

# 自序

---

唐貞元十二年（西元 796 年），已經落榜兩次，四十六歲的孟郊又聽老媽的話，第三次前往京城參加科舉考試。放榜之日，孟郊驚喜地發現自己榜上有名，當下寫了人生第一首快詩《登科後》。

昔日齷齪不足誇，今朝放蕩思無涯。  
春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花。

這首詩在我 2009 年到 2011 年參加六次國家考試期間，默背過無數次。每當我讀書讀到很煩悶時就會看一次，去感受詩中上榜的喜悅，鼓勵「齷齪不足誇」的自己，總有一天也能「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」，這恐怕是一千多年以前的孟郊沒有想到的。不管是過去還是未來，我想受到他這首詩激勵而上榜的考生，應該還是會繼續增加吧。我想把這首詩放在本書的最前面，一旦買了這本書的讀者，有了我當年準備考試鬱悶的心情時，就可以馬上翻開來看這首千年前描述考生上榜喜悅的詩而督促自己讀書。

跟各位讀者自我介紹。

我是陳昭仁律師，筆名是「冬雨」、「陳冬雨」。要說我目前為止的人生有哪些事蹟可以拿出來炫耀，且之後的人生肯定還能繼續炫耀下去的話，第一件事就是在臺北火車站搭訕根本不認識的現任正妹老婆，然後一個月內順利追到她。另外一件事情，就是以一個非法律系本科的法律小白，在三年內考上了基層行政警察、書記官、法警、高考法制、調查局、司法官等六種考試，而且沒有落榜過，如果有什麼台灣司法考試紀錄可以申請的話，我保證會去申請。



自考上基層行政警察開始，我一路準備各種司法考試，最終考到司法官，成為檢察官，再從檢察官離職轉任律師，無論在網路上或現實中，不認識的網友或認識的同事等等，總是有很多人在聽到我的非法律本科系考試經歷後，紛紛向我請教讀書考試的訣竅，或者把他們自己考試時經歷的困難告訴我，想知道我是怎麼克服困難而上榜的。

也因為從檢察官辭職之後，私人的時間變多了。我開始把過去回答眾多考生問題的內容，試著寫成有系統的文章，發表在「從零開始的律師生活」臉書粉專，得到不錯的反應。後來讀享出版社找上了我，也就有了這本書的誕生。

這本書我還有不少東西想寫進去，但如果要等到完美的那一天，恐怕永遠無法出版。我一向認為完美主義的個性很不完美，所以喜歡先做再說，之後再補強或修正。就像當年我決定要考司法官時，馬上就去補習班報名書記官課程，而不是選擇司法官。先從容易的做起，俗話說：萬事起頭難。反過來說，起頭就要儘量簡單化，事情才能順利開始。

總之，這本書是以我當年當考生的角度來看：「如果有這樣一位作者出這樣的國家考試讀書技巧，會毫不猶豫的買下去」這樣的想法寫成的。如果有任何想法或是有什麼想知道的，歡迎到我的臉書粉專告訴我，未來如果有機會再版，我會把常見的問題和來不及寫的內容寫進書中。

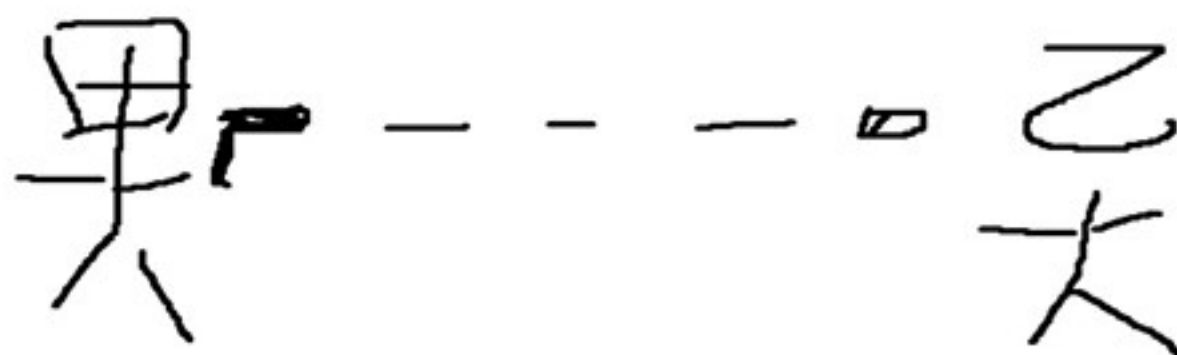
期盼有朝一日，你會因為利用這本書教你的方法上榜，體現這本書存在的價值。

已經知道的法律規定：

刑法第 271 條第 1 項：殺人者，處死刑、無期徒刑或十年以上有期徒刑。

假設有個案例事實：

甲故意開槍射乙，乙倒地死亡。



結論：

死掉的乙是人，所以甲開槍是殺人行為，因此甲成立殺人罪。

這就是法學三段論的解題方法了。

那麼，現在你已經對法學的基本邏輯有一定了解，就讓我們來看下面這個簡單的例子，來把我們剛剛學到的知識運用到實戰中吧！

### 試試看：例題 1.1

建商甲欲收購某地段土地興建商用大樓，乙於該地段經營一家小型居酒屋已久，該店是其與亡妻的心血結晶，故一再拒絕甲的要約。甲的計畫受阻，便要自己的司機丙去砸店，讓乙做不成生意，丙爽快答應，希望能報答甲對自己長久以來的照顧。當晚丙和好友丁吃宵夜時，提到自己要替老闆砸店，丁為表示支持，便主動出借木棍一支供其使用。丙將木棍帶回後，擔心木頭材質不耐敲打，最後還是決定用自己的鋁質球棒。數日後，丙帶著鋁棒前往乙的居酒屋，在路邊等到店家打烊關門，見店內僅剩乙一人，便翻牆潛入，一進去就用球棒四處猛敲，打破許多餐具和裝潢擺飾，乙上前制止，也被丙一陣亂打而全身受有多處挫傷。後來丙踩到餐具碎片滑倒，乙便趁機衝進廚房拿起菜刀，丙起身後揮舞球棒打算繼續攻擊乙，乙為自保便朝丙的腿部劃了一刀，受傷的丙轉身由後門逃出居酒屋。乙見愛妻遺物被嚴重破壞，怒火中燒，持刀追了出去，丙因傷口疼痛無法快跑，見乙持刀自後方追來，便蹲下高舉雙手求饒，乙竟想砍下丙的手，猛力揮刀砍去，將丙的左手掌自手腕處斬斷，登時血流不止。乙見狀怒氣稍微平復，便返回店內報警並委請警方電召救護車，丙則倉皇拾起斷掌自行勉力前往一旁的醫院急診室。由於傷口整齊，且在黃金接合時間內進行手術，丙的左手於術後復原良好，未留下任何永久性的功能障礙。試問甲、乙、丙、丁之行為在刑法上應如何評價？



# 目錄

---

前言：從大學二一到司法官之路	15
<b>1 心態編</b>	
01 讓相信自己上榜的信念成為唯一信仰	32
02 挖掘！讀書動力噴發！	37
<b>2 技巧編</b>	
01 超越老僧入定的讀書專心方法	46
02 坐上高效讀書會火箭直奔榜單吧！	51
03 讀書理解力就是你的超能力	58
04 重點之奧義，上榜之必殺	73
05 如同吃了記憶吐司的必勝方程式	84
<b>3 管理編</b>	
01 手持讀書計畫，像亞歷山大大帝般縱橫考場	94
02 教你治癒拖延症，今日讀完早點睡	102
03 零碎時間管理大師就是這麼簡單	107
<b>4 衝刺編</b>	
01 與考古題的戀愛入門	112
02 終將贏得勝利的上考場祕訣	126
考生疑問大雜燴	134
結語	142

## 01

# 讓相信自己上榜的信念成為唯一信仰

很多人聽過夸父追日的故事，夸父因為某種目的追逐太陽，一直追到太陽落下的地方。他覺得口渴，就到黃河、渭水喝水，黃河、渭水的水不夠，往北去大湖喝水。還沒到大湖，在半路因口渴而死，他的手杖化成桃樹林。

身為現代人的你，即使有夸父的巨人身材，不論有什麼目的，你也絕對不會往日落之處去追逐太陽，因為你知道地球與太陽相距一億五千萬公里，又因為萬有引力的關係，每個人都被束縛在地球上，只能繞著地球跑，怎麼跑都不可能追到太陽。為何夸父和你會有這樣的區別呢？

因為夸父相信自己能追到太陽。

你，並不相信。

### 心態致勝：失敗不是成功之母，心態才是

一個人就算有目標，但是他並不相信自己能夠實現目標，那他永遠不會達成目標。這種相信自己能夠達成目標的信念，在心理學上稱為「自我效能感」。

如果將準備考試的過程比喻成長程的汽車越野賽。要把汽車開到終點，最重要的是什麼？有人可能會認為是方向；有人可能會認為是汽車的性能，更有人可能會認為是駕駛技巧。

我要告訴你，長程的汽車越野賽最重要的，是汽車上有駕駛本人的存在。

信念就是那位開車的駕駛，沒有駕駛，即使方向正確、汽車性能再優異、駕駛技巧再高超，但駕駛本人根本不在車上，汽車永遠無法到達終點。



你所相信的往往變成你所成為的。無論你的信念多麼遙不可及，你總能在現實中找到細微的證據來支撐你的信念。

什麼意思？讓我們來做個實驗：

請你先注意周遭環境的藍色物品，然後閉上眼睛，回想剛剛注意到的所有藍色物品總共有幾種？是什麼東西？

好的。現在繼續閉著眼睛，不要睜開，你能回想起剛剛周遭環境有哪些黃色物品嗎？是不是想起來的藍色物品比黃色物品多呢？

為什麼會這樣？因為睜開眼睛時，你的目光專注於藍色物品上，而非黃色的。

信念也是這樣運作的，當專注於「我能夠上榜」的信念，你的大腦也會在現實中找到證據，大腦找到的證據越多，這個信念就會越強烈、越深刻。當信念越強烈，你遭遇挫折也不會放棄，反而會持續努力，因為你覺得自己勢必會達到目標，就越容易變成如同你所相信的一樣——我會考上！

我知道有些人會想，「考科這麼多、這麼難，我唸得完嗎？」、「考的人好多，錄取名額又少，我能贏他們嗎？」、「我年紀大了，記憶力不如年輕人」、「我不是本科系怎麼辦？」、「我第一年考，能考上嗎？」、「我還要工作，準備時間比全職考生少怎麼辦？」、「我全職準備沒有收入，有經濟壓力，不知要考多久？」這些都是考生常見的焦慮，讓考生難以形成「我會上榜」的信念。

### 為什麼人在面對挑戰時，會有失敗的焦慮感？

因為在史前時代，人類面對不確定的事物，判斷正確與否往往攸關生死，焦慮感可以促使人類仔細想想自己的決定，阻止自己因為衝動的錯誤判斷喪失性命。譬如肚子餓時，看到只要跳過一個懸崖就可以摘到的果實，但懸崖



剛好處於能跳過與不能跳過的距離之間，此時站在懸崖邊的你一定會感到焦慮，進而促使自己深思熟慮，以決定到底要不要跳過這樣的懸崖。這種焦慮感有利原始人的生存，於是被這樣代代相傳了下來。

但在現代社會中，我們的文明和科技進步了，大腦卻沒有跟著進化，仍然有這樣的原始機制。面對考試不知是否會上榜的不確定心理，即使並不會攸關生死，古老的大腦一樣會產生相同的焦慮感。

現在你知道這些焦慮無法幫助你考上了，那只是因為遠古生物機制作祟，並不是自己不好。但其他大多數的人並不知情，而且深陷在這種考試焦慮之中，因此幸運掌握了資訊優勢的你，只要能拋棄這些自我懷疑和自我批判，戰勝焦慮感，你就贏過其他競爭者一大步。每當你又開始自我懷疑或焦慮時，請告訴自己：「那只是腦中古老的小電波在作怪，每個人都會有這種感覺，但我知道我可以戰勝它，領先別人。」

對所有的成功者來說，信念是一切的關鍵。身為考生的你，要如何強化上榜的信念呢？

最好的方式，就是替自己尋找各種小證據，說服大腦相信「我能夠上榜」。這些小證據，可以分成自信小證據和能力小證據，兩者共同組成強化「我能夠上榜」的重要信念的。

### TIPS!

#### 以下是尋找自信小證據的方法：

- 一、看上榜心得，瞭解別人準備考試時遭遇的困難。
- 二、模仿上榜者的讀書方法或讀書計畫（這就是你購買這本書的原因之一）。
- 三、告訴自己「我會上榜」。
- 四、走路時抬頭挺胸，坐下時身體自然展開，像個國王接見子民，擺出自信的姿態。
- 五、寫下「抱負、積極、勇敢、自信、熱情、樂觀」這些充滿正向力量的字眼。
- 六、對親朋好友宣布你在準備考試，這個舉動暗示自己的潛意識「我會上榜」。



七、將讀書計畫或目標訂成稍微努力就能達成。

**TIPS!**

**以下是尋找能力小證據的方法：**

- 一、記錄讀書進度或讀書時數。
- 二、跟過去的自己作比較，注意自己進步的地方。
- 三、反覆練習同樣章節的考古題，直到你發現幾乎所有考點你都看過。
- 四、反覆閱讀同一本書，察覺自己閱讀速度變快的部分。
- 五、回答別人不會但你會的問題。
- 六、閱讀新書本時劃重點或做筆記。
- 七、留下練習過的考卷、題庫書或參考書、變厚的法典。

### 假裝，直到上榜變成真的

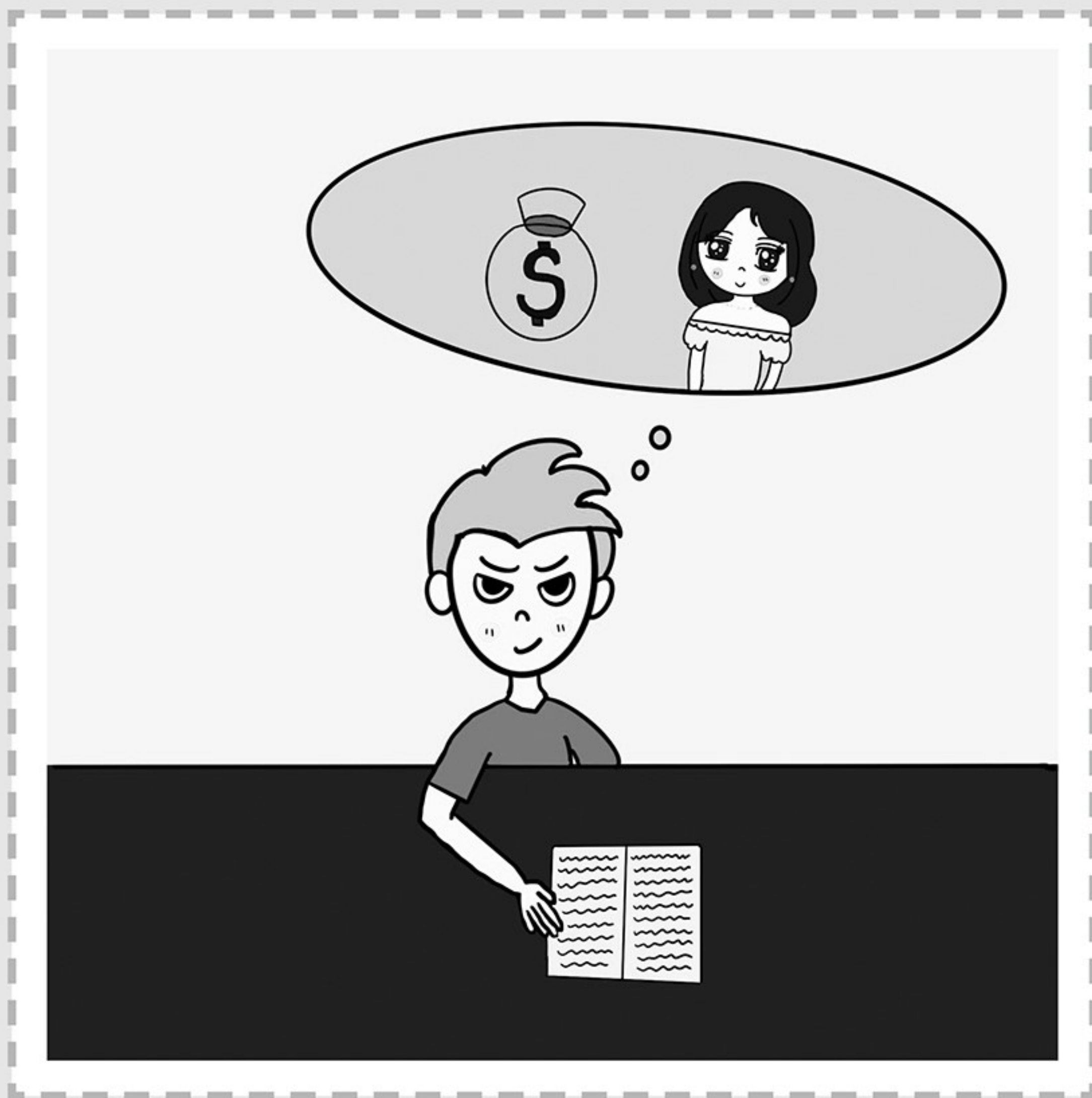
只要你不時的自我暗示「我會上榜」，尋找上榜小證據，大腦久了就會相信是真的，你的一舉一動在無意識中，都會投射出成功者的樣子，所有的行為都為「上榜」這個目標而服務，最後要不成功也很困難。

在我過去準備考試的期間，我不想「自己是否會上榜」，而是思考「自己如何上榜」，因為我已經預設自己努力就能上榜，所以我需要的僅僅是努力。

於是別人一天看 4 小時，我一天看 10 小時；別人看一遍，我看五遍；別人聊天，我討論功課；別人用 IG，我寫考古題；別人逛街，我走路在想甲會成立何罪？我認為自己都做到這地步，我不信還有人會比我更認真，用各種自信小證據和能力小證據強化「我會上榜」的信念。最後「我會上榜」的狂熱信念，成為我唯一信仰，如同虔誠的聖戰士一路過關斬將，消滅所有自我懷疑的異教徒，讓我三年內六連榜，從法律門外漢到司法官，從未落榜。

認知即現實。





讓相信自己上榜的信念

成為唯一信仰