

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

### 生涯规划之学习管理

“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”

——美国未来学家阿尔文·托夫勒

勒

“今天的大学生从大学毕业刚走出校门的那一天起，他 4 年所学的知识已经有 50%老化掉了。当今世界，知识老化的速度和世界的变化速度一样越来越快。所以，为了使你明天依然是一个货真价实的人才，一定要有学习力作为你的后盾”

——原复旦大学校长杨家福教授

### 生涯困惑

- 1、不喜欢学习怎么办？学习有什么用？
- 2、我不知道怎么学习了，怎么办？
- 3、怎样提高学习能力啊？感觉很久没学习后，现在学起来好像很困难。

### 生涯导师

人在这个世界上，要想生存，要想过自己期望的生活，要想获得不错的成就，都必须学习。除了学习成绩，你最需要的是通过锻炼提升自己的学习力，要知道，这也是你将来保证自己不断发展的核心竞争力。

### 生涯知识

#### 1、什么是学习力？

学习力不等于成绩，也不等于学历。所谓学习力就是学习动力，学习毅力和学习能力三要素。学习力是指一宗保证个体在各种不同生存环境里持续发展、持续学习，并将知识资源转化为知识资本的能力。

#### 2、学习力就是竞争力

在知识经济时代，个人学习力决定了处在企业中的位置与未来的职业生涯发展计划，而企业之间的竞争，则是面临整个组织学习力的竞争，谁能拥有快速精确地掌握知识的行动力，就能以创造性思维提供给客户更大的终身价值，并拥有市场的超额利润。

#### 3、学习力三要素

学习力是由三个要素组成的。这三个要素分别是学习的动力、学习的毅力和学习的能力(如左图)。学习的动力体现了学习的目标;学习的毅力反映了学习者的意志;学习的能力则来源于学习者掌握的知识及其在实践中的应用。

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

(1)学习动力是指自觉的内在驱动力，主要包括学习需要、学习情感和学习兴趣。

(2)学习毅力，即学习意志，是指自觉地确定学习目标并支配其行为克服困难实现预定学习目标的状态。它是学习行为的保持因素，在学习力中是一个不可或缺的要素。

(3)学习能力，是指由学习动力，学习毅力直接驱动而产生的接受新知识、新信息并用所接受的知识和信息分析问题、认识问题、解决问题的智力，主要包括感知力、记忆力、思维力、想象力等。相对于学习而言，它是基础性智力，是产生学习力的基础因素。

### 生涯探索

探索活动一 你是否胜任学习？

假如学校就是社会，班主任就是你的老板，各科老师是各部分经理，同学是同事，学习是你的工作内容，请你进行自我评价，你现在是什么样的职员？是否胜任你的工作要求？

探索活动二 测测我现在的学习力？

- 1、除了学校开设课程的那些书本知识，我还热衷于通过读书、看报、电视、网络等方式大量接触和扩充其他的相关知识，包括政治、经济和文化等各方面。
- 2、我热衷于扩充未来和职业发展方向的知识。
- 3、我为自己学习。
- 4、我对现有知识的学习常常抱着研究的态度。
- 5、生活或学习中我遇到问题总是想法设法去寻找解决的办法，不管这个问题是否与考试相关。
- 6、在钻研问题的时候，我有坚强的毅力。
- 7、我找到了合适自己的学习方法，并且学习效率比较高。
- 8、我有很强的自学能力。
- 9、我对新事物怀有浓厚的兴趣，并尝试去了解和发现。
- 10、我能利用所学知识去解释和解决生活中遇到的问题，有时候还有新发现。

上述内容，每项 10 分，符合你的有（ ）条，你的得分是（ ）。

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

70-100 分，保持和加强目前的学习状况，你必将大有作为。

50-70 分，你有很大的空间发展自己，让自己的学习变得更主动积极些，你讲会有很好的发展。

30-50 好好分析自己目前对待学习的状况，将自己的生涯目标和现在的学习结合起来，不要仅仅局限在书本知识上。

30 分以下，你要强化自己的学习动机，首先要解决自己为什么要学习这个问题，先尝试着去做上面 10 条中你还没做但可以做到的。想那些有学习乐趣的同学请教，如何才能让自己在学习中获得更多的知识和才干。

总结一下，你现在的学习力状况：

### 能力训练

回顾你的生涯发展规划，你希望从事的职业和生存状态，立足当前，让自己的学习力在日常学习和课外学习得到有效的训练和加强，以备在以后的生活和职业中适应未来的要求，从而保持自身优势。

#### 1、找到乐于学习的动力

你的学习动力是？

1、证明自己的能力；

2、知识的魅力

3、考上好大学

4、有一份好工作

5、被迫学习。

看以上选择，你的学习动力是什么？如果你的学习动力是 3、4、5 说明学习对你而言很重要，但回报周期长，你可能会感到枯燥。

#### 2、学习态度和毅力训练

回顾一次你在学习中所遭受到的失败，当时是怎样想？后来又怎么做？结果呢？你的学习态度和行动方式可能给你的生涯带来什么影响？

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

## 3、掌握学习方法

## (1) 寻找自己的黄金学习时间

什么是“黄金时间”？黄金时间就是学习效果最好、学习效率最好的时间段。在这个时间段中不管是学习还是工作，都能注意力集中，效率倍增。那么如何寻找自己的黄金学习时间？

1、你拿出一点儿时间来制作一张图表，显示出在平常的一天中，你最有效和最满意的时间段。

2、在另一张纸上，简略地回忆一下你前两天在什么时间做了什么，把它们写下来。如果你喜欢，你可以记下某一时间段与你更有关的细节，如看电影、聊天、上网或比全力学习。写下你做过后每件事，只要你能回忆起来的。

按通常的规律，一天中，什么时间你最高兴和兴奋？什么时间你处于中间状态？什么时间好像你什么也做不下去？如果你和大多数人一样，你将会发现你有处理事务的黄金时间和非黄金时间的规律。现在找出你的黄金时间吧！

## (2) 多通道学习

长时间学习要注意读读、听听、写写、做做相结合。大脑皮层包括视觉区、听觉区、触觉区，如果单一地刺激某一块区域，容易引起疲劳。

## 生涯故事

管理大师德鲁克曾说：企业如果不能摆脱昨天的束缚，就无法获得明天可以利用的资源。市场竞争瞬息万变，硅谷的一句名言是：你不要有片刻的休息，否则你将永远休息。学习让人不断改变，而变化为善学者提供领先对手的机会。

为什么犹太人是世界上智商最高的国家？

犹太人经过科学的测试，平均智商在 115 以上，远远高于其他民族，犹太人人口虽仅有 1600 万人左右，占全球人口的 0.25%，但却获得了全球 27% 的诺贝尔奖，这一切的原因是什么呢？

犹太人及其推崇学习，他们把学习当成每个家庭理所当然摆在第一位的事情，对犹太人来说，学习是一种神圣的使命，他们一向认为肯学的人比知识丰富的人更伟大。在世界

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

的每一个角落，犹太人凭着自己拥有的知识，跻身于知识要求高，流动型强的各种行业。仅从传媒行业来讲，犹太人执掌着《纽约时报》《华盛顿邮报》《新闻周刊》《华尔街日报》和美国三大电视网 ABC、CBS、NBC 的帅印，时代华纳公司、米高梅公司、福克斯公司和派克公司都是有犹太人开创的。

以知识武装起来的犹太人，被称为世界第一商人。

学习使得犹太人这个民族在经历过三次大苦难，大迁徙的伤痛以后也能够在这短时间内迅速崛起。正是基于对学习的重视和推崇，使得犹太人不迷信权威，不断超越自己，处于各行业的顶端。

### 生涯拓展

#### 中学学习常规方法

在学习过程中，掌握科学的学习方法，是提高学习成绩的重要条件。以下我分别从预习、上课、作业、复习、课外学习、实验课等七个方面，谈一下学习方法的常规问题。

##### 一、预习

预习一般是指在老师讲课以前，自己先独立地阅读新课内容，做到初步理解，做好上课的准备。所以预习就是自学。

1. 通览教材，初步理解教材的基本内容和思路。

2. 预习时如发现与新课相联系的旧知识掌握得不好，则查阅和补习旧知识，给学习新知识打好牢固的基础。

3. 在阅读新教材过程中，要注意发现自己难以掌握和理解的地方，以便在听课时特别注意。

4. 做好预习笔记。预习的结果要认真记在预习笔记上，预习笔记一般应记载教材的主要内容、自己没有弄懂需要在听课过程中着重解决的问题、所查阅的旧知识等。

##### 二、上课

课堂教学是教学过程中最基本的环节，不言而喻，上课也应是考生学好功课、掌握知识、发展能力的决定性一环。上课要做到：

1. 课前抓紧时间简要回忆和复习上节课所学的内容。

2. 要带着强烈的求知欲上课，希望在课上能向老师学到新知识，解决新问题。

3. 上课时要集中精力听讲，上课铃一响，就应立即进入积极的学习状态，有意识地排除分散注意力的各种因素。

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

4.听课要紧紧抓住老师的思路，注意老师叙述问题的逻辑性，问题是怎样提出来的，以及分析问题和解决问题的方法步骤。

5.不懂的问题要先记下来，接着往下听，课后再去钻研或向老师请教。

6.要努力当课堂的主人。认真思考老师提出的每一个问题，积极参加课堂讨论。 7.要特别注意老师讲课的开头和结尾。要养成记笔记的好习惯。

### 三、作业

作业是学习过程中一个重要环节。通过作业不仅可以及时巩固当天所学知识，加深对知识的理解，更重要的是把学过的知识加以运用，以形成技能技巧，从而发展自己的智力，培养自己的能力。

1.先看书后作业，看书和作业相结合。

2.注意审题。要搞清题目中所给予的条件，明确题目的要求，应用所学和知识，找到解决问题的途径和方法。

3.态度要认真，推理要严谨，养成“言必有据”的习惯。

4.作业要独立完成。对于作业中出现的错误，要认真改正。

5.作业要规范。切忌涂改过多。书写工整，步骤简明有条理。

6.定期将作业分门别类进行整理，复习时，可随时拿来参考。

### 四、复习

复习的主要任务是达到对知识的深入理解和掌握，在理解和掌握过程中提高运用知识的技能技巧，使知识融汇贯通。

1.当天的功课当天复习，并且要同时复习头一天学习和复习过的内容，使新旧知识联系起来。

2.单元复习：在课程进行完一个单元以后，要把全单元的知识要点进行一次全面复习，重点领会各知识要点之间的联系，使知识系统化和结构化。

3.期中复习：期中考试前，要把上半学期学过的内容进行系统复习。特别应着重弄清各单元知识之间的联系。

4.期末复习：复习时力求达到“透彻理解、牢固掌握、灵活运用”的目的。

5.假期复习：每年的寒假和暑假，除完成各科作业外，要把以前所学过的内容进行全面复习，重点复习自己掌握得不太好的部分。

### 五、考试

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

考试是学习过程的重要环节。通过考试可以了解自己的学习状况，以便总结经验教训，改进学习方法。

- 1.要正确对待考试。考得好，可以促进自己进一步努力学习，考得不好，也可以促使自己认真分析原因，找出存在的问题。
- 2.做好考试前的准备工作。对各科功课进行系统认真的复习，这是考出好成绩的基础。
- 3.答卷时应注意认真审题，仔细检查，答题先从简单的开始，卷面要整洁，书写要工整，答题步骤要完整。
- 4.重视考后分析。拿到老师批阅的试卷后，要对试题进行逐一分析，找出自己学习上存在的问题。
- 5.各科试卷要分类保存，以便复习时参考。

### 六、课外学习

课外学习是课内学习的补充和扩展，二者是相互联系、相互渗透的整体。课外学习应

注意：

- 1.可根据自己的学习情况，有目的地选择学习内容，原则是有利于巩固基础知识，弥补自己的学习弱点。
- 2.可以根据自己的特长和爱好，选择一些有关学科的课外读物学习。
- 3.课外阅读一定要从自己的实际出发，切忌好高骛远、贪多求全。

### 七、实验课

实验课是理论联系实际的重要手段，实验的目的是加深对理论的理解和有效地扩大知识领域，培养观察能力、判断能力、形象思维能力和动手操作的技能技巧，培养严肃认真的科学态度。实验课要做到：

- 1.实验前做好准备，明确实验的目的要求、实验原理及实验方法、步骤等。
- 2.注意熟悉实验用仪器设备的名称、功能和操作方法。
- 3.实验要自己动手操作，仔细观察实验现象，认真测定数据，做好记录。
- 4.实验完成后，要认真且实事求是地写好实验报告。