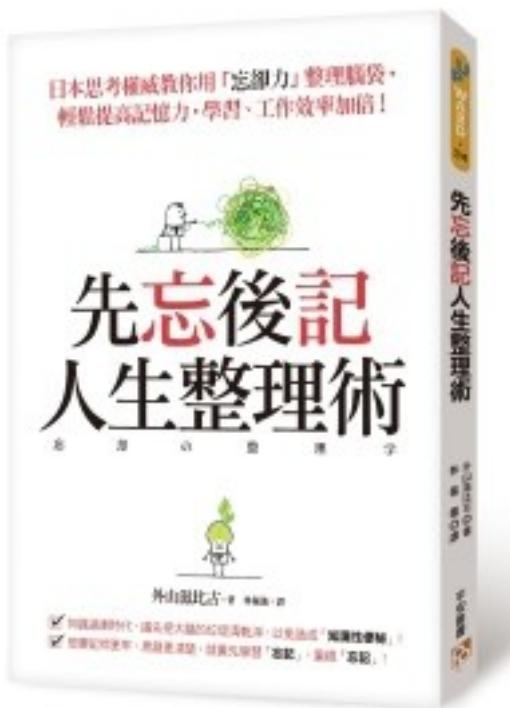


# 先忘後記人生整理術



[先忘後記人生整理術 下载链接1](#)

著者:[日] 外山滋比古

出版者:平安文化有限公司

出版时间:2011-9-26

装帧:平装

isbn:9789578037991

知識過剩時代，請先把大腦的垃圾清乾淨，以免造成「知識性便秘」！

想要記得更牢、思路更清楚，就要先學習「忘記」、重視「忘記」！

馬上、枕上、廁上，入浴中、旅途中、集中，徹底發揮你的「忘卻力」！

「忘記」是一件好事！

我們從小就被灌輸「忘記」不好的觀念，記憶力好的人才能獲得讚美，其實大錯特錯！忘卻和記憶一樣重要，兩者的關係就像呼吸，要先呼再吸，也就是先排除、再吸收，同樣地，人也應該先透過忘卻去整理大腦，再去記憶，才能有效深化、活化所獲得的知識。

過去知識貧乏，需要強調記憶力的重要，但如今是資訊爆炸的時代，如果只知道一味吸收，很容易造成「知識性便秘」，導致身心的負荷過重。而透過「忘卻力」的過濾、整理，適時地吐出多餘的知識，就可以讓大腦空出更多的空間，幫助思路更加清晰。

那麼該如何培養「忘卻力」呢？「馬上、枕上、廁上」三上，以及「入浴中、旅途中、集中」三中，這些身體放鬆、腦袋放空的時候就是最能發揮「忘卻力」作用的時間，所以阿基米德才會在洗澡時想出了阿基米德原理；而像海明威習慣把寫好的稿子先鎖進保險箱裡「晾」一陣子再回頭去看，結果讓他發現了更多值得修改的地方，使得他的作品更加精練，也是實行「忘卻力」的好例子。

想要書讀得更好、工作更有效率，拚命去記的時代已經過去了！「先忘後記」的思考整理術將幫助你發揮創意、創造個性、儲存快樂、擷取成功經驗、減輕身心負擔，從現在開始，再也不要認為「忘記」是一件壞事了！

作者介绍:

外山滋比古（とやましげひこ）

日本著名的英國文學專家、語言學家和暢銷作家。御茶水女子大學榮譽教授，並曾擔任全日本家庭教育研究會總裁。東京文理科大學（今筑波大學）英文系畢業。專精英國文學，曾發表多篇研究論文，研究領域並橫跨語言學、語意學、修辭學以及編輯、思考理論。

著有多本暢銷書，包括《這樣思考，人生就不一樣》、《這樣思考，才會有創意》、《閱讀的整理學》、《知性創造的小建議》、《學習小妙招》、《諺語的邏輯》、《畢生的思想》等等，作品並被收錄在日本中學的國文教科書中，且經常被引用做為考試試題，由此可見其影響力之大。

目录:

[先忘後記人生整理術 下载链接1](#)

标签

整理术

有条理地生活

方法论

整理类书籍

学习

随笔

管理

整理

评论

外山这本水到受不了……是某入手的最没价值的台版，性价比低到哭，没有之一。

---

实在……没耐心看完……虽然略对不起送我这本书的人……从头扯到尾，宁愿去看鸡汤励志书

---

2011 11/2

步行的前三十分鐘並無法好好思考，大腦裡滿是雜念，呈現混濁狀態，走著走著，隨著大腦的搖晃抖落廢物，才有撥雲見日的感覺，這時才會開始思考，散步的作用並不在於觸發思考，而是要為思考做好準備，步行有助於忘記，而忘卻力大多伴隨著舒服感。思考便是在這種環境中產生

---

[先忘後記人生整理術](#) [下载链接1](#)

书评

-----  
[先忘後記人生整理術](#) [下载链接1](#)