

人生智慧课

成就人一生的 学习好习惯



Rensheng Zhihui Ke

吴伟丽◎编著

**一盎司自己的智慧抵得上一吨别人的智慧，
但是没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。**

本书力图为大家献上一堂精彩的人生智慧课，滴水藏海，小中见大。

有许多人生智慧故事很精彩，可惜太长；

有许多人生智慧故事很精简，但已流传甚广。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

人生智慧课

成就人一生的
学习好习惯



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就人一生的学习好习惯 / 吴伟丽编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8

(人生智慧课)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0550 - 1

I. ①成… II. ①吴… III. ①学习方法 - 通俗读物
IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176194号

人生智慧课

成就人一生的学习好习惯

编 著 吴伟丽

责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫

封面设计 飞展书装

版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 197千字
印 张 15
版 次 2013年8月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0550 - 1
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前 言

有一个故事是这样的。在一座大山里，住着父子俩，他们每天都要赶牛车下山卖柴。父亲较有经验，坐镇驾车。山路崎岖，弯道特多，儿子的眼神好，总是在要转弯时提醒道：“爹，转弯啦！”有一次，父亲因为生病没有下山，儿子独自驾车下山。行至途中，到了弯道，牛怎么也不肯转弯。儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛始终一动不动。到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他看看周围没人，便贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”牛应声而动。

它形象地说明了，习惯对我们有着重大的影响。人一旦养成一个习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行。正如英国作家查·艾霍尔所说的：有什么样的思想，就有什么样的行为。

有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。同时，中国的老子也这样提到过：天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。由小见大，以小成大，这是一种人生的智慧。

在现代社会，知识的重要性尽人皆知。知识是一把钥匙，是一把通往成功的钥匙，拥有了知识，就是拥有了无比巨大的力量。有了知识，我们可以在黑暗里看到光明，在困难中看到成功；在顺利中看到危机。不断学习知识、更新知识、创造知识、运用知识的人，用知识的力量，拒绝平庸，实现

自我超越，成就卓越的人生。要做到这一点，只有一个办法，养成终生学习的好习惯。

千里之行，始于足下。走向卓越的道路不可能是坦途大道，崎岖和坎坷必须凭自己的能力走过去，没有捷径可循，必须养成认真学习的习惯，激发学习的积极性和主动性；提高学习效率。只有养成了良好的学习习惯，学习才会变得轻松，学习的效率才会不断提高。

本书共分九章阐述学习习惯与方法，分别是：学习影响人一生的命运、把读书读报等当作一生的习惯、养成高效学习的习惯、遵循良好的学习方法来学习、他山之石可以攻玉、格物致知，知行合一、学海无涯、养成优良的学习态度、进行创新性的学习。

目 录

第一章 学习影响人一生的命运

知识使生命绚丽绽放·····	2
知识比财富更重要·····	3
给脑袋“投资”更重要·····	5
学习能不断改进自身·····	6
努力学习才能打开知识宝库·····	9
学识决定身价·····	12
学习是成功的基石·····	14
天下才子必读书·····	17

第二章 把读书读报等当作一生的习惯

养成终生读书的习惯·····	24
读书使人充实·····	25
善于选择合适的书籍·····	26
困境中更需要读书·····	29
读书的禁忌·····	30
每天坚持10分钟阅读·····	33
养成随身携带一本书的习惯·····	36
养成爱惜图书的习惯·····	38

养成知新闻的习惯·····	40
充分利用网络·····	42
不断更新自己的专业·····	45
学习阅读电子书·····	47
巧学英语·····	49
学习潮流知识·····	51
从倾听中学习·····	54
建立良好的自我意象·····	56
善用成功经验·····	58
善于利用图书馆资源·····	61

第三章 养成高效学习的习惯

高效学习 事半功倍·····	64
只须提高1%·····	71
善用人体生物钟规律·····	73
多“劳心”少“劳力”·····	77
九做十不做·····	80
充分合理利用时间·····	81
绝不浪费时间·····	83
培养学习的自信心·····	87

第四章 遵循良好的学习方法来学习

制订合理的学习计划·····	92
时常整合已学知识·····	95
时常温习已学知识·····	96
利用卡片来学习·····	97

灵活运用所学知识·····	98
及时消化吸收所学知识·····	99
理解有助于学习·····	100
学会质疑问难·····	100
充分利用零碎的时间·····	101
运用回想帮助记忆·····	102
养成今日事今日毕的习惯·····	104
养成及时奖励自己的习惯·····	107
养成午休半小时的习惯·····	109
养成适时放松的习惯·····	111
合理安排工作学习·····	113
勤能补拙·····	117

第五章 他山之石，可以攻玉

不断反省，自我完善·····	120
学习成功者的经验·····	123
善于利用杠杆作用·····	124
多与有专长者来往·····	125
善于向竞争对手学习·····	127
善于与他人主动交流·····	128
善于扬长避短·····	132

第六章 格物致知，知行合一

学习实践的最佳途径是“读世间这一部活书”·····	138
纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行·····	139
学习得法乃是致用的根本·····	139

学习要理论联系实际·····	140
在学习中要养成动手操作的好习惯·····	142
尽信书，不如无书·····	144
术业要专攻·····	145
知识创造财富·····	147
在学习实践中要不断总结经验·····	150
学习不要与社会脱节·····	152
学习和成功的路上不能没有失败·····	156
内化转换和外化转换·····	157

第七章 学海无涯

唯有学习才能推陈出新·····	160
学无止境 适应发展·····	166
知识无限 学习无限·····	166
要保持一颗不断学习的心·····	168
另辟蹊径 不断学习·····	170
要不断积淀，更新你的知识·····	171
知识的积累，要靠不断地学习·····	173

第八章 养成优良的学习态度

敏尔好学不仅是能力，也是态度·····	176
要有锲而不舍的学习态度·····	179
不要停留在感觉层面的学习思维中·····	182
“不可能”的观点只能阻碍你的学习与进步·····	183
要有敢于犯错的学习态度·····	185
以积极开放的心态学习新知识·····	186

要有追求卓越的学习心态·····	187
以学为趣，善于学习·····	188
成就来自勤奋的学习态度·····	189
勤学勤问是最好的学习态度·····	190
要有自省的学习态度·····	194
学习与做事都要善于请教·····	197
谦虚与低调不是最好的学习态度·····	201
在自觉学习中提升自己的能力·····	202
端正我们的学习态度·····	204
“学”必善“疑”·····	205
真诚的建议更甚于赞美·····	206

第九章 进行创新性的学习

培养创造性思维·····	210
勇于打破传统思维·····	213
摒弃不良观念·····	214
养成良好的观察习惯·····	215
学习要多用心·····	217
不应迷信“真理”·····	218
发现他人看不到的东西·····	220
养成静心沉思的习惯·····	222
长于思考才能拥有智慧·····	223
只有善于思考才能成功·····	226

》》第一章

● 学习影响人一生的命运

知识使生命绚丽绽放

一个人的生命想要绽放出绚丽的光彩，就要看他的知识面有多宽，对自身资源的开发有多深。法国科学家巴斯德说过：“机遇只光顾那些有准备的头脑。”用知识武装的头脑就称得上是有准备的头脑。没有一定的知识储备，即使机遇降临，你也只能与它擦肩而过。

奥利勒在成为堪斯亚建筑工程公司的执行副经理之前，只是这里的一名送水工，他进来以后并不像其他的送水工那样经常抱怨工资太少，把水桶搬进来之后就躲在墙角抽烟，而是主动给每一位工人的水壶倒满水，并在他们休息的时候让他们讲解有关建筑方面的各项工作。不久，这个勤奋好学的送水工引起了建筑队长的注意。

两星期后，奥利勒当了一名计时员。尽管自己职位提升，奥利勒对待工作仍然勤勤恳恳，早上，他总是第一个来，晚上，他总是最后一个离开。由于他平常总是向技术工人请教，因此，他对所有的建筑工作都非常熟悉，当建筑队的负责人不在时，工人们也总喜欢向他请教。如今他已经成了公司的执行副经理，但他并没有因此而骄傲，依然很专注于建筑专业的学习与积累。他时常鼓励大家学习和运用新知识，还经常拟计划、画草图，向大家提出各种好的建议。只要拥有足够的时间，他就把客户希望的事做到最好。

经过不断的努力，他最终成为了赫赫有名的建筑大师。

所以说：知识就是力量，是改变一个人命运的推动力。奥利勒原本没有什么惊世骇俗的才华，一切只因他的持之以恒、勤奋刻苦，不断地积累知识，让他从一个普通送水工摇身变为一名建筑大师。从这则故事我们可以看

出：只要你勤奋刻苦，注重知识的积累，你就能改变命运。

中国伟大领袖毛泽东年轻时只是北京大学图书馆一名小小的图书管理员，可他十分珍惜并利用这个机会，挑灯苦读，博览群书，广泛地吸取知识的营养，拥有了广博的知识。正是他的这种勤奋努力，不仅改变了自己的命运，同时，也改变了中华民族的命运，使他成为中华人民共和国的缔造者，成为中国近代集政治家、革命家、军事家于一身的一代伟人。

多么令人叹服的人生，多么令人敬佩的命运，试想，假如林肯从小不努力学习，他会从一个鞋匠的儿子成为美国总统，从而改变自己及全美国人民的命运吗？假如张海迪不努力学习知识，不用知识武装自己，她会改变自己的命运，从一个弱女子成为轮椅上的强者吗？假如李阳不努力学习英语，他会改变自己的命运，从一个碌碌无为的学生成为一位国际语言大师吗？答案通通为“不能！”知识的力量就是这么伟大，可以说，知识是引导人们到光明与真实境界的灯塔。

在当今的社会，拥有足够的知识就等于把握住了自己的命运，使你最终走出默默无闻、平平凡凡的境地；相反，那些知识一穷二白的人，最终将无所作为。

知识比财富更重要

一般来说，人们在学校所接受的只是最基础的教育，要想真正学到人生最有用的知识，就要自己去感悟，在实践中获得经验与灵感。

我们一切可能的成功，主要靠我们自己今天的学习态度和效率，取决于我们今天对于知识的积累。一些人喜欢抱怨自己的薪水太低、运气不好，或

者怀才不遇，却不知道其实自己正置身于可以求得知识、积累经验的社会大学堂里。今天的知识积累就是明天的财富。

许多天赋很高的人，终生处在平庸的职位上，导致这一现状的原因是不思进取。而不思进取的突出表现是不读书、不学习。宁可把业余时间消磨在娱乐场所或闲聊中，也不愿意看书。他们往往对自己目前所掌握的职业技能已经感到满意了，意识不到新知识对自身发展的价值，忽视了对自己进行自我知识更新的重要性。所以，他们心甘情愿陷于颓废的境地，尚未做任何努力就承认了人生的失败。这种心态下，他们肯定是不会有大的作为的。

一个人在成功之前，必须积蓄足够的力量。没有足够的知识储备，一个人难以在工作和事业中取得突破性进展，也难以向更高的地位发展。

受到加利福尼亚的一棵参天大树的启发，托马斯·金感言：“在它的身体里蕴藏着积蓄力量的精神，这使我久久不能平静。崇山峻岭赐予它丰富的养料，山丘为它提供了肥沃的土壤，天空给它带来充足的雨水，而无数次的四季轮回在它巨大的根系周围积累了丰富的养分，所有这些都为它的成长提供了能量。”

事实无不证明：那些学识渊博、经验丰富的人，比那些庸庸碌碌、不学无术的人，成功的机会更大。

有位商界的杰出人物这样说：“我的所有职员都从最基层做起。俗话说：‘对工作有利的，就是对自己有利的。’任何人在开始工作时如果能记住这句话，前途一定不可限量。”

如果我们能够认识到知识的重要性，在各种机会中随时学习，不断地吸取养分，提高自己的知识积累，就会对自己的一生具有积极的意义。不仅要随时随地学习本行业的知识，而且一定要研究得十分透彻，绝对不能疏忽大意、不求甚解。有些事情看来微不足道，但也要仔细观察；有些事情虽然有困难险阻，但也要努力去探究清楚。如能做到这一点，我们就能扫除自己事业发展道路上的一切障碍。

我们知识储备得越多，就预示着我们今后的发展潜力越大。无论目前职位低微高尚，汲取新的、有价值的知识，将对我们的以后人生和事业大有裨益。

有一个年轻人出门时间比在家时间还要多得多，但无论到什么地方，他总是随身携带着书籍，随时阅读。一般人轻易浪费的零碎时间，他都用来学习。结果，他对于历史、文学和科学，都有相当见地。他为自己的前途而努力，相信他的付出定会有回报的。

一个随时随地都注意磨炼自己工作能力的人，任何事情都想比别人做得更好。对于一切接触到的事物，他都细心地观察、研究，对重要的东西务必弄得一清二楚。他也随时随地把握机会来学习，珍惜与自己前途有关的一切学习机会，对他来说，积累知识比积累金钱更重要。他随时随地注意学习做事的方法和为人处世的技巧，有些极小的事情，也认为有学好的必要，对于任何做事的方法都仔细揣摩、探求其中的诀窍。如果他把所有的事情都学会了，他所获得的内在财富要比有限的薪水高出无数倍。

如果你真有上进的志向，真的渴望造就自己，决心充实自己，那就必须认识到，无论何时、无论什么人都可能增加你的知识和经验。

把学习当成自己的一种习惯，随时通过各种途径汲取知识，才能使自己的学识更加广博、深刻，使自己的胸襟更加开阔，使自己能够从容地应对工作和生活中出现的各种各样的问题。在工作中积累的学识是我们将来成功的基础，也是我们一生中最有价值的财富。

给脑袋“投资”更重要

“知识就是力量”，知识才是财富。我们从小就开始接受教育，学校教

育使我们获得的知识无疑会让我们终身受益，但不能完全适应现代化的教育需要。人在大学获得的知识只占一生所需知识的很少部分，很多知识要在学校后教育中获得。我们不能固守原有的那点知识而企望它管用一生。

因此，我们应该随时学习，让知识占领我们的头脑。

在任何一项投资中，没有比给你的脑袋“投资”更使你受益的了。

当你月收入上千元的时候，你就可想办法把自己所赚的10%的钱都拿去学习。你收入不够，就表示你懂得不够，表示你学得不够，表示你行动的次数还不够。当你收入增加的时候，你就应该继续把这些收入的一部分做再次的投资，所以你下一次可以赚更多的钱。

很多人愿意花几千元买一套衣服，愿意花好几百元去唱KTV，愿意去吃大餐。然而，做这些事情会增加你的收入吗？不会。有时候也许你要休闲，也许你需要满足自己的欲望，或是让自己感觉到很帅或很漂亮，这些都不错，但如果你要给自己“投资”，那世界上最佳的“投资”之处，就是你自己的脑袋。

那些让我们羡慕的成功人士不是因为比我们聪明，而是因为他们通常会不断给自己的头脑进行一些“投资”，来帮助自己继续成功，而且效果非常好，速度非常快。

学习能不断改进自身

学习在于增长知识和能力；体验就是实践；改进则是根据实践改正知识和能力的欠缺。

俗话说：“活到老，学到老。”周恩来总理又加了一句“改造到老”。学有真学、假学之分，学到嘴上的人很多，但真正能运用的人就少了。因

此，不断修正自身的不足，才是进取的根本所在。

知识是通往智慧的最佳入口，可以使人眼界开阔、心胸豁达。不要轻视知识、忽略学习，应该让有限的资源用在学习和能力的成长上。

人们这样分析过三代成功者：第一代成功于1978年以后，他们头脑灵活、敢想敢干、勇于冲破各种束缚，他们大富大贵也大起大落；第二代成功于1992年之后，大多是一些归国留学生、下海官员等，他们有着高深的知识、广博的人脉；第三代是成功于21世纪的网络弄潮儿，他们年轻有朝气、才智过人，但缺乏社会经验，不善管理。

第一代人大部分人知识水平并不高，小学毕业者大有人在，但他们借助于历史机遇获得了空前成功。我们在尊敬之余应该清楚地明白：历史不可能总是重复某个阶段，特殊时期永远是短暂的，仅凭眼光好、胆量大就可以获得成功的年代已经过去。今日世界已经成为第二代成功者的天下，而第一代成功者大多已经退居幕后，知识在促进社会的发展和繁荣中的作用日益突显。我们必须重视知识，认真学习，不断进取。

体验更是重要。实践是检验真理的唯一标准，只有实践才能把所学的知识、所具备的技能、环境所要求的技能三者真正融合在一起，才能提升生命存在的价值。体验就是实践，只有经过实践的洗礼，知识才能长期存在大脑中，能力才会成为基因融入到身体内。

实践中人们会进行自我教育、自我调控，从而达到自我改造、自我完善和自我超越。尽管我们学习的知识很丰富，各种能力测验成绩也很高，但实践中遇到失败的情况还是会有，有些人可能还会更多。失败一定有原因，找到并弥补它就会完善自己，从而超越过去的自我。将这种超越过程梳理成方法就会使我们成功，就会造就工作和人生的成功。

实践中遇到失败自然会心情沮丧，但沮丧不能解决任何问题，只会让自己更加烦恼。只有拥有进取之心，重拾自我的豪气、检阅过去的经历、梳理失败的原因、展望未来的前程、制订未来的计划、马上采取行动，才能获取