

實用心叢書23

讀書的智慧



世茂出版社



徐玉聰◎編著

讀書的智慧

讀書的智慧



譯者：徐玉聰
執編：郭智德
校對：王月鳳

出版者：世茂出版社
發行人：林正中
負責人：簡泰雄
地址：台北市潮州街59巷5號
電話：(02)3972757-8
郵政劃撥：0750300—7世茂出版社
印刷者：東雅彩色印刷公司

定價：100元整
新聞局登記證版台業字第3208號
1989年3月4版
(本書如有缺頁破損請寄回本社更換)
◆版權所有·翻印必究◆

法律顧問：謝新平 律師
地址：台北市廈門街99巷8號



看了此書，你或許會嗤之以鼻「哪有這麼輕鬆的方法？讀書，談何容易！」的確，在一般教育媽媽或學究們的眼裡看來，讀書原本就非易事，想要卓然有成，非下苦功不可。」這些人可說全都罹患了嚴重的升學病。對筆者而言，讀書是一件輕鬆愉快的事。

讀書要想輕鬆，就必須講求效率，絕非一般人所認為的敷衍了事或馬虎草率。輕鬆地獲取高分，是掌握讀書要領的當然報酬。或許有人會半信半疑，然而，筆者的親身體驗，可作為最佳力證。

只要你看過「頭腦體操」這本書，相信你就會拍案稱讚筆者是所言非假的「鬼才」。然而，事實上我中學時候的成績相當差，全學年的缺席日數，少說也有七十天。對我這個懶蟲來說，為考試而K書，或為獲得好成績而熬夜，那是最痛苦、最無意義的事。

於是，我絞盡腦汁想愉快地度過這灰色的學生時代。這便是我領悟讀書必須講求效率，掌握要領的由來。後來研讀心理學，更證明這種方法確實有效。

目前，大多數學生仍然十年如一日地採用小型單字本、紅鉛筆，通宵用功的傳統讀書方式，這簡直太浪費時間了。筆者想強調的是，K書時代已經結束了，代之而起的，應該是視讀書為基本需要，以輕鬆有效的方式來求取知識的時代。

本書可說是我潛心研究心理學的小小成果。這種輕鬆、高效率的讀書方式，比起那些悶著腦殼，死命用功，好不容易考上大學，然後個人癱瘓式地了無讀書意願的學習方式，來得有意義且符合科學原則。

美國的大學生，很少有規規矩矩地坐在固定位置上聽講的，似乎予人散漫無章的印象。例如，可以容納二百人的教室，坐在椅子上的約為八成。有三、四十名學生坐在地板上，伸著腳，身體慵懶地倚在牆壁上。上課時可以抽煙，教授也不例外。由於美國人喜愛寵物，所以，教室裡有十來隻狗是不稀奇的。不過，這些狗都被訓練有素地靜坐在主人身旁，只有少數不守規矩的，會在講台周圍走來走去。教授與學生好像都不想去阻止，繼續上著課。學術風氣之自由，令人稱羨。

筆著本身遲鈍且為劣等生，讀書時所崇尚的就是自由，不喜歡受限制。我後來

在學術界小有成就，完全歸功於自動自發的讀書意願。撰寫本書是想將自己以往的體驗一吐爲快，並略盡棉薄，以造福後進。

最後介紹全書概要，以利閱讀。第一部分是心理學的理論爲基礎，說明精神、時間、環境，以及身體狀況等要素對讀書效率的影響。

妨礙學習效率的心理因素有不安、失敗、怯場，以及自信的有無，克服這些難題，效率便會大增。至於時間，只要靈活運用，支配得宜，就可使之變成兩倍、三倍。讀書場所、雜音、樂音以及照明等，則被視爲足以影響讀書效率的環境要素。再者就是個人的身體狀況，與大腦有密切關係。根據心理學上對頭腦使用方法所進行的實驗，或許你已然領會自己目前的記憶、理解方法，是時間與體力的雙重浪費。

第二部分談及教科書、筆記本、參考書，這是讀書不可或缺的工具，也必須靈活運用，才能發揮效用。另外朋友和老師是學習時的活字典，可藉他們產生利己利他的諸多智慧。這些觀點若能對各位有所啓示，實爲筆者之幸！



目錄

1 輕鬆的心情，能使頭腦清醒

1

——控制自我

以「我一定會」的信心，踏出成功的第一步
向優等生學習

患得患失的心理，會使意氣更加頹喪
以簡明的自我暗示來鼓勵自己

如果認為「自己不行」，真的就會不行

心灰意懶的話，思考力也會隨之喪失
不到緊要關頭，便無法充分發揮實力

遇到難題時，不妨重新複習

暫時的停滯，是下一步驟的跳板

事不分鉅細，都得審慎處理

適度的不安感，能使腦筋靈活

吐一口氣，以抒解焦慮

了無競爭心，就不會有進步

藉集中的手段，糾正心不在焉的習性

「危機感」能增強記憶

利用視、聽覺的訓練，使精神集中

2

愈難的科目，所需花費的時間愈長

33

——善用時間

屢嚐敗績的人，於重要關頭定可發揮實力

怯場是「起勁」的源泉

重複單純的肌肉運動，以避免過度怯場

訂立小目標

學習不可茫無目標

常勝、屢敗，或盲目訂定目標都是不對的

不起勁時，不妨改變一下學習進度

興致是讀書的先決條件

將喜歡的科目安排在最後

進度表不妨也採行「週休兩天制」

舉棋不定時，以抽籤來激發讀書意願

猜題與實力的提昇有關

滿分有時候會是一種陷阱

看似生疏的問題，其實都很容易作答

學習效率決定於「質」的好壞

上午十點到下午三點是讀書效率的巔峯時期

臨陣磨槍

讀書習慣的轉變，必須假以時日

外在規律與內在規律的平衡

要有靈活的頭腦，必先有適當的休息

熬夜的最後兩小時，相當於飽睡後的二十分鐘

一週當中，星期二的學習效率是最高的

飽脹或饑餓都足以令頭腦功能遲鈍

在床後二、三小時，腦筋最靈活

分秒必爭，才能提高效率

利用時間去做瑣碎的事，可提高效率

化整為零地使用時間，效果才能提升

學習時間的分配，不可本末倒置

鬧鐘是區分時間的利器

藉日記作計劃與實踐的總檢討

「天」是計劃的最恰當單位

握筆作答的前數秒鐘，是勝負關鍵

不要先入為主地認為問題深奧難懂

雜事必須立即處理，才能提高效率

課餘是用功的最好時刻

休息時間宜短

轉變氣氛，並不需要太多的時間

培養集中力的方法

養成午睡的習慣

數學和英語是最費腦筋的二大科目

逆境反而能提高學習意願

單獨一個人用功，不如與朋友在一起較有效率

火車裡，或公園的長椅子上，都是用功的好場所

樓下不如二樓來得能專心致志

隱蔽處或角落也能使精神集中

在寬敞的房間裡，書桌置於中央較不會分心

良心或警語，必須經常更換

貼漫畫或照片，具有自我擴大的功用

活用矮桌，可獲得意想不到的效果

桌上別放置雜物

找東西時，是最好的整理機會

書桌的位置必須經常變換

如果自己是音樂迷，用功時就必須遠離音樂

雜音有時能幫助記憶

古典音樂是極佳的學習促進劑

愈有意義的聲音，愈容易妨碍集中力

精神不集中時，雜音更令人擔心

熱門音樂會降低讀書效率

冷色系的牆壁，較能令人專心致志

遇強的照明會使人情緒不穩

書房的照明以室燈加檯燈最爲理想

——提高效率

情緒不穩，無法專心讀書時，不妨做做劇烈運動，剛做完劇烈運動，不宜立即從事頭腦的活動，輕鬆的態度，有助於效率的提高，讀書時必須放鬆身心。

改變姿勢，可消除疲勞和倦怠感，打呵欠、伸懶腰，能提神醒腦。

消除疲勞的妙方

疲勞時，要採取積極的休息方式，曲膝漫步可消除疲勞。

車上是很好的休息場所。

睡前寫日記有催眠作用。

睡太久，反而會抑制大腦的功能。

正常的睡眠型態，對身心都有益處。

午睡不要超過一小時。

舒適的坐姿，可驅除睡意。

站起來走一走，也可以驅除睡意。

站著讀書，有助於精神的集中。

「頭寒足熱」有安眠作用。

喝茶可提神醒腦，並消除緊張。

——活用腦力

頭腦不聽使喚時，要先設法讓精神集中
百思不解的問題，不妨暫時擱置

思考與記憶是密不可分的

「自言自語」可加強記憶

將較難的概念或複雜的現象通俗化

記憶過多事物時，不妨將其編成故事

活用連接詞，對於記憶史實頗有助益

奇特、詼諧的聯想，可加深記憶

將記憶事項口常化

使知識現實化，可加強記憶，增進理解底

把記憶順序與身體各部位連接

變換環境以喚醒記憶

使記憶與外界景物融為一體

重要的事要擺在最先或最後

記憶應以充分的睡眠為前提

復習必須在九小時之內進行

記憶時，最好頭、手、口並用

手勢或動作能使記憶更鮮明

圖片或插畫可幫助記憶

書和朋友一樣，愈老的愈好

在卡片上填寫記憶次數

考前復習，要採取由後至前的方式

新字新詞或專門用語，應使之日常化

知識必須使用才會更確實

使知識視覺化，以加深理解

記憶時，理解極其重要

想像力可提高記憶率

將知識予以群體化，可增加記憶量

進三步退兩步的學習法，能強化記憶

變換學習方式，也可強化記憶

循序漸進的學習法，可強化記憶

嘗試錯誤的學習方法，能糾正錯誤

全盤記憶優於分段記憶

讀「一」背「四」的記憶方式，效率最高

錯誤記錄，有預防心理盲點的作用

作數學之後，不讀物理

將類似的字組成短句有利記憶

將數字變換成文字較容易記憶

為兩個答案感到迷惑時，最先想到的正確性較高

把一知半解的答案視同完全不瞭解，可增強記憶

——善用教科書與參考書

把測驗當作遊戲，可增加讀書樂趣
多翻幾本參考書，有助於理解
將自己豁然貫通的參考書置於眼前
將測驗卷按照學習計劃重新編排
使用兩本測驗卷，可令難題迎刃而解
辭典不是讀的時候用，而是寫的時候用
先瞭解文意再翻查字典

讀書時，要注意「結果」和「亦即」
必須加快速度時，要從後面讀起
重讀目錄，便可掌握理論流程
讀讀童話可消除倦怠感

筆記本上要留空白加註處

作筆記時，一定要寫出標題與大綱
使用小型筆記時，要以兩頁為單位
變換卡片的排列方式，可擴大記憶層面
分門別地使用卡片

根據心理學上的訊息處理法來製作彩色卡片
活用錄音機，睡覺時也可讀書
錄音帶是學習利器之一

讀第二次時再畫重點

利用描圖紙來提高記憶效果

依功能的不同而分別使用電視或收音機
以鉛筆書寫計劃表

活用他人的頭腦

169

——與師、友相互切磋

當一名忠實的觀眾

失敗為成功之母

擷人之長以補己之短

使用「優等生」的參考書，效果會倍增

參考他人的學習卡片，可消弭自己的盲點
不懂的地方，向與自己能力相當的人請教

筆記接力

共同學習，效果更好

與低年級或功課比自己差的同學一起用功

藉團體進行事半功倍的學習

和朋友們共同猜題

利用電話從事「不需聚在一起」的團體學習

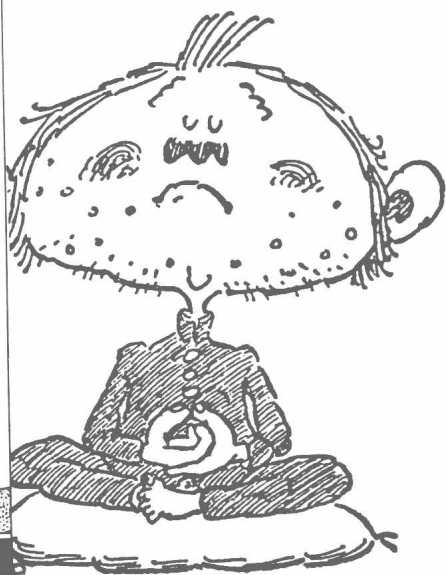
藉諮詢以消除煩惱

「比下有餘」的心態，可激發讀書意願

老師是最好的參考書

輕鬆的心情，
能使頭腦清醒

——
控制自我



以「我一定會」的信心，踏出成功的第一步

前世界重量級拳王喬·佛雷塞，經常在比賽前夕，於寢室的天花板上張貼一張寫著：「Yes, I can」的大紙。無怪乎他能贏得勝利。而我在準備什麼考試時，也在書房的牆壁上貼滿了「錄取！」「必勝！」的紙張，就寢時也面對著這些紙張。只要眼睛睜開，不管願不願意，紙上的字立刻會映入眼簾。這麼做，爲的是讓自己產生信心。佛萊則也曾說：「哪怕是受到對方猛烈的一擊時，只要想到這幾個字，便會有一股奇妙的力量產生。」這是心理學上所謂的自我暗示，只要使用得當，便能令人發揮爆炸性的威力。只要有信心，便會有驚人的表現，這由諸多心理實驗中已獲得證明。例如，某人下痢，你給他一包麵粉，卻一本正經地說它是治下痢的靈藥，相信他的症狀很快就能獲得改善。

成功的第一步，便是要有「我一定能做到」的信心，這麼說，一點兒也不過分。甚至有學者斬釘截鐵地說：「這個世界是由信心創造出來的！」別再胡思亂想了，趕快去寫張「我一定會及格」的字條，貼在牆壁上，每天看它，保證你的成績一定會突飛猛進。