

超强的学习能力是怎样练就的？

相信我，如果你不避开这 5 个误区，你再努力，学习能力都不会有多大提升。

一、需要避开的 5 个学习误区

1.经常分心

不知道你学习的时候是不是经常走神，思绪常常飘到其他地方去了。

比如时不时打开手机看看朋友圈，刷刷抖音，浏览新闻，虽然内心知道应该要学习，可总是控制不住自己。

学习时最忌讳分心，这会打断大脑的思考进程，无法深度思考，薄弱的神经联结会被连根拔起，这样的学习效果非常差。

当你试图重新聚焦注意力，让大脑进入思考状态，需要比较长的时间，一般需要 10-15 分钟。

所以，如果你经常分心，大脑好不容易进入状态又被打断了，这非常浪费时间，学习效率非常低。

2.睡眠不足

在睡眠不足的时候，脑袋反应迟钝，记忆下降，解决问题的能力大大降低。

就像电脑一样，如果长时间工作，CPU 温度升高，运行速度就会变化。

3.急于求成

很多人学习时过分追求速度，急于求成。比如追求阅读速度，多少天看完一本书。《学习之道》里说，学习知识就像盖房子砌墙一样，你不能追求砌墙的速度，要留有一定的时间，等待水泥凝固，墙体才会稳固。



过分追求学习的速度，知识与知识之间无法产生联结，只能成为一个个孤立的点，这样的知识很容易忘记。

4.满眼都是标记重点

有些同学看书，遇到重要的地方就用笔画出来，结果，看完书后，发现整本书都是标记的重点。

这是很常见的能力错觉，做标记就以为自己掌握了。实际上，划的重点太多，也会让大脑产生逃避心理。

5.重复练习

已经掌握了某个知识点，仍反复学习，这其实是陷入了舒适区。不仅浪费了时间，还会陷入思维定式。

《刻意练习》告诉我们，真正的高手都是避开舒适区。如果你某个知识点学起来很轻松，就不用浪费时间了，你可以挑战难度更大一些的问题。

过分追求学习的速度，知识与知识之间无法产生联结，只能成为一个个孤立的点，这样的知识很容易忘记。



6.看一下解题方法，就觉得自己掌握了

有些同学做题时，看一下答案，觉得很简单，认为自己掌握了，这个问题很常见。

如果先不看答案，自己思考，想出解决办法，并且做对了，那才是掌握了。

那么如何解决以上问题，提升学习效果呢？别走开，继续往下看。

二、保持专注，快速进入学习状态

前面已经讲过，注意力不集中，大脑无法深度思考。

因此，超强的学习能力，首先要保持专注，那么如何让自己保持专注呢？我推荐三个方法。

1.3 秒禅

学习时，如果分心了，在你将要做别的事情之前，停顿 3 秒，问自己几个问题，问自己几个问题：

- 1.我要做什么？
- 2.为什么要做？
- 3.等会做行不行？

刚开始我建议你用笔写下来。比如你拿起手机是想刷抖音，那么就在纸上写「刷抖音」，很快，你刷抖音的欲望就消失了。

2.番茄工作法

如果用番茄工作保持专注，也可以的。具体可以在应用市场搜索「番茄时钟」，有很多这样的软件。

3.冥想

第三个办法是冥想，冥想的好处很多，不仅可以提高专注力，还能改善负面情绪，提升睡眠质量。

不过，冥想带来注意力的提升，通常比较慢，短期内变化不大，可以结合前面两个一起使用。

这些方法，我们前面讲过，这里只是简单介绍一下。

三、高效学习的方法

高效的学习需要契合大脑对信息的处理方式，大脑对信息的处理流程为：**信息输入——信息加工——知识输出**。

1.信息输入

要确保高效的学习，首要要保证信息的质量，不能让一些无关的，劣质的信息进入大脑，否则会浪费很多时间，所以你需要学会筛选、简化、提取关键信息。

比如看一本书，如果是逐字逐句看完，那速度就比较慢了。

那么如何做呢？

(1) 问题导向

我们学习的目的，应该是提升某方面的能力，或者解决某个问题。也就是说，带着问题去学习，这是最高效的。

比如老板叫我做个策划方案，下周开会时演讲。

可是我之前不会做 PPT 啊，怎么办？于是我买了一门 PPT 课程，优先学习我迫切需要解决的部分，很快，我就把 PPT 做好了，虽然不能说非常美观，但 60-70 分还是能达到。

又如我以前拖延比较严重，为了解决这个问题，我在豆瓣上找了好几本书，最后确定《自控力》，大致看了一下目录和章节介绍，确定了学习的重点，很快就改善拖延的问题。

以问题为导向的学习，这种方式是非常高效的。

(2) 明确学习重点

拿到一本书，并不是马上阅读，而是确定学习的重点。如果某些章节的内容你已经比较熟练了，那么就可以跳过，着重关注那些你不会，又需要解决的部分。

这就是预习的重要性，预习不是说提前学习，而是明确自己需要学习的重点。

(3) 提取关键信息

我们在阅读的时候，会发现一种现象，作者为了论证某个观点，会花很大的篇幅。

其实整本书，去除论证的部分，真正留下有用的观点后，字数可能缩减为一两万字，这就是全书的精华。

因此，第一遍阅读，我们要快速过一遍，着重关注那些粗体字、图表，以及对你有启发的部分。

以上的这些方法，都是快速筛选关键知识点，明确学习重点。

2.信息加工

我们开始学习时，这时摄入的知识还是太散，杂乱无章，如果靠死记硬背，刚开始能记住，可是很快就忘光了，所以要对知识进行有意识的加工，让刚学到的知识和已有的知识产生联结、加深理解，形成体系，这样的知识才能记住。

那么如何进行加工呢？

(1) 图像、类比和比喻

我们的右脑和视觉中枢相连，所以大脑对生动的场景、图像更容易记住。所以在学习过程中，如果能用类比或者比喻的方法，构建一些生动的场景，图像，就能帮助我们记忆。记忆宫殿的原理就来自于此。

这里我举另一个例子。

高中学生物的时候，生物老师教我们记忆磷元素（P）、氮元素（N）、钾元素（K）对植物分别起什么作用。

老师是这么说的，你看磷元素 P，上半部分是圆的，你可以把它看成圆圆的果实，因此，磷元素（P）能促进果实的生长；而氮元素 N 看起来像一片叶子，所以氮元素（N）能促进植物叶子的生长；钾元素（K）看起来像个支架，支撑主干，所以钾元素（K）能促进植物生长健壮，茎秆粗硬。

这种记忆方法，哪怕现在过了这么多年，依然记忆犹新，很难忘掉，这就是类比记忆的强大之处。

我们学习时，也可以采用图片、类比、比喻的方法，加深理解和记忆。

(2) 标签阅读法

这个方法来自《这样读书就够了》这本书。

怎么用呢？

核心在于「摘抄+感悟」。

摘抄，是指将受启发的内容摘抄下来。感悟，即把看了这段内容的感悟写下来，并联系过去的经历，反思如何改进。

「摘抄+感悟」，是一种非常有效的方法，因为它把学到的知识和过去的经验产生链接。

知识与知识之间只有产生链接，才能真正对你有用，才能改变你的思维和行为。

我以前看书，总是把整本书的读书笔记都做了。可时间一长，就很容易忘。

后来看《洋葱阅读法》时，书中讲到了阅读的一个误区，即认为「应该记住所有知识」。

这个观点让我深受启发，于是我把感悟写了下来。

(3) 第三个误区：认为需要记住所有内容
其实只需要理解了概念，就能产生联结，并能运用在实际生活中。

启发：以前我阅读速度极慢，总是想把一本书的框架，所有知识点记下来，浪费了非常多的时间。其实根本没有必要这么做，假如你不理解这些概念，就算记下来了，也会很快忘记。

真正应该做笔记的内容，是对你有启发的观点，这些知识，会与过去的经历、经验产生联结，才能引起你的反思，思考，才能真正改变你的思维和行为。

最后，我改变了读书的方法，阅读的速度和质量大大提升。

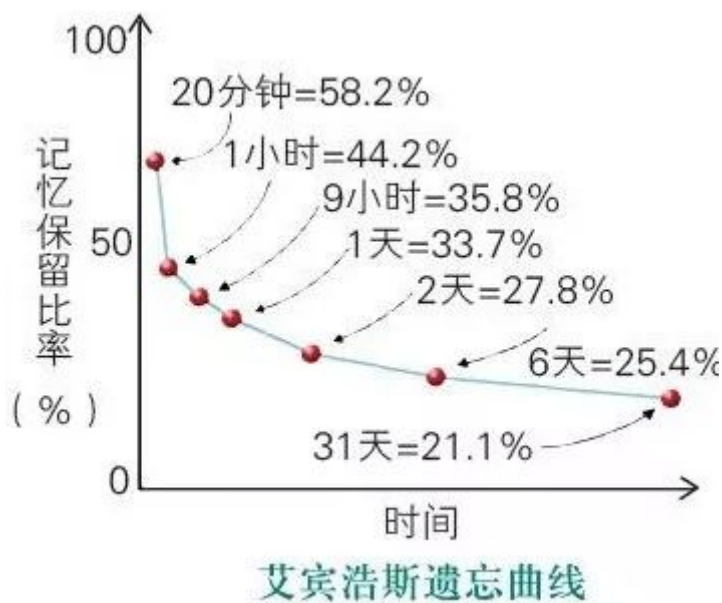
这就是「摘抄+感悟」的好处。

我们学习就是希望利用学到的知识，带来思维和行为上的改变，如果你一味追求速度，就无法反思过去的做法，从而也带来不了什么改变。

标签阅读法是一种非常好的方法，这也是学习过程中，用时最长的一部分。

(3) 艾宾浩斯学习法

著名心理学家艾宾浩斯发现，我们学到的知识随着时间推移，能记住的内容越来越少。



刚学到的知识，20 分钟后，能记住的不到 6 成；一天后，可能不到 1/3。这也说明了，为什么考前突击学习，刚开始能记住一些知识，可是过了几天后，却几乎没什么印象。

那么针对这种情况，该如何提升学习效率呢？

a.及时回想

刚学习的知识，一天后就会忘记大部分。因此，学习时，每看完一个章节或听完一节课，就要在 24 小时内进行回想。你可以选择在睡前做这件事，因为在睡眠中，大脑会对知识加以整合，巩固记忆模型。

b.自我检测

将你经常遗漏或者做错的知识点写在卡片上，并在卡片的另一面写上答案。然后随时进行抽检，检测自己，巩固记忆。

(4) 将知识结构化

即使你做了读书笔记，也经常回想了，但这时的知识还是孤立的，不成体系，知识之间无法产生联结。

就像给你一堆汽车的零件，你无法让这些零件组装成汽车，然后上高速。

如果将知识结构化，分门别类的整理好，形成一个体系，那么我们能系统的解决某一类问题了。

那么，如何建立知识体系呢？

你看完一本书，并做了读书笔记，将你的读书笔记放到相应的主题中。

比如我专门建立一个「能力管理」的主题，所有和能力相关的知识都放在这里。

遇到疑问，只要找到这个主题，很快就能找到解决办法。

- ▶ 0自媒体写作
- 1.底层逻辑
- ▼ 2.能力管理
 - ▶ 01学习能力
 - ▶ 02写作能力
 - 03竞争力
 - 04阅读能力
- 3.人际交往
- 4.人生设计
- 5.思维方式

当然，前期每个主题的内容还很少，需要你不断填充。

当填充的内容越来越丰富时，它就成了专属于你的个人图书馆。

你的知识形成了体系化，看问题不再是点状思考，而是上升到了更大的格局。

需要指出的是，一本书里会有多个主题，比如说如何学习、如何专注、如何高效记忆等等，你需要把书籍拆分成多个主题，并放到相应的主题里。

这个方法，短期内很难看到效果，但是时间一长，你就能感受到它的威力。

3.知识输出

其实就是实践应用，知识只有应用在实践中，才能真正带来改变。

为什么有些人看了那么多书，懂得那么多道理，却还是过不好这一生？原因就是学了不去实践，当然不会有改变。

这里就不得不说学习金字塔，学习有主动学习和被动学习。然而我们很多同学听完课，看完书，就没有后续了，这样的知识留存率很低，并不会有多大改变。

为什么主动学习的效果最好呢？因为我们在讨论、实践、教授他人过程中，知识与知识之间产生联结，形成了网状结构，这种学习方式的效果是最好的。



这里，小鸣最推荐的就是将你学到的知识教授给别人，你可以把刚学的内容，向朋友复述一遍，或者写成文章，发表在公众号、知乎上。

在这个过程中，你将复杂的、不成体系的知识重新梳理组合，

使得读者看到的是简单易懂、体系化的内容，这才是最好的学习方式。

白居易每写一首诗，都要念给不识字的老太太，如果老太听不懂，他就改，一直改到老太太能听懂为止。将复杂的知识变得简单有趣，这是一种非常重要的能力，我们应该刻意练习。

最后，再送你两句话：

- 1、要提升自己的学习能力，最重要的是行动，从现在开始。这个时代永远不缺想法，积极行动的人最可贵。
- 2、不要给自己找借口，说「以后再做」，翻译过来就是「永远不做」。也别说太晚了，学习永远不晚。什么时候学习，什么时候受益。

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