

## 《牛师牛课™ ©：讲师的精进与自我修炼》

(12天课程，第10-12天)

### 课程目标：

- 系统学习讲师自我精进的方法与修炼的路径；学习讲师的自我管理及技能获取模型的应用；讲师如何进行大量阅读，如何进行输出式阅读，以达到“腹中藏锦绣，一言定乾坤”；
- 讲师如何避免“用心躁焉”；讲师的守·破·离——形成自己的知识结构遵循“守·破·离”过程——这是佛教禅宗的三重境界，也是日本剑道的学习方法，后来发展到其他各个行业。守指的是模仿，继承与遵循，是跟随师父学习本门派的知识，同时恪守门派要求。任何学习的最初阶段都须遵从老师教诲，夯实基础，达到熟练的境界。破指的是突破，变化，是在学透本门派的知识后，再去研究其他门派。这也是自我意识逐渐增强，心智逐渐收缩的过程。基础熟练后，试着突破原有规范让自己得到更高层次的进化。离指的是打破常规，独立开拓，是将所学知识进行总结、提炼，然后自创一派——在更高层次得到新的认识并总结，自创新招数另辟出新境界。培根说：“求知可以改变人品，而经验又可以改变知识本身。”亦正如武术哲学家李小龙所言“以无法为有法，以无限为有限”。
- 讲师的自我迭代力&选择适合自己的自我迭代模式；讲师的成长式心智模式；讲师自身“学习的螺旋”&讲师的单环学习与双环学习&如何产生增量的自身学习

### 课程大纲及内容（三天）

第一天 《牛师牛课™ ©讲师的精进与自我修炼》	
09:00	■课程互动开场：破冰及初步体验 (Ice Breaking) ▲说明：用有趣的体验活动来帮助大家热身，并让每个学员集中到课程的主

	题及目标上，进入课程的学习中。
09:10 ~ 12:00	<p>■ <b>第一单元：讲师的精进</b></p> <p>▲精进的意思是在某方面一心进取。一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。极致的专注，才有极致的产出。能努力到什么程度，也是一个人才能的一部分专注做一件事做到极致，远胜于把多件事做得平庸。李嘉诚曾说：“当我骑自行车的时候，有人告诫我路途太远，根本不可能到达目的地，我没有理，半路上我换成了小汽车；又有人告诫我说，前方就是悬崖，没路了，我没有理，继续往前走，在到达悬崖之前我换成了飞机，于是我去到了任何我想去的地方。”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•【引导】凡走过的岁月痕迹一直都在&amp;直行不通时，转弯自有抵达的路径</li> <li>•讲师精进的方法&amp;有些风景，你总要见过了才知有多美</li> <li>•讲师五大领域全面精进：身体(physical)，认知(cognitive)，情感(emotional)，社交(social)，灵魂(spiritual)</li> <li>•闭环思维 &amp; 前期养成习惯，后期习惯造就我们</li> <li>•【工具】讲师的学习管道模型（学习管道四因素中有一个因素出现问题都可能导致学习失败，这是多因一果关系——如果有某节管道过于细小或者“堵塞”了，学习就会缓慢、停滞不前，甚至学习根本就不会发生。所以，学习的关键就是“打通”每一节管道或“扩宽”每一节管道。）</li> <li>•低效学习的四种成因&amp;学习无效的原因：学习的质和量都差</li> <li>•自主自动自发，知行合一，自度度人，形成有套路的行为</li> <li>•重复输入与输出&amp;自我提升的输出比例法则</li> </ul>
09:10 ~ 12:00	
12:00	午餐、午休
	■ <b>第二单元：讲师的自我管理</b>

<p><b>14:00</b></p> <p>~</p> <p><b>17:30</b></p>	<p>▲清代书画家郑板桥有一首著名的《画竹诗》：四十年来画竹枝，日间挥写夜间思。冗繁削尽留清瘦，画到生时是熟时。《画竹诗》形象地描述了他画竹的整个过程——从忠实描摹到只表现竹子独特精神的技艺精进，是技艺的“冗繁”到艺术的“清瘦”。而“日间挥写夜间思”就是其精进的主要方式，我们甚至可以想象，从刚开始画竹的“冗繁”，因为“一枝一叶总关情”，直到“留清瘦”，靠的是大量的练习及反省改善。乔希·维茨金 (Josh Waitzkin) 在其《学习之道》中总结到：“我们能成为顶尖选手并没有什么秘诀，而是对可能是基本技能的东西有更深入的理解。”</p>
<p><b>14:00</b></p> <p>~</p> <p><b>17:30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•学习的认知神经科学本质&amp;讲师的自我管理</li> <li>•讲师拓展边界的能力&amp;讲师的自我发现与重塑——“重新定义，重新实践，重新体悟”&amp;“动机落差”决定的讲师境界</li> <li>•【引导】稻盛和夫公式：具有正确的思维方式</li> <li>•【工具】讲师的“放大镜”、“缩小镜”与“哈哈镜”</li> <li>•“七证”：知、止、定、静、安、虑、得</li> <li>•改良过后的德雷福斯技能获取模型&amp;对照自己的技能获取方法</li> <li>•1万小时定律解释不了的现象&amp;头脑中形成大量知识的结构 (认知心理学家布鲁纳指出：“学习的实质是一个人把同类事物联系起来，并把它们组织成赋予它们意义的结构。学习就是认知结构的组织和重新组织。学习就是在学生的头脑中形成各学科知识的知识结构。”) </li> <li>•如何通过自学形成知识结构&amp;大脑的两种思维模式：专注模式与发散模式&amp;应用的方法</li> </ul>

17:30 ~

•当天课程总结与结束

第二天

《牛师牛课™ ©讲师的精进与自我修炼》

09:00

动力活动：唤醒与回顾

▲说明：用充满活力的活动来帮助大家进入学习状态并回顾第一天课程，进入第二天的学习中。

09:10

~

12:00

■第三单元：讲师如何进行大量阅读

▲虽然互联网上有许多知识资源，大部分知识都唾手可得，大部分人就会认为自己听了一下、看了一眼，然后就掌握了，其实是想多了，没有一种知识是可轻而易举获得的，一不小心就会淹没在知识的海洋里。所谓的人生开挂，其实都是厚积薄发。复旦大学著名学者汪涌豪指出：“讯息要经过整理才能成为知识，知识经过反思、解构才能成为思想。互联网为什么浅薄，就是因为它至多提供给你一点知识，它毫无思想，所以我们这个时代产生了很多‘知道分子’，却没有‘知识分子’。”真理往往非常朴素，以致人们不愿意相信它：只有靠自己大量阅读，深度思考，再加上实践验证，这个过程不断循环转化，我们才可能在一个领域内有高度和深度。西汉经学家刘向曾言：“书犹药也，善读之可以医愚。”司马迁亦曾言：“究天人之际，通古今之变，成一家之言。”这其实就要求我们能够真正搞定自己的领域，既要搞定基础理论，包括这个领域的起源、历史发展沿革、核心理论等。

09:10

~

12:00

•如何读第一手的素材&用好书建构自己思想&推荐书单

•【引导】惟有“腹中藏锦绣”，方能“一言定乾坤”。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 阅读的四层次：基础阅读，检视阅读，分析阅读，主题阅读</li> <li>• 简单而有效的常识管理：阅读的目标与过程管理</li> <li>• 洞悉学习的两个过程及三个维度 (by Kund Illeris)</li> <li>• 读书患不多，思义患不明：释放激情与坚持的力量</li> <li>• 言之无文，行而不远：如何进行输出式阅读</li> <li>• 实践，认知；再实践，再认知&amp;形成一些数量相对较少的概括性较大的大概念 (big ideas)</li> </ul>
12:00	午餐、午休
<b>14:00</b> ~ <b>17:30</b>	<p>■ <b>第四单元：讲师自我修炼的守·破·离</b></p> <p>▲人和人的差别体现在内在能量分配和运用习惯上。乔布斯之所以是乔布斯，马云之所以是马云，每个人之所以成为今天的样子，其实都是其内在能量运用方式持续积累的结果。学习能力决定了一个人的人生高度，讲师也是如此。讲师的个人成长需找到正确精进的通道。讲师如何进入持续进阶的路径、保持不变的情怀、进阶的台阶和持续成长的循环呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲师的守·破·离&amp;避免“用心躁焉”&amp;讲师修炼的六个台阶</li> <li>• 讲师要在课堂上修炼：讲师比学生更需要课堂&amp;觉察并保持自己的状态</li> <li>• 自我认知的大智慧&amp;避免讲师的驴子拉磨模式&amp;智力三元论</li> <li>• 【工具】讲师自身学习的螺旋“艾克马”模型</li> <li>• 如何进入教学相长的循环&amp;老师永远不会枯竭的“吸星大法”</li> <li>• 可以互相补位三个方面的技能：领域知识，学员研究，教学方法</li> <li>• 讲师修炼的方向一：始终聚焦如何促进学员积极正向的改变</li> <li>• 讲师修炼的方向二：关注心理学与脑科学最前沿研究成果的应用</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲师修炼的方向二：以广泛迁移为目标的教学方法深度剖析</li> <li>• 思维的假象&amp;知道的幻觉&amp;元认知 (Metacognition) 的应用</li> </ul>
17:30	• 第二天课程总结与结束

第三天 《牛师牛课™ ©讲师的精进与自我修炼》	
09:00	<p>动力活动：唤醒与回顾</p> <p>▲说明：用充满活力的活动来帮助大家进入学习状态并回顾第一天课程，进入第三天的学习中。</p>
09:10 ~ 12:00	<p>■第五单元：讲师的自我迭代力</p> <p>▲对有的人来说，这是个最坏的时代，时代的车轮越跑越快，快得令人发慌，令人心生焦虑，令人深陷恐惧。而对有的人来说，这是最好的时代。</p> <p>讲师要想持续成长进步，必须不断摆脱旧有模式的束缚，发展出全新的模式，尽情地绽放作为生命的精彩，人生中的每一个重大进步都意味着跟历史的彻底决裂。迭代力是一种在变化中取胜的能量，是一套应对变化的方法论，是企业和个人面对外部环境变化时，能够不断自我调整、自我学习、自我迭代的能力。拥有自我迭代的能力，可以让一个讲师走得更远。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 【引导】讲师要拥有战略思维，像经营公司一样经营自己</li> <li>• 成长式心智模式&amp;选择适合自己的自我迭代模式</li> <li>• 走人少的路：讲师自我修炼的技能迭代、认知迭代与操作系统的迭代&amp;效率、体系与竞争力&amp;聚焦突破&amp;专业价值提升</li> </ul>
09:10 ~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 构建讲师自身的学习地图&amp;讲师自我修炼的动态迭代模型：“保留”、“放弃”、“注入”和“行动”</li> <li>• 讲师自我修炼的系统思维 (Systematic Thinking)：系统思维就是</li> </ul>

	<p>用“框架”来系统思考和表达的思维方式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲师在课堂上发挥出色的关键&amp;让见识成为自己最大的底气</li> <li>• 如何从“我注六经”做到“六经注我”&amp;如何进行主题阅读与理论高度的升华</li> </ul>
12:00	午餐、午休
<p><b>14:00</b></p> <p>~</p> <p><b>17:30</b></p>	<p><b>■第六单元：讲师自身“学习的螺旋”</b></p> <p>▲对大多数人来说学习是一生的修行，基于大脑的学习规律和技巧是很多人需要补上的一课。学习意味着改变，改变的本质是一个人能量分配和运用模式的优化——人的点滴改变都是自己投入能量折腾的结果。不懂认知心理学但凭一腔热情地宣讲等同于给人织手套却不知道手的样子——认知心理学是研究人们加工和处理各类信息的学问，以人类的认识过程如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等为主要研究内容。学习认知心理学的理论素养，可以帮助讲师基于认知心理学原理解决现实的教学问题。</p> <p>查尔斯汉迪说：只要对过去经历的事情加以反思，学习就发生了。爱因斯坦说：学习就是经验，其他一切都是素材。对自己深度参与的事件进行深入地反思是最有效的学习方式，从直接经验中归纳总结某种规律，以期在未来的实践中应用——这是人类最智慧之处，也是学习的最精要之处。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我们如何学习——绕不开的三大学习理论&amp;让学习真正发生</li> <li>• 基于认知结构的模型及在教学中的应用</li> <li>• 【引导】提高学员吸收转化率才是教学中真正重要的事情</li> <li>• 场域营造与各个体间的信息交换&amp;情绪与认知的关系</li> <li>• 注意的认知理论、记忆理论及在教学中的应用</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>•知识获得与应用&amp;迁移理论及应用</li><li>•信息在大脑中的存储原理与应用&amp;体悟“运用之妙，存乎一心”的乐趣</li><li>•讲师授课后的有效复盘：如何有效的从自己的实践中修炼</li><li>•讲师的单环学习与双环学习&amp;如何产生增量的自身学习</li></ul>
17:30	<ul style="list-style-type: none"><li>•第三天课程总结与结束</li></ul>