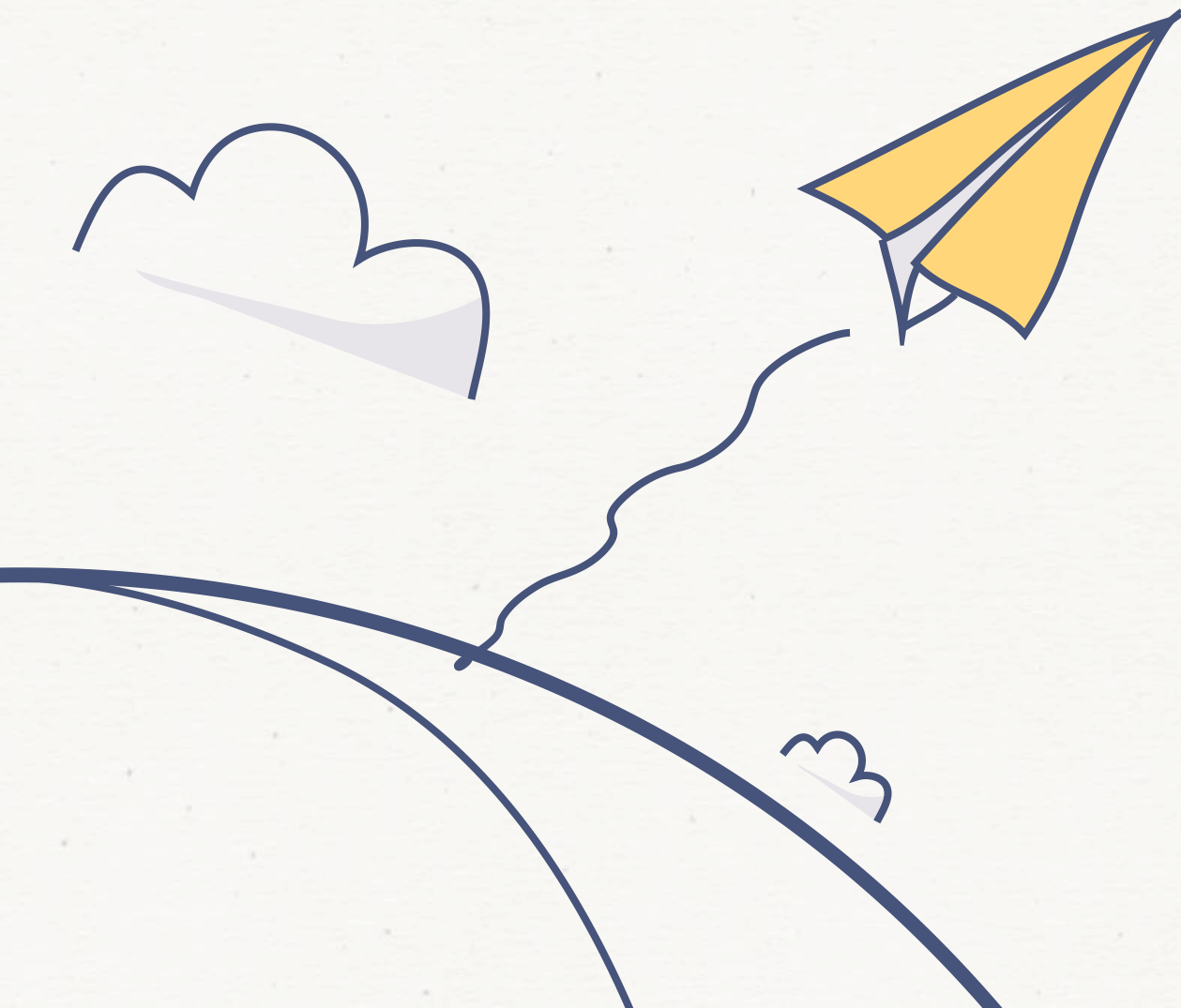


高效学习

叶敬平



Contents

目录

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a stylized cloud with a blue outline and a light blue fill, positioned above a large, sweeping blue swoosh that curves from the bottom left towards the center.

对于学习的认知



对于学习流程的认知



基于学习认知的优化方法



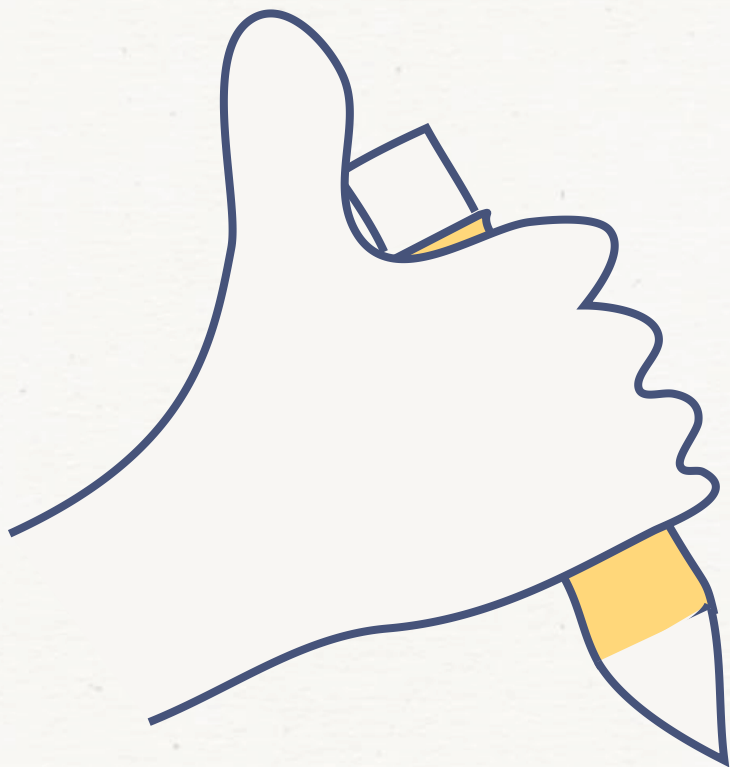
具体学习方法与方式



1

对于学习的认知

对于学习的认知



1. 学习是什么

- 一项知识管理活动，包括目标设定、制定与管理计划、掌握基本技巧和掌握专业技能等一系列流程。
- 一项思维活动。

2. 为什么要学习？

- 自然的求知欲和好奇心。
- 提升自我。
- 实际应用需要。

3. 学习的内容是什么

- 不确定性的知识

4. 影响学习的因素有什么？

- 情绪
- 记忆
- 健康

5. 学习的特点是什么？

非舒适性：学习内容的不确定和漫长的时间周期，决定了学习本身是非舒适的。

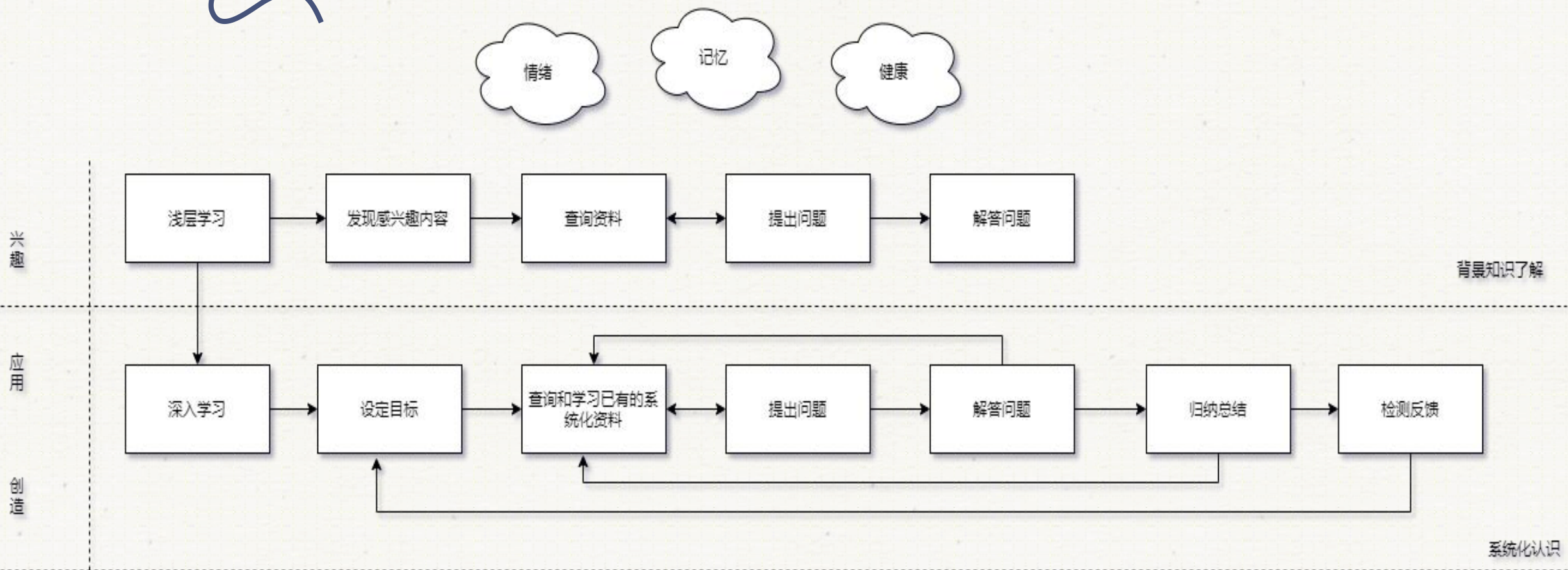
A yellow starburst shape with a dark blue outline, containing the number 2.

2

对于学习流程的认知



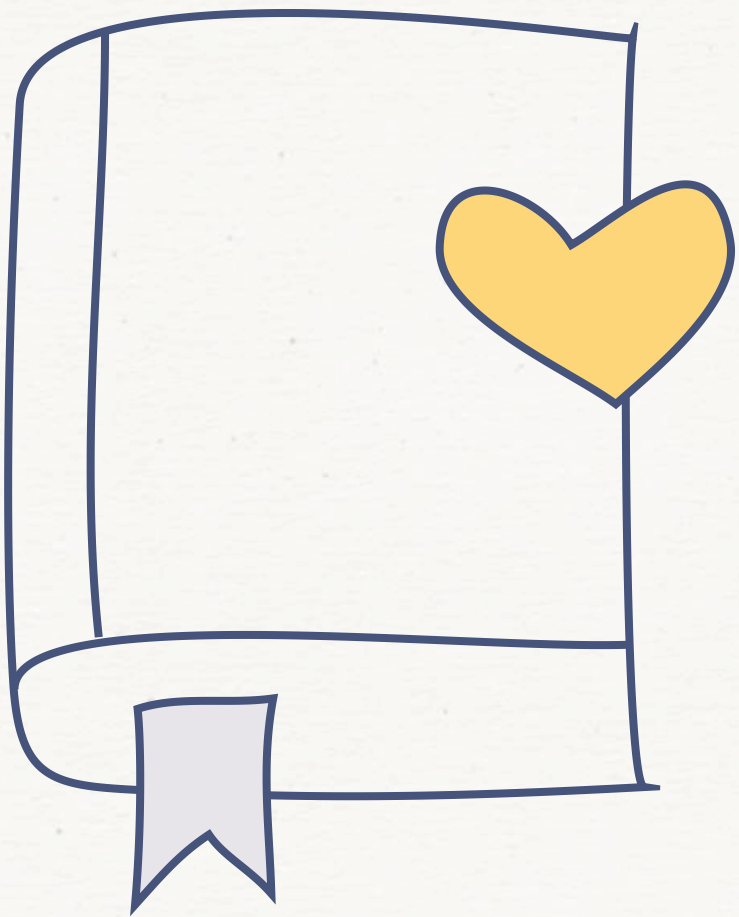
02 对于学习流程的认知



A yellow starburst shape with a dark blue outline, containing the number 3.

3

基于学习认知的优化方法



01 动力：发现价值与意义

如何发现价值与意义：

1. 是否有类似经历
2. 其他人怎么看待这个，尝试从他人视角看待这件事情
3. 为什么要这样做，作用是什么，对我，对他人

02 收集资料



关联性

内在关联：
关联已有经历，
在一张纸上尽可能写下你对其
的认识

外在关联：
从已有知识体系出发



发现

一窥全貌：
历史及当前发展趋势

03 设定目标



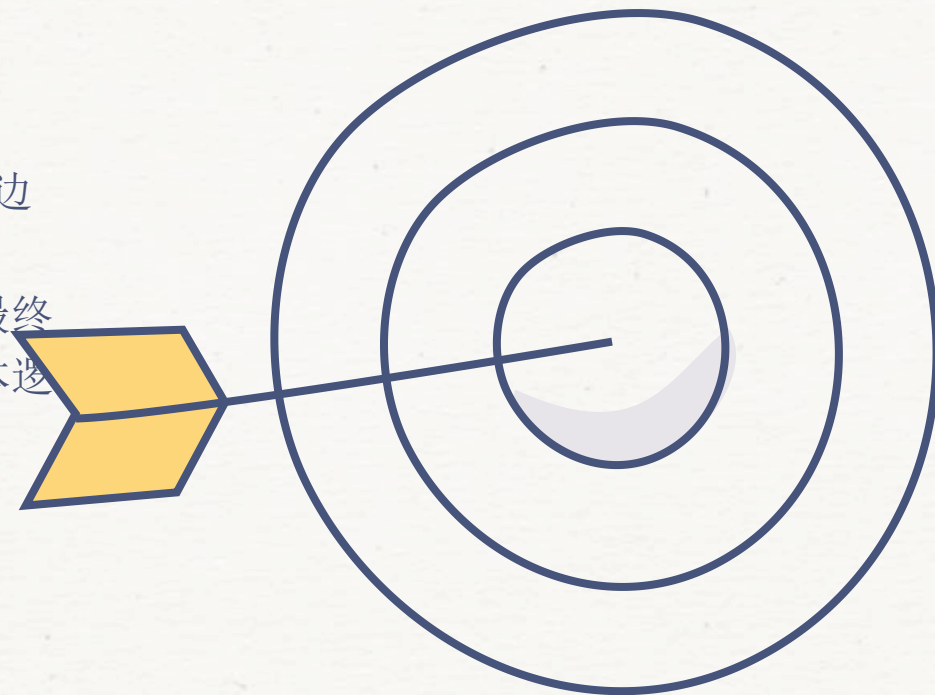
目标拆分

- 大目标拆分为小目标；
- 目标的难度：刚好在我们知识和技能范围的边缘位置
- 最终目标：理解某一专业的基本逻辑作为最终目标，并借此搞清楚专业知识是如何按照基本逻辑结合在一起的。



目标的可执行性和可监控性

- 为什么要做这件事情？
- 怎么确定自己掌握了这些知识？
- 是否需要收集更多的背景知识？
- 目标是否清晰？时间期限是否合理？



04 提出问题

好的问题

- 为什么?
- 怎么样?

糟糕的问题

- 重复的提问?
- 没有提前思考与总结?



04 解答问题



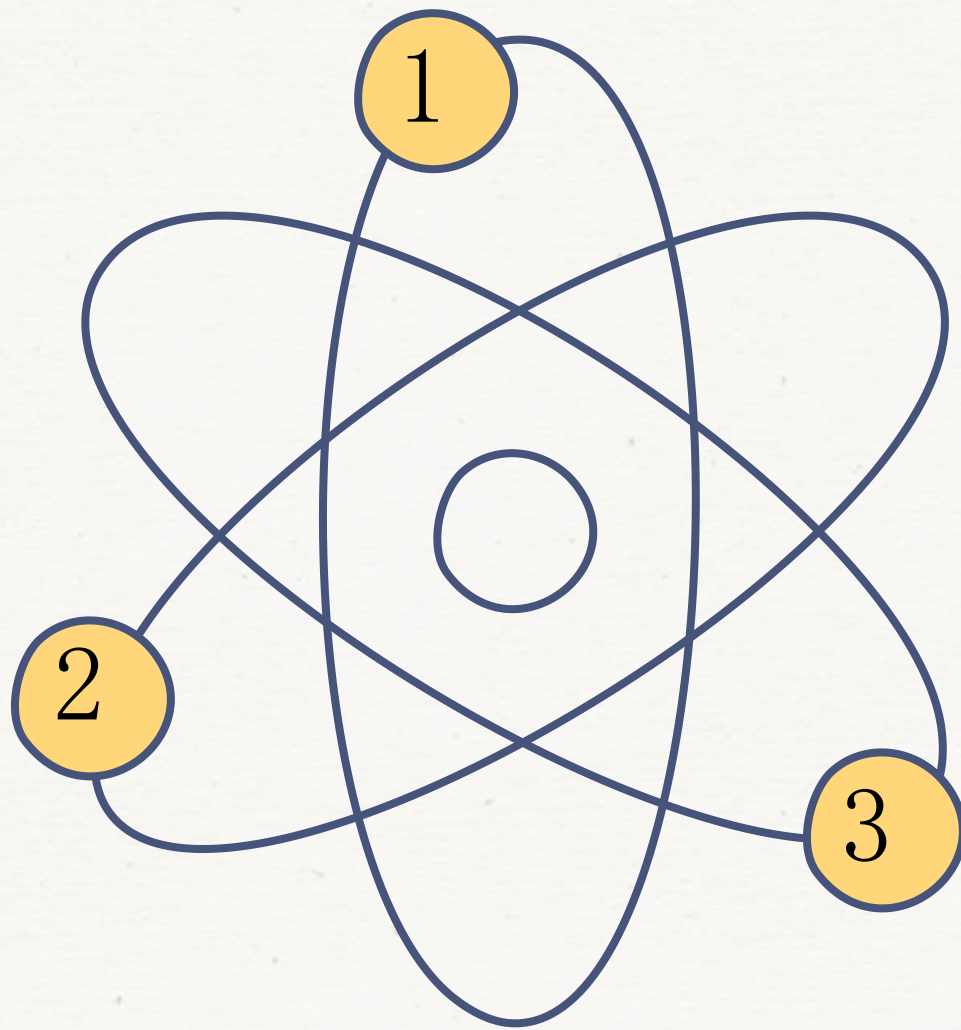
分析问题：问题的影响因素是什么？



团队合作



应用与创造

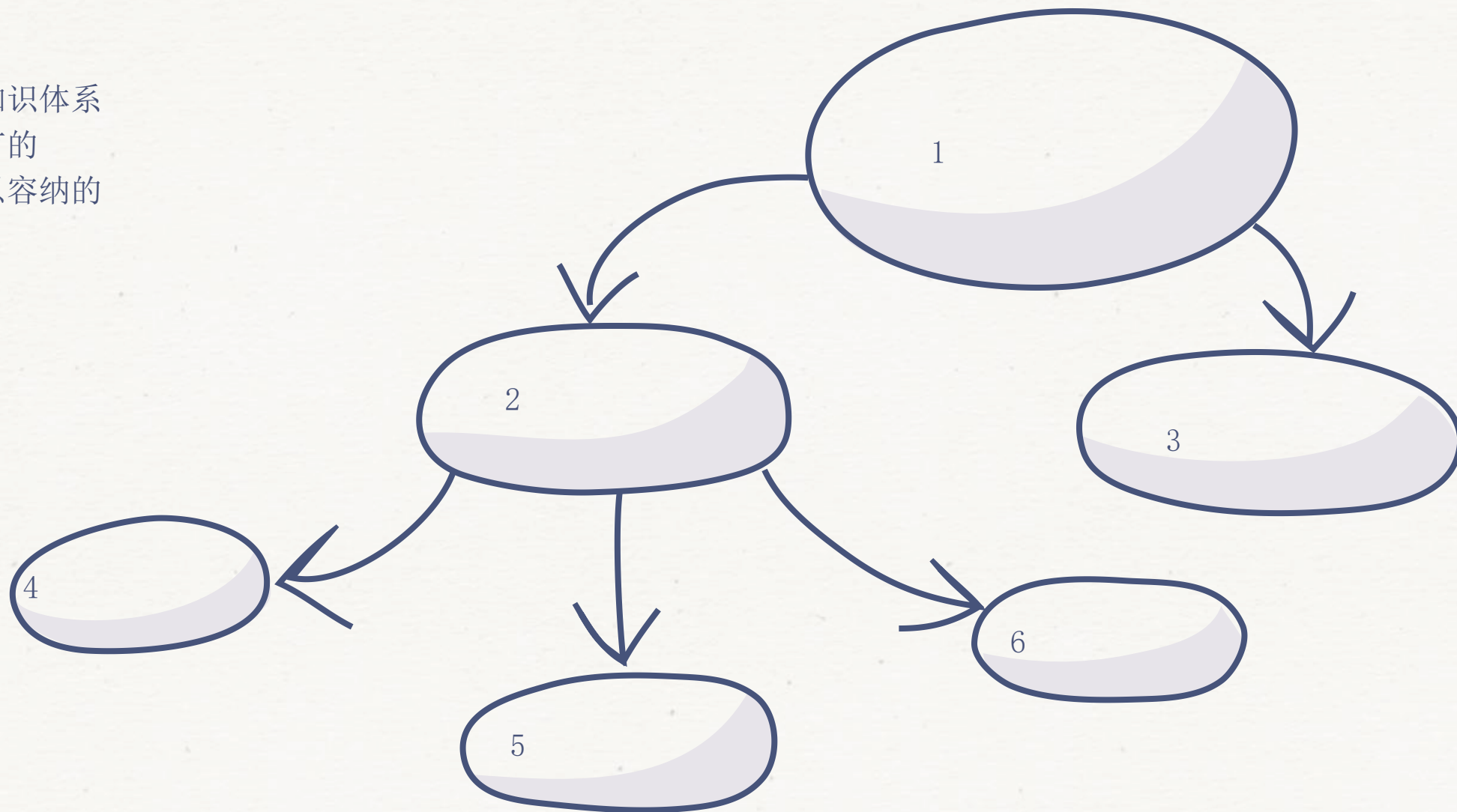


05 归纳总结



建立知识体系

- 已有的
- 可以容纳的



06 检测反馈



问题清单

- 为什么要做这件事情
 - 现在学习是有效的吗？我是否取得进步了？
 - 有哪些地方仍然迷惑不解？
- 可以换一种方式学习吗，换一种方式学习是否会更有效？
- 如何衡量自己的理解程度？

06 检测反馈



检测的方式与方法



提取练习：刚才学习了什么，总结概括，用自己的话复述一遍

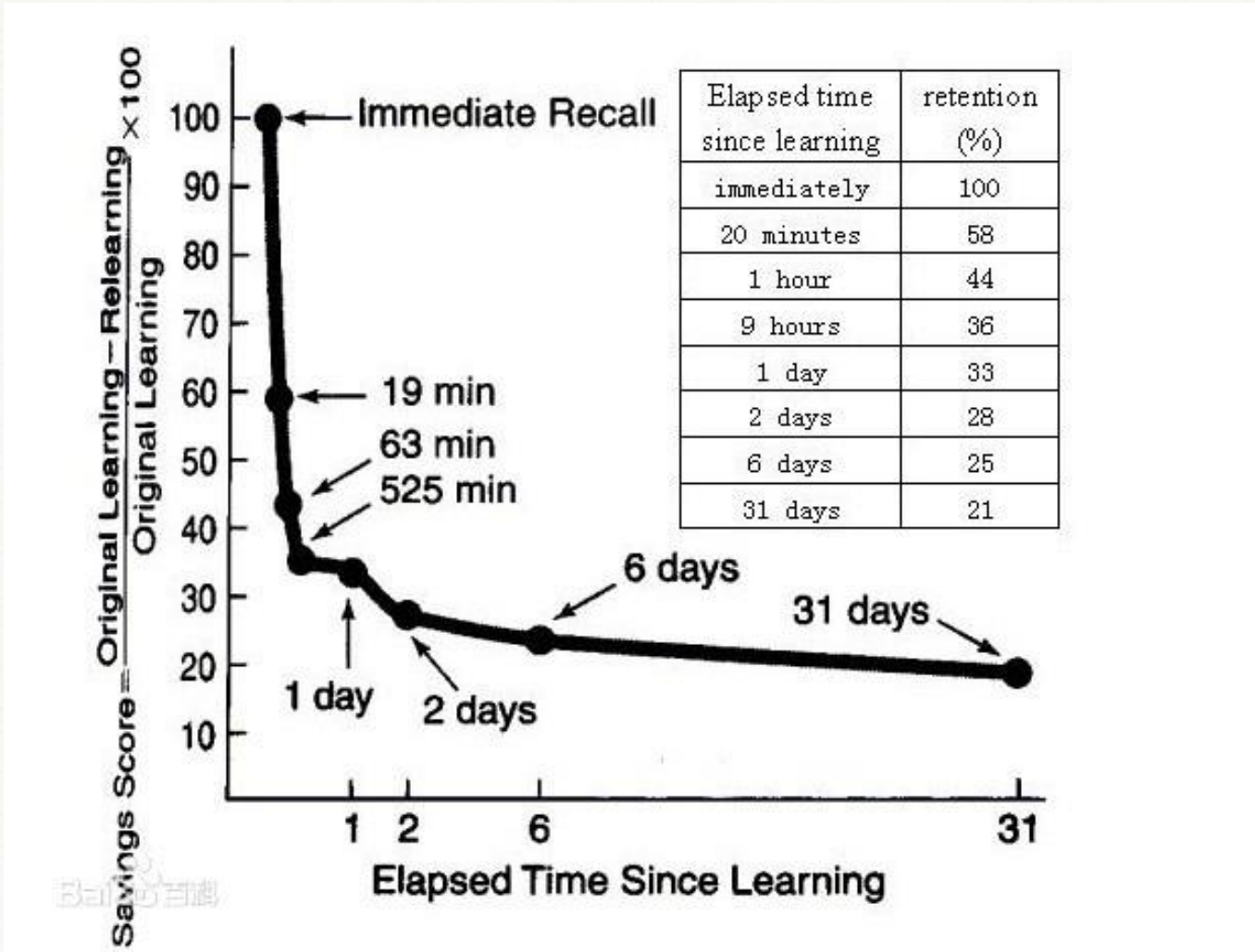


专业人士纠正



监控：使用错误记录与总结，比如工作日志、日记、错题集等。

07 记忆管理



艾宾浩斯记忆曲线



07 记忆管理

复习自测

及时复习，可以抓住记忆的最好时机；
经常自测，可以弄清哪些知识没学好、没记住，哪些地方容易混淆、有误差，以便马上核实校正。



定期复习

- ①日测：每晚上睡觉前，应该将当天所学的知识择其要点复述一下，如条件不允许，默写提纲或干脆默想也行。
- ②周测：星期天休息，可将一周来所学课程的内容换个角度提出问题，写在一张纸上测验自己，发现存在疑难或模糊之处，马上解决，绝不拖欠。
- ③单元测验：一个单元学完了，可以自测一下这个单元有哪些主要内容，学完有什么收获，从而及时消化，巩固记忆。
- ④全书测验：一本书学完后，可以翻开目录，逐次回忆内容，在单元测的基础上，全书测就问题不大了。如果没有时间，可以挑选那些重要内容先进行。

08 情绪管理

正向鼓励
我一定能够完成！
我一定能够做好！

天赋者和努力者

- 贴标签
- 如何能够做到，如何做的更好

中心
- 延迟满足
- 设定目标

收藏型和应用型

- 收藏等于我会了
- 学以致用

专注
学习时间一次性不要超过90分钟。
番茄钟。

信息过载

- 短时间内想要学习太多
- 在一件事情上耗时太长

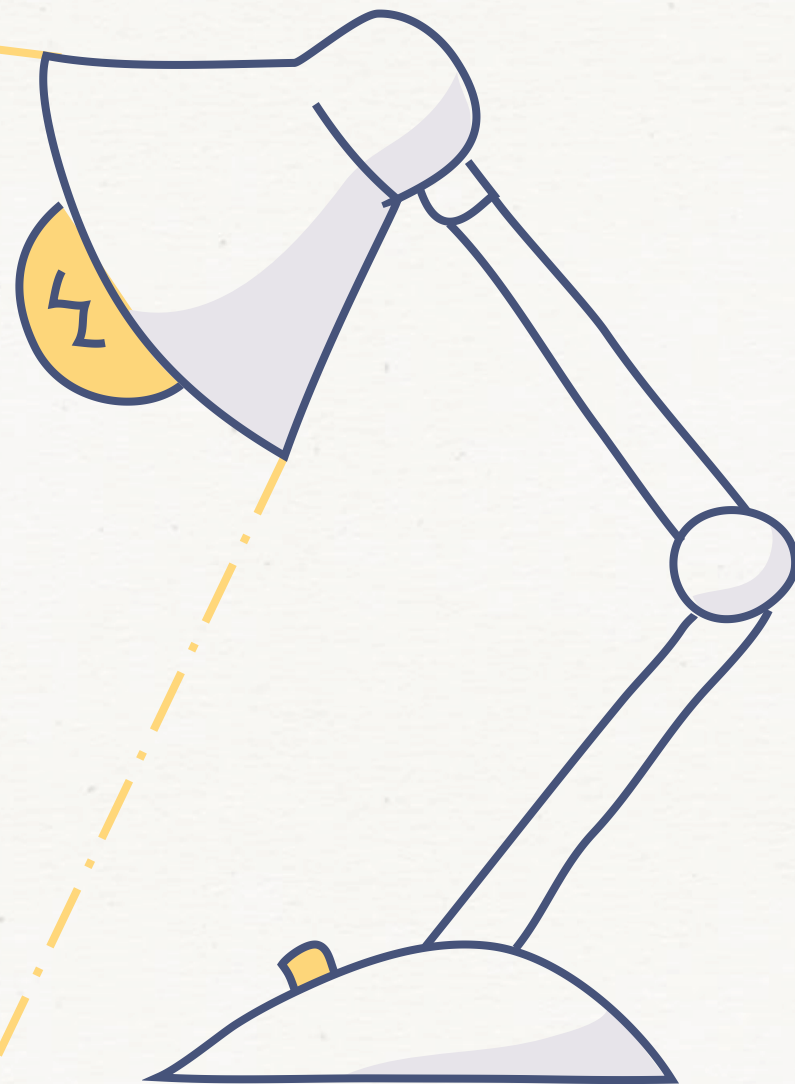
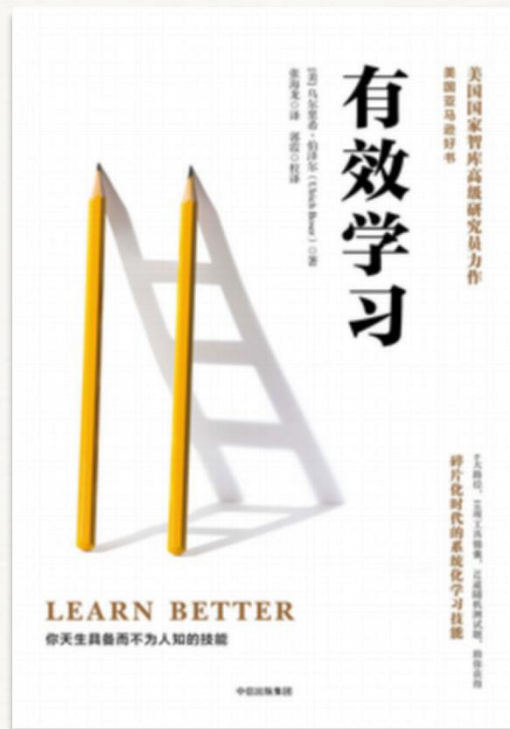
A yellow starburst shape with a dark blue outline, containing the number 4.

4

具体学习方法与方式

04 具体学习方法与方式

- 身体语言
- 场景化：
 - 声音、图像、文字
- 比较
- 模仿
- 以教为学
 - 上专业网站回答问题
- 推理
- 实验
 - 查看事实性证据
 - 建立一套理论
 - 检验这套理论
 - 形成结论



Thank you

感谢聆听

