

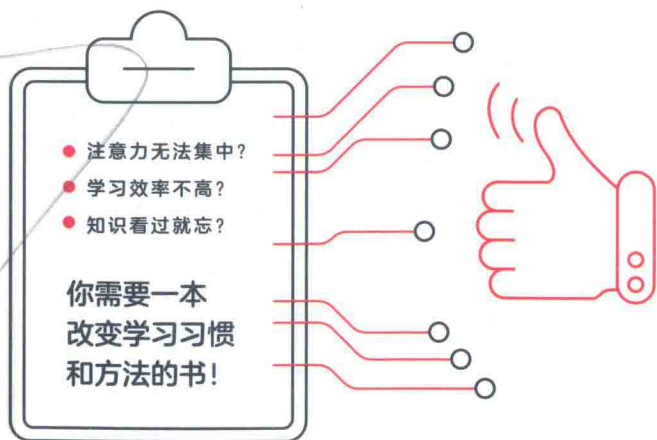
# 高效学习

## 高效能人士的7个学习习惯

[日] 和田秀树◎著

蓝朔◎译

勉強しなくなった人のための  
大人の「独学」法



“日本学习之神”——和田秀树  
告诉你如何不花多余力气，精准而高效地学习

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 碎片化学习时代，人人必备的思维和能力

- × 意志力薄弱的人不适合学习
- 只要方法正确，每个人都是学霸
  
- × 一味地输入式学习
- 只有输出学习才能实现知识跃迁
  
- × 拒绝学习自己讨厌的知识
- 没有什么知识是无用的
  
- × 读书一定要从头读到尾
- 部分熟读法，了解一下
  
- × 大神说的都是对的
- 可以向大神学习，但是不要盲目崇拜

## 高效能人士的7个学习习惯， 帮你打破陈旧的学习观念，实现高效学习

- ① 高效能人士一直在强化自学能力
- ② 高效能人士学习前会做充足的准备
- ③ 高效能人士看问题经常用独特的视角
- ④ 高效能人士用适合自己的方法学习
- ⑤ 高效能人士很擅长时间管理
- ⑥ 高效能人士会有选择地阅读
- ⑦ 高效能人士通过输出学习强化知识



上架建议：励志·畅销

ISBN 978-7-5596-2369-0



定价：42.00元

# 高效学习

高效能人士的7个学习习惯

〔日〕和田秀树◎著

蓝朔◎译



勉強しなくなった人のための  
大人の「独学」法



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高效学习：高效能人士的7个学习习惯 / (日) 和田秀树著；  
蓝朔译. —北京：北京联合出版公司，2018.9  
ISBN 978-7-5596-2369-0

I. ①高… II. ①和… ②蓝… III. ①学习方法  
IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第164307号

著作权合同登记号：01-2018-4043

BENKYO SHITAKU NATTA HITONO TAMENO OTONANO "DOKUGAKUHOU" by Hideki Wada  
Copyright © Hideki Wada 2017  
All rights reserved.

Original Japanese edition published by DAIWASHOBO CO.,LTD.  
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by BEIJING MEDIATIME BOOKS.,LTD.  
This Simplified Chinese edition published by arrangement with DAIWASHOBO CO.,LTD.,  
Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Eric Yang Agency, Inc.

### 高效学习：高效能人士的7个学习习惯

著 者：〔日〕和田秀树

译 者：蓝 朔

总 发 行：北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑：管 文

封面设计：吉冈雄太郎

版式设计：胡玉冰

责任校对：许 罡

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 880毫米×1230毫米 1/32 7印张

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN: 978-7-5596-2369-0

定价：42.00元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-63783806

既然现在翻开了这本书，  
就说明你对学习是有些兴趣的。

那么，你想学习什么呢？

### 你可能还不知道自学能获得什么

“我希望学习能对事业有所帮助，但并不是指现在去考试或者考证，也不是去读 MBA 和读研，或者与去上各种培训学校重新学习，我只是想通过学习提高自己而已。”

如果你现在有一些学习的想法，如果你想学习的欲望也很强烈的话，那么，我想和你谈一谈学习与学习方法。

来，让我们试一试自学

自学的好处有很多，比如学习的时间和方法都可以自己决定。但我认为最重要的一点是，不被既定的权威和价值左右。其实不用我多加说明，就像我们并不能因为一个人是东京大学的老师，就认为他研究的是最高深的学问，他就拥有着被所有

人尊敬的知识。你应该也很清楚，现实中有很多学者离“智慧”还是很远的。

**对你来说，真正的智慧是什么呢？**

关于这点，让我想起了一件十年前发生的事。当时我在某个电视节目中担任评论员。那个节目的模式是回顾本周内发生的新闻和娱乐圈话题。我在嘉宾中算是一个从学术视角进行发言的角色。

有一天，在放完一条有关犯罪事件的新闻后，事件的具体内容我已经忘记了，主持人让我针对犯人的心理发表一下评论。

“和田先生，您认为犯人是怀着怎样的想法犯下这起案件的呢？”

听到这话的瞬间，我真正的想法是，我不知道……我既没有见过犯人，也没有到过犯罪现场。很明显，不管怎样的答案都是主观臆测。

但是我明白，“我不知道”这个答案出现在电视节目中是不合适的。

电视节目需要的是容易理解的、确定的评论。可能电视节目的制作方认为，只要知道了犯人的动机，观众就能坦然接受。我以精神科医生的角色来到这个节目，所以理所当然地应该站在精神科医生的立场，说出有可能是答案的见解。

所以我就从个人角度进行了假设，坐成一排的嘉宾们煞有介事地听完了我的假设，我觉得我已经合格地完成了电视节目评论员的工作。这时，其中一位参加节目的嘉宾饭岛爱小姐（已故）冷不丁地提出疑问。

**“为什么你能如此断言呢？”**

由于太出人意料，我有那么一瞬间什么话都说不出来。她说的没错，说真的，我也不知道自己为什么会这么说。

“不，当然没法断言。因为电视节目需要精神科医生的意见，我才给出了评论，这不过是假设而已。”其实我本来是想





这样机敏地回应的。但当时，在那个场合说出“我只是从精神科医生的角度推测可能是这样的……”已经竭尽全力了。在那种节目中，艺人的基本角色就是在专业人士提出评论时，毫不怀疑地点头就行了，但饭岛爱小姐却不同。

“为什么你能如此断言呢？”她直接提出了这个疑问。那时，我一点也不觉得她在从旁干涉。反而佩服地想“饭岛爱真是个聪明的人啊”。我认为只有真正聪明的人才会觉得，无论对方是专业人士还是怎样，想到疑问就可以直接提出，哪怕对方是专业的，他们说的话也不一定正确。

## 不能一味输入式学习

自学时，你可以选择自己喜欢的学科和自己喜欢的方式，没有唯一的，也没有绝对正确的。无论是东京大学的老师还是草根博主，只要有值得听的内容，只要有值得学习的东西就可以。

但是，这里有一个陷阱。

无论是阅读，还是通过网络学习，归根到底不过是输入式学习。我认为许多热衷于学习的上班族只是沉浸在输入式学习之中而已。

读几本政治和经济的入门书，掌握一点知识就满足了，你如果这么想的话，这些知识就有些浪费。

**重要的不是向自己输入知识，而是将学到的知识用自己的方法输出。**

就好像你如果只是告诉别人一般常识水平的知识，只会被看作见多识广的人，并不会得到认可。学习的关键在于，能形成多少属于自己的观点。能找到独特切入点来输出知识的人，才能吸引他人的目光，在工作中才能不断创新。所以，未来真正需要的是可以提供独特视角的人。

## **这是一个自学迸发能量的时代**

对我来说，人生中持续最久的习惯就是刷牙和学习，学习的价值就有这么高。我没有在大学医院工作的经历，所以我在



37岁辞去全职医生的工作后，与医疗相关的知识几乎都是我自学的，对此我充满自信。至少比起那些在大学医院的医学部里安稳度日的医生，我可能更加精通医学。除了我的本职工作外，我在教育、经济、抗老化等领域出版了600本以上的图书，这是我自学的成果，而且是输出的成果。此外，我还实现了少年时代想成为电影导演的梦想，在四十几岁时拍摄了《高考翻身记》这部作品，这也是我孜孜不倦地自学电影拍摄的成果。

**哪怕是上班族，边工作边自学，输出知识，也能实现昔日的梦想。**

而且，随着时间的推移，将来可能会是个平均寿命一百岁的时代，到时候，人一旦到了七十多岁还要工作，那么持续学习的人毫无疑问会更有优势。

说到底，这本书介绍的并不是那种直接和事业相关的资格证书考试的学习方法。但是，会自学的人即使在离职以后，也能通过创业等手段继续工作。我希望有更多的人能够摆脱被动的输入式学习和统一的学校学习。通过自学钻研，可以从独特

的视角提出自己的观点，为此我写了这本书。

要是这本书能为你的学习提供一点点帮助，我也就心满意足了。

和田秀树

## 第1章 习惯一：高效能人士一直在强化自学能力

### CHAPTER 1

---

- 002 养成不断学习的习惯
- 004 高效学习离不开努力
- 006 职场成功人士还在学习
- 008 自由拓展学习的深度
- 010 打破时间和金钱的制约
- 013 保持年轻

## 第2章 习惯二：高效能人士学习前会做充足的准备

### CHAPTER 2

---

- 018 找准自己的兴趣，锁定学习的内容
- 022 金钱和时间对高效学习的影响
- 025 坚持是高效学习必备的素养
- 028 高效能人士能准确找到学习方向



034 准确找到适合你的导师

040 准备一台电脑只为学习

### 第3章

CHAPTER 3

## 习惯三：高效能人士看问题经常用独特的视角

---

044 学习的三个阶段

049 高效能人士有打破常规框架的勇气

057 不要被大众媒体误导

066 对权威敢于说不

069 用知识和信息保护自己

072 高效学习关键在于发现问题

### 第4章

CHAPTER 4

## 习惯四：高效能人士用适合自己的方法学习

---

076 拒绝填鸭式学习

081 学习不要停留在表面

086 我们需要了解点经济学

090 你不可不知的心理学

094 兴趣是你的最佳导师

099 不可不学的简单英语

## 第5章 习惯五：高效能人士很擅长时间管理

### CHAPTER 5

---

- 110 绝对不能减少睡眠时间
- 113 高效能学习——效率重于一切
- 117 找到自己的黄金时间
- 123 好好学习，好好吃饭
- 128 有效利用上下班的时间
- 136 做一个有计划性的学生

## 第6章 习惯六：高效能人士会有选择地阅读

### CHAPTER 6

---

- 140 读书就有优势的时代
- 143 快速找到适合你自己的书
- 149 有选择性地读书
- 156 高效能人士的阅读习惯——部分熟读法
- 165 高效能人士的阅读习惯——比较阅读
- 169 读书要以输出知识为前提

## 第7章 习惯七：高效能人士通过输出学习强化知识

### CHAPTER 7

---

- 172 学习的关键在于输出知识



- 176 从自己的视角说话
- 179 思路不要局限于“正确”
- 182 从简单入手
- 186 高效能人士喜欢通过写作输出知识
- 202 去实践，才能有所突破
- 
- 205 后记 有想法就去行动





## 第1章

习惯一：高效能人士一直在强化自学能力