

《发现我的学习模式》

图书基本信息

书名：《发现我的学习模式》

13位ISBN编号：9787302324416

10位ISBN编号：7302324417

出版时间：2013-7-1

出版社：清华大学出版社

作者：和云峰

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《发现我的学习模式》

内容概要

你永远无法叫醒一个装睡的人，同理，你也永远无法找到一个万能的学习方法。人与人的差别，归根结底在于思维模式的差异。因此，只有找到真正适合自己的学习模式，才能以不变应万变，受益终身。和云峰博士，通过学习目标、学习心态、学习时间、学习能力和学习习惯五个维度，案例化、图表化、工具化，帮你快速找到自己的学习模式，值得青少年学生人手一册。

《发现我的学习模式》

作者简介

和云峰，独立学者，北京大学博士，北京大学高端培训、清华大学继续教育学院特聘讲师。目前他专注于青少年成长教育和幸福家庭打造，是国内少有的青少年“领袖成长”、领导力开发和家庭文化基因研究学者；他擅长帮助孩子“另眼看世界”——谁都不是孩子的答案，帮孩子以全面的认知观认识世界，让孩子自己做出成长的选择；他致力于培养中国特色的青少年领袖和打造代代相传的家庭文化铸就幸福家庭。

《发现我的学习模式》

书籍目录

目录：

第1章.学习目标——学习的发动机 · 001	
第1节思考：明确学习的动机和目的——为什么学习？.....004	
第2节寻找：学习目标的“精灵原则”——寻找明确的学习目标.....010	
第3节书写：学习目标的“W原则”——写在纸上的目标更具能量.....013	
第4节分析：5W1H——对目标进行分析.....017	
第5节实现：七步确定和实现你的目标.....020	
第6节秘笈：“吃大象”——目标分解法实现目标.....023	
第2章.学习心态——学习的变速器 · 029	
第1节什么决定你的结果？——神秘的ABC理论.....032	
第2节心态“岔路口”：积极心态Vs消极心态.....037	
第3节信心：进取，努力导致成功.....046	
第4节心态：主动心态——创造机会成就奇迹.....050	
第5节合作：双赢——结伴同行进步最快.....054	
第6节坚持：持之以恒——成功其实并不远.....057	
第7节逆境：谷底原理——应对黎明前的黑暗.....060	
第8节魔力：心想事成——方法总比问题多.....063	
第9节秘诀：超常发挥——突破瓶颈的魔法.....066	
第3章.学习时间——学习的方向盘 · 073	
第1节去处：时间哪儿了？.....077	
第2节起点：欲望、目标和心理.....080	
第3节辩证：学习时间的长度和深度.....084	
第4节管理：有效利用时间的原则和方法.....088	
第5节关注：长远考虑——提升自己的短板.....095	
第6节应用：时间管理表格——让每一天更有效.....098	
第7节警惕：摆脱拖拉——没有明天只有今天.....104	
第4章.学习能力——学习的车轮 · 109	
第1节思考：学什么？.....111	
第2节方式：如何学习——学会学、问和自省.....116	
第3节实践：“PDCA”循环学习——重视学习过程.....125	
第4节捷径：学会借力——寻找人生导师.....128	
第5节坚持：相信自己——走出困境不放弃.....132	
第6节转变：消除障碍——找到学习的快乐.....135	
第7节突破：学以致用——掌握精髓举一反三.....137	
第8节绝招：在学校实现学习上的成功.....140	
第5章.学习习惯——学习的巡航器 · 145	
第1节惯性：习惯的力量——起跑线前移50米.....147	
第2节思维：避免黑洞——自我设限VS偏见思维.....150	
第3节列举：好坏习惯大派对.....155	
第4节养成：四步魔法养成习惯.....157	
第5节案例：七个习惯成就杰出青少年.....163	
第6节习惯：有效学习的十个习惯.....167	
第7节行动：知道更要做到.....171	

《发现我的学习模式》

精彩短评

- 1、一本关于其他渣书的摘要.....
- 2、基本学习技巧的综合。没有自己的东西，但是通过综合，把各个环节的一些认知，观点工具都包括在内，还行。

1、 昨日与上高中的亲戚孩子谈话，问她将来的想法，她说不知道，问她大致的方向，也很茫然。其实倒也可以理解，因为自己在那个年龄时，同样是非常茫然的，到了三十多岁，才明白一些人生的道理，也有了时间容不得浪费的紧迫感，知道人生不能重头来过，可是却觉得，如果年轻时有谁能告诉我们一些存在的智慧，人生路是不是可以走得更从容与直接一些？ 和云峰老师的《发现我的学习模式》这本书送给那些在人生路上徘徊的年轻人们非常合适，苦苦埋头于学习任务的孩子们，终日忙忙碌碌却不知道自己的方向，这样无疑是不明智的，这本书并不是一本告诉你如何去做的方法书，而是一本让孩子们擦亮思想，找到自己方向的模式书。一个人不论做什么，如果只是东一头西一头地盲从或者乱走，那么你的人生注定曲折，如果你能够从现在起为自己制定一些具体的方向，找到自己的人生之路，那么你就一定会比别人走得更快。 和老师总结出五个维度的学习原则与方法，即：学习目标、学习心态、学习时间、学习能力和学习习惯。有的孩子看似很勤奋，却收效甚微，有的孩子看似不怎么努力，却成效显著，有人会喟叹，这是人与人的天分的区别。和老师说，这里面固然有天分的原因，但是影响一个人结果的那些隐性因素，你却并不能从表面上看出来，比如他付出的思考过程。这五个维度的学习原则，其实是学习过程中每一个孩子都会面对的问题，细微的差别，导致了巨大的结果差别，没有目标，你就会走弯路，没有良好的学习心态，你会不知道自己在为了什么而学习，不懂得善用学习时间，你就是在浪费时间，没有强大的学习能力，你的成功会很慢，没有良好的学习习惯，你如何让学习变成轻松的事情？ 因为天分与生存状况的不同，每个人的学习模式都注定不一样，别人成功的模式也不能完全复制，学习是一种自我的行为，有的人在阅读中思考会取得更好的效果，有的人却需要与他人讨论更有进步，但是归根究底，学习的过程是必须要找到和老师提出的五个维度的过程，目标，心态，时间，能力，习惯，只有找到属于自我最好的模式，你才能在与别人同样的生命长度里发挥最大的效能，对于孩子们来说，这本书本身就是一个思考的过程，一个修正的过程，是一次头脑风暴。

2、 起先我被学习模式唬住了。以前听得比较多的是学习态度，学习方法，老师授课过程中涉及到的是学习目标，对学生而言，有学习过程，学习效果。木有听过什么学习模式，从老师授课的角度讲有教学方法一说，学习模式是从学生的角度而言的，是学习的方法么？还是翻开书看看吧。从书的前言的里，作者认为学习模式包括五个维度，因为是核心概念，这里赘述一下：1、学习目标，2，学习心态，3、学习时间，4，学习能力；5、学习习惯。看看这五个维度，这不都还眼熟吗？我觉得这本书可能有点老生常谈埃好吧，我这样的读者不是主要目标群吧，这本书的读者目标群应该主要是义务教育阶段的学生和高中生吧。还是来看看人家具体讲的肿么样。作者先从学习目标讲起，毫无疑问，这真的很重要。教育学上也有将学习目标的。这本书的讲法不一样，有很多作者概括好的东西，一般是一个或者几个原则。作者通过方法，让你明白这写原则是什么个意思，肿么去做，有解释，也有例子，有时是一个故事。总之，就是要你按作者的方法来就好。学习心态这部分，作者从心理学角度来讲，显然，作者要讲的是要积极，要乐观，要自信，要主动.....这是从正面讲的，要败不馁，抗挫折.....这是从反面来讲。总之吧，我觉得作者是要给读者打上鸡血，就算奄奄一息也要满血复活，精神抖擞，将有限的生命投入到无限的学习中去。学习时间就更是千个师傅千个法了。小学生也会几句珍惜时间的話：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。少壮不努力，老大徒伤悲.....如果没有的干货，就是白讲些道理，难以打动读者。作者从管理啊，关注啊，应用啊，讲了些具体的方法，值得一试。学习习惯也是敲掉的人的耳朵都起茧了。但好习惯受用一生。这句话谁用谁知道，是真的。所谓学习模式是假定能够使个人达到最佳学习状态的方法。一个人，有明确的目标，能调整好自己的心态，把握好自己的学习时间，找到适合自己的学习方法，一定会取得成功的。这本书就是要告诉读者如何去学习，通过五个维度的调整，如何找到最佳学习状态，付出就有回报。书中讲的无疑是正确的，这些方法说简单也简单，说难也难，有时是3步，有时是5步，有时是7步。就看你能不能执行下去。

3、 论语开篇就讲到了学习——“学而时习之，不亦乐乎”，孔子一生也以“学”为立身之本。在现代社会，学习更是显得前所未有的重要。如何通过学习增长个人才干，如何让学习把生活变得更美好，如何把学习和梦想紧密相依，这不仅需要个人努力，还需要方法。上学时一直把学习当成枯燥的事情，恨不能赶快毕业不再学习，反而是上了班，突然爆发了学习的热情。先是报夜校学中文，后又考MBA，每一次在学习上的努力，都让自己享受到了因努力而获得的自我满足。这一两年，不再执迷于学历考试，而转向了自我学习的探索，深入当中，才发现原来学习这么美。《发现我的学习模式》

《发现我的学习模式》

是一本面生中学生的学习指导书，通读下来，这本书不仅适合正在上学的中学生，也很适合职场人士。书中从五个维度，即：学习目标、学习态度、学习时间、学习能力、学习习惯来阐述各种学习方式和方法。其实，这更像是一本综合知识管理和时间管理的书籍，或者说怎样运用知识管理和时间管理来规划学习、甚至是生活。书中介绍的知识管理和时间管理的方式完全可以照搬使用，就像作者所说，任何事情必须坚持，只有每天微小的坚持，长此以往，才能最终实现量变到质变。书中介绍的可让人借鉴的方法如下：SAMART原则：简单地说，就是制定一个目标，这个目标要能量化、能考核、能方便执行、要与长期目标关联，最后还要有期限。举一个例子，比如锻炼身体的计划，仅制定成“从下周起锻炼身体”——这是不行的，没有锻炼的时间、形式、次数；但改成“下周起，每周三天6：00起床跑步30分钟”——这个就非常明了，执行起来目标明确，利于监督和考核。Write原则：目标要写下来，用明确的文字表述出来。这一点我深有体会。原来我一直想练习写作提高写作能力，但仅仅在想的阶段就达两三年之久，有太多的借口可以把事情推到明天。就在今年年初，我在印象笔记中明确的写下了今年计划：读书48本，一书一评，在纸质媒体发表文章两篇，截止到目前，我已经提前完成了全年计划。每当想偷懒时，一想那个年初的白纸黑字的计划，仿佛如一把利剑，不敢松懈半分。怎样实现目标：列出实现目标的行动和计划，把大目标分解成小目标，再把小目标分解成行动清单，把清单变成计划，然后立即行动。比如你想成为一名写作者，首先要增加阅读量和写作量，制定阅读和写作的年计划，再把年计划分解成月阅读量和写作量，最后把月计划变成日行清单，每天读几页书和写多少字。每天都有了明确的实现目标的行动清单，在通往写作的这条路上才能走得更远。善于利用零散时间：随身带一本书和一个笔记本，利用等车、午休的小段时间看看书、写下随时的灵感。这些小技巧只要坚持才能显现巨大威力。周总结、月总结：每月定期回顾和总结，一直有人在博客上坚持做月总结，总结这个一月以来的收获和反思。从这个月起，我也准备加入到月总结的大军中，更好地规划学习、工作、生活。PDCA原则：即计划、执行、检查、调整。这是一个闭形循环，每一步都是为了下一步的前进。任何事情迈开第一步最难的，只要打开双腿，就会发现预想的困难原来都是想像的沟壑，只要奋不顾身，总会翻身而过。

《发现我的学习模式》

章节试读

1、《发现我的学习模式》的笔记-撷取

成绩=知识X方法X态度

ABCDE法则-改变焦虑和负面思想

避免自我设限

注意帕金森定律

学习三个障碍-逻辑障碍，情绪障碍，道德障碍

天下只有三件事：你的事，别人的事，老天的事。你只需要操心你能控制的，即可消除许多烦恼

《发现我的学习模式》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com