

<<先忘後記人生整理術>>

图书基本信息

书名：<<先忘後記人生整理術>>

13位ISBN编号：9789578037991

10位ISBN编号：9578037996

出版时间：2011-9-26

出版人：平安文化有限公司

作者：外山滋比古

页数：208

译者：林佩儀

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>

<<先忘後記人生整理術>>

內容概要

知識過剩時代，請先把大腦的垃圾清乾淨，以免造成「知識性便秘」！

想要記得更牢、思路更清楚，就要先學習「忘記」、重視「忘記」！

馬上、枕上、廁上，入浴中、旅途中、集中，徹底發揮你的「忘卻力」！

「忘記」是一件好事！

我們從小就被灌輸「忘記」不好的觀念，記憶力好的人才能獲得讚美，其實大錯特錯！

忘卻和記憶一樣重要，兩者的關係就像呼吸，要先呼再吸，也就是先排除、再吸收，同樣地，人也應該先透過忘卻去整理大腦，再去記憶，才能有效深化、活化所獲得的知識。

過去知識貧乏，需要強調記憶力的重要，但如今是資訊爆炸的時代，如果只知道一味吸收，很容易造成「知識性便秘」，導致身心的負荷過重。

而透過「忘卻力」的過濾、整理，適時地吐出多餘的知識，就可以讓大腦空出更多的空間，幫助思路更加清晰。

那麼該如何培養「忘卻力」呢？

「馬上、枕上、廁上」三上，以及「入浴中、旅途中、集中」三中，這些身體放鬆、腦袋放空的時候就是最能發揮「忘卻力」作用的時間，所以阿基米德才會在洗澡時想出了阿基米德原理；而像海明威習慣把寫好的稿子先鎖進保險箱裡「晾」一陣子再回頭去看，結果讓他發現了更多值得修改的地方，使得他的作品更加精練，也是實行「忘卻力」的好例子。

想要書讀得更好、工作更有效率，拚命去記的時代已經過去了！

「先忘後記」的思考整理術將幫助你發揮創意、創造個性、儲存快樂、擷取成功經驗、減輕身心負擔，從現在開始，再也不要認為「忘記」是一件壞事了！

<<先忘後記人生整理術>>

作者簡介

外山滋比古（とやま しげひこ） 日本著名的英國文學專家、語言學家和暢銷作家。御茶水女子大學榮譽教授，並曾擔任全日本家庭教育研究會總裁。

東京文理科大學（今筑波大學）英文系畢業。

專精英國文學，曾發表多篇研究論文，研究領域並橫跨語言學、語意學、修辭學以及編輯、思考理論。

著有多本暢銷書，包括《這樣思考，人生就不一樣》、《這樣思考，才會有創意》、《閱讀的整理學》、《知性創造的小建議》、《學習小妙招》、《諺語的邏輯》、《畢生的思想》等等，作品並被收錄在日本中學的國文教科書中，且經常被引用做為考試試題，由此可見其影響力之大。

林佩儀 無知少年時期喜歡日本偶像團體，因此一腳踏入日文的世界。

輔仁大學日文系畢業，工作數年歷經滄桑後，為了體驗日劇生活，進入早稻田大學日本語專修別科進修。

其後受日本崇法文化影響，七年秋天飛往南法苦練法文一年。

譯有《道地的巴黎女人》、《東京見便錄》、《巴黎夢幻拱廊街》、《東京野餐趣》、《反自殺俱樂部：池袋西口公園5》等書。

<<先忘後記人生整理術>>

章節摘錄

內文試閱你患了知識性便秘嗎？

知識性便秘俱增？

人每天吃三餐，攝取多種食物營養，若欠缺適當充分的飲食，就會有礙健康。

不能吃太多也不能吃太少，一定要適量才行，不過做不到這一點，把身體搞壞的人也不在少數。

食物進了胃袋，經過適當地消化、分解，才在腸道吸收營養成分，最後將殘渣排泄到體外，這當中若有任何一環出問題就會生病。

最後的排泄機能經常被忽略，可是卻具有出乎意料的重大意義，飲食、排便、睡眠正常乃健康的基礎，長久以來，排便卻不受重視，讓這年頭便秘者不斷增加，尤其是都市小學生的便秘比例愈來愈高了，值得大家注意。

這現象似乎也可以做象徵性的解讀。

也就是說，現在有愈來愈多的小孩有知識性便秘的問題。

雖然以前的小孩吃得沒有現在營養，可是他們的活動量相對較大，能好好消化吸收食物、正常排便，不像現在的小孩吃得豐富營養，卻缺少消耗卡路里的活動，導致排泄不正常。

在那個缺乏知識的年代，就算把所有的知識都裝進大腦裡也不礙事，玩耍之間就會不知不覺地忘記，完全不會囤積。

多數人呈現腦袋空空的狀態，也不用擔心知識性便秘的問題。

對當時的人來說，知識愈多愈好，記憶力愈強愈好。

反正絕對不會造成知識性便秘。

資訊過剩的時代性問題 時代不同了，現在我們身處於各種資訊的漩渦當中。

進入人體的資訊量大增，可是卻缺乏相對應的排泄能力，導致阻塞的嚴重事態，不少心理異常的起因都是如此。

然而，排泄力無法瞬間增加，速度追不上接收力，這就是所謂的「忘記不全症」。

主要負責進行排出、排泄資訊的就是忘卻力，不讓它大展身手是不行的。

忘卻力原本就是一個攸關生死的重要機能，它充分具備處理一般情況下獲取到的情報、資訊以及記憶的能力。

可是，在這個學習社會、資訊社會裡，人接收的資訊、知識與刺激太多了，正常的忘卻力早已不堪負荷，壓力也相應產生。

「怎麼做才能忘記」是個關鍵問題，應該早點找到好方法才是。

首先，必須拋棄「忘卻力性惡說」的錯誤觀念與偏見。

人如果肯定記憶的重要性，就該肯定忘卻力一點也不遜於記憶力，擁有相同的重要性。

不，對人類來說，忘卻力應該比記憶力更重要。

知識性不活躍的人不妨強化忘卻力 學習量大、工作繁忙、必須吸收龐大資訊的人，若不強化相對應的忘卻力、努力忘記的話，便無法期待精神會處在多健康的狀態。

總而言之，從事文科學問或職業的人能否加強忘卻力，將大大左右成果。

如啃書蟲一般死讀書的人，最後常變成別人口中的「什麼都知道的笨蛋」。

這就是因為他們只有進沒有出，導致腦袋不靈光的小悲劇。

一般認為記憶、學習才能變聰明，話雖沒錯，但千萬別忘記要先好好整理大腦。

整理就是丟掉多餘的東西、除去礙事的東西 也就是忘記。

忘不在記之後，而在記之前，這就是忘卻論。

記憶力與忘卻力乃一體兩面。

空腹時大腦全速運轉 一大早最適合思考、用腦 忘卻力在夜晚運作，它進行整理讓大腦易於運轉，因此隔天一早的大腦最適合思考。

發現這件事的人並不少，譬如英國詩人威廉·布雷克曾這麼寫。

早上思考 (Think in the morning) 中午行動 (Act in the noon) 傍晚吃飯 (Eat in the evening)
) 晚上睡覺 (Sleep in the night) 不過，適合思考的時間並不侷限於早上，中午前、傍晚的工

<<先忘後記人生整理術>>

作效率也頗高，換句話說，大腦在這些時段的狀態也很不錯，尤其是傍晚。可是就體力而言，傍晚應該比白天累，為什麼大腦卻更活躍，忘卻力卻更發揮作用呢？

大概是因為這兩個時段都處於空腹狀態。

當食物進入胃袋之後，能量集中於消化食物，大腦的活動量變會降低。

午睡的功效 大腦運轉所需的能量出乎意料地多，當能量消耗於生理活動時，或許得暫時停止其他活動。

古人曾說「即使父母死了（意指不論何時），也不忘飯後休息」，意思就是為了幫助消化，飯後必須停止所有工作，這也是一種生活智慧。

飯後非常不適合思考，應該把腦袋放空，休息一下。

打瞌睡有助於消化，忘卻力也會在同一時間大力促進腦內清掃工作，所以打瞌睡的時間雖短，但張開眼睛醒來後，便會覺得神清氣爽、頭腦清晰。

大家一般都把打瞌睡當成敵人，這其實是搞錯方向了，應該要做的，是重新思考午睡功效才對！

有午睡習慣的社會，想必當初一定有考慮到午睡的功效。

晚餐之後也要消化，所以晚上也不適合念書。

就像布雷克說的，傍晚吃飯、晚上睡覺才健康。

如果非得要晚上工作的話，建議等工作結束之後再吃飯。

為了健康起見，飯後過一段時間再睡覺才好。

如果考慮到大腦運轉、工作、念書等等，就會知道吃飯要在工作結束後再吃才好，這是肯定的。

早餐前與晚餐前的斷食效果 早餐前的工作效率高、成果佳，這都歸因於前一晚睡眠所帶來的空腹活力，可是午餐前的效率不能和早餐前的效率相提並論，因為早餐後到午餐前的時間很短，不能充分整理大腦，相較之下，晚餐前的時間還好一些，因為午餐與晚餐相隔約六、七個小時，即使比不上半夜的休息、忘記，晚餐前的狀態還是勝過午餐前許多，也就是說，忘卻力會在晚餐前發揮較好的效用，讓大腦恢復較佳的狀態。

既然重視早餐前的工作，就沒道理忽視晚餐前的工作。

餐前餐後的大腦活動效率完全不同，餐前的活動效率絕對勝過餐後。

當胃忙於消化食物時，大腦會暫時中斷活動，協助胃進行消化，過了一會兒，大腦才能開始運作，而且初期的效率很緩慢。

換句話說，思考在進食後會暫時休息，隨著空腹感漸增才逐步恢復運作，並促進忘卻作用。

餐後的時間愈長愈好，經驗法則也印證了早餐前的工作效率最好，晚餐前次之，最差的是中餐前。

明顯地拉長餐後時間將出現斷食效果。

雖然一般人仍對斷食帶來的健康影響抱持疑問，卻會期待它在精神上與知性上的淨化作用，自古以來，斷食在東西方都是一種備受重視的宗教修行，深具精神效果。

斷食可除去腸胃的剩餘物質、提高臟器功能，同樣地，它也可以打掃心靈、淨化精神。

然而，人不可能一直斷食的事實也擺在眼前，不斷食，卻想得到接近斷食的心神效果，該如何是好？

答案很簡單，不須想破頭。

其實人每天都會進行小規模的斷食活動，如前所述，時間最長的就是晚餐後，最短的是早餐後，幾乎每個人一天都有三次小規模的斷食活動，只是不太有人注意到這件事。

最長的斷食是晚餐後到早上的這段時間，中止（break）斷食（fast）就是早餐（breakfast），不知這是誰何時發明的詞彙，真是有趣。

早餐前的大腦最清醒，晚餐前的斷食效果排名第二。

最適合思考的三上、三中 馬上、枕上、廁上 歐陽修是中國北宋的政治家與學者，他曾說推敲文章的最佳時機有三上 馬上、枕上、廁上，也就是現代的通勤時、早上張開雙眼時、上廁所時。

這可能不包括上廁所迅速的人。

思考事物、推敲文章前，必須先靠忘卻力讓大腦變乾淨，才能好好運作。

<<先忘後記人生整理術>>

說是說馬上，但人並非一騎上馬就能立刻開始想東想西。必須先放空一會兒，等待忘卻力發揮作用才行，當然這段時間的長短因人而異。總之，少了忘卻力就不是三上了。

我對三上當中的如廁多少抱持疑問，因為不知時間是否足夠。

說不定只是為了增添趣味而硬湊上去的，畢竟實際上應該不至於忙到得帶稿進廁所寫吧。

通勤交通工具就是現代的馬上，但加以利用的人並不多。

過去很多人在電車裡看書，讓拜訪日本的外國人印象深刻，可惜最近少了許多，習慣看報的人可能會擔心影響旁人，就不在電車上看了，而盯著手機的年輕人可能是在看簡訊吧！

大部分的人都在發呆，其中也有人閉上眼睛，他們是否在想事情便不得而知，不知從何時起，我們學會了什麼都不想，把腦袋放空，既不感到無聊，也不覺得寂寞。

這時，忘卻力讓這些人的大腦變乾淨，最適合思考，可是大部分的人卻不懂得思考，只會白白浪費時間。

其中或許也有正在思考的人，卻絲毫沒有散發出那種思考中的氣息，可見大腦非常乾淨。

對了，坐火車出遠門時，車上的振動會促進消化，所以肚子很快就餓了，有人會一路吃到底。

大腦與此類似，一旦受到搖晃，忘卻力就比平常更加速運作，坐在交通工具上的十分鐘，比平常呆呆站著的十分鐘，更能促進忘卻力運作。

三上當中首推馬上、車上。

至於枕上，則如前所述，指的是早上起床前的時候，這裡就不再贅述了。

枕上的忘記比馬上、車上的徹底，就這點來看，它也非常適合思考。

入浴中、旅途中、集中 三上之後還有三中 入浴中、旅途中、集中。

據說阿基米德在入浴時想出阿基米德原理。

這並非偶然，入浴中的確很容易產生好點子。

忘卻力在入浴時變得活躍，煩人的雜念都會煙消雲散，血液循環加速也讓大腦變乾淨，人若抱有思量許久的問題，經常能在這時獲得天外飛來一筆的答案。

入浴會讓心情輕鬆舒暢，有助一掃大腦的塵埃、廢物或雜念，入浴時想到的好點子事後經常想不起來，所以有些散文作家習慣在浴室裡準備便條紙。

這證明了入浴中的效果。

旅途中等於散步中，是一個非常適合思考的時機，從歐洲哲學家喜歡散步一事便可得知。

最早可追溯到希臘逍遙學派鉅的哲學家，他們經常邊走邊上課、邊走邊討論。

一切都暗示著散步、步行時適合整理大腦，但直接帶動思考的並非步行，是忘卻力的作用旺盛了起來，思路才有改善。

實際上，步行的前三十分鐘並無法好好思考，大腦裡滿是雜念，呈現混濁狀態，走著走著，隨著大腦的搖晃抖落廢物，才有撥雲見日的感覺，這時才會開始思考，散步的作用並不在於觸發思考，而是要為思考做好準備，步行有助於忘記，而忘卻力大多伴隨著舒暢感。

思考便是在這種環境中產生。

第三個「中」是集中。

對某件事產生熱中時，很容易忘記其他事。

浦島太郎在龍宮過得很開心，以至於忘了許多事，包括時間。

他以為只過了一下子，沒想到已經物換星移。

一旦集中心力在某件事上，便看不見其他事了，其他事會從大腦裡消失、忘記。

集中心力就能將許多雜事丟在一旁，忘卻力就會讓大腦變清澈。

長時間在書桌前啃書本的學生不會有好成績，反而是熱中運動、集中力較高的學生才有好表現，這都要歸功於發揮作用的集中力與忘卻力。

不變傻，你得先學會玩 不玩耍的小孩會變傻？

從前的小學都有所謂的校訓，其中最常看到的就是： 好好學、好好玩。

一年級時不覺得有異，但升上二、三年級之後，就發現這句話怪怪的。

學校應該叫學生好好學、好好念書才對，為什麼說好好玩呢？

<<先忘後記人生整理術>>

實在不太明瞭。

要玩的話，在家裡就能盡情地玩。

農村裡，沒有一個爸媽會叫小孩不要玩、要念書，不過也沒有一個爸媽會叫小孩多玩點。

校訓當中的好好玩，是否有特殊的意義？

不過，當然沒有一個小孩會想這麼多。

假設小孩提出這樣的疑問，我想也絕對沒有一個老師能好好地回答，因為老師從來沒想過為什麼要獎勵小孩玩耍吧。

他們可能只會莫名其妙地說：那是慣用語啦。

畢竟想太多就沒辦法當老師了。

英國也有人持同樣想法：只念書、不玩耍，聰明小孩也變傻。

(All work and no play makes Jack a dull boy.) 這是一句知名諺語，有幾種解釋，用途也不盡相同。

有些只玩耍、不念書的小孩就把它當作護身符，卻並不清楚為什麼只念書就會變傻。

其實並非念書就會變傻，而是念過頭、完全不休息地念書才會變傻，這個理論絕對沒有錯。

「好好學、好好玩」是一種妥當的學習方法，但如果以為玩耍是為了消除疲勞，便有欠考量。

「玩耍」並非為了消除疲勞，而是為了整理大腦、讓混亂的大腦冷靜下來。

換句話說，就是為了「忘記」。

也就是說，做出與念書相反的事很有效的，這點不容忽視。

既然如此，「好好學、好好玩」的順序就有點奇怪。

應該顛倒，先好好玩，讓大腦淨空、整理好大腦才對。

總之先忘記，大腦整理過後才有辦法好好學，進而加以理解。

我們可能以為先記、後忘的順序才有道理，其實「好好玩、好好學」才合理。

不做筆記，學得更好 寫了會忘 最近並不常看到報上刊登演講的消息，但之前只要一出現這類報導，一定會讀到「聽眾認真地做筆記」的字句。

於是一個常識形成了：認真的聽眾會做筆記，會做筆記的就是認真的聽眾。

實際上，做筆記的人雖然很多，卻都是一些不常聽演講的人，他們為了不忘記演講內容才做筆記。

如果來到燈光不足的演講會場時，做筆記並不輕鬆。

有趣的是，竟然沒有人思考即便如此還是要做筆記的意義何在，以為做筆記肯定比單純聽講來得認真，儘管做筆記也不可能把演講內容全部記錄下來。

不僅來不及寫，匆忙之間寫下的文字也很凌亂，甚至會看不懂。

話雖如此，做筆記還是會有自我滿足的效果，旁人也就沒什麼好說的。

想要把聽到的演講內容都變成自己的東西，基本上這種想法就是不對的。

聽懂一半就很不錯，記得五分之一就很棒。

做筆記會讓耳朵鬆懈，就不會仔細聽演講。

可是當事者卻覺得現在不懂也沒關係，做了筆記就能安心。

文字信仰、記錄信仰 畢竟，文字是為了寫下不可忘記之事而發展的一種表記方法。

一旦寫下來，就感到安心，覺得可以忘記。

留下了紀錄、文章，所以不用擔心，卻也因此忘得快。

實際上，開始使用文字之後，人類的記憶力便退化許多。

總覺得安心而輕易忘記，導致記憶力衰退。

眼睛看不見的人無法依賴文字，他們的記憶力多數比一般人好。

即使幾年不見的朋友，他們依舊能分辨出腳步聲、認出那個人。

我們擁有文字信仰、記錄信仰，記憶力也因此退化許多。

「文字與紀錄提高我們的忘卻力」，從另一方面來說，這有益於人類。

不過一般人卻對這兩件事毫不關心。

多虧有了文字，我們才能安心地忘記。

<<先忘後記人生整理術>>

文字對於發展忘卻力、產生新思考絕對功不可沒。

以前有一個大學生一開學就去拜訪教授，請教念書的方法。

學生問：「該怎麼做筆記才好？」

以前和現在不同，現在的大學以教授講課為主，內容是教授自己做的講義。

以前為了讓學生方便做筆記，教授會分段講授內容，學生得自己抄在筆記本上。

有點像聽寫，市面上也買得到所謂的「大學筆記本」。

即使是國文課，也是用這種橫式書寫的筆記本。

期末時就靠筆記本準備考試，所以對於新鮮人來說，怎麼做筆記很重要。

教授的回答令人非常意外。

「不用做筆記，專心聽課就好。」

學生雖然感到不安，還是照教授說的做，幾年之後成為一位優秀的學者。

寫字會分心，不僅讓大腦無法專心，還可能會漏聽重要的部分。

如果沒做筆記，就會集中精神聽講，理解力也會隨之提高，根本不用擔心會忘記重要的事情。

這對於習慣做筆記的人來說，或許非常不可思議。

不過，不做筆記的確可以幫助理解。

不做筆記、專心聽講的話，就能在當下分辨哪些是重要的、哪些是忘了也沒關係的，然後把重要的事情記在大腦裡。

而那些被整理過的資訊有利於大腦運作。

人經常一邊讀書一邊做筆記，尤其是讀某某學習書的時候。

以為這種讀法很可靠，但之後回過頭看，根本不是那麼一回事。

第一，大家幾乎不會重看之前費心做的筆記，既然不會看，何必浪費那麼多時間做筆記？

況且，這還會中斷閱讀，導致理解不易。

更讓人感到困擾的是，做筆記會讓人逐漸無法區分重要與不重要的部分，不把所有片段記錄下來就不安心。

導致筆記本記得密密麻麻，幾乎接近全盤抄錄。

做筆記的同時，還要能精讀書本，所付出的時間、勞力經常與成果不符。

不知是否因為漸漸了解這一點，很多人隨著年紀漸長，自然不做筆記了。

這不是變懶惰，而是從經驗當中獲得的智慧。

忘了就很麻煩，所以才有備忘錄或筆記本、摘錄的存在。

一旦記錄下來，便會安心地忘記。

然而，如果不看備忘錄或筆記本，它們就是沒用的東西。

因此，單純地聽、單純地看才是取得資訊最自然又最有效的方法。

記憶與記錄、忘記、理解之間的關係，比一般人所想的複雜多了。

<<先忘後記人生整理術>>

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>