

# 創意讀書法

怎樣輕鬆而有效地學習



多湖輝 / 著◎陳東昇 / 譯

# 創意讀書法

怎樣輕鬆而有效地學習

多湖輝  
陳東昇  
著  
譯

## 24 獨特風格的愛 曾野綾子著 林雅情譯 定價 130 元

人們往往說口便說出愛這個字，但絕大多數的這些人卻窮其一生也無法了解什麼是真愛。作者堅持「笨拙地按照本來面貌過人生」的美學，認為任何形式的愛情生活都應是平凡，而且務必是平凡的。

## 25 一茶匙的幸福 落合惠子著 李旅洋譯 定價 130 元

這是一本特殊組合的隨筆集，有詩、小品文和小說，感覺十分新鮮，且跳動著不受拘束的自由心靈。有煩惱的年輕人，想創造生活的快樂，可由本書得到點滴啟發。

## 26 弱點讀法 多湖輝著 顏正樹譯 定價 130 元

探索他人弱點，目的不在揭人隱私，而是希望對人性有全盤的了解。切勿存有輕視心理，更不可以虛偽的態度與人交往。最重要的，我們若能對人際關係有深層的理解，更應寬待和敬愛他人。

## 27 自我主張的理想女性 藤本義一著 謝品嘉譯 定價 130 元

作者以父親和男人的立場，在長達兩年的時間中，用書信的方式殷切期望他的女兒能成為理想的女性；無論戀愛、結婚、人際關係莫不使她們了解做為一個女人的意義和價值，並培養具有個性美的魅力。

## 28 嫉妒的心理學 詫摩武俊著 孫萬智譯 定價 130 元

具有人性，為現代人所煩惱，不可思議的感情——嫉妒，激烈卻不外露，動態而具破壞力。但嫉妒並非都代表不好的意義，善加處理，可以轉化為進步及向上的力量，並獲得別人的贊同。

# 創意讀書法

---

作者◎多湖輝

譯者◎陳東昇

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：1195499-6 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／78 年 8 月出版 80 年 11 月初版 11 刷

定價◎ 120 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

# 序言

多湖輝

當您看到△創意讀書法▽這個書名之後，不知您有什麼樣的感覺？是發出會心的微笑？還是不屑地嗤之以鼻？甚且不以為然地說：「讀書是不可能有意義的，如果事情那麼簡單，根本就不需要用去學了」。的確，對許多致力於研究學習的媽媽或學者而言，輕鬆地學習似乎不太能被接受。

筆者在此書中所擬討論的，並非指採取隨便或不認真的態度去讀書，而是以放鬆的心情去找出最有效率、最能獲得要領的學習方法，藉此達到學習的目的。

或許有人會問：「果真有輕鬆的讀書方法嗎？」我的答案的肯定的。同時，筆者也以自己親身的經驗為例，把這些輕鬆的讀書方法介紹給讀者。

記得每當大家聽到我是「東京大學」畢業，並知道是△頭腦體操▽的作者、以及其  
序 言 他有關於我的經歷時，必定視我爲了不起的天才。然而事實卻不然，我在中學時代一直被

歸類爲劣等生，不僅成績不好、且喜歡逃學，甚至曾有一年缺席七十天的記錄！上學對我而言是件非常痛苦的事。由於當時我所就讀的學校是以強調「升學率」而知名的初中，爲了保持一定的升學率，學校方面逼迫學生讀書再讀書，而除了讀書便是考試。當時，考試對我而言，簡直是個恐怖的夢魘！爲了成績單上的數字，使我不斷地感受到刺激與壓力，真是苦不堪言。

於是，我開始想辦法應付考試，並嘗試如何把痛苦的學習變成輕鬆積極的學習。經過多年苦心思慮之後，我終於學習利用各種不同的方法，快樂地度過那段「灰色的學生時代」。並且，由於配合這些方法，終讓我順利考取了心目中理想的高中及大學，至今仍感受用無窮。

後來，我在大學時代研究心理學時，赫然發現這些方法並非我個人自以爲是的準則，事實上有許多地方均可由心理學上獲得證明。

自從身爲人師之後，因曾多次參與「評分」及「監考」的工作，於是刻意用心觀察一般初中生及高中生的讀書方法，竟然發現他們幾乎是「十年如一日」般地重覆那些傳統的讀書方式。小本的生字簿、紅筆、劃線、熬夜……，我深切地感到這些方法曾在從前浪費了我太多的時間，而今天這些方法仍繼續存在，無怪乎有更多的人討厭讀書、甚

至拒絕讀書了。

讀書無疑是獲得知識的最佳途徑，但應如何有效地讀書、並且積極地吸取各方面的知識與經驗，同時不致讓不適當的學習方法阻礙你的學習呢？筆者試將自己多年來的體驗盡量詳細地寫出來，期望能對讀者有所助益。

本書羅列了一百七十多個學習要訣，從明天起你就可以開始實行。但重要的是設法從中得到啓示，並學到適合自己的讀書方法。須知「死啃書」的時代早已過去，能夠輕鬆且靈活地運用學習方法，才是最有效的方式。聰明的您，千萬不要讓錯誤的讀書方法阻礙了你的學習才好。

## 前言——既要學習就要輕鬆的學習

### 「創意讀書法」開拓了我的新境界

在將輕鬆的讀書方法告訴你之前，我想，若先將自己學生時代的求學情形說出來，讀者將會知道我撰寫此書的原因，並大致知道我要說些什麼，以及你們將能得到什麼。

事實上，我在中學時代確實是個不折不扣的劣等生。三十幾年前，當我還是中學生時，也像現在的學子一樣，為著巨大的升學考試而拼命唸書，甚至只是應付著學習。當時我唸的是以填鴨式主義為教育方針的學校，該校尚且以此聞名。當年校方的嚴格規定，即使在今天我仍無法相信自己曾經努力遵守。因為學校不僅規定學生不能看報紙，就是去看一場電影，也有被「留校察看」處分的可能。「讀書至上」、「考試至上」是當時學生唯一的目標。

在課堂上，如果學生被老師叫起來回答問題而却答不出來，就會被處以留下來背書的處罰，同時，其他的同學也會因此而瞧不起你，老師則會對你逐漸冷淡，即使是班上座位也是依照考試成績來安排，可以想見，我經常是坐在最角落的那一個，我當時的心情相信大家可以體會。

一年二年過去了，我必須參加升學考試，但我卻沒有辦法專心準備。看著成績單上的數字及操行成績，簡直糟透了，然而事實仍要面對。於是，我開始尋求一種自我學習最迅速的方法，不再以老師教導的方式準備考試，不再受學校的束縛，而是盡自己最大的力量，做自我最好的準備工作。

我不敢奢望自己能高分進入高等學校，祇要能考上，即便是最後一名也心滿意足。我把一切時間用在準備考試的籌備工作上，例如把過去十年的考題都徹底研究，並嚐試給自己模擬考試，同時請教已經考試錄取的朋友，詢問該校的考試方向、如何準備、以及借用他的講義資料等等。在英文和數學科目的準備上，都採用更深入的學習，即使與入學考試無關的微積分及高等英文也都努力下功夫，如此，我花了比別人多一年的時間，於第二年終於考上了心目中的學校。

前 言

我當時的心境和現在各位的心境是一樣的，我確曾咀咒當時填鴨式的教育制度，每



天都在無數的大考小考中度過。然而你我都知道，這些埋怨多說無益，不如改變自己，為自己找出最輕鬆且最適合自己的讀書方法，不被填鴨式的教育所限制，而一成不變地在痛苦中學習。

### 既要學習，就該在快樂的氣氛中學習

現在你是否非埋首書堆不可，却又感到痛苦的心理壓力呢？是否為著大大小小的考試接踵而至而心情沮喪呢？如同當年的我一般，日復一日，期中考、期末考、平時考、週考……每天都有大大小小不同的考試，稍微懈怠，成績即出現赤字，心情波動起伏可想而知。面對這些壓力，我是如何在一種輕鬆的氣氛下度過的呢？

首先，你得放開心情，不要每天抱怨為何自己非得參加這些考試？為何我要在如此痛苦的环境下學習？你不妨先給自己訂下一個計劃表，每天做完應做的進度，並想辦法突破困頓不安的情緒，心平氣和地學習每門功課，在閒暇時間則好好地學習自己特別喜愛的科目，不要讓青春在陰暗灰色中度過。這本《創意讀書法》就是將我多年來研究心理學的心得，以及自己和旁人的一些好的學習方法、有效法則記錄下來公諸於學子們，

以期給每個在學習中、正待學習或已經厭於學習的朋友一線曙光，讓他們知道如何在最輕鬆的氣氛下學習更多東西。想想看，既然要學習，爲何不能輕鬆愉快的學習呢？

### 美國學生的學習態度給予的啓示

我在一九七二年時，曾在美國留學一年，那段和美國同學相處的期間，感受了許多與日本學生在一起時迥然不同的學習經驗。

日本學生死啃書死記強背的工夫，在美國幾乎是不可能看到的情景。在美國學生的學習過程中，每位同學都是以一種順其自然、輕鬆愉快的態度參與學習，請注意，是主動的學習而非被動的接受。

就拿課堂上的情況爲例吧！你是否曾有躺著上課的經驗？你是否曾經帶著自己心愛的小狗一起上課？你是否能和三五同學圍聚一起討論，甚至在發現疑問時，毫不遲疑地舉手發問？諸如這些，美國的學生都視之爲平常。在課堂上，經常有小狗或小貓來回走走，甚至帶著心愛的天竺鼠或小文鳥，躺著、趴著上課的大有人在，這種情景在美國絲毫不足爲奇；此外，一邊上課一邊抽煙的老師及同學，你能否忍受，然而這些都不曾妨

礙過他們上課情形，最多只是偶而一、兩聲貓狗呼叫，引起同學哄堂大笑罷了！

光看美國學生的上課態度，相信大多數人都頗不以爲然。事實上，他們求知態度的認真以及自動自發的精神，卻並非我們表面觀察可看得到的。

記得某次在一個教授家裏舉辦了類似慶生會的研討會，每個人都奇裝異服，音樂聲震耳欲聾，幾乎大家都高聲聊天、大聲講話，教授在同學中遊走，祇要有疑問立刻互相討論。每個人都可大聲地說出自己的意見，並有接受他人批評和反駁的雅量，彼此交換心得相互學習。教授也像同學一般，能夠和大家一同討論一起學習。這和日本的上課方式可謂是天壤之別。在日本課堂中，老師不苟言笑，學生規矩端坐，和老師平起平坐似乎極不可能的事。

不同的教育制度下，產生不同的社會人才

看過美國大學生如此輕鬆自在的學習方式之後，再回頭看看日本學生：他們上課專注的眼神，邊聽邊抄筆記的學習方式，使緊張的氣氛充滿其間，我們不禁要猜想，日本學生此種規矩的上課方式，究竟培育出了多少人才，那些學生中究竟有多少人真心思想上

這堂課？

一旦在費盡千辛萬苦之後，幸運地進入大學，在突如其來的解放下，這些習於規矩學習的學生將如何適應？爲此，而「大學病」產生了，初進大學時輕鬆自在的心情逐漸消失，取而代之的是一種空虛、空洞、貧乏的感覺，產生了許多無法適應的症狀，因而進入大學之後反而無所適從，找不到自己的方向。

和日本學生情況完全不同的美國學生，他們在小學階段就已經訓練小學生自動求知的習慣，爲此我還特地去參觀了美國某個小學，觀摩他們的教育方式，發現了他們和日本教育極端不同之處。

日本的老師上課時，經常固定站在講台上，面對同學背對著黑板，一上課即抄滿了整黑板的筆記，同學則提筆猛抄，老師同時開講，大約四十個學生個個「埋頭苦幹」，一堂課上完了，並沒有任何人提出問題。

而歐美各國的上課方式則截然不同，他們完全採取開放式的互助學習。每天早上到了學校，同學們各自擬定今天想要學習的課程，是該上英文還是電腦、是想上舞蹈還是排球，選擇對自己有益的課程，專心學習並時時提出疑問，以糾正自己的錯誤，教授及助教則從旁輔導，所有的上課教材都由同學自己或編排的小組搜尋獲得。這種開放式的

教育，與日本學生的被動接受相較下，自然產生了不同的人才。

我們從以上的學習方式可以發現，美國學生和日本學生由於學習目的不同，因而產生了不同的學習方式，或許也可以說，不同的學習方式造成了不同的學習成果，然而這些都暫且不談，重要的是何者才是最有效的學習？為考試而讀書的學習方式是單調而乏味的，也必定無法學以致用，唯有想獲得知識技能而努力學習，才是真正屬於自己的東西，了解了這個觀念之後，你應該知道如何修正自己的學習方法了吧！

### 祇要真心學習，必可學到東西

要想真正學到東西，除非自己真有意願認真學習，否則花再多的時間亦無助益。以我中學及高校時強迫自己所學的科目來說，如今我一丁點都無法記憶，假若讓我再參加一次大學聯考，即使現在身為大學教授的我，相信也一定名落孫山。類似此種無意義或無心去學習的事情越多，無異徒然浪費自己的青春。試想，將寶貴的青春時光浪擲於無法回報的學習上，那是件多麼不值得的事。

有一所著名大學的校長談過有關教育最後成果為何的問題。他說：「所謂的教育成

果，在除去所教的英文、數學……課程之外，還有什麼是真正得到的？」的確，若是爲考試而考試的學習或讀書，則考完之後，虛弱的身體及「大學病」才是唯一剩存的吧！若果如此，學習的意義何在？學習的真諦何在？

當然，我並非反對考試，更不是「拒絕考試主義者」，我所要強調的是，千萬不可爲考試而學習、讀書，否則它將成爲阻撓真正學習的障礙。所以，你首先須得改變爲考試而讀書的心態，不讓考試束縛你的學習慾望；另一方面則節省縮短爲考試而讀書的時間（換言之，必須學習有效率的學習方法），將多餘的工夫分配在自己真心想學習的技能或知識上。

一個人若僅僅學習考試的科目或技能，是無法適應社會也不能爲社會所接納。想要使自己做爲一個成功的人，必須多方學習，祇要是自己真心想學的東西，對自己必定有幫助，而因此所學的一切，也才會是永久屬於你的東西。

人類與生俱來的能力並沒有太大的差異，個人成功與否端賴後天的努力而來，沒有任何人是真正不行或不曾成功的人，多方學習必可找出真正屬於自己的才能，所謂天生我才必有用，妄自菲薄才是無法成功的最大阻力。

莫讓你的頭腦因怠惰運轉而生鏽

目前的社會似乎有一種趨勢，具有高等教育程度的人似乎比真正有一技之長的人更受重視，許多公司行號也都憑此依據來招考人才，殊不知這是本末倒置的錯誤觀念；死記強背的知識竟較靈活運用的技能強，實在頗令人不解，然而在當今的社會中，這種情況的存在，卻是個不可否認的事實。

做爲一個現代人，不能靈活運用頭腦思考，將給自己未來的學習帶來阻礙，我們從許多發明家及天才的例子中可以發現，唯有不斷運動我們的腦子，方不致使思想呆板遲滯、不知變通，而不幸地，今日的教育界，就是如此一批一批地製造出許多只會埋首死讀的書呆子。

伽利略在十九歲時即發現了「鐘擺的等時性」；高斯也在十九歲時發現了「最小二乘法」；而加洛基的「群論」在二十一歲時即已提出，由此看來，人類的腦部發展在二十至三十歲之間完全成熟，並且停止生長。我們從科學家的實驗及觀察中可以得知，兒童時期腦部會急速發育，百分之九十七·八的小學生在此時完成腦部發育期，然後緩慢

成長，大致在十八、二十歲之中，達於高峯。

因此我們不得不仔細考慮，在腦部發育時期，如果將腦力浪費在無意義的死記強背上是否值得？聰明的人應該善於運用頭腦，做出於己於人皆有利的事情，頭腦是越轉越靈活的奇妙器官，切莫讓你的頭腦因為怠惰或其他因素的限制，而生鏽停止運轉，因為一旦停止，再想活動可就困難多多了。

### 充份地學習

前面提到過我自小就被視為劣等生，因此在學習上遭遇不少困難，不僅受到老師同學的輕視，自己的心理上也產生不平衡而拒絕學習。

但是後來我發現，如果我將自己陷於不耐煩或拒絕學習的環境中，我將得不到充分學習的機會。痛定思痛之後，我為自己找尋了許多可以幫助我充分學習事物的方法，有些在心理學實驗上已被證明確實可行，有些則是自己或朋友曾經嘗試的可行方法，這本《創意讀書法》就以這些方法作詳實的記載獻給讀者。為使各位更有效率地運用此書，以下即將各章的要點簡述如後，期望對各位研究此書有最大助益。



在第一章至第四章中，我們討論的是有效學習之前的「準備工作」。將這些準備工作盡納入腦中則可為學習做最充分的事前工作。這部分並且根據心理學分為心情、時間、環境及身體與學習的關係，以此分成四個專章分別討論。

第一章首先要看人們的情緒變化對學習的影響。諸如：喜悅、不安、沮喪、焦急等情緒將如何阻撓學習的「心情」，並視個別狀況提出解決的有效之道在此章中，我們一面舉出具體實例，並一面作深入的分析探討。

第二章則以「時間」為中心來討論學習的條件。譬如相同的一天24小時，為何有人能做出36小時、甚至48小時的事情，這種看似浪費時間的傻事，卻能收到「事半功倍」的效果。事實上，時間的多寡並不能決定工作的績效如何，重要的在於做事的方法如何。有一點可茲利用的是，人類的頭腦在某些特定時段——例如清晨或週一，往往有較大的作用能力。

第三章則探討「不同的環境」對學習所造成的影響及差異。換言之，學習環境是嘈雜或安靜，對學習者都有正面或負面的影響，這點在本章中有多方面的探討。

第四章是講述「身體」狀況與頭腦運用的關係。例如，身體必須在何種狀況之下，方能使學習產生最大的效益。