



中资海派
经典管理

8 000 名东大高材生实战总结,
70 招必胜 K 书秘诀!



入读名校的

政坛风云人物

诺贝尔奖得主 大江健三郎

曾经的东大精英

〔日〕东大家庭教师之友会

田园

◎ 译

◎ 编著

东京大学不是梦

日本 读第一金榜 读书法

東大生が選んだ勉強法

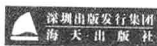


深圳出版发行集团
海天出版社

日本第一金榜读书法

东京大学不是梦

(日) 东大家庭教师之友会 ◎编著
田 园 ◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

日本第一金榜读书法：东京大学不是梦 / 日本东大家庭教师之友会编著；
田园译. -- 深圳：海天出版社，2011.8

ISBN 978-7-5507-0171-7

I. ①日… II. ①日… ②田… III. ①读书方法IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 103444 号

版权登记号 图字：19-2011-050 号

TÔDAISEI GA ERANDA BENKYÔHÔ

Copyright © 2008 by Todai Kateikyoshi Tomonokai

Simplified Chinese copyright © 2011 by **Grand China Publishing House**

First published in 2008 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc. through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权海天出版社在中国内地出版并独家发行。未经出版者许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

日本第一金榜读书法 (RIBEN DIYI JINBANG DUSHUFA)

海天出版社出版发行

(地址：深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

订购电话：0755-25970306, 83460397

执行策划：桂 林 黄 河

责任编辑：许全军

责任技编：梁立新

特约编辑：涂玉香

版式设计：王若羽

封面设计：艾舍书装 谈志佳

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本：990 × 1412mm 1/32 印张：6

字 数：101 千字

定 价：16.80 元

海天版图书版权所有，侵权必究

海天版图书凡有印刷质量问题，请随时向承印厂调换。

読書は学问の術なり、学问は事をなすの術なり。

——福沢諭吉

读书是做学问的方法，而做学问又能成大事。

目 录

前 言 世界顶尖学府高材生的 K 书指南 6

强效记忆法

K 书秘诀 1	丢弃已熟记的书本 11	
K 书秘诀 2	大声朗读助记忆 13	
K 书秘诀 3	一气呵成通读记忆法 15	
K 书秘诀 4	利用广告时间来记忆 18	
K 书秘诀 5	记住整篇文章 20	
K 书秘诀 6	红色塑料板游戏记忆法 23	
K 书秘诀 7	涂上不同颜色标志记忆点 25	
K 书秘诀 8	以自制单词集为记忆蓝本 27	
K 书秘诀大比拼	阅读记忆法 VS 手写记忆法 30	
	32 睡眠记忆法	K 书秘诀 9
35	利用笔记本封面提示记忆	K 书秘诀 10
	38 图像记忆好处多	K 书秘诀 11
	40 一边书写一边记	K 书秘诀 12
	41 将整页内容记入脑中	K 书秘诀 13
	44 借助声音更易于记忆	K 书秘诀 14
	47 将难记的内容做成图画	K 书秘诀 15
49	这样 K 书也有效 (强效记忆法)	



完整笔记法

- K 书秘诀 16 自创一问一答式笔记法 53
K 书秘诀 17 使用简称和记号做笔记 56
K 书秘诀 18 小小“错题集”发挥大效果 58
K 书秘诀 19 善于利用白纸的空间 60
K 书秘诀 20 用自己的话整理笔记 62
K 书秘诀 21 在笔记本上设计问题与答案 64
K 书秘诀 22 将笔记本页面对分后再使用 66
K 书秘诀大比拼 整齐书写 VS 随意书写 68



- 70 用故事记笔记
72 “对话框”笔记法
74 笔记做完后要作整理
76 使用多色笔 VS 使用单色笔
77 箭头、记号、框框的使用方法
80 制作“错题集”无需太工整
82 这样 K 书也有效（完整笔记法）

- K 书秘诀 23
K 书秘诀 24
K 书秘诀 25
K 书秘诀大比拼
K 书秘诀 26
K 书秘诀 27

快速阅读法

- K 书秘诀 28 彻底读透一本参考书 87
K 书秘诀 29 使用专家编写的参考书 88
K 书秘诀 30 跳过不懂的地方大胆读下去 90
K 书秘诀 31 容易忽略的“参考书使用法” 92
K 书秘诀 32 确定重点后再作记号 94
K 书秘诀 33 选择用心编写的漫画教材 96



- | | | | |
|-----|-----|-------------------|----------|
| | 98 | 背诵记忆的时候不要贪心 | K 书秘诀 34 |
| | 99 | 精读一本 VS 泛读多本 | K 书秘诀大比拼 |
| | 100 | 先从较简单的资料读起 | K 书秘诀 35 |
| | 102 | 果断丢掉不合适的参考书 | K 书秘诀 36 |
| | 104 | 坐着读不如躺着读 | K 书秘诀 37 |
| 105 | | 这样 K 书也有效 (快速阅读法) | |

提高效率法

- | | | |
|----------|-------------------|-----|
| K 书秘诀 38 | 一秒钟也能记住一个单词 | 109 |
| K 书秘诀 39 | 以小时为单位制订每日计划 | 111 |
| K 书秘诀 40 | 不要长时间学习 | 113 |
| K 书秘诀 41 | 边看电视边解数学难题 | 115 |
| K 书秘诀 42 | 在最有效率的时间段学习 | 117 |
| K 书秘诀大比拼 | 坐在书桌前学习 VS 随时随地学习 | 118 |
| K 书秘诀 43 | 出现睡意时最适合用来默记 | 119 |



- | | | | |
|-----|-----|-------------------|----------|
| | 122 | 根据目标安排学习计划 | K 书秘诀 44 |
| | 124 | 学习时要设定缓冲时间 | K 书秘诀 45 |
| | 126 | 当场理解课堂知识 | K 书秘诀 46 |
| | 128 | 用危机感克服赖床习惯 | K 书秘诀 47 |
| | 131 | 时间不够时只记结论 | K 书秘诀 48 |
| | 132 | 根据需要设定学习时间 | K 书秘诀 49 |
| 133 | | 这样 K 书也有效 (提高效率法) | |

摆脱低潮法

- | | | |
|----------|------------|-----|
| K 书秘诀 50 | 利用口香糖控制注意力 | 137 |
|----------|------------|-----|

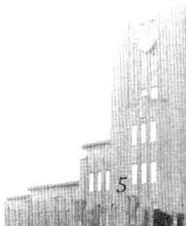
K 书秘诀 51	憧憬理想的自己	140
K 书秘诀 52	利用“不纯”的动机	142
K 书秘诀 53	将学习转变为最快乐的事	144
K 书秘诀 54	不同科目使用不同的笔记本	146
K 书秘诀 55	不与睡魔对抗	147
K 书秘诀 56	利用 DVD 来调剂	148
K 书秘诀 57	适当放松以找回学习欲望	150
K 书秘诀大比拼	积极的想法 VS 消极的想法	151
K 书秘诀 58	将笔记艺术化可提高学习兴趣	153
K 书秘诀 59	弹奏钢琴，恢复精神	155
K 书秘诀 60	用恋爱心情引导学习欲望	156



158	将梦想公开后就无法退缩	K 书秘诀 61
160	K 书要在适当的环境下进行	K 书秘诀 62
161	活动身体比小睡更有效果	K 书秘诀 63
163	整齐书写笔记可赏心悦目	K 书秘诀 64
165	尽情玩乐十五分钟可提高学习动力	K 书秘诀 65
166	把自己“哄”向书桌	K 书秘诀 66
168	重视一起学习的友人	K 书秘诀 67
170	在快乐与学习之间寻求平衡	K 书秘诀 68
171	在书桌前读腻了不如换个地方	K 书秘诀 69
173	读到兴起时不妨废寝忘食	K 书秘诀 70
175	不妨改变原来的志向	K 书秘诀 71
177	这样 K 书也有效 (摆脱低潮法)	

附录

心理测验 I：你的学习习惯好吗？	179
心理测验 II：你适合哪一种职业？	182



前 言

世界顶尖学府高材生的 K 书指南

东京大学是日本第一学府。通过认真学习考进这所顶尖大学的东大学生，可以说都是学业上数一数二的精英，是学业上的成功者。

那么这些“K书高手”采取的究竟是什么样的学习法呢？目前，在校的东大学生大约有八千人。作者访问了“东大家庭教师之友会”的学生，请教他们学习的秘诀。结果发现，他们分别采取了多变而有趣的K书方式。

有的学生充分运用身体的多种感觉，以独特的方式对学习内容进行记忆；也有的学生并不使用笔记本，而是将课堂内容记在白纸上；有的学生利用电视节目中间插播广告的时间来学习；有的学生则是每读完一个段落便尽情地弹奏钢琴……他们使用的K书法，有正面攻击法，也有小技巧使用法，十分多样化。

方法虽然各不相同，但都有一个共通点，那就是可行性非常高，运用范围广，不仅仅只适用于创造出某种学习法的学生自己。想想看，这些学生为了应付各种考试科目，必须将大量知识准确地输入头脑中，并将其作为武器闯过高考这个最大的难关。那么，他们所采用的K书法，必然隐藏了不少“诀窍”，有值得大家借鉴的地方。

众所周知，学习并非一味埋首苦读就能获得成果。由于方法的不同，有的人白费时间，有的人却能事半功倍。本书中介绍的各种学习法，都是“学业上的成功者”——东大学生们实际采用的方法，效果十分显著，也很值得大家仔细研究。

本书将东大学生所采用的K书秘诀分成“强效记忆法”、“完整笔记法”、“快速阅读法”、“提高效率法”和“摆脱低潮法”五个部分。对于找不到适合自己学习方法的人、学习效果不明显的人，以及不爱学习而将其视为苦差的人，本书都可以算得上是一本效果显著的K书指南。



强效记忆法



K书秘诀

1 丢弃已熟记的书本

如果自认已经“完全理解”书中的内容，那么便立即把书丢掉。
(山野麻美 教育系三年级)

参考书通常又厚又重，携带起来非常不便。所以有人大胆地将它拆开，仅随身携带需要的部分，这个人就是山野麻美。

“我不喜欢携带重的东西，但为了随时随地都能把参考书拿出来看，所以想出了这个方法。”

她将参考书或教科书拆开，大约每十页为一叠。不要以为她会用剪刀或美工刀将书工整地裁开，她只是用手直接把书撕开，而且没有用订书机装订起来。

“用工具把书整齐地裁剪好很费时间，相对来说，用手撕则省时省力。不过，用手撕下来的纸张边缘不齐，又没有装订，所以看起来会十分凌乱。但书本之所以重要并不是因为那些纸张或者外观，而是纸张上面的知识，所

以不用。在意书的样子，用完之后随意丢弃也不用觉得可惜。”正如她所说的，这些破碎而零散的纸张用完之后，马上便会被丢弃。

如果已经完全理解书里的内容，就可以把书立即丢掉

“把内容记住之后我就会立即把书丢掉。例如考完试或是反复阅读后，觉得已经完全理解内容时就会丢掉。因为既然已经完全理解，就无需再保留了吧。”

把书丢掉之后，只好依赖已经记在脑子里的知识。这种果断的做法或许正是记忆的秘诀之一。从她的话中，我们可以很好地理解这一点。

“把书拆开，每十页作为一叠，这样便于随身携带，在公车上都可以利用任何一点空余的时间拿出来看。看了三四遍之后便把书丢掉。丢掉之后，对内容感到怀疑时，只好努力回想。因此在阅读时会非常认真，直到完全记住为止。”

记忆秘诀

2 大声朗读助记忆

活用身体的多种感觉。
(本桥宽生 文科一类一年级)

“学习时，发出声音是帮助记忆的最好方法。”这是本桥宽生的意见。

“只用眼睛看是很难把内容记住的。除了眼睛外，你还得使用耳朵、嘴巴将书的内容传入脑子里。根据我过去的经验，反复阅读并读出声音，记忆的效率远高于默默阅读。”下面是本桥宽生采取的方式。

反复阅读并
读出声音，
记忆的效率
远高于默默
阅读

“首先，单纯地‘照本宣科’，一字不漏地把书本上的内容读出来。如果在家里，声音则尽可能放大，最好高于普通说话的声音；然后，闭上眼睛背诵；接着，暂时离开

这一部分，继续阅读其他内容。过一段时间后再回到原来的地方，并闭上眼睛背诵。如果闭上眼睛都能流利地背出来，就算及格了。

“如果不熟练或者压根背不出来，则需要继续反复练习。要完全记住内容，反复阅读是非常重要的。”

第二天再次高声朗读，并以此作为复习，效果更佳。至于利用朗读来记忆的诀窍，本桥说：“在朗读之前，必须先理解内容。然后才读出声音，这样就不用再深入思考了，只要直接记住即可。”

也就是说，记忆时要专心。

本桥表示，在开始朗读之前还有一点需要注意，就是“绝对不能坐在桌子前”。

“如果长时间坐在桌子前，因为这样容易感到沉闷。最好边走边读，充分活用身体的各种感觉。我就是靠在屋子里边走边读来帮助记忆的。”

