

东京大学家庭教师的

健脑学习法

长达17年的家教经验

经过1000个学生验证有效

[日]吉永 贤一 著

黄弈纬 译

東大家庭教師が教える
頭が良くなる勉強法



东京大学家庭教师的

健脑学习法

〔日〕吉永贤一

黄弈纬译

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

东京大学家庭教师的健脑学习法 / (日) 吉永贤一著; 黄奕纬译.
-- 合肥: 安徽人民出版社, 2012.12
ISBN 978-7-212-05892-0

I. ①东… II. ①吉… ②黄… III. ①学习方法 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280844 号

安徽省版权著作权合同登记 字: 12121143

TODAI KATEI KYOSHI ga OSHIERU ATAMA ga YOKU NARU BENKYOHO ©2008
Kenichi Yoshinaga

Original Japanese edition published by Chukey Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukey Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

Translation copyright ©2013 by Beijing Time-Chinese Publishing House co., Ltd.

东京大学家庭教师的健脑学习法

作 者 | [日] 吉永贤一

译 者 | 黄奕纬

出 版 人 | 胡正义

出版策划 | 陈锦华

统筹监制 | 陈丽杰 王 蒙

责任编辑 | 杨迎会 陈锦华

责任印制 | 刘 银

美术编辑 | 陈喜艳

装帧设计 | 程 慧

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

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 010-64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 7

字 数 | 106 千字

版 次 | 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-05892-0

定 价 | 28.00 元

版权所有, 侵权必究

东大的试题模式都是与众不同的，但是不要着急，只要把问题具体化并研究其特殊性，就一定能攻克难题。因为，能在高中数学的范围内进行一般讨论的所有题目的模式都是固定的，非通常模式的题目应该都会附带一些易于讨论和解题的条件。另，这本笔记本里已网罗了通常的试题模式。

写明解题方针，争取多拿局部分^[1]。

注意“画出大概的图形”。遇到类似于东大试题的立体图形时要将其划分成对称的两面。看看所给的坐标轴和函数形式之间有无必然性。自己做假设，不放过任何一个可能性。

头脑僵硬，不会灵活变通的那一瞬你就输了。

在正式考试中要做一个不断摸索的试验狂人。切忌不战而败。
如果你有空犹豫，还不如多尝试几次。

解题方法会出现在必然的偶然之中。

不要在无谓的地方钻牛角尖，这一题克服不了就做下一题。

这是不可动摇的考试铁则。

以直觉得不明了的计算表示出来是怎么一回事？具体实践看看。

不要嫌麻烦，这可是正式的考试。

[1] 局部分是日本考试采用的一种计分方式，附带局部分的题目旁边会标明该题的分数算法。例如一道题目的满分是 10 分，即使没有完全答对，也可以根据答题情况酌情给 5 分或 8 分等。

序

☆ 父母是影响孩子最大的老师

我第一次认识“东大”^[1]这个词，大概是在小学一年级的時候。契机是母亲的话。

一天，母亲这样对我说：“贤一，京大^[2]这所学校很了不起，培养出的人才获得了诺贝尔奖呢。”

这些话让当时念小学的我决定以“考入京大，拿诺贝尔奖”为奋斗目标。

然而第二天，母亲又收回了前一天说的话，对我说道：“贤一，其实京大只排第二名，东大才是第一。”

[1] 译注：东京大学，日本的一所国立大学，也是亚洲创办最早的大学之一。

[2] 译注：京都大学，是继东京大学之后成立的日本第二所国立大学。





虽然现在的我认为大学没有什么第一第二之分，但我当时还是只是个孩子，因为母亲的“第一”这个词而改变了前一天做的决定，转向将“上东大”当作我的目标。

之后，到了小学二年级时，我接触了以斯巴达式教育^[1]而出名的入江伸老师写的“入江补习班系列”，并由此成为入江老师的忠实粉丝，仔细深入地阅读了他的书。我从入江老师的著作《你也能进医学系》中得知了“东大理三”的存在。这个不可思议的名称震撼了我幼小的心灵，使我将“东大理三”定为了自己的第一志愿院系。

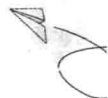
我长大以后，“进东大理三”这一目标也从来没有动摇过。

从母亲口中听到“东大”的名字后过了十几年，高考落榜赋闲一年的我最终进入了东大理三。因此我深切地感受到，父母的一句话会给年幼的孩子造成非常大的影响。

☆ 多鼓励、多表扬孩子

虽说将东大定为了自己的第一志愿学校，但是我并没有开始为

[1] 译注：现在多以“斯巴达教育”作为严格而近乎残酷的教育的代名词。



考东大做准备，例如去上补习班之类的。当时，群马大学^[1]教育系附属小学刚好有空缺，我不过是通过考试成了那里的插班生。

但是，学习是我从小就很喜欢的一件事情。

关于学习，我最久远的记忆可以追溯到两岁的时候，父亲利用车牌号教我数字和计算。

上幼儿园的时候，我和母亲一起致力于“右脑开发教材”。同一时期，我喜欢上了以学习为题材的漫画和百科词典，不厌其烦地看了一遍又一遍（我那时虽然只是个幼儿园小孩，但好像能看懂文字）。

我小学低年级时最热衷的就是看书了。在我看来，把学校图书馆或书店里的每一本书依次看个够是件乐此不疲的事情。另外，我还乐意每天都接触新知识，所以坚持一天不落地阅读报纸。

到了小学高年级，我开始沉迷于电脑。

我那时喜欢夏普^[2]“PC-1500”的掌上电脑，差不多每天都去附近的电器店摆弄电脑。一次，父亲对我天天跑去玩电脑的行为实在看不下去了，便买了一台电脑给我。从那以后，我便开始了废寝

[1] 译注：日本国立大学。

[2] 译注：夏普公司，一家日本的电器及电子公司。



忘食的电脑生活。

不过，对小学时候的我而言，学习的动机并不只是单纯的“喜欢”，还包括相当强烈的希望受到别人称赞的念头。

因此，我在学校里的学习也是干劲十足，成天思索着如何取得好分数，或者怎么学才能在最少的时间内发挥最大的效果，并不断地进行各种各样的尝试。可以说，那个时候的经验是我现在的学习法的基础。

☆ 凡事都会在反复不断实践的过程中变得简单

举个例子，我小学四年级的时候，每天都很早起床学习，驱使我不这么做的动力是《奥特曼》^[1]。当时，《奥特曼》是早上播出的，所以我这样激励自己：“只要把这道题做完就能看《奥特曼》了。”

基于自身的这段经历，我现在指导学生说：“事先为学习找一些动力当作给自己的奖赏，你的学习就会进步。”

还有一例，作为电脑发烧友，我那时非常喜欢一本叫做《个人

[1] 译注：日本圆谷株式会社拍摄的科学空想特摄电视连续剧。

电脑时代》且以漫画《阿拉蕾》^[1]为封面的书，并且来来回回看了很多次。

那本书是由一个名为“东大个人电脑俱乐部”的东大社团创作的，内容相当专业。我那时只是个小学生，当然不可能轻易理解那些内容，即使反复阅读，也依然云里雾里。

然而，我并没有就此放弃，不计其数地看了一次又一次，把书都快翻烂了。终于有一天，那些内容在我眼里变得简单起来了。这一经历使我在心中逐渐确立了一个法则——在反复不断实践的过程中，所有的事情都会变得很简单。

★ 能不能记住知识，归根结底取决于你是否在潜意识（真心）里认为那些知识是必要的

我的学习法以“深入潜意识层面”为最终目标，本书中会对此进行详细的讲解。这也是来源于我小学时候的经历。

当时我非常喜欢背书，但我发觉其中有些东西怎么也记不下来。

[1] 译注：是日本著名漫画家鸟山明在1980年代创作的漫画作品。



于是，不明原因的我仔细观察了一下自己背书的过程。

然后我发现，能不能记住知识，归根结底取决于你是否在潜意识（真心）里认为那些知识是必要的。也就是说，即使你有意识地认为某一知识是“必要”的，可是如果潜意识里觉得“不必要”，那么不管你如何努力也还是记不住。

我觉得这是备考学习中的一个障碍，便思考了许多能让人在潜意识里感知某种知识的必要性的方法。在探索过程中，我找到了“反复练习”和“逼迫自己进入切身感受必要性的状态中”（比如参加模拟考等）这样的学习法。

☆ 即使得不到别人的称赞也应该继续用功

现在想起来，我念小学的时候，无论是对于学校里的学习还是自己感兴趣的知识，真的都十分用功。但是，随着年级往上递增，我对学校里的学习逐渐失去了热情。

如前所述，我的学习动机之一是希望受到别人的称赞。

然而，这个愿望并不是那么容易就能实现的。得不到称赞的伤心往事一件接一件地堆积了起来。

例如小学二年级时，我总是在课堂上拼命举手，老师刚说出问题，我就立刻口头回答。可是有一天，老师却对我说：“吉永同学，你可以不用回答问题的。”

不记得是几年级的事情了，有一次在暑假作业中，我费尽心思就数字电路的设计写了说明，但是却遭到了别人的无视与不认可，说我是从书上抄来的。

我当时比现在更容易受到他人言行的影响，得不到称赞的经历使我开始一点点产生了厌恶的心理。到了小学高年级的时候，我对学习已经燃不起像以前那样的热情了。

而且，我母亲那时突然离家出走，我觉得这件事情也是导致我失去学习干劲的一个因素。

☆ 一心扑在自己喜欢的科目上也是件坏事

我初中就直接升上了群馬大学附属中学，高中读的是当地的县立高中。那两所学校都积极致力于学生的升学，而我则不顾学校功课，一心扑在自己喜欢的学习上。这种倾向在高中时期尤其明显。

我在学校的考试中曾经不及格，在英语成语之类的小测验中交



白卷也是家常便饭的事情。

另一方面，我对日语语法和句子结构感兴趣，对这些部分做了不少思考。我把所一哉老师的《日语思考的修辞学》反复阅读了无数次；至于数学，我看的是解析概论，做的是写有大学出题范围的练习册；英语这一块，我在《纽约时报》上看到了畅销书单，就到东京都内的书店里订购来看（不过，那时的网络不像现在这么发达，所以订购之后等书店进书要花三个月到半年不等的时间）。

☆ 考进名校，智力是一方面，方法更重要

虽说我在学校里的学习失去了干劲，但是小学时定下来的“上东大理三”的目标依然没有改变。然而在现实生活中，我却因为没有专心备考而毫无悬念地落榜了。

不过，一所名为“代代木 seminar”（以下简称“代 semi”）的预备学校当时有一种免费券，能让在日本大学入学统一考试（即高考）中取得高分的人免费听课一年。因为落榜考生对高考都有了思想准备，所以就算只是为了拿到那种免费券也能让他们努力复习，再次备战高考。后来，我总算拿到了免费券，进入代 semi 校本部的

东大 A 班学习。

我是从自己居住的前桥这个地方到代 semi 去上课的，所以在复读备考的前半段时间里，我都是坐早上头一班电车上学，晚上坐最后一班电车回家。大概是因为我每天都在往返的电车上看书的缘故，之前两眼 2.0 的视力都下降了，成了近视眼。

专业的讲师队伍果然名不虚传，我在代 semi 的课堂上常常恍然大悟（这一时期的经历在我担任补习班讲师和家庭教师时也派上了用场）。

不过，我在前期阶段理解了如何复习备考之后，后期就只选择一周两天的必修科目，剩下的时间都在家里自己复习。

在家复习的那段时间里，我把大部分精力用在了背书和加快答题速度上。

我把复读前期所学到的东西逐步背了下来，但即使背下来了，人也很快就会忘记，因此我毫不松懈地反复背和记，以巩固记忆。

再者是加快答题速度。那时我对速度有极大的兴趣，就用田径专用秒表来记录自己的答题时间，倾力于提高解题速度。我当时的口头禅是“变成机器”，就好像把奥运会运动员当做自己的对手似的。



或许是缩短时间的训练带来的结果，我在代 semi 的高考模拟考中用 18 分钟做完英语题并获得了满分，用 25 分钟做完数学题并获得了满分，更有甚者，我在正式的高考中还创造了用 30 分钟拿到物理满分的记录，这让我非常有成就感。

这段经历使我发现，加快答题速度对于提高成绩很有效。从那以后，加快答题速度就成了我的学习法的重心。

☆ 为了赚取学费和生活费，开始担任补习班讲师和家庭教师

就这样，经过了一年的复读生活，终于要走上正式考场了。虽然我认为自己为备考复习付出了很多心血，有一定的自满心理，但实际考完之后，我也没有把握自己一定能考上。

然后到了放榜的那一天，我在公告栏里找到了自己的名字。那一刻，我真的高兴极了。

于是，我开开心心地进入了东大理三。

但是，更大的挑战才正要开始。

之所以说是挑战，是因为我家里只资助我大学入学的学杂费，之后的学费和生活费不得不由我自己来赚。

于是我就开始了补习班讲师的兼职工作。后来，我还在银行 ATM 机的告示板上张贴“家庭教师招生”的广告，同时也从事家庭教师的工作。

我选择教师这个兼职工作是因为其收入比其他工作要好，另外一大原因是我自己之前就对教授他人知识这件事情感兴趣。

最初令我对教授知识产生兴趣的，是小学时父亲经常对我说的——一句话：“教育很重要。”受这句话的深刻影响，我开始把自己以一个接受教育者的视角观察到的“好的教授方法”以及“不好的教授方法”列成一览表（此行为一直持续到我上大学为止）。

而且，我还喜欢教朋友们功课。其中有好几个朋友曾经对我说：“你以后要是能从事教育工作就好了。”上了高中之后，我心里也逐渐觉得，授人以知识的工作可能真的适合自己。

而实际上，我尝试着担任补习班讲师和家庭教师后，发现自己对于教授他人知识这件事越来越得心应手。

☆ 通过教授他人知识而确立了自己的学习方法

本书中对学习做了详细的解说，但我在此先简要地提一下。说



到底，在学习这件事情上，只要凑齐了“懂”、“记”、“惯”这三个要素，成绩就一定会提高。

我在从小学到高中的学习中发现了这一点，并在落榜复读的那段时期里将其彻底付诸于实践，然后考上了东大理三。所以，做补习班讲师和家教的时候，我也指导学生采取“懂”、“记”、“惯”的学习方法。

然而也有这样一些学生，不管我怎么指导，他们的学习也仍然不见成效。为了究其原因，我对那些学生的学习模式进行了观察，注意到他们出于种种缘由而并没能实行上述学习法。可以说，学生确实实地实行了该方法的时候就能出成效，反之则迟迟看不到效果。

意识到这一点后，我开始专心研究如何能更容易地将“懂”、“记”、“惯”付诸实践，并不断地身体力行，逐步确立了现在的学习法。

在本书中，我将毫无保留地将通过自身经验确立起来的学习法介绍给大家。

那么就赶紧切入正题吧！在第一章里，我们来看看用什么样的方法才能顺利而确切地将提高成绩的关键——“懂”、“记”、“惯”付诸行动。

目 录



● 序

- ★ 父母是影响孩子最大的老师 / 1
- ★ 多鼓励、多表扬孩子 / 2
- ★ 凡事都会在反复不断实践的过程中变得简单 / 4
- ★ 能不能记住知识，归根结底取决于你是否在潜意识（真心）里认为那些知识是必要的 / 5
- ★ 即使得不到别人的称赞也应该继续用功 / 6
- ★ 一心扑在自己喜欢的科目上也是件坏事 / 7
- ★ 考进名校，智力是一方面，方法更重要 / 8
- ★ 为了赚取学费和生活费，开始担任补习班讲师和家庭教师 / 10
- ★ 通过教授他人知识而确立了自己的学习法 / 11