



全国职工素质建设工程领导小组办公室审定



自我学习

Learning

权威※规范※通俗※直观
全面提升一线职工整体素质



自我学习是员工成长的推手

自我学习是岗位成才的关键

自我学习是提升员工职业核心能力的途径

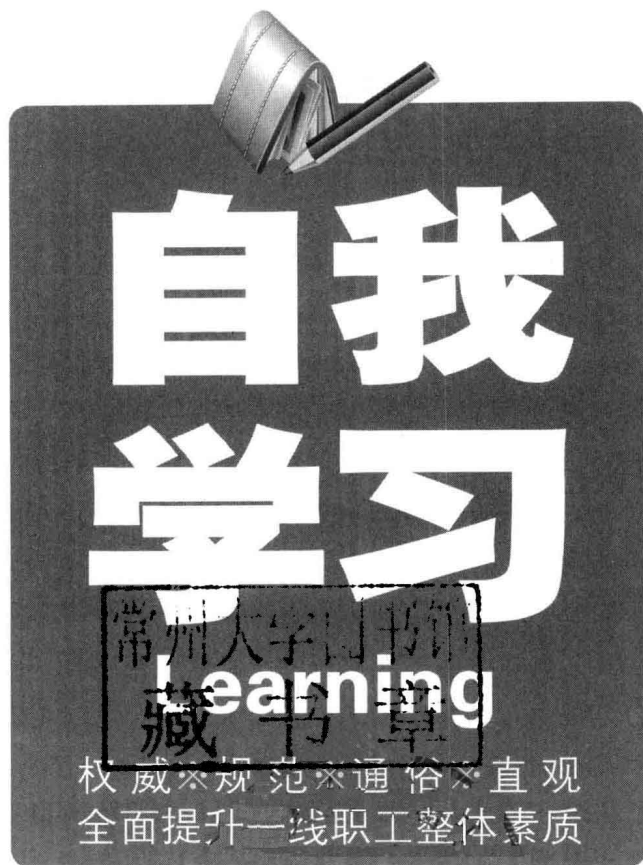
自我学习是使企业保持持久竞争力的基础

吴永生 刘伟◎编著

 中国工人出版社



全国职工素质建设工程领导小组办公室审定



吴永生 刘伟◎编著

 中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我学习 / 吴永生, 刘伟编著; —北京: 中国工人出版社, 2012. 8
(“十二五”全国职工素质建设工程指定系列培训教材)
ISBN 978 - 7 - 5008 - 5253 - 7
I. ①自… II. ①吴…②刘… III. ①职工—学习能力—能力培养 IV. ①G726
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 190512 号

自我学习

出 版 人 李庆堂
责任编辑 安 静 李素素
责任校对 孙乃伟
责任印刷 马东旭
出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 010 - 62350006(总编室) 010 - 62382376(职工教育分社)
010 - 82075964(传真)
发行热线 010 - 62005996 82075964(传真)
读者服务 010 - 62389465
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 10
字 数 160 千
版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究

前 言

今天，身处知识经济时代的每一位员工，都面临着全新的挑战和考验。在工作中主动寻找学习机会、善于自我学习，有针对性地提升自身的知识素养和劳动技能，既是企业对员工的要求，也是员工个人成长进步、不断拓展自我发展空间的需要。

高级技师孔祥瑞，是新时期知识型、技能型产业工人的杰出代表。17岁参加工作后，他坚持边干边学，凭着几十年如一日的钻劲，取得了多项创新成果，获得国家级实用新型发明专利，并多次获得全国员工技术创新奖，为企业节约增效过亿元。

孔祥瑞从一名只有初中文化的码头工人，成长为有着 180 多项科技成果的“蓝领专家”和全国劳模，靠的就是拼搏进取的精神和自我学习成才的干劲。

自我学习是每一个员工成长、进步的阶梯。任何一个员工想要有所成就，都必须在自己的岗位上、在工作中坚持自我学习。从普通员工成长为优秀骨干，一步步走向卓越，离不开个人强大的自我学习能力。对企业员工来说，无论是刚刚参加工作，还是已经担任一定职务，都应该掌握自我学习的技巧和本领。

能通过各种途径汲取知识的人，才能使自己的学识更加广博、深刻，使自己的胸襟更加开阔，也才能替领导解决各种各样的问题，这样自己也会在能力上获得更大的提升。

在繁忙的工作中加强学习，需要提高学习的效率，从而达到事半功倍的效果。本书通过对自我学习的方向、自我学习的技巧、自我学习的注意事项等详细解说，让读者快速提升自我学习能力，在自己的职位上有所突破，有所发展。

“授人以鱼，不如授人以渔”，希望员工通过阅读本书，掌握自我学

习的科学方法，提升自我学习的能力，并在工作中不断成长，成为企业的骨干人才。

目-录
contents

第一章 自我学习：员工成长的推手 / 1

- 第一节 自我学习的概念 / 2
- 一、自我学习的含义 / 2
- 二、自我学习的特点 / 5
- 三、自我学习的意义 / 7
- 四、完成自我学习应具备的能力 / 9
- 小结 / 11

- 第二节 岗位成才与自我学习 / 11
- 一、岗位成才与自我学习的关系 / 11
- 二、自我学习目标的制定 / 16
- 三、自我学习兴趣的培养 / 18
- 小结 / 20

- 第三节 员工自我学习的基本方法 / 20
- 一、制订计划 / 20
- 二、提高效率 / 21
- 三、善用资源 / 23
- 小结 / 24
- 本章讨论 / 24
- 本章实操指南 / 25

第二章 自我学习目标和计划的制订 / 27

- 第一节 自我学习目标的制定 / 28
- 一、目标在自我学习中的作用 / 28

- 二、自我学习目标制定的原则 / 29
- 三、制定自我学习目标前所要考虑的问题 / 30
- 小结 / 32

第二节 计划的制订与实施 / 32

- 一、自我学习计划的含义及作用 / 32
- 二、自我学习计划的制订 / 34
- 三、自我学习计划的执行与时间统筹 / 36
- 小结 / 38
- 本章讨论 / 38
- 本章实操指南 / 38

第三章 自我学习的途径和方法 / 41

第一节 读书：获取知识的主要手段 / 42

- 一、为何读书 / 42
- 二、读书的四种类型 / 44
- 三、读书的方法 / 46
- 小结 / 48

第二节 课堂：在培训中提升技能 / 49

- 一、培训的功能 / 49
- 二、培训中的学习原则 / 50
- 小结 / 52

第三节 互联网：把网络学习进行到底 / 52

- 一、互联网对自我学习的作用 / 52
- 二、如何利用互联网 / 53
- 小结 / 54

第四节 工具书和图书馆的使用 / 55

- 一、工具书的使用 / 55
- 二、图书馆的利用 / 56

小结 /	59
本章讨论 /	59
本章实操指南 /	60

第四章 知识的积累与总结 / 61

第一节 大脑的记忆力 /	62
一、记忆力的含义 /	62
二、八大记忆法 /	64
三、增强记忆力有良方 /	66
小结 /	68
第二节 知识的积累 /	68
一、知识积累中要注意的问题 /	68
二、知识积累的高效方法 /	70
三、知识的整理 /	72
小结 /	73
第三节 善于进行知识总结 /	73
一、何谓总结 /	73
二、知识总结的作用 /	74
三、知识总结的方法 /	76
小结 /	77
本章讨论 /	77
本章实操指南 /	77

第五章 主观因素的发挥 / 79

第一节 动机：搞清楚自我学习的目的 /	80
一、自我学习动机的含义及作用 /	80
二、如何培养自我学习动机 /	81
小结 /	82

第二节 信心：充满自信地攻关 / 83

一、认识信心 / 83

二、如何让自己更自信 / 84

小结 / 87

第三节 兴趣：让自己爱上自我学习 / 88

一、兴趣对自我学习的作用 / 88

二、培养自我学习兴趣 / 89

小结 / 91

第四节 意志：不畏惧自我学习中的困难 / 91

一、意志品质的特征 / 91

二、良好意志品质的培养 / 93

小结 / 95

本章讨论 / 96

本章实操指南 / 96

第六章 克服自我学习中的心理障碍 / 99

第一节 心理负荷及其调节 / 100

一、心理负荷的含义 / 100

二、调节心理的方法 / 101

小结 / 102

第二节 培养承受挫折的能力 / 103

一、挫折与成功 / 103

二、培养承受挫折能力的方法 / 104

小结 / 107

第三节 逆反心理的产生和疏导 / 107

一、什么是逆反心理 / 107

二、在逆反心理中成长 / 108

小结 / 110

本章讨论 /	110
本章实操指南 /	110

第七章 把自我学习与实践有效结合 / 113

第一节 实践的类型 /	114
一、实践的类型 /	114
二、实践时需要注意的问题 /	116
小结 /	118
第二节 实践对自我学习的意义 /	119
一、实践能加深对所学知识的认识 /	119
二、实践是自我学习的归宿 /	120
三、通过实践调整自我学习的方向和目标 /	121
小结 /	123
本章讨论 /	123
本章实操指南 /	123

第八章 自我学习离不开创造性思维 / 125

第一节 创造性思维概述 /	126
一、什么是创造性思维 /	126
二、创造性思维的特点 /	127
小结 /	129
第二节 创造性思维在自我学习中的运用 /	130
一、在自学中找到适合自己的学习方法 /	130
二、不拘泥于既有知识，善于举一反三 /	130
三、全方位掌握所学知识，拓宽个人思维 /	131
小结 /	132
第三节 创造性思维训练 /	133
一、创造性思维训练的方向 /	133

二、创造性思维训练的方法 / 134

小结 / 136

本章讨论 / 137

本章实操指南 / 137

第九章 适时测试职业技能与自我学习效果 / 139

第一节 职业技能测试 / 140

一、职业技能概述 / 140

二、可转换技能 / 142

三、兴趣与职业能力 / 143

四、职业能力测验的类型 / 145

小结 / 146

第二节 自我学习效果的检测与评价 / 147

一、自我学习效果检测与评价的作用 / 147

二、怎样对待自我学习效果检测的结果和评价 / 148

小结 / 149

本章讨论 / 149

本章实操指南 / 149

第一章

自我学习：员工成长的推手

自我学习是员工成长、进步的阶梯。无论是为了取得良好业绩，还是为了拓展个人发展空间，都必须在工作中坚持自我学习，让自主学习的精神带领我们上得更高走得更远。

员工可以根据职业需要选择学习目标，根据个人特长安排学习内容，针对现实情况制订学习计划，从而进行有选择、高效率地学习，在有效的时间内获得更多的知识。

你将从本章中获得哪些知识

1. 了解自我学习的基本含义、特点和意义。
2. 掌握自我学习的原则，培养自主学习的积极性。
3. 了解自身的业务水平。
4. 确定自身职业生涯规划。

第一节 自我学习的概念

一、自我学习的含义

当下流行这样一种观点，即“知识折旧”定律：“一年不学习，你所拥有的全部知识就会折旧 80%。”实际上，一个人在学校获得的知识不过是他一生所需知识的 10%，其他 90% 以上的知识必须在工作、生活中通过自我学习获得。因此，在今天这个知识经济的时代，企业员工掌握“自我学习”的本领显得特别重要。

学生在课堂上听老师讲课，接受老师的辅导，是一种被动学习形式；学生课前预习功课，或者课后主动复习，以及毕业后在工作中积极主动学习知识、积累经验，是主动学习即自我学习。古往今来，很多人是依靠自我学习踏上成功之路的。下面这个事例，充分说明了自我学习的重要性。



不甘平庸的张强

张强是一个学历不高，却志气不小的人。18 岁从技校毕业的他就来到了汉口一家国企做了一名技术人员。由于对工作的高度热情和期望，表现突出的他很快成为企业中的模范。他在这个企业一干就是八年，默默坚守着自己的岗位职责。

后来，张强经人推荐去了一家合资企业。他满心欢喜地来到企业一看，才发现自己最擅长的岗位根本不需要人，只能跟那些刚毕业的学生一样，从最基层的工作开始做起。但是张强与其他员工的差别在于，他并不甘于平庸，在做最基础的后勤工作的同时，他还会在下班后留下来，一个人摸索、学习机器操作和 workflows。

张强的这一举动，被企业领导看在了眼里，他很快便从一名普通的



技工变成一名技术员，为了胜任自己的工作，他还报名参加了相关的培训班。

再后来，张强又偶然得知一家著名外企正在筹建工厂，急需人才。张强不惧挑战，毫不犹豫地去企业应聘。当他发现竞争对手大都是年轻的高学历人才时，他并没有感到自卑，也没有轻易放弃应聘机会。他坚定地对考官说：“我没有他们的学历，但是他们没有我的实力。”

如今，张强在这家外企不断得到重用，但是年近四十的他并不满足，他还在继续着自己的自主学习道路，向更高的目标发起冲击。

自我学习是每一个员工成长、进步的阶梯。无论是胜任岗位工作、取得良好业绩，还是拓展个人发展空间、早日实现岗位成才，都必须在工作中坚持自我学习，让自我学习带领我们走得更高更远。

自我学习作为提高员工劳动技能的手段，也是员工个人成长道路上的有力推手，更是企业打造高素质人才的现实选择。

那么，什么是自我学习呢？自我学习是区别于学校教育而言的，也就是说脱离了学校教育的学习，都可以称为自我学习。自我学习分为主动自我学习和被动自我学习：主动自我学习是指一切主动而独立获取知识、掌握技能、增长才干、提高思想品德等的学习形式。被动自我学习是指参加企业里和社会中的岗位培训、技能培训以及一切以提高自身素质和价值为目的的学习形式。

1. 自我学习和学校教育的区别

(1) 形式上的区别。学校教育在形式上相对集中，有专业的教育者，也有特定的被教育者。在学习内容上，学校教育相对具体化、系统化、明确化，多年以来学校教育已经形成了完整统一的体系，它包括初等教育、中等教育、高等教育。

自我学习在形式上相对松散，没有固定的学习形式，没有特定的教育者，也没有特定的被教育者。自我学习者在学习内容上的选择也相对宽泛一些，可以选择一些对自己的工作有帮助的学习内容，也可以选择自己感兴趣的知识来学习。

(2) 时间上的区别。时间上，学校教育相对固定，自我学习相对自由。接受学校教育的时候，我们一般只需要集中精力学习就可以了，几

乎所有的时间，都可以用来学习。而自主学习的时候，时间是无法固定的，因为，我们必须抽出工作之外的时间，来完成自我学习，这就需要我们有很强的毅力和坚定的信心。

(3) 目标上的区别。一个人一生中最重要的教育之一就是学校教育，在学校里，我们接受有计划的学习指导，学习系统的文化知识、价值观、道德观和社会规范。学校教育的目的就是培养个人的社会文化素质和知识水平，是个人不可缺少的重要教育经历。

自我学习是在结束了学校教育之后的学习，它的目的是进一步提高个人的文化修养，并且及时有效地补充需要的知识内容。所以，自我学习的能力是以学校教育为基础，以实际需求为核心的学习形式，它能够帮助我们更好地将学校教育和企业、社会教育衔接起来，并且，引导我们始终走在知识、科技的前沿。

2. 自我学习和自学的区别

(1) 范围上的区别。自学的范围仅限于主动学习和需要考取证书时的必要学习，而自我学习的范围要广泛得多，不仅包括自学的范围，更包括了除学校教育之外的全部被动学习，以及个人的兴趣培养、提高自身素质、提高工作技能、增加社会竞争力等的所有学习形式。自我学习的动机和目标完全是出自自我学习者的实际情况和需求，所以，在我们完成学校教育，迈进社会之后，自我学习更具有实际意义和长远作用。

(2) 心理上的区别。自学是因为我们有必须取得的证书，或者必须通过的考试，从心理上来说，多少有些被动心理。但是，自我学习的时候，我们的心理是积极的、是从自身的意愿出发的，就算是在参加企业社会的培训时，我们也一样会抱着积极参与的心态和浓厚的兴趣去学习。

自我学习中的被动自我学习不是指心理上的被动，而是指自我学习的形式。

(3) 学习过程的区别。学校的学习过程往往只能保持在一段时间之内，所学到的知识也会在取得证书，或者通过考试之后，逐渐地被淡忘。而自我学习的过程则完全不同，它是自我学习者全然发自内心地对知识的渴求，以及所在的工作岗位的实际需要。所学习到的知识和技能因为实际的应用和操作，只会越来越清晰、熟练，淡忘的概率很低，并且，在自我学习的过程中，我们的主观能动性和自我意志，将会被全部调动



起来，帮助自我学习者补充知识内容、加强专业技能、提高工作、生存的能力。

自我学习不等于自学，更不同于学校教育，它有着自身独特的发展轨迹，了解自我学习的作用，学习自我学习的方法，并将自我学习融合进日常的生活和学习中，能够使我们不断地提高自身素质和增加自身价值。

二、自我学习的特点

自我学习成功不是容易的事情，它呈现出自身的特点，只有掌握这些特点，才能有更好的学习效果。概括起来，自我学习的特点包括如下几个方面：

1. 目的性

在自我学习之前，每一个自我学习的人都会有一个自我发展、自我成长的目标。通常，这种目的性很明确，学习者非常清楚自己为什么选择这个学习科目，以及会收到怎样的预期效果。

有的人为了实现个人理想，学习感兴趣的知识，有的人为了提高修养水平学习艺术，有的人为了提高工作能力学习外语，有的人为了提高工作效率学习计算机，等等。这些目的不仅表明学习者的方向，也为他们的自我学习提供了动力。

2. 自主性

顾名思义，自我学习是主动学习的行为，是产生于自身内部的一种学习欲望、行动，所以每一个员工的自我学习都是自主的，主要包括：自我评估、自我选择、自我培养、自我测定、自我调节。

(1) 自我评估。员工在自我学习时，要首先对自身具备的德、才、识、学等因素有大致的认识，也就是做到对自身条件的客观定位。

(2) 自我选择。当员工对自己有了基本评估之后，就可以根据自身的特点、优势，或者根据国家和企业的需求选择自己的发展方向。

(3) 自我锻炼。确定了自己的奋斗目标和发展方向后，员工还要注意选择适合自己的学习方法和途径，不能随波逐流，要充分利用自己的主观能动性，让自己在学习和实践中得到成长。

(4) 自我检测。当员工进行了一个阶段的自我学习和磨炼之后，还要通过一些有效方法对自我学习的成效进行检查和测验，以达到自我激励的效果。

(5) 自我调整。员工在对自己一个阶段的自我学习进行测评后，应分析自己的优势与劣势，从而更好地调整自己，投入到接下来的学习中，顺利实现预期目标。

3. 长期性

当代科学技术迅猛发展，知识以爆炸的速度传播，一个人想要有所作为，就要不断地加强自我学习，提升自身的智力和水平。然而学习不是一蹴而就的事情，它需要对知识的长期积累和不断地更新，这也是近年来大力提倡“终身学习”的原因。

正因为自我学习具有不懈的长期性，所以员工要做好打持久战的心理准备，并勇敢面对可能遇到的困难和挑战。

4. 灵活性

既然自我学习具有突出的自主性，员工可以通过对自我的测定，对学习的目标、进度、内容，以及时间、地点等，根据需要随时调整，最大限度地使社会目标、他人目标和自我目标趋于一致。

具体到工作中，员工可以根据自己工作的内容和时间，灵活自主地安排学习的内容，在不影响工作的前提下，获得更多的知识，以增长才干。

5. 创造性

自我学习者要少受固定观念的影响，增强创新意识，敢于提出自己的独立见解，并自创方法。

物理学家爱因斯坦就是一个坚持自我学习的人。对于自我学习，他有一段生动的描述：“要是人用鞭子强迫一头健壮的食肉兽不停地吃，不管它是否接受，这头兽贪婪的食欲也会丧失。”可以说，正是有了独立的创造性，才激发起我们的自我学习热情。

6. 科学性

自我学习的过程虽然充满了不确定性，但也有原则、规律以及方法可循，在具体的学习过程中，可以采用系统法、信息法、反馈法、控制