

穿透式学习



[穿透式学习 下载链接1](#)

著者:方军

出版者:机械工业出版社

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787111649120

在数字时代，随着知识更迭速度的加快，学习变成了每个职场人士必须终身面对的最重要的事情之一。高效工作的前提是高效学习，只有快速提升学习能力才能应对日渐提升的工作要求。本书思维篇探讨的是知识、学习与工作的关系；方法篇主要分享作者和其他优秀人才在以往的学习和工作中学到的、用过的且被证明有效的一些学习方法。思维篇和方法篇都提供了一系列实用的工具清单，以帮助读者建立对学习的科学认知，掌握高效学习的方法。

本书作者提出了3大穿透式学习思维：关于学习全过程的“学习之旅”模型、应对已知与未知的知识转化思维、建立个人知识体系的思维。就如何做学习计划、如何为求知读

书、如何刻意练习、如何高度专注、如何动手去做、如何梳理与提升等主题，给出了具体的学习方法，并提供了16个实用指南型工具。

这本书是一位互联网时代的资深学习者的经验之谈，适合在工作中想要提升自己的各类学习者。

作者介绍:

方军

资深互联网人、跨界学习者，现任快知实验室合伙人及火币大学顾问合伙人。跨界于知识传播、企业管理与新技术领域，曾任创业邦执行总裁、现代传播集团CTO。亲身践行知识与实践的融合，著有区块链技术普及读本《区块链超入门》（2019.1）、研究互联网平台的《平台时代》（2018.4）及《知识产品经理手册》（2018.5）、《付费：互联网知识经济的兴起》（2017.5）等。其中《付费》曾获评CCTV“2017中国好书”。

目录: 目录

前言 用穿透式学习跨越知识与实干的鸿沟

思维篇001

思维1 如何开启学习之旅002

“学习之旅”圆环：召唤、磨难、返回005

实用工具01：我是在假装学习吗017

微型学习：一次次学习小循环023

实用工具02：用知识与实干对撞一点、线、面027

案例讨论 安迪·格鲁夫的学习方法：没有假装学习，只有真实对撞031

思维2 如何把所学转化成能力038

面对已知：从入门教程到培训课程，再到操作标准040

实用工具03：将所学变成入门教程041

实用工具04：将所学变成培训课程044

实用工具05：将所学变成操作标准046

从知识创造的螺旋看我们该如何更好地学习049

面对未知：运用形象化的比喻优化自己的思维模式054

实用工具06：用形象化比喻展现思维模式057

学习的终极目标：实践智慧062

案例讨论 环球航行第一人麦哲伦：不要高估认知063

思维3 如何形成自己的知识体系068

个人知识体系：把珍珠串成线071

个人知识体系的比喻：知识小屋和知识支柱074

实用工具07：个人知识支柱画布078

先有知识框架，再碎片化学习082

实用工具08：通过“啃书大作战”深度复制知识框架084

构建知识体系的对照思维089

实用工具09：用对照思维来校正知识体系091

方法篇095

方法1 如何做学习计划096

学习的台阶：从知识到实践的五个台阶099

五个台阶的要点：通过实践，成为高手105

实用工具10：如何十步快速了解陌生领域113

案例讨论 扎克伯格的快速学习闭环120

实用工具11：像经商一样执行，把OKR用到学习中122

方法2 如何为求知读书126

区分休闲阅读与求知阅读128

求知阅读的5个方法131
深度阅读法：整体泛读、逐字精读、重点深读138
案例讨论 王元化读黑格尔：如何钻研式读书145
方法3 如何刻意练习148
天真的练习、有目的的练习、刻意练习150
在“导师”的指导下刻意练习156
案例讨论 富兰克林是如何通过刻意练习学习的158
通过刻意练习改进心理过程161
用案例互动讨论改进心理过程164
方法4 如何高度专注166
深度优先的学习方法：深度工作vs浮浅工作169
实用工具12：深度时间镜子—增加专注工作时间171
实用工具13：深度工作任务时间记录表174
心流：专注的心理学理论基石178
找到自己深度工作的节奏模式182
生活可以极简，工作与学习需要复杂的工具185
最后的话：重视产出，奉行成果主义188
方法5 如何动手去做190
做方案：将知识转换为实干的一步192
实用工具14：用丰田一页纸报告做方案196
做MVP：用最小可行产品验证想法201
案例讨论 马斯克用“第一性原理”回到基本原理去寻找解决方案206
实用工具15：用简单画布分析进行三要素拆解208
质脆玩具：造个玩具自己玩212
方法6 如何梳理与提升216
什么是个人知识指南218
为自己写个人知识指南220
实用工具16：如何写个人知识指南224
要避免掉入哪些坑231
四种方法轻松写出初稿，再反复修改233
作者关于学习的个人知识指南236
结语 唯有笨功夫
• • • • • [\(收起\)](#)

[穿透式学习 下载链接1](#)

标签

学习方法

方法论

高效

有效

工具书

教育

学习

我想读这本书

评论

看目录就知道是好书，作者阅读量很大，在多个领域具有深度的见解，喜欢知识的朋友，一定会对这本书感兴趣，这是方军老师的新作，用一种新的学习思维诠释如何学习，让我感触最深的是知识世界与实干世界，一个是真实的，一个是虚拟的，而绝大部分学习者深陷“虚拟世界”中不能自拔，这书学习的关键，如果看不到学习无果很正常。

很多人看似非常努力在学习，实际上，他们却是在“假学习”。学习不是靠死记硬背就可以完成的，学习需要掌握一定的方法。
《穿透式学习》是一本非常有意思的书，告诉我们：如何真正做到学以致用？如何才能将知识转化为能力。

初读学习之旅与英雄之路的类比很惊艳

学习的方法有很多，各路高人各有技巧，不断学习别人的学习方法改进自己的学习方式才是正道。

在数字生活时代，知识迭代速度加快，学习愈加成为终身之事，对于职场人士尤甚，很多时候需要现学现用，本书探讨“知识世界”－“个人知识体系”－“实干世界”三者（知识、个人、实干）的关系（模型），启发我们对认知和智慧（知识）有更好的认识。和“英雄之旅”一样，学习也是一场历险但又有成就感的学习之旅，关键是能有意料之外收获，自己也从中成长。另外，作者在本书还分享一些很好的学习方法和学习工具。

这本书16个实用指南型工具可以说是来源于经典，实践后创新，可以选择你最感兴趣的来一次真正的穿梭之旅，同时变形于英雄之旅的学习之旅就是跨界的迁移，诸如工作之旅、亲密之旅是否也可以在模型上发芽呢？最后，学习的最后一环——知识输出，需要苦功夫，学习的每一环其实都需要苦功夫。

[穿透式学习_下载链接1](#)

书评

为什么读？
作为一名终生成长者，工作之余，都会去参加各种知识沙龙、培训分享，囤积了许多学习资料、电子书籍，但是发现，面对的海量资料无从下手。
随着小孩出生，职业生涯发展，以及人到中年，时间和精力都成为稀缺资源，没办法去分配大段的时间，专门用来阅读、学习。还有...

本书的核心观点：学而不用则废，用而不学则滞；学用必须结合，二者缺一不可。
本书是作者运用自身多年的实践经验总结出的学习方法论。告诉人们在面对数字化、快节奏、外部世界巨变，知识快速更新的时代，如何重新思考学习和实际应用的方法。分享如何从思维到行动，从知识到实干...

我们，有好书~ 你有，好眼光！
我们出版了众多大师著作和前沿新书，德鲁克、明茨伯格、拉姆·查兰、稻盛和夫、巴菲特、陈春花。。。都是我们的大咖作者。加入我们，你将拥有：
一个爱读书小分队； 重磅作者一手新书； 个人技能升级手册； 优质书评曝光机会。
快来扫码进群吖...

[穿透式学习 下载链接1](#)