

高等职业教育职业核心能力系列教材

高效学习与技巧

赖艳 主编

GAOXIAO XUEXI FANGFA YUJIQIAO

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育职业核心能力系列教材

高效学习与技巧

主 编 赖 艳

副主编 张 艳 尹李梅 王 争

朱晨慧 王志平

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高效学习方法与技巧/赖艳主编. —北京:北京理工大学出版社, 2020. 7

ISBN 978 - 7 - 5682 - 8669 - 5

I. ①高… II. ①赖… III. ①大学生 - 学习方法 IV. ①G642. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 116835 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 178 千字

版 次 / 2020 年 7 月第 1 版 2020 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 48.00 元

责任编辑 / 赵 磊

文案编辑 / 赵 磊

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

丛书编委会

主任：张进明

副主任：罗瑜 马祥兴 徐伟

委员：（按姓氏拼音排列）

金春风 赖艳 李伟民 刘于辉 陆樱樱 马树燕

时俊 施萍 苏琼瑶 王慧颖 王闪闪 王霞成

徐晨 杨美玲 殷耀文 俞力 张庆华 张香芹

周少卿 朱克君

序

职业能力包括三个方面，即：职业特定能力、职业通用能力和职业核心能力。

职业特定能力是指从事某种具体的职业、工种或岗位，所需对应的技能要求，主要用于学生求职时所需的一技之长。职业通用能力是一组特征和属性相同或者相近的职业群（行业）所体现出来的共性技能，主要用于积淀学生在某一行业未来发展的潜力。职业核心能力是适用于各种岗位、职业、行业，在人的职业生涯乃至日常生活中都必须具备的基本能力，是伴随人终身成长的可持续发展能力，主要用于提升学生职业发展的迁移能力。

亚马逊贝索斯经常被问到一个问题：“未来十年，会有什么样的变化？”但贝索斯很少被问到“未来十年，什么是不变的？”贝索斯认为第二个问题比第一个问题更重要，因为你需要将你的战略建立在不变的事物上。

随着知识经济时代的发展，职业结构也发生相应的变化，社会财富创造的动力正由依靠体力劳动向依靠体力和脑力劳动相结合的方向转变，随着生产技术的进步，处于职业结构金字塔底端的非技术工人和中间的半技术工人的比例将严重下降，而最受欢迎的将是具备多方面能力和广泛适应性的高素质技术人员。调查显示，企业最关注的学生素养因素排名前十位依次为：工作兴趣和积极性、责任心、职业道德、承担困难和努力工作、自我激励、诚实守信、主动、奉献、守法、创造性。这些核

心素养比一般人所看重的专业技能更为重要，是一个企业长足发展的内在不竭动力。

因此，职业教育中必须有“核心素养”的一席之地，来帮助传递关键能力，如应对不确定性、适应性、创造力、对话、尊重、自信、情商、责任感和系统思维。

为此，昆山登云科技职业学院在广泛调研和借鉴国内外高职教育的经验基础上，在校级层面开设四类职业核心能力课程：专业能力类、方法能力类、社会能力类、生活能力类。

◆ 专业能力

1. 统计大数据与生活

在终极的分析中，一切知识都是历史：我们现在拥有的知识都是对过去发现的事物的归纳总结以及衍生；在抽象的意义下，一切科学都是数学：所有的知识都可以归纳为对数学的推理和运算。在大数据时代下，一切都离不开数据，而所有数据都离不开统计学，在统计学作用下，大数据才能发挥出巨大威力，具有实实在在的说服力。

2. 用 Python 玩转数据

数据蕴涵价值。大数据时代，选择合适的工具进行数据分析与数据挖掘显得尤为重要。Python 语言简洁、功能强大，使得各类人员都能快速学习与应用。同时，其开源性为解决实际问题 and 开发提供强大支持。Python 俘获了大批的粉丝，成为数据分析与挖掘领域首选工具。

3. 向阳而生，心花自开——大学生心理健康教育

保罗·瓦勒里说：心理学的目的是让我们对自以为了然于胸的事情，有截然不同的见解。拥有“心理学”这双眼睛，才能得到小至亲密关系、大到人生意义的终极答案。进入心理学的世界，让你看见自己，读懂他人，建立积极的社会关系，活出丰盈蓬勃的人生。

4. 审美：慧眼洞见美好

吴冠中说：“现在的文盲不多了，但美盲很多。”木心说：“没有审美

力是绝症，知识也解救不了。”现在很多人缺乏的不是物质，也不是文化，而是审美。没有恰当的审美，生活暴露出最务实、最粗俗的一面，越来越追求实用化的背后，生活越来越无趣、越来越枯萎。审美力是对生活世界的深入感觉，俗话说：世界上不乏美的事物，只缺乏那双洞察一切美的眼睛。一个人审美水平的高低，在一定程度上决定了他竞争力水平，因为审美不仅代表着整体思维，也代表着细节思维。

◆ 方法能力

5. 成为 Office 专家

学习 Office，学到的不只是 Office。职场办公，需要的不仅是技能，更需要解决问题的能力。会，只是基础；用，才是乐趣。成为 Office 专家，通过研究和解决所遇到的 Office 问题，体会协作成功之乐趣。

6. 信息素养：吾将上下而求索

会搜索是一种解决问题的能力。快速、便捷地搜索全网海量信息资源，最新、最好看的电影、爱豆视频任你选；学霸养成路上的“垫脚石”，论文、笔记、大纲、前人经验大放送；购物小技能，淘宝、京东不多花你一分钱；人脉搜索的凶猛大招，优秀校友、企业精英、电竞大神带你飞；还可以来一次说走就走的旅行，等等。让我们成为一名智慧信息的使用者。

7. Learning How to Learn 学会如何学习：从认知自我到高效学习

学会如何学习是终极生存技能。为什么学？学什么？如何学？一直是学习者关注的话题。掌握正确的学习方法，是改变学习效果的关键，也是改变人生的关键。只要找到了适合自己的学习方法，学习就会变得有意思，你也会变得更有自信，你的世界也会变得更加多元……

8. 思维力训练：用框架解决问题

你能解决多高难度的问题，决定了你值多少钱。思维能力强大的人，能够随时从众人当中脱颖而出，从而源源不断地为自己创造机会。这是一套教你如何“用思维框架”快速提升能力，有套路地解决问题的课程。

◆ 社会能力

9. 职场礼仪

我国素享“礼仪之邦”的美誉，礼仪文化源远流长、博大精深。“礼”表达的是敬人的美意，“仪”是这种美意的外显，礼仪乃是“律己之规”与“敬人之道”的和谐统一。礼仪是社交之门的“金钥匙”，是人际交往的“润滑剂”，是事业成功的“法宝”。不学礼，无以立。

10. 成功走向职场——大学生的 24 项修炼

通过技能示范、角色扮演、大组和小组讨论、教学游戏、个人总结等体验式教学法，帮助青年人加强个人能力，如沟通、自信、决策和目标设定；帮助青年人发现并分析自己关于一些人生常见话题的价值观；帮助青年人形成良好的自我与社会定位，能够用符合社会认知并且理性的方式解决问题和冲突；帮助青年人构建学以致用职场技能，提高青年的学习生活与工作效率，让自己更加接近成功。

◆ 生活能力

11. 昆曲艺术

昆曲，又名昆山腔、昆剧，是“百戏之祖”，属于“阳春白雪”的高雅艺术。昆曲诞生于元末江苏昆山千墩，盛行于明清年间，迄今已有 600 多年历史。昆曲是集文学、历史、音乐、舞蹈、美学等于一体的综合艺术。2001 年，昆曲被联合国教科文组织授予“人类口述和非物质文化遗产代表作”称号。

12. 投资与理财

投资理财并不只能帮助我们达到某个财务目标，它还可以帮助我们建立一种未来感，让我们把目光放得更长远，实现人生目标。本课程通过介绍投资理财的基础理论知识来武装大脑，通过介绍常见的投资理财工具来铸就投资理财利器。“内服”+“外用”，更好地弥补你和“钱”的

鸿沟。

13. 大学生就业指导与创业

当你对自己的梦想产生怀疑时，生涯规划会为你点亮通往梦想的那盏明灯；当你带着梦想飞翔到陌生的职业世界，却不知如何选择职业时，科学的探索方法将成为你职业发展道路上的“魔杖”；当你在求职路上迷茫时，就业指导带给你一份新的求职心经，陪伴你在求职路上“升级打怪”；当你的目光投向创业却不知什么是创业、如何创业时，我们将为你递上一张创业名片。让我们沿着规划，一路向前，走上属于自己的职业发展之路。

14. 学生全程关怀手册

不论是课业疑惑、住宿问题、情感困扰、生活协助或就业压力，我们提供最周详的辅导、服务资讯，协助同学快速解决各类困难与疑惑。

丛书以成果导向为指导理念编写，力求将可迁移的通用能力分解为具体可操作实现的一个个阶段学习目标，相信在这些学习目标的引导下，学习者将构建形成适应当前社会经济发展需要的职业核心能力。

前 言

学会如何学习是终极生存技能。为什么学，学什么，怎么学，一直是学习者关注的话题。掌握正确的学习方法，是改变学习效果的关键，也是改变人生的关键。只要找到了适合自己的学习方法，学习就会变得有趣，你也会变得更有自信、更有毅力，你的世界也会变得更加多元。

学习好不只是靠天赋，而是有正确的学习方法。《高效学习方法与技巧》突出“学生是学习主体”的基本理念，突出“大学生为什么学、学什么、如何学”的内容框架，探求学习的意义、大学学习的特点，继而从实践出发介绍了思维的改变、记忆的增强、组块的构建、拖延的预防、笔记的记录、考试的应对、学习力的持续提升等内容，同时配有很多简单实用的学习技巧和具体案例。本书旨在引导大学生树立自主学习的观念，加强目标管理、时间管理、情绪管理，灵活运用学习的规律和学习策略，培养和提高学习的能力，以顺利完成大学学业，并为终身学习奠定良好的基础。

本书中的很多实用技巧读者可以即学即用，这些方法都可以帮助学习者改变思维，取得更大收获。

编 者

目 录

第一章 开启学习之门	1
第一节 为什么学习	3
第二节 为什么学不好	14
第三节 如何才能学好	21
第二章 塑造你的大脑	49
第一节 改变思维	51
第二节 增强记忆	58
第三节 搭建组块	71
第三章 优化你的学习	91
第一节 预防拖延	92
第二节 有效记笔记	102
第三节 从容应对考试	113
第四章 释放无限潜力	125
第一节 学会成长	126
第二节 学用合一	134
第三节 提升学习持续力	146
附录	164
参考文献	189



第一章

开启学习之门

两份名单，哪份名单你认识的人多？

第一份：傅以渐、王式丹、刘春霖、林召堂、王云锦、刘子壮、刘福姚、陈沆、毕沅。

第二份：曹雪芹、顾炎武、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全、袁世凯、李渔、胡雪岩。

前者全是科举状元；后者全是落第秀才。

结论：一场考试决定不了什么，人生充满无限可能！

2006年，蒋多多受“读书无用论”的影响，成绩优异的她故意违规，反抗高考制度，最终文综科目被判零分；2008年，名动一时的高考“风云”人物徐孟南效仿蒋多多，在高考试卷上乱写一通，被判零分。他们觉得读书没用，读书太苦，可真正走入社会后才知道，读书才是最容易的那条路。蒋多多家境贫寒，高考结束后为了养活自己辗转各地，却发现连份像样的工作都找不到。十年过去了，这个当初对媒体喊着“我永远不后悔”的姑娘，在饱经沧桑后终于改口：“我为自己感到悲哀，螳臂当车自不量力。”徐孟南高考后随着父亲外出打工，制作过广告灯箱，干过卫浴组装。在一次又一次被生活打磨中，小伙子幡然醒悟，告诫学弟学妹：千万不要学自己，一定要坚持读书。那些早期说读书无用的人，或许对于年少无知逃避学业的行为，早已后悔。他们用自己的教训告诉我们，不读书可能会失去更进一步的机会，失去更广阔的眼界，失去向上生长的力量，失去见识美好世界的门票，甚至输掉了自己的一生。当你还在抱怨读书无用的时候，那些成功的人已经付出双倍的努力，成为各自领域的佼佼者。

从之前的“读书无用论”盛行，到如今越来越多的人渴望考进名校，进入更高学府深造，其实我们越来越明白：学历不是目的，却是敲门砖；读书不是唯一，却是通往成功最快的途径；学历不代表能力，却终究可以反映能力；读书不是目的，却可以丰富你的人生。大学生活，我们得到的不仅是专业知识，更应该是具有普遍意义的、影响一生的一套完整

的认知体系，以及随之而构建的世界观、价值观和人生观，这也是大学的价值和意义。

不奋斗，你的才华如何配上你的任性？

不奋斗，你的脚步如何赶上父母老去的速度？

不奋斗，世界那么大，你靠什么去看看？

一个人老去的时候，最痛苦的事情，不是失败，而是我本可以。

每个人心里都有一片海，自己不开帆，没人帮你启航；

只有拼出来的成功，没有等出来的辉煌！

——致所有莘莘学子

(作者)

第一节 为什么学习

2019年，有两件事曾火爆一时。

一件事是，深圳龙华区年薪30万元招聘中小学教师，共吸引毕业于北京师范大学、北京大学、清华大学、西南大学、英国曼彻斯特大学等多所知名学府的约3.5万人应聘，入围体验者中76个人毕业于清华大学和北京大学（清华大学28人，北京大学48人），所有入围者中，近九成是研究生，博士有23人。如图1-1所示。

另一件事是，深圳市南山外国语学校（集团）高级中学（简称“南外高级中学”）公布的拟聘名单中，20人有19人毕业于清华大学、北京大学，且20人均均为硕士研究生以上学历，如表1-2所示。

有人问过这样一个问题：读书的目的是什么？

有人给出的答案如下。

读书的目的无外乎有几种，第一，寻求知识；第二，为寻求技能；第三，满足好奇心；第四，出于情感的需要、情感的驱使；第五，为了寻求一种生命的意义、人生的意义，最高的、终极意义上的价值目标；第六，了解人该怎么样奋斗、向上。

表 1-2 南外高级中学 2020 届毕业生拟聘名单

序号	姓名	毕业院校	荣誉奖项
1	祝 × ×	清华本硕连读	中共党员，山东省优秀学生干部，清华大学人文学院学生会主席，院长奖学金得主
2	徐 × ×	清华本硕连读	中共党员，以裸分考入清华，担任团支书、辅导员，荣获光华奖学金、社会工作奖学金
3	龚 × ×	北大本硕连读	湖南长郡中学优秀毕业生，在北京大学中文系小麦文学奖创意写作比赛中获得银奖
4	郭 × ×	清华本硕连读	在东北师大附中以裸分考入清华，获得学业优秀奖，在国际核心期刊发表学术文章两篇
5	许 ×	清华本硕连读	中共党员，在扬州中学时获得全国高中生数学和物理竞赛省一等奖、开发“趣味数学”课程
6	苏 ×	清华硕博连读	大连理工优秀本科毕业生，在 ENERGY 等核心期刊发表学术文章三篇，发明专利四项
7	郑 × ×	北京大学硕士	中共党员，刘光鼎地球物理奖学金、李四光地学奖学金、美国大学生数学建模竞赛一等奖
8	王 × ×	北京大学硕士	中共党员，推免考试全国第一，北大外语学院研究生会副主席，蝉联学业一等奖学金
9	刘 × ×	清华本硕连读	获清华实验室贡献奖一等奖，在 SCI 期刊发表文章三篇，辅导学生考上清华大学等名校
10	侯 ×	北大本硕连续	中共党员，山东省三好学生，682 分考入北大物理系，研究生党支部书记，北大三好学生
11	郭 × ×	北京大学硕士	人工智能独角兽联合创始人，高校辩论赛冠军，香港资讯及通讯科技奖（特首颁奖）
12	庞 ×	清华大学硕士	清华智能制造与精密加工学术委员，获国家奖学金，发表 SCI 论文四篇，发明专利两项
13	张 ×	清华本硕连读	全国数学联赛省一等奖，化学奥赛省一等奖，清华新东方奖学金，永新杯技能大赛优秀奖
14	刘 × ×	清华本硕连读	中共党员，清华优良毕业生、学业优秀奖、科技创新优秀奖、社会工作优秀奖
15	韩 × ×	清华本硕连读	全国化学联赛冬令营银牌，全国大学化学实验邀请赛一等奖，清华化学系优秀学生干部

续表

序号	姓名	毕业院校	荣誉奖项
16	肖 × ×	北大本硕连读	中共党员，680 分考入北大，拔尖计划人才培养对象，理科一等奖、校长基金、硕士专项奖学金
17	周 × ×	清华本硕连读	中共党员，清华大学社会工作优秀奖、院综合优秀一等奖，发明实用新型专利
18	杜 × ×	清华本硕连读	中共党员，高考全省第 7 名考入清华，国家奖学金，社科院学业优秀奖、优良毕业生
19	董 × ×	北京大学硕士	中共党员，国家励志奖学金 2 次，优秀学习奖学金一等奖 4 次，思善奖学金
20	黄 × ×	北师大本硕连读	中共党员，参编高中地理教材，组织全国地理奥赛，京师一等奖学金，多篇学术文章

一、学习的意义

学习，是指通过阅读、听讲、思考、研究、实践等途径获得知识和技能的过程。学习分为广义和狭义两种。广义来讲，学习是人在生活过程中，通过获得经验而产生的行为或行为潜能。狭义来讲，学习是通过阅读、听讲、研究、观察、理解、探索、实验、实践等手段获得知识和技能的过程，是一种使个体得到持续变化（知识和技能，方法与过程，情感和价值的改善和升华）的行为方式。例如，通过学校教育获得知识的过程。学习作为一种获取知识交流情感的方式，已经成为人们日常生活中不可缺少的一项重要内容，尤其是 21 世纪，自主学习已成为人们不断满足自身需要、充实原有知识结构，获取有价值信息，并最终取得成功的法宝。

1. 学习有助于提高人们学习的自觉性和主动性

现实生活中，有的学习者认为学习既然是获取知识的过程，那么就把自己的大脑当作白板、当作筐，单纯地依靠他人往上贴、往里装。其结果是装进去的知识是杂乱无章地堆积在一起的，真正用到这个知识的时候却调不出来。造成这种状况的重要原因就是把学习看成了一个单向