

935504

高效读书

绝招七十八

〔日〕多湖辉著
三环出版社

事半功倍 · 百战百胜

风靡世界

千万学生应付考试之法宝！

181



ISBN7-80364-745-3 B·20

定价：2.00元

· 33591



G792
22739

日 高湖辉著

陆林编译

高效读书

—— 绝招七十八

四川出版社

琼新登字 03 号

责任编辑 卢光明

装帧设计 彭子诚

高效读书——绝招七十八 陆林 编译

三环出版社出版 湖南省新华书店经销

湖南印刷一厂印刷

开本 787×1092 毫米 32 开 印张：6 字数：18 万

1991 年 11 月第一版 1991 年 11 月第一次印刷

ISBN7-80564-745-3/B·20 定价：2.90 元

工欲善其事，必先利其器

——孔子

你也能读得轻松愉快(代序)

本书作者多湖辉,中学时代曾是个十分顽皮、功课极差、备受歧视的劣等生。令人不解的是,这样一个劣等生,后来竟考上了人人羡慕的日本最高学府——东京大学,并成为实用心理学知名教授和写下了六百多部著作的世界著名作家。他是怎样痛定思痛,潜心研究高效读书法,并将其灵活地运用于实践,最后一举成名的呢?本书将为您解开这个谜底。

《高效读书》共有七个部分,分别从心情、时间、环境、休息对学习的影响以及如何巧用脑力,如何活用课本和参考书,如何借用他人的智慧等等。《高效读书》既是多湖辉的亲身体会,也是他多年潜心探索研究的成果,它为每一个正在学习的朋友提供了一套经多年实践证明行之有效的读书绝招。只要能熟练地掌握和运用书中介绍的各种方法,就能化消极为积极,迅速摆脱一切烦恼,轻松愉快地进行学习。不必死啃书本,不必熬夜,不必被填鸭式的教学所困扰,不必把宝贵的时间白白浪费在错误而无法回报的学习怪圈中。以很少的力气取得很大的成绩,收到举一反三,事半功倍的好效果,这将是您运用《高效读书》方法的结果。

实事也是如此。

本书出版后,曾在日本、港、台及东南亚一带创造过发

行上千万册的最好纪录,并成功地帮助了众多的日、港、台和东南亚学生度过了一个又一个考试难关,被公认为指导学生学习、对付考试最好的一本书。现在,我们将它介绍给大陆的读书朋友,特别是那些正在各种学校刻苦学习的同学,希望本书介绍的各种方法能使您的学习变得轻松愉快,事半功倍。

需要说明的是;高效读书法,决不是偷懒读书法。如果有谁认为读了这本书后就可以不费脑子,不化力气而坐享其成,轻轻松松地等着天上掉下好成绩来,那可就大错特错了——光想得到而不想付出,是不能真正得到什么的。

《高效读书》提供的只是一套行之有效的方法,就象旅行一样,它提供了一套最快、最好的交通工具,如果你能审时度势,就能使用最快的工具,走最近的距离,花费最少的精力达到知识的彼岸。祝您成功!

编译者

一九九一年秋季长沙

目 录

你也能读得轻松有效（代序）

第一章 稳定自己心情的读书绝招

- 1、树立信心，是成功的第一步 (19)
 - 坚信——我必胜 (19)
 - 大喊——我能够 (20)
 - 将自己看成优等生，就一定能成为优等生……
..... (20)
 - 把大目标分解成许多小目标，以小目标的实现来增强信心 (20)
- 2、失败是成功之母 (21)
 - 想着失败，就必定会失败 (22)
 - 想“放弃”的一刹那，就会失掉信心 (22)
 - 经常拿满分的人，并不表示他学习成功
..... (23)
 - 屡遭挫折的人，在紧要关头反而能转败为胜
..... (23)

- 3、紧张并非坏事 (24)
 - 在紧迫的情况下，实力才能真正发挥 (24)
 - “紧张感”的出现，证明您已经为应付紧急情况完成了生理和心理上的准备 (24)
 - 为了避免慌张，可重复简单的肌肉动作，以减轻压力 (25)
- 4、没有不安感的人不会进步 (26)
 - 不安使人进步 (26)
 - 焦虑不安时，深呼吸能使您镇静 (27)
 - 撕下并吃掉辞典的学习方法 (27)
- 5、怎样避免失误 (28)
 - 出现失误时，应告诫自己：“我只是偶然的” (28)
 - 人贵在有自知之明，只有根据自己的实际情况来制定目标，才能避免失败 (28)
 - 注重学习技巧的训练，是减少失误的良策 (29)
- 6、怎样才能集中注意力 (30)
 - 集中注意力的视听相配合法 (30)
 - 注意力无法集中时，可采用“自我奖励”法 (31)
- 7、轻松愉快的心情，能提高读书效率 (31)
 - 读书的效果决定于心情的的好坏 (32)
- 8、心情不好时，要善于进行自我调节 (32)
 - 心情不好时，可适当调整原来的学习计划...

.....	(33)
● 心中介意的事情，再小也要尽快处理完	
.....	(33)
9、如何提高学习兴趣	(34)
● 要对学习产生兴趣，只有将它全面展开	
.....	(34)
● 最喜欢读的书，应放在最后读	(35)
● 情绪纷乱而无法决定先学哪个科目时，采用 抽签方式可来提高学习兴趣	(35)
● 重复前面学过的知识，既可增强信心，也可 提高学习兴趣	(36)
● “消沉”有时也可成为动力	(36)
10、猜题读书法	(37)
● “猜题”有助于提高学习效率	(37)
● 尽量收集同学的考前猜题	(38)
● 罕见的题目往往出人意料地简单	(38)

第二章 巧妙利用时间的读书绝招

11、善于利用时间，就能提高学习效率	
.....	(41)
● 学习的效率取决于“质”而不取决于“量”	
.....	(41)
12、什么时候学习，效果最好	(42)

- 星期二的效率最高 (43)
- 学习效果以上午十点和下午三点为最高峰..... (43)
- 熬夜效果未必好 (44)
- 熬夜的最后两小时，不如第二天白天睡二十分钟效果好 (45)
- 13、怎样巧妙地利用时间 (45)
 - 时间总是有的，所谓没有时间，只是因为不会巧妙利用的原故 (45)
 - 琐碎的时间用来做琐碎的事情，既可以缓和情绪也能提高学习效率 (47)
 - 一天学习十小时，不如将该内容分做十天每天学习一小时效率高 (47)
 - 不妨以闹钟作为学习分段的“警铃” (48)
- 14、怎样制定学习计划 (49)
 - 按“等级分配”法制定学习计划，能帮您抓住重点，获得举一反三的效果 (49)
 - “每天计划”是“长远计划”得以实现的可靠保证 (50)
 - 时间以分钟为计算单位，学习效率将会得到提高 (51)
 - 最头痛的科目，不要安排在同一天 (52)
- 15、做好内外节奏的调整 (52)
 - 怎样调整好内外节奏 (53)

- 恰当地转变学习情绪，并不需要太多的时间
..... (53)
- “夜猫子”要改变夜生活需要一些时间
..... (54)
- 16、临阵磨枪虽不好，也别轻易放弃 (54)
 - 即使临考前，也不应忘记时时复习 (55)
- 17、考场上的时间分配是决定考试成败的关键 (55)
 - 面对考题，动笔前的时间将是决定成败的关键 (56)
 - 解题时，先想到的答案往往最正确 (57)
 - 一时答不出的问题，暂停一会儿，再去思考
..... (57)
 - 一直解不开的问题应暂时忘记 (58)
 - 与其随便作答，不如暂时搁置，留待日后解决 (59)
- 18、不懂得怎样休息的人就不会学习 (60)
 - 该休息时便充分休息，才能使头脑恢复清晰
..... (60)
 - 休息时间可分成好几段 (61)
 - 学习三十分钟休息十分钟是个好办法 ... (61)
 - 午睡可将一天一次的集中力变成两次 ... (62)
- 19、空腹或饱腹对头脑都有很大影响 (63)
 - 空腹或胀腹都会使头脑变得迟钝 (63)

第三章 适应任何环境的读书绝招

20、环境制约着情绪和效率 (67)

● 拥有自己的心理“城堡” (67)

21、恶劣环境是走向成功的动力 (69)

● 恶劣环境能激励您刻苦学习 (70)

22、专心致志，就能有个好环境 (71)

● 专心专意，嘈杂的地方也能学习 (72)

23、集体学习比单独学习好 (72)

● 和同学一起学习不易产生倦怠感 (73)

24、二楼和隐蔽角落是读书的好场所 (74)

● 二楼读书比一楼好 (74)

● 在僻静角落里读书，更能集中精力 (75)

25、经常移动书桌，可使情绪兴奋活泼
..... (75)

● 经常改变书桌位置，可以避免产生厌倦感
..... (76)

● 桌子放在房间中央，能提高学习的注意力
..... (76)

● 使用较矮的书桌，常可收到意外的效果
..... (77)

● 不需要的物品不要放在书桌上 (77)

26、噪音会干扰学习，但也能帮助记忆

- (78)
- 嘈杂的音乐使人心烦，降低工作和学习效率
..... (79)
- 噪音也能帮助记忆 (80)
- 噪音还能帮助睡眠和提高工效 (80)
- 近处的声响，比远处的噪音更能分散注意力
..... (81)
- 27、“边听音乐边读书”要因人而异 (82)
- 音乐也能左右学习效率 (83)
- 28、色彩的冷暖也会影响学习的效果 (83)
- “冷色”书房能安定情绪，专心读书 (84)
- 29、贴上偶像的相片或警句，能激发斗志.....
..... (85)
- 贴上偶像的相片或警句，可使精神更加振奋
..... (85)
- 墙上的励志警句应经常更换 (86)
- 30、良好的照明能创造良好的学习环境，
..... (87)
- 照明设备也是学习环境的重要因素 (87)
- 照明灯具应根据不同的时间和地方来使用
..... (88)

第四章 积极休息也能获得良好效果的读书绝招

- 31、无法专心读书时，不妨做做剧烈运动 (91)
- 适度的剧烈运动是很好的休息方式 (91)
 - 刚做完剧烈运动时，不可马上读书学习 (92)
- 32、采用放松姿势读书很有好处 (92)
- 高效率来源于轻松的姿态 (93)
 - 不使用的肌肉应尽量放松 (93)
- 33、经常改变姿态不容易疲倦 (94)
- 改变姿势，身体就不容易疲劳 (94)
 - 躺姿有利于消除疲劳 (95)
- 34、积极休息是消除疲劳的最好方法 (95)
- 疲劳时需积极休息 (95)
 - 消除疲劳的“半蹲绕行法” (96)
 - 交通工具上也是极佳的休息场所 (97)
- 35、偷个小懒对学习有益无害 (97)
- 打哈欠与伸懒腰也能帮助头脑消除疲劳 (97)
- 36、怎样的方法才能少睡又精力充沛 (98)
- “量少次多”是拿破仑的绝招 (98)
- 37、睡得多好不好 (99)
- 睡得太多会使头脑变得迟钝 (99)
 - 睡得多不如睡得好 (100)
 - 午睡一小时足够了 (100)
- 38、怎样才能睡得惬意 (101)

- 写日记能帮助睡熟 (101)
- 头寒脚热，睡眠将格外舒畅 (101)
- 39、如何消除睡意 (102)
- “坐禅式”可驱逐睡意 (103)
- 站姿也能驱逐睡意 (103)
- 40、喝茶的好处 (104)
- 喝茶有利于读书学习 (104)

第五章 充分发挥脑力的读书绝招

- 41、正确的用脑方法，有助于记忆 (107)
- 了解头脑运动原理绝不是可省的功课
..... (107)
- 头脑的效用决定于方法的好坏 (108)
- 42、转移注意力，可防止头脑呆滞 (108)
- 倦怠时，不妨以童话或笑话来调剂一下
..... (109)
- 头脑运动呆滞时，应将注意力转向旁的事
物 (109)
- 43、思考适当的记忆方法，也能有效地促进
记忆 (110)
- 思考如何记忆，本身亦可加强记忆 (111)
- 思考“使记忆变得活泼有趣”的方法，也
有助于加强记忆 (111)

- 44、将知识积零为整，连贯化，可增加记忆力 (112)
- “以字组句”记忆法 (112)
 - 将零星知识整体化，使记忆量增加 (113)
- 45、编故事能同时记住许多事情 (114)
- 想同时记住许多事情，可将它们全部编入故事中 (114)
- 46、利用“联想”增强记忆 (115)
- 奇妙的联想能帮助记忆 (116)
 - 想象力是死背变活记的关键 (117)
- 47、重复记忆可以加深记忆深度 (117)
- “进三步、退两步”可强化记忆程度 (118)
 - “反复重叠”，加深记忆的厚度 (118)
 - “阅读一分钟，默记四分钟”是最好的记忆力分配法 (119)
- 48、适当改变记忆方式，也可增强记忆力 (120)
- 不时地改变方式，可加深记忆印象 (120)
- 49、将知识“生活化”，记起来更省力 (121)
- 将知识“生活化”可加强记忆，加深理解 (121)
 - 新学的词汇，用语、应设法在日常生活中使用 (122)
 - 记忆词汇，可与路上所见事物相结合