读《暗时间》心得

《暗时间》是本偏重心理学的时间管理类书籍，从心理学和神经科学的角度来印证更有效的思考方式。书的LOGO就是一个简单的沙漏，在其第一页这么写道**：**“ **每个人的生命就像沙漏，里面装的沙子总量大致相当，不同的是，有的沙漏颈部较细，有的沙漏颈部较粗。 颈部较细的沙漏能够抓住每一粒时间之沙，即使沙子总量一样，也能拥有更长的生命 。**”

以下的每个主题都是书中我认为非常精华的部分。

**暗时间是什么**

暗时间（DARK TIME）是书中的第一章第一节，作者用了四页文字来告诉读者暗时间的意义。其中的举例说的非常形象，如下：

**如果你有一台计算机，你装了一个系统之后就整天把它搁置在那里，你觉得这台计算机被实际使用了吗？没有。因为CPU整天运行的就是空闲进程。运行空闲进程也是一天，运行大数据量计算的程序也是一天，对于CPU来说同样的一天，价值却是完全不一样的。**

**如果你正在学习一门专业，你使用自己所投入的天数来衡量，很容易会产生一种错觉，认为投入了不少时间，然而其实，“投入时间”这个说法本身就是荒唐的，实际投入的是时间和效率的乘积。**

看完上面这段再理解作者的暗时间就简单了，作者所指的暗时间就是：走路、买菜、洗脸洗手、坐公车、逛街、出游、吃饭、睡觉，所有这些时间都可以成为“暗时间”。那么**利用这些时间进行思考，反刍和消化平时看和读的东西，让你的认识能够脱离照本宣科的层面。这段时间看起来微不足道，但日积月累将会产生庞大的效应。**

作者对 专注 这两字体会非常的清晰、明确。“**能够迅速进入专注状态，以及能够长期保持专注状态，是高效学习的两个最重要习惯。**”

我们在日常的工作中总会面对各种会议，各种打断，那么如何在这种任务切换的状态下保持良好的效率？这里就引出了一个高效的好习惯 - 抗干扰。习惯都是在生活中养成的，作者就常在车上看书提高自己扛干扰的能力，看到这里突然就不自觉的匹配到自己，好习惯得继续发扬。

**设计你自己的进度条**

设计自己进度条的理念就在于:“ **如果你把任务分割了，你就有了进度条，你就知道，事情在不断的进展，你总会完成任务或到达你的目标，你会有一个时间估计，反之如果没有这个分割，整个任务或目标对你来说就只有两种状态——“完成”和“未完成”**”

 虽然做教师行业的进度条由学校控制，但是对于上课以外的时间还是可以自由支配的，在这情况下设计自己的进度条会让自己的工作做得更顺利。

**如何有效地记忆与学习**

书中先从记忆的机制出发，解释了为什么会有死读书的记忆法，怎么去避免死读书。有关这种提高记忆质量的方法在网上有非常多的讨论，关键就是让记忆有迹可循。“ **缺乏线索的记忆就像记忆海洋中的孤岛，虽然在那里，但是难以访问。而富含线索的记忆则是罗马，条条大路通罗马。**”

那么如何在生活中更有效的总结知识，书中提到的方法就非常中肯了。

1、**养成习惯，经常主动回顾一段时间学到的东西**

2、**创造回忆的机会。a.经常与别人讨论，或者讲给别人听；b.整理笔记；c.书写**

3、**设身处地“虚拟经历”别人经历过的事情**

4、**抽象和推广。**

5、**联系/比较自身的经历**

下面列举了作者自己的一些学习习惯，确实非常到位。而且对于 思考和选择书 方面作者都有清楚的认识，很值得我们学习：

1、遇到问题的第一件事，**Google & Wiki**

2、**看书挑剔，只看经典**。在选择书籍的时候做足功课是对我们自己的时间负责

3、**做读书笔记**

4、关于思考的习惯我就没有那么认同了，不过每个人 适合的方式 都有其区别，可能这个方式会适合你：1.利用走路和吃饭的时候思考；2.睡觉前必须弄个问题在脑子里面，在思考中入睡

5、**多看心理学与思维的书，因为它们是跨学科的**

6、**学习一项知识，必须问自己三个重要的问题。1.它的本质是什么；2.它的第一原则是什么；3.它的知识结构是怎样的**。

7、**学习和思考过程中常问自己的问题**。如：目的是什么？收获是什么？设想做自己将东西讲给别人听等。

**书写书为了更好的思考**

记笔记和写体会 是我最喜欢的学习方式，在上一段 “如何有效地记忆与学习” 中提到记忆机制的概念也同样支持这类方式。

为什么记下的东西总是容易忘记？因为你给记忆力提供的资源太少了，我的体会就是 好的记忆方法就是让记忆有迹可寻 ，那么记笔记和写体会不就是非常好的方式么。我们程序员为什么强调要写注释写文档，很多时候注释和文档其实也是写给自己看的，这也是种回顾记忆的方式。当然文档写的好还有不少隐藏价值，比如体现了自身对工作的专业程度和认知程度；写的好也是能力的体现。

作者非常鼓励用博客的形式来记录下自己的 成长 和 有价值的思考，有一小节整个都是讲解经营博客的种种好处，如下：

1、**能够交到很多志同道合的朋友**

2、**书写是为了更好地思考**

3、**“教”是最好的“学”。如果一件事情你不能讲清楚，十有八九你还没用完全理解**

4、**讨论是绝佳的反思**

5、**激励你去持续学习和思考**

6、**学会持之以恒地做一件事件。**PS：偶木有坚持住呀T.T…5555

7、**一个长期的有价值博客是很好的简历**

**书中精彩的句子**

在上文中已出现过的加黑的文字都是我认为很有营养的、可以放大思考的，其实书中还有很多有意义的句子，请大家慢慢品味：

1、如果你遇到困难，绝大多数情况下你并不孤单，你遇到的问题早就有人遇到过，你踩过的坑里尽是前人的脚印。

2、兴趣遍地都是，专注和持之以恒才是真正稀缺的。

3、生活中的选择远比我们想象的要多，细微的选择差异造就了不同的人生。

4、反思是让人得以改进自己的最重要的思维品质。

5、如果你有一些钱不知道化在A还是B上，你先不作决定，没问题，因为钱还是你的，**但是你有一些时间，不知道花在A上还是B上，不行，因为过了这段时间，这段时间就不是你的了**。

6、一生的知识积累，自学的起码占90%。

7、趁着对一件事件有热情的时候，一股脑儿把万事开头那个最难的阶段熬过去。
利用时间碎片：任何一点时间都可以用于阅读。

**小小总结**

成功的人的原因各不相同，失败的人的原因却大都一样。

书中有提到非常多好的学习方法和思考方式，不一定适合所有人，可是相信所有看过此书的人 都可以从中领悟到一些作者的精神从而得到收获。

还是以书中开篇的第一句话结尾吧，与大家共勉：**每个人的生命就像沙漏，里面装的沙子总量大致相当，不同的是，有的沙漏颈部较细，有的沙漏颈部较粗。 颈部较细的沙漏能够抓住每一粒时间之沙，即使沙子总量一样，也能拥有更长的生命**。