

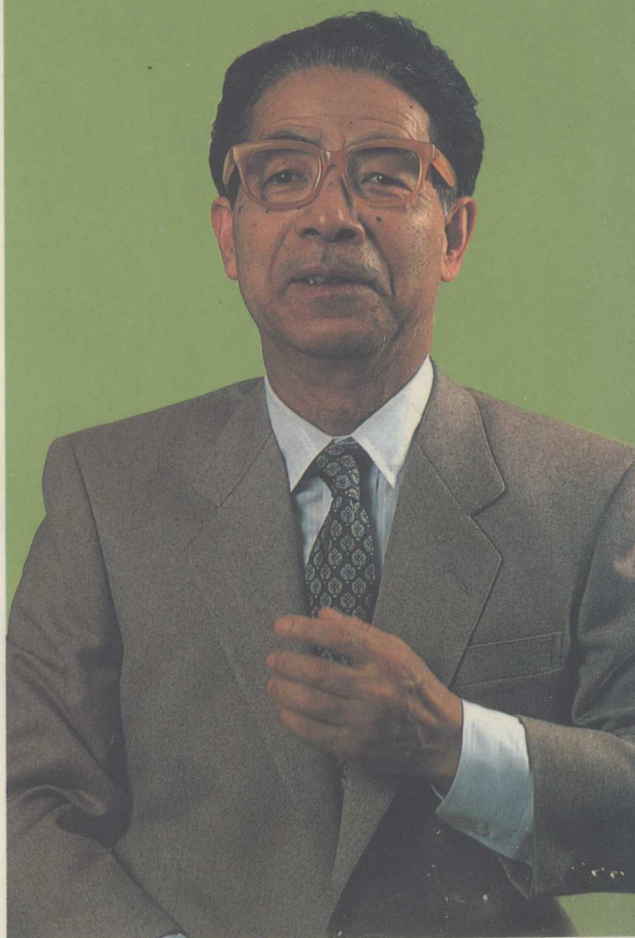
世界權威地
球物理學家

竹內均著

李欣霈譯

創造更有智慧 的人生

事半功倍的讀
書與工作方法



暖流出版

暢銷系列 ⑤⑧

創造更有智慧的人生

禁
翻
印



有
版
權

著者：竹 內 均

譯者：李 欣 需

出版者：暖 流 出 版 社

發行人：黃 根 福

臺北市愛國東路七七號二樓

電話：三二一七六六五

傳真：三二一四八七九

郵政劃撥〇一五九二九九五

登記證：行政院新聞局

局版臺業字二〇九〇號

印刷者：正陽彩色印刷公司

北市環河南路三段一八三號

中華民國八十年五月初版

定價新台幣 130 元

698061

G7792
132



竹內均著／李欣滢譯

創造更有智慧的人生

暖流出版社／暢銷系列⑤⑧



90097073

前言——提昇自己人生境界的智慧和方法

常常會有人這樣問：「我到底該怎麼做，才能算是最有效率的讀書，然後步上自我實現的道路呢？」當我面對這種問題的時候，總是這樣回答他們：「只要你身體健康，有一顆想要去做的心，那就足夠了。」

忙碌於工作的人，總覺得很難騰出時間來讀書。其實只要自己能妥善控制，自然會有時間。也就是說，無論是多麼忙碌的人，都會有一段屬於他自己的時間，關鍵只是在於：做與不做的問題而已。

有人會這麼想：為了提高讀書的效率，一定要有間書房，並從打字機開始，具備一些事務處理機器。甚至還有人認為若是沒有裝空氣調節機的話，就無法成為一個舒適的

學習環境。其實這些想法都不盡然。設備或是環境沒有達到理想，就什麼也做不出來的說法，是不能成立的。就像烹飪一樣，不會因為缺少一項佐料，就會變得難以下嚥，只要廚師處理得宜，一樣美味可口。這就是「智慧」的用處。

其實，有用的智慧要靠親身體驗，或是努力學習來獲得增進。也就是說，單憑眼睛看或耳朵聽來的東西，是根本不夠的。因此，具備書房和一些事務處理機器，就希望能獲得知識的想法，是一種錯覺。同時，也不可能只憑熟練的資訊處理技巧，就得以提昇知識。

為了要獲得對自己有用的知識和技術，實際上是要靠日以繼夜不斷地努力才行。歷史上一些被稱為天才的人，不也是靠著日以繼夜的努力，才磨練出卓越能力來的嗎？但是，我們要將「智慧」與「才能」這兩個字分開來，以便做更詳細的詮釋。很多人自認沒有才能，所以就認定自己無法獲得智慧。其實，即使是，再有智慧的人，不經過磨練，也永遠無法展現其才能。

我稱這種展現才能的力量為「知識向上心」。知識向上心的有無，是構成人生的絕對條件，若是從其他方面來看，即使才能稍有不足，但只要具有知識向上心的話，無論任何缺陷都能彌補過來。也唯有具備知識向上心，在不斷的努力過程中，才能發掘出自己

的潛能。

美國教育家——意利亞母·A·歐魯克多曾在其所著「知識的人生導引」一書中說過：「具有知識向上心的話，可以事半功倍，而若沒有的話，即使一些普通的事也無法辦好。」我在過去的五十幾年當中，非常珍惜日常生活中的每一寸光陰，努力使自己的知識更豐富，當然這不只應用於學問研究方面，對人與人之間的交往，也是同樣的道理。

人類不能離群索居，與其討厭別人，倒不如多替別人著想，這樣人類才會更進步。光是坐在書桌前讀書，是不能找尋到幸福的。（與其說是人生的幸福，倒不如說是維繫人類關係的一種感情。）

基於這種想法，我便考慮寫一本激勵追求知識的書。於是這本書就此誕生。希望讀者能藉著閱讀本書，激發自己追求知識的慾望，促使社會能更進步。總合說來，就是找到達成自我實現的道路。

目錄

前言.....	3
---------	---

一、我的知識向上的技術

——實用的讀書和工作方法

有使頭腦變聰明的特效藥嗎？.....	16
樂於工作，人生便是樂園.....	17
頭腦好壞是天生的嗎？.....	19
便利影印加速頭腦的腐朽.....	20
能達成目標的「我的讀書方法」.....	21
忙碌的人請活用「十五分鐘累積法」.....	24

二、增進記憶力的方法

——強化與保持記憶力的秘訣

到了時間毅然結束的秘訣	26
和生活意義相關的讀書方法	28
發掘自我目標的「思考模式」	30
成為有用人物的四個條件	32
「適當的妥協」是最高的處世秘訣	33
「努力的鈍才」和「不努力的天才」	36
具有追根究底的精神	37
我逃脫入大學時的自卑感之契機	39
記憶力的好壞與頭腦的好壞有關嗎？	42
強迫性的記憶秘訣	44
學習朱利安的記憶法	45
樋口清之教授的「記憶引線」	47

「萬能博士」也是人為努力下的產物	48
湯姆萬次郎的「親身經歷」英語學習法	50
活用簡易單字來增進英語會話能力	52
「整理歸納」重於「填鴨式的死記」	54
「地獄特訓」的效果無法持續	57
考取律師、會計師的黑川康正記憶法	58
有系統的備忘錄使用法	60
我的工作計畫備忘錄使用法	62
做筆記的秘訣	63
獨特的閱讀書籍筆記記錄法	64
三、和書本打交道的方法	
——好書的選擇、閱讀、活用法	
用水果箱當書桌一樣可以讀書	68
羨慕通勤時間長的人	69

四、磨鍊表達能力的方法

——創造性地使用頭腦的秘訣

讀書與否，決定一個人的氣質	71
先瞭解閱讀目的後再選擇閱讀方式	72
閱讀方式的選擇與應用	75
鍛鍊頭腦的閱讀方法	77
入門書要越薄越好	78
辭書類是我絕對不捨棄的書	81
活用「改良式」辭典	82
書本不只用來閱讀更可用來檢索	84
為了實現自我，你願意投資多少金錢？	85
「純粹死記型的人」鮮能出人頭地	90
能夠巧妙處理失敗的人就是有前途的人	91
美國大學生和台灣大學生獨創力的差距	92

八分鼓勵與讚美，二分教導與指引	94
具獨創性的人通常在個性上都是異數	95
喝咖啡時也能發現重要理論	97
全力工作後的休息不容忽視	99
和壓力戰鬥，頭腦的功能會變好	102
以樂觀的態度處事	103
「沒有休息」的心情變換法	104
保養頭腦的五個步驟	105
防止頭腦老化的四種方法	107
消除腦部疲勞的三個簡單方法	109
BGM能提昇頭腦和身體功能的效率	110
五、我的「情報活用方法」	
——情報收集、整理、活用法	
不要吝於購買事務機器	114

簡單方便的「資訊整理法則」	116
利用個人電腦來整理名片	117
無用的資料要毅然捨棄	119
首先摒除批評或是長篇大論的資料	120
電子圖書館的介紹	122
學習收集「第一手資料」的精神	123
竹內式「短篇文章寫法」	124
寫作時最重要的基本原則	126
寫好文章的秘訣	127
文字情結	129
錄音帶和電子辭典是我旅途中必備的用具	131
六、24小時最高使用法	
——善用時間的方法	
森鷗外的二十四小時有效使用法	134

越是勤勉工作，越能享受閒暇	135
每天留給自己一個小時以追求知識	137
IBM董事長的「自我啟發」	138
我的「邊走路邊看書」的節約時間法	140
徹夜不眠地工作效果反而不好	141
促進熟睡的四個方法	142
我的通勤公車「時間活用方法」	145
早型人類容易出人頭地	146
提早十五分鐘上班	148
以just in stop的方式來節約時間	149
留意思考的「法則」	151
不要為自己尋找藉口	152
累積成果、絕不輕言放棄	153

七、提昇自我的交際方法

——培養良好人際關係的方法

將職業嗜好化是最大的幸福	156
即使表現不佳，仍有獲得信用的方法	157
一分耕耘一分收穫	158
與人交往忌諱以利益打算為出發點	159
多方結交朋友以增廣見聞	162
不遵守約定的人會失去信用	163
會難為情而臉紅的人多半不是壞人	164
讚美的力量大於責罵的力量	165
以對話為基本的「掌握部屬的方法」	166
應用右腦理論的「人際關係技術」	169
提昇說話能力的五個技巧	170
亞里斯多德和笛卡兒的「人類研究」	172

第1章

我的「知識向上的技術」

——實用的讀書和工作方法