

[日] 和田秀樹 著
王炜 译

40岁系列

40岁开始 重新学习

FORTY

40 岁开始重新学习

〔日〕和田秀樹 著

王 炜 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 岁开始重新学习 / (日) 和田秀樹著; 王炜译.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.1
ISBN 7-5019-5177-2

I. 4... II. ①和... ②王... III. ①中年人—学习
方法 ②老年人—学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150040 号

版权声明:

《40SAI KARA NANI O DOU BENKYOU SURUKA》

©和田秀樹 2001

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.

责任编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强 封面设计: 刘 鹏
策划编辑: 胡玫娟 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 6.5

字 数: 153 千字

书 号: ISBN 7-5019-5177-2/TS·2998 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4204

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

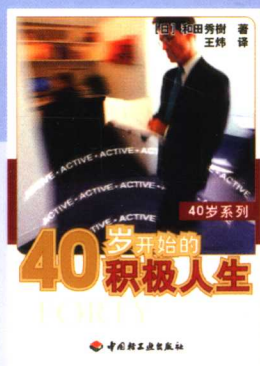
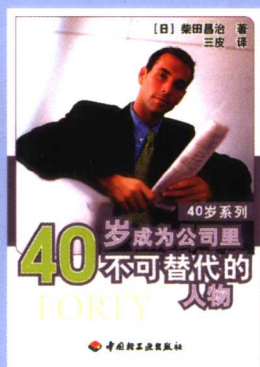
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40797SAX101ZYW

和田秀樹

1960年出生于日本大阪府。1985年毕业于东京大学医学部，之后曾担任东京大学附属医院精神神经科助手，美国卡尔麦尼甘精神医学校国际特别研究员。现为精神科医生，担任川崎幸医院精神咨询专家、一桥大学经济系讲师（现代经济学）。



目 录

绪 言 “学习”从 40 岁开始有趣// 1

现在“不学习的人就无法生存”已经成为常识// 1

只要有干劲，任何年龄的人都具有无限可能性// 3

高龄社会中“学历”如粪土// 6

学习对健康长寿有益// 10

年轻一代日益低下的学力水平令人痛心// 13

从现在开始努力，也可以战胜那些“年轻人”// 19

“成功”的理由// 20

第一章 40 岁开始，拥有真正发挥作用的学习能力// 22

“年龄增加，记忆力下降”只不过是错误的传言// 22

记忆神经细胞在中年之后仍然继续增加// 24

从事低技能工作的人比从事高技术工作的

人记忆力更好？// 27

最新脑科学研究揭示记忆功能的奥秘// 29

“记忆”的两个种类// 31

“情节记忆”在社会生活中更实用// 36

有必要了解记忆增强法// 38

选择更加有价值的信息、增强趣味性，

是中老年人的特权// 42

让“理解力”促进“铭记能力”// 45

无论男女老少，不喜欢温习的人记忆力不好// 49

信息提取法可以提高记忆能力// 52

“越老越聪明”也是脑科学研究的结论// 55

第二章 40岁之后，一样可以拥有希望// 60

选择能取得胜利的“较量”，是中老年人

学习时的王牌// 60

奥秘在于脑内额叶组织的功能// 61

首先要防止情感老化// 64

40岁之后保持脑活力的两大要素// 67

只有“浪费”的想法才真正是浪费// 69

心情愉快的体验激发意欲// 73

中老年人在什么方面的能力比年轻人优越// 78

有些领域的学问要靠“人生经验”深化// 82

要充分利用“已经掌握的本领”// 86

4个方面来检查学习与自己的个性是否吻合// 91

认定自己“头脑变迟钝”的想法，有时会弄假成真// 96

第三章 40岁之后，让自己拥有“现代型敏捷的头脑”// 99

“敏捷的头脑”现实含义// 99

“学历秀才”与“认知心理学”// 100

认知心理学中的“聪明头脑”// 103

在人际关系中不断磨炼的“聪明”

才是真正的“聪明”// 108

中老年人在“认知力”方面更有优势// 111

头脑聪明的人常会陷入某种固定思维// 115

经常多准备几种推理方式，就会使自己的

思维模式丰富起来// 118

中老年人的超级自我认知锻炼法// 123

中年之后的最大武器在于老练的人际交往能力// 131

成熟的相互依存关系可以增加头脑聪明度// 133

第四章 40岁之后，在哪里开始学习？学习什么？// 137

在哪里学习 学习什么// 137

“为了什么目的学习”是40岁之后应该考虑的

关键问题// 138

怎样才能够坚持下去// 140

中年之后也能在某个方面成为专家// 143

中老年人不能学习理科吗// 146



- 40岁以后可以选择什么样的能力资格// 149
- 年纪越大的人越要会利用“学校”// 155
- 40岁之后留学是否有价值的两个决定性条件// 161
- “寓学于教”是最好的学习方法// 164

第五章 40岁以后的学习方法、实践方法// 168

- 取长补短，发挥优势的学习方法// 168
- 40岁以后最大敌人是“意欲减退”// 169
- 要想用规则提高学习效率，就要杜绝例外// 172
- 消沉的时候应该“保守型学习”，而不宜
“进攻型学习”// 176

- 中年以后如何准备考大学或考研究生// 182
- 社会人员如何准备入学考试中的英语考试// 183
- 社会人员如何准备考试中的小论文// 184
- 中老年人也可以参加普通入学考试// 187
- 日程管理是中老年人学习成败的关键// 189
- 中年之后如何掌握电脑操作// 192
- 将自己的长项与新知识结合起来// 194

后记 能够读完这本书，本身就是一次“胜利”

——相信自己，开始学习吧// 197

- 只有做才有体验成功的可能// 197
- 中老年人的幸福取决于“自我信任”// 200



绪 言

“学习”从 40 岁开始有趣

现在“不学习的人就无法生存”已经成为常识

1999 年在德国科恩召开的八国首脑会议，通过了《科恩宪章——终生学习的目的与希望》。宪章呼吁各国、特别是八国的民众为实现经济发展、履行公民义务、促进社会统一而坚持终生学习。并指出，社会从传统的工业化社会向知识型社会转变的过程中，要求人具有“灵活性”和“适应变化”的能力，“教育”和“终生学习”是满足这些要求的必备条件，也是每个人参与社会活动的“通行证”。

发达国家的工业时代已经结束，现在是知识社会时代。人如果不坚持终生学习就不能在新的社会环境中生存下来。



“科恩宪章”发表的第二年，即2000年4月1日到2日，八国教育部长和欧盟委员会教育委员第一次聚会东京，召开了以教育为主题的研讨会。

研讨会主席萨玛利再次强调了终生学习的必要性。他提出：

知识社会在为每个人提供重要机会的同时，也给每个人带来了现实性危机。（略）劳动市场要求人们具有更高的技能水平，如何提高教育水平是各国社会都面临的课题。具有高水平技能并且能够保持高水平的人，在社会生活或经济活动中往往能够取得较大成功；而不具备高水平技能的人甚至连维持稳定的职业都将成为奢侈的幻想，更不必说能够取得职业所带来的、参与社会文化生活必需的收入了，这些人将面临着被社会抛弃的危险。

社会呈现着这样的发展趋势，所以终生学习对于所有人来说，都是必须要考虑的首要问题。为了获得知识而学习、为了做事情而学习、为了成为某种人而学习、为了共同生存而学习，是学习的四个重要支撑点。终生学习不但为人们充分提供了参与社会活动的机会而且也是国家发展的基础，经济、社会发展的基础，它可以使每个人具备适应社会、经济和国家发展的能力。

知识型社会中，如果不通过终生学习获得高水平知识



技能或维持高水平知识技能，就无法生存下去。这一点成为与会各国教育部长们的共同认识。

也就是说，如果能够坚持“终生学习”，就可以在知识社会中始终做到游刃有余，紧随社会发展的步伐，并利用社会的发展来发展自我。

比如，在IT时代中，那些可以随时学习电脑知识的人已经感受到时代带来的恩泽。如果不能多少掌握一些电脑知识，无论IT技术怎样发展，都很难享受到技术进步带来的便利。当然，随着IT技术发展，有些一键通式的操作功能也被不断开发出来。但是，如果你希望有能力利用时代的进步，希望保持时代最前沿的社会地位，或希望和年轻人展开一场实力较量，那就必须学习。

用过电脑的人都明白，伴随着技术进步，操作方式越来越简便，只要稍微学习一下，就可以掌握时代最新技术；反之，如果不善于学习，那么要想在这个时代生存下来将成为非常困难的事。

只要有干劲，任何年龄的人都具有无限可能性

教育部长们聚会的目的，当然并不仅仅为了给我们这些普通人一些警告。部长会议还通过了一项共同决议。部分内



容如下：

“科恩宪章”指出，关于终生学习，在各国努力建设学习型社会的过程中要面对的课题是，如何使所有民众掌握新世纪中时代发展所要求他们具有的知识、技能和资格。近年来，各国在卫星通讯、大容量光纤传导系统、互联网等信息技术方面取得了飞跃性发展，终生学习和作为国际化相互沟通手段的远距离教育都越来越受到重视。学习与工作并立，在远程教育普及的条件下不再成为难题。

（略）

我们就以下各点达成共识：

（1）努力为终生学习提供机会，使无论幼儿还是高龄者，都能够终生接受教育；

（2）鼓励通过官方或私人形式在远程教育方面进行国际协作；

（3）略；

（4）鼓励从事远程教育工作的机构和专家相互交流经验；

（5）鼓励大学之间利用互联网、卫星通讯等手段在课程、训练和研究方面开展协作。

以上就是部长会议通过的国际公约的主要内容。与其他公约不同的是，即使某个国家不遵守以上共识也不会被



判定有罪，但参加会议的各国教育部长们都表示，一定要努力完善用于终生学习和远距离教育的各项条件。

日本作为此次部长会议主席国，也表示将尽快建立终生学习和远程教育的系统机制，但令人遗憾的是，日本国内媒体对此次部长会议的决议几乎没有报道。

但尽管如此，我还是认为有两点值得强调：

第一，上年纪之后如果不坚持学习，日本就会从国际先进水平的队伍中被抛甩出来。尽管日本在某些方面仍然处于世界领先水平，但越来越多的西方人空降到日本，像日产汽车或 MAZDA 公司那样，成为日本公司的领头羊。这种情况下，如果日本人不坚持学习，无法掌握“适应知识型社会”的能力，一定会成为公司裁员的第一候选人。

第二，目前其他各国在远程教育和终生学习方面已经取得巨大进展，我们可以从中获得一些便利。近年来，各国通过很多形式致力于远程教育，促进了终生学习系统的建立和完善，远程教育的益处逐渐显现出来，教育技术也获得了长足的发展。目前，由于出生率低等原因，日本的私立大学招生困难（由于独立行政法人政策的推行，国立大学也开始注重经济利益），也许可以利用远程教育获得转机；另外，一些资格考试的辅导学校或电脑、外语等学校也可以引进先进的远程教育方法和技术。即便实际情况

并非如此乐观，作为教育大国的日本，也可以从方法论等角度入手，更加切实、深入地重视终生学习的事业。

人过 40，机会只会属于那些仍然继续学习的中年人。如果不学习，人就会陷入迷惘之中。继续学习已经成为国际化的潮流，日本也不可能独立于这种趋势之外。我们只有顺应潮流、奋起学习，才能战胜年龄，获得机会。

高龄社会中“学历”如粪土

下面想先谈谈人口构成的高龄化问题。

从前，人往往在 50 多岁或 60 多岁就去世了，那时候把在高中或大学之前学到的东西当作老本吃一辈子，也是完全可能的。但是，现在人们活到 80 多岁都不稀奇，在 75 岁之前仍然很健康、有活力。所以要想把 20 多岁学到的东西储存起来一辈子慢慢使用，简直是不可能的。往往到了 40 岁左右，你就会发现自己又回到学习的起点了。

时代的发展使很多方面都发生了变化。

首先，现在的时代要求人无论多大年纪都应该是重要的劳动力。

2001 年 6 月 1 日日本政府发表的《高龄社会白皮书》也指出，在有能力的前提下，高龄者也应该对社会有所负

担。高龄者并不是社会的弱者，他们具有“新型自立”的潜在能力。

“白皮书”中明确提出，要建设一个与年龄无关，人人都可以参与社会活动的社会，让高龄者也成为终生学习的执行者。

无论怎样表述，其中最根本的含义不外乎：“高龄者不参加劳动对社会是巨大浪费”。

这不仅仅意味着老年人是重要的劳动力。他们占人口总数的二成以上，也是不容忽视的消费者。

高龄者进行消费，不仅对促进经济发展有重要意义，而且随着他们消费要求的不断提高，在很大程度上也促进了各行业针对高龄者的商品开发。这样，社会产品品质得以提高，同时高龄文化也获得发展。例如，为了让高龄者更容易接受，电视节目的内容调整得更加适应高龄者的口味等等。

高龄者在作为重要劳动力的同时，也是具有较高要求的消费者，另外，他们还是高龄文化的创造者和承担者，所以他们必须具备较高的智能水平。因为整天和蔼可亲、微笑、慈祥的老爷爷形象在当今已经不能代表老年人了。当今的时代，要求高龄者也必须是积极向上的。

如果你希望在老年之后仍然能够具有较高水平的智

能，那么首先应该在 20 岁之前努力学习，并在以后的工作中继续必要的学习，甚至到退休也不能放弃学习。

并且你要明白，现在学习成果的有效期限也越来越短了。

不仅因为技术在日新月异地发展，而且，各种信息也铺天盖地般涌来，曾经学习到的知识不断失去效用，那些自己已经掌握的知识正在从第一线的位置上不断地被淘汰下来。

大学里学到的经济学知识能用多久？在学校里学到的电脑操作常识够用吗？即使你曾经努力掌握了英语会话，但由于现在新出现了许多声音辨别软件和翻译软件，原来那些会话能力也会完全派不上用场。再如，现在非常重要的速记，由于电脑已经可以被利用于此领域，所以该能力即将失去实际意义……在医疗行业也存在同样情况。

从前，人们下很大力气学习某种技能，如速记、英语会话、日文打字等等，一旦掌握便可以用上 10 年或 20 年；但如今的情况大有不同，无论你是否已经取得电脑操作技术资格，2~3 年之后，仍然要去取得新的资格证书。

也许有人会说，“无论学习什么，过 2~3 年就不能用