

## 講座 5：破除學習與技能培養迷思

在章節一，我們思考未來想過的人生、也為自己選定了可以發展的斜槓技能後，這個章節要帶大家用系統化的方法培養斜槓技能。學會這套方法，你可以套用在任何你想培養的技能上，重複反覆做。希望大家都能技能滿點！

在單元一，要先幫助大家破除一些學習上的迷思。我們從小學，或是甚至更小的時候幼稚園就開始學習，國民義務教育現在是 12 年，大部分的人會讀完大學，或研究所，花了十幾年在唸書、學習，但是許多人在學習上面仍是有挫折。

過去我們在學校可能有許多不愉快的學習經驗，因此一開始希望大家先放下過去在學習上的挫敗，重新看待學習這件事。學習其實是很有趣的一件事，我認為人要終身學習，才能讓生活過得更精彩豐富。

對於學習，我們會有幾個迷思。

**第一個迷思**：人的能力受限於天生特質。

還記得以前在學校上音樂課的時候，有些人音感特別好，有些人就是「音癡」、五音不全.....很可能你會認為，沒辦法，這就是「天生的」。  
我就是天生音樂差、我就是某一科特別爛、頭腦不聰明.....其實這些都是迷思。根據科學家的研究，大腦的適應力超過你我的想像，就算是成人的大腦也不例外，只要你願意，任何技能都有可能經由後天學習而來。

**第二個迷思**是：只要經驗夠多，一定會進步

常常我們以為，一件事情只要做得夠久，就會進步、成長。這也是迷思。

有一句話說：「你是擁有十年的經驗，還是一年經驗用十年？」

像是學英文，有很多人跟我說，從幼稚園補英文補習到國中，現在還是不能跟外國人交談！很明顯，學習的時間長，並不代表有程度！

**第三個迷思**：只要夠努力，一定會進步。

想像一下，今天有兩個人在台中，想要去高雄，小明搭高鐵、小美走路，請問哪個比較快？

你一定會回答我，當然是搭高鐵的小明啊！

如果我告訴你，小明搭上的高鐵開往台北，請問你誰比較快？

這個故事告訴我們「目標」的重要性。如果沒有先定位好方向目標，只是埋頭努力，很可能只是做白工。

在培養新的技能時，沒有能力的檢核點，沒有人點出你的問題，或是自己沒有發現可以再更進步的地方時，其實是原地踏步。

「夠努力」，並不一定會進步！

破除學習的這三個迷思告訴我們，

「任何人都可能進步，不過要用對方法，並投注時間練習。」

我講兩個我自己在學習上曾經克服困難的例子跟你分享。

第一，我高中一年級的數學不太好，還曾經段考考過 34 分。後來考大學聯考時，我知道要考上台大的話，我就不能放棄數學這一科。於是我買了兩本厚厚的考古題來寫，你猜猜考指考前的一個月，我總共算了幾題數學？

答案是 2000 題，扣掉假日時間，平均一天算快一百題的數學。而我最後數學成績沒有到最頂尖，但至少也有到頂標。

第二個例子是，我從小體育就很爛，都在及格邊緣掙扎。我一直覺得我體育爛是天生的。吊單槓這麼簡單的事，我根本無法完成。後來在一次機緣巧合下，拍攝壹週刊的運動減重專題，經過訓練後，我能夠停留在單槓上超過 30 秒。

為了幫助你破除學習的心理障礙，希望在這個單元的最後，請你思考過去學習過程中的挫折、並寫下來，讓我們一起一步一步突破心魔，重新學習。

### <回答問題>

1. 你過去在學習過程中，最受挫的學習經驗是什麼？
2. 為什麼會很受挫呢？是你很討厭老師嗎？或是曾經考爛過嗎？
3. 復仇的時間！登！你現在的工作會用到這項技能嗎？如果給你一次復仇的機會，你想達成什麼目標？