第一图书网, tushu007.com

# <<讀書別靠意志力>>

## 图书基本信息

书名：<<讀書別靠意志力>>

13位ISBN编号：9789861371153

10位ISBN编号：986137115X

出版时间：2009-8-31

出版时间：究竟出版社股份有限公司

作者：克里斯迪安．格綠寧

页数：192

译者：莊仲黎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 前言

在我的課堂上，一開始學員們常會提出這樣的問題：想要有很好的學習效率，一定要有過人的資質嗎？
可喜的是，你並不需要特別有天分或特別聰明，就能達到良好的學習成效。
儘管每個人天生擁有不同的學習能力，而且從小各有各的訓練與開發程度，我們還是能大幅提升自己的學習能力，不論處在哪個生涯階段或是生活境況。
而且，只要我們掌握正確的方法，那些天資聰穎、卻不懂得學習要領的人，遲早會被我們所超越的。
是的！
現在就讓我們開始吧！
人的一生本來就是一個持續不斷的學習過程，除了學校裡大大小小的測驗與考試之外，還包括一些在職訓練與個人私下的進修。
俗話說，活到老學到老，可見每個人終其一生都必須不斷學習新知。
恭喜你！
當你讀完本書之後，你將學會如何提升自己的閱讀速度，而且，更重要的是，你對於學習材料的內容會有更好的理解力。
你能駕輕就熟地，以符合大腦運作的方式處理複雜的新進資訊，而且不費吹灰之力就能將它們與大腦知識庫裡既有的訊息連結在一起，把過去已經「建構」的知識「重新建構」，在決定性時刻加以取用。
這套學習過程會輔以正確的時間管理。
你會學到如何提升專注力，為重要的學習任務發出強烈的動機。
而且沒有壓力。
你覺得不可思議嗎？
那麼，就讓我為你帶來一點驚喜！
我在本書裡不會使用冗長、沉悶卻對實際的學習行為毫無助益的敘述文字。
為了讓你能盡快掌握有效的學習方法，我在遣詞用字方面，力求簡明扼要，卻又不失陳述的完整性。
此外，內容當中會交代這套學習方法的有效性是憑藉哪些基礎：它是多年學習經驗的結晶，為了找出最有效的學習技巧，我翻遍坊間許多在討論學習效率方面算得上論述嚴謹的書籍，參考無數相關的訓練課程，並且親自檢驗這些學習方法的實用性。
為什麼我會想找出一套對於學習者而言有效而實用的學習方式？
這個動機，緣起於數年前我準備司法官與律師的國家考試時。
這項大考也是德國大學法律系的結業考試，我因為在大學還有其他的主修，法律的專業訓練與學位對於我而言，並不很重要。
而且，我那時已經成立了一家自己的公司，成天為了公司的事情忙進忙出，還必須經常到歐洲各地授課，主要是開授網頁設計與網際網路程式設計這方面的專業課程。
因此，我當時能準備這項法律專業考試的時間實在少之又少。
通常法律系學生在畢業的前一、二年，每個禮拜必須有六天的時間從早到晚安分地坐在書桌前K書，才有辦法應付這樣的考試，而且，這項大考的淘汰率頗高，往往會有過半的考生未能通過這項國家考試。
由於我能準備考試的時間不多，相較於其他學生而言，準備考試的條件並不算好，所以，迫於當時的窘境，我才開始積極地要找出比較有效率的學習方法。
果如其然，我雖然在準備這項法律大考時，只投注很少的時間與精力，考試的總得分卻很高，成績的落點在所有考生當中屬於前百分之五的群組。
這個奇蹟似的學習成果讓我當時下定決心，要創「格綠寧學院」，把我所使用的一些學習妙招藉由私人授課的方式跟大家分享。
招生對象並不限於法律系學生，而是針對每一位有學習需求的人，不管是因應學校或職場的要求，或是純粹基於個人的興趣。

學習的領域與內容並不重要，因為，這套高效率學習方法的重點並不在於要學習「什麼」，而是探討該「如何」學習。

如果，我在準備國家考試時，有人提供這樣的研習課程，我一定會很高興地報名參加。

坊間關於學習方法的書籍與課程琳瑯滿目，我只能拼湊地使用一些當時我認為最好的學習方法，根本毫無系統性可言。

當時我所接觸過的關於學習技巧的書籍，大致可分為兩種：第一種關於有效學習的書籍，其內容極富啟發性並且激勵人心，但是，對於實際的學習並無太大的幫助。

例如，坊間有許多關於記憶訓練與速讀技巧的書籍是誇大不實的，讀者們起先會相信那些作者的吹噓，相信已經找到了學習的捷徑，所以剛接觸這些學習理論時，會感到傾心振奮。

不過，當讀者後來發現，整套理論聽起來頭頭是道，實行時卻沒有獲得真正的助益時，隨後的失望也就更大。

此外，還有另一類的書籍，它們在理論上比較嚴謹，比較具有科學根據，雖然銷售的狀況不好，可是在探討學習的現象與問題時，比前一類的書籍還要務實。

我在本書的某些地方，會簡短地介紹在學習研究領域上一些重要的研究成果，然後再根據自己實際學習的經驗，提出實際可行的操作方法。

畢竟從理論跨越到實際層面，需要一點慧心巧思，而且需要自己想辦法。

至於那些討論記憶、心智圖法（Mind Mapping）、時間管理等，這些個別的學習主題的書籍與訓練課程，由於這些作者未能進一步討論這些個別的學習元素在整體的學習過程中彼此的關聯性，因此，我們無法對於這類書籍做適當的評斷。

目前雖然有許多記憶、心智圖法、時間管理等等，這些個別的學習主題的書籍與訓練課程，不過，這些作者卻未能進一步討論這些個別的學習元素在整體的學習過程當中彼此的關聯性，因此，我們無法對於這類的書籍做適當的評斷。

我在「格綠寧學院」開設了一些關於學習方法的講習課程，為了課堂研習的需要，我製作了一張學習循環的流程圖。

這個流程圖涵括了高成效的學習所應具備的各個面向：從如何吸取新知到運用這些已習得的知識。

「格綠寧學院」訓練課程在開辦第一年便有一萬名以上的學員，從中受益的人數持續增加，本書便是從這套學習訓練課程發展出來的。

# <<讀書別靠意志力>>

## 内容概要

法學院、醫學院學生齊聲推薦：「無法想像沒有這套K書法的生活！」　資格考、檢定考、證照考All Pass，讓你受用一生的超強讀書術　讀者口碑延燒，強烈呼籲列入國民教育教材！

成功，從掌握學習要領開始！

《讀書別靠意志力》作者格綠寧本是法律系學生，在學期間就已創業開公司。在準備律師資格考期間，他因為無法像一般法律系學生有充裕的時間整天K書，而坊間相關參考書也不敷使用，於是自己開發出一套高效學習法，以有限的時間內複習，結果在困難的國家考試中取得高分，順利取得律師資格！

這套以個人經驗開發出的「學習流程」，沒有天賦、年齡的限制，更不需要超人的意志力，保證每個人都能實際運用，有效學習：　以你的智力和原有的知識背景，就可以輕鬆掌握複雜的資訊　學習不只求快速，重要的是確實理解、確實記憶　讓所有的知識在關鍵時刻都能信手拈來　用符合大腦運作的原理管理你的時間　讓你的專注力加倍提升　讓你在面對重要任務時，能夠全力以赴，學習不再有壓力！

資料的瀏覽　眼睛的移動是閱讀的關鍵！

即使是資質普通的讀者，只要方法正確，　就能讓原來的閱讀速度加快三倍。

資訊的處理　用大腦習慣的方式學習，　配合人腦結構的運作，發展「無意識能力」，讓讀書就像衝浪一樣暢快！

資訊的儲存與增強記憶力　「全腦學習」「五感並用」，　掌握間歇性的節奏，　學習一點都不吃力！

## 作者简介

克里斯迪安·格綠寧（ChristianGrü ning）德國執業律師。
曾擔任地方法院簡易庭的法官，後來放棄法官之職，創立格綠寧學院與格綠寧出版社，投入學習訓練及出版的市場。
他身兼作家和講師，也為企業提供績效管理（CVM）方面的諮詢服務。
就讀於大學法律系時，格綠寧即已創立市場研究、資訊科技計畫相關的顧問公司。
畢業考（即德國律師、法官資格考）期間，他因為無法像同學一樣有充裕的時間整天K書，而坊間相關參考書也不敷使用，於是自己開發出一套高效學習法，順利在困難的國家考試中取得高分！
後來他更參與培訓一群有特殊記憶力的兒童，參加「世界記憶錦標賽」，並開始密集研究高效率閱讀與學習技巧。
译者简介莊仲黎女，1969年生。
德國漢堡大學民族學碩士、博士候選人。
曾任《講義》雜誌德文編譯，譯有《天才也有凸槌的時候》《怎麼有人研究這個？
》《看懂了！
超簡單有趣的現代藝術指南》等書。

## 章节摘录

眼球轉動的限制　你必須知道一點，人類的雙眼不是為了閱讀而存在的。
而且，讀書對於眼球而言，是一件極不自然的事，這就如同人類的大腦構造不是針對考試或職場的需要而學習一般。
我們的眼睛只負有確保我們自身存活的任務，因此，會對於周遭的任何動靜做出反應。
如果眼球在任何角度察覺到什麼，就會立刻朝那個方向轉動過去，不過，人通常對於這類的眼球運動並不自覺。
同樣地，人類其他的感官也只是為了性命的安危而存在的。
如果我們的身後出現響聲，當我們的耳朵聽到時，我們就會轉頭看個究竟，隨著眼球的轉動，我們的身體也會跟著移動。
如果有一叢灌木在搖動，我們的目光就會直接轉向它，看看是否會接收到相關的訊息。
而且，我們還得繼續留意，是否這棵灌木的擺動會對我們造成危險，接下來的反應過程則交由緣腦負責。
比方說，如果一隻野生動物突然從灌木叢跳出，這時緣腦就會阻斷大腦的思考，直接給予戰鬥或逃離的指示，以因應這個危機。
相反地，如果灌木叢的搖擺不會帶來危險，那麼，緣腦就不會阻絕大腦的思考活動，眼球的視點就可以往他處轉移。
眼球這個視覺的感官並不是為了逐字或逐行的閱讀而設計的。
如果外界沒有物體移動著，我們的目光就無法緊跟著線條的衍生或是圖形的延展。
一般人在閱讀時，眼球經常因為一些外在的動靜而飄離書本之外。
學習者往往會因為無意識地將視點偏離閱讀內容，而徒然浪費了許多寶貴的時間。
我在下面所介紹的這項眼球練習，將會讓你對於閱讀有一番新的認識。
為了做這項練習，你還需要另一個人與你配合。
首先，你必須請對方站在你面前，然後請他用眼睛在空氣中隨意地畫一圈，這時，你只要觀察即可。
然後，你們再互換角色，改由你在他面前用眼睛在空氣中畫個圈，讓他來觀察你的眼球轉動的情形。
練習結束後，你會發現你們兩人眼球的移動都不是呈圓圈狀，而是呈鋸齒狀躍動。
這個部分的視覺練習讓我們明白以下兩點：第一，人類的雙眼無法自行跟隨特定的圖形做轉動。
第二，人類眼球的轉動只在極短的剎那間，所以，我們往往無法意識到自身眼球的運動。
此外，當人一行一行地看書，每次要正確地跳到下一行的開頭時，這個尋找的動作對於眼睛而言，是比較困難的。
眼球為了找到下一行所花費的時間，大約占所有閱讀時間的三分之一。
也就是說，如果你看書的時間是三小時，就等於花了一小時的時間在尋找下一行的位置。
如果下一行的第一個字能被清楚地指出，眼球的視點跳躍將會容易許多。
一些閱讀輔助的養成　讓我們接續上面那個練習。
請你再與參與練習的伙伴面對面，並用你的手指朝著對方隨意地畫上一大圈，讓對方的雙眼能跟著手指移動方向做轉動。
你會發現，對方的眼睛隨著你的手指比畫的路徑繞圈。
換句話說，人的眼睛如果要隨著一定的方向移動時，需要有一個外在的視覺指引，有了導引，雙眼的移動才會持續跟進。
基於這個眼球轉動的現象，我們在讀書時，應該善加利用一些輔助閱讀的工具與方法。
現在請你短暫回想一下，你剛剛在計算自己的閱讀速度時，如何數算所讀過的行數？
當時，你很可能用自己的食指或是用一枝筆幫忙計算到底讀了幾行？
是不是？
你直覺地想用食指或筆來幫助眼球移動的進行，這樣的做法是正確的，因為，光靠雙眼來數那些讀過的行數，速度會放慢，數算的結果也會比較不精確。

閱讀的情形也是如此，如果能有視覺的導引，閱讀的進行會比較有效率。
　　請你留意學齡前兒童讀書時的狀況：在沒有師長的教導下，他們會不自覺地讓手指在書頁上移動，引導閱讀的內容。
可見，孩子在未上學前，學習狀況已經很上軌道了！
然而，這些兒童用手指做閱讀指引時，往往會被大人們以無法提升閱讀速度為理由而加以勸阻。
在這裡，大人的意見偏偏跟有科學根據的閱讀方法相反，實在令人遺憾！
一如方才的練習所得出的結果，我們的眼球會跟隨移動的物體做轉動。
有了手指做移動性的視覺標識，我們的眼球就可以在字裡行間的閱讀中獲得清楚的引導。
如此一來，你在讀書時，就不會再出現視線離開書本或是心不在焉的情形了。
試想，我們還可以用什麼方式讓眼睛看過一行又一行的內容？
　　現在請你親自試試看，翻開那本閱讀練習的書，並把你的食指放在內文的第一行下方，讓食指由左至右做全行的移動，並用這種方法讀上好幾頁。
剛開始時，你可能會覺得不習慣，比較無法掌握前幾分鐘所讀過的內容。
不過，你還是要讓你的腦部去適應這種以食指輔助的閱讀方式，最遲在十分鐘過後，你就會習慣手指在頁面上的移動了。
如果你已經習慣讓食指成為輔助閱讀的工具，你就不須再花精神注意自己是否每次都記得要這麼做，因為，這個技巧已經成為你的「無意識能力」了！
　　對於這個建議，人們或許會不以為然，因為，讀書時把手指放在書本上，總讓人顯得很幼稚。
因此，我在這裡要特別提醒你，使用手指的閱讀練習，每天只需要二、三十分鐘便可，這樣一來，你就可以不必去顧慮按照我的方法進行閱讀時，是否一定得把手指放在書本上了。
有了手指的引導，不只可以解決一些閱讀的問題，就連提升學習效率最具決定性的3-2-1練習也少不了它。
我將在本書中逐步地介紹一些與手指引導閱讀有關的練習。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com