

如何成为会自主学习的人？
如何通过设定「小目标」来促进思考？
独创的「概要学习法」和「超强记忆法」
直击本质的快速思考法
获得「英语脑」的方法……
习题集的使用方法……

从排名倒数

到进入日本顶级的

东大宇宙科学研究所（JAXA），

永野裕之的独门绝技学习法大公开！

东大教授



教我的学习法

東大教授が教
えてくれた頭がよ
くなる勉強法

巨 永野裕之 著

李俊 译

北京时代华文书局

东大教授 教我的学习法



東大教授の父が教
えてくれた頭がよ
くなる勉強法

目 永野裕之 著 李俊 译

图书在版编目 (CIP) 数据

东大教授教我的学习法 / (日) 永野裕之著; 李俊

译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2017.5

ISBN 978-7-5699-1439-9

I. ①东… II. ①永… ②李… III. ①学习方法

IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040770 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-8514

TOUDAI KYOUJU NO CHICHI GA OSHIETEKURETA ATAMA GA YOKUNARU
BENKYOUHOU

Copyright © 2015 by Hiroyuki NAGANO

Illustrations by Yumiko Utagawa

First published in Japan in 2015 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

东大教授教我的学习法

DONGDAJIAOSHOU JIAO WO DE XUEXIFA

著 者 | (日) 永野裕之

译 者 | 李俊

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 阳光博客

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

责任校对 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 阳光博客 + 李昆仑

责任印制 | 刘社涛

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市华成印务有限公司 电话: 0316-3521288

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710 × 930mm 1/16 印 张 | 10.5 字 数 | 120 千字

版 次 | 2017 年 4 月第 1 版 印 次 | 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1439-9

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

PREFACE

我的父亲曾经是东京大学的教授，43岁时任职于东大教养学部。他的主要研究课题是，从认知科学的角度处理知识信息（推论、学习、获得知识等）。

看到这里，你可能会觉得：“东大教授的儿子肯定很聪明啊。”也有人会说：“天生就聪明的人写的书，对我们不适用，没有参考价值。”

实际上，在上高中之前，“聪明人”这个头衔和我一点儿关系都没有。虽然我一直癞蛤蟆想吃天鹅肉，想考上东大，但模拟考试成绩基本维持在E级（需慎重考虑是否申报志愿学校）。我要是对别人说我的志愿是东大，对方肯定会笑掉大牙。

但是后来，我不仅考上了东大的理工科，学习恒星物理学专业，甚至还加入了研究生都梦寐以求的宇宙科学研究所（现名JAXA）。除此之外，我中途从研究生院退学之后，努力成了一名指挥家，得到了日本代表性指挥家佐渡裕先生和演出家宫本亚门先生的认可，还获得了野村国

际文化财团的奖学金，去维也纳音乐大学留学。在维也纳留学期间，我参与了某餐厅的经营，获得了日本调酒师协会公认的红酒鉴赏专家资格证书。

只知道我这段历史的人，大多会赞叹说：“天才啊！”

这和高中之前默默无闻的我，简直就是天壤之别。

那么，在我身上到底发生过什么呢？

当时的我，虽然胸怀大志，却完全不知道该做什么，也不知道该怎么努力，成绩一直在下游徘徊着。直到高二那年的冬天，我心里想着“这样下去不行啊”，于是开始认真考虑高考志愿，努力学习。虽说我开始努力学习了，但因为之前一直被我的竞争对手们远远地抛在身后，所以当时只能算是做了些表面功夫。在我明确了要考东大这个高难度目标之后，我就明白了——接下来要逐个超过我的竞争对手们。要想超越他们，就需要一套卓越的独创学习方法。

对于当时的我来说，有那样一位父亲，可以说是我唯一的优势。

虽然父亲平时沉默寡言，对我也没什么要求，但是如果我去跟他咨询问题，他一定会给我“回答”或者“提示”，作为一名普通高中生，我正是通过与父亲的对话，掌握了正确的学习方法，最终才得以长大成才，实现梦想。

虽说本书打着“变聪明的学习法”这个旗号，但是看完这本书之后，智商也不可能马上就能提高。因为我所说的“头脑聪明”是指“用自己的大脑进行思考的能力”。

只要懂得用自己的大脑思考，数学、物理、现代文学这些考验思考

能力的学科，肯定就能取得优异成绩；如果是需要大量记忆的学科，找到诀窍，也能减少死记硬背的量，做到事半功倍。

这已经让你很动心了吧，实际上，好处还远不止于此呢。

一旦学会用自己的大脑去思考，在遇到未知挑战时，就算没有可仿效的模板，也不会觉得害怕。遇到从未遇到过的难题时，你会告诉自己，“多想想就行啦”，进而想要去挑战，想要试试看——当你有了这种轻松的感觉时，也就离实现“梦想”不远了。

在本书当中，我要介绍的学习诀窍包括：接近本质的最快思考法（PART 1）、目标的算法（PART 2）、问题集的使用方法（PART 3）。另外，我觉得大多数人都对“记忆法（PART 4）”很感兴趣，因此，在不同章节中也有所提及。

我现在是永野数学补习学校的校长，学校主要针对中学生和社会人士，提供数学和理科的一对一单独辅导。因为向学生们传授了书中提及的学习法（像当初的我一样）之后，陆续看到很多学生从班级倒数一跃成为尖子生，成绩大幅提高，有的学生甚至排到了年级前几名。

学生的学习成绩有所提高并不是我们取得的唯一成果。接下来要介绍的学习法，同样适用于社会人士和下岗的上了年纪的人。在我这里学习的某位社会人士告诉我：“上司夸我说‘最近很会抓重点’。”60多岁才来学习的老妇人也高兴地笑着对我说：“以前都不知道，我都这把年纪了，居然还能这么高兴地去学习。”另外，对于想要培养孩子成为“聪明人”的父母，也应该像我的父亲跟我交流那样，给出明确的提示。

我在节目上露过脸之后，又陆续接受了一些采访，机缘巧合让这本

书得以出版，我敢保证，父亲教给我的学习法对任何人都适用。

甘地曾经说过这么一句话：“要活就要像明天你就会死去一样活着，要学习就要像你将会永生一样学习。”

对于想要不断挑战自己，登上更高处的人们来说，学习是最可行的途径，恐怕也是唯一且最直接的途径。如果说生存就是不断成长，那么说学习即人生也不为过。

掌握正确的学习方法，是一生的财富。不管你现在多大，只要掌握了学习的诀窍，你的人生就会有更多可能。

来吧，愉快地学习，尽情享受人生吧！

目录

CONTENTS

前言..... 01



如何成为会学习的人

成为会学习的人所需的三大要素..... 002

东大学生从小就不用被逼着“去学习”吗？/“垫底”生与“尖子”生的区别/“会学习”的必备条件

力争第一的人是怎么想的..... 008

我理想中的老师/父亲给我的唯一建议/跟别人一样真是太耻辱了！/力争第一和只求平均分的学习方法的不同之处

思考能力比记忆能力更重要..... 012

知识和智慧的不同/授人以地图不如授人以指南针/抓住窍门“剩下的东西≈智慧”/培养智慧所需的能力

最接近本质、花费时间最少的思考方法…… 018
成绩飞跃提升前的必经之路/让你拥有专注于过程的双
眼/宇宙大爆炸理论也要怀疑/为接近本质，不断问“为
什么”



提升“智力”的学习法

建议“深思熟虑”…… 026
父亲十多年来一直记得“不懂的问题”/与问题认真对峙/
提升“智力”的必要条件/与“白色恶魔”的战争/即时抢
答，不如深思熟虑

设定目标的方法…… 033
“跑完全程”的秘诀 / 假期中学到的设定“小目标”的方
法 / 主动修改并完善“小目标”

自信起来的方法…… 039
自我效能感/自己解决问题，积累成功经验/学习关系到人
生的幸福

要用快乐的方法，而不是轻松的方法…… 044
轻松的方法可能毫无收获/习题集的选择方法/选择“快乐
的学习方法”

PART
3

独门“概要学习法”

概要学习法（解决问题的方法）…………… 052

有意识地与问题拉开距离/纵览全局——把问题对象化/纵览全局——把问题抽象化/纵览全局的训练

概要学习法（习题集的使用方法）…………… 059

即使没考过的问题也要做好考试准备/“常见题型”的应对方法/解题方法

概要学习法（复习方法）…………… 068

学习的三个步骤/效果绝佳的“一人教学”/禁止做笔记的口传式教学/写出自己以后想读的笔记/“今天学了什么”

计时学习法（时间分配方法）…………… 076

一天学14个小时/计时学习法/“在感到累之前休息”/黄金时间/科目比例/没干劲儿时的应对方法/早起的秘诀

PART
4

最强记忆法

自主学习（追根究底）…………… 088

自主学习的建议/接受英才教育自主学习的爱迪生/很少去调查求证的日本人/全面调查/准备好用来查阅的书

记忆机制…………… 097

记忆的三个步骤/记忆的分类/长期记忆的分类/大脑记忆的形成

提高记忆力的七个要点·····	105
(1) 赋予其意义 / (2) 系统化 / (3) 联想 / (4) 视觉化 / (5) 注意 / (6) 兴趣 / (7) 反馈	
永野式记忆法① (故事记忆法) ·····	112
故事记忆法	
永野式记忆法② (顺藤摸瓜式记忆法) ·····	116
顺藤摸瓜式记忆法 / 在顺藤摸瓜的过程中, 投入感情 / 有效利用“大脑的可塑性”	
永野式记忆法③ (填词、谐音、利用感官、反复训练) ·····	124
填词记忆法 / 谐音记忆法 / 活用感官记忆法 / 无意识记忆的保持 / 永野式反复记忆法	



提高英语和数学成绩

建议手写·····	134
“书写”效果的研究 / 用笔写下来 / 书写能力 ≈ 学习能力 / 手是人的第二大脑	
不同科目的学习方法 (英语/数学) ·····	143
英语篇 / 单词的记忆方法 / 既不教翻译也不教语法的老师 / 获得“英语脑” / 数学篇 / 灵活运用“对照表” / 计算错误的四个原因	
后记·····	154

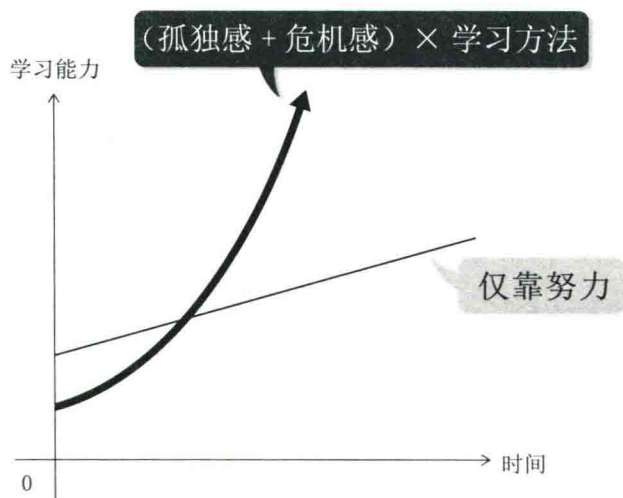
PART

1

如何成为会学习的人



成为会学习的人所需的三大要素



“反正有人会帮我的”

“总会有办法的吧”

抱着这种想法的人，就不要指望他能提高学习能力了。

要想有突破性的成长，“正确的学习方法”不可或缺。

东大学生从小就不用被逼着“去学习”吗？

《精英之家》杂志曾经做过一份调查，在过去十年中，他们对共计1064名东大学生进行了采访，并把统计结果刊登在了2014年8月的杂志上。结果显示，东大学生被逼着“去学习”的比例，一点儿也不比一般学生少。

我上高中的时候，身边的朋友们经常愁眉苦脸地对我说：

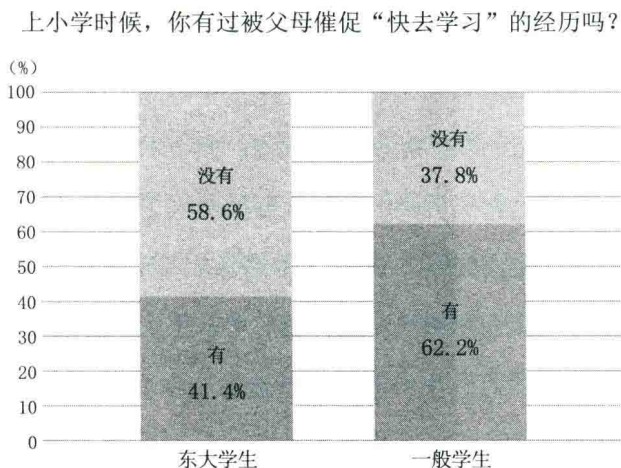
“父母天天念叨‘去学习’，烦死了！”

“我家也是啊！”

“总这么说，反而搞得我更不想学了。”

考进东大之后，我问过同学这个问题，结果发现没有被逼着“去学习”的人更多一些。看来那份调查问卷并不只是针对我身边的人。

“那也是因为他们本来成绩就很好吧。”



(出处：《精英之家》2014年8月刊)

这个问题的答案，大概是这个结果吧。

“去学习”不仅仅是一句催促的话语，很多孩子就是因为这句话，失去了成为会学习的人所必备的能力，可以说这句话会带来你意想不到的严重后果。

“垫底”生与“尖子”生的区别

我现在在神奈川县的永野数学补习学校，开展针对数学和其他理科的一对一辅导教学，主要面向初高中生和社会人士。在开这个补习学校之前的20多年间，我已经对500多个人进行过一对一指导教学了，而且，这500多个人都是从上学开始，就一直有自己的家庭教师。

虽然不能一概而论，但是总的来说，上补习学校或者请家庭教师，这类需要一对一教学辅导的孩子，大多是不能适应集体教学的学生。到目前为止，我指导过的学生中，一半以上都是所谓的“垫底”生（虽然这么称呼他们非常不恰当）。

“在前些天的交谈中，有家长对我说，再这样下去的话，孩子就只能留级了……”像这样哭诉孩子学习太糟糕的例子不在少数。讽刺的是，这种学生的母亲（或者父亲），往往都非常重视孩子的教育问题。

他们比学生本人还要熟悉定期考试的考试范围，即使孩子不问问题，也会每天看着孩子学习，用心给孩子营造适合学习的环境。在这种家庭中，肯定会经常听到“快去学习”这几个字。

在永野数学补习学校，也有少数渴望集体教学的、极其优秀的学生。

这些来自开成、麻布、涉谷、幕张等地各个名校的学生们，有一个共同点，那就是他们都是自己查到永野补习学校，并独自一人前来面谈，最后来定期补习的（当然日后我也向他们书面确认过，是否得到了其监护人的同意），总之都是自己拿主意的。“自己都做不到，别人也帮不了我。”在他们的内心深处，肯定有这样的使命感和孤独感吧。尽管他们（这个年纪）比那个时候的我优秀得多，心里却也跟我一样，有非常强烈的危机感：“这样下去就完了。”

前几天，发生了这样一件事情。

那天，因为东京及其周边城市下起了罕见大雪，我就联系学生的家长，告诉他们：“今天外出太危险了，我想停课一天。”一个学生的母亲很为难地告诉我说：“孩子自己非要去补课，说‘我一定要去学校’，而且早就已经出发了……”

之后，这个学生进教室的时间，只比预定时间晚了10分钟，他穿着厚重的衣服，不知道的，还以为他是去滑雪呢。看得我不禁咋舌，心里暗想：“难道这里是雪山上的小屋吗？”我不让学生们来，是怕雪天路滑不安全。学生都冒着暴风雪来学习了，我当然更要全心全意地教了。

那么，父母会催促这样的孩子“去学习”吗？大概不会吧。他们反而会劝孩子：“今天出门太危险了，还是在家休息一天吧。”甚至会心疼地责备太热衷于学习的孩子。毫无疑问，这个学生的学习成绩肯定会提高。

如果学生真心想要学习，内心一定会滋生孤独感和危机感。反之，如果父母一直催促孩子“去学习”，久而久之，孩子会心安理得地接受父

母的关怀和安排。甚至会无所谓地想：“反正（他们）会帮我安排好一切。”在这种环境中长大的孩子，是不会产生孤独感和危机感的。

虽然我在高二的冬季之前，模拟考成绩一直都是E（意思是希望重新考虑志愿，慎重填报大学），我的父母却从来没有催促我“去学习”。因为，我的父亲始终认为，如果逼着孩子去学习，他是不会真正学到什么的。而母亲好像一直莫名乐观地觉得：这个孩子肯定会有所作为的。

当时，我的父母几乎没有管过我学习方面的事，我的脑子里整天就想着钢琴（在高二春季，我认真地考虑过读音乐大学的事），也是那个时候想到“这样下去真是不行”的。我至今还清楚地记得，那个时候只要想到未来就非常不安。“再不做点什么就晚了！”就是我想要学习的动机。

“会学习”的必备条件

人们常说：“狮子会把自己的孩子推进千寻之谷（就是要让孩子出去见见世面，经历风雨）。”但我认为，所谓“千寻之谷”，指的就是培养孤独感和危机感所需的环境。这正是父亲所说的“如果逼着孩子去学习，他是不会真正学到什么的”这句话的真正含义。

那么，你是什么情况呢？

我想，会拿起这本书的人，肯定正处于不得不学点儿什么的状况。

是要面对资格考试？

升学考试？

还是高考？