

# 《女性魅力之学习力打造》课程大纲

【培训时间】：0.5 天

【培训对象】：适用于中基层管理者、基层员工、新进职业人

【课程背景】：

当今社会已经是终身学习的时代，学习不仅仅只是学生的任务，而是我们每个人需要终身修炼的一项硬本领。然而，现实中真正能够持续学习的人少之又少，具备高效学习能力的人更是凤毛麟角。提高员工学习能力，就是在打造企业的硬实力；提高员工学习能力，就是在帮助员工打造美好人生。

【课程收益】

- 1、理解学习的重要性，打破学员对于学习的畏难思想；
- 2、掌握提升学习效率的科学方法，真正做到学以致用；
- 3、让学习成为一种生活方式，愉快学习，在学习中享受生活。

【课程大纲】

## 第一章：什么是学习

### 1. 为什么要学习

- 1) 必须拒绝的三种学习动机：盲从、焦虑、攀比
- 2) 必须重视的三种学习动机：有趣、有爱、有用

### 2. 什么是学习

- 1) 学习方式的探寻
- 2) 学习渠道的选择
- 3) 学习内容的筛选
- 4) 学习方法的运用

## 第二章：快速建立学习的系统

1. 构建学习的明确目标
2. 围绕目标设计学习方案
3. 根据学习方案制定学习计划
4. 践行学习计划并不断迭代更新

### 第三章：实用高效的科学学习技术

#### 1.如何通过阅读学习

- 1) 选书的道法术器
- 2) 读书的三个层次
- 3) 坚持总结输出

#### 2.如何高效记笔记

- 1) 选择正确的笔记本
- 2) 物理区域划分：康奈尔笔记法、黄金三分法
- 3) 常用笔记技巧：卡片笔记法
- 4) 科学的分析模型：人事物理学习法

#### 3.实用化的学习技术

- 1) 如何快速学习一个全新的领域
- 2) 如何快速搞懂竞品公司
- 3) 如何快速挖掘一个行业价值

#### 4.科学的学习复盘

- 1) 复盘的内容
- 2) 复盘的步骤

### 第四章：高效学习中的三种核心能力打造

#### 1.专注力打造

- 1) 碎片化时间 VS 学习专注力
- 2) 专注力打造的客观条件创造
- 3) 专注力打造的主观心态准备

#### 2.自控力打造

- 1) 拒绝拖延症
- 2) 长远利益与及时行乐的博弈

#### 3.持续力打造

- 1) 改变习惯的黄金法则
- 2) 有效的自我激励
- 3) 良性的学习氛围营造

### 第五章：高效学习的工具

#### 1.印象笔记

2.思维导图

3.电子学习档案管理