

學會如何學習(91~100)

資料來源：《學會如何學習 --- 120 堂認知升級課》，劉 瀾著，機械工業出版社，2026。

91、一個月頓悟一次

讀了《豐田生產方式》一書，如果收獲是「學到了『改善』這個概念，原來每天重複做的事其實是可以改變的。」這樣的理解，只是皮毛而已。如果「改善」這個概念對自己很有用，啟發了自己，那就應該去鑽研、去搞清楚這個概念背後的模式是什麼？跟豐田生產方式的其他模式之間，有什麼關係？這個模式的可遷移性如何？可以遷移到服務業嗎？在遷移的時候需要怎麼調整？

該怎麼鑽研呢？之前強調過讀論文，但對大多數人來說，就是圍繞豐田生產方式，多讀一些相關的書。「百度一下」呢？雖然它作為搜索知識的工具，但這不會是一個鑽研好知識的好方式。維基百科就要比百度好一些。

愛默生喜歡問久未見面的朋友一個問題：「你最近又搞清楚了什麼問題？」由此，我們可以得到二個學習上的啟示：第一，每隔一段時間，應該搞清楚一個問題。第二，搞清楚一個問題，需要一段時間。「頓悟」是不會天天發生的，如果每星期能有一個真正的頓悟，就很了不起了。如果自己說經常有頓悟，那基本上都不會是真的。如果學了一個月，沒有什麼頓悟，那也是不太正常。

頓悟應該發生在「我知道」之上，如果對一個問題完全沒思考過，是不太可能頓悟的。你思考後有了理解，也就是「我知道我知道」，但還是有些困惑，也就是「我知道我不知道」，這個時候更可能發生頓悟。

大多數人每天要上班，真正用在學習上的時間不多，一個月頓悟一次就夠了，但也該有一次才對，你不妨自問：「我上個月的頓悟是什麼？」

92、舉例的侷限性

前面我們強調過舉例的重要性，尤其是舉自己例子的重要性。一個理論如果普遍成立，那麼對自己也該成立，所以，舉例子是對理論的檢驗。即使一個理論欠缺一般性，但是對自己是成立的話，就可以用在自己身上。

如果你不習慣舉自己的例子，那麼就提醒你要這麼做。如果你已經在舉自己的例子，那麼，也要提醒你：舉例是有侷限性的。那就是說，如果理論成立，那麼例子也成立，但是例子成立，理論可不一定能成立。

所以，舉例可以用來說明，但不能用來論證。在廣告上、網路上我們看到很多例子，說吃了什麼就能長壽、腫瘤變小…，雖然事證並沒有造假，但是是不能用來論證的。

93、不要跟著劉老師讀書

有讀者說，在學習劉老師的著作後，想把書中引用過的文獻都去讀一遍，但劉老師卻認為沒有必要，正確的做法應該是讀過正文就夠了，但要認真讀、反復讀。什麼時候可以讀一讀註釋中提到的文獻呢？在你產生比較高級的困惑時。所謂的高級困惑，就是指當你懂了作者的意思，但是心中想質疑，就可以去看看作者引用的文獻，因為那是證據的一部分。

跟據劉老師接觸讀者的經驗，發現如果讀者學得不夠好，往往是因為他沒有把書讀透，而不是因為沒有去讀參考文獻。所以，劉老師有些書也沒有註明參考文獻，主要也是因為對絕大多數讀者來說這並不重要，不希望他們分心。這就像是一道菜，我們沒必要去關注原材料都是來自哪裡，經過了怎樣的加工過程，除非，你也想自己完全的複製這道菜。

有些讀者很關注劉老師在讀什麼書，也想跟著讀，建議不要這麼做！因為適合劉老師的書，不一定適合自己。但是讀者可以學習老師是「怎麼」在讀書的，因為這比較更具可遷移性。

請記得：「關注過程而非結果；關注形式而非內容。」

94、不是「想」，而是「找」

很多人使用「四問學習法」的一個大問題是：「想」得太隨意。前幾天覺得可能找到了一個比較好的解決方案，就是用「找」來代替「想」。也就是說，四問學習法的第二步可以改為：我「找」到什麼。

當我們在腦中浮現的任何念頭，都可以說是「想」，但「找」不是。在日常生活中，一般情況下我們會有一個目標，但是這個目標不在表面，不是一眼就可以看到的，而是藏起來的，所以要「找」。這跟分析問題的第二步強調的發現模式是一致的，因為模式是藏在表面之下的，需要把它找出來。

如果我們問：「你找到什麼？」你是不是要認真想一想？也就是要找出「藏」著的東西。

試一試，找出隱藏在你聽到各種碎片之後的模式！

95、從三個方向「找」模式

平時我們找東西，往往有一個「正確」的答案在等著被找出來。比如找手機、找鑰匙、找眼鏡…，都必須找到那個正確答案。但是，找模式不一樣，隱藏在一段話、一件事實背後的模式，可以有很多個。一般說來，是沒有標準答案的，但是，有的參考答案可能會更好一些。那麼要怎麼找出更好的參考答案呢？從三個方向找。

第一個方向：從原文的邏輯中找

比如原話中說有二個原則，那我們在找模式時，就要把這二個原則也包括進去，而且要發現這二個原則之間的關係。

第二個方向：從腦中已有的模式中找

不管那段話中講了什麼模式，要問自己：關於這個主題，我已經知道了哪些模式？如果沒找到，試試向上歸類，再自問，在上一類中我知道哪些模式可以適用當前的情境？

第三個方向：從自己想要解決的問題中找

把聽到的內容和想要用到的情境併列在一起，問自己：如果它們是同一回事，那背後共同模式是什麼？

96、好模式的兩個標準

我們找到的模式都是參考答案，但是有的參考答案要比別的參考答案更好。所以，不要找出一個參考答案就停下來，要自問：還有沒有更好的參考答案？

我們要怎麼判斷找到的模式是不是一個好的參考答案呢？至少有二個標準：

一、它有沒有很好的幫助我們理解「一類」事物的本質

比如：在軍隊中和企業中鼓舞成員士氣的關鍵是同一類(員工激勵)事務嗎？如果引入「五教模型」(即：管教、說教、身教、請教、傳教)和「三種團隊」模型，就會對激勵有本質的理解，發現它們並不是「一類」。

二、它能不能很好地指導我們在「一個」情境中的行動

比如在「五教」、「三種團隊」之外，再加上「責任感三維度」，就能更豐富的提供行動指導。

97、只看教材是不行的

劉老師在學員沒有讀教材時，建議要讀教材，但在讀了教材之後，他又說，不能只讀教材。他指出了教材的幾個問題：

一、作者不一定是一流的學者

不少一流的學者是把精力放在自己原創的論文上，而教材一般是匯編大家的成果，原創性並不高，因為學術界的績效考核並不看重教材。

二、寫教材要花很多工夫

教材應該匯集這個領域的成果，所以作者需要讀很多論文，要花很多時間。一些教材作者或能力不足、或不願吃苦，不一定能做到，很多時候只是拼湊「編」出來的，所以質量不高。

三、就算教材質量不錯，也不適合做為模式化學習的主要知識來源

教材的寫法是力求面面俱到，但都是點到為止，所以，只能起引導

作用，無法深入。

少林、武當都是功夫，教材是對各種功夫的淺顯介紹，你必須聚焦其中一門，練成自己的看家功夫。

98、疊基學習

有一位學習理論家，把學習分為四類：累積學習(accumulative learning)、同化學習(assimilative learning)、順應學習(accommodative learning)、轉變學習(transformative learning)。

同化指的是把新知識吸收到舊知識之中、順應指的則改變舊知識來適應學到的新知識，這兩個概念是源於著名心理學家皮亞傑。累積學習這個詞容易讓人誤解，聯想到漸進、疊加等意思，其實不是，它指的是第一次學某些知識，之前根本沒有舊知識。舊知識哪裡來的？就是累積學習而來。轉變學習是比較大的順應學習，順應學習可能只是在一個概念、一個模式上採用了新知識，轉變學習則是在較為底層的認知結構上採用了新知識。轉變學習也可以翻譯成變革學習或質變學習。我們也可以這樣理解，順應學習就是局部轉變，轉變學習則是整體轉變。舊知識是通過累積學習而來，累積學習指的是從 0 到 1 的學習。

如果我們把「累積學習」改譯為「疊基學習」，也就是打好基礎的學習，是建立模式的學習或許更好些。我們建立了模式，然後用這個模式吸收新知識(同化學習)；也可能在新知識的影響下改變了舊模式(順應學習)；還可能改變了自己的底層模式，從而改變了自己的一系列模式(轉變學習)。我們對任何一個新領域的學習，基本上都是從疊基學習開始的。

在一張白紙上畫畫是比較容易的，但是在頭腦一片空白的情況下學知識是比較難的。所以，疊基學習比較難，學習過程也比較慢，往往要經歷好多次的學習、遺忘、再學習，而且一開始往往需要死記硬背。如果學習是用海綿來吸收，那麼疊基學習就是打造海綿的過程。俗話說「舉一反三」，疊基學習就是在建立這個一，如果連「一」都沒有，就別想「三」了。

「轉變學習」是最難的，你正在興高采烈的「反三」，突然意識到你的「舉一」是錯的，這就是轉變學習的開始。疊基學習則是第二難的，前面曾說你把某個領域的書認真的讀上 5~10 本，讀的過程是很慢的，因為那是疊基學習。劉老

師一直強調學好少數模式的重要性，這裡要強調的疊基學習就是學好知識模式的重要性。

舉一反三是好事，不過在反三之前，得有「一」來舉！

99、學習風格不重要

有位學員分享了他學習上的困惑。他說有一種學習風格的分類，分為視覺型、聽覺型和觸覺型三類。他覺得自己是聽覺型的，因為聽書常聽得津津有味，看書時看了十幾頁就犯睏，但是自己又覺得收獲很大，於是他開始抄書，覺得收獲不小。因此，他的困惑是學習風格的分類法是否成立？以及人的學習類型是否可以改變？

還有一種把學習風格分為 VARK 四種：視覺型、聽覺型、讀寫型、動覺型。這種分法或許對學校教育的意義比較重大，如果可以把學生分為這幾類的話，那麼對不同類型的學生，老師就可以採取不同的教學手段。對於這種說法，劉老師認為你可以信，可以不信，也可以同時信和不信。也就是說，不信是因為對一般人來說，人不能這麼分；但是如果你覺得這樣的分類，對你是成立的那你就信；你也可以認為，這樣的分類雖然對你成立，但對其他人不一定成立，這就是同時信和不信。

劉老師認為 VARK 的主要區分標準是人接收訊息的方式，它只關注了「四問學習法」的聽，而這只是學習的一部分。再說，聽也有很多種，如聽一個人說、聽許多人說、聽的過程可以提問或不能提問…。自己是什麼型不是很重要，主要是不要給自己定型。重要的不是自己「是什麼」，而是自己「做什麼」。

最有效的學習方式是：綜合使用多種認知手段。

100、聽書是低效學習

季清華模型把學習區分為：被動學習、主動學習、建構學習和互動學習。後面的學習類型要比前面的更加高效，道理很好理解，因為後面的學習類型調動的認知手段比前面更多。

聽書是哪一種呢？主要是被動學習，想加上一些主動學習，可以，但是有限。讀書就不同了，讀到任何點都可以停下來，想一想、畫上線、寫批註……等等，這就是主動學習和建構學習(寫批註)，這些都是聽書時很難做到的。劉老師自己也做過音頻課程，內容是來自自己的書，所以有親身體會。這兩種型式的内容無疑還是有差別的，書的邏輯更嚴密、訊息量也更大。不可否認有些内容更適合聽，例如相聲、脫口秀、音樂作品等，但有些適合讀而非聽，大部分的書都是如此。所以，聽書還是不宜作為主要的學習手段，可以用它作為補充。