

竹内 均 / 著

如何增進智慧

鄭美琴 / 譯

業強出版社

業強叢書 044

如何增進智慧

作者：竹內 均
譯者：鄭美琴
出版者：業強出版社
發行人：陳春雄
總編輯：林憲正
編輯：簡貞貞 王中和
美編：陳宣銘 謝美惠
地址：台北市中華路2段163巷6號 2 F
電話：(02)3043152・3043153
郵撥：0743812-9

總代理：大鴻圖書有限公司
地址：台北市溫州街48號
電話：(02)3217947・3419187
郵撥：1090641-1

打字：健弘電腦排版股份有限公司
印刷：永美印刷公司
裝訂：佳合裝訂廠
定價：新台幣100元整

新聞局登記證版台業字第3220號

1988年2月初版

■版權所有・翻印必究■

(如有破損或缺頁，請寄回更換)

前 言

我認為理想的人生是「實現自己」。所謂實現自己，就是①做喜歡做的事，②可以生活；③得到他人更高的評價。為求實現自己的理想，如果將「自己喜歡的工作」訂為「大夢想」，馬上邁出「一小步」將是首要的工作。因為我是凡人，沒辦法做到「聞一以知十」，所以我時常都是「孜孜不倦」做每件事，直到現在。只要不間斷地邁出一小步，最初所訂的「大夢想」即可實現。

並不是每件事都可以輕易去做，也有完全束手無策的事情。它可以帶來良性的緊張作用，刺激我們的頭腦。每天若是能快速持續這種緊張的作用，將可以達到最高的效果。

常被好奇心驅使，對於每日要如何處理的工作，智慧將自然地發揮出來。當然，做法因人而異的。希望個人的經驗，能提供諸位讀者參考。

目錄

第一章 有效利用頭腦

——儘量發揮潛在智慧的方法

勿使頭腦生鏽	三
徹底「用慣頭腦」，將使頭腦更趨靈活	四
最有價值的人生：實現自己，得到高評價	八
從「找到自己想做的事情」開始	一〇
活用頭腦使其不致老化的方法	一二
增進智慧的「十三」個努力重點	一五
善用好奇心	一七
化不可能為可能的「頭腦使用法」	一八
彌補時間不足的「片斷」構想	二一
高效率的竹內流「寫作法」	二三

馬上轉換頭腦的秘訣·····	二五
不勞心地動腦·····	二七
生活的模式有一定的節奏·····	二九
該做的事一旦成為「習慣性」將很輕鬆·····	三一
防止頭腦老化，就得活動手足·····	三四
遵守自己步調的「完全睡眠法」·····	三六
傑出的男性是用「早晨」掌握機先·····	三七
我體力和精力的來源·····	四〇
第二章 活用資料	
——充份活用資料的秘訣	
得到基本知識的道具和使用方法·····	四五
「泛讀」和「爬藤式讀書法」·····	四七
活用新聞廣告的智慧方法·····	四八
竹內式的「速讀」秘訣·····	五一
將書本要點歸納以便儲存·····	五二

我不要書齋的理由.....	五四
「三張四百字稿紙」為單位記錄知識.....	五六
掌握語言學的秘訣.....	五九
傳達的起點.....	六一
學英語的捷徑是從週刊下手.....	六三
美國的週刊是有效的消息來源.....	六四
消息的「內幕閱讀術」.....	六七
在海外情報上，預防「封閉的頭腦」.....	六八
到國外旅行可以「為智慧充電」.....	七〇
「預習」是整個人生的附屬品.....	七一
第三章 「智慧生活」的必備道具	
——利用文明利器提高效率	
整理資料的方法.....	七七
提高知識機動性的影印機.....	七八
最適合「寫書」的工具是卡式錄音機.....	八一

卡式錄音機的文章做法.....	八三
主要的秘訣在於集中於每個句子.....	八五
使用卡式錄音機的秘訣.....	八七
新兵器warpio的各種優點.....	九〇
使用warpio可以輕易完成著作.....	九二
竹內家的「機械室」.....	九三
「電腦連線」的情報蒐集.....	九七
知識的寶庫——百科全書的利用價值.....	一〇〇
知識名人控制著「大項目百科辭典」.....	一〇二
無論擁有何種類的百科全書都可以.....	一〇四
用「五種萬能機器」學習的時代.....	一〇六
獨創的創造力	
獨創力的訓練	
產生獨創的精神.....	一一一
產生「獨創」.....	一一四

第五章

- 即使是平凡的論據，也很可能產生獨創……………一七
- 日本人和歐美人「頭腦」的使用方法……………一九
- 產生「獨創」的秘訣……………二二
- 產生「靈感」的方法……………二四
- 奧斯勃的獨創力練習……………二八
- 突破獨創的三個「原則」……………二九
- 貫徹我的人生第三世代的學問……………三一
- 邁向「自我實現」
- 美「夢」成真的方法
- 找尋「人生目標」的暗示……………三七
- 儘可能與「異質」的人交往……………四〇
- 逆耳的忠言……………四一
- 「智慧型恩格爾係數」是什麼？……………四四
- 喜歡，對自己才會有用……………四六
- 堅持信念努力進行，一定會有收穫……………四八

到底要擁有多少資本呢？.....	一五〇
「追趕工作」的秘訣.....	一五二
進行「想做的事」的方法.....	一五四
我的履歷表之一・立志做科學家.....	一五八
我的履歷表之二・學士論文的主題.....	一六〇
我的履歷表之三・第二人生.....	一六二
最後想做的工作.....	一六三

後

記

第一章

有效利用頭腦

——儘量發揮潛在智慧的方法

勿使頭腦生銹

我是屬於「儲備型」的凡人，無法做到「聞一以知十」的功夫，所以直到現在，我都是「孜孜不倦」地做著每件事。從這點來看，對於無法擁有天才般智慧的人，我的經驗想必有所助益。但是我認為「頭腦和身體若沒有持續使用，會變得遲鈍」。

最近接到同學會的邀請函，並一再地催促我參加，我却是意興闌珊。這並不是意味和昔日的舊友碰面，是件不好的事。我和他們年紀相同，但是不管如何，參加同學會的同學，幾乎都有著嚴父般的臉孔。

雖然我和他們同一年紀，可是他們幾乎都不使用智慧和身體，我的表情彷彿和他們有一世之隔。看到他們的表情，深切地體會出「不常用頭腦和身體是不行的」。

使用簡陋的機器，將很容易故障。但是若不善用人類的本能，不是顯得很奇怪嗎？

提到我如何使用「自己」，首先，無論如何要把「喜歡的工作」確實地進行。先不考慮結果，集中精神全力去做。如此，以求取全體的平衡。但是，不要光是拼命去做，還要做到確實管理自

自己的工作。自己管理，是使人生邁向更充實的方法之一。雖然我今年六十六歲了，我還把它列為優先從事的工作，從不間斷地積極工作著。或許正因為我抱持此觀念，才有今天的我。

當然其中有各種技巧性的智慧。但是我反對採取光是模仿別人的態度。因為我認為模仿他人做法以得到相同成果，則是太過偷懶的想法。

畢竟我和你不一樣，不僅所處的環境、地位，連個性都應該不同。若忽視這些相異點，而以相同方法去做，往往不能進行得圓滿。二十歲的年輕人，步行一百步即可到達山頂，但對於六十歲的我，却不一定可以以同樣步數到達，此乃由於出發地點不同，步幅也不同的關係。

那麼我的經驗，或許對你沒有助益吧！

其實不然，我會盡可能針對一般情形，告訴你們應抱持的方法，你自己也要努力吸收可以消化的東西，這其間最重要的工作是如何地掌握它。

徹底「用慣」頭腦，將使頭腦更趨靈活

不管是以前或現在，我都是很忙碌地工作著。而且比常人數倍地工作。像這樣地使用「頭腦

「和「體力」，可以保持頭腦的清晰。可是要如何做，才可以使自己「用慣」呢？

自東京帝大退休後，我就開始擔任「牛頓」科學雜誌的編輯主任。剛開始時，很多人認為我是「掛名的編輯主任」。正因為是本「科學雜誌」，就好像認為我假借「東京大學名譽教授·竹內均」的招牌。但是過後不久，我既可以每月寫出二本原稿，還將投稿者的原稿，大致過目並校正文字，全然做著編輯的工作，而且每天上班於西新宿的「牛頓」編輯部，上午七點半到下午四點半在公司內工作。

「那段時間，你一直都從事於『牛頓』的編輯嗎？」當被問及時，不得不回答：「不！」。於是聽到「不盡力」的叱責聲。其實老實說，從事「牛頓」的工作，時間是從上午七點半到下午四點半中的十分之一。因為我懂得從雜亂不堪的工作中，整理出條理的方法，提高普通人十倍的工作效率。換言之，從工作內容看，可以在預定的時間內做完。

我除了身兼「牛頓」編輯主任外，也從事升大學補習班代代木討論會的札幌和仙台校長。從今年起，預定調升大阪學校的校長。

雖然我是補習班的校長，但是我並不是在教壇上，光教一些「物理的傾向和對策」；儘量製造機會到學校，將自己所著的書「大陸移動說」和「推進『修身』」，以淺顯易懂的用詞，向年輕人演說。即使我擔任校長的職務，我還以我想做的「志願」為開始。

說起來在辭去大學工作的十年前，即從事代代木補校工作起，就開始每年一次的特別講習。那時候，講述和大學考試毫不相關的「大陸移動」，竟說了一個半鐘頭。在五百個座席的教室中，清一色都是學生，「在東大也曾做如此的講演，可是並不如此熱烈。」。他們都是以非常認真的態度聆聽。

仔細想想，我的話和考試一點關連都沒有，來聽課的人，其物理分數也不會增加。儘管如此，他們依然認真地聽課，或許是在嚴厲的考試壓力之下，尋求解決的方法吧！我在學生時代的考試期間，也有很想看電影的心理。若是那樣的話，我想可以提供考生一些舒解情緒的方式。

在辭退東大工作的前年夏天，特別講習後的某時間裡，和代代木課堂討論的高宮行男理事長做了交談，那時候聽說札幌已經完成了代代木課堂討論，而且提出「讓他做校長的構想」。

因此補習班的校長，我絲毫不會想當作業餘的工作。一學期一次的父兄會，我必定和出席考生的父兄做一番溝通。這樣也正好可以完成校長的任務。

因此，擔任補習班的校長，也是很耗時間的。

還有，在NHK教育廣播電視，每週一次以「科學和人類」為題，發表專題演講。

這是高中學習必修科目的學生有助益的「一門理科」，而且想必對一般人也有所幫助，它歸納物理、化學、生物、地理的綜合科目。高中時代由四位老師分別擔任，為何要歸類為一個綜合

科，他們也不知道。所謂的綜合理科是什麼呢？目的是傳達正確的概念，或許不做也可以，但是我依然做著。

換言之我是基於教育的信念而做，當然不是以業餘的方式從事。

這個以「科學和人類」為題的演講，和其他講座比起來，正是其他視聽率的二倍，我認為多出來的，是高中學生和一般社會人士。或許覺得我的想法使他們有所收穫，而樂意來聽吧！

依賴演講的方式，也有很多。平均一天有五場。光靠演講，也可以儲備力量。因為我將各種事流利地說出來，聽眾認為有些疑惑，可大膽地發問，有時連我都無法招架。「自己想做的事有很多」向自己勸告，事先通知實在抱歉之語。

過後我專心且認真地寫著我喜歡的原稿。規定自己每個月寫四百字稿紙三百張。使勁地寫，無論下雨、刮風、健康或生病，都拼命地寫。

我之所以將所做的事情寫出來，不是自誇，也不是想得到美譽，只是想表明做這些事的秘訣。

明智的事就要提起精神去做，我的處事原則也有這個共通點。那就是大家說的「做最想做的事」。不想做的演講，儘可能地避免。當然，要接受不能推掉的人情委託。從代代木課堂講習或NHK教育廣播電視或教育公司或我的廣告客戶等的委託，都得配合其場合而接受。至於其他則