

《学习力—AI时代的职场高效学习方法》

主讲：方柳老师

【课程背景】

在人工智能浪潮席卷各行各业的当下，持续快速的学习能力已成为职场人士最核心的竞争力。然而，面对海量信息与日益复杂的工作挑战，传统学习方法显得力不从心，普遍存在以下三大困境：

- 一是学习效率低下：信息过载导致知识获取成本高昂，难以快速构建有效的知识体系，学习进程缓慢……
- 二是学用转化脱节：学到的知识停留在理论层面，无法有效转化为解决实际问题的能力，学习价值难以体现……
- 三是人机协同障碍：没有掌握与AI高效互动的方法，要么盲目依赖AI导致思维惰化，要么完全拒绝从而在效率上落后……

本课程直面上述痛点，以“革新认知—掌握心法—巧用工具—规避陷阱”为设计思路，系统讲解与AI共学的核心心法、提问技巧及场景化工具，旨在帮助职场员工重塑学习观念，掌握人机协作的学习方法论，显著提升在信息爆炸时代下的知识获取与应用能力，构筑个人的终身学习优势。

【课程收益】

- **建立AI时代学习新认知**：深刻理解从“知识记忆”到“思维培养”的转变，树立“与AI共学”的现代学习观
- **掌握三大核心学习心法**：学会运用“元学习”、“三步走学习法”及“70-20-10”时间分配原则，系统规划个人学习路径
- **精通高效人机互动技巧**：熟练运用“四步提问法”，能精准地向AI提问并获得高质量答案，将AI变为个人专属学习助理
- **解锁场景化学习工具箱**：掌握在快速入门、深度阅读、碎片化学习三大典型场景中，运用国内免费AI工具提升学习效率的实战技能
- **规避AI学习潜在风险**：建立对AI局限性的清醒认知，学会应对“信息幻觉”与避免“思维惰化”，确保学习过程的主导权与批判性

【课程对象】

适用于所有希望在人工智能时代提升个人学习效率、构建核心竞争力、适应快速变化环境的职场员工与管理人士

【课程时间】

0.5天（6小时/天）

【课程方式】

理论讲解、案例分析、操作演示、小组讨论、实操练习

【课程大纲】

备注：课程的案例和实操练习，都可根据企业客户实际需求和工作场景进行定制

一、重新定义 AI 时代的学习

1. 从“知识记忆”到“思维培养”：学习目标不再是积累信息，而是培养批判性思维与创造力
2. 从“单打独斗”到“人机协作”：未来的核心竞争力在于与 AI 共学的能力
3. 从“被动接收”到“主动探索”：引用台湾人工智慧学校观点，强调主动运用 AI 是未来学习的关键差异点

二、与 AI 共学的三大核心心法

1. 「元学习」概念 (**Meta-learning**)
 - 学习如何学习。引导学员思考并设计自己的学习策略，而不仅仅是埋头苦学
2. “三步走”学习法
 - 第一步：AI 输入：先利用 AI 工具快速获取该领域的结构化知识和最新资讯
 - 第二步：知识验证：通过同事、导师或行业社群的交流，相关专业文献检索来验证、深化 AI 提供的知识
 - 第三步：实践内化：在真实项目或任务中应用所学，完成从知识到能力的终极转化
3. “70-20-10”学习时间分配
 - 将 70% 时间用于实践，20% 用于与 AI 互动学习，仍需保留 10% 给书籍、论文等传统学习资源，以保障信息源的准确性和培养独立判断力

三、高效人机互动四步提问法

1. 锁定目标：将模糊需求转化为具体学习目标
2. 角色设定：为 AI 分配专家角色以获得专业回答
3. 反馈循环：通过持续追问深化理解
4. 统整反思：将 AI 输出整合为个人知识体系

案例分析：以上步骤的场景案例分析

四、场景驱动的 AI 学习工具箱

1. 场景一：如何用 AI 快速构建一个领域的知识框架？

- 搭建知识骨架（建立学习框架）
- 深化理解（多角度解析概念）
- 查漏补缺（识别并填补知识盲区）

2. 场景二：如何让 AI 帮你“啃”下难懂的长篇资料？

- 摘要提炼：快速掌握核心内容
- 概念解释：理解专业术语与复杂理论
- 问答互动：通过对话深化理解

3. 场景三：如何用进行高效的“躺平”式学习与碎片化输入？

- 听 AI“讲”文章与资料
- 与 AI“聊”天学概念

操作演示：讲师针对以上每个场景现场进行操作演示

实操练习：学员根据给定要求和场景完成练习

五、风险规避与未来展望

1. 明确局限

- AI 在需要身体实践、高度创意和复杂情感互动的领域作用有限

2. 警惕风险

- 重点讲解如何应对“信息幻觉”、避免思维惰化

3. 升华主题

➤ 再次强调，AI 的目的是将人类从知识搬运工解放为思考的创造者，从而实现真正的人的价值

总结、复盘与答疑

1. 核心知识点回顾：重点回顾课程核心方法、技巧及注意事项

2. 学员答疑：针对学员实际工作中遇到的真实痛点与难点，进行解答

3. 持续精进建议：推荐权威学习资源、日常积累方法和工具