

碎片化 学习法

每一点空余时间的**累积**，
都是你**超越**别人的资本

没有时间看书？
学习东西缓慢？
知识看过就忘？
你需要这本改变学习习惯和方法的书！

尚路璐 —— 著




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

碎片化学习法

尚璐璐 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

学习应当是现代人的终身职业，是在日益激烈的竞争中立于不败之地的唯一筹码。忙碌的现代人如何利用有限的时间达成学习目标，已成为很多人亟待解决的问题。

本书是一本实用性很强的书，它从现代人的学习焦虑入手，不断深入探讨如何抓住时间的缝隙高效学习，帮助步履匆匆的现代人找到适合自己的学习方法，进而完成学习目标，实现自我提升。

图书在版编目（CIP）数据

碎片化学习法 / 尚璐璐著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.2

ISBN 978-7-5180-8184-4

I. ①碎… II. ①尚… III. ①学习方法 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第220434号

责任编辑：张 羽 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年2月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7.5

字数：140千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

学习是人生永恒的课题，是伴随我们一生的事业，而当今社会更是一个需要人们不断学习的社会，知识的更新速度越来越快。曾有人说，知识的半衰期仅为5年，也就是5年之内，掌握的知识就有一半过时。这句话无疑警示所有的人，要想在当今社会生存并发展下去，我们必须不断地学习，不断地充实自己，不断地更新自己的知识结构，否则，我们只能被时代淘汰。

生活中，一些人总是抱怨自己工作很忙、生活很累，根本没时间读书学习。诚然，这是事实，但关键还是因为我们没有把读书学习变成一种无意识的习惯，我们过多地把时间浪费在一些娱乐、应酬、消遣上了。

曾经有人算过一笔账：一年365天，共8760小时，其中，法定的工作时间为2040小时，睡眠时间为2920小时，其他吃饭等必用时间为1460小时，可供个人支配的时间为2340小时，平均每天约为6.4小时。有没有时间读书？关键是，我们是把这些时间用在闲聊、喝酒和打牌娱乐上，还是用在读书学习上？所以，如果我们坚定读书学习的信心，有意识地克服自己的不良习惯，把主要精力用于读书“充电”上，久而久之，就会发现读书学习的无穷乐趣，并成为一种自觉的生活习惯，这就是我



们在本书中要说到的“碎片化学习”。顾名思义，就是要抓住一切可以学习的零散时间，运用高效的学习方法将知识串联起来，使自己获得提升。

不得不说，现代社会中的人都有很大的压力，除了工作、生活，还要学习，真正由我们自己自由支配的大块时间很少，因此，赢得时间就十分重要了。不少人往往认为那些零散的时间没什么用处，其实这些时间看似很少，但集腋能成裘，几分加几秒的时间，看起来微不足道，汇合在一起就大有可为。也许现在你已经发现自己每天有很多时间流失掉了，如等车、排队、走路、搭车等时间，可以用来背单词、打电话、回邮件等。每个人一天的时间都一样，但是善于利用零碎时间的人，就能得到更多的益处。

本书就是从实用的角度，直面现代人的学习焦虑，切实提出了一些简单有效的解决方案，进而让我们在认识到要努力抓紧时间学习的同时学会高效的学习方法，帮助我们激活每一点空余时间，轻松解锁更多技能。最后希望每一位学习者都能获得有效提升，实现自我成长。

著者

2020年10月

目 录

第1章	与时俱进，不断学习是一种人生态度	_ 001
	与时俱进，保持学习的常态	_ 002
	从现在起，抓住时间的缰绳努力学习	_ 005
	为自己制订一个学习计划，不断进步	_ 009
	时时充电，拥有纵横职场的资本	_ 012
	职场充电，并不是盲目参加培训	_ 015
	职场倦怠，如何突破	_ 018
	多学一门技艺，为职业生涯上一份双保险	_ 021
第2章	挤出时间，让每一分钟为未来增值	_ 027
	没时间学习都是借口，时间都是“挤”出来的	_ 028
	最大限度地利用你的空闲时间	_ 031
	把抱怨的时间用在提升自我上	_ 035
	拥有超强的时间观念	_ 039
	精英都是和时间赛跑的人	_ 042
	统筹安排，提升时间的利用率	_ 046
第3章	化零为整，利用碎片化时间学习	_ 051
	放松自己，避免长时间连续学习	_ 052



- 碎片化学习：如何利用零碎时间 _ 056
- 充分利用早晨的时间高效学习 _ 059
- 科学地安排长假的学习 _ 063
- 充足的睡眠能提高记忆力 _ 066
- 养成固定的学习习惯，避免时间的浪费 _ 071

第4章 擅长时间管理，碎片化学习也有章法可言 _ 075

- 有效利用上下班时的碎片时间 _ 076
- 高效能学习——效率比努力更重要 _ 079
- 做一个学习有计划的学生 _ 082
- 找到你的生物钟，完善你的学习方法 _ 086
- 找到自己的最佳学习时间 _ 088
- 好好吃饭，才能好好学习 _ 091

第5章 善用工具，如此学习事半功倍 _ 095

- 善用工具书，辅助你的学习 _ 096
- 了解工具书的种类 _ 099
- “轻松耳朵学习法”，随时随地学习 _ 102
- 如何利用录音笔高效学习 _ 105
- 思维导图法，帮你构建知识框架 _ 109
- 舒尔特方格法：训练你的注意力 _ 112
- 携带纸笔，养成随手记的习惯 _ 115



第6章	形成习惯，巧用妙招，让自己爱上学习	_ 119
	你为什么不爱学习	_ 120
	为5年后的你命名	_ 124
	切断电源，拒绝沉溺网络游戏中	_ 128
	学习最前沿的知识，在竞争中领先于别人	_ 131
	巧用妙招，让自己逐渐爱上学习	_ 135
	持续性投入学习，更易获得“顿悟体验”	_ 139
第7章	做足准备，为自己营造最佳身体和学习环境	_ 143
	为自己创造良好的学习环境	_ 144
	好好学习，从整理你的书桌开始	_ 147
	一杯青茗，放空自己	_ 151
	选择安静的学习环境，避免懈怠	_ 155
	腹式呼吸，让你平心静气	_ 157
	饭吃八分饱，避免学习时困倦	_ 160
第8章	语言学习，必须把握语言的规律与变化	_ 165
	背字典是做好语言积累的捷径	_ 166
	如何看电影学英语	_ 170
	形象法记忆，让词汇学习更有趣	_ 173
	英语基本句型要牢牢背下来	_ 177



从听、说、读、写四个方面培养语感 _ 181

第9章 会学更要会考，让考试来检验你的学习成果 _ 185

修炼好心态，考出好成绩 _ 186

考前挑灯夜战与彻底放松都不可取 _ 188

掌握答题得分的四大技巧 _ 192

考试中遇到怯场如何调整 _ 195

注重考前复习，不打无准备的仗 _ 199

注意考前复习的四大要点 _ 203

第10章 享受空闲，平衡学习与生活 _ 207

如何规划好你的24小时 _ 208

有效地放松，才能更高效地学习 _ 211

一份时间规划表，让你的工作和学习更有规划 _ 215

再忙也要留出30分钟午睡时间 _ 217

掌握几种放松身心的方法 _ 221

良好心情助你提高学习效率 _ 224

坚持运动，舒缓身心 _ 228

参考文献 _ 232

第1章

与时俱进，不断学习是一种人生态度



“活到老，学到老”，这是我们时常挂在嘴边的一句话，这句话对于现代社会尤其是拼杀在职场的人士来说，有着更深一层的意味。要知道，现代社会知识更新换代的速度之快、竞争之激烈，无不告诉我们要保持随时学习的态度。然而，学校里学的东西是十分有限的，在工作和生活中所需要的相当多的知识与技能，完全要靠我们在实践中边学边摸索。社会是更大的一本书，需要经常不断地去翻阅，唯有如此，我们才能时刻占据竞争中的优势地位。



与时俱进，保持学习的常态

在科学技术飞速发展的今天，知识的高下已经成为一个人、一个企业甚至一个国家能否在竞争中获胜的重要因素。而知识尤其是信息技术的更新速度之快，常常让我们应接不暇，危机每天都会伴随我们左右。新时代的人们，都要认识到一点，学习应该是一种态度，我们只有从现在起，如饥似渴地去学习、学习、再学习，并让学习随时伴我们左右，才能使自己丰富和深刻起来，才能赢得灿烂的明天和成功的未来。

我们任何一个人，都要认识到当今社会竞争的激烈，要想在竞争中胜出，必须让自己的专业技能随时保持在巅峰的状态。为此，我们要对自己的技能层次时时保持警觉，并且探寻能够让我们的专业技能更上一层楼的机会。通过阅读、聆听、训练以吸取新的经验。另外，我们要知道，在学校里获取教育仅仅是一个开端，其价值主要在于训练思维并使其适应以后的学习和应用。要知道，真正的知识是没有尽头的，正如有句话说：“吾生也有涯，而知也无涯。”我们若想不断适应变化速度逐渐加快的现今社会，就必须学习无止境，把学习当成一项终身的事业，并把这项事业贯彻到每天的生活中，如衣食住行一般。



生活中，有几个人有这种意识？正是因为如此，很多人只能甘于平淡，甚至跟不上时代的步伐。但实际上，在中国古代，先驱们就深知这个道理。

上古时代，一次，黄帝带领随从去贝茨山见大傀，但在半路上迷路了。恰巧，一位牧童从此经过，黄帝上前去询问牧童路如何走。

“孩子，请问去贝茨山的路怎么走，你知道吗？”

牧童说：“知道呀！就是那边。”说完，他用手指了指方向。

黄帝又问：“那你知道大傀住哪里吗？”

他说：“知道啊！”黄帝吃了一惊，便随口问道：“看你年纪轻轻，怎么什么都知道呢？那你知道如何平定天下、治国安邦吗？”

那牧童说：“知道，和我放牧一样呀，最重要的是要去除牛的劣性，有什么难的呢？平定天下何尝不是如此呢？”

黄帝听后，非常佩服：真是后生可畏，原以为小小年纪不过是玩耍的年纪，没想到竟能从放牧的小事上读懂治国平天下的方法。

正所谓，活到老，学到老。终身学习，才能不断进步。一切事物随着岁月的流逝都会不断折旧，人们赖以生存的知识、技能也一样会折旧。唯有虚心学习，才能够成功掌握未来。求知与不满足是进步的第一必需品。

这一启示告诉生活中的我们，工作也许有完成的一天，但



教育却没有终止。那么，怎样才能做到保持学习的常态呢？

1. 避免“时间太晚、年龄大了”的误区，抓住时间的缰绳
努力学习

学习是没有时间和年龄限制的，只要努力学习、刻苦自励，从现在开始学习，为时未晚，年龄大点不是拒绝学习的理由。

2. 保持学习的常态，促使自己增强使命意识和危机意识

保持学习的常态，是飞速发展的时代向我们提出的要求。21世纪是知识经济的年代，高新技术带动生产力突飞猛进，不断改变着我们的生存环境和生存方式，更需要我们不断提高对新知识、新科技的掌握能力，以及对新环境、新变化的应对能力。我们仅仅满足于在学校学得的那点东西，不注意及时“充电”，就远远不够了。

3. 积极拓展知识领域，开阔学习视野

保持学习的常态，就是要求我们学会不断拓展自己的学习领域，开拓自己的知识视野。孔子说：“好学近乎知（智）”。树立终身学习的理念，拓展自己的学习领域，开阔自己的知识视野，关键是要培养起学习的兴趣。学习是一种习惯，终身学习则是一种理念，兴趣是成功的一半，一个人树立起终身学习的理念，就会认同“万事皆有可学”这个道理。

总的来说，我们任何一个人，都要坚定“奋斗不息，学习不止”的信念，日复一日，沿着知识的阶梯步步登高，养成丰富自己、重视学习的习惯。世上没有绝对的成功，只有不断的



努力，才能让你的成功之路走得更快更远。

从现在起，抓住时间的缰绳努力学习

哲学家苏格拉底曾说过这样一句话：“要想向我学知识，你必须先有强烈的求知欲望，就像你有强烈的求生欲望一样。”从他这句话中，我们不难得出一点启示：要想获得知识、要想进步，唯一的方法就是像人需要新鲜空气一样热爱学习。而关于努力学习、勤奋读书的重要性，历来人们已经用很多文字诠释过了，苏格兰散文家卡莱尔曾经说过这样一句话：“天才就是无止境刻苦勤奋的能力。”没有艰辛，便无所获，对于任何一个渴望吸收知识、积淀自己的人，都要记住苏格拉底和卡莱尔的话，努力学习并持之以恒，当你养成一种珍惜时间、努力学习的习惯后，你就能做到自我突破和超越！

实际上，这正是当今社会一些人所欠缺的。有些时候，他们会怨天尤人，给自己制订那些虚无缥缈的终极目标。而任何一个成功者，他们的成功都不是一蹴而就的，他们成功的不变因素都是努力学习。

东汉时，有名学者，名叫董遇，幼年时代就痛失双亲，但他仍然孜孜不倦地学习，只要有闲余时间，他都会用来学习。他曾经说：“我是利用‘三余’来学习的。”“三余”，



即“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者晴之余”。也就是说在冬闲、晚上、阴雨天不能外出劳作的时候，他都用来学习，这样日积月累，终有所成。

时间是构成生命的材料，谁了解生命的重要性，谁就能真正懂得时间的价值。我们最宝贵的不过是几十年的生命，而生命是由一分一秒的时间累积起来的。时间是永远无法返回的。而“事情就怕加起来”这一古老的谚语说的也是这个道理。一切在事业上有成就的人，在他们的传记里，常常可以读到这样一些句子：“利用每一分钟来读书。”

清代学者萧抡说：“一日不读书，心臆无佳想；一月不读书，耳目失清爽。”伟大的革命先行者孙中山先生更是“一天不读书，便不能够生活”。他们能够达到这样一种境界，就是因为把读书学习当作一种基本的生活需要，如同天天吃饭一样，成为一种基本生活习惯。对他们来说，读书学习就是一种享受，读书学习的过程就是一个享受快乐的过程，能给自己带来不尽的愉悦。

伟大的成功和辛勤的劳动是成正比的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，奇迹就可以创造出来。这是绝对的真理。只有勤奋才是最高尚的，才能给人带来真正的幸福和乐趣，渴望进步的人们，从现在起努力吧。为此，你需要做到以下几点。

1. 树立脚踏实地的态度

任何事情都必须具备勤奋的工作态度。真正的成功是一



这个过程，是将勤奋和努力融入每天的生活中，融入每天的工作中。成功没有捷径，它需要脚踏实地。

2. 习惯是最好的老师

曾经有一项研究表明，一个人在一天内的所有行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。就像每天早上起来刷牙，难道不已经是一种无意识的行为吗？当花上一段时间把学习计划变成自己的习惯之后，你就会发现自己离目标越来越近。

如果勤奋已经成为一种习惯，那么，它也就能变成一种理所当然的事。就像习惯睡懒觉的人认为早起是痛苦的，但习惯于早起的人却把早起当作一件平常不过的事，因为早起对于他们来说已经是一种习惯。

3. 要有坚定的决心和持之以恒的毅力

这是老生常谈的话题，但依然重要。那么，如何做到中途不放弃？你要有良好的心态、乐观的精神和自信心。很多人选择目标后又中途放弃，就是因为觉得坚持这么久，没有成果，觉得自己学得没有用。其实，条条大路通罗马，既然选择了自己的路，就要毫不犹豫地走下去，一直在原地徘徊、犹豫不决，不知是否该前进，只能让时间白白流走。

4. 要找到适合自己的勤奋之道，也就是方法

你可以根据自己的性格特征找到一条适合自己的路。例如在看书上，每个人每天都有自己的兴奋点比较高的一段时间，



你在这段时间可以看一些自己并不是很感兴趣的书籍，而在心情比较低落的时候看一些自己喜欢的书籍，调节一下。

5. 不要浪费那些零散的时间

有的时候你会发现自己很忙，无法拿出整段的时间来学习。这时你可以学习利用零散的时间段来完成你的计划。例如，坐车的时候，你就可以戴上耳机听听英语；等车的时间，你可以拿出报纸浏览当天的时事。最好不要把时间都花在玩手机或者掌上电脑上，一些娱乐性游戏只会让你变得更疏于学习。

6. 多主动请教他人，看到自己的不足

一个人取得成就后，容易自满，看不到自己需要改进之处，那么，你可以主动请教他人，让他人从旁观者的角度帮你指出不足之处。一般情况下，对方都乐于向你传授经验和教训。

7. 积累知识的同时，切实提高自己各方面能力

你在拓展知识视野的同时，还应该培养自己各种抗挫折的能力、经验等，从而具有较完善的人格，这对于提高自己的自理能力、交往能力、学习能力和应变能力都有很大的帮助，也能够为你独自战胜困难提供勇气和方法。

8. 勇于创新

我们都知道，只有进步才能获得更强的竞争力。然而，没有创新就不可能进步。因此，你应该将自己的求知欲望和求知