

幸福学习

主讲：陈斌蓉



如何成为一个很厉害的人？





为什么有人游了一辈子泳也没有成为高手？

- 而有人练了5年就足够卓越了？



“听过很多道理，依然过不好这一生？”
“上过很多课，然而没有什么用？”







靠经验？靠天赋？

经验并不能让你成为专家，天赋也不能让你成为专家。





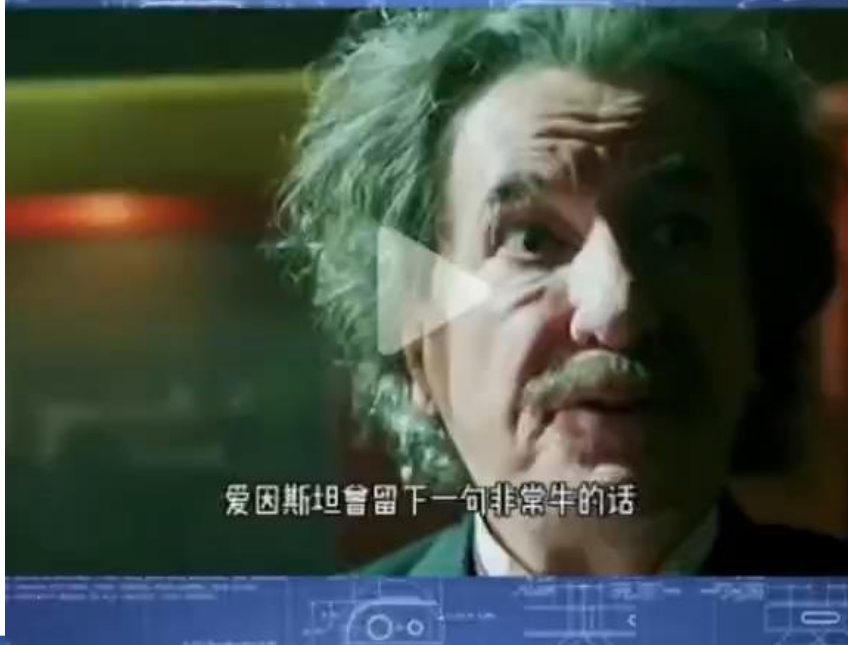
什么决定了一个人可以成为**顶尖的专家**，并且做出领域内的**卓越成就**？





科学：新知

爱因斯坦曾留下一句非常牛的话



爱因斯坦曾留下一句非常牛的话



心流





心流 (flow)



心流 (flow)，亦可称之为**福流**，指的是当人们沉浸在当下着手的某件事情或某个目标中时，全神贯注、全情投入并享受其中而体验到的一种精神状态，心流产生时会有高度的兴奋及充实感。“心流”这个概念由积极心理学家Mihály Csíkszentmihályi (米哈伊·奇克森特米哈伊) 在2004年提出，认为它就是人们获得幸福的一种可能途径。

通俗点讲，**心流就是人们全身心投入某件事的一种心理状态**，如自媒体人在写稿时、程序员在敲代码时、设计师在做图时等都可以产生心流，而人们处于这种情境时，往往不愿被打扰，即抗拒中断。



“心流”的反面“精神熵”

精神熵 (psychic entropy)



“熵”，原热力学领域，无序的度量词

“精神熵” (psychic entropy)，是用于衡量意识的无序程度的。为了衡量这种**意识的混乱程度**，米哈里提出了“精神熵”的概念。

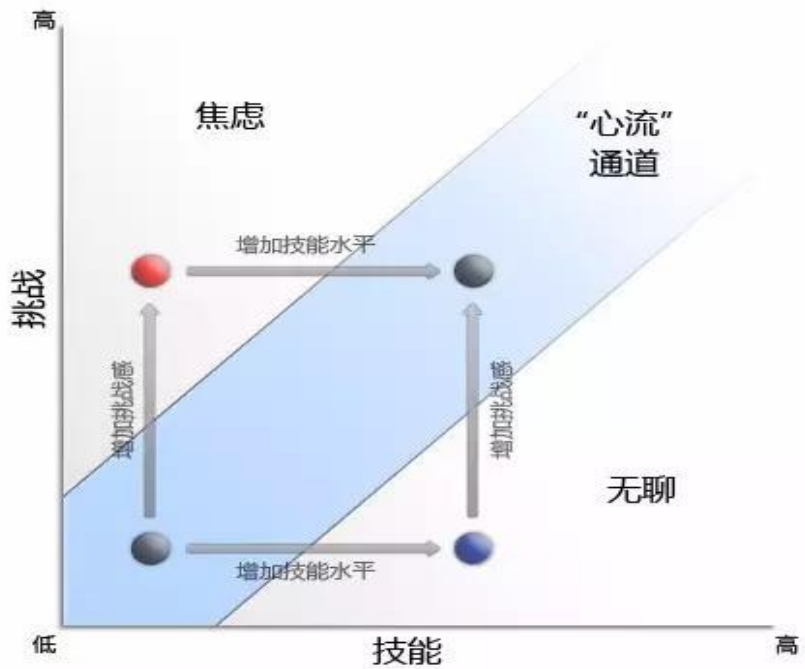
米哈里认为，**每当资讯对意识中的目标和结构构成威胁，就会发生内在失序的现象，也称之为“精神熵”。**

一个人如果长期意识混乱和精力不集中，并且自身不对意识和注意力进行管理与控制，若持续时间过久，会对自我将造成严重损害，使自我再也不能集中注意力实现任何目标。

精神熵代表意识的混乱、无序，而心流则表示意识的井然有序，那么我们追寻心流的过程也是“降熵”的过程。



心流产生的原理



心流的产生往往符合三大原则：目标清晰、即时反馈、挑战与技能匹配。

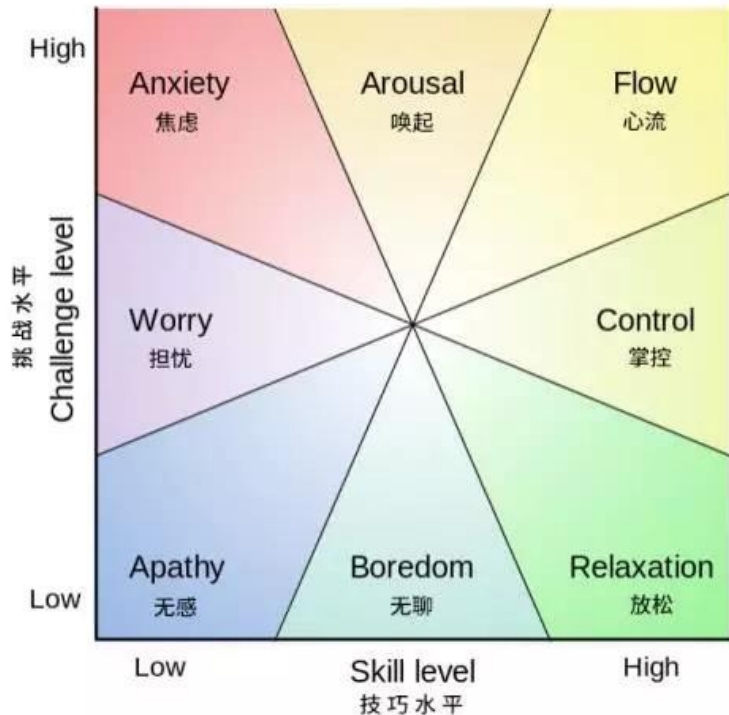
其中最重要的一点是挑战与技能的匹配，也就是说心流的产生是依赖于个人能力与这个事件挑战难度的匹配。

自身技能水平高时：

当挑战水平较高，我们就比较容易在做这件事的过程中进入心流（Flow）；挑战水平中等，我们则会感觉到对此事有“掌控感”（Control）；而挑战水平较低，我们做起来会感到放松（Relaxation），显得毫无压力。



心流产生的原理



自身技能水平中等时:

面对挑战水平较高的事情，我们则会被“被唤醒”（Arousal），有兴奋感、紧张感，会被激励，向心流状态迈进；可面对挑战水平较低的事情，我们就会觉得太无聊（Boredom）。

自身技能水平较低时:

面对挑战水平中偏高的事情，我们就会对这件事感到不同程度的担忧、焦虑（Anxiety, Worry）；面临挑战水平较低的事情，我们就会对这件事感到无聊，同时又做不好这件事，很容易让我们陷入一种“彻底的无感（Apathy）”里。



从新手到大师的学习方法？





刻意练习

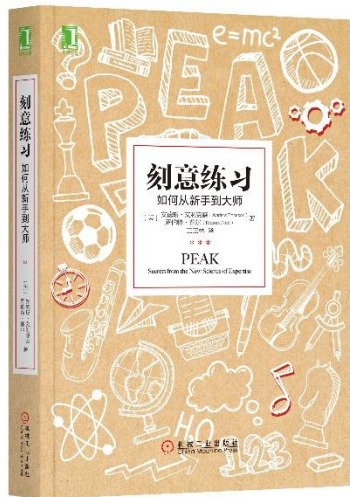
刻意练习——为了提高能力而被刻意设计出来的练习。

专注



刻意练习 (Deliberate Practice)

- 这个概念的是佛罗里达州立大学(Florida State University)心理学家 K. Anders Ericsson。
- 这套练习方法的核心假设是，专家级水平是逐渐地练出来的，而有效进步的关键在于找到一系列的小任务让受训者按顺序完成。这些小任务必须是受训者正好不会做，但是又正好可以学习掌握的。完成这种练习要求受训者思想高度集中。
- 2010年，万维钢第一个将其翻译成——刻意练习。由此，这个概念开始广泛传播，为人熟知。





“一万小时理论”？ 《异类》（Outliers）

马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）



Effort is the route available to the underdog. I may not be able to outspend you, but I can outwork you.
努力是劣势者取胜的一大途径。我可能没有你有钱，但是我比你努力。



心理学家Ericsson的研究发现：

决定伟大水平和一般水平的关键因素：既不是天赋，也不是经验，而是刻意练习的程度。





心理学家把人的知识和技能分为层层嵌套的三个圆形区域：

舒适区

已经熟练掌握的各种技能，属于我们能力范围内

学习区

稍微高出能力范围，只有在学习区里面练习，一个人才可能进步。

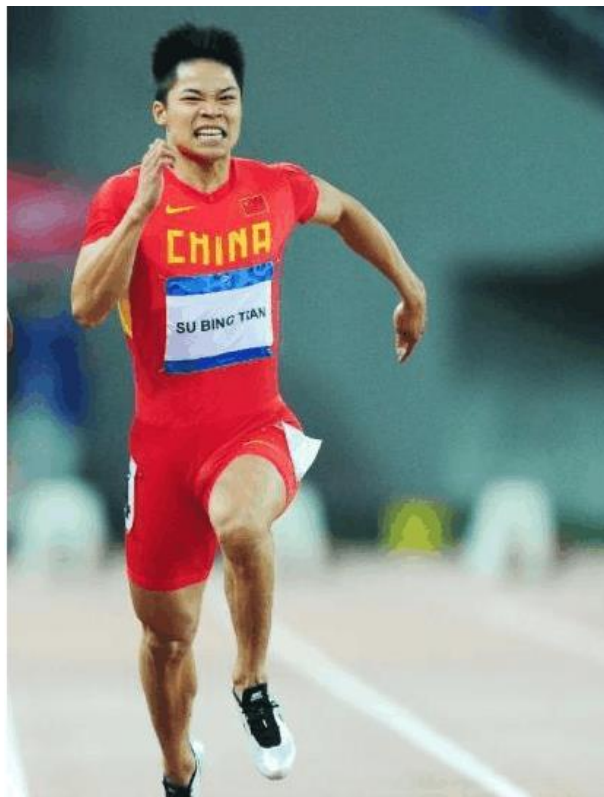
恐慌区

是我们暂时无法学会的技能，远超现有能力范围

有效的练习任务必须精确的在受训者的“学习区”内进行，具有高度的针对性。



研究表明，一旦动作达到“自动化”的程度，即时再多练习几年，也不会有什么进步。





足球爱好者只不过是享受踢球的过程，普通的足球运动员只不过是例行惯事地训练和参加比赛。



而顶尖的足球运动员却不断地发现现有能力的不足，并且不断以自己不舒服的方式挑战并练习高难度的动作。





千万别做舒适区里炫技的小猴子。

刻意练习是指为了提高绩效而被刻意设计出来的练习，它要求一个人离开自己的熟练和舒适区域，不断地依据方法去练习和提高自己的练习。



如何刻意练习？



三F原则

专注
focus

专注至关重要，如果你在走神或者很放松，你可能不会进步。

反馈
feedback

即时有效的反馈十分重要，你必须知道自己做的对不对，如果不对，又错在哪里。

纠正
fix it

通过纠正错误和精进技巧而使自己的技能精益求精。

区分杰出和优秀的一个标准就是人们对于错误的敏感程度，每次练习，是否识别出了错误，是否得到有益的反馈，清楚自己哪里欠缺、哪里胜任，对于继续练习至关重要。



刻意练习的关键

- 1.明确特定的目标
- 2.训练的标准
- 3.具体的计划
- 4.一系列的小任务
- 5.大量重复的练习
- 6.即时有效的反馈
- 7.纠正





大量重复性训练

- ◆绝大多数刻意练习，都意味着短期效果的下降——因为你在用自己不熟悉、不舒服的方式做事。
- ◆如果总是追求短期绩效，总是追求这次能够把活尽快干完，就很难有刻意练习的机会。
- ◆想不断精进自己的能力，成为顶尖专家，你需要在某些时候把掌握技能当做工作的目标，而不仅仅是附加品。





大量重复性训练

**练习和实战最大的不同，在于对
专项能力重复性训练的程度。
要想在某些领域刻意练习并最终
成为专家，就需要对某些关键技
能进行细分，并且进行大量的重
复性训练。而不是只去实战！**





把要训练的内容分成有针对性的小块，对每一个小块进行重复练习。艺术家要采风，棋手要打谱，律师要学案例，政客要读历史，科学家要看论文。宁可定期坚持发几篇灌水小文章，也比苦读10年期待一鸣惊人强。

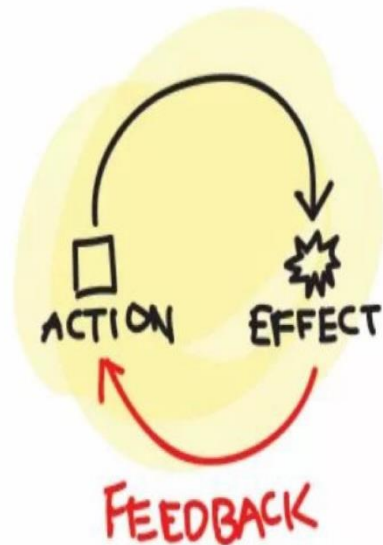




持续地获得反馈

反馈是指任何让你知道自己现在做的有多好，以及距离理想目标有多远的方式。

刻意练习的关键是随时获得有效的反馈。你需要一个旁观者，他不见得水平比你高，不需要经常跟你谈心，不用激发你的战斗热情，但他必须给你提供三步反馈：演示一遍正确动作，表现一遍错误动作，再演示一遍正确动作。



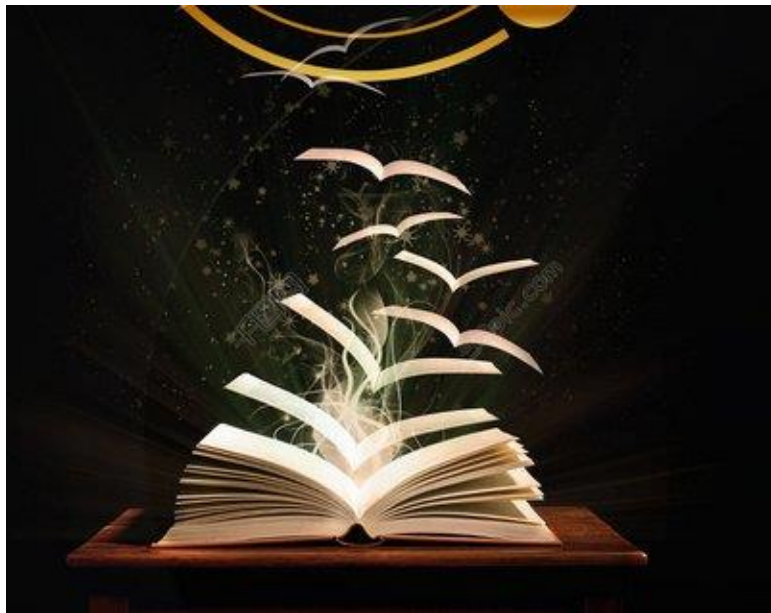


有效的反馈，应该满足三个条件：及时，一旦不对马上就有人给你指出来；超脱，对事不对人，反馈者不把你的错误上升到“你这个人行不行”的层面；试错，你犯错误的代价很小。





考试是最好的反馈。熟悉并不等于理解，想要真正理解，唯一的办法是考试和测验。没有经过测验，你的知识只是幻觉。





学习时间长不等于用功，决定性因素不是学习时间，而是学习环境。刻意练习不好玩，如果你在打打闹闹中享受练习的过程，那就不是刻意练习。你必须在一个不受打扰的环境中单独学习，调动大量的身体和精神资源，全力投入。特别专注地干一件事才是最酷的。





能力精进 “守” “破” “离”



“守 破 离”源自于日本剑道学习方法

- ☺ “守” 指最初阶段须遵从老师指导，认真练习基础，达到熟练的境界。
- ☺ “破” 指基础熟练后，试着突破原有规范让自己得到更高层次的进化。
- ☺ “离” 指在更高层次得到新的认识并总结自创新招数另辟出新境界。



任务



- 1.完善你的人生长期目标，把目标细化成阶段目标，制定实施计划与任务；
2. 实施计划，完成后打卡；
- 3.找一个指导者/监督人，指导或督促你完成任务，并对你的计划完成情况进行反馈；
- 4.每天晚上对训练/学习任务情况，进行反思，发现问题及时纠正与自我调整



湖南铁道职业技术学院
HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE

谢谢观看