

短时间提升考试成绩的方法

能人学习法

Tetsuya Yasukochi

亘安河内哲也◎著

Effective Studying:
the Most Efficient Way
to Pass Exams

中考、高考、考研、自考、托业、托福、GRE、
司法考试、会计考试、升职考试、MBA……

使用“能人学习法”，所有考试都能通过！

冯硕◎译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

能人学习法: 短时间提高考试成绩的方法 / [日] 安河内哲也著; 冯硕译.

—海口: 南海出版公司, 2008.11

ISBN 978-7-5442-4286-8

I. 能… II. ①安… ②冯… III. 中小学—学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 169613 号

版权合同登记证号: 30-2008-142

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载, 除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

Dekiru Hito No Bennkyouhou

by Yasukouchi Tetsuya

Copyright © 2006 by Yasukouchi Tetsuya

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese language edition published by CHUKEI PUBLISHING CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with CHUKEI PUBLISHING CO., LTD.

through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

NENGRÉN XUÉXIFÁ DUÀNSHÍJIAN TIGAO KÀOSHÍ CHÉNGJÍ DE FÀNGFÁ

能人学习法: 短时间提高考试成绩的方法

著 者 [日] 安河内哲也

翻 译 冯 硕

责任编辑 万 夏

封面设计 紫圖装帧

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 南海出版公司

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 10

字 数 63 千

版 次 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4286-8

定 价 25 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

短时间内提升
考试成绩的方法

能人学习法

Effective Studying:
the Most Efficient Way
to Pass Exams

冯硕◎译

 南海出版公司

2008·海口

目 录

序 会学习是很酷的事	6
------------------	---

前言 即使是智商平平,“能人学习法”也会令你前途一片光明	8
------------------------------------	---

第1章 如何迈出关键的第一步

1. “off the beaten track”, 开始新生活	20
--	----

2. “try everything once”, 姑且试试看	24
---------------------------------------	----

3. 相信自己的潜力	28
------------------	----

4. 不要受周围噪音的困扰, 一个劲儿地向前冲	30
-------------------------------	----

5. 首先, 全心全意干好一件事	32
------------------------	----

专栏 1 确保答对 70% 的基础问题	34
---------------------------	----

第2章 短时间内提高学习实力的人每天思考和做的事

1. 时间对效果 时常提醒自己“每小时学习的成果”	36
---------------------------------	----

2. 朗读 (お): 要想记住, 放声朗读	38
-----------------------------	----

3. 健康 (け): 保证睡眠, 高效学习	40
-----------------------------	----

4. 效率 (の): 要彻底摆脱无用功	42
5. 兴趣 (き): 把学习当成快乐就不觉得累	44
6. 目标 (も): 时常提醒自己“为什么”这么做	45
7. 继续: 坚持“每天30秒”	47
8. 注意力集中: 一鼓作气学习, 稍事休息	48
9. 休息: 为第二天高效学习“充电”	51
专栏 2 反复演练往年真题, 牢记解答的次序	54

第3章 记住的东西不会忘记! 教你超高效率的“背记方法”

1. 性格执著的人记忆力好	56
2. 一边变换方法一边记忆, 让大脑兴奋起来	58
3. “由浅入深”螺旋上升式记忆法	62
4. “转碟儿记忆法”	64
5. 专心使用一本参考书, 直到用烂	67
6. 从简单的参考书开始学习	69
7. 先学主要的, 再学次要的	74
8. 将习题集统统写满, 用一遍就扔掉	76
9. “一对一的笔记本策略”	78
专栏 3 尽可能多地参加模拟考试	81

第4章 在忙碌的每一天，运用“学习工具&方法”学习

1. 作好随时随地学习的准备 83
 2. 小型秋叶原里的高科技“学习工具” 85
 3. 边玩边学一举两得 91
 4. 走出困境的最好办法就是去海外旅游 97
 5. 海外旅行成为学习新知识的契机 101
 6. 把家里变成“学习主题公园” 104
- 专栏 4** 正式考试前一周将作息调整为“早睡早起” 110

第5章 学习进展不大顺利，原因出在这里

1. 目标设定不够明确，所以才晃来晃去 112
 2. 被周围的意见所左右，无法集中精力 116
 3. 过于自责，反而陷入消沉 119
 4. 害怕犯错误而止步不前 122
 5. 过于追求完美反而离目标越来越远 123
 6. 认为“All or Nothing”，经不起失败 125
- 专栏 5** 走进考场前，暗示自己“我是最棒的” 128

第6章 怎么也提不起“干劲儿”时的处方

1. 来一次真刀真枪的体验，鼓舞自己 130
2. “一点突破式”，不知不觉对学习产生兴趣 132
3. 对自己说10遍“epochè”，停止负面思考 134
4. 情绪焦躁不安时，把自己想像成宇宙中的一颗尘埃 135
5. 一鼓作气学习，可以缓解压力 137
6. 规定好期限，进行一次调整 139
- 专栏 6 从基础知识题到思考题依次作答** 141

第7章 不断学习使我明白学习和金钱的关系

1. 所有学习都会和你的收入增加挂钩 143
2. 在学习上舍得花钱，日后肯定会获得回报 145
- 3 自学还是报班？ 147
4. 学到的本领要展示出来才会有用 150
5. 彻底避免和这类人交往 152
6. 与有上进心的人交往，改变自我 155
- 专栏 7 考试中不要考虑题目的难易** 158
- 结束语 159

序

会学习是很酷的事

作为一名补习学校的老师和研修班讲师，在教学现场我感到，在日本社会中根深蒂固地存在着把学习当成“坏事”的风气。或许是由于这个原因，许多人不愿意让别人知道自己在学习。但是，我觉得这很奇怪。我要说的是学习并且会学习是非常帅、非常酷的事。

这一点进入社会便一目了然。试想一下我们周围那些充满干劲、努力工作的人们的身影，他们中恐怕大多数都是些勤奋用功的人吧。

学生时代，受欢迎的是那些贪玩的人，努力学习的人被戏称为“书呆子”，往往会被人看成是土老帽。但是，一旦进入社会，成功的人往往是那些不断努力学习的人。

特别是进入21世纪“知识型社会”，知识决定一切。未来社会里，通过学习掌握一技之长必定是最被企业看重的事情。

因此，如果你们当中有谁认为“学习是很糗的事情”，哪怕只是有一点点这样的想法，都请你赶快改变，转而认为“学习太帅了”。

而且，学习与其他事情相比，成功的几率是非常高的。即使想在体育和文艺方面有所发展，也只有万分之一、千分之一的几率。学习就不同了，无论是被称为难关的高考，还是资格考试，每十个考生中就有1名通过，可见成功的可能性还是相当大的。

并且与体育和文艺不同的是，学习与其说是靠“素质”，不如说是靠“勤奋”。付出多少就收获多少。

看到社会上过于轻视学习的现象，我不禁会想：“日本的地下深处会不会藏着试图用‘宽裕教育’毁灭日本的‘去死去死大王’之类的东西呢？这家伙正对全体日本人施以一种叫做‘学习不好，贪玩好’的洗脑术吧！”但是，这样的洗脑术是到了应该完全解除的时候了。

我再次强调，会学习是很酷、很帅的事。

比方说，通过“魔鬼训练”掌握计算机编程，开发出新的程序，难道不够酷吗？

通过拼命学习外语，活跃在国际舞台上，这也很棒。

又或者，研究日本历史，成为能够将日本文化传播到世界去的日本史专家，不也是很酷的事吗？

本书中我将向大家介绍自己通过20多年的研究实践总结出来的学习方法，但是我最想向广大读者强调的是，希望你们能够从头脑中去除“学习=可耻”这样的观念。

请对你周围的人光明正大地讲：“我正在学习。”

这样做，你的学习会朝着成功的道路一直向前迈进。

安河内哲也

2006年12月

前言

即使是智商平平， “能人学习法”也会令你前途一片光明

高中时成绩曾一度降至班上倒数第三名的我，如何开发出“时间对效果”学习法？

◎ 18岁时掌握的学习方法，直到现在还有用

我的职业是补习学校老师兼研修班讲师。我的学生从小学生到各个年龄层的人都有。我的专业是英语，有时也会教小学生语文课和社会课。

通过长期的教学，我深切地感觉到，学习的好坏是与“要领”、“方法”、“遇到与自己合拍的教师”等因素密不可分的。实际上，许多学生只要改变自己的学习方法和学习态度，就会取得令人瞠目结舌的成绩，生活方式也会随之变化。

其实，过去我也是这样。

为了考大学上补习班的时候，多亏从根本上改变了学习方法，才使我由一个毕业于极其普通的九州公立高中的普通学生，在大概半年时间里，达到偏差值（所谓“偏差值”，是日本人对于学生智能、学力的一项计算公式值， $[(\text{个人成绩} - \text{平均成绩}) \div \text{标准差}] \times 10 + 50 = \text{偏差值}$ ，也就是自己的分数）80以上，在私立文科模拟考试中拿到全国第三名的好成绩。

并且，在那年的高考中，出乎周围所有人的意料，我考取了上智大学外语系、庆应义塾大学文学系。谁会想到，我曾在高中时代一度成绩班上倒数第三。

那段时间掌握的学习方法，为我今后的学习之路打下

前言

即使是智商平平，
“能人学习法”也会令
你前途一片光明

了坚实的基础。

大学生活过半之后，我先后获得TOEIC托业考试^①满分、英语专业1级、翻译导游执照等，通过了许多英语难关资格考试。在每次备考时，也都采用了当年上补习班时学到的学习方法。在本书中，我将毫无保留地把这种学习方法介绍给大家。

我并不是从小就特别聪明，而是“极其普通”的人。上小学、中学时，成绩一直在班上中等靠上。但是，18岁时凭借总结出的学习方法，一下子变身成为超高效率学习强人，之后，拼命学习的结果，让我在英语学习上突破了一道难关。

从这一点来看，我的学习方法是相当适用于普通人的。像我这样头脑超一般的人，通过反反复复尝试，一遍又一遍的失败总结出来的学习方法，任何人都应该能够做到。

读到这本书的人，大概都是真的想要掌握某种知识的吧，或许是外语，又或许是金融、法律。

对于决心踏上学习之路的人们，我衷心希望我的学习方法能够以某种形式发挥作用，从而使大家的学习状况大改观。接下来，我想不断将话题向前推进。

● “玩比学重要”的童年时代

那么，在进入正题之前，首先我想讲述自身的“学习”经历。

“补习学校老师”、“企业研修班讲师”这样的职业，很容易让人以为我一直以来都是优等生，可惜完全不是那么回事，准确地讲，恰恰相反。

实际上，我小学、初中、高中都不是人们想象的那种优等生，成绩中等靠上，记忆中没有过超常的表现。

我生于小仓，长于玄海。年轻人看到这个可能会一时

①托业考试：美国教育考试服务处(ETS)设计的“国际交流英语考试”(Test of English for International Communication—TOEIC)简称“托业考试”，用于测试母语非英语人员在国际性环境中的日常英语能力，旨在衡量应试者在国际商业、贸易环境中使用英语的熟练程度。由于TOEIC考试运用于商业环境，所以也被工商界使用，在国际上历经20余年的品牌锤炼后已被视为国际标准，因此又有“商业托福”之称。

摸不着头脑，对了，就同那个玄海游侠“无法松”一样，地地道道的九州男儿。

4岁左右之前一直住在八幡制铁所所在城市。一个到处弥漫着从工厂和蒸汽机车里冒出的煤烟的城市。拜这煤烟所赐，不要说学习了，差点没患上哮喘。

我父母都在工作，父亲毕业于当地的大学，在制铁所的转包公司上班，母亲也是高中一毕业就到制铁所工作了，谈不上是什么高学历的精英上流家庭。

而且，接受教育的地点只不过是九州的一个地方城市罢了，根本不会像大城市那样重视教育，大人们也大都认为“玩比学重要”。实际上，小学、初中、高中，我父母从来都没有催促过我的学习。记忆当中只有一次，是小学四年级时，因为我不好好做作业，害得住在一起的祖母担心，被硬拉着坐到了书桌前。

因此，我小时候从早到晚只知道玩。小学时忙于在河里玩水，捉小虾米和鱼，打棒球，玩阵地游戏等。

● 一部外国电影，让我开始学习英语

上中学后我仍旧不怎么学习。不再玩泥巴游戏，每天关心的都是些“校裤的宽度是35厘米还是40厘米”、“学生服背面的刺绣是虎还是龙”之类的事情。

之后，又完全迷上了当时非常流行的侵略者游戏，有段时间为了去叫做“侵略者大学”的游戏中心打游戏机，甚至乘电车到私塾去补习课程。其实说是去听课，比起学习，更热衷于私塾中的乒乓球。

就是在这样的童年时代，对我未来的职业选择产生巨大影响的一个变化正悄然而至，那就是我对“外国电影”的憧憬。

最初的契机，是小学时母亲带我去看的一部名为《蓝鸟》（苏美两国合拍/1976年）的电影。

那是我有生以来看的第一部带字幕的电影，那时我认为自己“懂外语”了。当然，只不过是看了字幕，才理解影片的内容。但那对于我来说却是一次非常新鲜的体验。

正是因为有了这次体验，让我一下子成了外国电影迷。

当时，录像之类的还不怎么普及，只能看到电视上播放的西洋剧场。总是期待着晚上9点赶快到来，一边揉着快要睁不开的眼睛，一边看每周电影。

而且，幸运的是，那时打橄榄球的父亲，每周末都会开车去博多的操场练习，于是让我带上中午的饭费和电影费，顺路把我捎到名叫中洲的繁华大街上。这样，我每周都能在电影院的大屏幕上连看两部影片。

当时，我特别喜欢乔治·卢卡斯的《星球大战》电影系列。电影《星球大战2：帝国反击战》热映时，我记得当时我是乘头班电车去看的。

对外国电影的喜爱，也使我逐渐产生对英语的兴趣，经常把《星球大战》里的那句经典台词“May the force be with you.”（愿原力与你同在！）拿来和朋友们互相分享，模仿《痞子哈利》等。

身患“电影中毒症”、“美国中毒症”的我，对其他科目兴趣索然，只是一味热衷于英语的学习。当时，成绩通知单上其他的科目都是马马虎虎，只有英语还是一直不错的。大概是出于“与最喜欢的外国电影有关，所以才想好好学”这样的心理。

仔细想来，那个时候产生的对英语的兴趣，帮助我选择了现在的职业。俗话说“只有喜欢才能成功”，当你因找不到学习目标而困惑时，试着想想小时候喜欢做的事情，也是一个解决办法。

● 成绩急速下降，对英语的兴趣也荡然无存

但是，升入高中后对英语的学习也不那么投入了。因

为，高中的英语课本与我想象中的很不一样。

我是因为喜欢外国电影才喜欢上英语的，我想学的是日常的英语会话。对我来说，“能够听懂电影中的英语对白”、“能够像电影里的外国人那样讲一口流利的英语”就是我的目的，仅仅如此。

但是，当时的英语教育，哪个学校都差不多，所做的功课基本上都是让你将课本上出现的英文单词的含义从头到尾查一遍，而且，在笔记本上抄写英文，然后再把全文翻译成日文。

开始的时候我也拼命努力过，但是不管怎么努力，还是听不懂电影里的英语对白。我越来越强烈地感到“哪里不对劲”，同时学习英语的劲头也逐渐减弱了。

不知不觉，上英语课时也开始在笔记本的角落胡乱画起达斯·维德[®]和大白鲨之类的电影角色。

就连唯一擅长的科目英语都如此态度，成绩一路下滑也可想而知。二年级的第二个学期，成绩终于下降到班上44人中的第四十二名。在此之前，不管怎么说也是班上中等偏上的学生，谁曾想会落到如此地步。

但是，尽管学校成绩下降了，却又有了新的嗜好。把学习搁在一边，成天参加学校兴趣小组的活动。

我参加的那个兴趣小组是登山部。并非因为我对登山特别感兴趣，只是觉得“回到家里也没什么事做，足球部和棒球部又太累。加入登山部的话，可以在活动室里想干什么就干什么，到了冬天说不定还可以滑滑雪，挺不错的”，就糊里糊涂地加入了这个部。

谁知道，一进去吓了一跳。我念书的这所高中的登山部，可是具有在高中校际联赛中夺冠的实力的。

说起登山部，也许你会认为只是爬爬山而已，其实不是这样的，还要参加“登山比赛”。我所在的学校是县里举办的登山大会中名次靠前的学校，而且在高中校际联赛中曾经拿过奖牌，在高校登山界里有一定的名气。

前言

即使是智商平平，
“能人学习法”也会令
你前途一片光明

学习上，我对唯一曾充满热情的英语兴趣减淡，一下子找不到自己的目标了。这时，“高中校际联赛”这个词突然间出现在我面前。

我当时就对自己说：“我要参加校际联赛的登山比赛，取得胜利。”

有了明确目标的人是最强的。现在的我没有什么可怕的。我气势高涨，开始投入到登山部的活动中。

● 没有天上掉馅饼的事，终于沦为补习生

为了锻炼肌肉，我每天要跑几公里。在登山比赛中，掌握一定的植物方面的相关知识、看懂地图和天气图等也是十分必要的，上课时，我经常趁老师不注意的时候画画地图和天气图等。就这样每天不厌其烦地做着这些事情，成绩下降到班上倒数第三名也满不在乎，心想“我有高中校际联赛”，脑子里只考虑登山部的事情。

功夫不负有心人，我们终于在三年级的夏季校际联赛中取得优胜。但是登山比赛时，由于评委模棱两可的理由有4所学校胜出，我们学校就是其中之一。因为是第二个受表彰的学校，我想我们学校大概是第二名吧。

现如今回想起来，这次登山部的经历，教会了我最基本的学习技能。特别是“如何在短期内认真熟练地完成目标”的技能，正是在这段时间里被磨炼出来的。

另外，二年级后半学期开始担任登山队长，我想这也许是我现在所从事的“教育”工作的原点吧。

那么，拿到了奖牌意气风发地回到了九州，当时的目标是实现了，但人生并不会就此结束。接下来，高考日益临近。

从暑假开始，周围就充斥着备考的紧张气氛。但是，我和我的登山部队员仍然沉浸在胜利的喜悦之中，不要说暑假了，进入第二学期后也没能真正地投入到学习中。

②达斯·维德：又名安纳金·天行者，是美国电影《星球大战》系列的男主角。他天生具有平衡原力的能力，在跟随师父学习后，成为了一名绝地武士。因受到原力黑暗面影响，与师父决斗时肢体受伤，与金属器械结合形成新的身体，后来，在银河系统的权力争斗中跟从皇帝，成为最具权势的将军。

总算是认为“差不多该学了”，开始备战的时候已经是11月左右了。取得了校际联赛的优胜，有些心浮气躁，觉得自己“3个月冲刺下，绝对没问题”。

可是，世上哪有这样的好事。我报考了九州的英语名校—西南学院大学，但是第一志愿文学系的英语专业考试不及格，结果，只得再补习一年。登山部的其他成员也基本上都落榜了。

● 从补习班的老师那里学习英语的学习方法

我想“补习一年，怎么也能考取像早稻田、庆应、上智这样的名校吧”。

现在想来，觉得自己真是够鲁莽的。但当时，哪里晓得住在远离东京的九州，想要考取早稻田、庆应、上智这样的大学是何等困难，那时候就觉得“连校际联赛都能获得优胜，没有什么是自己不能做的事情”。头脑简单的我就是这么想的。九州人基本上都比较单纯。

于是，确定了奋斗目标，接下来就必须学习了。姑且在高中老师的推荐下进入了附近的一所补习学校，从此，每天早上7点半到晚上9点，一直在补习学校学习。补习生活从早到晚只是学习，可以说学习就是补习生的工作。但是奇怪的是并不觉得辛苦。

之所以会这样，是因为这里学到的英语学习方法非常适合自己。这段时间所掌握的方法论，确定了在英语学习上自己今后的发展方向。

而且，当时担任讲师的永野老师和川村老师（顺便说一下，川村老师是日本同声传译的创始人国弘正雄先生的门生）的英语发音纯正，恰似电影里的英语原声。其他老师的发音也很地道。由于对老师们的崇拜，我心想“只要跟着他们学，肯定能掌握英语口语”，老师们推荐的音读方法也被彻底地运用到了高考复习当中。

实际上，第一学期没能搞懂的英语语法和文章结构，上补习学校时从早到晚一直坐在书桌前钻研，到了暑期总算有些开窍了，这时把学习的重点转移到音读上，在补习学校一直学到傍晚，晚上继续音读的学习。

● 巧用英语的学习方法，成绩迅速提高

坚持音读学习的效果，到了九、十月份一下子显现出来。而且，英语成绩的偏差值竟然提高到 85 左右。

不仅仅是英语的学习，音读方法也同样可以运用到其他科目如国语和世界史的学习中，果不其然，这些科目的成绩也都提高了。总成绩的偏差值达到 82，在全国排在第三名，模拟考试中，早稻田、庆应、上智三所大学的所有科目都拿到了 A。

之所以成绩能突飞猛进，是因为下决心突然改变学习方法的缘故吧。但是我认为更主要的是，我做到了“专业人士怎么说，自己就老老实实在地照着做”。

不仅仅是学习，无论你想掌握何种本领，这种态度都非常重要。因为，无论是哪一方面的高人，肯定都是循着正确的方法一路走过来的，他们推荐的方法肯定也不会有错。

补习班上的学生，有人专挑老师的毛病。挑不怎么优秀的老师的毛病也就罢了，如果是出类拔萃的老师，只要能把 he 身上的优缺点一股脑儿吸收到自己身上，做到心胸开阔，成绩绝对会提高。

如果能达到那个老师的水平，无论什么考试难关都能通过，那点小缺点又何足挂齿呢？“完全照搬那个老师的做法！”凭着这种信念，一定会学到本领。其实，我就是因为这种精神，成绩才会一路上升。