

觀念改造・行動出擊

現代新書

80

黑川康正◆著
劉正興◆譯

自修成功法

◆快樂而且高效率的學習秘訣

效率提高2倍
視野寬廣2倍
人生快樂2倍

黑川康正自修成功法首次大公開
使你順利通過各種考試難關



新雨

自修成功法：快樂且高效率的學習祕訣 / 黑川
康正著；劉正興譯。-- 初版。-- [臺北縣]三
重市：新雨，民82
面；公分。-- (現代新書；80)
ISBN 957-733-030-4(平裝)

1. 閱讀法 2. 成功法

019

82003551

自修成功法

作者◎ 黑川康正

譯者◎ 劉正興

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02)9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／82年4月初版

定價◎ 150 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

自修成功法

快樂而且高效率的學習祕訣

黑川康正 著

劉正興 譯

前言

黑川康正

自修往往被認為無效率、與苦學相同，之所以有這種認識，不外乎自修者往往是無法繳納學費，或有工作所以沒時間去學校，或者住在鄉下無法接觸某領域的良師等等理由，而不得不自修的關係。

但是，以此類晦暗的印象開頭，則即使欲有效率地學習亦無法做到，此乃因為自我暗示「因為自修嘛！效率不佳亦是不得已」，方有如此之結果。

以我的情況，確實是經歷許多自修的經驗。筆者高中畢業時為一九六九年，由於學園紛爭，導致東京大學入學考試停止，不得不於鄉下過著重考生活；當時周圍的重考生不是去東京就是去大阪的重考補習班，然我卻待在鄉下，原因無他，乃是因為知道自修的好處罷了。因此，以自我研讀方式讀書，終於翌年如願考上。於大學求學時，考上公認會計師考試亦是相同，對欲考上公認會計師資格的一部份私立大學不同，尤其是東京大學，大多數的學生將來不是準備進公家機關就是就職於大企業，有關於簿記或原價計

算等公認會計師之各科考試科目，可以說與大學上課的科目毫無關係。是以，乃以自修的方式，於大學在學中考取。爾後於畢業翌年考取口譯考試，考前亦以自修方式準備，經濟系畢業的我，對英文的準備亦唯有自修，此外，司法考試亦有相同的經驗。

現在於筆者的事務所內，各種問題之對策處理，如國際租稅問題、國際紛爭處理、破產處理、稅務訴訟、海外資金調動、國際契約、企業買賣（M & A）等等，幾乎與法律、會計、語學三種領域中未開拓者互相重疊，業務可謂蒸蒸日上，然此類領域，由於未開拓的關係，亦唯有以自修方式，由自己擬稿演講或講評等。當然，亦無法請教他人，唯有自修方可。

如此列舉下來，似乎於其中，筆者極為用功，或是具有某特別的能力，方可達到預期的，有讀者或許認為與筆者不屬同類群者。但是，事情並非如此，相反的，是因為自修所造就出來的成就。

確實沒有錯，集團教授法（與自修相對的一般學習法）於乍見之下，確實似有效率，但其方式為集合極多數的學生，結果，教授必須對準某一教學方向，凡學生不合其對準之教學方向者，則不得要領，對不得要領的學生而言，其學習時間幾乎是浪費殆

盡；此外，若教師的素質差，將更成悲劇。若僅僅是浪費時間還好，忽視自我（學生）步調的課程，相對的，將使學生對此門學科造成厭惡感，甚或有礙手礙腳的感覺。

自修則不同，它可按自己最適合的步調，而且是按適合自己的方式前進。不似前段所說，教授將錯誤的作法視為正確而教授予學生。與其如此比較，倒不如說自己由受教的客體轉而為主體，由自己去學習的自修意識的存在。

但是，要使自修產生其獨到的利益，必須有其獨到的作法，凡忽視此獨到方法的自修，將反而造成弊害；邇來，一般而言並未注意到此自修的方法，最多不過於時間上以其他之「努力」來彌補之，結果卻未能達到預期之效果，因此好不容易培養的讀書慾望及努力亦成泡影了。

本書中，由筆者自修的體驗、鑽研之中，抽取出快樂、高效率之方法，換言之，即「快樂自修術」，分十章介紹予各位，若能於本書中得到啓示，使讀者們能提高二倍效率、二倍的視野、二倍的快樂人生，使有益於讀者，將是筆者寫本書的最終願望。

目錄

前言 3

第一章 人愈忙愈能自修 15

1 「沒有時間」，是懶惰蟲的說辭 16

2 將「甜甜圈型時間」空檔排滿，轉為「帶餡麵包型時間」 17

3 「時間即金錢」，你的一個小時大概值多少？ 19

4 「同時並行處理」原則的使用，將使你於工作中亦可用功 21

5 「時間差的利用」將可消除無謂的時間耗費 23

6 無聊的單純性作業亦因「組合作戰」而提高效率 26

7 「空閒」使時間感覺「麻痺」了 28

8 曬太陽的天氣，是絕好的讀書時間 30

第二章 好好玩、好好學習 33

1 一個人際關係佳的人，其自修效果亦佳 34

第三章

太太及小孩也是唸書的伙伴 49

- 2 於宴會裡，不喝而吃、不喝而談天是屬訣竅 35
- 3 與其對誰都討好，倒不如一對一地交往，爾後方能長久 38
- 4 活用信紙、電話，防止「孤獨學」 40
- 5 使工作伙伴成為積極協助者的最佳方法 42
- 6 將女職員當做自己人的話，時間管理上也比較萬全 44
- 7 用「公開主義」獲得友人的激勵、忠告 47

第四章

好教材就是最好的老師 61

- 1 家庭是教室，家人是同班同學 50
- 2 把和家人團聚的時間當做「必要的經費」 51
- 3 將家人引進當「同伴」是需要工夫的 52
- 4 小孩的調皮搗蛋，也是自修的樂趣之一 54
- 5 和小孩邊玩邊唸書的方法 56
- 6 請家人做作業，也可以提高效率 57
- 7 自修是全家人的共同作業 59

1	選擇教材是自修成功的秘訣	62
2	為什麼書本是最好的教材？	63
3	太慎重選擇教材，將會浪費時間和體力	64
4	沒有索引的名著等於是「迷著」	66
5	教材內容縱使不懂，也要把它看完	67
6	在簡單的「三級跳」作業中，一本書可以變成自己的東西	68
7	在書本上寫字，可以有效地增加三倍使用時間	70
8	能輕鬆提高理解度的「相互參照方式」	71
9	不懂的地方儘快跳過	72
10	前進就能打敗麻煩的「蟲」	74
11	將雜誌情報做最大活用的方法	75
12	自修時不要忘記「著眼大局、著手小局」	76
13	在通勤電車中要好好地活用耳朵	77
14	「擴音器」是自修的秘密武器	79
15	FEN的新聞和戲劇可以讓我們學到活生生的英文	80

第五章

任何地方都可以當書房

85

16 帶錄音機去看洋片的理由 81

17 用左右兩耳來聽雙語廣播是聽的秘訣 83

1 一面睡覺一面學習的輕鬆自修法 86

2 舒適的環境在於心中的感受 87

3 改變窗簾的顏色就能夠改變整個房間的氣氛 89

4 你是散亂型還是整理型？ 90

5 準備好自修的工具以便隨時應用 91

6 將噪音化為妙音的心理技巧 93

7 善用自修地圖會更有效率 95

8 圖書館是自修者最理想的教室 97

9 在練習語言時，將環境「擬似外國」也是一種方法 99

第六章

自修是一種快樂

101

1 設計一套適合自己的唸書方法，才是自修的無上妙法 102

第七章

- 2 自修不需要入門書 103
- 3 「活記」比「死記」更能夠牢牢記住 105
- 4 興趣為牢記之母 107
- 5 唯有活用才能夠將記憶的事轉變為知識 109
- 6 拓荒者精神是學習的泉源 112

利用他人的智慧 115

- 1 「自我研修」與「閉門造車」有什麼不同？ 116

- 2 剛開始要盡量採用輕型裝備 117

- 3 慎選朋友以成為消息靈通人士 119

- 4 不要人云亦云 122

- 5 擅長收集情報的人，自修才會成功 125

- 6 盡量收集第一手的情報 127

- 7 知己則百戰不敗 130

第八章

井底之蛙不知成功為何物 133

第九章

工作一級棒、用功一級棒 149

- 1 「還有……」、「已經……」是勝負的關鍵 134
 - 2 欲速則不達 136
 - 3 視覺化的進度表，將引起向前衝的慾望 137
 - 4 方向與速度的檢核並列爲二大重點 139
 - 5 理想的進度曲線，與飛機離陸軌道相同 141
 - 6 當你覺得沒有什麼成果時，正是飛機離開跑道之前 143
 - 7 成果是在忘記的時候來臨的 144
 - 8 活用學習之物亦有助於進度的確認 147
-
- 1 「苦讀忍耐」對自修最不合 150
 - 2 如何將心情消沈的重擔轉變爲機會 151
 - 3 將下班的歸途時間作爲捨棄工作雜念的時間 153
 - 4 備忘小冊是爲了忘記不必要記憶的事情而存在 156
 - 5 你的「集中時間限度」是多少？ 157

第十章

不再半途而廢

167

- 6 「緊張效果」與「引力效果」的效果 158
- 7 集中力佳時不妨儘可能進行，將時間「儲存」起來 160
- 8 打呵欠亦是調和心情的一種方式 161
- 9 星期天是最佳的思考日 163
- 10 積極的休養才會產生明天的活力 164
- 1 與「一曝十寒」方式再見的「火箭推進方式」 168
- 2 自修是快樂的學習，若不快樂就不是自修 169
- 3 自修是一道芳香美味的料理，不要狼吞虎嚥吃下去 171
- 4 對外國女孩難以啓齒也是很好的動機 173
- 5 如何使不快樂的用功成爲快樂的用功 175
- 6 切勿太過於緊張，應當依自己腳步自由在地進行 177
- 7 誰都無法立即達到目標 179
- 8 到了中途之後，記得第二次推進噴射 180

9 小小的成功體驗才是「繼續之父」、「成功之母」 182

10 累了就休息，想睡就睡，肚子餓了就吃 184

11 自修有成者的範本將使你提高勇氣 185

第一章 人愈忙愈能自修

