第一图书网, tushu007.com

<<耳讀學習法>>

图书基本信息

书名：<<耳讀學習法>>

13位ISBN编号：9789861203751

10位ISBN编号：9861203753

出版时间：2010-11-2

出版时间：商周出版

作者：清水康一郎

页数：172

译者：慕樂

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

第一图书网, tushu007.com

<<耳讀學習法>>

前言

推薦序　我讀《耳讀學習法》的感悟　談到「閱讀」，幽默大師林語堂先生曾經說過「讀書是文明生活中所共識的一種樂趣」，所說甚是，隨著知識不斷日新月異、生活愈加多元多樣，閱讀不只是一種樂趣，同時是一種能力，其重要性也就愈來愈被凸顯出來。
在我看來，從資訊到知識，從知識到智慧，再從智慧到品格，這之間有著先後次序與因果的相關聯性。
資訊不等於知識，除非閱讀；知識不等於智慧，除非思考；智慧不等於品格，除非實踐。
換句話說，閱讀、思考與實踐，可以說是培養有品現代人的三部曲，而「閱讀」正居於前導的關鍵位置。
商周出版社寄來《耳讀學習法》書稿，作者清水康一郎提出了以「耳讀」造就「理想自我」的學習方法，乍看之下有點存疑，只不過聽聽CD有何特別之處，更別說是具有「魔力」、「魅力」了！
但因作者分別從科學舉證、實務分析、親身體驗等一一闡述箇中道理，再加上他書中常有答問式的輕鬆寫作形式，所以，閱讀全書，還真能感悟出來有「耳讀」的味道，也感佩了作者的用心。
尤其對於作者所提四階段學習「訊息－知識－智慧－應用」的模式，與我一直以來「訊息－知識－智慧－品格」的閱讀主張，可謂不謀而合、相得益彰。
《耳讀學習法》，全書一氣呵成，是一本可以輕鬆讀、且具有啟發性的好書，對增進學習效果深具意義。
作為一個高中教育工作者，我願意推薦這本好書給青少年朋友們，期能共同實現作者的願望「透過耳讀，讓讀者對內容感覺親切，並激發內在勇於實踐的動力。
」　建中校長蔡炳坤寫於二〇一〇年十月二日　序　你進修的最終目的是？
這本書的一開始，我要先聲明：　「讀了這本書，對你的學習也不會有幫助。
」　那麼，讀這本書有什麼用處呢？
這一點容我稍事保留，後面再說。
你會拿起這本書，可見你應該是個對於「進修」或是「學習技巧」抱持某種興趣的人。
或許你現在正處於種種狀況中，像是：為了某個目標而發憤用功，正在尋找更有效果的學習方法，或是因為付出的努力沒有得到回報而苦惱著。
如果你是這類情形，希望你回答我一個問題——　你進修的目的是什麼？
「哎喲，現在才問這種問題，未免太遲了吧？
」或許你會感到困惑。
但是，釐清進修的目的是很重要的事。
事實上，有很多人就是因為不確定自己為什麼要進修，到頭來浪費了大量的時間和心力。
你確定自己的目標嗎？
辛勤苦讀了半天，到最後才發現一切都是白費工夫，到時就算想後悔，恐怕也來不及喔。
為了避免心血和時間付諸東流，我希望各位讀者能再想一想，自己到底為什麼要這樣努力。
。
有答案了嗎？
「我想通過考試。
」　「我想把外語學好。
」　「我想培養卓越的業務能力。
」　原來如此。
你們的理由或目的，我都能夠理解。
但，那些是真正的理由嗎？
進修的目的，真的不是在其他方面？
通過考試固然重要，培養語言能力、業務能力也很要緊。
但是，我不認為那稱得上學習的目標。
真正的目標，不是通過考試或者學習重要技能，而是「在那之後」你要做什麼事情吧？

總之，像是年收入達到多少錢、工作取得什麼樣的成就，或者是成為什麼樣的人、對社會有所貢獻……等等，只有這樣的事情，才應該是我們所設定的目標，不是嗎？
但實際上，許多人都沒有將「未來的理想自我」設為目標，而只專注在眼前的考試或技術上。
那麼你呢？
既然都是進修、學習，你不覺得應該要把時間和精力用在打造「理想中的自己」上嗎？
因為光是學會某些知識或技能，絕對無法成就「理想中的自己」。
當然，為了成就「理想中的自己」，的確需要某種程度的知識與技術。
但是光那樣還不夠。
請你回想一下過去，並且看看你的四周。
具備必要的知識或技術，就能夠成為「理想中的自己」嗎？
很遺憾，我得要說：「不能。
」　我想，應該有很多人因為沒有勇氣跨出一步，或者沒有充分發揮能力，抑或是無法善加利用努力習得的知識，而無法如願以償獲得他們想要的成果。
以償獲得他們想要的成果。
償獲得他們想要的成果。
為什麼會發生這種狀況呢？
那是因為他們的努力自始至終都是為了增加知識、提升技能等，換句話說，是為了一些表象、為了充門面而用功。
基本上，囫圇吞棗式的進修，與為了「成就自己」而學習，是完全不同的兩碼事。
為什麼我這麼說呢？
因為若想要成就「理想中的自己」，就必須從自身的內在重新打造起。
而如果進修的終極目標，是為了成就「理想中的自己」，那麼就必須知道什麼方法最適合它。
真有方法能實現它嗎？
當然有。
這幾年來，成功人士幾乎毫無例外，都實踐了這套學習方法　——那就是「耳讀」，也就是本書的主題、書名《耳讀學習法：比「閱」讀耳讀學習法》。
這種學習方法，並不是單純為了提升某些技術、能力。
這種方法，是要把你從內在重塑起來。
聽起來很難懂，但其實一點也不。
「耳讀」的思考方法非常簡單：　找出吻合你「理想中的自己」的成功人士，以他們為榜樣，直接師法他們的觀念、作為。
至於實際的做法，則是經常聆聽成功人士分享自身經驗的錄音，或者聽他們的演講內容，好讓這些人的價值觀、想法、知識、技巧等，全都內化到你自己的腦袋中。
而且「耳讀」這種方法即方便、又簡單，因而可以持之以恆，從而獲得可觀的效果。
哦？
「事情哪有這麼簡單！
」　的確，初聞有這麼方便、簡單、能持之以恆，而且能獲得宏大效果的學習方法，會心生懷疑是很正常的。
但是你想想看，你之所以會懷疑，是不是「用功＝辛勤苦學」這個固有觀念所造成的？
你是不是以為，學習事物都應該很辛苦，所以輕鬆愉快是不可能得到成效的？
然而，只要抓到學習的訣竅，進修其實一點兒也不辛苦。
「耳讀」真的是一種既輕鬆、效果又好的學習方法。
全世界有許許多多的成功之士都實踐了「耳讀」，就是明證。
另一方面，我也想向學習時一味囫圇吞棗、不求甚解的人說句話：　「在用功苦讀之前，你還有些事情該做。
」　倘若你能學習「耳讀」，並且好好實踐它，你的生活一定會更加成功、更為順利。
老子曾說：「授人於魚，不如授人於漁。

第一图书网, tushu007.com

」也就是說，給人一條魚，他可以溫飽一天，但倘若教他釣魚的技巧，他可以溫飽一輩子。

這話說得對極了。

所以我們一開始所應該學的，是學習的技巧。

不過，不是增進知識的學習方法。

也不是讓頭腦變聰明的學習方法。

這學習方法，是要成就「理想中的自己」。

亦即：讓人生產生化學變化，成為比現在更了不起的人。

聽起來口氣好像很大，但這種學習方法真的能達到這個目的。

這就是我的開場白。

讀完這本書兩小時之後，我相信，你應該就能夠取得一張前往「理想自我」的車票了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

聯合推薦｜（依姓氏筆畫為序）　　林天祐 教育大學校長、蔡炳坤 建中校長原來「聽」比「看」更容易記憶！
不同於過去、以閱讀為主的學習方式，「耳讀」是透過對人類右腦訓練，將所有「聽過」的知識，讓大腦自動為您儲存，不需刻意背記，只要反覆播放，就能在不自覺中，發揮強大記憶潛能，展現「耳讀」驚人力量！
所謂「耳讀」，是透過反覆播放聲音內容、讓大腦為你自動記憶的一種學習方式。
大腦是掌控記憶的器官，任何有意或無意傳入耳中的聲音，都會儲存在「海馬迴」中，經由反覆播放，進入大腦皮質。
一旦需要時，便會自動喚起記憶。
同時，大腦又可分為掌管邏輯、理性的左腦，與控管情緒、感性的右腦。
多數人習慣透過「閱讀」來作為學習的方式，一旦知識進入腦中，便會歸入左腦；而透過「耳讀」，所有聽取到的知識就如同音樂一般，在無壓力的狀態下，進入人的右腦，深層記憶。
「耳讀學習法」特色如下：臨床實證：與人體大腦構造及功能有關，成效有其學理依據。
方法簡單：無需刻意聆聽，只需反覆播放即可；在美國盛行已久。
取材方便：任何合法音源，都可轉存成合適音檔，存放在播放工具中，隨時聆聽，不受時間及地點限制。
正向能量：透過說話者所傳達出的聲音、說話方式及性格等，聽者可將其能量完全據為己有。
內容可親：與「閱讀」的差異在於，透過耳讀，會讓讀者對內容感覺親切，並激發內在勇於實踐的動力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

學習邊緣公司董事長。
1974年生於日本靜岡縣，慶應大學理工學部畢業後，先是進入創投企業，之後在外資顧問公司負責數個計畫，皆獲得成功。
2003年設立學習邊緣（Learning edge）公司，成立「Seminars」網站，廣泛介紹研習會和有聲書。Seminars現已成為日本研習會業界會員數最多的入口網站。
・學習邊緣：http://www.learningedge.jp・Seminars：http://www.seminars.jp

第一图书网, tushu007.com

<<耳讀學習法>>

书籍目录

推薦序　我讀《耳讀學習法》的感悟 序　你進修的最終目的是？
第1章　獲得成功人生的進修方法1在你的人生中製造化學變化有一種學習，不同於一般所說的學習。
為什麼無法成為「理想中的自己」？
一張CD就能改變你的人生 把成功人士的能量完全納為己有 「耳讀」是造就「理想自我」的學習法 2那麼，就開始「耳讀」吧！
向「耳讀」先驅美國學習！
交通工具即書房 「聽了幾遍」比「讀了幾本」更要緊 第2章　這就是「耳讀」的魔力！
1「聽」有很多種「耳聞」與「傾聽」大不同邊做事邊聽為什麼也有效果？
2「耳讀」的能量可以改變人生四階段診斷學習程度資訊大爆炸的日常生活接收訊息還不夠，將它變知識才重要隨意聽來的訊息突然變得有意義光有知識還不足以提升能力「耳讀」帶給人的感動，閱讀無法體會「耳讀」具有引領行動的魔力「耳讀」的能量能為人生點燃火種3耳聞學習法釐清三種「聽」法「耳聞學習法」就好比聆聽音樂睡覺記單字，簡直像天才從腦的結構驗證「耳讀」一般學習刺激左腦，「耳讀」刺激右腦反覆聆聽為什麼重要？
4傾聽學習法把精神集中在「聽」的行為學習首重親切感尊敬之人對自己說話喜愛演講者，學習變輕鬆「耳聞」變成「傾聽」的剎那反覆聆聽找出真正價值5發問學習法「發問」是極有效率的學習方法活用研討會的「發問學習法」不見任何人，也能做到「發問學習」抱著「求助」的心態聆聽虛懷若谷學得多從內打造自己的新人格與頂尖智囊團舉行心靈戰略會議改變提問的措詞第3章　如何使你的「耳讀」收到效果？
1選擇CD也有竅門令你呵欠連連的CD，一定失敗聽你想效法的對象的有聲書不斷聽同類型的素材釐清三個目的，效果倍增我常聽的耳讀CD自掏腰包有助於提高學習效果2有效果的聽法真假無所謂，別心存懷疑別斷然否定他人的見解準備好問題再按下播放鍵聽到佳句時大聲唸出來聽完之後畫圖整理第4章　靠「耳讀」達成「理想自我」1耳聞、傾聽、發問，讓耳讀「發揮效果」想像「理想中的我」不要給自己設限2現在的狀態將決定結果追求成功的活動循環想改變結果該怎麼做？
藉「耳讀」跳脫痛苦的狀態仿效實現「理想自我」的人3在腦中灌入最完美的程式人也有作業系統和軟體思考自己應該灌什麼軟體價值觀日日升級「理想中的我」需要什麼作業系統？
「耳讀」最適合灌入作業系統「思想」的能量會逐漸改變你結語　活出你心中那「了不起」的自己

<<耳讀學習法>>

章节摘录

「耳聞學習法」就好比聆聽音樂　　那麼，我們從第一種「耳聞（hear）學習法」談起。
「耳聞」是一種心不在焉的狀態，接近無意識。
「耳聞」只任聲音流進耳朵，並沒有要刻意捕捉其中的重點。
在這種狀態下進行學習，所得的印象自然跟一般的學習迥然不同。
但是，這樣就行了。
「耳聞」最大的重點，就在於它相當「輕鬆」。
「聞」這個字是由「門」和「耳」二字所組成。
「門」有「關閉起來看不見裡面；隔起來無法了解」的意思，暗示人對於耳朵所聽到的事不太了解。
似懂非懂的訊息流進耳朵裡，這就是耳聞的狀態。
你會在捷運或車上聽音樂或廣播嗎？
說不定有讀者現在正一邊聽音樂、一邊讀著本書呢。
聽音樂的時候，你的意識處於什麼樣的狀態？
是全神貫注、聽取每個聯結的音，一字一句地聽著歌詞嗎？
應該不可能吧？
聽音樂時，大部分的人都是隨意聽著，並沒有積極想要從歌曲中吸收什麼。
「耳聞學習」也可以保持這種狀況。
只要把聆聽的素材換成你想學的項目即可。
想要背英文單字，就以英文單字朗讀CD取代音樂CD；想多了解商務知識，就選擇相關的談話CD。
就這麼播放著聽就可以了。
「這麼做真的有效果嗎？
……」　　相信讀者當中一定有人會有疑問。
播放英文單字CD隨意聽著，就能把單字記起來？
其實我自己以前也完全不相信。
一定有很多人在高中聯考、大學聯考的時候，為了背單字而吃了不少苦頭，我也是其中之一。
那麼辛苦的過程，現在居然只要隨意聽聽CD就能達到類似的效果，實在令人難以置信。
但是，我一位好友的確拜「隨意聽學習法」之賜，得到很好的成果。
睡覺記單字，簡直像天才　　我這位朋友之所以會想要開始「耳聞學習法」，據說跟「睡眠學習機」大有關係。
應該有人記得吧。
大約二十年前，市面上推出一種可以睡覺時進行學習的機器，因而大為轟動。
當時睡眠學習機一台要不少錢，但它的構造簡要地說只是在枕頭邊設置喇叭，好讓人邊聽著播放的內容邊入睡。
我這位朋友國中時用過睡眠學習機，後來他想起當時的經驗，打算在大學考試時也運用這個方法。
不過，過去用的睡眠學習機早就不在身邊了，所以他把錄音機擺在耳邊，一邊聽英文單字錄音帶、一邊睡覺。
他就這麼開始了「隨意聽學習法」。
「隨意聽學習法」這名稱聽起來頗像一回事，但其實友人聽的內容沒什麼特別之處，就只是英、日文交替說「respect」、「尊敬」、「response」、「反應」，如此而已。
另外，聽的方法也沒有訣竅，真的只是放出聲音來伴著入睡罷了。
由於這種學習方法十分輕鬆，因此效果並非立竿見影。
據友人的說法，他用這種學習方法一、兩個月，什麼成果也沒有。
然而，他持續了三個月之後，效果卻突飛猛進。
由於他是考生，所以跟多數人一樣，也買了生字卡來背——一頁一頁地讀，一個一個地記。
上述方法相信很多人都有經驗。

第一图书网, tushu007.com

但是這種方式效果不彰，往往看完生字卡之初記得單字，不過一轉頭就忘了，於是只好反覆背誦，彷彿這麼一來就能夠牢記不忘。
不過，當我這位朋友開始「隨意聽學習法」之後，他就像天才一般，變得過目不忘——「記憶力像天才一樣」是他自己說的，就他自己也不相信能進步得如此飛快。
　　真的發生了驚人的奇蹟嗎？

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

林天祐 教育大學校長、蔡炳坤 建中校長　聯合推薦

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

臨床實證：與人體大腦構造及功能有關，成效有其學理依據。
方法簡單：無需刻意聆聽，只需反覆播放即可；在美國盛行已久。
取材方便：任何合法音源，都可轉存成合適音檔，存放在播放工具中，隨時聆聽，不受時間及地點限制。
正向能量：透過說話者所傳達出的聲音、說話方式及性格等，聽者可將其能量完全據為己有。
內容可親：與「閱讀」的差異在於，透過耳讀，會讓讀者對內容感覺親切，並激發內在勇於實踐的動力。
作者簡介　清水康一郎　學習邊緣(Learning edge)股份公司董事長。
1974年生於靜岡縣，慶應大學理工學部畢業後，進入人才業界的創投企業。
之後，在外資顧問公司負責數個計畫，皆獲至成功。
2003設立學習邊緣公司，成立「Seminars」網站，廣泛介紹研習會和CD。
現在已成長為會員登計人數全日本第一的研習會業界最大入口網站。
Seminars：www.seminars.jp　學習邊緣股份公司：www.learningedge.jp

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