

〔日〕多湖辉 著

轻松用功夫

——学生心理训练技巧

世界图书出版公司

轻松用功术

——学生心理训练技巧

〔日〕 多湖辉 著

史 途 译

世界图书出版公司

1990

内 容 简 介

深知读书苦人的多么想“轻轻松松”地掌握所学的知识。本书作者运用心理学、心理学和辩证法知识，以生动活泼的语言向你介绍了175个简明实用的学习窍门。建议你“快快乐乐”地“读活书”，把用功变成一种愉快的享受。

頭の切りかシ方

多湖輝 著

こま書房

轻松·用功术

〔日〕多湖輝 著

史途译

経世田舎版公司出版

北京朝阳门内大街137号

北京燕京印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1990年1月第一版 开本：787×1092 1/32

1990年1月第一次印刷 印张：6

印数：0001—6,300 字数：14,000

ISBN 7-5062-0562-9/G·37

定价：3.30元

原 序

《轻松用功术》——你看过这标题以后，有什么感想？如果你会心一笑，心想：“果真有这么轻松又有效果的用功方法？且让我读读看。”那么，你的反应还称得上是正常。但是，如果情形完全相反，你的反应一如那些头脑顽固的“教育妈妈”，或道貌岸然的学究先生，板起脸孔以教训的口吻说：“读书、用功怎么会轻松？真是一派胡言，不正经已极！”那很可能你已经染上了严重的“考试恐惧病”。因为，所谓“用功、读书”，如前人所说的“十年寒窗”，本来就是一件极其辛苦的事情。但是，在辛苦当中心想如何才能化辛苦的“煎熬”为轻松、愉快的“用功”，对于一个在校的学生，也是极其自然的心理。

笔者在这本书里所要谈的所谓“轻松用功术”，并不是如一般的“教育妈妈”或学究先生们所可能危言谴责的“不正经”或“不可靠”的东西。因为，所谓“轻松”，乃是读书用功的方法有了窍门，讲究效率、要领，成绩直线上升以后，才能赢得的自然的结果或报酬。

笔者这样说：也许仍然还有人存疑：“世上果真会有这么方便、这样称心如意的用功方法吗？”对于这些人，笔者只好以本人的体验来解释，来作见证。

日本著名国立大学“东大”出身的大学教授，而且又是

“头脑的体操”作者的我，你一定认为是不得了的“秀才”吧？其实，事实却完全相反，在初中时代，我是一名连老师都认为“无药可救”的“低能学生”。成绩常是班上倒数的“名列前茅”，一学年的缺课日数多达七十天之多。在笔者读初中的那个时代，高中“联考”、大专“联考”对学生的心理压力，也一点都不亚于现在。它像一条无可选择的铺满荆棘的小路，虎口般展开在笔者眼前，简直使人透不过气来。而且，对于生性懒惰的笔者，一般学生所津津乐道的“埋头猛抠、死啃”、“开夜车”等准备考试的方法，更是一种痛苦无比的煎熬。不仅是痛苦，当时的笔者认为这种“纯为应付考试”、“专为争取分数”而用功的读书，简直是一种摧残年青人志气的无意义的“苦行”。

于是，笔者心理逐渐向往的事情，就变成了“如何逃避学校应付考试的上课”、“如何设法化痛苦的煎熬为愉快、有效的用功”。也因为这种想“摆脱痛苦”的心理及努力，才使笔者在后来的几年学习生活当中，稍有较愉快的心情，去“打发”笔者所谓的“灰色的学生时代”。而且竟然也顺利地考上了高中，并在“大专联考”当中，轻易地赢得了第一志愿的国立大学。不仅如此，后来笔者在大学里研究心理学时，更是逐渐地领悟，原来自己只是想“打发”枯燥无味的一些功课的方法，并不是“自以为是”的消极的敷衍策略，而是心理学上能够找到证明的积极的科学用功方法。

另一方面，笔者从事教育事业，在大学执教以后，由于有机会参与监考及阅卷的工作，便逐渐对初、高中学生的用功方法，以关心及研究的眼光来观察。结果发现，大部分学生竟是十年如一日，一成不变地反复以“红铅笔划线”、

“开夜车”的旧用方法，来应付自己的功课。因此，笔者随痛感：“这种机械式的方法对莘莘学子只是浪费时间而已。应该有更具效率的用功方法，更有意义的‘处理’学生生活的学习原则，才不致扼杀年青人的创造意愿。”为此，笔者心想：何不把自己在初中“低能学生”时代，所使用过的用功方法写出来，让现在的年青人参考呢？在这种信念下执笔并完成的，就是这本《轻松用功术》。不管你觉得多么枯燥无味，多么辛苦，上课及考试所代表的学校教育，对一个求学的年青人来说，毕竟是一条不可逃避的必经之路。既然不可避免，那么何不设法“轻轻松松”、以愉快的心情来“应付”或“打发”它呢？笔者把这种心情寄托在这本书的标题上面，就成了《轻松用功术》了。

这本书里记载着你从明天就可以一试的，170多条关于用功方法的创新建议。笔者不希望各位原样生吞活剥地搬过去应付你的考试或一切学校生活。重要的是希望诸位从这本书的说明里获得“启示”，研究出你自己的“轻松用功术”来。“开夜车猛抠死啃”的时代已经过去了，这种应时代的要求登场的“轻松用功术”，才是真能够使你的学校生活更快乐，更有意义，而且真正能够使你的用功“开花结果”的科学读书方法。

多 湖 辉

目 录

开场白

第一章 控制心情维持头脑清醒——控制自己的用功法

本章前言	17
1. 深信“我能”是成功的第一步	21
2. 表现得像“高材生”就是“高材生”	21
3. 陷入低潮时要及时安慰自己	22
4. 以简短字句的反复暗示来激励自己	23
5. 自以为“办得到”就真“办得成”	24
6. 想“算了”思考力就立刻枯竭	25
7. “走投无路”能发挥惊人潜力	26
8. “意气消沉”时请即转向	26
9. “意气消沉”是“飞跃”的踏板	27
10. 小不点烦心事也要立刻解决	28
11. 适度的不安使头脑活泼	29
12. 缓慢呼气能镇静情绪清晰头脑	29
13. 没有不安感便没有进步	30
14. 分心的原因可转变成集中心力的手段	30
15. 吃辞典的用功法现代亦可适用	31
16. 利用视觉或听觉的集中训练谋求精神的集中	32
17. 失败越多时越能发挥潜力	33

18. “紧张”是心的活动和“上了引擎”的明证	34
19. 反复单调的肌肉运动能避免过度的“紧张” 和“怯场”	35
20. 小目标胜过大目标	36
21. 没有目标的用功不能使出浑身解数	37
22. 次次失败或一次成功都是订立的目标有问题	38
23. 鼓不起劲时要不断改变程序及时间表	38
24. 用功的兴趣是用功引起来的	39
25. 喜欢的功课留在最后做	40
26. 用功的时间表宜采用“周休二日制”	41
27. 抽签决定的强制学习方法也能激发用功的意愿	42
28. “猜题”的训练和提高实力有关	42
29. 满分的测验成绩反而有“圈套”	43
30. 不常见的问题反而意外地容易答	43

第二章 越差的功课越多花时间——有效运用时间的用 功法

本章前言	45
31. 用功的效率以“质”不以“量”来决定	49
32. 上午十时及下午三时是用功效率的尖峰	50
33. 通宵达旦,也要再经过第二天的片刻复习才有效果	50
34. 深夜型与早晨型的转换,经过数日才能如愿以偿	51
35. 谋求外在韵律和内在韵律的调和	51
36. 休息时间的前半段是否有效休息,决定头脑能否 恢复清晰及灵敏	52
37. 通宵达旦的最后两小时效率,远不及第二天二十分	

钟的效果·····	53
38. 星期二的效率最高·····	54
39. “胀饱肚子”和“空肚子”都会使头脑迟钝·····	54
40. 起床二、三小时以后, 头脑才灵活活动·····	55
41. 以“分”区分时间较具效率·····	56
42. 零碎时间派做零碎的用途·····	57
43. 一天做完十小时, 不如分成十天每天做一小时有效 果·····	58
44. 用功的时间表要有适当的等级及顺位·····	59
45. 闹钟可作区分时间的信号·····	60
46. 在日记上面检讨预定的一天和实际的一天·····	60
47. 首先以一天为单位来拟定计划·····	61
48. 不管考试或练习, 其胜负决定在执笔解答以前的时间 里·····	62
49. 暂时放下不会解答的问题, 不要钻牛角尖·····	62
50. 立刻处理使你烦心的难事, 才能提高用功效率·····	62
51. 忙得没有用功的时间时, 才是真正有机会用功的时 候·····	63
52. 休息要“短”而“密”·····	65
53. 调剂心情, 不需要太多的时间·····	65
54. 用功二十分钟, 休息十分钟的休息表, 可提高集中 力·····	67
55. 有午睡的一天, 可当作两天用·····	67
56. 数学和英文是最令人头脑疲劳的两大课目·····	68

第三章 处处皆书房——灵活运用环境的用法

本章前言

- 57. 条件差, 反而刺激了用功的意愿73
- 58. 一个人用功, 还不如与朋友共同研磨能够持久75
- 59. 汽车内, 火车中, 公园的长椅上都是用功的好场所75
- 60. 二楼比一楼适合于作集中心力的用功76
- 61. 隐蔽处或不醒目的角落, 较能集中心力76
- 62. 书桌摆在房中央可避免分心77
- 63. 标语和格言要每天更新77
- 64. 书房墙上张贴漫画和照片有“扩大自己世界”的效果78
- 65. 灵活运用矮桌有意想不到的效果78
- 66. 书桌上不要放不必要的东西79
- 67. 找东西是整理东西的好机会80
- 68. 书桌位置最好常常变动81
- 69. 对音乐入“迷”的人, 一面用功, 一面听音乐反而会弄巧成拙81
- 70. 噪音有时也能帮助记忆82
- 71. 古典音乐是绝妙的用功促进剂83
- 72. 越有意义的声音, 越妨碍精神的集中84
- 73. 用功时精神不集中, 噪音就会乘虚而入84
- 74. 热门音乐, 使用功的效率低落85
- 75. 冷色系统的墙壁, 使心情稳定扎实86
- 76. 照明太强烈反而使心神不宁87
- 77. 书房照明以房间电灯加书桌台灯的双管齐下的方式为佳87

第四章 充足睡眠、充分休息、充满信心——提高效率的

用功法

本章前言	89
78. 坐立不安无法用功时，可先做激烈运动	92
79. 激烈运动后不适宜作头脑的活动	93
80. 提高效率需要轻松的姿势	94
81. 用功时尽量使肌肉轻松	95
82. 改变姿势可避免疲劳防止厌倦	96
83. 打呵欠和伸腰挺胸可使头脑清晰	96
84. 清除疲劳最好的方法是躺下来休息	97
85. 疲倦了就“积极地”去休息	97
86. 疲劳时，低下腰部，以椅子为中心绕圈子慢慢地走 动，即可消除疲劳	99
87. 在车子里是最好的休息机会	99
88. 就寝前写日记可使你安然酣睡	100
89. 睡得太多会使头脑迟钝	101
90. 早晨睡不如晚间睡对头脑及身体有益	101
91. 午睡宜控制在一小时以内	102
92. 腰部紧靠椅背的“坐禅式”坐法能赶走“睡虫”	103
93. 也有站着赶走“睡虫”的人	104
94. “站着读”对精神集中有帮助	105
95. 暖脚冷头容易熟睡	106
96. “茶叶末”能清醒头脑及清除紧张	106

第五章 头脑一样，做法不同——让头脑全力运转的用功

法

本章前言

- 97. 头脑引擎升火前，可把注意力集中在小事上111
- 98. 无论如何都解不开的问题，最好暂时忘了它112
- 99. 研究如何记忆的努力本身就与记忆有关113
- 100. “自言自语”有强化记忆的作用113
- 101. 难懂的概念及复杂的现象改用自己熟悉的语言来表达就容易记忆113
- 102. 要把许多事物拼凑在一起记忆时，宜编入熟悉的故事中去114
- 103. 注意连接历史事件的“连接词”，就可以清楚记忆其因果关系115
- 104. 经过新颖联想或有趣联想记忆的知识不容易忘记116
- 105. 要记许多事物的名称及顺序时，可和自己常经过的街道特征连结起来116
- 106. 常把知识与现实连接，可加强记忆和加深理解117
- 107. 以身体各部分来记忆许多事物118
- 108. 在异常的环境中记忆不想忘记的事119
- 109. 把易忘的事连状况也一起记下来119
- 110. 重要的事情在最初或最后记120
- 111. 醒着时比睡着时更容易忘记已记住的事物120
- 112. 反正要复习就在学得后九小时以内再复习121
- 113. 有时用手和嘴来记忆122
- 114. 手势和姿势的配合使记忆更鲜明123

115. 照片或插图是记忆的好线索·····	123
116. 旧而污垢的书记忆的线索多·····	124
117. 单词卡上面记上用卡的次数可帮助记忆·····	125
118. 考前复习从后页开始比较好·····	125
119. 新名词或专门用语先编入自己的语言中去使用·····	126
120. 知识是越使用越确实的·····	127
121. 知识视觉化能加深了解·····	128
122. 自己编出有趣的背诵法可事半功倍·····	129
123. 将背诵提升为记忆的是想象力·····	130
124. 记忆能由个别知识之群化增加其数量·····	131
125. 渐进反复法可使记忆更为确实·····	131
126. 以不同的形式来学习同样的事情可加强记忆·····	132
127. 悬臂梁“接伸”用法可加强记忆·····	133
128. 以自觉犯错的方法来纠正成癖的错误·····	134
129. 一步一步孜孜用功, 不如全盘鸟瞰式的粗略温习有效·····	135
130. 效率最高的记忆法, 时间分配是念“一”背“四”·····	136
131. 记录误答可防止再错误·····	136
132. 数学课后面绝不可作物理课的温习·····	137
133. 作一篇短文来记相似的汉字较好记·····	138
134. 以文字来代替数字就容易记·····	138
135. 先后想出来的两个答案, 往往先想出来的为正确·····	139
136. 半个答案不如没有答案·····	139

第六章 书欲善其器, 必先利其脑——活用教科书、参考书的用法

本章前言	141
137. 习题是竞技的工具	144
138. 乱读参考书也有乱读的好处	145
139. 已经精通的参考书要堆在眼睛可及的地方	146
140. 习题或测验题本要按学习计划重新编辑	146
141. 使用两本测验题可消除“棘手意识”	147
142. 辞典不是读的时候用而是写的时候用	148
143. 一面想字词的可能意义一面去翻阅辞典	148
144. 读书时注意“总之……”、“也就是……”等地方	149
145. 从末尾开始看需要赶紧读完的书	150
146. 时常浏览目次可掌握逻辑的全盘发展	150
147. 厌倦感来了读读童话可调剂心情	151
148. 笔记本只用正页让背页空着	151
149. 笔记本要有“索引”和“摘要”	151
150. 小笔记本要以两页为一单位较好整理	152
151. 卡片的摆法花样越多，记忆的罗网也越大	153
152. 同一个项目可分为数张不同的卡片来记载	154
153. 彩色卡片是利用心理学的一种情报处理法	155
154. 灵活运用录音机使睡眠时间也能用功	156
155. 录音机是能无形中增加你知识的用功武器	157
156. 读第二次时划字下线	157
157. 背诵和强记利用透明的描图纸效果较好	158
158. 利用电视或收音机学习外语时，要灵活运用其优点	158
159. 计划表用铅笔写	159

第七章 借用别人的头脑——借用老师、朋友的用功法

本章前言	160
160. 成为“讲话能手”还不如成为“听话能手”	163
161. 得意的成功经验还不如痛苦的失败教训有用处	164
162. 学习的真意是“盗取”别人的技术或知识	164
163. 借用“高手”的参考书,效率也会倍增	165
164. 利用别人做的卡片可弥补自己的缺点	166
165. 不懂的课,请教和自己能力差不多的人最好	167
166. 笔记由几个人分担起来记	168
167. 和同学配搭成对来学习,有意想不到的效果	169
168. 和比自己成绩差的同学或低年级的学生一起用功, 可提高实力	170
169. 巧妙应用集体学习,就可以利用别人的头脑来 用功	170
170. 尽量让更多的同学一道猜题	171
171. 利用电话来进行集体学习	172
172. 权当同学的“顾问”,使自己避免烦恼	173
173. 用功始终热衷不起来时,便去同情比自己更不得志 的人	174
174. 老师才是最好的参考书	174
175. 从挑老师毛病的快乐中,也可增进实力	175

开场白 要用功，就“轻轻松松”

开始

以“轻松用功术”打开了困境

在说明如何用功的方法以前，先将笔者学生时代的情况叙述一下，也许能够帮助各位了解笔者为什么要写这本书，以及想要说些什么的原因及动机。说老实话，初中时代的笔者，确是一名相当低能的学生。

30多年前，笔者还是一名初中学生，那时的升学竞争和现在一点都没有差别，相当地激烈。恰巧笔者就读的那所旧制中学（五年制中学）又是一所日本有名的“填鸭式”秀才教育的典型学校。学校的升学主义色彩当然也很浓厚。如今讲起来也许各位都不会相信，当时的学生竟然连读报纸都被禁止。如果你想看一场电影，那是冒大不韪的，立刻会遭到停学的处分。学校的理由也很理直气壮，既然还有读报的时间，显然用功还不够彻底。学生为了用功读书准备升学，必须牺牲一切。这就是当时的学校强制笔者接受的学生生活！

至于在教室里，答不出老师的问题，所得的处罚是第二天提早到校或是延长下课时间，强迫在教室里自习。学生的分类更是冷酷无比。分成“优秀班”和“普通班”，也许还有情有可原，但老师们却无情地管笔者等所属的“普通班”，

叫做“低能班”，极尽侮蔑和打击之能事。而且，各班内的学生坐位，也是按照成绩编排的，全班学生的成绩可经由坐位一目了然。所以，当时笔者所感受到的凄惨的屈辱感和败北感，是可想而知的。

在这种严酷无情的学校就读，而又是“低能学生”的笔者，当时心里梦想的事情会是什么呢？不外乎是如何想方设法逃学，如何捉弄老师，如何发泄被侮辱、打击的“低能学生”的积愤而已。一年级入学不久，笔者就遭到停学的处分，那一年的缺课日数竟达70天之多。学期结束接到成绩单时，连自己都大吃一惊，久久不敢带回家去请家长过目盖印。

但是，尽管如此，一年级、二年级、三年级却都侥幸通过，眼看着“高中联考”的日子就要接近了。这时生性懒惰的笔者才不由得慌张起来。当时笔者正热衷于写小说这“玩意儿”，对文艺作品有很浓厚的兴趣。所以，总是觉得一个文艺青年，不应该因学校的功课耽误自己的伟大前程。于是，学校的功课能够溜开的就尽量溜开，以最巧妙的方法维持最低限度的努力，来应付学校的功课。其他任何活动都尽量节省时间，把剩下来的时间全部派作阅读及创作文艺作品之用。

至于“高中联考”，也从来不敢抱以如此的成绩考取前三志愿的奢望，只想能跟着人家的屁股侥幸录取一所学校就满足。所以，如何才能省点力气，“敬陪末坐”钻入高中，好向父母交代，才是当时笔者绞尽脑汁所苦想的事情。

例如：搜集、研究当时自己所瞄准的旧制高中（二年大学预科）过去十年来的升学考试题，或向已升入高中的朋友，打听入学试题出题老师目前所担任的科目，以及其出题