

你的学习是否只是一场行为艺术？

九年义务教育制度从 1986 年 4 月颁布，2008 年是「90 后」成人的元年，9 月 1 日是「90 后」第一次成规模跨过大学门槛的日子。

作为刚好跨到应试教育时代的 90 后普通家庭，大多数父母文化水平不高，这就代表了他们极度希望自己孩子文化水平高一点。

许多人从小到大，听得最多的一句话就是：「怎么又在玩？还不快去学习！」

于是当代机智熊孩子也花招百出，把语文书的封皮拆了包在《龙族》上佯装沉思的看，在发呆之前在面前摊一本数学习题，有这种仪式感护身哪怕一个小时都不翻一页书也不会被说。

所以在义务教育逐渐规模化寻常化后，很多小孩从小到大都养成了一种条件反射——「不管学的是什么，学的有多慢，只要看着是在学习就 O98K。」

「学习」不知不觉成为了一种「存在即是理！」的代言。

而这种学习模式也逐渐成为了一种风气，我把它叫做：「行为艺术学习法」。

01

「行为艺术学习法」

行为艺术学习法：指在特定时间和地点，由个人或群体「假装在学习/沉思」的行为所构成的一种学习流派，一般归为表演艺术。

——摘自「柴桑瞎编」百科



加载中...

作为一个思维成长领域的写作者，经常会有人私信问我：「柴桑你每天都花多少时间学习呢？我也想好好提高自己的学习效

率，多学些知识。」，但其实对于这种问题是很难用「学习时间」这一单一维度来回答的。

因为，学习效率是否高并不是时间管理的问题，而是认知效率的问题。

认知效率：认知收益和时间精力之比，认知效率越高，学习效果越好。

一个认知效率高的人和一个认知效率低的人，哪怕同样是在三天内看完一本同样的书，但认知效率高的人能够汲取到的知识和感受一定是比认知效率低的人多得多的，说白了，也就是「高水平的勤奋」和「低水平的作秀」的区别。

从这个角度来看，哪怕是流传许久著名的「一万小时定律」，脱开认知效率高是前提来看其实也相当不靠谱。

在这个浮躁的时代，比时间更重要的是你的注意力，时间只顾不停留的滚滚向前，我们唯一能够管理的只有自己的注意力。所谓认知效率，其实就是「看你在单位时间里对某件事物所投入的注意力资源」。

拿我大学室友举个例子：

我大学三个室友都考研，每天早上六点半准时起床相约图书馆，同频去食堂，同频晚上十点回寝室，但最后只有一个考上了。

按理说她们仨的学习时间是完全重合的对吧？但有一次我去图书馆还书，看见她们面前都摊了四五本书，一个苦着脸在做题，一个一脸姨母笑的在玩手机，还有一个趴书上睡觉.....

这就是行为艺术学习法的弊端。

它让人养成了一种思维惯性，一种「只要我在学，哪怕只是看着在学，就不算是不务正业」的错误认知。

看着那些常年霸占图书馆靠窗的 MVP 位，还只会玩手机的行为艺术学习家，你是不是也很想替天行道？

所以啊，衡量学习效果看的并不是你的时间投入，而是认知资源投入。

若是时间只是自顾自的向前奔走而已，那么能不能将你的注意力投入到书本，把认知资源集中到对内容的思考中，才是决定你学习效果的关键了。

有一个提升认知资源的简单可行性方法：

古典也曾在《跃迁》中提到：

在知识匮乏，非终身学习年代，学肯定比不学好。但是在今天知识爆炸，终身学习的时代，「为什么（Why）、学什么（What）、怎么学（How）」，比「学就好了（Do）」更重要。

所以带着问题去学习，本身就是一种提高认知资源的方式。这代表你所检索到的每一行内容都会刻意为你的问题去服务，去

结合你的过往经验推陈出新答案，并减少废品知识的摄入。

但如果错把学习行为和学习场景的代入看成了学习本身，那你的学习只能称为是一种行为艺术。

行为艺术学习法还会给大脑造成一点副作用，这个就更有意思，我们来挨个聊~

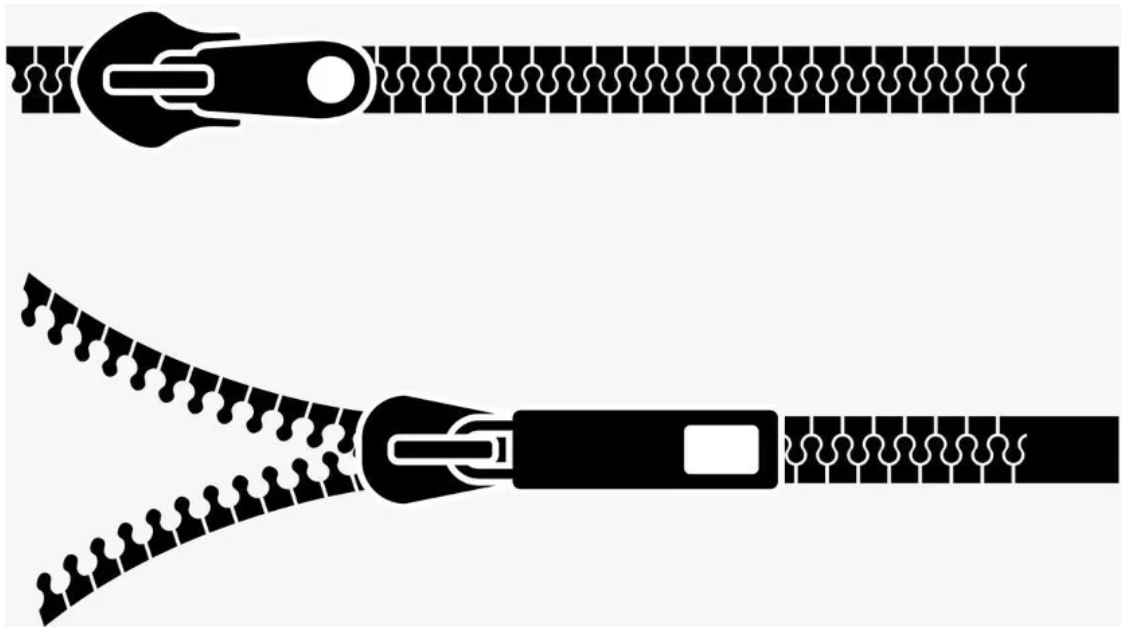
02

「知道」的幻觉

在《知识的错觉-为什么我们从未独立思考》中，作者史蒂文指出了一点：

我们的无知总是超出自己的想象。

日常生活中我们往往会高估自己的知识量，自以为掌握了许多常识，但实际上，我们真正知道的、懂得的、了解的，远远低于自己的想象。



加载中...

我猜你已经愣住了。是的，你是很熟悉拉链，但也仅仅是熟悉，可完全不了解它的运作原理。

甚至自行车、、马桶等等.....很多人自以为平时很了解的东西，当被问到工作原理的时候，几乎啥也说不上来。

这就是个体认知的真相--**我们会对自己经常看到、听到的信息，产生已经掌握了、了解了它的错觉，用表象的理解去补全深度的认知，产生一种「我已经懂了」的错觉。**

而行为艺术学习法就是这样，把自己往图书馆一塞，书往面前一摊，这样的仪式感一出，就感觉知识已经自动进入脑子了。

而且这个错觉的成因也很简单，因为拉链，图书馆的样子属于「**情景记忆**」，人类大脑倾向于图像记忆，因为非常好记。而书里的内容，拉链的零件构造则属于「**细节记忆**」，对于文字所构成的复杂信息，大脑需要经过思考深度加工后才能记住，所以会不喜欢记忆。

举个例子，你一定对拉链很熟悉吧，毕竟我们可能天天都在用到它，那么给你 1 到 10 分，你觉得你对拉链的了解程度可以打多少分？

很多人会打 5 分以上。那我再问你，既然你对拉链如此熟悉，那么拉链是怎样工作的呢？它是怎么把两端闭合的？

对大脑来说，只用接触大量的「情景记忆」，它就会让人「我对它已经足够熟悉了」的错觉，以此麻痹我们的真实认知水平。

所以啊，很多时候我们并不是真正「懂得」一事物，我们只是「熟悉」它而已。

03

记忆耗能

有一种叫做「螻蛄」的小虫子，爬行时不管遇到什么破烂东西，总爱往背上背，螻蛄背部非常粗糙，东西堆积在上面散落不了，所以会背得越来越高越来越重，偏偏这种小虫子还喜欢往高处爬，边爬边背，直到摔死在地上，或者被压死为止。

长达九年的填鸭式学习，让我们习惯了临时抱佛脚，考前狂背，而且在还真能靠死记硬背取得不错的成绩（尤其是在大学）时，许多人就习惯了用对知识的记忆来衡量学习效果。于是你会看到每当考前，会有大量学生都在手握书本紧闭双眼，嘴里念念有词.....

但这样的学习方式只是这样把知识「囤积」起来，却可能从来没有真正利用过它。

背书三天，忘记只需要一场考试。罪也受了，脑子里又雁过无痕，简直是过河炸桥。

或许也会有人质疑，如果我温故而知新将之记住呢？其实即使你不忘记知识，强行记忆也没多大用。

认知科学家 Thomas Landauer 从上世纪 60 年代起就在研究人类的心智与知识，他曾经测算过人学习和记忆的速度，并假设：如果在 70 年内这个速度是恒定的话，那么我们大脑最终能储存的知识量是多少？

别震惊，答案是：1GB。

1GB，连下一部《盗梦空间》都不够啊.....即使换算成 word 版本，也仅仅 5 亿个汉字而已。

所以，在人脑容量有限的情况下，如果把记忆知识等同于学习知识，最后我们很可能像「螭蚺」一样，被知识的废墟给压得动弹不得。

不能在大脑中流动的知识，无法内化为思考系统的文字，只能算占内存的垃圾文件而已。

而且内存还本来就没多少。

玩行为艺术，还是需谨慎啊。

好啦，那么现在知道了行为艺术学习法的弊端，接下来我也想给大家一些正确的学习方法。

04

记忆外置，大脑思考

如果人脑的记忆是有限的，但是知识又那么多，那么我们应该怎么利用大脑内存才能效率最大化呢？

很简单，直接把记忆外置储存，大脑只用来调用某些知识的底层逻辑，集中认知资源思考。

现在的互联网时代，大家作为「资源少年」一定懂，按照书单囤书，下各种知识付费 APP，存好几个 G 的模板资料、买各种线上线下课程，遇见好东西赶紧先收藏马住.....这些都是记忆的外置。

但这只是第一步，可不能只马不用啊。

互联网所带来的移动云盘红利，就是你可以放心的把记忆交给几百个 G 内存的云盘和电脑，260 倍速的搜索网速，而你只需要记住三点：

- 在哪里能找到信息
- 它的特征和关键是什么
- 找到后思考该怎么用

这就是通过可靠的外部系统来辅助自己记忆事物，而你自己则只需要记忆某些对你长期有用的关键信息，或者多数思考所需要用到的底层逻辑。

就比如都是通过金字塔原理所衍生出去的双因素理论、团队激励的时间管理矩阵，SWOT 分析，那你就只需要记住最根本的 MECE 法则就好。

推荐：印象笔记、有道云笔记、百度网盘、微信收藏、为知笔记。

如果现在你还非要自己读 100 本书亲自记住上面的知识，就像你非要背下来一整本电话簿才肯去打电话一样。其实我们只需要把号码写在电话簿上，然后记住电话簿放哪就行了。

这就是我希望你改变的认知方式：要懂得调用知识，而非记忆知识。

因为在这个信息爆炸的年代，知道信息在哪，比记住信息更重要。

古典高中的时候，化学老师出了个小测验——一个空了很多格子的元素周期表，要求填满。

古典也记不得多少，干脆全空着，还写了个「全部元素可以在化学课本最后一页找到。」

第二天批改试卷，老师疯了。

是啊，放到那个时候，挨骂是必须的.....

但放到现在，我们真的还有必要去背一整个元素周期表吗？

「DIKW 模型」

再给大家介绍一个酷炫实用的思考模型。

这个模型可以追溯于托马斯·斯特尔那斯·艾略特所写的诗 - 《岩石》（The Rock）。在首段，他写道：「知识中的智慧我们在那里丢失？资讯中的知识我们在那里丢失？」（Where is the wisdom we have lost in knowledge? / Where is the knowledge we have lost in information?），所以这是一个关于数据，信息，知识，智慧的转化模型。

一个最正宗的学习路径，应该按照这个「DIKW 模型」走：

它把学习分成四个层次——数据（Data），信息（Information），知识（Knowledge），智慧（Wisdom）。

举个栗子，假如你看了一本《霸道总裁爱上我》。

那这本书上的文字，比如「霸」「道」「总」「裁」这四个字就是「数据」。

数据相当死板，只用来描述客观现实，没有任何意义。

然后文字会构成句子和段落，让我们明白它在讲啥，比如从「霸道总裁爱上我」这句话，你就知道这剧情肯定是个玛丽苏小说，此时我们就获得了「信息」。

信息是我们所筛选、记住、理解后的数据，比较孤立，有一说一。



然后呢，我们通过「信息」进行了思考，比如我们看了几页，获得了两个信息：「这本小说的女主好智障啊」「这本小说的男主好傻缺啊」。

然后，把这两个孤立的信息联系起来，我们会得出一个新的定义：「天这本小说写得超烂的」。

而由此，我们还会衍生出其他新定义：「这种题材的小说太烂了」→「再也不想看带「霸道总裁」这四个字的书了」，这些就是从「信息」中构建出的「知识」。

知识就是我们把孤立的信息联系起来，使它们产生新的意义。

而如果说「数据」「信息」「知识」都是我们可以利用经验思考出来的「已知」的东西，那运用「知识」跨界引用，深度思考，脑洞想象「未知」的东西，就会变成「智慧」。

比如我们可以继续思考「为什么这本小说这么烂？」「什么样的人有勇气写这样的书？」「看这玩意的人又是什么思想？」

三个月后，我们在学术期刊发表了一篇论文《论个体玛丽苏思想在高校环境中对集体与个体的传播与熏染》。

智慧就是利用已知规律，对未知进行探索。

好，最后我们来总结一下。

行为艺术学习法的弊端是：

1. 但错把学习行为和学习场景的代入看成了学习本身，从而无法通过提高认知效率去高效学习。
2. 把「熟悉」当成「了解」，把「记忆」当成「学习」，造成过度高估自己的真实认知水平。

而想要找回自己的独立思考高效学习能力，需要两个步骤：

1. 记忆用外部系统来储存，我们熟悉如何提取
2. 提取出来后，用 DIKW 模型完成思考

这是一个需要慢慢来的过程，也需要你一步步培养习惯，所以不用着急。

最后，就希望大家都不用再做一个行为艺术学习家啦~

毕竟行为艺术，非大艺术家还是很容易玩砸的。

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有