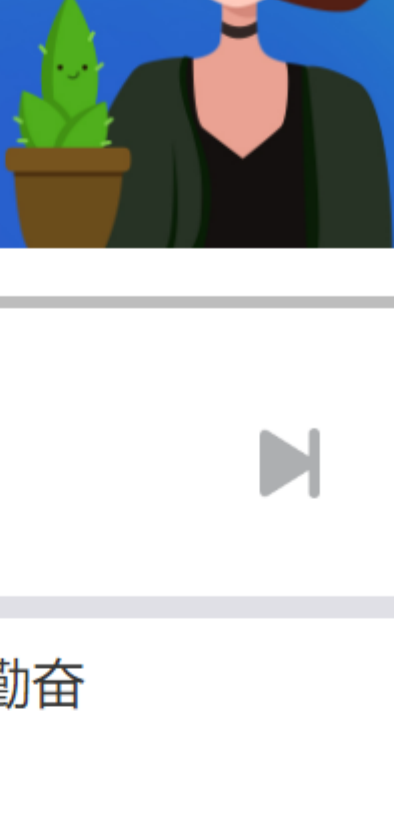


240万人次成功实践的 学霸养成攻略

• 高冷冷

哈工大化学本科
北大中文系硕士
知乎36万关注



00:01 11:40



02 学会这4点，你也可以告别伪勤奋

🗨️ 0

2019-09-17 13:20:38

你扑到今天的课程上，就像饥饿的人
扑到面包上，祝吃饱。

01

花大量时间做事情中最容易的环节

1.1

你羡慕那些学识渊博、博古通今的人，于是决定读很多书。但是你沉迷于那种集邮式地读书，一本接着一本，手不释卷，看到精彩的段落划重点，然后开开心心地标记今年读到了第89本，再来11本，百本大计将成。

但是，对于成为「学识渊博、博古通今的人」来说，看书是最简单的一步。记忆、应用、输出、温习，才是更重要的环节。

你在完成你目标的过程中，只愿意做自己得心应手的那一步。

谁说看书不勤奋呢？没有人敢这么说。

1.2

如果你每天的运动量，没有让你的肌肉得到有效的锻炼，那么它不会真正地成长。

停留于舒适区的健身，是低效的；做事也是同样。如果你的任务让你觉得轻松，很好，那说明你没有真正进入提升区。

稍微踮一踮脚能够得到的任务，让你感到需要思考、需要克服困难的任
务，才称得上是「真勤奋」。

做任何与努力有关的事情，一定有艰难的、需要忍受痛苦的环节。你做不到不去努力，使用最简单的努力，来安慰自己上进的焦虑。

那如何解决呢？

1.3

和大家通常的认知完全相反。事实上，解决那些很容易的问题，并不会让我们得到多少愉悦感。

只是知道答案不会有很大的愉悦感。即使别人没有告诉你问题的答案，但太多的提示就已经使你丧失了解决问题的愉悦，带来的满足感也就不会一样了。（《为什么学生不喜欢上学？》）

那些需要你付出更多的认知努力，需要你思考、实践、遭遇挫折的事情，虽然听起来令人沮丧，但实际上，我们在解决的过程中，是能够获得成就感和愉悦感的。

所以，大家不用担心，不要觉得哎呀「真勤奋」太难了，还是停留在「伪勤奋」当中、做容易的环节舒服。其实我们的大脑，对于成功带来的愉悦感，是很渴求的。

但是要注意的是，不要矫枉过正，给自己设置过高的目标，让自己去解决过于困难的问题。真正有效的勤奋，是在你「踮一踮脚能够得到」的层面去学习、去做事。

02

从来不去检测自己获得了什么

你从早忙到晚，却觉得自己什么都没学到，什么都没完成。因为你只是在购买食材、囤积食谱而已，只有你把饭菜做出来，你才能真切地感受到，你是做了一些事情的。

学的东西，要立刻检测，检测自己有没有记住，检测自己是否会做题。

记住我这几句话：

对于真正的勤奋来说，
再功利主义也不为过。
你要看到反馈，
你要立刻看到反馈。
一切不以检测和输出为目的的努力，
都是耍流氓。

03

只埋头苦学，从来不总结规律

3.1

你会发现，善于学习的人，都是善于总结方法的。在你的求学过程中，你肯定见过很多比别人刻苦，成绩却不甚理想的人；还有一些看似不怎么学习，却始终优秀的人。

要是聪明与否的差别吧，自然是存在的。聪明与善于找到方法，可能是互为表里的。

但「聪明」是一个难以掌控，且难以量化的事物，而「方法」，则是每一个人都可以自己总结，以及从他人身上学习到的。

3.2

之前有人问我，冷冷，你那些方法，会不会是因为你是聪明人，所以才有用。而对像我一样的，很普通甚至是笨拙的人，实际上没啥帮助呢？

暂且不管「我到底是不是聪明人」，但我所表现出来的，在学习方面、写文章方面，以及一切方面的「聪明」，无论有无「天分」、「智商」的加成，正确的方法给予的帮助，一定也是十分重要的一面。

正是因为我用了这些方法，所以我才「聪明」。或者更准确一点，起码比我原先的水平，更「聪明」。——在这里，我们暂且用带引号的「聪明」这个词，不是真的说我聪明。

也就是说，即使按你现在的表现，把自己定义为「笨」、「学不会」、「学不好」。

但是，正确的方法，以及按照方法进行的练习，会让你变聪明的。

这也是我这套课程的意义所在。你会发现，我总结了种种规律和方法，而且你会发现，你去用，然后真的会变得不一样。

3.3

正确的方法很重要，不要闭门造车，不要只凭借自己的直觉去解决问题，善于反思自身，善于学习他人。

绝大多数事情都是可以习得的，找到正确的方法，然后按照正确的方法练习，你不会和别人差太多的。

让自己从步行者改为乘地铁。战略上的勤奋，和战术上的勤奋相比，同样重要，甚至更重要。

04

道德许可效应让你原地徘徊 沉迷于已经努力的幻觉之中

4.1

先用甄嬛体说话：道德许可（moral licensing）是指，当自己对某事有一个明确的道德标准之后，在做出与这项道德标准相关的行为和判断时，反而更倾向于违背这项道德标准的行为。

看不懂对吧？没事儿不用看懂。

用人话翻译一下就是：当我们觉得自己做了一些好的事情、努力的事情之后，就倾向于做一些坏的事情、堕落的事情，来破坏自己之前的努力。

4.2

打几颗栗子。

你想减肥，跑完5公里之后会想：哎呀我太辛苦了，我好棒。我已经跑了5公里了，吃点东西奖励一下；白天吃了健康低脂的食物，晚餐放纵自己吃炸鸡，奖励一下。

你做了个长期的努力计划，要进入每天学习12小时的学霸模式。你感到无比兴奋，心中暗暗为自己欢呼，于是今天先大吃一顿或者大玩一通。

但第二天的你，并不会如期转变为学霸模式，可能还是想着，那就再玩一天吧，毕竟接下来这么辛苦。

当你为某个目标，付出了一些努力，甚至只是预想了宏伟的计划，就往往把自己感动坏了，觉得自己已经在变好了。然后想着用放纵的方式，奖励自己。

以上，就是道德许可效应。

4.3

学习英语前，你需要先下载一堆英语资料；想健身，关注了一堆博主。单单是这些收集资料、收藏文章的行为，已经给了你一种「我做了努力」的感觉。

你有了变好的可能性，就在眼前，触手可及，这已经足够安慰你。即使未曾付出多少真正的努力，也不那么自责了。

以上，也是道德许可效应。

其实，说过过分真实的话，很多人学习我这个课，也会变成他的「道德许可」的一部分。所以，希望大家能够坚持学完我的20节课，并且认真实践。

4.4

我所说的「伪勤奋」的第一种情形，起码你做了实打实的努力；而道德许可呢，根本就是零，是一场自欺欺人的表演。

每个人都曾是，也正在是，这场群戏的演员。书非借不能读也。子不闻藏书者乎？

接着说解决方法。

我们喜欢做一切准备工作，那些可以在开始之后慢慢完善的東西。一旦放在了开始之前去做，我们就沉迷于这种「道德许可」带来的变好或完成的幻象之中了。

所以，把你想做的事情最简化，去掉所有花里胡哨的，不搞形式主义，直接开始。

比如：

想跑步？别再去花大量时间看科普，研究最佳跑步时间；也不用比较半天哪个跑步路线最合适；更不用货比三家，买到体验最好的那双跑鞋。

只需要做好最基础的工作，你就可以直接开始做了。然后在实践的过程和间隙中，继续完善自己的准备工作。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

绝大多数人，都不曾意识到，自己的相当一部分努力，都是低水平的，甚至是无效的，只是徒有「勤奋」的表象，根本称不上真正的努力。

1、第一种「伪勤奋」，花大量时间做事情中最容易的环节。

解决思路是：稍微踮一踮脚能够得到的任务，让你感到需要思考、需要克服困难的任
务，才称得上「真勤奋」。

2、第二种「伪勤奋」，从来不去检测自己获得了什么。

解决思路是：对于真正的勤奋来说，再功利主义也不为过。你要看到反馈，你要立刻看到反馈。一切不以检测和输出为目的的努力，都是耍流氓。

3、第三种「伪勤奋」，只是埋头苦学，从来不总结规律。

解决方法是：正确的方法，以及按照方法进行的练习，会让你变「聪明」的。不要闭门造车，不要只凭借自己的直觉去解决问题，要善于反思自身，善于学习他人。战略上的勤奋，和战术上的勤奋相比，同样重要，甚至更重要。

4、第四种「伪勤奋」，道德许可效应让你原地徘徊，沉迷于已经努力的幻觉之中。

解决思路是：将你想做的事情最简化，去掉所有花里胡哨的，不搞形式主义，直接开始。

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

已加载全部

发评论