

<<讀書，不要用蠻力>>

图书基本信息

书名：<<讀書，不要用蠻力>>

13位ISBN编号：9789866571893

10位ISBN编号：9866571890

出版时间：2009

出版人：商周文化事業股份有限公司

作者：莊司雅彥

页数：224

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>

## <<讀書，不要用蠻力>>

### 內容概要

《讀書，不要用蠻力--考出好成績的聰明學習法》一書作者成績普通卻成為全日本司法考試第五名，他的女兒更只花了四星期就通過英文檢定考。

《讀書，不要用蠻力--考出好成績的聰明學習法》披露作者「快速達成目標」的學習訣竅，讓面對不同考試的人，都能輕鬆考出好成績。

如何記憶大量知識？

什麼是有效利用時間的方法？

腦筋好不如學習有效率，不管各種考試都無往不利。

• 準備一本內容涵括所有情報的基礎書  
• 找到能提升效果的唸書好夥伴  
• 先下定「參加考試」的決心  
• 在潛意識中刻畫「成功的藍圖」  
• 年齡與學習效果無絕對關係  
• 將學習過的知識以長期記憶模式儲存腦中  
• 死記硬背和完全熟記是好事  
• 徹底利用右腦的力量

## <<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「比一般律師約快十倍的速度」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亦身兼歷任複數行政委員會的委員。

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》等書。

## <<讀書，不要用蠻力>>

### 書籍目錄

前言 最快考試合格的方法第一篇 如何激起動機開始學習準則1 準備一本內容涵括所有情報的基礎書準則2 選擇輔助學習道具時要實用與外型並重準則3 找到能提升效果的學習好夥伴準則4 「訂定考試目標」的效果準則5 在潛意識中刻畫「成功的藍圖」準則6 讀書才是重返青春的最佳良方準則7 不要自我設限第二篇 持續祕訣在於「快樂學習」！

準則8 獎勵自己準則9 將學習過的知識轉為長期記憶準則10 死記硬背和完全熟記是好事準則11 不要特別在意讀書時間！

準則12 基礎計畫表能使效果倍增！

準則13 徹底利用右腦的力量第三篇 一口氣提高成果的訣竅準則14 「追根究柢」培養邏輯能力準則15 充分利用五感讀書準則16 不要對購買教材感到猶豫準則17 儘量取得學歷及資格證明結語 如果你有一百萬會怎使用？

專欄 快速學習法之基礎技巧 國文篇現代文的破解法專欄 快速學習法之基礎技巧 英文篇在知識價值社會中生存，必須要有英文「讀寫能力」專欄 快速學習法之基礎技巧 法律學篇只要掌握最重要的兩點，法律一點也不難！

專欄 快速學習法之基礎技巧 會計學篇學習會計最好的方法是從「真的財務報表」下手專欄 快速學習法之基礎技巧 經濟學篇以「解答公職考試程度的經濟學問題」為目標

## &lt;&lt;讀書，不要用蠻力&gt;&gt;

## 章節摘錄

準則 8 獎勵自己 給予獎勵是不好的行為嗎？

這個問題時常在孩子們要接受考試時被拿出來討論，就有孩子要參加中學入學考的父母親問補習班的老師：「如果孩子模擬考的成績進步了，是否要讚許孩子？」

這個「是否要給予讚美」的問題，其實並不侷限於孩子而已，社會人士就自己在唸書上的表現，以「讚美自己是否必要時」的角度思考的話，出乎意料之外的可以看作是使讀書效果提昇的成立要素之一。

因此，在這裡簡單說明一下「否定讚美論者」的意見。

「如果給予獎勵，唸書目的就會變成『想得到獎勵』，讀書本來就是要學習自己之前不瞭解的新東西，對讀書內容產生熱情，最重要的是最後可以取得資格證明。

但如果把獎勵看做讀書目的，會使得讀書效果降低。

我所聽聞的議論範圍內，大多都是這樣的意見，簡單的說就是「以獎勵來勾起對方讀書幹勁是不對且沒有效率的」，但事實真的如此嗎？

的確，以「這次考試達到八十分，就買遊戲軟體給你」這樣的獎勵來督促孩子唸書，看起來是有那麼一些動機不純，但也有人是因為寵孩子才這麼做。

我並不認為給予獎勵是不好的事，反倒覺得不只在督促孩子唸書，自己在唸書時，適時給予獎勵是有效率的，而且也能提昇學習效果。

因為不管是多麼有趣的科目，只要每天不間斷接觸，一定會有厭倦的時候。

相信很多的讀者都有以下的經驗，從以前就一直想「集中精神讀書」，一旦有了休息時間，就開始讀那一類的書，但之後卻開始感到厭倦而無法持續讀下去&hellip;&hellip;。

在這樣的情形之下，大多數的人通常在起初的二~三天會樂在其中，差不多在第五天就會開始感到厭煩，「明明之前就很想讀的書，為什麼現在會讀得那麼痛苦？」

這種情況並不侷限於唸書上，不是說這樣的人意志特別薄弱，一般人的心理狀態皆是如此。

假使每天去做很喜歡的運動（網球或高爾夫球等），恐怕除了極度喜愛此項運動，以及想成為職業選手的人，其他人通常都會在一星期內產生厭倦感。

因此我個人認為要使一個人持續讀書或做運動，是需要適時的獎勵。

「長期的獎勵」和「短期的獎勵」 雖然我說需要適時的獎勵，但並不是一定要「有形的獎勵」，表達帶有情感的話語，讓人感覺到「成就感」和「優越感」的鼓勵也不錯。

具體來說，在進度表上將已完成的事項，用螢光筆劃掉，就會感受到小小的「成就感」，這種感覺就是「對自己來說最好的獎勵」。

還有模擬考過後，看到自己名列成績優秀者而沉浸在「優越感」中，對自己來說也是另一種獎勵。

誠如上述，只要去好好思考什麼是適合自己的獎勵方式即可。

而獎勵方式也不限一種，確實完成進度得到的成就感、因為努力而在模擬考中得到的優越感，小小的慶祝一下&hellip;&hellip;，這樣多重式地獎勵自己，也是不錯的作法（事實上這是在準備司法考試時的作法，也因為這樣才能持續每天唸十二小時的書）。

以上這些內容是在某本大腦科學、心理學的書上所看到，只要將「長期的獎勵」和「短期的獎勵」二者合一，似乎在讀書層面上頗具效果。

上述例子中，在學習進度表上把唸過的部分劃掉產生的成就感，屬於僅限於當天的「短期獎勵」，而一個月舉行一次的模擬考就可說是「長期獎勵」。

但是不能偏重獎勵短期或長期的其中一方，也不能極端地分為「極短期」和「極長期」獎勵，這麼一來不但會使中間時期過於鬆懈怠慢，最後也搞得自己慌亂起來，要好好將「獎勵期間的平衡點」分散在各個唸書時期。

獎勵最多只是用來激勵士氣，避免「厭惡感」產生，不必做得太過誇張。

我在準備司法考試時，每天達成計畫後的充實感以及每晚一罐的啤酒就是我的「短期獎勵」，若是自己名字出現在模擬考前幾名，我不僅會沉浸在優越感中，也會另外追加一罐啤酒作為我的「中期獎勵」，當我達成長期計劃，以及在司法考試的選擇題或申論題考試後，會花一整天租看喜歡的錄影

<<讀書，不要用蠻力>>

帶（當時還沒有DVD），當做我的「長期獎勵」。

<<讀書，不要用蠻力>>

#### 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>