

# 快 脑

## 学习法

轻松、快速完成脑内革命

山本光明◎著  
王燕萍◎译

中国物资出版社



# 快脑学习法

山本光明◎ 著

王燕萍◎ 译

中国物资出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

快脑学习法/(日)山本光明著;王燕萍译. - 北京:中国物资出版社,1998.8

ISBN 7-5047-1531-X

I. 快… II. ①山… ②王… III. 学习方法 IV. 6791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24587 号

---

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 16229 号

本书由博达著作权代理有限公司(国际)授权出版发行

原名/Their Will based on the Relaxation

© 1996 by Mitsuaki Yamamoto Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Inc

Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing Inc

© 1998 中文简体字版专有出版权属中国物资出版社

Published by arrangement with

China China Materials Publishing House

---

中国物资出版社出版

全国新华书店经销

北京海淀求实印刷厂印刷

开本:850×1168(毫米) 1/32 印张:9 字数:109千字

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数 1-5000册

定价:19.80元



前 言

---

前言

时代在变，  
学习也在变



## 了解激发斗志的法则

# 「 引 言 」



我经营了一个名为“耐斯康式”——稍有些不同的补习班，并基于这样的立场，长年观察了学生与老师之间的互动关系，以及亲子之间应有的模式等。还有做为一名经营者，也就是以一名领导人的立场，在与底下职员相处的经验中，让我思考了很多关于“如何驱动一个人”以及“如何激发出斗志”等的事情，最后终于获得了一项见解。一言以蔽之，就是要了解“斗志的法则”。关于斗志，是有法则可依循的。而若想要激发出他人的斗志，就必须要有智慧，多下功夫，还要能够掌握住诀窍。

我就是基于这项“斗志的理论”，开始经营起耐斯康式“不教导”的补习班。说到最原始的契机，其实非常偶然的。而未有过教学经验的我，突然被迫立于教坛之上，之后还因为某件事情的发生，让我了解到与其由老师单向式地教导，还不如让学生各自解答各人的问题，反而能够获得更大的效果。如此想法便是打破过去常规的原始雏型。

幸运的是，虽然我是在不知不觉之间学得了激



发斗志的秘法，但现在自己还是会对这种“斗志提升法”感到吃惊。

所谓的“斗志”，到底指的是什么呢？现在，我要先针对斗志介绍六条“铁则”。

不管是有孩子的父母，或是有属下的上司，大部分都会坚信：“如果稍微放松不管，他们就会一点儿也不用功、不想工作。”所以，一看到属下或孩子的脸，就会口头禅般地念起：“拿出斗志来”。结果，不管再怎么叱责，也因得不到预期的效果而灰心放弃并感到失望，叹息着说：“为什么我家的孩子（属下）一点儿斗志都没有……”

那是因为他们对“斗志”这个辞汇产生了很大的误解。不管是读书也好，工作也好，斗志这一回事，完全是以本人为主体的。在这项行为中，如果不能让当事人自行发觉意义，自动自发地积极从事，就不能说是真正具有斗志的状态。

因此，假使被人要求要“用功念书”、“赶快工作”，就算勉为其难地开始着手还是无法提起斗志



的。因为缺乏了主体性的意愿，支配着当时心情的并非“斗志”，而是“被强迫做”。如果以那种心情着手，不管怎么做都无法提升效果。因为本人并没有在自己着手进行的事项上发现意义及乐趣。

不管再怎么说要“鼓起斗志”，斗志也不是说要提升就能提升得起来的——这就是“斗志铁则”的第一条。

因而，若想要让属下或孩子提升斗志，首先该注意的是不要下达“赶快工作”、“赶快用功”之类的命令。也就是不要在背后死推着人家前进，而是要设法让本人自动自发地往前迈进。要给他一个目标、梦想，激起当事人的自动自发。这就是“斗志铁则”的第二条。

“斗志铁则”的第三条，就是“不要过分保护”。

人不先自立，就无法实现欲望。不管是在工作方面，还是在读书方面，都要能够先自行订定好完整的全盘计划，然后不需任何人的叮咛嘱咐，也能





自动自发地继续进行，这才能说是真正充满斗志的状态。然而，通常我们周围的人都极易要人做这做那的下繁琐的命令。为了能够激发出真正的斗志，“冷静的关系”是不可或缺的。

无论如何也难维持冷静关系的，就是“亲子之间”。在提升斗志这一方面，再也没有任何一种关系会比亲子之间的关系还要糟糕的——这是我的看法，就将此视为第四条铁则吧！

再说有些事情是会扼杀斗志的，那就是在看到某种态度或成绩之后就加以“斥责”之事。当孩子拿了考卷回来时，大部分的家长都会指出答错的地方，并加以斥责一番。纵使有答对的地方，也会被视作理所当然之事，一点儿也不夸奖。如此一来，孩子的斗志就会愈来愈低了。就算斥责的结果，看来好像会让孩子开始用功些，但那也不过是“被迫做”罢了。倒不如说，激发斗志所需要的东西，是发现对方优点，并予以褒奖。

比如说，将某件工作交给属下后，就算结果看



## 前 言

---

来不满意，也可以就少部分稍微好些的先予以嘉奖。至于做得不好的地方，应该说：“希望以后能够做得更好”，以鼓励的辞句激发人上进。因为对于已成事实的事一再发牢骚埋怨是于事无补的，所以倒不如将属下的目光导向于未来，这是很重要的。总而言之，就是要嘉奖——这是铁则第五条。

欲望这一回事，本来是大家都具有的。而所以有些人会看来欠缺斗志，是因为周围没有人制造让他涌现欲望的机会。

关于“斗志”，现在再谈一项有趣的特征，那就是“斗志是会感染开来的”。比如说，在自己房间内很难集中注意力用功读书的孩子，来到图书馆的自修室就会乖乖地静下心来念书。这是因为周围的人都在埋头用功，使得斗志发出了共鸣力量。换句话说，就是制造出一个斗志的“场所”。

在工作场所中也是同样的，当周围的人都安静下来埋头于工作中时，自己也会不由得泛起一股加把劲的斗志，这可以称做是“相乘效果”。因此，



创设出一个能够让人激起欲望从事某事的环境，是激发斗志的第一步。

以上六点，我为“斗志的铁则”。再重复如下，一、斗志不是说要提升就能够提升得了的。二、要先让人拥有目的、梦想、志愿。三、过分保护是斗志的大敌。四 在激发斗志的这一点上，没有一种关系会比亲子之间更为恶劣。五、无论如何要先褒奖。六、斗志是会传染的。

激发“斗志”是需要诀窍的。不管是有属下的上司，或是有孩子的父母若不了解斗志的“法则”，就无法推动人。我很想将那些法则依序加以介绍，不过只要运用智慧并花下功夫，不管是谁都能创设出激发他人欲望的环境。



前 言

---

## “教导”真的是最好的吗？

### 「 引 言 」



如果创造出好环境，就会让人类原本具有的欲望，以极其自然又最佳的形态发挥出来。而这种方式，就是耐斯康。

在我们的班上，基本上是不教学生读书的。教室里既没有讲台，也没有黑板，而教室前方也没有教书的老师。还有，也没有学生与科目的区分。因为没有由补习班单方面决定出来的时间表，所以学生可以配合自己的进度，于自己喜欢的时段中，在教室里念书。而座位顺序也是不固定的，只要有空出的位置，就可自行坐下。

每一个学生都会将自己的教科书、讲义等摊放在桌上，彼此进修的科目都不一样，学年也各不相同。比如说，在做算数的小学生隔壁，会有一名中学生打开一本英语的教科书。而在教室的某个角落，也有学生在电脑前学习自然课程。不管怎么看，这都是过去补习班中不曾见过的光景。大家全都在安静地读自己的书。若让我来说的话，倒像是图书馆自修室中的光景。



## 前 言

如果这种方式并不能让学生的成绩变好，家长一定会勃然大怒的吧！因为他们特意让子女上补习班，结果补习班却不授课，可能会有人因此怒气冲天指责补习班这种行为是“诈欺”。

可是，在我们的补习班里，即使老师不教书，学生也会自行用功念书，而且在校成绩也变得比较好。参加联考时，大部分的学生也都可以考上第一志愿的学校。正因为如此，我们这个补习班才能以不教书的方式继续生存下去。

“补习班 = 教人读书的场所”这一道公式，其实不过是一个刻板观念罢了。如果仔细想想，会发现家长让孩子上补习班的真正动机，其实并不在于“要人教书”。家长衷心希望的，是孩子上了补习班之后，能够提升在校的成绩，并且可以考上第一志愿。

纵使老师十分优秀，授课内容也十分精彩，但若不能让孩子完全理解并且学会的话，成绩还是无法提升。结果只会变成家长想要将缴出去的补习费



要回来。相反地，纵使什么也不教授，却能在上了那个补习班之后，成绩变得大为转好，那么家长就会毫无怨言了。总而言之，补习班的“商品”并不是“上课”的过程，而是提升“孩子的学力”这样的结果。

所以会有“不上课的补习班”出现一点也不奇怪，这与“不作菜的餐厅”意思迥然不同。

耐康补习班虽然没有授课的老师，但是有好几位代替老师的助教，这些人主要是打工性质的女大学生，专门解决孩子们的问题。不过，她们对于学生的试题并不会立刻加以解答，因为用功这件事，完全要由孩子自己主动进行，所以助教只会对学生的读书法提出一些建议，让他们的学习能够顺利进行。

助教会先决定好当天哪一科目要读哪一个范围，并且指出使用哪种教材会比较好。至于读书，则是靠学生自己进行的。然后，当有的学生完全理解了某一范围，或是完成了讲义上的试题之后，就



## 前 言

会将结果解说给教授了解。也就是说，教导的人不是助教，而是学生。这与通常的情形是完全相反的，而这样做的确会提高学习效果。因为学生为了能够教懂别人，就必须先将内容做一番透彻的理解。

再有，如果学生能够正确解答，助教就会大力“褒奖”。这对斗志的激发，最能够发挥威力。在我们的补习班里，老师是不会“骂”学生的。这里的基本想法是将学生看待成“客人”，并要予以款待。因此，要和学生说话的时候，会到学生的桌边蹲下来，眼睛看着他，轻声地开口说话。

此时我最重视的是学生的“心理状态”。斥骂或从高处大声向学生说话都会让孩子感到紧张，并失去注意力。要想让学生轻松自然地学习，这一点是掌握激发斗志的关键所在。当人发挥出最大的注意力时，就是脑波呈现出 $\alpha$ 波的时候。 $\alpha$ 波是在人的身心都呈现放松状态时，所出现的一种缓慢的波形。为了能够创造出让孩子舒放身心的环境，最近





我们正和一家厂商合作，打算开发出一种可以散发出自然清香的机器。

顺利创造出一个好环境之后，就只需给孩子正确的读书方向就可以了，在这方面能够帮得上忙的，不是只有助教而已。耐斯康的教室也有有效活用电脑。我们将所有学生的学习资料都输入电脑，制成一套学习系统，再依这个系统给予每一个学生个别的课题，让他们配合各自的进度，努力克服弱点进行下去。

学习的主体不是老师，学习到底是为了学生自己。与其被动地自老师那里接受齐头式教学，不如由学生自己充满斗志地主动吸取知识，这样得来的学习效果一定会提升许多。此外，因为学生的学习能力有其个人差异性，所以每个人的学习程度各不相同。尽管如此，现行教育（不管是学校也好，补习班也好）还都是一面倒的以大多数的学生为对象教授同样的课程，清一色采用的是“齐头式教学法”，然而这种教学法显然是有其极限的。