耶鲁大学博士
早稻田大学教授
〔日〕野口悠纪雄 著

超学习法

门门功课考第一

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！

超学习法

门门功课考满一

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

学校没有教的超学习法！

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

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

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

目　录

第二章　超记忆法

第三章　英语超学习法

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，学校教育是可以用方法论来处理的。

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的观念已逐渐淡化，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）。