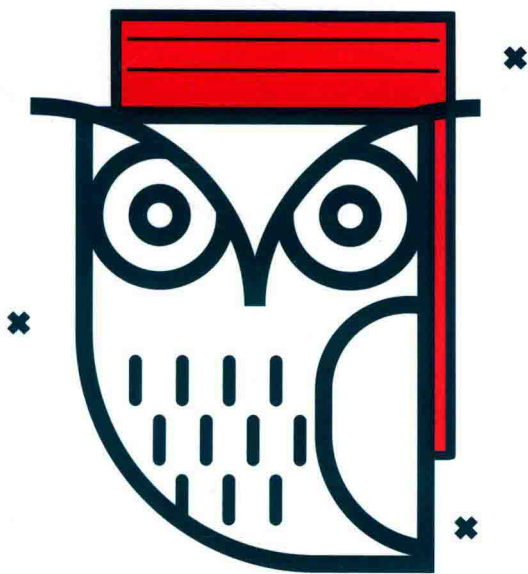


所谓学习好， 就是方法好



〔日〕坪田信贵 著

刘秋诗 译



没有学不好，只有不会学！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

所谓学习好， 就是方法好

(日) 坪田信贵 著 刘秋诗 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

所谓学习好, 就是方法好

(日)坪田信贵 著
刘秋诗 译

图书在版编目(CIP)数据

所谓学习好,就是方法好 / (日)坪田信贵著;刘秋诗译. —北京:北京联合出版公司, 2019.5
ISBN 978-7-5596-2926-5

I. ①所… II. ①坪… ②刘… III. ①学习方法
IV. ① G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第036609号

北京市版权局著作权合同登记号:01-2019-0318号

SEKAI NI HITOTSU DAKE NO BEKYO-HOU

Copyright © 2018 by Nobutaka TSUBOTA

First published in Japan in 2018 by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc.
through Eric Yang Agency

责任编辑 李艳芬
特约编辑 付宇灿 丛龙艳
产品经理 夏 目
封面设计 蜀 黍

出 版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街83号楼9层 100088
发 行 北京联合天畅文化传播公司
印 刷 天津旭丰源印刷有限公司
经 销 新华书店
字 数 119千字
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 7.5印张
版 次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷
I S B N 978-7-5596-2926-5
定 价 45.00元

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换
电话:(010) 57933435 (010) 64243832

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

■ **你** 有过“要是我很聪明就好了”的想法吗？
或是有过“想变得更聪明”的想法吗？

我有过。

那么所谓的“聪明”，究竟是什么？

它包含了以下几个方面：

- ①思考、计算的速度和正确率
- ②创造力
- ③说话技巧
- ④学习能力和相符的学历
- ⑤词汇水平和杂学知识
- ⑥判断、推理能力
- ⑦执行力
- ⑧对事态的掌控力
- ⑨采访能力（倾听能力）

这些方面表现好，被统称为“头脑聪明”。

被称为“头脑聪明”的人中，有一些能力很强。

但是，这些只是“聪明”的一部分，它们都是呈现在表面的能力。

实际上，它们都是能通过“某种能力”训练出来的。它们本质上属于“在日常生活中，明确要解决的任务是什么，通过反思如何将这项任务做得更好，不断摸索，反复试验，最终正确解决问题”的能力。一个人如果有找到“这项任务”并正确指导解决该任务的能力，不是就能自行提高任何能力了吗？也就是说，如果想要变聪明，最重要的就是掌握这种能力。

如果去实践本书介绍的学习法，不仅能提高学习能力和考试分数，还能掌握社会生存必备的“真正的聪明”的技能。

不仅是孩子，很多成年人也怀有“我不是很聪明”这种想法。

但是没关系。

你在阅读本书之后，只要经过训练，找到属于你的“世界上唯一的学习法”，就能变得更“聪明”。

然后被相遇的人称赞“你好聪明啊”，你能谦虚地回答：“不不，没有那回事啦！”

这样的日子不久就会到来。

请抱着跃跃欲试的心情，翻开下一页吧。

1

何为有效率的学习法？

大家好，我是坪田信贵。

作为补习班的老师，我已经指导过 1300 多名孩子的学习。

我将其中一位学生沙耶加的奇迹经历写成书，并作为处女作出版——《垫底学生一年提高 40 分偏差值¹，成功考取庆应大学的故事》。托大家的福，这本书引起了巨大反响，销售量已突破 120 万册。

自这本书出版以来，读过它的人，看过《垫底

1 编注：偏差值在日本作为评价学习能力的标准，是指相对平均值的偏差数值，通常以 50 分为平均值。

辣妹》¹的人，或是听说过“垫底辣妹”这名字的人，都在向我请教同一个问题：

“怎么掌握高效率的学习方法呢？”

希望孩子在社团活动和学校活动之外的有限时间内快速高效地提高自己的成绩，想必很多家长都有这种想法吧。

追求“效率”，这点和商务人士的想法是一样的。

随着寿命和退休年龄的延长，人们的退休年龄普遍延长到了70岁左右。

在这样的时代背景下，学习，不仅仅是学生时代的行为，更是社会生存的一项必备能力。

1 编注：根据《垫底学生》一书改编的电影，于2015年5月在日本上映。

“不学习不行……但是没有时间啊……”

不仅仅是学生，很多大人也会有这种说不清的学习焦虑。

而现实生活里，能在忙碌工作的同时将学习坚持下去并变为一种习惯的人少之又少。在这种情况下，很多人都想要寻求一种以最少投入来获得理想成果的高效学习法。

那么，有效率的学习法到底是什么呢？

虽然这样说像是在向大家泼冷水，会让人感到难受，但我必须坦率地说——

很遗憾，没有这样的方法。

其实，每次被问到这个问题，我都有一种违和感。

我想要回答他们，但想不到最合适的答案。

这种问题被问得越来越多，违和感也越来越强。

因为如果要探寻“全体通用”的高效学习法，那么，答案是没有的。

2

为什么读了学习法的书也没有变聪明？

像沙耶加这样高中时期学习成绩不好的孩子，通常被人们叫作“笨蛋”。成绩不好，行为不端，不乖巧，不听话……这样的孩子也被大家叫作“废柴（无用之人）”。

但我与他们交谈后发现，他们每个人都有自己特别的个性，各自有擅长和不擅长的地方，性格、爱好也都不一样。

所以，对不同的人而言，提高成绩最有效的途径，当然是不一样的。

然而现实是，他们被教授的学习方法千篇一律。

比如“学英语必须大声朗读”，在这样的理论指导下，所有的学生被要求把相同的文章朗读相同的次数。

的确，有的学生利用这种方法提高了成绩，但并不是所有学生的成绩都得到了提高。很多对某些学生有效的学习方法，对其他学生来说，往往完全没用。

正在读书的你们，一定也尝试过老师教授的学习方法，却没有取得什么效果的经历。

或者，你们也许尝试过一些书上所讲的方法，但没有动力坚持下去。

现在，有无数关于学习方法的书出版。很多书上的方法确实合情合理，起到了一定的参考意义。

但必须注意的是，那些是“以某些特定人群的成功经验为基础确定的方法”。

对于他们来说非常好的方法，却未必适合你。

换个角度说，如果你在迄今为止的定期考试、大学入学考试、资格考试等测试学力的场合中从来没有考出过好成绩，那也并不代表你不聪明。

你只是没有找到适合自己的学习方法。

我秉持这样的信念，开创了“针对不同学生分别指导”的学习指导形式。

标签化的学习方法不适合不同人群的性格。有些人被他人贴上“笨蛋”“废柴”这样的标签，最后连自己也相信自己“不聪明”。

我想寻找针对不同人群的最适合他们的学习方法。我想寻找让这些被称为“不行”的孩子变“行”的学习方法。

是这些想法一直支撑着我走到现在。

现在想想，我之所以能坚持这样的志向，也是因为我高中时的成长经历。

想要隐瞒这些经历的我，以前就是人们所说的“废柴”。

“这是真的吗？”我经常听到这样的声音，所以我现在想将自己的故事作为本书的开始。

3

老师对我说的一句有冲击力的话

我在高中时期，并不是大家所说的那种优等生。

在入学之后的测试中，我没能取得比较好的名次，所以没什么心思好好学习。

加速我丧失学习干劲的是某个老师。我非常讨厌那位不管什么事都严格管束我的老师。于是，我更加远离学习，甚至到了一年级结束时学校开会讨论我能不能升级的程度。

有一天，这位老师像往常一样宣告：“你已经到了癌症晚期！”（现在想起来这都是非常好笑的台词。）

受到“晚期宣告”冲击的我，去办公室向老师道歉。

“就像老师说的，我是最差的学生。但是，您刚才说的那句话真的太让我吃惊了。我希望您能换位思考一下。做笔记的方法、听课的方法、在家学习的方法，等等，请您从零开始教我吧。”

就这样，我真诚地向他请教学习的方法。

然后……

我学到的都是错误的方法。

例如，老师一会儿让我“写十遍单词”，一会儿又只让我“写一遍”，等等，真是奇怪。

于是，我用了与这位老师建议的完全相反的方法。

式，结果却令人大吃一惊。

我按照自己的方式不断尝试，在这个过程中，我的成绩渐渐提高了，而学习本身也变成了一件令我快乐的事情。

起初单纯是因为幼小报复心驱使的行为，虽然现在看来有些可笑，但我在其中学习到了重要的东西。

那就是“适合自己的学习方法，是由自己确立的”。

例如，托业考试取得满分，等等。我举出这些因为正确学习而取得成果的例子理由之一是，适合自己的学习方法要尽早确立下来。

在这本书中，我会向大家介绍迄今为止我按照经

验总结出的一些“学习方法”。

自己适合什么样的方法？怎样才能继续学习？——寻找你唯一的方法，也就是，“世界上唯一的学习法”的方法论。

“这句话好像在哪儿听过？”这么想的人，一定联想到了在日本无人不知的那首歌——《世界上唯一的花》。

这并不是为了模仿经典而给它取的名字。

而是因为这首歌所传达的信息和本书的内容有着深远的联系。我将在正篇中详细阐述……