

青少年正能量提升书系

# 学习力

## 在学习中提升正能量

今天的学习力 未来的竞争力  
今天领先一步 明天步步领先

利用自身优势，打造属于自己的学习力  
提高学习力，把素质变成能力，  
把能力变成成功的动机与人生正能量

姜越◎主编



ZAI XUEXIZHONG TISHENG ZHENGNEGLIANG  
LEARNING ABILITY



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

青少年正能量提升书系

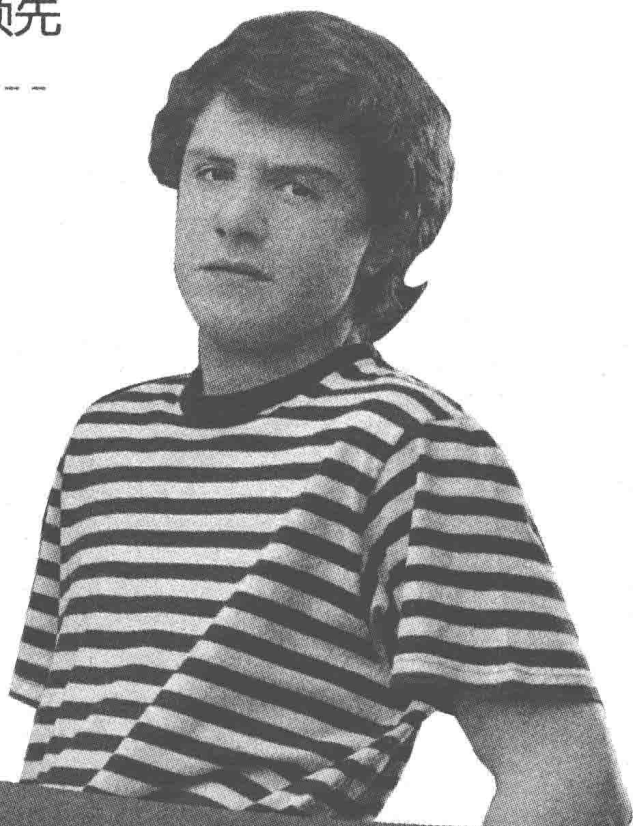
# 学习力

## 在学习中提升正能量

今天的学习力 未来的竞争力  
今天领先一步 明天步步领先

-----  
利用自身优势，打造属于自己的学习力  
提高学习力，把素质变成能力，  
把能力变成成功的动机与人生正能量

姜越◎主编



ZAI XUEXIZHONG TISHENG ZHENGNEGLIANG

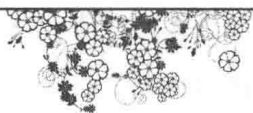
LEARNING ABILITY



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press



# 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，我们知道自己的生活需要知识填充，需要知识去完善和积累。所以，学习已经成为我们必须要做的事情。

每个人都能完成学业，但不是每个人都能考上大学。多一些踏实，少一些空谈；多一些谦逊，少一些浮躁；多一些积极，少一些抱怨；多给自己一份勇气，少给自己找一些不求上进的理由；多问问自己是否全力以赴了，少苛求环境，这些是学习应有的态度。一个人如果拥有良好的学习态度，在学习中就能够不断体验到取得进步的愉悦心情，在学习上遇到困难时就能够主动寻求解决办法。

此外，和其他的事情一样，学习也是需要技巧的。要想在短时间

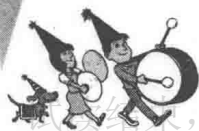


内学习到大量的知识绝非易事。但是，一旦你掌握了一定的学习技巧，就会在短时间内比一般人学到更多的生存知识，能更快更好地改变自己的生活状态。但是在现实生活中总会存在这种现象：很多人一直都在努力学习，但是受益不多，而他们的努力也不过是短暂停留的泡沫，随风而逝。事实上，不是他们不努力，而是没有学习技巧的助力，更重要的是他们不会运用这种学习助力，所以总是事倍功半。

不同的人学习相同的知识，为什么有的人很快就可以掌握，而有的人浪费了大量的时间和精力之后仍然达不到自己的目标，这种巨大的差异背后到底隐藏了什么秘密？是不是因为天赋的不同造成的？后天的努力到底在多大程度上可以改变一个人的学习现状？我们在学习各种技能时该如何提高？这都是需要我们去寻找答案的。

对于学习力而言，只有经过一段时间的训练，让我们的大脑、肌肉完全熟悉并掌握了这套记忆动作，在面对记忆材料的时候，大脑才会条件反射般地自动做出这套学习动作。因此，学习力训练的真正目的就在于帮助我们的大脑熟练掌握正确的学习动作，让我们能够习惯性地任何情况下都使用正确的学习方法。这样，当我们在学习一些东西时，就会自然而然地使用这些正确的学习方法，就可以轻松地学会、学到我们想要掌握的东西。这时，我们的学习力也就得到了真正的提高！

本书结构新颖，集故事、道理、方法、训练于一体，是一本难得的学习宝典，希望读者能从书中得到有效的启迪。



# 目 录



前言·····	001
---------	-----

## 第一章 在学习中提升自己

在求学时期，我们要时刻叩问自己：“未来的自己在社会上安身立命的资本是什么？”——是自己年轻貌美的容颜吗？可是容颜总会逝去！是自己富裕的家庭背景吗？可是财富不是永久的！……只有掌握了一技之长，成为社会需要的精英人才，才能为自己创造出幸福的生活。一个没有知识和技能的人是不可能社会上立足的，最终陪伴自己的是悔恨的泪水和穷苦的生活。

学习力决定竞争力·····	002
生存的根本保证是学习·····	004
学习让你看得更远·····	007
千里马是训练出来的，天才是学出来的·····	009
不断学习才能成就辉煌·····	011



读书是为了自己·····	014
读书是真正的幸福之本·····	016
没有知识就没有能力·····	018
用知识来“包装”自己·····	020
用学习缩小差距·····	024

## 第二章 让目标成为学习的灯塔

英国有这样一句谚语：“对一艘盲目航行的船来说，任何方向的风都是逆风。”因为前方道路明确，策马可以奔腾；因为追捕猎物，雄鹰才会展翅；因为心中有目标，人们才会努力成就自己。因为有目标，所以我们在学习过程中才不会频繁更改，不会随波逐流、人云亦云地放弃原来的方向；因为有目标，我们在学习过程中才能持之以恒，专注于此；因为有目标，我们才能在学习过程中拥有强大的精神动力，在实现目标、超越目标和确立新的目标的循环中取得一次又一次进步。

成为优秀学子要有目标·····	028
有目标就有动力·····	032
做一个志向远大的人·····	034
问你自己到底喜欢什么·····	037
尽早看清自己的目标·····	039
目标并非目标本身·····	041
别光盯着你的脚·····	043
将自己的目标实践到底·····	045
为梦想而努力·····	048
从倒数第一到名列前茅·····	051
拥抱理想，读书是一条捷径·····	053



### 第三章 端正心态，走出学习瓶颈

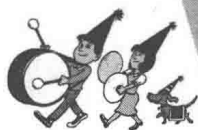
学习很重要，学习要靠方法，学习更要靠心态，不快乐地学习，是件很痛苦的事。学习不是一朝一夕就能完成的，学习要靠勤奋、专心、恒心，只有这样，学习才有效率，才能学到更多的东西。端正自己的心态，走出学习的瓶颈，才是你学习的首选。

阳光学子更快乐·····	058
学习态度决定学习成绩·····	061
学习需要信心·····	063
专心才会有所得·····	066
人贵有志，学贵有恒·····	069
谦虚地向别人学习·····	071
学习新知识，认识新事物·····	074
学习要兼顾博与专·····	076
养成终生学习的习惯·····	079
哈佛定律： $W=X+Y+Z$ ·····	082

### 第四章 把时间看成金子

古人讲，“一寸光阴一寸金”。鲁迅先生说：“时间，就像海绵里的水一样，只要你挤，总还是有的。”达尔文说：“我从来不认为半小时是微不足道的。”也有人说：“用分来计算时间的人比用时来计算时间的人时间多50倍。”惜时如金的人才能拥有更好的学习力。

别错过最佳读书时光·····	086
别忽视闲暇时间的价值·····	088



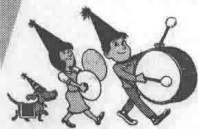


做善于安排时间的人·····	093
做和时间赛跑的人·····	096
小心时间陷阱，警惕时间“窃贼”·····	099
用好“二八法则”·····	102
充分利用学习的时机·····	105
向时间要效益·····	108
“时间”写给儿子的一封信·····	111

## 第五章 兴趣是学习最好的导师

兴趣和爱好对一个人的学习具有强大的推动力。它能让学习变得更加快乐。有了兴趣、爱好，人们就会下意识从事或追求这种爱好的事情。兴趣、爱好是一种学习推动力，促使人们勤奋，让人坚持不懈地做下去。兴趣、爱好还能提供给人愉快的感受。人们在做自己感兴趣的事情时，总会产生一种莫名其妙的兴奋和满足感。实际上，有很多的人成功的原因都是因为他小时候的兴趣和爱好。

兴趣是一种情感动力·····	116
有趣的学习才是有效的学习·····	119
要满怀兴趣地对待学习·····	122
培养兴趣就是培养能力·····	123
让你的兴趣之花常开不败·····	127
兴趣掌控你的学习坐标·····	130
你喜欢学习，成绩才喜欢你·····	134
将来，用兴趣选择职业·····	137
“兴趣”写给儿子的一封信·····	139



## 第六章 创新性学习，实践才是硬道理

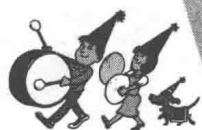
学习是为了运用，不能被运用的知识即使积累得再多也毫无价值可言。因此，我们要会学习还要会实践，要能把学习和实践联系起来。只学习很容易成为不切实际的空想家，而只实践没有成功经验的指导也很容易落后于他人。所以，学习和实践都是必不可少的。

学的目的是为了用·····	144
要“学”更要“习”·····	146
生活是我们最好的老师·····	148
亲口尝一尝梨子的味道·····	151
到大自然中寻找答案·····	154
会读书，更要会用书·····	156
有疑问才会有进步·····	158
“实践”写给儿子的一封信·····	162

## 第七章 自我总结，掌控完美学习方法

在学习中有些人会有这种感觉，即平时学习也挺刻苦认真，例如，别的同学在玩耍时，他还在学习；晚上别的同学已经睡觉了，他仍旧在学习，费尽精力地研究白天没有完成的题目。可是这样的努力并没有换来优秀的成绩。英国生物学家达尔文说：“最有价值的知识是关于方法的知识。”方法和努力是一艘船的双桨，好的学习方法对你的学习结果是非常重要的，只有有了适合自己的学习方法，自己再努力些，学习的效果才能见效快。

课堂笔记法·····	166
计划学习法·····	170



薄厚互返法·····	173
及时复习法·····	177
阶段系统复习法·····	180
四轮复习法·····	184
节省时间秘诀·····	186
比较学习法·····	190
科学读书法·····	193
程序与发现学习法·····	196
猜测学习法·····	198
变化学习法·····	200
非常小测试·····	203

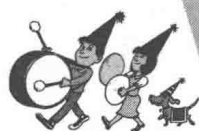
## 第八章 自我强化，修炼高效学习技能

学习力是我们在社会中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，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。

修炼一：提高学习兴趣·····	208
修炼二：用科学睡眠增加学习力·····	211
修炼三：提高思考力·····	215
修炼四：提高创造性思维·····	217
修炼五：用生活细节增加记忆力·····	222
修炼六：提高观察力·····	224



修炼七：理解记忆训练·····	228
修炼八：过度学习记忆训练·····	232
修炼九：编码记忆训练·····	235
修炼十：抽象记忆训练·····	238
修炼十一：想象力训练·····	242
修炼十二：注意力训练·····	245

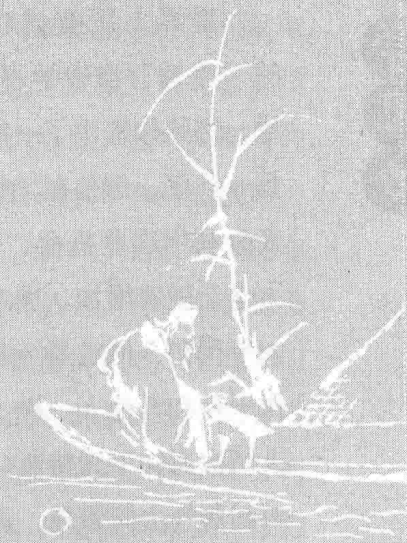


## 第一章

# 在学习中提升自己

在求学时期，我们要时刻叩问自己：

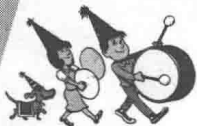
「未来的自己在社会上安身立命的资本是什么？」——是自己年轻貌美的容颜吗？可是容颜总会逝去！是自己富裕的家庭背景吗？可是财富不是永久的！……只有掌握了一技之长，成为社会需要的精英人才，才能为自己创造出幸福的生活。一个没有知识和技能的人是不可能在社会上立足的，最终陪伴自己的是悔恨的泪水和穷苦的生活。



## 学习力决定竞争力

因为科技进步与经济增长，这个世界的整体水平都在快速提升，在这样的背景下，所有的事物都在以它前所未有的速度更新换代，竞争的激烈性也在明显地趋于激烈。一个人要想跟上这样的时代步伐就不应该坚守原来的速度，亦步亦趋地被动追赶，而应该变化方式，主动学习所有先进的东西，并且能够在最短的时间内学到最具竞争力的知识。这样，你才能够比他人花更少的精力却比他人早一步成功。

世界上所有成功的理由都是比他人做得更好，更善于在所有的“事情”当中学习成功的经验。在你的成长过程中，每经历一件事情，都给你提供了一次极好的学习机会。如果你是一名员工，你所做的每一件事，都是在工作中的一种学习，如果你能够看清这样的机会，并充分利用这些机会，你所学到的知识与技能必然有所增加，你的竞争力也会随着增加。反之，你就会在日益激烈的竞争中失去优势。20世纪90年代初，何敏是一家国企的小职员，老实本分，上班来、下班走，工作干得和其他人一样，没有突出贡献，也没有拖大家后腿，但是，某一天却被通知下岗待业。一向文静的她不知道自己究竟得罪了谁，于是，鼓起勇气去问领导，自己又没犯错误为什么要被列入下岗之列，领导的答复是，“没犯错误”不是留职的充分条件。在“没犯错误”的基础上还有“表现良好”，在“表现良好”的基础上还有“表现出色”……社

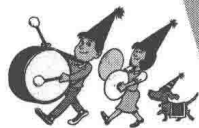


会选择的是足够优秀的人，而“不犯错误”的标准太低了，既然有更好的，那么谁愿意放弃黄金而取粗沙呢？社会的竞争说到底不是在选择比较优秀的人，而是在选择最优秀的人。所以，一个不愿意学习的人就不会有任何竞争力，也终会被淘汰。

当你拥有优秀的学习力时，你就有了足够的竞争力。但是，目前企业发展的要求与学校里所学知识之间的差距很大，大学里大多只重视基础理论的学习。所以，你一旦进入一个新的工作环境，就应该在这样的环境中继续学习，拓展自己的学习力，增加自己的竞争力。通过各种层次、各种类型的培训，来提高自己的理论和技术素质，以适应工作岗位职责的需要，使自己做得更好，这样你不仅能为企业做出应有的贡献，而且也能实现自己的职业发展目标。

在企业里，每一个员工都必须重新学习在自己承担的职务范围内，应该具备的与固有专业能力相关的基础知识。好工会注重学习能力的培养，他们强调学习的重要性，注意提升自己的能力，通过有效的学习交流，激发自我创新意识，以适应社会的需求。

张海云毕业后有幸进入一家有名的大型企业，经过了层层筛选之后，她是最后一名被录用者，她知道自己的实力与其他新入公司的员工有差距，于是，她主动了解公司的宗旨、企业文化、政策及公司各部门的职能和运作方式。积极参加各种技能和商业知识培训。公司内部有许多关于管理技能和商业知识的培训课程，如提高管理水平和沟通技巧、领导技能的培训等，她结合自己个人发展的需要，选择了自己要学的专业课程，很快就学到了很多知识，成为一个内行的员工。再加上公司委派了一名经验丰富的经理对她悉心指导和培训，她很快就成了所在部门的工作能手，不久就被提拔为部门主管。和她一起去的新人私下颇有微词，认为她背后搞小聪明，上级领导知道了这个情况之后，决定在公司内部搞一个专业能力大比拼，所有员工都要参加。比赛的结果是，张海云无论是在哪一项的比拼中都名列第一，公司的所有人都对她刮目相看。从那之后，她一路高歌，一直做到总经理的位置上。如今的她在商





业界声名显赫，没有人敢对她的能力存有疑虑。在一次采访中，一位记者问她这些年她感受最深的是什么，她回答说，学习力就是竞争力。

一个想要出人头地的人，在任何环境中都应该学会培养自己的学习力，增加自己竞争的砝码。当然，在学习之前，要先弄明白自己究竟要学什么，同时要搞清楚自己会从中获得什么收益，只有有的放矢，才能使自己的学习更有针对性，得到更大的益处。

## 生存的根本保证是学习

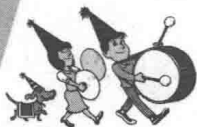
随着社会的进步，知识更新的速度变得越来越快。应对这种变化的唯一途径就是不断学习。

美国前总统克林顿说过：“在知识经济时代，谁不善于学习谁就没有未来。”对于个人而言，学习是一种权利，社会的每一分子都有权利获得学习的机会。因为学习如同呼吸，意味着生命的存在。

不断学习，可以解读自己的人生密码，规划自己一生发展的蓝图；不断学习，可以积累属于自己的智能资本；不断学习，可以开发生命的源泉，实现自我蜕变；不断学习，可以打破界限，冲破限制自己的瓶颈。

不断学习，活到老，学到老，将学习作为生命的根本保证，正如马克思所说的那样：“一个人有了知识，才能变得似有三头六臂。”

“读书而不思考，等于吃饭而不消化。”这句话告诉我们学习的本质就是培养人的能力，只有通过学习，掌握了这些能力，才能让我们







的生存更加有保证。古人云：“授人以鱼，只供一饭之需，教人以渔，则终生受用无穷。”在学习中探索生存的技能，在生存中体会学习的奥秘，人生才会越来越有意义。

穷人的孩子早当家，王冕七八岁的时候，就已经能帮父母放牛了。

有一天，王冕跟往日一样出门放牛。可是一直等到太阳落山，妈妈做的饭菜都凉了，也没见王冕回家。又过了一会儿，牛独自从院门外回来了，在院子里转了一圈，然后慢悠悠地钻进了牛圈，但放牛的王冕却没有一起回来。

父母非常担心，想要出去寻找，就在这时，王冕气喘吁吁地从外面跑了回来，他先去牛圈看，发现牛已经回来了，这才松了一口气。父亲把他叫到面前，询问他回来晚的原因，王冕低下头，内疚地解释说：“是我听书忘记时间了。”

原来，王冕放牛路过村里的那个学堂时，听见从里面传出朗朗的读书声，被吸引住了，特别羡慕，他把牛拴在野地里吃草，自己则悄悄地溜进学堂，听学生们读书，听一句，记一句，非常入迷，不知不觉，太阳已经下山了。

当他跑到草地去找牛时，发现牛已挣断绳子，不知跑到什么地方

