

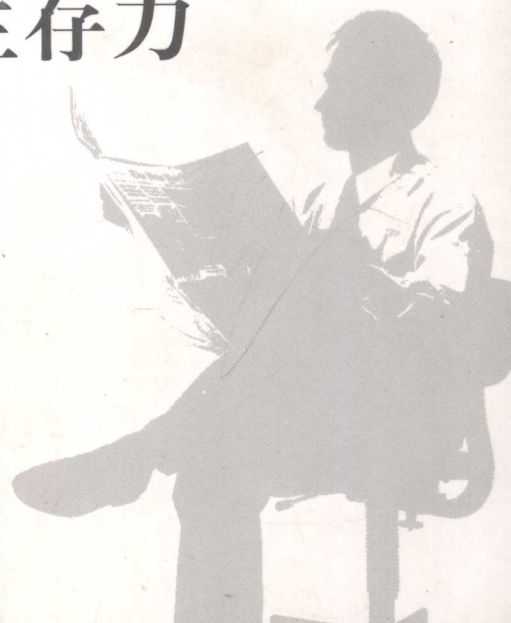
学习力

【所有生存的能力都是靠学习得到的，我们都需要在成长的每一步不断地学习、不断地学会生存和生活。】

学习力决定生存力

刘海峰◎编著

中国华侨出版社



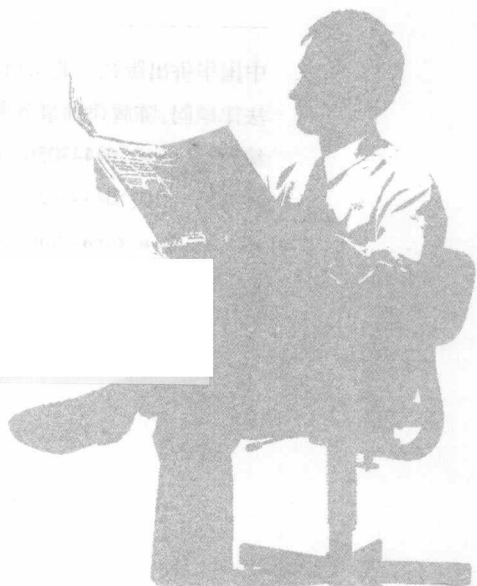
学习力

【所有生存的能力都是靠学习得到的，我们都需要在成长的每一步不断地学习、不断地学会生存和生活。】

学习力决定生存力

刘海峰◎编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

学习力 / 刘海峰编著. - 北京:中国华侨出版社,2007.11

ISBN 978 - 7 - 80222 - 497 - 1

I. 学… II. 刘… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173767 号

• 学习力

编 者 / 刘海峰

责任编辑 / 王 婧

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 范志飞

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 497 - 1 / G · 390

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



前 言

对于今天的我们而言，学习已经成为不可忽视的一种需要，知识经济的增长带动的是整个世界的变化，是知识的快速更新，以及整个人类步伐的加快。在这样的社会，我们被驱赶得疲于奔命，却总会在某一个时刻发现自己已经不能适应这个社会的高速运转。时间在流转，我们在一天天地变老，世界却在一天天变新，我们与世界的差距在不知不觉间扩大，于是，我们自己的生活需要知识的填充，需要知识的完善和积累。所以，学习已经成为我们必须要做的事情。

但是，学习和其他事是一样需要技巧的。不是任何人都可以做到在短时间之内掌握大量的知识。这就是说，只有你掌握了一定的技巧，你才会在短时间之内掌握自己想要的知识，改变自己的生活状态。可是，现实社会中，许多人尽管在努力地学习，却丝毫不见起色，似乎所有的努力只是一个摆设而已。事实上，不是他们没有学，而是没有比较好的学习力，不善于运用学习力，这样的结果只会是事倍功半。

所以，培养自己的学习力是在这个社会生存最需要的一项技能，是所有技能



的基础。当你掌握了这样的技能之后，你才会在最短的时间之内处理好自己的生活，把所有的事在短时间之内做到完美。

学习力是我们在社会立足不可缺少的法宝。在这样的社会中，我们需要不断完善自己，跟上时代的步伐，否则就有被淘汰的危险，所以，锻炼自己的学习力是我们急需解决的问题。



目 录

前言 1

第一章 知道学习的重要性

内在的修养让你脱颖而出 3

 知识是气质的来源 3

 没有知识就没有能力 5

 学习让你看得更远 8

 知识让语言更有吸引力 10

 修养让你区别于人 12

 学习力成就一个人的竞争力 14

 才子是知识的产物 16



学习可以快速缩小你与他人的差距	19
端正学习态度才能突破学习瓶颈	22
反省自己找到缺口	22
当学生和当老师的差别很大	24
珍惜任何可以学习的时间	27
从小事做起	30
谦虚才能进步	32
以精深为目标	35
终身学习	37
勤奋是金	39
天才是怎样炼成的	42
专心才会有所得	44

第二章 明确学习的目标

做一个优秀的人	49
通明世事	49
德才兼备	52
低调但不低俗	55
有能力改变自己的命运	57
无畏无惧	59
坚信自己	62
不卑不亢	64



能够宽容可以宽容的人	67
知道自己要学什么	71
问你自己到底喜欢什么	71
尽早看清自己的目标	73
将自己的目标实践到底	76
在了解自己的基础上作决定	79
跟从自己的兴趣	81
修补自己的缺陷	84
学好职业要求的技能	87

第三章 提高学习的技能

我们的天赋是多少	93
我们的大脑	93
智力与遗传	95
了解你的智商	98
智商与情商决定我们的成就	103
增强记忆力	106
记忆力	106
了解你的记忆力	110
便于记忆的方法	112
注意生活细节增强记忆力	114
掌握记忆规律提高记忆质量	117



打开思维之门	119
坚持思维的独立性	119
成就优秀的思维	122
打开多项思维之门	124
突破思维定势	127
关注逻辑思维	130
走向思维巅峰	132
跳出束缚	132
不要让偏执扼杀了潜能	134
勇于推开一扇门	136
思维的巅峰是创新	139

第四章 找到最佳的学习方法

借鉴一切好的方法	143
吸取精华	143
学不择法	145
收集和利用信息	148
从生活中学习	150
合理利用自己的时间	154
做时间的主人	154
合理计划 坚决行事	157
改掉拖沓的坏习惯	158



掌握好自己的生物钟	161
增强自身的观察力	163
没有观察就没有收获	163
小事成就卓越	165
培养观察力	167
观察的最终目标是模仿	170
不要被假象迷惑	172
思考是人类最伟大的学习方法	174
改变世界从思考开始	174
灵感是开创新的知识领域的钥匙	177
深思熟虑才会大有收益	179

第五章 知识来源于实践

走出书本的笼子	185
书本不是真理	185
避免眼高手低	187
会读书还要会实践	189
灵活运用	191
学的目的是为了用	193
有疑问才会有进步	195
勤于实践才会收获更多	199
从基础做起	199



亲口尝一尝梨子的味道	202
到大自然中寻找答案	204
在一点一滴中进步	206
在实践中历练生活的能力	209
合作能力	209
理财能力	213
处理压力的能力	217
交往能力	220
独立生活能力	222
让自己快乐的能力	224

第一章 知道学习的重要性

人与人之间的差距重要的不在于外表，而在于头脑。没有头脑的人即使外表占足够的优势也不会成为一个真正有实力的人，反之，一个没有足够好的外表，但是有一个足够灵活头脑的人却可以占尽上峰，成为最优秀的竞争者。





内在的修养让你脱颖而出

知识是气质的来源

苏轼在他的《和董传留别》一诗中写道：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”在苏轼看来，一个人即使没有玉带轻裘，因为腹有诗书亦可以气质华美盈溢，不逊于王公贵蒯、诸侯爵子。是的，一个人的出生的确可以影响到一个人的气质特征，但是，并不是所有的人都能托胎世家名门，当我们无法选择自己的出



身时，知识就是我们培养自身气质最好的工具。这一点对于一个女人而言非常重要。因为，一个女人拥有如花的容颜，我们只能说她漂亮，但是容颜易逝，青春难留，一旦时间远走，容颜渐老，这个女人就会失去光彩，不再有属于自己的光芒。而一个才华横溢的女人，因为有知识做依托，她的气质，已经不再依附于容貌与青春，而是依附于内心的修养和学识，这样的女人也许容貌并不出众，但是，她们的气质可以弥补容貌上的不足。所以，有气质的女人，不怕时间的流逝，不怕岁月的蹉跎。她们会在不同的时期显示不同时期的内在美，展示自己不败的魅力。

当然，气质不是天生的，它需要后天的培养，而知识恰好就是培养气质的最好的精神食粮。一个人在入夜时分，手捧书卷，静静聆听另一个人的声音，那时的你是自由而纯净的。在这样的世界里，你的心灵会在静逸中得到启发，得到他人无法给予的心灵的馈赠。于是，你的心灵在不断地成长，不断地升华，时间将之逐渐沉淀，慢慢扩散直至成为你生命的一部分，装点你原本平凡的面孔。

学习可以增加一个人的知识储备，还可以增加一个人的气质。许多人就是因为善于学习、善于阅读，所以才会慢慢地形成自己与众不同的形象特点，这就是所谓的“腹有诗书气自华”的原因。因此，美国前总统罗斯福的夫人曾说：“我们必须让我们的青年人养成一种能够阅读好书的习惯，这种习惯是一种宝物，值得双手捧着，看着它，别把它丢掉。”

海峡两岸关系协会会长汪道涵先生最大的个人嗜好就是逛书店。上海的大小书店里，经常可见他的身影。他喜欢读书，文学评论、历史专著、名人传略、音乐美术、科技专著、经济理论，古今中外，无所不包。他的办公室和家里堆满了书籍，每每工作至深夜，回家还要从床头的“书山”中取一册看看。后来他因病



住院，在他的病房里，也有两个堆满了各种书籍的小书架。正是坚持读书，才养成他那种思路开阔、目光远大、睿智儒雅的风度。

书作为知识的载体，是人类共有的精神财富。读书使人充实，可以增加修养、改造思想、增长才能。如果你每天都能坚持阅读，你就会在阅读的过程中感受自己心灵的变化，造就一种文人气质，这种文人气质与你的长相无关，而是靠平时读书形成的。

当然，我所说的读书不是让你什么书都读，而是要读有质量的书，能让人心有所得的书，但是，你不能光为了培养自己的气质才去读书，这样做即使是读了也起不到什么作用。

容颜易老，气质却不会老，爱读书的人心灵犹如天使，所以，与这样的人相处如入芝兰之室，让我们时时感受到微风拂面的香气，甚至可以在他们的影响下提高我们的生活情趣。读书能改变一个人的命运，亦能改变一个人的气质。在喧嚣的都市中，我们不妨给自己找一个心灵休憩的港湾，在书的海洋中找到自己的另一个世界，培养自己的气质，充实自己的心灵。

没有知识就没有能力

无论时代如何进步，知识始终都会是支撑时代发展的重要动力。所以，世界上没有一个国家敢小视知识的作用。因此，才会有“国家进步，教育先行”的至理名言，对于个人而言，要让自己在短时间之内取得快速的进步，惟一的办法就



是学习知识，并使之转化成能力。

没有知识的人很难在社会上立足，这是因为他们无法做到与社会的发展同步，所以无论在什么时候，学习都是我们生存的重要课题。当你学到了让自己生存的本领，你就可以很好地发挥自己的才能，为自己赢得生活的资本。

现实生活中有许多人都是靠吸收知识一步步地走出来的。李云龙如今是一家实力雄厚的皮革制造公司的总经理，但是，如果告诉你他其实只是一个有初中文化水平的人，也许你会怀疑，那么，他究竟是如何坐到今天的位置上的呢？原来，他初中毕业后迫于生计就到了一家皮革厂打工。上班第一天，李云龙就被种类繁多的皮革弄得发晕，在家乡只见过牛皮、羊皮的他似乎第一次明白世界上还有这么多种类的皮革。因为公司转型不久，大家都没有什么经验，工友们说，皮革发僵、变硬、破损等问题经常出现，影响工期，还经常要返工，怎么办呢？晚上回去躺在床上，李云龙辗转反侧，他最后想到了书。

第二天一下班，他就奔到书店买了一本《皮革加工 1000 问》，书的价格是 40 元，相当于李云龙一周的生活费。晚上，他惊喜地发现，几乎所有的问题在书里都有详细的分析、说明。他索性不睡觉了，爬起来，找了一块木板，开始做试验，就这样一直忙到天亮。于是，第二天上班，两眼通红的他解决着一个又一个的难题，而且讲出一套套的理论，同事们看着显得有些亢奋的他惊奇不已。第 8 天，他被任命为厂里的技术骨干。

一旦钻研起来，李云龙发现即使就皮革来讲，知识也非常庞杂，需要继续学习。相关的书很贵，他就每天去书店蹭书看，每天都看到书店关门。有时候会捧着书在厂里呆到很晚，反复地看书、试验。后来他又自学了电脑。机遇总是给有准备的人，学完电脑没多久，公司要调一个人到写字楼工作，有一个前提就是会电脑操作，李云龙顺利入选。新的挑战随后开始，李云龙被任命为客户代表。一