

知识焦虑时代深度学习的三种方法

教学目标：1、使学员对当今信息时代知识的重要性和多种呈现方式、学习途径更深刻的认知；2、使学员了解“学习力”是现代个人发展重要的助推器；
2、使学员掌握高效学习、深度学习的几种方法和工具。

教学时长：0.5天（3小时）

教学方法：讲师讲授、小组讨论、课堂练习等。

课程大纲：

导言：知识焦虑时代的个人学习困境

- 1) 碎片化学习
- 2) 知识付费
- 3) 信息依赖症
- 4) 知识焦虑
- 5) 深度学习

一、思维导图

1、什么是思维导图

有中心主题

发散性思维

关键词描述

视觉冲击

2、思维导图的特征

3、思维导图的作用

4、思维导图软件

二、时间管理

1、时间管理矩阵

2、产出/产能的平衡

3、项目时间管理

4、时间维度“断”、“舍”、“离”

1) 在时间维度失去控制的事

2) 不能增强产出/产能的事

三、保持输出

1、学习的3个阶段

2、输出对学习的意义

3、知识输出的方式

4、知识输出的阶段