《超速學習》

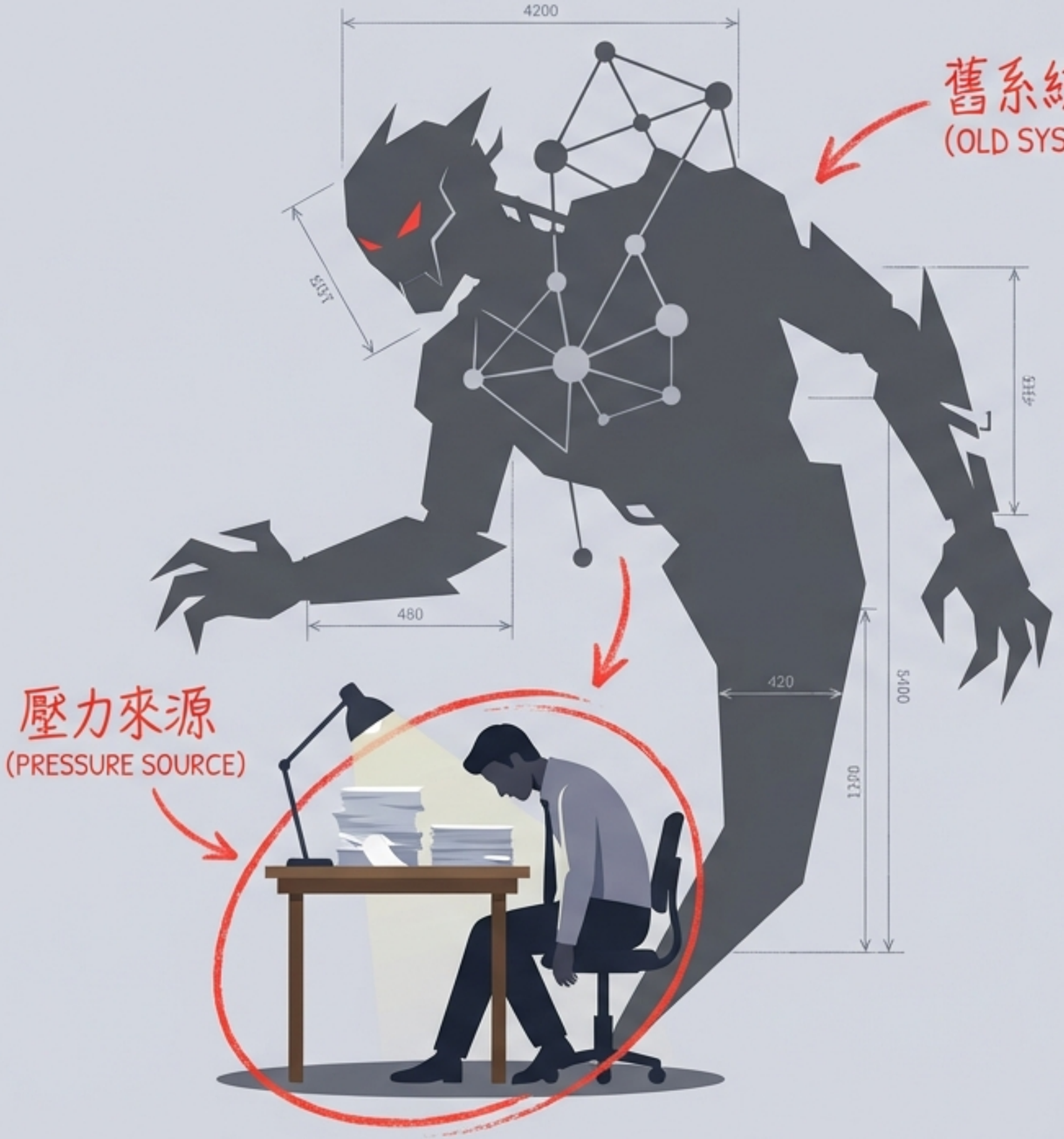
在 AI 時代，平庸等於淘汰





掌握這套「學習作業系統」，奪回你的未來。

NotebookLM



「平庸嘅時代，已經結束咗啦。」

—— 經濟學家 泰勒·柯文 (Tyler Cowen)

自動化與全球化正在瘋狂洗牌。
你需要的不是更努力，
而是升級系統。



NotebookLM



全新「學習作業系統」的三大核心

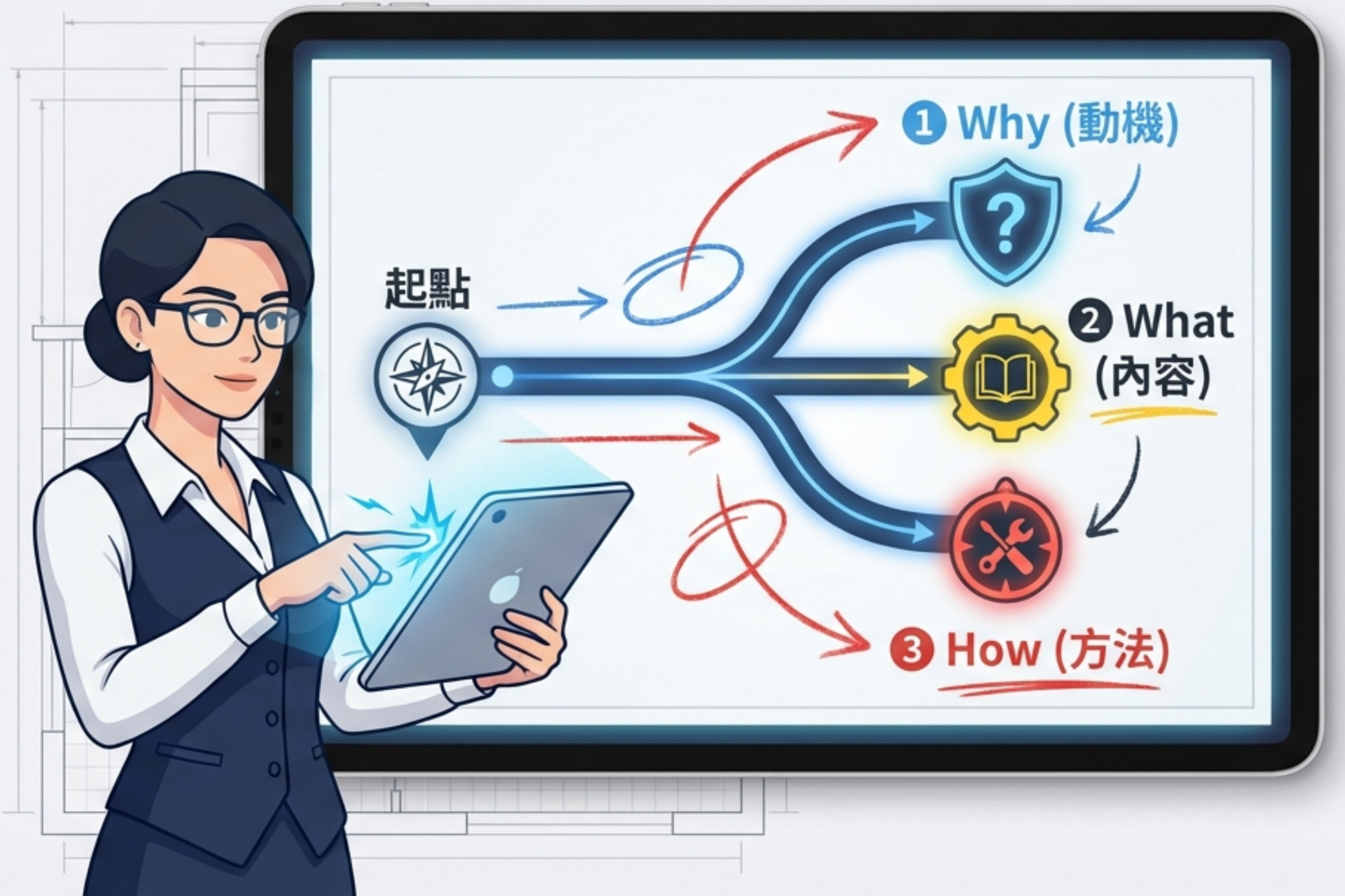
自自主導 (Self-Directed)
你是策劃者，不是被動的學生。

高強度 (High Intensity)
拒絕舒適區，擁抱燒腦。

奪取策略 (Aggressive Strategy)
主動攻擊，將技能搶回來。

NotebookLM

原則一：後設學習 (Metalearning) —— 繪製藏寶圖



投入 10% 的時間規劃，避免在森林中迷路。

- Why: 工具性轉行 vs 內在興趣
- What: 知識組成成分
- How: 標竿學習與排除

NotebookLM

拆解知識結構：你到底在學什麼？



概念 (Concepts)	需要「理解」	例子：投資學中的「複利」、物理學定律
事實 (Facts)	需要「記憶」	例子：日文五十音、歷史年份
程序 (Procedures)	需要「練習」	例子：剪接軟件操作、盲打輸入

NotebookLM

優化路徑：標竿學習法



① 複製 (Copy)：

找出該領域最權威的課程大綱或書目。**「抄」**專家的作業。

② 刪減 (Cut)：

根據你的目標，**狠心砍掉**無關內容（如冷門歷史）。

站在巨人的肩膀上，然後客製化你的路。

NotebookLM

原則二：專注 (Focus) —— 磨利你的刀

專注力不是天賦，是可以鍛鍊的肌肉。





敵人：拖延
(Procrastination)



敵人：分心
(Distraction)



敵人：狀態不佳
(Bad State)



武器：五分鐘法則
(Just 5 Minutes)



武器：番茄工作法
(25min Work + 5min Rest)



武器：環境配對
(High vs. Low Arousal)

NotebookLM





戰勝拖延的秘密武器

告訴自己：「我只做五分鐘，五分鐘後就休息。」

最難的是「啟動」。一旦開始，你的大腦自然會讓你繼續下去。騙過大腦，跨過門檻。

NotebookLM

原則三：直接 (Directness) —— 打碎玻璃



間接學習 (Indirect)

安全、舒適、轉移困難。

直接學習 (Direct)

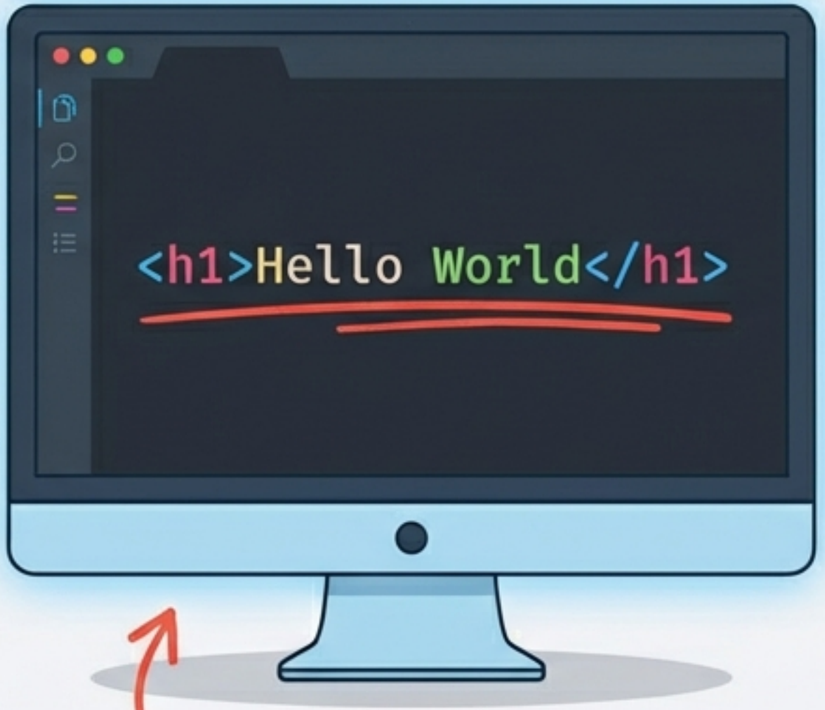
痛苦、真實、極高效率。

Do the thing you want to get good at. 不要在此岸學彼岸的知識。

NotebookLM

直接原則的實戰應用







學英文 →

直接用英文在網上留言/發帖。

學編程 →

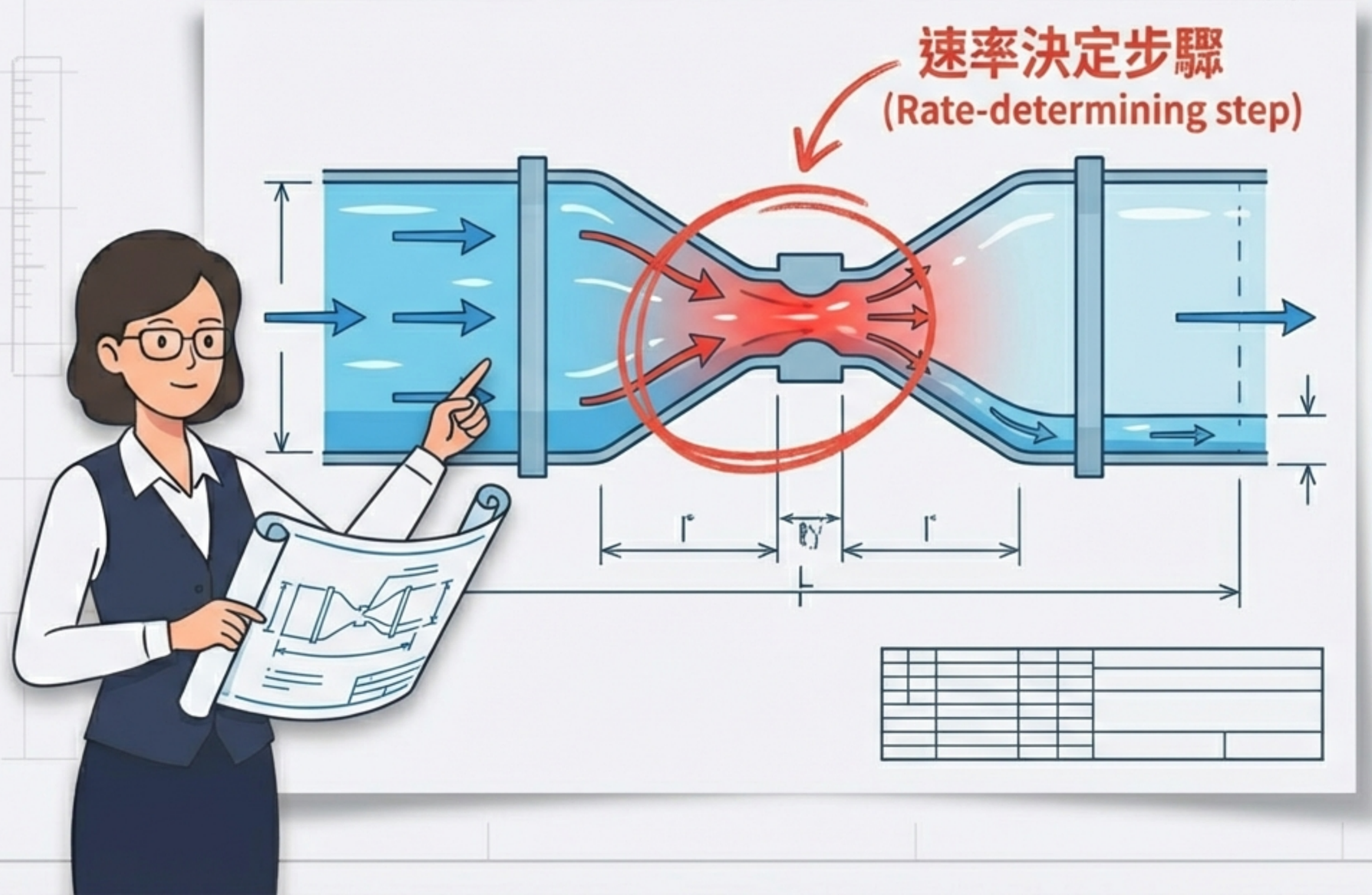
直接動手寫出你的第一個網頁。

學拍片 →

直接拿起手機拍一支完整的影片。

NotebookLM

遇到瓶頸怎麼辦？



速率決定步驟

一個複雜技能的水平，取決於你最弱的那一環。

必須精準找出這個瓶頸。

NotebookLM

原則四：演練 (Drill) —— 精準的手術刀

① 直接練習 (Direct Practice)
在實戰中發現卡頓的弱點。

③ 重新整合 (Integrate)
將練好的技能放回實戰中。

「先直接，後演練。」



② 獨立演練 (Drill)

暫停實戰，將弱點孤立出來，
重複練習 100 次。

NotebookLM

超速學習裝備庫：第一階段總結



原則一：後設學習

Why / What / How



原則二：專注

五分鐘法則 / 番茄鐘



原則三：直接

去做想擅長的事



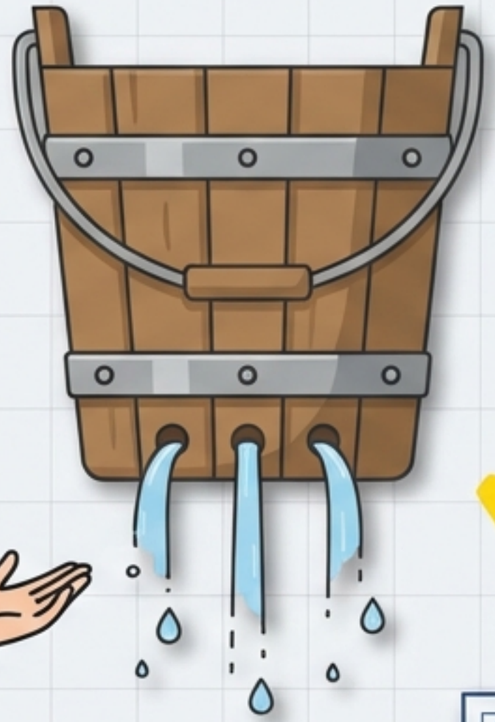


原則四：演練

找出速率決定步驟

NotebookLM

為什麼我們會遺忘？



辛苦學回來的技能，如何防止像朝早的決心一樣消失？

最大的誤區：以為「反覆看筆記」就是溫書。

Next Episode: 直闖「記憶」的科學核心。

NotebookLM