

比勤奋更重要的是学习力

来源：2018-02-13 中国教育研究

从来没有一个时代，像今天这样需要不断地、随时随地地、快速高效地学习。那种依靠在学校时学到的知识就可以应付一切的时代，已经一去不复返了。哈佛商学院的柯比教授认为，以传统的方法去学习，是一个迅速减值的过程；而以学习力去获取知识，则是不断增值的过程。

哈佛商学院的柯比教授（W·C·Kirby）曾说，大部分学校是在岸上教学生这样游泳，或是直接跳进水里和学生一起游泳。而哈佛是把学生直接扔进水里，让他自己学游泳。

哈佛真有人啃书到凌晨四点半吗？有，但是很少。顶尖学霸确实都很勤奋，但比勤奋更重要的是——“学习力”。哈佛商学院工商管理系的柯比教授（W·C·Kriby）就提出：唯有学习力，才能让孩子真正提升学习效率，成为学习的主人。

为了帮家长理清培养孩子“学习力”的窍门，柯比教授写就《学习力》一书，把“学习力”拆解为包括学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维、创造能力共六个方面的综合体。本文是柯比教授总结的部分箴言，帮助孩子提高学习效率。

一、学习态度

1、过去，一个人全部知识的 80%是在学校学习阶段获得的，其余 20%则依靠在工作阶段的学习；而现在完全相反，在学校学习到的知识不过占 20%，80%的知识就需要你在漫长的一生中通过不断学习和实践获得。

2、在学习中有一个清晰的目标，并为实现这个目标而学习的时候，学习就不再

是讨厌的、与自己的人生无关的负担了。我建议所有的学生都应列出与你的学习有关的各种目标，另外，还要列出与这些目标有关的其他因素：

我有什么能力？

我的目标需要我怎样去行动？

在我已经确定的目标中，成功意味着什么？

如果失败了，又意味着什么？

我是否赋予自己的生命和时间以应有的价值？

我的学习是否能给我足够的灵感和勇气，把我从平庸中拯救出来。

二、学习动力

1、我们给学生的告诫是，如果你想在进入社会后，在任何时候任何场合都能得心应手，并且得到应有的评价，那么你在哈佛学习期间，就没有晒太阳的时间。

2、在哈佛，大家公认的学习定律就是“ $W=X+Y+Z$ ”（成功=勤奋学习+正确的方法+少说废话），而勤奋则是第一位的。当他们经过苦读顺利地走出哈佛以后，就会产生一种感触：他们已经不再惧怕任何困难，因为他们在哈佛的苦读中已经经受了炼狱般的煎熬。

3、我们要搞清外界输入的哪些信息可以使人们发生兴趣，或者说发生兴奋及愉快的感觉，哪些信息又可以使人抑郁或者感到厌烦。有意识地输入前者，排斥后者，则是培养学习兴趣的根本原则。

三、学习方法

1、专注是学习力中最具有凝聚效力、整合效力的品质。千万不要去幻想学习中的捷径，你所要做的，就是将身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不厌倦。你入迷了，就距成功不远了。

2、一个完美的长期学习计划可以减少学习的盲目性和随意性，使得学习变得紧

张而有序。一个适合自己的学习计划必须具备下列几项条件：A. 明确的目标；B. 达成的方法；C. 清楚的阶段；D. 每阶段有具体成效。

3、我们不可能把明天的觉今天睡完，明天就不用睡了；也不可能把一周的饭都提前吃完，以后就不饿了；学习也一样，头脑内一天持续接收同样的东西多了，就会感到厌倦，记忆力也越来越弱。因此，一天读 10 个小时，不如一天一小时连续读 10 天来得效率高。各门功课的相互搭配也是如此。

4、你必须记住三件事：第一，阅读是一切学习的基础。第二，提高阅读能力是终生的任务。第三，只有坚持多读才能提高，不然阅读能力会自动降低。阅读对于大脑的作用就像锻炼身体一样。有效阅读的三个要素是：1. 集中精力；2. 尽量多记；3. 把所读到的内容同自己已有的知识和经验联系起来。

5、不要盲目去追求那些所谓的“快速学习法”或“超级学习法”，应该先对自己有一个清醒的认识，知道自己最喜欢、最适合哪种学习方法，要知道，只有利用自己感觉最舒适、自己觉得最有兴趣的方法，才能把自己从学习中真正“解放”出来，才能极大地提高学习效果。

四、学习效率

1、心情能制约学习效果。谁能够有效地控制住自己的心情，始终保持愉快轻松的状态，谁就能取得更好的学习效果。

2、人的脑子本来像一间空空的小阁楼，应该有选择地把一些家具装进去，只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂杂碎一股脑儿都放进来。这样做的后果就是，那些对他有用的知识反而被挤了出去，或者，最多不过是和许多其他的东西掺杂在一起。等你要用的时候，就感到困难了。

3、把自己的时间都记录下来，这根本不算什么困难的事。你可以通过你的记录

来了解，每天这一千多分钟我都干了些什么，哪些是有效的学习时间，哪些是休息和娱乐的时间，而哪些时间是白白浪费掉的。只要能坚持下来，你就会慢慢发现，在一天当中，你的有效学习时间会越来越多，学习效率自然而然就提高了。

4、在一天的不同时间内，学习者的学习能力，包括记忆力、注意力、想像力及逻辑思维能力等，并不是一成不变的，如果能在学习能力最强的时候，选择相应的学习内容，则往往可以收到意想不到的效果。

五、创新思维

1、学习，首先要学会遗忘。就像狼的猎捕促进鹿群的质量一样。羸弱的、瘸腿的、老迈的和掉队的鹿，最容易被狼所捕到。所以，我们要尽快忘掉那些不重要的知识、老化的和没有用的知识，并善于用新的视角观察问题，用创新的思维，分析解决学习中的各种复杂现象和矛盾。

2、在文科学习中，创新思维可以让你展开想像力的翅膀；在理科学习中，创新思维可以帮助你克服思维定势的消极影响，让思维多向发散，四处探索。

六、创造能力

1、从某种意义上来说，移植就是最快捷、最简便的创造。睿智的学习者会将其他学科的研究方法移植过来，加以适当的改造，变成适合本学科应用的研究方法。

2、有些人认为，学习者只要记住老师教给他的知识就可以了，别的东西，对学习来说都不是主要的。其实，这恰恰是那些灌输式教育者最大的悲哀。他们没有意识到，一个只是机械地将老师教授的内容记忆下来，不会用创新思维来进行独立思考的学习者，只能成为学习的奴隶。同样，一个学习者如果不具有创造能力的话，不管他具有多么丰富的知识，也永远是在模仿和抄袭。