

<<會念書的狠角色才能生存>>

图书基本信息

书名：<<會念書的狠角色才能生存>>

13位ISBN编号：9789861362700

10位ISBN编号：9861362703

出版时间：2010-10-26

出版时间：如何

作者：李時炯

页数：320

译者：蕭素菁

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>

## <<會念書的狠角色才能生存>>

### 前言

【前言】 在這混沌的世界，你的獨門武器是什麼？

我想起幾個月前遇到的年輕人，他因為就業問題，來到辦公室找我。

我問這個年輕人，「你能做哪方面的工作？」

「不管什麼工作，只要交給我，我都會盡力去做。」

「光是這樣還不夠。」

如果你是投手，你必須會投很多種球路，好應付每一名打者。而且在關鍵時刻，你還必須具有足以讓打者出局的致勝球路。

「要得到致勝的球路，應該怎麼做？」

「你這個人啊，別再東張西望了。」

越是這種時候，越應該坐下來安靜念書。只想把一張薄薄的履歷填滿，這不是真正地念書。去找個別人不會的新領域研究看看吧！

「年輕人彷彿找到了頭緒。」

「那要念些什麼呢？」

「嗯&hellip;&hellip;最好先挑一個大學裡沒有開課的領域來挑戰吧。舉例來說，研究『水』也可以。最近很多人開始關心水質問題，不過真正的水專家並不多。公司行號都在找具有創意能力的專家，大家都說工作難找，其實人才反而更難找。」

「年輕人歪斜著頭離開了。」

經過四個月後，他又出現在我的辦公室，而且手裡拿著一瓶水。

「李醫師，這是我們公司最知名的水，托您的福，很感謝您。」

他真的成了水公司研發部門的研究員。上一次他離開我的辦公室之後，就立刻跑去書局翻遍所有跟水有關的書。此外他還在網路上四處搜尋相關訊息，或是直接拜訪作者、去水公司實習、參加研討會。在這個過程當中，他完全變身成為一名水專家。

他的求職方法也很特別，他並不是拜託水公司給他工作，而是以顧問的身分去拜訪水公司。他準備了一份影片，簡報的內容吸引了公司研發團隊的注意，他們熱烈討論超過三小時，公司當場決定錄用他。

現在的他，與四個月前頹喪的模樣完全不同。他操著充滿自信的口氣向我介紹水，內容一點也不誇大，是名真正的專家。不過才四個月的時間，真的難以想像他用功苦讀的程度。不過這位年輕人卻說他一點都不感到疲累。念書的結果，讓他了解讀書的樂趣，包括將原本不懂的東西搞懂的樂趣，以及自行解決問題的樂趣，同時也培養他不畏困難的習慣。四個月苦讀所帶來的成果，不只是一份工作，還帶來了創意性解決問題的能力。

「真正的實力」來自於「真正的讀書」。想起那名年輕人，到現在還是讓我很開心，不過心中也夾雜著一點苦澀。

因為會讓我想到那些許許多多一畢業就要品嚐社會冷暖的年輕人。原本以為大學畢業後可以輕鬆一點，沒想到畢業後才真正要開始吃苦，近來年輕人苦悶的模樣清楚地浮現眼前，我也終於了解，為什麼有這麼多年輕人得了畢業恐懼症。

不過總不能永遠像學生時期那樣，只知道批評或抱怨吧。這個時候如果碰到個人或是社會上的問題，都無法再把自己當成一名旁觀者，而是必須直接面對冷漠的社會。難以預測的多變社會，或是世界性的金融危機和不景氣，誰能夠事先預料到這一切？無論是有錢人還是窮人，大家都陷入一股不安及憂鬱，並因此感到驚慌失措。

## <<會念書的狠角色才能生存>>

越是這種時候，就越需要念書，而且必須是有創意地讀書。  
前面提到的那名年輕人的成功案例，就是因為他了解如何有創意地念書。  
多背幾個英文單字或者多知道一些常識，這種「規格」的提升並不是真正的念書。  
所以試著冷靜坐下來，針對以下問題好好思考自己的處境。

第一，你就是主人。  
如今不能在像學生時期那樣，把自己置身事外。  
現在的你是家庭的、職場的、社會的主人，應該要勇於表現負責。

第二，在認清自己是主人的事實後，就要開始發掘問題。  
以前認為與自己無關的問題，很顯然最後都會變成自己的問題。

第三，發現問題之後，必須去解決它。  
這是自己該做的事，也是只有自己才能做的事。

第四，想要解決問題，必須另闢一條新的路徑。  
不管是修改制度或是創造出新的事物，都需要一段全新的過程。

第五，想要另闢一條新的路徑，就必須具有創意能力。  
思考、整理、模擬新的方法，都屬於創意性的過程。

第六，為了具備創意能力，就必須念書充實自己，而且要念很多書。  
無論是請教專家或是上網找資料都可以，總之要不斷地學習。

以上幾點是真正可以培養實力的學習方式。  
即使是家庭主婦做菜，同樣也需要訣竅，但這些祕訣要從何而來？  
前提就是必須先了解每一項材料的味道、香氣和營養成分。  
所以家庭主婦也需要不斷吸收資訊。

而你呢？  
是不是正在為了填寫一張薄薄的履歷表而傷透腦筋？  
或是認為現在已經不需要再念書了呢？  
不確定的年代，只有創意人才能生存 念書是一輩子都該做的事。

但現在要念什麼？  
你不會正想要問這個問題吧？  
！

早期的石油危機、惡夢般的IMF危機（亞洲金融風暴）、還有最近全世界的金融危機，沒有人事先預測到會發生這些事。  
好不容易跨過就業的門檻，但卻仍然感到不安，擔心隨時會有被裁員的風險。  
這是不確定的年代，沒有人可以預料將來會發生什麼事，或是必須面對什麼狀況，而你又要靠什麼來一決勝負呢？

解決的方法只有一個，那就是讓自己成為創意性人才。  
其實這個邏輯很簡單，所謂「亂世出英雄」，如果能在危急時刻幫公司解決問題，你必然可以躍升成為公司的主角。

雖然找工作不容易，但是企業老闆卻高喊找人才更困難，因為他們找不到適合的人才。  
如果你就是公司需要的人才，會有誰不想錄用你呢？  
還有如果公司少了你，運作就會有困難，又會有誰敢叫你離開公司？

沒有任何投資像念書一樣低風險、高獲利。  
念書不需要本金，努力的代價也一定能回收，是一種安穩的投資標的。  
就算不一定能在短期內回收，不過只要經過一段時間後，你自然就會明瞭。  
念書的知性刺激可以活化腦部，進而在心理及生理上維持年輕的狀態。  
至少可以保持住年輕，光是這一點就夠了，還有什麼好奢求的？

「念書的狠角色」是幸福的人 感覺如何？  
是不是開始想念書了？  
不過念書可不是件容易的事，尤其一般社會人士並非以念書為業，一天當中又有十個小時要處理公司

## <<會念書的狠角色才能生存>>

的事，所以只能利用瑣碎的時間念書，當個名符其實的業餘讀書人。

再加上我們並不允許有太多時間把念書當成休閒，因為是基於需要、迫切而不得不念書，所以連想說「沒時間念書」的時間都沒有。

年紀較大的人念書，必須比學生時期更投入。

年輕就應當如此。

否則缺乏熱情的生活，怎能稱得上是真正的生活。

用「狠」這個字，聽起來似乎很嚇人，不過能夠狠下心的人，才是真正幸福的人。

因為唯有如此，才能發現生活真正的意義。

念書也一樣，「狠」並不是只靠意志，必須要有想完成的願望，才能夠「狠下心」。

韓國女子射箭代表隊完成奧運六連冠的神話，她們為了維持比賽時的穩定，平常會將蛇纏在脖子上訓練膽量。

身價漲停板的演員金明敏為了詮釋完美的指揮家角色，足足接受五個月的指揮課程訓練。

我們看到這種人，都會稱他們為「狠角色」，但是他們看起來像是很痛苦、不甘願、勉強去做嗎？

為了達成目標而挑戰高難度的工作，這種事非但不痛苦，反而還是一件幸福的事。

做自己喜歡的事，為什麼要覺得痛苦？

所謂「狠心」，指的不是耍心機使壞，而是指斷然下定決心。

還有不能只是抱著姑且一試的心態，必須要把它當成是生死關頭的大事。

在決定戰勝自己的那一刻，心裡就已經能感覺到幸福。

當然所得到的成果，將來也會有目共睹。

實力會一點一滴地累積，成為你的武器。

念書不僅不需要本金、保證回收，而且做的時候還能感覺到心情愉快。

所以就算沒有時間或是覺得疲累，只要心情感到愉快，一樣可以繼續保持念書的習慣。

了解腦科學，念書會更容易 念書快樂嗎？

要讓念書變成一件快樂的事並不容易。

但是如果你了解大腦，你就會知道念書其實可以是件快樂的事。

並不是埋首苦讀，書就一定念得好。

不懂得念書的人，再怎麼努力還是念不好，那到底該怎麼念呢？

本書的目的就是要告訴你應該「怎麼」念。

沒有時間，腦袋又不靈活，這樣有辦法挽救嗎？

那就試著讓頭腦變靈活，然後將念書時間加倍利用。

不過，可以做到嗎？

從腦科學的角度來看，這是可能的。

看看籃球選手吧。

平常看起來不怎麼起眼的選手，很奇怪地是比賽時投球都變得神準無比。

他們只知道忙著投球，等比賽結束後，連自己投進幾分都不記得。

就好像投球時有神仙附身一樣。

腦科學將這種狀態稱為「Zone境界」，意思是指「完全專注」。

也就是說在某一瞬間、某個契機之下，如果腦部進入了Zone境界，自己就會不知不覺地發揮驚人的實力。

這就是可怕的腦部力量！

每個人都擁有這種力量，只不過不知如何將它發揮罷了。

年紀越大，頭腦會更死板，但是就腦科學而言，這種說法是不正確的。

根據腦科學理論，反而是，當感覺時間不夠用時，更有助於念書學習。

因為腦部喜歡適度的壓力，精神醫學上將這種情形稱為「適度緊張」。

此外，我們的腦部還有「作業興奮」的神祕功能。

雖然腦部會以些微的不安及恐懼反應來抵抗新的變化，但卻也同時對新的變化產生極大的好奇心。

一旦開始念書，很奇妙的是腦部竟然會對全新的開始感到興奮，而且會想繼續維持下去。

## <<會念書的狠角色才能生存>>

尤其腦部的耐力比我們想像的還強。

再怎麼討厭的工作，腎上腺皮質的防禦荷爾蒙至少可以讓它持續三日，所以只需要埋首苦讀三天，你就能體驗到腦部進取新知的快感。

腦部會記得快樂的事，只要將為期三天的計畫重複十次，腦部就可以適應，進而使念書成為一種習慣。

更多關於這一類的腦部功能，後面會再一一詳細說明。

想善用這些腦部功能，就必須適度地調整時間及念書方法，所以一定要知道具體的要領。

念書方法也算是一種創意，如果只能像排成一列的螞蟻，完全按照既定的路線活動，就不可能想出具有創意性的念書方法。

以前在學校念書時，或許只要照著老師所教的背起來，就可以拿到高分，但是現在念書卻必須像脫隊獨自覓食的螞蟻一般，得靠自己想辦法才行。

輸入資訊時，不能只是按照所聽到、看到、念到的內容背起來，而是應該利用原有的知識去加以批判、總結、整理、補充，然後以更具創意性的方法輸入。

資訊輸入腦部之後，還必須經過創意性的熟成，也就是先將輸入的資訊或知識與其他原本已知的許多知識混合，促使腦內產生「熔爐」現象。

在不知不覺當中，潛意識這座熔爐將會不斷組合所有的資訊，努力找尋出可以解決問題的對策。

終有一天，原本無法解決的問題自然能夠理出頭緒。

輸入?熟成?輸出，這就是念書的過程。

但是潛意識的熔爐並不是憑空起作用，當原本的知識及經驗越多時，就越能創造出解決問題的良方。

想想看，如果腦袋裡沒有記住幾何公式，怎麼可能解出數學題目？

所以「無」中不可能生「有」，必須先認真念書，輸入的過程才會順利。

若能經過良好的創意性輸入及創意性熟成，最後自然會產生創意性的輸出物。

不過念書並不是到此結束，即使腦中已經浮現好的構想，還必須全力以赴去解決問題才行。

發現問題、研究問題、解決問題，這些都是創意性的念書過程。

不，應該說這就是創意性念書的本質。

本書的目的就是要告訴讀者具體的念書方法。

作者不希望大家都用不對的方式、囫圇吞棗地念書，這樣不可能念得好。

只有利用正確的方法，才可以讓讀書變得更快樂，也可以因此養成讀書的習慣。

把「無條件用功」的想法收起來 因此從今天開始，你要改掉不好的習慣，脫離常軌！

下班後不要躺在沙發看電視，試著把書本打開吧，不管看什麼書都好。

那條路，將會影響你的命運、你的人生。

心動，就要開始行動，作業興奮的過程和腎上腺皮質的防禦荷爾蒙都會幫助你。

如果還在那裡拖拖拉拉，「惰性」就會開始發作，接著心裡又會想：「到目前為止都很好，幹麼要念書？」

這些就足以將你擊垮。

最後再簡單總結一下。

聽說這次的不景氣時間會超過十年，然而十年後不景氣結束時，你會變成什麼樣的人呢？

如果從現在開始用功，十年後就可以變成專家了。

什麼是專家？

別人不會的事，我比別人先做，就算是專家。

既然如此，那應該怎麼做呢？

答案就是選擇自己最擅長，而且能夠有所發揮的項目，好好用功念書，狠下心苦讀。

本書將教你念書的方法。

請將「無條件用功」的想法收起來，先了解要如何讓自己的頭腦清醒，知道哪種荷爾蒙可以促使資訊的輸入及熟成、輸出更為順利。

此外也要了解，可以利用什麼腦科學祕訣來培養念書習慣。

<<會念書的狠角色才能生存>>

這些不僅是專業醫師的知識，還包括筆者從實際經驗中所領悟出來的讀書方法。

所以就為年輕投資一次吧。

在不確定的年代裡，世界只屬於生存者。

熱情付出之後得到的深刻幸福，是使生活更添風味的祕訣。

世界上還有什麼比讀書更令人快樂的事？

這句話並不誇張。

如果看過這本書，你就能明白了。

但願讀者都有個美好的未來。

即將迎接二〇〇九年春天的 李時炯

## <<會念書的狠角色才能生存>>

### 內容概要

長踞韓國暢銷書排行榜、教保文庫推薦最佳圖書、國防部推薦優秀讀物，未來人才必備的獨門武器！

韓國經營領袖專文推薦：慎昌宰 教保生命保險株式會社董事長·李彥五 三星電子經濟研究所專務·孔柄湔 孔柄湔經營研究所所長·金永杰 KAIST科學技術院商學院教授 第一本由精神科專業醫師撰寫，以腦科學說明有效培養創意人才的讀書法，並傳授累積「真正實力」的8招念書祕訣。

藉著念書所得到的力量，就像銀行的複利，是全世界最大的力量，也是新時代人才累積實力最有效的途徑。

透過閱讀這樣簡單、低成本、高報酬，人人做得到的「自我學習法」，狠下心用功，成功不遠矣。

你的未來，將因為你現在所念的書而有不同！

大量閱讀可培養發現和解決問題的能力，成為競爭白熱化社會所需要的人才！

學習是保證高收益的福利存款

慎昌宰 教保生命保險株式會社董

事長 藉由念書所得到的力量，就像存在銀行裡的複利存款一樣，每過一年，存款增加的速度就會更快。

以腦科學為根據，說明有效培養創意人才讀書方法的書，這似乎是第一本。

作者是具權威的精神科專業醫師，為本書投注了許多心血，希望藉由本書能讓許多人 尤其是疏於念書的成年人，重新拾起書本，使人生有更新的突破。

人生前輩給年輕人的忠言

李彥五 三星電子經濟研究所專務

履歷越來越漂亮，年輕人卻反而找不到工作。

他們就業時遭遇挫折的原因，在於社會並不需要只會讀書的象牙塔人才。

本書主張應該學習創意性解決問題及「念書的方法」，同時具體提出以腦科學為基礎的念書技巧。

這是人生的前輩送給年輕挑戰者的寶貴智慧。

儘管時局艱困，但願與本書結緣的朋友仍然能夠充滿希望，活出更美好的人生。

擅長學習的人是社會需要的人才

孔柄湔 孔柄湔經營研究所

所長 在瞬息萬變的社會裡，最受矚目的人才不是學很多的人，而是「懂得學習方法的人」。

能夠快速吸收資訊、適時靈活應用的人才，不僅能為個人，也能為社會帶來發展。

然而要如何學習「學習的方法」呢？

針對這個問題，《會念書的狠角色才能生存》給了最實際、最明確的答案。

你的未來是國家的未來

金永杰 KAIST科學技術院商學

院教授 在不景氣陰影加深的情況下，企業不再找尋英文好或是考試考高分的人，轉而尋找能夠發掘問題、用創意性方式解決問題的人。

本書正是告訴我們這些祕訣。

極力推薦本書給在就業困難中岌岌可危的年輕人，以及對未來感到不安的上班族。

## <<會念書的狠角色才能生存>>

### 作者簡介

李時炯 韓國最具代表性的精神科醫師及腦科學家之一，目前擔任韓國自然醫學綜合研究院院長，以及「HealiENCE療養中心（Health+Science）」院長。

致力於傳遞善用腦科學和精神醫學的成功訊息。

二十多年來，電視節目及報章媒體持續不斷報導其卓越的觀察力和獨到的人生觀，並獲得許多夢想擁有幸福生活的人熱烈支持。

畢業於慶北大學醫學院，之後赴美取得耶魯大學神經精神科學博士，歷任亞東州立醫院青少年科主任、慶北三星醫院院長、社會精神健康研究所所長等職，還曾經擔任慶北大學、首爾大學（門診）、成均館大學等校教授。

首創世界性精神科醫學用語 「火病」，是精神醫學界的權威人士。

作品有《右腦是希望》《活得有膽識》等共五十餘冊。

【譯者簡介】 蕭素菁 \*\*政治大學東語系韓文組畢業，韓國漢陽大學社會系碩士。

譯有《男人比不上儲金簿》《雪貓在巴黎》《to Cats》《古典音樂童話》《一天》《上哈佛真正學到的事》《說動世界的15位CEO》等書，目前服務於國內顯示器製造廠。

## <<會念書的狠角色才能生存>>

### 書籍目錄

【前言】在這混沌的世界裡，你的獨門武器是什麼？

Part01. 上了年紀用功，才是真的念書 如何做才能生存？

創意能救自己！

為創意擬定讀書策略 創意就是競爭力 在學校絕對學不到的念書方法 「低風險，高獲利」，人生最佳的投資 無法學以致用，就不算真的念書 上年紀更能把書念好的六大理由 「年紀大了」 - - 這是最危險的想法 Part02. 了解腦科學，就能抓住念書的訣竅 念書不光是用腦而已 安撫大腦，念書更容易專注 開始是成功的一半！

伏隔核的作業興奮過程 敵軍的荷爾蒙vs.我軍的荷爾蒙 短而強烈！

三十分鐘血清素瞬間集中效果 大腦喜歡的六種刺激 會念書的人具備的五種習慣 Part03. 念書效率加倍的潛意識活用法 一切行動都受到潛意識的影響 睡覺也能解決問題 潛意識的奧妙 解決問題的雙向道 意識與潛意識 填滿潛意識的倉庫 念書和創意需仰賴好情緒 語言是基本能力 訂定具體目標的「次目標作戰」 刺激潛意識的「圖像法」 Part04. 念好書八招必殺絕技 提高念書效率、活用知識的三階段論 第一招，讓身心做好準備的「注意力集中法」 第二招，培養高度專注的「一點集中法」 第三招，整理思緒與情緒的「瞬間轉換法」 第四招，一天當四十八小時用「時間創造法」 第五招，適度調和緊張與舒緩的「休息法」 第六招，只念重點的「資訊吸收法」 第七招，讓記憶持久的「資訊記憶法」 第八招，立即靈活應用的「資訊活用法」 臨時抱佛腳的閃電念書法

「效果加倍，快樂加倍」，找伴一起念書 Part05. 不景氣更要當個「創才」 比天才更受歡迎的名字 「創才」 創意能力攸關生存問題 最佳「創才」 比爾蓋茲的祕密 每個人都有強項智能

我們所不了解的右腦力量 創意性環境與創才之間的關聯 狠下決心，人人都可以成為創才 成敗關鍵在於科學性訓練方法 【後記】貧乏的腦vs.豐富的腦 【經營領袖給年輕人的話】狠下心大量閱讀、有創意的人能笑看未來

## <<會念書的狠角色才能生存>>

### 章节摘录

Part1. 上了年紀用功，才是真的念書 我們正式踏入社會的年齡通常在20~30歲之間，從這時候起，你就是社會的主人。  
在成為主人之後，你會發現一些問題；既然發現問題，就必須要解決；為了解決這些問題，當然就要念書。

如何做才能生存？

從一出生開始，我們最常聽到的話是什麼？

那就是「要用功」。

有的小孩才剛學會走路，父母就教他學認字，有的甚至還教小孩英文。  
從小到大，即使到了國小、國中、高中、大學畢業，要念的東西卻好像永遠都念不完。  
就算不是從事學術方面的工作，整個社會仍然充滿必須不斷念書的氣氛，對個人形成了一種強勢的壓迫。

「求學階段才要念書」這句話也等於是過去式。

如今念書已不再是學生這種特定階層，或是在特定時期才要做的事，也不再是升學、考證照、就業、晉升等特定目的完成後就可以結束的事。

念書已經和我們的生活劃上等號，成為我們一輩子的功課。

許多上班族為對象的進修計畫紛紛展開，自我開發一類的書籍也都有極高的銷售量，光是這些現象就足以讓人感受到念書的盛況。

為什麼會這樣？

這是因為世界的變化過於快速，加上人與人之間的競爭更為激烈所致。

這句話並不是沒有道理，看看大型書店裡的暢銷排行榜吧！

那裡陳列著許多刺激上班族的處方書籍，像是「想晉升就得念書」、「想生存就得念書」、「趁來得及之前，瘋狂地念書」等等。

因為在這個競爭激烈的社會裡，停滯進修的人便無法勝出，而且也沒有其他可以生存的方法。

然而念書還不只是如此。

韓國人的祖先認為念書和做人是相同的道理，「生」等同於「知」。

退溪先生李滉（譯註：韓國朝鮮中期的大臣兼儒學思想家）的學問出發點也是從日常生活開始。

有什麼時間是不能念書的！

？

退溪先生把一天的時間切割成以小時為單位，將每個小時賦予意義，然後決定當時該念什麼。

從一大清早起床到晚上入睡為止，他都以端正的姿勢坐著看書、思考，這種習慣就是身為儒生應該過的正確生活，他認為這就是真正的念書。

是的，念書是一輩子該做的事，它等於是生活。

以前的讀書人所認為的真正念書，那種深刻的涵意在今日也一體適用。

人的一生應該要做，而且最具價值的事，就是念書。

不過知道是一回事，一旦要付諸實行，又會開始猶豫不決。

煩人的考試煉獄、升學、畢業、好不容易找到工作&hellip;&hellip;，才剛從念書的苦悶中解脫，怎麼才過沒多久，現在又得念書！

「才畢業沒多久耶&hellip;&hellip;。」

「都念這麼久了，還要再念什麼？」

「這個年紀還要念？」

腦袋都僵硬了&hellip;&hellip;。」

但是真正的念書，是從這時候才開始的。

我們正式踏入社會的年齡通常在二十到三十歲之間，從這時候起你就是社會的主人。

在成為主人之後，你會發現一些問題；既然發現問題，就必須解決它；為了解決這些問題，當然就要念書。

## <<會念書的狠角色才能生存>>

這一切最後都要歸結到用創意性的方式念書，而且是非做不可。如今對你而言，念書已經不再是一種選擇，而是為了生存所必備的戰力。

創意能救自己，為創意擬出讀書策略 現代人非念書不可，因為現在是講究創意的年代，凡事都必須推陳出新，不管是在哪個領域、從事什麼工作，如果毫無創意，就有可能落伍，誰都不能例外。

家庭主婦做菜也需要創意，連一根蔥、一顆蒜頭的營養成分都必須知道。

為了激發創意，最好的方法就是多念書。這也是我們一生當中，必須不斷念書的最大理由。

在知識高度發達的社會裡，我們已經不能漫無目標地隨意度日。

如果你毫無想法，那就和博物館裡的木乃伊沒兩樣。

為了更成功的人生，為了平均壽命延長後的健康，創意性的生活已經成為我們刻不容緩的課題。

所謂創意性的生活，是指在日常生活中多用頭腦思考。

一邊學習新事物，一邊產生新想法，這樣可以讓我們的腦部充滿年輕的活力。

沒有比知識的刺激以及知識的快感更好的腦部活力素了。

看看我們周遭的人，不只那些教授或學術研究者，就連畫家和指揮家等藝術領域的工作者，看起來似乎都特別年輕。

因為對他們來說，生活本身就是創意。

除了他們之外，再看看那些努力朝著自己目標前進的人，他們也一樣，多半都是年輕到無法猜出真正的年齡。

雖然身處高度的壓力和競爭中，但是很奇怪地看起來卻是如此年輕。

當然有部分是受到生活環境的影響，不過這也是現代人過著具有知性及創意性生活的有力證據。

想保持年輕，就是要不停地用腦。

創意性的生活具有著目標導向性，例如學生的入學考試、上班族的證照及晉升考試、藝術家的公演準備等知識工作者所做的創意性活動，都是為了完成特定的目標。

雖然過程辛苦，但是只要能朝目標邁進一步，那種感覺就可以為腦部帶來輕微的興奮刺激，進而忘卻所有的疲倦，然後讓自己充滿企圖心，產生更多活力。

一旦決定目標，腦部就會將所有焦點瞄準目標，同時調整所有的心力來達成目標。

當成功的一刻終於來臨時，那種喜悅會掩蓋所有的辛勞，心中也對自己充滿自信與驕傲。

儘管在別人眼中可能只是不起眼的小成功，但已經足以讓腦部產生快樂的感覺，可以為其他目標再度繼續努力。

所以只要目標明確，過程中所經歷的辛苦、挫折及壓力都不成問題，因為腦部很清楚將來目標完成時的成就感，所以願意忍受這一切。

越是辛苦，成就感反而越強烈，腦部早已從經驗當中得知。

有時我們會為了投入目標而忘記時間，但是腦部也知道投入工作時的快感及興奮。

創意和讀書，與我們的健康、意志力、年輕、成功、還有幸福息息相關。

所以我們還在等什麼？

環顧全世界，巨大的文化差異令人吃驚。

我們應該看看世界的趨勢，當今社會只有靠創意才能生存，缺乏創意就沒有健康或成功，也會影響國際競爭力。

此時此刻，創意即是生活，我們可說是處身於創意的時代。

這就是念書最重要的目標。

為了創意，我們必須念書，而且現在連念書本身也需要具有創意。

為了在有限的時間內讀最多的書，我們必需找出創意性的壓縮念書法，這也是本書的寫作目的。

創意就是競爭力 「要靠什麼才能生存？」

這是韓國某知名企業總裁所問的話。

觀察韓國近來社會的面貌，對這句話會有更深刻的體認。

先看看農村吧！

## <<會念書的狠角色才能生存>>

不管是鄰近的中國還是遠方的美國，外國生產的農作物幾乎占據了韓國人的餐桌，讓韓國的農夫漸漸無立足之地；工業產品在面對中國及東南亞國家的低人力成本時，也變得無法施展。

韓國雖然是IT強國，但在印度強大的挑戰之下，同樣顯得心有餘而力不足。

在過去數十年間，韓國人靠著仿效和勤奮來發展經濟，如今終於碰到瓶頸。

現在我們僅存的活路只有一條，那就是創造出新的東西，只有創造出別人所無法模仿的新東西，我們才能在世界的市場中生存。

傳統的農耕方法已經失去競爭力，現在必須針對新種子研發、農耕方法、無公害的有機栽種等方向開發出新的技術，才能培養競爭力。

工業產品也不例外，要靠新技術才能存活，否則不僅是產量，品質被隔壁的中國超越恐怕也是早晚的問題。

還有軟體市場，目前先進的美國軟體市場已經被印度的人才及技術所攻占。

印度的學校不使用計算機，他們進行徹底的教育，讓學生利用心算來發展腦部。

何止是基礎教育，印度在人口方面也具有壓倒性的優勢，更何況他們還是英語系國家。

雖然最近韓國的高級電子產品在全世界的市場上居於領先地位，但是在付出技術專利費之後，盈餘就很有有限了。

那到底要做什麼才能生存？

光做做樣子是不夠的。

現在韓國只有一條路可走，那就是創意，唯有創意才是活路。

所謂創意，就是發展出新的競爭力，而且在這個當口更是非做不可。

韓國所擁有的資源只有人才，也就是可以培養具有新競爭力的創意性人才。

換句話說，「創才」的培養已是刻不容緩的國際性議題，同時也與韓國能否生存息息相關。

不過我對這個問題卻相當樂觀。

在過去半個世紀的時間裡，韓國就曾創造出從無到有、像奇蹟一般的光榮記錄，這不正是值得我們樂觀的依據嗎？

儘管我們借用許多外來的技術，但我們仍然在這些技術上發揮自己獨特的創意，持續做出讓全世界欽羨的產品，還因此發展出只屬於韓國的獨特技術。

韓國是創意性的民族，所以會念書，也能把事情做得好。

韓國人到任何一個地方，大多能夠很快適應當地的環境，這種高度彈性與通融性的發揮，也成了韓國獨特創意性的基礎。

這些話並不是從國家主義優越感的角度出發，而是經由客觀性驗證所得到的腦科學結論。

韓國人應該發揮這種創意性的資質，好為即將來臨的不確定年代做準備。

為此更必須利用有限的時間，提高讀書的效率，讓潛藏的創造力能夠更具體地發揮。

在學校絕對學不到的念書方法 當了解創意的重要性後，心中很自然會浮現這樣的疑問。

「為什麼不從小培養我們創造的習慣？」

「為什麼創意能力如此重要，而學校卻不教呢？」

不過如果考慮到創意的本質，就能理解學校的情況。

畢竟以學校的立場來說，最重要的是必須「成果明確」 這裡是指考試成績必須在短期內達到明顯的成效，所以學校只能以填鴨和死記的教育方式為主，以便能在短期內一決勝負。

考試通常不會出現超出教科書範圍的創意類型題目，絕大部分都是可以從教科書裡找到答案的考古題。

這種題目和創意兩者的層次完全不同，因為創意性題目本身並沒有標準答案，必須思考新答案的題目才具有創意性。

要短時間內想出原本不存在的新答案，並不是件容易的事。

即使絞盡腦汁，新的想法也不可能在有限的考試時間內出現。

至於它什麼時候會出現，這點完全無法預料。

所以學校不可能冒險去培養學生具備成果不明確的創意能力。

有主見的老師雖然清楚這一點，但還是無法抵擋心急的學生家長一再糾纏，畢竟考試過關才是首要任

## <<會念書的狠角色才能生存>>

務。

在這種風氣之下，學校當然無法實施這種需要長期努力而成果又難以預期、效率低的創意性教育。它們只會有一個框架內，讓學生盡可能學習特定的有限知識。而且除了特殊情況外，幾乎不可能有機會讓孩子提早發現自己潛藏的創意能力，因為創意性研究的難度較高，它的重覆性低，也很難做客觀性的評價。

有的公司在招募新員工時，會使用各種方式尋找具有創意能力的人才。雖然這些公司將面試所占的比重調整成比學校成績還高，同時還加入了對應試者的融通性與彈性、危機處理、幽默感，以及人際關係等各種能力的測驗，但還是很難獲得明顯的成果。所以我們能夠理解公司在發掘人才時所碰到的困難及苦衷。

不過就算好不容易找到一個人才，那又如何呢？員工訓練的教材或業務手冊當中，和創意有關的內容還是非常貧乏。創意人才的招攬攸關公司的生存，但無論是招募還是培訓，最困難的地方都是創意能力，所以只能靠長期觀察，來了解員工這方面的能力。

結論是不管在學校或是出社會，所謂的創意能力都無法由在上位的任何人以「由上而下」的模式去培養。總之創造力的教育是一種無教師的學習過程，突發奇想的創意能力是隨機發揮的，沒有人可以保證它會在什麼時候、何種契機、哪種條件下發揮。

創意能力無法由意識控制，它是在自動自發、無意識的層次中所進行的領悟學習。

能好好鑽研創造力的場所是社會，也就是我們生活的空間。

這就是為什麼出社會後反而能真正念書的原因。

在短時間的現代化過程中，我們發展出許多具有創意性的成就：像是發展高速公路、汽車、造船、航空&hellip;&hellip;等等。

對於六十年代初期還不懂得製造腳踏車的我們來說，這無疑是突破性的奇蹟。

這些奇蹟的動力從何而來？

也許有人不認同，但這些基礎卻是從學校教育中所建立的。

雖然受限於由上而下、填鴨式、注重死記的大量教育受到許多人的批評，但這種教育卻成為一種基礎，進而完成了那些輝煌的創意性成就。

或許有人會反駁，這種念書方式對社會的進步有什麼幫助？

但學校教育確實是這些創意奇蹟的根源。

創意絕對不是從「完全的無」創造出「有」。

必須有很多資料儲存在腦部，才有可能出現又新又好的構想。

不管用什麼方法，總之要在短時間內將許多資訊輸入頭腦裡，那種奇蹟式的創意性成就才有可能發生。

當然不能因為困難，就任意放棄創造力的學習。

因為這件事到最後還是非做不可，所以必須要找出最適當的好方法，同時動員所有的腦科學知識來挑戰這項難題，而這也是本書的終極目的。

「低風險，高獲利」，人生最佳的投資 大多數人都不喜歡念書，不管成績好不好，不管頭腦怎麼樣，反正就是不喜歡念書。

從小就喜歡念書而且覺得念書很幸福的人，應該很少吧。

仔細分析，其實像醫生這種行業，也等於把念書當成工作。

從學生時期到實習醫師、專科醫師為止，為了當上醫生，必須讀遍大量的書籍。

尤其這個工作和人命息息相關，更是非如此不可。

就算當上主治醫師後想休息也不可，因為真正的用功現在才要開始。

一天不念書，就很難在這個殺戮戰場上生存。

家中有好幾代長輩在當醫生的小孩，通常會堅持絕不進醫學院，理由很簡單，因為他們看到自己的爺爺、父親幾乎過著沒有自我的生活，一輩子除了念書，還是念書！

## <<會念書的狠角色才能生存>>

所以他們不希望自己也像爺爺、父親那樣，失去太多東西。

我也不喜歡念書，但我卻不曾認為念書會有所損失。  
懂的越多，只有利而沒有弊，學習「有百利而無一害」的知識，讓它成為自己的東西，這就是念書。  
所以我認為念書是最有效率、最經濟的一件事。

念書是一件最容易的事 以勞動賺取生活費的首爾大學榜首出過一本書，書名叫做《念書最輕鬆》，這本書曾經引起許多討論。  
為什麼？

因為有的人覺得這種說法太誇張了。

不過作者的本意只是想說明在自己做過的吃力工作當中，「念書是最輕鬆的」。  
他做過營建工地的工人，也做過飲食店的外送員，為了生計白天工作、晚上念書，所以對他來說，念書和那些體力勞動的工作相比，的確輕鬆多了。

念書是個逃避的空間，可以讓人忘記不安的現實，也是面對不確定未來時的唯一出口。

這不是作者喜不喜歡的問題，而是從自己的處境來看，念書是最輕鬆的事。

不過作者倒是沒有提到念書有不有趣，或者自己喜不喜歡念書。

無論喜不喜歡念書，還是覺得念書簡單或困難，我們都可以得到這樣的結論，那就是沒有一項投資比念書更穩健、更安全，也沒有任何工作比念書更容易。

念書是最明確的投資，只要去做，就不會虧損或消失。  
它可以對你眼前的工作產生確實的助益，也會在未來持續創造出價值。

每項投資都有某種程度的風險，但念書卻沒有風險。  
資產投資時，有所謂的「高風險、高獲利原則」，不過念書適用的卻是「低風險、高獲利原則」。  
它不僅不會虧損，而且只會增加，不會減少。

念書是一件高效率的投資，這一點可以從最近發展的腦科學得到證明。

書念得越多，我們的腦筋越靈活，這是因海馬迴神經細胞增生的緣故。

新的神經細胞可以防止老化，維持身體的年輕和健康。

念書也可以培養創造力，這是常識，而且能讓事情進行得更順利。

此外念書還可以提高注意力和記憶力、理解力，讓整體工作效率提升。

一旦目的達成時，就會為自己帶來成就感與驕傲。

如果能認真念書，甚至取得證照，你就會變得像全天候戰機一樣，更有自信去開拓自己的第二、甚至第三人生。

念書有助於成功，而成功又會產生成就感和自信，讓人感覺幸福。

幸福可以為我們的人生帶來朝氣與動機，所以念書可以創造出比金錢更有價值的希望及幸福，念書比金錢更重要。

無法學以致用，就不算真的念書 在十幾、二十歲時，念書對我們來說是一件痛苦的事。  
原本以為畢業後就可以不用念書，沒想到從二十歲後半到四十歲之間，念書仍是我們一個未完成的習題。

到底要到什麼時候，才能夠自由自在、不受念書的拘束呢？

很不幸，又或者應該說很幸運，因為距離念書真正結束的時期還很遙遠。

現在念書已經不再是個人的選擇，而是非做不可的事。

認真念書也不一定有勝算，還必須念得好，才有機會勝出。

也就是說，現在是個連念書都必須講求技巧的時代。

「或許有一天用得到」，這樣不叫真正的念書 把念書當成興趣的說法，並不切實際。

如果心態真能像古聖先賢所說的「知即人生」，那不知該有多好！

這樣就不存在念書到底有沒有用的問題。

只不過我們沒有這樣的命格，我們是因為有需要才念書，而且必須如此，才能讓念書更有效率。

如果缺乏規畫，心裡只想著「先念再說，總有一天會用得到」，這種想法將無法養成長久念書的習慣。

「中國市場這麼大，先學好中文，以後總會有幫助。」

## <<會念書的狠角色才能生存>>

「做吃的生意一定不會倒，要不要來去學做菜？」  
「最近不懂紅酒就跟不上時代，要不要來去聽聽紅酒課？」  
「這種沒有明確目標的學習，結果通常都是虎頭蛇尾。」

請記得一件事！

我們不該為了一個不明確的目標念書，而是要為一個清楚且具體的目標念書。  
念書不是為了「或許用得到」，而是為了「用得到」、有需要而念。

明確的目標是念書的開始 念書是一種手段，而不是目的。

只有以念書為業的教授或學者，可以把吸收知識的快樂和滿足，以及學問的成就當成最終目的，所以他們看起來好像是將念書本身當成目的。

不過他們也不會念那些用不到的書，他們只在有需要的時候，去念有必要的書。

有明確的目標，才能擬出成功的讀書策略。

如果沒有明確的目標和計畫，念書很容易半途而廢。

只有清楚自己為什麼念書，而且能夠掌握念書的價值和重要性時，在學習上才能融會貫通。

當你坐在書桌前時，請想想自己為什麼念書，還有自己希望藉由念書得到什麼樣的成果，然後具體想像一下最後的結果。

這樣你就會覺得本來煩人的念書突然變簡單 不，是變得樂在其中。

再怎麼不愛念書，只要持續三天就會養成習慣 就像習慣吃完飯來一杯咖啡、下班後喝杯小酒一樣，念書也可以變成一種習慣！

也許你不相信，但這是真的。

首先，要先開始付諸行動念書，而且再怎麼不喜歡都要忍耐，只要持續三天。

不會連三天都撐不下去吧？

如果是，那也是命。

但不可小覷的，你的人生可能因此而變得不同！

切記！

因為有腎上腺皮質的防禦荷爾蒙，再怎麼厭煩的事和壓力，都可以忍耐三天。

只要去嘗試，你會突然對這件事產生一種全新的感受，甚至發現它的樂趣，很神奇吧。

等結束後再持續三天，現在你會感覺到它已經不像剛開始那樣吃力了。

因為腦部喜歡美好的事物。

你再重覆十次看看！

聽起來好像在騙人，然而原本不喜歡念書的你，竟然真的養成了念書的習慣，而且可以隨時帶在身上。

再怎麼不喜歡的事，只要重複十次、每次持續三天的話，就會養成習慣了。

這是經過腦科學實驗所得到的結果。

當我們完成一件事時，腦部就會產生快感，此時腦部為了維持這種快樂的感覺，會釋放出多巴胺和血清素等快樂的補修物質。

這是腦部給我們的豐盛獎品，只要能不斷重複這個過程，就能逐漸養成習慣，這種現象在腦科學上稱為「強化學習」。

也就是說當我們因為念書而多得到一些知識時，我們會得到快樂的回報，之後為了再度得到快樂，我們就會更加用功。

只要能好好利用這種簡單的腦部原理，讀書也可以變成一種習慣。

就像吃完飯喝杯咖啡一樣，現在你連想都不用想，就會自動坐在書桌前翻開書本。

即使坐再久也不會累，因為念書已經成為一種自然而然的習慣。

越常念書，大腦會越年輕 負面的自我催眠只會加速腦細胞的死亡，尤其是前額葉的萎縮會更明顯。

年紀越大，腦的其他部位大概會萎縮六%，但如果沒有管理好前額葉，這部分有可能會萎縮到二十九%之多。

一旦前額葉萎縮，生活的動機和活力將會隨之減少，連喜怒哀樂的感覺也會變得遲鈍，退化的程度宛

## <<會念書的狠角色才能生存>>

如植物人一樣，這時候就會真的變成一個老人。

別忘記蘇克醫學研究所的發表內容：不管年紀多大，只要持續念書，海馬迴神經細胞就會持續生長，然後過著像年輕人一樣朝氣蓬勃的生活。

在我們身邊就可以看到許多這種傳奇人物，他們雖然已年屆高齡，卻仍以創意性的念書成果令世人大為驚嘆。

總有一天，我們終將面臨一個沒有就業及退休年齡限制的社會。

在先進國家裡，年齡上的限制仍然有所差別，而且被嚴格規範著，然而社會不應該這樣對待老人。

如今高齡者已成為社會所必須的勞動力，大家也逐漸認同他們是優秀的生產者。

如同上面所說，當我們年紀越大，我們的資產也會隨之增加，所以千萬不要自我設限！

人生是一段不斷成長的旅程，這句話不是在安慰老人，而是有科學根據的結論。

但唯一的一項阻礙，就是用「年紀大了」這個想法來自我設限。

是的，就是用功。

現在我們應該認真地想一想，「念書」 - - 這件我們一輩子都該做的事，要怎麼做。

\*\*\* 永誌不忘，成功在望 \*\*\*

01 在瞬息萬變的現代社會裡，想生存就得念書

企業所需要的人才不是考高分的人，而是具有創造力的人 社會變化快速！

要不斷提升自己 02 「真正的念書」是學習找出解決問題的創意性對策 解決問題的三個階段

：成為主人?發現問題?解決問題 必須念書，才能了解具體的解決對策 不要為了填滿貧乏的履

歷表而念書！

必須要能學以致用 03 念書是「低風險、高獲利」的投資標的，也是年輕人的成功良方 低風

險：不需要本錢！

沒有副作用！

只需要投入時間和努力 高獲利：實力提升，成就感、幸福感將接踵而至 頭腦活化?海馬迴神經

細胞增生?預防老化 04 年紀越大，念書反而越有效率 已經能自我診斷，根據過去的念書經驗

來尋求要領 比較容易踏實、專注，也有充分的經濟能力可以投資人生 有很多機會可應用到念

書所學到的內容，而且成就感高 05 念書的唯一阻礙就是自我設限 頭腦與年紀無關，越用會越

好 念越多書，海馬迴神經細胞會增生，記憶力會變得更好 整合資訊的整合智力與年紀無關，

它會隨著努力的程度而有所不同

## <<會念書的狠角色才能生存>>

### 媒体关注与评论

韓國經營領袖專文推薦：慎昌宰 教保生命保險株式會社董事長．李彥五 三星電子經濟研究所專務．孔柄溟 孔柄溟經營研究所所長．金永杰 KAIST科學技術院商學院教授學習是保證高收益的福利存款 慎昌宰 教保生命保險株式會社董事長 藉由念書所得到的力量，就像存在銀行裡的複利存款一樣，每過一年，存款增加的速度就會更快。

以腦科學為根據，說明有效培養創意人才讀書方法的書，這似乎是第一本。

作者是具權威的精神科專業醫師，為本書投注了許多心血，希望藉由本書能讓許多人 尤其是疏於念書的成年人。

<<會念書的狠角色才能生存>>

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>