

学习能力提升

授课老师：晏世乐

【授课方式】

课堂讲授、案例分析、讨论练习、实景体验、选边辩论、心理测验、游戏参与等。

【授课时间】

0.5—1 天，5—6 小时/天。

【授课对象】

所有职场人士，尤其管理人员；其他个人。会根据授课对象，适当调整授课内容（侧重点）。

【课程大纲】（课程大纲仅为课程部分内容纲要，具体内容见课程讲义）

课前达成共识，确保培训效果：学习为己、学乐精神、空杯思想、学以致用。

一、学习概述

（一）学习的概念。

（二）学习的 3 个环节。学、习、创新。

（三）何为学习能力？学习的方法与技巧。

二、学习的重要性

(一) 学习能够塑造人格。一日不读书，尘生其中；两日不读书，言语乏味；三日不读书，面目可憎！

(二) 学习能够成就人生。【案例】李嘉诚。查尔斯·施瓦布。

(三) 借助别人力量使自己成长。【案例】山雀与知更鸟。爱迪生。

(四) 知识更新太快。人才是一个动态的概念，需要不断学习、不断提高，才是真正意义上的人才！【案例】中科院院士杨福家教授。终身教育理念。

(五) 组织淘汰更新太快。彼德·圣吉：学习速度小于变化速度，就是死亡。【案例】组织平均寿命。英特尔 VS 八佰半。柯达、富士、摩托罗拉、诺基亚。

(六) 岗位不断提升。【案例】彼得原理。

三、我们有学习的传统和榜样

(一) 每到事业发展的转折阶段或关键时期，中国共产党都会强调通过学习形成全党共识，激发全党积极性、创造性，推进党的事业。【案例】《亮剑》李云龙进军校。

(二) 毛泽东：“我一生最大的爱好就是读书。”“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可一日不读。”

四、提高学习能力

(一) 增强学习动力。

1、单位重用爱学习、有能力的人。【案例】马育智。

2、个人意识到学习重要性。

第一，学习——自我增值。

价格由价值决定，薪水高低由自己水平决定！【案例】华为清退 34 岁员工？怀才——怀孕——金子。

第二，学习——报效祖国。【案例】钱伟长——中国力学之父。中学生关于国货的言论。中美贸易战。

(二) 树立正确的学习理念。

1、树立时时学习，处处学习的理念。【论证】真的没时间吗？【案例】“抓斗大王”包起帆。自己的例子。

2、树立终身学习的理念。【案例】阿里巴巴 40 万年薪聘请 83 岁的老奶奶。

(三) 调整心态。

1、自信。自信是学习中的第一位老师！【案例】爱迪生：“自信是成功第一秘诀！”

2、热爱。孔子：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”爱因斯坦：“对一切来说，只有“热爱”才是最好的老师，它远远超过责任感。”

(1) 憧憬美好未来，端正学习态度。

(2) “假装”哲学，弄假成真。

(四) 培养创新精神。瑞士教育心理学家皮亚杰：“教育的主要目的是培养能创新的而不是简单重复前人已做过的事的人。”

- 1、不唯书。“尽信书，不如无书。”
- 2、不唯师。亚里士多德：“吾爱吾师，吾更爱真理！”
- 3、不唯一。训练思维的灵活性和变通性。

(五) 制定学习计划。

设定目标——需要素质——寻找差距——列出清单——制定计划。【案例】“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”良好的计划犹如一盏学海上的航标灯！

(六) 营造学习环境，确保全神贯注。

- 1、打造学习空间。
- 2、保持专注。
- 3、番茄工作法。

(七) 掌握学习方法。【案例】学习金字塔。

1、系统把握。避免“只见树木，不见森林。”【案例】思维导图。【建议】先看目录。

2、多思考，注重理解记忆。激发思维，揭示规律，加深理解，提高记忆力。【案例】部门规章 VS 地方性法规。

3、勤学勤问。学习他人的经验，学习他人的智慧，学习他人的教训。【建议】自己的稿子和领导改的对照。

4、学会做笔记。不动笔墨不读书！笔记重点：自问自答，体会、收获、改进措施。【案例】鲁迅提出读书要“眼到、口到、心到、手到、脑到”。康奈尔笔记法。

5、宝塔式读书法。把浏览和精读结合起来。

6、开发右脑。【案例】图像记忆。

7、兼学别样。不仅要掌握本岗位工作技能，而且要学习其它相关岗位工作技能。只有这样，才能顾全大局、协作高效，做到组织精简。

8、及时复习。重复是学习之母！【案例】德国心理学家艾宾浩斯遗忘曲线。【建议】集中学习，制作课件。

9、学而时习之。知而不行，读书万卷、学习一生也是枉然。【论证】要把研究和解决重大现实问题作为学习的根本出发点。

10、在工作（实践）中学习。工作学习化、学习工作化。学习型组织理念：反思是最重要的学习，反思是学习的基础！【案例】毛泽东：“在游泳中学会游泳，在战争中学会战争”。

11、互相学习。【案例】交换苹果和思想。“快乐 20 分钟”。

12、团队学习——积极参与，平等讨论。【案例】杜郎口中学。

(1) 意识开放。

(2) 心平气和，民主氛围。“我不同意你的观点，但我要维护你表达观点的权利。”

(3) 悬挂问题。

(4) 重视少数人意见。【案例】三峡工程最大功臣——在项目论证时提出反对意见的专家和学者。

(5) 不简单用对和错来做定性评价。

13、西蒙学习法。【案例】锥子。

14、费曼学习法。【案例】农民培养出博士儿子。

15、SQ3R 阅读法。