



# 爱上时光 爱上阅读 职场快速升级迭代的绝佳武器

—— 选书 读书 拆书 化书 ——



## 【课程介绍】

身处信息爆炸的时代，如何能高效的阅读，如何能真正的理解知识，如何能区别传统校园“学院式”学习，真正理解“致用类”学习，真正把知识变成学习者的能力。本课程从成人

学习特点入手，系统阐述成人学习方法论—拆书学习法，通过案例实操练习，掌握拆书的工具和方法，全面帮助管理者把一本书为一门课。

**【课程对象】** 企业内训师、企业管理者

**【课程时长】** 1天

**【授课方式】**

结合引导技术、教练技术，在课程中融入小组讨论、个案演练、情景模拟、角色扮演、戏剧隐喻、画面隐喻、工具配乐、沙盘演练等，避免生涩理论，使学员在练中学，学中用。

**【课程大纲】**

<b>导入</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 书中何来黄金屋？             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 读书需要理由吗？</li> <li>■ 高效学习的途径</li> </ul> </li> <li>2. 斯坦福的奥德赛计划             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 三个选择</li> <li>■ 最低成本</li> </ul> </li> </ol>	通过《斯坦福人生设计课》中“奥德赛计划”引入读书人生的确立，帮助学员为自己找到一个/多个读书理由
-----------	--	--

主题	内容	课程目标	课堂练习
<b>选书</b> 书不在多 适合最好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作/生活能力项</li> <li>2. 从内容上划分                         <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 增长知识类</li> <li>■ 学以致用类</li> <li>■ 个人兴趣类</li> </ul> </li> <li>3. 从类别上划分                         <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 主食阅读</li> <li>■ 菜品阅读</li> <li>■ 饭后甜点</li> </ul> </li> </ol>	帮助学员系统性梳理工作/生活中所需具备的基本能力，以及想要提升的相关能力，帮助学员理清工作规划，根据下一步需要提升的能力进行书籍选择	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 选择一个需要提升的能力</li> <li>2. 并在能力项下选择一本书</li> </ol>
<b>读书</b> 未必读完 掌握就好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>碎片阅读三步法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提炼-寻找关键</li> <li>■ 链接-关联经验</li> <li>■ 融合-工具方法</li> </ul> </li> <li>2. <b>快速阅读 ORID 法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 事实-书中所述</li> </ul> </li> </ol>	帮助学员系统性掌握书籍阅读的四套方法，通过相关工具使用技巧的讲解，助力学员掌握相关阅读方法。	从所有阅读方法中找到其中一个，进行方法演练，制定阅读计划，并根据计划进行其中一个章节的内容输出。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 感受-情绪变化</li> <li>■ 理解-知识关联</li> <li>■ 行动-行动计划</li> </ul> <p>3. 主题阅读 5R 法</p> <p>4. 深度阅读</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 知识练兵场</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>拆书</b></p> <p style="text-align: center;">拆解章节 独立理解</p>	<p>1. 便签读书法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 方法介绍</li> <li>■ 常见问题</li> <li>■ 书写要求</li> </ul> <p>2. RIA 拆书学习法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 介绍一本书</li> <li>■ 选择知识点</li> <li>■ 激发促应用</li> </ul>	<p>通过主流的拆书方法，帮助学员感受不同的书籍阅读方式，帮助学员在高负荷的工作下，能够通过不同的方式，提升阅读的品质及数量。</p>	<p>根据培训师提供的相 关书籍章节，进行拆 解，并按照拆书形 式，进行内容产出</p>
<p style="text-align: center;"><b>化书</b></p> <p style="text-align: center;">从心所欲 化为己用</p>	<p>1. 放大书籍的能量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 除了应用还有啥？</li> <li>■ 让读书多次获益</li> </ul> <p>2. 输出倒逼输入</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 逼着自己做产出</li> <li>■ 费曼学习法</li> </ul>	<p>读书的终极目标是化为己用，知识只有在用的时候才能显现无穷力量，本章将帮助学员掌握书籍内化的相关技巧。</p>	<p>根据阅读内容，阐述自己学习转化的计划</p>