

如何学会学习新技能?

回答这个问题前，先问你一个问题，你是一个技能水平很厉害的人吗？再问你两个问题就大概清楚了：

1. 你现在拥有几项技能

比如，能用英语流利表达、削一个苹果而皮不断、能即兴演奏的钢琴水平、单手磕开一个鸡蛋、驾驶山地摩托车、高山滑雪，等等，这些都可以算上。

2. 在朋友圈里，你有几项技能可以确定第一

比如，我肯定是朋友圈一千多个人里跳高跳得最高的。毕竟我曾经是国家二级运动员，在学生时代经过了长期训练。

仔细想想，你肯定有某些天赋，能够超过身边所有人。

如果第一个问题，你的答案超过 20 项，第二个问题的答案超过 10 项，那么恭喜，你可以进入「20+，10+」超级技能俱乐部。

如果是「10+，5+」也非常不错，可以称作多技能者（multi-capability）。

当然，对于自己的评价，可能是出于自己的思考，很多技能本来也没法量化排名，不过大体能看出来你对自己的技能的自信程度。

01 技能到底是一种什么概念

之前问了问身边的人，第二项答案是 0 的大有人在。得到的答案是，多数人的技能修习，90% 都死在了开头。

技能就是一种快捷方式。比如，电灯开关，你只需要在墙上按那么一下按钮，什么电压、电流传导、镇流器、灯丝加热等一系列过程就在瞬间自动化完成实现了点灯开关。

所有技能的学习，都是这个原理。生下来时，你的大脑就预装了吞咽这个技能，然后喝奶、喝水、吃面包、啃羊排等关于吃喝的问题就可以全部搞定。

一个学搏击的父亲教小孩子防身，指导他万一遇到冲突就护头一直拳，这两个简单动作就足以应付小男生间的所有冲突。

原始人学会用火烤肉后，过去要花 7 个小时才能生吃一只鹿，现在 2 个小时就能吃完；父母学会用微信聊天，可以发语音、发照片，还可以视频聊天，短信时代的沟通效率大大提高。

所以，技能的本质是让我们生活变得更轻松、更简单，也就是一劳永逸。

把自己搞得很痛苦、很励志的样子来获得技能，要么就是方法不对，要么只是为了在朋友圈晒晒吧。

02 如何设计技能

很多人学习技能时确实比较痛苦，那是因为他们总是忽略自己的感受，拿着皮鞭抽赶自己，这是一种被动状态。

想想你玩游戏时的状态，游戏从来都是从一开始就吸引你，然后让你废寝忘食，最终成了骨灰级玩家。

应用市场里有少量的运用游戏思维去帮你提升技能的 App，比如背单词等。我的建议是，你要自己学会用游戏化思维去开发自己的技能。

你也许从来没有做过产品开发，这没有关系，只需要学会一些开发思维，一样可以学会设计人生技能，这并不困难。

03 设计技能框架

技能设计的框架主要有定义事件、条件分析、设计流程这三个部分。

前几年我一直尝试早起，却很难坚持下来，我在网上查了一下，各个网友分享的方法对我也没有实质性的作用。于是就自我设计了：

定义事件：早起是感受和意志力的博弈。

早上往往迷迷糊糊，妄求增强意志力来做到早起，实在坚持不了太久，那么提升感受就显得很重要了。

条件分析：提高感受有哪些具体条件呢？

(1) 人的睡眠有四个阶段，从眼动期（REM）醒来，人才是最舒适的状态，见图 2-4（详见《睡眠革命》）。

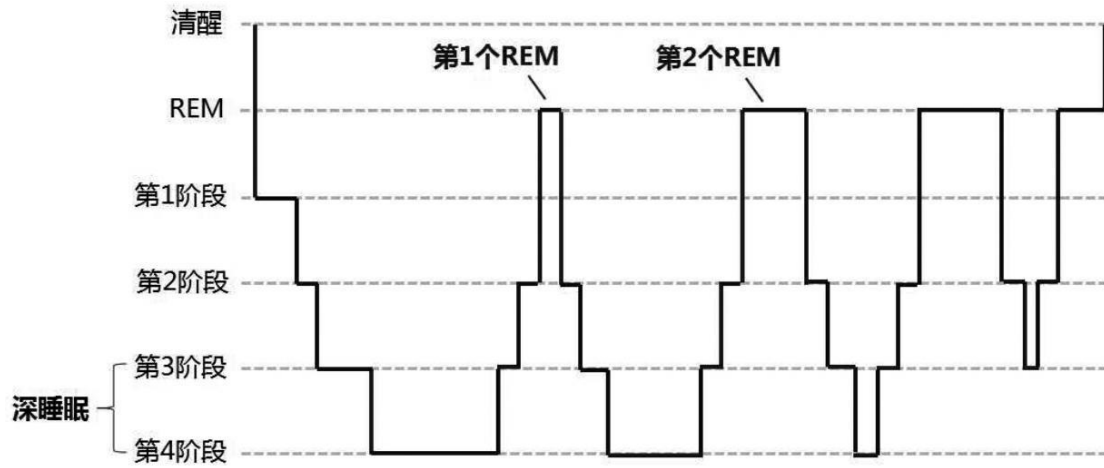


图2-4 睡眠周期

(2) 日光逐渐唤醒身体，比突然用闹钟唤醒好很多。

(3) 冬天早起外面很冷，要做到起床很舒适。

设计流程：提升感受，减少意志力的使用。

(1) 一定要睡够 5 个睡眠周期（每 90 分钟为一个睡眠周期），在第 5 个周期的 REM 时期醒来。

(2) 卧室放一盏唤醒灯，5:30~5:50 的时候开始逐渐点亮。

(3) 把手机放在客厅，设置 5:50 的闹钟，那就不得不起床关闹钟了。

(4) 准备好衣服在床头，起床立即穿得像在被窝里一样暖和。这一点太重要了，冬天不会让我感觉起床有多痛苦。

唯一需要意志力的地方只有第 3 条，但其他感受已经很好了，这让整个早起就变得非常容易了。

这里多说一句，设计流程时，要把握一个关键——最小可操作原则，即拆分到不用动脑，连路边的老太太都可以动手操作。

中餐菜谱的介绍一般会出现「加入盐少许」这句话，「少许」是一个什么概念呢？不清楚这就没法操作。

西餐菜谱会写上盐 5 克，如果你买了计量勺，那就可以很准确地加盐了。

你问中国的驾校师傅，在路上什么时候才能变道呢，师傅可能回答：「超过后车 50 米的距离。」你没法拿尺子去量，这就不好操作。

美国的驾校里有一个明确的规则，在你侧后视镜可以看到后车的后车轮时就确定可以变道。这就可操作了。

04 底层逻辑

现在框架有了，在设计的时候还需要把握一个技能核心——底层逻辑。

这句话什么意思呢？

你教小朋友骑自行车，如果跟他讲一大堆平衡理论、动力理论，他还是学不会自行车。

你只需要告诉他底层逻辑——向前奔跑的自行车不会倒下，他自己瞎捣鼓，很快就可以学会了。

之前我提到了早起的设计框架，它的底层逻辑就是提升感受。

在这里，很多人提过一个问题——作为新手，我不知道底层逻辑，该怎么办呢？

我只能说，底层逻辑都是需要花时间去找的，很多大公司往往会花几年时间去找底层逻辑。

所以，尽情折腾吧，不要低估自己，一定可以找出来。

举个例子，一个朋友前两年和日企打交道，虽然可以聘请翻译，但本着提升自己的原则，他还是打算自学日语。

他的方法比较特别，一开始并没有系统性地学习，而是仔细回顾了一下可能发生的对话场景，包括商务会谈和一些衣食住行的日常用语。他发现所有表达可以用三个底层逻辑来概括：

- (1) 我这边的情况（陈述客观事实）；
- (2) 我想做些什么事情（表达主观意愿）；
- (3) 你那边什么情况（询问对方情况）。

根据这三个底层逻辑，他分别填充了表达公式：

① 我（们）是 ××、② 我有 ××、③ 我做了 ××

④ 我想做 ××、⑤ 我想获得 ××、⑥ 我喜欢 ××

⑦ 你（们）是 ×× 吗？⑧ 你有 ×× 吗？⑨ 你做了 ×× 吗？

然后他就把这 9 个句式每天早上反复读，比如：我（们）是 ×× 就是わたしは ×× です、我想获得 ×× 就是 ×× をください。

然后记了一些单词，他利用第一周的时间就算基本入门了。

第二周又扩充了词法，大家都知道日语词法变形确实相当变态。

第四周又扩充了 15 个句式，总共 24 个句式就基本囊括了日常表达。

当然，把一门外语学到入门水平确实不难，但学到精通却是非常困难的。

万事开头难，用底层逻辑让自己迅速地找到成就反馈，这是踏入新行业的重要途径。

05 工具逻辑

有了底层逻辑，你就应该非常清楚，哪些才是必须通过大脑练习的技能，哪些应该甩给工具。

学日语，当时的需求就是交流，交流的最好工具就是花钱请翻译（翻译软件也够用），自己学习真是得不偿失。

工具本身是人类身体的延伸，这个道理非常好理解，但多数人就是难以明白。因为他们觉得使用计算器就会显得自己数学不行；使用自动炒菜锅，就会显得你不会做菜。

生而为人，我们必须保留自己那点弱小的存在感。但在机器大肆进步的今天，这确实显得非常尴尬了。

我的建议是，有工具的时候尽量用工具。

你使用了计算器，才不至于将时间浪费在初级的数学运算上，才能去解决更高级的数学问题，才能获得更大的存在感。

对于读书这件事，还有很多人试图用大脑去记忆内容。钱锺书都是每读一本书就摘录到本子上，李敖是直接剪刀剪下粘贴，而现在你应该用印象笔记或 OneNote，未来 10 年将会是人工智能帮你做笔记。

大脑的高级技能是创造力、思维分析、决策力、洞察力等，人生的前进不一定都需要脱层皮，把你的天赋展露出来！不要和机器死磕。

《未来简史》中有一句话这样说：「在古代，力量来自有权获得资料；而到今天，力量却是来自知道该忽略什么。」

这个世界每天都在疯狂进步，放下昨天，才能拥有明天；放下现有的技能，才能获得更高级的技能。

07 结语

如果你对人脑构造稍微了解一下，就会十分惊叹于人类的脑体结构是如何进化而来。从神经元的计算角度来说，你的脑体硬件系统至少相当于 iPhone1000。

所以，请不要浪费你与生俱来、生而为人的天赋。

开发自我，一定是这个世界上最有趣的事情，没有之一。

但技能和工具并不是万能的，你可以搜索中午的菜谱，但没法查到你的职业该如何规划；你可以上网翻译一段文字，但不能查到文章接下来该怎么写。

再次引用《未来简史》中的一句话：「我们的目的不是要延伸过去，而是从过去中解放出来。」

设计你即将引以为傲的人生吧。

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