

耶鲁大学博士
早稻田大学教授
〔日〕野口悠纪雄 著

门门功课
考第一

超学习法



狂销 300 万册 日本最受欢迎的学习指导书

学英语用**完全背诵法**，一齐搞定单词、句型、语法和听力；
学语文用**三步阅读法**，迅速抓住文章重点，提高写作技巧；
学数学用**空降学习法**，不用回头抓基础，让你马上会解题；
学历史用**关联记忆法**，轻松记住年代、人物、事件及背景。

学校没有教的超学习法！



超

Figure 1. The effect of the number of trials on the number of correct responses. The number of correct responses increased with the number of trials, and the increase was more pronounced for the high condition than for the low condition.

白雲飛渡
卷一

学习法

1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000

[illegible]

● 2017 年 12 月 1 日



超 门门功课 考第一 学习法

〔日〕野口悠纪雄 著
代红光 贺迎 译

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目(CIP)数据

超学习法 / [日] 野口悠纪雄著; 代红光, 贺迎译.
海口: 南海出版公司, 2007.7

ISBN 978-7-5442-3723-9

I. 超… II. ①野…②代…③贺… III. 学习方法 IV.
G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050869 号
著作权合同登记号 图字: 30-2004-047

《「超」勉強法》© 野口悠纪雄 1995

《「超」勉強法 実践編》© 野口悠纪雄 1997

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.

through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All rights reserved

CHAO XUEXI FA

超学习法

作 者	[日] 野口悠纪雄	
译 者	代红光 贺 迎	
责任编辑	林妮娜	特邀编辑 李玉珍
丛书策划	新经典文化	www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊	内文制作 杨兴艳
出版发行	南海出版公司	电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼	邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司	
开 本	710 毫米 × 962 毫米 1/16	
印 张	12.75	
字 数	180 千	
版 次	2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-3723-9	
定 价	22.00 元	

南海版图书 版权所有 盗版必究

作者介绍

野口悠纪雄

1940年出生于日本东京。1963年毕业于东京大学工学系应用物理专业，后进入日本财政部工作。1968年赴美留学，1969年获得加利福尼亚大学洛杉矶分校经济学硕士学位，1972年获得耶鲁大学经济学博士学位。回日本后历任一桥大学经济学教授、东京大学经济学教授。现任美国斯坦福大学客座教授、早稻田大学研究生院经济学教授。

主要作品有《泡沫经济学》、《财政危机的结构》、《公共经济学》等。从1993年出版《超整理法》开始，陆续出版“超”系列作品，有《超学习法》、《个人电脑超工作法》、《超旅行法》、《超创意法》等，在日本畅销不衰，使他在学术领域之外成为著名的畅销书作家。

责任编辑：林妮娜

特邀编辑：李玉珍

丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计：新经典工作室·徐蕊

封面插图：傅姗姗

日本连续五年销量第一的记忆书
世界最前沿的脑科学研究成果
第一本脑科学专家写的记忆书



定价：25.00 元

最新脑科学研究表明，人是通过海马体来记忆的，通过针对性的锻炼，能促进海马体的活性，就可以从根本上增强记忆力。

著名脑科学家池谷裕二，经过多年研究和实验，总结出一套切实有效的海马活化记忆训练体系，在本书中一一教给大家，通过科学方法快速增强记忆力，让你过目不忘！



定价：20.00 元

最新的脑科学研究表明，大脑也可以像身体一样得到锻炼。只要让脑积极接触陌生领域，积极刺激海马体的脑神经细胞，促进树突的生长，日常生活中就可以不知不觉地活化大脑，改善记忆力，增强脑活力。

本书教给你快速增强记忆力的30种简单方法，能快速活化你的大脑，使你变得更聪明，工作和学习更有效率！

目 录

序 学习也是一种技术

超学习法就像一位优秀的家庭教师 / 会学习才能提高成绩 / 我们能够克服能力上的差距 / 为什么没有关于学习方法的书籍 / 即使已经工作, 也应继续学习无止境

第一章 超学习法三原则

1 第一原则: 选择感兴趣的内容 / 10

学习本是一件快乐的事 / 将学习变为一种乐趣 / 随着知识的积累你的兴趣也会增加

2 第二原则: 从整体开始理解 / 13

是否有必要一步一步地循序渐进 / 鸟瞰法 / 学会把握重点

3 第三原则: 从 80% 开始 / 16

只做事情的 80% / 理解了基础内容的 80% 之后再运用

4 有热情才能更好地学习 / 18

目标产生热情 / 目标要具体 / “出风头”也很重要 / 感谢你所拥有的学习机会

5 超学习法的日常准备 / 22

学习要精力集中 / 四处走动走动 / 沉溺于电视的大脑 / 释放短期记忆的储存空间 / 制定计划 / 有效地利用上班与上学途中的时间 / 音乐让你更聪明 / 适合高中生的音乐曲目

6 学生与教师的关系 / 29

教师的三个作用 / 家教是否必要 / 如何对待你讨厌的教师或是素质不高的教师 / 自己来试着当老师

第二章 超记忆法

1 关注与兴趣 / 36

公共汽车停了几站 / 对内容要有兴趣

2 通过理解来记忆 / 37

日本与美国的时差是多少 / 如何记住经济数据 / 在理解的同时记住统计数据 / 对规定的事物也有效 / 较长的内容反而更容易记忆 / 通过相似法则来记忆

3 关联记忆 / 43

背完之后却想不起来了 / 共同属性法 / 寄生法 / 故事法

4 反复记忆 / 48

不断反复, 加深记忆 / 利用谐音 / 反复记忆的时机

5 应试记忆法 / 50

理科知识要理解再记忆 / 要通过建立联系来学习历史 / 要对学习内容产生兴趣

6 工作记忆法 / 53

记住人名 / 依靠记事本

第三章 英语超学习法

1 征服英语的超战略——目标·省力·集中 / 58

明确学习目的 / 把英语作为外语来学 / 通过实践来掌握知识 / 学英语可以在什么地方省力

2 完全背诵法 / 60

背诵教科书 / 关于误解 / 尝试背下肯尼迪的演讲词 / 应对考试很简单 / 记忆的重点在于“引导记忆的方式” / 单词手册完全没有意义 / 背诵自己感兴趣的东西 / 要花费一定的时间 / 使完全背诵法进一步发展

3 分解记忆法的不足之处 / 69

分解记忆法VS完全背诵法 / 分解记忆法存在的问题: 单词并不是完全一一对应的 / 分解记忆法存在的问题: 如果单词间没有什么联系便很难记

忆 / 分解记忆法存在的问题：听不懂英语 / 分解记忆法存在的问题：冠词与介词的使用方法 / 分解记忆法存在的问题：难以掌握英语的表达方式 / 分解记忆法存在的问题：乏味 / 拘泥于基础将止步不前 / 用英语的细胞来思考 / 分解记忆法能够发挥作用的情况

4 范文英译法——英语作文的重点 / 79

英语写作能力越来越重要 / 英语写作有多难 / 英语写作的难点 / 请家庭教师帮助修改文章 / 整篇背诵作为范文的英语文章 / 写作训练需要专门的教材 / 巧用词典

5 公车里的英语学习法——英语会话的重点 / 84

能听懂就会说 / 为什么听不懂 / 在上班上学途中的公车里听英语 / 使用电脑上的朗读软件 / 电影不是一种合适的教材 / 光听学不会数字 / 专家之间使用专业术语 / 听力训练不充分的理由

6 应试英语 / 96

只要背诵教科书就可以了 / 听力考试的准备 / 单词拼写：用手来记忆 / 尝试阅读英文小说 / 如果有可能应学习第二外语

7 商务英语 / 100

英语时代还在继续 / 在美国难以通用的教学英语 / 学习用于辩论的英语 / 参加宴会时说什么 / 怎样称呼外国人 / 旅游外语 / 什么时候开始都不晚

8 语言只不过是一种手段 / 110

语言是其他交流手段的延续 / 语言之外的技巧更重要 / 用语言以外的手段进行补充 / 当语言极其重要时 / 熟悉内容后才能听懂

9 与其他外语打交道的方法 / 115

首先学英语 / 英语以外的外语是旅行用语 / 米其林的选择 / 数字和星期几很重要

第四章 语文超学习法

1 从数字开始 / 122

把握文章的篇幅 / 文章的结构：三分法 / 论文结构示例 / 分量决定内容

2 快速而正确的阅读方法 / 129

论文精读：从开头和结尾处读起 / 三步阅读法 / 从整体上把握体系 / 速读原则：默读 / 翻阅法：以页为单位 / 横断式速读法：以段落为单位 / 如何处理“不像样的文章”

3 写出浅显易懂的文章的技巧 / 136

写出简单易懂的文章 / 写文章应首先重视逻辑 / 令文章浅显易懂的三条规则

4 150 字文章的写作方法 / 139

为什么要限定字数 / 为什么是“150字” / 用150个字写日记 / 加上标题

5 应对语文考试 / 143

应该学些什么呢 / 就自己感兴趣的内容进行速读练习 / 高中时代所读的书将是你一生的财富

6 实用商务文章 / 146

信息如洪水一般袭来的时代 / 传真的写作方法 / 修改不合格的传真 / 传真中的注意事项 / 用电脑写文章的技巧 / 记录的技巧 / 活用电脑的编辑功能

7 口头表达的方法 / 154

在1分钟内说完 / 可以在一开始就说出结论 / 首先回答问题

第五章 数学超学习法

1 空降式学习法 / 160

用百科全书来学数学 / 如果数学是你的弱项 / 如果数学是你的强项

2 空降式学习法好在哪里 / 164

基础知识很无聊 / 基础知识很难 / 不要从基础开始，从中间开始

3 应试数学 / 167

应试数学只能采用背诵法 / 加强计算能力 / 可以通过推导法记忆公式

4 商务人员学习数学 / 172

不要对数学过敏 / 统计式思考方法的重要性 / 电脑并不可怕 / 用电脑来

处理数据

第六章 超应试法

1 从出题的角度看考试 / 178

应试学习是一种特殊的学习 / 考试并不是你的最终目的 / 出题的情况

2 笔试的应对方法 / 180

可以挑剔环境 / 如何解答论述题 (1) 找准得分点 / 如何解答论述题 (2)
尽量写简单的字 / 考场上的时间分配

3 应对面试的方法 / 184

不知为不知 / 使用标准答案 / 进行模拟面试训练

结语 面向未来的教育

考试的弊端 / 被搅乱的学校教育 / 与时代不相称的课程设置 / 开放的人才市场与毕业后的再教育 / 大学的功能

后记

序 学习也是一种技术

用错误的方法学习，无论你多么努力也不会获得成功。学习的成果会因为方法的不同而产生极大的差异。尽管如此，关于学习方法的研究至今仍未得到应有的重视。

◆超学习法就像一位优秀的家庭教师

我的一个朋友是一位优秀的家庭教师。在他的悉心辅导下，不少差生的成绩得到了一定的提高，他也因此获得了很多的教学经验。

他的主要方法就是教会学生自学。正是通过这种方法，他不知帮助了多少落榜考生从困境中解脱出来。正如他本人所言，如果从中学或是高中开始运用这种学习方法，无论是什么样的孩子，成绩都能够得到一定的提高。虽然要真正提高他们的理解能力可能需要花费更长的时间，但如果仅仅是提高考试成绩的话，还是比较容易的，特别是数学和英语。即使是班里成绩最差的学生，也可以迎头赶上。

我是最近才听到他的这番言论。我比较感兴趣的是，他使用的方法与我所提倡的学习法有着相似之处。特别是关于数学和英语的学习方法几乎完全一样。这正证实了我所提倡的学习方法不仅仅适用于我本人，而且适用于大多数人。这一点正是我创作本书的动机之一。

◆会学习才能提高成绩

这句话有着下面几层含义：

第一，学习成绩不佳，并不代表能力低下，而是由于**学习的方法存在着问题**。

第二，确实存在能够适用于大多数人的**有效的学习方法**。

第三，如果使用这种学习方法，学习成绩可以得到显著的提高。

第四，如果仅仅想提高考试成绩，是很容易的。

所谓学习，就是掌握前人留下的知识。由于体系化的教学会让人更加容易理解，所以才设置了众多的课程。概言之，学校教育至少是可以这样概括的，它并不要求创造力以及想象力等较高层次的能力。因此在很大程度上，学校教育是可以方法论来处理的。

如果方法使用不正确，不管你付出多大的努力也是难以取得好的成绩。然而世界上却有许多人正在使用这种**错误的学习方法**，并且他们也从未注意到这种方法是错的。如果你付出了很大的努力仍未取得相应的成果，那么首先你就

应该反省一下自己的学习方法，进而放弃那些效率较低的学习方法。

中山治^①先生常说，“学习能力”并不等同于“考试得高分的能力”，因此“应该以培养学习能力为主，而只是在方便的时候去使用得高分的能力”。我个人也基本上同意这种观点。

我在这里想要特别强调的是，对于成绩较差的学生，首先要提高他们的“考试得高分的能力”。只有这样，才能使他们摆脱“讨厌学习”的状态。我们常常可以看到有人批判现代的教育是应试教育，然而，我们也应该看到考试成绩对于学生学习兴趣的影响。

人们常常引用牛顿、爱因斯坦成绩并不突出的事例来证明学校教育的缺点，我们也明白考试成绩并不代表一切。但是对于普通的学生来说，这些科学家的逸闻趣事并没有什么实际作用，因为牛顿也好爱因斯坦也罢均属天才，对于他们来说学校教育可以另当别论，因为他们可以通过自学成才。

因此，拯救成绩较差的学生最为切实的方法，还是让他们取得较高的成绩。真正的问题在于，即便是能力较高的学生也是分数至上主义者，他们并不想培养批判能力和创造能力。

◆我们能够克服能力上的差距

每个人所拥有的能力是不同的，我们也应当承认人与人的能力天生就存在着差距。因此，我们必须认识到这种差距与学习成果并非毫无关系。

但是，这种能力上的差距，**可以通过努力和掌握一定的方法得到一定程度的克服**。而且与运动能力和音乐能力相比，这种差距是较容易克服的，特别是学校教育层面的学习更是如此。

反之，即使与生俱来有着较高的能力，但如果不能正确使用的话，这种难得的能力也会遭到扼杀。因此，学习方法即使对于天赋异禀的人也很有必要。

例如，本书中提到的英语超学习法，其实就是要求反复诵读课本的内容。这对于任何人都很容易做到。如果你能够认真地按照练习的要求进行训练的话，

①中山治，《亲子同修的学习战略》一书的作者。

成绩一定能够得到提高。高考中英语成绩占很高的比重，如果你的英语可以取得较高的成绩，考上大学就会更有希望。因此，如果能够按照正确的学习方法来学习英语，你也一定能够考上一所好大学。

与之相反，如果你非要用那种先分析英语，然后再与自己的母语一一对应的学习方法，无论你是多么聪明的人，也无法学会可以在实际生活中使用的英语。只靠单词记忆手册来记英语单词，无论你付出多么大的努力，也难以用英语对话。

方法的重要性，只有在考试中才能明显地体现出来。应试方法比一般的学习有更确切的形式。仅仅用于应试的时候，能力并不是一般人所想的那么重要，甚至可以说是“基本上没有什么必然联系”，与之相比更重要的是方法。

◆为什么没有关于学习方法的书籍

关于学习方法的书籍实在很少。虽然有一些关于应试方法或者幼儿教育法的书，但和一般性的学习参考书相比，数量实在是少之又少。

同时，学校也很少进行关于如何进行学习的系统性教育。虽然我和一些朋友谈话时有时也涉及一些学习的内容，但基本上很少提到方法的问题。**关于学习的方法，往往被局限在个人经验的框架之内，很少会公开传授。**这想起来真是不可思议。

也许是因为人们从来没有注意到学习方法有很多种，或者可能是大多数人都认为“学习成绩是由与生俱来的能力、在学习上所花费的时间以及个人所作出的努力决定的，与方法无关”。

关于体育运动有很多介绍训练方法的书，有的甚至还制作成教学用的录像教材。现在，不顾一切拼命练习的精神至上主义观念已逐渐淡化，人们正在研究实践科学的练习方法。“训练是痛苦的，努力奋斗就是一切”的想法也已经过时了。同样，学习也应该进入和体育训练一样的阶段了。

下面所要介绍的，就是我在不断摸索尝试中总结出的学习方法。其中有一些是无意中得到的成果。但是，现在回想起来，我认为大部分都是合理的方法，有时候甚至感觉，如果当初能早点知道这些方法就好了。正是因为这一点，我

希望能够把这些经验告诉更多的人，本书的最终目的也正在于此。^①

◆即使已经工作，也应继续学习

本书介绍的学习方法不仅仅针对应试或是学校教育，还包括**一切以知识活动为基础的学习行为**应采取的有用的方法。

我在这里想要特别强调的是，学习对于已经工作的人也是十分必要的。很多人认为学习和用功应随着学生时代的结束而告一段落。诚然，类似记忆历史年代、化学反应公式的学习早已在学生时代就结束了。然而，更加基础的技术性学习并未就此结束。例如，如何在现实生活中灵活运用英语，仅仅靠学校课堂上所学的是完全不够的。正因如此，许多人从学校毕业后还要继续学习英语，于是种类繁多的英语口语培训班也就应运而生，而面向工作人员的英语学习出版物更是不计其数。也有很多单位在对员工进行有关快速、正确地阅读或是准确、工整地书写母语的培训。为了保证给上司的文件准确无误而专门进行语法训练的也大有人在。最近由于电脑的普及，原以为自己与电脑无缘的人也开始迫切地感受到了电脑的重要性。不仅如此，在商务领域，还开始大量使用与数学相关的知识，仅仅说一句“我是学文科的”已经很难成为推辞的借口了。

如上所述，在当今社会，**很多真正有必要的学习是在你步入社会之后才开始的**，在某种意义上说，现代社会正是“学无止境”的社会。

当然，至今为止企业内部教育主要还是本企业所急需的专业知识的培训。

①本来，要总结出合理的学习方法至少应该利用大脑生理学、心理学等方面的知识，然而遗憾的是，这些专业学科至今仍未发展到能为我们提供切实可行的实用性方法的阶段，甚至对于“学习的方法是否会影响学习的成果”也难以作出严密、客观的回答。因为长时间针对人进行实验是很困难的。比如对于“过度看电视会导致阅读能力的低下”这样简单的常识性问题，也无法用具体的实验数据作出严密的论证（哈利，《消亡中的思考力》，第五章）。教育专家们对于实践性的学习方法至今仍未得出相关的结论，也许正是因为他们过于拘泥于客观性、严密性的结果。

考虑到上述这些原因，我们不得不承认关于学习方法的问题，经验的作用确实是占了相当大的比重。

今后,估计对于企业之外通用的、一般的知识或技能的培训也将变得更加必要。也就是说,终生学习的时代即将到来。

有许多商务人员抱怨说“一天到晚忙着公司的事儿,根本就没有时间学习”。的确,对于现代企业的制度而言,实际处理工作的能力确实要比学习重要,



休息一下

在纵式社会里横向穿梭

人们常说日本是一种纵式的社会,我却喜欢横向穿梭于这一纵式社会。

我在大学虽然学的是工科,但是却对经济学情有独钟,而且毕业后通过了经济部门的公务员考试,进入了大藏省(即财政部)。后来由政府派遣到美国攻读经济学硕士,回国后不久又进入大学工作。

对于我的这种经历,很多人可能会感到不解。在举办讲座时,我被介绍“有着非常独特的个人经历”的概率,大概要达到75%以上。而且,初次与人见面常被问到的三大问题之一就是:“您为什么学的是工科后来却到了大藏省工作?”

但是,请仔细地想一想,现在的大学专业课程的学习时间加起来大概只有短短两年,而我自从大学毕业以来,已经在社会上工作了近30年,为什么人们只拘泥于这2/30的部分呢?而且在后来的30年当中我并非只是简单地生活,我也在不断地学习。想越过纵式社会的一道道壁垒而进行横向运动,仅仅靠短暂的大学两年的专业学习是远远不够的。请想一想,现在我们直接使用的知识,大部分都是大学毕业之后才学到的(当然,这并不意味着大学学习没有什么作用)。

如果从大学毕业之后还长时间坚持学习这一点来说,我大概可以称得上是“学习专家”了。

记得在美国考驾驶执照的时候,我在相关文件的“接受学校教育的时间”栏里填上“20年”的时候,当时窗口的管理人员还提醒我说“那个栏不是年龄栏”(那是我刚满30岁时的事情)。