第一图书网, tushu007.com

<<這樣學習，一生受用>>

图书基本信息

书名：<<這樣學習，一生受用>>

13位ISBN编号：9789861371276

10位ISBN编号：9861371273

出版时间：2010-7-26

出版时间：究竟出版社股份有限公司

作者：鎌田浩毅

页数：216

译者：陳寶蓮

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

我是個火山學者，任教於京都大學，上過幾次電視綜藝節目。
一身鮮紅的皮衣皮褲裝扮，和我的大學教授頭銜有很大的落差，常引得其他來賓一陣說笑。
但，這就是我的「策略」。
而這個策略，和「學習」有很大的關係。
會拿起這本書的你，是不是很在意大大小小的「學習」呢？
你可能已經在學習什麼了，但還沒有成果；或是想要學習，但還沒跨出第一步。
雖然情況各異，但是都感受到「學習的必要性」。
為什麼長大以後，還會覺得「想學習」「必須學習」呢？
不就因為想「成功」嗎？
想在工作上創造某些成果（＝output），想得到「別人的認同」。
為了這個 output，所以必須 input（＝學習）。
成人的學習，可以說是為了「成功」這個目的。
這樣說或許有點過分，但是沒有成果的學習，對成人來說，沒有價值。
如果「成功」是目的，那麼自然需要「策略」。
這裡，就介紹一下我的策略吧。
我想讓更多人認識火山，就是想「得到別人的認同」。
我的工作核心是有關火山的專業知識。
我必須具備不輸任何人有關火山和火山爆發的知識，為此，我當然要研究世界各地的火山現象。
但光是這樣還不夠，我還需要讓別人認同我的學習成果。
火山專家必須把他的學習成果回饋社會，才能讓更多的人認識火山，覺得火山和自己的生活息息相關。
如果我只寫專家才看得懂的書，一般讀者不會去看，這是很顯而易見的道理。
講解時大量使用專有名詞，別說是一般人，就連京都大學的學生聽不聽得進去，都值得懷疑。
因此，我還必須學習「讓人一目瞭然的書寫方式」和「讓人一聽就懂的解說方法」。
要讓我的專業變得更具吸引力，這也需要知識。
為了知道「怎麼做，書才會賣？
」我重新學習市場行銷。
此外，為了研究火山，我常常到山裡實地考察，所以也順便學習關於登山和溫泉方面的知識。
我的學習對象不光是火山或地殼，我也努力增加古典音樂和歌劇等「教養」方面的知識。
當我受到外界注目後，「教養」能讓別人對我更感興趣。
火山專家當然擁有豐富的火山知識，但如果就此滿足，反而會養成「專家的無知」。
如果缺乏教養來作為個人魅力的源泉，將無法持續得到別人的關注。
因此，我需要廣泛的閱讀、積極的與人交流，有時候還要考取某種證照，或是善用喝酒、旅行的機會。
這一切都包含在學習中。
我們可以說，凡是磨練能力的一切行為，都是學習。
為了讓人們聽我述說有關火山的事，首先，就要讓人們注意到我這個人，所以我費心在穿著上，以便給人深刻的第一印象。
我之所以穿得一身火紅，是為了表現岩漿的熱和熱情的紅。
這種標新立異的服裝，不僅贏得學生，也贏得電視節目其他來賓的注目，都認為我「真是個古怪有趣的教授！
」　上電視演出，雖然惹得其他來賓訕笑，卻也讓他們願意聽我說話，這就是我「策略性」學習的成果。
這個方法不只用在火山的學習，對其他方面的學習也都有效。
這麼一來，就能達成我原本想「傳達火山知識」，以及「教導人們在火山爆發時如何保護自己」的目

的。
「為了成功的策略性學習」，不只是大學教授，對所有站在指導或領導立場的人，都不可或缺。
不但要讓周圍的人知道你知識豐富，也要讓他們認同你。
更進一步來說，對上班族或一般人，也都有需要。
因為任何人都有希望別人認同的心情。
本書詳盡介紹了我經過不斷的嘗試而領會到的學習技巧，的的確確是「一生受用」的學習法。
除了學習工作上的核心知識之外，對於培養教養、清楚傳達自我意思的溝通技巧等，也有著墨。
　　因為我強烈的希望，成人的學習是「不受時間、場地限制的學習」，而且是一輩子的學習。
只要有心學習，任何時候開始都不嫌晚。
展開各種好的學習，創造高品質的成果，別人的好評應該能讓你得到莫大的滿足和生存價值。
如果本書能以任何形式對你有所幫助，我將感到無比欣慰。

第一图书网, tushu007.com

<<這樣學習，一生受用>>

内容概要

◎聯合推薦　台北教育大學教育經營管理研究所教授／莊淇銘　中央大學太空及遙測研究中心副教授／張中白　實踐大學時尚與媒體設計研究所所長／曲家瑞　PChome Online董事長／詹宏志　如果派不上用場，再怎麼努力學習也沒有價值！

埋頭苦讀的時代，早就已經過去了！

京都大學最受歡迎的火山學教授，　公開自己親身實踐的「策略性學習法」，　教你不只把知識輸入腦中，還要能創造具體的成果。

無論考試、工作、生活都受用！

我是個火山學者，任教於京都大學，上過幾次電視綜藝節目。
一身鮮紅的皮衣皮褲裝扮，和我的大學教授頭銜有很大的落差，常引得來賓一陣說笑。
但，這就是我的「策略」。
而這個策略，和「學習」有很大的關係！

看得見成果的學習法　京都大學教授鎌田浩毅為了將自己所學的火山專門知識傳達給社會大眾，刻意打扮得「不像大學教授」。
他穿著一身火紅的皮衣皮褲，引起學生和大眾的側目，因為他知道，接下來大家就有興趣聽他介紹火山知識，也更願意親近火山了。
他成功地推廣火山知識，也因此成了大學裡的超人氣教授，所開的課堂堂爆滿。
你也想在專業領域有高品質的表現嗎？
想推廣自己的理念、受人肯定嗎？
別再漫無目的地學東學西，用鎌田教授親身實踐的策略性學習法，讓學習產生output，你將跟他一樣發光發熱！

用對策略，有效學習　◎不要執著於喜歡的學習。
在找尋自己喜歡的工作之前，先冷靜判斷一下自己「擅長的領域」和「不擅長的領域」。

◎網路搜尋是所有作業中最耗費時間的惡魔。
這時就可以利用「截止效果」，限定搜尋的時間。
實際上，十五分鐘內還找不到的東西，絕大部分再花一小時也找不到。

◎用記事本來記住重要的事最有效率。
我的記事本還記載我上課的服裝安排，每次穿不同的衣服上課，給學生的印象也不同，有時候是義大利風格，有時候是法式打扮，或是牛仔褲，也會穿和服……　◎睡覺時間一到，就別再拚了。
把睡眠時間拿來學習，是距離我所主張「用最小努力，獲得最大效果」原則最遙遠的方法。

◎餐桌比書桌更能有效學習，硬椅子比軟椅墊好。
沒有書房絕對不是不能學習的理由。

◎整理書籍若超過必要的時間，就是浪費。
特別是愛書人，一旦開始整理書架，往往要用掉一、兩天的時間，很不划算。
不如把書裝箱，塞進壁櫥！

◎閱讀時常常會碰到無法理解的部分，這時跳過這部分不讀也沒關係，讀完整本書時一樣能掌握內容，這就是書的魔力。

◎書是掌握人生機會的觸媒，若能擁有多種觸媒，當任何一個契機到來，都能迅速反應。

作者简介

鎌田浩毅　京都大學人類及環境學研究所教授，也是日本最受歡迎的個性派火山學教授，他的目標就是當個「風趣、有益又瀟灑的教授」。
1955年出生於東京。
東京大學地質礦物學系畢業，理學博士。
歷任通商產業省地質調查所主任研究官、美國聖海倫火山觀測所高級研究員，因為想與更多人分享火山研究的樂趣，自1997年起任教於京都大學。
他自許為「科學傳道師」，為了傳達火山知識，以及教導人們在火山爆發時如何保護自己，獨創以「不像大學教授的裝扮」，來吸引人們的目光，例如以紅色皮衣來表示「岩漿的熱和熱情的紅」，藍色服裝則代表「火山的恩澤和湧泉的碧藍」。
　他在京都大學的授課極受歡迎，也經常受邀演講，或上電視、廣播，或在報章雜誌上深入淺出解說科學，分享個人的學習經驗與策略，如NHK「爆笑問題的日本教養．京大特輯」、日本電視台「世界最想上的一堂課」、朝日電視台「近未來×預測電視 Jekyll & Hyde」等節目。
著有《一生受用的人脈術》《溝通人的技巧》《成功術 時間策略》《輕鬆有成的理系工作術》《了解世界的理科名著》《岩漿的地球科學》《富士山爆發》《地球科學的關鍵》《火山真驚人！》等。
　陳寶蓮　從事日文中譯多年，譯有「佐賀的超級阿嬤」系列、《十四歲開始的哲學》《百年愚行》《編輯力》（以上先覺出版）和《少年醫學生的反擊》（究竟出版）等。

<<這樣學習，一生受用>>

书籍目录

前言　成人的學習以「成功」為目的第1章　學習，要用對策略！
1學習不能出於應付／2「教養」和「知識」都重要／3從工作中發現學習的主題4必須磨練的三種能力／5不執著於「喜歡的學習」／6「空隙」才有投資的價值7從玩樂中培養深度的教養／8一開始設定的障礙越低越好第2章　學習的時間，自己創造1以「截止效果」控制時間／2打造能專注學習的環境／3堅守自己的黃金時間4渾然度過午休時間最糟糕／5把通勤電車當成英語補習班／6記事本也要做「玩樂紀錄」7週末的行程安排有五個重點／8宴飲不超過兩小時／9從電視節目偷學專家的智慧10睡覺時間一到，就別再拚了第3章　這樣整理資訊，學習更有效！
1餐桌比書桌更能有效學習／2電腦是創造成果的工具／3用數位相機做記錄4用文具「複製．貼上」／5筆記只寫單面／6一旦記下備忘，就不必再重寫7書架也可以收納書以外的東西／8奢侈的使用透明資料夾第4章　培養閱讀力，打好基礎1「閱讀力」是一切學習的基礎／2房租、水電費之外，最重要的是購書費／3書店有意想不到的用途　4逛舊書店也是一種學習／5入門書至少要買三本／6一開始不要選厚的書／7不熟悉的領域，就看童書／8讀商業書要先決定「目標」／9用單色的原子筆畫重點也行／10結合書本和備忘錄／11不必勉強懷疑書本／12經典就是因為無聊，才有意義／13報紙只看標題和前五行／14雜誌不是看得越多越好第5章　面對考試，如何突圍？
1通過考試，需要企業思維／2用除法安排進度表／3從探究出題者的意圖開始4課本不必從頭背到尾／5集中精神的時間，以一小時為限／6約會時，寧可提早抵達／　7用耳朵來記憶／8與低潮和平共處／9不要從第一題開始作答第6章　向別人請教，可加速學習1別人的光環會影響你的學習意願／2不要違逆師父的話／3設定學習的範本4聽演講前，要先預習／5試著搖動自己的思考框架／6學習要有伴後記

章节摘录

1學習不能出於應付　　社會上似乎有股「學習」熱潮，常常聽到已經在第一線工作的人再次上社會大學或補習班重新學習，挑戰各種證照資格。
這不是壞事。
但為什麼這些人多半看起來像被逼著去學習似的？
「不得不學習」的意識，像一種強迫觀念，優先於一切。
我們確實生活在一個不確定且變化激烈的社會裡，難怪會覺得不安。
擔心現在的工作將來是否還有發揮的餘地，因此總想努力去學點什麼，好得到對未來的安心。
但是，出於不安的學習，所學到的東西有限，既不能長久，也無法徹底消除不安。
在學習任何東西之前，我希望你們能意識到，學習不能出於應付。
　　各位還記得考高中或大學時讀過的東西嗎？
儘管曾經付出那麼多努力，但從考上的那一刻起，累積的知識也一點一點的流失，現在，或許只剩下一些片斷的知識。
雖然遺憾，但日本的學校教育就是這種「考過即忘」的類型。
在我任教的京都大學，可以看到很多入學時成績優異的學生，程度漸漸降低。
「上大學後變笨了」，確實是一個讓人笑不出來的事實。
或許是因為已經習慣了這種「應付式學習」，很多人進入社會後，又開始重複這種學習模式。
跳槽時需要 TOEIC 的成績，就卯起勁來補英文，但考過以後，英語能力立刻從巔峰一路下滑。
　　本來，學習的成果應該是永久性的。
例如騎腳踏車，一旦學會之後永遠不會忘記。
學習其他事情也一樣，只要方法正確，成果應該永遠不會消失。
學習不能出於應付，必須有策略。
尤其是成人的學習，一定要把「獲得別人認同」這個目標放在心裡，不能只是為了虛榮或自我滿足而學習。
無論如何，學習的最終目標是得到別人及社會的認同。
2「教養」和「知識」都重要　　工作上要得到好成果，以下三點是必備條件。
1.首先，必須具備工作上的相關知識：要順利展開每天的業務，除了基本知識外，周邊的知識也不可或缺。
這部分應該是自己的核心能力。
2.其次，要運用自己廣泛的知識來創造成果：為了創造出成果，還需要學習能得到別人理解或協助的技巧。
3.培養個人魅力，吸引別人：不只是工作上的相關知識，培養廣泛而深度的「教養」也很重要。
迫切性的工作學習固然重要，但常保好奇心，加深教養也很重要。
事實上，這兩者有部分重疊而不可分割。
　　在工作上，為滿足好奇心所做的努力，也會漸漸加深自己的教養。
工作有成就的人，往往都有扎實的教養。
當一個人散發出個人魅力時，人們自然會聚集在他身邊，這又進一步成為提升工作能力的良性循環。
不要受身邊的氣氛影響而隨便學習。
學習最重要的是「策略」。
將來想做什麼？
想成為什麼樣的人？
為了這個目標，需要學習什麼技巧以向他人展現？
既然要學習，就要好好面對這個問題。
5不執著於「喜歡的學習」　　為提升工作能力而學習，最終的目標應該是成為專家，擁有不容他人超越的「武器」。
「武器」意味著「擅長」「比別人行」，這和「喜歡」有一點不同。

人人都說，做自己喜歡、有個性的工作才快樂，我對這點抱持疑問。
「只有做自己喜歡的工作才會成功」的幻想，造就出大量不能適應工作的年輕人。
有人因為想找到一個自己想做的工作而不停轉業，這種人往往在任何職場工作都心有不滿。
太過執著於喜歡的工作，就無法跳脫「應該還有更適合我的工作」的迷思。
看在旁人眼中，難免感到遺憾和難過。
二〇〇七年過世的演員植木等，因為賣座電影和暢銷歌曲給人的印象，似乎是公認的「不負責男人」代表。
但他的個性其實非常嚴肅認真，為了成功詮釋這個「不負責男人」的角色而苦惱。
事實上，也只有責任感超強的人才演得出「不負責男人」的神髓。
我認為這是顯現專業本質的一個重要故事。
在這世界上，符合社會期望的做法往往進行得較順遂。
能夠取悅別人的做法，多半時候都會成功。
因為人們對他的成果會有較高的評價，也就是認定「他比別人行」的意思。
我並非否定「想做喜歡的工作」的心情。
這世上確實有人只做自己喜歡的工作而成功，這也是人生的一個目標。
但是，沒有人一開始就在做自己喜歡的工作，多半是在腳踏實地的努力、得到別人好評的過程中，漸漸喜歡上自己所做的工作。
我希望讀者能記住這個道理。
在找尋自己喜歡的工作之前，先冷靜判斷一下自己「擅長的領域」和「不擅長的領域」。
如果自己無法判斷，請別人來評價也是一個方法，讓你的才能有機會在自己未曾著眼的領域開花結果。
我尤其希望年輕人能知道這一點。

6「空隙」才有投資的價值

請在自己擅長的領域中，嚴選出這一生的第一個武器。
就是認定「這個可行」的內容。
這時，選擇將來投資價值高的領域非常重要。
也就是選擇自我投資效果最大的領域。
不是所有的投資都能回收，必須好好尋找，凝視自己，思考該做什麼樣的投資？
一般而言，沒有太多人參與的領域就有投資的價值。
這是所謂的「發現空隙」。
像是汽車廠商之間的激烈市占率競爭，要奪得第一，肯定非常辛苦，即使打敗強敵，一時奪得第一，但投資的回收效率也只是一、二成而已。
但如果能好好找出市場的空隙，在這個領域中一舉做到獨一無二，沒有競爭者，以後就可以盡情回收所有的投資。
發現空隙，並不是指已經存在的空白。
而是「現在雖然看不到，但將來一定有需求」的空隙。
因此，了解社會的「趨勢」就非常重要。
因為不知道世上已有什麼產業，就不會知道什麼是空隙，即使遇到了也不曉得。

覺得勉強時不妨放棄

成人的學習中，可以有「放棄」的想法。
在學校的學習中，不允許因為英文不好就不去上必修的英文課。
但在成人的學習中，是可以「因為覺得太過勉強而放棄」。
即使覺得有點可惜，即使這是社會流行的主題，如果在學習過程中感到勉強，大可放棄。
投資世界有「停損」的說法，賣出賠錢的股票，把損失鎖在最小限度。
這是同樣的思考方式，為了不擴大損失，在某個程度必須做個結束。
停損以後，把力量傾注在投資價值高的領域，這也是一個重要的策略。
這個想法聽起來或許有點難，重點其實很單純。
我只希望讀者能夠記住，「要擁有自己的武器」，以及「武器不限於喜歡的事」這兩件事，並且不斷磨練「武器」以提升自己。

7從玩樂中培養深度的教養　　與工作的學習成對比，教養的學習多半始於玩樂。
像我，是因為到紐約旅遊時有機會觀賞歌劇，才開始對歌劇產生興趣。
我對歌劇原本一無所知，但看了董尼采第作曲的《拉美默的露西亞》後，便為它著迷不已。
日本人不太有觀賞歌劇的習慣，但出國觀光時偶爾會安排進歌劇院體驗，不妨就以這為起點，試著欣賞一下歌劇。
歌劇是由故事和音樂組成的藝術，如果事先了解故事大綱，就能更深入理解。
當然，一邊看字幕也能掌握劇情，但那樣就無法專注於音樂，不能盡情享受。
如果事前透過書本和網路掌握歌劇的概要，觀賞時樂趣自然倍增。
深入學習歌劇的知識，還能掌握歐洲的歷史、社會背景和音樂史。
因為對歌劇的興趣，而開始培養深度的教養。
除此之外，我也把「登山醫學」當作教養而學習。
我是火山學者，登山的機會不少，尤其是在攀登富士山時，畢竟是日本標高第一的大山，肉體上很吃力。
因為這個經驗，我就自行研究登山時的肌肉使用方式、補充水分的時機，或是呼吸的方式等醫學方面的問題。
「登山醫學」直接關係到日常生活中如何調整自己體能的問題。
登山家平常就很注意維持自己的體能，不會暴飲暴食，不會怠惰強化腰、腿的力量。
我也藉著學習「登山醫學」，在日常生活中維持自己的體能。
另外，我也把享受各地溫泉的樂趣，當作與火山有關的學習之一。
不光是泡湯就好，我還把興趣轉向溫泉的性質和溫泉鄉的歷史，拓展我教養的廣度。
閱讀名作家下榻溫泉旅館時所寫的作品，或尋訪各地的文學紀念碑，不都很有趣嗎？
像這樣，教養的世界開啟了各式各樣的入口。
只要深入探索有興趣的主題，不論是什麼事，都能到達專家的水準。

媒体关注与评论

「知識社會中，面對著知識爆炸，如何有效率的學習，已蔚為主流，成為教育界的顯學。
本書令人讚賞的是，書上不只提出許多有效率的學習法，教導學習者『如何學習』；更重要的，拉高提升學習的認知，不只要學會『如何學習』，更要了解『為何學習』。
因為，『如何學習』是學習的技巧，『為何學習』是學習的目標。
有明確的目標，學習的技巧才能發揮最有效的功能。
」　　－－國立台北教育大學教育經營管理研究所教授／莊淇銘　　「坊間充斥太多有關如何有效學習，教人成功致富的書，因此一開始接觸到鎌田浩毅教授這本書時一點都不以為

第一图书网, tushu007.com

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