

# 学习的答案：为终身学习者赋能



[学习的答案：为终身学习者赋能\\_下载链接1](#)

著者:何平

出版者:电子工业出版社

出版时间:2019-11

装帧:

isbn:9787121378447

成人如何更好地学习？学习家何平在经过自己多年的深度实践后在本书中给出了答案。这是一套简单、系统的学习方法，从觉察、致用、分享、信息、动力、计划多个角度，论述了如何帮助读者更高效、更系统地学习，从而使读者更清晰地认识自己、更快速地达成目标和更多元地赋能他人。书中不仅有提炼出的思维模型，更有让人回味无穷的金句和精彩绝伦的学习故事，一定能让读者实现从爱学习到会学习的华丽蜕变，全面提升

学习能力。

作者介绍:

何平培训学习技术、结构化思维及效能提升专家助你善学习、锐思考，提升工作与生活效能。

他拥有职业培训师、8年甲方培训管理和7个学习社群运营经验：

1. 2017年“我是好讲师”大赛全国百强讲师
2. 曾任500强车企培训经理
3. 拆书帮成都蜀汉分舵发起人、首任舵主、首位三级拆书家
4. “结构性思维”版权课程西南首批认证优秀讲师
5. “五维教练领导力”版权课程认证讲师

具备深度需求调研和版权课程开发能力：

1. “培训魔方——提升绩效的课程开发、培训师培训”
2. “知行力——让学习精快好省”
3. “金字塔思维——想清楚、说明白、写清晰”
4. “高效无压——基于目标的时间管理五步法”

致力于协助企业和个人提升培训学习、思考能力与人生效能

目录: 第一章 重新定义学习 1

读书三大门派：如何全面地学习 2

能力测试：你的学习水平如何 6

问题索引表：如何快速解决学习问题 9

升级攻略：如何使用本书提升学习能力 16

第二章 觉察学习——“认识自己”的4F学习法 20

看见事实（Fact）：如何真实地观察事物 22

说出情绪（Feel）：如何细腻地感受自己 33

记下想法（Fantasy）：如何发现自己看待事物的角度 38

觉察真我（Finding）：如何认识自己并成长 44

第三章 致用学习——“达成目标”的GEAR学习法 61

瞄准目标（Goal）：如何设定精准的学习目标 63

萃取方法（Extraction）：如何快速找到知识精华 76

模仿行动（Action）：如何高效学以致用 93

反思优化（Review）：如何达成目标并让学习持续有效 103

第四章 分享学习——“赋能他人”的TREE学习法 110

主题阅读（Theme reading）：如何收集主题知识 112

重述方法（Reword）：如何结构化掌握知识 128

构建模型（systEm）：如何打造知识体系 142

多元分享（sharE）：如何“读画写讲”分享知识、赋能他人 152

第五章 博采信息——从单一到全面输入 180

图书：如何选到五星级好书 181  
培训：如何值回票价地参加好培训 190  
请教：如何专业地向“大咖”咨询 201  
社群：如何借助社群成长 211  
第六章 激发动力——从“懒癌”到沉迷学习 215  
挖掘价值：如何找寻学习意义 217  
发挥特长：如何找到适合的学习方式 220  
驱动兴趣：如何快乐地学习 223  
重塑信念：如何面对学习中的失败 230  
第七章 制订计划——从随意到系统支持 238  
时间：如何安排学习时间 239  
地点：如何营造学习氛围 246  
工具：如何配置学习工具 251  
习惯：如何养成学习习惯 257  
参考文献 264  
后记：愿你好好学习 265  
致谢 267  
· · · · · (收起)

[学习的答案：为终身学习者赋能\\_下载链接1](#)

## 标签

学习方法

自我管理

个人管理

致用

觉察

个人成长

管理

拆书

## 评论

根据作者私信修改1星评论与打分…保留部分为：国内相关类别书籍快二十年了还是赶不上刘未鹏的《暗时间》…不过u1s1 比国内大部分的同类书好

一本很详细地讲述如何学习的书，印象深刻的是作者在第一章里用六页写了围绕本书的问题索引表，几乎把所有读书场景相关的疑难杂症都涉及了，真的有被这种超级认真的态度震惊。这种方式有助于自己在读完整本书后，帮助自己检验对学习相关主题做法的了解程度，还能用于后续的进一步优化。此外，每部分重要行动内容都有表格总结，以及会给出“付诸行动”的板块，去帮助自己训练。所以必须全五星，而且已经将这本书安利给身边有如何好好学习需求的小伙伴了。

早晨一边吃早餐一边阅读何平的《学习的答案》，那是多年时间管理社群好友。这本书似乎看到这些年他的学习成果，然后汇合成这本书。条理性和落地信都很强，我这个万年拖稿王好像也该动动手。

1、内容全面，总结并给出了大量可参考模板和理论以及课后作业，对我最有参考的是VAK模型和看电影思考清单 2、读者互动，在开篇为读者做索引，极大的为他人全面考虑 3、富有情怀，现在能静下来写一首诗歌的人，简直太少了。

作者实践经验特别丰富，书里大量行动表格足见实战经验，按照这些表格执行收获一定很大

最后一章的内容是“养成学习的习惯”具有可操作性。

很乱，如果读的懂这本书，估计也不需要掌握如何学习了。

学习的结果是产生新行为，所以看完这本书我也只算读了一半，剩下就是吸收知识进行转化，最终运用出来成为新习惯。

-----  
感觉很多东西想说，搞得重点不深入

-----  
粗略翻了翻，一个收获：从结果倒推步骤，改变学习节奏。  
试用结果：这是个怪圈啊，我从目标开始倒走，发现很快又回到“这啥我怎么不知道，我还是没吃透！”，于是又回去按部就班

-----  
合格的方法书 两个想法 1.  
爱学习容易陷入虚假繁荣，学习只是途径，知道自己真正让去哪儿才是最重要。 2.  
还是得读干货，读原版理论，拾人牙慧真的不香

-----  
就像书中所强调的，所谓学习，就是有行为上的改变，培养出新的习惯。这本书可以作为个人操作系统的升级宝典。学习它的最好方法就是用书中的方法列出行动清单，然后一个一个去升级打怪。感觉它可以承包我一年的学习了。

-----  
很棒

-----  
一本如大管家体贴的学习书籍，简单实用好上手，看书就是拿来即用，真正体验式学习才能记得更牢固

-----  
成人如何更好地学习?学习家何平在经过自己多年的深度实践后在本书中给出了答案。这是一套简单、系统的学习方法,从觉察、致用、分享、信息、动力、计划多个角度,论述了如何帮助读者更高效、更系统地学习,从而使读者更清晰地认识自己、更快速地达成目标和更多元地赋能他人。书中不仅有提炼出的思维模型,更有让人回味无穷的金句和精彩绝伦的学习故事,一定能让读者实现从爱学习到会学习的华丽蜕变,全面提升学习能力。

-----  
书记介绍了很多实用方法，从选书，记笔记到分享。对“读画写讲”尤其印象深刻，最后还是得实践，不好沉浸在好方法里。

-----  
一本干货很足的书，明明可以拆成2本书的一本书搞定了

-----  
记得是在今年二月份，快速读完《学习的答案》，用书中的方法用了两个月，收获不少，这次正好利用放假时间，再读一遍，正所谓学而时习之，不亦说乎，一本好书，值得时习之！

-----  
一本很实用的书，有很贴心的学习方法，在好的书，如果读的人不去实践和练习，我想也在其中收获不了什么的，成年人的学习法则

-----  
《学习的答案》就是给我这种人写的，作者何平老师将运用于企业管理的先进培训技术用到了个人学习的境地，通过完成认识自己、达成目标、赋能他人进而更好的提升学习能力。

-----  
[学习的答案：为终身学习者赋能 下载链接1](#)

## 书评

我们每个人或多或少在学习上都会有困惑？有时看了很多书，往往记不住；买了很多课程和书，却不知从何学起；有时读了很多，只是读读而已，不会输出……本书作者通过大量实践中总结出来非常实用的方法；学习不再是记忆，而是运用；知道不是重点，做到才是；不是以知识为中心，以...

-----  
记得是在今年二月份，快速读完《学习的答案》，用书中的方法用了两个月，收获不少，这次正好利用放假时间，再读一遍，正所谓学而时习之，不亦说乎，一本好书，值得时习之！  
同时，温馨提示，这本书并不是单纯探讨学习方法技能方面的书，书中还对与学习有关的很多重要方面都涉及...

-----  
”学习“对你来说意味着什么？对我来说是”痛苦“，曾经  
中学老师对我的评价是一位非常勤奋好学的学生，但成绩并不好。学习是根深蒂固在我脑海中，但它是痛苦的回忆，早起晚睡无休止的作业，挤压一些的娱乐，甚至只有头悬

梁，锥刺股才能和学习匹配。当初大学毕业，再也不想忍...

2019年年末，在学习方面最幸运的事莫过于在相遇成甲老师的《好好学习》和《好好思考》之后，遇到了何平老师的《学习的答案》。非常期待从书中了解三个学习方法，即觉察，通过觉察事实、情绪、想法和真我，认识自己；致用，通过目标-方法-行动-反思的学以致用方法论达成目标；分...

在这个知识大爆炸的时代，你很轻易的就可以从很多平台接收到各领域新鲜的内容，获取自己感兴趣的知识。可是这些知识真正属于你的究竟有多少？  
在这个倡导学无止境、要多读书的时代，身边很多人都在跟你说，要好好学习，要多读书，你就开始它们学什么你跟着学什么，报了很多课，...

在知识付费的时代，技能知识学习变得轻而易举，随时随地都可以进行，不过很多人却面临着一个更大的问题，买了很多课程听了学了，最后还是记不住，感觉不到自身有成长。在知乎里，关于“学习”、“如何学习”的问题数不胜数，从而可以看出很多人在“学习”层面上还有很多的...

2020年已过百天，你是否还是一如既往地行走在囤课、买书的路上，年初立下的雄心壮志又实现了多少？是该盘点盘点了。我们成人的学习没有课堂的约束，没有考试的压力，没有老师的监督，又有多少落到了行动上？  
你是否还沦陷在一种：读书的时候很激动，读后想想很感动，合上书本一...

2020年已过百天，你是否还是一如既往地行走在囤课、买书的路上，年初立下的雄心壮志又实现了多少？是该盘点盘点了。我们成人的学习没有课堂的约束，没有考试的压力，没有老师的监督，又有多少落到了行动上？  
你是否还沦陷在一种：读书的时候很激动，读后想想很感动，合上书本一...

-----  
2020年已过百天，你是否还是一如既往地行走在囤课、买书的路上，年初立下的雄心壮志又实现了多少？是该盘点盘点了。我们成人的学习没有课堂的约束，没有考试的压力，没有老师的监督，又有多少落到了行动上？  
你是否还陷在一种：读书的时候很激动，读后想想很感动，合上书本一动...

-----  
2020年已过百天，你是否还是一如既往地行走在囤课、买书的路上，年初立下的雄心壮志又实现了多少？是该盘点盘点了。我们成人的学习没有课堂的约束，没有考试的压力，没有老师的监督，又有多少落到了行动上？  
你是否还陷在一种：读书的时候很激动，读后想想很感动，合上书本一动...

-----  
2020年已过百天，你是否还是一如既往地行走在囤课、买书的路上，年初立下的雄心壮志又实现了多少？是该盘点盘点了。我们成人的学习没有课堂的约束，没有考试的压力，没有老师的监督，又有多少落到了行动上？  
你是否还沦陷在一种：读书的时候很激动，读后想想很感动，合上书本一...

-----  
你是否觉得自己看了很多书，可记住的东西却很少？  
你是否觉得自己报了很多课程，可自己丝毫没有改变？  
你是否觉得别人学啥，如果自己没学的话就会被落下？  
如果你觉得以上三个问题你都存在相应的烦恼的话，恭喜你，你在学习上遇到了3个问题：记不住，用不上，很焦虑。作为一...

-----  
自古关于学习的方法就很多，关于学习重要的论点也不少。例如：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟在当今社会，大家对于学习的热情急速升高，但困惑也越来越多，多数集中在：对课程、资料的囤积过多，却不学习；对学习无计划，爱拖延；看书，记不住；听课，学不懂；看过书后，...

-----  
[学习的答案：为终身学习者赋能 下载链接1](#)