

耶鲁大学经济学博士

日本 野口悠纪雄 / 著

陈系美、王燕萍 / 译



超

学习法

震撼日本，并疯狂销售二百万册的排行榜冠军书

“超”学习法基本三原则

一个聪明人的读书方法

- 学习有趣的事情
- 从理解整体内容着手
- 学到八成左右

耶鲁大学经济学博士

日本 野口悠纪雄 / 著 陈系美 王燕萍 / 译



超学习法



中国友谊出版公司 一九九八·北京

图书在版编目(CIP)数据

“超”学习法 / (日) 野口悠纪雄著; 陈系美译. - 北京: 中国友谊出版公司, 1997.12

ISBN 7-5057-1419-8

I. 超… II. ①野… ②陈… III. 学习法

IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第24534号

书名	“超”学习法
作者	日本 野口悠纪雄 陈系美 王燕萍译
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市忠信诚胶印厂
规格	850×1168毫米 32开本 14 印张 290000字
版次	1998年3月第1版
印次	2000年5月北京第5次印刷
印数	35001—38000册
书号	ISBN 7-5057-1419-8 / G·109
定价	26.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676
	合同登记号: 图字01-98-0289

“超”学习法

“超”学习法	 1
---------------	---------

“超”学习法·实践篇	 235
-------------------	-----------

“超”学习法

目 录

序 章

读书需要方法 3

我有一套与名家教相同的读书方法/会读书,成绩就会提高/能力之差可以克服/为何没有探讨“读书方法”的著作/商人啊,继续读书吧/学习没有终点/本书的性质与概要

第一章

“超”学习法的基本三原则 17

1. 第一原则:学习有趣的事情 19

读书很快乐/将读书变成很快乐的事吧/有知识就能增加兴趣

2. 第二原则:从理解整体内容着手 23

按部就班前进有必要吗? /“鸟眼”法/把握重点

3. 第三原则:八成原则 27

做到八成为止/将基础理解到八成,就继续前进
并应用

4. 学习要靠意愿推进 30

目标产生意愿/目标要具体/面子也很重要/感谢
自己有读书的机会吧

第二章

英文的“超”学习法 37

1. 完全背诵法 39

完全背诵教科书/背诵肯尼迪的演讲/应付考试
很简单/记忆的“抽取方法”很重要/单字手册是
最没意义的东西/背诵有兴趣的内容/很花时间

2. 因为是分解法,所以行不通 50

分解法对完全背诵法/分解法的问题:单字无法
一一对应/分解法的问题:单字不取得关连很难
背/分解法的问题:听不懂/分解法的问题:冠词
和介系词的用法/分解法的问题:无法学会英文

式表现法/分解法的问题;无聊/拘泥于基础便
无法前进/用英文细胞思考/分解法适用的情况

3. 应考的英文 63

完全背诵教科书即可/用手记拼字/试着以原文
阅读英文小说

4. 商用英文 68

英文的时代会延续下去/英文老师的英文在美
国行不通/希望能教导学生讨论用英文/让完全
背诵法碰壁的部分:数字/旅行用英文/用录音
带听英语广播节目/电影不是适切的教材/网际
网路时代是书写英文的时代/利用专业领域的
教科书训练书写/何时开始都不迟

第三章

国文的“超”学习法 83

1. 开始时先把握字数 85

掌握篇幅大小/文章的构造:三部构成形式/论
文构造范例/以分量决定内容

2. 迅速正确的读书技术 96

论文的精读:从开头和结尾开始/三阶段法/从
整体去理解体系/速读的原则:不要念出声音/

翻阅：以页为单位/斜着横越读：以段落为单位/
怎么读“烂文章”

3. 写出易懂文章的技术 107

要写易懂的文章/理论比句子优先/书写易懂文
章三规则

4. 应考的国文 111

读些什么好呢/拿自己有兴趣的书来练习速读/
高中时代读的书是一生资产

5. 商用国文 115

资讯爆炸的时代/传真的写法/电脑书写的技术

第四章

数学的“超”学习法..... 121

1. 空降学习法 123

利用百科全书学数学/数学不好的学生怎么办/
数学好的学生该如何做

2. 何以采用“空降学习法”为佳 130

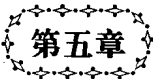
基础很无聊/基础很困难/不要从基础,从正
中央开始

3. 应考的数学 135

应考数学采用背诵法/加强计算能力/记住公式
的导法

4. 商用数学 142

不要罹患数学过敏症/统计思考方式的重要性/
电脑不可怕/利用电脑处理档案资料



第五章

“超”背诵法 149

1. 注意与兴趣 151

巴士站? /对对象抱持兴趣

2. 理解后再背 154

日本和美国的时差? /如何背诵经济资料/边理
解边记统计资料/人为规定也适用/冗长课题比
较容易记/也可用“地球中心说”或疑似法则理
解

3. 附加关连再背 163

背了也想不起来/共通属性法/寄生法/故事法

4. 反复背诵 169

反复背诵, 会记得很牢靠/谐音/反复练习的时机

5. 应考的背诵法 173

数学或理科要先理解再背/历史科要附加有关
关联予以掌握/对学习内容有抱持兴趣

6. 商用背诵 178

记人名/仰赖备忘录

第六章

“超”应考法..... 183

1. 出题者眼中的考试 185

准备大学联考是十分特殊的学习活动/大学联
考不是最终目标/出题者方面的考量

2. 笔试应考方法 190

申论问答题的写法/考场中的时间分配

3. 面试应考方法 192

不懂就承认/以标准答案回答/面试模拟练习

第七章

学习的“超”提示集..... 199

1. 集中精神与调剂心情 201

读书要集中精神/走路再走路/沉浸于读书活动
/沉溺于电视节目的大脑/解放短期记忆的储存
空间

2. 读书时间管理 208

规划/有效活用通勤通学时间

3. 教师的职责 210

教师的三项职责/家庭教师有用吗/如何对付讨
厌的老师和无能的老师/试着当老师

4. 让头脑变好的音乐 217

加州大学的实验/为高中生挑选的音乐

终 章

给未来教育的建言..... 221

联考的弊端/遭到扰乱的学校教育/不合时代的
课程/开放毕业后教育/大学的效用

后记..... 229

Coffee Break

在纵的社会里横着走	12
晚熟的学者们	13
人类是学习的生物	21
大学建筑物为何一定要有魅力	32
谢里曼也用完全背诵法	47
阿康特将军是谁?	52
德语和法语	58
至今依然残留的变则英文主义	61
《联考英文单词》与森老师	66
可能的话,学习第二外国语.....	70
乔治亚内乱?——困难的外国地名	77
献给阿尔吉侬的花束	80
不受长度束缚的论文	94
书名特长的书	98
发表易懂演讲的技巧.....	102
伊凡·卡拉马助夫是几岁呢?	113
马夏克老师的来信.....	117
善用百科全书.....	125
也有有趣的数学理论——有理数和无理数.....	133
1、2、3...无限大	136
转化成音响扩大器的电子计算机 TAC	145

自希腊时代就有的记忆术·····	153
就人名记忆谈田中角荣和岸信介·····	179
劫持东大计划·····	189
柏拉图暂且不谈,而苏格拉底是·····	191
便利的团体讨论·····	193
攻击是最佳的防卫·····	196
天才们如何集中精神与调剂心情·····	202
学生是影印机吗?·····	211
老师犯错的教学效果·····	213

人类的社会植基于学习，
这和蚂蚁的社会植基于遗传形态一样，
完全是自然形成。

——维纳《人类机械论》

序 章*.....

读书 需要方法