

上班族兵法

驚喜價

99
元

上班族 充電大師

黑川康正◎著・戚大任◎編譯



絕大部分時間
都被工作所占據的你，
是否想要「充電」
卻苦無時間？
要如何兼顧充電的成效
而不損及人際關係，
甚而巧妙地獲得家人
及朋友的協助與支持？
且看本書作者的現身說法！

上班族兵法

上班族 充電大師

黑川康正 著・戚大任 編譯



上班族充電大師／黑川康正著；戚大任編譯。

-- 初版.-- 臺北市：文字復興，2001[民90]

面：公分.--（上班族兵法）

ISBN 957-11-2345-5（平裝）

1. 職場成功法

494.35

90000990

上班族兵法

上班族充電大師

編譯者／戚大任

發行人／楊秀麗

責任編輯／林小雲

出版者／文字復興有限公司

台北市和平東路二段三三九號四樓

電話（〇二）二七〇五五〇六六 傳真（〇二）二七〇六六一〇〇

門市／五南文化廣場

總店・台中市中山路二號 電話（〇四）二二六〇三三〇

沙鹿店・台中縣沙鹿鎮中正街七七號 電話（〇四）六六三一六三五

逢甲店・台中市西屯區逢甲路二一八號 電話（〇四）二五五五八〇〇

高雄店・高雄市新興區中山一路二九〇號 電話（〇七）二三五一九六〇

總經理／創智文化有限公司

台北縣中和市中山路二段三二七巷三號四樓

電話（〇二）二二四二一五六六 傳真（〇二）二二四二二九二二

排版／鴻霖電腦排版有限公司

印刷／益新印刷股份有限公司

版次／二〇〇一年三月初版一刷

平裝定價99元（如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換）

※本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容，須徵求文字復興有限公司同意。

「前言」

現今經濟已徹頭徹尾地改變原來的面貌，因此努力工作的人也被迫要作許多改變。這種改變，簡單地說：就是從有指示命令才行動的被動性，轉向積極發揮自我能力的主動性。

近幾年來在各大學裡，樣樣通的秀才已不受重視，反而是擁有優於他人的一技之長的學生能得到較高評價。在企業界，也老早就將注意力轉移到人品和教養等個人內涵方面。因此，「自學」正形成大眾注目關心的焦點。

我認為自學的效用就廣泛而言，有擴大大人生視野、擴展工作範疇、增加交友範圍和擴大知識領域四方面。換句話說，自學可使人的內涵實力擴增四倍，可是最大的問題在於「作法」。

學校裡衆人一起學習的方法，乍看之下似乎頗有效率，但因為上課內容是綜合大多數人的平均值，所以授課者也必須依照一個準則而行，與準則不合的

學生就彷彿失去焦距般沒有頭緒，對那些人而言，時間等於浪費。此時，如果老師的教法不夠好，更容易變成一場悲劇，不僅是虛度時間，同時因為教授內容完全無視個人的基礎程度，易導致學生對那門學問產生厭惡感和負面作用。

對於這一點，自學的優點便是可以用最適合自己的步調，並且配合自己的作法前進，不用擔心被迫灌輸錯誤的作法，因為擁有以自己為主體的學習意識比什麼都重要。不過，未能活用上述優點的閉門造車學習方式，反而會產生弊端。過去，一般人不太關心學習的「作法」，而總是花時間努力地一意孤行，結果往往事倍功半。

就這樣讓難得的學習意欲和努力付之東流，實在可惜。

我讀書時，大多是採用自學的方式。大學聯考時，正值校園紛爭擾攘，故東京大學的入學考暫停一次，我因此留在家鄉過著高四的生活，而我身旁的許多重考生也都紛紛轉往東京或大阪的升學補習班準備。我因深感自學的好處，所以一直用自己的方法不斷學習，隔年便順利地通過東大考試。

大學在校時，我參加會計師的考試，情況也大同小異。東大和少部分鼓勵

學生參加會計師考試的私立大學不同，因為東大畢業生大多是進入政府或大企業工作，所以像簿記或計算原始價格等會計師的考試科目，幾乎可說是和大學課程內容毫不相干。因此我專心一意採用自學的方式，所以在就學期間便通過了考試。畢業後一年，我又通過了口譯檢定考，當時也是如法炮製。對於不是英語系，而是經濟系畢業的我而言，英文完全是自我苦學而來。爾後的司法特考也是以同樣的方法過關。

話說到此，或許有人認為我在讀書方面天賦異稟，所以才有這樣的成績，自己資質平庸，不可能到達那種境界。然而事實絕非如此，反而可以說我是因為自學有方才會成功的。

若諸君能配合並加以活用的話，我相信屆時你的內涵實力鐵定不止增加四倍，更有可能會擴展到十倍、十四倍或無止境。

目次

前言

Ⅰ 學習是「獨樂樂」 1

訂定以自己為基準的學習法正是自學的樂趣 2

自學時不要使用入門書 3

「清楚明記」較「默默死背」更能牢牢記憶 5

喜歡才能記得牢 7

記住的东西必須在使用後才會成為知識 9

拓荒精神正是學習方法的催生劑 12

和「三分鐘熱度」說再見，改採「火箭噴進式」 14

自我學習是樂學，不快樂就不是自學 16

自學就像好吃的料理，不要急著馬上吃 18

想和外國女孩說話，這也是冠冕堂皇的動機 20

讓討人厭的學習變成愉快有趣的内容 23

不要拘泥形式，自由地分配基準 25

任何人都無法一步登天 27

進展到途中時，加點油料 29

小小的成功體驗才是「長久之父、成功之母」 31

累了休息、睏了就睡，餓了就吃 34

名人行家的範本，可以給予你勇氣 35

2 盡情工作，盡情遊戲 39

善於與人交往的人也善於自我學習 40

在聚會中不喝而吃、不喝而談才是要訣 41

與其八面玲瓏，不如一對一的交往才會長久 44

活用書信和電話，防止「孤獨學習」 46

讓公司同事變成積極協助者的技巧 49

把女同事也列為同志，時間管理就萬全無失了 51

以「開放主義」尋求朋友的鼓勵和建議 55

「沒有時間」是懶人的慣用老套 58

填補「甜甜圈型時間」的空隙，改為「紅豆麵包型時間」 59

「時間就是金錢」，你的一小時值多少錢？ 62

若能使用「同時並行處理」原則，則勤務中仍可學習 64

利用「時間差」攻擊浪費的時間 66

利用「魚目混珠作戰」，無聊的單純作業也能提升效率 69

「空閒」會讓時間感麻痺 71

假日正是讀書的好時光 72

「埋首苦讀」最不合自學者 75

化消沈灰心時的危機為轉機的方法 77

把回家時間利用為拋開工作的轉換點 80

備忘錄是爲了忘記令人掛心的事 82

你的「集中時間限度」是多少？ 83

「緊張效果」和「牽引效果」的效用 86

情況良好時儘量學習，並事先儲蓄時間 88

打呵欠也是改變心情的方法之一 90

星期日是改變心情兼「整體思考」的日子 92

休息是爲了走更長遠的路 93

3 輕鬆補足閱讀資訊之要訣 97

「好的自我流」和「壞的自我流」之差別從何產生？ 98

出發時，裝備儘量輕便 99

廣交朋友才能成爲資訊通 101

別人的意見也因聽法不同而有差異 104

明瞭資訊路線的人，才是自學贏家 108

儘可能取得第一手資訊 110

知己知彼、百戰百勝 112

家庭就是教室，家人就是同學 114

4

- 把和家人團聚的時間當成「必要經費」，不要吝惜
要把家人變成「同志」，得要一些技巧 118
- 小孩的打擾也是自學的樂趣之一 120
- 一邊和小孩遊玩，一邊唸書的方法 123
- 若能請家人幫忙做些單調工作，效率將會提高 125
- 自學是家族全體的共同作業 128
- 任何地方都是書房，任何人都是老師 131
- 隨意躺臥的學習，是輕鬆愉快的自學 132
- 舒適愉快的環境由心而生 133
- 即使僅改變窗簾的顏色，房間的氣氛也會煥然一新 135
- 你是到處亂扔型？還是整理乾淨型？ 137
- 用自學的「七項道具」迎戰 140
- 把噪音變成「悅音」的心理技巧 141
- 事先在腦裡裝入「學習地圖」，可以更有效地學習 144

- 圖書館是自學者最好的教室 146
- 學習語言時，將環境「模擬外國化」也是方法之一 148
- 自學成功的要訣在於教材的選擇 151
- 為什麼書本是最好的教材？ 152
- 過於慎重選擇教材是時間和勞力的浪費 154
- 沒有索引的「名著」會變成「迷著」 157
- 已選擇的教材，即使不懂也要看到最後 159
- 利用簡單的「三級跳遠」，讓一本書成為自己的東西 161
- 寫在書本上，使時間能成為三倍的有效運用 163
- 愉快地提高理解程度的「相互參照方式」 164
- 儘快和不懂的地方斷絕關係 166
- 姑且向前進，或許可以擊退「蟲」害 168
- 在自學中別忘從「大處著眼、小處著手」 170
- 在通勤電車中，充分利用耳朵的功能 172

「枕邊擴音器」是自學的祕密武器 174

常聽英文廣播，學會生動道地的英語 175

看外國電影時攜帶錄音機的理由 177

左右耳同時收聽兩國語言，才是學習的訣竅 178

5 井底之蛙不知大成 181

「尚未意識」和「已經意識」是勝負的關鍵 182

計劃未如期進行時，著急反而誤事 184

可供觀看的進度表可激發衝勁 185

方向檢查和速度測定可並列為兩大重點 187

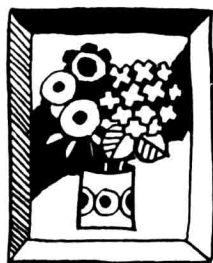
理想的進度曲線和飛機的離陸軌道相同 189

感覺成果遲遲不出現時，正是離陸的前一刻 192

成果常在「遺忘的時候」出現 193

嘗試學習成果的「武者修業」也有助於確認進度 197

1 學習是「獨樂樂」



「訂定以自己為基準的學習法正是自學的樂趣」

自學的最大快樂，就在於不受他人強制的學習，可以在自己喜歡的時候、依自己喜歡的方式進行。這點和在學校的上課方式大不相同，不會被迫接受整齊劃一的教材和學習方法。

由於自學的所有事情都是自己決定，而且必須自己找尋學習方法，所以在凡事上軌道之前，一定會有短暫的低潮期。從出發到起飛，努力的結果很難馬上顯現。

開始的這段期間付出精神和苦心，如蝸牛爬步般地一步一步摸索前進，才能有所成就。在自學的過程中，這種工夫是不可或缺的。

但要如何下工夫呢？這不僅能夠享受自學的樂趣，也是掌握成功的最大關鍵。

當然，此時所下的工夫應以自我程度為基準，這一點無須多言。不過，也

不必在剛起步時就要求十全十美，應和選擇教材一樣，慢慢改進即可，在前進的過程中，自然會發覺應該改善的地方。

「自學時不要使用入門書」

有些人認為，在學習一項新的知識時，應該先閱讀入門解說，然後再循序漸進地向較高難度的部分挑戰。對於這個觀點，我不甚贊同，因為許多冠上「入門」的書籍，不一定適合「入門」之用。

乍看之下，入門書都以能讓初學者簡單易懂的方式解說；其實在這過程當中，常將許多困難部分簡略帶過，這麼一來，反而使人更容易丈二金剛摸不著頭腦。此外，入門書的本意是想讓學習者跨入學問的門檻，卻由於削減了許多有趣的部分，反而令人提不起興致。

以法律方面的入門書為例，普通的入門書一味地力求簡潔，常使得許多書彷彿只剩骸骨般，僅能隱隱約約看出原形。與其讀那麼枯燥無味的入門書，倒

不如閱讀描寫法律問題的小說，會更有幫助。

在稅法裡有一項遺產繼承稅，對於繼承財產這方面，任何人莫不抱持高度興趣。然而若你突然心血來潮想閱讀有關遺產稅的入門書，結果可能會發現一點也不如想像中有趣；或許你能藉此了解遺產稅的結構，但是它並無法引發你的關心。與其如此，不如閱讀以遺產稅紛爭為中心話題的小說，更能令你深感樂趣無窮。當你感到有趣時，正是起步的好時機，此時不妨往前跨一步，接觸比入門書更深一級的教材，這樣便能得到豐碩的成果。

在我認識的外國人當中，有一位日文說得非常好的男子，他對「櫻花開了」這類教材的苦讀方式一概不屑一顧，另外以《少年週刊》的漫畫閱讀方式進行自學。能夠從自己覺得有趣的地方開始，用自己建立的順序逐步前進，是最好的學習方法。上述的外國男子正是自學成功的最佳範例。

在閱讀一本書時，也可採用相同的道理——嘗試跳過導讀部分的繁文，直接進入書的核心部分進行了解。如果只是乖乖地從一開始，遵循二、三或等人決定順序，便會浪費許多可積極學習的時間。