**进来，赢最后一百天**

*2023年4月28日 下午 3:50  
13分钟56秒*

**关键词**

大脑 科目 章节 题型 考点 框架 公众号 精力 焦虑 复盘 视角 单词 知识体系 多任务切换 思维框架 思考题目 思考视角 时间规划

**文字记录**

你以为你只有 100 天了？不，你还 200 天，甚至是 400 天，不是让你去复读，也不是计算胜利法，只是因为大脑的两个设定，大脑天生爱走神的配置和大脑天然对多任务运行的不擅长。看完这个视频，你就会知道到底如何创造，怎么创造 400 天的场景。公寓上级是必先立即细。我们先来解决 100 天心态的问题，想问大家三个点，按照你现在努力的程度，最后的结果能够适配你开始的目标吗？如果不能，你有采取什么行动来试图改变吗？那如果你已经做了改变和努力，是让你更加的自我感动了，还真的让你能够离目标更近一点。什么叫不自我感动？那就是你的一切投入能够看到分数的增长，就这么简单。  
  
大家都以为自己有自知之明，但真实的面对自己内心的时候，问的问题都很浅，反思也总是不敢深入。很多人最害怕的就是面对现实，否定过去，并且带着盲目的乐观众。乐观就像是你以为生下的百多天里面，你会在某时某刻突然变成一匹黑不溜秋的黑马，然后力挽狂澜，扭转乾坤，一鸣惊人，证明自己。  
  
说真的，你真的相信吗？人类是非常擅长制造幻觉的，知道这些幻觉就一个目的，逃避现实，延迟痛苦，延迟努力。时间越短，大多数人就会越焦虑，越盲目。因为这种会失去什么选择，会失去什么东西，会失去什么可能性的感觉就会更强烈。每个人都太害怕这种不确定会失去什么的可能性了，因为你不知道这样的状态继续下去，你会得到什么样糟糕的结果，你到底会失去未来多少的可能性，因为你不知道会失去什么，所以它更可怕。人这种生物有时候真的挺好玩的，一边消极悲观，一边盲目乐观。我害怕来不及了，我好焦虑，我好害怕，我感觉应该没希望了。另一方面，有可能的，这么多人都做到了。  
  
最后再冲一把，明天下周 100 天。大脑好逸无牢的天性总是展现的淋漓尽致，它会通过一系列去扭曲现实、歪曲道理的方式来让你继续这样低效，继续这样维持下去。因为这样稳定，因为这样没有改变，因为这样它最舒服。消极悲观、盲目乐观，所有的想法和态度都指向了不努力，这就是合理化大脑最喜欢的自我欺骗。  
  
有一个可能大家都会觉得离谱的结论，为什么会有人选择不努力，是因为他们接受不了不确定性，他们承担不了这份努力了也可能会失败的压力，因为不努力比努力的结果确定性更高。不努力肯定不会好成绩，但努力了不一定会有好成绩。大脑还天生喜欢算账，对风险极度敏感，对损失极度厌恶。尤其是你现在还认定如果说我努力了可能也实现不了目标，那你的大脑就会暗示你，唉，好像不努力更靠谱一点，干脆躺平吧。  
  
滚锤子，狗屁概率学问题都不会算，期望都不会算。不努力不改变，实现目标的几率为0。越努力的目标越正确，努力的方向越正确，改变的效率越高，实现目标的几率就有可能会有 60 70 80，甚至更高。就算最后没得一匹，我真的没有办法实现目标，我的努力貌似真的被辜负了。那就更酷了，你有资格嘲讽命运吗？我尽力了，安排就是这样，而不是去嘲讽自己。  
  
当初要是努力了该有多好。你是不太会后悔的，你也不用去思虑当初怎么样，你的心至少是不累的。回到刚刚那个问题，要不要努力？要。但同时我们更应该关心的是怎么样自己努力的效率会更高。我想说，最最最核心的建议是，最基本的原则，不要急，急就会低效，急救会内耗，急就会做无用功。  
  
你可能会因为急错把手段当目标，为了听课而听课，为了做题而做题，为了做错题而去做错题，为了背单词而背单词，你可能会出现以下 4 种情况，第一点，听网课只是为了能够听完某个章节的网课，而不是为了听完之后能够弄懂某个章节的知识网，能够掌握某个章节的考点，会做某个章节的题目。  
  
第二个，要求自己每天做两张卷子，要求自己每天做实业练习册，但做完之后订正的时间可能就几分钟，连错题都没有耐心去学会弄明白，更不要说总结和整理。第三点，机械的做错题，凭借着记忆把错题的步骤再写一遍，不思考题目后面有什么知识点之间有什么关系，也不主动的去归纳某个题型的基本处理思路。第四点，包括背单词这件事，很多人说我每天背 200 个，3000，我花个十七八天背完，一开始效率有保证，到后面就变成了我只要完成 200 个背诵就好。那回顾检测背诵效果的方式，巩固知识点，做题的输出通通都没有，就算十七八年真的背完，那可能仅仅也只是背完而已，而不是记住，而不是能够去使用。  
  
学习的过程就是输入内化输出的过程。如果把学习比作装行李的话，输入的过程就是装进去的过程，装的越多越好。而输出的过程就是取行力的过程，能够越快越方便的拿出自己想要拿出的衣服就越好。装的多，拿的快就是两个要求。很多人的方式可能是一开始胡装乱装，一开始装的很轻松，但装到后面越来越吃力，装的比别人少得多，而且拿出来的时候只能乱翻乱找，又乱又慢，这个时候才想着把这衣服拿出来重新整理再进行叠放。也有人的方式是一开始就对行李箱进行一个规划，什么类型的衣服装在哪个区域，然后把衣服整理叠放好，然后一件一件的放进去，你会发现他们一开始慢，但后面装的又快又多。而且因为一开始我已经清楚的规划好的区域，后面我想要拿什么东西，只要在区域找就行了，又快又准。  
  
在学习上来说，这个规划梳理的过程就叫搭建思维框架，构建知识体系的过程。有很多事情一开始不那么快，甚至看起来有点慢，但后面其实快的，而且是又稳又快。比如说学某个科目之前，先按照线索对这个科目知识点进行一遍梳理，说知乎也好，说 b 站也好，还是按照我们之前公众号给出的科目思维也好，去对科目进行一个重新的理解，搭建出来一个思维体系，也就是科目的框架。比如说对数学这个科目来说，对题干进行翻译转化的思维是尤其重要的，这思维就是把题干和知识点进行了双向链接。  
  
学数学真正要有一定的高度，肯定是从出题的视角去看的，而出题的视角就是透视题目背后的知识点。知识点包装成了题干一，题干二、题干三，排列组合变成一道题目。接近本质的东西，学起来是慢的，一旦用起来可能也会不太适应，但掌握了之后肯定是最高效的。学知识要自上而下，这个科目的思维是什么？这个科目有哪些章节？这章节是按照什么线索排列的？它们之间的关系是什么？这个章节下面有哪些知识点？这些知识点的关系是什么？异同是什么？这个知识点的定义是什么？在题目中是怎么应用的？学习知识点要有一个自上而下的意识。  
  
首先最宏观的部分就是这个科目的核心思维到底是什么？然后中观的部分，这个科目有哪些章节？这些章节上要什么线索来排列的？它们之间的关系是什么？这样的章节之下还有哪些知识点？这些知识点之间的关系又是什么？异同又是什么？有没有什么特殊点？最后就是微观的部分到某个知识点，它的具体定义是什么？在题目中是怎么使用的？是怎么做出来题的？同时学知识点也要自下而上，也就是说把刚刚的那个步骤给逆推回去。题目也是需要我们重点去思考的，也是需要我们有框架的。  
  
做某道题之前，我们可以想这道题是属于哪个章节的，这个章节之下还有哪些知识点，哪些是核心知识点？它们之间的考点和考法大概是什么？虽然步骤听起来很多，但事实上是可以一瞬间完成的。在做完之后，我们的复盘我们可以思考这么几个问题，第一个，这道题目具体考了哪几个知识点？第二个，知识点的考点和考法能否被总结？第三个，这几个知识点之间的关系是什么？他们是如何制造出答案的？自上而下的细化，自下而上的补充两个方向。如果把构建知识体系比作挖隧道的话，两头一起挖肯定是最快的。为什么要这么做？因为它最符合高考。思考这些问题的同时，深化了对知识点广度和深度的理解，同时也锻炼了我们的思维能力、逻辑能力，这才是最重要的。  
  
问题的方向就是思考的方向，这问题不一定在每一个上面我们都能够回答，但是我们必须要知道完整的问题框架是什么，可以在一开始的时候就给到我们所有完整的思考视角。带着这些问题去学习，看书、听课都会更高效。不思考，不回答问题，机械重复，大脑就得不到锻炼。要知道大脑是人体最可塑的器官之一了，越用越强，用进肺退，越高强度的使用它就越习惯。那这样会不会太麻烦了呢？因为你之前不习惯问自己问题，不习惯以问题来引导自己思考这些问题，如果都记住了，问题导向的方式会进入到潜意识里面，也就是会变成习惯，其就不用刻意的再把每一个问题都拿出来单独问自己了，也不会多消耗太多的时间，但思考的效率会大大的提高，甚至会永久性的提高。一定意义上来说，这才是逆袭最大的凭借。如果你不想明天面对高考创新性的题型、新的场景、新的定义、新的考点和考法的时候手足无措，那你就这么做。  
  
要知道很多人面对高考的时候是没有基本的风险管理能力的，高考不变，他们正常发挥，高考变化，他们失常发挥。这么风险厌恶的，我们确实应该找到一个新的通路，新的路径去学习，去训练。我们需要增加这个确定性，我们需要让这个选择权无论如何都在我们自己身上，没有谁会愿意寄希望于运气，要减少运气的成分，我们唯一能做的就是增加自己的实力。  
  
学会构建知识体系，了解每个学科不同章节之间的线索，知道每个科目的思维，这跟是不是新旧高考都没有关系，因为这么做就是效率最高的，这么做就是高考的要求。上面就是高校的第一个建议，花一点时间构建科目思维体系。知识体系这个东西跟听课，跟看书，跟做题都有关，高效的第二个建议，学会聚焦到当下，聚焦到你需要完成的任务上，也学会给自己营造紧迫感。首先，聚焦当下的时候，做你应该做的事情的时候，你才会有满足感和成就感。聚焦当下的时候，你的思绪才不会拉到过去和未来，才能够避免内耗。原则就是尽量让自己有整块的时间只做一件事儿，并且一件事儿的做完。只做一件事儿是最有利于大脑专注和聚焦的。聚焦和专注也就意味着高效，要知道大脑天生就是爱走神的配置，不刻意专注的人，每天至少都有 50% 的时间在走神。如果你频繁的去切换任务，如果你每天一点自己的安排都没有，你要知道，从一个专注状态到另一个专注状态的切换是需要消耗时间的，切换的越频繁，时间的利用率也就越低，并且当有多个任务频繁切换的时候，你的专注状态就会打折，甚至是打骨折。  
  
如果你有 5 件事来来回回的做，就算当时当刻你只在做其中的一件，另外的 4 件事也会占据你大脑的认知资源，快速的消耗你的精力。就像是你开的网页一样，就算你只在浏览一个网页，其他的网页也会占用你电脑的内存，就像是网页开多了电脑会卡一样，你的脑子也一样会卡在大脑里面。这些所谓的你开在后台的网页，隐性的内存占比消耗可能会占到我们大脑资源的50%。  
  
所以不要在最后得百天想着一把抓，那样太焦虑了，你的力气是有限的，你要做的就是在单位时间内抓住的东西是最有价值的，最有效的。我在高考的后期做了一件事，效率非常的高，我每天的任务只会确定在某一个科目的一到两个题型，然后我就会有大量的时间学一个科目，我就非常容易获得科目思维的一个加成。同时在题型的总结上，因为短时间我可以大量的接触题目，同类型的题目，非常的方便我进行比对和总结，这也是我对大家后期的建议，大家可以考虑把时间大段的，长时间的刻意的只学一个科目，只做一类题，至少避免在 1 个小时内做两件事。充分的保证最大化专注和最小化的精力损耗。  
  
咱们一起想想大部分人无意识的情况下，大脑 50% 的时间都在走神，很多人学习的时候还特别喜欢多任务切换，是不是就只用到了大脑 1/ 4 的效率？如果说我们学会主动分割时间，把自己的时间分割成一个个的时间块，同时保证在每个时间块里面只做一件事儿，其中在最小单位的知识点和题型重点突破。  
  
如果你真的能够百分之百的贯彻，也许你有的就不是 100 天，而是 400 天。当然了，你肯定会打折扣，因为没有人是机器人，就算你控制力低的发质，再多个 100 天不过分。 200 天，你总应该相信你能够逆袭了吧？或者说，这不是逆袭，不是丑小鸭变天鹅，也不是一鸣惊人一飞冲天，只是王者归来罢了。来不及来不及，太像个托词了，就像你说我考不上清华北大，所以我就不努力了吗？就像你说我挣不到一个亿，所以我就不挣钱了吗？就像你说我知道我要死，所以我就不活了，不对吧？努力这件事更多的时候算是给自己一个交代，我告诉我自己，我没有花费时间，我在建设自己的价值，是一种笃定，我在跟自己说我在做正确的事儿，更何况还来得及。  
  
我说的你信老子情绪不要那一耗，老子不要多想，把更多的时间和精力去投入到建设自己的价值，去做那些我相信一定会让我在未来更加有竞争力的事情。这才是一白天的逆袭之道，这才是一白天应该有的状态，为此，任何事情都应该给他让路。视频的最后给高三的同学准备了两个超大的福利，我们花了几周的时间排版了一份5万字的全科路径规划，也包括了出题解题的方法论，还有一个可以帮你们做到时间规划精力分配效率最大化的百日复盘本，在公众号后台回复方法论就可以拿到。