



The  
Pragmatic  
Learning

# 穿透式 学习

3大穿透式学习思维 | 16个实用指南型工具  
告诉你如何快速、高效学习，迅速成长为职场精英

方军

著



机械工业出版社  
China Machine Press

**采铜** 心理学人，《精进：如何成为一个很厉害的人》作者

这是一本清晰、全面、透彻的适合现代人的个人学习指南，读完这本书，你不会再假装学习，而是踏上走向真知的学习之旅。

**陈春花** 管理学专家，北京大学国家发展研究院BiMBA院长

这本书告诉我们，学习的方法变了，知识的样貌变了，知识运用的场景也变了，我们不得不重新思考学习。真正掌握知识、学习与实干的内在关系，在今天显得尤为重要。

**阳志平** 安人心智集团董事长

人们常常谈论书本上的知识，却较少谈论个人知识；人们常常谈论学习的好处，却较少谈论如何从学习到行动。本书以学习之旅与个人知识作为主线，提供了3个思维工具、6种方法与16个实用工具，值得向每位关心终身学习话题的读者推荐。

**冯新** 碳9资本创始人

学会学习必须打通知与行之间的鸿沟，方军这本《穿透式学习》提供了一套具体的方法和工具，帮助学习者学会如何将知识付诸实践，很有实操价值。

**刘晓琦** 行动派创始人

方军老师所分享的穿透式学习法，像是一张搭建城堡的知识地图，不仅可以帮助你开启思维学习之路，还能链接知识世界与实干世界，将二维的知识升级为多维的能力。希望每位阅读此书的朋友学以致用，运用这把超级学习的秘钥打开你的无限潜能。



上架指导：管理/社科

ISBN 978-7-111-64912-0



9 787111 649120 >

定价：69.00元

投稿热线：(010) 88379007  
读者信箱：hzjg@hzbook.com  
客服电话：(010) 88361066 88379833 68326294

华章网站：www.hzbook.com  
网上购书：www.china-pub.com  
数字阅读：www.hzmedia.com.cn

# 穿透式学习

方军◎著



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

穿透式学习 / 方军著. —北京: 机械工业出版社, 2020.3

ISBN 978-7-111-64912-0

I. 穿… II. 方… III. 学习方法 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 034695 号

在数字时代, 随着知识更迭速度的加快, 学习变成了每个职场人士必须终身面对的最重要的事情之一。高效工作的前提是高效学习, 只有快速提升学习能力才能应对日渐提升的工作要求。本书思维篇探讨的是知识、学习与工作的关系; 方法篇主要分享作者和其他优秀人才在以往的学习和工作中学到的、用过的且被证明有效的一些学习方法。思维篇和方法篇都提供了一系列实用的工具清单, 以帮助读者建立对学习的科学认知, 掌握高效学习的方法。

## 穿透式学习

---

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 李晓敏

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2020 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 8.25

书号: ISBN 978-7-111-64912-0

定价: 69.00 元

---

客服电话: (010) 88361066 88379833 68326294

投稿热线: (010) 88379007

华章网站: [www.hzbook.com](http://www.hzbook.com)

读者信箱: [hzjg@hzbook.com](mailto:hzjg@hzbook.com)

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



## 用穿透式学习跨越知识与实干的鸿沟

我们现在所讲的知识，是在行动中可以证实的知识，  
是对行动结果有效的信息。

——彼得·德鲁克

数字化加速变革经济、社会与生活，外部世界巨变，知识快速更新，我们都感觉到需要持续提升技能，我们认为自己应终身学习。我们从未像现在这样渴求知识、热衷学习。学习不是问题，问题是：如何学？如何学以致用？

我们熟悉的在学校里学习知识的方式似乎不再那么有效。首先，重大的变化之一是目标变了。我们不再仅以掌握知识为目的，还以拥有技能为目的，更重要的是，以实干出成果为目的。

知识的样貌也在发生变化。过去，我们期待的知识是稳定的，

已经经过长久发展、检验与梳理。现在，很多时候我们学习的是新涌现的知识，很难找到我们通常期待的已经掌握所有知识的老师，我们也很少有系统的课本与课程。

学习和实践的时间关系也在发生变化。过去，学习和实践的互动是以一生或至少数十年为周期的：我们在学校里学习知识，以备在未来的人生中运用。即便离开学校开始工作，很多人看待学习的方式也没有变化，即学习是为了将来某个时刻用。但现在，我们在很短的时间周期内往返于知识和实干之间，我们在实干中觉得需要就去学，学了就立刻用，如此循环。

学习的方法变了，知识的样貌变了，知识运用的场景也变了，我们不得不重新思考学习这件事。作为为实干而学习的成年学习者，我们更需要一些新的学习方法。在这本书中，我想做的是探讨知识、学习、实干的关系，分享我们学到的、用过的且被证明有效的一些学习方法，我们可称它们是注重知行合一的“穿透式学习”。在开始讨论具体方法前，让我们先看看我对于学习的两个主要认知：第一，学习的目标是拥有有效的个人知识体系；第二，我们可借助“学习之旅”圆环游走于知识世界与实干世界。

## 学习的目标是拥有有效的个人知识体系

虽然很多人已经离开学校并在实干中学到很多，但主导人们关于学习的意象依然是学校——中学、大学、研究生院。我们将要讨论的学习和你熟知的学校学习有很大不同。简单说，我们成年学习者的关注重心不再只是知识世界，我们身处知识世界与实干世界之间，应更重视两者之间的互动，这种互动最终成就我们自己。

### 我们身处知识世界与实干世界之间



现在，我们思考学习的立足点是实干世界，学习的行动是进入知识世界，获得知识与技能，再重回实干世界。立足点不同，我们想要的学习成果会有很大的差异：仅关注知识世界，我们想要的学习成果是所获得的知识；把个人也考虑进来，我们想要的学习

成果是自己所掌握的知识与技能；进一步将实干世界纳入关注范围，我们更在意如何做，做了有什么成果，然后带着明确需求去学习、去优化自己的知识体系。

过去，当人们讨论学习时，想的都是如何学习知识。明确地把实干世界描绘进学习图景后，在上图中，人们学习的关注点至少应向右边移动一下，重点去关注个人所掌握的、能运用的知识与技能。一般来说，人们把个人的知识、技能和思维模式加起来的整体称为一个人的“个人知识体系”。现在人们经常说起个人知识体系，这里我也把拥有自己的个人知识体系视为学习的一个主要目标。

于是就有了值得进一步追问的问题：构成我们个人知识体系的是什么？也可以这样问：我们要学的是什么知识？

我们不会去探讨知识的种种定义和分析，因为从各种有关知识论的著作中，我们可以了解到很多。我们这本书的关注点是实干，采用的大体是柏拉图的定义，即知识是“经过验证的真实信念”，或采用德鲁克的界定，即知识是“对行动结果有效的信息”。

过去，当需要把知识再明确地细分时，人们经常把要学的知识再分为知识与技能，知识是老师可以教的，技能是需要自己再练习的。教学设计专家朱莉·德克森在《认知设计：提升学习体验的艺术》<sup>①</sup>中虽也主要采用知识与技能二分法，但她又进一步细分，发现知识与技能之外还有其他一些重要的东西，她认为学习要消除的是学习者的六个差距：知识、技能、动机、习惯、环境、沟通。

我认为，将我们所学到的各种知识统称为“个人场景知识”是一个不错的选择，这个词是在场景知识（knowledge of the circumstances）前加上个人组成的。在《知识在社会中的运用》一文中，哈耶克讨论了与有通用原则的科学知识对应的一种常被忽视的知识，即特定时间、地点、场景的知识，他称之为场景知识。知识管理专家野中郁次郎赞扬哈耶克是专注不言自明的、特定场景知识的先驱。当我们从实干出发去看待学习时，我们学习正是为了获得这样的知识。

哈耶克在讨论时特别谈到了这类知识与学习的关系：“今天，谁要是认为科学知识不是全部知识的概括，简直就是异端邪说。但是稍加思索就会知道，当然还存在许多非常重要但未被组织起来的

---

① 此书中文版已由机械工业出版社出版。

知识，即有关特定时间和地点的知识……我们只要想一想，我们无论从事什么职业，在完成了理论上的培训后都必须学那么多的东西，学习各种工作占了我们工作生涯多么大的一部分，在各行各业中，对人们的了解、对当地环境的了解、对特殊情况的了解是多么宝贵的财富。”

我们学到的知识经常是个人化的，因而我认为，或许可以进一步引申，将我们所学到的各种知识称为“个人场景知识”。哈耶克在《知识在社会中的运用》中指出，他所讨论的这一类知识永远不会以集中或整体知识的形式存在，而只是以分散、不完整且常常矛盾的知识形式存在。但是，当我们说到场景知识时，我们还是很容易认为它跟科学知识一样，是通用的。现在，加上“个人”二字，我们进一步明确，它是跟我们个人相关的，在我们每个人手中，因而必然不是以集中或整体知识的形式存在的。

总的来说，当你我作为成年学习者在这里说起知识时，我们说的是对自己有用的知识，特别是对当下的自己有用的知识。我们在知识世界和实干世界的经历将让我们掌握许多种个人场景知识，数量众多的、大大小小的个人场景知识组合起来，最终成为我们每个人的个人知识体系。

这本书涉及承载我们自己掌握的各种知识的形式，不管是入门教程、操作指南、思维模式、方案还是个人知识指南等，你都可以认为这些载体中包含的是某种个人场景知识。

## 我们可借助“学习之旅”圆环游走于知识世界与实干世界

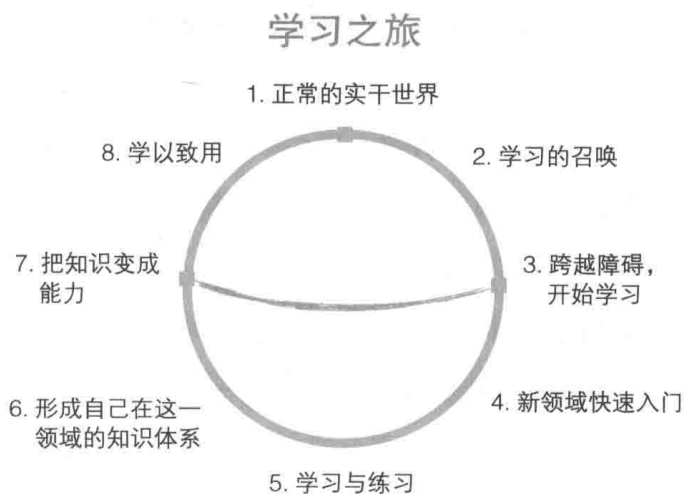
我们描述的学习场景是，我们游走于知识世界与实干世界，学习不再是从“无知”到“有知”的单向过程，而是“学习了——觉得掌握了——实践中校正——再学习”的循环。

那么，有什么好的方式来形象化地展示我们的学习历程呢？

在寻找的过程中，我发现，可以用源自神话中的“英雄之旅”圆环来描绘、指引我们的学习。神话学家坎贝尔在《千面英雄》中指出，全世界各地的神话都有着相似的模式：一个英雄受到召唤，到陌生的世界去探险，经历磨难，最后带着礼物回归。他将这个反复出现的模式绘制成一个“英雄之旅”圆环。“英雄之旅”圆环反映了古今中外相通的人性。乔布斯、《星球大战》导演卢卡斯等人都受到英雄之旅的影响。好莱坞整体上也受它影响非常深，几乎所有的电影背后都是同样的故事。在好莱坞，编剧们还进一步改进它，形成

编剧们奉行的故事模式，也称“作家之旅”，每一部电影都可以分成三幕：第一幕，英雄下定行动的决心；第二幕，在冒险的世界里，英雄采取行动；第三幕，英雄赢得胜利，重返日常的世界。

在找寻可以指引我们学习历程的方法时，我发现，“英雄之旅”圆环所反映的人性，正是我们在学习过程中一次次经历的。我们从熟悉的实干世界进入未知的知识世界去学习知识、磨练自己，最终带着知识与技能，更重要的是带着更强大的自己，重返实干世界，学以致用。因此，我们把“英雄之旅”圆环用到学习中，并改造形成一个“学习之旅”圆环。



资料来源：“英雄之旅”，神话学家坎贝尔《千面英雄》；“作家之旅”，编剧教练克里斯托弗·沃格勒（Christopher Vogler）。

现在多数时候，我们舒服地待在日常的世界，也就是实干世界。我们享受这一切，凭借已经掌握的知识与技能，做当下的工作游刃有余。

由于某种缘故，我们感受到了学习的召唤。我们的第一反应跟英雄相似——拒斥召唤。我们不想改变。我们担心知识世界中那些未知的东西。我们潜意识里可能担心自己学到的东西会把我们带向未知的、让人好奇又让人恐惧的地方。当然，我们终究知道必须学习，我们会跨过第一道边界，进入未知的知识世界。

在知识世界，我们经历磨难，这通常意味着痛苦的学习、反复的练习，既学习全新的知识，也停下来观察自己、进行反思。

我们不能停留在知识世界，我们终究要带着新掌握的知识与技能，重返实干世界，用自己的知识与技能去行动，给自己和其他人带来益处。英雄会带着宝剑与秘籍，或者用神话的语言说，带着“万能药”，跨过第二道边界，重返日常的世界。

这样的心路历程，和东西方的各种神话或好莱坞电影打动我们的故事如出一辙，它反映的是人性。我最近读到曾国藩的一句话是

直接讨论学习的，他的说法和英雄之旅亦有呼应之妙：“学贵初有决定不疑之志，中有勇猛精进之心，未有坚贞永固之力。”

越是把看似不相干的历程放在一起对比，我越能感受到坎贝尔最初提出“英雄之旅”圆环的洞见：“故事只有一个，虽然形式不断变化，但主题亘古不变。”他说的主题即英雄主角的心路历程。而在“学习之旅”中，我们自己变成了英雄主角。

“学习之旅”圆环可以引导我们看到学习路上可能遇到的不可预见的事。学习最难的部分不是关于外在的知识与技能、外部变化的实干环境，而是我们这些学习者如何面对自己。坎贝尔说英雄的一句话，也适用于我们这些学习者：英雄的首要工作是从次要的“果”的世界舞台退出，来到困难真正所在的“因”的心灵地带。这是从“英雄之旅”圆环中引申和发展出学习之旅的重要原因，我们需要一个好的工具模型来帮助我们度过学习的过程。

在一次次使用“学习之旅”圆环的过程中，我们也会发现它与“英雄之旅”圆环的一大不同，这恰是我们可以用“学习之旅”圆环来帮助自己的又一原因。学习之旅和英雄之旅的不同是，神话中的英雄可能只需经历一次循环，而我们作为学习之旅的主角经历

的是无数次循环：由于快速变化的知识和实干要求，我们不断地往返于两个世界，反复地经历“学习之旅”圆环。这是“学习之旅”圆环的独特价值所在：过去，就学习而言，人的一生是学习、工作的单次循环，学习是一生一次的大循环；现在，我们在一生中要经历很多次学习循环，“学习之旅”圆环能够在一次次学习循环中持续支持我们。

## 穿透式学习的思维与方法

本书各章一系列关于学习的讨论是围绕个人知识体系、个人场景知识与“学习之旅”圆环展开的。在思维篇，我们探讨如何更新我们的学习思维。

思维 1：如何开启学习之旅？

思维 2：如何把所学转化成能力？

思维 3：如何形成自己的知识体系？

在方法篇，我们讨论一系列针对学习的某个方面的方法。

方法 1：如何做学习计划？

方法 2：如何为求知读书？

方法 3：如何刻意练习？

方法 4：如何高度专注？

方法 5：如何动手去做？

方法 6：如何梳理与提升？

书中还穿插了 16 个你马上可以用起来的实用工具。

这本书中所写的，是我在学习中获得的秘籍与宝剑，在我游走于知识世界与实干世界时，它们给我提供了很多帮助。现在我把它们介绍给你，让我们一起开启学习之旅。

## 前言 用穿透式学习跨越知识与实干的鸿沟

<b>思维篇</b>	001
<b>思维 1 如何开启学习之旅</b>	002
“学习之旅”圆环：召唤、磨难、返回	005
实用工具 01：我是在假装学习吗	017
微型学习：一次次学习小循环	023
实用工具 02：用知识与实干对撞——点、线、面	027
案例讨论 安迪·格鲁夫的学习方法：没有假装学习， 只有真实对撞	031