

★日本亚马逊书店畅销书排行榜冠军！最受考生和家长们追捧的学习指南！
★轰动全日本的革命性学习法！数千万学生提高成绩的首选书！！
★台湾金石堂、博客来网上书店读者一致好评！！

我这样考上 东大和哈佛



The High-Speed Studying Skill

【日】本山胜宽◎著 欧凯宁◎译

不上辅导班，不请家教，不上一流高中，也能考上东大，
英文烂照样留学哈佛！！

只要你方法用对，就可以提高成绩！！

百试百中的16倍速学习法，

让你一次搞定高考、国考等各种决定人生的目标！！

- 不上辅导班也能考上东大，英文烂照样留学哈佛！
- 日本及美国最顶尖大学的优秀学生的读书法！！
- 用学习渡过失业危机！靠读书争取永不被淘汰的人生！！

我这样考上 东大和哈佛



The High-speed Studying skill

只要你方法用对，就可以提高成绩！！
百试百中的16倍速学习法，
让你一次搞定高考、国考等各种决定人生的目标！！

【日】本山胜宽◎著 欧凯宁◎译

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我这样考上东大和哈佛 / (日) 本山胜宽著; 欧凯宁译. —北京:
中国传媒大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-81127-912-2

I. ①我… II. ①本…②欧… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078281号

'TODAI' 'HARVARD' DOUBLE GOKAKU 16—BAISOKU BENKYOHO

by Katsuhiro Motoyama

Copyright © 2008 by Katsuhiro Motoyama

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Kobunsha Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published © 2010 by

Communication University of China Press

by arrangement with Kobunsha Co., Ltd., Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Eric Yang Agency Inc., Seoul

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-1949号

我这样考上东大和哈佛——16倍速学习法

著 者 【日】本山胜宽
译 者 欧凯宁
责任编辑 欧丽娜 董媛婷
责任印制 曹 辉
封面设计 耿兆丰
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)
地址: 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编: 100024
电话: 86-10-65450532 65450528 传真: 65779405
<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
开 本 880×1230mm 1/32 印张/6.5
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-81127-912-2/G·912 定 价: 20.00元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



成功学习方程式 = 16 倍速学习法

“我想要变得很会读书。”

每个人多少都会有这样的愿望。无论你是想要考试考一百分的小学生，想要考上第一志愿的高中生，想要说一口流利英文的大学生，想要在职场上表现出色的上班族，甚至是想要学韩文好看韩剧的家庭主妇……都是这样想的。

只要会读书，人生就有更多可能性，距离梦想也更近，而且收入会比以前高，周遭的人也会更加注意你的存在。所以，“很会读书”，可说是成功人生的关键。

但是，有信心自称“我很会读书”的人却不多。

我想应该没有多少人敢拍胸脯说：“我就是靠读书获得成功、开拓美丽人生的啊！”

一般人多半会说：“读书？这个有点……”“我不擅长考试啊！”“我比较适合出卖劳力！”

此外，我们也常常听到“我虽然很想用功读书，但就是动不起来……”“我经常买书要读，但是翻两三页就烦了……”“我根本不知道要怎么读书啊！”之类的说法。

其实很多人都认为自己生来就不是读书的料，自己的脑袋

就只有这个程度而已。

这种说法完全错误。

只要是人，任何人都可以把书读好，并靠读书获得成功。

读书跟当职棒选手、歌唱巨星不一样，就算没有资质，只要方法正确，任何人都能成功达到目标。

我这辈子没上过辅导班，也没请过家教。因为我从小家境贫困，一直以来都只有上地方公立国高中的份（日本的地方中学教学水平较低）。每天就是参加棒球队的活动，而且从初中开始就要打工，实在没有多少时间读书。

即使如此，我还是应届考上东京大学（理工第一类组，1999年），而且毕业之后，更从完全听不懂英文的状态下，一路用功考上了哈佛大学（教育研究生院，2006年）。

之前我并没有特别注意，如今回首往事，才发现自己一直都是“以类似的方法”来成功学习的。

无论你是受“填鸭式”的应试教育，还是重视“个别差异”的欧美素质教育，都适用此种“类似的方法”通过高考的独木桥。

想要成功学习，有一定的法则。

我将它称为“成功学习方程式”。

我的成功学习方程式，可用以下公式表示：

< 成功学习方程式 >

学习成果 = 资质 × 策略 × 时间 × 效率

◎ 资质=每个人头脑天生的能力。就像“××同学的头脑好清晰啊!”“他脑袋不好,不管怎么学习都没用啦!”这样的天生能力

◎ 策略=针对学习的目的、目标,彻底思考应该采取何种学习方式

◎ 时间=学习的时间

◎ 效率=学习的效率,每单位时间的学习效果

学习不是只要头脑好就会成功,也不是没头没脑乱读一通就可以。一定要一边提升基础能力,一边制订好的策略,以高效率大量学习才会成功。

“这不是理所当然的事情吗?”或许有人会这么想,但是就是要这样整理出来之后,才能让“任何人”都能找出成功学习的方法,进而整理、分析出“我到底还缺少什么?”“为什么就是考不上?”“到底要强化哪一方面?”等等的事实。

你为了念书而烦恼吗?

你想要提高学习效率、达到目标吗?

我希望这样的你能因为学习这个“成功学习方程式”而获得成功。

只要实践“成功学习方程式”,便有可能靠“自学”学会任何事情。

“学习”是所有人天生具备的“武器”,也是“权利”。而“教育”正是唯一能改变人、改变社会的方法。

“成功学习方程式”就是学习成果=资质×策略×时间×效率。

我根据自己的经验整理出一个结论：那就是所有成功的学习，都来自于“资质”、“策略”、“时间”和“效率”。而且，这些要素是以“相乘”方式发挥效果。

这意味着，资质比别人强上一倍的人，学习时间就只要别人的一半。

反之，即使资质不佳，只要提高策略性、增加时间、提升效率，也能弥补回来。

以具体数字来看，先假设“资质”、“策略”、“时间”、“效率”分别提高 20%。把这个数字套入“成功学习方程式”，学习成果就会变成 $1.2 \times 1.2 \times 1.2 \times 1.2 = 2.07$ 。也就是说，学习成果提高了 100%，超过了一倍。

这个方程式只是个概念，数字并没有太大的意义。不过若学习效果变成两倍，就代表原本要花两年的学习过程，现在只要花一年就完成了。这么说来，就算高三才开始学习，只要提高学习效果，不用复读，应届就能考上好大学了。

学习成败的关键，就决定于此。

前面我们举例，把“成功学习方程式”的四个参数全都提高 20%。接下来我们针对每一个参数来想一想。

把学习时间增加 20% 并没有那么困难。平常每天学习 2 小时的人，只要再多学习 30 分钟就可以了。这么简单的事情，谁都能马上执行。日本之前有一本畅销书《坚持一天 30 分钟！

成功人生学习法 55》(古市幸雄, Magazine House), 我想也是以这个方向为出发点。

另一方面, 若要让资质提升 20%……可就没这么容易了。

不过在 Part 1 “资质” 章节里我会详细解说, 其实资质是可以提升的。任何人都能提高自己的资质。虽然要花很多时间, 但是只要平时生活多加注意, 努力执行, 资质一定会变好。

如此一来, 临时要开始准备大考或证书考试, 也可以缩短很多准备时间。

所以我认为, 为了提升资质而踏实努力, 才是人生成功的捷径。

没有短期目标的人, 我建议先从平时锻炼资质开始吧!

那么像是“我已经是考生, 没有时间了。而且脑袋又不好, 哪有闲工夫慢慢锻炼资质啊?” 这样的人, 又该怎么办呢?

只要提高“策略”、“时间”、“效率”就可以了。就算是讨厌辛苦劳累的人、忙于工作或社团的人, 一样可以提高策略与效率, 并且靠着有效运用时间, 也能提升学习成果。

我对从来不学习的考生, 都会传授一招“100 倍速学习法”。也就是说, 策略提高 3 倍、效率提高 3 倍、学习时间增加 10 倍的话, 学习成果就大约增加 100 倍了。

以往如果一天只学习一小时的书, 现在起改学习 10 小时, 学习成果就有 10 倍了。

靠着之前的读书模式学习 100 年也考不上东大的人，实践“100 倍速学习法”，只要一年，就能应届考上东大了。因为我真的就是这样考上的！

但是本书并不只是为了考大学等等迫在眉睫的目的之用（虽然用于高考也没问题），所以我就不提 100 倍这种极端数字了。我决定提出“使用成功学习方程式，达到 16 倍速学习法”。

第一个目标，就是把“资质”、“策略”、“时间”、“效率”全都提高两倍。这么一来 $2 \times 2 \times 2 \times 2 = 16$ ，就实现 16 倍速学习法了。

说到 16，小学 6 年、初中 3 年、高中 3 年、大学 4 年，加起来刚好 16 年。也就是说，只要实践 16 倍速学习法，在一年内就可以达到 16 年学校教育的学习成果。

当然，这个说法并不表示可以在短时间内学到 16 年以来所学的知识，而是可以发挥具有某种目的的成果。例如，只要实践一年的 16 倍速学习法，就可以掌握在学校学习 16 年的英文了。

另外，也不要拘泥于 16 倍这个数字上，请依照个人的情况与目的，想想可以把成功学习方程式的各个参数提高多少才是最实际的。

把各个参数提高到极限，结果就是你的最大倍速学习法。

我在前面也提过，要马上提高资质是有难度的。但是如果没办法把资质变成原来的两倍，那就把其他参数提高到 3 倍吧！

另外，想要短时间内提升学习成果来准备大考的人，请努力把时间变成 3 倍、5 倍或 10 倍吧。

只要理解并实践“成功学习方程式”，就会取得令人惊讶的成果。而且，更能在短时间内达到想要完成的目标。

像这样靠自己争取来的成功学习，不只会带来学历或证书等方面的好处，还会带给你自信，让工作与娱乐更有效率。

我之所以写这本书，只是希望能将我辛苦获得的成果，与更多的人共同分享。

我希望更多人能实现自己的梦想。

只要有更多人实现梦想，世界就会更和平、更欢乐、更美妙。“成功学习方程式”如果能对你我的人生与世界有所贡献，将是我的荣幸。

有缘阅读此书的人，请务必实践本书所介绍的“成功学习方程式”=“16倍速学习法”，亲身体验那令人惊奇不已的效果。

CONTENTS

目 录

前言 成功学习方程式 =16 倍速学习法	3
让我成功考上东大和哈佛的学习法	17
➡ 从偏差值 50 左右起步, 自学一年应届考上东大!	18
➡ 不懂英文也能考上哈佛	20
➡ 就算没有语言天分, 多少也能学点语言!	22
➡ 把“成功学习方程式”套用在外语学习上	24
分析四个参数①	
资质	26
◆ 平日下工夫, 头脑越用越好	27
分析四个参数②	
策略	28
◆ 辅导班卖的是“策略”	30
◆ 制订策略, 就能锻炼资质	31
分析四个参数③	
时间	32
◆ 用方法与结构, 将努力与毅力拉到最高点	34
分析四个参数④	
效率	36
◆ 注意力最集中的人, 才能取得最后的胜利	37

Part 1

“资质”是可以锻炼的



.....	39
➡ 头脑好不好，不是“只”靠天生决定的	40
➡ “资质好坏”是成功学习方程式的“变量”	42
➡ 头脑可以靠锻炼来改变吗？	45
➡ 召唤脑中的精英部队	47
➡ 一切从“阅读、书写、算数”开始！	49
◆ 为什么“阅读”很重要？	49
◆ 为什么“书写”很重要？	50
◆ 为什么“算数”很重要？	50
增强“阅读能力”的成功学习法①	
随身携带书	51
增强“阅读能力”的成功学习法②	
靠 15 秒速读和参考文献找好书	53
增强“阅读能力”的成功学习法③	
一边画线一边读书	56
增强“阅读能力”的成功学习法④	
漫画书→小说→入门书→专业书	58
增强“阅读能力”的成功学习法⑤	
实用书只要针对重点与实例速读就行了	61
增强“阅读能力”的成功学习法⑥	
好书要读出声音，要反复阅读	63
增强“阅读能力”的成功学习法⑦	
整理排列书本，就能整理知识	64
增强“阅读能力”的成功学习法⑧	
整理“我的最爱”网站	67

增强“阅读能力”的成功学习法⑨	
活用 PDF 文件	69
➔ 增强“阅读能力”就能增强“听力”	71
➔ 以“输出思考”获得了解事情的能力	73
提高“书写能力”的成功学习法①	
靠书写来整理头脑、记忆事物	75
提高“书写能力”的成功学习法②	
提高基础资质的笔记写法	77
提高“书写能力”的成功学习法③	
绝对别做太独特的笔记	80
提高“书写能力”的成功学习法④	
增加脑力的博客活用法	82
提高“书写能力”的成功学习法⑤	
看完书一定要写摘要	84
提高“书写能力”的成功学习法⑥	
30 分钟内整理在一张 A4 纸上	86
提高“书写能力”的成功学习法⑦	
书写时要写出根据来源	88
➔ 擅长数字，就能享受人生	91
加强“处理数字能力”的成功学习法①	
让四则运算更加快速	92
加强“处理数字能力”的成功学习法②	
就算是电玩、运动、单纯作业也能让头脑变好	95
加强“处理数字能力”的成功学习法③	
想想飞机比汽车快多少	97
➔ 头脑是身体的一部分	100
➔ 分解资质因子	102

Part 2

具备取得胜利的“策略”



.....	103
➡ 多数人学习时只是应付而已	104
➡ 我所主张的“构成策略的要素”	106
◆ 首先要“树立目标”	106
◆ 接着要“搜集信息”	106
◆ “计划法”的重要性	106
◆ 在“动机”上下工夫	107
能够制订优越策略的“目标树立法”①	107
一切都从目标的具体化开始	107
能够制订优越策略的“目标树立法”②	109
没有期限的目标，只是做梦而已	109
能够制订优越策略的“搜集信息法”①	111
知己知彼，百战不殆	111
能够制订优越策略的“搜集信息法”②	112
询问这方面的专家或前辈	112
能够制订优越策略的“搜集信息法”③	114
好好阅读金榜题名体验 & 上榜手册	114
能够制订优越策略的“搜集信息法”④	116
用历年真题、模拟考来了解自己目前的水平	116
能够制订优越策略的“计划法”①	118
设定目标期限就是计划法的第一步	118
能够制订优越策略的“计划法”②	119
横向分解目标的要素	119
能够制订优越策略的“计划法”③	122
纵向分解目标的时间轴	122

能够制订优越策略的“计划法”④	
靠着高低起伏的分解法，从起跑线冲刺	127
能够制订优越策略的“计划法”⑤	
克服弱点就是逆转成功的捷径	129
能够制订优越策略的“动机”①	
宣布目标以维持动机	130
能够制订优越策略的“动机”②	
想象成功的瞬间与达到目标后的景象	132
能够制订优越策略的“动机”③	
将目标分解成动机的来源	133
能够制订优越策略的“动机”④	
如何度过学习之外的时间	135
➔ 策略思考就会强化资质本身	137

Part 3

要怎么挤出“时间”呢？



.....	139
➔ 最后还是靠学习时间决胜负	140
➔ 人一天可以学习 14 个小时	142
➔ $1 \text{ 小时} \times \text{一年的学习量} = 12 \text{ 小时} \times \text{一个月的学习量}$	144
挤出“时间”的功夫①	
慢慢增加学习时间，让身体习惯	146
挤出“时间”的功夫②	
把增加学习时间这个目标，当成动机来源	147
挤出“时间”的功夫③	
学习时间要分割成小块	148
挤出“时间”的功夫④	
用时间比重排出生活的优先级	150

挤出“时间”的功夫⑤	
上学通勤时间也是学习时间	151
挤出“时间”的功夫⑥	
厕所和房间墙壁上贴便利贴	152
挤出“时间”的功夫⑦	
把娱乐时间变成学习时间	154
挤出“时间”的功夫⑧	
有策略地分配时间	155
挤出“时间”的功夫⑨	
减少浪费，有效运用时间	158
➡ 靠着“动机”和“工夫”增加学习时间	160

Part 4

靠诀窍与注意力提高“效率”！



.....	163
➡ 学习效率=诀窍+注意力	164
➡ 你是否正在使用没效率的学习法？	166
提高学习“效率”的诀窍①	
学习的核心就是解出考题	167
提高学习“效率”的诀窍②	
不要害怕面对分数！	168
提高学习“效率”的诀窍③	
不停重复输入、输出	171
提高学习“效率”的诀窍④	
选择适合自己熟练程度与个性的题库	173
提高学习“效率”的诀窍⑤	
用印象与关键词来抓重点的默背法	175

提高学习“效率”的诀窍③	
不要死背公式，要用逻辑推导	178
提高学习“效率”的诀窍⑦	
以重要性决定优先级	180
提高学习“效率”的诀窍⑧	
参考书上要画线及作记号，还有随手做笔记	182
提高注意力以提高“效率”①	
准备一个学习环境	184
提高注意力以提高“效率”②	
消除烦恼，提高注意力	186
提高注意力以提高“效率”③	
学习之前要设定目标和限制时间	188
提高注意力以提高“效率”④	
休息时间的管理	190
提高注意力以提高“效率”⑤	
要能自由运用集中注意力的开关	192
提高注意力以提高“效率”⑥	
以玩乐感与好奇心享受学习	193
提高注意力以提高“效率”⑦	
感觉每天的学习都像上考场	195
➡ 瞬间最集中的注意力可以决定胜负	197
结论 成功学习方程式 = 16 倍速学习法	
.....	199
附录 成功学习方程式 = 16 倍速学习法检查表	
.....	203
后记 学习，是所有人平等拥有的自由实践能力	
.....	206