

轻松用功术

(日) 多湖辉 著

李茛台 译

生活健康知识丛书

● 要用功就轻轻松松开始这是本书的开场白。

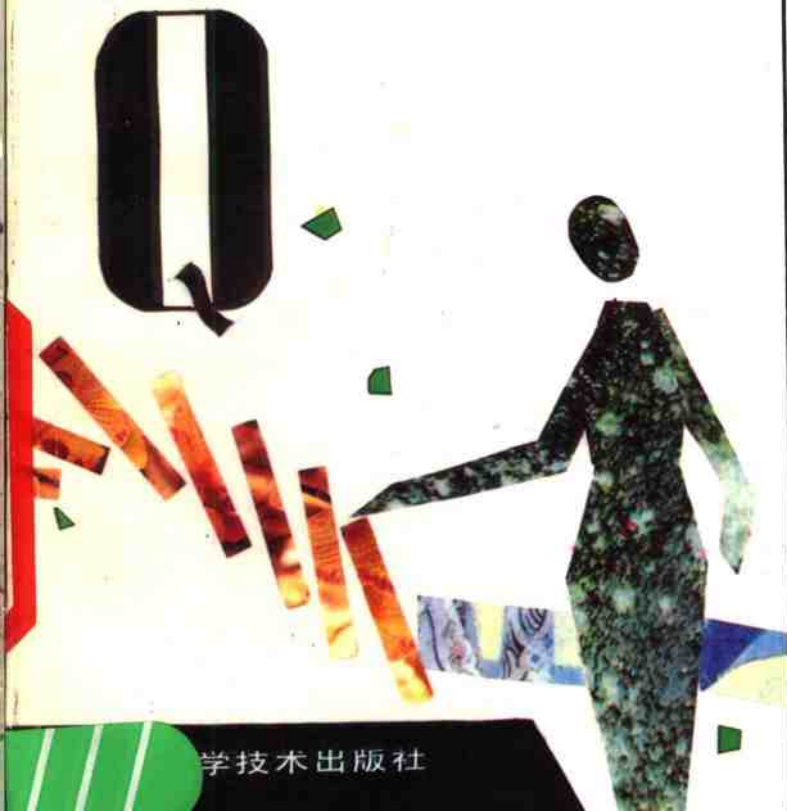
● 二三条用功读书的建议或许能使您获得成功。如：

——陷入低潮时要及时安慰自己想「算了」思考力就立刻枯竭

——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

——不管考试或练习，胜负决定在执笔解答以前的时间内等等

● 提出这些建议的本书作者日本东京大学的多湖辉教授主张，唯有轻松愉快的用功，才不致于将灵敏、活泼的头脑，活活地扼杀、僵化，变成生硬、刻板的机器。



学技术出版社

生活·健康知识丛书

鲁汉 闵文 滋荣 主编

轻松用功术

〔日〕 多湖辉著 李荣台译

甘肃科学技术出版社

(甘)新登字第05号

生活·健康知识丛书

轻松用功术

〔日〕多湖辉著 李莹台译

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张5.75 字数109,000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数: 1—4,070

ISBN 7-5424-0363-X/G·42 定价: 2.55元

原 序

“轻松用功术”——你看过这标题以后，有什么感想？如果你是会心一笑，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，你的反应是一如那些头脑顽固的“教育妈妈”，或道貌岸然的学究先生，扳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，不正经至极！”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，在辛苦当中心付如何才能化辛苦的“煎熬”为轻松、愉快的“用功”，对于一个在学的学生，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“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和报酬。

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？”对于这些人，笔者只好以本身的体验来解释，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”作者的笔者，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，笔者是一名连老师都认为“无药可救”的“低能学生”。成绩经常是班上倒数的“名列前茅”，一学年中的缺课日数多达70天之巨。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窄路，虎口般展现在笔者眼前，不由使你透不过气来。而且，对于生性懒惰的笔者，一般学生所津津乐道的“埋头猛K、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，笔者心里逐渐所向往的事情，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”等问题，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生生活中，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，以至在大专“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，而是在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，在大学里执教以后，由于有机会参与监考及阅卷的工作，便逐渐对初、高中学生用功的方法，以关心及研究的眼光来观察。结果发现，大部分的

学生竟是十年如一日，只是一成不变地反复以“红铅笔划线”、“开夜车”的旧用功方法，来应付自己的功课。因此，笔者遂痛感：“这种机械式的方法对莘莘学子只是时间浪费而已。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，笔者乃想：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，好让现在的年青人参考？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的道路。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。重要的是希望各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K死啃”的时代已经过去了。在这儿因应时代的要求所登场的“轻松用功术”，才是真正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

1977年6月

译 序

用功读书如何讲求“方法”及“要领”，是一直都有很多人讨论的“古老”问题。而以往的讨论，焦点差不多都集中在用功读书方法的“科学不科学”这一点。但是，这本书的作者多潮辉先生，却对这问题提出了一些颇为“新颖”的看法。

他主张“轻轻松松”地用功。他认为唯有“轻松愉快”的用功所学得的东西，才是能够真正成为自己“学问”的东西。而且，也唯有“轻松愉快”的用功，才不致于将“灵敏、活泼”的头脑，活活地扼杀、僵化，变成了“生硬、刻板”的机器。因为，“轻松愉快”的方法，是最合乎科学原则，最合乎大脑生理卫生及大脑发展的一种训练。所以，他认为用功读书绝不是一件“苦差事”，甚或是一项“痛苦的煎熬”，而应该是一件“轻松愉快”的大脑的“正常活动”。

有句俗语说：“死读书，读死书，读书死。”死读书是指读书不讲求方法，读死书则是读书不肯思维，不能应用，没有一点选择性，满脑子“经典”却仍然是一个“浓包”。结果显然是既痛苦又悲惨的“读书死”。对于这个问题，本书的作者更有一番精辟、创新的见解。他认为：老师所传授的知识、从教科书所学得的一些东西，只不过是单纯的智

识之素材而已。然而，很不幸的是，在目前的日本，一般却对这种智识之素材的“单纯记忆”，给予极高的评价及鼓励，认为是研究学问的唯一途径。而真正重要的事物呢？却反而受到不公平的轻视及排斥。对于我们，到底重要的事物是些什么呢？他说，那就是利用这些学得的智识素材，如何去进行创造性的“思维”。因此，他进一步地反问：试扪心回想一下，各位在学校里所学得的那些智识之素材，如今还清晰地留在各位记忆里的，到底有多少？即使是大学教师的作者自己，如果现在再参加“大专联考”，也不敢指望有把握“金榜题名”！那么，如此容易从我们脑海里消失的东西，值得我们倾注整个珍贵的青春去“痛苦”地“强记”下来吗？他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，他大声疾呼：如果考试所代表的学校教育，对一个求学的年青人来说，是不可避免的。那么，为何不设法以“轻轻松松”愉快的心情，有效地去“应付”它“打发”它，然后将由此所腾出来的宝贵的青春，用在自己所喜欢而有意义的用功读书上面呢？也就是说，为什么不“快快乐乐”地去选择“活读书，读活书，读书活”的康庄大道呢？

这些精辟的观点，实在很值得我们参考。愿读者诸君能对照、溶合自己的情况及兴趣，好好地利用这一本书。

李炎台

1991年6月

目 录

开场白——要用功就轻轻松松开始·····	(1)
第一章 控制心情维持头脑清醒 ·····	(15)
1.深信“我能”是成功的第一步·····	(18)
2.表现得像“高才生”就是“高才生”·····	(19)
3.陷入低潮时要及时安慰自己·····	(20)
4.以简单字句的反复暗示来激励自己·····	(21)
5.自以为“办得到”就真“办得成”·····	(21)
6.想“算了!”思考力就立刻枯竭·····	(22)
7.“走投无路”能发挥惊人潜力·····	(23)
8.“意气消沉”时请即转向·····	(24)
9.“意气消沉”是“飞跃”的蹬脚板·····	(24)
10.小不点烦心事也要立刻解决·····	(25)
11.适度的不安使头脑活泼·····	(26)
12.缓慢呼气能镇静心情清晰头脑·····	(27)
13.安逸恶劳便没有进步·····	(27)
14.分心的原因可转变成集中心力的手段·····	(28)
15.吃辞典的用功法现代亦可适用·····	(29)
16.利用视觉或听觉的集中训练谋求精神的集中·····	(30)
17.失败越多越能发挥潜力·····	(31)
18.“紧张”是心的活动和“上了引擎”的明证·····	(32)

19. 反复单调的肌肉运动能避免过度的“紧张”及
“怯场” (32)
20. 小目标胜过大目标 (33)
21. 没有目标的用功不能使出浑身解数 (34)
22. 次次失败或一次成功都是订立的目标有问题
..... (35)
23. 不起劲时要不断改变程序及时间表 (35)
24. 用功的兴趣是用功引起来的 (36)
25. 喜欢的功课留在最后做 (37)
26. 用功的时间表宜采用“周休二日制” (38)
27. 抽签决定的强制学习方法也能激发用功的意愿
..... (39)
28. “猜题”的训练和提高实力有关 (39)
29. 满分的测验成绩反而有“圈套” (40)
30. 不常见的问题反而意外地容易答 (40)
- 第二章 越差的功课越要多花时间** (42)
31. 用功的效率以“质”不以“量”来决定 (45)
32. 上午10时及下午3时是用功效率的尖峰 (46)
33. 通宵达旦，也要再经过第二天的片刻复习才有
效果 (47)
34. 深夜型与早晨型的转换，要经过数日才能如愿
以偿 (47)
35. 谋求外在韵律和内在韵律的调合 (48)
36. 休息时间的前半段是否有效休息，决定头脑的
能否恢复清晰及灵敏 (49)
37. 通宵达旦的最后两小时效率，远不及第二天20

分钟的效果	(49)
38. 星期二的效率最高	(50)
39. “胀饱肚子”和“空肚子”都会使头脑迟钝.....	(50)
40. 起床两、三小时以后, 头脑才灵活活动	(51)
41. 以“分”区分时间较具效率	(52)
42. 零碎的时间派做零碎的用途	(53)
43. 1天做完10小时, 不如分成10天每天做1小时 有效果	(54)
44. 用功的时间表要有适当的等级及顺位	(54)
45. 闹钟可作区分时间的信号	(55)
46. 在日记上面检讨预定的一天和实际的一天	(56)
47. 首先以一天为单位来拟定计划	(56)
48. 不管考试或练习, 其胜负决定在执笔解答以前 的时间里	(57)
49. 暂时放下不会解答的问题, 不要钻牛角尖.....	(58)
50. 立刻处理使你烦心的杂事, 才能提高用功的效 率	(58)
51. 忙得没有用功的时间时, 才是真正有机会用功 的时候	(59)
52. 休息要“短”而“密”	(60)
53. 调剂心情, 不需要太多的时间.....	(61)
54. 用功20分钟, 休息10分钟的作息表, 可提高集 中力	(62)
55. 有午睡的一天, 可当作两天用	(62)
56. 数学和英文是最令人头脑疲劳的两大课目	(63)
第三章 处处皆书房	(64)

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

第四章 充分睡眠、充分休息、充满信心	(82)
78. 坐立不安无法用功时, 可先做激烈运动	(85)
79. 激烈运动后不适宜作头脑的活动	(86)
80. 提高效率需要轻松的姿势	(86)
81. 用功时尽量使肌肉轻松	(87)
82. 改变姿势, 可避免疲劳防止厌倦	(88)
83. 打呵欠和伸腰挺胸, 可使头脑清晰	(88)
84. 最好的疲劳恢复法是躺下来休息	(89)
85. 疲倦了, 就“积极地”去休息	(89)
86. 疲劳时, 低下腰部以椅子为中心绕圈子慢慢的 走动, 即可恢复疲劳	(90)
87. 在车子里, 是最好的休息机会	(91)
88. 就寝前写日记可使你安然酣睡	(92)
89. 睡得太多会使头脑迟钝	(93)
90. 早晨睡不如晚间睡对头脑及身体的健康有益	(93)
91. 午睡宜控制在1小时以内	(94)
92. 腰部紧靠椅背的“坐禅式”坐法, 能赶走“睡 虫”	(94)
93. 也有站着赶走“睡虫”的人	(95)
94. “站着读”对精神集中有帮助	(96)
95. 暖脚冷头容易熟睡	(97)
96. “茶叶末”能清醒头脑及清除紧张	(97)
第五章 头脑一样做法不同	(98)
97. 头脑引擎升火前, 可把注意力集中在小事上	(101)

98. 无论如何解不开的问题, 最好暂时忘了它…… (102)
99. 研究如何记忆的努力本身, 就与记忆有关…… (102)
100. “自言自语”有强化记忆的作用 …………… (103)
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 …………… (103)
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记忆 …………… (104)
103. 注意连接历史事件的“连接词”, 就可清楚记忆其因果关系 …………… (105)
104. 经过新颖联想或有趣联想记忆的知识, 不容易忘却 …………… (105)
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 …………… (106)
106. 常把知识与现实连接, 可加强记忆和加深理解
…………… (107)
107. 以身体各部分来记忆许多事物 …………… (108)
108. 在异常的环境中记忆不想忘记的事 …………… (109)
109. 把易忘的事连状况也一起记下来 …………… (109)
110. 重要的事情, 在最初或最后记忆 …………… (109)
111. 醒着时比睡着时更容易忘记已记住的事物…… (110)
112. 反正要复习, 就在学后 9 小时以内再复习…… (111)
113. 有时用手和嘴来记忆 …………… (112)
114. 手势和姿势的配合, 使记忆更鲜明 …………… (113)
115. 照片或插图是记忆的好线索 …………… (113)
116. 旧而污垢的书, 记忆的线索多 …………… (114)
117. 单字卡上面, 记上用卡的次数可帮助记忆…… (115)

118. 考前复习, 从后页开始比较好 (115)
119. 新名词或专门用语, 先编入自己的语言中去使
用 (115)
120. 知识是越使用越确实的 (116)
121. 知识的视觉化能加深了解 (117)
122. 自己编出有趣的背诵法可事半功倍 (118)
123. 将背诵提升为记忆的是想象力 (119)
124. 记忆能由个别知识之群化增加其数量 (120)
125. 渐进、反复法, 可使记忆更为确实 (121)
126. 以不同的形式来学习同样的事情, 可加强记忆!
..... (121)
127. 悬臂梁“接伸”用法, 可加强记忆 (122)
128. 以自觉犯错的方法来纠正成癖的错误! (123)
129. 一步一步孜孜用功, 不如全盘鸟瞰式的粗略温
习有效 (124)
130. 效率最高的记忆法, 时间分配是念“一”背诵
“四” (124)
131. 记录误答, 可防止再错误 (125)
132. 数学课后面绝不可做物理课的温习 (125)
133. 作一篇短文来记相似的汉字较好记 (126)
134. 以文字来代替数字, 就容易记忆 (126)
135. 先后想出来的两个答案, 往往先想出的为正确
..... (127)
136. 半个答案, 不如没有答案 (128)
- 第六章 书欲善其器, 必先利其脑** (129)
137. 习题是竞技的工具 (132)

138. 乱读参考书，也有乱读的好处 (133)
139. 已经精通的参考书，要堆在眼睛可及的地方
..... (133)
140. 习题或测验题，要按学习计划重新编辑 (134)
141. 使用两本测验题，可消除“棘手意识” (135)
142. 辞典不是读的时候，而是写的时候用 (135)
143. 一面推想字词的可能意义，一面去翻阅辞典
..... (136)
144. 读书时注意“总之……”“也就是……”等地
方 (136)
145. 从末尾开始看需要赶紧读完的书 (137)
146. 时常浏览目次，可掌握逻辑的全面发展 (137)
147. 厌倦感来了，就去读童话可调剂心情 (137)
148. 笔记本只用正页、背页让它空着 (138)
149. 笔记本要有“索引”和“摘要” (138)
150. 小笔记本要以两页为一单位，较好整理 (139)
151. 卡片的摆法花样越多，记忆的罗网也越大 (140)
152. 同一个项目可分为数张不同的卡片来记载 (141)
153. 彩色卡片是利用心理学的一种情报处理法 (141)
154. 灵活运用录音机，使睡眠时间也能用功 (142)
155. 录音机无形中是能增加你知识的用功武器 (143)
156. 字下线 (underline) 在读二次时 (144)
157. 背诵和强记，利用透明的描图纸效果较好 (144)
158. 利用电视或收音机学习外语时，要灵活运用其
优点 (145)
159. 计划表用铅笔写 (145)

第七章 借用别人的头脑	(147)
160. 成为“讲话能手”还不如成为“听讲能手”	(150)
161. 得意的成功经验还不如痛苦的失败教训有用处	(151)
162. 学习的真意是“盗取”别人技术或知识	(151)
163. 借用“高手”的参考书，效率也会倍增	(152)
164. 利用别人做的卡片来用功，可弥补自己的缺点	(153)
165. 不懂的功课，请教和自己能力差不多的人最好	(154)
166. 笔记由几个人分担起来记	(155)
167. 和同学配搭成对来学习，有意想不到的效果	(155)
168. 和比自己成绩差的同学，或下年级的学生在一 起用功，可提高实力	(156)
169. 巧妙应用集体学习，就可利用别人的头脑来用 功	(156)
170. 尽量让多数的同学来一起猜题	(157)
171. 利用电话来集体学习	(158)
172. 权当同学的“顾问”使你自己避免烦恼	(159)
173. 用功始终热衷不起来时，便去同情比自己更不 得志的人	(159)
174. 老师才是最好的参考书	(160)
175. 从挑老师毛病的快乐中，也可增进实力	(161)