

20 精力管理：如何做到每天高效学习12小时？

2019-09-24 10:12:23



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，**如何做到每天高效学习12个小时。**

01

我们所期待的「长时间高效学习」，可能是这样的：

- 早上7点钟坐在自习室，一直埋头苦学到中午12点；
 - 期间除了接水、偶尔接电话回微信玩手机、上厕所，一直在学习；
 - 吃个午饭睡个午觉；
 - 下午1点~傍晚6点、晚上7点~晚上10点半，重复上午的流程。
 - 一定要是特别完整的特别专注的学习时段，一点时间都不允许自己蹉跎。
- 啊，这是大错特错的做法。这种学习方式，必然会导致你的疲惫和低效，动力不足、难以持续努力。
- 你把自己每天的学习，当作一场长跑，试图跑到精疲力尽；但，为啥不能当作一场又一场的短跑呢？
- 短跑观，彻底改变了我的观念。
- 我现在的模式：是整点开始做事50分钟，然后休息10分钟。没错，就是这么简单，我彻底逃脱了过往多年，晚饭之后彻底失去战斗力的困境。
- 我知道这听起来平平无奇，如同古天乐版杨过的样貌。但我所说的休息，和你所理解的，完全不一样，会给你带来很大的改变。

02

人生应该是一场接一场的短跑，而不是永不停歇的马拉松。短跑观意味着：当你学习/工作90~120分钟后，你应该休息15分钟。过多的精力消耗和过度恢复都是不好的。（《精力管理》）

具体比重自行决定，下文仅以15分钟为例，需要休息120分钟的朋友，恕我愚钝、没什么可说的……

每天的学习/工作模式，应该是一个钟摆式运动：按照一定的周期消耗和补充精力。

理想状态是：**做事的时候全方位投入，放松休息的时候，什么都不想，全身心地恢复自己的精力。**

看到了吗？「全身心地恢复精力」。你平时学习间隙的玩手机、刷知乎、聊微信、打游戏、看抖音，这些全部是无效的休息，事实上会消耗精力。

03

首先记住1.5小时/15分钟或者1小时/10分钟的学习/休息模式，我们接着说，**如何做到「全身心地恢复精力」**，我们的口号是：充电五分钟，通话两小时。

3.1 冥想

懒癌的福音，冥想应该是最有效的精力恢复方式了。也是我最常用的中场休息方式。

冥想可以让你迅速恢复精力，大脑恢复清醒；也可以让你的情绪恢复平静，坚持一段时间，甚至能够缓解焦虑，而且可以有效提升你的专注力。

先安利一个坐姿冥想：手机倒计时15分钟（时间可循序渐进，一开始可5分钟，慢慢来）。坐在椅子上，可以靠在椅背上，手脚、全身都放松，闭上眼睛。把注意力集中于呼吸上面，深深地、静静地、缓缓地呼吸，只关注自己的每一次呼吸和吸气。

深呼吸的频率不必死板，让身体感觉舒服即可。如果有杂念进来了，那些你正在考虑、担忧的事情或者人，把注意力轻轻拉回到呼吸上就好。继续关注你的一呼一吸。

如果杂念出现的频率很高，真的没关系，一开始都是这样的。能意识到自己出现杂念了，是很好的事情。拉回来……就好。

3.2 间歇训练

间歇训练的定义是：短时间内（每次60秒或更短）进行剧烈的运动，比如短跑、步行上下楼梯、骑自行车等，然后进行彻底的休息恢复。在15分钟（时间长短可循序渐进）内如此重复进行，有节奏地快速加快和降低心率。

间歇训练能够增加身体的能量储备，使其有效恢复精力、能够承受更多压力。对人的情绪稳定，也有很大益处。

3.3 做不同的事情

卢梭的心得：「我本不是一个生来适于研究学问的人，因为我用功的时间稍长一些就感到疲倦，甚至我不能一连半小时集中精力于一个问题上。但是，我连续研究几个不同的问题，即使是不间断，也能够轻松愉快地一个一个地寻思下去……即使我整天用功也不觉得疲倦了。」

交换使用你大脑的不同区域，也可以实现高效做事。所以，我们可以学一会儿知乎，累了的话再学习一下微博，又累了的话再学一下微信。想一想，高中时的课程安排，很科学啊。

还有另一种使用不同区域的休息方法：**「做新鲜的事情」**。有陌生感，大脑才会更加投入，才能真正放松休息。

比如：

手机倒计时15分钟，出去走一条不同的路，看看路上的风景；
利用15分钟静静听音乐；
利用15分钟学首新歌；
……

总之就是，做有一点打破常规的、不同的事情，一定要全神贯注，其实很有效的。

3.4 午休、好好吃饭以及和朋友交谈

04

这是具体到每一天，我们应该做事-恢复-做事-恢复，如此重复。但这是不够的，15分钟的休息只是小打小闹，总体上我们的大脑，还是处于亢奋的工作状态。

即使连续学习/工作了6天，第7天你还是能学进去，甚至自我感觉效率也还不错。但有些你看不见的磨损，正在缓慢发生。**持续的学习/工作，意味着我们持续处于压力之中，身心层面皆是如此。**

如果我们不懂得休息，我们会付出代价，在生理层面上我们会受伤，在心理层面上我们会感受到焦虑，最终可能导致抑郁。

哈佛大学教授Tal说：问题不在于压力，不是生理上的问题，也不是心理上的问题，问题在于缺少恢复。那些既成功又快快乐幸福的人，是会感受到压力的，然而他们很注重恢复。

放到更长的周期来看，比如一周，我们必须按照学习/工作5天，休息2天的节奏（或者做六休一），来进行恢复。如果是考研时间很紧，至少给自己每周半天的休息时间。

怎样才算有效休息。可以粗略概括为：让身体活动起来，让精神沉静下来。

脑袋不去想任何与学习、工作有关的事情，并且让身体活跃起来，比如出去玩、和朋友一起去电影院、聚餐聊天，去爬山、给住处做大扫除。但是窝在电脑前闷头看电影看综艺节目，不算有效的休息。

记住一句话：**休息是必要的投资，是可以更好、更高效地学习的。**

05

我们刚才讲了学习和休息的循环，以及「全神贯注地休息」，对于保持精力充沛的重要性。但「休息」的意义不止于此，它还在另一个层面，对「高效学习/工作」有重要的积极作用。

它能够帮助我们更好地生出灵感，更高效地解决问题。

大家这种体会都有的？

一件事儿今天没做完，一本书没看完，一个问题没思考完，暂时收手，但是却做不到收心。

吃饭的时候、看电影的时候，晚上准备睡觉时候，一直想着，感觉能趁这段时间，想出来解决的法子，或者，单纯只是觉得，不能浪费时间。

试图每分每秒都思索解决方法，看似特努力，其实是南辕北辙。

06

大家还记得，初中化学课本上，苯环的发现者凯库勒，是如何提出苯环假说的嘛？他百思不得其解，然后在睡梦中看到一条蛇首尾相接，得到了灵感。

你看，凯库勒在专注于苦思时，并无法解决问题；却在休息时，找到了答案。

这并不是一件偶然的事情，它和我们大脑运作的机制，息息相关。

再看阿基米德是如何发现浮力定律的：

国王怀疑工匠在纯金的王冠中掺了假，让阿基米德帮忙找到确证的方法。阿基米德苦思冥想，不得其法。

他去洗澡，看到澡盆里的水往外溢，而身体被托起，于是恍然大悟。

这个故事告诉我们什么？淋浴会阻止人类的进步。

07

好了，说正经的。

有时候学习者尽力去解决一个复杂的或者需要创造性思考的问题时，无论多么努力，还是不能解决问题。在这种时候，暂时停止对问题的积极探索，可能就会对问题的解决，起到关键作用。这种暂停就是「酝酿效应」。

海明威：「如果你不停琢磨，第二天再开始写时便会失了线索，写不下去。」

所以，当你暂时完成今天的任务后，还请留出时间，什么都不要想，让大脑充分休息，没完成的事情，留给明天去做。

休息对于创造力是非常重要的。我们认为如果只是坐着什么事也不干，我们就确实什么事也没干。但不是的，思想在工作，并且思想需要这样，才能获得顿悟。我们常常一觉醒来就能想到解决办法，这并非巧合，因为潜意识正在活动。（哈佛大学教授Tal）

但重要的前提是，你先要停止琢磨，全神贯注地休息和放松，不要再想与做事相关的一切。

08

你之前混乱的、走入死胡同的思路，会在休息期间，得到有效的修复、整合，从前没想到的新思路，会灵光乍现。下次你着手做时，很有可能会顺利很多。

这一点在芭芭拉·奥克利的《学习之道》中也有着重提及，她把学习时候的状态分为**专注模式**和**发散模式**，前者是指我们一贯追求的，对没有解决的问题死磕，「两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书」。

而**发散模式是指，在遇到难题，很久得不到思路时，可以试着散步或运动，让大脑得到放松，任由思维漫步。**

松弛状态让大脑的不同区域得到相互联络的机会，并反馈给我们宝贵的灵感。

当然，这个「顿悟」的过程，是需要专注模式做基础的，也就是芭芭拉说的，**学会在专注模式和发散模式之间切换。**

对于学习/做事来说，专注很重要，但休息/放松的重要性是同等。别总是强迫自己一直学习，意义真的不大。学会放过自己，这并不是懈怠或者偷懒，而是更聪明的努力的方式。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、要想做到长时间高效学习，应该秉持短跑观，按照一定的周期消耗和补充精力。当你做事90分钟后，你应该休息15分钟。过多的精力消耗和过度恢复都是不好的。

2、我们的口号是「充电五分钟，通话两小时」，「全身心地恢复精力」有以下方法：冥想、间歇训练、交换使用大脑的不同区域、做新鲜的事情、午休、好好吃饭、好好跟朋友交谈。

3、持续的学习/工作，意味着我们持续处于压力之中，身心层面皆是如此。放到更长的周期来看，比如一周，我们必须按照学习/工作5天，休息2天的节奏（或者做六休一），来进行恢复。

4、有时候学习者尽力去解决一个复杂的或者需要创造性思考的问题时，无论多么努力，还是不能解决问题。在这种时候，暂时停止对问题的积极探索，可能就会对问题的解决，起到关键作用。这种暂停就是「酝酿效应」。

5、「休息」对于创造力、灵感和高效解决问题，是不可或缺的。长时间高效学习，应该学会在「专注模式」和「发散模式」之间切换。

6、休息是必要的投资，是可以更好、更高效地学习的。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱。

我们毕业典礼再见。
(。・ω・)✧

☺️

0条评论

已加载全部

发评论

回到首页 最新