

書香園地

第十一期 (100.7)

專題展示
- 體內環保
- 學攝影超Easy
- 多益補給站
- 創造競爭優勢
- Anatomy Trains
- C語言
- 藝術欣賞

新書選介
- 不理性的力量： 掌握工作、生活與愛情的行爲經濟學
- 耳讀學習法
- 蓮燈微光裡的夢：林徽因的一生
- 詩經是一枚月亮

借閱排行榜
- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

預約排行榜
- 中文書預約排行榜
- 西文書預約排行榜
- 視聽預約排行榜

採編組 石美鳳

耳讀學習法



索書號：521.1 / 3101 / 2010

條碼號：C121781

清水康一郎著；慕樂譯 / 商周出版 / 2010【民99】

ISBN：978-986-120-375-1

如果學習這一件事讓人感到太麻煩，或者做起來辛苦甚至痛苦，就不太容易實踐。但是若有一種學習，不同於一般所說的學習，其優勢是輕鬆、簡便，且是一種可造就「理想自我」的學習法；如此吸引人，有魅力的學習方法，就是本書作者所提出的「耳讀」學習法。書中作者提到，他在執行一段時間之後，在學習各項新知上真的比閱讀書本更加有效率。

「耳讀」就是透過耳朵學習，無需動用眼睛和雙手。亦即透過反覆播放聲音內容，讓大腦自動記憶，將其輸入並儲存到大腦的海馬迴中，再經由不斷的重覆播放，進到大腦皮質，最終進入人的右腦，成爲深層記憶，一旦你需要時，就會自動喚起記憶。而聽有聲談話CD就是一個簡而易行的方法。只要體驗過耳讀便會曉得同一張有聲書CD，儘管聽過很多遍，但每次重聽卻一點兒也不辛苦，相較於重覆閱讀同一本書所花費的精神，耳讀實在太簡單了。

耳讀的聽法分兩種：1、耳聞：讓聲音自然傳入耳中，無需集中注意力的狀況；2、傾聽：需要集中注意力，讓自己主動聽進去的狀態。釐清這兩種聽法，便可更清楚實行耳讀學習法的技巧。而在生活中，耳聞和傾聽其實也都是無意間輪番上陣、各司其職的。而作者因爲「耳讀學習法」的這些特色：1、經過臨床實證；2、實行方法簡單；3、內容取材方便；4、直接吸取談話者的正向能量；5、會讓聽眾感受到內容比較親切，讓他實行之後，達成了心目中理想自我的目標，所以強力推薦耳讀學習法這種學習法。

將耳讀應用、活用在學習、記憶、經營和業務等商務技能領域的培養上，更是助益良多。而更具效果的應該是「人生」。也就是說：聽一張CD就可能改變你的人生。如果你也想讓自己的人生如作者所言起化學變化，那就快點執行「耳讀」學習法喔！見證一下它的強大功力!

中山醫學大學圖書館 版權所有