

Contents

目錄

推薦序

很難讓人相信的事實！——吳宏昌／3

熱情寬廣的莊淇銘——李喬／5

值得一試的奧妙方法——林志剛／7

鐵的見證——邱榮金／8

令人好奇的錦囊妙計——鍾芳珍／9

自序

只要6個月，你也可以辦得到——莊淇銘／10

第1章 快樂效率學語言



① 學語言的重要／21

② 去除學習語言障礙／26

學語言並不困難／26

學習法取代高IQ／28

語言沒有難易／30

年齡不是問題／31

③ 學習樂趣無窮／34

正面思考／35

腦內嗎啡／43

勝利循環／45

EQ與學習／47

成長與突破／51

④ 啟動Learning Machine／54

認識「說」的重要性／56

自動學習的機器／58

羞於開口，語言殺手／59

回歸自然學習／61

情境學習法／69

隨身聽帶著走／72

第2章 你可以做到



① 神奇的腦／77

· 你不能不相信／77

· 腦袋有大潛力／80

什麼決定IQ的高低？／80

腦袋左右半球的功能／84

腦的能源在哪裡？／88

② 有效率的學習／92

有系統的學習／92

呼喚想像力，激發潛在力／96

鍛練右腦／102

開啓視覺、聽覺潛能／108

對抗遺忘，增進記憶力／111

③ 成功的經驗／115

第3章 時間活用術



- ① 時間初體驗 / 121
- ② 小技巧，妙管理 / 128
 - 活用空檔時間 / 128
 - 善用間隙時間 / 130
 - 同步工作 / 134
 - 錯開不利的時機 / 137
 - 改變生活習慣 / 138
 - 事前的準備，勝過臨時的匆促 / 141

第4章 6個月學習計畫—第1個月初試啼聲



- ① 字母與單字 / 152
 - 純背誦學習 / 152
 - 意形學習 / 153
 - 字母 + 單字學習 / 156
 - 字母 + 單字 + 圖畫（情境） / 159
 - 字母 + 單字 + 圖畫 + 情緒 / 161
 - 初學者選教材的六個原則 / 163
- ② 啟動「行動部門」 / 164
 - 試著邀請家人配合 / 165
 - 先從有興趣的事物學起 / 166
 - 「血拼」時也可以學 / 167
 - 為旅遊預做準備 / 169
 - 從飲食中學習 / 170
 - 暫且放鬆，賞花去！ / 172
 - 歌曲歡唱，加強記憶 / 174

培養藝文欣賞，減少隔閡／177

流行時尚，有新詞彙／178

心情物語／180

同學友人共同學習／181

③ 達成基本成果／182

第5章 6個月學習計畫—第2至4個月打下基礎



① 單字與句型／185

純背誦學習／186

單字＋句型／187

單字＋句型＋圖畫（情境）／187

單字＋句型＋圖畫＋情緒／188

進階者選教材的六個原則／189

② 啟動「行動部門」／190

鼓起勇氣和家人對話／191

從想學或本來就聽過的句子學起／193

在辦公室中對話／196

開口「血拼」去！／197

旅行中隨處開口說／199

飲食中皆學問／201

社交場合，立即用／203

躍躍欲試，高歌一曲／206

文藝欣賞，增廣見聞／211

從電視影片中，吸收新資訊／214

同學友人彼此激勵／216

③ 達成基本效果／218

第6章 6個月學習計畫—第5至6個月累積實力



- ① 語句分類／221
句型分類／221
場合分類／225
- ② 學習正確使用句子／228
修正發音誤差／228
了解語句差異／231
探討文化差異，欣賞彼此的不同／233
- ③ 建立永續學習的觀念／235
永續學習與終身學習／236
心靈感受VS.感官感受／239