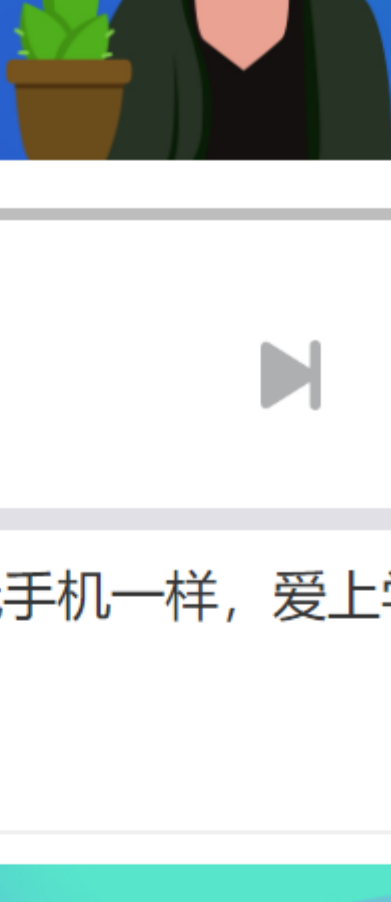


240万人次成功实践的学霸养成攻略

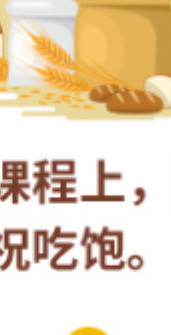
• 高冷冷

哈工大化学本科
北大中文系硕士
知乎36万关注



00:21

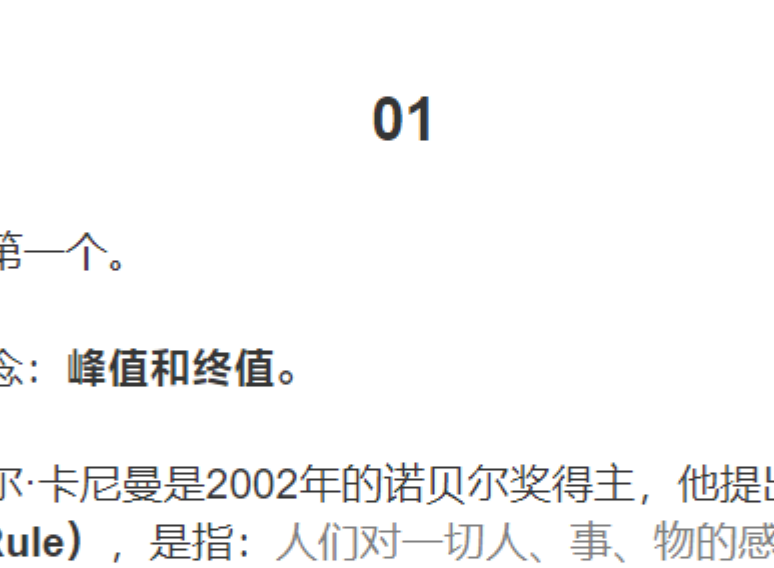
15:50



01 峰终定律和上瘾模型：像爱玩手机一样，爱上学习

0

2019-09-17 12:42:33



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何减少对学习的排斥和厌恶心理，在一定程度上，爱上学习。**

我并不是在夸张，这节课会讲比较多的思路和方法，都是有理论支撑以及真实案例的。

其实不仅仅是学习，对于任何你觉得艰难、排斥甚至恐惧的事情，比如工作、跑步、读书等等，都很适用。

01

我们开始吧，第一个。

先记住两个概念：**峰值和终值。**

心理学家丹尼尔·卡尼曼是2002年的诺贝尔奖得主，他提出了**峰终定律（Peak-End Rule）**，是指：人们对一切人、事、物的感受，由峰值和终值两个因素决定。峰值是指这段体验中的最高峰，包括正向和负向；终值是指这段体验结束时给你的感觉。

说到这里，你可以回想一下自己平时在学习时的体验：过程中基本上很少有正向的高峰，总是被「我不想做呀」、「这个好麻烦呀」、「太枯燥了」、「我想出去玩」、「我不会」这些负面情绪充斥着。

你每次学习的峰值体验，基本上都是负向的。

关于「终值」，每次你结束学习时，一般都是很狼狈的吧？实在是被自己给打败了，实在是学不进去了，烦躁到极致，赶紧像个逃兵一样收拾书包回去了。

正是因为，**每次你的学习过程，都充满着这样负向的峰值和终值，而峰终值，直接决定了你对「学习」的所有记忆。所以一旦你想起学习，内心满是厌恶、排斥，甚至恐惧。**

你每次做这件事时，感受都是非常不愉悦的，那怎么可能会有「我想做」的想法呢？当然一点都不会有啊，谁没事儿喜欢给自己找罪受啊。

好了，两个概念你记好；你为什么厌恶、排斥、害怕学习，我们也在这两个概念的基础上，大致分析清楚了。

02

接下来，冷冷教你解决问题，让你在一定程度上喜欢学习，主动有「我想学」的念头。

我们可以利用这个基本原理，**在学习过程中，主动去创造正向的峰值和终值。**

我们还是说点能听得懂的人话吧，下面是两颗栗子。

虽然学习在总体上是枯燥的，但总有你喜欢的某个科目；某个科目里，总有你喜欢且擅长的某个章节；或者，总有某个环节是你喜欢的：喜欢看书？喜欢做题？也可能是喜欢背单词？

每次的学习过程，穿插着安排你喜欢且擅长的科目/章节/环节。

这样一来，你每次都会有学得得心应手、反馈满满的时刻，也就是出现了正向的「峰值」。

而每当学习那些难搞、恐惧的科目，**在负面情绪达到顶峰之前，可以先切换到喜欢且擅长的环节上，情绪安抚后，再回头继续做难的事情。**，以此避免负向峰值的出现。

比如我写文章的时候，需要做的两件主要的事情，是「输入」和「输出」。我非常喜欢「输入」：看书、看公开课、跟人探讨、学习一些付费课程等等，无论多枯燥多抽象，都觉得很有意思。

「输出」呢，比输入难多了，写得不顺畅，就会很烦躁。所以我规定自己每次只写25分钟，时间一到，虽然没完成，也立刻收手，去做我喜欢的「输入」。两种任务来回替换。

整个过程基本不会出现负向的「峰值」；「输入」和「输出」，都会及时高效地完成。

这里需要说明的是，写东西是个非常消耗脑力的事儿，所以我以25分钟为一个小周期。我在第5节课，谈到如何提升专注力的时候，会建议大家用完整的时间和连贯的思路做一件事，与这个呢，并不违背。大家可以视具体的情况，结合专注力与峰终值的影响，决定具体的专注时间，以及怎样替换任务。

03

关于终值，**每次学习的末尾，都要以你最喜欢、最能带给你反馈感的环节去结束。**别去学最难的东西，也别在纠结焦虑中，让学习体验以痛苦终结。

打颗栗子，我平常写公众号文章，有时选题熟悉，写得顺畅，过程很愉悦。但如果当天标题起得不好，阅读量只有平时的一半。

这种情况下，我的「终值」体验，是比较糟糕的；之前所有顺畅愉悦的体验，我会悉数忘记，只记得糟糕的「终值」，以至于下次写文章的时候，常常有提不起劲、排斥的感觉。

也有好些时候，选题比较复杂繁琐，写的过程很费精力，后面起标题时，冥思苦想一个小时，最后战战兢兢地推送。

谁想到，好家伙，阅读量很好。这个「终值」，立刻覆盖了之前写作和起标题过程中难以继的各种痛苦体验。下次写文的时候，我会隐隐期待，有强烈的「我想写」的感觉。

看吧，**「终值」体验就是这么强大，甚至连峰值体验都能覆盖掉。**如果运用在学习过程中，是不是一个道理呢？

在你反馈感很强、情绪高涨满足的时刻结束学习，留下一个正向的终值。千万别学到想吐才结束。

海明威的写作习惯是，今天写到卓有成效时就停下来，「在我知道接下来该怎么做时停手。如此，次日我开始工作时，便知道如何着手」。（《流动的盛宴》）

04

好辣，记住了么？

峰值：体验最高峰，包括正向和负向。
终值：结束时的感觉。
二者共同决定我们对某一件事的体验和记忆。

无论是学习、工作、跑步、读书，还是和男/女朋友约会，或是任何事情！都可以巧妙利用这一定律，创造正向的峰终体验，会让你对整件事情的记忆，变得愉悦起来。

爱学认学，从峰终值开始。大脑可真好骗咧，像个大傻子。

05

我们接着**从对手机App上瘾的角度，谈一下如何利用相似的原理，一定程度上，爱上学习和工作。**

大家会发现，我们爱玩手机，但我们是**有偏好的**。我们对某些或某个App，更为「上瘾」。

同样是购物App，同样是购买水果的App，同样是读书的App，你有自己特定的喜好。

这说明啥呢？我们其实是经过选择的，在玩儿的过程中，我们能清楚地感知到每个手机App的不同体验。

尼尔·埃亚尔的《上瘾》这本书，提供的是「如何打造一个让人上瘾的产品」的方法论，以及对其背后原理的分析。

我们可以利用相同的规律，让你一定程度上，不奢求对学习和工作上瘾，但起码，能够让它变得更容易、更愉悦一些。

《上瘾》一书提出了一个「**上瘾模型**」，包括四个环节：**触发（Trigger）、行为（Action）、不确定奖赏（Variable Reward）和投入（Investment）。**

06

触发（Trigger）

如果以手机App来说，比如微信，当我们听到消息提示音时，会去跟人聊一会儿。——消息提示音就是触发，是来自外部的刺激。

如果我们感到孤独，也容易拿起手机打开微信。——孤独就是触发，是来自内部的刺激。

那么应用到学习和工作中，其实我们可以建立自己的触发机制。有一个很知名的做法是，给自己定下一些规则，比如：

当我回到家，看到跑鞋和运动衣，我就换上装备去跑步；
当我跑完步，我就去洗澡；
当晚上10点的闹钟响起，我就开始读书；
……

设定好时间和地点和情境，当满足这一条件时，你就直接去执行相应的行为，而不需要经过各种挣扎。

想一想你的哪些日常任务，可以制定这样的执行语句：if.....then.....
（当.....我就去做.....）

设定好触发条件，你的执行力会大幅增强。

07

行为（Action）

触发之后，我们需要执行动作。

想一想，一个App怎样才能给你好的体验呢？页面需要流畅，完成一个任务的步骤不能过多，否则你很容易在中途放弃。

如果淘宝买东西，从搜索到支付，需要经过十步，那你可能就没有买买买的欲望了。

你看，哪怕是一个娱乐放松的App，也都是经过不断优化步骤，让过程更流畅、更简易，才能提高用户的动力和黏性。

人...太懒了.....真的。

那么如何应用到学习和工作方面呢？如果让你今天早上起来，立刻进入状态做事，但你并没有做任何准备，那么这个启动的过程，步骤非常复杂，你就很容易放弃。

我提供几个有效的小方法啊，让启动的步骤变得尽量少：

- 1、前一天晚上，安排好第二天要做的事情；
- 2、提前把桌子收拾好，甚至可以把书打开到自己要看的那一页，而不是放在书包里，还需要你去找；
- 3、先从简易的任务开始。这一点是因为，人们经常在开头放弃，但其实一旦开始，就可以进入状态。关于这一点，「5分钟起步法」可以有很好的解释，我会在第12课《每个人都能学会：5分钟克服拖延症的方法》这一讲中作详细介绍。
-

总之，让你每次的学习和工作，都尽量是简便、相对易执行的，而不是手忙脚乱、繁琐复杂的。

对于做事来说，流程和步骤越简单越好。想一想，就连玩手机，你都是很懒的；学习和工作这么辛苦的事情，更得坚持贯彻这个原则。

08

不确定奖赏（Variable Reward）

奖励机制这个原理，都被说烂了。然而，实际上，更有用的，是不确定的奖励。因为，**人对确定的可预知的奖励，是会麻木和免疫的。**

你每次打开朋友圈、微博、知乎，都不知道会看到什么，这种不确定的奖励，才是最吸引人的，能刺激人脑产生更多的多巴胺。

所以知乎、微博、淘宝等等，都有推荐机制。正是因为不确定，所以你一刷起来就没完没了。

你可以把想要的东西、想花时间做平时却没有去做的事情，写在纸条上，然后放进小盒子里，每一次完成任务时，做一次抽奖。

大脑期待未知的、不确定的奖励，这会让我们更有动力。这是奖励机制的高阶玩法，也是更有用的玩法。

09

投入（Investment）

投入，通俗点解释就是，你在一个手机App上花了时间、寄托了感情，那你就不会轻易注销。

对于学习和工作来说，可以这样理解，当你坚持了一定时间的努力之后，**一方面是你会有成就感，如果带来了正反馈，自然就愿意坚持。**

而另一方面是，你觉得自己已经付出了许多，如果不继续坚持，前面的努力就都白费了。换句话说，你有了「**沉没成本**」。

所以，一开始的坚持和投入，是很重要的。就像是，哪怕现在，有另一个产品比微信的体验更好，我们也很不愿意舍弃我们的投入，选用另一个社交App。

虽然一开始是最难的，但是，当你有了一定的投入，你就会渐入佳境。

关于如何利用「上瘾模型」，在一定程度上喜欢学习，我们就讲到这里。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、人们对一切人、事、物的感受，由峰值和终值两个因素决定。峰值是指这段体验中的最高峰，包括正向和负向；终值是指这段体验结束时给你的感觉。

2、正是因为每次你的学习过程，都充满着负向的峰值和终值。所以一旦你想起学习，内心满是厌恶、排斥，甚至恐惧。

3、解决的方法是，主动创造正向的峰值和终值。每一次的学习过程，穿插着安排你喜欢且擅长的科目/章节/环节。这样一来，你每次都会有学得得心应手、反馈满满的时刻，也就是出现了正向的「峰值」。

4、每当你学习那些难搞、恐惧的科目，在负面情绪达到顶峰之前，可以先切换到喜欢且擅长的环节，情绪安抚下来之后，再回头继续做难的事情。以此避免负向峰值的出现。

5、在你反馈感很强、情绪高涨满足的时刻结束学习，留下一个正向的终值。千万别学到想吐才结束。

6、从对手机App上瘾的角度，我们可以把同样的规律应用到学习中。设定好时间和地点和情境，当满足这一条件时，你就直接去执行相应的行为，而不需要经过各种挣扎。让你每次的学习和工作，都尽量是简便、相对易执行的流程，而不是手忙脚乱、繁琐复杂的。

7、大脑期待未知的、不确定的奖励，这会让我们更有动力。投入足够多，并且让自己看到一定的正反馈。

需要提醒大家注意的是，这只是在很大程度上，减少学习留给我们的负面印象，减轻对学习的排斥心理。真正有效的学习，本就是需要克服困难、忍受一定痛苦的。这在本质上是没法解决的事儿。

不过，有意识地把握学习的节奏，掌握自己对于学习的体验，是非常有意义、有积极作用的一件事情。**「在很大程度上」得到改善，已经足够了。**

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

收起描述

0条评论

回到首页
最新

已加载更多全部

发评论