

高效学习7堂课



[高效学习7堂课_下载链接1_](#)

著者:秋叶

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787115512178

本书以7堂课的形式，系统总结了高效学习者的7种能力——定位力、框架力、精进力、联机力、复盘力、输出力和迁移力，这7种能力背后又覆盖了36种思维。本书所讲述的内容可操作性强，从如何定目标到如何借助工具，都用实例展示了大量操作细节，能切实引导读者通过高效学习打造自身的职场核心竞争力，在人才竞争的环境中脱颖而出。

本书适合办公族、高校学生或创业者等希望提升软实力、培养核心竞争力的人阅读。通过本书，读者能快速对自身学习现状进行分析，并找到适合自己的学习模式，以实现高质量学习的目的。

作者介绍:

秋叶

武汉工程大学副教授

中欧商学院私享会导师

多家500强企业邀请授课

百万粉丝大V

百万畅销书作者

秋叶PPT创始人

知识IP大本营创始人

新媒体商学院创始人

目录: 绪论 学习时，你是松鼠还是蜜蜂

1 定位力 选对方向，比马上开始更重要

1.1 目标思维：最大的选择，是方向选择 8

1.2 排除思维：不是选择可能，而是选择放弃 11

1.3 串联思维：找对那条完整的长跑道 15

1.4 标签思维：让别人记住你的不是技能，而是标签 18

1.5 平台思维：“跟对人”是最好的卡位 21

1.6 本课小结：用定位力找准学习方向，提升自身影响力 24

2 框架力 构造体系，才能建立长效学习力

2.1 地铁思维：如何避免成为爱因斯坦的司机 28

2.2 行家思维：先建立知识体系，再进行细节学习 31

2.3 归纳思维：用金字塔原理构建完整的知识体系 39

2.4 自学思维：效率提升100倍的主动学习模式 46

2.5 木桶思维：围绕黄金能力圈，构建能装水的木桶 50

2.6 长板思维：与其补短板，不如先做有标签的长板 66

2.7 换桶思维：先小桶后大桶，不断丰富自己的武器库 68

2.8 本课小结：用框架式学习搭建长效学习力 70

3 精进力 刻意练习，让技能成为本能反应

3.1 逆袭思维：为什么有的人不怕落后 74

3.2 高手思维：用专业而不是业余的方式去训练 78

3.3 成本思维：一定需要“一万小时”训练吗 82

3.4 教练思维：如何克服枯燥学习的高原期 85
3.5 整合思维：为什么有的人能利用碎片时间学习 91
3.6 本课小结：跳出舒适区才能逆袭，用专业指导完成技能精进 94
4 联机力 人工智能时代，你需要第二大脑
4.1 网络思维：让你的学习能力快速放大100倍 98
4.2 搜索思维：用对关键词，你才能得到好结果 101
4.3 焦点思维：是对抗信息流时代，还是拥抱 104
4.4 台阶思维：如何快速找到陌生领域的入门知识 109
4.5 本课小结：巧用联机力，帮助自己快速进入新领域 112
5 复盘力 成为学霸，要靠高质量的复盘逆袭
5.1 结构思维：学霸是如何炼成的 116
5.2 拆解思维：用简单的复盘框架，你也可以成为学霸 118
5.3 联系思维：透过现象，看见本质 121
5.4 换位思维：不要觉得自己是个锤子，全世界的问题就都是钉子 124
5.5 复利思维：如何让学习产生复利价值 127
5.6 本课小结：用高质量复盘，建立结构化学习思维 129
6 输出力 别用低质量的输出感动自己
6.1 跃迁思维：你是一名“伪学习者”吗 132
6.2 问题思维：好提问带来好输出 136
6.3 视觉思维：让别人看见你的收获 139
6.4 清单思维：高质量输出者都是清单控 143
6.5 成果思维：不解决问题的学习都是自嗨 146
6.6 本课小结：学习的目的是解决问题，用高质量输出检验能力 149
7 迁移力 所有学习的终点，都要培养跨界能力
7.1 挑战思维：打破自己成长的舒适区 152
7.2 重复思维：先“举一反三”，再举一反三 157
7.3 套路思维：用老套路解决新问题，用新套路搞定老问题 160
7.4 建模思维：构建自己的模式识别能力 165
7.5 合作思维：选对合作伙伴，形成互补能力圈 168
7.6 本课小结：跨界也有套路，掌握技能培养迁移力 171
附录 秋叶大叔的学习经历
A 秋叶大叔：我的换桶故事 174
B 秋叶大叔：我是如何成为一名主动学习者的 186
• • • • • ([收起](#))

[高效学习7堂课_下载链接1_](#)

标签

学习方法

个人成长

高效学习7堂课

秋叶

自我成长

思维

方法

学习

评论

看似很全面，但是每个点都是点到为止，并没有太深入的讲下去，具体实施方法还得是需要自己摸索，更像是一个方法论的索引。在刻意练习方面确实有触动到自己，看了那么多书，学习那么多课程，还是在用的时候感觉慌，就是因为学习并没有成体系的进行。

本书是作者秋叶针对碎片化学习时代总结了7种高效学习方法、36种思维方式，未来拥有很强的学习能力是获得成功的关键。
本人阅读后，感觉本书的豆瓣评分并不真实，全书整体上系统性较差。涉及的36种思维太多、太散，找不到系统和规律的感觉，每种思维都讲述的缺少深度。如果想学习多元思维类的学习，强推《好好思考》，◆GET：

意料外的干货满满

带着问题去学习；进行深度的主题阅读；高质量刻意练习输出；实践

#秋叶书友会# 【回忆我的高光时刻】
每次语文课的填词创作题，我都能很好发挥，甚至都是老师提问到了即兴发挥！
【我的碎片时间】 起床后看微信公众号和听音频课程

这可能是一本被我低估的书，因为读的不是特别认真，当然我知道了问题所在，只是读了，当然道理大家都懂只是不是真的明白罢了，回到这本书，我觉得书中最精彩的就是序言部分（我真的不是只读了序言）要努力做蜜蜂型的学习者，要有自己的核心竞争力（竞争力）要能有效构建自己的巢穴（定位力、框架、输出力）要能学会合作，协作（联机力）要学会接受反馈调整行为（复盘力）当然还要能适应急速变化的世界学会在新环境中搭建自己的新的巢穴（迁移力），在人生的道路上唯有像蜜蜂那样勤奋，才有机会找到属于自己的天空吧。

在这个提倡终身学习的时代？我们应该学习什么？如何学习？学习的结果的衡量标准是什么？学习是否应该带有目的性？在遇到这本书之前，我的学习知识的效果一直都是很零散的，没有串联起来，直到遇见大秋的高效学习七堂课，书中的七个阶段，定位力，框架力，精进力，联机力，复盘力，输出力，迁移力构成了高效学习的总体框架，建立了高效学习的回路，串联起来了我以前知道学习过但没有串联起来的知识，对于高效学习有了新的理解，感谢大叔的新书

#春楠书单#757《高效学习7堂课》本书优点1、语言通俗流畅
2、图表、视觉笔记配图清晰取悦读者
3、对知识管理新手进场有帮助，跟着做就是了。我的收获：1、临摹了5张有意思的图
2、确认在学习的输出上走完了7个模式，并且实践5年多，从最初只能做到一个MVP到渐渐升级水准 3、打算去读书中提到的《跟巨匠学配色的基本》

花了三天左右啃完了第一个七堂课，需要一段时间消化和实践。就像有的短评所说的，其实大多数思维内容都没有太过深入去论述，提供的模型有的用起来也有些困难。但个人理解这本书更多的只是给了一个可参考的学习框架，而从框架角度来说，个人觉得这本书是很不错的学习材料。读完之后应该要做的，是跟着这个框架去填充更多的东西。所以功夫更多得要花在读后了。

赠书。三本中最差的，似乎说了什么，其实什么都没说～水

嘿嘿 我是直接砍了思维导图 当做初读过 先从“框架学习”开始入手！

全书7章 从定位 框架 精进 联机 复盘 输出 迁移 几个方面论述了学习过程中的一些技能 包括最后一章秋叶自己的成长路径 正在迷茫的自己可以借鉴一二

总结的很不错；也把一些具体问题的逻辑交代清楚了；整体是自洽的。

虽然很多方法都是自己一直在用的，但是作者的总结提炼还是有启发的。

快速过了一遍。只要看目录基本就知道内容，不过对于学生或者还没有这些经验、思维的看看也无妨。

有不少让人豁然开朗的观点，加上秋叶的经验分析，值得一读

定位力、框架力、精进力、联机力、复盘力、输出力、迁移力，这才是职场人需要的学习能力和学习方式，比自己摔跟头瞎琢磨好

秋叶大叔提炼了36种思维，配图非常清晰，拿来即用，对于碎片化的学习来说，是一次梳理和建立知识体系的机会

1，阅读的这个时间段正好是我觉得非常需要的时间点；2，对一些深度思维，比如什么才是真正的复盘和输出，进行了非常清晰的分析和指点；3，对直接输出也提出了要求，并且给与了非常确切的方式指导；不是风，但是却助力了一波浪潮。

对于知识体系的建立，这本书有更多细节。

[高效学习7堂课_下载链接1](#)

书评

钱是实现人生很多乐趣的间接手段，但是依旧要忠于自我，钱只是你付出后可以得到的许多报酬中的一种。知识和人一样，要有深层全局的理解才能真的变成熟人。因为网络，获取信息越来越方便，意味着了解表面信息并没有什么用，我们需要深入理解知识。 每个知识点不是独立...

前两天在微博看到了一个突出其来的热搜。老实讲，我对这位小四完全无感。不过因为这个热搜，让我意外看到一个熟悉的身影——赵薇。小四的热搜和赵薇有啥关系？因为他们以导演的身份都出现在了同一档综艺里：《演员请就位》。另外还有两位高级咖导师：陈凯歌和李少红。 本...

10月22日佳少领读手绘版 10月23日冬小曼领读手绘版。

今天小曼为我们领读的是第2张框架力。这一章的内容特别多，所以其实画出来觉得比较挤。我在画的时候特别希望能够突出的是领读人小曼，她的视角。

我觉得在她的领读里面有一个特别值得我们去注意和学习的地方，就是她结合她...

看了大叔第一章后，我开始审视自己。我正处于更新游戏阶段，在笔记整理探索一年后，我从模仿到开始尝试自己的风格和套路。

因此，尽管前期经历过模仿，但模仿久了就会被看到有xx的影子，我会如何解决这个问题？可能源于我本身不走寻常路，我会去探索我的笔记风格，用自己机绘小...

李子柒，一位在微博拥有2125万粉丝、B站288万粉丝，甚至在油管也拥有752万粉丝的网络红人，截止目前共拍104段视频，每段视频都有500-2000万的播放量。淘宝上的每个产品月销量也是几千，甚至在双十一的时候，个别的产品销量已经达到50万+。

李子柒的个人影响力很大，但不是一两...

秋叶大叔开新书了。一气呵成看完这本书，我心里万般情绪涌过，突然想讲讲我与秋叶大叔结缘的故事。 01

2018年1月1日，我开始在微博上每天发布至少一页ppt，并且@秋叶大叔的系列话题。就这样坚持了100天。这100天，我发生了怎样的变化呢？

我学完了秦阳老师的《工作型PPT这样做...

看了第3章，以下是我的复盘感想： 1.找到知识框架，刻意练习技能。

我喜欢用文字表达自己的思想，用学到的知识丈量这大好河山，文字加思想，就是我个人的魅力。我一生立志于要传播正能量和爱的能量，一直在打造自己的这种能力。

一次看到一个写作教练，他的产品素养是：修行是...

#秋叶书友会# 第一章节

【初阶版】题目看完绪论，在学习方法这件事上，你是“松鼠”还是“蜜蜂”呢？如果你想成为一只勤劳的“蜜蜂”，你会怎么为你的学习方向定位？

答:我正在从松鼠到蜜蜂转型，以前的我学了很多课，好多学完就遗忘，很多囤积的课都放到过期，钱和精力都...

