

后浪出版公司

LEARNING TO 学会学习 LEARN

从认知自我到高效学习

〔日〕高藤孝 著

张祎诺 译

开始学习之前，你一定要翻看这本书
从个性出发，彻底告别埋头苦读

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

 后浪出版公司

偉人たちのブレイクスルー勉強術

ドラッカーから村上春樹まで

学会学习

从认知自我到高效学习

[日] 斋藤孝 著

张祎诺 译

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会学习 / [日] 斋藤孝著; 张祎诺译. — 南昌:

江西人民出版社, 2016.2 (2016.5 重印)

ISBN 978-7-210-08170-8

I. ①学… II. ①斋… ②张… III. ①学习方法

IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第313867号

IJIN-TACHI NO BREAKTHROUGH BENKYO-JUTSU Drucker kara
Murakami Haruki made by SAITO Takashi

Copyright © 2010 by SAITO Takashi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., 2010

Chinese (in Simplified character only) translation rights in PRC reserved by
Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd., under the license granted by SAITO Takashi,
arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through
Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

Chinese (in simplified character only) translation copyright 2016 by Ginkgo
(Beijing) Book Co., Ltd.

版权登记号: 14-2015-0330

学会学习

作者: [日] 斋藤孝 责任编辑: 胡滨 刘荆路

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京中科印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 7.5 印张 字数 126 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 5 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-210-08170-8

定价: 32.00 元

赣版权登字 -01-2015-1028

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

导 读

本书的第一、第三部分介绍了斋藤孝先生自身的突破学习法。

人生的转折点往往是需要时间验证的。就算是当代的领跑者斋藤先生，也会这样回忆起自己的过去：“在不得不复读的时候，我的内心受到巨大冲击，我的自以为是轰然倒塌。我痛切地认识到自己迄今为止的学习态度是有问题的，于是我开始拼命地学习。”斋藤先生的转折点在复读期间，他当时的心境是：“谁遇到喜欢的事都会变得有耐心。只要是自己喜欢的书，看多久都不会累。就算高中社团的训练强度再高，也能咬咬牙坚持下去。所以这次我只要让备考也变成一种喜好就可以了。它是一道必须跨过的坎，我决心放手一搏。”

如果在书店里看见一排排斋藤先生的著作，抑或是在

报纸、杂志、电视上看到他本人，很容易让人产生一种错觉，觉得“只要找到适合自己的学习法，学习就会很轻松”。其实并非如此。铃木隆祐在《名门高校人脉》中就以学生时期就读于县立静冈高中的斋藤为例，对这一误区进行了补充说明。

“斋藤在随笔中经常提到自己曾非常积极地参加静冈高中硬式网球部的活动，不仅是下课后，就连课间与午休他都不愿意放过，只要一拿起球拍就不愿意放下。早在那个时候他就已经会为自己制定练习计划，这也许就是斋藤式学习法的雏形。积极参加社团运动的同时，他还在一个出过好几本考试参考书的老师的要求下，彻底背诵了《论语》与《孟子》。他的地理老师也曾列出世界地质图书的列表，让他们把相关的书籍全部阅读一遍。这是斋藤第一次认真读书。斋藤消化、吸收知识的关键，就在网球运动与自身素养的提高这一动一静的结合之中。后来，他也凭借这些积淀成功考上东京大学法学部，并在大学毕业后得到在东京大学教育学研究科继续深造的机会，顺利拿到硕士学位。”（引用时有所省略）

虽然文武兼备的高中时期为斋藤先生打下了坚实的基础，但他没有就此止步，之后他还把自己的学习方式与朋友的进行对比，在不断尝试中找到适合自己的学习法，在

实践与努力下确立自己的突破术。

如果您读过斋藤先生的《点燃行动激情 使命、热情、兴奋！》，就应该知道他在32岁进入明治大学教书之前并没有固定的工作，内心也因此非常压抑。不难想象，只要斋藤先生一听到高中或大学同学的近况，就会觉得很挫败，觉得自己绕了很多远路，早已被他人远远甩在身后。但我认为正因为有了突破学习法，才有了现在的斋藤先生。是他的突破学习法让他彻底变了一个人，帮助他度过了这段苦闷的时期，并让他在每一次突破中找到新的突破口。可以说斋藤先生看似在绕远路，其实是在走近路。他在第一部分提到“确定势在必得的‘制胜球’”，说危机中暗藏机遇，所以没受过挫折、没碰过壁，就很难找到属于自己的制胜球与拿手好戏。

斋藤先生还在第一部分的开头告诉那些学习、工作不顺利的人：你们“只是还没有找到适合自己的学习方法”。与此同时，他还鼓励他们：“不顺利是理所应当的，因为你们还没有成功。”

斋藤先生考上研究生，并在艰苦的研究生活中磨练了自己的毅力。这个时期的他感悟到：“是备考塑造了今天的我”“只要不断学习、不断提升自我，就可以完成几次自我突破”，并在无意之间学会了“通过阅读，发现书中

人物确立风格的转折点”这一本领。

人物传记虽然能激起人的斗志，让人立志以书中人物为目标奋斗，但因为时代、国家、生活习惯、家庭环境的不同，又会让人不知该从何做起。

这时就该轮到斋藤先生出马了。他认为伟人之所以是伟人，是因为他们找到了自己独创的学习法，且人生转机就藏在不断的尝试与努力中。他还彻底研究了伟人们的学习法，并在第二部分把其中最精华的部分介绍给我们，让我们用于学习和工作中。虽然本书的题目为《学会学习》，但我认为第二部分的标题——《确立了“原创学习法”的伟人》同样也非常贴合主题。正因为确立了原创学习法、完成了自我突破，才能成为伟人。斋藤先生介绍给我们的德鲁克的思考命名法大概就是这样用的吧。

通过斋藤先生对16位伟人的介绍，我发现伟人们有一个共同的特点，就是他们也需要一定的时间，才能找到属于自己的学习法。

在介绍歌德式学习法的小节中，有这样一句话：“想在某个特定的领域‘开窍’，每个阶段的努力都是必不可少的。”虽然这句话前后讲的都是艺术方面的事，但其实它作为一种学习方法适用于我们每个人，适用于任何领域。

本书的序言中曾提到“找到适合自己的学习方式→坚

持→突破”这三个阶段。从伟人们的原创学习法中，我们还可以发现这里说到的“坚持”的前提，是找到适合自己与自己性格特点的学习法。

在村上春树的学习方法中我们学到：“无论是多么辛苦的一件事，只要它是适合自身性格特点的，我们就能长久地坚持下去。”学习中也有这样的例子，比如，只要能找到适合自己的方法，就算是不擅长的科目也会开始变得越来越有趣。不仅如此，我们开始能听得懂这门课了，并获得与以前完全不同的感受。

谢里曼追求冒险的学习法也是个很好的例子。他有自己明确的目标，并且愿意花时间一点点实现这个目标。他相信自己会成功，描绘自己的蓝图，挑战一切可能，坚持到最后……这正是斋藤先生所说的“找到适合自己的学习方式→坚持→突破”。如果你有想就读的大学、就职的公司，谢里曼这个追求冒险的学习法应该可以帮到你。

谢里曼取得历史性发现的例子，还让我想起了1965年发现了稀有单种属动物——“西表山猫”的户川幸夫先生。他虽然是一名荣获直木奖殊荣的作家，但对动物的了解却达到了专业的水平。此外，他还在日本文学界确立了动物文学这一全新的文学类型。户川幸夫先生身为作家却完成了“20世纪动物学界最伟大的一次发现”，这完全就

是对追求冒险学习法的完美诠释。

按照第一、第二部分的说法，我们不仅需要花费很多时间与精力寻找到适合自己的学习方法，还要在找到以后一直坚持下去。这就让那些想要掌握高效学习法的人开始着急了。所以斋藤先生紧接着就在第三章中打出“立竿见影”的旗号，并推出了斋藤式速效学习法。

当我看到“剪报学习法”，我马上联想起自己复读的那些日子。那个时候我连续复读了三年，也没有什么值得参考的学习法。可是现在想起来，当年做的剪报应该就是我的突破学习法吧。复读第三年，也就是1989年的夏天，我突然想到报纸的社论部分也许对我写考试中的小论文有所帮助，于是就把每天的社论全部抄写后，剪下来贴在本子上。我在广告纸的背面把文章抄写上一遍，就能马上搞清楚其中的重点。此外，我还会把自己的想法像写日记一样记在旁边。

坚持了一个月以后，我开始觉得订一份报纸不够，于是又去地铁站前的商店买了第二份报纸，并对两种报纸进行对比阅读。从那以后，我会有选择性地剪贴社论文章。再后来，剪报本的报纸种类已经增加到三种。进入明治药科大学以后，我继续坚持剪报，并用了大约五年的时间积累下了一百多本剪报本。就连买报纸、本子、浆糊也花了

不少钱。

就在剪报已成为生活必需品的1992年2月，我获得了第一回开高健奖的奖励奖。得奖作品是我的处女作《毒蛇》。它是一篇非虚构小说，讲述了一名制作眼镜蛇血清的医生的故事。之前，我从没用稿纸写过超过5页的东西。这次能写出超过400页的作品，并在众多国内外优秀作品中脱颖而出，除了选题好，还多亏了“剪报学习法”。是剪报培养了我的文章表现能力与故事塑造能力。

可惜的是，因为剪报本已经多得没地方放了，所以我在坚持了5年后决定只保留阅读的习惯，放弃制作剪报。这100本剪报我至今仍保留着，也许在他人眼中毫无价值，但只要一拿到手中，就能邂逅当年的自己，想起当时世界与日本的样子。我的剪报册对我来说正如斋藤先生说的那样，是“倾尽所有心血完成的东西，也是一种人生财富”。每次翻起都能让我觉得：“要是当时能坚持下来就好了。如果有机会，再选一份报纸重新做一次剪报吧。”

每当人心情低落或迷失志向时，就会不由自主地想要阅读。复读期间的我就是这样的。我不仅看吉川英治的《宫本武藏》和《三国志》、司马辽太郎的《龙马来了》、松下幸之助与安德鲁·卡内基撰写的成功学必备书籍，还喜欢读一些名言警句。我虽然能从名言警句中看到伟人们的经

历，并为此深受鼓舞，却没有从中找出能用在身上的东西。这可能是因为以前的我从未读过哪本书，能像斋藤先生的书这样指出“伟人在成为伟人前所付出的努力=原创学习法”这一观点。其实当时肯定也有这样的书籍，只是经济泡沫时代一掷千金的生活习惯，令人们忽略了脚踏实地的努力，使得这些书籍只能被放在书店的小角落里。

在泡沫经济结束后的二三十年，人们越来越重视学习的意义、工作的价值与做事的态度。斋藤先生也通过这本书向我们提供了改进的处方。

虽然本书的大部分读者可能是已经工作了成年人，但我由衷希望考生与大学生都能看看这本书并反复阅读，为今后的人生打下基础，收获一个充实的大学生活或者工作生活。之前提到的《点燃行动激情》与《振奋人心的话语》也同样推荐给大家。

小林照幸

（非虚构小说作家·明治药科大学兼职教师）

序 掌握适合自己的学习方法

Breakthrough (突破), 意为打破僵局。它指科学技术取得突破性进展或太阳破云而出, 是一个充满希望的词语。

学习本来的目的是让我们摆脱眼前困境, 但是如果你没有找到适合自己的学习方法, 就很难突破现状。

希望你能从本书中获得启迪, 找到符合自身性格特点的学习方法, 从而突破自我、改变现状。

也许你会想, 我们早已不是义务教育的适龄儿童, 为什么长大成人以后还要掌握“性格学习法”呢? 实际上, 正因为我们是成年人, 才更需要轻松、高效、容易掌握的学习方法。

你需要了解自己在哪一个时间段, 在什么样的环境下, 用何种方法更容易进入学习状态。因为我们是了解自己性格、习惯, 有着明确目标的成年人, 所以一旦掌握了适合

自己的学习方法，就会迅速强大起来。

若用图表示，即为：

找到适合自己的学习方式→坚持→突破

学习本来是对未知事物的求知欲、好奇心，是一种由内而外自发形成的欲求。换句话说，就是一种受“学习欲望”驱使的行为。

但不知从何时开始，学习从一种欲求变成了一种义务，从“我要学习”变成“要我学习”。

大学本应是一个可以自由选择学科，自主性很强的学习场所，但现在多数大学生却觉得它只是高中的延长线。虽然不逃课、认真学习的学生不少，但是却很少能够见到想要钻研此道，且学习欲望强烈的学生。

我们从小就被养成了“学习就是完成作业”的习惯，这让我们无法主动学习，也无法积极地思考自己想做什么、该怎么做。

儿时，父母、学校或补习班的老师在学习中充当了我们的领航员、引导者，但到了大学，就不再有人告诉我们该去做什么。

这就要求我们用自己的大脑去思考哪些学习是必要的。这种能力在进入大学以后尤为重要。

我有一个具备丰富海外商业经验的朋友。他一进公司，

就开始疯狂地学习英语，因为他们公司会派懂英语的人出国留学，而且留学结束后，还可以获得在海外一展身手的机会，他就是为了这个目的才努力学习英语的。毕业后我曾和他一起外出旅游，令我震惊的是他的梦话都是用英语说的，可见他对英语学习“中毒”之深。

没有任何人强迫他，他只是为自己的未来绘制了一幅蓝图，然后为之努力。最终，他获得了留学机会，之后还被派到了海外，现在已经是海外分店的副社长。虽然到大学为止的学习是他成功的基础，但直接改变他整个人生的，还是他走上社会以后所拥有的那份强烈的上进心和明确的目的性。

自主学习犹如品尝美食。不是按既定顺序品尝固定的食物，而是从五花八门的菜品中选出自己想吃的、身体需要的食物，并对其进行个性的搭配。

从众多选项中，搭配出“势在必得”的组合，就好像是棒球投手确立自己的“制胜球”。一旦掌握了“制胜球”，其成效会让你终身受用。

本书将向你介绍多位伟人的经历，希望能让你从中受益，找到属于自己的“制胜球”。

拓宽事业、丰富人生的关键在于学习，学习态度也反映着你的生活态度。

关于学习，村上春树这样写到：

从小学到大学，除去少数例外，我对学校强制学习的东西基本上毫无兴趣。……

我是在离开正规的教育系统，也就是走入社会后，才开始对学习产生兴趣的。我发觉如果配合自己的节奏，用自己喜欢的方式学习自己感兴趣的领域，就能高效地掌握知识和技术。比如说翻译技巧，我就是用自己的方式，自掏腰包一点点学会的。虽然到翻译风格大致定型为止花费了不少时间，也走了不少弯路，但反复实践的过程让我对学到的知识掌握得非常牢固。

（《当我谈跑步时我谈些什么》）

“配合自己的节奏”，“用自己喜欢的方式”，“学习自己感兴趣的领域”——如果能做到这一点，就能体会到成年人学习的有趣之处。

“自掏腰包”式的自主型学习，是成年人学习的关键所在。

只要找到适合自己的方法，学习就会变得非常有意思。你会变得越来越有自信、越来越有毅力，你的世界也会变得更加多元化。

我们每个人都能找到适合自己的学习方法。

目 录

导 读 1

序 掌握适合自己的学习方法 9

Part 1 掌握自己独特的学习法 人生就会充满无限可能

不擅长是因为“方法”不对 3

你为什么学不好英语 6

什么是适合你的学习法 9

学习也讲契合度 14

做好心理准备，开始相亲式学习 16

我不想写“基础练习题” 19

失败的法语口语班 22

是需求，还是喜欢 24

“总有一天用得上”的想法靠不住 26

学会取舍 28

所有的考试经验都是你的财富 30

Part2 确立了“原创学习法”的伟人

学习启示 No.1 献给有干劲，却看不到成果的你
德鲁克的“目标管理&命名思考法” 37

学习启示 No.2 献给想要摆脱学历自卑的你
本田宗一郎的“不请自来学习法” 47

学习启示 No.3 献给爱找借口的你
斯蒂芬·金的“外界屏蔽法” 60

学习启示 No.4 献给过于认真、容易郁郁寡欢的你
夏目漱石的“个人主义学问” 69

学习启示 No.5 献给无法明确目标的你
歌德的“限定法” 79

学习启示 No.6 献给一个人提不起干劲的你
吉田松阴的“相互学习法” 87

学习启示 No.7 献给做事容易找借口的你
福泽谕吉的适塾式“切磋学习法” 100

学习启示 No.8 献给缺少精神支柱的你
涩泽荣一的“古典学习法” 110