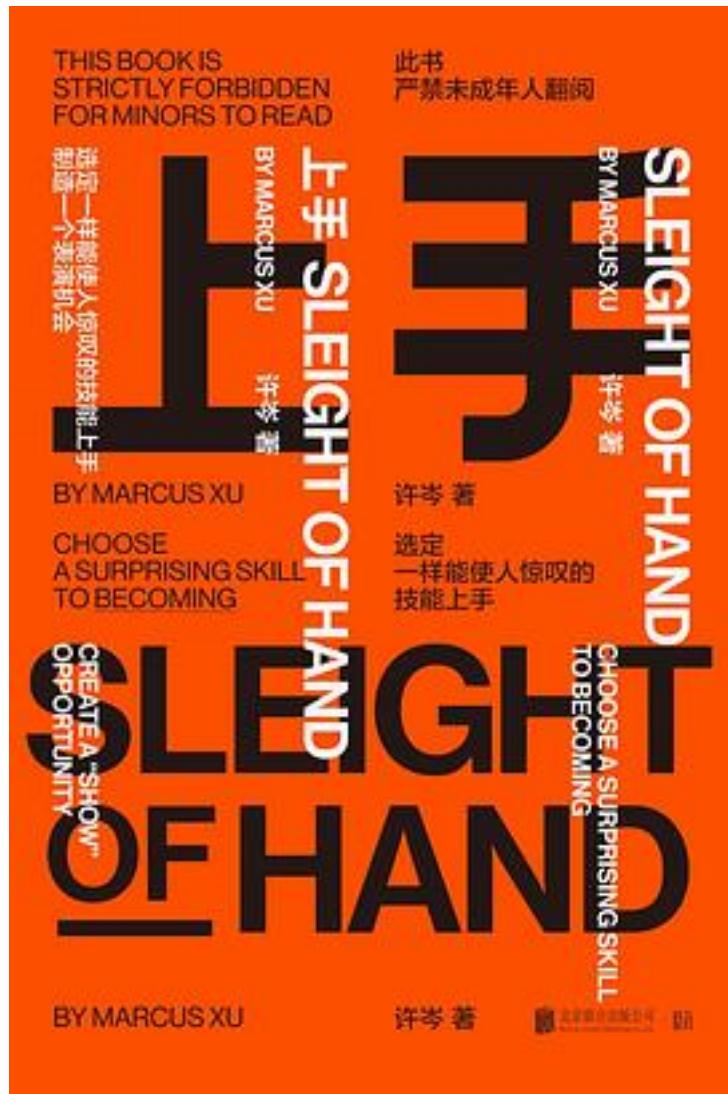


上手



[上手 下载链接1](#)

著者:许岑

出版者:低音 · 北京联合出版公司

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787559628152



罗永浩御用设计师、雅思名师、“高效学习者”、“得到”平台精品课程《如何成为有效学习的高手》《有效训练你的研究能力》主讲人许岑，课程订阅人数40万

使你快速上手直到精通任何一项工作技能与生活技能

.....

### ◎ 编辑推荐

★ 选定一种能使人惊叹的技能。

本书从学习琴棋书画到学英语、学做饭，各种成年人面对的工作技能和生活技能全覆盖。与流行的“一万小时理论”不同，本书提倡自然主义学习方法，要去哪里，就从哪里开始。

★

制造一个表演的机会。本书呈现的方法可以让你在相对更短的时间内“上手”一项技能并且能“露一手”。本书强调任何学习都可以输出结果为导向。

★

手上一定要有动作。如果我们能连续不断地“上手”任何一项新技能，当“初步掌握”对我们来说不再困难，逐渐形成惯性，一旦产生了加速度，就会聚成一股不容忽视的力量。同时，这种初步掌握的“多样性”也会帮助我们找到自己真正喜欢的事情，持续下去，直到“精通”。

★

本书作者作为一位高效学习实践者，用自己的经历摸索了一套独特的“上手技能”，其中的方法本书为你全面揭示。本书作者以37岁“高龄”从零开始“上手”钢琴，从零开始“上手”油画，从小时候有点儿小提琴基础之上重新“上手”小提琴。

.....

### ◎ “得到”平台订阅者评价：

许老师讲得太好了！无论内容还是表达，都是一流的！

——“得到”平台订阅用户

超级精彩的一套课程。听完意犹未尽。我会再多听几遍，从中找到适合我自己  
的学习方法和动力。感谢老师！

——“得到”平台订阅用户

作为一个爱学习的人，这个精品课对我来说简直是如获至宝！

——“得到”平台订阅用户

关于学习的观点很有趣，打破了我之前的思维局限，缓解了我极大的学习困惑。

——“得到”平台订阅用户

一口气听完七讲，伴随多次笑声，对自我学习成长有了更深的一些认知，感谢许岑老师

的精彩分享！

### ——“得到”平台订阅用户

作为一个博士毕业的科研工作者，我觉得许岑老师讲的东西还是高屋建瓴的，可以帮助我们在科研上少走很多弯路。

### ——“得到”平台订阅用户

以前总以为“研究”是个比较高大上的词语与我这凡人无缘，这节课让我了解到研究与学习的不同之处，普通人也能掌握的研究能力。

### ——“得到”平台订阅用户

.....

## ◎ 内容简介

本书从一位高效学习实践者的角度，提出了“上手”一项技能本身就是一种能力的理念。在分析“上手”的内涵及特征的基础上，把“上手”进一步分解为以练习为本质的“学习”和以探索为核心的“研究”，并分别阐述了两者的具体步骤。

本书呈现的方法可以让你在相对更短的时间内“上手”一项技能，或加快掌握任意陌生课题，抚平开始接触新事物时的恐惧并解除困惑。作者善于以小见大，以自己真实经历为例，再以明晰的语言向读者传达，使得自己独辟蹊径的高效学习方法可以推而广之，令人信服又能引发思考。

如果我们能连续不断地“上手”任何一项新技能，当“初步掌握”对我们来说不再困难，逐渐形成惯性，一旦产生了加速度，就会聚成一股不容忽视的力量。同时，这种初步掌握的“多样性”也会帮助我们找到自己真正喜欢的事情，持续下去，直到“精通”。

## 作者介绍：

许岑，幻灯片设计师、讲师，内容产品策划者。出生于艺术世家，本科就读于北京电影学院，获电影录音艺术专业学士学位，后赴英国伯恩茅斯大学攻读广播电影电视专业，获媒体管理硕士学位。

2015年出版幻灯片设计相关书籍《征服世界的美学暴力：“电影级”幻灯片设计方法论》。先后于互联网发布幻灯片设计与制作视频教程、英语学习方法论视频教程、指弹吉他视频教程，以及摄影、烹饪教程等，于“得到”平台发布关于学习与研究的两门精品课，为内容产品制作领域的知名策划者与讲师，也是“高效学习者”。

创有微信公众号“美貌大世界（meimaodaworld）”与“上手Becoming”小程序。

目录：引言 要去哪里，就从哪里开始

第1部分 “上手”

第1章 “上手”之前需要了解的要点

第2章 “上手”的四个关键

2.1 着眼微小处，找到诀窍

2.2 去除障碍

2.3 从“自然”中寻求辅助

2.4 直接输出，得到奖励

## 第3章 确定“学习”与“研究”的差异

3.1 学习与研究的差异——小提琴演奏案例

3.2 学习像登山，设定高度

3.2.1 高效学习者的状态

3.2.2 对“一万小时”理论的误读

3.2.3 任务驱动，更快“上手”

3.3 研究似探险，拓展边界

3.3.1 研究的特性

3.3.2 研究能力的必要性

3.4 从哪里开始，要去到哪里

3.5 “上手”的局限性

## 第2部分 学习

### 第4章 学习的方法

4.1 自然主义

4.2 结构主义

4.3 学习效率

4.4 碎片化学习

### 第5章 以任务来驱动学习

5.1 放弃培养兴趣

5.2 任务驱动

5.3 职业强迫

5.4 以教为学

### 第6章 拖延症是高效的宿敌

6.1 拖延的本质

6.2 成人ADHD

6.3 读书的方法

### 第7章 在衣食住行上训练专注力

7.1 像个小朋友

7.2 同样是半年

7.3 通过购物训练专注力

7.4 在用餐时训练专注力

7.5 使用射灯

7.6 先睡觉

7.7 长期专注

### 第8章 要去哪里，就从哪里开始

8.1 如何学外语

8.2 难度分级的滥用

8.3 如何学乐器

8.4 直奔大师

8.5 “要去哪里，就从哪里开始”的局限性

### 第9章 如何制造反馈

9.1 输出

9.2 写摘要

9.3 录音

9.4 录像

### 第10章 怎样突破学习瓶颈

10.1 通过技术手段调整心态 119

10.2 工夫在诗外 123

10.3 更加专注 125

## 第3部分 研究

### 第11章 “研究”到底是要干什么

11.1 研究和学习的区别

11.2 研究的本质

11.3 套路

11.4 做研究还用去图书馆么  
第12章 建立研究驱动力和意识  
12.1 研究驱动力的建立  
12.2 你是如何买东西的  
12.3 作品意识  
12.4 目标意识  
12.5 局外意识  
12.6 研究被搁置的一种可能性  
第13章 搜集资料需要足量，且有节制  
13.1 研究的文本不一定只是文字  
13.2 研究的主动性  
13.3 研究的宽泛性  
13.4 研究的文本性  
13.5 避免过度沉溺于文本  
13.6 对人的研究要去“粉丝”行为  
13.7 “无情”是做研究的高贵品质  
第14章 用批判性思维处理资料  
14.1 对本质的研究是找不同  
14.2 对规律的摸索是求相似  
14.3 借用规律研究相似事物  
第15章 研究的输出训练  
15.1 将研究结论成果化  
15.2 学术性的三个特征  
15.3 导师的重要性  
15.4 学术实践  
第16章 学术论文的写作要领  
16.1 如何增强研究的正确性  
16.2 如何判断研究的可靠性  
16.3 研究中不可忽略趋势变化  
16.4 掌握英文才能做深入研究  
· · · · · (收起)

[上手](#) [下载链接1](#)

标签

学习

方法论

思维

许岑

个人成长

成长

思维方式

个人管理

## 评论

非常实用的一本书，但实用归实用，真的看了书的人能不能上手需要跨过的不仅仅是方法学的坎，更是内心的主观能动性的坎。书中上手的方法都是干货，其中很多甚至有点共鸣，但也因此知道采取这类的方法是非常累的事情，是非常需要自制力反人性的（即使是设置了相应的激励）。俗话说重赏之下必有勇夫，就代表着重赏之下依旧有很多懦夫。

---

颠覆我这种一定要啥事从头学起的认知，告诉我们：想爬上小山顶，就别先练一年体能了。直接去爬山就行了。不然可能练了俩月体能，就嫌烦，压根不去登山了。当然，要去登珠穆朗玛峰之类的，就老老实实从头练起吧。。。

---

大王行为主义般的给我一种感觉，直接也是一种价值，真诚也是一种深刻，这本书的直接与真诚值得反复被阅读。

---

最初知道许岑是看罗永浩的发布会时觉得PPT做的精美，就去了解了一下，后来发现我有一些朋友对他非常着迷，就去看了许岑的PPT教程、炒菜教程等等.....我发现他几乎能做成很多事，许岑对我最大的影响大概是让我知道了做事的方式。这本书的封面是Nod设计的，真好看。

---

想了解高手是如何通过研究一个问题变成精通的吗？如果你是实践者，那你肯定会了解。如果你是探索者，迷茫者甚至遇到问题了，可以看看。上手做，有输出，反复练习这些是必不可少的。

都说普通人要成为行业顶尖人士，至少需要持续地付出一万个小时的努力，才能够成功。“一万小时”理论也许并没有错，只不过它对我们不适用的原因就在于一万个小时太长了，打击了绝大部分人的信心。想要尽快上手一项技能，其实有更好的方法。就是《上手》

### 《上手》作者：许岑

本书对我而言最大的收获点是“要去哪里，就从哪里开始。”成人的学习之所以困难很大的原因是不知道为何而学，而自己真正想学的东西可能又要花很多时间从最基础开始。“要去哪里，就从哪里开始。”能够帮助我们快速的上手自己想要学会的技能。但前提是，你必须知道自己的兴趣点在哪里。先上手，再谈学无止境。上手要想快速，既然求短时间，必然伴随着高强度。而低强度、慢，往往导致半途而废。

突破瓶颈的方法，就是把注意力集中在一个更窄的范围内，更努力的去做到不分心。

利用几个中午的时间，翻完了一本严禁未成年人翻阅的书……这本书其实是美貌大王、老罗曾经的部下每次演讲御用幻灯片制作师许岑讲学习和研究方法的。他最想让人揍他的理由是，他从老罗那里辞职后成为自由职业者之后，出了很多教程和书，买了名车豪宅，还有几十万的钢琴，而这些都是在带娃的业余时间搞的。

讲这个领域其实挺枯燥的，但是他写的非常有意思，整不整还来点辽宁丹东东北嗑。

看完这个，收获了不少。我开始痛恨自己的野心了。零基础的我打算去学弹莫扎特G大调弦乐小夜曲了。

准4。不要被动学习，而要主动研究，尤其是以解决当下问题或满足个人目标为导向

本书详细描述了以自然主义的模仿上手与结构主义的刻意系统性学习的较为系统说明。上手意味着想得到什么结果就从哪里开始学习，非即兴表演，拆分了专业工作者和艺术家的差异。通过训练专注，通过录音反馈等学会考核自己的进度，并强制分享类的输出。

Marcus多次对我产生巨大的影响—他的完美主义、追求极致的态度、逆天的执行力...这本书终于首次把他的思想系统总结了出来，值得推荐给所有想把事做好的人。

原来快速上手真的可以做到。

对我的启发:要去哪里就从哪里开始。不要总是以研究的方法来学,因为创造是太难的一件事。照他说的看来,其实我爱研究胜过爱学习,因为在我的观念里只有从底层去搞懂逻辑原理能触类旁通,举一反三才算真正习得。能够演绎是我的终极目标,但实际情况是常常止步于低层次的归纳。求本质是找不同,而摸规律是找相似。

学习和研究是两件事,前者是登山,后者是探险。学习更多的是重复以达到目标,而探险需要创造以拓展边界

能为大王花钱很开心呀

给我启发大的少数书之一。许岑在得到上两门精品课的汇总,还有许岑小程序上手的一些观点。非常值得读的一本书。

还不错。上手的双重含义丶自然主义丶结构主义,这些观念还是挺有道理

许岑一出手,就知有没有。

干货满满

前后花了一个月时间才断断续续看完,之后又从头略读了一遍,梳理了一点笔记。需要说明,这本书不适合所有人阅读,尤其是想快速“上手”学习方法论的人。对“上手”的概念是很认同的,书中对“上手”的两层含义也深得我心,但是把整本书串联起来咀嚼的话,会有一些逻辑不自洽和重复段落,后三分之一关于“研究”的内容对于大部分人都不太具备实操性,缺乏应用场景。尽管如此,我还是从中摘取了对自己有用的逻辑和方法论。如果非要说这本书的普适性差在哪里的话,那就是许岑的智商过于超群了。

[上手 下载链接1](#)

## 书评

我们都听过这样一句话：“想要成为什么样的人，就和什么样的人在一起！”这是有道理的。所谓“近朱者赤，近墨者黑。”环境对人、人对人的影响力不可小觑。那么，抛开做人不谈，做事是不是也是这样呢？

答案是肯定的。用许岑在《上手》一书当中的理念来说，做事就是：想上手一件...

---

---

---

文|天山雪莲 37岁“高龄”从零开始“上手”钢琴，从零开始“上手”油画，从小时候有点儿小提琴基础之上重新“上手”小提琴。

最主要的是获得这些技能居然都是在短时间内。故事看到这儿时，我脑海里浮现出的只有一句话，这到底是怎么做到的？短时间内获得这么多看上去并不是那...

---

---

---

这是一本几年刚出的书籍《上手》作者许岑。这本书用另一个新概念，重新解读了“如何高效学习”的老问题。平时读书的习惯，读完一本书，根据内容输出N张视觉笔记，然后再写一篇文章，算是了解。接下我讲解用书中所讲的《上手》思维，学习视觉笔记。01 从微小着手，找到诀窍 书...

---

---

---

2015年底，我从淘宝网学习了许岑老师的keynote课程，许岑老师在课程提出的「电影级」的幻灯片以及「神奇移动」的技巧让我耳目一新，并在他的「蛊惑」下，原本已有电脑的我，又购置了IMac。当时我「上手」keynote软件贼快，并开始思考接下来我能利用keynote干点啥。2016年1月起...

最近我们市几个区的老年大学都在热火朝天地招生，书法、绘画、唱歌、舞蹈、插花等等科目很多。说实话这些我都挺想学的，一个是年龄不达标，另外我也没有那么多的时间和精力。想要做个才多艺的人不容易呢。不过这两天看了许岑的书《上手》，才发现原来还可以这样学。许岑有...

口水书一本，首先，重复说“上手”一词无数遍（凑字数？）。无数遍吹自己买的那些贵的钢琴、吉他、车，拿罗永浩说事。打无数遍“得到”App广告。口水文足够多。说的都是常见问题，然而没有实质的解答。莫名其妙的插入一堆英文来解释英文的连读！我去，插入一段不行么搞了整整1...

1、首先说点直观感受：因为在不同群里被推荐这本书，所以很快就买了，到手发现确实是本很快能读完的书。干货太少，废话太多。上手其实就是一句话“要去哪里，就从哪里开始！”，我理解就是现学现卖。不过之所以这么多人推荐，可能也有一些道理吧，直击一些人的痛点，但是没有触...

**【书评】**

►如何在四个月内学会上手钢琴曲弹奏，十个月内学会画一副自己喜欢的油画，六个月内学会弹奏小提琴，美貌大王许岑给了我们很好的方法，学习一项技能尽快上手，就是以产出为目标。...

---

[上手](#) [下载链接1](#)