

汲取他人的智慧

——速聽術

時代的新產物——「速聽術」，
而需要成為時代的尖端者，
請看本書的推薦。

李國清◎編





汲取他人的智慧——速聽術

田中孝顯／著 李國清／編著

世茂出版社

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

1100 EAST 58TH STREET

11

11

11

11

11

11

11

11

11

目錄

序言 11

序章 腦的活性化

速聽——如何訓練超聽力

- 一、你的腦會在不知不覺間變得遲鈍
 - 你是否已失去生命的目標？ 15
 - 人的衝勁來自腦力的刺激 16
 - 沮喪造成的腦力減退勢將引起惡性循環 17
- 二、速聽為資訊時代中國人生存的超感應器

• 速聽可激發人們的生命力 19

• 靠速聽提高理解力或判斷力 21

• 大腦的容量若經過腦力的激盪將愈見擴大 23

• 唯有經過磨鍊的腦，才是生存於資訊化社會的有力武器 26

• 腦能完全活動，腦力就能不斷激發出來 27

• 速聽乃「感性時代」所衍生的資訊管理術 29

第1章 速聽是腦力開發的捷徑

一、速讀的「光與影」

• 速聽與速讀的效果孰好孰壞？ 33

• 依正常速度，常人一分鐘平均可閱讀六百字 35

• 大腦裡的腦波像海裡的浪濤一樣 36

• 每個人都具備了使大腦活性化了的獨特腦波 37

• 單調而厭煩的速讀訓練 40

二、無須太多的精力，任何人均可輕鬆地學習速聽

- 二十歲以後，人的閱讀能力會急速下降 42

- 耳朵是與腦直接相連的情報接收器官 44

- 何謂速聽的交換效果 45

- 「松鼠」會說話 46

- 向「四倍速度」挑戰 48

- 痛苦的努力無益於速聽 50

三、「 α 支配」和兩耳乃引導我們臻至神奇速聽領域的媒介

- 某一禪僧的自白 52

- 速聽可開發無窮的腦力 54

第2章 速聽可使時間增加十倍至二十倍

一、由速聽所增加的時間全視個人目標而定

- 「時間」乃充滿矛盾的事物 59

二、速聽是開發管理時間的能力

- 「時間」像一匹脾氣暴烈的脫疆之馬 61
- 貫徹一致的目標應善加利用零碎的時間 63
- 沮喪悲觀是腦力的頭號殺手 65
- 管理時間的高手：小津安二郎 66
- 使大腦活性化，提高時間管理的能力 68

三、速聽可使時間無限地擴大

- 「精神式時間」如果充實，「物理式時間」亦隨之變化 70
- 把時間擴充為幾十倍的莫札特 71
- 莫札特為一善用聽覺的天才 72
- 速聽可掃除人生的迷惘 73

四、使人獲致成功的速聽威力

- 只要有意學習速聽就不必猶豫 74
- 靠速聽培養「動物式感覺」的長島教練 75
- 無須刻意努力就可擁有「超聽覺裝置」 76

第3章 速聽可開發八種潛在腦力

一、速聽爲二十一世紀的「超記憶術」

- 勉強的背誦會立即遺忘 83

- 記憶是邊享受邊學習，必要時可立刻找出相關資料 84

- 右腦與左腦可控制一切記憶 85

- 右腦與左腦能平衡作用方可順利「記憶」「回憶」 87

- 速讀乃針對資訊化社會所發展出來的記憶術與集中法 88

二、靠速聽成爲創造型的人

- 創造力與表現力可藉速聽訓練出來 90

- 速聽產生的想像力可使創造力更形豐富 92

- 可發掘創造力與表現力的速聽 93

三、速聽使你的腦部聞一知十

- 速聽可解決併發的問題 95

• 田中角榮爲速聽高手 96

• 速聽可大幅提昇理解力與判斷力 98

四、速聽可培養決策力

• 開發潛在腦力時，聽覺遠比視覺重要 100

• 沒有遠見力與決策力將使行動迷失方向 101

• 速聽可迅速地提高遠見力與決策力 103

第4章 速聽給人生帶來成功，並增加生命的價值

速聽好比一具火把，替腦力尚未完全開發的人點燃希望之火

• 因英語能力差而引起笑話 110

• 向挫折與失敗挑戰 112

• 速聽的效果之大遠超出我們的想像

• 孩子的成長益使爲人父母變得健忘 114 113

• 拼命努力也徒勞無功 115

- 一個月就完全恢復記力 117
- 因為缺乏耐性而考試失敗 118
- 大久保一夫也走上這條路 119
- 適合易生厭煩之人的訓練法 121
- 景氣好轉時的沈思 122
- 懷疑是否繼續待在原部門 123
- 愈訓練愈有實力 125
- 長久把自己關在固執的硬殼裡 127
- 發現自己落伍了 128
- 一改固執的個性 130
- 說服顧客是一門很大的學問 132
- 進入新的天地變得更忙碌 133
- 實現自己創業的願望 134
- 偶然的機會受遊說而跳槽 136
- 消除暫時棲身的念頭 137

慶幸踏入此行	138
因改行陷入困惑	140
拼命收集資訊	141
從堆積如山的資料選擇最好的	142
堆積如山的資料	143
希望建立獨特的檔案制度	144
產生新的幹勁	146
了無遺憾的改行	147
雖屬臨時起意，但與深思熟慮的新策略無異	148
因為「超聽力課程」有了充裕的時間	149
經常發呆以致實力減低	150
速聽改變了棋路	152
速聽可利用於各種興趣	152
不長進、功課差的孩子	154
學生變得安靜可培養集中力	155
後記：培養「速聽術」的方法	157

序言

對於「速聽」這個名詞，相信讀者必然感到相當陌生。所謂「速聽」，望文生義，就是聽得快，它和「速讀」的功能可以說具有異曲同工之妙，兩者都能使我們快速地獲取更多的知識。

根據研究顯示，「速讀」可使我們的腦筋變得比較靈活，因為在進行「速讀」時，需要許多如同能量一般的知識輸入腦中，經過不斷的訓練，我們的大腦便像錄影機般，可輕易地把外界的資訊一字不漏地錄製下來。其原理與肌肉的鍛鍊頗為相似，當我們在鍛鍊肌肉時，經過持續不斷的努力，就不難使肌肉發達、結實。同樣地，腦部肌肉的負荷若比平常大，爲了要承受這種負荷，腦部就會產生使肌肉隆起的荷爾蒙，而使它的肌肉更趨強壯。

同樣的理論也可應用於「速聽」。「速聽」就是對於大量流入腦中的聲音資訊，先經過一番錄音、過濾的過程，長久下來，我們會發現一種現象：腦裡面有關聽覺的腦神經細胞之間，其關係將更爲複雜，連繫也更趨密切。如此一來，聽覺會變得靈敏多了。

至於耳朵一旦習慣於「速聽」之後，會產生何種反應？那就是本書所要介紹的「交換效果」，以下各章將有詳細的闡釋。

本書的主旨在於提倡以速聽來開發腦力，對於想要使本身的腦筋更加靈活、進而實現自己的願望與目標的人，在閱讀本書之後，必有意想不到的收穫。

最後，感謝對於本書曾鼎力相助的人士，他們所賜予的督促就像一種壓力，但我喜歡這種壓力，因為，人就像牙膏一樣，若不施加壓力，就永遠擠不出東西來。

如果本書能夠為讀者帶來任何幫助，將是作者之幸。

作者謹識

序章 腦的活性化

速聽＝如何訓練超聽力

一、你的腦會在不知不覺間變得遲鈍

你是否已失去生命的目標

- ① 在工作中重覆地犯一些荒謬的過失，對自己的腦力懷疑起來。
- ② 擔心是否能打敗競爭對手而變得患得患失的心態。
- ③ 公司的業績不理想，對於經營失去了信心。

④ 非常用功，但成績一直無法突破。

⑤ 人際關係陷入困境。

⑥ 想要達成目標或願望，卻無法順利著手。

以上僅就一部分而言，相信在工作上或日常生活中，不時煩惱或焦慮的人仍非常之多，可能你就是其中之一。此種煩惱與焦慮的狀態如果一直持續下去，一般人都容易產生「無論做什麼事都無濟於事」的消極心理，嚴重時甚至可使我們失去生活和工作的意願。

那麼，陷入消沈的人，又應如何恢復他的衝勁呢？相信你很想知道。

· 人的衝勁來自腦力的刺激

人的腦部能夠使我們在從事生命活動的時候，對所需要的一些事物加以控制。腦不是只用來從事「呼吸」這種單純基本的生命運動，當我們自問「人爲什麼而生？」、「生存的意義是什麼？」之類抽象的生命意義時，腦就源源不斷地供給我們思考的靈感。「人生非爲了麵包而活」這句話適足以一針見血地揭出了腦的作用爲何，並且說明了人是一種思考的動物。

人類的生命活動若欲充滿意義，得在麵包之外加上一個值得爲其奮鬥下去的目標，亦即對人生有明確的目標與願望，成爲一種「有方向的思考力」，才能使我們的人生更爲活潑。

否則，一旦失去生命的目的，「有方向的思考力」就會退化下來。倘使你對自己毫無信心，生活在「無論做什麼都不行」的陰影之中，你的腦就會不知不覺地疏於思考而漸感遲鈍，腦中經常一片空白，愈發沮喪而無法振作。

在腦變得遲鈍的過程中，由於速度緩慢，等到我們發現需要挽救時，往往爲時已晚