

<<这样读书就够了>>

图书基本信息

书名：<<这样读书就够了>>

13位ISBN编号：9787304058937

10位ISBN编号：7304058935

出版时间：2012-12

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：赵周

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<这样读书就够了>>

内容概要

## <<这样读书就够了>>

### 作者简介

赵周，浙大理论物理专业毕业，在阿里巴巴做过销售、团队管理、数据库营销、培训管理，后做过国企的市场总监，学术书店的副总。

再后来，他开始专注于帮助职场人提升技能和能力的工作。

作为一个小有所成的培训师，赵周开始反思自己存在的意义：“让他们自己读书，难道不能有同等的收获吗？”

5年后，赵周写下“拆书帮”的第一本书，想告诉你的是：读任何一本30块钱的致用类图书，完全能达到参加3万块钱培训的效果！

## <<这样读书就够了>>

### 书籍目录

引子 第一章读书为什么这么难？

成人学习的问题之一：没时间、没精力——压力与学习的矛盾 成人学习的问题之二：看不懂、记不住——搞错学习主体 成人学习的问题之三：看不下去——不明学习目的 如可解决三大问题 第二章这样读书就够了！

为什么你读书还像要考试一样呢？

成人教育学五大公理 为什么培训比读书贵几万元？

帮助学习效果提升百倍的 从“读书”到“拆书” 拆书帮：让读书变得容易、轻松、有效 拆书家：掌握 的灵魂人物 拆书帮现场示例之《杜拉拉升职记》 第三章通向高级学习者之路 你是哪个阶段的学习者？

初级学习者 高级学习者 学习促进者 拆书帮便签读书法 你也可以成为拆书家！

第四章拆书帮与成人学习理论 拆书帮理念的实践方法 与高级学习者相关的成人学习理论与学习促进者相关的成人学习理论 小结 第五章拆书帮现场学习全攻略 筹划 现场 课后 拆书帮现场示例之《即战力》 第六章没有你拆不了的书 实用类图书 理论类图书 叙事类图书 其他类图书 小结 第七章拆书帮职场核心能力 拆书帮职场核心能力 示范一：拆解出KC4说服能力 示范二：拆解出KC4说服能力 示范三：拆解出KC20超越思路的能力 示范四：拆解出KC20超越思路的能力 职场核心能力与人力资源管理 示范五：拆解出KC3提问能力 示范六：拆解出KC3提问能力 示范七：拆解出KC3提问能力 小结 第八章拆书帮与学习型组织 内部拆书家：企业自己的学习导师 拆书帮俱乐部 拆书帮与知识管理 拆书帮在线示例之《SPIN销售巨人》 后记 附录：拆书帮现场学习FAQ 本书内引用图书版本信息索引

## <<这样读书就够了>>

### 章节摘录

版权页：插图：这个过程中，人渐渐坐满了。

后来的人没有椅子，站在后面也参与得津津有味。

那天拆解的是我自己翻译的一本书，主题与销售相关：《SPIN销售高价成交》。

但来到现场的，有一多半的人不是销售岗位的人员。

他们说，看到海报上说，这本书可以提升自己在任何工作岗位上的顾问形象，增加自己的职场价值，就很好奇，所以来看一看。

后面的两个多小时里，有三分之一的时间是我在做讲解、激活、促动和催化的工作，剩下三分之二的

时间是大家在给出自己的案例。

很多案例的精彩，远超过我的预期。

活动结束后，很多人留下来跟我聊这次活动让他们感到多么兴奋，有人就表达，除了图书内容和我的

讲解，其他同事的案例也给他带来了很大的启发。

我记得有一位技术部的主管这样对我说：就像Web 1.0指的是网民上网去看编辑编好的内容，而web 2.0

，比如，豆瓣和微博、Twitter和Facebook，则是“用户创造内容”，在拆书帮中每位学习者加工出自己的

案例，然后相互学习，这该算是“Reading 2.0”。

在后续每周的拆书帮活动中，每次都有50%~60%的人是之前参加过、之后又来的。

作为一个全凭自愿的企业学习活动，这个比例被人力资源部评价为“高得令人难以置信”。

每次开始之前，都会有人在内网上问我们：“是不是必须读过这本书才能来参加拆书帮现场学习？”

开始的时候我的回答是：“最好读过。

不过没读过也一样有收获。

”从第5次开始，我直接在海报上加了一句：“不要求必须读过这本书。

”因为我发现（这个发现其实是出乎我意料的），无论之前读过没读过，对拆书帮学习的效果几乎没有影响。

几乎每次活动都有惊喜。

在第5次时，有个客服部的员工6点多就来了。

他告诉我，他之前参加了3次拆书帮活动，前几天在家翻起自己很喜欢的一本书，读了一会儿之后，

他忽然发现自己的阅读习惯在不知不觉中有了很大的改变。

他问自己：这段内容很有趣，我能用在自己的工作么？

他说，在拆书帮，不仅学到“鱼”，还学到了“渔”。

还有一次，行政部的总监阿梅带着自己部门的同事来参加《杜拉拉升职记》的拆解活动。

他们都读过这本小说，这次参与也非常活跃，结束后阿梅问我：“能不能拆一本《包容的智慧》？”

”这本书是台湾高僧星云法师和凤凰传媒总裁刘长乐的对话录，内容涉及佛学、管理、人生等方面，阿梅很喜欢，曾送了部门同事每人一本。

## &lt;&lt;这样读书就够了&gt;&gt;

## 后记

2011年3月5日下午，北京的苏州街边，中国人民大学汇贤大厦的一个培训教室里，我给人大培训学院主持拆书帮现场学习。

来参与的20多人都是人大往届MBA毕业生，所以这个活动也有一点校友联谊的目的。

从前是每月一次读书会，后来改成了每两周一次拆书帮。

那天我们拆的图书是《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》，一本非常优秀的关于亲子教育的实用类图书。

但我们把它的内容拆解成在工作场合的沟通指导：如何应对同事的情绪、如何理解技术专家的思维方式、如何让你的建议更被重视、如何有效辅导新人……20多人都参与得很兴奋，无论是在小组讨论自己的经历，还是发言表达自己加工的案例。

结束后，十几个人留下来，聊读书，聊学习，聊拆书帮这种学习方式。

我印象最深的问题，是一位叫Julia的女士问的，她曾在开场时自我介绍是某家上市集团的HRD。

她说：“我们董事长很爱读书。

他每次在机场都会逛候机厅的小书店，挑几本在飞机上看，回来就跟我们说他读到了什么，有什么启发，联想到我们公司的什么问题。

有这样的老总，我们这些管理层人员也都读书，也希望所有员工都读书。

我的部门有个工作，就是每季度都要给基层以上管理者发几本书。

问题是，我后来跟进，发现大部分员工领了书都不看。

最多的理由是没时间。

可他们再忙也忙不过老总吧。

我看就是人们不喜欢看书。

赵老师，对不喜欢看书的职场人，你有什么办法？

”我记不清楚当时是怎么回答Julia的了，大概是说读的时候联系自己，这样更有趣，也不必要求读完全书，这样更轻松……诸如此类。

Julia没有再追问，但我猜她对这个回答不满意。

我自己也不满意，因为觉得这样恐怕并不足以让不喜欢读书的人开始喜欢读书。

那天之后的一两个月，我一直在思考这个问题：“对不喜欢读书的人，企业可以做什么？”

”然后我读到一本书，里面记录了一个有点儿残忍的实验。

1965年1月，宾州大学的心理学实验室，年轻的研究生马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）把一只狗放到特制的箱子里，然后给它电击。

电击的强度不至于伤害小狗，但会让它非常难受。

小狗蹦跳乱窜，很快发现，当它的鼻子撞到箱壁的一块板时，电击就会停止。

在几天内多次开启电击，小狗很快就学会了用鼻子去推那块板。

几天后，他把小狗带到另一个大箱子中。

这个大箱子叫作“往返箱”，分为两部分，中间用一个矮闸隔开，一边有电，一边没有。

小狗在进入大箱子后，几秒钟就发现可以跳过矮闸来逃避电击。

到目前为止，没有什么新鲜的，小狗的反应都是可以预测的。

塞利格曼又带了一只狗，放到小箱子里，加电击。

只是这次没有可以关掉电源的板了，小狗无论做什么都无法让电击停止。

几天后，把这只小狗带到那个往返箱中。

始料未及的事情出现了：虽然矮闸很容易跳过去，但小狗没有跳。

它待在这一边，忍受电击，平静而无奈。

它根本不想尝试去看看另一边是什么样子。

小狗学会了“无助（Helplessness）”。

这个实验非常著名，它首次确认了“习得性无助”这种现象，进深的研究发现“习得性无助”广泛发生在现代人类身上。

## <<这样读书就够了>>

塞利格曼被誉为“积极心理学之父”。

1998年，他以史上最高票当选美国心理协会主席。

要让人做一件事情，有两种驱动方式：一种是兴趣驱动，一种是利益驱动。

要么他喜欢做这事，要么他不得不做这事。

对箱中的小狗来说，跳过矮闸当然是后者。

所有的职场成功人士，都强烈认同学习能力的重要性。

如Julia的老总，如张瑞敏、柳传志、马云、任正非、李开复、王石……在这个剧烈变化的时代，每个职场工作者都挑战不断、压力很大、不进则退，这种情形下，学习不必与兴趣有关，但一定与利益有关。

学习是一件不得不做的事情。

如果有件事不得不做，但有人还是不做，那只能是因为他认为做了也没用。

在学习上，他已经“习得性无助”，不认为有什么法子能够帮自己更有效地解决问题、更高效地提升能力。

他到别人家里，看到占据三面墙的书柜，会提出疑问：“这些书你都读完了吗？”

然后，他会为自己找出“我无法这样读书”的理由。

他参加公司安排的培训，听到跟自己惯常做法不一样的思路，会挑战：“老师你讲的这些对我们的情况能有帮助吗？”

然后，他在工作中依旧故我，或者尝试新技能稍稍遇挫后就断定还是老路好走。

他东奔西跑送孩子挤入重点小学，又花钱给孩子参加各种学习班，自己在电视前的时间却远多过阅读的时间。

这样的人，孩子能在他身上看到对学习的信赖吗？

领导能在他身上寄予成长的厚望吗？

在激变动荡的中国，他能顺势应变、逐波弄潮，成为胜出者吗？

如果企业中很多人有这种心态，那么谈“建设学习型组织”就如同在当今天社会谈建设某某主义——没有人会行动，没有人真的信，压根儿就没有人在乎。

那么，怎么帮助那些对学习已经“习得性无助”的人？

塞利格曼说，既然“无助”可以习得，也一定可以治疗。

比这更好的是，“乐观”也可以习得。

在企业中定期组织拆书帮现场学习，帮参与者在没有压力的情况下接收知识、联系自己，在没有风险的环境中将知识拆为己用、演练技能，几次之后，就不知不觉强化了他们的学习能力——把知识转化为能力的的能力。

他们会尝到学习的甜头。

大家一旦发现阅读其实不必读完也不必记住，发现把知识“拆为己用”后可以实打实帮自己解决问题，就会愿意主动学习。

无助将被治愈，即使仍然谈不上乐在其中，也会愿意花时间去阅读，去应用新知识解决问题，去改变行为、升级能力。

亲爱的读者，如果你身边暂时没有拆书帮现场学习的机会，欢迎来新浪微博@拆书帮参与拆书帮在线学习。

改变并不容易，但是必须。

好在有拆书帮，在这里我们一起信仰学习。

## <<这样读书就够了>>

### 媒体关注与评论

飞速发展的时代，每个职场人都能感觉到一种急迫的、自我提升的需要。

跟随“拆书帮”，你可以把经典图书的知识转化为工作中用得上的能力，相信你自己、你的同事和老板都会感受到你的进步，这样不断的进步会让你成为真正可用的人才！

——百度副总裁 郑子斌 在当今节奏飞快、海量信息的环境下，“拆书帮”让一个人乃至一个组织有效、迅速地抓住一本书的精髓，引导读者拆为己用，甚至惠及他人，这的确很有意义。

——腾讯学院常务副院长 马永武 对于任何一本书，读者都可结合自己的需要有目的地选择阅读的内容，从而在最短的时间里把一本书的精华“拆为己用”。

在我多年的阅读和写作生涯中，也经常用此法读书、收集资料，颇有成效。

故向职场中人推荐。

——著名财经作家、“蓝狮子”出版人 吴晓波 我们一生都在为职业与事业的发展做知识准备。

如果要通过传统的读书方法来掌握这些知识，我们就是活五百年也不够！

拆书帮的这本《这样读书就够了》帮助我们去感受书籍，去理解、掌握知识转化为能力的逻辑内涵，用有限的时间读懂更多的书籍。

生命有限，知识无限！

——上海天翼图书有限公司总经理 李月庆 多年前赵周分享他在阿里的“拆书帮”实践，让我大呼精妙。

拆书帮将一群爱书之人集合，让书中的文字与情节与自己的生命相联系，让读书真正可以改变思维、行为，成为自我培训的最便捷途径。

小投入，大收获。

——中智上海经济技术合作公司培训部经理 许晓晖

<<这样读书就够了>>

编辑推荐

## <<这样读书就够了>>

### 名人推荐

阿里巴巴、支付宝、中海油、中国人民大学培训学院、腾讯、新浪、百度……多家名企千余名员工口碑推荐！

飞速发展的时代，每个职场人都能感觉到一种急迫的、自我提升的需要。

跟随“拆书帮”，你可以把经典图书的知识转化为工作中用得上的能力，相信你自己、你的同事和老板都会感受到你的进步，这样不断的进步会让你成为真正可用的人才！

——百度副总裁 郑子斌在当今节奏飞快、海量信息的环境下，“拆书帮”让一个人乃至一个组织有效、迅速地抓住一本书的精髓，引导读者拆为己用，甚至惠及他人，这的确很有意义。

——腾讯学院常务副院长 马永武对于任何一本书，读者都可结合自己的需要有目的地选择阅读的内容，从而在最短的时间里把一本书的精华“拆为己用”。

在我多年的阅读和写作生涯中，也经常用此法读书、收集资料，颇有成效。

故向职场中人推荐。

——著名财经作家、“蓝狮子”出版人 吴晓波我们一生都在为职业与事业的发展做知识准备。

如果要通过传统的读书方法来掌握这些知识，我们就是活五百年也不够！

拆书帮的这本《这样读书就够了》帮助我们去感受书籍，去理解、掌握知识转化为能力的逻辑内涵，用有限的时间读懂更多的书籍。

生命有限，知识无限。

——上海天翼图书有限公司总经理 李月庆多年前赵周分享他在阿里的“拆书帮”实践，让我大呼精妙。

拆书帮将一群爱书之人集合，让书中的文字与情节与自己的生命相联系，让读书真正可以改变思维、行为，成为自我培训的最便捷途径。

小投入，大收获。

——中智上海经济技术合作公司培训部经理 许晓晖

<<这样读书就够了>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>