

提升学习力

课程背景：

学习力的高低决定了每个人分析问题与解决问题能力的差异，学习力从某种程度而言就是我们每个人的核心竞争力。本课程基于现代心理学、行为科学、脑科学、神经科学等众多学科的最新研究成果，就如何迅速提升学习力提供了高效且可行的解决方案。专题可以视为是一门面向所有人的通识课程。

课程收益：

在深入浅出的案例分享过程中，为学员解决该学什么以及该怎么学两大方面的问题，迅速提升学员的学习效率。本课程依托培训师多年的管理经验与培训实践积累，不仅授课角度独特，内容新颖实用，而且讲授诙谐幽默，生动形象，将不仅使您掌握方法，提升能力，而且将使听课本身变成享受。具体培训收益可以主要概括为以下几点：

- 1) 理解大脑的工作特性以及改善睡眠的科学方法，让学习事半功倍
- 2) 理解经典的特点以及科学的读书方法，大幅度提升阅读的效率
- 3) 掌握科学的写作方法，让您下笔如有神
- 4) 掌握提升注意力的技巧与方法，让学习更加高效
- 5) 了解互联网时代的学习特点与具体要求，从而先人一步，占得先机

课程大纲：

一、正确认识学习

- 1) 后工业化时代的学习
- 2) 鱼与渔的关系
- 3) 学习的层次
- 4) 学习力的激发
- 5) 标准化考试与学科划分
- 6) 5大阶段的学习计划
- 7) 通才 OR 专才
- 8) 学好外语

- 1) 塑造正确的人格
- 2) 提升人际交往能力
- 3) 必读书的特点
- 4) 中国必读书目推荐
- 5) 西方必读书目推荐
- 6) 中外必读书目之间的关系
- 7) 四类图书与七级台阶
- 8) 掌握核心概念与思想及其演变
- 9) 读懂社会环境
- 10) 与作者共鸣
- 11) 读懂语言背后的文化典故
- 12) 拉近距离型阅读法
- 13) 举重若轻型阅读法
- 14) 观念养成型阅读法

案例分析与讨论：阅读的本质究竟是什么、阅读过程中的难题与挑战

五、读书的基本方法

- 1) 陶渊明的“不求甚解法”
- 2) 诸葛亮的“观其大略法”
- 3) 苏轼的“主题阅读法”
- 4) 朱熹的“熟读精思法”
- 5) 解密推理阅读法
- 6) 注意朗读与变换阅读速度
- 7) 三色笔记法
- 8) 源头学习法
- 9) 问题导向学习法
- 10) 快速阅读
- 11) 高效冲浪
- 12) 陷进去与跳出来
- 13) 知识 IPO
- 14) 阅读是开路而非筑墙

案例分析与讨论：了解特定行业需要阅读的 5 本书

六、提升写作能力

- 1) 写作三难
- 2) 摒弃三大坏习惯
- 3) 写作的核心能力
- 4) 写作的基本态度与原则
- 5) 写作中的头脑风暴
- 6) 明确写作目标与建立对象感
- 7) 论证五要素
- 8) 摒弃四种错误论据
- 9) 英雄之旅
- 10) 联合注意

11) 利用皮亚杰构建实现快速写作 12) 利用“起承转合”让文章引人入胜

13) 元结局 14) 转折与叠加单元

15) 卡片笔记写作法 16) 文章的修改

案例分析与讨论：连词的重要性、英雄为什么要杀死嫂子

七、提升注意力，改善学习效率

1) 注意力系统的核心模型 2) 注意力系统的四大运行原则

3) 注意力外包与策略性走神 4) 注意力曲线 5) 回归注意力专

区的三大方法

案例分析与讨论：信息大爆炸的现代社会，每个人该如何提升自己的注意力

八、互联网时代的学习

1) 事实性知识与方法性知识 2) 刺猬型人才与狐狸型人才

3) 达克效应 4) 五分之一法则

5) 回音室效应 6) 信息大爆炸时代的学习建议