

学习力：颠覆职场学习的高效方法

作者：王世民

学习力：颠覆职场学习的高效方法

王世民 缪志聪 著

电子工业出版社

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

其他

□

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

学习力：颠覆职场学习的高效方法/王世民，缪志聪著.—北京：电子工业出版社，2018.10

ISBN 978-7-121-35186-0

I.①学… II.①王…②缪… III.①学习方法 IV.①G791

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第231126号

策划编辑：晋晶

责任编辑：杨洪军

印刷：三河市华成印务有限公司

装订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社 北京市海淀区万寿路173信箱

邮编 100036

开本：720×1000 1/16

印张：18

字数：346千字

版次：2018年10月第1版

印次：2018年10月第1次印刷

定价：68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至zhs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254199,sjb@phei.com.cn。

赞誉^[1]

陈果 IBM咨询事业部零售行业董事总经理

中国人的职业素质最需要“西化”的三点：同理心、批判性思维和创造力。其中，修炼批判性思维，我推荐阅读这本书，以及作者的另一本书《思维力》。

陈辉远 IBM咨询事业部制造业副总经理

学习力是职场致胜的关键。在信息爆炸的时代，要学的内容太多。但是，如何吸收并内化？利用书中的拆解技巧，你的内力可迅速提升，强化职场竞争力。

华明胜 埃森哲数字服务董事总经理

顾问三大能力：理解深，学习快，总结准。前一本书《思维力》说明了高效思维的方法，这本《学习力》说明了如何高效学习的方法，我推荐。

吉永 歌尔集团副总裁

学习是一种态度，有了方法，态度会越来越好。

李传玉 嘉年资本董事长

与世民总相识于多年前，缘于公司的一个咨询项目推进受阻，更换几任项目经理都未达成目标。年轻且无行业经验的世民总作为外聘顾问加入后，快速找到了问题根源并制订了解决方案，几近搁浅的项目终于顺利完成。对此，除了钦佩有加、印象深刻，我也一直希望探寻让一个人拥有如此惊人的学习及解决问题能力的秘诀。现在，《学习力》这本书以职场需求为出发点，通过扎实的理论推演、系统的归纳总结，以及详尽的实施路径与方法给出了全部答案。

林博文 台湾大学管理教授、台湾大学国际产学中心主任

现代大学科系领域过于细分，造成在校学习优异的学生，进入职场却不能快速即战。本书有效衔接大学没教的职场跨领域学习能力，让所有科系的毕业生都能自信面对职场挑战。

陶淑贞 盟亚企业管理公司CEO

从“知道”到“做到”，有方法、有路径，少点摸索，典范学习！

杨连瑛 埃森哲互联网高科技行业董事总经理

做顾问许多年了，我觉得这行业最强的就是借由多年行业经验提供系统化解决问题的方法。《学习力》这本书提供了快速系统化学习的秘籍。

张德琪 顺丰集团副总裁

这本书是我见过阐述“学习能力”提升的最好的一本书，它不仅讲述了知识定位，还清晰地描述智慧的过程：觉知+觉悟！相信本书能给你带来大的补益！

周小波 华润集团五丰农产品（深圳）有限公司总经理

认识世民先生已有数年。世民先生给我的印象是一位充满激情、极富感染力的管理者，他总是能抓住事物的本质，切中关键点并寻求到最佳解决方案。感谢世民先生将在“学习力”方面多年的实战经验分享给大众，推动个体与社会的进步，让更多人能够更清晰地完善学习能力的建设！

[\[1\]按赞誉者姓名的拼音顺序排列。](#)

前言

目前，市面上流行的学习类图书，一类是大学生写的，如斯科特·扬的《如何高效学习》；或者大学教授写的，如芭芭拉·奥克利的《学习之道》。这类图书更多是对学科知识学习方法的总结，而不是职场人士需要的职业技能学习方法的介绍。

另一类学习类图书，是“知识网红”（以知识变现为目的，有一定网络知名度的人）写的。这类书更多讲的是学习理念，缺少系统的、实操性强的学习工具和技巧，因此可能看起来很愉悦，但一旦应用就会发现对学习能力的提升帮助有限。

与上面两类图书不同，本书是聚焦职场学习的。本书针对职场人士总结了一套完整、高效、实用的学习方法。它有三个特点：

理论深厚，从脑神经科学、认知心理学、建构主义，以及各种主流学习理论出发提炼了职场学习的三大策略。

体系完整，全面覆盖了搜索、阅读、积累、理解、应用五类学习技巧，并且从快速上手新技能的职场刚需出发，给出了综合运用方法。

实战导向，以大量真实的职场学习场景为例，给出了各种学习方法和工具的使用技巧，并且详细演示了各种实用职场技能的学习步骤。

注：《学习力》这本书采用的脑神经科学、认知心理学等学习理论的观点和研究成果，虽然都有严谨的理论模型和科学研究做支撑，也都经过了我们自己这些年实践应用的验证，但受限于人类认知的局限，依然不可避免会存在一些争议和特例。为了避免过于学术化，而且限于篇幅关系，我们只会抽取其中的关键观点，而不会过多地展开学术研讨的细节，自始至终我们都会将引用的重心更多地放在实践应用上。

本书分为三个部分，编排思路如下。

第1部分 职场学习的三大策略

这个部分总结了职场学习的三大策略：功利性、框架、可迁移。从脑神经科学、认知心理学、建构主义等理论出发，既做了深刻的理论阐述，又举了通俗易懂的应用案例。

如果你对书中引用的脑神经科学、认知心理学等学习理论的观点有进一步研究的兴趣，可以阅读书后的参考文献。

第2部分 上手即用的五类学习技巧

这个部分都是一些上手即用的学习技巧和工具，并且按照搜索、阅读、积累、理解、应用的顺序做了系统化的组织。你既可以速成地应用这个部分中的单个技巧，又能体系化地学习整个内容。

第3部分 各类技能学习的应用演示

这个部分运用前两个部分的学习策略和学习技巧，分别演示如何快速学习程序性认知技能（如PPT制作）、理解性认知技能（如消费动机分析、商业模式设计）、行为技能（如打羽毛球），最后以一个综合应用结尾——如何快速进入一个新行业（如三个月成为运营总监）。

你既可以快速地掌握常用职场技能的学习步骤，迅速满足工作需要；又能融会贯通学习策略、学习技巧，为长期学习能力的提升奠定基础。

这套职场学习方法，是我们历经三年的线上和线下的教育实践，培训了超过1万人次后提炼出的经验总结。现在无论是雅礼的线下教育，还是YouCore的线上培训，都已应用了这套成熟的学习方法，也都取得了很不错的口碑。但在三年前，我们也走了不少弯路，受过不少挫折。

还记得2014年年底，在各种“新教育”浪潮的影响下，我辞去了外企咨询总监的职务，开始创业，怀着一腔教书育人情怀投身于培养年轻顾问的事业中。

开始的时候，对教书育人这件事，我的确信心满满。因为自己无论是在求学阶段还是进入职场后，一个最引以为傲的优点就是学习能力强。

刚上学的时候，我成绩很差，属于典型的“后进生”。但在小学三年级下学期，我仿佛突然“开窍”了，学习成绩从排名班级末尾一跃成为第一名，并且从此一直保持到毕业。上了重点高中后，我的成绩也一直稳定在年级前五名，而且我从不熬夜，晚上10:30前准时睡觉，即使高三也是如此。高考前填报志愿时，虽然平时模拟考试分数都能超过清华大学和北京大学的分数线，但为保险起见（主要是不喜欢熬夜刷题，答题速度不快，担心万一发挥不好），我还是填报了当年高校排名第三的南京大学，最后以超过录取线40分的成绩被录取，还因此获得了学校给高分考生颁发的“新生奖学金”。

进入职场后，我的这种学习能力更上一层楼，学习任何技能都很快。刚工作三个月的时候，公司要推出手机游戏，我利用国庆假期，零基础自学了J2ME（Java语言平台，类似于Android、iOS）。假期结束后，上班的第一天我就在诺基亚手机上给技术部经理演示了我新开发的“羊吃草”游戏，到现在他还逢人便说我是他见过的学习速度最快的人。

我后来转行做ERP实施顾问和企业咨询顾问后，这种快速学习能力更是帮了大忙。顾问要在短时间内（有时不到一天），突击学习很多的行业知识（如零售业、房地产业、制造业、采矿业、汽车业等）和专业知识（如财务、销售、供应链、生产等），我因为学习速度快，在这个行业也算如鱼得水。在两家顶级的外企咨询公司，我都是以差不多团队中最年轻者的身份带着一帮比我工作经验更丰富的顾问们做事。

正因为自己在学习上的成功经历，当我在2015年4月，开发完内部第一版的“知识的快速获取与整合”课程后，真的是信心满满。

但是，现实很残酷。第一批顾问接受一个月的封闭培训后，要么是信心受到了很大的打击（老师的方法这么好，我怎么就学不会呢），要么就是学了后生搬硬套效果有限（对你有效的学习方法，对别人并不一定有效）。

痛定思痛之后，我开始正视“如何才能真正教会人”这个问题。

为了开发出一套能真正提高学习能力的课程体系，我们的课程研发团队广泛阅读了各种学习理论，包括建构学习主义、人本学习主义、认知学习主义和认知心理学、行为学习主义和行为心理学、自然学习设计、布卢姆教学目标分类、行动学习等，并拿我们自己年轻的企业咨询顾问反复做验证和迭代。

最终，以建构学习主义、认知心理学、行为学习主义和自然学习设计为核心，我和缪志聪老师（YouCore产品总监，《学习力》第4、12、13章的主笔）花了四个多月，开发了第二版的“知识的快速获取与整合”，总结出了适用于绝大多数人的三大学习策略、五类学习技巧，以及理解性认知技能、程序性认知技能和行为技能的完整学习方法。

这套新的学习方法一经推出后，就取得了非常好的口碑。从2015年8月起，经我们培养的企业咨询顾问都掌握了很不错的自我学习能力，74%的人在半年到一年内，成长为所在公司的项目经理或核心顾问，这是一个非常了不起的成就。

我们自己的顾问就更不用说了，个个都是以一当十，他们每个人几乎每周都会接到“挖角”的电话。

经过2016、2017年两年时间，29个顾问班的迭代，以及YouCore线上教育开展后近1万人的培养经验，这套学习方法已经相当成熟，于是我们才想到将此书出版，与你分享这套体系化的职场学习方法。

以上，即本书写作的缘起。

封面
扉页
其他

版权信息
赞誉

前言

第1部分 职场学习的三大策略

第1章 三大学习策略之一：功利性学习，
让学习不再难以坚持

第1节 大脑是二个有缺陷的学习器

第2节 用功利性学习弥补大脑学习的缺陷

第3节 简单三步做到功利性学习

总结

第2章 三大学习策略之二：搭好框架，
两年抵上十年

第1节 经验是如何在大脑中形成并影响大脑的

第2节 知识体系建构

知识和技能的可迁移性

总结

第4章 五类学习技巧之一：搜索技巧，任何资料一搜就有

第2部分 上手即用的五类学习技巧

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《学习力：颠覆职场学习的高效方法》王世民 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/950.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

