# 课程《如何成为有效学习的高手》学习总结

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-06-24

*《如何成为有效学习的高手》是得到的一个精品课程，作者是跨界学习高手许岑。作者提出了一个高效学习的策略:找到一个最适合自己的学习方法，在短时间内集中注意力，以解决工作中、生活中的难题为目标。你需要勤加练习，并且可能需要请教名师。针对这个策略的...*

《如何成为有效学习的高手》是得到的一个精品课程，作者是跨界学习高手许岑。

作者提出了一个高效学习的策略:找到一个最适合自己的学习方法，在短时间内集中注意力，以解决工作中、生活中的难题为目标。你需要勤加练习，并且可能需要请教名师。

针对这个策略的七个关键词:适合自己、学习方法、短时间、注意力、设定目标、练习、名师，作者分七节课来进行讨论。

第一节 找到适合你的学习方法

提高学习效率的过程可以分为两个阶段有:避免无效学习，找到更好的学习方法。

学习方法总体上可以分为自然主义和结构主义两种。自然主义简单的来说就是模仿，如学习语言、书法等。结构主义简单来说就是创造，需要注重学科的结构和内在的互动关系。第一阶段中分得清需要用自然主义还是结构主义的方法，就可以避免无效学习了。

第二阶段中所谓的更好的学习方法，就是那些能够把目标打散解析，针对细节不断练习的方法。

第二节 不谈兴趣，用任务驱动学习

学习的动力分为内在的和外在的两种，内在的动力有兴趣、虚荣心等等，外在的动力主要来自任务驱动。内在的动力一般都不是长久的，而学习是一件需要坚持的事情，所以作者希望通过任务来驱动学习。

生活上、工作上的压力都可以当作是学习任务的来由，事实上这两方面的任务更容易完成，因为我们必须做出交代。

如果你没有生活上、工作上的压力，你就试着用聘请自己的心态，给自己制造任务，去分享或者以教为学，有了外界的反馈，反而让你更有动力，学习也更高效。

第三节 拖延症的确证与治疗

拖延症的本质就是无法集中注意力，拖延症不是个别人的现象，每个人都有拖延症。

我们做的每一件事不可能都顺遂人意，不喜欢做但又必须得做，所以会拖延。理解了这个难题，就可以对症下药了。我们要给自己设置目标的严峻性，可以先从完成小目标做起，逐渐养成克服拖延症的惯性。

第四节 在衣食住行上训练专注力

专注力对我们进行高效学习至关重要，平常生活本身不能提高我们的专注力，但是在平常生活中培养一种仪式感，却对我们训练专注力大有帮助。比如买东西买最好的，吃饭吃好的，不随意打发自己，拥有高质量的睡眠等等。

第五节 直奔大师，不必从基础开始

对于成年人来说，能有心学习一件事已经难能可贵了，一定要有明确的目标，并且寻找一个好的切入点。这个切入点就是直奔你的目标，像你崇拜的大师学习，你想到达哪里就从哪里开始，不必从基础学起。这样有一个好处，可以让你省很多精力和时间，同时兼顾兴趣和目标。

第六节 给自己制造反馈

要想学习高效起来，就需要有及时的反馈。我们在学习的过程中，可以把学到的东西写下来，或者录音、录像，总之就是要有输出，而且是自己总结出来的，而不是照抄不误，只有穿透了自己身体的知识才属于自己的。

第七节 怎样突破学习瓶颈

瓶颈不是极限，只是你在学习的过程中暂时卡在那里了。要突破瓶颈，你需要从学习方法对不对、信心充不充足、涉猎范围是否足够、专注度是否够高等方面考虑。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找