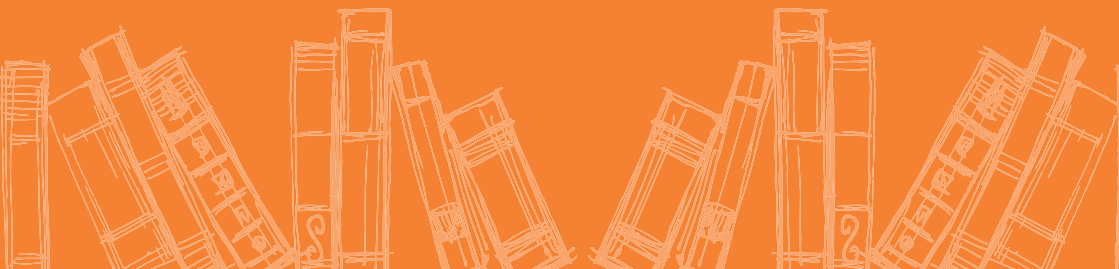


01

第1章

好的学习模式，让学习从无序到有序

这一章，我们先摒除一些关于学习的杂乱的声音，澄清学习上的一些误区，并且弄清楚影响学习成绩的因素是什么，把焦点拉回“绕不过去的分数”上面。然后，我们来聊一下“学习模式”的概念。我认为，有没有一个好的学习模式，是学习能否从“混乱状态”过度到“有序状态”，并提高效率的关键所在。



1.1 不要回避“分数”

不管你喜不喜欢，学校的考试、各种竞赛以及将来的升学、就业都与分数息息相关。分数作为一个重要的评价标准，在学习中是绕不过去的。有些人可能会下意识地回避分数，认为过多关注分数会影响学习的动力和积极性，甚至会对心态造成负面影响。但其实，正确地看待分数可以帮助你更好地制订学习计划、改良学习方法，进而提高学习效率和成绩。毕竟，成绩才是衡量学习表现的最重要的指标。

1.1.1 学习是一场修炼

关于教育，我们的耳边一直充斥着很多不同的声音。比如，时不时就会有人讨论是应试教育好，还是素质教育好。一部分人的观点是：应试教育过于死板，考第一的学生反而不能很好地适应社会。他们把只会刷题的人叫作“小镇做题家”，认为“小镇做题家”们长大之后只会做题，肯定比不上经历过良好素质教育的人。还有人说现在学校教的知识都过时了，进入社会基本用不上。但有人说应试教育才是最公平的，是寒门学子翻身的唯一途径。

社会上也有很多让人眼花缭乱的现象，不断冲击我们的价值观。比如，某博士生为了多赚点钱补贴家用兼职送外卖。被曝光之后，居然有不少博士生过来请教送外卖的经验。有的人没有获得什么文凭，但是通过自己努力也赚了不少钱，开豪车住别墅。所以有

些人就得出结论：学历是没什么用的。但是也有人用一生的经历证明了学历的意义。也有人10年之前通过交白卷的方式表达对教育制度的不满，10年之后，生活所迫，他不得不重新拿起课本，再战高考。

有关教育的声音和现象还有很多很多，而且它们已经存在了很长一段时间，根据一般规律，一定还会继续存在很长时间。

为什么聊这个呢？因为现在人们的价值观越来越多元化，而且作为声音放大器的媒体也越来越强大，让人变得越发浮躁不安。在这样的环境下，静下心来学习似乎成了一件越来越不容易的事情了。尤其是正处于价值观形成时期的学生，越来越有自己的主见，越来越想探寻“学习的意义”，因此很容易受到一些声音和现象的影响。

其实我们不应该去争论这些观点孰是孰非，毕竟存在的就是合理的。但作为学生，要摆正对学习的看法，端正学习态度。不用管谁说了什么，做了什么，没有必要纠结辛辛苦苦学到的知识以后能不能用得上这类问题。把学习当成历练，当成修行，或者只是躲不掉，而且正在努力做的“一件事”就好了。既然躲不掉，那我们就应该把它做好，因为把一件事情做好总归没有错！

对于绝大部分学生来说，大家有同样的学习年限、统一的教学大纲、统一的试卷和最公平的评分机制，衡量最终学习成果的唯一标准就是分数。

在学生时代，当然可以拥有快乐的童年、丰富的体验，学习更多技能，获得更多历练，开阔眼界，也可以交上很多朋友，获得珍贵的友谊。但是，作为学生，唯一不能回避的就是“分数”，唯一不能不考虑的问题就是“怎么以更高的分数通过考试”。

1.1.2 关于学习成绩的几个误区

误区一：成绩不好是因为不够努力

努力是一种非常优秀的品质，能体现一个人的自控力和意志力，但是努力一定和成绩成正比吗？咨询过我的很多学生都发现，明明自己一直很刻苦、很认真地在学习，但成绩就是止步不前；而有些同学看起来并没有那么努力，每次的考试成绩反而很好。

学习是讲究方法的。就好比游泳，如果没有学过换气的方法，没练习过漂浮的技能，你游不了多远就会耗尽体力。但是如果掌握了方法，你就可以游得随心所欲，甚至不费什么力气就可以长时间漂浮在水中。对于学习这件事情，从孔子、苏格拉底，一直到近现代发展出教育学、教育心理学、认知心理学、发展心理学等学科的很多大教育学家，提出了相当多的学习理论。从行为主义、认知主义、建构主义，再到人本主义，揭示了很多教学规律。学习早已不是什么玄学，而是有规律可循的科学。符合学习规律的做法就是事半功倍的，违背学习规律的做法就是事倍功半的。

误区二：成绩不好是因为老师教得不好

这里就得分清三个角色——学生、老师和家长各自的地位。学校老师起主导作用，主导教育内容、把握培养方向、控制学习进度、评价学习结果。学生是学习的主体，根据建构主义理论，“知识能且只能被学习者主动构建”。家庭教育是学校教育非常重要的补充。因为我们国家实行班级授课制度，批量生产人才的效率是非常高的，但这不利于因材施教。老师要对所有学生负责，一个班如果有 50 个人，一个孩子只能分到老师五十分之一的精力。而能给予孩子一对一、个性化关注的只有家长。家长不能代替孩子学习，

也不能放任不管，最适合的角色就是“学习的教练”。家长可以在学习方法、学习策略、学习习惯上给予孩子关注和指导，来弥补学校教育的不足。

误区三：成绩不好是因为没有补课

一个人如果因为消化不良而导致营养跟不上，生长缓慢，那么他是应该吃更多的食物呢，还是先改善自身的消化问题呢？答案很明显，肯定先要改善自身的消化问题，否则即便吃再多的食物，营养不良的情况也不会有好转，甚至还可能厌食，导致身体越来越差。学习也是一样的，大部分学生成绩不好，不是因为学习的内容不够多，而是因为对于学过的东西消化吸收得不够好。所以与其考虑通过补课来提高成绩，不如问一下自己，书本上的知识点掌握了没有？作业中的题目熟悉了吗？考试的试卷复盘了吗？错题弄懂了吗？你会发现，你需要的不是去填充更多的学习内容，而是把学过的内容更好地消化吸收。充分利用学校的资源，多多请教老师和同学，比每天增加一两个小时的补课时间更有效。

误区四：成绩不好是因为记忆力差、注意力不集中

“记忆力不好、注意力不集中”是常见的学习成绩不好的“背锅侠”。这里就涉及“归因”问题了。一个问题，可能有很多个关联因素，找到正确的归因对解决这个问题起很大作用。影响成绩的因素有很多，记忆力和注意力只是其中的两个。它们共同的特点都是都属于内部的、相对稳定而且不太可控的因素。也就是说，这两个因素改善起来难度比较大，往往投入很大，见效甚微。

更何况，抛开极少部分天资特别聪颖的人和极少部分先天有缺陷的人，绝大部分人的注意力等先天条件的差别其实并没有那么大。学霸并不见得比别人的大脑更聪明，所谓的学渣的大脑也差不

到哪里去。套用一句网络流行语来说：“以大多数人的努力程度之低，根本轮不到拼天赋。”

另外要分清什么是核心因素，什么是外围因素。跟成绩紧密相连、直接相关的因素就是核心因素；跟成绩关系不是那么大的因素，或者是间接的因素就是外围因素。做事情肯定要先抓核心再抓外围。打仗的目的是消灭敌人有生力量，学习的目的就是要消灭问题，生成知识。所以跟问题直接相关的、跟知识直接相关的才是提高成绩的核心因素，其他的都是外围因素。换句话说，想通过提升记忆力和专注力提升成绩，有帮助，但并不直接，作用有限。

1.1.3 影响学习成绩的唯二因素

那么，学习成绩是怎么提升的呢？这里给出一个公式：学习成绩 = 学习效率 × 学习时长，如图 1.1 所示。影响学习成绩的两个必不可少的重要因素：“学习效率”和“学习时长”都是不可或缺的。



图 1.1 学习成绩公式

我们先看学习效率。

学习效率是一个衡量学习能力的重要指标。通俗地说，学习效率是在一定时间内获取的知识量和获取知识的能力。这个指标是用学习内容除以学习时间来计算的，即学习效率 = 学习内容 ÷ 学习

时间。因此，学习效率的高低可以通过比较学习内容的多少和学习时间的长短来判断。如果学习者在同样的时间内学习的内容更多，或者学习同样的内容所用的时间更短，那么说明他的学习效率就更高；反之，如果学习内容较少或学习时间较长，则学习效率较低。学习效率高的学习者通常具有较快的学习速度，从而能够更快地掌握新知识和技能。

为什么学习效率这么重要呢？首先，学生的学习效率普遍不高。而考试，基本上都是选拔性质的，所以如果一个学生能够提高自己的学习效率，在有限的时间内学到更多的知识和技能，那就相当于吃到了一波红利，可以直接提高成绩排名。

其次，学习效率的提高不仅对于直接提高成绩具有积极影响，而且还对学习者的学习兴趣和专注度产生正面影响。相较于传统意义上的“苦学”和“死学”，提高学习效率带来的好处是，学习者可以比其他人更早地获得正向反馈，例如内心的成就感和来自外界的称赞。这种正向反馈会增强学习者的自信心，从而使其对学习产生兴趣，更愿意在学习上投入精力，进而提高学习速度。这样就会形成一个良性的正向循环，使学习者不断取得进步。

最后，提高学习效率对我们的人生大有裨益。当前，社会分工正在不断细化，新的行业不断涌现，就像一个不断膨胀的气球，被不断充气，它的表面积不断扩大。社会的多元化将导致各行各业面临前所未有的新挑战，仅仅依靠原有的经验是难以应对的。因此，更快地学习更多新知识成为必需。而提高学习效率，就是提高学习能力，提高学习能力对未来的工作、事业甚至整个人生都是非常重要的。

我们再来谈论学习时长的重要性。

在所有学习者的学习效率都相同的情况下，学习时长将成为影响最终成绩的关键因素。学习时长体现了一个人的持久精力和毅力，

长时间坚持学习才能最终取得更高的学习成绩。换句话说，学习时长代表了“持续行动力”，坚持不懈的行动才能够带来最终的成果。

用爬山作为比喻，我们可以发现，在爬山之前，你需要了解一些关于登山的基本知识，例如登山的正确姿势：全脚掌踩在地面上，双腿略微弯曲，控制步伐和步速，每隔一小时休息十分钟等。此外，你还需要准备好登山所需的装备，例如背包、登山鞋、手电筒、防护眼镜等。但是，让你实际登上山顶的不是以上知识与装备，而是为了实现目标不断调整自己的状态，一步一步爬到山顶的“实际行动”。换句话说，仅仅提高认知水平是不能带来实际结果的，短暂的行动同样无法产生什么效果，只有长期持续不断的行动才能带来真正的改变。学习同样如此，想要取得更好的学习成绩，提高学习效率仅仅是第一步，还需要坚定的决心和持之以恒的意识才能带来持续的进步。本书的第七章将探讨“持续学习”这个问题，并给出成为一个“成熟学习者”的相关建议。

现在回过头来看一下这个公式：学习成绩 = 学习效率 × 学习时长，应该就不难理解了。学习成绩是由学习效率和学习时长共同决定的。如果学习效率高，在相同的学习时长内，就可以获得更好的学习成绩；如果学习效率是固定的，也可以通过增加学习时间来提高学习成绩。所以，提高学习效率和增加学习时长都是提高学习成绩的重要途径。

1.2 打造自己的“学习模式”

1.2.1 什么是模式

模式是解决某一类问题时可以重复使用的、标准化的一套方

法。我们之所以能够轻松地完成一项任务，不至于陷入混乱或者拖延，是因为我们了解这项任务的解决方法 and 操作步骤，也就是说我们知道这项任务的_{处理模式}。一个好的模式可以帮助我们更好地掌握知识、学习技能、提高做事的效率。下面通过三个例子来进一步说明。

► 先来看系鞋带的例子。

系鞋带是我们最常见的行为之一，我们都知道鞋带是怎么系的，而且每个人都有自己系鞋带的方法，例如：

(1) 拉直鞋带：将两端的鞋带拿起来，把鞋带拉直，确保两端的长度是一致的。

(2) 穿过孔洞：将一边的鞋带从上方穿入孔洞，另一端从下方穿入孔洞，两端都穿过去之后再拉紧。

(3) 打个结：将两端的鞋带交叉，将左边的鞋带放在右边鞋带的上方，右边的鞋带放在左边的鞋带下方，用右手将左边的鞋带穿过去，再用左手将右边的鞋带穿过去，拉紧即可。

► 再来看炒菜的例子。

炒菜的具体过程是这样的：

(1) 准备材料：选择需要的食材，洗干净并处理好备用。

(2) 热锅加油：将锅放在火上，加入适量的油，等待油温升高之后放入食材。

(3) 翻炒熟透：不断翻炒，保证食材受热均匀，直到熟透。

► 最后来看修手机的例子。

如果手机出现故障，除非是专业人士，否则大部分人都不知道怎么修理，甚至连手机盖都打不开。因为一般人的大脑中没有修手机的模式。一个专业修手机的师傅会这么操作：

(1) 检查故障：检查手机出现的问题，例如不能开机、屏幕损

坏、信号不好等。

(2) 排查原因：找到故障点后，逐一排查，确定造成故障的具体原因。比如，手机无法开机，需要检查是否电池有问题；手机信号不好，需要检查信号线是否接触不良，等等。

(3) 更换部件：根据故障原因找到需要更换的部件并使用专业工具进行更换，完成手机的维修。

可以看出，如果做事情有模式，就代表着从无序变得有序（如图 1.2 所示），而有序就是高效的前提。它至少有下面几个好处：

(1) 提高效率：掌握了某种模式之后，我们能够更加高效地完成一项任务，因为我们可以通过标准化的步骤来避免重复劳动，降低出错概率，减少时间和精力浪费。

(2) 稳定可靠：通过不断练习和使用固定模式，我们可以更好地掌握和理解模式，这使得我们在完成任务时行动更加稳定可靠，避免出现偏差或失误。

(3) 提高自信：掌握了某种模式后，我们会变得更加自信，因为我们知道自己能够胜任这个任务，以及怎样应对面临的任务，更加从容地面对挑战。

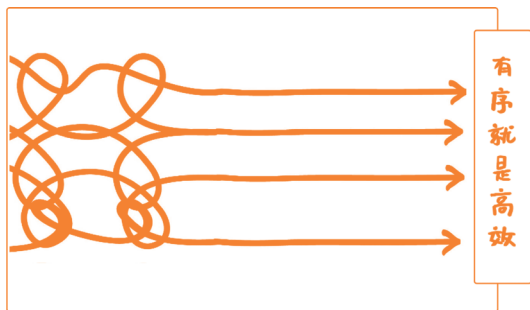


图 1.2 有序就是高效

1.2.2 学习模式让学习更高效

学习与上述例子类似，也有特定的步骤，可以形成学习的模式。学习模式也可以使学习从无序变得有序，从而提高效率。你会发现，有自己学习模式的学生，面对学习的时候是得心应手的。而没有学习模式的学生，学习毫无章法，而且随着学习难度的提升、压力的增加，他的学习会出现熵增（见本章末小贴士）现象，出现各种负面情绪，从而导致学习效率持续低下，失去学习兴趣。所以，一个好的学习模式不但可以解决不会学的问题，也能够解决不爱学的问题。一个好的学习模式应该满足以下几个特点，如图 1.3 所示。

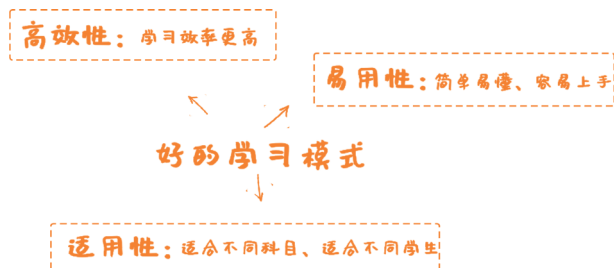


图 1.3 好的学习模式

1. 高效性

好的学习模式第一个特点当然就是高效性了。一个好的学习模式，应该有科学的学习原理作为支撑。这样可以减少学习过程中不必要的时间和精力的投入，尽量针对影响学习成绩的核心问题提高学习效率。

2. 易用性

学习者不仅要面对很多学习科目、学习内容，还要适应各种学习环境，以及克服学习过程中产生的各种心理上的负担，因此学习是件非常复杂的事情。一个好的学习模式应具有易用性的特点，降

低学习的复杂度。如果学习模式本身就比较复杂，难以上手，就会适得其反，也很难持续下去，得不偿失。

3. 适用性

一个好的学习模式应具有适用性的特点，其覆盖面越大越好。要尽量适合所有科目，适合不同学习程度的学生，覆盖所有学习环节。很多学习方法只能解决某一个学习环节上的问题。比如说康奈尔笔记法，可以提升课堂吸收效率；费曼学习法，可以加深知识掌握程度；记忆宫殿法，可以提高记忆速度。这些方法都很好，但是不同的学习方法之间可能会产生冲突，很难结合起来。从整体来看，提升学习效率作用有限。这就是单一学习方法和学习模式的区别。

接下来介绍的“三步极简学习法”就是一个经过验证的、高效的、容易上手的、涵盖整个学习环节的，并且可以大概率提分的学习模式。也可以这么说，使用三步极简学习法去学习，进步是必然的。

小贴士

熵就是一件事物的混乱程度。世上所有的事物，从有机物到无机物，从生命到非生命，都逃不过熵增定律。所以熵增定律被称为宇宙的绝望定律。熵增定律不仅存在于物质层面，也存在于精神层面，我们做一件事情往往会有一些情绪上的反应，比如烦躁、畏惧、痛苦，这些都是内在秩序被打破，精神熵增加的表现。