



分享一个有关于“学到”与“做到”的内容，从学到做到，有很长的距离，从学到有效果有 5 个步骤：

①第 1 步：【学习】知识

(模仿阶段，学习原理和概念)

②第 2 步：【理解】或掌握知识

(理解阶段，每个人理解力不同，需要反复去思考)

③第 3 步：【练习】知识中的方法

(练习阶段，多次不断地练习，变成习惯化的行为)

④第 4 步：【坚持】这些方法(运用阶段，需要反思、不断实践)

⑤第 5 步：产生有效果的【改变】(有效，真正从知道到做到。)

妈妈您可以思考一下，在学习到某个新的沟通技巧时，自己走到第几步？怎么一步一步往下去？

分享一个有关于“学到”与“做到”的内容，从学到做到，有很长的距离，从学到有效果有 5 个步骤，在学习到某个性的沟通技巧是，自己走到第几步？怎么一步一步往下去？

我想分享关于我考取日本会计师的经验。

对于一个外国人要用外语考取连日本人的通过率都很低的会计师考试，其实是不简单的。我一直引以为傲。

在学习的过程中，

第一步是找到适合自己的教材（教材很多版本，有纯学术型的，有插画、幽默、便于理解型的）。一般原理和概念我只稍稍读过，理解点到为止。

第二步，读教材的时候，一些知识点比较抽象，必须反复多遍阅读，并不断思考才能理解。这个过程还是一个反复的过程，今天理解了，很有可能过一段时间就忘了，做练习就不会做了。

第三步，练习可以说是重中之重。没有练习和实践是不能达到真正意义的理解的，而且记忆时间也会短。所以我会反复做大量练习巩固知识点。

第四步，会计师的考试很大部分与工作实践紧密联系。我会把一些知识点直接运用的日常工作中。当然也有理论和实际相违背的时候，这时候就要开动脑筋，反复思考应该怎么处理。



---

第五步，效果方面，如果把知识和实务联系起来，考试变得更轻松，知识记得更牢固了。

在学习沟通技巧时，我还停留在第二步。第三步已经开始，但还没达到多次不断练习直至习惯化的程度。我的自我认知是，在非常急的情形下，没有办法冷静下来执行一二步的理论知识，人会急躁，沟通就无法顺利施行。

如何能坚持运用沟通技巧取决于我的自我情绪管理的能耐。当我非常有意识的控制情绪，尤其是不满、愤怒、无奈时，我需要转移视线，需要读一篇有益的鸡汤，需要比负能量更大的正能量制止我的负面情绪。