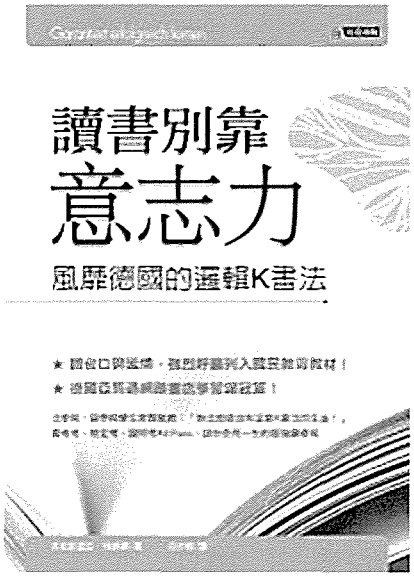


总裁书香轩

2010 年 11 月读书报告

《读书别靠意志力》

作者：克理斯迪安. 格绿宁

整理：李菁

- **导读主席：邓慧仪**
- **导读组员：邓慧仪、郭鸿杰，王志建**

轩主 —洪志谷

非常感谢大家的参与！在各位的努力和支持下，我们来到巴淡岛奎笼，展开我们一年一度的外岛游及读书活动。希望大家在这两天一夜的活动中感受多多，收获多多！

导读主席 —邓慧仪

这次导读我们决定不按照平时的导读方式，不照书读，以免太刻板，因为这本书本身就像教科书，相对枯燥。所以我们将按照我们的分类方式，给大家进行导读。

导读之一 邓慧仪 <分享有效而实用的结构式读法>

- 介绍—意志力
  - 什么是意志力：
    - 意志力（willpower） 是指人们为达到既定目的而自觉努力的程度或坚强的意志品质。
    - 意志品质是一个人在生活中形成的比较稳定的意志特征，是个性的重要组成部分。
    - 人的意志不是与生俱来的，而是在社会实践活动中逐渐培养锻炼出来的。

- 意志力与挫折承受力的关系：
  - 在遇到挫折时，意志力强的人能够自觉控制和调节自己的心理和行为，面对现实，找出失败的原因，施展所有的本领来对付困难，善始善终地将计划执行到底，直至目标实现。
  - 意志力强的人对挫折的适应能力，承受能力都较强，并能将挫折进一步转化为促进目标实现的积极因素，进一步增进自己的信心。
  - 意志薄弱的人往往缺少信心和主见，对自我的控制和约束力较差，在遇到挫折时，容易改变行为的方向，容易回避现实，采取消极的应对方式，其结果不仅严重影响既定目标的实现，同时还进一步降低自信心和降低对挫折的承受能力和适应能力，甚至出现意志消沉和精神障碍。

■ 内容简介

- 每个成长过程与每个生涯阶段或是生活环境与周遭事物都是你的学习镜子。
- 作者说："完成阅读带来的惊喜"。
  - 把过去已经［建构］的知识［重新建构］，在决定性时刻加以取用；
  - 运用这套学习过程，辅以正确的时间管理；
  - 学习到如何提升专注力；
  - 为重要的学习任务发出强烈的动机；
  - 完全没有压力。
- 这套［格绿宁］学习方式，不管是因应学校或职场的要求，学习内容不重要。因为这套高效率学习方法的重点并不在乎要学习［什么］，而是探讨该［如何］学习。
- 作者受邀到大型企业谈论［知识管理］这个专题时，注意到有效的知识管理所经过的各个阶段与顺序，其实与学习过程一样。

■ 内容流程

A　资讯浏览

  - 必须先做资讯的概览，不单是速度（不重要），而更多的是用更多的理解与更好的记忆力来阅读。
- 例如，先阅读一段话：

  ［两只脚］坐在［三只脚］上面，还拿着［一只脚］。突然间，［四只脚］出现，抢走了［一只脚］。于是，［两只脚］便拿起［三只脚］，朝［四只脚］丢出。

将以上文字陈述换成视觉语言就是：

［两只脚］（人） 坐在［三只脚］（三脚短凳）上面，还拿着［一只脚］（一只带骨的鸡腿）。突然间，［四只脚］（一只狗）出现，抢走了［一只脚］（那只带骨的鸡腿）。于是，［两只脚］（那人）便拿起［三只脚］（那三脚短凳），朝［四只脚］（那只狗）丢出。

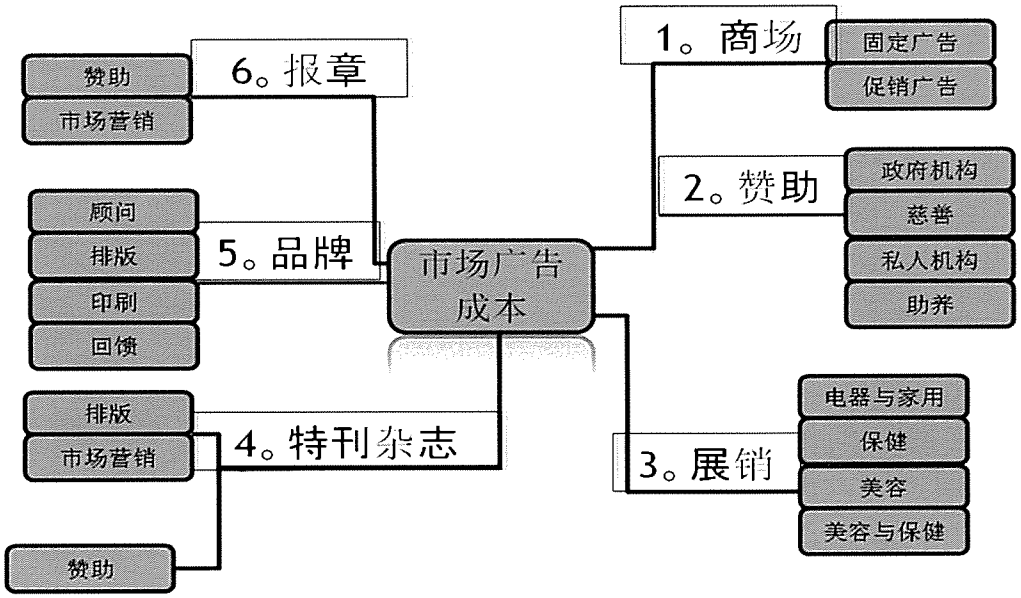
- “浏览还可以帮助你快速下判断，是否值得再细读下去，及时帮你省下不少时间。然而，若要在短时间内做判断，就必需学会正确的速度技巧，也就是在最短的时间内扎扎实实地掌握住一本书的全貌。”

B 结构式阅读 （结构式卡图）

- 学习者以符合人类大脑的结构，倾向及运作方式来处理学习的内容。

  如何以适合人类大脑的方式更有效的学习工作？

- 归类与定位



C 储存讯息

- 只要掌握正确的技巧，可以带来学习乐趣而且易如反掌，一点都不吃力。
- 资讯的取出与运用 — 这是学习的最终目的
- 核心能力组成的因素
  - 正确的时间管理
  - 学习目标
  - 学习计划

- 讯息的重要性安排先后顺序
- 学习动机

■ 总结

- 每个学习阶段是互相连结的。
- 每一个阶段是以先前的阶段作业为基础（经验累积）。
- 若能用浏览的方式快速的掌握各个阶段的任务以及应具备的能力，这将会为你的阅读（工作 / 企业）带来更多的变化与多样化。

导读之一　王志建〈分享有效实用的格录宁的学习流程图〉

■ 我们很多人平时上了讲台，常常脑袋一片空白，不知道要讲什么；下来后会很容易发脾气，生气。加上现代人每天要面对很多工作，又没有好好安排时间，常常会发现忙了一天还有很多事情没有做，睡觉的时候也睡不好，总是惦记着这些事情，最终导致大脑不通畅，也影响到情绪，更容易生气、健忘。

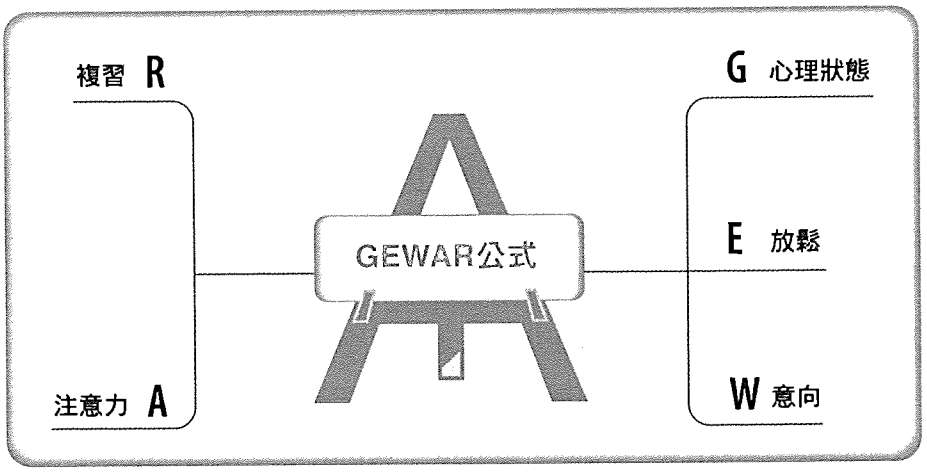
■ 针对这些问题，我们怎样预防和善后呢？

- 首先，我们要了解自己的大脑的结构，大脑结构分成三大部分：脑核、脑缘系统、大脑皮质。其中脑缘就是秘书作用，把好的信息传递给大脑，不好的信息到它这里就会被阻断。比如遇到突发事件，缘脑就阻断信息上传大脑，让我们不能做理智的判断，同时肾上腺素也会阻挠脑细胞之间突触的连接，造成大脑反应迟钝—比如我们生气紧张时，大脑也会反应迟钝，就是同样的道理。
- 预防：了解自己的局限，避开超出能力的要求，正确的时间管理，都是关键。
- 运动：有运动习惯的人可以预防肾上腺素分泌过剩，身心状态就较为平衡。
- 从事有趣的事情：所有开心的事情都可以，这样可以让大脑分泌吗啡，让人感觉快乐。
- 采用丹田呼吸法，人会趋向于平静，大脑出现 Alpha 波。怎样做到更进一步：想像自己置身于美丽的沙滩，呼吸是一波波涌向沙滩的海浪。
- 常常做此练习，体内的肾上腺素会稳定维持在较低数值，脑波会频繁出现 Alpha 波，人就呈现一种放松的状态。

导读之一　郭鸿杰〈分享没有压力的专注力和学习动机〉

■ 专注力一→

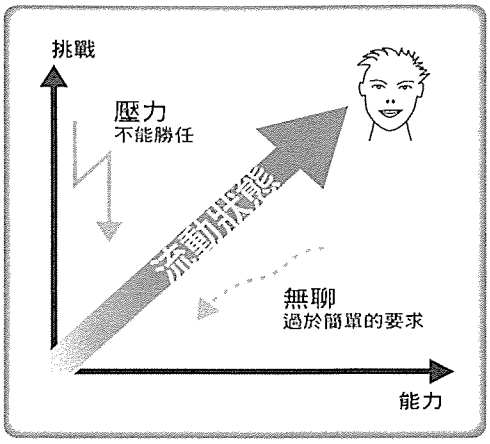
- 主要是指学习者可以集中自己的注意力，不会让它从聚焦处偏离开來。
- 培养专注力最好的方法，就是训练自己的感官。当你有办法控制自己的感官时，你就可以将自己的思绪与注意力成功地导向字习材料，不会一再被其他的感觉印象(外在或内在的)所吸引，也不会把焦点从学习内容上转离。
- 例如: 在一个固定的地方念书，而且在这个地方你只能念书，不能从事其他的事。一旦你养成了这个习贯，往后只要你在这个地方坐定，就会自动地翻开书本，埋头学习。反之你在这个工作岗位上从事愈多学习次外的活动，那么专注力就会愈低。
- 本书作者克里斯迪安·格绿宁，发展出用德文字词的字首所组合而成的【GEWAR】公式:
  - G eisteshaltung—心理状态
  - E ntspannung—放崧
  - W illensrichtung—意向
  - A ufmerksamkeit—注意力

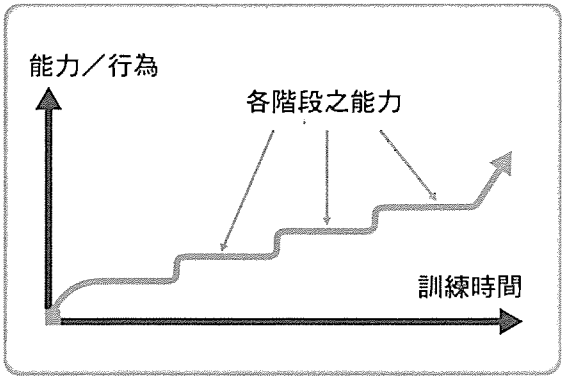


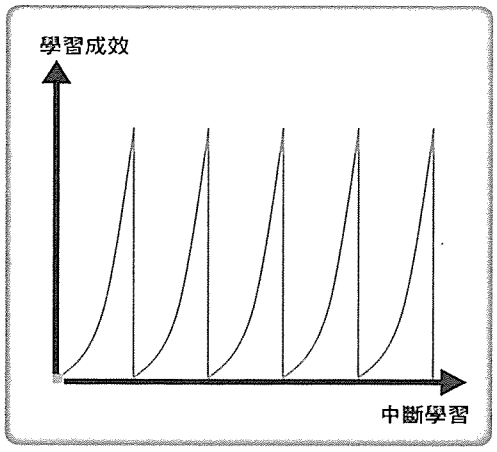
- 训练学习时都能考虑到心理状态、放崧、意向、注意力、复习这些因素，那么就可以保持高度的专注力。

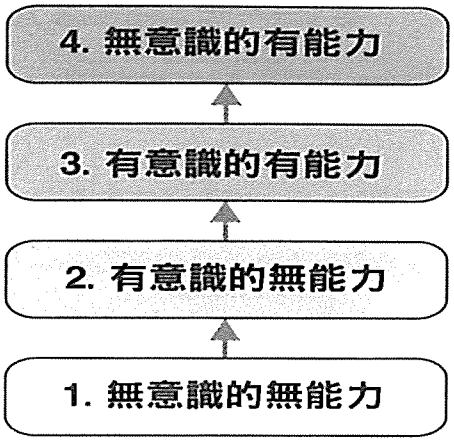
■ 流畅感——→

- 匈牙利裔的美国心理学家——奇克森米哈易：人从事任何的工作或活动时，只要自身的能力能与挑战相协调，处於得心应手的状态时，就会进入这种『流』的状态。
- 当流畅感出现时，可以完全集中注意力在所从事的事情上。

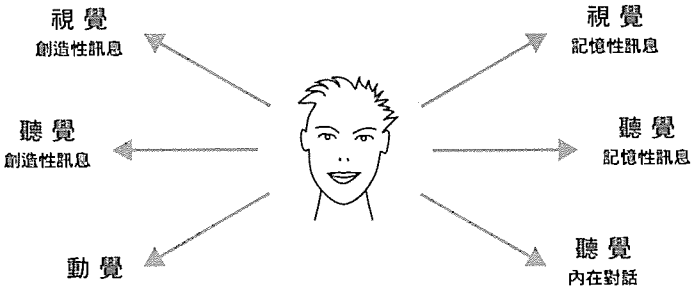

挑戰
壓力
不能勝任
無聊
過於簡單的要求
能力

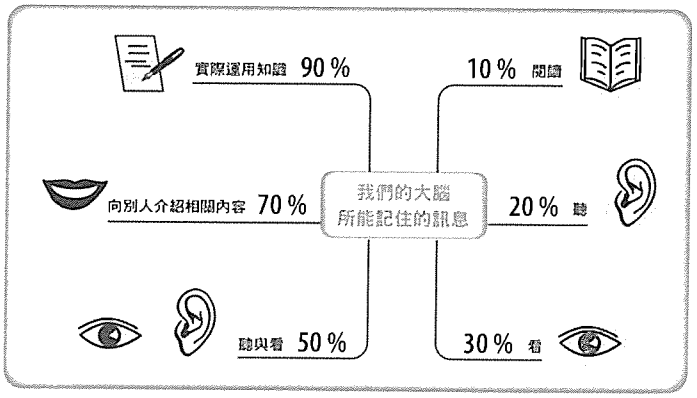

能力／行為
各階段之能力
訓練時間


學習成效
中斷學習

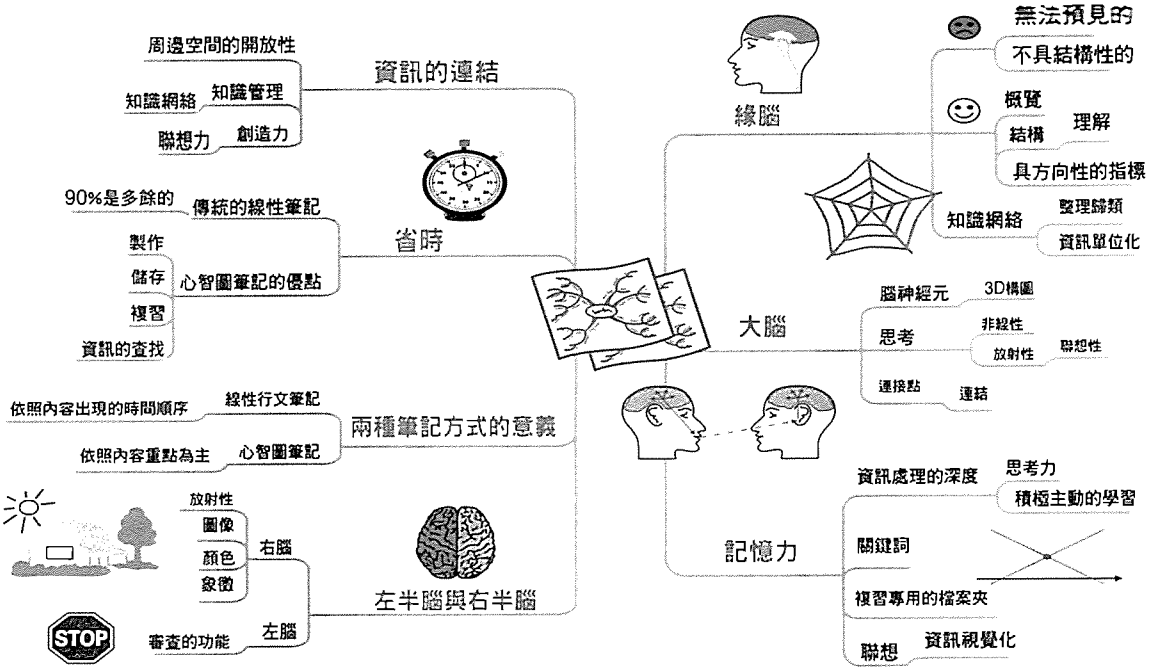

4. 無意識的有能力
3. 有意識的有能力
2. 有意識的無能力
1. 無意識的無能力

○ 负责特定功能的大区塊


視 覺
創造性訊息
聽 覺
創造性訊息
動 覺
視 覺
記憶性訊息
聽 覺
記憶性訊息
聽 覺
內在對話

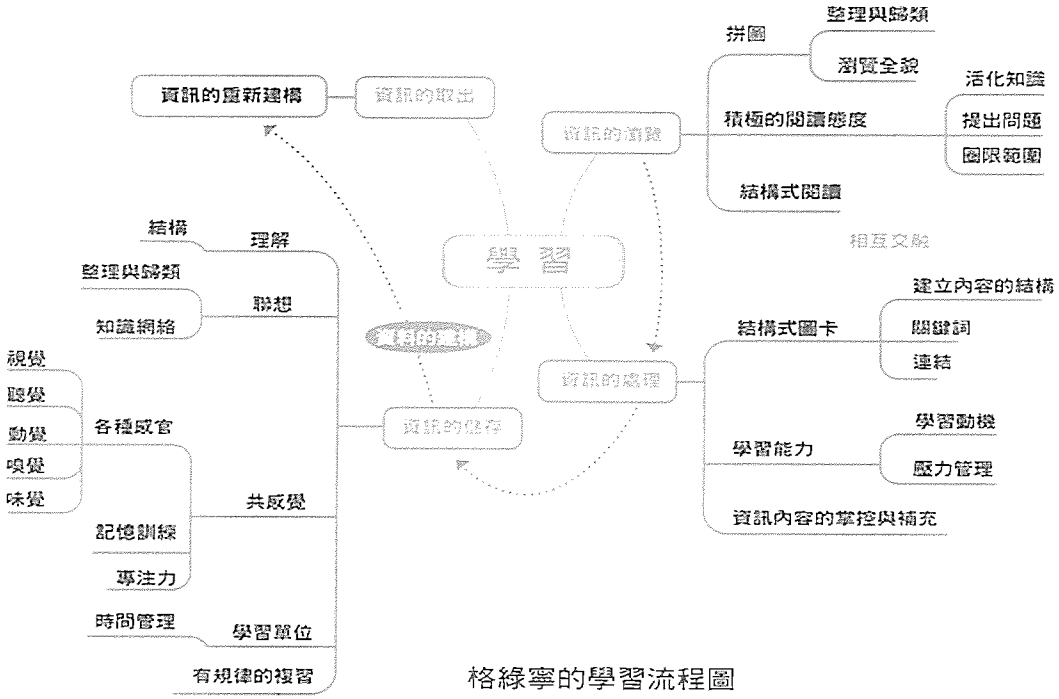

實際運用知識 90 %
10 % 閱讀
向別人介紹相關內容 70 %
我們的大腦
所能記住的訊息
20 % 聽
聽與看 50 %
30 % 看

- 『结构式图卡』或称『心智图』
  - 优点：
    - 高效率的阅读方法
    - 非常有效的笔记法
    - 以视觉为导向的图法
    - 采用树状的线条构图层次
    - 结合关键词、颜色与图形是广受好评的学习方法
    - 依据讯息的重要性分别在主斡与支斡上写下关键词、数量多寡自由决定
    - 具备开放性与系统牧

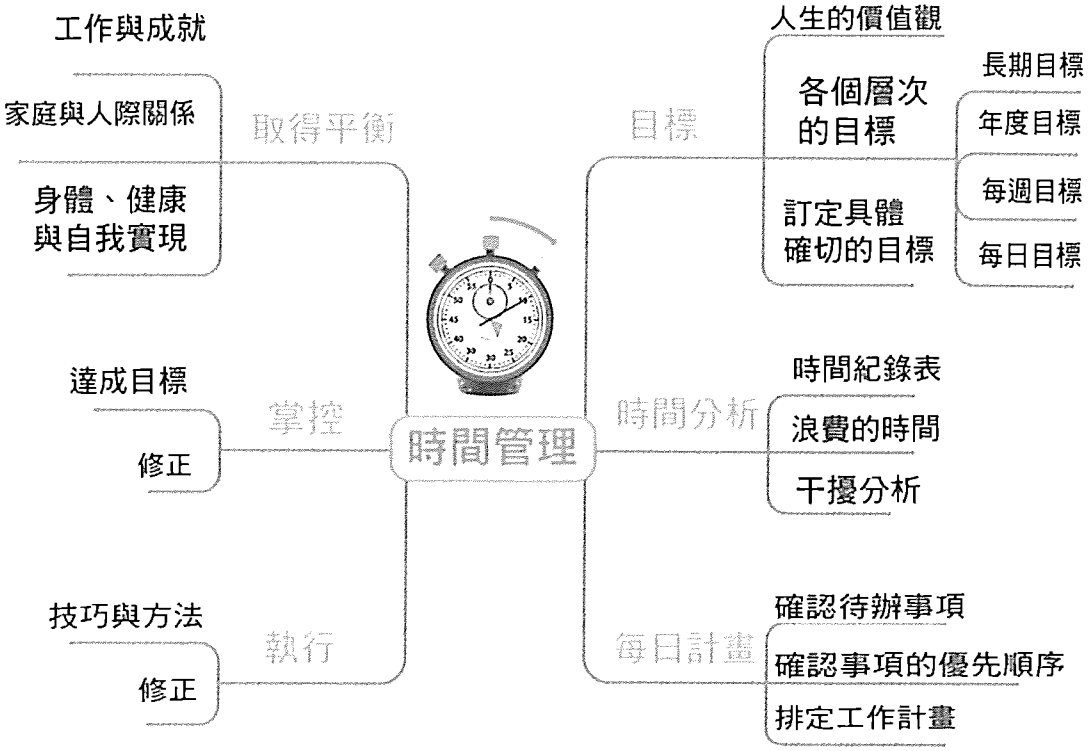


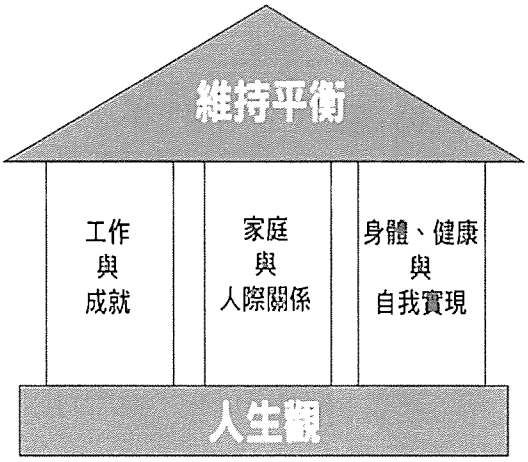
  - 心智图法的优点：结构与概貌、图像化、节省时间。
  - 心智图的制作过程：结构→关键词→连结。

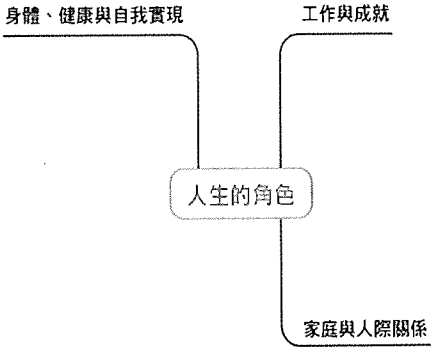
■ 『格绿宁的学习流程图』

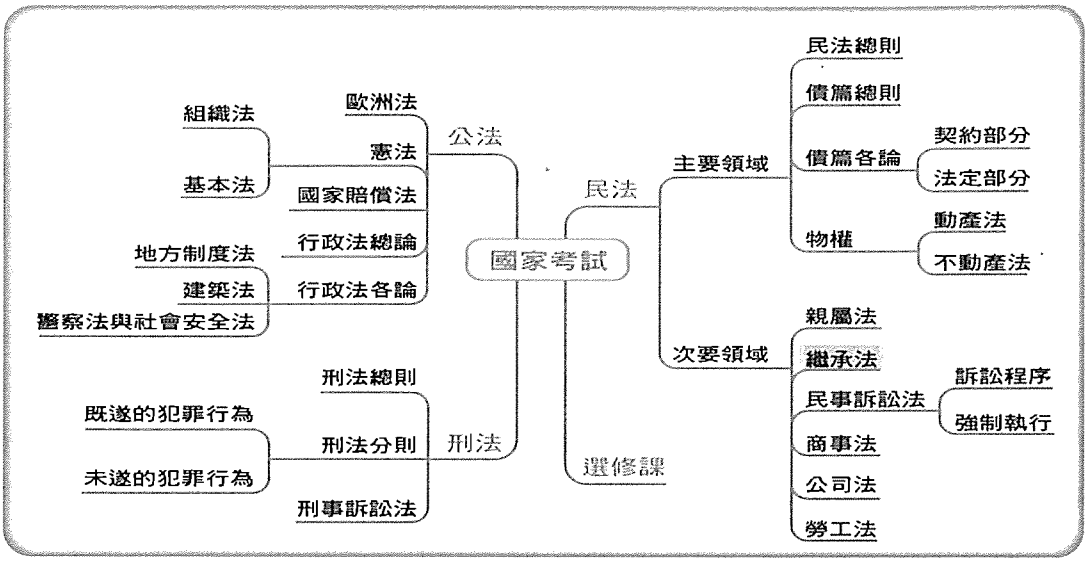


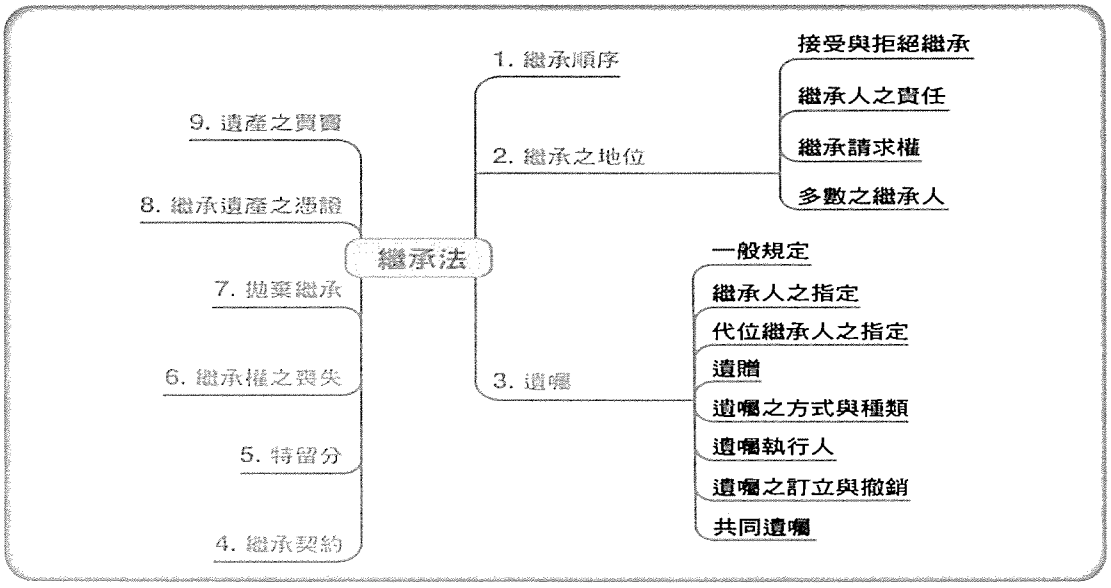
格綠寧的學習流程圖




維持平衡
工作
與
成就
家庭
與
人際關係
身體、健康
與
自我實現
人生觀


身體、健康與自我實現
工作與成就
人生的角色
家庭與人際關係


國家考試
公法
歐洲法
憲法
組織法
基本法
國家賠償法
行政法總論
行政法各論
地方制度法
建築法
警察法與社會安全法
刑法
刑法總則
刑法分則
既遂的犯罪行為
未遂的犯罪行為
刑事訴訟法
民法
主要領域
民法總則
債篇總則
債篇各論
契約部分
法定部分
物權
動產法
不動產法
次要領域
親屬法
繼承法
民事訴訟法
訴訟程序
強制執行
商事法
公司法
勞工法
選修課


繼承法
1. 繼承順序
2. 繼承之地位
接受與拒絕繼承
繼承人之責任
繼承請求權
多數之繼承人
3. 遺囑
一般規定
繼承人之指定
代位繼承人之指定
遺贈
遺囑之方式與種類
遺囑執行人
遺囑之訂立與撤銷
共同遺囑
4. 繼承契約
5. 特留分
6. 繼承權之喪失
7. 拋棄繼承
8. 繼承遺產之憑證
9. 遺產之買賣

- 结构式阅读法
  - 以你的智力和原有的知识背景，就可轻松掌握复杂的资讯：
    - 學習不只求快速，重要的是確實理解、確實記憶
    - 讓所有的知識在關鍵時刻都能信手拈來
    - 用符合大脑運作的原理管理你的時間
    - 讓你的專注力加倍提升，用最短时间记得最多东西。
    - 讓你面對重要任務時，能夠全力以赴，學習不再有壓力！

自由分享：

- **卓绵：**现在是个知识爆炸的时代，有太多事情要做，太多书要读，那么要怎样才能最有效地读到书本的精髓？这本书介绍了很好的方法，让我们可以更好的达到阅读效果。特别是书中 P13 页的学习流程图，是非常好的学习指导方式，值得我们学习运用。
  本人的切身体会：在专注的时间，于专注的地点，做专注的事情，肯定事半功倍。
- **振才：**我读书喜欢每天给自己一个预算，然后每天临睡前一定要看 1-2 个小时的书。除了自己读，我也喜欢和很多朋友一起读，互相交流，一起分享，效果也不错。
- **李玮：**读了这本书，我还是要说：读书还是要靠意志力。现在大家都很忙，有很多理由和接口不读书。但是三日不读书，面目可憎，所以还是要常读书。一般我会做有效的安排，让自己能读下去：比如读书读了一段时间后，就爬爬楼梯，让血液流动，大脑清醒，然后再接着读，效果不错。
- **来发：**我也觉得读书第一还是要靠意志力。当然读书也要有系统性，比如我现在读书读到有用的部分，就打进电脑里面，先构建起来，以后有用到的时候就很方便。
- **希仙：**我看书一般喜欢先看序，想一想作者为什么要写这本书？然后再把书前后翻一翻，大概做个了解，再把重点用笔划出来，最后再一块一块连接起来，写一个中心思想。这样的读法对我自己来说很好用，也让我读书读的很顺利。
- **玉钗：**每个人都读书方法各不相同，我自己比较爱读哲学类的书，也是喜欢先看序，然后从后面读。除此以外，个人感觉集中力也很重要，学习静坐是一种比较快而且好的方法，大家不妨试试。

最后轩友和来宾们组成 4 组，分别运用刚学到的“流程图”，绘制了各自心目中的“奎笼寻梦游”计划，在欢声笑语中完成了此次的读书活动。