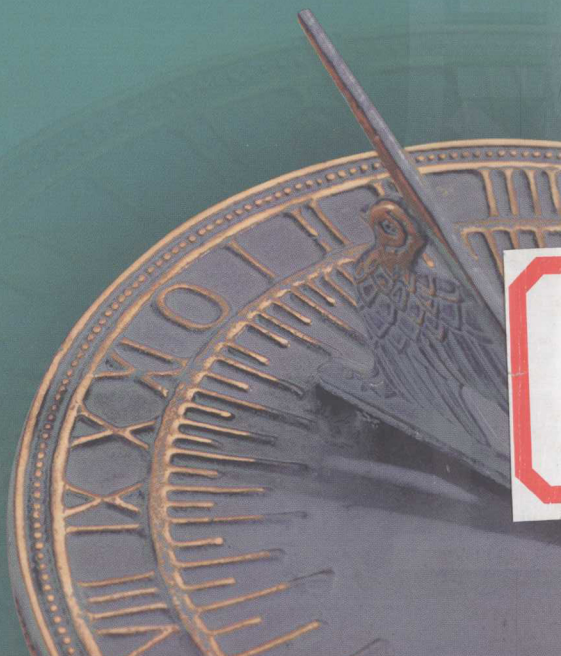


之

獨學術

獨學就是自習，
獨學術就是運用最簡便的學習方式，
獲取最多資訊的方法。

黑川康正◎原著
曉虹◎改編

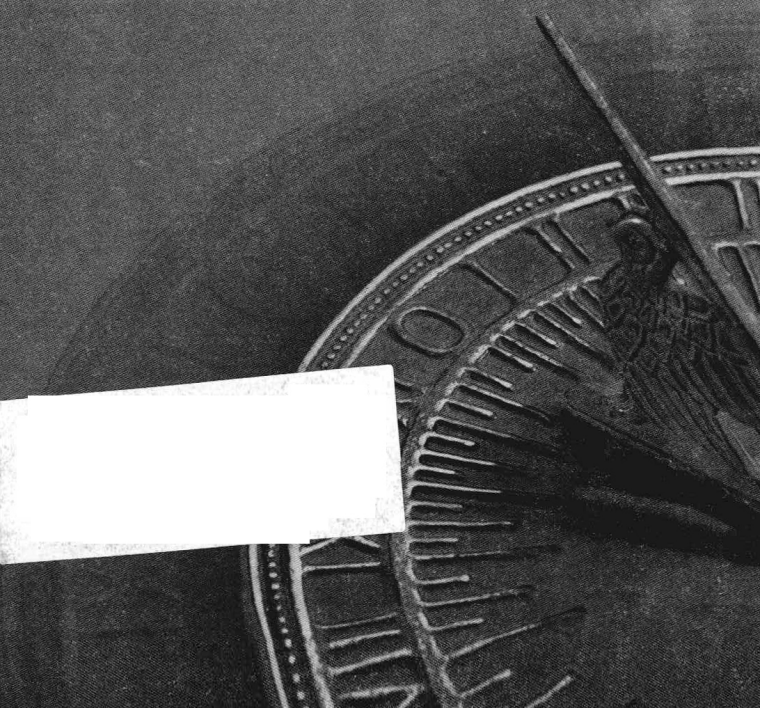


黑
川

之

獨學術

康
正



國家圖書館出版品預行編目資料

獨學術 / 黑川康正原著；曉虹 改編
-- 初版 -- 台北縣中和市：鷹漢文化，
2003【民92】
面； 公分. -- 〈生涯革命系列〉

ISBN 957-28510-4-7 〈平裝〉

1. 自修教育 2. 學習方法

528.1

92004031

黑川康正之

獨學術

社 長 魏 雙 全
出 版 總 監 Amy Chen
發 行 人 黃 偉 容
策 略 總 監 王 宜 民
執 行 副 總 高 宏 沂
編 輯 顧 問 林 振 財
企 劃 顧 問 黃 明 欽
行 銷 副 總 魏 國 政
行 銷 專 員 陳 吉 松

出 版 者 鷹 漢 文 化 企 業 股 份 有 限 公 司

住 址 台 北 縣 中 和 市 中 山 路 二 段 3 4 8 巷 2 號 3 樓

電 話 (02) 2248-8111

傳 真 (02) 2248-8094

E-mail polo@e-benk.com.tw

郵 撥 帳 號 1 9 7 1 9 7 4 1 鷹 漢 文 化 企 業 股 份 有 限 公 司

(郵 撥 購 買 ， 請 另 付 一 成 郵 資)

總 編 輯 陳 謙
執 行 編 輯 陳 美 如
編 輯 助 理 蔣 苑 婷
美 術 設 計 丁 祖 林

定 價 以 封 底 定 價 為 準

版 次 2 0 0 3 年 4 月 初 版 一 刷

總 經 銷 ： 朝 日 文 化

進 退 貨 住 址 ： 台 北 縣 中 和 市 橋 安 街 1 5 巷 1 號 7 樓

電 話 ： (02) 2249-7714

傳 真 ： (02) 2249-8715

如 有 破 損 或 裝 訂 錯 誤 ， 請 寄 回 出 版 社 更 換



鷹 漢 文 化

DIVINE EAGLE GROUP

Printed in Taiwan 版權所有，侵權必究

獨學術，通往知識的必經途徑

——編者序

所謂獨學（人們通常稱為自學）。顧名思義，就是獨自學習，它是指人們在打算學習新東西卻又因為諸多的原因無法上學就讀的情況下，買來相關教材，利用空閒時間自學的一種獲取知識的途徑。

隨著社會的發展，各種新生事物層出不窮，這對生活於其中的人們提出了更高的要求 and 更大的挑戰。要跟上社會發展的腳步，與時俱進，就得不斷通過學習新知識來充實自己。同時，當今社會又是一個機遇和競爭並存的社會，誰能具有更全面的知識素養，誰就能在競爭中占得先機，否則就將被淘汰出局。所有這一切，要求我們要學習，學習，再學習！於是，另一個問題又擺在了我們面前，那就是工作和職務在身的情況下，應該採取什麼方式才能學到新的知識又不耽誤工作和生活。獨學術便應運而生。

所謂獨學（人們通常稱為自學）。顧名思義，就是獨自學習，它是指人們在打

序

算學習新東西卻又因為諸多的原因無法上學就讀的情況下，買來相關教材，利用空閒時間自學的一種獲取知識的途徑。恐怕大多數社會人士被條件所限都不得不採用這種學習方式。而所謂的獨學術就是專門關於獨學這種學習方式的原理、方法及與之有關的一系列事物的知識。對於有志於通過獨學獲取新知識的有識之士來說，獨學術是絕對有助於他們的學習的。

獨學具有相當的自由度和靈活性，因為它不需要老師，也不需要固定的教室，甚至連特定的教材都沒有，學習所需的一切都由獨學者根據實際情況靈活把握。有人認為這是獨學的缺點，對學校教育中的那套集體教學法羨慕不已。從表面上看，學校教育確實比獨學擁有許多有利的條件，但實際上，那麼多人集結在一起，難免會出現參差不齊的現象。老師按照某種固定的模式和計畫向學生授課，由於學生們程度有高有低，而且也有可能根本不適應這種教學法，但被紀律約束不得不硬著頭皮硬學，從而會漸漸對所學科目失去興趣，產生放棄的念頭。如果採用獨學的話就可以避免出現這些問題。獨學者可以按照自己喜歡的計畫和進度，採取自己喜歡的

方式和方法來循序漸進地學習，這不但不用接受錯誤方法的硬性灌輸，還可以隨機應變，對自己的學習情況進行調整。總之，獨學可以使學習者以主人翁的姿態投入到主動吸收知識的學習中，這比那種無論學習者願意與否都必須被動接受的填鴨式教學要有效率得多，而且還能激發起學習者強烈的學習欲望和強勁的學習動力。

當然，獨學雖然優勢很多，但如果不懂得獨學的要領而一味蠻幹的話，可能會不見其利，反受其害。然而在現實生活中，獨學者向來不太重視對獨學方法的探索和掌握，只是一味埋頭苦讀，妄圖通過勤奮努力來度過難關，到頭來，這種不講究技巧的努力不但不能發揮獨學優勢，反而會因為不斷遭受挫折而使好不容易才燃起的學習意願都付之東流。

本書介紹了獨學的各方面知識並探討了獨學的有效方法和方式，旨在讓學習者通過運用這些方法把苦讀變成樂學，從而輕鬆自在地完成獨學目標。如果本書能夠對獨學者有所助益，使他們能夠借此提高效率，擴大視野，就算是基本上完成任務了！

目錄

第 1 章 時間就是知識——獨學中的時間活用術

018	一・時間問題是獨學者的第一障礙
019	二・充分利用閒暇時間
022	三・邊工作邊學習的兩大原則
025	四・設法使無聊單調的學習充滿樂趣
027	五・假期是獨學的黃金時間

第 2 章 工欲善其事，必先利其器——獨學中的教材選擇方法

0 3 0	一・教材選擇是獨學成功的祕訣之一
0 3 1	二・書籍是獨學的最佳教材！
0 3 4	三・教材選擇不能過於謹小慎微
0 3 6	四・不可迷信名著
0 3 8	五・持之以恆，整體把握
0 3 9	六・三段跳躍式閱讀是讀書的好方法
0 4 3	七・在書本上作筆記可提高學習效率
0 4 5	八・及時添注有助於提高理解度
0 4 7	九・不懂之處，暫置一旁
0 4 9	十・一直向前就能擊退難纏之蟲

051	十一・充分利用雜誌提供的情報
052	十二・放眼大局，勿爲眼前得失所迷
054	十三・上下班途中的耳朵活用術
056	十四・枕邊學習工具是獨學者的一大利器
058	十五・依照原版外語，掌握生動活潑外語
059	十六・看電影時，答錄機妙用術
061	十七・雙耳交替活用術

第3章 不擇場所，隨遇而安——獨學中對學習場所的選擇

081	079	077	074	073	070	068	066	064
一・隨時隨地，輕鬆學習	二・環境合適與否取決於獨學者的心境	三・根據自己所好，創造最佳學習環境	四・書房布置要利於隨時開工	五・準備好獨學必需工具	六・隨機應變，噪音也能轉化為動聽的聲音	七・熟悉環境，尋找最佳學習場所	八・圖書館是獨學者的金礦	九・將環境「外國化」有利於學習語言

第4章 自由自在，快樂獨學——怎樣才能愉快獨學

086	一・根據實際，量力而行
087	二・不要迷信入門書籍
089	三・死記硬背是獨學大忌
092	四・牢記的祕訣在於印象深刻
095	五・掌握能指導具體工作的有用知識
098	六・善於利用錄音帶獨學

第 5 章

他山之石，可以攻錯——獨學中的情報收集

1 1 6	1 1 4	1 1 2	1 1 0	1 0 6	1 0 3	1 0 2
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

- 一・充足準確的情報是獨學成功的重要保證
- 二・過於細緻的準備工作是沒有必要的
- 三・多聽取別人的意見會受益匪淺
- 四・面對別人的經驗之談，要有自己的主見
- 五・建立並鞏固清晰的情報網絡
- 六・第一手情報是最有價值的
- 七・善於選擇真正有用的情報

第 6 章 學以致用，循序漸進——如何制定獨學計畫和進度

1 2 0	一．保持正確的心態，確定獨學進度
1 2 3	二．獨學要成功必須保證計畫的順利進行
1 2 5	三．一目了然的進度表能激發學習動力
1 2 8	四．方向正確，速率適中，才能不斷前進
1 3 0	五．理想的進度曲線
1 3 2	六．當感到停滯不前時，切不可灰心喪氣
1 3 4	七．成果的出現往往是出人意料的
1 3 7	八．學以致用是確定進度的標準

第7章 玩得開心，學得順心——獨學術與人際關係的巧妙運用

142	一・維持良好的人際關係與愉快獨學並行不悖
144	二・如何應付各種宴會
146	三・獨學並非孤獨之學
148	四・工作上的同事也是學習上的協力者
150	五・儘量與女職員保持友好關係
153	六・朋友的鼓勵和建議是獨學者的一大動力源泉

第8章 家人是獨學者的最佳拍檔——如何處理獨學與家庭的關係

一・以家庭為教室，變家人為同學	158
二・與家人團聚是獨學的必要成本	160
三・花點功夫拉攏家人成為你的學習拍檔	162
四・小孩子也可以成為獨學者的拍檔	164
五・家人可以協助獨學者完成各種工作	166
六・獨學就全家動員，總體規劃	168

第 9 章 把握自我，專心一致——獨學中如何控制自己的情緒

1 8 5	1 8 3	1 8 2	1 8 0	1 7 8	1 7 5	1 7 3	1 7 2
一．埋頭苦幹，有害無益	二．善於調整情緒，培養全天候思考力	三．調整心情，儘快進入學習狀態	四．尋找最適合自己的集中精力的方法	五．活用緊張效應來集中精神	六．獨學者要有「儲備學習」的意識	七．調整心情，方法多多	八．充分利用星期天來儲備學習動力