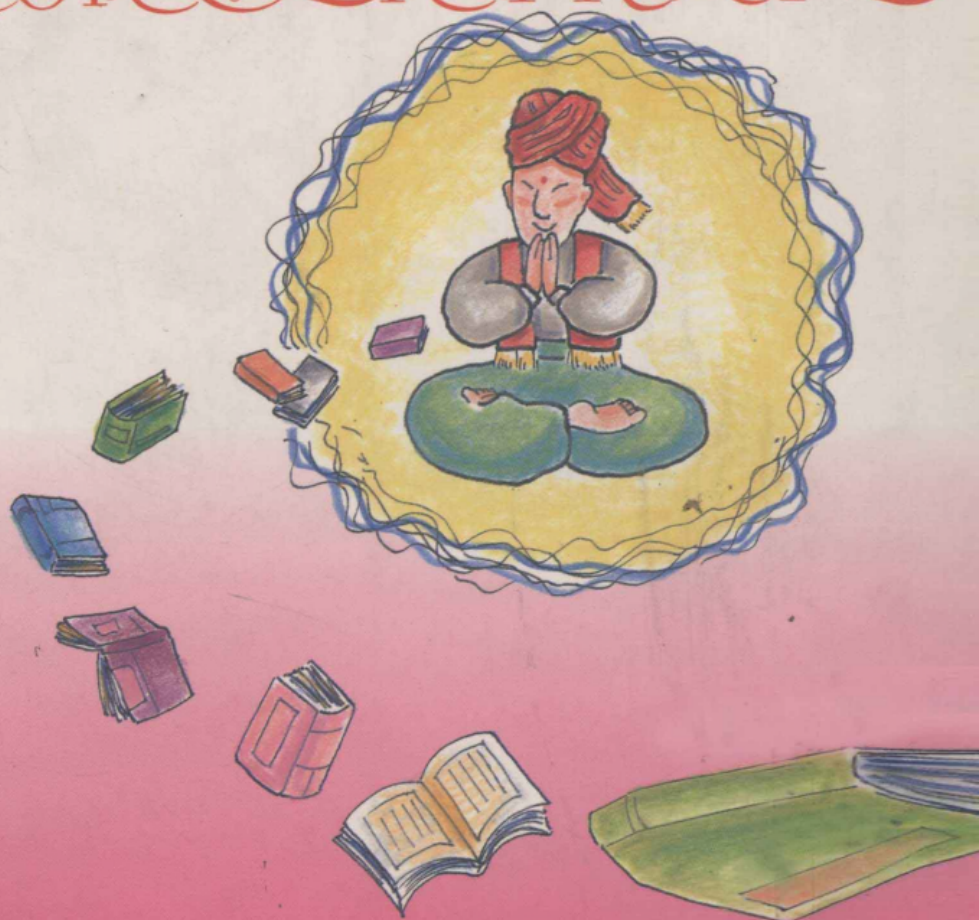


校園系列 1

讀書集中術

用相同的時間，
使讀書的效率倍增訣竅
多湖輝／著 陳秀淳／譯

CONCENTRATE



大展 出版社有限公司

大展好書・好書大展



讀書集中術

多湖輝 / 著

陳秀淳 / 譯

957-557-460-5 (521)



00150



575 574604

售價 150 元

讀書集中術／多湖輝著；陳秀淳譯—初版

—臺北市：大展，民83

面； 公分 —（校園系列；1）

譯自：合格集中術

ISBN 957-557-460-5（平裝）

1. 學習心理學

521.19

83006704

原書書名：合格集中術

原出版社：株式会社ごま書房（日本國）

©Akira Tago 1993

原著作者：多湖輝

版權代理：宏儒企業有限公司

【版權所有・翻印必究】

讀書集中術

ISBN 957-557-460-5

原著者／多湖輝

編譯者／陳秀淳

發行人／蔡森明

出版者／大展出版社有限公司

社址／台北市北投區（石牌）

致遠一路二段12巷1號

電話／（02）8236031・8236033

傳真／（02）8272069

郵政劃撥／0166955-1

登記證／局版臺業字第2171號

法律顧問／劉鈞男律師

承印者／國順圖書印刷公司

裝訂／蝶興裝訂有限公司

排版者／千寶電腦打字有限公司

電話／（02）8836052

初版／1994年（民83年）9月

定價／150元



• 校園系列 •

1

讀書集中術

多湖輝著；陳秀淳譯

大友 出版社有限公司

前言

常聽學生說「雖然很用功，成績卻一直沒有起色」「雖然讀了，內容卻進不了頭腦裡。」甚至有人認為「自己頭腦不好」而想放棄。但是現在就談放棄，未免言之過早了。

我認為左右成績好壞的不是頭腦，也不是讀書時間的長短，而是該如何集中精神於課業上。即使頭腦再好，卻心情焦躁、注意力無法集中的話，所讀的也是進不了頭腦裡的。再怎麼長時間坐在桌前讀，一旦厭煩，集中力消失的話，坐在桌前也只是形式罷了，是產生不了任何效果的。

另一方面，集中精神努力用功，情形又如何呢？雖然只用功一小時，但比起散漫地讀三、四小時，成果卻大多了。所謂集中即頭腦、心靈都朝同一方向，使能量充分運轉之意。這也就是渾然忘我的狀態。一旦能達到這種狀態，就會產生自己意想不到的力量，發揮意料外的作用。

讀者不妨想想自己在運動或遊戲時，渾然忘我的狀態。例如，在泥濘中忘我地奮力踢足球；一心不亂地練習演奏樂器等。相信各位都有一、二種這樣的經驗。這時，無論周圍如何吵雜，情形如何紊亂，根本毫不在意。集中狀態就是這種一心不亂的狀態。讀者只要能創造集中狀態，就可以提昇各種效率，該記住的自然就會記住了。

換句話說，集中力可說是控制成績的「王牌」。不過有些學生說他們可以在運動或遊戲時專心，卻無法在讀書上專心。

但從心理學的觀點來看，不論讀書或運動，集中的原理都是一樣的。我認為只要去除妨礙集中力的六項原因，就可以真正集中心志了。

妨礙集中的六項原因包括「急躁」「厭倦」「姑息」「壓迫」「放棄」「輕視」等。一旦心志中含有其中一項原因，就會注意力渙散，再怎麼長時間坐在書桌前，也是沒有任何作用的。相反地，如果能去除這六項原因，就可以發揮高度的集中力了。

本書分別於各章敘述去除這六項原因的方法。如果你感到「

急躁」或「厭倦」讀書時，就請翻開本書查閱一番。而各章所敘述的技巧，全都有心理學的根據，任何人都能很快地學會。讀者不妨嘗試一番，必定立刻恢復集中力，提高集中的能力。

只要學會本書的集中技巧，對於考取理想學校及將來的學生生活，一定有所幫助的。

一九九三年三月三日

多
湖
輝

目錄

前言

三

第一章

去除急躁的學習集中術

・去除妨礙集中的六項原因

瀏覽當天的「征服科目」，排定攻略的優先順位	一六
開始集中心力於一項事物後，就不要區隔時間，要持續到厭倦為止	一七
藉著讀書等暖身運動，創造「集中學習」的勇猛力量	一八
每一科目都很有趣卻無法集中時，全部一齊著手	二〇
焦躁的情緒無法遏抑時，不妨玩弄橡皮擦等手邊的小東西	二三
藉由跑步繞圈等身體劇烈的運動，來散發壓力	二三
學習沒有進展時，不妨找一個發洩的對象來去除衝動	二四
沒有學習時間，才是學習的時機	二七

第二章

封鎖厭倦的學習集中術

・ 去除妨礙集中的心中「嘮叨」方法

- | | |
|--------------------------------|----|
| 讀書時心中焦躁，可練習緩緩吸氣、吐氣 | 二八 |
| 注意到自己的弱點時，試著對自己說「總會有辦法的」 | 三〇 |
| 讀書時掛上「Don't disturb」的牌子，避免受人干擾 | 三二 |
| 自己煮宵夜有轉換學習心情的效果 | 三二 |
| 進入學習的己的前途感到茫己的「儀式」 | 三六 |
| 學習能集中想提高效率，不重要度，而非難易度上 | 三七 |
| 覺得學習零茶店或稍遠的圖間表 | 三八 |
| 讀書時要有讀完後講述給別人知道的準備 | 四二 |
| 可採「遊戲化」的方式進行背誦 | 四三 |
| 對自己的前途感到茫然、不安時，可用文字或圖表標示目標 | 四四 |
| 如果想提高效率，不妨從不須花太多時間的科目開始 | 四六 |
| 到飲茶店或稍遠的圖書館去用功吧 | 四八 |
| 實在無法集中時，就趕緊停止吧 | 四九 |

第三章

斷絕姑息的學習集中術

・去除妨礙集中的心靈「勉強」的方法

認為父母或老師會幫忙的人，無法集中學習

六八

將想打電話，想看電視……等誘惑當成「獎賞」

五〇

讀書中途可以換穿完全不同的服裝

五一

故意把字寫漂亮一點，使眼前一新

五二

想在短時間內集中的話，就要坐硬椅子、背挺直

五四

一個科目結束時，把這件事全忘掉

五五

實在無法集中時，就先中斷，重新評估全局

五六

有時可以一邊讀書，一邊做其他的事

五八

覺得欠缺集中力時，就大聲朗讀教科書和參考書

五九

讀書時聽的音樂要選擇節奏和緩的

六〇

想調整紊亂的心思時，可試著運動或練習才藝

六三

避免在飯前、飯後用功

六四

吃宵夜時請走出書房

六五

坐在桌前反覆對自己說：「現在心情很平靜。」	六九
想要有好的開始時，時間到以前不要踏入書房	七〇
想集中做不想做的事情時，先徹底做好想做的事	七一
將全體細分化、排定順序，是集中於不拿手科目的秘訣	七二
讀書前必要的教材、文具要準備齊全	七四
用自己「喜歡的方法」來學習不喜歡的科目	七六
學習討厭的科目時，應逐漸延長集中的時間	七八
將學習不拿手的科目化為「習慣」	八〇
利用上躍等肢體動作宣洩感情，以增強集中力	八二
腦海中有雜念浮現時，試著將其記錄下來	八四
決定自己獨處的時間、地點、姿勢等「集中模式」	八五
不要總是拘泥於「自己的地方」，考試才能發揮力量	八六
在家時應該在二樓，不要在一樓讀	八八
桌燈不宜過亮	九八
讀書時若起了三次雜念，就變換科目或暫停	九〇

第四章

反用壓迫的學習集中術

・去除心中妨礙集中的「畏懼」

- 讀書前舉行「學習儀式」，提高情緒……………九四
- 每讀二十分鐘就休息一次……………九五
- 右手拿筆寫字時，左手和腳要放鬆……………九五
- 如果不喜歡坐著，躺著讀也行……………九六
- 在安靜的地方不易集中時，就到熱鬧的地方去……………九八
- 休息的前半段時間，絕不要去想讀書的事……………九九
- 學習中若有在意的雜事，就應該先處理掉……………一〇〇
- 讀書前，先用鬧鐘定下「結束的時間」……………一〇一
- 睡前跟衆人宣佈「幾點要起床」……………一〇二
- 養成在短時間裡「速讀、默背、聯想」的習慣……………一〇四
- 躺在睡床上時，就反覆數著特定的數……………一〇六
- 休息時盡情的遊玩……………一〇八
- 背單字時要出聲來背……………一一〇

第五章

抗拒放棄的學習集中術

・去除心中妨礙集中的「提心吊膽」

考期迫近感覺緊張的話，不妨歡迎緊張	一一一
要用的參考書全都拿出來，堆在桌上	一一四
每個月立下「中間目標」，朝向數個月後的目標	一一五
鐘錶要藏在眼睛看不到的地方	一一七
睡覺時把理想大學的簡介、招生簡章貼身放好	一一九
先決定「今天要讀幾小時」	一二二
想像自己考取大學的模樣	一二三
故意中斷學習，第二天再繼續下去	一二五
為了集中學習的「創造環境」要適可而止	一二六
學習進展不順時，不妨打掃四周	一二九
時常「凝視」腦中所描繪的點和線	一三〇
對不拿手的科目，剛開始先以短時間學習	一三一
做題庫練習時，還沒輪到的問題都用紙遮起來	一三二

第六章

防止輕視的學習集中術

・去除妨礙集中的馬虎心理

- 讀書時休息不要超過十分鐘……………一三四
- 感覺精神散漫時，不妨凝視窗外的「一點」……………一三五
- 凝視物體後，試著將形態描繪出來……………一三六
- 如果無法集中時，就下定決心更換學習的順序或時間表……………一三七
- 肚子餓時先暫停學習，填飽肚子再說……………一三八
- 想集中學習時，不要待在沒有任何聲音的房間裡……………一四〇
- 用功時不要想「要幾點讀完」，而應想「要念到什麼程度」……………一四二
- 利用等車時候等「零碎時間」……………一四六
- 只注意眼前的事情，不要去想剛才或待會以後的事……………一四七
- 如果想用功時，就應該婉拒好朋友的邀請……………一四九
- 若缺乏幹勁，就想想考取時的「報酬」……………一五〇
- 要學習不拿手的科目前，先決定「讀到幾點為止」……………一五三
- 先向親朋好友宣佈「一定要考取○○學校」……………一五四

當集中力消失時，請想想對手的模樣	一五六
明確地設立目標，不是「好學校」，而是「○○學校」	一五八
坐在桌前先閉上眼睛，聆聽周圍的聲音	一五九
遊玩時藉著能量全開，想像自己用功時的模樣	一六一
讀書時若想到厭倦的事情會喪失幹勁的話，就想些有趣的事	一六二
腦筋變得遲鈍時，就躺下來休息	一六五
試著一整天都不要開電視、收音機	一六六
剛考完試是集中力最高的時候，不要遊玩要好好用功	一六七
感覺一成不變時，就變更讀書地點	一六八
如果房間的二、三面有窗子，就應該將書桌移到正中央	一七〇
如果在房裡仍感到精神散漫時，就到廁所去讀吧	一七一
若坐在椅子上仍無法用功時，就直接坐在地上吧	一七二
晚上讀書時感到精神散漫，只點抬燈就可以了	一七二
在車上讀書時，不要坐著要用站的	一七三

