

学习的精进

如何成为一个高段位学习者

[日] 桦泽紫苑 | 著
冯莹莹 | 译

世上没有天才，只有巧妙的学习法

ムダにならない
勉強法



天地出版社 | TIANDI PRESS

学习的精进

[日] 桦泽紫苑 | 著 冯莹莹 | 译



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

学习的精进 / (日) 桦泽紫苑著; 冯莹莹译. —
成都: 天地出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5455-3952-3

I. ①学… II. ①桦… ②冯… III. ①学习方法
IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第112942号

Original Japanese title: MUDA NI NARANAI BENKYOUHOU by Zion Kabasawa
Copyright © 2017 Zion Kabasawa

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.
through The Eric Yang Agency

Simplified Chinese translation rights © Beijing Wisdom & Culture Co., Ltd.

著作权登记号 图字: 21-2018-319

学习的精进

XUEXI DE JINGJIN

出品人	杨政
著者	[日] 桦泽紫苑
译者	冯莹莹
责任编辑	张秋红
封面设计	主语设计
电脑制作	新视点
责任印制	葛红梅

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
------	----------------------------------

网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
-----	--

电子邮箱 经 销	tiandicbs@vip.163.com 新华文轩出版传媒股份有限公司
-------------	--

印 刷	北京嘉业印刷厂
版 次	2018年9月第1版
印 次	2018年9月第1次印刷
成品尺寸	145mm×210mm 1/32
印 张	7
字 数	170千字
定 价	39.80元
书 号	ISBN 978-7-5455-3952-3

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

相信很多人在学习过程中都曾有过以下想法：

“学了却没有彻底学会”。

“学了却毫无效果”。

“学了却未对自身成长有丝毫裨益”。

“学了却未能提高个人声誉及薪酬水平”。

我认识一位非常乐于学习的人，他每个月都能读几十本书。然而，当我请他推荐几本好书时，他却一时语塞。即便他好不容易想起书名，也无法说清自己从中得到的启发。

“不会讲述”恰恰说明了学习者并未真正掌握学习内容。尽管他每月花费数万日元、几十个小时来读书，但终究还是一无所获。

说穿了，他不过是在浪费时间、金钱和精力。

那些学无所成的人，学习效率无一例外都很低。

这种低效率学习耗费大量时间，到头来却是竹篮打水一场空。如果所学内容与实践脱节，自然无法在学习者脑中留下痕迹，也自然不会对生活、工作起到任何作用。而且，越是认真勤奋的人越容易陷入“低效学习”的怪圈。

如此想来不免让人心生恐慌。

你身边是否存在那种工作效率极高的人？他们平时看起来并不用功，甚至休息时间多于学习时间，然而当上司询问具体工作事宜时，他们却能立刻准确地说出最新数据及具体案例，从而赢得上司的信任并被委以重任。

我相信任何一家公司都有这种看似闲云野鹤的“效率高手”，这类人往往深得领导赏识，并且很容易成功。

那么，我们与他们之间究竟有何差别呢？

简而言之，就是学习效率上的差异。那些“效率高手”的学习工作效率极高且从不做无用功。

我们每天的工作非常繁忙，真正能用来学习的时间不过是早上及晚上回家后的一些零碎时间。成年人不同于备考学生，不可能拥有大块的学习时间，因此如何高效利用每天的一小时或几小时来学习就显得尤为重要。

学习效率低的人注定是“人生输家”，只有善于高效学习的人才会成为“人生赢家”。

总而言之，成人学习的命门就是“效率”。

这套“高效学习法”能让你在最短的时间内提高学习效率，从而让你在工作、生活中更加得心应手。

也许很多人对精神科医生讲解学习方法抱有疑问，为此我简单介绍一下自己的从教经历。

我在医学院读书的6年时间里担任过补习班的兼职教师，并从事过家教工作。尤其是大一至大二期间，我曾在当地知名补习班“进学塾”担任班主任一职。当时我每周上两次课，与30个孩子一起度过了两年的学习时光。由于该班学生的成绩较差，让我着实吃了不少苦头，也由此充分了解到他们成绩差的真正原因。

升入大三后，我便开始从事家教工作，授课对象主要是高中生，授课内容是数理化等理科科目。后来，我教过的十多个孩子都考入了理想的大学。

多年的“一对一”式教学经历让我在“教”与“学”方面积累了大量经验，尤其在激发学生学习兴趣及提高成绩方面颇有一些心得。

我成为医师之后，又在护校当了5年多讲师，具体授课科目是“精神医学”。当时，我每周要上一次90分钟的课，课程总计3个多月。现在回想起来，那时的工作压力的确很大。

当时，我最关注的问题就是如何讲才能让学生充分理解授课

内容。可以说，当时的经历为我今后成为演讲者奠定了坚实的基础。

另外，我在从医期间还多次举办面向患者的学习交流会及面向各地区老年人的以“预防老年痴呆”为主题的报告会，此外还到高中及少管所举办过以“反兴奋剂”为主题的报告会。同时，我在札幌医科大学工作的6年时间里，曾多次指导临床实习医生、护校实习生及研修医生等。

自2007年桦泽心理学研究所成立后，我的工作重心逐步转移到写作及演讲领域。迄今为止的10年时间里，我每月都会举办2~4场演讲会，包括研讨会、研修活动等共计300余场，其参加者达5000人以上。

我在2009年创立的“Web心理培训班”旨在为想成为著作者、讲师的人提供一个学习交流的机会。该培训班每个月会举办一次研讨会，目前在籍学生已超过800人，其中已培养出50多名著作者。

此外，我在2016年还成立了学习团体——“桦泽培训班”，授课内容主要是基于脑科学基础的高效工作方法。目前，该培训班有600多名学生且多为商务人士。该培训班不仅为学生提供相应的网上资源，还会定期举办面对面的学习交流会。

由上可知，我的授课对象包括初中生、高中生、大学生、

医学生、护校学生、医师、患者、地区居民、商人以及少管所的“问题青年”，这5000多人的受众群几乎涵盖了全部年龄层及职业。而且，我开设的大部分课程及研讨会都有在线课程，加上这部分授课对象的话，我的学生人数已超过10000人。

每天我都会及时更新YouTube上的“精神科医生·桦泽紫苑的桦频道”，以让更多人能随时了解并学习精神医学及心理学相关知识。截至目前，该网页的登录人数已达16000人，其视频播放次数多达440万次，可见该网页已拥有相当广泛的受众群。同时，我还利用网上杂志、Twitter、Facebook等网络社交平台及时发送一些精神医学相关信息。自2003年至今的13年时间里，共计超过40万人跟帖。

如果将网上信息服务包括在内，我的授课人数已超过40万人。我个人认为，教学对象能涵盖实体课堂的5000多名学生及网上课堂的40余万名学生的教师并不多见。

可以说，本书凝结着我从教30余年的心血，堪称教学经验的集大成之作。

如果此刻你正手握此书，说明你十分渴望打破目前所面临的困局，同时也说明你已意识到“学习”是改变现状的不二之选。

我认为，你的想法与直觉完全正确。

其实，人类本来就是一种乐于学习且充满好奇心的生物，否

则人类在科学与文化方面绝不可能取得如此伟大的成就。

任何人都是乐于学习的，同时也具备自我成长的潜力。

然而，日本的“应试教育”却催生出学生对于学习的“反感”和“挫败感”，很多人都受困于“自己不够聪明”的自卑心理。由于他们不知道正确的学习方法，经常在不知不觉中浪费了大量时间并最终陷入无望的深渊，而你很可能就是他们中的一员。

不过，你大可不必灰心失望。随着脑科学与心理学的飞速发展，我们逐渐掌握了一种经科学验证且行之有效的学习方法，即“脑科学性学习法”。

我从精神医生的角度，对大量研究数据进行分析、整理，并结合自身多年教学经验而总结出一套极具实践性与理论性的学习方法。该方法十分注重学习效率，能让学习者在短期内取得效果，并进一步提升自己。

本书要讲解的就是这套“高效学习法”。

对于平时工作繁忙、需要挤时间来学习的上班族而言，低效率学习无疑是一种浪费。所以，请一定学会这套“高效学习法”。

如果你能从中获益并提升自己，那将是作为作者的我之一大幸事。

第一章 学习法就是人生的必胜法

学习可获得五种益处	/ 003
1. 学习能改变现状	/ 003
2. 学习让你成为人生赢家	/ 006
3. 学习能激发人的潜力	/ 009
4. 学习能让你立于不败之地	/ 012
5. 学习能提升自我、获得幸福	/ 015
低效学习的四种成因	/ 019
1. 以学为苦	/ 019
2. 不知从何学起	/ 020
3. 缺乏主动性与持久性	/ 022
4. 不得要领	/ 023
学习首先要了解学习方法	/ 025

第二章 快乐大脑学习法

愉悦感能提高学习效率	/ 031
------------	-------

让你爱上学习的五种方法	/ 035
1. 与喜欢学习的朋友交流	/ 035
2. 咨询相关专家	/ 037
3. 阅读学习名家的著作	/ 038
4. 亲自拜访学习名家	/ 040
5. 加入相关学习团体	/ 041
增强大脑愉悦感的四种学习法	/ 044
1. 适当难度式学习法	/ 044
2. 坚持不懈式学习法	/ 046
3. 记录式学习法	/ 047
4. 霸主式学习法	/ 049

第三章 实现人生重组

成人学习四方略	/ 053
1. 扬长补短式学习法	/ 053
2. 目标式学习法	/ 059
3. “功夫熊猫”式学习法	/ 064
4. “守·破·离”式学习法	/ 066

第四章 首先从基础学起

模仿式学习法	/ 077
1. 姑且模仿式学习法	/ 079

2. “Best Kid”式学习法	/ 081
3. “不问为什么”式学习法	/ 083
4. 模仿大师范儿式学习法	/ 084
5. 基础部分要全盘模仿	/ 086
6. 镜像神经元式学习法	/ 087
让你找到好老师、好榜样的三种方法	/ 094
1. 明确导师与指导的区别	/ 095
2. 寻找自己心中理想的导师	/ 099
3. 热情洋溢的你必然能遇到活力四射的良师	/ 102

第五章 重复输入与输出

输入输出式学习法的法则	/ 109
1. 螺旋式成长法则	/ 110
2. 自我提升的输出比例法则	/ 111
3. 输入是垫场，输出是压轴	/ 112
4. 3：7黄金学习法则	/ 114
进行高效学习	/ 116
1. 不能偏离重点——“总览”	/ 116
2. 巧妙提高学习效率——“输入”	/ 122
3. 有“输出”才是学习	/ 136
4. 回顾自己的学习过程——“自省”	/ 149

第六章 进一步提升自我

- | | |
|----------------------|-------|
| 超级输出式学习法 | / 161 |
| 传达是最高效的输出 | / 166 |
| 1. 教是最有效的方法——“教学” | / 166 |
| 2. 通过SNS表达观点——“推送信息” | / 172 |
| 3. 加快系统性提升——“当讲师” | / 182 |
| 4. 对自我经历进行盘点——“出书” | / 185 |

第七章 突破瓶颈期

- | | |
|-----------------|-------|
| 坚持10年式学习法 | / 191 |
| 1. 注重当下式学习法 | / 192 |
| 2. 指数函数式学习法 | / 196 |
| 3. 漫长隧道式学习法 | / 198 |
| 4. “1-3-12”式学习法 | / 199 |
| 5. “1-3-10”式学习法 | / 201 |
| 6. 10年结点式学习法 | / 203 |
| 7. 众乐乐式学习法 | / 205 |

后记 / 207

参考文献 / 210



第一章

学习法就是人生的必胜法

学习能实现自我提升，从而提高个人能力使自身素质发生巨大改观，并且最终改变现状。因此，我们说“学习”是可以改变现状的。

学习可获得五种益处

如果问你一生中最重要的事情是什么？

很多人的答案无外乎“健康”“金钱”“时间”“人情”“自我提升与实现自身价值”等。

其实，这一切均能通过学习来实现。

这个世界上存在两类人，即“有学习习惯的人”和“无学习习惯的人”。

很多缺乏学习习惯的人即使成年之后也没能真正了解学习的益处，即便了解了也无心继续学习。

在具体讲解“高效学习法”之前，我想先结合自身经历谈一下“学习的益处”。

1. 学习能改变现状

如果你面前有一个红色胶囊和一个蓝色胶囊，你选哪个？

如果选择红色胶囊，你就能在真实世界中活出自我。

如果选择蓝色胶囊，你只能像从前一样继续活在假想世界里。

以上是好莱坞著名影星基努·李维斯（Keanu Charles）主演的科幻电影《黑客帝国》中的情节。

下面，让我们回到现实中。

如果是你会选择红色胶囊还是蓝色胶囊呢？

选择红色胶囊，你能充分发挥自身能力并实现自我价值。

选择蓝色胶囊，你只能继续千篇一律的生活直到生命结束。

你真的打算如此度过一生吗？当这种千篇一律的生活延续10年甚至20年后，你真的会觉得幸福吗？真的会认为这样的人生是无怨无悔的吗？

也许很多人听到这里，会选择能改变现状的“红色胶囊”，而事实是90%以上的人都选择了维持现状的“蓝色胶囊”。

我们在电车中看到的景象能进一步印证我的说法。

那些低头摆弄手机的人就是选择“蓝色胶囊”的人，而那些低头读书的人则是选择“红色胶囊”的人。

如果坚持每天坐电车时看书，那么3天就能看完1本书，1个月就能看完10本书。试想一下，10年之后玩手机的人与看书人之间将存在多大的差距？按以上的阅读速度粗略算一下，看书人