



■未来惟一持久的优势，就是你有能力比你的竞争对手学习得更快。

■未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。

■不会学习是一种罪恶。

感受学习快乐

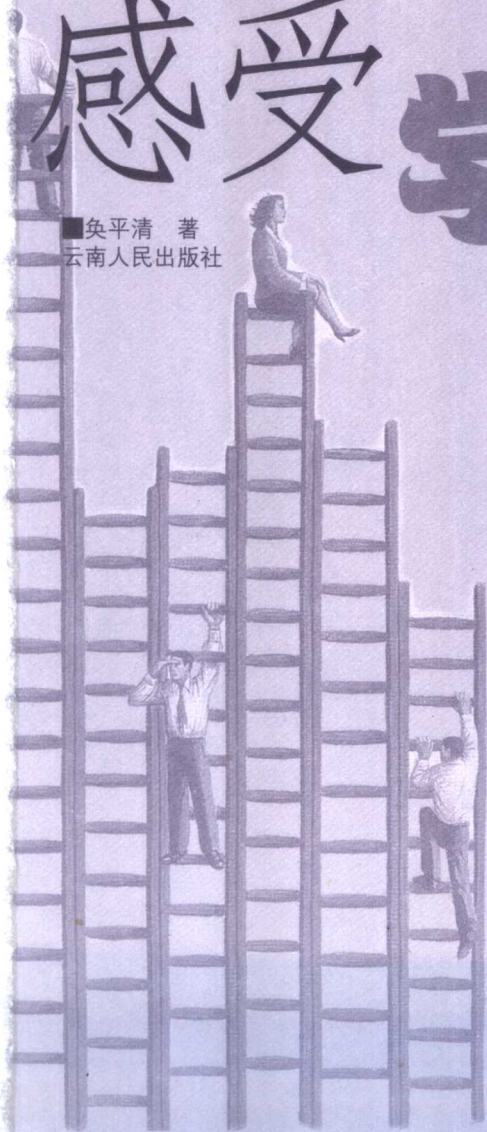
■ 吴平清 著
云南人民出版社

人生导航丛书

主编◎郑杭生

感受学习快乐

■ 兔平清 著
云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

感受学习快乐/免平清著. —昆明: 云南人民出版社,
2005.1

(人生导航丛书/郑杭生主编)

ISBN 7-222-04322-5

I. 感... II. 免... III. 学习—通俗读物
IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142288 号

责任编辑: 杨云宝

封面设计: 袁亚雄 王睿韬

漫 画: 杨奇威

责任印制: 刘伟能

书 名	感受学习快乐
作 者	免平清 著
出 版 社	云南人民出版社
发 行 社	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynm.peoplespace.net
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	6
字 数	110 千
版 次	2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 - 5000
排 版	云南里程制版印务有限公司
印 刷	云南新华印刷三厂
书 号	ISBN 7-222-04322-5
定 价	12.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部
联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

序 言

——年多前，云南人民出版社与我商量，准备编写出版一套“人生导航丛书”，拟请我做主编。因为事情太多，担心完不成任务，推托再三。但经不住杨云宝编审的有力劝说，也考虑到这件事情的意义，最后还是答应了下来。现在，经过编辑、作者的共同努力，这一套丛书的第一批书终于和读者见面了！这一套丛书的初衷是力求对读者探索健康的人生之路、实现自己的人生价值有所帮助，故名为“人生导航丛书”。它以青年群体为主要对象，但对其他群体也不无启发；在写法上，则力求深入浅出，通俗易懂，在注重可读性时，不忘探索性。细心的读者可以发现，各本书中有些事例有举一反三之效。当然，这套丛书的实际情况是不是这样，不应由我来说，还要由读者是否真正受益来判断。

对于组织编写这一套丛书的意义和价值，我想着重阐释这样三个方面。

一、在竞争加剧的现代社会中，个人特别是青年要积极回应，掌握人生的主动

当今的我国社会，是一个处在巨大变化中的社会，

2 感受 学习快乐

用社会学的术语来说，就是处在社会转型加速期中的社会。这种以社会转型形式出现的社会巨大变化，可以说是表现在社会生活的各个方面。人们看到，我国社会的利益格局、社会关系、次级制度、价值观念、生活方式、求职形式、话语系统、文化模式、社会控制机制、社会承受能力等等，在改革开放 20 多年的发展过程中，都发生了前所未有的变化。拿我国的职业体系从传统型向现代型的转变来说，它突出地表现为职业地位的兴衰沉浮，上岗下岗的交替，一些新型职业出现了，一些旧式职业则被淘汰了。

这种种变化离我们每个人并不远。生活在我国社会中的每一个成员，都可以根据自己的切身经验，真实地感受和体会到这种激烈而深刻的社会变化。他们可以真真切切地感受到自己、自己的家庭、自己的亲朋好友，以及周围的人在经济收入、政治权力和社会声望方面的种种分化。实实在在地体会到，自己在变动中或受益了并且受益很多，或受益不多，或甚至受损了。他们亲眼看到，有的社会成员在这种变化中，进入了主流社会，而有的社会成员则被边缘化了，还有的社会成员甚至不得不从主流社会溃退出来。这种种不同是如此巨大，以至于人们常常感叹：人比人气死人！

一位法国社会学家，曾经用马拉松长跑来比喻现代化进程对社会结构、对不同社会成员的影响。在马拉松比赛中，我们常看到这样的电视画面：经过一段时间的比赛，选手们明显地处在不同的集团，领先的是第一集

团，后面依次是第二、第三、第四集团。随着比赛的进行，有人从后面的集团跃进到领先集团，有人从领先集团降到后面的集团，有的甚至被淘汰出局。这种被淘汰出局的人，已经不处在主流社会的结构之中，而是被边缘化了。现代化进程也如马拉松比赛一样，有它无情和残酷的一面。这表明，现代化进程带来的巨大变化，不能不这样或那样地影响到每个社会成员生活轨迹和人生道路，而且对不同的社会成员的影响是非常不同的。

现代化进程带来的巨大变化，既给每个社会成员带来人生的机遇，也带来人生的风险。机遇是指这些变化给社会成员，特别是青年，提供了多种多样的机会，例如，受教育渠道的增多，大学的扩招，终身教育的实施，各种新职业的涌现，竞争上岗、双向选择的推行，等等，为社会成员提升自己的阶层地位创造了广阔的可能。但与此同时，我们也进入了一个高风险社会，人们做出的选择往往具有风险选择的性质，人生迈出的每一步都有可能包含或大或小的风险。例如，如果你不去主动应对，而只是被动适应，那么，你就有可能失去机会，面临被边缘化的风险；如果你只是想主动应对，但并不付诸实践，做出相应的努力，结果仍然不妙；如果你做出了努力，但这种努力大部分是无用功，并不真正有效，也还是不行。所以，要能够真正抓住人生机遇，降低和化解人生风险，在社会巨大变化面前主动应对，逐步做到应对自如，并不是一件十分容易的事。

对个人特别是青年来说，面对现代化进程的加速，

社会变迁的加快，各种竞争的加剧，如何积极回应，掌握人生的主动，是一个必须自觉思考的问题。“人生导航丛书”的一个重要目的，就是启发青年朋友认真思考这个人生的重大问题，积极应对现实变迁的社会。

二、只有不断学习的人，才能抓住人生的机遇，减少和化解人生风险，成为一个成功的人

要积极回应时代和社会的要求，关键是要不断学习、不断从各方面提高自己的素质。

现代社会与传统社会一个显著的不同是，社会运行的节奏明显加快，知识更新的速度也急剧加快，对此，人们常常用“知识爆炸”来形容。因此，现代社会要保持有序、良性、持续的运行，必须是一个全民学习、终身学习的学习型社会。而作为社会主体的社会成员，必须是一个不断学习、终身学习的学习型人员。

学习贵在勤勉，贵在坚持。20世纪80年代初，我在英国留学进修时，听到一个关于“三P精神”的提法，很受启发，也适用于学习。“三P精神”中的“三P”，指英文 Patience（忍耐）、Persistence（坚持）、Permanence（永久），为了对称，我把它们翻译成“三心”：耐心、长心和恒心。所谓“三P精神”是指，首先要有耐心，但一次几次耐心是不够的，所以要坚持，要有长心；同理，一次几次坚持也是不够的，还要坚持

再坚持，坚持到底，直到永久，要有恒心。简言之，“三 P 精神”就是忍耐、坚持到永久；耐心、长心加恒心。浅尝辄止、半途而废，都不符合“三 P 精神”，是有效学习的大敌。

不断学习、终身学习的目的是为了不断从各方面提高素质。素质十分重要。素质好，干一行像一行，素质不好，干一行不像一行。素质好是获得成功的必要条件。

什么叫素质好？在我看来，下述几个方面十分重要：

第一，要有正确的人生方向。当代中国社会处在一种复杂的国际国内环境中，要在这样复杂的环境中，经得起各种诱惑，站住脚跟，取得成功，就要能够把握得住自己，正确定位自己。为此，就要学习为国为民的精神，始终把国家和人民的利益放在第一位，把握住正确的人生方向。有正确的人生方向，是一种首要的素质，是在我们的社会中站住脚跟、取得成功的前提条件。我们在实际生活中几乎天天可以看到，一些人，由于在人生方向上把握不住自己，结果失足跌跤，甚至断送了自己的美好青春。

第二，要有良好的人品。在社会中，我们天天要和其他人打交道，时时在处理着人我关系。在这方面，为什么有的人，会人见人厌，不愿跟他打交道，而有的人，则人见人喜，愿意跟他有来有往？归根到底是前者人品有问题，在追求自己利益时，只顾自己，不顾他人，甚至不择手段，做了不符合道德规范的“缺德”事，久而久之，便人见人厌。在社会学上，这叫做角色扮演的失

败。在博弈论中，这又叫做“零和游戏”。这是不可取的。后者则相反，有良好的人品，不只为自己着想，也为别人着想，有一种双赢互利的理念，能够取之有道，取之合法。要培养良好的人品，就要学习道德和法律，学习合作精神，学会良性竞争，善于换位思考。有良好的人品，是一种基本素质，也是在我们的社会中站住脚跟、取得成功的前提条件。一个人人不愿与之合作的人，是很难在社会上站住脚，并取得成功的。

第三，要有扎实的钻研精神。由于现代社会的分工，每个社会成员一般都在一个职业、一个岗位上工作。做好本职工作，是每个社会成员的天职。真正做好本职工作并不容易，它要求有刻苦的钻研精神，积极的向上精神。我们看到，一些在本职工作中作出成绩的人，都有这种精神。如劳动模范、杰出青年等，如果做一天和尚撞一天钟，是绝然做不到的。刻苦的钻研精神，积极的向上精神，是一种实质素质，是在社会上站住脚，并取得成功的实在途径。

第四，要有健康的身体。健康的身体，是正确的人生方向、良好的人品、刻苦的钻研精神的物质承担者。没有健康的身体，人生方向再正确，人品再良好，钻研精神再扎实，也失去了支撑。所以人们说，健康是1，其他是0，只有在1后面加0，数字才会越来越大，才有意义。如果身体不好，健康趋向于0，那么在0后面加多少个0，结果仍然是0。这里要注意，按照世界卫生组织的健康定义，现代健康包括生理、心理和社会三

要素，这就是生理上无病，心理上健全，与社会协调。现代社会的事实越来越表明，只是生理上无病，而心理上有缺憾，与社会很难协调的人，不能说是一个健康的人。有健康的身体，是最基础的素质。要有健康的身体，仍然离不开学习——在生理健康上，每个人都要学习总结一套适合自己实际情况的锻炼方法；在心理健康上，要学会心理的自我调节，保持乐观的情绪；在与社会协调上，要学会与人为善，宽容豁达。

通过学习，不断提高自己的素质，是抓住人生的机遇，掌握人生主动的必经之途，是减少和化解人生的风险，成为一个成功的人的必要条件。“人生导航丛书”的第二个重要目的，就是启发青年朋友通过学习，不断地提高自己的素质。

三、人有选择能力，是有能动性的，要有成功的人生就要付出，就要有效地付出

我国当今社会与改革开放前相比的一个重大变化，就是在价值观上，已经从过去的以平等为主，转变为以公平为主。平等强调以相同的标准来衡量不同的人和事，它强调“同”；似乎同是平等的，不同是不平等的。公平则以差别为前提，认为没有差别就没有公平，认为公平就是合理的差别，强调“异”。因此不同的付出，得到不同的结果，是公平的；差别过大过小都是不公平

的。这样的社会环境，为每个社会成员发挥自己的才能创造了良好的氛围。

对生活在社会中，有能动性的人来说，事实上，都面临着一种选择：付出还是不付出，付出的大还是付出的小。无数案例表明，成功的人生与超过常人的付出之间有着正相关的联系。勤劳致富、奋斗成才，说的就是成功来自于付出，通常是来自于超常的付出。懒惰与成功无缘。坐享其成，是特例，而非通例，没有普遍性。

选择超常的付出，对成功来说是绝对必要的，但还不够，如果在超常的付出中，做了很多无效功，仍然达不到目标。所以，要敢于付出，还要善于付出，要讲究方法，讲究效率。这套“人生导航丛书”也为青年朋友的有效付出提供一些生动的建议，希望在善于付出方面也给青年朋友某种启发。

这套丛书的第一批书基本上都是博士生写的。他们应该说是青年中的高素质的成功者，他们在写作中，不能不这样那样地加入了他们某一方面的切身体验和对人生的领会、感悟，故对读者来说是有参考意义的。我真诚地希望，读者们特别是青年朋友们，能够从中受益。

郑杭生

2004年10月于中国人民大学

社会学理论与方法研究中心

(郑杭生教授为中国社会学学会会长)

目 录

前 言 现代社会的个人护照

——学会学习 / 1

第一章 学习型社会对学习的要求 / 10

1. 我们为什么要学习 / 10
2. “自己做自己的导师”——学习的革命 / 27
3. 学习型社会中的学习 / 33
4. 学会如何学习——生存和通往成功的“第三本护照” / 39

第二章 如何面对“学历社会”中学习的异化 / 45

1. “西西弗斯的石头”——学习的畸形化 / 45
2. 为了更充分的自由而学习 / 52
3. 为生存而学习，还是为学习而生存？ / 54
4. 如何做学习型社会的“学习型个人” / 62

第三章 学会主管自己的学习 / 65

1. 抛弃过去的失败或荣耀 / 65
2. 不做“被煮的青蛙” / 70
3. 把握好自己人生的“S形曲线” / 72
4. 如何利用“皮格马利翁效应” / 76

5. 如何消除紧张和压力 / 88

第四章 兴趣和情感

——学习动力的源泉 / 93

1. 学点“无用”——学习本身就是一种目的 / 93
2. 无为而学——学习和教育的最高境界 / 103
3. 学习兴趣的培养 / 111

第五章 学习策略和方法 / 116

1. 寻找最适合自己的学习方法 / 118
2. 学习的几个关键原则 / 123
3. 面对考试的学习 / 131
4. 个人实践性的学习方法 / 132
5. 如何安排学习时间 / 135

第六章 “条条大路通罗马”

——学习的途径和手段 / 145

1. 阅读的途径 / 145
2. 回到学校或参加学习班 / 154
3. 适应数字化生存 / 156
4. 于“无字”处读书 / 160
5. 合作学习——动员社会网络资源为自己的学习服务 / 168

后 记 / 179

前言 现代社会的个人护照

——学会学习

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。

——〔美〕阿尔温·托夫勒

许多人认为，学习只是青少年时代的事情，只有学校才是学习的场所，已经走向社会的成年人，就没有必要再学习了，除非是为了继续取得文凭。人们就这样把学习限定在人生的特定阶段——“三十不学艺”。这是否也符合 2000 多年前孔圣人的教导。

这种对学习的观点在今天还能站得住脚吗？毫无疑问，这是非常过时的看法。而且持这种学习观的人，在今天已经和正在面临着人生巨大失败的危险！

旧的教育模式认为，学习是年轻人的一种全职活动，一旦人们开始工作，这种活动随之结束。但是，这种模式已不适合终身学习的需要，这一切，早已经成为遥远的往事。在当今世界，学习是一种终身的责任。

那么，这一切是如何发生的呢？因为在以往的时

代，社会和生活中的重大变化可能要延伸几代人才能完成，而如今许多重大变化同时出现在一个人的生涯当中，甚至发生在短短的几年内，由于对教育、职业培训、社会流动性和自我调整要求的提高，无论人们是否愿意，他们必须做出更多的抉择，必须处理更多的信息，必须比前人战胜更多的变革。

快速变化的当今社会现实说明，工作前的教育不能为一个人一生的工作传授足够的知识、技术与观念，更不可能传授在将来可能出现的知识、技术与观念。而且学校里学到的也只是一些基础知识，不但数量有限，离工作、生活的实际也有较大的差距。学校教育自身的局限性也决定了人的有些方面的能力是难以在学校中养成的。哈佛大学的研究者 H. 加德纳的多元智能理论就认为，在人的 7 种主要智能中，只有语言、数理逻辑智能等是通过学校学习获得的，其他方面的智能，如音乐、运动、人际关系和自我认知方面的智能，都是通过其他途径和方式的学习而获得的。工作岗位的快速变化，知识、技术与观念在市场经济中产生的差距，都是诱发人们发展与提高的强烈愿望，并且激发对学习的巨大需求和产生继续学习的动力的主要原因。

有关资料显示：在农业经济时代，人们只要 7~14 岁接受教育，就足以应付以后 40 年工作生涯之需。进入工业经济时代，求学的时间延伸为 6~22 岁。在信息技术高度发达的知识经济时代，人类必须把 12 年制的学校义务教育延长为终身的学习，即每个人在一辈子的

工作、生活生涯中，必须持续不断地增强学习能力，方能获得成功。历史悠久的“一次性学习时代”由此已告终结，学历教育已被终身学习所取代。

专家指出：最近 30 年产生的知识总量等于过去 2000 年所产生的知识量的总和；到 2020 年，知识的总量将是现在的 3~4 倍；到 2050 年，目前的知识只占那时知识总量的 1%。如果说，一个人要掌握某一领域中前人所积累的绝大部分知识还有可能，那么，今后谁也不能指望在年轻时就学到足够以后所用的知识，一次性的学校教育远不能满足社会成员要求学习新知识，以适应高速变化社会的渴望。不断获取新知识技能以提高工作能力和实现自我价值，将逐渐代替单纯追求文凭以求得社会身份认同。此外，以信息高速公路、多媒体电脑网络为主要教学手段的远程教育得到长足的发展后，未来学校将突破明显的校园界限，向无形的方向发展。对于学习者来说，所有的信息都是开放的，不受时空限制，也不受年龄、职业和条件限制，学习时间、地点和进度的控制权都由自己掌握。

国际知名咨询公司——德勤公司在对全球 200 家成长最快的公司进行调查时有这样一个题目：什么是企业领导人最为头痛、夜不能寐的事情？结果排在最前面的 3 项依次是：一是如何吸引高素质的人才？二是如何留住主要雇员？三是如何开发现有员工的技能？可见，人力资本成为经济社会发展最为核心的要素。而这一核心的根本是教育和学习。

今天的各种竞争主要体现在人力资本的竞争上，而人力资本只能通过行动获得，要在每个人终生经历中积累并用于每天的工作学习。继续不断地学习，对个人、公司，乃至整个国家都是很重要的，否则，就不能适应形势的变化。难怪传媒学家麦克卢汉曾经直言说：“不会学习，是一种罪恶。”在几十年前他所处的环境中是这样，在今天和未来的信息社会更是如此。近 30 多年来，理论界对学习，尤其是对终身学习和成人学习的研究和关注非常之多，在 1960 ~ 1980 年期间，有关成人学习问题研究的进展要超过先前整个历史过程中所取得的进展，这也标志着成人学习已成为一个统一的、有组织的领域。

在实践上，人们对学习的重视程度越来越高，因此，许多倡导和鼓吹学习的系统，如出版、培训、咨询和教育机构都已经成为拥有丰厚资产的行业。经理、总裁、董事长和首席执行官都热衷于学习，老板、职员、机关干部“充电”，已成为都市里的一道新景观，考研的人更是一年多过一年。人们迈着急促的步伐穿梭在单位与各种学习班之间。

21 世纪将会是一个学习化社会。学会学习，是一项摆在我们面前迫切需要完成的生存必修课。人的学习不能只限于人生的某一个时期，自我学习自我提高的使命要终其一生。“终身学习”会融入社会生活的方方面面，将成为 21 世纪的“社会行为”和“生活方式”。在未来，你所拥有的惟一持久的竞争优势就是有能力比你