



如何变成一个高效学习的人

一、学习是一个过程

1. 学习≠记忆

学习是指我们获取新知识、新技能、价值观或是偏好的过程。通过学习，我们能够转变对事物的认识，加深对它的理解；或是改善我们对这个事物的行为和反应，比如，通过了解火是危险的，我们学会回避它。

许多人存在一种误解，认为学习就是死记硬背。但实际上，记忆只是学习的一种方式。学习不仅仅包含记忆，它包含了一整套系统化地理解事物的过程，比如理清事物的内在结构、理解它的形成原因和影响因素等等。

有些人会产生“学习=记忆”的误解，是因为人们会细节化地看待一些知识，认为学习就是记住一个一个分散的知识点。他们可能在拿到学习材料后，会立刻开始翻看材料，试图记住每个细节；或是盲目地拿着荧光笔划“重点”，但实际上只是机械性地、随机地划一些句子，而不清楚到底什么内容才需要重点学习。

而实际上，知识点之间存在关联，学习的过程包括发现和构建这些关联。因此比起盲目地记忆和查看细节，一种更好的做法是，在拿到学习材料时先弄清楚所学内容的脉络，像是先看一下它的目录、章节标题、小结等等，帮助我们更有重点、更条理化地学习。

2. 高效学习包含四个步骤

Boser 认为，如果人们要高效地学习，应当在学习过程中遵循一系列步骤：a. 寻找动机、b. 设立目标、c. 反复练习与自我检查以及 d. 形成关联。

a. 寻找动机

在开始学习之前，我们需要找到自己学习的动机，问自己：“我们为什么要学这个？”学习的动机可以是功利的，比如“为了考证涨薪”；也可以是非功利的，像是“为了满足好奇心”、“为了个人兴趣”。具体是哪种动机不重要，关键是，在学习一个事物之前，如果人们能意识到学习会给自己带来的价值，他们就更有动力去学习它。研

究也证实，如果人们越是能意识到自己所学内容和自己的生活、工作有关，他们会学得更认真。

b. 设立目标

在确定了学习能给我们带来价值后，我们下一步是将原本长远、模糊的学习目的（动机），拆解成更实操的目标。这些目标最好是具体的、可测量的。举个例子，假设我们给自己定下的学习目的是“托福高分”，那么，一个可测量、可操作的目标是“每周完成 X 篇阅读、Y 篇听力，写 Z 篇作文”；而不是一句笼统的“我要改善听力和写作”。

c. 反复练习与自我检查

在这个阶段，我们通过反复练习来一步步达到学习目标。Boser 指出，在练习的过程中，自我检查非常重要。因为人们有时对自己学习成果过于自信，认为自己已经充分掌握了新学的知识，但实际上我们可能有所疏漏。这时，通过自我检查，我们可以检验自己的学习成果，同时，在检查的过程中，我们也再次加深了对所学内容的记忆。自我检查的方法包括：“给自己出自测题”、“试着用自己的话解释一遍学到的概念”等等。

d. 形成关联

Boser 认为，只是学会了一个新的技能或概念是不够的。关键是要将它们纳入人们原有的知识体系中，和以前学习的内容形成关联。比如，当你学会了“痴迷型”的概念后，你需要把它们和你所知道的亲密关系、原生家庭等等的信息联系起来，才能更清楚：“你为什么成为“痴迷型”的人，而它又怎样影响了你的亲密关系”。不然，仅仅知道“我是痴迷型”这个概念，并不能很好地指导你如何更好地生活。

此外，形成知识体系后，人们也能更长久地记住新学的知识。因为你一旦理解了新知识和其他知识的关联，即使你忘记了它，你也可以通过想起其他知识，进一步推导、或是沿着线索想起学来的新知识。

二、哪些人学得更好？

1. 用积极眼光看待自己的人会学得更好

如果我们能在学习的过程中积极地看待自己的能力，我们能学得更好。研究发现，如果一个人相信自己能学得更好，那么这个人会在学习过程中更投入，也就更有可能获得良好的学习结果。此外，如果我们能相信自己能够胜任学习，对学习结果抱有积极、乐观的态度，那么当我们遇到挫折时，我们也会更倾向于坚持下去，更不容易放弃。

2. 不含偏见、思维开放的人能学习更多的事物

在学习过程中，情绪也会影响到人们的学习效率。比如研究发现，人们对一个事物的喜好，会影响到人们学习与事物相关的内容。举个例子，如果你讨厌一个国家，在学习这个国家的语言时，你会更容易忘记这门语言，也就更难学会它。这可能是因为，在学习语言的过程中，它时常会让你产生负面联想（想起自己不喜欢的国家），最后为了回避这种不适感，你可能有意无意地回避去记起这门语言。

因此，如果一个人的思维更开放，更少地抱有对事物的偏见，能普遍用接受的态度面对各种事物的话，Ta 在学习过程中会更少受到个人好恶的妨碍。

3. 接受“自己会犯错”的人，能更好地学习

面对错误的心态，会影响到我们采用什么样的学习方法。之前提到，学习中的自我检查是很重要的，它能帮助我们及时地查漏补缺、调整学习方法。而一些人觉得很难进行自我检查，这不是因为他们不知道这么做的好处，而是因为他们不愿意去面对“我会犯错”的事实，于是选择了拖延面对。而如果一个人不敢去面对自己的错误，Ta 往往也失去了从错误中学习的机会，在之后的学习过程中很可能会反复地犯错。

4. 睡得足够的人能学得更好

研究发现，睡眠充足的人，学习的效果会更好。这可能是因为充足的睡眠能让人更有精力、更专注于学习。另一方面，心理学家发现，在睡眠过程中，人的大脑并没有休息：许多记忆会在海马区 and 大脑皮层之间传输——海马区中存储着我们的短期记忆，也就是我们新接触的信息；而大脑皮层则记录着我们的长期记忆，也就是我们过去形成的、长期保留的知识体系——而通过睡眠，大脑会将新学来的知识和旧有的知识进行关联，

将新学来的信息整合进知识体系中。这也是为什么有些人醒来后，会觉得自己对新知识的理解变得更深入了(Tamminen, 2010)。

5. 具备元认知能力的人能学得更好

在书中, Boser 强调了“元认知”能力的作用。元认知指的是“对思考的思考”, 具备元认知能力的人, 能够不断地在思考过程中反思自己的思路, 从而不断地获得更好的思考方式。而好的思考方式, 有助于我们更快、更准确地掌握新知识。

元认知分为两种: 规划型元认知和自我监督型元认知。规划型元认知指的是对“思考新知识的方法”的规划与思考。比如在学习一个新概念之前, 我们先问自己“如果要更好地理解这个概念, 我是不是需要去了解背景知识?”、“除了看书之外, 我有没有更好的方法去了解它?” 这样避免在之后的学习中, 因为前期了解不够或是因为方法不当, 而不得不花费更多时间去学习。

而自我监督型元认知指的是对“已经获得的知识”的思考方式的检验。比如在学会一个概念后, 反思一下: “我当时是怎么得出结论的?”、“如果换个角度或者换个前提来思考, 我的结论还成不成立?” 通过这种方式, 可以检验思考方式是否存在错误或遗漏, 进一步改善自己的思考方式。

元认知能力也是可以习得的。Boser 建议人们在学习过程中, 主动地尝试使用两种元认知, 培养自己的元认知能力。他指出: 越是一个领域的新手, 越是需要使用元认知; 因为越早地学会高效的思维方式, 就越能快速地掌握新的技能和概念。

三、哪些方法能让我们学得更好?

Boser 指出, 许多高效的学习方法本身并不复杂, 但如果你想要真的提升学习成果, 你需要坚持使用它们、养成高效学习的习惯。

1. 找到所学内容对我们的价值

之前我们提到, 如果我们发现自己所学的内容, 能自己的生活、工作带来好处, 我们会更有动力去学习它们。举个例子, 如果我们打算学一种统计软件, 我们可以问自

己：“在我的工作/生活中，我有哪些地方可能会需要用到统计软件？”越是能详细地描述出我们应用学习成果的场景，我们越是能认可学习的价值。

2. 善于利用同伴压力

善于利用同伴压力也能督促我们好好学习。研究发现，如果人们将自己的学习目标告诉朋友们，他们会在之后更努力地学习，也更有可能实现自己的目标。因为在他人面前，人们会希望表现出自己有信守诺言的能力和品质。所以，如果下次你希望通过一门考试，却担心自己懒惰的话，你可以将“我要通过 xx 考试”发布到微信朋友圈，让朋友们都看见。

此外，如果你想在一门课上取得好分数，你可以让朋友和自己选同一门课。研究发现，跟好友选同一门课有助于提升成绩。这也许是因为，人们不希望好友认为自己“无能”，于是会努力在朋友面前表现良好。

3. 在学习过程中进行自我检查

认知心理学家 Art Graesser 发现，在学习过程中，如果人们能多问自己“为什么”与“怎么样”，他们对所学的内容会有更深入、精确的理解。比如，当你读到“低自尊影响我们的亲密关系”时，你可以问问自己“低自尊怎么影响我和他人交往”，经过思考后，你会给出一些解答。比起仅仅一句“影响亲密关系”的陈述，这些解答的内容显得更加丰富。

此外，你还可以试着“自我测试”。比如在学习了某种概念后，过一段时间，问问自己“我真的理解了这个概念吗？”接着，让自己试着把概念重新阐释一遍，重新对照一下书上的概念与例子，检查自己是不是真的理解了它。

4. 试着给他人解释你学到的内容

在学习了新知识后，你可以找一个过去对它们一无所知的朋友，试着向 Ta 解释你所学的内容。心理学家发现，通过教导他人，我们能更好地理解和掌握过去所学的知识。这是因为，在教导他人时，我们相当于自己理解和筛选出重要的信息，并且用自己的语

言重新阐释了它们。如果你发现自己没有办法向别人讲清楚所学的内容，说明你还没有真正理解和掌握它。

5. 不断将新学到的内容融合到原有的知识体系中，找到新学信息和原有知识的关联。

对于新学到的信息，只是单纯的记住是不够的，我们需要把它和我们过去学到的内容联系起来，纳入到我们原有的知识体系中。只有这样，知识才能变成我们能应用的“库存”。想要真正掌握新知识，必须寻找到新学的内容与过去知识之间的关联。你可以通过联想，或者分析新内容和旧知识之间的逻辑关系，把它们组织起来，从而真正让新学到的外来的内容也变成属于你自己的东西。

（出自 Boser 《学得更好（Learn Better）》）