



投资于学习是提升竞争力的唯一途径

学习改变命运

全集

XueXiGaiBianMingYun
QuanJi

未来唯一持久的优势，是你有能力比你的竞争对手学习得更快！
——彼得·圣吉《第五项修炼》



凡禹 编著

海潮出版社



G4
184-

学习改变命运

全集

XueXiGaiBianMingYun
QuanJi

图书在版编目(CIP)数据

学习改变命运全集/凡禹编著.—北京:海潮出版社,2007.6

ISBN 978-7-80213-404-1

I.学... II.凡... III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第065735号

学习改变命运全集

凡禹 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:19 字数:350千字

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 978-7-80213-404-1

定价:29.80元

知识改变命运，
学习成就未来

谨以此书献给那些懂得学习并不仅仅是
获取知识、而是想深入了解学习、学会学
习的人；献给那些想扩大视野、不断完善
自我并希望有所突破的人。

祝：梦想成真！



责任编辑：周建平

封面设计： 李尘工作室
TEL: 13910130512



前言

古往今来,但凡有成就的,莫不与学习有关。学习改变命运,已成为大家的共识。

管理学大师彼得·杜拉克说:“今日,知识就是力量,它控制了通向机会与进步的道路。”

苏格拉底认为:“知识是唯一的善,无知则是首恶。”

犹太人七大成为富翁的第一个秘诀就是:“可携带的知识才是真正的财富。”

在知识如此迅速激增、变化和老化的今天,生活中什么是最重要的呢?当然是会学习,爱学习了。不学习者就会停滞不前,迟早丢掉饭碗。一个懂学习、有知识的人能改变自己的命运,一群会学习、有知识的人能改变国家的命运。因为知识是获得生存能力、提升竞争力的唯一途径!

在戏文里,富家的少爷最后流落街头,佃户的小子最终高官厚禄,这样的事,在古代上演过,在今天的剧院里也还在上演。

高尔基有着苦难的童年,但知识的力量使他比谁都坚强,他牢牢地扼住命运的咽喉,奏响一曲生命的欢歌;贝多芬耳朵聋了,他说,我听到我的心在演奏;霍金,他是一个大脑,一个神话,一个当代最杰出的理论物理学家,一个科学名义下的巨人……或许,他只是一个坐着轮椅,挑战命运的勇士;张海迪,也许是一个已经被遗忘的名字,但她,始终是一面旗帜,如若没有知识,她的今天会怎样;那个吴下的吕蒙,士别三日,当刮目相看,那是知识改变了人的气质;爱迪生的知识使他由贫民窟走到了曼哈顿。

知识改变了这些人的命运,也成就了这些人!

爱上学习吧,学习能改变人的品性,学习能提升人的智慧,智慧是人生成功的充分必要条件。

知识是引导人生到光明与真实境界的灯烛。人只有勤奋学习,再去实践,才能获得知识,才能改变你一生的命运。

学习也是非常个性化和个人化的东西,重要的是,要意识到你怎样学习,继





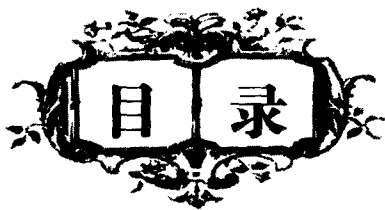
学习改变命运全集

XUEXI GAIBIAN MINGYUN QUANJI

续发展并不断优化这些行动方式。这本书在这些方面应该对你有所启迪。如果你投入学习了,会发现学习是件快乐的事!当你全身心地投入进去时,你会被学习这件事本身带给你的愉悦和兴奋而倍感幸福。

谨以此书献给那些懂得学习并不仅仅是获取知识的人,所有想深入了解学习、学会学习的人;献给所有想利用自己的观察并不断完善自我、扩大视野并希望有所突破的人。祝他们梦想成真!





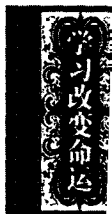
上 爱上学习篇

第一章 爱上学习 学习能改变你的命运

学习是人生获益最大的投资	4
终身学习是一种现实状态	5
爱上学习	6
学习创造利润	8
成功始于学习	9
学习才是硬道理	11
学习帮助成功	12
我们要学习什么	14

第二章 做好学习的准备 你需要的素质资本

好梦想是学习的动力	20
树立明确的学习目标	21
立即行动,别让梦想萎缩	23
对学习充满热情	25





坚持不懈	28
容忍学习中的挫折	29
自律	31

第三章 学习吧,让自己每天都进步一点点

让自己每天都进步一点点	34
养成不断学习的好习惯	34
扩大生活领域,勇敢尝试新的事物	35
多给自己的脑袋“投资”	36
让知识拥有生命	37
丰富你的学习途径	38
学习始于感知	40
寻找适合自己的学习类型	41
多元智力类型的自我检测	43
七种智力学习途径	47



中 学会学习篇

第四章 你会学习吗

博学之,审问之,慎思之,明辨之,笃行之

你会学习吗	56
如何学会学习	59
像锥子一样将精力聚于一点	61
自主学习法	63
联想学习法	64
循序渐进学习法	68
斯金纳的程序学习法	71
布鲁纳的发现学习法	72





歌德的猜测学习法	73
老舍的变化学习法	74
资料卡片法	76
改造学习法	78
错序学习法	80
逆向学习法	81
特性学习法	82
“空白”学习法	83
“金字塔”学习法	84
学习要大胆质疑	85
寻找自己的适宜时间学习	89

第五章 你会读书吗

贫者因书而富，贵者因书而裕

阅读的心理知识	92
读书也要讲阅读战略	95
前言是整本书的缩影	97
看目录，掌握全书架构	98
重要标题重点读	100
寻找重要细节精确细读	102
书的类型不同，选择读书方法也不同	105
“SQ3R”五步读书法	107
建立模型读书法	113
斯蒂夫·艾伦教你读名著	115
快速阅读一本书	117
想快速获得信息请瞄准关键词	120
把书当成半成品再度加工，提升理解力	121
7种改进阅读的技巧	122
名人读书法	126
工夫做在书外——让看书变得更容易	128





读书——世界首富的秘密 130

第六章 你会记忆吗

记忆力不是智慧,没有记忆力还成什么智慧

没有记忆就没有学习	134
任何人都能提高记忆力	135
了解你的记忆	137
我们是怎样记忆的	138
怎样评价一个人的记忆能力	139
记忆能力的简单训练法	140
重复记忆就是和遗忘作斗争	142
记忆需要意志的支配	144
责任心与记忆力	146
健康的身心是记忆之舟	147
记忆的时间规律	148
充分把握好两头的深刻印象	149
定期重温可避免不幸的遗忘	150
恰当选用集中或是分散来记忆	153
过度学习强化记忆	157
交叉学习提高记忆力	158
整体与部分结合记忆法	160
多种感官同时“上阵”来记忆	163
记忆能力问题评估	165

第七章 你会管理时间吗

记得少年骑竹马,转身便是白头翁

没有时间不是理由	170
上班族要做时间的主人	171
算算你的时间成本	173





挖掘更多的闲暇时间	174
节省时间重在规划	175
你的学习时间表要遵循的原则	178
学会拒绝,节省时间	179
科学制订学习计划	181
在规定的时间内学习	182
工作时间的节约法	183

第八章 你会做学习笔记吗

结论造就机智,笔记造就正确

常用的笔记 10 法	188
最灵活的笔记——读书札记	191
最实用的笔记——在书的空白处做标注	193
做笔记,听是第一步	194
如何做课堂笔记	196
如何复习课堂笔记	198
有价值笔记的 20 条细则	199
康纳尔的笔记做法	201
黑川的笔记做法	202

第九章 信息时代的学习

最快地掌握信息	208
情报是有“目的意识”的收集	209
怎样在网络上解惑	211
网络时代,我们怎样学习	212
网络给我们带来了什么	214
网络改变了传统的学习方式	215
网络时代学习要具备的信息处理能力	217





第十章 活学三本书 向自己、别人和社会学习

学习的三种境界	224
从挫折中学习	225
向挫折学习的四个步骤	226
从错误中学习	229
向“成功学”学习	231
人脉可以为你的事业发展提供情报	232
人脉可以帮助你提高自身的素质	234
人脉是你墙上的一面镜子	235
每个人都是你的老师	236
朋友的经验不能照单全收	237
在工作中学习	239
从自己的过去中学习	240
通过模仿学习	241
借用他人的智慧补充自己的不足	242



下 乐在学习篇

第十一章 影响学习的非智力因素

注意与学习	248
兴趣与学习	250
动机与学习	252
情绪与学习	254
疲劳与学习	255
学习疲劳的测试方法	257
营养与学习	258





常见药物与学习	259
体育锻炼与学习	260

第十二章 在学习中发现问题

快乐地学习	266
抛开学习等于痛苦的观念	267
抱着积极心态去学习	269
对自己进行积极的心理暗示	271
积极性暗示的六种基本方法	273
玩出你的动静来	276
学习更要劳逸结合	277
准确评价自我的能力	278
生命不息,学习不止	279



爱上学习篇

上



想干出一番事业,想得到更多更好的物质生活,想体现更深更远的人生价值……想做的想要的有很多。但是,你干事业的资本在哪里?你准备好了吗?

其实,资本就是你自己,现在开始,无论之前你是怎么样的状态,在现在,下定决心,力求上游。不浪费每一时,每一刻,让自己心甘情愿地爱上学习,加紧学习,那么你未来的收获将是充实而有用的。



第一章



爱上学习

学习能改变你的命运

