

毕业典礼：学习和工作，是生活的一部分

2019-09-25 06:53:19

大家好，我是冷冷。

课程内容已经结束了，但是我还想和大家说一些话。

这套「学霸养成攻略」，不是你阅读、理解、做笔记之后，就能够发挥出它的作用的。就像是武侠小说中的主人公，得到武功秘籍后，知道了招式和心法，但也需要花时间去进行足够的练习，才能成为武林高手。

还记得我在第2节课中，讲过的「道德许可效应」吗？

我最担心的，是这种情况：单单是学习「学习方法」的行为，已经给你一种「我做了努力」的感觉。

但是，这并不是最为核心和关键的那部分。

去使用、去实践，去把它内化为自己的武功。

我这门课的标语是「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。」我提供了学习方法，也提供了督促你去练习的方法，剩下的「练习」，就交给你自己了。

还想跟大家说的是，不要过于苛求自己。

你在学习遇到的一切问题，其他人也都会为之苦恼，包括我自己，也是如此。我也是在称得上「异常艰难」的摸索中，不断犯错、不断纠正，才达到了一种比较高效、平和的状态。

另外，我特意把「休息」放在了课程的最后一节，也是为了告诉大家，无论在任何时候，都不要逼迫和压榨自己，

我考研时候，把自己封闭起来，为的是把一切时间都用在在学习上，经受了相当多不必要的苦痛和煎熬。

学会「休息」和「放松」，才能更为正确和高效地努力。我也已经用科学理论，讲了个中缘由。

学习和工作，是生活的一部分。任何时候，你都应该拥有好好吃饭、好好睡觉、好好和朋友聊天的权利。

希望我的这门课，能让你在接下来的努力中，不再走我之前走了那么多年的弯路。

人生美好，祝你以后，梦想成真。

💬 2

2条评论

最新



Linnna

👍 2

从冷冷师父那儿获取了武功秘籍，接下来就是去练武参加舞林大会了！

2019-09-29 21:13:48



melody

👍 6

我先看最后一节课😂😂 原因哈哈哈哈我太喜欢冷冷了

2019-09-26 18:32:44

🏠 返回首页

已加载全部

发评论