

書名(篇名)：不敗學習力

作者：劉軒

出版社(出處)：遠見天下

◎印象深刻處：亦可用圖畫表示



◎優美詞句：

1. 第(21)頁：

學習力三層面：高效
學習技巧、自我管理的習
慣、健康的身心。

2. 第(83-18)頁：

成就公式

才華 × 努力 = 技能

技能 × 努力 = 成就

◎不懂的文意、想問作者的問題或告訴作者的話：

一本對我們很實用的一本書

◎我不認同(不欣賞)/認同(欣賞)的觀點：

人生難免有失敗，有收穫必有挫折

◎統整思考：

讀了本書之後觀念的改變：

恆毅力與情緒管理 水平分權

可以付諸行動的是：

兩者兼顧

◎心得分享：這本書我覺得很厲害的是能夠結合心理、生理、具體

方法、故事等不同面項。整本書的

在首部分「學習力」說明學習力正是下

稱：第二至八部分說了方法與自我管

理(我認為是「非我」的一環)；最後

九與十部分是致讀者本書的大重點。

需二者相輔相成才能成功完成學習力；上面是我所理解書中在

書中)，如同讀者每捕撈/提起/抓取「學習力」，首先要先吃下「恆毅

和「情緒管理」的能力才能繼續拾起/得到學習力。而其中，我加了

一個書中融各項目角色一讀者，代表「看了這麼多，要做出決定。

