

→ 左岸读书，一如既往。

 搜索

- [首页](#)
- [热文](#)
- [书单影单](#)
- [解忧杂货铺](#)
- [我可以](#)
- [关于左岸](#)

[Home](#) > [教育日记](#) > 比勤奋学习更重要的是学习力

## 比勤奋学习更重要的是学习力

2020-10-24 . 阅读: 588 views

从来没有一个时代，像今天这样需要不断地、随时随地、快速高效地学习。那种依靠在学校时学到的知识就可以应付一切的时代，已经一去不复返了。

哈佛商学院的柯比教授认为，以传统的方法去学习，是一个迅速减值的过程；而以学习力去获取知识，则是不断增值的过程。

柯比教授说，大部分学校是在岸上教学生这样游泳，或是直接跳进水里和学生一起游泳。而哈佛是把学生直接扔进水里，让他自己学游泳。

哈佛真有人啃书到凌晨四点半吗？有，但是很少。顶尖学霸确实都很勤奋，但比勤奋更重要的是——“学习力”。唯有学习力，才能让孩子真正提升学习效率，成为学习的主人。

为了理清培养“学习力”的窍门，柯比教授写就《学习力》一书，把“学习力”拆解为包括学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维、创造能力共六个方面的综合体。本文是柯比教授总结的部分箴言，帮助大家提高学习效率。

### 比勤奋学习更重要的是学习力

文 | 柯比

- **学习态度**

1、过去，一个人全部知识的80%是在学校学习阶段获得的，其余20%则依靠在工作阶段的学习；而现在完全相反，在学校学习到的知识不过占20%，80%的知识需要你在漫长的一生中通过不断学习和实践获得。

2、在学习中有一个清晰的目标，并为实现这个目标而学习的时候，学习就不再是讨厌的、与自己的人生无关的负担了。我建议所有的学生都应列出与你的学习有关的各种目标，另外，还要列出与这些目标有关的其他因素：

- 我有什么能力？
- 我的目标需要我怎样去行动？
- 在我已经确定的目标中，成功意味着什么？
- 如果失败了，又意味着什么？
- 我是否赋予自己的生命和时间以应有的价值？
- 我的学习是否能给我足够的灵感和勇气，把我从平庸中拯救出来。

## • 学习动力

1、我们给学生的告诫是，如果你想在进入社会后，在任何时候、任何场合都能得心应手，并且得到应有的评价，那么你在哈佛学习期间，就没有晒太阳的时间。

2、在哈佛，大家公认的学习定律就是“ $W=X+Y+Z$ ”（成功=勤奋学习+正确的方法+少说废话），而勤奋则是第一位的。当他们经过苦读顺利地走出哈佛以后，就会产生一种感触：他们已经不再惧怕任何困难，因为他们在哈佛的苦读中已经经受了炼狱般的煎熬。

3、我们要搞清外界输入的哪些信息可以使人们发生兴趣，或者说产生兴奋及愉快的感觉，哪些信息又可以使人抑郁或者感到厌烦。有意识地输入前者，排斥后者，则是培养学习兴趣的根本原则。

## • 学习方法

1、专注是学习力中最具有凝聚效力、整合效力的品质。千万不要去幻想学习中的捷径，你所要做的，就是将身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不厌倦。你入迷了，就距成功不远了。

2、一个完美的长期学习计划可以减少学习的盲目性和随意性，使得学习变得紧张而有序。一个适合自己的学习计划必须具备下列几项条件：A.明确的目标；B.达成的方法；C.清楚的阶段；D.每阶段有具体成效。

3、我们不可能把明天的觉今天睡完，明天就不用睡了；也不可能把一周的饭都提前吃完，以后就不饿了；学习也一样，头脑内一天持续接收同样的东西多了，就会感到厌倦，记忆力也越来越弱。因此，一天读10个小时，不如一天一小时连续读10天来得效率高。各门功课的相互搭配也是如此。

4、你必须记住三件事：第一，阅读是一切学习的基础。第二，提高阅读能力是终生的任务。第三，只有坚持多读才能提高，不然阅读能力会自动降低。阅读对于大脑的作用就像锻炼身体一样。有效阅读的三个要素是：1.集中精力；2.尽量多记；3.把所读到的内容同自己已有的知识和经验联系起来。

5、不要盲目去追求那些所谓的“快速学习法”或“超级学习法”，应该先对自己有一个清醒的认识，知道自己最喜欢、最适合哪种学习方法，要知道，只有利用自己感觉最舒适、自己觉得最有兴趣的方法，才能把自己从学习中真正“解放”出来，才能极大地提高学习效果。

### • 学习效率

1、心情能制约学习效果。谁能够有效地控制住自己的心情，始终保持愉快轻松的状态，谁就能取得更好的学习效果。

2、人的脑子本来像一间空空的小阁楼，应该有选择地把一些家具装进去，只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂杂碎一股脑儿都放进来。这样做的后果就是，那些对他有用的知识反而被挤了出去，或者，最多不过是和许多其他的东西掺杂在一起。等你要用时，就感到困难了。

3、把自己的时间都记录下来，这根本不算什么困难的事。你可以通过你的记录来了解，每天这一千多分钟我都干了些什么，哪些是有效的学习时间，哪些是休息和娱乐的时间，而哪些时间是白白浪费掉的。只要能坚持下来，你就会慢慢发现，在一天当中，你的有效学习时间会越来越多，学习效率自然而然就提高了。

4、在一天的不同时间内，学习者的学习能力，包括记忆力、注意力、想像力及逻辑思维能力等，并不是一成不变的，如果能在学习能力最强的时候，选择相应的学习内容，则往往可以收到意想不到的效果。

### • 创新思维

1、学习，首先要学会遗忘。就像狼的猎捕促进鹿群的质量一样。羸弱的、瘸腿的、老迈的和掉队的鹿，最容易被狼所捕到。所以，我们要尽快忘掉那些不重要的知识、老化的和没有用的知识，并善于用新的视角观察问题，用创新的思维，分析解决学习中的各种复杂现象和矛盾。

2、在文科学习中，创新思维可以让你展开想像力的翅膀；在理科学习中，创新思维可以帮助你克服思维定势的消极影响，让思维多向发散，四处探索。

### • 创造能力

1、从某种意义上来说，移植就是最快捷、最简便的创造。睿智的学习者会将其他学科的研究方法移植过来，加以适当的改造，变成适合本学科应用的研究方法。

2、有些人认为，学习者只要记住老师教给他的知识就可以了，别的东西，对学习来说都不是主要的。其实，这恰恰是那些灌输式教育者最大的悲哀。他们没有意识到，一个只是机械地将老师教授的内容记忆下来，不会用创新思维来进行独立思考的学习者，只能成为学习的奴隶。同样，一个学习者如果不具有创造能力的话，不管他具有多么丰富的知识，也永远是在模仿和抄袭。

## [学习](#)

广告 X

4行代码 30分钟  
在APP中实现

# 视频通话



每月1万分钟免费

立即试用

广告 X

4行代码 30分钟  
在APP中实现

# 互动直播



每月1万分钟免费

立即试用

## 左岸

爱读书，爱生活！

## 发表评论

评论是对阅读最好的思考...

\*昵称:

\*邮箱:

^网站或微信:

SUBMIT (Ctrl + Enter)