

浅谈“跳出舒适圈，迈入学习区”

王俊翔

(山西师范大学马克思主义学院 山西太原 030000)

摘要:我们所生活的时代,知识的深度与广度正在经历着前所未有的爆炸式增长。同时,正因如此诸如“终生学习”、“活到老,学到老”等的理念,被越来越多的人接受,我们也逐渐的意识到“跳出舒适圈”的重要意义。诸多前辈在研究“跳出舒适圈”中都发表过独特的见解,也成为了“一家之言”。而本篇文章,便围绕“跳出舒适圈”之后,该去往何方?同时采用通讯方法论中“三段六问”创新法、边际微变量与最优效用分析法、黄金思维圈等展开论述,浅谈“跳出舒适区,迈入学习区”。

关键词:舒适圈;学习区;终身学习;学生

一、提出问题阶段:什么是学习区?

在本文论述过程中,首先给出“学习区”的概念。什么是“学习区”?心理学家设置了三个层层嵌套圆形区域:最外层为我们未知的“恐慌区”,也就是我们根本未曾踏足,进行深入思考之后也根本无法理解的领域,是我们暂时无法掌握的区域;最内圈为我们所熟知的“舒适区”,是我们老生常谈的区域,与我们的原有认知完全相符,是我们已将掌握的各种知识与技能;而除去最内圈与最外层,面积最广大的中间部分的区域,便是我们今天着重论述的“学习区”。虽然与我们的认知并不完全吻合,但经过思考之后可以理解,是最适合我们学习的区域,也是我们在“跳出舒适区”之后,最应该到达的区域,被称为“学习区”。

俗话说:“在舒适区做事,那是生活;在学习区做事才叫,练习。”

要想获得更大的进步,我们要“欲穷千里目”势必要有敢于坚持“更上一层楼”的勇气。例如在B站、小红书、抖音、视频号等诸多网络互动视频平台,经常性的出现对比视频,并在社会上获得广泛而深刻的关注:《不同演员演技差别显著,他们之间隔着一座山》、《同一演员演技前后对比之“他还没比过一年前的自己”》为什么不同演员之间的演技差别那么大?就如同为什么搞科研与参加数学竞赛是完全不同的两个概念?为什么同一演员会存在演技巅峰也会有不尽如人意的情况?就如同中年妇女与小女孩需要采取不同的表演方法,而成年职业球赛与青少年业余足球差别巨大?同样的一个人,同样的五官、神态、动作,为何前后演技水平不一,引发一众网民吐槽。

以上的种种问题都需要我们展开深入的思考。因此,接下来我们将进入分析问题阶段。

二、分析问题阶段:“迈入学习区”究竟意味着什么?

本文便使用头脑风暴和六问法,来进行问题的分析。什么时间?——过去与现在对比;什么地点?——影视屏幕;谁?——演员;是什么?——演员演技存在差异;为什么——为什么不同的人,演技有高下之分。同一个人演技前后期对比会存在差异以及“迈入学习区”意味着什么?

为什么有些演员过去与现在演技会存在那么大的差异?(特别注意:这里假设演员目前演技存在问题,并不存在对演员的拉踩行为。)这并不是说从前练习太多练“废”了,产生演技模式化与套路化。同样,也并非所谓的“新手保护期”。诚然,对于演员从前是新手、一颗闪耀在影视圈的新星,凭借着真情实感便可以感动观众,观众对新手存在包容袒护、允许他(她)成长的心态存在。但前期也的确凭借着真情打动观众,这本身就是演技实力的体现,可以将观众代入自身所营造的故事中本身就展示了个人的实力。然而,当演员长时间待在“舒适区”感受着过去取得的辉煌成就,而辉煌的成就就如同给自己编织的金色梦幻世界,会将人的思想留住,那些可以扬名立万的资本、那些不可多得的竞争优势,也营造了完美的“舒适区”。2022年1月,在央视播出了共有五集专题的电视剧《零容忍》,分别为《不负十四亿》《打虎拍蝇》《惩前毖后》《系统施治》《永远在路上》,16个案例,采访纪检监察干部、有关审查调查对象及涉案人员、干部群众140多人,生动讲述全面从严治党、推进反腐败斗争的故事。

在这其中部分贪腐官员,也并非刚一进入体制内就抱着收受贿赂的思想,他们也必定是抱着造福一方百姓、全心全意的为人民服务的初衷,然而在名利的诱惑之下,在众人的追捧之下,在编织的金色蝴蝶梦幻网络中,渐渐地丧失曾经的理想信念,并养成了享乐主义、奢靡之风,忘记了自己的初心与使命,也忘记了自己曾经的坚守。这也就是长时间待在“舒适区”的

危害，也是笔者今天提到的“迈入学习区”的意义所在。²

所以，跳出“舒适区”，迈入“学习区”，可见“迈入学习区”意味着是保持自身活力，使知识成为“源头活水”，让人们可以坚定理想信念、不忘初心，成就梦想的不二法门。那么问题既然已经分析清楚了，也明白了“迈入学习区”意味这什么。接下来，便跟着本文的步伐，进入到解决问题阶段。

三. 解决问题：如何在“迈入学习区”之后，坚持不动摇

讲出道理永远比走出第一步更加容易。所有人都想要挑战自我，都想要“跳出舒适区”，但事实胜于雄辩，人们会把主要精力放到一些驾轻就熟的事情上。就算有充分的条件“跳出舒适区”，还是依旧不由自主的待在那个金色梦幻之网当中。并且随着年龄的增大或许人们会更加希望“风平浪静，人越来越希望“落叶归根”、越来越“安土重迁”。而这样的现状无论是对于个人的成长，还是国家与社会的可持续发展都具有不可估量的危险，做到“居安思危”才更能“柳暗花明又一村”。

假设有一人，他一直严格的要求自己，始终执行“要待在学习区的信条”，并且从小到大一直不停的进步，那么他的状态会是什么样的呢？答案就是他自律的足以成为泰格·伍兹这样的人，打出一手“令人惊骇”的高尔夫球技术。而我们要想脱离舒适区要靠的不只是强大的意志力与自律能力，更要靠科学的方法论。因此，在解决问题阶段，本文将会采用边际、微变量与最优效用分析法和黄金思维圈的科学方法，来提供如何在“学习区”，学的更加愉快更加乐意挑战自我。

从黄金思维圈的内涵可知，他是 Why-How-What 的思维模式。这样一种非凡模式（由内到外、从模式到清晰）将会与传统的模式（由外而内，从清晰到模糊）产生截然不同的两个结果。当我们在制定一个计划要“迈入学习区”之前，首先要询问自己“为什么一定要挑战自我？”“为什么要踏入学习区？”等这样类似的问题，利用“为什么”与边缘脑相对应的特征，从心理和思想上赢得主动权。思考为什么的问题，以便自己拨开迷雾看到事物的本质，避开解决完一个问题又出现另一个问题的窘境。而明确了究竟为什么，也就明确了我们的使命、目的或信仰。并且自然就会明白怎样做的方法。

那么到实施阶段，必然会存在这样或那样的问题，我们在进行高度针对性的重复性的刻意练习的过程中一定要注意边际、微变量与最优效用分析的原则。学习如同吃饭一样，不可用力过猛，也不会“一口吃成一个胖子”。在有限精力约束和单位时间学习效率递减的条件下，如何分配学习区与舒适区之间的关系，使学习效率实现最大化。本文认为利用反馈机制、奖励系统可有效应对上述两者之间的矛盾。随时主动地去获得反

馈，可以在学习区学习一段时间之后，采用考试、测试、比赛、展示的方式，细心听取他人的评论意见。无论是正面评价，还是负面评价都需要认真分辨与反思。那么最为重要的便是奖励机制，我们在取得一定成果之后，不要忘记给自己一定的奖励，奖励自己完成目标。激励是我们发展的原动力。例如，“动起来鸭”这是一款健身运动软件，在健身房外也可通过简易的方式实现锻炼的目的。该软件在设立目标的同时，会提前使用户确立完成任务后的奖励。通过目标激励，使使用者更加激发起运动、锻炼和健身的积极性。这正是我们在日常生活、学习、工作中，可以采取的有益处的积极措施。激发我们运动锻炼的原动力，续航未来的学习之路。因此，该软件也获得使用者的一度好评。从健身运动软件的成功可以得出，反馈激励的系统极大地刺激学习、工作的参与度与积极性，使学习生活更有“奔头”，对于任务目标的完成有极大助益。

四. 结束语

通过演员、国家公职人员这两大职业，在工作过程中的存在的问题，进行论证思考。心同此心，情同此理。“三百六十行，行行出状元。”无论我们身处何种职业、拥有何种身份，“跳出舒适圈，迈入学习区”都有其重要价值。只有不断地、持之以恒地学习，不断挑战自我，才更能实现自我的飞跃与进步。在进行高度针对性的重复性的刻意练习的过程中一定要注意边际、微变量与最优效用分析的原则，抓住时机促成质变，在新质的基础上进行新的量变。在有限精力约束和单位时间学习效率递减的条件下，合理分配学习区与舒适区之间的关系，使学习效率实现最大化。充分利用反馈机制、奖励系统，随时主动地去获得反馈，在学习区学习一段时间之后，采用考试、测试、比赛、展示的方式，细心听取他人的评论意见。及时针对反馈信息，调节学习工作计划，调整日后的学习生活，使之更加适应新的任务目标。同时，根据反馈信息，对于完成率高的任务，给予及时奖励，例如：奖励自己一次旅行或是一顿大餐等。对于完成率偏低或者完成效果差的任务，给予相应的惩罚措施。希望本文为将来教育与学习实践，提供有益探索和思路，“撸起袖子加油干”，踔厉风发，积极迎接新的机遇与挑战。

参考文献：

- [1]维钢.《学习究竟是什么》[M].新星出版社出版发行.2020,6.
- [2]杨军,李志河.《通识方法论成人方略与生存艺术》[M].清华大学出版社.2022,3.

作者王俊翔 山西省太原市 山西师范大学马克思主义学院 邮编 030000

<https://baike.so.com/doc/5609118-31715516.html>