

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

图书基本信息

书名：<<圖解讀書，不要用蠻力>>

13位ISBN编号：9789866285165

10位ISBN编号：9866285162

出版时间：2010-2-9

出版人：商周文化事業股份有限公司

作者：莊司雅彥

页数：192

译者：林文娟

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>

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

內容概要

圖解 100%活用大腦和記憶力的奪高分技巧人類是健忘的動物，而且是視覺學習型的動物。

加上重點提示的圖解，將更容易記得內容重點，也比較難忘記。

輕鬆通過名門私立高中、東京大學法學院、司法考試等入學考及資格考，並維持年收入7000萬日圓的菁英律師公開「讓人生產生戲劇性變化的方程式」！

逼近考試前才讀，也能快速掌握訣竅！

暢銷著作《讀書，不要用蠻力》的完全圖解版「希望各位能好好利用我花費30年時間確立的『最強讀書方法』來創造屬於自己的豐富人生」 作者?莊司雅彥準備一本基礎書份量少的入門書，在短時間之內來回讀個好幾次以「考試」為讀書目標搞清楚一定要讀的內容能使得效果倍增活用潛意識不斷進行思考，讓這些內容在大腦中發酵學習到的知識轉換為長期記憶基礎計畫表以及三循環讀書法幫助完整記憶「一人辯論」的訓練培養對每件事都能追根究柢的邏輯能力想像自己成功的畫面每天想像獲得成果時的狀況

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

作者簡介

莊司雅彥 一九五八年出生於日本三重縣，一九八一年畢業於東京大學法學部，進入日本長期信用銀行工作，一九八五年進入野村證券投資信託工作，在一九八六年九月下旬離職，十月決定從零開始準備司法考試，設計出自己的讀書方法，在一九八八年以當時最快速之姿通過司法考試，一九九一年正式登記為律師。

此後以「比一般律師快十倍的速度」辦理民事、商事、家庭問題、刑事以及破產等事件，在處理廣泛事務的同時身兼複數行政委員會的委員，自二〇〇八年開始擔任SBI研究所之大學教授一職至今。

公開自身讀書方法之《讀書，不要用蠻力》（商周出版）一書，獲得讀者們極大的支持，成為銷售排行榜上的常勝軍。

著有《男與女的法律戰略》、《離婚裁判》、《中學考試聖經》、《對妻子有利的中年離婚》、《打動人心的交涉方式》、《工作，要用對方法》（商周出版）等書，亦擔任麥可·海柏（Michael Heppell）暢銷著作《90天達到極致人生的方法》一書的日文版審定。

譯者簡介 林文娟 輔仁大學日文系畢業，沒有電視就活不下去的水瓶座七年級生，期許藉由翻譯工作持續對日文的熱情。

譯有《日本戰國武將圖解》、《讀書，不要用蠻力》、《IDEA HACKS! 創意工作祕技》、《TIME HACKS! 時間管理祕技》、《想為妳套上戒指》（商周出版）。

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

書籍目錄

卷頭專訪?莊司雅彥的超水準學習法第1章 超級讀書法基礎篇1. 將重點都集結在一本基礎書上2. 如果對購買教材感到猶豫3. 「循環」閱讀效果4. 善用基礎書的空白處5. 培養歸納讀書法習慣6. 用心打造讀書環境7. 學習夥伴的效果8. 確定目標的效果9. 活用潛意識?10. 活用潛意識?11. 自己製造時間12. 獎勵自己的效果13. 培養邏輯能力的方法專欄 如果你有一百萬會怎麼使用?

Part1第2章 徹底活用記憶篇1. 記憶的構造2. 何謂一天五分鐘的「黃金複習時間」?

3. 戰勝妨害記憶的「2隻野獸」4. 死記硬背對記憶能產生效果5. 完全熟記內容的超級技巧6. 活化大腦的方法7. 製造最佳時間的方法8. 製作基礎計畫表?9. 製作基礎計畫表?10. 製作基礎計畫表?11. 何謂三循環讀書法?

12. 活用右腦的效果13. 掌握視覺的讀書事例14. 使用二階段標示法加工參考書15. 活化右腦的技巧16. 充分利用五感讀書17. 善用有聲教材專欄 如果你有一百萬會怎麼使用?

Part2第三章 實踐意見篇1. 快速學習法之基礎技巧 英文篇2. 快速學習法之基礎技巧 法律學篇3. 快速學習法之基礎技巧 會計學篇4. 快速學習法之基礎技巧 經濟學篇5. 快速學習法之基礎技巧 國文篇6. 快速學習法之基礎技巧 數學篇7. 快速學習法之基礎技巧 理科篇8. 快速學習法之基礎技巧 社會篇9. 選購最佳學習輔助道具 準則篇10. 選購最佳學習輔助道具 提包、螢光筆篇11. 選購最佳學習輔助道具 筆記本、資料夾篇12. 選購最佳學習輔助道具 文具用品篇13. 選購最佳學習輔助道具 錄音播放器篇14. 選購最佳學習輔助道具 攜帶式播放器篇15. 選購最佳學習輔助道具 糖分、速讀軟體篇16. 選購最佳學習輔助道具 冥想CD、照明篇專欄 如果你有一百萬會怎麼使用?

Part3

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

章节摘录

別對購買教材感到猶豫 想要提昇實力不能過於節儉 所謂的艱難考試，最後會合格的不只一個人，入學測驗和資格考試每年都有好幾百人能夠合格通過，只要能擠進一個名額就算是成功，不需要去做什麼「特別的準備」，遵守王道才能在考試中奪勝。

雖然都是遵守王道，但我有自信能發現「合格者」和「落榜者」兩者間的差別。

判斷基準就是「對眼前事物小氣的人」是會失敗的類型，就暫且以「節儉」來形容好了。

如果是「無論如何都要通過考試」的人，就絕對不能太過節儉。

我希望這些人能牢牢記住一句話，「為了時間和效率著想，不要吝嗇花錢」。

猶豫不決時「不購買書籍」的可怕之處 我從準備大學考試開始到現在，都一直告誡自己「如果對書籍存有購買疑慮就要買下」。

遇到「要買還是不要買呢？」

的情況時，就一定要買下這本書。

如果因為「書太貴」而不買，時常會在某個時間點突然需要用到這本書，而這種情形往往會在我們讀書過程中不斷發生。

為了要買之前「猶豫而沒買的書」，日後可能因需要而再次去書店或在網路上購買，產生不必要的間隔時間，當中也有造成「機會損失」（喪失將此間隔時間用來工作能得到的報酬）的風險存在。

其實到處都潛藏「不買書的風險」，書籍的價格頂多就是數百元，請不要吝嗇去支出這筆費用來購買書籍。

實踐 「猶豫不決就購買」的法則也適用於中學考試 女兒準備中學考試時，也確實遵從「猶豫不決就購買」的大原則。

我原本就很常和女兒去逛書店，所以我也將「就算某本參考書內容只有幾頁，或是需要花一小時讀完也沒關係，只要讀了有用就好」的觀念傳達給她知道。

如果是不常帶孩子上書店的讀者，可以向本人表達出，只要想買的書，父母就會買給他的想法。

結果，她養成了根據科目不同，辨別「這個部分A參考書寫得比較好」，而對參考書做出取捨選擇，成功提昇讀書效率。

就因為這樣的做法，使得直到小學四年級的第三學期前都還住在鄉下的女兒，在不影響睡眠時間的前提下，通過考試難關一舉拿下學校的合格證書。

活用潛意識 讓學過的知識在腦中短暫沉睡 「潛意識」是成功法則集大成者 - - 喬瑟夫·摩菲（Joseph Murphy）博士最先提倡的名詞，對「潛意識」這個名詞無所知悉、無法自行想像的讀者，或許較能接受從「無意識」的觀點來做說明，所以在此要介紹幾個活用潛意識讓學習效果大幅提昇的方式。

讀了很多書或是思考很多事情之後，總會有遇到瓶頸的時候，此時有個利用潛意識來解決的好方法，就是「先不管學習過的內容，好好睡上一覺」。

像是遇到不會解的數學習題，先放下手上的書，轉讀其他科目吧！

之後再重讀一次，如果還是不懂，那一天就不要再看那個部分。

不會的部分在腦中好好沉睡一晚，這麼一來，就有可能不經意地在夢中出現解答，或是在洗澡時，內容突然從腦中閃過等，讓潛意識發揮作用。

大腦在我們沒有刻意思考時，會把我們不懂的問題輕鬆解決，這就是「在腦中沉睡」所顯現出的效果。

但是要特別注意「和重點有關聯的地方一定要瞭解透徹」，只是讓它沉睡一晚並不够，在此之前必須經過「不斷思考」的階段。

利用這樣的方式記憶，也能夠讓大腦潛意識產生意想不到的好點子，只要養成適時思考的習慣，也能大大增加腦中想像畫面的成功機率。

建議 雖未經科學判定，但也別全盤否認潛意識的重要 現在關於潛意識的科學解析研究還不是那麼明朗，難免有不少人會對此議題的真實可信度抱有質疑。

我時常想，現代人對於科學和醫學的研究都還沒到達最頂端，應該要有「科學的發達過程無邊界

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

」這樣的謙虛思想。

雖然現在有許多事不能以科學角度完全解釋，但也不能以傲慢的態度全盤否認其重要性，或許一百年、兩百年後的人，也會和從前相信地動說的人們一樣，以同樣的觀點看待現代科學。

製造最佳時間 除了早起讀書，還存在其他有效率的讀書方式 前面說明了「不需要勉強自己早起讀書」的道理，這麼一來，應該會有「那要在什麼時候讀書呢？」

的疑問產生，所以我在此提出三種方式給大家參考。

將起床時間提早一些 這是為了可以稍微延後出門上班或上學時間的人所設計的方法，如果平常都是七點起床的人，可以改為六點起床，還是不行就改為六點半。

如果能做到這種程度的早起，相信身體狀態也不會一下子差到哪去，這短短的一小時就能贏過夜晚的三小時。

我的女兒因為早上八點前出門即可，所以都是以六點起床沖澡、氣功體操、百格計算，這樣的流程讓她的大腦暖機，之後再做練習題。

運用在公司或學校的「空閒時間」 短短的幾分鐘時間，不斷地累積就會成為一長串的讀書時間。

需要在外奔波的業務人員，可以利用搭車的時間看書或是聽有聲教材；如果工作內容是完成份內工作後，還要留下來的時候，可以躲到會議室裡頭讀書。

我認為在學校上課時，如果遇到「沒有聽課價值的課程」，就可以邊做別的事。

我讀高中時，就會事先在生物筆記本寫上數學習題，在上生物課時就來解這些題目。

回家後小睡二十分鐘再開始讀書 如果真的要回到家才有時間的人，先休息一下再來讀書比較好，那個時候可以使用「氧氣輸送器」，讓頭腦恢復精神。

依我和女兒的經驗來說，休息時間在二十分鐘左右最適合。

建議 腦袋不靈活時就「補充睡眠」 經常聽到有人嘆氣說：「現在應該是大腦活動的最佳狀態，怎麼還是感到昏昏沉沉？」

而我也常有這樣的經驗。

這是因為體內的疲勞大幅累積，當氣候變化，身體不適應時也常會有這種現象產生。

但是像這樣無法控制身體不適的時候，還是要持續讀書進度，盡可能做些簡單的複習，或是練習一些難度較低的習題，不要打亂原本的讀書進度，這麼一來，大腦的活動力就會越來越好。

如果還是沒辦法提起幹勁，就放心去「補充睡眠」，但是把休息當作偷懶藉口，是絕對不被允許的。

快速學習法之基礎技巧 法律學篇 只要掌握重點，法律一點也不難！

就算是不參加司法考試的人，也需要對法律有一定程度的瞭解，因為許多的資格考試都會把「法律」定為必修科目。

我接觸過許多證照考生，從他們身上我得到「在法律這門科目，擅長者和不擅長者之間是有界線存在」的結論。

而他們之間的界線，可分為以下兩點： 是否瞭解「法律學其實就是解釋法律條文」 是否知道「法律條文是有體系的」 法律學的讀書重點真的只有這兩點，換個方式來說，只要徹底瞭解這兩點，在法律這科目上就一定能有長足進步。

「法律學其實就是解釋法律條文」，想像你正在讀「民法」，一般來說都會挑選評價不錯的民法參考書，或是自己偏好的書，有時還會去補習班上這類的課程。

但去讀解說民法條文的書籍（稱為法典）的人出奇的少，照理來說，應該先熟讀條文，再思考這樣的條文怎麼解釋，以及適用怎樣的問題，然而很多人卻本末倒置，不採用這樣的方式。

我都會帶一本口袋書大小的民法法典來讀，所以讓自己對於法律的學習比較輕鬆。

對於不得不讀法律又覺得法律學很困難的人，請記住「法律學其實就是解釋法律條文」和「法律條文是有體系的」這兩點，再來學習這個科目。

實踐 理解「法律條文的體系」，就能輕鬆學習 接著要說明「法律條文是有體系的」這一點，民法依項目分為「總則」、「要件」等，憲法分為「政府機構」和「人權」。

舉例來說，遇到民法上的「買賣」問題，可以先查有關買賣「契約」的部分，還不能完全處理好

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

的話，可以回到「總則」進一步探討。

這就是所謂的理解條文的體系，只要想著憲法以「個人尊嚴」為最大基本價值，就能推出「政府機構」只是尊重「人權」最大限度的使用工具。

所以就像這樣整體性地學習法律吧！

<<圖解讀書，不要用蠻力>>

媒体关注与评论

日本Amazon

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>