

如何在家里做到高效学习？

自主学习的动力，一般来源于两种：

一种就是兴趣，很简单地概括，我就是特别想学这个东西，不管这个想是因为什么。比如我看人家弹古筝非常漂亮，所以就特别想要弹古筝，这是学习动力的一种。

第二种学习动力，就是急用，我需要学这个东西解决当下的问题。最好的状态当然是我很想学，而且这个东西又非常有用，这是一种完美的状况。

但是当我们需要做抉择，从兴趣出发还是从急用出发，去学习的时候，大家相信我，一定要选第二者。

我想弹古筝，跟我下周就要上台表演古筝，所以我现在必须学，带来的学习效果是不一样的，坚持程度也是不一样的。

总之，大家一定要学会从急用这个目的出发，去学习，没有用的，我就不学。

有人可能觉得这样太功利了，那么我问大家「学什么都是有用的」这句话对不对？有可能对。

我们总是听到这样的鸡汤「不经意学了一个什么东西，结果在将来的人生当中发挥了巨大的作用。」

但是更现实的，就是你学习的效果怎么样，效率怎么样，你能不能坚持？

当你抱着急用的心态，去读书学习的时候，因为能够急迫解决你眼下的问题，所以你的学习效率特别好，你特别专注，而且给你的生活带来的改变，也特别大。

我们一定要知道，自己的好奇心本身，是非常脆弱的。所以经常会发生这样的状况，就是今天想去跳舞，明天想学瑜伽，后天想学古筝，又想学写字，想学这个，想学那个，但是最后都没有学。因为你的「想」和好奇心，不足以支撑你去学这个东西到入门。

还有一个现象，就是即便我们对这个东西非常感兴趣，但是学习材料本身也是非常枯燥的。

比如我对跳舞感兴趣，我可能只是对它在台上展现的那一刻感兴趣，我只是对舞台上的那个状态非常羡慕，但是学习的过程很枯燥，一个动作要做几遍、几十遍。

怎么样把学习变得有趣，这是人类的永恒命题。

大多时候，我们要学的这个东西是很难有趣的。所以鉴于我们的好奇心非常脆弱，而学习材料跟学习过程本身非常枯燥，我们一定要坚持从有用的目标出发，去学东西。

这样从急用性出发，学习的好处在哪？

第一，能够帮助你及时用你学的这些东西，去解决问题，得到一些反馈，它符合学习这个东西的正确步骤，就是知识跟实践相结合。

比如我在上高中的时候，最痛苦的就是不知道学这个东西是怎么回事，不知道它将来是怎么用的。学习对我来说，就是一个记忆工作，我只要在做题的时候，想起来是怎么解的，就可以了。我根本就不需要知道，它在现实生活当中是怎么用的，所以我学的那些东西都非常抽象，理解起来也很困难。

但如果你学了这个东西之后，马上就可以用，可以更深刻的去理解这些知识，这就叫做学以致用。

从急用性出发去学习的第二个好处，就是因为这个问题很着急解决，所以经常会提醒你马上去学习。

比如我有个朋友，在年会上要讲话，但是他的表达能力很差，所以他天天都能坚持去学习演讲。因为这个问题很着急，所以一直会提醒他赶紧练，不练就来不及了，最终他在短短两周之内练习的效果，可能比别人练习一个月还要好。

第三个好处，就是学习效率高。因为要用，所以你必须得快速的理解跟消化这些知识，比无目的的散漫学习，效率要高出好多倍，

我没有办法跟大家再去解释，这个方法有多好，因为我在毕业之后，坚持从这个角度出发去学东西，在短期之内积累知识的数量、质量，比我以前这样散漫去学习真的高出很多倍。

以上，就是我们说的，为什么要从急用性出发去学习。

下面我们给大家列一些具体的执行步骤，我们应该怎么做？

六个步骤：

第一个步骤，列举一下自己眼下最想解决的问题是什么，做一个问题清单。

现在很着急解决的工作当中的问题，或学习当中的问题，或生活当中的问题，都可以列下来，然后在上面标明紧迫程度。

我最近比较着急学的知识，就是关于创业的，因为我在创业当中，遇到了很多的问题，所以我读那些创业书，上那些创业课的时候，就非常的积极主动，而且可以坚持很久。

第二个步骤，从清单的第一个问题开始，去豆瓣找这个问题相关的书单。豆瓣的书评区质量比较好，你可以通过评论区就看出这个书的主要内容是什么，就可以过滤掉很多的标题党。另外豆瓣有评分，你读的时候，就可以按照评分从高到低这个顺序来读。

第三步很关键，是一个非常好用的技巧，就是从目录跟框架出发，先去了解一下这本书讲的是什么，找出其中最着急阅读的章节开始读。

这样做的好处，第一，可以避免你把这本书买回来之后，从来没有打开过；第二，避免你读了目录的序言跟第一章之后，就再也没有兴趣读下去了。

所以我建议大家分析完目录跟框架，知道这个书大概讲什么之后，可以从最着急阅读的章节读。

如果这个章节读了一半，没读懂，不妨再退回去。这时候你退回去读，也会很有兴趣，因为读不懂，读懂它又成为一个急迫解决的问题了。

这样的话，你的读书过程就成了：首先，把自己着急阅读的章节阅读掉，这个章节又会涉及到一些前面的知识，回过头来可以把前面章节的知识给读掉，这样整个阅读的过程，就非常的有效率。

第四步，把你问题的答案记录下来，就是做读书笔记。记录是非常重要的，我们会发现，一个问题有的时候会提很多遍。

比如你跟 A 老师提了「老师怎么提高情商」，你跟 B 老师还会再提这个问题，你跟 C 老师还会再提。或者我现在问你「请问你有什么问题」，可能有些同学，还是会再提自己的老问题。

很多时候，我们对于问题的关注度，超过了对于答案的关注度。所以你一定要记录，自己已经找到了哪些方法，并且按照那些方法去实践，最好是把那些方法的实践效果也记录下来。

这样的话，当你想要提这个问题的时候，你就可以首先看看哪些被实践过，有没有反馈，就没有必要总是反复的去提这个问题。

最后一个步骤，就是做一些其他章节的阅读，快速把这本书给结果掉，看看有没有更多、更好的启发。这就是我们自主学习

的一个步骤。

我再往下推荐第二个学习方法，叫做利用别人的经历跟思维去学习。

我们自己学习可能太慢了，怎么办？用别人的脑子去学习。

不知道大家有没有发现这种现象，有些人可能只有 16、26 岁，但是跟那些 50、60 岁的人相比，他们看问题的角度，剖析问题的深度会更好，他们可能显得更智慧。智慧这件事情，从来都不是用年龄去衡量的。

给大家推荐的这两种方式，就可以加速大家智慧的成长。

第一种叫做利用别人的经历，作为学习的材料；第二种叫做利用别人的思维，作为发散的方向。

什么叫做利用别人的经历，作为学习的材料？

我们都知道一个 60 岁的饱经风霜的老人，跟一个 16 岁的小孩，他们在听到同一句话的时候，理解的程度是不一样的，因为他们的实践经历，决定了他们的理解不一样。

老人可能经历的更多，精力的更丰富，所以理解的更深刻。

对于这个小孩来说，他怎么样可以达到同样的理解程度？

就是利用别人的经历作为学习材料，增加自己的生活经历，跳出自己的生活经验跟生活经历的限制，不只关注自己的生活。否则的话，可能自己的眼界跟思维、做事的方式，一直只会停

留在自己的生活跟圈子里面，没有办法得到这种跳跃式的提高。

当你看到一个社会事件，或者周围人经历的一个事情的时候，你要问自己三个问题：

第一个问题，如果是我，会怎么做？

第二个问题，他是怎么做的，结果是什么？

第三个问题，跟他的做法相比，我的做法的优点跟缺点是什么？

经常这么做的好处，首先，你把别人的生活经历作为学习材料，比你去课本上看，比你听课听来的，学习的更深刻、更直接；第二，因为关注了很多不属于自己生活经历的问题，所以以后再去读书的时候，在理解方面跟兴趣方面，就会比不关注这个问题的人要强很多。

我一直用这个方法学习，丧心病狂到我看到别人离婚，我都会想要是我怎么做，这样我以后看一些离婚法的东西，就会特别有感觉。

需要注意的是，千万不要成为这个世界的旁观者，越旁观的人脑袋会越笨。因为这个社会上信息太多、太杂，想赚你钱的那些人，就希望你什么都不用想，只要接受就可以。

比如你坐那看电视就行，千万不要想编剧有什么漏洞，大家都希望你旁观，你越旁观，你想的越少，大家就越容易赚你的

钱。

所以我在这提出的一点，就是千万不要成为这个世界的旁观者，如果我们经历比较少的话，就用别人的生活经历，作为学习的材料。

再往下一个方法，叫做利用别人的思维，作为发散的方式。

别人尤其是那些学识比较好的，或者是特别懂思考的，或者是自己比较欣赏的一些人的思维，把他们的这种思维，作为自己的发展方向。

当出现一些问题跟热点事件的时候，首先要问自己对于这个问题我是怎么想的，一定要独立思考，明确阐述自己对于这个问题的观点。

第二去理解不同的观点，就是看到这个信息的时候。一定要看评论，但是不要只看一个人的评论和直接看评论，一定要自己先想。

因为每当一个新闻热点出来的时候，我们都特别想去看评论。其实这个思维过程是没有动脑的任何因素在里面的，我们点开评论的时候，其实想找的是跟自己观点一样的人。这样的话，看完这个新闻跟评论之后，我们的思维、想法，是没有任何改进跟提高的。

所以我建议大家，第一，看到问题的时候先，问自己怎么想的；第二，看评论的时候不能只看一个人的，而是去尝试理解不同的观点。

当你理解了不同的观点之后，你会发现有些人的观点跟你一样，但出发点不一样，有些人跟你观点虽然不一样，但是他说的也有道理，有些人的观点在下面被其他人给反驳了，然后他们又在反驳。你把这些不同的观点理解到位之后，再去丰富自己的观点，再去深化自己的思考。

我的印象笔记里面，有一个笔记本叫做「思想」，里面记录了很多观点，就是当一个社会热点发生的时候，我会把欣赏不同角度的观点都写下来，强迫自己再重新思考一遍。

比如我去年就记录了一个观点，劳动者之间是不是平等的。

因为当时有一个大学生毕业之后，去当了清洁工，有些人就说很支持，因为工作没有高低贵贱。

我当时写下的观点，就是我觉得虽然工作没有高低贵贱，但是创造的价值是有差别的，原子弹专家跟清洁工当然是平等的，但是他们给这个社会创造的价值是有大有小的，当我们能够为社会创造更大价值的时候，为什么不选择一个这样的工作？

以上就是我的观点，然后我就开始看别人怎么说，当时我看到一个评论说：「我不支持大学生去做清洁工，因为人格上的平等，不意味着劳动价值上的平等，劳动价值的平等，也不意味着对人员自身素质要求的平等。」

我看到这句话的时候，就觉得太精辟了，一下就把我想的那些很冗长的观点，给讲清楚了，而且他提出了一个好的概念，叫「人格的平等，不等于劳动价值的平等」，我就记下来了。

下面又看到有人在反驳他，我就还要记下来，这样的话我再去思考这个问题的时候就会比较全面、深刻。

这就叫做「光你自己思考是不够的，还要用别人的脑袋来思考」。而且他们肯表达出来的观点，一般是他们觉得非常骄傲的，等于是你把别人脑袋当中非常好的那部分拿过来，消化成自己的思考，促进自己的大脑成长。

除了利用别人的生活、经历跟别人的思维去学习之外，**还有一种提高学习效率的方法，叫做积累更多的背景知识。**

什么叫做积累更多的背景知识？可能有些人不是很理解。

有一个例子是这样的，马克喊道：「我不会在老板来吃晚饭的时候，试用我的新烤炉。」

这句话就包含了两个要点，第一，马克要试用他的新烤炉了；第二，他不会在老板来吃晚饭的时候试。

这是马克这句话给出的要点，但是没有给出的背景信息是什么呢？

第一，人们在使用一个新东西的时候，很容易出错；第二，由于我在使用新东西的时候很容易出错，而我希望给老板留下一个好印象，所以我不愿意在他来吃晚饭的时候，用这个新东西。

这是这句话没有表达出来的背景信息，当这个背景信息加入的时候，才能帮你理解「为什么他不会在老板来吃晚饭的时候，

用他的新烤炉？」因为他担心。

如果没有这些背景知识的话，你就没有办法理解马克说的这句话。

但如果马克喊道：「我不会在老板来吃晚饭的时候，试用我的新烤炉，因为我想在老板面前留个好印象，而使用一个新的烤炉，是很容易出错的。」

如果一个人这么写书，或这么说话，我们肯定会觉得他很啰嗦。

所以信息呈现的时候，本身就是有跳跃性的，会省掉很多的信息跟底层逻辑。

如果大家的理解能力不到位，背景知识不充足，有时候就没有办法理解一本书，我们会觉得写的很深奥。

背景知识对一个人的学习教育作用，不只是在阅读理解方面，当你积累了足够多的背景知识之后，你发现记东西会比别人快，认知能力也会比较好。

所以背景知识本身，就是影响学习效率的。

我最近一两年学习，最大的感受就是一个人未来的学习速度，跟学习能力的大小，其实取决于他过去学习的东西，取决于他过去积累了多少，记忆了多少。

也就是说，比如我们学习速度，如果画一个图的话，它的加速度其实一直在增加，学得越多学得越快，就这样一个原理。

我一直有个口号，叫做「学习就是加速度」。

因为我本人就是这样一个活生生的案例，我的起点可能比大多数人还要低很多，之所以最后完成跟别人同样的工作，之所以到达跟别人同样的位置，甚至比我的同龄人还要走得快很多，原因就是我在这个过程当中，学习速度比别人要快很多，这样的话我才能追上别人，学习就是我最大的加速度。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有