽早抛弃轻松学习的幻想，锤炼深度学习能力，逆流而上，成为稀缺人才，否则人生之路势必会越走越窄。

何为深度学习

1946年，美国学者埃德加·戴尔提出了“学习金字塔”理论。之后，美国缅因州国家训练实验室也通过实验发布了“学习金字塔”报告，报告称：人的学习分为被动学习和主动学习两个层次（见图5-1）。

被动学习：如听讲、阅读、视听、演示，这些活动对学习内容的平均留存率为5%、10%、20%和30%。

主动学习：如通过讨论、实践、教授给他人，将被动学习的内容留存率提升到50%、75%和90%。

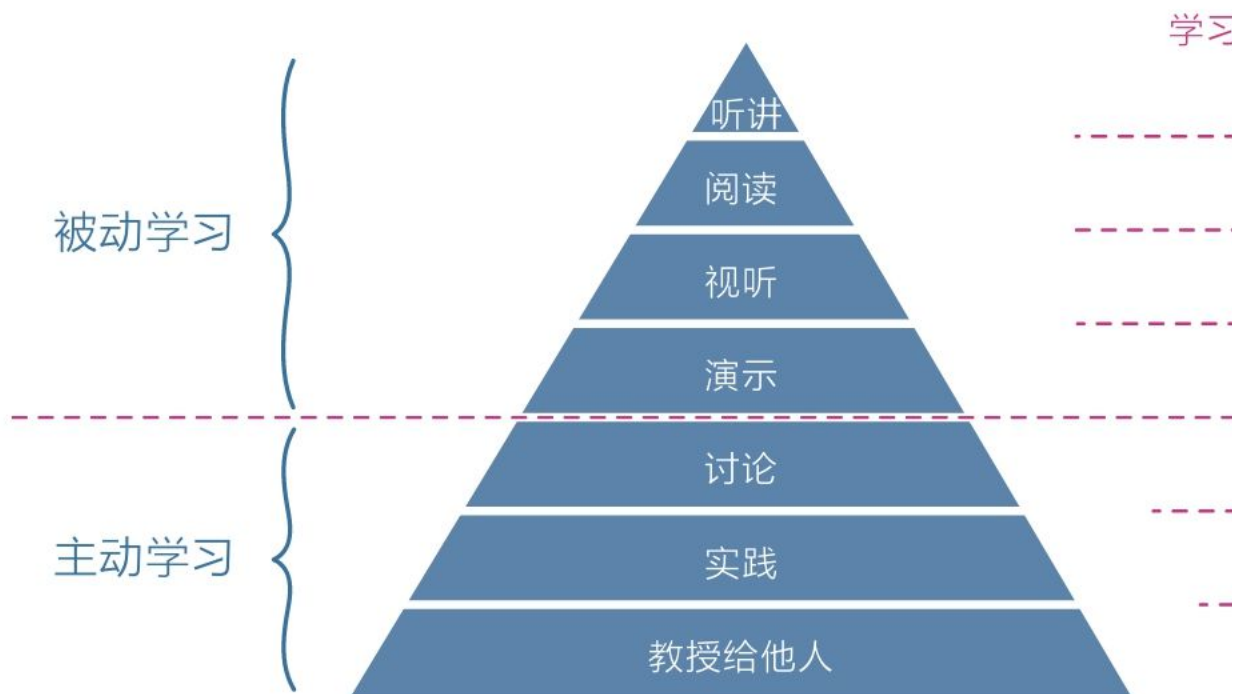


图5-1 学习金字塔

这个模型很好地展示了不同学习深度和层次之间的对比。反观自身的学习，我们同样可以清晰地划分出不同的层次。如图5-2所示，以阅读为例，从浅到深依次为：听书、自己读书、自己读书+摘抄金句、自己读书+思维导图/读书笔记、自己读书+践行操练、自己读书+践行操练+输出教授。

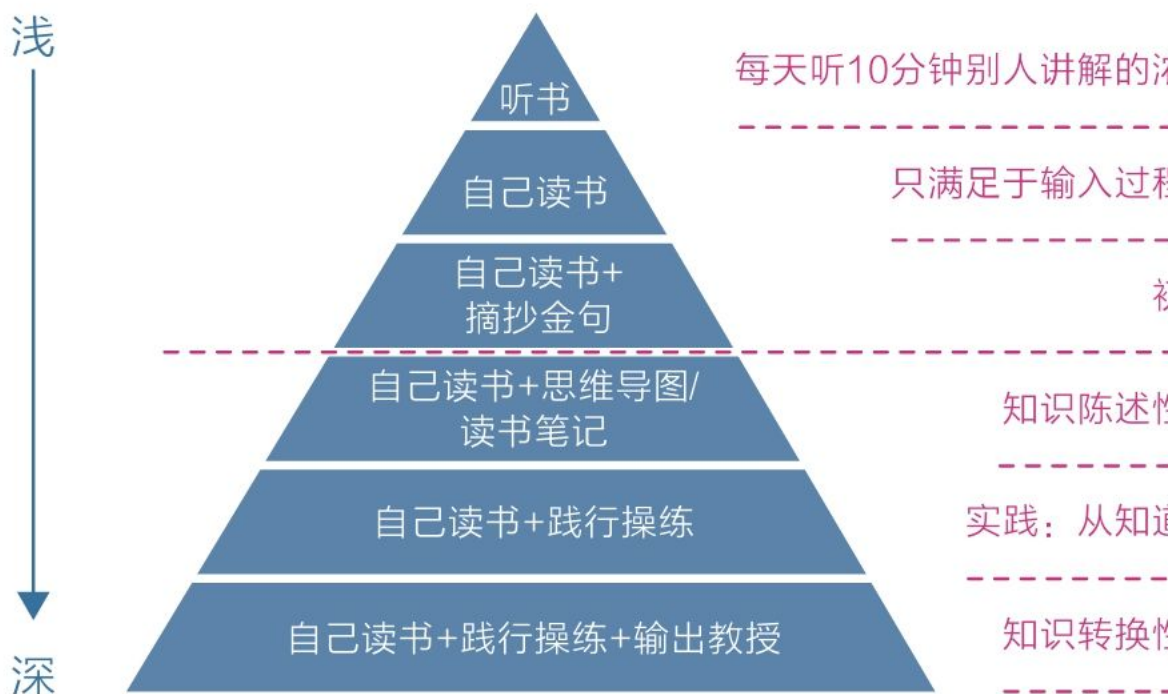


图5-2 阅读金字塔

当前有很多听书产品，读书达人用十几分钟解读一本书，假设我们一天听一本，一年就能听300多本，这种便捷新颖、浓缩干货的学习方式看似轻松高效，实则处于被动学习的最浅层。

好一点的情况是读原书，但若是读完从不回顾、思考，只满足于输入的过程，这类学习的知识留存率很低。几天之后就想不起自己读了什么。更糟的是，这种努力会让人盲目追求阅读的速度和数量，让人产生勤奋的感觉，实际上，这是低水平的勤奋，投入越多损失越大。

还有一类人的数量也不少。这类人能够自己阅读，也做读书笔记或思维导图，但遗憾的是，他们的读书笔记往往只是把书中的内容梳理罗列了一番，看起来更像是一个大纲。很多人醉心于此，似乎对全书的知识了然于胸，殊不知，自己只是做了简单的搬运工作而已。虽然这种做法在一定程度上属于主动学习，但它仅仅是简单的知识陈述，与高级别的知识转换有很大的不同。

更深一层的是，读完书能去实践书中的道理，哪怕有那么一两点内容让生活发生了改变，也是很了不起的，因为从这一刻开始，书本中的知识得到了转化。

从知道到做到是一种巨大的进步，然而自己知道或做到是一回事，让别人知道或做到又是另外一回事。不信你可以试着将自己知道的东西向别人清晰地陈述，你会发现这并不容易。明明心里想得挺明白，讲的时候就开始语无伦次了，如果再让你把知道的东西写下来呢？你可能会觉得根本无从下笔。

请注意，遇到这种困难才是深度学习真正的开始！因为你**必须动用已有的知识去解释新知识**，当你能够把新学的知识解释清楚时，就意味着把它纳入了自己的知识体系，同时达到了可以教授他人的水平，并可能创造新的知识。

罗振宇曾提到他是这样学习的：“我每天要求自己写够五篇阅读心得，不用长篇大论，短短几个词就行。因为真正的学习就像是缝扣子，把新知识缝接到原有的知识结构中，每天写五篇阅读心得就是逼迫自己原来的知识结构对新知识做出反应，然后把这些反应用文字固化下来，缝接的过程就完成了。”

可见**“缝接”是深度学习的关键，而大多数人只完成了“获取知识”，却忽略了“缝接知识”这一步，因此，他们的学习过程是不完整的**。有些人做了一定的缝接，但缝接得不够深入，没有高质量的产出，也使学习深度大打折扣。

浅层学习满足输入，深度学习注重输出。从想法到语言再到文字，即将网状的思维变成树状的结构再变成线性的文字，相当于把思想从气态变成液态再变成固态——那些固态的东西才真正属于自己。毕竟任何知识都不可避免地会损耗，并且这种损耗一直存在，如果不想办法把自己学到的东西固定下来，时间一长，这些知识就会烟消云散，留不下多少痕迹。

有了自己的东西，便一定要教授出去，教授和缝接会相互巩固，形成循环。《暗时间》的作者刘未鹏说：“教”是最好的“学”，如果一件事情你不能讲清楚，十有八九你还没有完全理解。当然，教的最高境界是用最简洁的话让一个外行人明白你讲的东西。

所以，逼迫自己获取高质量的知识以及深度缝接新知识，再用自己的语言或文字教授他人，是为深度学习之道。

如何深度学习

深度学习有以下3个步骤：

- （1）获取高质量的知识；
- （2）深度缝接新知识；
- （3）输出成果去教授。

这样的学习必然要放弃快学、多学带来的安全感，要耗费更多的时间，面临更难处境，甚至还会“备受煎熬”。但请一定相信：正确的行动往往是反天性的，让你觉得舒服和容易的事往往得不到好结

果，而一开始你认为难受和困难的事才能让你真正产生收获，所以我们可以通过以下几个方法逐步改进。

一是尽可能获取并亲自钻研一手知识。 比如，我们可以读经典、读原著，甚至读学术论文。经典的一手知识已经经过时间的沉淀，其价值已被证明，值得精耕细读。我们要放弃那些“几分钟读完……”“每天一本……”“十堂……课”的干货幻想，虽然这些方法也能带来一些启示，但终究是支离破碎、被人咀嚼过的。亲自钻研虽然更艰辛，但能感受到深度理解产生的真正快感，这比吸收浅薄的二手知识不知道要舒服多少倍。读书这件事最好不要请人代劳，从长远看，终究是要自己获得挖矿的能力的。

二是尽可能用自己的话把所学的知识写出来。 每读完一本有价值的好书，就用写作的方式把作者的思想用自己的语言重构出来，尽力结合自身经历、学识、立场，去解释、去延伸，而不是简单地把书本的要点进行罗列。因为简单的知识陈述无法达到深度缝接的效果，只有做到知识转换才能用旧知识体系对新知识进行深度缝接，所以在重构时，我们可以只取最触动自己的观点，其他观点可以放弃，即使它们很有道理。如有机会，我们还可以花足够长的时间去打磨一个主题或观点，**当一个你精心打磨的作品打动了别人，它产生的影响力将远比每天都写但缺乏深度的思考要大得多**。而且，写作具有复利效应，我们写的文章随时可能被他人读到，这样也间接达到了讨论交流和教授他人的目的。

三是反思生活。 学习不止读书，生活经历同样可以被深度学习。比如《好好学习》一书的作者成甲就非常注重反思，他每天早上大约要花2小时进行复盘反思，还要求自己的员工也这样做。他在书中花大量笔墨阐述了反思的方法和好处，他说：人与人之间的差距不是来自年龄，甚至不是来自经验，而是来自经验总结、反思和升华的能力。

受这个理念的影响，我从2017年2月开始坚持每天写复盘反思，有时几句话，有时上千字。通过持续反思，很多没想明白的事情想清楚了，很多模糊的概念变清晰了，很多看似并无关联的事情居然有了底层的联通。持续反思让我对生活细节的感知能力变得越来越强，从生活中获得的东西也越来越多。这部分内容的立意与构思也来自平日的反思。如果让我推荐一个不可或缺的习惯，我必推每日反思。

深度学习的好处

深度学习除了能让我们不再浮躁，能磨炼理智，还能带来诸多好处，比如跨界能力的提升。古典在《你的生命有什么可能》一书中提到，人的能力分为知识、技能和才干三个层次：知识是最不具迁移能力的，你成为医学博士，也照样有可能不会做麻婆豆腐；技能通常由70%的通用技能和30%的专业技能组成，迁移性要好一些；而到了才干层面，职业之间的界限就完全被打破了。

这就解释了为什么一些人能够轻易地跨界，因为他们通过深度学习已经拥有了某些才干，而这些才干在其他领域同样适用，所以他们只需要花少量的时间熟悉知识与技能就玩得转。但反过来，如果你不具备某些才干，当你换到其他行业时，只能重新开始培养底层的知识和技能，这就非常吃力了。

深度学习还能让人产生更多灵感。我们知道爱因斯坦是在去专利局上班的路上，看到伯尔尼钟楼时突然冒出了一个假设：“如果公交车以光速移动，那么从车上看，钟楼的指针会不会是静止的呢？”这个假设使20世纪最伟大的发现之一——狭义相对论走入人们的视野。而德国化学家凯库勒是在非常疲劳的情况下做了个梦，梦到一条首尾相咬的蛇，这条蛇成了他发现苯分子结构的线索。人们都惊叹科学家们的直觉和灵感，但假设爱因斯坦和凯库勒不具备深度学习的能力，他们就不会获得这些直觉和灵感。只有在自己的领域探索得足够深入时，灵感才可能在潜意识的帮助下显现。虽然我们不是科学家，但深度学习也能让我们更大概率地收获意外的惊喜。

与此同时，深度学习还能让我们看到不同事物之间更多的关联，产生洞见。比如我曾带女儿去看电影《西游记之女儿国》，剧中女儿国国王与唐僧经历生死之后对他说：“我做了一个梦，多年以后，你蓄满长发，和我一起慢慢变老，但是，你并不开心。”我立即感慨道，这就是“未来视角”啊，国王用未来

视角回望现在，然后做出了理智的决定，克制了自己的感情，放唐僧西行。因为一周前我正好写了一篇关于未来视角的文章——《用什么来拯救你的行动力》，换作以前，我肯定是对此无感的。而女儿看到的只是国王好漂亮，孙悟空好搞笑……

不仅如此，如果自己在一些领域的认知积累得足够多，那么，即便是面对影视节目、娱乐八卦或新闻热点等这些分散人们注意力的事物时，也同样能调动高级认知，把它们与有益的思考关联起来，产生更深刻、更独特的见解。

据我所知，很多严肃的成长者同样喜欢娱乐消遣，比如李笑来就喜欢看电影。我敢说，当他们身处娱乐环境时，依旧是理智脑作主导，他们能不自觉地关联认知、获得启发，而非单纯地满足本能脑和情绪脑的原始需求。

娱乐热点并非没有价值，浅层知识也同样具有意义，但前提是你需要具备一定的认知深度——[深度之下的广度才是有效的](#)。

为浅学习正名

说了这么多深度学习，那么我们应该如何对待网络上那些知识专栏、精品课、听书等产品呢？彻底拒绝或远离吗？我觉得并不需要，因为深度学习与浅学习其实并不冲突，浅学习也有其价值，关键是不要搞反它们的权重关系。我们可以把浅学习作为了解新信息的入口，但不能把成长的需求全部寄托于此，更合理的态度是：[专注于深度学习，同时对浅学习保持开放](#)。

选择一些值得关注的人，和他们保持联结。他们释放的一些有价值的信息会引领我们走向更广阔的世界，但无论如何，最终要自己去读、自己去想、自己去做。

就像这本书，如果它触动了你，也仅仅是为你开启了一个新的视角，最终能否获取深度学习的能力，只能靠你自己行动，没有人能够代替。

第三节 关联：高手的“暗箱”

如果有人问：“在不付出特别努力的情况下，可以快速变聪明吗？”他们通常会得到这样的警告：“莫做白日梦！”然而，我还真找到了一个快速变聪明的方法。

张继钢是谁？

你可能不认识他，但是他的作品《千手观音》你肯定看过。2005年，21个有听力及语言障碍的演员亮相中央广播电视总台春节联欢晚会，呈现了极富视觉冲击力的舞蹈作品——《千手观音》，震惊了世人。

这个创意是导演张继钢1996年在山西云冈石窟、五台山、崇善寺大悲殿等地采风时产生的，作品前后打磨了7年。更不为人知的是，张继钢还是2008年北京奥运会开幕式的副导演，开幕式表演中的“梦幻五环”就是他的创意。

说到这个创意的诞生，还真是神奇有趣。当时为了达到“见所未见、闻所未闻”的要求，导演组研究了很长时间，但总也拿不出一个很好的方案。北京奥组委为了方便导演工作，给每位导演配了音响、电视和白板，白板就是那种可以吸磁铁、反复擦写的记号板。一次讨论的时候，张导说：“把这个擦掉，我再给大家谈一个方案。”结果白板上的痕迹怎么也擦不掉。张继钢的第一反应是，这块白板是个次品，于是他赶紧叫人联系奥组委的行政部门。10分钟后，派去询问的人回来说：“导演，我们真够笨的，新买的板子的塑料薄膜还没撕掉！”大家哈哈大笑：“原来是这样啊！”然后开始撕薄膜，就在这个时候，张继钢突然喊道：“别动！”在众人的诧异中，他向所有编导宣布：“奥运五环诞生了！”

于是在奥运会开幕那天，全世界的人都看到了这样的画面：29个烟花大脚印向鸟巢“走”来，当最后一个大脚印在鸟巢上空散开时，满天的烟花像繁星一样落到地面，地面的LED就向中间汇聚，形成了奥运五环图案。全世界的人都知道图案是在LED上显示的，但没有人会想到这个五环图案会被“揭”起来。

这正是大师创作的普遍手法——把远处不起眼的A，关联到近处需解决的B，然后爆发出惊人的力量。

关联，正是高手们的秘密，但因形式隐蔽，常不为人所知，故而形成了暗箱。今天，就让我们一起打开这个暗箱，把关联这个神秘武器曝光，为众人所用，助力更多人成为高手和大师。

无关联，不学习

关联是种底层能力，它不仅体现在高层，也体现在低处，与人们的日常生活息息相关。

比如在学习这件事上，很多人喜欢遵循这样的模式：阅读很多书籍和文章，不断了解新知识，做笔记、画导图、点收藏，甚至还不时在朋友圈分享；或者时不时抛出新名词、新概念，让人感觉很厉害，以此宣告自己见多识广。然而这样的学习效果十分有限，不是说不好，而是太肤浅。

在《这样读书就够了》一书中，赵周提出了读书的三个步骤：

- 用自己的语言重述信息，即找到触动自己的信息点；
- 描述自己的相关经验，即关联生活中的其他知识；
- 我的应用，即转化为行动，让自己切实改变。

这既是有效阅读的三个步骤，也是深度学习的三个层次：

- 知道信息点
- 关联信息点
- 行动和改变

不难看出，知道信息点是最浅的层次，完整、深入的学习还包含关联和行动。然而很多人到了第一层就停止了，或是因为心理满足，或是因为根本不知道学习有这三个层次，于是常年遨游在知识的海洋中，始终无法进阶，这其中最根本的阻碍在于他们意识不到新学习的知识点是孤立的。不管这个新知识让人多警醒、使人多震撼，若是无法与已有的知识发生足够的关联，它存活不了太久。

在前文中我也提到罗振宇“缝扣子”的学习方法，可见高手们的学习通常不满足于对新知识的获取，更注重对新知识的“缝接”，这个缝接过程就是关联。孤立的知识就像沙粒，只有关联才能将其聚沙成塔，形成稳固的知识晶体，最终构建自己的认知体系（见图5-3）。

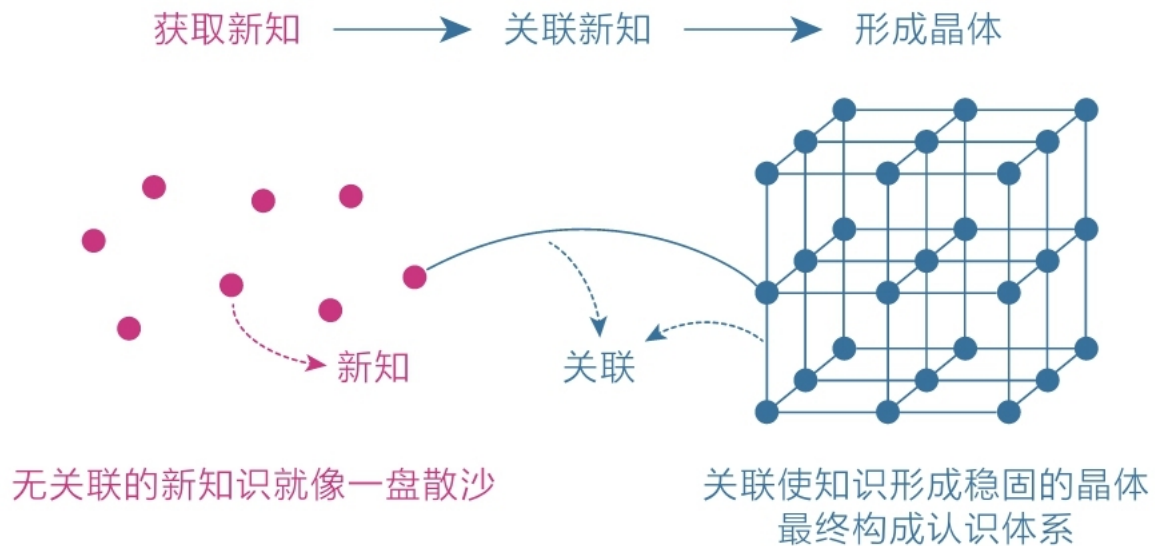


图5-3 关联是学习的重要环节

如果你了解人类大脑的学习原理，就很容易从这幅图联想到大脑中神经元工作的情景。因为无论是学习动作，还是背记公式，从本质上来说都是大脑中神经细胞建立连接的过程。用神经科学术语解释就是：通过大量的重复动作，大脑中两个或者多个原本并不关联的神经元经过反复刺激产生了强关联。如果没有关联这个过程，就算有再多脑细胞，你也不会变得更聪明。

鉴于此，我时常也鼓励人们写作。因为单纯阅读时，人容易满足于获取新知识，而一旦开始写作，就必须逼迫自己把所学的知识关联起来，所以写作就是一条深度学习的自然路径。

放眼看去，按照关联意识的强弱，人在不知不觉间被分成了两个群体：绝大多数人习惯以孤立的思维看待事物，喜欢花大量时间收集和占有信息；而另一批先行者则更喜欢拨弄信息之间的关联，从而在不知不觉间变得聪明了起来。

事不关己，不关联

充分运用关联，确实能快速提高人的能力，但这并不意味着我们需要随时随地把所见所闻通通关联起来，那既不可能，也无必要。天下事物之多，如何能关联殆尽？所以，我们在关联时，需要牢牢聚焦自身最迫切的需求，换句话说，就是让一切与自己有关。

在这方面，《生活中的经济学——发现你内心的经济学家》一书的作者泰勒·考文给我们做了一个亮眼的示范。据说考文读的10本书中往往只有1本是从头到尾读完的。有记者目睹了考文读书的过程，并进行了报道。

一次，考文带着一大摞新书在机场等飞机起飞，他一边翻书一边跟记者聊天，2小时过去了，飞机快起飞了，考文也翻得差不多了。他留下一两本，把剩下的书都丢给了记者，说：“你要感兴趣你就拿走，你要不感兴趣就直接扔了吧。”

普通人觉得要是不把书读完，实在是对不起作者或是自己花出去的钱，但经济学家考文却觉得他这样做很划算。因为只有真正和自己有关的内容才对自己有用，在这个注意力非常匮乏的时代，没有必要把所有的书或是书中所有的内容都读完。

想来也是，一本书再好，我们也无法记住全部内容。回头一翻，很多内容就像没看过一样，但那些被自己关联过的观点和知识却很难被忘记，让自己发生改变的观点必定印象更加深刻。这也反过来印证了前

文：知识的获取不在于多少，而在于是否与自己有关联，以及这种关联有多充分。对别人有用的东西可能与自己并没有关系，那就果断将其放弃，把握“与自己有关”的筛选原则，会让关联效能大大提升。

当然，还有一个更重要的隐蔽条件不能忽视：你需要明确的目标或强烈的需求。张继钢之所以能将佛像关联为舞蹈，把薄膜关联成五环图案，是因为他是一个艺术工作者，有强烈的创作需求。这就好比你手中有了一把锤子，其他事物看起来才会更像是钉子，能为你所用的东西才会变多。一个心中迷茫、漫无目的人，即使置身各种情景和知识中，也看不到有益的关联，纵使辛勤努力，也终是竹篮打水一场空。

如何获取关联能力

成为大师并不神奇，只要开启了暗箱，我们也有机会成为大师。关联能力能够让人加速演化，获取杠杆。结合上文，我们很容易梳理出几条实现路径。

首先，手中有锤子。如果你对某件事情没有足够的热爱和投入，没有极致的专注和思考，恐怕任何事物对你都没有意义。张继钢的访谈节目是我10年前看的，如果不是因为现在手中有写作这把“锤子”，这个故事可能再也不会被我想起。

其次，输入足够多。不管是阅读获取，还是现实经历，知识和阅历越丰富，成功关联的概率就越大。很难想象空白的头脑和苍白的人生如何建立精彩的关联。所谓巧妇难为无米之炊，面对满屋子的食材，拙妇也能随便弄出点花样来，所以，多走走、多看看，多阅读、多反思。人生没有白走的路，每一步都算数。

再次，保持好奇心。瓦特好奇壶盖为什么会被热气顶起来，牛顿好奇苹果为什么会往地上落……这世间最伟大的哲思蕴藏在万事万物中，越不起眼的小事越有可能通过关联产生至深的启发。不过对于成人来说，做到这一点可不容易，若不时常净化自己，像孩子一样保持纯净，怕也只是遇到了任何事都见怪不怪、视而不见，所以，成长这件事不仅仅是提高认知，更是一种自我修炼。

最后，常说一句话。总有一些话让人听过一次就难以忘记，比如李笑来的这句话我就一直记在脑中：“这个道理还能用在什么地方？”很多高手都是这样学习的，比如混沌大学创办人李善友看书的时候，每看到一个有用的知识，都会停下来寻找联系，看看有什么其他的现象能够被这个理论解释。不找出5个现象他是不会罢休的。

他们都有意无意地坚持着这个思维准则：但凡收获一个感悟、了解一个观点或是学到一个知识，只要触动了自己，就要想办法让它效率最大化，而效率最大化的办法就是主动关联到别处，并让自己的行动发生改变。所以你不妨也把这句话当作口头禅，时常问自己：这个道理还能用在什么地方？

一切在于主动

瓦特关联了壶盖，牛顿关联了苹果，爱因斯坦关联了钟，凯库勒关联了蛇，伟大的方法论始终存在，只是被极小部分人运用了，若是我们打开了暗箱，可不能再对其熟视无睹，全凭运气撞进暗箱啊！

我们很小就学过“关联”这个词，也在无数场合听过“关联”这个词，但谁能想到它竟是进阶的天梯呢？从今日起，请你重新认识它，主动运用它、传递它，让它不再隐藏、不再模糊。我相信肯定有人会因为主动使用了它而变得与众不同。

放眼未来，我似乎看到一大波有识之士正在知识和技能的进阶之路上不断崛起……

第四节 体系：建立个人认知体系其实很简单

如何判定一个人是否厉害？

要是一个人拥有的知识体系可以解决自己遇到的各种问题，那他必定是个厉害的人。

比如被誉为当代最伟大的投资思想家查理·芒格，据说他有数百个思维模型可以应对投资判断中的各种问题；再比如桥水基金的创始人瑞·达利欧，他的知识体系中包含500多条生活和工作的原则，最终写成的《原则》一书也有500多页；当然，很多知名高管、政界翘楚、图书作者、超级学霸，等等，都在此列。那些知识体系正是他们的制胜法宝，如果我们能借用他们的知识体系，是不是也能快速提升呢？

这真是个好思路。

于是，学习高手们的知识体系成了时下流行的学习方式：一些人热衷于谈概念，张口闭口就是某某模型，好像知道了这些就拥有了完整的知识体系；一些人相对勤奋，他们看书、画思维导图，为自己能整理出一个“完美”的结构框架而欣喜不已；一些人博采众长，对别人的知识体系如数家珍，甚至还能互相整合，感觉自己看穿了一切。

只是美好归美好，现实归现实。折腾了一番之后，他们发现自己还是问题重重，少有长进，除了知道，一切照旧，最后只得把原因归结于此：建立知识体系是一件很难的事情，而自己现在的积累还不够，等学会更多知识以后再来尝试……

事实上，建立个人知识体系真的很简单，简单到你可能不相信，但等我说出来之后，你就知道我不是在吹牛。毕竟这背后不仅有严谨的科学作支撑，还有我自己实践的呈现。现在，让我们一起搓搓期待的小手，开启不一样的个人知识体系打造之旅吧。

知识与认知的区别

如果你仔细看过这一节的标题，会发现我写的其实不是“知识体系”，而是“认知体系”。“知识”和“认知”在我眼里是不同的，这种不同如何表达呢？我想借用万维钢老师的一段话。

考试得了高分，不叫有知识；茶余饭后能高谈阔论，这也不叫有知识。这些场合下，知识虽然有用，但是这些知识都不太牵扯到具体的得失，所以只是智力游戏。只有当局势不明朗、没有人告诉你该怎么办，而错误的判断又会导致一些不良的后果时，你要是能因为有知识而敢于拿一个主意，这才算是真知识。请注意，这不是在说，实用的知识才是知识，而是在说，只有当知识能够帮助你做实际决策的时候，它才是你的知识。

这段解释深深地打动了我，因为它打破了人们对于知识的固有观念。在很多人（包括我自己）以前的观念里，知识就是书本上的概念、公式、原理、案例、道理，等等，它们都是有体系的。那个时候，我们至少坚信两件事：一是学术上的知识体系是确定的、通用的，是可供所有人学习和参照的；二是学霸或名师必然掌握了知识体系或知识框架，看到了知识的全景，所以才能游刃有余，因此参照他们的知识体系就是走捷径。这两种观点在求学阶段几乎没有什么可反驳的，以致人们形成了思维惯性，在探索个人知识体系的时候，也不假思索地延续了这种观念：找一个最权威、最确定的认知体系去学习和照搬就好了。

如果有这种想法，就说明我们把“知识”和“认知”混淆了，这直接导致很多人以“寻找最优认知体系并全盘学习”为标准，忽略了他人的认知体系与自身实际需求的差异，**因为个人成长的目的已经不是“知道和理解”了，而是“判断与选择”**。正如万维钢所言，真正的知识不是你知道了它，而是能运用它帮助自己做出正确的判断和选择，解决实际问题。这一点正是“学术知识体系”和“个人知识体系”的重要区别。

所以在个人成长领域，没有最优、最确定、最权威的认知体系，只有最适合我们当前状态的认知体系。换句话说，知识不一定能给我们带来认知能力，而认知能力必然包含有效的知识。这部分有效的知识是能帮助我们判断、选择、行动、改变和解决实际问题的，也是本节要重点阐述的。为了避免混淆，下面我会使用“认知体系”来指代“知识体系”。

只学让自己触动的

初学者迫切希望拥有自己的认知体系，是因为自己手中只有碎片化信息，难以整合以应对复杂的情况。在没有觉知的情况下，他们很容易把“学习知识”和“学习认知”混淆，用掌握学术知识的方法去对待别人的认知体系，所以不禁沉迷于全面掌握和全盘照搬他人的体系，甚至感觉如果没有完全掌握对方的认知体系，就有可能前功尽弃。

有这种想法和担忧的人不少，他们有一个共同的特点是：**非常在意形式上的完整**。比如很多读者和我探讨读书方法的时候都会说，自己每读完一本书，都要系统地梳理作者的知识框架，写读书笔记，摘录精华，还要画出思维导图，似乎只有这样做才意味着自己认真读完了一本书，然后他们问我：“你平时用什么思维导图工具？”

这时我往往不知道怎么回答，因为我读书从来不画思维导图，也不会刻意梳理作者的知识框架。在阅读时，我唯一要做的事情就是：**寻找触动点**。我会在触动自己的地方做标记，在空白处写下大量能联想到的思考，书读完之后，我会放上几天，然后问自己：“这本书最触动自己的是哪个点？”这个点可以是一个理论、一个案例，甚至是一句话，只要它真正触动我，并能让我发生真实的改变，我就认为这本书超值了，至于其他，忘记就忘记了，我一点也不觉得可惜。而作者的知识体系和框架，又与我何干呢？

很多人得知我的读书方法后都很惊讶，觉得这种方法很不靠谱、很浪费：明明有完整的体系可以参考，偏偏只拾取一块或几块碎片，这不是舍近求远吗？难道我是在骗他们？如果你有这种想法还请少安毋躁，因为这个方法是有科学依据的。

根据能力圈法则可知，人的能力是无法跳跃发展的，只能在现有基础上一点一点向外扩展，而扩展的最佳区域就在舒适区边缘。

认知也是一种能力，同样遵循这个原理：处于认知圈边缘的知识与我们的实际需求贴合得最紧密，因此也更容易让我们产生触动，进而与现有的知识进行关联。而他人认知体系中的很多知识，纵使再有道理，如果距离我们的认知或需求太远，就相当于处在了学习的困难区（见图5-4）。

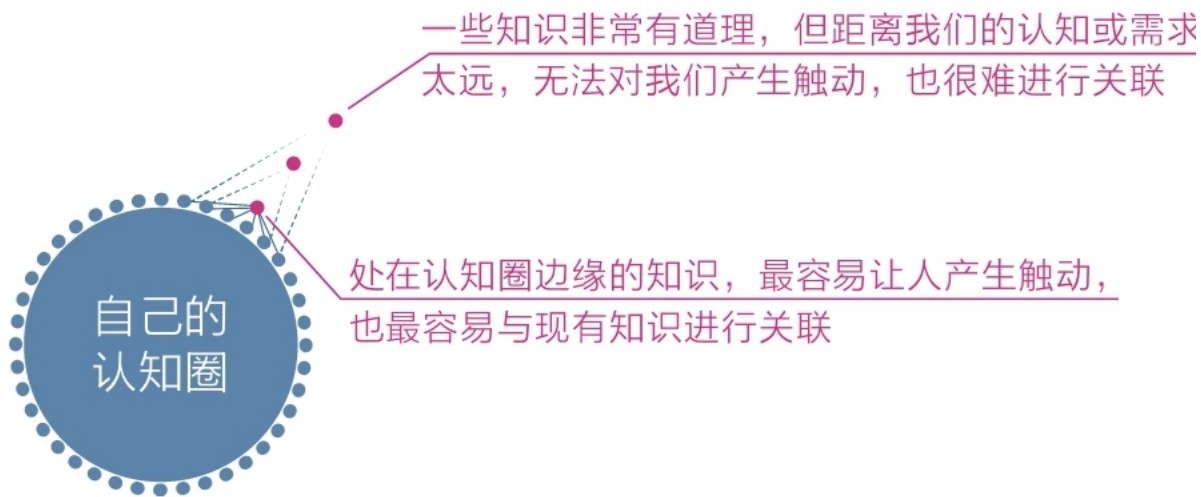


图5-4 在认知圈边缘扩展最有效

所以，除非对方的认知体系刚好和自己的认知圈比较匹配，否则痴迷于全盘接受，学习效果有限，还很浪费时间（见图5-5）。

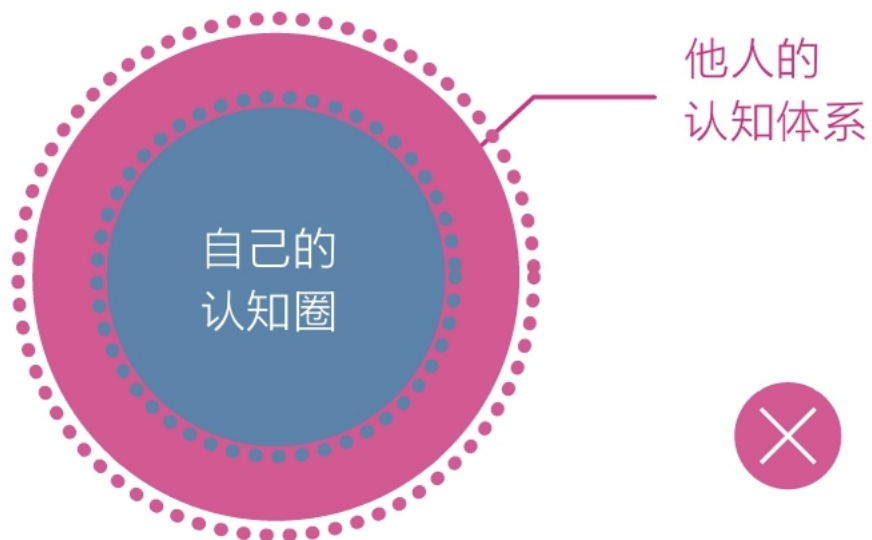


图5-5 全盘照搬往往不合身

想想看，你看过的那些书、做过的那些笔记和思维导图，有多少你还记得？大部分都模糊了吧？如果再问自己：这些知识中哪些是平时能真正运用的呢？答案或许更少。

我们不需要全盘掌握他人的知识体系，只需要掌握那些最能触动自己、离自己需求最近的知识（见图5-6）。

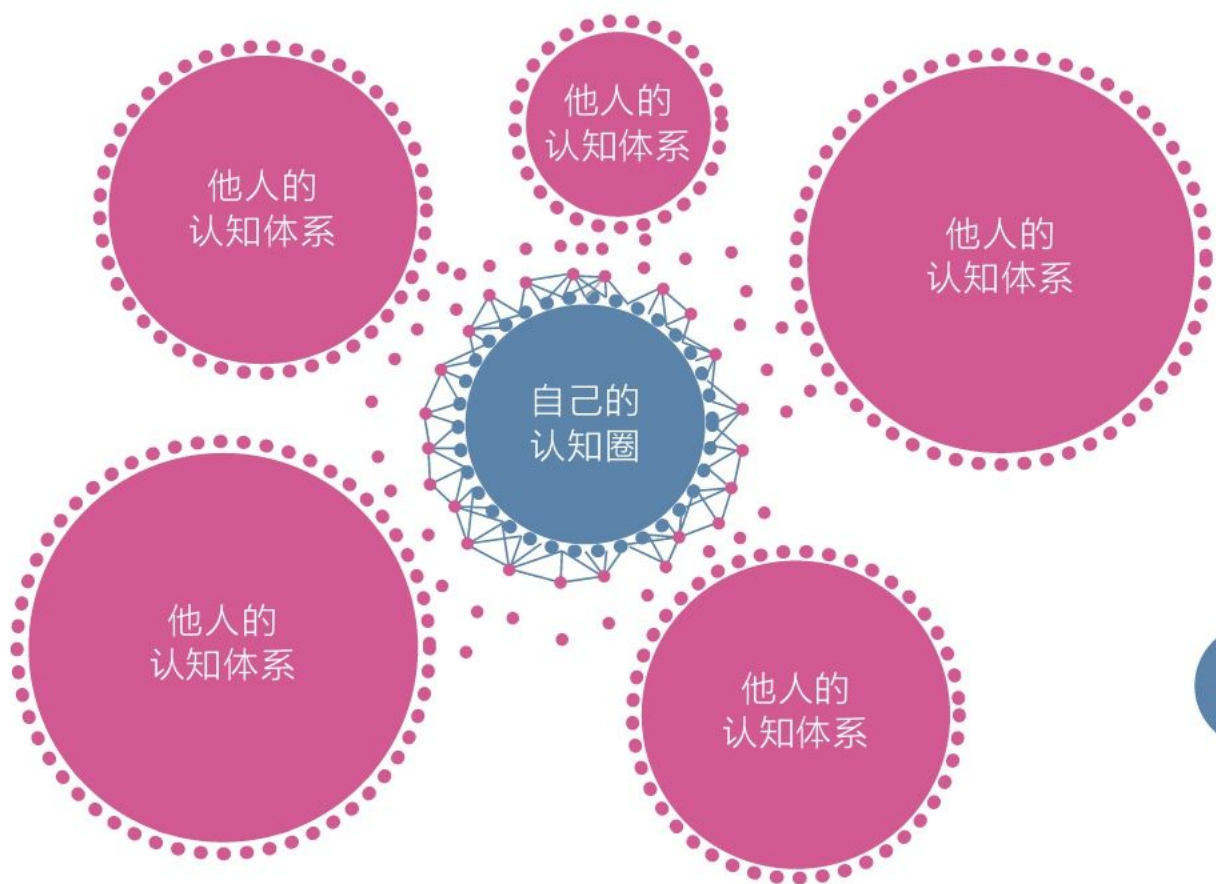


图5-6 建立认知体系，关联各家的“触动碎片”

“触动碎片”能够与自身紧密结合，慢慢变成自己的一部分，最终织出一张属于自己的认知网络。

体系的本质就是用独特的视角将一些零散的、独立的知识、概念或观点整合为应对这个世界的方法和技巧。我们再走近一点观察，就会发现每个人的认知体系都是不同的，高手们也是根据自己的关注点，不断收集该领域内触动自己的信息，然后加工整合，形成独特的认知体系。所以，我们也要尝试建立独一无二的认知体系。

这就是搭建个人认知体系的真相：打碎各家的认知体系，只取其中最触动自己的点或块，然后将其拼接成自己的认知网络。

想通了这些，我们就能明白，为什么读了一些优质书、报了一些高端课，自己却无法发生想象中的巨变？因为那些书的目录、那些课程的大纲，虽然洋溢着体系的香味，但它们可能与自己的认知和需求贴合并不紧密，学了也用不起来。明白了这些，我们就不会被各类体系所迷惑，不会因读完一本书而没有全部记住书中内容而内疚自责。

随着我们自身认知体系的不断完善，原来距离我们较远的知识就会相对变近，于是又能触动我们，所以暂时放弃一些知识并不可怕，只要持续学习，我们不会损失什么。从这个角度看，我们已经能打破形式，从万事万物中学习了——只要学的东西是能触动自己并解决实际问题的，不管是读书、上课，还是自我反思或与人交谈，都是贴近自己的成长方式。这样成长不仅高效，而且非常“接地气”，甚至能消除学习的焦虑。

有了触动，学习的机会就来了！

触动是最好的筛选器

我们潜意识的感性能力完全可以作为学习的筛选器——通过情绪触动，识别与自身需求结合最紧密的内容。紧紧地抓住这些内容就可以让自己处在舒适区的边缘，高效学习、快速提升。

截至目前，似乎还没有人归纳过这种方法，所以我把它命名为“触动学习法”。通过运用“触动学习法”，我也得到了莫大的好处，用它来读书、反思、建立个人认知体系，效果非常显著。

我建议每一个想成长的人都去进行每日反思，因为它可以提高自己对生活细节的感知能力，不会让日子像流水一样哗哗流过而什么都没留下。不过，和一般的日志不同，每日反思不是记流水账，而是留意每天最触动自己的那件事，不管是好的启发还是坏的体验，都写下来复盘，写得越细越好。一个触动点若是能转化成一个认知晶体，我们的生命质量和密度将远远超过那些不反思的人。面对生活中信息的滚滚洪流，触动真是最好的筛选器，它能让我们免受洪流的冲击，从容而体面地行走在人间。

仅仅触动还不够

不是所有的触动都是有效的。就像你曾经看过很多好文章，当时被触动得一塌糊涂，还把它们放进了收藏夹，但一段时间之后，你就再也记不起来了。如果让你在一本书上画出令自己触动的地方，纸页上可能会有很多横线，但显然这些内容不能全部为你所用。触动了却用不了，这就好像在医药箱里备了创可贴，可真到划破手指的时候却又想不起来用，这和没触动又有什么区别呢？

确实没区别，因为它们只是“伪触动”。我们看看图5-7就明白其中的缘由了。

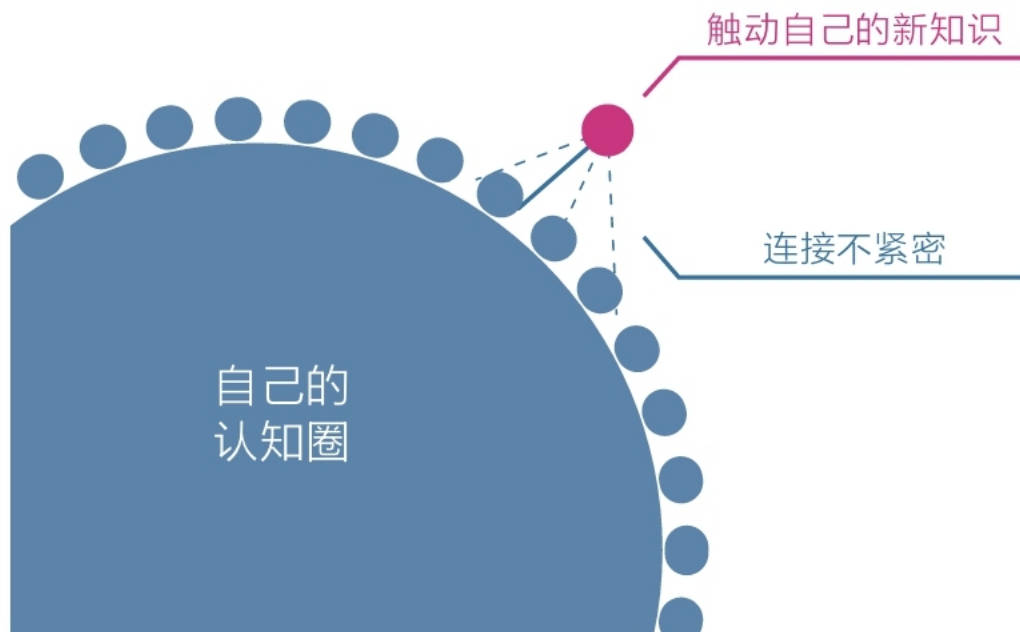


图5-7 产生“触动”并不意味着“连接”紧密

当一个新知识靠近我们认知圈边缘的时候，触动产生了，但触动产生并不意味着连接紧密。如果不及
时强化，新的触动点很可能停留一段时间之后就又“飞走了”。为了留住它，让它成为自己体系的一部
分，就得想办法和它发生关系，产生连接。这种连接越多越好，但主要表现在以下三个方面（见图5-
8）。

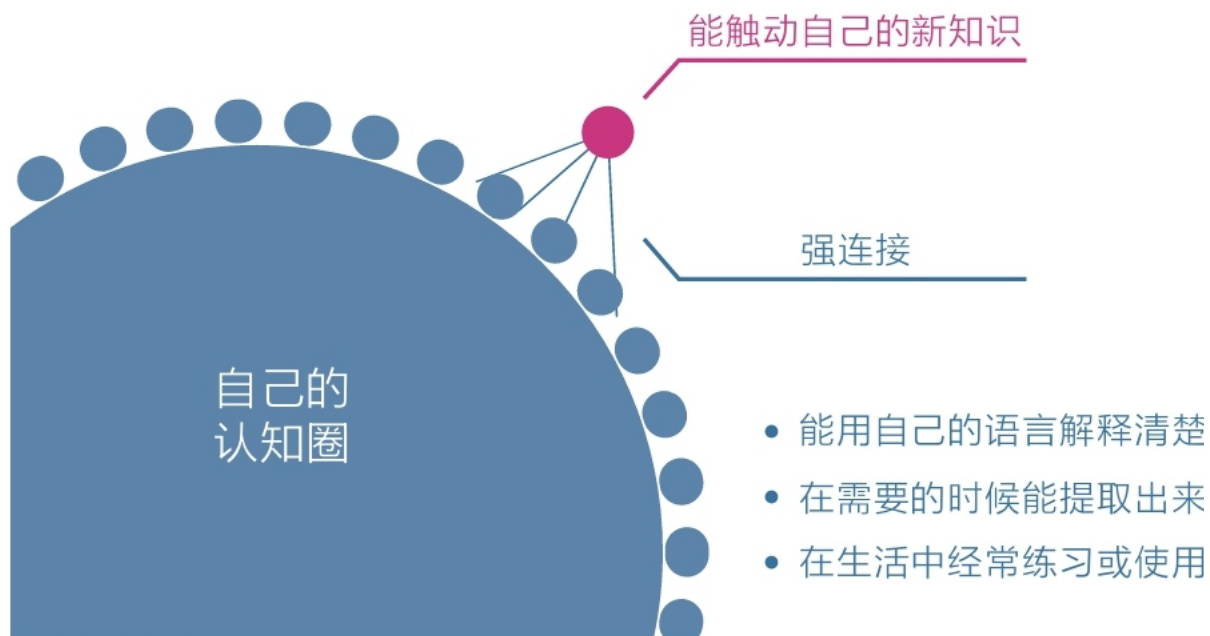


图5-8 有效关联新知识的三个方面

一是用自己的语言重新解释新知识，这会促使自己原有的知识体系对新知识做出反应。如果能用自
己的语言把一个知识、一个道理、一件事情说清楚，让外行人也能听懂，那么这些知识、道理、事情十有

八九会成为自己的一部分。经常输出的人往往成长得很快，因为他们总是不断在新旧知识之间建立连接。

二是在需要的时候能够顺利提取知识，提取不出来的知识就是伪触动。比如我经常听罗振宇的60秒语音分享，但我在写作时，能从那些60秒语音分享中提取出来的观点只占少数，大多数观点都被我忘了。偶尔回头再看那些观点，我会感叹：这些知识很有道理啊，但我怎么就一点印象都没有了呢？像这种当时很受触动，但需要用的时候完全想不起来的知识，就是“伪触动”。说明它们离我们的真实需求很远，所以放弃也罢。

如果你在读书、写作、交谈的时候想到了一个观点，哪怕你记不清具体的内容，只有一条微弱的线索，你也要极端重视这些内容，因为那些能在需要的时候被提取的知识，是与你真正产生触动的知识，你们之间宝贵的连接还在，所以要想办法主动关联和强化。

很多人读书的时候往往只关注自己是否理解了书中的内容，却经常忽视头脑中冒出的想法。其实这些想法是非常珍贵的，放过了它们，我们的学习效果就会大打折扣。

三是在生活中能够经常练习或使用这些知识，因为实践是产生强关联的终极方法。学习不是为了知道，而是为了发生真实的改变。当你运用那些知识践行那些道理时，相关细节就会源源不断地显现在你的视野里。到那时，你不仅能成为认知上的强者，也会成为行动上的巨人。

最终，你会明白，所谓的学习成长，诸如阅读、写作、反思、培养习惯、练习技能、建立认知体系，等等，本质上都是一回事：在舒适区边缘，一点一点向外扩展。

想通了这一点后，一切就都简单了！

第五节 打卡：莫迷恋打卡，打卡打不出未来

时下，学习成长蔚然成风。

不管是在家的、在校的、上班的，都在抓紧一切时间提升自己。为了实现目标，我们周围兴起了一股打卡风：早起打卡、健身打卡、跑步打卡、阅读打卡、外语打卡……只要是想得到的领域，都能找到打卡阵营。

这似乎是一个不错的办法：把大目标分解成小目标，日拱一卒，既能看到努力的轨迹，又能增强行动的信心，而且把大目标平摊为每天的小任务，看上去既轻松又无痛苦，成功似乎只是时间问题。

然而，总有哪里让人感到不对劲。读者“阿健”就有这样的困惑，他在咨询时表示：“我为了学习，建立了5个打卡计划，天天坚持，但是，如果某个打卡计划一旦中断，我就想把它扔到一边，不愿再继续了。”

是他太贪心了？还是他有完美情结？都不是。事实上这种现象背后藏着一个隐蔽的心理机制。为了看清它，我们不妨关注一下朋友圈里打卡的人，虽然他们每天打卡打得很起劲儿，但最终学有所成的人寥寥无几。对大多数人来说，打卡只是一场充满激情的欢娱盛宴，无须多日，他们就会出现在另一轮打卡活动中，或是无疾而终了。

当然，这样说肯定会让很多正在打卡的人不高兴，但先别生气，请继续往下看，我会给出合理的解释，也会提出更好的办法。事实上，我并不反对打卡，只是有几种情况我们必须学会区分。

动机转移，动力扭曲

“微信运动”大家都知道，这个功能可以让自己每天的行走步数显示在排行榜上。不排名不要紧，一排名，有些事就变了。不管之前爱不爱运动，人们都开始冲进大街小巷、公园码头，甩开膀子走了起来，

无论刮风还是下雨，都抵挡不了他们的热情。这乍一看是好事，每天的排名激发了人们的运动热情，既能健身又能社交，多好啊。但问题就出在这里。

因为从开始排名的那一刻，人们的锻炼动机就不知不觉地发生了转移：原先纯粹是为了身体健康，享受运动带来的美好，现在却是不自觉地为了自己的成绩在排行榜上更好看，甚至有人还专门为此去买设备或用软件“刷”步数。

打卡活动也是如此。一开始，人们的行动动机全都出于学习成长本身，一想到自己今后能够轻松早起，享受美好时光；锻炼塑身，拥有美好身材；热爱阅读，成为博识智者……就顿时信心满满，动力十足。出于这种目的，打卡更像是锦上添花，即使不用任何意志力支撑，人们也能持续行动。然而打卡一旦开始，任务心态其实已经锚下了。

随着时间的推移，热情消退、动机减弱，学习成长的难度逐渐增大，人们不得不依靠更强的意志力去坚持，等到意志力难以为继时又该怎么办呢？直接放弃？那不等于告诉大家自己不行吗？多丢面子啊！

为了不陷入痛苦，我们的大脑会开启自我保护模式，在举步维艰的时候主动调整认知，给自己找借口：“学习很难，但打卡并不难啊！只要完成打卡，不就代表任务已经完成了吗？”“既然打卡就代表完成，那为什么不选这个轻松的，而非得选那个难的呢？”

这就是大脑“解释系统”的逻辑，虽然很荒谬，但强大的天性会迫使理性这样解释，而有的人还真接受了，于是有人去网上购买刷步神器，坐在家中就可以让自己运动步数名列前茅；有人早上5点闹钟一响就在早起群里打个卡，然后倒头继续睡；有人翻开书，拍张照，然后将照片发到朋友圈，以示自己今天读过书了……

这些做法虽然有些极端，也只是少数人的行为，但大多数人在意志力薄弱的情况下，都会为了完成打卡任务而不自觉地降低标准，此时做多做少、做好做坏已然不是最重要的，最重要的是完成打卡任务。人们坚持的动机，就这样不知不觉地从学习本身转移到了完成任务上，由内在需求转移到了外在形式上。

阿健同学正是因为没有意识到自己的学习动机已经转移，所以疑惑为什么一旦打卡中断就不愿继续行动，因为他关心的是让打卡纪录保持完整，而不是让学习过程保持完整，其实对于学习来说，偶尔中断又有什么关系呢？

一些“中毒”更深的人，他们的学习动机转移了，甚至连学习的目标也转移了。他们起初还记得做某件事的意义，比如知道学英语是为了与外国人流利地交谈，但时间一长，目标就被简化为每天背20个单词，于是他们每天只是机械地完成、打钩，却忘了所学为何，从此陷入为学而学的境地。

认知闭合，效能降低

单纯地依赖打卡，不仅会转移行动的动机，还会降低行动的效能。这源自另一个重要的心理机制——认知闭合需求。

所谓认知闭合需求，就是指当人们面对一个模糊的问题时，就有给问题找出一个明确的答案的欲望。比如古时候人们不知道为什么会下雨，于是下雨这个问题就没有闭合，会让人很难受，所以古人就用雷公、电母、龙王解释下雨的成因，这些说法虽然没什么根据，但满足了认知闭合需求。将这一概念扩展到行为上也是一样的：一件事若迟迟没有完成，心里就总是记挂，期盼着早点结束；此事一旦完成，做这件事的动机就会立即趋向于零。

比如老板交代你做一件事，在完成之前，你总会对此事念念不忘，脑子里都是关于这件事的零零散散的细节，但是只要老板说可以了，这件事就结束了。任务一旦闭合，大脑就会清理原先被占用的记忆空间，那件事很快就会退出脑海，行动的动机也就消失了。

我们之所以有这种心理是因为人类的大脑喜欢确定性，不喜欢未知或不确定性。而打卡活动自带任务心态，人们每打一次卡，都要面临一次任务闭合需求，这在开始时并无大碍，但动机一旦转移，人们的心理就会发生变化。

比如你每天要打卡记20个单词，如果今天时间来不及了，但为了完成打卡，你就可能随便扫几遍，告诉自己学过了，先让任务闭合再说，不然总惦记着这事，心里难受。反过来，如果今天时间非常充裕，你一早就完成了记20个单词的任务，打卡一结束，任务就闭合了，此后，你的学习动机衰减为零，你也不会想着再多做些探索。

这就是打卡心态的特性：学不到，假装一下；学到了，立即停止。所以单纯抱着打卡这一任务心态去学习，很少会有强烈的主动性，毕竟在任务心态的驱使下，人们关注的是完成情况，对任务本身没有更大的热情。

任务心态，身心分裂

任务心态在某些领域是很有用的，比如军事领域。军人必须有极强的任务意识，但在个人学习成长领域，任务心态或许并不可取。

比如跑步时总想着还剩多少时间就可以结束，读书时总想着还剩多少页就可以完成，背单词时总想着还剩多少个就可以完事……这样的心态会使注意力处于分散状态，很难全身心投入事物本身，从而体会其中的要领和乐趣。我们感受不到跑步时身心、手脚的畅快，无法深入了解书中人物的思考和情感，体会不到单词之间的深入关联……不管什么时候，身后好像总有个声音在不停地催促：快点、快点、再快点，赶快完成它！

现代人很难获得幸福感，多是因为这种快节奏和急心理，但在这种状态下，生活何其枯燥，它无法让我们享受过程，只会让身心紧张、焦虑、麻木和分裂。

在《今日简史》一书中，尤瓦尔·赫拉利对人类存在的意义做了极为深入的思考，但是在谈到生命的意义时，他说出了这样的感悟：我和这个世界之间隔着的是身体的感觉。

换句话说，个体生命的本质意义就在于身心合一，去觉知真实的生命过程，这其中禅意、有哲思，也有科学。至少在学习时，身心合一、极度专注是极为重要的前提条件，只有在这种状态下，人们才能从学习活动中收到精细、强烈的正向反馈。然而任务心态破坏了身心合一的状态，这种不良体验会加剧人们对学习活动的厌恶感，形成恶性循环。

说到这里，你可能也希望能减少任务心态，以免影响自己的专注和感受，不过，世界上有些事情很奇怪，你直接去追求反而得不到。比如睡觉，你越是提醒自己要睡着，你就越睡不着，但若是放松身体，你可能会安然入睡；比如专注，你越是提醒自己要专注，你就越容易分神，但你若是全身心思考、体会事物本身，自然就能专注了；再比如美，你越是花心思去装扮展示，你就越容易让人感到刻意，但你若是安静地专注于一件事情，真正的美就出现了。所谓“大美不自知”，我想破除任务心态的方法正是如此——集中心力做眼前的事就好。

两个策略，轻松改变

写这些没有一竿子打翻一船人的意思。正如开篇所说，我其实不反对打卡，很多时候打卡是一个很好的工具，它确实能助推我们持续行动，形成行动惯性，这也是很多人对打卡爱不释手的理由，但切不可完全依赖打卡，否则很容易陷入认知陷阱。

现实中的打卡大军，几乎都缺乏觉知，在助推期结束后不能及时、主动地调整动机，导致深陷其中却不知其害。当然，也有一些人能做到学习和打卡相结合，究其原因，并没有什么神秘之处，不过是因为他

们的行为动机没有改变——打卡只是学习活动的附属品。

那他们是如何做到的呢？

只要一个小方法就能立即改变，那就是[用记录代替打卡](#)。

每次学习后只做行动记录，不做打卡展示。把学习过程记录下来，既可以看到自己的学习轨迹，也便于每周复盘（见图5-9）。

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周回
第一周	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3/7
第二周	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4/7
第三周	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	6/7
第四周	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4/7

图5-9 用记录代替打卡

虽然看上去和打卡是一样的，但这样做没有打卡的任务压力，可以将注意力集中到活动本身，而不是完成任务上。

当然，也无须担心缺少打卡的限制会使自己懈怠，毕竟谁都有向好之心，谁不愿意自己每次都比上次做得更好呢？只要专注于学习成长活动本身，体会其中的乐趣，就能保持强烈的学习动机，化被动学习为主动学习。打卡与记录，看似只是叫法上的不同，但其中的差别非常微妙，需要悉心体会。

同时，我们在任务设置时要使用新策略：[设下限，不设上限](#)。

比如原先打卡每天要背20个单词，这是任务的上限，假设做到这一条并不容易，所以任务一完成你就会松一口气，心想：终于完事了。现在把任务调整为背5个单词^[1]——一个很容易完成的下限，这样做的好处是：你完成目标毫无负担，且此时刚好进入学习状态，精力旺盛，就愿意顺着惯性继续学下去，毕竟此后多学一个单词都是额外的收获，心态完全不同，身心容易沉浸，不会顾虑什么时候才能完成任务。

这种策略的智慧之处在于规避了任务闭合需求，只要觉得有意思，你就可以一直学下去，直至自己觉得有些吃力。由于没有设置具体的上限，比起打卡模式，新策略的能动性要强很多，而且能动性还是可持续获取的。

除此之外，这种策略也极其符合刻意练习的原则——让自己始终处于舒适区的边缘。因为这么做，你每次都可以刚好学到有点难但又不是太难的程度，而打卡却必须面对一个固定的任务值，很容易让人觉得无趣或困难，从而放弃。

当然，这个策略不是我想出来的，而是从《微习惯》一书中获得的启示。作者斯蒂芬·盖斯为了养成好习惯，要求自己每天只做一个俯卧撑、每天只读一页书、每天只写50个字，这种无负担的习惯养成法最终促使他拥有了良好的身材，养成了阅读习惯，还写出了自己的书。他称这种方法简单到不可能失败。

我亲测有效，你也可以试试。

于学习而言，保持内在的动机最重要。但相比之下，保持动机这条路其实比打卡更难走。不过，做难事必有所得，因为它更接近成功的要求。当然，仅仅保持动机依然是不够的，想真正获得成功还要学会创

造动机。

第六节 反馈：是时候告诉你什么是真正的学习了

《认知升级》^[2]的作者刘传小时候有段神奇的学琴经历：他从零开始学电子琴到考上十级只用了两年时间，而同龄人取得这一成绩通常要4~5年。更神奇的是，直到考上十级，他都没有学习一点乐理知识，而他的老师也从来不让他学理论。那么他的老师究竟是怎么教的呢？

老师先示范左手，再示范右手，再合起来弹一遍，让我大概知道这一首曲子出来是什么样子。接下来一周我就要努力练成这样子，周末的时候验收。不通过，继续练，通过，再到下一首曲子。如此循环两年，最后练成的曲子直接达到十级。在学习过程当中，完全不接触音乐理论。

至今刘传依然非常感谢他的音乐启蒙老师。虽然不知道乐理，但这并不影响他完整流畅地演奏给别人听，并由此收获即时的夸奖和赞扬。这种反馈会像海浪一样一遍遍冲击着信心这块沙滩，让他始终沉浸在弹琴的乐趣里。

反观现在，多少孩子因为要学习系统枯燥的理论而长期处于乏味的基础练习中——乐理、指法、音律、节拍……家长们要求孩子一遍一遍地练习，多半不是为了马上给他人表演，而是为了完成考级。由于长时间收不到外界的正向反馈，孩子们逐渐将学习视作内心抗拒但又不得不完成的任务。家长们投入了大量金钱，孩子们投入了大量时间，最终却不得不上“从入门到放弃”之路。

对比二者不难发现：[是否有及时、持续的正向反馈，正是产生学习效果差异的关键。](#)

回到刘传学琴的经历。其实刘传有此成就一点也不神奇，因为我们每个人从小就是这样学会说话和走路的。没有人从学拼音规则、字母发音开始学习说话，也没有人从学力学原理、肌肉控制开始学习走路，我们只是不断地模仿和练习，直接去说、去走，从环境中持续获得反馈，体会乐趣，修正不足。最终，在不知道原理的情况下，我们就会说了，也会走了，而且做得还相当不错。

上天给了我们生命的同时，也赋予我们一个强大的学习方法，只是我们不知不觉地忘了它。自从有了文明和理性，人类的学习就逐渐转向了以原理、基础为导向的系统学习，这种方式看似高效，但往往过于注重输入和练习，忽视了输出和反馈，使学习过程变得痛苦、无趣。天下苦学久矣，是时候回归学习的本源了。

无反馈，不学习

现实生活中，大多数人往往缺少输出和反馈意识，虽然他们极其理性，甚至能以超越常人的毅力不断激励自己努力，但最终收获的仍然是痛苦和失败。

比如一名大二学生“无悔”曾告诉我，他每天从早学到晚，学6天休1天，如此付出，收获的却是无力和疲惫；而另一位读者“傅琴”女士也说，为了应对生活危机，她不停地学习瑜伽、写作、肚皮舞、英语口语、绘画、茶道等各种技能，但内心始终得不到满足，感受不到自我价值。

所有处于类似困境中的学习者，无论是在校的还是在职的，无不认为只要自己努力地输入，不停地学，就一定能学有所成，然而现实总是令他们失望。他们似乎从来没有考虑过要尽快产出点什么，以换取反馈，通过另一种方式来激励自己。也许是因为在人造的学习体制内待久了，有些人很难相信“跳过原理，直接实操”的方式是有效的，他们认为这种方法不过是奇技淫巧，强大的毅力和认知才是学习的正道。

对于这种观点，脑科学家提出了不同的意见，在他们看来，持续的正向反馈才能真正激发本能脑和情绪脑的强大行动力。因为人类强大的本能脑和情绪脑虽然没有思维、短视愚笨，时常沉溺于游戏、手机、

美食、懒觉……但它们超强的欲望和情绪力量却是非常宝贵的行动力资源，如果能让它们感受到学习的乐趣，它们同样会展现强大的行动力，让自己像沉迷娱乐一样沉迷于学习。

我们的理智脑虽然聪明、有远见，但它身单力薄，真的不适合亲自上阵，真正需要它做的，是运用聪明才智去制定策略，让本能脑和情绪脑不断接受强烈的正向反馈，愉悦地朝着目标一路狂奔（见图5-10）。

所以科学的学习策略是产出作品、获取反馈，驱动本能脑和情绪脑去“玩玩玩”，而不是一味地努力坚持，让理智脑苦苦地去“学学学”。这看起来很违反直觉，但它确实成为优劣学习者之间无形的分水岭。

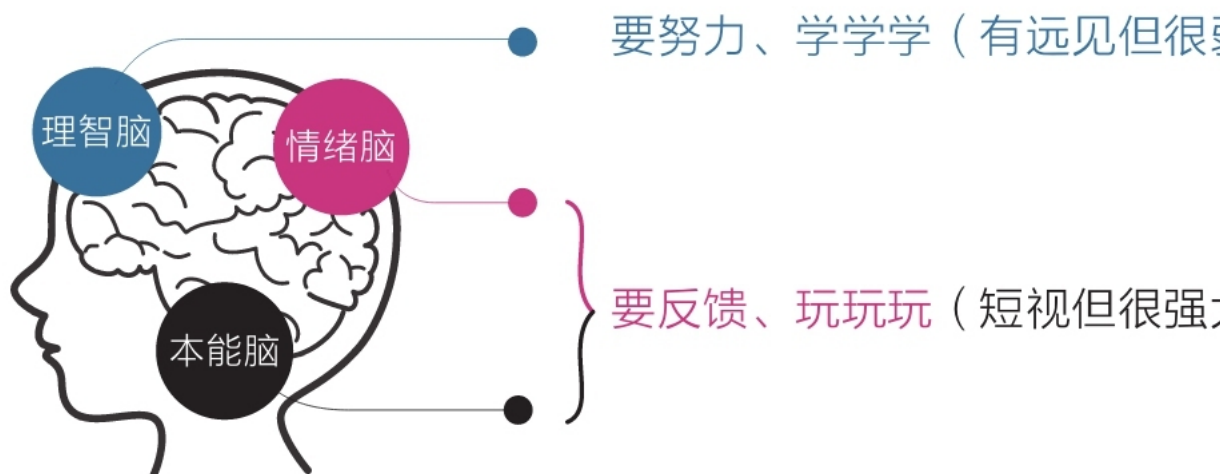


图5-10 本能脑和情绪脑是学习的发动机

有作品意识才有未来

有了这种认知，人是会迅速改变的——会拥有清晰而强烈的作品意识，会更加重视输出和运用，会倾心打磨作品，主动换取外界的反馈。

比如以前你学习英语可能会选择每日打卡的方式，但现在你可能会选择直接用：直接翻译一段美文、查询英文文档、阅读英文原版书，或者把手机语言设置成英文……这么做当然会造成一些困难，但为了解决问题，你必定会想办法补全相关知识，所以你的学习行为都能得到即时反馈：要么帮自己或他人解决了问题，要么产出了一个有价值的作品，这些反馈带给自己的必然是强烈的成就感和继续行动的欲望。

这也进一步完善了前一节关于打卡问题的思考：想创造全新的学习动机，就得放弃一味打卡输入的做法，想办法直接运用或产出作品，获取反馈。

所以凡是向我咨询类似问题的读者，我都会建议他们去产出点什么，要么去说、要么去写、要么去分享视频……总之不能一味地学学学而毫无产出，因为没有反馈的学习不仅是痛苦的，而且十有八九会失败。

说到这里，我想大家更能理解强者们常说的了：

- 教是最好的学；
- 用是最好的学；
- 输出倒逼输入；
- 请用作品说话……

那些先行者确实都有相同的品质，他们在学习的时候经常不按常理出牌，不管是不是新知识、技能，他们都直接用、直接做。当然，一开始常常用不好、做不好，但他们肯定要“鼓捣”出一个东西，然后抛出去获取反馈，不断打磨迭代。

这真的是见效最快的学习方式！我在这两年的写作过程中体会得太深刻了。实不相瞒，我的电脑里有一个专门的文件夹是用来收藏读者留言截图的，这些截图都是大家对我的夸奖、肯定、表扬和赞赏。保留这些截图并非自恋、臭美，而是我深知这些反馈对自己行动力的影响实在是太重要了。每每看到这些留言截图，我都会动力十足，经常在电脑前一坐数小时而不知疲惫。我知道这就是在驱动情绪脑为自己工作，如果自己写的文章没有任何反馈，我真不敢保证仅凭意志力和长远的认知能走到现在。所以“锁定价值—打磨作品—换取反馈”正是我持续写作的真正策略和真实动力。

古典在《跃迁》一书中这样描述高手的破局战略：找到自己的高价值区——让自己成为某个领域的头部——再借助头部效应的系统推力，从一个小头部不断地向大头部移动，实现跃迁。而抢占头部最好的途径莫过于持续打磨高价值的作品，凭借作品换取反馈。

没有作品和作品意识，一切免谈。

痛苦也是一种反馈

“产出作品，获得反馈”听起来很美好，但大家心里肯定有这样的顾虑：万一自己分享后收到的是批评或嘲笑该怎么办？如果自信心受到打击，那岂不是更糟？很多年轻人都有这种担心，不过只要想清楚下面三点，就不难迈出步子了。

首先，分享不是随意分享半成品，而是尽最大力气将作品打磨成自己当前能力范围内可完成的最好的样子。如果你只是随意地写些文字、拍些照片，那必定没有什么价值，人们自然不会产生兴趣并予以赞扬，所以，对待作品要像对待自己的孩子一样，每次出门前都要尽可能把它们打扮得漂亮精致，让人眼前一亮。这种要求必然会逼迫自己在能力舒适区边缘快速成长，因为这符合刻意练习的基本原则。

其次，制定分享策略，展示给那些能力不及你的人。只要你认真打磨了作品，就肯定有人会觉得你比他们厉害，此时，赞扬就会飞向你。而真正比你强的人往往没空打击你，所以你不必担心会被人嘲笑。

最后，冷静客观地对待打击。不排除你仍然会受到打击的情况，我也一样，偶尔也会收到一些读者的“攻击性留言”，此时，保持冷静、客观就很有必要了。如果对方除了情绪上的攻击再无其他内容，那你大可哈哈一笑，忽略就好了。这说明对方不但嫉妒你，还不如你，因为他没法拿出更好的作品或观点来回应，只会发泄情绪、肆意谩骂。在鸡蛋里挑骨头，这事谁不会呢？但如果对方的质疑中包含严谨的反证，能准确指出你的问题，那就要认真对待了，因为这些批评就是极佳的反馈，它们会帮助你把问题想得更清楚，让作品变得更完善。所以，在真正希望成长的人眼里，这样的批评哪里是打击，明明是无可多得的财富啊！

所有痛苦都是上天给我们的成长提示。无论是身体不适、情绪低落，还是学业落后、事业受挫，有痛苦出现，说明哪里出了问题，这不就是在告诉我们应该努力的方向吗？而很多人只知一味地沉浸在受挫的情绪里，惶惶不可终日，不但耽误了自己，也连累了他人。如果你的心态足够开放，就会感激生活中的痛苦和挫折，毕竟没有什么是比这更直接的反馈。

被动学习如何获取反馈

谈论这样的主题时，不得不考虑学生的感受。学生们通常认为，职场人有充足的自由时间可用来主动学习，而自己只能在有限时间内被动学习。被动学习不仅无法选择内容，而且课业负担很重，在这种场景

下，“反馈策略”有用吗？面对这样的问题，我只想告诉你：完全不必担心，因为反馈同样是被动学习的制胜法宝。

据我所知，为了提高学习成绩，很多同学采用的方法往往是一遍一遍不停地学，结果不仅成绩提高有限，还感觉学得很机械、没有动力。很明显，这种单纯的输入式学习是低层次的勤奋，真正善于学习的同学往往会通过自我测试主动制造反馈。

他们背单词，不是一遍一遍地看，让所有单词都“看着眼熟”，而是合上书测试自己能否精确地说出含义、发音，并拼写出来；他们练听力，不指望每天重复听音频就能毫不费力地“熏耳朵”，而是回过头来对照原文，不断重听没听懂的地方。

对于背记理解类的学习，自我测试就是最好的反馈。哪里会、哪里不会，通过测试便立即掌握得清清楚楚，我们可以精准消灭盲点，让自己始终处在学习舒适区边缘。那种“翻开书全会，合上书全废”的无反馈式努力正是你被动、落后的根源。《学习之道》一书的作者芭芭拉·奥克利也曾明确指出：主动的回想测试是最好的学习方法之一，比坐在那儿被动地重读材料要好得多。

另外，学霸们的错题本也是学习反馈的最好呈现。他们通过测试把暴露的盲点集中在一起重点攻克，让自己始终游走在学习的拉伸区，自然进步最快。学霸之所以是学霸，不是因为天生如此，而是仰仗反馈，明晰了盲点，从而比其他人领先那么一小步，而每一小步的领先都会让他们收获更多的赞扬和肯定，同学们觉得他们厉害，自己也认为自己是个“天才”。不知不觉间，“小的正向反馈”带来了“大的正向反馈”，他们的学习也进入了正向循环。

只是很多同学对错题本不以为意，要么不去写，要么写了不去看，要么去看时因为碰到痛苦而回避，转头回到舒适区里转悠。在没有让自己的情绪脑体会到学习的快感之前，我们总得先逼自己一把，对吧？

愿你从此不再平庸

我喜欢看电视剧《士兵突击》，尤其喜欢其中一个桥段。

许三多被分配到边远的五班看管油料，如果不出意外，他的军旅生涯就会波澜不经地结束，然后退伍回家。但是愚直的许三多决定在营房前的空地上修路。这是一个毫无企图心的决定，却无意中创造了一个“作品”。这个“作品”在空旷的荒地上显得格外扎眼，竟引起了飞行员的注意，之后这个消息传到了首长耳朵里，许三多也受到了关注，从此开始了他的特种兵生涯。

这印证了古典的跃迁理论：打磨作品一到达一个小山的头部一受到更多关注一移动到一个更大山头的头部一借助系统推力，实现人生跃迁。

许三多秉性如此，却无意制造了反馈，但这个道理可以被有意地运用。从现在开始，请不要再默默无闻地独自耕耘了，不产出、不运用、不得到反馈，就算学一辈子也不会获得真正的成长和机遇。**真正的学习成长不是“努力，努力再努力”，而是“反馈，反馈再反馈”**，只有不断产出，获得反馈，我们的人生才会发生真正的变化。

就像剧中的薛林看到直升机在营区上空盘旋时，他疑惑地说了句：“我怎么觉着，咱们这个地方变重要了！”

也愿你从此变得更加重要，此生不再平庸！

特别说明

刘传的学琴理念，即跳过原理，直接实操的方式仅适用于学习的初级阶段。也就是说，采用这一方式，你快速达到60分的水平是可以的，但到了中级或高级阶段，仍然需要系统学习原理，否则走不远。

正如刘传坦言：“到了进阶水平，这种经验型的学习方法就暴露出了缺点。比如我的创作完全靠灵感，没有方法论，灵感只能靠等。再比如，我的大脑处理同一级和弦在不同调之间的迁移的能力很差，同样的和弦，换一组调我就不知道怎么弹了。”

不过，反馈的规律是贯穿始终的，无论什么时候，只要能通过产出换取反馈，你就会不自觉地去钻研探索。

第七节 休息：你没成功，可能是因为太刻苦了

一位“考研党”发来求救信号。

她说：“自从开始准备考研，我就拿出了前所未有的执着和毅力，天天只想着学习，连吃饭时都要听音频。前几个月更是天天五六点起床，但不知道是不是因为战线太长，我有些疲劳，到后面自制力反而不如前几个月。我有时候累了，觉得应该合理放松一下，结果瞄了几眼小说就又陷入失控状态，什么都不管不顾，没心思考任何事情。等缓过劲儿，发现已经过三四天了，白白浪费了时间，我又开始自责和焦虑。更不解的是，别的同学看书看累了，玩两局游戏就又能投入学习，而自己一放松就像跌入地狱一样……”

这个场景很熟悉吧？无论是在校学习，还是在职场打拼，我们都曾为了能名列前茅而自我打气、暗下决心，以为只要有超过常人的刻苦，就一定能成为老师和老板心中的骄傲，成为同学和同事眼中的榜样，于是拿出“头悬梁、锥刺骨”的精神，不闲聊、不娱乐、不浪费一点时间，哪怕精疲力竭也要强打精神再逼自己多学一点。

但很多情况下，英雄式的开头却没有带来英雄式的结尾。在足足体验了一把痛苦的自虐后，我们不仅学习成绩提升不明显，甚至连信心都被磨灭了一一这么努力居然还不行，大概自己天生不是学习的料吧！

事实上，如果你留心观察，无论在学校还是在职场，总有这种现象：一些人很刻苦，很勤奋，每天都很忙碌，但就是表现平平；而另一些人工作娱乐两不误，却表现优异，做任何事都游刃有余。这其中的原因肯定有很多，诸如学识基础、学习习惯、内在驱动，等等，但除此之外，刻苦程度这个角度也非常值得我们窥视一番，说不定这里别有洞天。

主动休息的秘密

你肯定记得“刻意练习四要素”：[定义明确的目标](#)、[极度的专注](#)、[有效的反馈](#)、[在拉伸区练习](#)。

有效学习的关键是保持极度专注，而非一味比拼毅力和耐心。不过，保持专注需要花费精力，而我们的精力是有限的，就像一桶水，有的人总量多些，有的人少些，但只要在困难的事情上消耗精力，精力桶的水位就会慢慢下降。

问题就出在这里，那些持续刻苦、争分夺秒、舍不得休息一下的人，他们的精力总量势必呈一条持续下降的曲线（见图5-11）。

也就是说，他们起初状态很好、效率也很高，但精力一旦消耗到一定程度，比如70%以下的水平时，注意力就开始不自觉地涣散、思维速度放缓，如果精力继续消耗，学习效率就会进一步降低，很容易出现分心走神的情况。

但这种信号对于刻苦者来说，仿佛是在提示自己该让意志力出场了，毕竟身边人告诫过自己：学习和成长是要吃苦的，所以不能因为有点累就去休息，而应该用意志力让自己坚持下去——这不就是所谓的努力、刻苦吗？于是他们舍不得浪费一点时间，认为在痛苦中前行才是努力的表现，越痛苦、越坚持，越刻

苦、越感动，因此，他们采取的策略也不可能是停下来休息，而是强迫自己更刻苦、更努力，做别人做不到的努力，即使昏昏欲睡，也要强打精神。

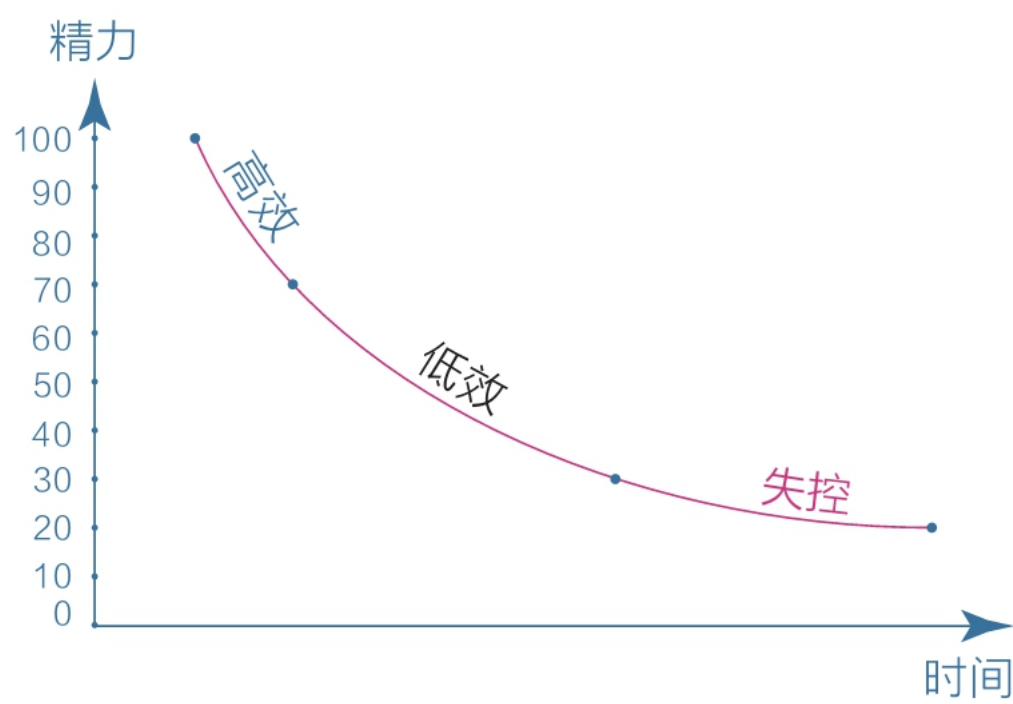


图5-11 刻苦者的精力变化曲线

刻苦者看似无比勤奋，可效果却越来越差，过程中感受到的多是痛苦而不是乐趣，精力消耗严重，以致一旦放松就完全不想再次投入，他们更容易沉溺于舒适的娱乐活动。

反观那些轻松的学霸，他们学习时从不过度消耗自己，只要感到精力不足，就停下来主动休息，这反而使他们精力桶的水位得到快速回升。如图5-12所示，他们的精力曲线呈波浪状，这种循环能使精力水平一直保持在高位。

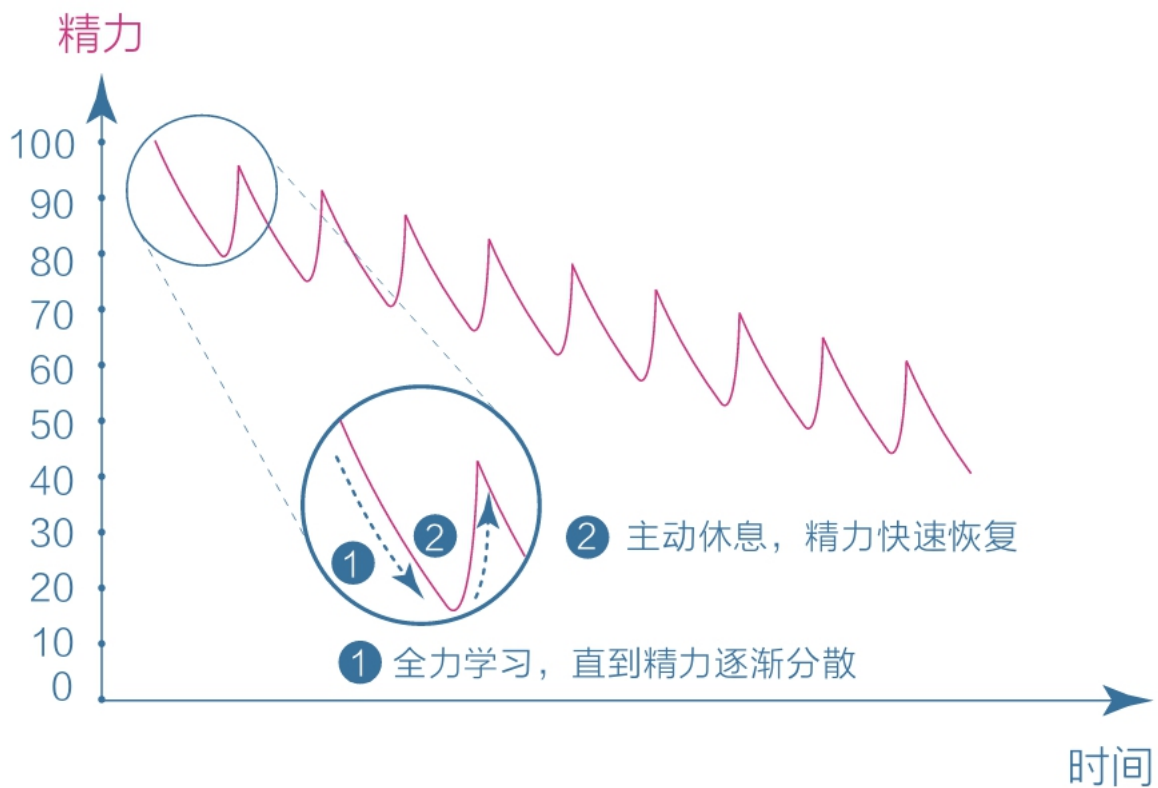


图5-12 轻松者的精力变化曲线

如果我们把精力水平高于70%的区域视为高效学习区，那么对比二者不难发现，轻松者比刻苦者的高效学习区要大得多（见图5-13）。

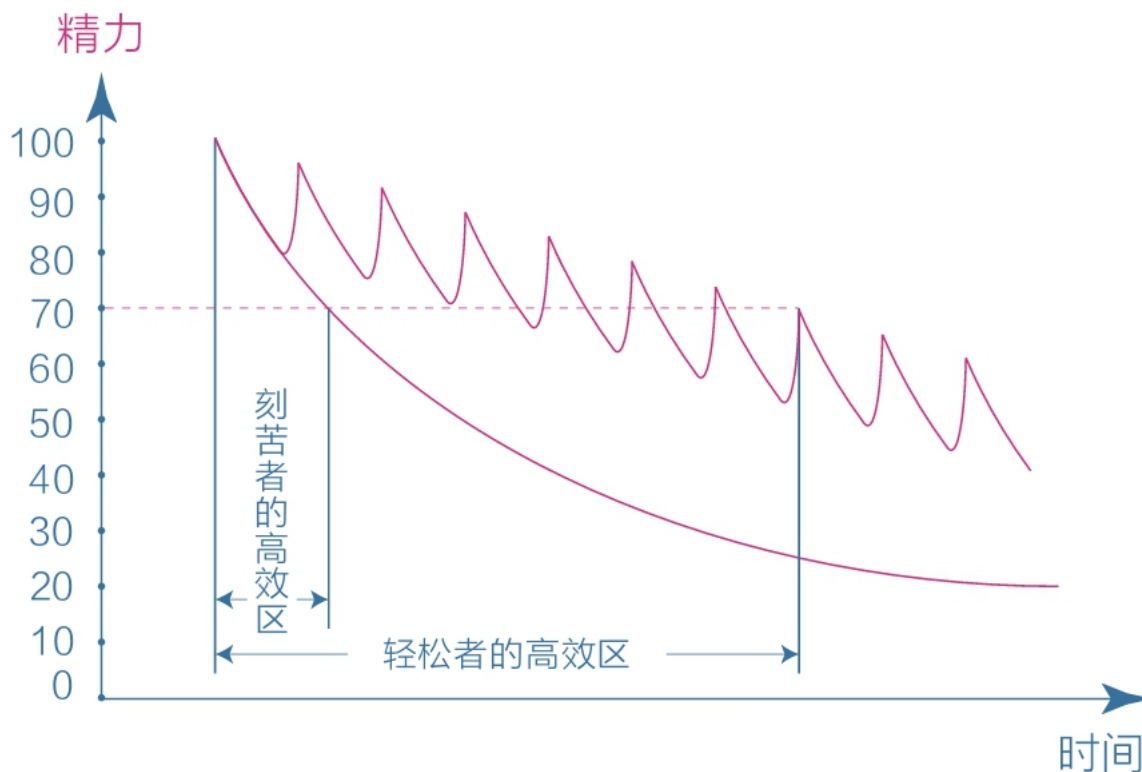


图5-13 高效学习区对比

这个曲线足以说明“主动休息”的意义和优势，优势日积月累，一些人领先于另一些人就会成为必然。而领先的那些人居然还很轻松，这对崇尚刻苦的人来说，无疑是个让人惊愕的认知反转。

保持专注的危机

不难发现，高效学习的关键在于保持极度专注，而不是靠意志力苦苦支撑，谁能保持长时间的专注，谁就能够在竞争中胜出。然而专注这个品质在信息时代已日渐成为稀缺品质。

2018年8月，我在公众号上发布了一则关于“学习成长困惑”的在线调查，截稿前共收到338份答卷，虽然参与调查的样本还不够丰富，但从调查结果中也能看出一些明显的趋势。

比如得票最高的两个困惑是“经常沉浸在担忧、幻想、焦虑的情绪里”（168票）和“总是分心走神，无法保持专注”（167票）。这都是分心的表现。可见受分心走神困扰的人不在少数，保持极度专注已然成了一种稀缺能力。

虽然李大钊先生早就教导过我们：要学就学个踏实，要玩就玩个痛快。但是在那个年代，由于学习量和信息量都相对较少，人们更容易做到学习和玩耍各自专注、边界清晰。如今，人们面对大量的信息干扰和巨大的竞争压力，在这种情况下，大多数人只会本能地告诉自己要更刻苦、更努力，却很少有人能意识到，更科学的模式应该是：极度专注+主动休息，如此反复。

毕竟保持专注并不能仅靠意志力约束，还要靠主动休息“回血”，只有精力充沛了，我们才能保持专注，所以如果你感到自己分心了就放下笔，没有睡意了就离开床。在生活中，最要不得的就是那种明明已经分心走神了，却还要强撑内耗，倒不如遵循“极度专注+主动休息”的模式，让自己先尽力保持短时间的极度专注，到有些累的时候就主动停下来，这是更加明智的生活和学习策略。

这种策略也极其符合在拉伸区练习的原则，因为一个人刚好感到有些累时，说明他正好处在精力舒适区边缘，此时主动休息、及时回血，就能使精力的使用效率最大化。那些靠意志力强撑又不够专注的人，其实已经将自己置身于精力的困难区，所以他们体验到的多是痛苦而非愉悦（见图5-14）。

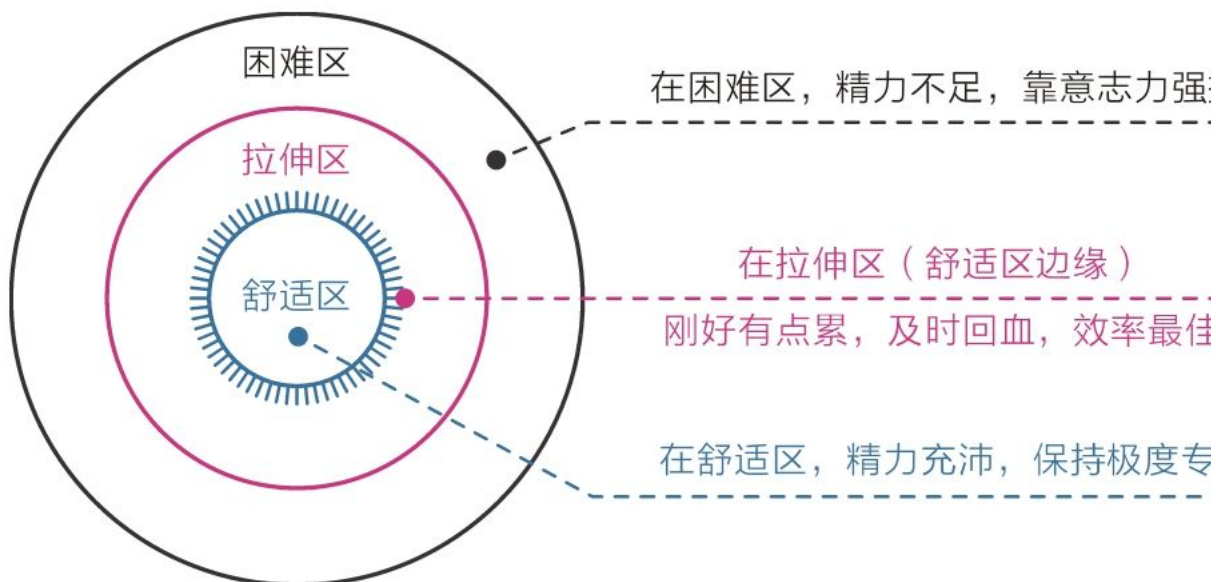


图5-14 在拉伸区练习，专注效率最佳

说到学习的拉伸区，不得不提一下，控制学习和工作内容的难度也是保证专注的重要方式，因为太容易的内容会让人因无聊而走神，太困难的内容会让人因畏惧而逃避，所以选择做那些“跳一跳就能够得着”的学习或工作，是最容易进入专注状态的（见图5-15）。

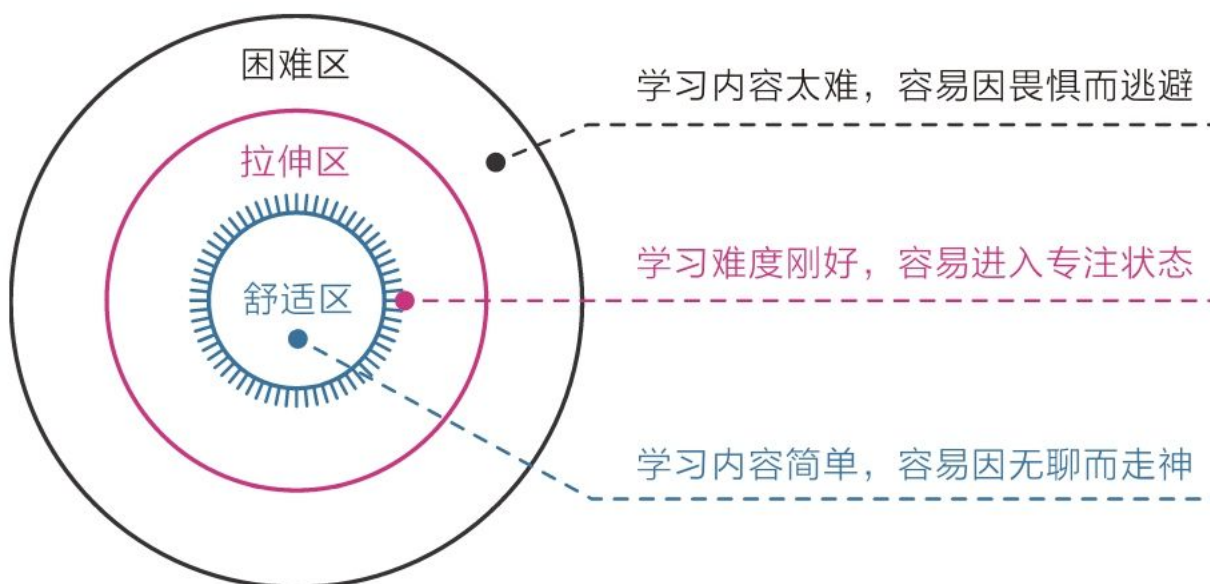


图5-15 将学习难度控制在拉伸区范围内

当然，有人会反问：现实生活中哪有这么多“刚好的事情”，难道在面对老师和老板时，自己还能挑三拣四？其实这并不难办：要么重新设定学习内容，调整为合适的难度，要么将目标拆解为更具体的小目

标，降低工作的难度，总之，想办法把难度控制在拉伸区范围内就对了。不管面对多么棘手的任务，只要我们愿意动脑筋，总能找到主动调整的空间。

意志失控的根源

但为什么一些同学在娱乐之后能立即投入学习，且毫不恋战，而另一些人一放松意志力就会溃散呢？原因还是精力不足。

精力，在某种程度上可以作为意志力的代名词。精力充沛时，人们面对困难会无所畏惧，面对诱惑也有更强的抵抗力，但当精力不足时，我们不仅难以面对困难，甚至对诱惑的抵抗能力也会变弱，**毕竟克服困难和抵制诱惑都需要消耗意志力**。

也难怪，当我们忙了一整天，精疲力竭地回到家中，第一件事情往往是往沙发上一倒，此时除了看看微信、刷刷抖音，用轻松的信息给自己来个精神按摩，其他事都懒得做，如果经历了情绪上的波动，精力透支的影响可能会持续很久。

所以，一个真正的自控高手，不是一个只知道冲刺的人，而是一个善于主动休息、保持平衡的人。这些人无论面对精力的消耗与恢复，还是面对情绪的波动与还原，都会刻意保持高位富足的状态，避免进入低位稀缺的境地。越是接近一天的尾声，我们就越要注意自己的精力和情绪水平，毕竟我们还要抵制一些诱惑，防止自己不小心滑入深渊呢。

能拯救你的“番茄”

很多人都希望自己有极度专注的能力，但说实话，这种能力并不是想有就能有的，要不然怎么说它是稀缺能力呢？造就专注品质，涉及一个人的生活环境、兴趣匹配、自身动力、学识背景、习惯积累等各种因素。那么，缺少这些条件的普通大众又该如何获取极度专注的能力呢？

一个简单又通用的方法正是前文说的主动培养“极度专注+主动休息”的行为模式。具体的做法就是：只要开始学习或工作，就尽量保持极度专注的状态，哪怕保持专注的时间很短也是有意义的；一旦发现自己开始因为精力不足而分心走神，就主动停下来调整片刻。

当然辅助工具也是有的。在时间管理领域，有一个著名的番茄工作法，它由意大利人弗朗西斯科·西里洛创立于1992年，其核心就是：先极其专注地工作25分钟，然后休息5分钟，如此循环往复。这种工作法有点类似于高强度间歇性训练。

其实我很早之前就知道这个番茄工作法，但一直对它带有偏见：一是认为这种严卡时间的做法太死板，我们总不能在做得正起劲的时候主动停下来吧？二是实际应用中肯定会有各种干扰，定时工作的做法不太现实。

然而，就在我想通“主动休息”这个原理的瞬间，脑海里第一个闪过的念头竟是番茄工作法，因为它符合学霸模式的所有特征：**极度专注、主动休息、循环往复**。

为了了解这部分内容，我特意学习了国内时间管理达人李参博客中介绍的方法，还购买了她推荐的专业番茄钟来实践体验。说实话，这个方法和工具真的很棒！每次开始阅读和写作时，我只要按下计时键就不再管时间，让自己完全专注地投入其中，直至25分钟过去后提示音响起，中途除非有极特殊的事情需要中断，否则我会将其余事情全放到一边，等专注时间结束后再处理。时间一到，我会立即合上书本或让双手马上离开键盘，然后开始5分钟的休息计时。在这5分钟里，我会做与阅读或写作无关的事情，比如：看看窗外、收收衣服、拆拆包裹，等等，但刷手机、玩游戏这些被动使用注意力的事情我不推荐，因为它们仍然是消耗精力的。

通过一段时间的练习，我发现自己的学习耐力比原先高了很多，工作和学习的效能也有显著的提升，关键是到了晚间，我也能积极地安排时间，很少沉迷于娱乐信息。

当然，25分钟只是一个参考标准，我们可以根据自己的思维耐力来设定工作时段，有的人可以集中精力半小时，而有的人也许只能集中15分钟，只要到达了自己的疲劳边缘，就可以主动停下来。而且这个“主动停止”的动作一定要坚决。很多人在一开始的时候，由于精力分散得还不明显，就不愿意主动停下来，但这往往会得不偿失。主动休息犹如主动喝水，当感到很渴的时候再喝水，其实已经晚了，你想让精力保持高位，就要学会主动停下来，这甚至可以作为一个关键点。

另外，很多人在学习和工作中都不具备不受打扰的理想条件，但只要坚持“极度专注+主动休息”的模式，效果也会让你满意。不管你能工作几分钟，只要开始了，就尽力保持专注，把无关的事情都放在一边。

刻苦，是一种宏观态度，轻松，是一种微观智慧。在学习这件事上，普通人的策略往往是“天赋不够，刻苦来凑”。好在我们已经知道学习的秘密不完全在于刻苦，还在于“会玩”，希望你在今后的学习成长中也能玩出水平，玩出风格，成为他人眼中的学霸。

[1] 此处的目标任务仅为说明“设下限，不设上限”的方法。——编者注

[2] 此处指《认知升级：认知的深度决定你人生的高度》，中国友谊出版社，作者刘传。——编者注