

ずるい暗記術

〔日〕佐藤大和 / 著 张雯 / 译



图解 1 分钟 快速 记忆术

为
一切答案，都源

考试？
“快速记忆术”！

图解 1分钟 快速 记忆术

常州大学图书馆
藏书章

ずるい暗記術

[日] 佐藤大和 / 著 张雯 / 译

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社
• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

图解1分钟快速记忆术 / (日) 佐藤大和著 ; 张雯译. — 广州 : 广东人民出版社, 2018.5

ISBN 978-7-218-12647-0

I. ①图… II. ①佐… ②张… III. ①记忆术—图解
IV. ①B842.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第045203号

广东省版权著作权合同登记号: 图字: 19-2017-138

ZURUI ANKIJUTSU

by YAMATO SATO

Copyright © 2015 YAMATO SATO

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2016 by Beijing Shi Zu Niao Culture Communication Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Diamond, Inc.
through BARDON - CHINESE MEDIA AGENCY.

Tujie 1 Fenzhong Kuaisu Jiyishu

图解 1 分钟快速记忆术

[日] 佐藤大和 著 张雯 译

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

策划编辑: 詹继梅

责任编辑: 马妮璐

责任技编: 周杰 易志华

封面设计: Amber Design 琥珀视觉

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 5 字数: 80 千字

版次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020-83795240)



最重要的是，你在开始学习的时候把焦点放在哪里。

就像航海需要罗盘那样，学习也需要指南。

通往目的地的“捷径”，就在这里。



瞬间进行“记忆”和“回忆”的学习法，所有人都能靠自学掌握。

不需要学校，也不需要补习班！



请你无论如何抛开原来的常识。

相信你会发现，原来有问题的不是你，而是学习方法。

前 言

努力了成绩却不好，于是想出轻松学习的方法
我出生在一个与“学习”二字相去甚远的环境。

我曾因为中考压力过大而体重骤增，也曾为高考挑灯夜战到出现血便症状，可即便如此，我在那段人生里依然不曾获得令人满意的成绩。

我从小就什么都做不好，高中时期是个差生，模拟考试成绩也在同学中垫底。复读两年之后，我总算勉勉强强挤进了本地的大学。

我这样一个差生，在法科大学院考试仅剩两个月的时候发明了这个学习方法，而后在 8:1 的录取比例中顺利合格。没想到两年后，我还一次性通过了司法考试！如果告诉那时的我，几年后

我会写一本关于学习方法的书，我肯定会惊掉下巴。

努力了却考不出好成绩，原因无非如下：

“我努力了却还是不行，就不想努力了。”

那么，究竟是什么改变了我？

其实，私以为自己的学习能力并没有什么变化。

我所做的，不过是为了轻松地考试合格，而抛弃了大家向来认为正确的标准学习方法。

狡猾的记忆术的精髓在于“看答案”

我为什么能够通过被称为日本最高难度考试的司法考试？

一切答案都源于我发明了将在本书中为你介绍的“狡猾的记忆术”！

怎么努力做题都做不出来，没多久就要考试了，可要背的知识还是堆积如山——当时的我就好像站在了悬崖边，摇摇欲坠。而后我想到一个办法，那就是默记题目的答案。

照理说，如果时间充裕，我应该先学习解题

即推导出答案的过程，但我颠倒了顺序。

我先尽可能多地看答案，接着再看题目。待将这样的“输入程序”重复数遍之后，我又开始重复“输出程序”，即看题目回忆答案。

我所做的只有这么多。

为什么要先看答案呢？

这和学校教的学习方法明显背道而驰啊。

我的学习方法，不是看参考书→做题→对答案，而是看答案→看题目→看参考书。

如果再加快速度，你就能在短时间内记住更多的知识。

重点在于，这种回忆训练能帮助你不会遗忘已经记住的知识。训练次数越多，回忆所需的时间就越短，直至最终你能在瞬间回忆起想要的知识，如此一来，学习时间能进一步缩短，甚至为你挤出娱乐的时间。

人生，从抛弃旧式学习方法的瞬间开始急剧改变

“这么轻松就能合格，太狡猾了！”

“这么短时间就能记住，太狡猾了！”

没错，正是如此。

“狡猾”这个词或许会给人以负面印象，但令我骄傲的是，任谁都想模仿这种“狡猾”的方法。

谁规定“学习注定不能轻松”？

倒不如说，只有产生“想轻松学习”的念头才能孕育出高效的学习方法，继而让人获得满意的成绩。就像发明“狡猾的记忆术”的我这样。

除准备参加资格考试的人群以外，对自己在学习和工作中的成绩感到不甚满意的人、在稀少的业余时间内学习的人、想要提升记忆力的人，只要你学习的知识是存在“答案”的，那我坚信这个方法就能助你一臂之力。

本书由以下几部分构成。

第一章是记忆的方法，第二章是回忆的方法。因为这个默记术需要“输入”和“输出”相对应。

第三章介绍的是如何才能提高学习积极性，第四章介绍的是把学习变成习惯的方法。这是学习这个默记术之前的准备步骤，是专为无法长时

间坚持学习的人配制的一剂良药。

如果你实在无心学习，那么建议你先阅读第三、四章，再回到第一章。

从现在开始，就请你利用本书来掌握用最短时间获得最好成绩的学习方法吧。

从此时、此刻开始，你的人生将发生急剧变化。

目 录

序 章

考试垫底的我，为什么能成为律师？ / 1

我的家庭环境糟糕透顶 / 2

人生第一个第一名，是高中模拟考的倒数第一 / 3

因为老师的一句话，开始了“黑暗的高中堕落时代” / 4

绝不对我说“NO”的父母是我的坚强后盾 / 6

打破常规学习法，另寻捷径 / 7

不要补习班，也不要历年真题、参考书和教科书 / 9

要想轻松学习，一切取决于快速默记 / 10

阅读《聪明的威利》，学会学习的攻略方法 / 11

第一章

不去理解，而是一味地看答案 / 13

坚决不解题，只看答案 / 14

必须认识到人类是健忘的生物 / 18

无须做到 100%，不必做应用题 / 21

像漩涡那样扩张的覆盖面 / 24

开始只做历年真题 / 26

分等级，决定不做的部分 / 30

不要一开始就看参考书 / 33

一看答案就知道题目 / 36

七个窍门让你一旦记住再也忘不掉 / 37

第二章

把“回忆”游戏化 / 47

默记术的最大目的是回忆起答案 / 48

在脑海中打造“知识的图书馆” / 52

夜晚 5 分钟→早晨 5 分钟的“记忆存取术” / 55

用间歇性训练让记忆“不再遗忘” / 58

- 一秒速读一页的“记忆引出术” / 61
- 利用与他人的交谈来整理 / 64
- 一人饰二角的“自我宣讲” / 67
- 将日常生活的任何问题与记忆挂钩 / 68
- 与书本对话的同时解析疑问 / 72
- 两手空空去散步 / 73
- 最终连“回忆”都不用了 / 75

第三章

变身为主角，提高积极性！ / 79

- 变身成“无能的主角” / 80
- 阅读描写“废柴”主角成长史的小说和漫画 / 83
- 将情感作为原动力 / 86
- 在人前讲述梦想 / 89
- 怎样引发积极的思维方式 / 90
- 不制订过度的规则 / 93
- 对手是谁 / 95
- 极限是为被超越而存在的 / 97
- 将自己的行为存档 / 99

第四章

对“做不到”和“我不做”说“NO” / 101

是“想受到追捧”？ / 102

重视想轻松学习的意识 / 106

最轻松的方法是养成习惯 / 109

养成习惯源自于恐惧心理？！ / 112

不要总坐在桌前 / 114

只做会做的 / 116

听听能帮助你集中精神的偶像的歌曲 / 119

制作任务清单，体会完成任务的快乐 / 121

压缩学习时间，去尽情玩乐 / 124

用学习来全速飞奔 / 126

后 记 / 131

参考文献 / 135

序 章

考试垫底的我，为什么能成为律师？


$$f(x) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}\sigma} e^{-\frac{(x-\mu)^2}{2\sigma^2}}$$

$$e^{i\pi} + 1 = 0$$

我的家庭环境糟糕透顶

我出生于宫城县石卷市，是家中的长子。家里共有四口人，爸爸、妈妈、弟弟和我。我的父母都是高中学历，父亲饱尝生活艰辛，没有固定工作，靠四处打零工养家糊口——我的家总是很贫穷。我最初的懵懂记忆是爸爸的爆炸头以及他动辄爆发的怒吼。

母亲的性情并不比父亲柔和。她是个正义感极强的“女汉子”，一旦我做错事情，她总是先抡巴掌跟我“讲道理”。

或许所有被暴脾气父母养大的孩子都注定如此，仿佛这已成了世间不变的定律——我成了个性格内向的孩子。我从小体弱多病，不得不三天两头住院，又由于体形瘦弱，因此被欺负的经历也是数不胜数。

在我这个反面教材的映衬下，弟弟性格之火爆相对父母大有青出于蓝之势。他喜欢每天带朋友回家闹腾，家里几乎没法让人待下去。

相信你也看出来了，虽然在这里不可能全写出来，但这样的家庭环境和“学习”二字相差了