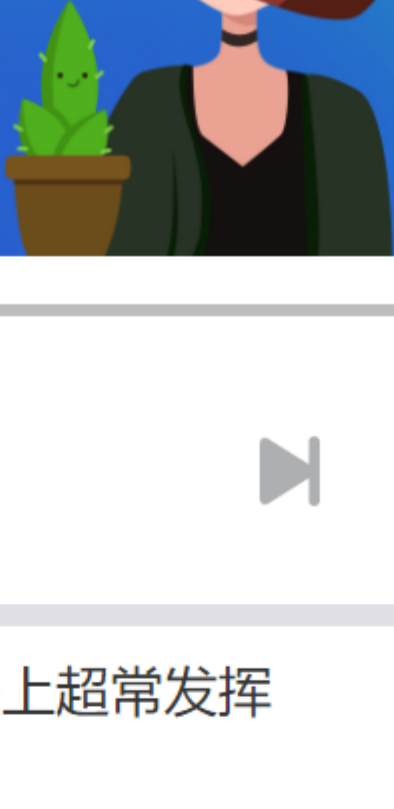


240万人次成功实践的 学霸养成攻略

• 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

12:17



04 用科学原理告诉你如何在考场上超常发挥

0

2019-09-17 16:29:09

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，**考试以及做其它任何事情，如何才能超常发挥。**

感觉像是噱头，但其实我不是故弄玄虚。你继续看就会明白。

01

我读高三的时候，隔壁复习班有个女孩子，每次月考都稳坐第一考场的前几名。可这是她第三次读高三了，前两次也都是平时成绩名列前茅，高考发挥失利。

我们会摇摇头，然后不痛不痒地丢出一句「心态不好」。

每个人在考场上，都会生出得失心，得失心又衍生出对失败的恐惧，进而影响发挥，只是程度不同罢了。

不仅仅是考场，我们平时做事情，一旦需要围绕一个目标，需要对自己所做的事情进行检测，就失去了那种松弛、自得的态度，整个人都紧绷起来。

如果你看书的时候，不为任何功利的目的，只是纯粹地享受阅读体验，那么一切都自然而美好。

你读得顺畅，轻轻松松啃下一本大部头。

可突然有一天，你想着，我要从书中得到并且留下一些什么，你想着怎样做笔记、怎样提高阅读速度。你一边读书，一边留出一部分注意力，来反思、质疑自己的方法是不是正确。

很难受，事情无法流畅地进行下去了。你进入了跟自己的博弈，在自我对话和对抗中，你没法专注地投入于事情本身了。

一旦你有了得失心，并且畏惧自己做得不好，担忧会浪费时间、带来失败的结果，你就迷失了。

02

墨菲定律怎么说的来着？你越是担心某件事会发生，它就越可能发生。

这其实也适用于我们对「考不好」的在意和担忧。话说，这其实可以用科学原理进行解释。

我们在解决问题时，有一个用于暂时存放信息和加工信息的记忆系统，叫做「工作记忆」。

它相当于一个中间站，容量有限，而且不可扩充。我们把所需的信息，从长期记忆中提取出来，在工作记忆中进行存储、加工，处理完毕后，得到当下问题的答案。

工作记忆能够存储和处理的信息容量越多，意味着你解决问题的能力就越强。

但如果我们在考试的时候，过于担心考试的结果，并且不时地审视自己做得怎么样，纠结自己是不是做错了，那么，会有相当一部分「工作记忆」的容量，被这些焦虑所占用。

这样一来，我们能用于答题的记忆容量，就很有有限了。

03

现在就理解多了，既然工作记忆的容量有限，那么当你把一部分容量分配给自我监测的时候，势必会影响你的表现。

但如果你能做到不去审查和评价自己的表现，会怎样呢？关于这一点，我自己有切身体会。虽然仅仅是个个例，但蛮有参考价值的。

我高三第三次月考之前，总分能考550分的样子。在那次考试之前，我挥霍时日，浑浑噩噩。所以，临考前我特别恐惧，觉得自己会考特别差，会被班主任骂。

万念俱灰之下，我不再给自己设置任何期望了。考试时候做一题是一题，虽然每一题我都觉得自己做错了，但是抱着「反正就这样了」的念头，**做完这一题，再做下一题；做下一题时，忘记上一题。**

我不管了，我不去想我是不是做错了、是不是会考特别差。然后分数出来，650多分。那是我高中生活的分水岭，在那之后，我是优等生了。（注：我高中之前成绩特别好，进了重点高中的重点班，高一高二不好好学习，成绩不好。基础好是一部分原因，但肯定不是最关键的原因。）

说来挺好笑的，我在那次考试之前，每次考场上都慌里慌张的。看到隔壁桌的同学翻页了，我还没做完呢，也要赶紧翻。考场上遇到不那么熟悉的内容，先给自己判死刑——我又完了，无法投入于解决问题本身。

呐，工作记忆的分配，这个理论，能很好地解释我这次「莫名其妙」的好成绩。

04

为了让大家更好地理解「工作记忆」的重要性，我再打两颗栗子：

4.1

写文章也是一样，你每写一句，都觉得自己写得很烂，写着这一段，想着把前一段改了。

写不下去，写不出来。

不要去想写得好不好，按照自己的思路，写好眼前这一句，就可以了。

等到一切完成的时候，你再去审视，自己哪里做得不好。

4.2

如果你在跟人面对面相处的时候，总想着自己表现得是不是不够好，说的话是不是不合适，那你完了。

你整个人都没法自然了，没法自如地表达自己想说的话。

这也可以用工作记忆的分配来解释。

05

那么现在，我们可以回答这个问题了，**考试的时候，如何才能超常发挥？你要做的，是把所有的得失心和前因后果都暂时忘掉。**

不要去预先给自己设置标准，而是能做到怎样就做到怎样，不在过程中因为容易而掉以轻心，或者因为困难而感到焦虑。

在考场上，在你需要解决问题的一切时刻，最重要的就是，忘掉你刚刚做过的题，忘掉你之后要做的题，忘掉你考试是为了什么，忘掉你考试之后会面对什么。

尽管去做吧，别总一步三回头地审视自己的行为。

当你有了对自己给予评判和纠正的心，你就无法正常发挥了，连本应有的水平，都无法达到了。

做事情的时候，不要想；做完了，再去想。

珍惜你的工作记忆，把它们全部用在做题本身。

其实讲到这里，关于「超常发挥」的原理，以及如何调整，已经讲完了，但我还有一个具体的、切实可行的方法，能在很大程度上忘记恐惧、**忘记得失心，叫做「默念」**，会在下节课《教你全面提升专注力，学习时不再走神》中做详细介绍，对「超常发挥」特别有用。

06

接下来我要讲一讲，我们在平时学习中遇到的另一个重要的问题，和考试中的「发挥失常」是相似的，但是需要用不同的思路去解决。

我们平时看书、做题、学习、工作，做任何事情，常常存着犹豫不决的心：

这种方法真的对么？这么做真的没问题么？这条路不是白费功夫么？刚才做得好烂啊……

真正做事的时间，还没有监测自己的时间多呢。考研期间，这种完美主义思维，耗费了我的大量时间。对方法的思考和辩驳，一条一条罗列在文档中，字数快赶上笔记了。

大家应该很熟悉上面的心路历程，特别浪费精力，而且自己很焦虑很痛苦。

07

那，我现在来教你啦：

7.1

你有没有想过？**不可能从一开始，学习方法就是完美无误的，实际上也不存在完美。**在最初开始时，你对这本书的了解几乎为零，你无法预测学习的内容，以及过程中会遇到的真正问题。

必须接受这个事实：一开始的学习效率，必然不高。

对于某一固定的学科或者领域，**学习基本上是个匀加速或者变加速的过程。**

虽然现在的方法不够好，但它是必须经历的启动阶段。

随着熟悉程度的提高，随着你对方法的完善，之后会加速。

7.2

接下来，**如何在不影响专心学习的前提下，改善方法？如何真正地提高学习效率？**

我的方法是：

a. 学习前先决定好，**先用这个方法学一个小时，是专注地学一个小时。**

如果过程中觉得怎样学可能更好，或者有其他没有注意到的漏洞，就**先记下来，一个小时结束之后，再思考该怎么改。**

b. 即使这个方法有缺陷，最多也只差5%（非准确数字，意会即可）的效率。所完成的学习任务，不会差多少。何况，即使是浪费，也只是一个小时而已。

c. 大家有没有意识到，**专注才是最重要的。和专注相比，其他的根本不值一提。哪怕是觉得不够完美的方法，也要专注地使用1小时。**

d. 而且，你需要真正地实践1小时，才能知道它到底是不是错误的，有哪些是可以改进的。

e. 1小时后，花2分钟总结一下经验，对感觉不够好的方面，进行改善。

有反思自己学习方法的意识，是非常好的。但是，应该在实践1小时之后，再进行反思。不但是学习成果需要测试、需要反馈，学习方法同样需要检测和完善。

这是在学习和做事过程中，如何做得更好的方法。实际上，和我前面所说的，如何在考试中超常发挥的原理是一致的。都是**减少监测自己的时间，将工作记忆运用到实际的努力之中。**

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、我们在解决问题时，有一个用于暂时存放信息和加工信息的记忆系统，叫做「工作记忆」，它的容量是有限的。

考试中发挥失常，是因为你过于担忧考试结果，纠结自己是不是做错了，以至于，相当一部分工作记忆的容量被焦虑占用。而真正用于答题的记忆容量，非常有限。

2、要想超常发挥，重要的是，考试时不去预先给自己设置标准，不去评价和思考自己做得怎么样。做完这一题，再做下一题；做下一题时，忘记上一题。

3、在平时的学习中，我们常常怀疑自己的学习方法是否正确，占用很多的工作记忆，影响学习效率。有效的解决方法是：给自己1个小时的限定时间，尽量专注，如果过程中对学习方法有更好的想法，先记下来。1小时结束后，花2分钟对学习方法进行检测和完善。

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