

4.7 《这样读书就够了》第一次磨课后结论公示文档（含有四级大纲示例和五线谱课程设计画布模板）

[《这样读书就够了》书本知识梳理和要点清单](#)

2.描述本书适用的用户特征及需求分析

三类用户特征兼顾，重点关注第一类，概括起来，本次拆书课的用户是有意愿提升自己，个人突破，个人发展的职场人士和持续学习者。

1. 繁忙的职场人士（重点用户）

这类用户可能是工作繁忙，时间有限，但渴望提升自己的学习能力以应对工作和生活中的挑战。

可能希望学习如何更有效地阅读、理解和应用知识，以提高工作效率和解决问题的能力。

2. 持续学习者

这些用户对学习有持续的兴趣，并且愿意不断提升自己的能力和知识水平。

他们可能已经意识到传统的学习方法存在局限性，希望寻找更有效的学习方法来加速个人成长和发展。

3. 职业发展者

这类用户可能渴望在职业生涯中取得更大的成就，但可能面临知识获取和能力提升的障碍。

他们可能正在寻找方法来提升自己的学习能力，以在竞争激烈的职场中脱颖而出。

3.用户可能遭遇的痛点问题

痛点描述

1. 时间与精力压力：用户可能经常感到时间不够，精力不足，难以有效学习。
痛点问题描述：用户可能因为工作和生活压力而感到无法专注于学习，从而导致学习效率低下，无法实现个人成长目标。
2. 学习困难与挫折：用户可能遇到阅读困难、记忆障碍或无法将知识应用于实际问题的挑战。
痛点问题描述：用户可能因为无法克服学习障碍而感到挫折，怀疑自己的学习能力，从而影响了学习动力和效果。
3. 缺乏自我导向与应用能力：用户可能在学习过程中缺乏自我导向，难以将学到的知识应用于实际工作中。
痛点问题描述：用户可能感到学习成果不能转化为实际能力提升，导致学习感受空洞，无法满足职业发展的需求，影响个人成就和职场竞争力。

想学学不进，时间是碎片，信息也碎片，看了记不住，用了没作用，照样走老路。

看书看不进，想学没能力，思考没深度，提升无路径，不从己出发，盲目瞎模仿。

知识搬运工，碎片裱糊匠，能力没提高，自我还良好，一问啥都会，深究啥都废。

痛点问题提炼

痛点问题提炼即 4-5 月份我们两次课程需要解决的来听课的学习者的诉求问题，因为时间的缘故，我们没有在会议现场去做更加细化的痛点问题拆解和细化，讨论具体的问题解决路径，**但是实际的思考过程中是非常有必要进行问题澄清、问题拆解、问题现状与解决终点梳理、问题解决路径假设和求证等思考步骤的。**

1. 如何通过高效的学习将日常涌进来的信息进行筛选和整合，快速迁移到生活和职场中，解决自己遇到的问题？
2. 如何通过更深度地实践这个学习方法论，有效改变自己学习的思维模式，提升知识转化为能力的的能力，改善自己学而不会的窘境？

4.知识点选择+问题解决路径+片段逻辑搭建

最终片段选择的结论

4 月份 (1*4*5) 11-18- (6*8) -19- (22*) -23

5 月份 24-25-26

【保留下来对我们设计有帮助和提示的知识点】

1.所谓学习能力 (前言第一页)

成年人的很多麻烦都是因为学习能力不足。这里所说的学习能力，不是快速读书、记忆知识、应对考试的能力，而是改变行为、解决问题、升级能力的的能力。

2.读书无用论的本质 (引言第一页)

读书无用论的本质是，学习者不具备是学习有用的能力。

3.伪学习 (引言 XV-XVIII)

追逐各类“干货”-追逐各类“大神”-崇拜各种“新知”-沉迷于不解决实际问题的努力

4.拆书是什么 (引言 XXI)

“拆书”是一种学习方法论，适用于以提升能力、解决问题为目标的成人学习。

5.三大问题

① 问题 1：没时间、没精力 (P005-006)

生存余力的概念，生存力量越小（分子），生存负载越大（分母），生存余力越小，这是常态

② 问题 2：看不懂、记不住(P007-008)

阅读≠创造价值

理解和记忆知识≠创造价值

改变行为≈创造价值（只发生在将读来的或者听来的知识内化和反思之后）

③ 问题 3：看不下去 (018-019)

不必读完，只要你能将读的书在工作上用上一丁点儿，图书给你创造的价值就已经远远超过书价

没有充裕的生存余力，那么更应该给自己装备上投资收益率最高的学习方法

6.解决三大问题的学习方法论应具有的特征 (020-021)

① 它不会成为新的生存负载

② 它强调自我导向，说白了就是只自己的解决问题，而不以知识、内容、老师、课、信息的主导

③ 致力于内化和应用知识，实现能力提升和行为改变，而不是致力于理解和记忆知识

8.有效学习的五大公理 (028-030)

① 自我导向 ②关联经验 ③强调实践 ④聚焦于解决实际问题 ⑤内在驱动

11.高级学习者 (P066-067)

① 会判断学习的目标、读书的类型 (P066)

② 拥抱新知，但从轻不信，会分析和整理接受到的信息（不是简单的知识搬运）(P067)

③ 把遇到问题当作成长的机会，追问和反思真正的问题 (P067)

④ 便签学习法就是提升学习者能力，有效培养学习者学习能力，锻炼把知识转化成能力的能力 (P067)

⑤ 再进一步，学习的对象可以从知识拓展到各种信息，再拓展到各种问题的解决方法 (P067)

⑥ 高级学习者表现出来的是一种更优的思维方式

15.便签法具备一切好工具的特点。它上手轻松，但只有熟用才能精通。同时，使用工具的过程也是改变思维模式的过程。（第四章扉页）

18.便签学习法 (P105)

19.“拆书”七步曲 (P105-106)

22.测一测你的学习能力 (P134-136)

23.解读知识的思维模式(八大问 1)：追问前因后果，明确适用边界(P139)

24.第二维：利用便签法 A1-I-A2 来追问和反思 (P149-150)

25.追问反思时可以提的问题（八大问 2）做出有洞察力的追问 (P153-154)

26.第三维：分析和整理信息 (P159-160)

5.后续任务

4.8-4.14

- 提交个人四级大纲，有条件和有余力的伙伴可以再填写一次五线谱设计画布（最佳状态是同步进行）
- 小组内组织四级大纲讨论和打磨，为参与大组磨课，做好内容准备，形式准备，思想

心态准备

- 4.14 晚上截止，提交小组讨论版四级大纲

4.15

大组磨课，轮值主席带领大家打磨综合了 TA 本人和所有小组设计以后的四级大纲的讨论

6.四级大纲和五线谱画布模板及参考

四级大纲参考

[【讨论版】《深度关系》四级大纲文档](#)（飞书版）

《6月共拆四级大纲》<https://www.mubu.com/doc/1wi7lk3Yth>（幕布版）

五线谱画布模板及填写参考

模板

[【模板2】拆书课课程设计的五线谱画布 2.0.xlsx]

示例

[【阿拉丁】《屏幕时代》课程设计的五线谱画布.xlsx]

[【金钱心理学】拆书课课程设计的五线谱画布.xlsx]