**提升学习力**

**课程背景：**

学习力的高低决定了每个人分析问题与解决问题能力的差异，学习力从某种程度而言就是我们每个人的核心竞争力。本课程基于现代心理学、行为科学、脑科学、神经科学等众多学科的最新研究成果，就如何迅速提升学习力提供了高效且可行的解决方案。专题可以视为是一门面向所有人的通识课程。

**课程收益：**

在深入浅出的案例分享过程中，为学员解决该学什么以及该怎么学两大方面的问题，迅速提升学员的学习效率。本课程依托培训师多年的管理经验与培训实践积累，不仅授课角度独特，内容新颖实用，而且讲授诙谐幽默，生动形象，将不仅使您掌握方法，提升能力，而且将使听课本身变成享受。具体培训收益可以主要概括为以下几点：

1）理解大脑的工作特性以及改善睡眠的科学方法，让学习事半功倍

2）理解经典的特点以及科学的读书方法，大幅度提升阅读的效率

3）掌握科学的写作方法，让您下笔如有神

4）掌握提升注意力的技巧与方法，让学习更加高效

5）了解互联网时代的学习特点与具体要求，从而先人一步，占得先机

**课程大纲：**

一、正确认识学习

1）后工业化时代的学习 2）鱼与渔的关系

3）学习的层次 4）学习力的激发

5）标准化考试与学科划分 6）5大阶段的学习计划

7）通才OR专才 8）学好外语

9）元学习 10）费曼技巧

11）理论联系实际 12）四种学习场景

案例分析与讨论：如何利用现代科技实现学习场景的革命

二、了解大脑，让学习事半功倍

1）大脑用来学习与记忆的三大核心部位 2）艾宾浩斯的遗忘曲线与巴拉德效应

3）变换学习场所 4）交替学习

5）先考试再学习 6）“被打断”的力量

7）有效运动提升大脑表现 8）多重感官并用

9）短期记忆与长期记忆的特点 10）通过输出倒逼输入

11）351记忆法 12）链式记忆法

13）联想记忆法 14）整体浓缩记忆法

15）压力与大脑的关系 16）大脑是天生的冒险家

17）大脑信息处理能力的瓶颈及其提升 18）日常生活中的脑力训练方法

19）激活θ脑电波 20）激活情绪

21）大脑所需要的营养 22）科学饮食助力大脑保持良好状态

案例分析与讨论：循序渐进法在记忆中的应用、科学健身的建议

三、让睡眠助力您的学习

1）睡眠与学习的关系 2）提高睡眠效率的方法与技巧

3）营造合适的睡眠环境 4）R90睡眠法

5）利用睡眠公式改善睡眠 6）利用“夜脑”，在睡眠中自动学习

7）信任身体，让身体主动学习

案例分析与讨论：谷爱凌为什么能成为学霸

四、阅读的功能与学会阅读经典

1）塑造正确的人格 2）提升人际交往能力

3）必读书的特点 4）中国必读书目推荐

5）西方必读书目推荐 6）中外必读书目之间的关系

7）四类图书与七级台阶 8）掌握核心概念与思想及其演变 9）读懂社会环境 10）与作者共鸣

11）读懂语言背后的文化典故 12）拉近距离型阅读法

13）举重若轻型阅读法 14）观念养成型阅读法

案例分析与讨论：阅读的本质究竟是什么、阅读过程中的难题与挑战

五、读书的基本方法

1）陶渊明的“不求甚解法” 2）诸葛亮的“观其大略法”

3）苏轼的“主题阅读法” 4）朱熹的“熟读精思法”

5）解密推理阅读法 6）注意朗读与变换阅读速度

7）三色笔记法 8）源头学习法

9）问题导向学习法 10）快速阅读

11）高效冲浪 12）陷进去与跳出来

13）知识IPO 14）阅读是开路而非筑墙

案例分析与讨论：了解特定行业需要阅读的5本书

六、提升写作能力

1）写作三难 2）摒弃三大坏习惯

3）写作的核心能力 4）写作的基本态度与原则

5）写作中的头脑风暴 6）明确写作目标与建立对象感

7）论证五要素 8）摒弃四种错误论据

9）英雄之旅 10）联合注意

11）利用皮亚杰构建实现快速写作 12）利用“起承转合”让文章引人入胜

13）元结局 14）转折与叠加单元

15）卡片笔记写作法 16）文章的修改

案例分析与讨论：连词的重要性、英雄为什么要杀死嫂子

七、提升注意力，改善学习效率

1）注意力系统的核心模型 2）注意力系统的四大运行原则

3）注意力外包与策略性走神 4）注意力曲线 5）回归注意力专区的三大方法

案例分析与讨论：信息大爆炸的现代社会，每个人该如何提升自己的注意力

八、互联网时代的学习

1）事实性知识与方法性知识 2）刺猬型人才与狐狸型人才

3）达克效应 4）五分之一法则

5）回音室效应 6）信息大爆炸时代的学习建议

**主讲专家简介：**

章从大，世界华人讲师百强，中国人民大学工商管理硕士（MBA），中国注册会计师（CPA），注册税务师（CPT），中国目前唯一纵横“财税管理、人力资源、战略管理”三大领域的“三栖”实战派管理专家与著名培训师，中国财税课程生动化、形象化第一人。章从大老师目前为中国总裁培训网、中华培训网、成功在线网、阿里巴巴直播室、国家发展与改革委员会“畅讲中国”组委会、聚成华企商学院、中国管理科学学会纳税筹划师论证项目、中国企业联合会财务主管论证项目、财务经理人网、中税网、航天信息、税友集团、金财财税学院、、纳税人俱乐部、中财讯、时代光华、擎天科技特聘讲师，国富经济研究院特聘教授，北京大学客座教授，清华大学、浙江大学财务总监班特聘讲师。清华大学、北京大学、浙江大学、上海交通大学、同济大学、中国人民大学、中山大学、西北工业大学、中南大学、哈尔滨工业大学等著名高校EMBA、MBA、总裁班特聘讲师。历任江苏油田江都油脂油品厂财务主管、江苏油田化工公司副总经理、扬州大公会计师事务所首席注册会计师、中美合资上海美通生物科技有限公司首席财务官（CFO）兼泰州美通药业有限公司财务总监。精通财务管理咨询及纳税筹划、资本运作、企业内部控制制度设计、项目可行性分析及项目融资等，先后为全国数十家企业提供深度咨询服务，为数百家客户提供企业内训，成功举办过愈千场公开课。主讲的《企业税务稽查与税务风险管控技巧》、《纳税筹划十八法与税务风险防范、化解与控制》、《非财务经理的财务管理》、《财务管理能力提升线路图》、《管理会计架构》、《业财融合与财务价值创造》、《全面预算管理》、《全面成本管理》、《内部控制与风险管理》、《应收账款回收与客户信用管理》、《内部审计实操与技能提升》等课程深受业内人士好评。

部分服务客户：中国移动、中国电信、中国铁塔、中国石油、中国石化、中国邮政、中国工商银行、中国建设银行、中国银行、中国农业银行、中信银行、平安集团、江苏银行、招商证券、中国水电、国家电网、南方电网、中国国航、彩虹集团、中免集团、杭实集团、三峡集团、中国生物、宏福集团、公元集团、光明集团、长虹集团、美的集团、联想集团、海天塑机集团、瑞云集团、汇鸿集团、爱康集团、昇兴集团、冰山集团、广兴达集团、鹰游集团、大海集团、常林集团、华丰集团、广药集团、常能集团、天地奔牛集团、珠海保安集团、上海烟草集团、江西焦化集团、合肥燃气集团、江苏盐业集团、重庆能投集团、富春江集团、牧羊集团、宝胜集团、汉威集团、中策橡胶集团、威胜集团、星华集团、荣基集团、科达集团、华湖集团、信源集团、镇海炼化、斯穆—碧根柏、五菱工业、亚星客车、奔驰汽车、宇通客车、金龙客车、吉利汽车、比亚迪汽车、一汽集团、二汽集团、上海大众、海马汽车、万象汽车、华晨金杯、比飞车业、中信戴卡、扬子江动力、盐城交运集团、宜昌交运、江西长运股份、恒诚织布、万华服饰、报喜鸟集团、步森集团、斐戈集团、与狼共舞、万科股份、绿地集团、合生创展、世茂集团、大华集团、三美化工、厦门钨业、虹鹭钨钼、晨宏力化工、泸天化集团、神威药业、立信药业、同济堂药业、西安杨森、葵花药业、江汉药业集团、碧迪医疗、国药控股、华润医药、老百姓大药房、银河世纪微电子、赛德电气、威克生物、星火锻压、红旗电缆、中机环建、中油天工、正大饲料、京江大酒店、江都市发展与改革委员会、台州市经济与贸易委员会、永康五金城、森泰机电、银泰实业、浪达厨具、威特电池、天合光能、华山光电、研祥科技、九阳股份、恒宝股份、青岛啤酒、联合工业、晓通网络、不二制油、九联科技、江顺科技、罗姆电子、理文造纸、建发物资、巴德富实业、龙星化工、鲁阳股份、牧原食品、金科控股、中核工业、南京地铁、华丰板材、旋极共创、清华大学、北京大学、浙江大学、上海交通大学、同济大学、中国人民大学、中山大学、西北工业大学、中南大学、哈尔滨工业大学、华东师范大学、华侨大学、扬州大学……

授课风格：旁征博引，诙谐幽默，深入浅出。实战、实用、实效。