

來自 心海 的消息

上了高中之後，發現課業有落差，
覺得自己不會讀書或是專業學不會，怎麼努力都沒有用嗎？
怎麼學習才能學得更快？學得更有效率呢？
我們一起來看看那些小技巧讓自己可以更好的學習吧！

輔導室編制
本文章節錄自 學吧 網站

在討論學習的技巧前，我們先來思考一個問題…

為什麼要學得「更有效率」、「更快」？

不知道你有沒有發現學習是一件很漫長的事，你可能需要花一個月或是一年，才會有一點點成果。但就是因為要「花很多時間」，讓我們還沒開始就想放棄，阻礙了我們學習、行動，無法成為更好的自己。

相信你一定曾經閃過「要是一瞬間就能完成有多好」的念頭。

要是一瞬間就能回到家有多好？

要是一瞬間就能洗好澡吹好頭髮有多好？

通常這些都是讓你覺得「很花時間」的事情，也因此會讓你不想做或是延遲去做的時間。

所以如果能節省時間，並且更快讓你看到成效的話，相信你就會更願意起身行動。



所以，該如何更有效率的學習呢？



1

學習前：
放下完美主義

- (1) 設立一個目標
- (2) 把目標具體化
- (3) 把目標切小切碎

2

開始學習：
向有結果的人學習

- (1) 給予回饋
- (2) 立即模仿
- (3) 舉一反三

3

學習中：
拆解細節並刻意練習

- (1) 拆解步驟化
- (2) 學好每個步驟
- (3) 連貫起來練習

★該如何快速學會一項技能？

那怎麼樣才能學得更快呢？接下來，跟你分享三個方法，讓你學習更快。

學習前，可以使用第一個方法：

1、學習前：放下完美主義

你是不也曾因為「時間不夠」或是「還沒準備好」的理由而延後學習？

有準備是好事，但是如果太過要求什麼都要準備好好的話，可能會害你錯過很多機會喔。

相信你一定有個感受，當你長大之後開始覺得：時間過得越來越快、越來越不夠用。

快到沒有時間讓你花一個下午靜下來好好讀書或是去健身房。

既然你都已經覺得時間不夠用了，為什麼你還在花時間等一個完美的空間？

或是你花了許多心力去查詢、購買攝影工具。

但花了這麼長時間查評價買裝備，讓你拍了多少張滿意的照片呢？攝影技術有進步了嗎？

如果沒有，那我們應該怎麼辦呢？



臉書創辦人 Mark 在公司牆上寫著一句話：
「動手做，勝過任何完美的想像。」



所以我們可以嘗試放下完美主義，動手去執行。那到底該怎麼做呢？

以前總是希望有個完整的一天，好好靜下來讀完一本書，然而時間不夠。

實際上，就算有時間想到要閱讀厚厚的書，也會開始東拖西拖，因此沒有讀半頁書。(還沒準備好)

面對學習，其實你可以這麼做...

設立一個目標

- 有一個目標，你才有前進的動力
- 我想變瘦、我想出國旅遊、我想賺大錢...等，這些都可以是目標
- 例如：閱讀這件事，以「增加自己的知識量」的目標

把目標具體化

- 有一個明確的目標，你才知道要往哪前進
- 瘦5公斤、去歐洲玩一個月、年薪千萬...等
- 例如：以閱讀來說，就可以設立「每個月讀一本書」的目標

把目標切小切碎

- 目標變得更簡單、容易實行，只要降低目標的難度，就可以大幅提升你執行的意願及成功率
- 可以把目標切小設定成每週至少一天不喝飲料、每週運動一次、每週存500元...等
- 例如：假設這本書300頁，我就規定自己「每天讀10頁」(每月一本書的目標切成每天讀固定頁數)

設立小目標的技巧

有完美主義的特性的人，常常會害怕失敗。

怕有任何差錯導致你的行動受阻或遭遇挫折，所以才會堅持要等到一個完美的時間或狀態，才要去執行。

建議你在把目標切小時可以設置成「每天」或「每週」這種較短的週期，然後把目標切碎成你可以輕易達成的目標。

即使是每天運動 10 分鐘也可以，切碎的目的是降低門檻、讓你習慣去做這件事。

等你自信心也增加時，你就會更願意主動去執行，並把門檻漸漸拉高。

把目標拆得更容易執行之後，接著就要行動了。



2、開始學習：向有結果的人學習

你可以請教在這個領域已經很有成就的人。這些人一定也是經過學習、努力才能達到這樣的成就。

(1) 給予回饋

找到有學習結果的人向他請教，在你學習時，他能夠看你的狀況，給你及時的回饋。

不管是給你方向，或是幫你找出錯誤，他一定都比你自己或是非專業的人，能更快更清楚抓到你的需求，讓你更快成長。

你有沒有搭計程車遇到開車經驗豐富的司機大哥過？他偶爾會跟你分享：「下班時間走那條都會塞車，所以我都走這比較不塞。」或是你跟他說你要到哪裡，他馬上就知道怎麼走能最快到達。那是因為他十幾年在這裡開車的經驗，已經讓他變成超強的 Google 導航了。

(2) 立即模仿

向別人學習還有一個好處，就是你可以模仿他的方法，讓你立竿見影的去學習，你就能進步更快。其實在生活中，我們也不斷的在模仿、複製別人的成功經驗。

比如為了拍出女朋友滿意的照片，你學會了從上往下 45 度角，臉會看起來比較小，不然臉就會比較大。或是為了消除冰箱異味，在冰箱放入切片檸檬或咖啡渣，來消除味道。

我們可以看到，其實很多問題都已經有方法可以解決。

(3) 舉一反三

透過練習，事情就會慢慢上手，同時增加信心。

接下來你可以去了解這個方法背後的邏輯，弄懂這個系統和方法背後的邏輯，之後在面對其他技能或系統時，我們就能把這個邏輯拿出來嘗試套上，你的學習速度也會越來越快。

比如學過腳踏車的人，在學機車時會更容易上手。

沒有學過腳踏車的人，在學機車時可能上手會比較慢。

但當你逐漸上手之後，你可能就會發現自己好像有特別擅長和特別不擅長的部分。

比如說打籃球，你會打了，但是你發現你可能不擅長投三分球。

但是你想要讓自己籃球變得更強、更無懈可擊，該怎麼辦呢？

多練習是一定的，但只有多練習是不夠的，你還要「刻意練習」。

*(補充書籍) 書名：《刻意練習》

3、學習中：拆解細節並刻意練習

為什麼需要將細節拆開來練習，因為這樣你才能發現哪個細節出了問題，並且修正這個細節。就好像明明每天都刷牙卻還是蛀牙，醫生說是你刷牙方法出了問題。

但如果你只是增加刷牙次數，也不一定能改善你的蛀牙。

因為你的刷牙的方式是錯誤的，不管多刷了幾萬遍，沒刷到的地方就是沒刷到，還是會蛀牙。所以你應該將刷牙的方式拆解成步驟，一步一步的確實執行，才能全部牙齒都刷到。

像是 NBA 的三分球射手 curry，他在練習三分球的時候，也是先把投三分球步驟拆解。

拆解步驟化

- 把投三分球，拆成運球跟投球

學好每個步驟

- 先練習運球，姿勢不完美就重來
- 再練習投球姿勢，不完美一樣重來

連貫起來練習

- 最後把運球加投球連貫起來，直到動作完美



進步更快的小技巧

若有個人在旁邊給你回饋並修正，像是教練的角色，很多事情就能及時調整。

如果沒有人協助你練習，就很容易不知道自己有了壞習慣。

如果沒有修正又持續加深，當你發現壞習慣的時候，你還得花更久的時間改掉，這一來一回就得花上更長的時間。

所以最重要的是：向有結果的人學習。這樣拆解細節並刻意練習時，才能讓你的學習更快有突破。

作者：安德斯·艾瑞克森，羅伯特·普爾
原文作者：Anders Ericsson, Robert Pool
譯者：陳繪茹

作者說道：「我從未見過有人不經長期密集練習就發展出超凡能力。」這些所謂擁有「天賦」的佼佼者們，只是比其他人更善於改善大腦和身體的適應力，採用正確的方式學習跟訓練而已。

他也打破大家一直以來從知名作家麥爾坎·葛拉威爾的《異數》讀到的迷思「一萬小時定律」。並不是傻傻地訓練一萬小時就能夠出類拔萃，而是要透過有方法、有技巧的「刻意練習」，才能砥礪自己不斷進步與改善，真正成為卓越的「天才」。

「刻意練習」的目標並不是「發掘」潛能，而是「打造」潛能，讓以前不可能的事情變得可能。而這需要改變現況，也就是脫離舒適圈，並強迫自己的大腦和身體去適應新的行為和技能。

好書推薦

刻意練習

Peak Secrets from
the New Science of Expertise

原創者全面解析，
比天賦更關鍵的學習法

國際媒體、全球暢銷書、
頂尖人士爭相引用的「刻意練習法」！
破解「天賦是與生俱來」的迷思，揭露出你本以為自己沒有的能力！
突破瓶頸，邁向從新手到頂尖高手的黃金法則！

定價	《刻意練習》作者 安德斯·艾利克森、羅伯特·普爾	譯者	陳繪茹
書名	《刻意練習》作者 安德斯·艾利克森、羅伯特·普爾	譯者	陳繪茹
書名	《刻意練習》作者 安德斯·艾利克森、羅伯特·普爾	譯者	陳繪茹
書名	《刻意練習》作者 安德斯·艾利克森、羅伯特·普爾	譯者	陳繪茹