

学习之道提纲 学习之道读后感(大全7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学习之道提纲篇一

《学习之道》这本书是参加俱乐部之后读的第二本书，严格的说这也是我大学毕业以来完整读完的第二本书。

从学生阶段开始我就是个不爱读书的人，基本没读过课本以外的书籍。读《不吼不叫》的时候感觉易懂而且可操作，读《学习之道》是感觉越来越读不明白，期间经历了硬着头皮坚持读的情况（因为必须完成任务），可以说是读的稀里糊涂，然后开始尝试阅读后听聂老师千聊上的讲解，听讲解后阅读、阅读后听讲解再阅读三种学习方式，感觉第三种更适合自己的学习，但直到19号读书会我也只是有几章是用第三种方式学的。通过阅读和读书会上聂老师的讲解，感觉这本书真的需要反复阅读，慢慢消化。

学习这本书最大的感悟就是在如何培养孩子这个问题上自己需要学习和改进的地方太多了。乔希的成功与他的老师和家长是分不开的。乔希初次接触象棋是在华盛顿广场的公园里，周围的观众有酒鬼、吸毒者，虽然他的父母也经过了一番思想斗争，但还是同意了他在公园里学习象棋。在乔希跟布鲁斯一起学习后，他的父母和布鲁斯也没有让他马上参加比赛，把学习和激情排在了第一位，竞争排在了第二位。反观我自己，在孩子小的时候好多东西都不可以随便玩，怕脏怕造害东西，这是不是也限制了孩子的探索和思考。在孩子学习过程中也存在急功近利的思想，听到看到其他同龄孩子怎么样

了，就不自觉的进行对比，这也会影响孩子的学习兴趣，甚至造成逆反心理。书中布鲁斯通过劝诱式、幽默、轻描淡写的教学方式，而我在上次俱乐部学习数学那次活动之前多数时候采取的是填鸭式的方式，甚至有时会因为教几遍不会就开始吼叫，想想现在孩子有时出现的不自信和那个阶段的学习经历有很大关系。

作者8岁时与自己首个全国冠军失之交臂，他的父母没有责怪他，而是带他进行了一次海上旅行，帮助他慢慢的重拾信心。他在书中提到妈妈一直是我的精神支柱，是我心目中的英雄，不管何时爸爸都会在我身边百分百支持我。我要通过学习不断的改进自己，在孩子犯错误时不一味地批评指责，在孩子面对失败和挫折时，给她一个温暖的拥抱。这看上去很简单，但我却基本没这么做过！

读到“渐进理论”的时候马上想到了自己和家人平时正是重结果，不关心过程的，经常用你真聪明、你真棒等来评价孩子。书上说：无论何时做改变都不算晚。我想我需要争取做渐进型的家长来带动和指导孩子进行渐进型成长。

读到“旋涡效应”的时候，并没有深刻感悟，但最近发生的两个场景让我深有感触。第一次是在《学习之道》的读书会上，读书会一开始我也紧跟着开始进入紧张状态，心里一直提醒自己不要溜号要认真，可越是这样我发现自己越是思想无法集中起来，直到回答了聂老师的第一个问题后，我才渐渐从紧张情绪中走出来。这一次我感觉自己刻意的思考竟是完全无法思考，当时也并没意识到这就是“旋涡效应”，自己快速走出来更是无从谈起。第二次是被安排给100人授课，虽然之前对讲课内容进行了认真准备，但心里还是不太踏实，因为这还真是第一次严格意义上的当“老师”。在上课前的几分钟，我坐到了讲台前，感觉自己有一点紧张，开始有意识的深呼吸，以此来调整自己的情绪。没想到效果真的很好，开始讲课后随着通过对学员听课状态的观察，心情更加放松，不但把课前准备的内容讲解了，还临时加入了一些自己现场

的想法。课程结束的时候，旁边一位学员大姐在耳边对我说，你刚才讲的真好，看到我们听的都很认真了吧？说实话，上次读书会看到与大家的差距之后，一度深深的怀疑自己。这次讲课经历使我重拾了信心，虽然这是不同领域的两件事，但内心还是对自己有了肯定。这次的成功得益于对“旋涡效应”的及时制止。

生活中的我是一个没有兴趣爱好的人，孩子出生后，所有的精力都放在了孩子身上，每天单位家两点一线，孩子小的时候工作也很清闲，所以没觉得怎么样。一年前工作调动后，经常会有工作压力大的时候，问题也跟着出现了。读《不吼不叫》的时候，我总结出压力大是引起吼叫的一个重要因素，但并没想办法解决。压力大不仅带来了吼叫，还包括吼叫后自己内心深深的自责和对自己彻头彻尾的否定，还有遇事更容易焦虑。这次听聂老师的讲解，说到她自己释放压力的方法，尝试了其中两个已经收到成效，感觉非常好。

读了这本书虽然自己感觉读的不明白，但也有很多收获，觉得现在的首要任务是能把理论真正用起来。

学习之道提纲篇二

第一段：引言（150字）

《学习之道》是一本由彼得·布朗和罗德尼·史密斯合著的书籍，旨在向读者介绍有效学习的方法和技巧。在阅读本书后，我深深地体会到学习不仅仅是获取知识，更是一种深度思考和实践的过程。本文将围绕着书中所提到的“目标、专注、自律、反思和创新”这五个关键要素，展开我的心得体会。

第二段：设定目标（250字）

设定目标是学习之道的第一步。书中提到，目标不仅仅应该

是具体和可测量的，还应该是有挑战性的。我通过在学习中设定目标，不仅能够更加清晰地知道自己要达到的目的，还能够时刻激励自己进一步提高。例如，我在学习英语时，设定了每天背诵十个新单词的目标。通过这个目标的设定，我积累了大量的词汇量，而且在背诵中不断挑战自己，提高了学习的效率。

第三段：专注力（250字）

专注是学习过程中的关键要素之一，也是我在阅读《学习之道》中深受启发的一点。书中提到，专注力是一种关注和参与的能力，需要通过锻炼来逐渐提高。在实践中，我发现通过断舍离，去除干扰源，并设定专注的时间段，能够更好地培养专注力。比如，我在学习时关闭手机，将手机放在远处，避免被即时消息打断。这样，我可以将注意力完全集中在学习上，提高效率。

第四段：自律（250字）

自律是学习之道的必备品质。书中强调，自律并不是一种束缚自己的方式，而是一种帮助我们获得自由和成就的工具。在我的学习过程中，我发现通过制定学习计划，养成坚定的学习习惯，能够增强自己的自律能力。在制定学习计划时，我会明确目标和时间表，并将其写下来。这样，我可以更好地掌控学习进度，不断激发自己的学习动力。

第五段：反思与创新（250字）

反思和创新是学习之道中的重要环节。书中提到，通过反思自己的学习过程，分析自己的错误和不足，并根据反思的结果进行创新，才能不断提高学习能力。在我的学习中，我经常利用反思来总结自己的经验教训，并根据反思的结果进行创新。比如，在复习过程中，我会思考自己的理解是否深入，还是只停留在表层。如果发现只停留在表层，我会尝试通过

解答更深入的问题来拓宽自己的思路。这样，我不仅能够更好地掌握知识，还能够培养出批判性思维。

结论（100字）

通过阅读《学习之道》，我深刻地领悟到学习是一种全方位的过程，不仅要有明确的目标，还需要保持专注、自律、反思和创新。只有把这五个要素融为一体，我们才能获得更高效的学习成果。我相信，只要我坚持这些学习之道，不断努力，我一定能够在学习和生活中取得更大的成就。

学习之道提纲篇三

里面讲述的是作者和同伴及一个向导，结队来到南太平洋加拉巴哥岛旅游，观察幼龟是怎么样离巢进入大海的。他们看到一只探头出空穴的幼龟被嘲鸫啄时，不顾向导劝阻，要向导把幼龟送回大海。接着成群的幼龟收到错误的信息，以为外面很安全，就从巢中鱼贯而出，结果许多幼龟成为食肉鸟的口中之食。虽然他们拯救了一些幼龟，但他们仍然感到十分伤心和后悔。

读了《自然之道》这篇课文我的感受是：大自然中的现象是十分复杂的，没有调查清楚就不要乱作决定或指挥。还有不按自然规律办事往往事与愿违，会好心办坏事。还不要自作聪明，以主观意志代替客观规律办事时，常常会聪明反被聪明误。我们一定要按大自然规律办事，往往会产生与我们的愿望相反的结果。

比如我说“拔苗助长”里面的人不按自然的规律让苗自然的生成，还要拔他们起来。这说明违反事物发展的客观规律，急于求成，反而坏事。

这里是要告诉我们要按自然的规律做事。

读《学习之道》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

学习之道提纲篇四

所以构建强有力的`组块总共三个步骤：

- 1) 专注构建组块
- 2) 加深理解，让各个组块链接起来
- 3) 反复练习，强化联系（在此过程中，最好用记忆回想的方式，反复回想，而不是做重复性操作）

先来看看习惯怎么养成的：

3) 获得奖励：如果你看电视，那么获得了暂时的逃避，在看的过程中还是很爽的，那么这个就是获得了奖励，有了这个对比后，再去费脑子想着怎么解决就更加痛苦了，那么久而久之，你就会形成一种意识“你不适合学习，脑子太笨，不会做”，这就是习惯最厉害的环节“形成意识”

4) 当长期获得奖励时，慢慢的就会形成意识，这个就可能深深的固化到你的意识中，就像上面的例子，如果你认为你不适合学习，脑子太笨，那么这个意识就会在将要学习的时候提醒你，变成你的心魔。而如果你是先做作业，后看电视，通过做完作业，然后奖励自己看电视，就会形成一个正向的反馈环。

所以可以看出习惯到底有多厉害了，有好习惯就有坏习惯。如果我们想培养好习惯，或者抛弃坏习惯，还是要从习惯的几个流程说起：

- 1、信号：你可以避免某些信号的发生
- 2、行动：你可以改变行动方式
- 3、改变奖励方式
- 4、循环以上步骤，寻找更适合你的方式，然后坚持一段时间，让他变成习惯。

学习之道提纲篇五

《学习之道》是一本深受读者喜爱的畅销书，它以精炼的文字、深入浅出的例子和实用的建议，指导读者成为高效学习者。我深受其启发，通过阅读本书，我对学习有了更深入的认识和领悟。接下来我将分享我对《学习之道》的心得体会。

第二段：理解“学之道”

《学习之道》着重强调的是学习的方法和思维方式，而不是具体的学习内容。作者通过举例、比喻和真实案例，让我明白了学习并不是只注重机械地获取知识，而是需要理解并找到适合自己的学习方法。通过学习之道，可以提高学习效率，培养学习的兴趣和乐趣。它告诉我，学习应该是一个持续的

过程，而不仅仅是为了应对考试。

第三段：实践“学之道”的重要性

仅仅理解“学之道”还不够，最重要的是将其应用到实际学习中。《学习之道》提供了许多具体的学习方法和技巧，例如制定学习计划、拒绝拖延、运用多种感官参与学习等。在我个人的实践中，我发现制定学习计划是至关重要的。它可以帮助我明确目标，安排学习的时间和内容，并将学习分解为可管理和可完成的任务。此外，减少拖延也是成功学习的关键。遇到困难时，我会告诫自己不要拖延，要先尝试解决问题，寻求帮助或调整学习策略。多种感官参与学习也是提高学习效果的有效方法，例如听录音、画图或进行实际动手实践等。通过实践“学之道”，我不再将学习视为一种枯燥的任务，而是愉快地享受学习过程。

第四段：培养良好学习习惯的重要性

《学习之道》还强调了良好的学习习惯的重要性。通过养成良好的学习习惯，学习将成为一种自然而然的行为，而不是被迫的任务。例如，定时定量学习可以培养出稳定的学习节奏和适应力，使自己能够更好地掌握知识。另外，阅读是一种获取知识的重要途径。《学习之道》提倡培养阅读的习惯，帮助我扩展视野，丰富思维，提高自己的表达能力和写作技巧。通过培养良好的学习习惯，我感受到学习的轻松与自由。

第五段：学习之道对个人的影响

通过阅读《学习之道》，我不仅学到了学习方法和技巧，还从中受到了许多启发。这本书改变了我的学习态度和观念。我发现学习并不是一件困难和乏味的事情，只要掌握正确的学习方法，就能轻松高效地掌握知识。我也体会到激发自己的学习兴趣和好奇心的重要性。当我对一个学科或一个问题产生兴趣时，我的学习效果明显提高，而且不再感到很累。

通过学习之道，我渐渐认识到，学习是一种乐趣，是一个可以不断自我成长和提升的过程。

总结：

《学习之道》是一部深入浅出的学习指南。通过理解 and 实践“学之道”，可以提高学习效率和兴趣。培养良好的学习习惯对于坚持学习也非常重要。通过学习之道，我改变了对学习的态度和观念，将学习作为一种乐趣来享受。我深信，通过学习之道的指导，每个人都能成为一名高效的学习者，并在学习中不断成长和进步。

学习之道提纲篇六

前两天，把《学习之道》看完了，觉得收获到了很多东西，于是想写下来。感兴趣的朋友，也可以去看看这本书，挺有意思的。

前言：

josh waitzkin ,一个13岁就获得国际象棋大师，一个只用了几年时间就获得了太极拳世界推手冠军，在这本书里，主要是对他自己学习象棋和太极的过程描述。

必须要意识到这样一点：我们的学习方法是可一直改进的。学习是一个不断变化的过程，我们针对自己的实际情况摸索属于自己的学习方法。

“整体理论”和“渐进理论”：

属于“整体理论”类型的孩子，即受父母和老师影响而采取这种思维方式的小孩子，倾向于用这样的语言：“我在这方面很聪明”，并将成败归结于一种与生俱来、无法改变的能力水平。他们把自己的综合智力或技能水平看成是一个固定

的、无法继续演变的“整体”。对他们来说，失败永远是一场危机，而不是一个成长的机遇。因为获胜所以成了赢家，但新的失败会让他们成为败将。

学习之道提纲篇七

我喜欢打乒乓球，经常去俱乐部学习打球。昨晚，在俱乐部碰到了阳阳哥，我们开始了比赛。阳阳哥哥的削球很厉害，一遇到削球，我就突然“不会”打球。落地的乒乓球，又转向了，我傻了。好不容易反手挡住了，他再一次摩擦，我再一次手忙脚乱地挥舞板子，我的球不是不能通过网络，而是出界了。我暗自下定决心，为了增强防守力，一定要学会削球。

“教练，今天请告诉我削球！”一到俱乐部，我就兴奋地和曾经的教练一起磨练，要学会磨练“的球，首先要练习基本的工作。今天挑战成功，请告诉我。”教练认真地对我说。练习和练习，攻球终于超过了200个，反手也超过了200个大关。“终于可以学习旋转球了！”我高兴地跳了三尺高。

“削球并不难。”看着我的副猴子着急的样子，教练慢慢地说“就像切面包一样。”边说边举板做示范动作。我目不转睛地盯着教练，怕漏了一句话，错过了动作。我鼓起勇气，斜着抬板，一下子剪了。起初，一块木板被削掉了，球总是无法通过网络。球在网上撞到一头，灰溜溜地回来了。我真的很着急。

“不要着急，要稳定！”教练的话唤醒了我。我知道自己又犯了性急的老毛病。吐舌头，深呼吸，我准备球拍，蹲下，盯着球，准备接球。球来了，我来了！对着球的下半部分，我斜着用力推，球擦着板子的前三分之二飞起来，跳过了网“咚”的声音，在对方的球台上跳下来，在空中旋转。“啊！终于成功了！”我高兴地振动胳膊。我要打球了！

第一次，第二次，我的心充满了必胜的自信。

“试试这个球吧！”教练一边打招呼一边发球。球飞得很快，几乎像闪电。吓了一跳，球怎么能这么快出来？“今天学得很好，鼓励你快点学球！”

教练鼓励我，“如果你想速度快，实际上并不难。扔得快，中途不停，对方接不上。”听了教练的话，我左手拿起球，立刻扔掉，右手猛地挥动板子，跳过球，飞向对方的球台。可惜球出界了。“冷静点！”我不由得吐舌头，看教练，知道教练的眼睛告诉我“稳定”。打着，我总结了经验，用力不太强，“稳定快”，冷静下来，就不会出界。

我用心学习，终于晋级成功。我在俱乐部学习同样的打球能力，俱乐部成为我最喜欢的地方，教练是我最喜欢的教练。