

超 高 效

學習潛能 開發術

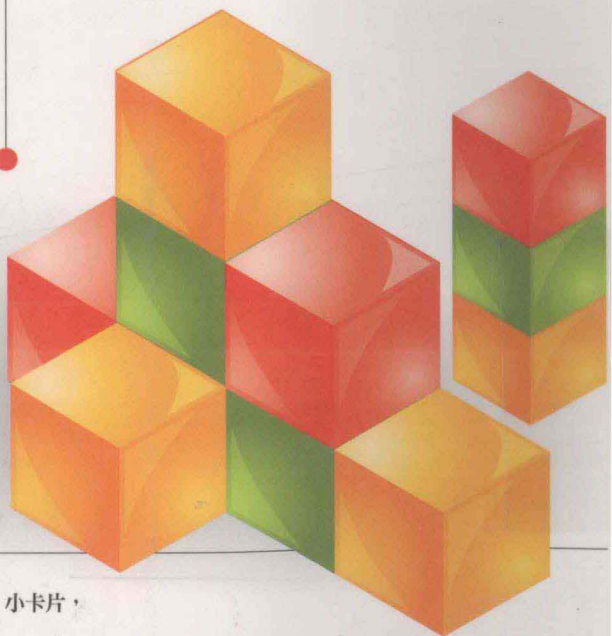
想成功!

就從掌握學習開始!▶▶

四個步驟，釐清觀念
強化專注力，突破學習障礙
讓你攻無不克，戰無不勝



須崎恭彥◆著
林欣怡◆譯



內附

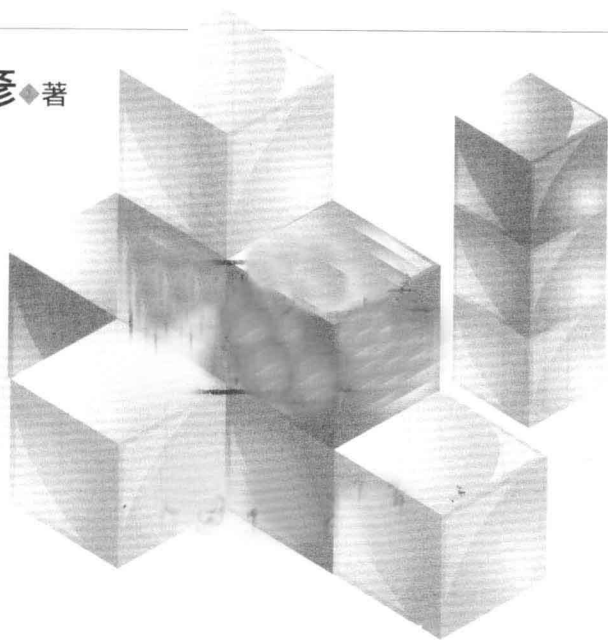
提升集中力的「魔法口訣」小卡片，
讓你在學習上，可以無往不利喔！

超 高 效

學習潛能 開發術



須崎恭彥◆著
林欣怡◆譯



超高效 學習潛能開發術／須崎恭彥著；林欣怡譯。--初版。--
臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2008〔民97〕
184面：14.8×21公分 (ideaman：29)
譯自：勉強に集中する方法

ISBN 978-986-6662-46-1 (平裝)

1. 讀書法 2. 學習方法

019

97005071

ideaman 29

超高效 學習潛能開發術

原著書名／勉強に集中する方法
原出版社／ダイヤモンド社
作者／須崎恭彥

翻譯／林欣怡
副總編輯／何宜珍
責任編輯／魏秀容

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版

臺北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

臺北市中山區民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真專線：(02) 2517-0999

讀者服務信箱E-mail：cs@cite.com.tw

劃撥帳號／19833503 戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務／書虫股份有限公司客服專線：(02)2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

E-mail：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港 灣仔 軒尼詩道235號3樓

電話：(852) 2508 6231或 2508 6217 傳真：(852) 2578 9337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

Cité (M) Sdn. Bhd. (458372U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

行政院新聞局北市業字第 913 號

封面設計／阿作

排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／中原造像股份有限公司

總經銷／農學社 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

■2008年（民97）5月初版

Printed in Taiwan

定價／240元

著作權所有，翻印必究

ISBN 978-986-6662-46-1

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

BENKYOU NI SHUCHU SURU HOUHOU

Copyright (c) 2007 by Yasuhiko SUSAKI

First published in 2007 in Japan by Diamond, Inc.

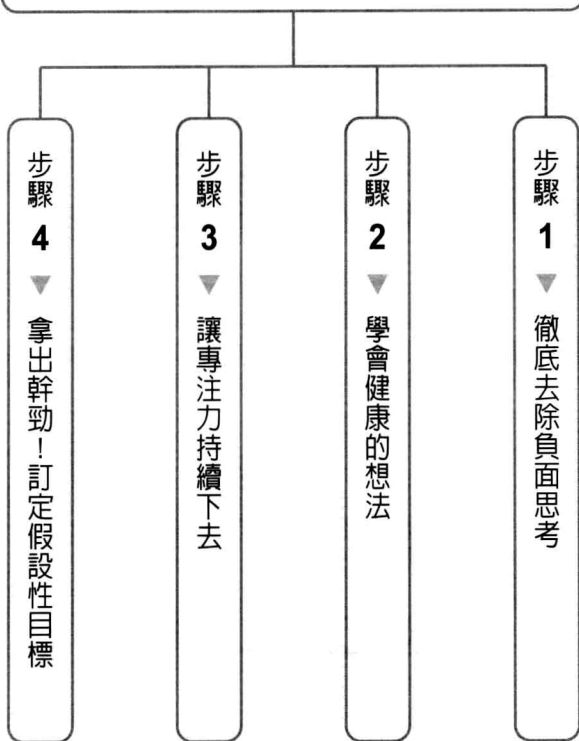
Traditional Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardou-Chinese Media Agency

本書架構



超高效 學習潛能開發術



這樣一來學習就會變得快樂無比喔！

自序

自序

希望大家在開始進入學習前，可以先翻翻這本書喔！

誠摯期待您

在開始進入學習之前，可以先翻翻這本書！

換句話說，我們必須在開始學習前的準備階段，先解決類似「自己沒有辦法持續專注學習」、「我沒有學習能力」、「我對學習沒有信心」等想法，或是心中種種的不安。如果準備尚未就緒，不論別人傳授給你任何一種所謂的「高效率學習方法」、「訣竅」或是「密技」，也沒有辦法進入充分發揮的狀態。

一旦準備就緒之後，就可以安心地學習了，甚至還可以翻閱一些教你如何加快學習

◎自序

希望大家在開始進入學習前，
可以先翻翻這本書喔！

003

效率的書籍，也很不錯喔！

因此，即使是社會人士想要挑戰全新領域的證照考試，或是學生們將入學目標放在很難擠進的名校，這也不是什麼不可能的任務。

我認為大家應儘早從「**不得不去做！**」的這種想法中跳脫出來，**快快樂樂地投身在學習的世界裡吧！**

此外，我也經常碰到許多父母親找我商量「家裡的孩子正面臨考試，但是卻一點也不認真讀書」。希望各位父母們也能夠看看這本書，理解其實府上的孩子並不是一不會讀書，只是「目前仍然處在尚未準備完成的狀態之下」而已，所以請陪同他們一起做準備吧！

本書中所介紹的內容是我根據二〇〇〇年以來開始舉辦的「學習方法講座」活動，從中不斷進行驗證以及改良的方法。當我從那些實際參加講座的學生們口中聽到他們說「變得開始喜歡讀書了」、「終於可以集中精神朝向目標努力」或是「不用辭去工作也可以取得記帳士的資格了」等，內心真的覺得很高興。

我的主要工作是當獸醫師，同時也是位幫助人集中專注力的心理訓練師、實現願望

工具的講師以及理財規劃顧問等，具備上述的資格。我深深感覺到，只要深入學習某件事物，對於其他領域，自然也會感覺到興趣盎然，就可以一邊樂在其中，一邊持續開拓自己的視野。

讀了這本書之後，如果能夠幫助更多的讀者從學習的挫敗感中解脫，或是跳脫三天捕魚兩天曬網的窘境，讓大家彷彿重生一般地喜歡上學習，而且連要「專注學習」這件事也完全忘記，全神貫注、樂在其中地享受的話，我想沒有什麼比這更讓我感到慶幸的了。



005

◎自序

希望大家在開始進入學習前，
可以先翻翻這本書喔！

超高效 學習潛能開發術 ▾ 目次

自序 希望大家在開始進入學習前，可以先翻翻這本書喔！ 003

首章 ▾ 不是沒有學習能力，只是還沒「準備」好而已

- 許多人根深柢固地認為自己「做不到」，還為此煩惱不已，真是可惜 012
- 不論學習也好、健康也好，都會受到思考模式的左右 017
- 在腦海中創造一個可以立即集中精神的「學習環境」 021

1 ▾ 在開始學習前，讓我們先徹底除去負面思考

- 並不是「沒有學習能力」，只是因為不擅長的意識在作祟罷了 028
- 「看不懂報紙」或「無法看懂書」的誤解 031

2 ▼ 培養有助學習的「健康思考」方式

- 「超不會背書」這也是個誤解 034
 - 「如果有可能失敗，還不如不做來得好」這種想法最恐怖 037
 - 發掘「為了改變的強烈動機」之方法 042
 - 戒除壞習慣的方法 045
 - 任誰都經歷過「三天捕魚兩天曬網」或是「挫折」的感受 047
 - 做不到的人屬於完美主義，做得到的人則是結果主義 051
 - 自我評價低的人應該著眼於「做得到的事」 054
 - 改變負面思考習慣的簡單練習 058
 - 大腦是你最忠實的僕役 062
 - 多多讚美自己吧！ 066
 - 只要能克服強大壓力，就可增強學習效益！ 070
 - 產生壓力的原因並非在「發生的事情」，而是在「解釋的方法」 073
-

• 健康的想法、不健康的想法、正面思考等等 078

• 即使是正向思考也會有所阻礙 080

• 如何向大腦提出正確問題的簡單方法 084

• 將不健康的想法轉變成健康想法的練習 087

• 將不健康的想法轉變成健康想法的「魔法口訣」短文範例 092

3 ▼ 持續專注力的方法

• 大腦的原則就是「讓思考過的事情可以成真」——成長曲線的故事 120

• 在學習初期階段，就是要不斷重複練習並樂在其中，再加上讚美自己！ 124

• 在學習初期輕鬆解題的方法 129

• 如何對毫無興趣的東西產生濃厚興趣的方法 131

• 讓你對毫無興趣的東西產生濃厚興趣的練習題 133

• 三天捕魚兩天曬網時，可採取的應對方法 136

• 當自己厭倦學習時，可採取的應對方法 139

• 你是早起的鳥兒，還是夜貓子？設定「學習時間」的方法 144

• 可以專注的自己，無法專注的自己 146

• 在腦中創造一個適合學習的環境之意象訓練 148

• 在腦中創造一個適合學習的環境吧！ 150

4 ▾ 拿出努力的幹勁！訂定「假設性目標」的方法

• 「明確的目標」和「努力的幹勁」是怎麼斬也斬不斷的 156

• 即使中途改變目標也沒有關係 159

• 想像目前的問題和最終的目標（願望） 161

• 重要的是你的目標是否夠實際 167

• 順利設定目標的四項重點 170

後記 從兩歲半的孩子身上學到什麼是學習的樂趣 179

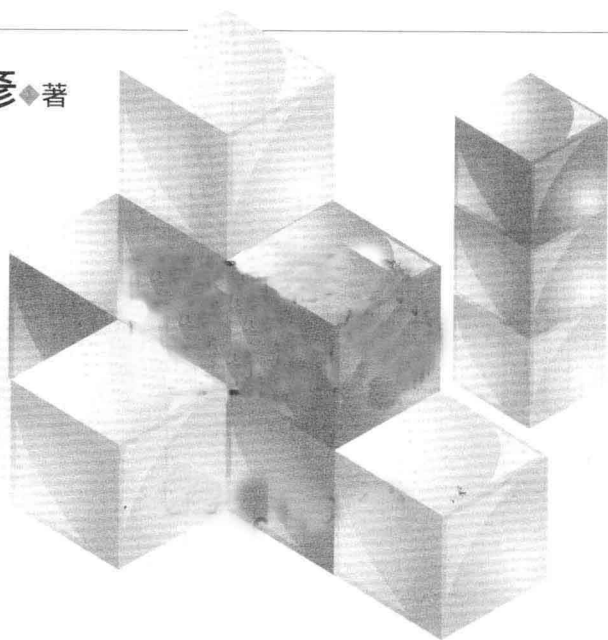
【附錄】學習集中力魔法口訣卡片

超 高 效

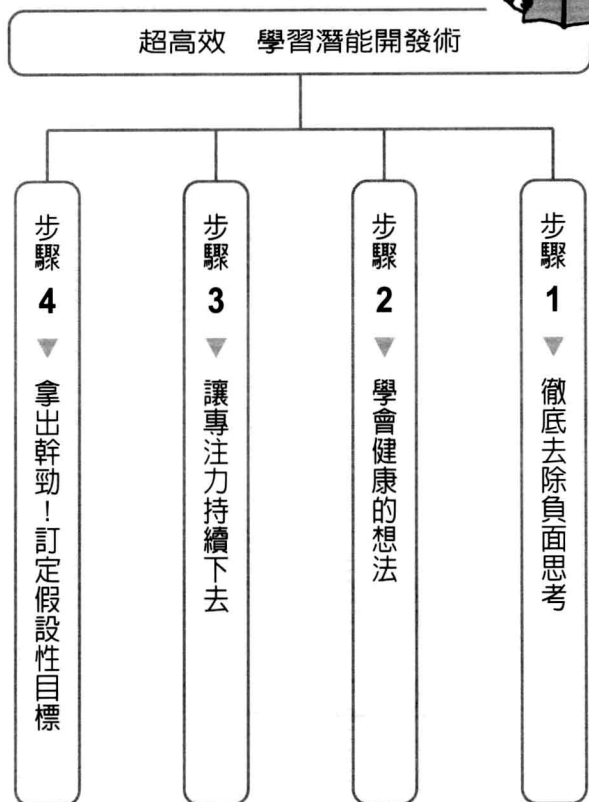
學習潛能 開發術



須崎恭彥 ◆ 著
林欣怡 ◆ 譯



本書架構



這樣一來學習就會變得快樂無比喔！

自序

自序

希望大家在開始進入學習前，可以先翻翻這本書喔！

誠摯期待您

在開始進入學習之前，可以先翻翻這本書！

換句話說，我們必須在開始學習前的準備階段，先解決類似「自己沒有辦法持續專注學習」、「我沒有學習能力」、「我對學習沒有信心」等想法，或是心中種種的不安。如果準備尚未就緒，不論別人傳授給你任何一種所謂的「高效率學習方法」、「訣竅」或是「密技」，也沒有辦法進入充分發揮的狀態。

一旦準備就緒之後，就可以安心地學習了，甚至還可以翻閱一些教你如何加快學習

◎自序

希望大家在開始進入學習前，
可以先翻翻這本書喔！

003

效率的書籍，也很不錯喔！

因此，即使是社會人士想要挑戰全新領域的證照考試，或是學生們將入學目標放在很難擠進的名校，這也不是什麼不可能的任務。

我認為大家應儘早從「不得不去做！」的這種想法中跳脫出來，快快樂樂地投身在學習的世界裡吧！

此外，我也經常碰到許多父母親找我商量「家裡的孩子正面臨考試，但是卻一點也不認真讀書」。希望各位父母們也能夠看看這本書，理解其實府上的孩子並不是一不會讀書，只是「目前仍然處在尚未準備完成的狀態之下」而已，所以請陪同他們一起做準備吧！

本書中所介紹的內容是我根據二〇〇〇年以來開始舉辦的「學習方法講座」活動，從中不斷進行驗證以及改良的方法。當我從那些實際參加講座的學生們口中聽到他們說「變得開始喜歡讀書了」、「終於可以集中精神朝向目標努力」或是「不用辭去工作也可以取得記帳士的資格了」等，內心真的覺得很高興。

我的主要工作是當獸醫師，同時也是位幫助人集中專注力的心理訓練師、實現願望

工具的講師以及理財規劃顧問等，具備上述的資格。我深深感覺到，只要深入學習某件事物，對於其他領域，自然也會感覺到興趣盎然，就可以一邊樂在其中，一邊持續開拓自己的視野。

讀了這本書之後，如果能夠幫助更多的讀者從學習的挫敗感中解脫，或是跳脫三天捕魚兩天曬網的窘境，讓大家彷彿重生一般地喜歡上學習，而且連要「專注學習」這件事也完全忘記，全神貫注、樂在其中地享受的話，我想沒有什麼比這更讓我感到慶幸的了。

◎ 自序

希望大家在開始進入學習前，
可以先翻翻這本書喔！

005

超高效 學習潛能開發術 ▾ 目次

自序 希望大家在開始進入學習前，可以先翻翻這本書喔！ 003

首章 ▾ 不是沒有學習能力，只是還沒「準備」好而已

- 許多人根深柢固地認為自己「做不到」，還為此煩惱不已，真是可惜 012
- 不論學習也好、健康也好，都會受到思考模式的左右 017
- 在腦海中創造一個可以立即集中精神的「學習環境」 021

1 ▾ 在開始學習前，讓我們先徹底除去負面思考

- 並不是「沒有學習能力」，只是因為不擅長的意識在作祟罷了 028
- 「看不懂報紙」或「無法看懂書」的誤解 031