

# 过剩时代的学习

方柏林 著

(美国高校课程设计总监)

KNOWLEDGE  
IN THE **HEAD**

常用的知识  
要学会放在大脑里面，

**DESIGN  
THINKING**

通过**设计思维**，将知识合理分布到  
头脑中和世界上，减轻认知负荷，  
远离“干货综合征”。

KNOWLEDGE  
IN THE  
**WORLD**

另外  
一些知识  
应该放在世界上。



华东师范大学出版社

# 过剩时代的学习



方柏林 著



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

过剩时代的学习 / 方柏林著. —上海: 华东师范大学出版社, 2017

ISBN 978-7-5675-7283-6

I. ①过 ... II. ①方 ... III. ①学习方法 IV. ① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 313834 号

## 过剩时代的学习

著 者 方柏林  
策划编辑 顾晓清  
审读编辑 陈 震  
封面设计 王 斑

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666  
邮购电话 021-62869887  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 上海盛通时代印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 19.25  
字 数 192 千字  
版 次 2018 年 2 月第 1 版  
印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5675-7283-6 / G. 10840  
定 价 59.80 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

## 致 谢

写一本书貌似是“躲进小楼成一统”的个体活动，实际上总是有他人方方面面的贡献。感谢在此书写作中引用到的各位教育界思想者，他们给了我各种启发和教导。作者总是站在巨人肩膀上的。

这里我要感谢此书策划和编辑顾晓清女士的鼓励和支持。她曾先后出版我的《知识不是力量》、《及格主义》两本书，并一直在鼓励我写一本思考具体学习方法的书。在我因为其他事情分心而进展缓慢的时候，她并没有放弃，而是继续支持我写下去。没有她的远见、信任和督促，此书不可能完成。

感谢我的家人在写作中对我的支持。这里尤其要感谢我的两个孩子，他们知道我在写作，经常和我分享学校的例子。感谢他们允许我用他们的例子，以启发更多学习者。这两个孩子在美国长大，我从他们托儿所、幼儿园、小学、中学一路观察下来，常和自己当年接受的教育进行对比和比较，收获良多。我每次接触到一些学习上的新观念时，他们一定是最先听我唠叨的人。感谢他们的耐心和好奇。

感谢我的多位朋友对此书创作的支持和我本人的鼓励，尤其感谢恩波利亚州立大学（Emporia State University）校长艾利森·盖瑞特

(Allison Garrett) 博士在百忙之中与我沟通此书内容，并给出热情推荐。感谢涂子沛先生等朋友对此书的推荐。作为作者我尽力而为，但谁知道一本书进入市场后会怎样，我感谢大家担负风险为我“背书”。

写作中我们需要有一些师长，或是“思维伙伴”，与我们不断校验关于相关内容的想法。我感谢这些思维伙伴，包括和我一样对学习方法孜孜以求并有繁多著述的杰森·莫里斯 (Jason Morris) 博士、专门研究学习心理学的鲍勃·麦考尔文 (Bob McKelvain) 博士、对美国中小学有广泛认知的教育学教授凯伦·麦克斯维尔 (Karen Maxwell)、劳埃德·戈德史密斯 (Lloyd Goldsmith) 等。

我在写作中，对于美国教育的一些方法，也求教了孩子的几位老师，包括“革命弦乐” (Revolution Strings) 乐队的负责人达茜·拉德克利夫 (Darcy Radcliffe) 老师、我儿子的英文老师谢丽·戈尔登 (Sherri Golden) 等，在此对他们表示感谢。

感谢多年来我专栏和网络文章的各界读者，平时从大家这里得到的反馈，让我保持动力，持续多年在写教育和学习的话题。此书是这种讨论的自然延续。这样的讨论，未来还会继续下去：学习和人性本身一样有趣，它带给我们的话题是写不尽的。

## 序言：过剩时代的学习<sup>①</sup>

我以前做过很多翻译，是个文学译者。大家可能看过我翻译的一些书，比如《布鲁克林有棵树》、《河湾》，还有《一个唯美主义者的遗言》。文学翻译是小众话题。这里，我想跟大家讲一讲人人都会关注的学习。我一路上跑过来，在火车上，飞机上，地铁里，轻轨上，甚至我们老家的小院子，我看到所有人都在学习。有时候我们看到小孩坐在院子里或胡同口学习，有时候我们看到年轻的职业者在火车上边看着 iPad 边记笔记。我就跟大家讲一讲“学习”这个概念。

我的职业是课程设计师（instructional designer）。这个职业三百六十行里面找不到，在美国人们也感觉陌生。我说自己是课程设计师的时候，大家一般都说，哦，很有意思。这说明他基本上不知道这是一个什么概念。课程设计师帮老师，老师最终的服务对象也是学生，说到底课程设计师是帮助学生学习的。

我来自俄克拉荷马州，常刮龙卷风，我是灾区来的。俄克拉荷马地形平坦，在这里冷风和暖流汇聚，没有阻挡，于是形成龙卷风天

---

<sup>①</sup> 此文根据我在一席的演讲《过剩时代的学习》整理。

气。弗里德曼写过一本书《世界是平的》。书中称，在很多领域，过去的障碍正被移除，世界越来越平。教育正是这么回事：以前我们有时间、空间对于学习的限制，技术等因素让教育的世界越来越平，平得像俄克拉荷马。

最近几年，有很多关于教育的新观念在这个平的世界里火着。“虎妈”现象在美国吵了很多天。虎妈说小孩儿必须推才会去学习。英国教育者肯·罗宾逊则认为小孩必须培养内在动力，追随内心的激励。

美国学习为什么会有这么多讨论呢？美国的教育面临很多问题。例如，教育领域人们对体育过于重视，很多学校里教练工资比校长高。另外，美国是个富裕国家，有它的富裕病。比如小孩手头的电子设备太多，家里面有 Wii、Xbox，有 iPhone、iPod，他们在一起的时候，很多时间就花在这个上面了。还有一点，信息的充沛乃至过剩，冲击了过去教育的模式。

## 我们面临的过剩时代

刚到美国的时候，我要适应的东西很多，教育只是一个方面。最困难的是饮食。我们有首歌叫“洋装穿在身，我心依然是中国心”。其实不如说，我胃依然是中国胃。到美国之后，大家总是千方百计找中国东西吃。我去的不是洛杉矶、纽约这些地方，而是一些小地方。这里中国菜不正宗，很多中餐馆是自助餐形式。我们那时候做留学生

很穷，一周巴不得等星期六的时候，去吃一顿中国的自助餐，还要提前做足准备：扩胸运动，吃健胃丸。饿得扶墙进去，撑得扶墙出来。想想看这对身体有什么好处？

今天学习也是这么回事。学习资源越来越丰富。我以前学英语专业。学英文需要听外文的广播，比如说美国之音（VOA）。我老师那一代，美国之音被视为敌台，听“敌台”要省外办特批。我这一代就好多了，可以随便听美国之音，只要买一个短波收音机就可以。我们也有了新的选择，可以听 VOA，也可以听 BBC。可以学美国口音，英国口音，你要是想学个朝鲜人民广播电台的英语口音，也是可以的，我有个老师就学得惟妙惟肖。再到下面 00 后的、90 后的这些人，选择更多，比如各种“播客”、“视频播客”，还有一种“客”叫慕课<sup>①</sup>，有成千上万人收看。再有可汗学院（Khan Academy）那种放在一起让学生去学习的短视频，我小孩非常喜欢这个。学习者还有很多视频网站平台可用。苹果、谷歌等很多商家也都千方百计要进入教育领域，希望分到教育的一块蛋糕。出版商会提供一些资源给老师使用，比如现成的视频、测验等。

现在资源是海量的，非常丰富。资源丰富，老师选择，也被人选择，学生期望在变化，老师角色也在变化。以前老师是站在舞台上的智者（sage on the stage）。现在学生资源丰富，学生可以调用其他资源，老师就成了边上的向导（guide on the side）。学生在其引导下，

<sup>①</sup> MOOC，全称为 massive open online courses。



可自主选择很多东西。老师不仅传授知识，也在边上当向导，或是充当学习的脚手架。对学生来说，丰富的资源并不一定是好事。美国有一句话：如果给一个人绳子太多的话，搞不好他会把自己吊死。

很多人觉得现在中国教育很有问题，可大环境如此，大家怎么办？换环境能解决问题吗？有一句话：当你唯一的工具是钉锤的时候，你会把所有的问题都看成钉子。有时候大家会发现，有些问题其实不是钉子，是螺丝钉，钉锤解决不了。那怎么办呢？用螺丝刀。你把钉锤全部换成螺丝刀，是不是问题就解决了？用一种体系完全替代另外一种体系，就是把所有钉锤全部换成螺丝刀的思维。

在这个时代，国与国之间的差别越来越小，个人选择空间和能动性越来越大。即便换了大环境，我们也可能因为错误选择而不得要领。我们会置身于各种人造的气泡。在美国这个环境下，很多中国学生去了，仍集中在华人留学生和学者小圈子里。还有一种环境是海外中文学校。这类周末学校的设立本身是很好的事。爸爸妈妈把小孩送去学中文。可很多时候，小孩在学中文时，爸爸妈妈在一起攀比、切磋，然后回去各自压迫自己的孩子让其跟他人一样。这环境于是就成了虎妈集中营。怎么办？应该走出这个气泡，融入到其他群体中，并不时反省自己的教育。

## 选择自己的学习未来

在过剩时代我们怎么学习呢？我觉得最重要的一点，就像吃自助

餐一样，要找到自己喜欢吃的菜。别人喜欢小龙虾，你未必喜欢。学习是一种发现。爱因斯坦就说过这么一句话：每个人都是个天才，但如果你是一条鱼，而别人通过爬树来检验你的能力，你一辈子都会觉得自己是一条很蠢的鱼。鸭子、乌龟、猪，大家各有特长，干吗逼所有的都去跑步，都去飞翔？每个人都是独特的。怎样找到自己的独特？应该识别自己内心的召唤。我看过一部电影，叫《恋恋笔记本》（*The Notebook*），电影中的富家女被两个年轻人同时追求，她面临选择的困境，她的父母给了她一些建议。这或许可以启发大家识别自身需求。

有一句台词是“你需要什么？”。你不要看别人怎么说，也不要看周围，甚至不要看你的父母怎么去规划你的人生和职业选择。你首先应该想：自己的特长是什么？能力是什么？把它们结合起来，和其他资源汇聚。

你还要去想象二十年后、三十年后在做什么事情。我过去在管理培训和管理咨询行业做事，出国前在犹豫，是去学管理还是教育。我找一个老师咨询，他说这两个选择自身并无好坏。关键是你怎么憧憬未来的生活。二十年以后你希望忙忙碌碌挣钱？还是悠悠然然做事，同时发展自己的兴趣爱好？我觉得自己是后一种人，于是学了教育。人应当想象未来的生活。生活需要想象力。

如果我们确实不知道自己的长处和短处，可以看看周围其他的人，看看父辈那些人在做什么事情，可不可以让他们作为自己的参照系？我做教育技术，有时候也会看到一些五六十岁的人还在做，教育

技术更迭过快，他们有时候跟得力不从心。我就想应该发展两个职业，一边做教育技术，等难以继续的时候，我还可以做我的翻译和写作。

还有一点是安全感。我们选择职业的时候，或者选择学习对象的时候，我们是要寻找安全感。我们希望职业和学习能给我们带来经济上、心理上的安全。但这种安全感，未必是周遭社会定义的安全感，而是你在这个职业里边，能不能够成为一个热门的人物。没有什么职业绝对是热门的，关键是看你怎么和这个职业去配合。

我们还要找到自己的内在动力。我们以前读书的时候，是把读书作为敲门砖。我们希望通过读书，然后上大学，然后一个关一个关去过。这种学习，是一种外在的动力驱动着我们。当我们进入成年以后，开始工作，我们的学习应该是另一种形态。在这个资源过于丰盛的时代，我们应该尽量找到什么东西有内在的驱动力。是什么样的引擎，在拉着我们走？怎么样找到这种引擎？我们每个人自己，最终都找到属于我们自己的“一亩三分地”（也称 niche，是我们自在发挥的地方）。在本书中，我们也会谈到我们学习的内在动力。

学习也不是贪多求大的过程。我再说那个自助餐的话题，我们自助餐往往会吃多了，有的人吃撑了是扶着墙出来的，那是不知道他的能量、潜力有多大。我们的头脑也是这么一回事，人脑也存认知负荷问题。学什么、不学什么当有所选择。我们不要给自己太重的负荷，有的东西我们是不需要去学习的，是可以放在外面的。我有一个老师叫罗米斯佐夫斯基，是波兰人，他说人类的绩效问题其实并不完全都

是技能的、知识的或者态度的问题，有的可能是环境的问题。比如说有的人事情做得比较好，反而得到了惩罚，那么在环境因素上就出现了问题，那么这种情况下，你学得再好，再用功，还是没有用的。有些东西涉及态度问题，我们或许有这个能力，但是我们不愿意去学它。态度问题不解决的话，还是学不进去。受他启发，我就觉得经常用的知识要学会了，放在大脑里面（knowledge in the head）。但是另外一些知识应该放在世界上（knowledge in the world）。二者很有差别。有些东西，一辈子只用一两次，为什么花一两年时间去学它？有些东西已经排除在外，不要去学，可通过绩效支持等手段来解决。

## 提高我们的学习效率

剩下的一些东西，我们必须学习。怎么去掌握这种学习？人的学习潜力很大。我在俄克拉荷马见到一位老者已经 70 多岁，还在学跆拳道。他一辈子拿了三个博士学位。我问他是怎么做到的，他说他学习的时候没有人可以打搅他，他把自己的时间封闭起来了，学习的时间就在做学习的事情，效率非常高。

**提高学习效率：**怎样让学习高效？我设计了一个公式： $M = CE^2$ ，这是一个文科生能理解的相对论。这里的 M 指 mastery，亦即我们要掌握的知识；C 是指 choice of content，我们选择要学习的东西；我们还要有有效的教育方法 E（effective instruction）。有时候我们不能够左右老师，但是我们可以给老师提供反馈。另外一点，就是我们学习

的时候，必须非常专注、精力非常旺盛。在这个过剩时代，有时候大家觉得学习反正就是网络上的学习，重要的事情完成之后再学。很多时候，我们把一天的事情完成之后，已经精疲力竭了，那时候学习就是没有效果的，你还不如不学，不如去睡觉。

**切分学习内容：**学习内容庞杂，可能大家会有一种淹没感。过去，学习很多是预备式学习（just-in-case learning），学习是作为一种预备；现在，越来越多的学习是让我们去及时、刚好够的学习（just-in-time, just-enough learning）。我的工作包括不少教师培训。有时候让老师过来参加培训，来的人很少。老师有自己的事，要发文章，备课，回答学生提问，参加社区服务等。后来我们想方设法地把大的学习转化成小的学习，比如一两分钟的短视频。他们需要什么我就制作什么，基本上按苹果的教学视频模式来做。

**不能忽视知识：**另外，学习方法也很重要。我们有很多选择，但选择之后，我们还要用好的方法去学。我写了一本书，是华东师范大学出版社出的《知识不是力量》。送给别人，尤其是送给小学老师时，大家都面露难色：什么叫知识不是力量，你这不是给我造反吗？其实我不是说知识没有用，而是说，我们仅仅有知识，不会使用、不会分析、不会应用，那还是没有用的。在任何学科中，我们都必须建立自己的知识基础，虽然我们现在可以搜索很多东西，但是如果缺了基础知识，搜索都不知道怎么搜索。

**多一些项目式学习：**另外，我发现美国的学习有一个特点，就是说，很多学习是基于问题的，而不是基于识记。比如说我们学媒体设

计的时候，老师就让我们设计个网站。设计网站逼迫你学习到很多知识，包括课本上有的和没有的。我当时在翻译一本小说，叫做《老谋深算》，其中提到生态养殖的话题。受其启发，我设计了个生态养猪的网站放在网上，之后就忘记了密码。很多人给我写信，求教我生态养猪的话题。我摇身成了生态养猪的专家，其实我懂的并不是很多。后来想方设法把密码找到，给删掉了。现在想想挺后悔的，我们做 IT 的，为什么不可以养猪呢？丁磊不就是这么干的吗？

**学一点思维技能：**去美国任何一个地方开会，他们都会提到审辩式思维（critical thinking，也译批判性思维）。过去人们的重点是在“批判”二字上。它实际上要求我们遇到问题的时候，检验说法的前提、假设、背景。只有这么做才可以甄别真伪。还有一种很被强调的思维，是创意性思维。而那种背诵式、记忆式教育，在美国不被看重，被视为低端思维技能。到底如何应对这种技能，我们会在下文中再详述。

**学一点横向管理技能：**还有一个学习方法论也很重要，就是项目管理，可能很多专业都有学，它真是很管用。它教会你一种思维，把一个大的任务切分成小的任务，这样就可以把很难做的事情，变得容易起来。像中国古时候的大家族，选出来的当家人，既要打点上下，顾全各房各枝的人情面子，又要经营好家族产业，分派不同的门客幕僚打理方方面面的生意，思路方法跟现代 MBA 恐怕也是差不多。谁说知识不是力量？

**学一点研究方法：**要从事高等教育的话，不管做什么事情，我希

望大家都学一点研究的方法、研究的知识。我当时学的是定性研究的方法，我就到图书馆去观察、去访察，人们有顾忌，不让我去观察。我就做“卧底”，推着我女儿去。我女儿去读书，总不会有人反对。我自己在那边观察，看图书馆怎么运作。这种研究技能很多场合都可以使用。包括我现在写专栏，很多话题我一点都不熟悉，比如说美国医疗状况、美国教科书采用的是什。我都是用这个应用研究的方法去做的。

我们总希望把其他国家教育中的一些技巧性的东西搬到国内来，如芬兰、美国等。盲从于人家的奇技淫巧，只顾引进些噱头显然是不管用的。有个阿拉伯的商人到了美国开会，住在宾馆里面，宾馆里面的水龙头一拧水就出来很多。他很好奇。在沙漠里，他找水有时要找几天几夜。回阿拉伯的时候，就把宾馆里的水龙头卸走带了回去。水龙头装在沙漠里面，能拧出水来吗？

# 目 录

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 致 谢                 | 001        |
| 序言：过剩时代的学习          | 003        |
| <b>第一章 大脑电脑轮换使用</b> | <b>001</b> |
| 引言                  | 003        |
| 治一治干货饥饿症            | 004        |
| 走出布鲁姆的地下室           | 010        |
| 知识有无高低贵贱？           | 015        |
| 大脑电脑轮换用             | 018        |
| 善用电子绩效支持            | 023        |
| 数字空间的“断舍离”          | 028        |
| 用设计思维摆放知识           | 036        |



## 第二章 训练学霸思维 041

引言 043

训练开放型思维 044

训练成长心态 052

走出习得性无助 060

找到学习佳境 074

寻找最优发展区间 077

寻找流畅境界 082

培育好奇心 089

## 第三章 管理学习情绪 095

引言 097

约上自己谈一谈 098

克服负面的对话 104

管理我们的情绪 113

训练心理纪律 120

管理学习压力 123

培育坚毅 128

美国的正能量教育 136